

# **NUORTA LIIKKUMAAN MOTIVOIVA OPPIMISYMPÄRISTÖ**

Ville Lehtinen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2021

## TIIVISTELMÄ

Lehtinen, V. 2021. Nuorta liikkumaan motivoiva oppimisympäristö. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, 36 sivua, 3 liitettä.

Pro gradu –tutkielman tarkoituksena oli selvittää, millaisessa oppimisympäristössä nuori motivoituu liikkumaan. Tutkimustehtävänä oli selvittää mitkä asiat nuori kokee ympäristössään keskeisinä tekijöinä, jotta hän haluaa liikkua? Tutkimuksen tuli hyödyttää liikunnanopettajia ajattelemaan oppimisympäristöjä oppilaan näkökulmasta. Tutkimukseen osallistui kahdeksannelta ja yhdeksänneltä luokalta yhteensä kahdeksan yläkoululaista, joista neljä oli poikaa ja neljä tyttöä. Tutkimushenkilöiltä vaadittiin vaihtelevaa peruskoulun liikunnan arvosanaa. Kyseessä oli laadullinen monimenetelmätutkimus, joka sisälsi sekä kyselylomakkeen että ryhmähaastattelun. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysyä. Tuloksia analysointiin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön näkökulmasta. Tutkimus aloitettiin syksyllä 2020.

Tutkimustulokset osoittivat, että kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisia nuoria motivoi liikuntaympäristö, jossa on hyvä ja suvaitseva ilmapiiri. Liikuntaympäristön tuli sisältää erilaisia liikkumisen mahdollisuuksia sekä tarjota mahdollisuuden rauhoittua. Nuoria motivoi lisäksi siisti ja puhdas liikuntaympäristö, jonka tulisi sijaita sekä rakennetuissa että luonnollisissa rakentamattomissa ympäristöissä. Etenkin monipuolisuus oli nuorille keskeinen liikkumaan motivoiva tekijä. Tutkimus vahvisti oletusta siitä, kuinka keskeisessä asemassa ympäristö toimii nuorille motivaation luoja.

Tutkielmassa tuli esille nuorten kokevan liikuntaympäristön laajana kokonaisuutena, joka ei muodostu vain fyysisistä tekijöistä. Nuoret kaipasivat vaihtelua liikuntaympäristöönsä, jossa jokaisella olisi mahdollisuus oppia, harrastaa sekä tulla ryhmässä hyväksytyksi. Odotusarvoltaan uusia käytännönläheisiä ideoita syntyi nuorilta vähän. Nuoret eivät toisaalta ideoineet mitään perusopetuksen opetussuunnitelman tai perusopetuslain vastaista. Johtopäätöksenä voi todeta, että liikunnanopettajan on teoriassa mahdollista toteuttaa kaikki esiin nousseet nuoria liikkumaan motivoivat tekijät.

Asiasanat: Liikuntamotivaatio, oppimisympäristöt, yläkoululainen, liikunta-aktiivisuus

## **ABSTRACT**

Lehtinen, V. 2021. The environment that motivates the young to physical exercise. Master's thesis of Sport pedagogy, The faculty of Sport Sciences, University of Jyväskylä, 36 pages, 3 appendixes.

The aim for this Master's thesis was to study what kind of environment motivates the young to physical exercise. The research task was to find out what environmental elements the young experiences important to exercise? The research should benefit the physical education teachers to understand the environment as a student point of view. 8 upper comprehensive school students from eight and ninth grade participated in the research. The student group consisted of 4 boys and 4 girls. The chosen method was qualitative mixed methods research. The research included a questionnaire and a group interview. The approach for the analysis was carried out by theory-guided approach. The results were analysed from physical, psychological and social environment standpoint. The participants had to have varying comprehensive school physical education grade. The research started in autumn 2020.

The results showed that the physical education environment motivated the students from eight and ninth grade, especially when it came to a good and tolerant atmosphere, a chance to calm down, a variety of possibilities to exercise and located in neat and clean facilities. The students concluded that the physical education environment should be located both in built environments and natural unbuilt environments. Especially, versatility was the main factor to motivate students to physical exercise. The research confirmed that the environment has essential role as a motivator for students.

In addition, the research pointed out that the students experienced the physical education environment as a wider array of factors, which do not only consist of physical components. The students missed versatility in different physical environments, where everyone had a chance to learn, exercise and be accepted as a member of group. Contrary to the hypothesis, only a very few practical ideas were suggested by the students. On the other hand, the students did not generate any ideas that cannot be executed by the national core curriculum for basic education or the basic education act. As a conclusion, the research showed that all the factors that motivated the students to exercise are in theory possible for the physical education teacher to fulfill.

Key words: exercise motivation, learning environment, upper comprehensive school student, physical activity

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO.....	1
2	LIIKUNTAMOTIVAATIO .....	3
2.1	Itsemääräämisteoria.....	5
2.2	Ympäristön motivaatiotekijöistä.....	6
3	NUORTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN NYKYTILANNE.....	9
4	OPPIMISYMPÄRISTÖT LIIKUNNASSA .....	12
4.1	Fyysinen ympäristö.....	14
4.2	Psyykinen ja sosiaalinen ympäristö .....	17
5	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	19
6	TUTKIMUSMENETELMÄT .....	20
6.1	Tutkittavat.....	20
6.2	Aineiston keruu.....	21
6.3	Aineiston analysointi .....	24
7	TULOKSET .....	25
8	POHDINTA.....	29
8.1	Tutkimuksen tarkoitus .....	29
8.2	Keskeiset tulokset.....	29
8.3	Tutkimuksen toteutuksen arviointia .....	31
8.4	Jatkotutkimusaiheet .....	35
8.5	Yhteenveto ja johtopäätökset.....	36
	LÄHTEET .....	37
	LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Tässä pro gradu -tutkielmassa lähestyttiin oppimisympäristöjä yläkoululaisten näkökulmasta, jotta pystyttiin paremmin selvittämään oppilaan ajatusmaailmaa heitä motivoivasta liikuntaympäristöstä. Etenkin ulkoliikuntaympäristöjä ja motivaation yhteyttä on tutkittu laajalti, mutta tämän pro -tutkielman tarkoituksena oli lisätä yhtälöön yläkoululaisten näkökulma mielekkästä ympäristöstä laadullisen tutkimuksen avulla. Tutkimuksen tuloksien tuli auttaa liikunnanopettajia ymmärtämään paremmin nuorten ajatusmaailmaa. Kokevatko nuoret esimerkiksi kauppakeskukset tai metsät unelmiensa liikuntaympäristöinä?

Motivaatiota käsiteltiin Jaakkolan (2010, 118) ulkoisen ja sisäisen motivaation sekä tavoiteorientaation mallien mukaan. Itsemääräämisteoriana sekä ympäristöjen motivaatiotekijöitä avattiin sekä osana aihetta. Tavoitteena oli kytkeä aihe luonnollisella tavalla osana tutkimustuloksia. Virikkeellisen ympäristön tavoite yhdessä motivaation kanssa on parantaa oppilaan asenteita sekä kokemuksia liikuntaa kohtaan. (Jaakkola 2010, 118.)

Liikuntaympäristöt jaettiin tutkimuksessa fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin ympäristöihin. Lisäksi käytettiin Salmikangaksen (2015) määritelmää, missä liikkumisympäristöt jaetaan rakennettuihin liikkumisympäristöihin, muokattuihin liikkumisympäristöihin sekä luontoympäristöihin. Näiden ympäristöjen yhteyttä nuorten ajatusmaailmaan selvitettiin tutkimustulosten perusteella.

Aihevalinnan taustalla oli ymmärtää paremmin nuorten ajatusmaailmaan vaikuttavia tekijöitä sekä hyödyntää koulujen ympäristöjen mahdollisuuksia paremmin nuoria motivoiviksi. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) mainitaan tavoitteeksi oppilaan kykyä osata käyttää tietoja sekä taitoja tilanteen edellyttämällä tavalla. Samoja liikuntahallissa suoritettuja motorisia perustaitoja pitäisi pystyä suorittamaan muissakin ympäristöissä (Jaakkola 2019). Jokaisen liikunnanopettajan haastavin tehtävä on tunnetusti saada nuoret motivoituneiksi liikkumaan. Oli tärkeää selvittää ympäristön ja nuoren motivoitumisen yhteyttä hänen mielekkääksi kokemassaan ympäristössä. Mielekkääksi koettu ympäristö, voisi antaa oppilaalle onnistumisen ja pätevyyden kokemuksia, mikä taas johtaisi

sisäisen motivaation kasvuun ja lopulta liikunta-aktiivisuuden nousuun (Mäki-Opas 2016, 19).

Kirjallisuuskatsauksen jälkeen tutkielmassa perustellaan laadullisen tutkimusmenetelmän ja tutkimushenkilöiden valinta sekä käydään läpi, miten aineiston keruu ja sen analysointi tapahtui. Aineiston tuloksia analysoitiin liikuntatieteellisen tutkimustiedon sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön näkökulmasta. Lopuksi tutkielmassa seurasi yhteenveto tuloksista, keskeisistä havainnoista sekä löydöksistä.

## 2 LIIKUNTAMOTIVAATIO

Motivaatio vastaa peruskysymykseen miksi. Miksi urheilija jaksaa tehdä suoritteita useita tuhansia toistoja? Hänellä on hyvin todennäköisesti itselleen asetettu tavoite, joten motivaatio ohjaa hänen käyttäytymistään sitä kohden. Motivaatio vaikuttaa toiminnan pysyvyyteen, tehtävien valintaan ja itse intensiteettiin (Jaakkola 2010, 118).

Miksi oppilaita on toisinaan vaikea saada kiinnostumaan liikunnasta? Miksi oppilas valitsi liikuntatunnilla kävelyn lenkkeilyn sijasta? Mikseivät oppilaat yrittäneet parastaan Move-mittauksissa? Nämä ovat kysymyksiä, joihin motivaatio pyrkii liikunnan kentässä vastaamaan. Motivaatio voidaan määritellä toiminnan ärsykkeenä, joka saa ihmiset tavoittelemaan omia tai yhteisön tavoitteita (Deci & Ryan 2000). Termi tulee latinankielisestä sanasta *movere*, joka tarkoittaa suomeksi ”liikkua”. Ennen motivaatiota tutkittiin näkyvän käyttäytymisen perusteella, mutta viime vuosikymmenien aikana sitä on tutkittu enemmän näkymättömien psykologisten ilmiöiden mukaan, joita ovat esimerkiksi arvot ja asenteet. Nykyään motivaatio nähdään sosiaalis-kognitiivisena prosessina. On todettu, että motivaatio on saanut alkunsa yksilön kognitiivisten tekijöiden sekä sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta. (Liukkonen & Jaakkola 2000.)

Käsitteenä motivaatio on muuttuva prosessi, joka yhdistää sosiaaliset muuttujat sekä ihmisen kognitiiviset- ja persoonallisuustekijät. Liikunnassa motivaatio antaa käyttäytymiselle energiaa ja myös suuntaa käyttäytymistä. (Deci & Ryan 2000) Linnarudin (1993) mukaan motivaatiolla on keskeinen merkitys kaikessa oppimisessa. Nämä ovat syitä siihen miksi nuori jaksaa aina vain harjoitella tuntikausia pallon laukomista koulun pihalla tullakseen paremmaksi. Perusoletuksena motivaation määrittelyssä ihminen on itse vastuussa tuloksesta (Liukkonen & Jaakkola 2000).

Liikunnassa eniten käytettyjä motivaatioviitekehyksiä ovat ulkoisen ja sisäisen motivaation sekä tavoiteorientaation mallit (Deci & Ryan 2000). Motivaatio voidaan siis jakaa sisäisen ja ulkoisen motivaation välille. Decin & Ryanin (2000) mukaan sisäisestä motivaatiosta on kyse silloin, kun toimintaan osallistutaan

ensisijaisesti itsensä vuoksi. Motivaatio toimintaan syntyy itsestään, ilman erityistä syytä. Toiminnan ilo ja kokemukset motivoivat jo itsessään. Ulkoisessa motivaatiossa toimintaan osallistutaan taas pakotteiden tai palkkioiden vuoksi. Toiminta on voimakkaasti ulkoapäin ohjattua ja palkkioina voivat olla esimerkiksi palkinnot ja arvostus. Sisäinen motivaatio on keskeisin tekijä oppimisen ja toiminnassa viihtymisen kannalta. (Deci & Ryan 2000.)

Tynjälä (1999, 98) määrittelee motivaation voimana, joka suuntaa ja ohjaa yksilön toimintaa. Autonomia tarkoittaa ihmisen tunnetta siitä, että hänellä on mahdollisuus osallistua toimintaa koskevaan päätöksentekoon (Jaakkola 2010, 119). Tällaisia päätöksentekotilanteita ovat esimerkiksi juuri liikuntapaikan tai sinne soveltuvien harjoitusten valinta. Onnistumiset ja positiivinen palaute lisäävät pätevyyden tunnetta liikunnassa. Pätevyyden tunne taas ruokkii motivaatiota ja helpottaa toimintaan osallistumista. (Deci & Ryan 2000.)

Motivaatiota voidaan pitää yhtenä keskeisimpänä tekijänä liikunnan opetustapahtumassa. Jotta pystyttäisiin tarjoamaan myönteisiä kokemuksia liikunnan parissa, on liikunnanopettajan tärkeää tiedostaa miten motivaatio pysyy yllä. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007.) Liikunnanopettajan on haastava kehittää oppilaan sisäistä motivaatiota, mutta virikkeellisen ja motivoivan toimintailmapiiirin luominen on hyvinkin mahdollista. Tilannetekijät voivat toki heikentää oppilaan perusmotivaatiota, esimerkiksi aiemmat heikot kokemukset uimahallista voivat vaikuttaa oppilaan sisäiseen motivaatioon uida liikuntatunneilla. (Deci & Ryan 2000.)

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet (2014) määrittelevät koululiikunnan tavoitteeksi myönteisen vaikuttamisen oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tällaisessa positiivisessa vaikuttamisessa ympäristöllä on vaikutusta. Jos oppilas kokee esimerkiksi laskettelukeskuksen mielekkäänä, hänen itsemääräämisensä saattaa muodostua positiiviseksi ja näin hän jatkaa hiihtoa myös peruskoulun päättymisen jälkeen. (Deci & Ryan 2000) Positiivinen vaikuttaminen voi sisältää myös palkitsemisen. Kun oppilas tekee suoritteita halutulla tavalla, palkitaan hänet positiivisella palautteella. Positiivinen palaute saattaa taas ruokkia parempiin suorituksiin. Opettajille voi olla haastavaa



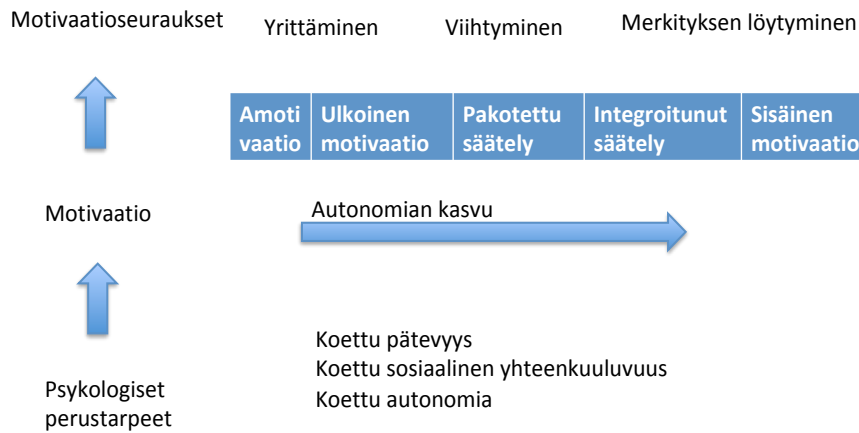
palkita ulkoisesti motivoituneita oppilaita niin, ettei samalla sisäisesti motivoituneiden into häviä tunneilta (Tynjälä 1999, 98).

## **2.1 Itsemääräämisteoria**

Motivaatio on monitasoinen ilmiö, joka sisältää koulukunnasta riippuen useita teorioita. Itsemääräämisteoria valittiin tarkasteluun, sillä se vastaa tutkimuksen tarpeeseen oppilaan omasta motivoitumisympäristöstä sekä soveltuu hyvin koulumaailmaan ja oppimiseen. Itsemääräämisteoria on yksi käytetyimmistä motivaatioteorioista, kun lähdetään määrittämään sisäsyntyistä motivaatiota. (Deci & Ryan 2000.)

Decin & Ryanin (2000) mukaan on tärkeää ymmärtää, miksi ihmiset toimivat usein toiminnan itsensä tuottaman tarpeentyydytyksen houkuttelemana, ei niinkään ulkoisten motivaatitekijöiden. Teorian mukaan psykologiset perustarpeet, kuten autonomian kokemus, pätevyyden kokemus sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemus tulisi täytyä sisäisen motivaation syntymiselle. Näin siis ihmisen on mahdollista luoda olosuhteet motivaation syntymiselle ja ylläpitämiselle. Ihminen haluaa päättää elämästään, onnistua ja saada osaamisen kokemuksia sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Deci & Ryan 2000.)

Itsemääräämisteoria huomioi kognitiiviset ja sosiaaliset tekijät, jotka muodostavat motivaation toimintaa kohtaan. Seurauksena motivaation tuloksesta ovat affektiivisia, kognitiivisia sekä käyttäytymiseen liittyviä seurauksia. Tarpeiden tyydyttyessä ihmisen itsemäärääminen muodostuu positiiviseksi, ja näin hän osallistuu tehtäviin omasta tahdostaan. Perustarpeiden täyttäminen on yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin ja mahdollinen vaje kehittää tarpeiden tyydyttymiselle korvikkeita. Itsemääräämisteoria käsittelee tavoite-orientoituneessa käyttäytymisessä tavoitteiden sisältöjä ja lopputulosta tavoiteltavia säätelyprosesseja. (Deci & Ryan 2000.)



Kuvio 1. Itsemääräämisteorian viitekehys (mukaiillen Deci & Ryan 2000).

Oppilaiden kokiessa kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttymisen oppitunneilla viihtyminen paranee, tulokset kehittyvät ja oppilaat panostavat enemmän itseensä. Oppilas voi kokea oppitunnit liikaa ulkoa ohjattuina, mikä saattaa heikentää motivaatiota liikuntaan ja näin itsemääräämisen kokemusta ei synny. Seurauksena voi olla negatiiviset uskomukset, ahdistuneisuus sekä ongelmia taitojen oppimisessa. Koulun liikuntatunneilla tällaiset voivat olla seurasta huonojen liikuntakokemusten synnyssä, jotka jäävät voimaan myös myöhemmällä iällä. Oppilas ei välttämättä halua kokeilla enää erilaisia lajeja, hän ahdistuu ja kokee liikunnan epämiellyttävänä. Tällöin myöskään autonomia ei pääse toteutumaan. Oppilas haluaa tietyssä määrin kokea autonomiaa ja vaikuttaa tunteihin, jotta sisäinen motivaatio pysyy hyvänä. (Deci & Ryan 2000.)

## 2.2 Ympäristön motivaatiotekijöistä

Ympäristö vaikuttaa oppijan tekemiseen ja kehittymiseen. Viihtyminen koulun liikuntatunneilla on yhteydessä oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen myös oppituntien ulkopuolella (Liukkonen ym. 2007). Muokkaamalla esimerkiksi koulun rakenteita oppilaita motivoivilla liikuntaratkaisulla, voidaan oppilaat saada innostumaan liikunnasta myös välitunneilla. Oppilaiden vähäistä liikunta -aktiivisuutta tulisikin nostaa ohjattujen liikuntatuntien lisäksi arkisella hyötyliikunnalla, joka tapahtuu pitkin päivää. Esimerkiksi pingispöydät, pihakeinut ja jalkapallopelit ovat kaikki hyödyllisiä keinoja motivoida nuoria liikkumaan. Ympäristö voi tuki myös sammuttaa oppilaan innon, jos esimerkiksi liikuntasalissa ei ole soveltuvia välineitä haluttuun toimintaan tai koulun jääkenttä on huonossa kunnossa luisteluun. Toki oppilaan sisäisen motivaation ollessa tarpeeksi vahva, edes edellä mainitut tekijät eivät estä häntä motivoitumasta. (Liukkonen & Jaakkola 2000.)

Ihminen pystyy toiminnallaan muokkaamaan kaikkia ympäristöjä. Näin ollen voimme tarkastella ympäristöä eri näkökulmista. Fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen ympäristö vaikuttavat kaikki omalla tahollaan oppilaan motivaatioon. Ihminen pystyy toiminnallaan muokkaamaan kaikkia ympäristöjä. Voimme esimerkiksi rakentaa kouluja, luoda kannustavan oppimisympäristön ryhmässä ja opettaa vuorovaikutustaitoja joukkueessa. (Liukkonen & Jaakkola 2000.) Konkreettiset, virikkeelliset sekä aidot oppimisympäristöt houkuttelevat oppijoita harjoittelemaan, kokeilemaan ja oppimaan. Harjoitteluympäristöjen sekä tehtävien rakentamista pidetään myös taitojen opettamisen keskeisimpänä didaktisena toimenpiteenä. (Jaakkola 2019.)

Chown ym. (2016) mukaan nonlineaari pedagogiikka korostaa ympäristön vaikutusta erilaisten oppijoiden oppimisessa. Tämä sateenvarjoteoria sisältää viisi pääperiaatetta: harjoitteluympäristöjen rakentamisen, harjoittelun mahdollisimman aidossa ympäristössä, vaihtelun varmistamisen harjoittelussa, tarkkaavaisuuden kohdentamisen kehon ulkoisiin kohteisiin sekä oppimista ohjaavien mielikuvien ja välineiden käyttämisen (Chow ym. 2016). Näin voidaan ajatella että liikunnanopettajan keskeisin tehtävä on rakentaa paljon fyysistä aktiivisuutta tuottavia harjoitteluympäristöjä, jotka motivoivat oppilasta kokeilemaan eri lajeja (Jaakkola 2019).

Nonlineaarisessa pedagogiikassa harjoittelu toteutetaan mahdollisimman aidossa ympäristössä. Näin aidot tilanteet aktivoivat aistit, jolloin oppija kerää tilanteesta fyysisen suorituksen kannalta oleellista tietoa. Samoin suorituksen kannalta oleelliset kognitiot siirtyvät siirtovaikutusilmiön kautta tavoiteltavaan tilanteeseen tai taitoon. Koska oppiminen on yksilöllistä, omaa jokainen oppija oman potentiaalinsa omaksua taitoja. (Chow ym. 2016.)

Ympäristötekijät vaikuttavat voimakkaasti kokemuksiin (Dewey 1997, 27). Deweyn (1997, 27) teoria kokemuksellisuudesta sisälsi ajatuksen, jossa oppimistilanteissa saatava kokemuksellinen tieto tulisi kyetä integroimaan toimintaan, jotta muutos olisi mahdollinen. Kokemukset muokkaavat oppimistamme ja voidaankin ajatella jokaisen oppimiskerran olevan keskeisessä asemassa kokemusten, ja sitä kautta motivaation muodostumisessa (Dewey 1997, 27).

Ympäristöt ovat suuressa roolissa osana nuorten liikuntaan motivoimisessa ja ympäristöjen hyödyntäminen tulee olemaan jatkossa aina vain tärkeämpää myös yhteiskunnan terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Nuorten motivoiminen liikuntaan toimii ennaltaehkäisevästi myös eri lieveilmiöitä, kuten lisääntyneitä tuki- ja liikuntaelinsairauksia ajatellen. (Liukkonen & Jaakkola 2000.) Mäki-Oppaan (2016, 11) mukaan yhdyskuntarakenteen ja ympäristön tulisi kannustaa ja motivoida terveyttä edistävään liikuntaan.

### 3 NUORTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN NYKYTILANNE

Liikunta-aktiivisuutta voidaan tarkastella fyysisen aktiivisuuden kautta. Telama (2005) määrittelee fyysisen aktiivisuuden tarkoittavan ihmisen liikunnassa suorittaman lihastyön määrää. Bouchard ja Shephard (1994) taas määrittelevät fyysisen aktiivisuuden liikkumisella, jossa motorisiin suorituksien toistoilla kuluu energiaa. Aktiivisuutta voidaan mitata eri keinoin, kuten liikkumiseen käytettyjen askeleiden avulla (Telama 2005).

Opetusministeriö ja Nuori Suomi (2008) linjaavat, että kaikkien nuorten tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Liikunta voi koostua useista lyhyistä jaksoista päivän aikana. Myös hyötyliikunnalla on suuri merkitys nuorten liikkumisessa. Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä parempaan elämänlaatuun myös nuorilla. (Wang ym. 2012.)

Nuorten liikunta-aktiivisuus on muuttunut viimeisten vuosikymmenien aikana. Kansallinen liikuntatutkimus (2009-2010b) osoittaa kaikkien sukupuolten liikunta-aktiivisuuden vähentyneen edellisiin ikäluokkiin verrattuna ja maakunnissa liikunta-aktiivisuuden olevan korkeammalla tasolla kuin pääkaupunkiseudulla. Vaikka fyysisen aktiivisuuden määrä on vähentynyt, niin silti liikunnan harrastaminen on lisääntynyt. Harrastuksilla on yhä keskeisempi rooli nuorten liikuttamisen määrässä. (Vapaavuori, Lindroos & Hjelt 2013, 42.)

Liikunta-aktiivisuudessa on selkeitä eroja esimerkiksi sukupuolen, iän sekä asuinpaikan mukaan (Mäki-Opas 2016, 18). Sosioekonomisen aseman mukaisia eroja esiintyy myös Suomessa liikunnan harrastamisessa. Mitä korkeampi koulutus, sitä enemmän liikutaan vapaa-ajalla ja tehdään vähemmän ruumiillisesti rasittavaa työtä. Myös esimerkiksi logistiikan kehittyminen on vähentänyt hyötyliikunnan määriä ja lisännyt passiivisuutta. Enää emme voi automaattisesti olettaa, että liikunta liittyy jokaisen nuoren arkipäivään. (Mäki-Opas 2016, 19.)

Liikkumattomuudesta johtuvat ongelmat ovat näin myös lisääntyneet nuorilla. Erityisesti kroonisten kansantautien määrät ovat nousseet. Riittämättömän fyysisen aktiivisuuden arvioidaan aiheuttavan vuosittain yli kolmen miljoonan

ihmisen kuoleman. (WHO 2016.) Liian vähäinen liikunta on noussut maailmanlaajuisesti neljänneksi tärkeimmäksi riskitekijäksi elintapasairauksista johtuvista kuolemantapauksissa (WHO 2009b, 10).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn (2019) mukaan 15-16 vuotiaista 34% koki terveydentilanteensa erittäin hyvänä, 47,2% koki melko hyväksi, 15,1% keskinkertaiseksi ja 3,7% erittäin huonoksi. Myös sukupuolissa oli suuria eroja jakaumassa. Pojat tunsivat itsensä reilusti tyttöjä terveemmäksi tuloksilla: pojat 41,9% ja tytöt 26,4%. (Kouluterveyskysely 2019.)

Nuorten kouluterveyskyselyn (2008) mukaan 15-16 vuotiaista seitsemän tuntia viikossa liikkui vain 15%. Kolme tuntia hengästyttävää liikuntaa viikossa suoritti vain 28%. 10% vastasi ettei liiku hengästyen lainkaan viikon aikana. Pojista taas suurempi osa vastasi liikkuvansa tyttöjä enemmän. Edellä mainittuja tilastoja voidaan pitää huolestuttavina ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Nuorten kohdalla kehityssuunta vapaa-ajan liikunnassa on kuitenkin ollut peruskouluikäisillä myönteinen. Erityisenä haasteena ovat vielä väestöryhmät, joissa fyysinen aktiivisuus on vähäisintä, kuten matalasti koulutetut ja vanhemmat ikäluokat. (Wennman, Borodulin & Jousilahti 2019.)

TAULUKKO 1. Riittämättömän vapaa-ajan liikunnan esiintyvyys 15-16 vuotiailla. Wennman, H. Borodulin, K. Jousilahti, P. 2019. Vapaa-ajan liikunta ja fyysinen aktiivisuus lisääntyvät Suomessa WHO:n tavoitteen mukaisesti. 30/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Peruskoulu (vuosi)	Pojat (%)	Tytöt (%)
2000	81	92
2004	81	91
2008	81	89
2013	79	85
2017	72	78
Tavoite 2025	73	79

Suomalaiset väestöaineistot mahdollistavat pitkäaikaisen trendien seuraamisen, mutta näiden tieto vapaa-ajan liikunnan harrastamisesta ei vastaa

kokonaisuudessaan terveystieteiden tutkimusten mukaista luokittelua. Fyysistä kokonaisaktiivisuutta mitattaessa huomioidaan myös muun kuin vapaa-ajalla tapahtuvan liikkumisen. Kokonaisaktiivisuutta on mitattu vuodesta 2017 hieman eri kysymyksillä, mikä on saattanut vaikuttaa fyysisen kokonaisaktiivisuuden tuloksiin. (Wennman, Borodulin & Jousilahti 2019.)

Tulokset selkeästi osoittavat että on olemassa selkeä tarve nuorten liikuntaaktiivisuuden parantamiselle. Harkitut toimet sekä yksilö- että kuntatasolla auttavat hidastamaan edellä mainittua negatiivista kehitystä. Liikuntamotivaatio on tässä keskeisessä asemassa (Liukkonen ym. 2007). Myös yhteiskunta pyrkii tarjoamaan edullisempia ja helpommin saatavilla olevia liikuntapalveluja, jotta nuorten liikunta-aktiivisuus saataisiin nousuun (Suominen 2007, 184).

#### 4 OPPIMISYMPÄRISTÖT LIIKUNNASSA

Manninen ja Pesonen (1997) määrittelevät oppimisympäristön paikkana, tilana tai yhteisönä, jonka tarkoitus on oppimisen edistäminen. Oppimisympäristön määritelmien keskeinen piirre on, että se voidaan nähdä fyysisen paikan lisäksi myös ihmisten muodostamaksi yhteisöksi, joka muodostaa vuorovaikutuksessa olevan verkoston oppimisen kanssa. Näin opiskeluympäristö laajenee perinteisestä kouluympäristöstä vapaa-aikaan muodostuvaksi kokonaisuudeksi. (Manninen ym. 2007, 10.)

Oppimisympäristöihin liittyy yleensä fyysinen, sosiaalinen, tekninen ja didaktinen ulottuvuus. Fyysinen ulottuvuus kuvaa esimerkiksi liikuntasalin järjestystä tai fyysisen ympäristön merkitystä liikuntatunnilla pituushypyssä. Sosiaalinen ulottuvuus tarkoittaa esimerkiksi vuorovaikutusta tai mielihyvän ja yhteistyön ilmapiiriä. Teknistä ulottuvuutta kuvaavat liikuntavälineiden helppokäyttöisyys, edullisuus ja luotettavuus. Oppimisympäristöjen didaktinen ilmapiiri tarkoittaa lähestymistapaa, jonka varaan oppimisen ja opettamisen yhtälö on rakennettu. Kaikki ympäristöt sisältävät kolme ensimmäistä osatekijää, mutta ainoastaan didaktinen ulottuvuus tekee ympäristöstä oppimisympäristön. (Manninen ym. 2007, 11.)

Oppimisympäristö on osoittautunut merkittäväksi tekijäksi osana oppimistilannetta. Oli kyseessä sitten liikunta- tai kouluympäristö, sen tulisi ohjata ja tukea oppimista. (Manninen ym. 2007, 9.) Opetushallitus (POPS 2004, 16) on joutunut myös huomioimaan ja määrittelemään oppimisympäristön käsitteen, sillä sen edeltä mainitut ulottuvuudet näkyvät koulutussuunnittelussa sekä jokapäiväisessä opetustyössä.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2004, 16) määrittelevät oppimisympäristön olevan fyysisen ympäristön, sosiaalisten suhteiden sekä psyykkisten tekijöiden kokonaisuus, jossa oppiminen ja opetus tapahtuu. Määritelmä on siis hyvin vastaava Mannisen ja Pesosen (1997) määritelmän kanssa. Oppimisympäristö on laaja käsite, joka kattaa paikallisen fyysisen



ympäristön lisäksi myös median ja tietotekniikan maailman (Granö, Hiltunen & Jokela 2018, 6).

Ympäristö tukee oppimista tarjoamalla oppijalle oppimista käynnistäviä innostavia asioita, oppimista vaativia haasteita ja ongelmia, ongelmanratkaisuun tarvittavaa informaatiota ja ratkaisumalleja, oppimista tukevia rakenteita ja välineitä, harjoittelu- ja kokeilumahdollisuuksia, sosiaalisen vuorovaikutuksen mahdollisuuden, yhdessä oppimisen ja asiantuntijuuden jakamisen foorumin sekä opitun testaus- ja soveltamismahdollisuuden. (Manninen ym. 2007, 20.)

Kouluissa ollaan ilmiöpohjaisen opettamisen myötä huomattu oppimisympäristöjen laajenneen yli luokkahuoneiden ja painopisteen siirtyneen oppilaan sekä ympäröivän maailman väliseen suhteeseen. Tilannesidonnaiseen oppimiseen liittyvät myös osallistuminen ja yhteisö, jotka auttavat luomaan, refleктоimaan ja tulkitsemaan sosiaalisia sekä kulttuurisia merkityksiä oppimalleen. (Granö, Hiltunen & Jokela 2018, 6.)

Oppimisympäristö voidaan nähdä olevan fyysisesti olemassa esimerkiksi luokkahuoneena, mutta myös niissä sosiaalisissa ja kulttuurisissa suhteissa, jotka syntyvät lasten ja aikuisten kohdatessa yhteisen oppimisen ja ihmettelyn äärellä. Opettajan tulee tehdä opetuksessaan valintoja sen suhteen, millainen oppimisympäristö on. Hänen pitää valita menetelmät, jotka vievät kohti kokonaisvaltaista osaamista, joka on opetuksen tavoitteena. Lapsen ja nuoren tasa-arvoinen osallisuus ja kompetenssi toimia ympäröivässä sosiaalisessa ja kulttuurisessa ympäristössä ovat onnistuneen oppimisympäristön tavoitteita. (Granö, Hiltunen & Jokela 2018, 7.) Liikunnanopetuksessa tulisi ottaa huomioon oppimisympäristön muokkaaminen oppilaan kehitystä edistäväksi (Huovinen & Rintala 2002, 342).

Deweyn (1997) mukaan oppimisen kokemuksellisuutta tuli painottaa koulujen irrallisuutta lasten sosiaalisesta ja fyysisestä ympäristöstä kritisoida. Freiren (2016) mukaan pedagogisessa ajattelussa oppimisen paikka ole vain fyysinen tai vuorovaikutteinen kokemus paikasta, vaan lapsen tulisi olla aktiivinen vuorovaikuttaja ympäristössään. Jotta koulumuotoista oppimista sekä tosielämää

saataisiin lähemmäs toisiaan, tulisi oppimisen ja opitun soveltamisen tapahtua yhtä aikaa autenttisisissa tilanteissa (Granö, Hiltunen & Jokela 2018, 7). Kouluissa opetettu abstrakti tieto voi olla vaikea ottaa käyttöön todellisessa elämässä, jos opetustila on ollut tästä hyvin poikkeava (Granö, Hiltunen & Jokela 2018, 7).

Paikkakokemuksella on merkittävä rooli oppimisessa. Se nivoutuu koko yhteisön elämään, kulttuuriin, sosiaaliseen todellisuuteen sekä historiaan. (Granö, Hiltunen & Jokela 2018, 7.) Paikkakokemusten suhde yksilön identiteettiin on keskeinen ja opetustilanteissa opettajan tulisi olla herkkä paikkojen ja maisemien historialle sekä merkityksille. Kokemukset esimerkiksi liikuntapaikan turvallisuudesta saattavat olla lapsen sosiaalisesta tilanteesta ja sosioekonomisesta taustasta johtuen hyvin erilaisia. (Granö, Hiltunen & Jokela 2018, 7.) Näin myös osallisuuden kokemukset voivat olla hyvin erilaisia eri ympäristöissä. Opetustilanteissa on mahdollista vahvistaa oppilaan paikkaidentiteettiä ja sitä myötä tuottaa osallisuuden kompetenssia (Granö, Hiltunen & Jokela 2018, 7). Tämä on kuitenkin usein arjen opetustilanteissa haastavaa ja vaatii opettajalta sekä ympäristön että oppilaiden tuntemista. Sosiaalisia, fyysisiä ja kulttuurisia mahdollisuuksia tuottavat ympäristöt tukevat laaja -alaista oppimista (Granö, Hiltunen & Jokela 2018, 9).

Eichbergin (2007, 17) mukaan liikuntakulttuuri sisältää erilaisia käytäntöjä, jossa kaikilla on omat tilansa. Kilpailullisessa urheilussa toimitaan kansainvälisten sääntöjen sallimissa tiloissa. Ei-kilpailullinen yleisurheilu ei ole nimensä mukaisesti kilpailullista toimintaa ja se sovitetaan aina käytettävissä olevien tilojen mukaan. Pelien ja leikkien tilat voivat olla laajempia kokonaisuuksia, ja niihin on suhteellisen helppo löytää erilaisia tiloja, jotka ovat yleensä muokattuja liikuntaympäristöjä. (Eichberg 2007, 18.)

#### **4.1 Fyysinen ympäristö**

Liikuntaympäristöjä mietittäessä saattaa henkilölle ensimmäisenä tulla mieleen esimerkiksi kenttä, alue tai halli, missä liikuntaa voi harrastaa. Fyysisellä liikuntaympäristöllä tarkoitetaan rakenteita ja kohteita sisällä tai ulkona, jotka

muodostavat maisemasta oppimisympäristön (Fjørtoft & Gundersen 2007). Tässä pro gradu -tutkielmassa fyysinen liikuntaympäristö käsitetään sekä rakentamattomana että rakennettuna ympäristönä, mihin vaikuttaa nuorten näkemys mahdollisista liikuntapaikoista.

Salmikangaksen (2015) mukaan liikuntaympäristöt voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan. Ne ovat rakennetut liikuntaympäristöt, muokatut liikuntaympäristöt sekä luontoympäristöt. Rakennetuissa liikuntaympäristöissä liikkuminen tapahtuu urheilulajien sääntöjä noudattelevissa standardoiduissa tiloissa, kuten uimahalleissa ja liikuntasaleissa. Muokatut liikuntaympäristöt, kuten luisteluradat taas eivät noudattele tarkoin urheilulajien kilpailusääntöjä. Luontoympäristöihin kuuluvat alueet, joissa ihmisen kädenjälki ei näy, kuten hiihtoladut luonnonpuistossa. (Salmikangas 2015.)

TAULUKKO 2. Esimerkkejä Salmikangaksen (2015) määrittelemistä liikuntaympäristöistä.

Liikuntaympäristö	Esimerkki
Rakennettu	Uimahalli, jäähalli
Muokattu	Luisteluradat
Luonto	Metsäpolut, niityt

Pyykkösen ym. (2013) mukaan liikuntaympäristö toimii myös kulttuuriympäristönä. Siihen kuuluvat myös rakennettu kulttuuriympäristö sekä kulttuurimaisema. Näin ollen ympäristöt ovat myös hyvin monialaisia käsitteitä, joissa yksi lokaatio toimii moneen käyttötarkoitukseen. Liikunta ja kulttuuri ovat myös usein vahvasti toisiinsa yhteyksissä. (Pyykkönen ym. 2013.)

Fyysisessä oppimisympäristössä ympäristö nähdään esimerkiksi tilana ja rakennuksena. Taustateorioina toimivat tällöin tilasuunnittelu ja arkkitehtuuri. (Manninen ym. 2007, 36.) Niin sanottujen rakennettujen liikuntaympäristöjen määrä on jatkuvassa kasvussa. Isojen kasvukeskuksien lisäksi myös pienemmät paikkakunnat pystyvät jatkuvasti tarjoamaan enemmän liikuntapalveluja. Silti

nuoret vielä liikkuvat pääosin maassamme luonnollisissa ympäristöissä. (Manninen ym. 2007, 38.)

Luonnonvarojen ja –mahdollisuuksien väheneminen ovat tekijöitä, jotka aiheuttavat länsimaissa huolta nuorten liikuntamahdollisuuksista (Clements 2004, Kernan 2010). Fennoskandinaaviset tutkimukset osoittavat lasten ulkona leikkimisen positiivisia vaikutuksia motorisiin taitoihin, fyysiseen aktiivisuuteen, itsesääätelyyn, luovuuteen sekä henkiseen hyvinvointiin (Grahm 1991, Stokke 2011). Tutkimukset myös osoittavat, että lasten koteja lähellä oleva ulkona liikuttu aika korreloituu heidän fyysisen aktiivisuutensa kanssa positiivisena vaikutuksena (Sallis 1997). Lapset ja nuoret usein myös suosivat luonnollisia ympäristöjä (Grahm 1991). Lasten luontokokemuksilla on myös suuri potentiaali vähentää stressiä sekä parantaa henkistä hyvinvointia (Faber Taylor & Kuo 2006).

Mannisen ym. (2007, 40) mukaan koulujen tulisi hyödyntää erilaisia koulun ulkopuolisia paikkoja. Tällaisia koulusta poikkeavia tiloja ovat esimerkiksi luonto, kaupunki, työpaikat, kahvilat harrastuspaikat ja kaupat (Manninen ym. 2007, 40). Oppilaat voivat vaikka perustaa oman yrityksensä koulussa, pitää välipalacioskia tai ohjata muille oppilaille harrastetunnin. Näin tuodaan muista ympäristöistä tuttuja elementtejä kouluun opittavaksi. Kouluissa korostuu myös satunnaisoppiminen formaalin ja non-formaalin oppimisen välillä (Manninen ym. 2007, 41).

### **Fyysisen ympäristön historiaa**

Historiassa oppimiseen tarkoitettu tila on jo antiikin ajoista muistuttanut yleistä mielikuvaa luokkahuoneesta ja oppilaitoksesta. Tila koostuu yleensä luokkahuoneesta istumajärjestyksineen ja opettajan keskeinen rooli korostuu. Ennen luokkarakenne ja sen ympäristö palveli yksinomaan tiedon siirtoa, eikä tarvetta keskustelulle ollut. Koulureformien myötä opetustilat monipuolistuivat, mutta aina 1960-luvulle asti koulu koostui edelleen luokkahuoneista. 1970-luvun peruskoulu-uudistus muutti koulurakennuksen toiminnallista ilmettä ja myös hallikoulujen rakentaminen alkoi. Nämä olivat ensiaskelia kohti uusia didaktisia ratkaisuja ja samalla ympäristön merkitys kasvoi myös koulureformeissa.

Oppimiskäsitysten mukaan opetus ei ole enää vain oppituntien pitämistä, vaan myös erilaisia suunnittelu-, yhteistyö- ja arviointilanteita. (Manninen ym. 2007, 61.)

Koulujen ja oppilaitosten tilojen onnistumista voidaan siis pohtia oppimisen edistämisen näkökulmasta. Mannisen ym. (2007, 38) mukaan modernissa koulusuunnittelussa on usein huomioitu erilaiset ryhmätyön ja keskustelun mahdollistavat tilat, kuten vuorovaikutuksen, tiedon jakamisen ja kohtaamisen mahdollistavat tilat. Myös näiden mukavuus, terveellisyys sekä viihtyisyys luonnollisesti huomioidaan. Näkökulmassa hyödynnettäviä tuki-tieteitä ovat esimerkiksi arkkitehtuuri, ergonomia sekä tila- ja sisustussuunnittelu (Manninen ym. 2007, 38).

Fyysisen tilan ja ympäristön merkitystä ja vaikutuksia oppimiseen on tutkittu suhteellisen vähän, eikä tieto aina saavuta tahoja, jotka vastaavat koulurakentamisesta. Näin ollen koulujen rakennushankkeet varmasti hyötyisivät opettajien sekä tutkijoiden kuulemisesta suunnittelussa. Erilaisia didaktisia lähestymistapoja on useita, jolloin voidaan nähdä, ettei koulurakennuksen sitominen yhden lähestymistavan mukaisiin rakenteisiin ole järkevää. Opetustilanteissa otetaan huomioon oppilaiden yksilölliset erot ja näin opetusta eriytetään yhä enemmän. Digitalisaatio on myös asettanut vaatimuksia koulujen sekä oppimisympäristöjen suunnittelulle, mutta samalla avartanut käytettävissä olevaa ympäristöä. (Manninen ym. 2007, 64.)

## **4.2 Psyykinen ja sosiaalinen ympäristö**

Sosiaalinen ympäristö tarkoittaa ihmisiä joiden kanssa olemme tekemisissä. Tähän kuuluvat kaikki tärkeät sosiaaliset verkostot ja ihmissuhteet sekä ympärillä olevat ihmiset. Sosiaalinen ympäristö on keskeistä ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Sosiaalipsykologia tutkii sosiaalista ympäristöä. (Bordieu 1985.)

Psyykkisen ympäristön mittari on tilassa vallitseva henkinen ilmapiiri. Hyvä psyykinen ympäristö rakentuu yhteisön jäsenten välisestä kunnioituksesta,

vaikuttamisen mahdollisuuksista tuesta, luottamuksesta, osallisuudesta ja sekä yhteisössä valitsevasta turvallisuuden tunteesta. Psykkinen ympäristö on tiiviisti kytkeytynyt sosiaaliseen ympäristöön. (Bordieu 1985.)

### **Sosiaalinen ympäristö osana oppimisympäristöä**

Terve sosiaalinen ilmapiiri tarkoittaa molemminpuolista kunnioitusta ryhmän taholta. Siirtyminen kilpailevasta asenteesta kohti yhteistyön ilmapiiriä, vaatii molemminpuolista luottamusta henkilöiden välillä. Terveeseen sosiaaliseen ilmapiiriin kuuluvat tukea tarjoava ilmapiiri sekä avoimuuden ja luonnollisuuden ilmapiiri mahdollistavat uuden oppimisen. Mielihyvän sekä ihmisyyden ilmapiiri takaavat oppimisesta kaikille miellyttävän kokemuksen. (Manninen ym. 2007, 39.)

Sosiaalinen ja vuorovaikutusta korostava näkökulma oppimisympäristöihin sisältää yleensä kaksi erilaista lähestymistapaa. Ensimmäisessä pohditaan miten fyysinen tai teknologinen ympäristö mahdollistaa vuorovaikutusta. Toisessa taas pohditaan, kuinka paljon opetuksessa käytetään yhteistoiminnallisia ja ryhmäytymiseen pohjautuvia menetelmiä, keskusteluja sekä ohjausta. Molemmat näkökannat ovat keskeisiä oppimisympäristöajattelun kannalta. Molemmissa oppija muokkaa tietoa aktiivisesti ja omaehtoisesti ja näin hyödyntää myös sosiaalista ympäristöään. (Manninen ym. 2007, 69.)

Sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys oppimisessa on nykykäsityksen mukaan kiistaton ja osan teorioista mukaan hyvinkin keskeinen. Esimerkkinä vuorovaikutusta koskevista opetusmenetelmistä ovat yhteisöllinen oppiminen ja yhteistoiminnallinen oppiminen. (Manninen ym. 2007, 70.) Etenkin liikuntatunneilla sosiaalinen vuorovaikutus korostuu osana oppimistilanteita ja on osana perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) tavoitteita sekä arviointikriteerejä.

## 5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Nuoria motivoivista ja viihtymistä lisäävistä liikuntatunneista on tehty paljon liikuntatieteellisiä tutkimuksia sekä opinnäytetöitä, mutta ympäristön tarkastelu tässä yhteydessä on jäänyt vähemmälle. Lisäksi oli tarve selvittää, miten nuoret kokevat motivoivan liikuntaympäristön sekä voisiko tästä saada uutta tietoa liikunnanopettajien käyttöön. Tutkimuksen tarkoituksena oli vastata kysymykseen: millaisessa ympäristössä nuori motivoituisi liikkumaan? Tämän ohella oli keskeistä selvittää tutkimuskysymysten avulla, kokeeko nuori liikuntaympäristöt fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena.

Tutkimuskysymykset olivat seuraavanlaisia:

1. Miten nuori määrittelee liikuntaympäristön?
2. Millainen ympäristö motivoi nuorta liikkumaan?
3. Millaisessa liikuntaympäristössä nuori kokee oppivansa parhaiten?

## 6 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimuskysymysten luonteen vuoksi päädyttiin laadulliseen tutkimukseen. Laadullinen tutkimus vastasi tutkimuksessa tarpeeseen saada pieneltä otannalta hyvin avoimia vastauksia, joihin pääsi syventymään määrällistä tutkimusta tehokkaammin. Pienen joukon edustamat vastaukset, vastasivat myös tarpeeseen saada selville yksityiskohtia nuoria motivoivista tekijöistä. (Metsämuuronen 2005, 64.) Tutkimus oli teorialähtöinen, joka mahdollisti paremman tulkintojen tekemisen kerätystä tutkimusaineistosta. Näin aineiston analyysimenetelmänä käytettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä.

Nuoret voivat olla haastava kohdejoukko tutkijalle ja heille voi tuottaa vaikeuksia muodostaa edes kokonaisen virkkeen mittaisia vastauksia opettajan esittämiin kysymyksiin. Siksi päädyttiin monimenetelmätutkimukseen, joka antoi nuorille enemmän aikaa syventyä aiheeseen ja varmistua vastauksista. Menetelmä mahdollisti vastaamisen suullisesti ja kirjallisesti. Monimenetelmätutkimukseen kuului kyselylomake (liite1) ja ryhmähaastattelu (liite2).

### 6.1 Tutkittavat

Tutkimuksen aihetta ajatellen oli tärkeää tavoittaa nuoria, jotka ovat halukkaita vastaamaan kysymykseen. Nuorelta vaadittiin myös taitoa erottaa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen liikuntaympäristö opettajan ohjeistuksen avulla. Vastaukselta toivottiin kattavuutta ja perusteluja tulosten analysoinnin helpottamiseksi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 165). Peruskouluissa opetetaan seitsemännellä luokalla terveystiedossa fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen -termistö. Tämän vuoksi päädyttiin valitsemaan yläkoululaisista kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisia. Tämä helpotti oppilaan ympäristön hahmotuskykyä osana laajempaa kokonaisuutta.

Tutkimusta varten piti varmistaa, että saadaan oppilaalta kysymyksen luonnetta vastaavan vastaus, mikä voi tuottaa haasteita yläkoululaiselle (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 165). Tämän vuoksi päädyttiin valitsemaan tutkimukseen tuttuja oppilaita. Näin pystyttiin hyödyntämään oppilastuntemusta tutkimusjoukkoa



valittaessa ja varmistamaan, että saadaan pieneltä tutkimusjoukolta varmasti vastaus. Tutkimusjoukkoa valittaessa pyrittiin valitsemaan oppilaita, jotka kykenivät suulliseen ilmaisuun, omasivat kypsyyttä pohtia aihetta eri näkökulmista sekä omasivat liikunnallisesti vaihtelevia arvosanoja, jotka vastaisivat yhdessä lähelle oppilaitoksen keskiarvoa. Tyttöjä ja poikia valittiin ryhmähaastatteluun molempia neljä. Eri sukupuolten tulosten keskinäisellä vertailulla ei koettu tuovan lisäarvoa tutkimukselle. Tutkimuskysymys oli myös suhteellisen sukupuolineutraali. Kahdeksan osallistujaa valittiin määränä, sillä tällöin koettiin saatavan tarpeeksi analysoitavia vastauksia, mutta samalla vastausten määrä pysyi sopivana laadullisen tutkimuksen otannassa. Tutkittavat osallistuivat vapaaehtoisesti tutkimukseen ja heidän huoltajiltaan hankittiin tähän asianmukainen lupa.

Tutkittavat olivat näillä perusteluilla yläkoulun kahdeksas- ja yhdeksäs luokkalaisia. Tutkittavien oma kouluympäristö on suhteellisen vaihteleva, sisältäen muokkaamatonta luontoa, metsää, peltoja sekä järven. Kouluympäristö sisälsi myös liikuntaa tukevia elementtejä, kuten ulkokaukalon, lähiliikuntapaikan, frisbeegolf –radan, keinuja, kuntosalin ja liikuntasalin. Lisäksi kaupungin palveluja, kuten kauppoja ja rakennettuja ympäristöjä oli pyöräilymatkan päässä. Koulun ympäristö koettiin monipuoliseksi sekä vaihtelevaksi ja näin ollen osaltaan olevan eduksi tutkimukselle (Eskola & Suoranta 1998, 66).

## **6.2 Aineiston keruu**

Tutkimuksen aineisto koostui vastauslomakkeesta sekä ryhmähaastattelusta yläkoulussa syksyllä 2020. Molemmissa vaiheissa oli mukana neljä poikaa ja neljä tyttöä. Muodoltaan haastattelu oli kaksivaiheinen puolistrukturoitu haastattelu, joissa oppilaat vastasivat ennalta esitettyihin kysymyksiin omin sanoin, ilman valmiita vastausvaihtoehtoja (Syrjälä & Numminen 1988, 9).

Viikon 41 alussa oppilaat veivät tutkimuksen lupa-anomuksen kotiin ja viikolla 43 halukkaat osallistujat palauttivat ne sovittuna ajankohtana. Tutkimuksen aiheen kerrottiin alustavasti käsittelevän liikunnan oppimisympäristöjä.

Tutkimuskysymyksiä ei kuitenkaan kerrottu vielä tässä vaiheessa. Vuorokautta ennen haastattelua valittiin tutkimusluvan saaneista neljä poikaa ja neljä tyttöä ryhmähaastatteluun.

Haastattelupäivänä ryhmälle oli varattu terveystiedon luokka tutkimusta varten. Opetustila oli kaikille oppilaille tuttu ja turvallinen (Syrjälä & Numminen 1988, 118). Ainoastaan muissa tutkimukseen osallistujissa saattoi olla oppilaalle vähemmän tuttuja oppilaita rinnakkaisluokilta. Luokassa istuimme tasavertaisesti opintopiirissä, jossa jokaiselle oli oma paikka. Häiriötekijät pyrittiin minimoimaan haastattelusta, keräämällä oppilaiden kännykät talteen ja lukitsemalla luokkatilan ovi (Syrjälä & Numminen 1988, 118). Myös kaihtimet suljettiin ja käsiteltävät kysymykset löytyivät oppilaan vastauslomakkeelta. Aluksi oppilaat vastasivat rauhassa kirjallisesti kysymyksiin. Kirjallisten vastausten avulla haluttiin saada oppilas pohtimaan aihetta mahdollisimman syvällisesti sekä helpottamaan seuraavaa vaihetta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 166). Oppilaille luettiin vielä kysymykset ääneen ja vastattiin selvennystä vaativiin kysymyksiin tarvittaessa.

Kyselyn jälkeen seurasi avoin ryhmähaastattelu. Tämä koettiin tutkittaville helpoimmaksi tilanteeksi syventyä aiheeseen ja tuovan enemmän ajatuksia esille, kuin pelkästään vastauslomakkeelle kirjoittamisen. Ryhmähaastattelussa istuttiin tasavertaisesti opintopiirissä ja jokainen sai kysymys kerrallaan tuoda oman näkemyksensä esille. (Syrjälä & Numminen 1988, 9.) Kirjalliset kysymykset olivat molemmissa vaiheissa täysin identtiset. Kysymysten toistaminen monimenetelmätutkimuksessa toivottiin tuottavan mahdollisimman syvällisiä vastauksia.

Ryhmähaastattelussa haluttiin kuitenkin helpottaa yläkoululaisen tilannetta antamalla tietyt raamit vastauksille. Muiden vastauksien toivottiin myös rikastuttavan oppilaan omaa vastauslomakkeen vastausta sekä uskallusta jalostaa toisen vastausta vielä pidemmälle. Oppilaalle haluttiin mahdollistaa perinpohjainen aiheeseen vastaaminen, jotta tuloksista saataisiin mahdollisimman kattavan analyysi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 165).

Haastattelulomakkeen ja opintopiirin kysymykset olivat seuraavanlaisia:

1. Miten määrittelet liikuntaympäristön?
2. Millaisessa liikuntaympäristössä haluaisit liikkua?
3. Millaisessa liikuntaympäristössä koet oppivasi parhaiten?
4. Ideoi tulevaisuuden unelmien liikuntaympäristö.

Haastattelut nauhoitettiin kännykällä, jotta ryhmähaastattelussa pystyttiin keskittymään haastattelun kulkuun ja oppilaiden vastauksiin (Syrjälä & Numminen 1988, 118). Nauhoitteen laatu tarkastettiin myös alussa, jotta kaikkien ääni kuului. Nauhoittamisen koettiin olevan oleellisessa osassa tulosten analysoimisessa käsin kirjoittamiseen verrattuna. Ryhmähaastattelu kesti noin 20 minuuttia. Alussa keskustelu oli hieman verkkaista, mutta kun oppilaat saivat ideasta kiinni niin tunnelma rentoutui. Tarvittaessa ohjattiin puheenvuoroja kutsumalla oppilaita nimeltä. Tämän haluttiin tallentuvan nauhalle tulosten analysoinnin helpottamiseksi. Jokaista kysymystä pohjustettiin ennen oppilaiden vastauksia. Oppilaita johdateltiin kevyesti pohtimaan aiheen monipuolisuutta. Oppilaita pyydettiin miettimään erilaisia ympäristöjä myös koulun ulkopuolella ja olemaan rohkeita vastauksissaan. Etenkin kysymyksessä, missä piti luoda unelmien liikuntaympäristö, toivottiin luovuutta sekä uusia ideoita oppilailta. Luokassa pysyi hyvä työskentelyrauha ja oppilaat antoivat asiallisia vastauksia aiheeseen liittyen.

Haastavaa oli saada kaikkien ääni kuuluviin, jotta otanta pysyisi mahdollisimman tasavertaisena. Toisinaan piti huolehtia siitä, että jokainen vastaa kysymykseen. Olisi saattanut olla helpompaa vastata kysymykseen esimerkiksi nimijärjestyksessä. Toisaalta haastattelusta haluttiin saada mahdollisimman lähestyttävän ja oppilaiden dialogisten vastauksien koettiin hyödyntävän tutkimusta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 165). Haasteena oli myös tilan toisinaan aiheuttama kaiku, joka huomattiin myöhemmin äänitteestä. Kaikki vastaukset olivat kuitenkin tulkittavissa.

### 6.3 Aineiston analysointi

Aineiston tuloksia lähestyttiin teemoittelun avulla. Oppilaiden vastaukset jaoiteltiin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön mukaan (Manninen ym. 2007, 11). Nämä kategoriat muodostivat kokonaisuuden ympäristö -käsitteelle (Salmikangas 2015). Teemoittelu helpotti oppilaiden laadullisten vastausten analysointia (LIITE 3). Pystyttiin esimerkiksi tulkitsemaan, kykenikö oppilas erottamaan kokonaisuudet toisistaan. Pystyikö oppilas esimerkiksi näkemään liikuntaympäristön myös sosiaalisena paikkana pelkän fyysisen ympäristön sijaan?

TAULUKKO 3. Esimerkkejä oppilaiden vastauksista analyysikehän avulla. Yläluokkina toimivat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö.

Fyysinen ympäristö	Psyykkinen ympäristö	Sosiaalinen ympäristö
Kuntoilupaikka	Hiljainen	Yhteisöllinen
Metsä	Rauhoittava	Ihmiset
Välineistö	Turvallinen	Ryhmät

Analyysikehä toimi apuvälineenä oppilaiden vastausten analysoinnissa. Oppilaiden vastauksista oli myös tärkeää nostaa yksittäiset huomiot ja yksityiskohdat esiin. Keskiössä oli tulkita kaikkia vastauksia, eikä vain keskittyä yksittäisten vastauksien toistuvuuteen. Jos esimerkiksi puhdas ympäristö mainittiin arvona kerran, oli se tuloksena yhtä arvokas kun useasti mainittu monipuolinen ympäristö. Jokainen vastaus avattiin tuloksissa.

## 7 TULOKSET

### Liikuntaympäristöt oppilaiden määrittelemänä

TAULUKKO 4. Oppilaiden vastaukset neljään kysymykseen liikuntaympäristön määrittelystä. Vastaukset teemoiteltu fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön mukaan.

	Fyysinen ympäristö	Psyykinen ympäristö	Sosiaalinen ympäristö
Kysymys 1	7	2	2
Kysymys 2	5	6	3
Kysymys 3	3	6	5
Kysymys 4	6	3	3
Yhteensä	21	17	13

Kaikkien kahdeksan oppilaan vastaukset olivat monipuolisia ja erosivat toisistaan. Toistoa ei juuri esiintynyt. Ensimmäisessä kysymyksessä oppilaat määrittelivät liikuntaympäristön lähinnä fyysisenä kokonaisuutena. Vastauksina oli esimerkiksi:

*”Määrittelen liikuntaympäristön kaikkeen liikkumiseen liitettävään ympäristöön, paikkana missä liikutaan.” (O1)*

*”Ulkoliikuntaa harrastettavana ympäristönä, kuntosalina tai liikuntahallina.” (O3)*

Kaksi oppilasta määritteli käsitettä myös psyykkisenä ympäristönä. Näissä vastauksissa mainittiin ilmapiirin sekä liikunnan tuottaman hyvän olon tunteen olevan osa liikuntaympäristöä. Heidän vastauksissaan mainittiin myös liikuntaympäristön fyysinen ulottuvuus. Kaksi oppilasta näki käsitteen sosiaalisena ympäristönä. Heidän vastauksissaan mainittiin muut ihmiset sekä vuorovaikutus heidän kanssaan. Toisen oppilaan vastauksissa ei ollut mainittu fyysistä ympäristöä lainkaan, mikä poikkesi muista oppilaista. Kaikki oppilaat vastasivat kysymykseen.

Toisena haastattelukysymyksenä oli: millaisessa liikuntaympäristössä haluaisit liikkua? Toisen kysymyksen vastaukset jakautuivat teemoittain ensimmäistä enemmän. Oppilaat halusivat liikkua hyvää psyykettä tukevassa ympäristössä. He halusivat liikkua sellaisissa fyysisissä ympäristöissä, missä on erilaisia liikkumisen mahdollisuuksia, siistissä ja puhtaassa ympäristössä, metsissä sekä koulun ympäristössä. Etenkin monipuolisessa ja vaihtelevassa -termit esiintyivät vastauksissa usein. Konkreettisia esimerkkejä paikoista ei löytynyt vastauksista.

Osana psyykkistä ympäristöä, oppilaat vastasivat haluavansa liikkua kannustavassa ja opettavaisessa ilmapiirissä sekä paikassa, jossa voi rauhoittua ilman meteliä. Myös ympäristö, missä toisen seksuaalisuus, sukupuoli, ulkonäkö, pukeutuminen, liikunnallisuus ja ihonväri eivät olisi keskeisiä asioita osana ympäristöä. Sosiaalisen ympäristön vastaukset sivusivat edellisiä. Etenkin sanat kannustava ja toisten huomioiminen mainittiin molemmissa vastauksissa. Kaikki oppilaat vastasivat kysymykseen. Tulosten olivat monipuolisia ja samalla vastaukset osoittivat oppilaiden ymmärtävän käsitteen kokonaisvaltaisuuden. Vastauksilla oppilaat selkeästi kaipasivat monipuolisuutta ja positiivisesti psyykettä kehittävää liikuntaympäristöä. Ympäristöä, joka kutsuu luokseen liikkumaan (Manninen ym. 2007, 38).

*”Sellainen missä on hyvä ilmapiiri, hyvät välineet ja kivan näköinen paikka.” (O2)*

*”Haluaisin liikkua monipuolisesti luonnossa, jotta saa keskittyä, olla rauhassa ja purkaa kaiken niin, ettei tarvitse purkaa toiselle ihmiselle.” (O5)*

Kolmantena haastattelukysymyksenä oli: millaisessa liikuntaympäristössä koet oppivasi parhaiten? Oppilaat kokivat tarvetta monipuolisuudelle oppimisen kannalta. Vastaukset jakautuivat tasaisesti, ja nyt myös sosiaalinen ympäristön alle kuuluvien vastauksien määrä nousi. Oppilaat vastasivat oppivansa fyysisessä ympäristössä, joka on monipuolinen, sijaitsee luonnossa tai koulun ympäristössä,

sekä sisältää hyvät opetusvälineet. Sana monipuolinen esiintyi useassa vastauksessa. Konkreettisia esimerkkejä paikoista ei löytynyt vastauksista.

Psyykkistä ympäristöä ilmaistiin seuraavalla tavalla: avoin ja rento ympäristö, mukava ilmapiiri, rauhallinen paikka ilman liikaa ihmisiä ympärillä. Sanat monipuolinen ja hyvä ilmapiiri esiintyivät usein. Sosiaalisen ympäristön vastauksia oli lisäksi: yhteisöllinen ympäristö, erilaisia persoonia sisältävä ympäristö, helposti lähestyttävä ryhmä, sekä sosiaalisesti rajoitettu ympäristö vailla ihmisiä. Sanat monipuolinen ja yhteisöllisyys esiintyivät vastauksissa usein. Yksi oppilas jätti vastaamatta kysymykseen.

*”Monipuolisessa ja yhteisöllisessä, missä on kiva liikkua.” (O4)*

*”Ympäristössä missä ryhmähenki toteutuu hyvin ja hyväksyntä toteutuu niitä kohtaan ketä on epävarmoja itsestään, sisältää erilaisia persoonia ja on helppo sopeutua sinne mikä tuo turvallisuutta.” (O8)*

Neljäntenä haastattelukysymyksenä kehoitettiin oppilasta ideoimaan tulevaisuuden unelmien liikuntaympäristö. Neljännen kysymyksen tavoitteena oli saada oppilaista esiin uutta tietoa tutkimukseen ja antaa oppilaiden vastata kysymykseen vailla rajoitteita. Oppilaat kuvailivat fyysisesti unelmien liikuntaympäristöään: ”paljon liikkumismahdollisuuksia sisältäväksi, sekä paikaksi oppia erilaisista liikkumisen aloista” Oppilaat kuvailivat unelmiksi myös: ”luonnon säilymisen, metsään rakennetun luokkahuoneen, kouluympäristön ulkopuoliset talviliikuntatunnit, urheiluun soveltuvan luokkahuoneen liikuntasalissa, hyvät liikuntavälineet sekä puhtaan ympäristön.” Fyysisen ympäristön vastauksia oli valtaosa.

Oppilaat halusivat liikkua psyykkisessä ympäristössä, jossa kaikki hyväksytään ja nähdään muut ihmiset samanarvoisina. Ympäristössä, jossa on rakkautta ja rauhallinen ilmapiiri. Edellä mainitut vastaukset vastasivat myös sosiaalisen ympäristön tuloksia. Yksi oppilas jätti vastaamatta kysymykseen.

*”Luonto voisi säilyä myös tulevaisuudessa, jotta niihin pääsisi liikkumaan vaikka asuisi kaupungissa.” (O6)*

*”Olisi paljon liikkumismahdollisuuksia ja –tapoja oppia eri asioista mitä liikkumiseen liittyy, aina ravinnosta liikkumiseen asti.” (O7)*

Yhteenvetona tutkimustulokset osoittivat, että kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaista nuoria motivoi liikuntaympäristö, jossa on hyvä ja suvaitseva ilmapiiri. Liikuntaympäristön tulisi sisältää erilaisia liikkumisen mahdollisuuksia sekä tarjota mahdollisuuden rauhoittua. Nuoria motivoi lisäksi siisti sekä puhdas liikuntaympäristö, jonka tulisi sijaita sekä rakennetuissa että luonnollisissa rakentamattomissa ympäristöissä. Etenkin monipuolisuus oli nuorille keskeinen liikkumaan motivoiva tekijä.

Tutkimuksessa nuori määritteli liikuntaympäristön lähinnä fyysisenä liikuntaympäristönä. Monipuolisena paikkana, jossa voi harrastaa liikuntaa. Nuoret huomioivat myös muiden liikkujien merkityksen ja liikunnan tuottaman hyvän olon merkityksen. Nuoret kokivat oppivansa sekä luonnossa että koulun ympäristössä, joka sisältää hyvät opetusvälineet. Ympäristön tulisi olla monipuolinen, avoin, rento, yhteisöllinen, helposti lähestyttävä, rauhallinen ja hyvä ilmapiiriltään.

Tutkimustuloksissa tuli ilmi nuorten kokevan liikuntaympäristön laajana kokonaisuutena, joka ei muodostu vain fyysisistä tekijöistä. Nuoret kaipaavat vaihtelua erilaisissa liikuntaympäristöissä, jossa jokaisella olisi mahdollisuus oppia, harrastaa sekä tulla ryhmässä hyväksytyksi. Odotusarvoltaan uusia käytännönläheisiä ideoita syntyi vähän. Nuoret eivät toisaalta ideoineet mitään, mille olisi perusopetuksen opetussuunnitelman tai perusopetuslain mukaista estettä (Perusopetuslaki 1998).



## **8 POHDINTA**

### **8.1 Tutkimuksen tarkoitus**

Tutkimustehtävänä oli selvittää millainen ympäristö motivoi nuorta liikkumaan. Tutkimuskysymykset olivat seuraavanlaisia:

1. Miten nuori määrittelee liikuntaympäristön?
2. Millainen ympäristö motivoi nuorta liikkumaan?
3. Millaisessa liikuntaympäristössä nuori kokee oppivansa parhaiten?

### **8.2 Keskeiset tulokset**

Yhteenvedona tulokset vastasivat tutkimuskysymykseen, mutta olivat usein laajoja käsitteitä liikuntaympäristöstä, kuten puhdas ympäristö. Oppilailta tuli kypsiä ja laaja-alaisia vastauksia. Tutkimus yhdisti nuorten ajattelun ympäristöön uudella tavalla. Konkreettiset esimerkit oppilaiden toiveista liikuntaympäristöä kohtaan alueen liikunnanopettajille jäivät kuitenkin vähäisiksi. (Aaltonen, Rottensteiner, Kaprio & Kujala 2014; Gavarkovs, Burke & Petrella 2015; Yang, Telama, Leino & Viikari 1999.) Päälöydökset vahvistivat nuorten toivovan monipuolista, vaihtelevaa ja puhdasta ympäristöä.

Tutkimustulokset vastasivat ennalta tutkittua liikuntatieteellistä tietoa, kuten motivaation sekä ympäristön vaikutukset liikunnan kokemisessa. Tutkimustulokset eivät myöskään olleet ristiriidassa aiempien löydöksiensä kanssa. Tutkimus vahvisti oletusta siitä, kuinka keskeisessä asemassa ympäristö toimii nuorille myös motivaation luojana. (Aaltonen, Rottensteiner, Kaprio & Kujala 2014; Gavarkovs, Burke & Petrella 2015; Ingledew, Markland & Strömmer 2014; Korkiakangas, Taanila, Jokelainen & Keinänen-Kiukaanniemi 2009; Yang, Telama, Leino & Viikari 1999.)

Ensimmäisessä kysymyksessä oppilaat määrittivät liikuntaympäristön kokonaisvaltaisena paikkana, jossa voi harrastaa liikuntaa. Vastaukset eivät

sisältäneet fyysisiä esimerkkejä paikasta ja myös sosiaalisen ympäristön tärkeys mainittiin. Tähän varmasti liittyy sosiaalisen ympäristön tärkeys nuorille. Kaverit ovat useammin tärkeämpiä, kuin itse toiminta (Korkiakangas 2010, 42–44). Löydöksestä jäi pohdittavaksi se, että määrittävätkö kaverit ja sosiaalisuus liikuntapaikkaa jopa fyysisiä tekijöitä enemmän. Esimerkkinä nuori saattaa kokea jopa koulun käyttävän kaveriporukassa, enemmän liikuntaympäristönä, kuin yksin olon jäähallissa.

Toinen kysymys vastasi millaisessa liikuntaympäristössä oppilaat haluaisivat liikkua. Vaihteleva liikuntaympäristö ja kannustava ilmapiiri mainittiin tuloksissa. Myös hyvä välineistö ja luontoliikunta olivat tärkeitä oppilaille. Ilmapiirin merkitys vahvistaa aiempia tutkimuksia (Kye & Park 2014; McAuley, Blissmer, Marquez, Jerome, Kramer & Katula 2000; Piqueras ym. 2011). Oppilaat myös selvästi kokevat liikunnan mieleisenä hyvillä välineillä. Hyvät välineet saavat nuoren varmasti kokeilemaan helpommin uusia lajeja. Esimerkiksi hiihdossa ja luistelussa välineen merkitys todennäköisesti korostuu oppilaalle. Luontoliikunnan mainitseminen vastasi myös aiempia tutkimuksia (Shropshire & Carroll 1997). Nuorten liikunta Skandinaviassa edelleen tapahtuu pääosin luonnossa rakentamattomissa ympäristöissä (Fjørtoft & Gundersen 2007).

Kolmas kysymys keskittyi tekijöihin, jotka korostavat oppimista liikuntaympäristössä. Oppilaat mainitsivat esimerkiksi hyvän opetuksen, rauhallisen tilan ja hyvän ryhmähengen. Kysymys ei tuonut esiin uusia tai yllättäviä näkökulmia. Oppilaiden mainitsemat asiat voidaan kokea turvallisena ympäristönä. Turvallinen ympäristö tukee oppimista ja vastaa näin aiempia tutkimuksia (Perry 2000). Oppilaat eivät nimenneet mitään tiettyä paikkaa, vaan lähinnä oppimiseen liittyviä arvoja. Tämä osoitti toisaalta tietynlaista kypsyttää oppilailta. Vastaukset olisivat voineet olla tarkempia, jotta niistä olisi voinut vetää konkreettisempia johtopäätöksiä. Millaista on hyvä opetus? Mitkä asiat muodostavat hyvän ryhmähengen?

Tutkimuksen neljännessä kysymyksessä oppilaat ideoivat tulevaisuuden unelmien liikuntaympäristön. Monipuoliset liikuntamahdollisuudet ja mahdollisuus toteuttaa itseään nousivat esiin vastauksista. Nuoret selvästi tarvitsevat myös liikuntaan

virikkeitä motivaationsa tueksi (Gavarkovs, Burke & Petrella 2015). Nuoret myös kokevat tarpeen liikkua omilla ehdoillaan. Tulos ei välttämättä vahvista harrastuksina yksittäisten lajien edustajia. Saattaakin olla tulevaisuutta, että urheiluseurat alkavat tarjoamaan monipuolisesti liikuntaa eri lajeja yhdistellen. Nuoret tippuvat harrastuksista yhä nuorempana ja vaihtavat muuttuvan elämän vuoksi lajista toiseen (Allender, Hutchinson & Foster 2008). Liikunnanopetuksen vahvuus onkin tarjota monipuolista liikuntaa oppilaille.

Oppilaiden vastaukset olivat neljännessä kysymyksessä hyvin samankaltaisia aiempiin kysymyksiin verrattuna. Mietittäväksi jäi, johdattelivatko edelliset kysymykset nuoria vastaamaan liikaa samalla tavalla? Vain muutama esitti muista poikkeavia ideoita, kuten luokkahuoneen rakentamisen metsään. Löydös oli arvokas, sillä se poikkesi muista vastauksista. Vastaus muistutti voimakkaasti ulkopäiväkoti -mallia, jossa lapset viettävät valtaosan ajasta ulkona. Pohdittavaksi jää, voisiko ulkopäiväkoti -mallia tuoda myös yläasteelle? Hyötyjä olisi paljon ja oppiminen ulkona tukisi myös tämän tutkimuksen löydöksiä esimerkiksi monipuolisen ympäristön ja luonnon muodossa (Grahn 1997).

### **8.3 Tutkimuksen toteutuksen arviointia**

Yhteenvetona pohdittavaksi jäikin, johtuiko uusien ja yllättävien vastausten puuttuminen tutkimuksen kysymysten asettelusta vai nuorten mielikuvituksen puutteesta? Olisiko nuoria voitu vielä vastaamaan tarkemmin kysymyksiin. Moni nuori koki motivoivan liikuntaympäristön esimerkiksi monipuolisena. Vastauksesta heräsi ensimmäisenä ajatus: mikä on nuoren mielestä tarkalleen monipuolinen liikuntaympäristö? Olisiko saatu tarkempia vastauksia, jos ryhmähaastattelussa olisi puututtu tarkemmin vastauksiin ja pyydetty selventämään niitä? Moni nuorten vastaus olisi pienen johdattelun avulla voinut tuoda kaivattua konkreettisuutta ja tarkennusta vastauksiin. Monipuolinen liikuntaympäristö kun voi tarkoittaa toiselle läheistä ulkoliikuntapaikkaa, ja taas toiselle ulkoilua toisella puolella Suomea.

Tuloksista jäätin toivomaan vielä yllättävämpiä vastauksia. Opetuksen järjestäminen erilaisissa tiloissa, kuten luonnossa toistui. Oppilaat halusivat usein toteuttaa liikuntaansa luonnossa rakentamattomissa ympäristöissä (Salmikangas 2015). Samalla, kuitenkin välineiden ja puhtauden oli oltava hyvällä tasolla. Vaikka oppilaita kannustettiin ideoimaan aivan mitä tahansa unelmien liikuntaympäristöön liittyvää, niin heidän vastauksensa olivat periaatteessa aivan toteutettavissa myös koulumaailmassa. Tämä on toki koulukohtaista, mutta opetuksen ja välineiden siirtäminen etenkin liikunnan opetuksessa on aivan mahdollista.

Aineiston analysoinnissa yllätti etenkin se, että oppilaiden vastaukset eivät juuri muuttuneet kirjallisista vastauksista ryhmähaastatteluun. Ryhmähaastattelussa oppilaiden vastaukset tulivat pitkälti tiivistettynä versiona kirjallisesta vastauksesta. Tähän saattoi vaikuttaa sosiaalisen tilanteen tuoma paine nuorelle, missä piti ilmaista itseään suullisesti. (Peltonen & Ruohotie 1992, 82.) Ryhmähaastattelussa kaksi oppilasta jätti myös vastaamatta kokonaan. Harva vastaus enää myöskään täydentyi. Tuloksissa tulkittiin molempia aineistoja, mutta käytännössä ne muodostuivat kirjallisista vastauksista edellä mainituista syistä. Monimenetelmätutkimus oli johtopäätöksenä hyödyllinen keino toteuttaa tutkimus yläkoululaiselle.

Tutkimuksella oli useita rajoitteita. Suurin rajoite oli varmasti tutkittavan ryhmän ikä. Nuoret vaativat erityisen herkkää lähestymistapaa tutkimuksessa ja heidän vastauksensa vaativat usein pidempää ajattelua ja motivoimista kuin aikuisilla. Vastaukset saattoivat olla myös vaikeasti tulkittavissa jo pelkästään epäjohdonmukaisen lauseenrakenteen vuoksi. Nuorilla myös vastausten taso heitteli paljon. Ihan tyhjästä vastauksesta aina pieneen kirjoitelmaan asti.

Rajoitteena toimi varmasti myös ympäristö. Ympäröivä ympäristö muokkaa oppilaita ajattelemaan tietyllä tavalla. Saattoi olla vaikeaa pohtia unelmien liikuntaympäristöä kouluympäristössä, jossa oppilas istui liikuntasalissa. Tämä näkyi myös vastauksissa. Tulokset olisivat saattaneet poiketa, jos kysely olisi tehty esimerkiksi metsässä. Näin olisi saatettu saada lisää yllättäviä ja uusia ajatuksia esiin tuloksista.

Rajoitteena oli myös tutkijan suhteellisen subjektiivinen asetelma tutkittaviin ja tutkimusympäristöön. Kun sekä oppilaitos että oppilaat ovat tuttuja, ympäristö varmasti ohjaa tutkijaa toimimaan tietyllä tavalla. Objektiivisuutta olisi voinut saada lisää esimerkiksi sillä, jos itse tutkimustilanteen olisi voinut suorittaa ihan toinen henkilö. Näin olisi voinut hyödyntää tutkijan oppilastuntemusta tuomaan tukea vastauksiin, mutta itse tutkimusasetelma olisi ollut vielä objektiivisempi.

Nuoret tutkimusryhmänä rajasivat myös metodin käyttöä. Monimenetelmätutkimuksen käyttäminen oli aivan ehdotonta. Tuloksista pystyi jälkepäin toteamaan, että esimerkiksi pelkällä ryhmähaastattelulla aineisto olisi ollut paljon kapeampi. Myös aiheen valinta ja tutkimuskysymykset ohjasivat voimakkaasti teorialähtöiseen laadulliseen tutkimukseen. Toisaalta tutkimusryhmä sekä tutkimuskysymykset tekivät metodin valinnasta hyvin selkeän prosessin.

Oppilaat olisivat saattaneet kokea haastattelutilanteen vielä lähestyttävämmäksi, jos huoneessa olisi ollut pelkästään omalta luokalta oppilaita. Myös pienempi ryhmä olisi voinut vähentää vastaamisen painetta. Tutkimuksen objektiivisuuden pelättiin kärsivän, jos oppilaita olisi valittu pelkästään yhdeltä luokalta (Eskola & Suoranta 1998). Ryhmän jakaminen puoliksi ryhmähaastatteluun olisi saattanut olla myös toimiva ratkaisu.

Kyselylomakkeen kysymysten järjestystä ja asetelua uudelleen olisi voinut miettiä uudelleen. Tämä olisi voinut tuoda erilaisia tuloksia esimerkiksi unelmien liikuntaympäristö -kysymystä painottamalla. Samoin olisi voinut miettiä oppilaiden vastauksien ohjaamista pidemmälle ryhmähaastattelussa. Ryhmähaastattelussa tilanteen huomattiin olevan oppilaille hyvin herkkä, ja koettiin haasteelliseksi samaan aikaan johdatella heitä haluttuun suuntaan ja samalla antaa omaa tilaa vastauksille ja kunnioittaa jokaisen omaa tuotosta.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta pystyttiin pohtimaan valintaa valita tuttuja oppilaita tutkimukseen. Valintaa toki puolsi haasteellisuus saada edes tutuilta oppilailta kattavia ja yksityiskohtaisia vastauksia tuomaan uutta tietoa, mikä näkyi tuloksissa. Menettely valita tuttuja oppilaita pystyttiin siis näkemään

välttämättömänä ja näin se lisäsi osaltaan tutkimuksen luotettavuutta. Vaikka oppilaat olivat perustellusti valittu, jätti silti yksi oppilas vastaamatta useampaan kohtaan. Tutkittavien nuori ikä toi omat haasteensa tutkimukseen. Moni kysymys vaati vastaajaltaan kypsyyttä. Tämä näkyi osin myös lyhyissä ja suurpiirteisissä vastauksissa

Pohdittavaksi jäi myös oppilaiden vastausten todellisuus kontrolloidussa tutkimustilanteessa. Minkä verran oppilas halusi tuottaa vastauksen sen mukaan, miten ajatteli vastauksen opettajaa miellyttävän? Olisiko oppilas vastannut samalla tavalla, jos esimerkiksi huoltaja olisi kysynyt illalla missä haluaisit huomenna liikkua? Uutta tietoa haluttiin tuottaa myös alueen liikunnanopettajille. Nyt tutkimus vahvisti ympäristön merkitystä motivaattorina (Yang, Telama, Leino & Viikari 1999). Hienona ja motivoivana asiana nähtiin se, että peruskouluissa voidaan kaikki oppilaiden toiveet teoriassa toteuttaa. Jos oppilaiden toiveet toteutetaan, niin voiko tällöin liikunnanopettaja pohtia täyttäneensä velvollisuutensa motivoida oppilasta tarpeeksi liikkumaan? Tämä on kuitenkin monen liikuntatunnin yksi keskeisempiä ja vaikeammin toteutettavia asioita.

Suurempi otanta saattaisi tuoda todenmukaisempia tuloksia. Tämä on toki usealle laadulliselle tutkimukselle ominaista. (Eskola & Suoranta 1998) Suuremmilla tutkimusresursseilla kohdejoukon ollessa 100 tai 1000, voisi tuloksista vetää paremmin johtopäätöksiä. Laadullisessa tutkimuksessa myös tutkittavien määrän ollessa suhteellisen pieni, tulisi tuloksiin aina suhtautua kriittisesti. (Marttunen & Karlsson 2013a.) Toki tutkimuksessa pyrittiin tuottamaan malli pienelle joukolle, joka voidaan aina monistaa suuremmassa mittakaavassa. Tuloksien odotettavuus ja linkittyminen muihin vastaaviin opinnäytetöihin ja tutkimuksiin toi osaltaan uskottavuutta tutkimukseen (Kylmä & Juvakka 2007, 127).

Hyvin poikkeuksellisen 2020 vuoden vaikutukset tulisi myös huomioida tuloksissa. Monet oppilaiden liikuntaharrastukset olivat olleet tauolla lähes vuoden. Kevät 2020 liikuttiin peruskouluissa etäopiskeluna, ja monet harrastukset olivat tauolla Korona –rajoitusten vuoksi. Näkyikö tämä oppilaiden vastauksissa? Näkyivätkö liikuntatuntien Korona -rajoitukset, kun liikuttiin turvaväleillä ilman kontaktia? Olisivatko vastaukset olleet erilaisia vuosi sitten?

## 8.4 Jatkotutkimusaiheet

Spekuloitavaksi jäi myös valinta tutkittavien joukon sijaitessa Uudellamaalla yhdessä koulussa. Olisivatko vastaukset saaneet lisää vaihtelua, jos tutkimus olisi kattanut esimerkiksi viisi koulua eri osista Suomea? Tällä pohjalla tutkimus on toki helposti uusittavissa muissakin ympäristöissä. Olisikin jatkotutkimuksena mielenkiintoista vertailla esimerkiksi eri alueiden tai ikäryhmien näkemuseroja mielekkäistä ympäristöistä liikkua. Jos toisella paikkakunnalla liikuntamahdollisuudet olisivat jo lähtökohtaisesti esimerkiksi erittäin monipuolisia tai vastaavasti heikkoja, vastaisiko oppilas erilailla kyselylomakkeeseen?

Olisi myös mielenkiintoista tutkia saman tutkimusjoukon oppilaiden näkemyksiä esimerkiksi viiden tai kymmenen vuoden päästä. Olisiko vastausten sisältö tai jakautuminen fyysisten, psyykkisten tai sosiaalisten vastauksien välillä muuttunut? Muuttuisiko vastausten laatu ja tuottaisivatko oppilaat syvällisempiä ja yksityiskohtaisempia vastauksia, asioita mitä tutkimuksen tuloksilta kaivattiin. Pienen tutkimusjoukon kanssa, tällainen saattaisi olla mahdollista toteuttaa. Myös aineistolähtöinen analyysi voisi tuoda uuden mielenkiintoisen näkökulman tutkimukseen.

Pohdittavaksi jäi myös, olisiko saaduista tuloksista voinut vielä teettää tutkittaville yhden jatkotutkimuksen? Esimerkiksi kirjaamalla tulokset paperille ja ryhmässä avaamalla kohta kohdalta käsitteitä ja mahdollista toteutus suunnitelmaa. Oppilaat vastasivat monipuolisen liikuntaympäristön motivoivan heitä. Seuraavaksi halutaan tietää mikä on oppilaalle tarkalleen monipuolinen liikuntaympäristö. Tästä saadaan jatkotutkimuksessa esimerkiksi vastaus: erilaisia liikunta-alustoja. Tämän jälkeen lähdetään miettimään, miten pystymme toteuttamaan asiaa koulussamme vai pystymmekö? Tarvitsemmeko ulkopuolisia resursseja vai voimmeko itse toimia asian puolesta, jotta voimme liikkua erilaisilla alustoilla? Tällä tavalla oltaisiin saatu vastauksilta lisää merkitystä käytäntöön sekä koulun arkeen. Nyt moneen oppilaiden vastauksista oli haastavaa vastata.

Monimenetelmätutkimusta olisi näin voinut vielä hyödyntää enemmän, mikä tulisi huomioida mahdollisissa jatkotutkimuksissa.

### **8.5 Yhteenveto ja johtopäätökset**

Kaiken kaikkiaan koettiin erittäin positiivisena ilmiönä oppilaiden halu kehittää liikuntaympäristöjä itselleen motivoivaksi. Oppilailta toivottiin lisää konkreettisuutta vastauksiin, mutta toisaalta monipuoliset ja realistiset vastaukset, olivat täysin toteutettavissa. Pelkästään resurssit eivät saa nuoria liikkumaan vaan heidän kuuntelemisensa on tärkeää. Myös ympäristön muokkaaminen sisäisen motivaation synnyttämiseksi oli keskeisessä asemassa. (Jaakkola 2010, 118.)

Johtopäätöksenä nuoret kaipaavat liikuntaympäristöltään monipuolisuutta, puhdasta luontoa sekä positiivista ilmapiiriä. He eivät tarvitse kalliita rakennettuja liikuntapaikkoja vailla tarkoitusta. He tarvitsevat liikuntaympäristön, jossa jokaisella olisi mahdollisuus oppia, harrastaa sekä tulla ryhmässä hyväksytyksi. He tarvitsevat liikuntaympäristön joka sisältää erilaisia liikkumisen mahdollisuuksia sekä tarjoaa mahdollisuuden rauhoittua. Nyt olisikin olennaista keskittyä nuorten hyvinvoinnin sekä liikkumisen edistämiseksi tänä haastavana aikana.



## LÄHTEET

- Aaltonen, S., Rottensteiner, M., Kaprio, J. & Kujala, M. 2014. Motives for physical activity among active and inactive persons in their mid-30s. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 24, 727–735.
- Allender, S., Hutchinson, L. & Foster, C. 2008. Life-change events and participation in physical activity: a systematic review. *Health Promot Int.* 23, 160–172
- Bourdieu, P. 1985. Questions of the sociology. De minuit. Paris.
- Bouchard, C., Shephard, R. J., & Stephens, T. (toim.) 1994. Physical activity, fitness and health. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., & Renshaw, I. 2016. Nonlinear pedagogy in skill acquisition: An introduction. London: Routledge.
- Clements, R. 2004. An investigation of the status of outdoor play. *Contempt. Issues Early Child*, 67-80.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York. Plenum Press.
- Deci, L. & Ryan, R. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227–229.
- Dewey, J. 1997. Experience and education. New York. Touchstone.
- Eichberg, H. 2007. Sport, body and ethics – between public, commercial and civil logics. Teoksessa H. Itkonen, A-K. Salmikangas & E. McEvoy (toim.) The changing role of public, civic and private sectors in sport culture. University of Jyväskylä, Department of sport sciences. Research reports 3, 17-18.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Faber Taylor, A. & Kuo, F. 2006. Children and their environments, learning, using and designing spaces. Cambridge university press. New York, 126-138.
- Fjørtoft, I. & Gundersen, K. 2007. Promoting motor learning in young children through land- scapes. Teoksessa J. Liukkonen, Y. Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (toim.) Psychology for physical educators: student in focus. 2. Painos. USA. Human Kinetics, 201–218.
- Freire, P. 2016. Sorrettujen pedagogiikka. Vastapaino, 5.

- Gavarkovs, A. G., Burke, S. M. & Petrella, R. J. 2015. The Physical activity–related barriers and facilitators perceived by men living in rural communities. *American Journal of Mens Health* July 31.
- Grahn, P. 1997. Ute på dagis. *Stad & Land. Movium. Alnarp*, 145.
- Granö, P., Hiltunen, M. & Jokela, T. 2018. Suhteessa maailmaan. Ympäristöt oppimisen avaajina. Lapland university press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Tampere: Tammerpaino Oy.
- Huovinen, T. & Rintala, P. 2002. Soveltava liikunnanopetus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Porvoo. WSOY.
- Inglede, D.K., Markland, D., & Strömmer, S.S. 2014. Elucidating the roles of motives and gains in exercise participation. *Sport, Exercise & Performance Psychology* 3, 116–131.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2019. Nonlineaari pedagogiikka liikuntataitojen opettamisen viitekehyksenä. *Liito: Liikunnan ja terveystiedon opettaja*, 2019 (1), 16-18.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010b. Lapset ja nuoret. Helsinki: SLU:n julkaisusarja 7/2010.
- Kernan, M. 2010. Space and place as a source of belonging and participation in urban environments: considering the role of early childhood education and care settings. 198- 212.
- Knowles, M. 1980. *The modern practice of adult education: from pedagogy to andragogy*. Cambridge adult education.
- Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulu: Juvenes Print.
- Korkiakangas, E., Taanila, A., Jokelainen, J. & Keinänen-Kiukaanniemi, S. 2009. Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät eri-ikäisten naisvoimistelijoiden kuvaamina. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46, 95–99.
- Kouluterveyskysely. 2019. Perustulokset nuorten terveys. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
- Kye, S.Y. and Park, K., 2014. Health-related determinants of happiness in Korean adults. *International journal of public health*, 59(5), 731–738.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. *Laadullinen tutkimus*. Helsinki: Edita Prima Oy.

- Linnarud, M. 1993. Språkforskning för språklärare. Lund: Studentlitteratur.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2000. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä. PS-kustannus, 144-166.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Hirvensalo, M. 2007. Johdatus liikuntadidaktiikkaan. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 157–160.
- Manninen, J., Burman, A., Koivunen, A., Kuittinen, E., Luukannel, S., Passi, S., Särkkä, H. 2007. Oppimista tukevat ympäristöt: Johdatus oppimisympäristöajatteluun. Opetushallitus.
- Manninen, J. & Pesonen, S. 1997. Uudet oppimisympäristöt. Aikuiskasvatus 4/97.
- Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013a. Masennusoireilu ja masennustilat. Teoksessa Marttunen, M. Huurre, T. Strandholm & T. Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: THL, 41-58.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., & Katula, J. 2000. Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive medicine*, 31(5), 608–617.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Vaajakoski: Gummerus.
- Mäki-Opas, T. 2016. Terveysten edistäminen ja eriarvoisuus – lähestymistapoja ja ratkaisuja. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Opetushallitus. Tampere: Suomen yliopistopaino.
- Perusopetuslaki. 1998/628. Opetuksen järjestämisen perusteet.
- Peltonen, M. & Ruohitie, P. 1992. Oppimismotivaatio: Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Helsinki: Otava.
- Perry, B. D. 2000. Creating an Emotionally Safe Classroom. *Early Childhood Today* 15 (1) 35 – 36.
- Piqueras, J.A., Kuhne, W., Vera-Villarreal, P., Van Straten, A. and Cuijpers, P., 2011. Happiness and health behaviours in Chilean college students: a cross-sectional survey. *BMC public health* 11 (1), 443.
- Pyykkönen, T., Perähuhta, M., Högström, H. & Lehtinen, P. 2013. Oppaan lähtökohdat. Teoksessa T. Pyykkönen (toim.) Liikuntaympäristöt

- kulttuuriperintönä -opas arviointiin. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu n:o 170, 7.
- Sallis, J. 1997. Factors parents use in selecting play spaces for young children. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 414-417.
- Salmikangas, A. 2015. Liikkumisen monet ympäristöt. Teoksessa Itkonen, H., Laine, A (toim.) *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä*. Jyväskylä. Yliopistopaino, 101-104.
- Shropshire, J. & Carroll, B. 1997. Family variables and children's physical activity: Influence of parental exercise and socioeconomic status. *Sport, education and society* 2: 100-116.
- Suominen, M. 2007. *Vanheneminen ja terveys*. Edita.
- Stokke, A. 2011. Et blikk på barns vilkår for fysisk aktivitet I barnhager. En komparativ studie, 28-44.
- Syrjälä, L & Numminen, M. 1988. Tapaustutkimus kasvatustieteessä. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 51/1988. Oulun yliopisto.
- Telama, R., Laakso, L. & Yang, X. 1994. Physical activity and participation in sport of young people in Finland. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport* 4, 70.
- Tynjälä, P. 1999. *Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita*. Helsinki. Kirjayhtymä.
- Vapaavuori, J., Lindroos, P. & Hjelt, M. 2013. *Valtioneuvoston tulevaisuusselonteko: kestäväällä kasvulla hyvinvointia*. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja. Edita Prima Oy.
- Wang, F., Orpana, H.M., Morrison, H., De Groh, M., Dai, S. & Luo, W. 2012. Long-term association between leisure-time physical activity and changes in happiness: Analysis of the prospective national population health survey. *American Journal of Epidemiology* 176 (12), 1095–1100. <https://doi.org/10.1093/aje/kws199>
- Wennman, H., Borodulin, K. & Jousilahti, P. 2019. *Vapaa-ajan liikunta ja fyysinen aktiivisuus lisääntyvät Suomessa WHO:n tavoitteen mukaisesti*. 30/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
- World Health Organization. 2009. *Global health risks – morality and burden of disease attributable to selected major risks*.

- World Health Organization. 2010. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Viitattu 24.2.2021.  
[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf)
- World Health Organization. 2016. Physical inactivity: a global public health problem. Viitattu 2.1.2021.  
[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/).
- Yang, X., Telama, R., Leino, M. & Viikari, J.1999. Factors explaining physical activity of Young adults: The importance of early socialization. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 9, 120-127.



## LIITE 2

Oppilaiden sanallisia vastauksia ryhmähaastattelussa

### **1. Miten määrittelet liikuntaympäristön?**

”Ympäristö missä olet vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa liikunnallisen syyn takia”

”Henkilö kehittää kuntoa kuntoilupaikassa”

”Kaikki ympäristöt mitkä voit liittää liikkumiseen millään tavalla”

”Paikka missä myös ihmiset ja ilmapiiri ovat osa liikuntaympäristöä”

### **2. Millaisessa liikuntaympäristössä haluaisit liikkua?**

”Hyvä ilmapiiri, hyvät välineet ja kivan näköinen paikka”

”Monipuolisessa ja kannustavassa missä voi oppia liikkumaan eri tavoilla”

”Monipuolisesti luonnossa niin että saa keskittyä rauhassa”

”Ympäristössä missä toisen seksuaalisuus, sukupuoli, ulkonäkö, keho, pukeutumisen, ihonväri ja liikunnallisuus eivät olisi keskeisiä asioita”

### **3. Millaisessa liikuntaympäristössä koet oppivasi parhaiten?**

”Missä on hyvää opetusta, välineet ja kannustava ryhmähenki”

”Monipuolisessa ja yhteisöllisessä missä on kiva liikkua”

”Rauhallisessa ja mukavassa paikassa ilman turhaa meteliä”

”Ympäristössä missä on hyvä ryhmähenki, kaikki hyväksytään ja jokainen saa olla oma itsensä, mikä tuo turvallisuuden tunnetta”

### **4. Ideoi tulevaisuuden unelmien liikuntaympäristö!**

”Missä olisi mahdollisimman paljon mahdollisuuksia tehdä mitä tahansa”


”Monipuoliset liikuntavälineet, mahdollisuus toteuttaa itseään ja tulla hyväksytyksi”

”Siisti ja puhdas paikka, viihtyisä ja sisältää hyvät välineet”

”Luonto voisi säilyä myös tulevaisuudessa esimerkiksi luokkahuoneina”

LIITE 3

**Analyysikehä oppilaan vastauksesta**

	<b>Kyselylomake (Kysymys 1)</b>	<b>Ryhmähaastattelu (Kysymys 1)</b>	<b>Tulkinta</b>
			
<b>Oppilas (O1)</b>	<i>”Liikuntapaikka”</i>	<i>”Liikuntapaikka, missä lisäksi ihmiset ja ilmapiiri ovat osa liikuntaympäristöä.”</i>	Oppilas määrittelee liikuntaympäristölle fyysisten tekijöiden lisäksi tärkeäksi myös muut liikkujat sekä lähestyttävän ympäristön. Oppilaan vastaus rikastui ryhmähaastattelun aikana.
<b>Teoreettinen viitekehys (fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö)</b>	Vastaus sisältää ympäristön fyysisiä elementtejä	Vastaus sisältää ympäristön fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia elementtejä.	Oppilas määrittelee liikuntaympäristön fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena.