

**Alakoulun opettajien näkemyksiä koululiikunnasta ja
sen tehtävistä**

Anu Nordling

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Luokanopettajien aikuiskoulutus

Kokkolan yliopistokeskus Chydenius

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2021

TIIVISTELMÄ

Nordling, Anu 2021. Alakoulun opettajien näkemyksiä koululiikunnasta ja sen tehtävistä. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. 77 sivua, 8 liitesivua

Koululiikuntakokemuksia tutkitaan yleensä lasten eli oppilaiden näkökulmasta, vaikka liikuntatunnin sisältö koostuu pääasiallisesti opettajien valinnoista, teoista ja opettajasta itsestään. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millaisena alakoulun luokan- ja erityisluokanopettajat kokevat koululiikunnan opettamisen, ja mitkä ovat heidän mielestään sen tehtävät.

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena kyselylomaketutkimuksena Vihdin kunnassa sijaitsevien kolmen suurimman alakoulun sekä ruotsinkielisen alakoulun opettajille (n=65). Tuloksia analysoitiin tilastollista apuohjelmaa SPSS:ää apuna käyttäen ja tulokset esitettiin prosentteina. Tutkimuksen tulokset ovat yleistettävissä Vihdin kunnan alakoulujen opettajiin ja heidän mielipiteisiinsä koululiikunnasta, sillä tutkimukseen osallistuvat opettajat edustivat noin puolta koko Vihdin kunnan alakoulujen opettajistosta.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että liikunta koetaan tärkeänä oppiaineena ja liikunnan resursseja tulisi lisätä. Tärkeimmiksi koululiikunnan tehtäviksi vastaajat kokivat oppilaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttamisen sekä positiivisten kokemusten ja liikunnallisen elämäntavan tukemisen. Koululiikunnan opettamista ei pidetä helppona, mutta silti se pääsääntöisesti menettelee. Opettajien omalla liikunnallisuudella ja sillä, mitä mieltä he ovat liikunnanopettamisesta, on suuri merkitys liikuntatuntien sisältöön. Näiden asioiden kautta opettajat vaikuttavat myös oppilaiden kokemuksiin koululiikunnasta.

Kuntien päättäjien tulisi järjestää liikuntaa opettaville opettajille säännöllisesti koulutusta, jotta opettajat saisivat liikuntatuntien sisällöt pysymään mielenkiintoisina. Pienillä toimenpiteillä voidaan saada useamman lapsen koululiikuntakokemukset paremmiksi.

Asiasanat: koululiikunta, luokanopettaja, liikunnan opettaminen

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

| | |
|---|-----------|
| 1 JOHDANTO..... | 5 |
| 2 LIIKUNNAN MERKITYKSESTÄ OPPILAALLE..... | 8 |
| 2.1 Liikunnan merkitys terveydelle..... | 9 |
| 2.2 Liikunta tukee motoristen taitojen kehittymistä..... | 10 |
| 2.3 Kouluikäisen fyysinen aktiivisuus ja Liikkuva koulu -hanke..... | 12 |
| 2.4 Kouluikäisen liikuntaharrastuneisuus..... | 15 |
| 3 KOULULIIKUNTA ALAKOULUSSA | 17 |
| 3.1 Koululiikunnan merkitys..... | 17 |
| 3.2 Koululiikunnan tavoitteet..... | 19 |
| 3.3 Liikunnanopetuksesta opetussuunnitelmassa..... | 20 |
| 3.4 Tutkimuksia koululiikunnasta..... | 22 |
| 4 LIIKUNNANOPETUKSESTA..... | 25 |
| 4.1 Onnistunut opettamis- ja oppimisprosessi..... | 26 |
| 4.2 Opettajan rooli koululiikunnassa..... | 28 |
| 4.3 Opettajan tehtävät liikuntatunnilla..... | 29 |
| 4.4 Hyvä liikuntaa opettava opettaja..... | 32 |
| 5 TUTKIMUSONGELMAT..... | 35 |
| 6 MÄÄRÄLLINEN TUTKIMUS TUTKIMUKSEN LÄHESTYMISTAPANA..... | 36 |
| 6.1 Kyselylomakkeen rakentaminen aineistonkeruun välineenä..... | 38 |
| 6.2 Tutkimuksen kohderyhmä..... | 40 |
| 6.3 Kyselyn toteuttaminen..... | 41 |
| 6.4 Tutkimusaineiston analyysi..... | 42 |
| 6.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys..... | 44 |

| | |
|--|-----------|
| 7 TUTKIMUKSEN TULOKSIA..... | 47 |
| 7.1 Kyselyyn vastanneiden taustatiedot..... | 47 |
| 7.2 Liikunnan mielekkyys..... | 48 |
| 7.3 Opetettavien liikuntalajien mielekkyys..... | 51 |
| 7.4 Liikunnanopetuksen haasteet ja kehittämismahdollisuudet..... | 52 |
| 7.5 Liikunnanopetuksen tehtävät ja tavoitteet..... | 55 |
| 7.6 Vastaaajien vapaa-ajan harrastuneisuus..... | 61 |
| 7.7 Muita mietteitä koululiikunnasta..... | 62 |
| | |
| 8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET..... | 64 |
| | |
| LÄHTEET..... | 68 |
| | |
| LIITTEET..... | 78 |

1 JOHDANTO

Ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa vahvasti kolme terveyden perusasiaa: liikunta, ravinto ja uni. Koska ihminen on psyko-, fyysis-, sosiaalinen kokonaisuus, on liikunnalla iso merkitys koko kehon hyvinvointiin. (UKK-instituutti 2021a.) Liikunta saa kehomme toimimaan paremmin. Se vahvistaa sydäntä, keuhkoja, luita ja lihaksia. Lisäksi liikkuvalla ihmisellä on pienempi vaara sairastua erilaisiin sairauksiin. Liikkuminen auttaa meitä sietämään paremmin kiirettä ja jännitystä sekä tuntemaan olomme myönteisemmäksi. (UKK-instituutti 2021b.) Kuitenkin ihmisten fyysinen aktiivisuus vähenee koko ajan ja erilaiset pitkäaikaissairaudet lisääntyvät, kuten Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti (2017, 14) toteavat. Lasten ja nuorten koulussa jaksamisessa on havaittu heikentymistä ja erilaiset tarkkaavaisuushäiriöt ovat lisääntyneet. Liikkuminen auttaa meitä keskittymään ja muistamaan asioita paremmin, mikä vaikuttaa myös oppilaiden koulunkäyntiin. On todettu, että liikunta parantaa myös matemaattisia ja kielellisiä valmiuksia. (UKK-instituutti 2021a.)

Opettajana olen huomannut, että kun päivä sisältää jotain liikunnallista, sujuu opiskeleminen paljon paremmin. Koulumatkat kävellen tai pyörällä kulkevat ovat paljon virkeämpiä aamuisin kuin ne, jotka saavat kyydin kouluun. Pieni liikunta oppituntien välissä sekä välitunnit kasvattavat myös vireyttä oppitunneilla. Koska liikunnalla on paljon erilaisia hyötyjä terveyteen sekä koulunkäyntiin ja jokainen suomalainen lapsi osallistuu koululiikuntaan, on se mielestäni yksi tärkeimmistä oppiaineista koulussa.

Koululiikunnan tavoitteena on innostaa oppilaat liikkumaan ja nauttimaan liikkumisen eri muodoista. Liikuntatunneilla opetetaan perusliikunta- ja motorisia taitoja vuodenaikojen mukaan. Koululiikunta antaa monelle mahdollisuuden kokeilla sellaisiakin lajeja, joita he eivät muuten pääsisi kokeilemaan. Parhaassa tapauksessa koululiikunta saattaa antaa sysäyksen pysyvään harrastukseen liikunnan parissa.

Koululiikunta saa osakseen myös paljon kritiikkiä, varsinkin varttuneimmilta ihmisiltä siitä, kuinka koululiikunta on hävittänyt vähäisimmätkin innostuksen rippeet liikuntaa kohtaan. Yleensä tutkimukset koululiikunnasta ja sen mukavuudesta ovat kohdistuneet oppilaisiin ja heidän mielipiteisiinsä asiasta. Opettaja on kuitenkin se, joka on päävastuussa siitä, millaisiksi oppilaat kokevat koululiikunnan, ja että oppilaat viihtyisivät ja nauttivat koulun liikuntatunneista. Opettajalla on merkittävä rooli saada liikuntatunneista, asetettujen tavoitteiden avulla, mielekäs kokonaisuus niin oppilaille kuin opettajalle itselleen (Ruotanen 1999, 9). Liikuntatuntien sisällöt ovat paljon kiinni opettajan tekemistä valinnoista ja siitä, millaiseksi opettaja kokee liikunnanopettamisen. Perusopetuksen 1-6 vuosiluokkien (= tässä tutkimuksessa käytän määritettä alakoulu) opettajien liikuntatuntiopetuskokemuksia on tutkittu hyvin vähän. Tästä johtuen tutkin pienimuotoisesti luokan- ja erityisluokanopettajien kokemuksia liikunnan opettamisesta sekä heidän kokemuksiaan ammattitaitonsa riittävydestä koululiikunnan opetustilanteissa ja mitkä asiat ovat heidän kokemuksensa perusteella koululiikunnan tärkeimpiä tavoitteita.

Minua asia kiinnostaa siksi, että olen toiminut luokanopettajana ja tavannut työssäni opettajia, joita liikunnan opettaminen ei miellytä. Voisiko syynä esimerkiksi olla se, ettei heillä ole tarpeeksi tietoa tai osaamista sen opettamiseen. Luokanopettajan tehtäviin kuuluu muiden aineiden ohella myös liikunnan opettaminen (Penttinen 2003, 99), niin kuin pääasiassa kaikkien muidenkin aineiden opettaminen. Liikunnanopetuksessa tavoitteet ovat erilaiset kuin aineissa, joita opetetaan luokassa, missä luokanopettajat pääsääntöisesti työskentelevät. Liikuntatunneilla ei oleteta oppilaiden olevan hiljaa ja istuvan paikoillaan. Myös opetuspaikka ja olosuhteet vaihtelevat paljon, eikä opettajalla ole opettajan oppaita tai oppikirjoja tukena. (Ruotanen 1999, 11; Penttinen 2003,12.) Kaikki opettajat eivät ole yhtään itse liikunnallisia tai kiinnostuneet liikunnasta, niin miten se vaikuttaa heidän liikunnanopetukseensa.

Liikunnan opettaminen on vaativaa sekä fyysisesti että psyykkisesti. Eri tahot odottavat liikunnanopetuksen saavuttavan eri asioita; hallintoviranomaiset odottavat opetuksen olevan ammattitaitoista ja täsmällistä, missä työrauha säilyy ja liikunnalliset sekä motoriset perustaidot opetetaan. Oppilaat taas odottavat mukavia liikuntatunteja luokassa istumisen sijasta, kärsivällisen, oikeudenmukaisen ja ymmärtäväisen opettajan opetuksessa. (Ruotanen 1999, 12.) Tutkimuksessani pohdin, millaisiksi opettajat kokevat liikunnan opettamisen kaikkien näiden odotusten valossa ja vastaako Opetussuunnitelmasta (2014) löytyvät liikunnan tehtävät ja tavoitteet opettajien mielipiteitä niiden tärkeydestä.

2 LIIKUNNAN MERKITYKSESTÄ OPPILAALLE

Ihmisen elämän tärkeimmät laatutekijät ovat fyysinen terveys, henkinen hyvinvointi ja toimivat ihmissuhteet. Liikunta on yksi parhaimmista keinoista vaikuttaa näihin kaikkiin tekijöihin ja opettajalla on merkittävä osavastuu pyrittäessä kasvattamaan lapsia ja nuoria liikuntaan ja liikunnan avulla. (Penttinen 2003, 11.) Liikunta on tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta, tahdonalaista – joskaan ei aina vapaaehtoista – hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa liikettä ja liikkumista sekä energiankulutuksen kasvua. Näitä liikkeitä toteutamme joidenkin tarkoitusten saavuttamiseksi. Liikuntaan kohdistuviin valintoihin vaikuttavat erilaiset ihmisten sisäiset ja ulkoiset odotukset, tarpeet, mahdollisuudet ja rajoitukset. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 12; Vuori 2003, 12.)

Liikunta käsitteenä on hyvin moninainen. Se sisältää niin hyötyliikunnan kuin eri urheilulajien harrastamisen. Siihen sisältyy niin pihaleikit, arkiaskareet kuin koulussa tapahtuvat liikunta oppi- ja välitunneilla sekä esimerkiksi koulumatkat. Liikunta voi olla ohjattua, omaehtoista tai spontaania ja sitä voi harrastaa tavoitteellisesti tai omaksi iloksi. (Jaakkola ym. 2017, 12.)

Liikunnalla on merkittäviä myönteisiä vaikutuksia lapsen ja nuoren terveydelle ja toimintakykyisyydelle. Liikkuminen on välttämätöntä lasten kehittymiselle ja kasvamiselle (Jaakkola ym. 2017, 13). Koska liikuntatottumukset jo omaksutaan varhaisessa vaiheessa, tulisi liikunnallisen elämäntavan syntymistä tukea jo varhain. Tottumuksiin voidaan vaikuttaa monella eri tavalla (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 8.), mutta koululla ja opettajalla on suuri merkitys kodin lisäksi innostaa lapsia ja nuoria liikkumaan. Tutkimustieto motoristen ominaisuuksien kehittämisen otollisimman iän ajoittumisesta oppivelvollisuusikäen tähdentää monipuolisten liikuntakokemusten merkitystä erityisesti peruskoulun alimpien luokka-asteiden aikana (Penttinen 2003, 15). Koululiikunta myös luo pohjan liikunnalliseen elämäntapaan kasvamiselle ja

oppilaan myönteisen käsityksen itsestään liikkujana kehittymiselle. Tämän tärkeys tulee esille myös Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (=POPS 2014), joissa positiiviset kokemukset liikuntatunneista ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen nousevat tärkeimmiksi koululiikunnan tavoitteista (POPS 2014, 273). Positiiviset kokemukset itsestä liikkujana kasvattaa omaehtoista harrastuneisuutta, mikä luo pitkäaikaisia liikuntatottumuksia ja mikäli tätä halutaan tukea, tarvitaan sekä kasvatusta liikuntaan että kasvatusta liikunnan avulla (Penttinen 2003, 128).

2.1 Liikunnan merkitys terveydelle

Tutkimukset osoittavat, että vain yksi kolmasosa suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu tarpeeksi terveytensä kannalta. Jotta lapsi ja nuori pystyy kasvamaan, kehittymään ja voi hyvin, tarvitsevat he riittävästi fyysisesti aktiivista toimintaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 7.) Liikunnan merkitystä lasten ja nuorten terveydelle ei voida tutkia samalla tavalla kuin aikuisilla, mutta tuoreet tutkimukset (mm. Haapala 2016) ovat osoittaneet, että kouluikäisillä lapsilla ja nuorilla liikunta on yhteydessä vähäisempiin sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden kasautumiseen. Jo lapsilla lihavuus lisää näitä riskitekijöitä - siksi liikunnan voidaan ajatella suojelevan pitkäaikaissairauksilta sekä oman itsenäisen vaikutuksensa ansiosta että helpottamalla painonhallintaa. Lasten ja nuorten lihomisen estämisessä päivittäinen riittävä liikunta on turvallinen keino hallita painoa. Liikunta vaikuttaa lasten ja nuorten terveyteen myös monen muun tekijän kautta, kuten se esimerkiksi kehittää tuki- ja liikuntaelimestöä ja liikuntataitoja, auttaa oppimaan vuorovaikutustaitoja ja reilun pelin henkeä sekä auttaa luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita. (UKK-instituutti 2020; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 9.)

Lasten ja nuorten liikunta on tärkeää, vaikka suurin osa pitkäaikaissairauksista ja lihavuudesta kehittyy vasta aikuisiällä. Myöhäisen keski-ikänsä sairauksia ei

ehkäistä, jos liikunta lopetetaan jo 20-vuotiaana. Tästä syystä koululiikunnan merkitys on todella suuri.

Lapsen pitää saada hyviä kokemuksia liikunnasta, jolloin sillä on myönteisiä vaikutuksia lapseen ja näin ollen myös vaikuttaa hänen liikunnan harrastuneisuuteensa. Lapsena ja nuorena harrastettu liikunta lisää todennäköisyyttä liikunnan harrastamiselle myös aikuisiässä. Koululiikunnalla voidaan vaikuttaa siihen, että lapset innostuvat liikunnasta ja löytävät jonkun mieluisan liikuntamuodon, mitä harrastaa vapaa-ajalla. Mitä pidempään nuoruudessa liikuntaa harrastetaan, sitä paremmin se ennustaa aikuisiän liikunnallisuutta. Tärkeää onkin saada nuori jatkamaan liikuntaa läpi murrosiän. (UKK-instituutti 2020.)

Nuorilla pyrkimys hyviin suorituksiin on yhteydessä sekä hyvään koulumenestykseen että liikunnan harrastamiseen. Hyvä fyysinen kunto ja liikehallinta ovat positiivisessa yhteydessä paitsi liikunnan, myös äidinkielen ja matematiikan numeroihin, mihin tulokseen on päädytty useissa tutkimuksissa (mm. Mäkäläinen & Nurminen 2016). Tästä syystä jokaisen lapsen ja nuoren tulisi löytää sellainen liikuntamuoto mistä pitää ja nauttii, jotta edellä mainitut liikunnasta saatavat positiiviset vaikutukset koskettaisivat kaikkia kouluikäisiä.

2.2 Liikunta tukee motoristen taitojen kehittymistä

Motorinen kehitys on jatkuva, koko elämän kaaren ajan kestävä prosessi, jonka aikana yksilö oppii motorisia taitoja. Motorinen kehitys on nopeinta lapsuudessa, jolloin motorinen kehitys tapahtuu lapsen perimän ja ympäristön yhteisvaikutuksessa. Motoristen taitojen kehittyminen on tärkeä osa lapsen kasvua ja kokonaiskehitystä. Kaikki lapset, joilla on normaalit oppimisen edellytykset (pl. kehityspoikkeamat) pystyvät omaksumaan motorisia taitoja, jos heidän elinympäristönsä on riittävän virikkeellinen. Lisäksi elintavat, kuten ravinto ja uni vaikuttavat motoriseen kehitykseen. Motorisella kehityksellä tarkoitetaan lihaksilla aikaansaattua tietoista eli tahdonalaista toimintaa, johon

sisältyy havaitseminen, suunnittelu ja motivaatio. (Jaakkola 2017, 160; Innostun liikkumaan 2021.)

Motorisien perustaitojen omaksumisen vaihe on perusta, ja erittäin tärkeä osa, motoriikan kehittymiselle. Tässä kehityksen vaiheessa lapsi omaksuu valtaosan motorisista perustaidoista, jotka ovat pohjana tuleville lajitaitojen oppimiselle. Motorisien perustaitojen oppimisen otollisinta aikaa ovat vuodet ennen kahdeksan vuoden ikää, jonka jälkeen tulee erikoistuneiden taitojen vaihe. Nämä vaiheet osuvat alakoulun ikäjakaumaan. Tämän jälkeen tulee opittujen taitojen vaihe, mikä on suurin piirtein 15 -vuotiaasta ylöspäin. (Jaakkola 2017, 161.) Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö motorisia perustaitoja kannattaisi kehittää myöhemminkin fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja taitojen ylläpitämiseksi.

Motorisella taidolla tarkoitetaan yhdellä tai useammalla kehon osalla toteutettua tavoitteellista, opittua ja tahdonalaista liikettä. Motoriset taidot kehittyvät yksilön ominaisuuksien, liiketehtävien asettamien vaatimusten ja ympäristön olosuhteiden välisessä vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa. Motorinen taito koostuu raajojen liikkeistä tai niiden yhdistelmästä. Erot motoristen taitojen oppimisessa voivat syntyä yksilön motoristen kykyjen lisäksi muun muassa yksilön motivaatiosta, kunnosta, aikaisemmista kokemuksista, asenteista ja tunnetiloista johtuen. (Innostun liikkumaan 2021.) Useat motoriset taidot kehittyvät kuin varkain arjen toimintojen yhteydessä sekä perusleikeissä. Motoristen perustaitojen on todettu olevan perusta lapsen liikkumiselle ja fyysiselle aktiivisuudelle tulevaisuudessa. Lapsi, joka hallitsee ikänsä mukaiset motoriset perustaidot, on vapaa liikkumaan ja olemaan fyysisesti aktiivinen.

Liikunnanopetuksen ja liikuntakasvatuksen tavoitteiden keskeinen osa on motoristen taitojen oppiminen. Koululiikunnassa tulee tarkistaa motorisien perustaitojen hallinta, jotta voidaan edetä kohti lajitaitoja. (Jaakkola 2017, 161.) Motoriset perustaidot heijastuvat lajitaitoihin esimerkiksi hiihdossa,

yleisurheilussa ja mailapeleissä. Motoristen perustaitojen harjoittelu on edellytys lajitaitojen saavuttamiselle. Laaja motorisien taitojen hallinta antaa mahdollisuuden valita liikuntaharrastus oman mielenkiinnon mukaan. Motoristen perustaitojen osaaminen on perusta ja lähtökohta niin omaehtoiseen kuin huipputasolla harrastamiseenkin. Liikuntamuodot etenevät hierarkisesti alkaen motorisista perustaidoista, joita ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot ja havainto-, ratkaisunteko- ja liikehallintataitojen kautta ne kehittyvät kohti lajitaitoja. Hyvinä harjoitteina näihin toimivat esimerkiksi pien- ja viitepelit sekä leikit (Jaakkola 2017, 160-161; Opetushallitus 2021.), jotka usein ovat lapsien suosikkeja koululiikunnassa. Vaikka uuden opetussuunnitelman (2014) mukaisesti mitään erityisiä lajeja tai lajitaitoja ei alakoulussa enää tarvitse opettaa, sisältyvät ne kuitenkin melkein jokaisen opettajan opetukseen. Tästä syystä olisi hyvä tiedostaa motoristen perustaitojen merkitys opetuksessa, jotta opettajat osaisivat suunnitella liikuntatuntien sisällöt lapsille sopiviksi. Näin toimiessaan, opettaja pystyy varmistamaan, että lapset saisivat mahdollisimman paljon onnistumisen elämyksiä liikuntatunneilla

2.3 Kouluikäisen fyysinen aktiivisuus ja liikkuva koulu -hanke

Kansainvälinen suositus on, että kaikkien 5-17 -vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua päivittäin vähintään 60 minuuttia kohtalaisen tai voimakasta liikuntaa. On kuitenkin huomattava, että jos lapsi ei ole harjoittanut fyysistä aktiivisuutta, vähempikin kuin suositellun tason määrän tekeminen tuo enemmän hyötyä kuin ei lainkaan liikkuminen. Päivittäinen liikunta voi koostua erilaisista leikeistä ja peleistä, liikkumisesta paikasta toiseen kävellen tai pyöräillen, välituntiliikkumisesta tai liikuntaharrastuksesta. Suurimman osan päivittäisestä liikunnasta tulisi kuitenkin olla aerobista. Viikkoon pitäisi myös sisällyttää kolme voimakkaamman toiminnan harjoitusta, jotka vahvistavat luita ja lihaksia. (World Health Organization 2010, 18-20.) Suomessa annettiin uusi fyysisen aktiivisuuden suositus 7.4.2021, jonka mukaan liikkumissuositus 7-17 -vuotiaille lapsille ja nuorille on monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään

60 minuuttia viikon jokaisena päivänä yksilölle sopivalla tavalla ja runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää. Kolmena päivänä viikossa tulisi tehdä teholtaan rasittavaa, kestävyystyypistä ja lihasvoimaa sekä luustoa vahvistavaa liikuntaa. Suositusten mukainen määrä voidaan kerryttää useista pienemmistä hetkistä päivän aikana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11-12.) Suosituksen liikuntamääriä ei kannata kuitenkaan tuijotella liikaa, sillä suosituksia päivitetään usein uusien tutkimustuloksien yhteydessä ja eri liikuntamuodoilla on eri vastine terveyden kannalta. Mutta kun muistaa liikkuu vähintään suositusten mukaisesti, on mahdollista vähentää liian vähäisen liikunnan terveyshaittojen syntymistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11-15; Jaakkola ym. 2017, 50-51.) Kouluilla on iso merkitys saada nekin lapset liikkumaan, jotka eivät vapaa-ajalla liiku. Yli-Piiparin, Kulmalan, Jaakkolan, Hakosen, Fishin ja Tammelinin (2016) tutkimuksessa korostetaan juuri koululiikunnan ja muun koulupäivän aikaisen liikunnan roolia fyysisen aktiivisuuden suositusten määrän täyttymisessä.

Suomessa lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta on pyritty lisäämään tekemällä koulujen arjesta liikkuvampaa Liikkuva koulu -hankkeen avulla. Liikkuva koulu -ohjelma on vuodesta 2009 opetus- ja kulttuuriministeriön sekä silloisen opetushallituksen hallinnoima hanke ja hallitusohjelman tavoitteena on ollut, että jokainen peruskoululainen liikkuu vähintään tunnin päivässä. Nykyisen hallitusohjelman yhtenä tavoitteena on liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden lisääminen kaikissa ryhmissä ja Liikkuva koulu -ohjelma on yhtenä keinona saavuttaa tämä kaikissa elämänvaiheissa. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaihe toteutettiin vuosina 2010-2012 ja sen tarkoituksena oli saada kouluihin vakiintunut liikunnallinen toimintakulttuuri ja sen myötä lisätä liikuntaa koulupäivään ja sen välittömään yhteyteen. Liikkuvan koulun ideana on, että koulupäivistä saisi viihtyisämpiä ja aktiivisempia. Tärkeänä pidetään, että koulussa istuttaisiin vähemmän ja liikuttaisiin enemmän, sillä liikunta parantaa oppimista sekä että oppilaat saataisiin osallistumaan. Liikkuvassa koulussa liikuntaa on yritetty lisätä jokaisen päivän hetkeen. Oppimista tuetaan toiminnallisilla menetelmillä, välitunneilla liikutaan ja liikutetaan oppilaita ja

suositus olisi, että koulumatkat kuljettaisiin omin lihasvoimin. Kuitenkin jokainen koulu saa itse määrittää, miten toteuttavat liikkuvampia koulupäiviä. (LIKES 2021; Tammelin, Laine & Turpeinen, 7-11, 19.)

Liikkuva koulu - hankkeessa mukana valtiollisesti oli sosiaali- ja terveysministeriö, puolustushallinto sekä opetus - ja kulttuuriministeriö ja hanke kuului sekä koulutus- ja tiede politiikkaan että liikuntapolitiikkaan. Myös opetushallituksella oli koulutuspoliittisesti iso rooli. Paikallisesti mukana olivat kunnat sekä kuntien urheiluseuroilla, iltapäivätoimintaa järjestävillä ja muilla yhdistyksillä sekä urheiluakatemoilla oli myös roolinsa. Liikkuva koulu - ohjelmaa voidaan pitää poikkeuksellisena jopa kansainvälisesti tarkasteluna, sillä periaatteena on koulujen omista lähtökohdista ja tarpeista lähtevä toiminta, vaikka takana onkin yksi laajempi hanke. (Tammelin, Laine & Turpeinen, 7-11, 19.)

Näistä valtakunnallisista Liikkuva koulu -hankkeista on kaikista saatu paljon positiivisia kokemuksia ja tällä hetkellä mukana on yli 90% suomalaisista kouluista. Kärkihanke päättyi viime vuonna, mutta tärkeää olisi kuitenkin jatkossakin huolehtia koulujen budjeteissa myös liikunnan osuus (Aira, Turpeinen & Laine 2019, 4-11; Opetushallitus 2020.), sillä Yli-Piiparin ja muiden (2016) tutkimuksen mukaan ylimääräinen liikunta-aika ja luokassa tapahtuvat fyysisen aktiivisuuden tauot lisäävät oppilaiden aktiivisuusaikaa, jolloin oppilaat pystyisivät saavuttamaan suositellun 60 minuutin fyysisen aktiivisuuden suosituksen täyteen. Näistä asioista voidaan päätellä, että lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on tärkeä aihe, mihin koulut ja varsinkin opettajat voivat vaikuttaa hyvin moninaisesti. Vaikka Liikkuvassa koulussa on kyse enemmänkin tuoda liikuntaa kouluihin, oppitunneille ja välitunneille, ei se vähennä liikuntatuntien sisällön tärkeyttä. Enemminkin päinvastoin, sillä jos liikuntatunneilla opettaja pystyy innostamaan oppilaat liikkumaan, liikkuvat he sitä todennäköisemmin muuallakin mieluusti.

2.4 Kouluikäisen liikuntaharrastuneisuus

Koulussa harrastettu liikunta (liikuntatunnit, välituntiliikunta, oppitunteihin integroitu liikunta, koulumatkat) eivät yksin riitä kouluikäisen liikunnaksi, mutta sillä on muuten tärkeä tehtävä kasvattaa lapsia ja nuoria liikkumaan ja liikunnan avulla. Lapset ja nuoret eivät ajattele liikunnan terveysvaikutuksia, joten olisi tärkeää muuten löytää heille sellainen liikuntaharrastus, mikä tuottaa heille iloa ja elämyksiä. Tällainen liikuntaharrastus kestää lapsen mukana ohi nuoruuden ja tällöin liikunnasta hyvin todennäköisesti tulee osa elämäntapaa. (Jaakkola ym. 2017, 56.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että säännöllisesti liikuntaa harjoittavat lapset ovat fyysisesti aktiivisempia verrattuna harvoin liikuntaan osallistuviin lapsiin (Yli-Piipari ym. 2016.) Onneksi tutkimusten perusteella lasten ja nuorten liikuntaharrastuneisuus on lisääntynyt, mutta se ei yksin riitä, vaan arkiliikuntaa tulisi olla enemmän. Kokonaisaktiivisuus on vähentynyt viimeisen kahden vuosikymmenen ajan, mikä tutkimustuloksissa näkyy lasten ja nuorten kestävyyskunnan heikkenemisenä sekä lihavuuden lisääntymisenä. (Jaakkola ym. 2017, 56.) Edellä mainittu näkyy myös katukuvassa päivittäin, sillä lapsia kuljetetaan kouluihin ja harrastuksiin, ja aikaa vietetään enemmän sisällä kuin ulkoilmassa tuihtien. Kuten mm. Yli-Piipari ym. (2016) tutkimuksessaan totesivat, mielekkään lajin löytäminen vaikuttaa lasten harrastuneisuuteen. Koululiikunnalla on hyvällä ja monipuolisella opetuksella suora väylä vaikuttaa mielekkään harrastusmuodon löytymiseen.

Suomessa urheiluseuratoiminnalla on hallitseva asema nuorten vapaa-ajan toiminnassa ja osallistuminen urheiluseuran aktiviteetteihin on suosittua. Kuitenkin noin puolet suomalaisista lapsista ja nuorista ei osallistu mihinkään liikunnalliseen harrastukseen, vaikka monet ovat ilmaisseet haluavansa. Vuonna 2016 laajan lasten ja nuorten liikunnasta tehdyn tutkimuksen (Tammelin, Aira, Hakamäki, Husu, Kallio, Kokko, Laine, Lehtonen, Mononen, Palomki, Ståhl, Sääkslahti, Tynjälä & Kämppi 2016, 2-6.) mukaan, 46% 7-14 -vuotiaista ilmoitti osallistuvansa erilaisten urheiluseurojen aktiviteetteihin vähintään kerran

viikossa - pojat (61%) useammin kuin tytöt (49%). Edellä mainitun tutkimuksen (2016) mukaan osallistuminen järjestäytyneeseen urheiluun vähenee iän myötä ja tästä syystä olisikin tärkeää jo varhaisessa vaiheessa saada lapset innostumaan liikunnasta ja omaksua liikunnallinen elämäntapa. Liikkumattomuuden jäljillä - tutkimuksen (2017) mukaan ystävät vaikuttavat kaikista eniten liikuntakiinnostukseen nuorilla. Myös juuri urheiluseuroilla sekä omilla vanhemmilla on suuri merkitys siihen, että herää oma kiinnostus liikuntaa kohtaan. Tutkimuksessa selvisi myös, että koulu oli sijoittunut vasta seitsemänneksi listassa ja muutama vastaaja oli myös maininnut koulun olleen taho, joka oli vähentänyt kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Silti vertaisryhmien, vanhempien ja liikuntaseurojen ohella on kouluilla keskeinen merkitys lasten ja nuorten liikuntaan innostamisessa. Tässä tutkimuksessa tutkimusjoukkona olivat sellaiset nuoret ja nuoret aikuiset, jotka olivat harrastaneet vähän tai ei ollenkaan liikuntaa lapsena. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 22-26, 43, 50.) Kuten on todettu, fyysinen kunto ja aktiivisuus kasvattaa fyysistä aktiivisuutta entisestään, joten jos ei lapsi ei ole tottunut liikkumaan, voi myös koululiikunta olla epämiellyttävää, vaikka olisi kuinka hyvää ja monipuolista opetusta.

Osallistuminen vapaa-ajan harrastuksiin parantaa fyysistä aktiivisuutta ja lisää kohtalaisen ja voimakkaan liikunnan määrää. Kuitenkin suurimmalle osalle liikuntaa harrastavalle lapselle tarvittaisiin lisääaktiviteettiä, jotta nykyisen fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukainen 60 minuutin päivittäinen reipas ja monipuolinen liikuntasuositus täytyisi. Kolmasosa nuorista, jotka osallistuvat urheiluseuran järjestämään aktiviteettiin, eivät saa täyteen fyysisen aktiivisuuden suositusta. Lisäksi harrastamalla vain yhtä lajia, ei lapsi ja nuori saa kokemusta muista urheilulajeista ja erilaisista fyysisistä toiminnoista. (Tammelin ym. 2016, 6.) Näiden tutkimustulosten valossa koululla ja koululiikunnalla on suuri vastuu lasten ja nuorten tutustuttamisessa erilaisiin lajeihin ja innostaa heitä liikkumaan.

3 KOULULIIKUNTA ALAKOULUSSA

Liikunnan ja terveyden välistä yhteyttä kuvaa hyvin se, että läpi suomalaisen 170-vuotisen koululiikuntahistorian terveys ja sen edistäminen ovat olleet opetussuunnitelmien perusta (Jaakkola ym. 2017, 13). Koululiikunta on systemaattista liikuntakasvatusta koulussa. Jokainen lapsi saa liikunnallisen peruskasvatuksensa peruskoulun aikana, josta alakoulun osuus siihen on merkittävä. Yli puolelle suomalaislapsista koulu on myös ainoa paikka, jossa he saavat osallistua ohjattuun liikuntaan. (Nupponen, Penttinen, Pehkonen, Kalari & Palosaari 2010, 13.) Koululiikunta on opetussuunnitelmien määrittämä oppiaine, jota opetetaan eri-ikäisille oppilaille eri oppilaitoksissa. Suomalainen koululiikunta on korkeatasoista, terveyttä ja hyvinvointia tukeva oppiaine. Koulun muulla liikunnalla, kuten välituntiliikunnalla tai akateemisten aineiden oppitunteihin integroiduilla liikuntahetkillä, on mahdollisuus lisätä virkeyttä ja vireyttä, mikä edistää oppimiskykyä. (Jaakkola ym. 2017, 14-15.) Koululiikunta on yleensä erilaisissa oppimisympäristöissä ja olosuhteissa tehtävien liikunnallisten toimintojen kooste (Hakala 1999, 76), jonka opetuksesta alakoulussa vastaa yleensä luokanopettaja, vaikka yhtenäiskoulujen yleistyessä liikuntatunteja alakoulussa voi opettaa myös liikunnanopettaja (Sääkslahti & Lauritsalo 2017, 505). Tässä tutkimuksessa käyttäessäni määritettyä koululiikuntaa tarkoitan vain alakoulussa opetettavaa liikuntaa, jota pääsääntöisesti opettaa luokanopettaja.

3.1 Koululiikunnan merkitys

Jaakkola ym. (2017, 16) kirjoittavat, kuinka löytyy paljon empiiristä näyttöä, että fyysisellä aktiivisuudella on terveydelle myönteisiä vaikutuksia, kuten aiemmin myös UKK:n lähteistä selvisi (ks. luku 2.1). Vaikka liikunnalla on selkeästi positiivisia terveydellisiä vaikutuksia, ei suurin osa väestöstä liiku tarpeeksi, mukaan lukien lapset ja nuoret. Luonnollinen arkiliikunta on vähentynyt dramaattisesti ja passiivinen toiminta vastaavasti lisääntynyt. Tämä tilanne näkyy jo nyt lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn heikkenemisenä. (Jaakkola

ym. 2017, 16-17.) Sääkslahti ja Lauritsalo (2017, 505) kirjoittavat, että jopa 60 prosentilla alakouluikäisistä ei fyysisen aktiivisuuden suositusten mukainen liikunta täyty, mikä vaikuttaa negatiivisesti heidän normaaliin kehitykseensä. Sama tulos saatiin Valtion liikuntaneuvoston tuottamassa Liikunnan edistämisaktiivisuus Liikkuva koulu - ohjelman kouluissa ja oppilaiden liikuntakäyttäytyminen (2019, 10) aineistossa, minkä kyselytietojen mukaan hieman alle puolet alakouluikäisistä liikkui suositusten mukaisesti. Merkittävä syy passiiviseen elämäntapaan on positiivisten liikuntakokemusten puuttuminen ja tästä syystä kaikilla ei ole riittävän monipuolisia motorisia perustaitoja liikuntaan osallistumiseen. Aktiivinen elämäntapa omaksutaan usein jo lapsena ja tästä syystä koululla on suuri vastuu tästä, koska se on ainoita organisaatioita yhteiskunnassamme, joka tavoittaa kaikki lapset ja nuoret. Koululiikunnalla on tärkeä rooli lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. (Jaakkola ym. 2017, 16-17; Sääkslahti & Lauritsalo 2017, 505; Yli-Piipari ym. 2016.) Koululiikunnan tehtävänä onkin ohjata oppilasta oman toimintakyvyn huolehtimiseen. Koululiikunnassa pyritäänkin esimerkiksi tutustuttaa oppilaat erilaisiin liikuntalajeihin ja lähiympäristön erilaisiin liikuntapaikkoihin. Koululiikunnan tehtävinä on myös tuottaa oppilaille iloa ja virkistystä sekä positiivisia kokemuksia oppitunneilla. (Kalaja 2017, 175.)

Lähes jokainen suomalainen lapsi ja nuori osallistuu jollain tavalla koululiikuntaan ja koululiikunnan merkitys korostuu etenkin niiden oppilaiden kohdalla, jotka eivät syystä tai toisesta osallistu ohjattuun urheiluseuratoimintaan vapaa-ajalla. Koska koululiikuntaan osallistuu niin suuri osa kansalaisista, on sen vaikuttavuus lapsiin ja nuoriin suurempi kuin minkään muun liikuntakulttuurin lohkon, jopa aikuisikään asti. Lapsuuden ja nuoruuden liikunta-aktiivisuudella on todettu olevan vaikutusta aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen ja terveyteen, jopa enemmän kuin aikuisiän sosiaalisilla - ja ympäristötekijöillä. Säännöllinen liikunta nuorena auttaa kunnon, terveyden ja toimintakyvyn kehittymistä elämänkaaren kaikissa vaiheissa. Aikuisiän parhaimpia liikunta-aktiivisuuden ennustajia ovat nuoruusiän aktiivisuus urheiluseuratoiminnassa tai -kerhossa sekä koulun liikuntanumero. (Nupponen

ym. 2010, 13-18; Penttinen 2003, 14-15.) Jotta saisimme oppilaat innostumaan liikunnasta niin, että he liikkuisivat myös vapaa-ajalla, tulisi koululiikunnan olla mielekästä ja innostavaa. Kun oppilaat saavat onnistumisen elämyksiä liikuntatunneilla ja menestyvät siinä, on todennäköistä, että he liikkuvat myös vapaa-ajalla ja näin omaksuvat liikunnallisen elämäntavan.

3.2 Koululiikunnan tavoitteet

Liikuntapedagogiikalla on kaksi päätavoitetta: kasvattaa liikuntaan ja liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattamisessa pyritään opettamaan lasta huolehtimaan omasta hyvinvoinnista, terveellisiä elämäntapoja sekä painotetaan liikunnan harrastamista. Kasvattamista liikunnan avulla toteutetaan edistämällä liikuntamotivaatiota luomalla liikuntaympäristöjä ja -tilanteita, joista lapset saavat positiivisia kokemuksia. Nämä rakentavat pohjan elinikäiselle fyysiselle aktiivisuudelle. Tärkeinä tavoitteina fyysisen kehityksen lisäksi on myös tukea lapsen psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. (Jaakkola ym. 2017, 14-15; Sääkslahti & Lauritsalo 2017, 507-511.) Liikuntakasvatuksen tulisi tukea myös lapsen kasvua ja kehitystä sekä opettaa elämässä tarvittavia taitoja (POPS 2014; Sääkslahti & Lauritsalo 2017, 506).

Koulussa liikunnanopetuksen tehtävänä on myös terveyden ja toimintakyvyn sekä liikuntataitojen kehittäminen, fyysisen elämäntavan löytäminen, myönteisen minäkuvan tukeminen, sosioemotionaalisen kasvun edistäminen sekä kognitiivisten oppimisvalmiuksien luominen. Näiden lisäksi koululiikunnan tehtävänä on tarjota liikunnallisia elämyksiä. (Jaakkola ym. 2017, 15.)

Jotta lapsella on mahdollisuus liikkua ja harrastaa liikuntaa, on liikunnanopetuksen keskeisinä tavoitteina liikuntataitojen oppiminen ja fyysisen toimintakyvyn kehittäminen. Ihmiset hyödyntävät lapsuudessa ja nuoruudessa oppimiaan taitojaan niin arkiliikunnassa kuin erilaisissa liikuntaharrastuksissa ja siksi nämä lapsena opitut liikuntataidot mahdollistavat liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan kasvamisen. Pelkät koulun liikuntatunnit eivät riitä fyysisen toimintakyvyn kehittymiseen tai liikuntataitojen oppimiseen, mutta ne

ovat hyvä paikka harjoitella erilaisia taitoja ja saada asiantuntevaa opetusta. (Jaakkola ym. 2017, 15.) Edellinen riippuu tietenkin opettajan ammattitaidosta ja kiinnostuneisuudesta opettaa liikuntaa.

Liikunnanopetuksella katsotaan olevan tärkeä tehtävä myös tukea lasten myönteisen minäkuvan rakentumista, tarjoamalla mahdollisuuksia liikkumiseen ja liikuntaan liittyvien tehtävien onnistumisessa. Onnistumisen kokemukset kartuttavat myönteistä itsetuntoa ja psyykkistä hyvinvointia sekä synnyttää sisäisen motivaation liikkua ja harrastaa liikuntaa omaehtoisesti. Liikunnalla on myös merkittävä tehtävä kognitiivisen oppimisen kannalta. (Jaakkola ym. 2017, 15-17.) Valtion liikuntaneuvoston tutkimuksessa havaittiin, että liikunta-aktiivisuudella ja liikunnan arvosanojen sekä liikunnan ja muun koulumenestyksen välillä on positiivinen yhteys sekä pojilla että tytöillä (Palomäki, Heikinaro-Johansson & Lyyra 2019, 86-87.), mikä vahvistaa liikunnan positiivista merkitystä kognitiiviselle oppimiselle.

3.3 Liikunnanopetuksesta opetussuunnitelmassa

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) on koululiikunnan tavoitteiksi mainittu lasta ja nuorta kokonaisvaltaisesti käsitteleviä asioita. Alakoulun aikana oppilaan tulee vahvistaa ja soveltaa motorisia perustaitoja sekä tasapaino- ja liikkumistaitojaan monipuolisesti. Hänen tulee saada liikuntatunneista osallisuuden sekä pätevyyden tunne ja ymmärtää, että liikunta on hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa. Oppilaan tulee myös oppia turvallisia liikuntatapoja, yhteistyötaitoja sekä kehittämään ja tarkkailemaan toimintakykyään. Näiden ohessa oppilas opettelee hyväksymään itsensä ja suvaitsemaan erilaisuutta. (POPS 2014, 273-274.)

Liikunnan opetuksessa keskeisessä asemassa Opetussuunnitelman perusteissa (2014) ovat erilaisten liikuntataitojen oppiminen ja niihin liittyvät ilmiöt. Tavoitteissa nostetaan erikseen esille uusien ja erilaisten liikuntatehtävien kokeileminen ja harjoittelu sekä itsensä ilmaiseminen liikunnan avulla.

Tavoitteiden mukaan opetuksen tavoitteena on ohjata ja vahvistaa oppilaan tasapaino- ja liikkumistaitojaan sekä harjaannuttaa liikkumaan erilaisissa ympäristöissä, erilaisilla välineillä ja telineillä. Liikunnan opetuksen tavoitteena on myös kannustaa ja ohjata oppilasta kehittämään ja ylläpitämään fyysisiä ominaisuuksia, kuten nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa. Ainoana selkeänä omana lajina mainitaan uinti ja uimataidon opettaminen. (POPS 2014, 148, 273.) Muuten liikuntatuntien sisällöt, opetettavat liikuntamuodot ja lajit saa opettaja itse päättää.

Liikuntataitojen oppiminen nähdään tärkeänä osana lapsen fyysisen, psykologisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kehitystä. Motoristen taitojen ja hyvien perusliiketaitojen kehittyminen vaatii monipuolista liikuntaa ja paljon toistoja. Monipuolinen liikunta vahvistaa myös lapsen kognitiivisia taitoja sekä tukee hermostollista kehitystä. Pelkästään kävely ja pyöräily ei esimerkiksi ole riittävän monipuolista liikuntaa lapselle, vaan lapsen tulee myös juosta, heittää, ottaa kiinni, hyppiä, pyöriä ja harjoitella erilaisia suunnan muutoksia. Liikkumista tulee harjoitella myös erilaisissa ympäristöissä, kuten sisällä ja ulkona, erilaisissa maastoissa, hiekalla, nurmella, lumella, jäällä sekä vedessä. (Tammelin 2017, 58; Jaakkola 2017, 162.)

Perusliikuntataitojen sisäistäminen on yksi keskeisimmistä sekä perinteisimmistä liikunnanopetuksen tavoitteista. Koulussa liikunnassa painottuvat eri perustaitojen ja liiketaitojen yhdistelmien harjoitukset sekä eri lajien perustaidot. Hyvät perusliikuntataidot luovat pohjan monipuolisille harrastusmahdollisuuksille sekä erilaisten arkiliikunnan muotoihin. Monipuolinen liikunta vaikuttaa myös motivaatioon – monipuoliseen liikuntaan ei kyllästy helposti, joten sitä on kiva harrastaa. Hyviä perusliikuntataitoja voidaan pitää arjessa selviytymisen liikunnallisina työkaluina ja hyvinvoinnin mahdollistajana. (Tammelin 2017, 58; Jaakkola 2017, 147.)

Koululiikunnan merkitys myös muille koulun kasvatustavoitteille on yhä enemmässä määrin tärkeämpi, sillä hyvässä fyysisessä kunnossa oleva oppilas on

vireämpi ja keskittymiskykyisempi. Liikunnanopettamiseen liittyvät myös olennaisesti yhteistyökyvyn kehittäminen sekä terveys- ja tapakasvatus, jotka liikunnanopetuksessa tulevat luonnollisesti esille. (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 5.) Myös Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) on otettu huomioon nämä seikat. Tässä liikunnanopetuksen päämääränä nähdään vaikuttaminen myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. (POPS 2014, 273.) Koska ihminen on psyyko-, fyysis-, sosiaalinen kokonaisuus, tulisi lapsilähtöinen liikuntakasvatus nähdä oppiaineen aseman ohella ennen muuta kaikkien oppilaiden fyysistä ja samalla psyykkistä terveyttä tukevana oppilashuoltotyönä (Penttinen 2003, 135). Liikuntakasvatus tukee samalla myös vahvasti lapsen sosiaalista puolta, kun hän toimii eri pelien ja leikkien sääntöjen mukaan yhteistyössä muiden oppilaiden kanssa.

3.4 Tutkimuksia koululiikunnasta

Monet koululiikuntatutkimukset käsittelevät koululaisten kokemuksia koululiikunnasta. Näiden tutkimusten (mm. Pentikäinen, Palomäki & Heikinaro-Johansson 2016; Sainio & Tuulio 2013) keskeisin tulos on, että oppilaat ovat kokeneet koululiikunnan miellyttävänä, helppona ja hyödyllisenä. Pääsääntöisesti koululiikunnasta on tutkimusten perusteella jäänyt nuorille myönteinen kokemus. (Nupponen ym. 2010, 25.) Tutkimusten mukaan kaikkein merkityksellisimpiä tekijöitä myönteisten koululiikuntakokemusten synnyssä ovat tuntien sisällöt ja oppitunneilla käytetyt menettelyt. Toisaalta samojen syiden, sisältötekijöiden ja opetusmenettelyiden, ohella opettajatekijä on nähty osasyiksi koululiikunnasta vieraantumiseen. (Penttinen 2003, 40-42.) Miten olla sitten se hyvä ja kiva opettaja, jonka tunneilla oppilaat viihtyvät ja saavat iloa ja nautintoa liikkumisesta.

Useiden kansallisten tutkimusten mukaan oppilaiden koululiikuntakokemukset ovat pääsääntöisesti (yli 75% tutkittujen kokonaismäärästä) positiivisia. Negatiiviset reaktiot liikuntaa kohtaan näyttäisivät liittyvän enemmän

opetusmetodien käyttöön ja opettajaan, kuin itse liikuntaan. (Penttinen 2003, 40-42.) Tästä syystä opettajien mielteitä koululiikunnan opettamisesta pitäisi tutkia enemmän ja saada opettajat kehittämään opetusmetodeitaan niin, että tunneilla valtaosa viihtyisi.

Uusimman Valtion liikuntaneuvoston tutkimuksessa (2019) oppilaat arvioivat tärkeimpiä koululiikunnan tavoitteiden osa-alueita, jotka olivat fyysinen aktiivisuus, liikuntataitojen oppiminen, hyvinvoinnin edistäminen ja sosioemotionaaliset taidot. Tärkeimpänä osa-alueena lapset pitivät sosioemotionaalisia taitoja. Vastaajista 78 % piti tärkeänä sitä, että liikuntatunneilla on kivaa ja 74 %, että luokassa on hyvä ilmapiiri. Toiseksi tärkeimmäksi tavoitteeksi oppilaat arvioivat hyvinvoinnin edistämisen. Kolmanneksi tärkeimmäksi arvioitiin liikuntataitojen oppiminen ja vähiten tärkeänä oppilaat pitivät fyysistä aktiivisuutta. (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2019, 89-90.)

Opettajien mielteitä koululiikunnasta on tutkittu Suomessa hyvin vähän. Muutamassa tutkimuksessa liikunnan opettamista sivutaan ja opettajaksi opiskelevien mielteitä on tutkittu heidän lähtökohdistaan liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi. Liikunta on yksi suosituimmista luokanopettajakoulutuksen erikoistumisopinnoista ja kaksi kolmesta opiskelijasta nimesi liikunnan itselleen mieluisaksi opetusaineeksi luokanopettajaopintojen alussa. On myös tutkittu, että itseluottamus liikuntaa opettamista kohtaan kasvaa opintojen edetessä. (Penttinen 2003, 50-64.) Toisaalta Penttisen (2003) tutkimuksessa opettajaopiskelijat kokivat liikunnan opettamisen myös melko vaikeaksi (Nupponen ym. 2010, 25). Samaisessa tutkimuksessa on myös selvitetty, että luokanopettajaksi opiskelevien liikunnan opetuspätevyyteen ja -halukkuuteen koulutuksen lopussa liittyvät seuraavat asiat: opiskelijan oma liikunnallinen harrastuneisuus ennen luokanopettajan koulutusta ja sen aikana, liikuntaan erikoistuminen koulutuksessa sekä tarjoutuneet opetuskokemukset (Penttinen 2003, 128-131).

Ulkomaalaisia tutkimuksia liikuntaa opettavista luokanopettajista löytyy jonkun verran. Se, voidaanko näitä suoraan rinnastaa suomalaiseen luokan- ja erityisluokanopettajan ammattikuvaan liikunnanopettamisesta, jätän taka-alalle. Poimin tähän muutamia tuloksia, joissa on tutkittu ei liikuntaan erikoistuneita opettajia. Esimerkiksi Morgan & Hansen (2008) kirjoittavat, että luokanopettajien luottamus omiin kykyihin sekä tiedon ja asiantuntemuksen puute vaikuttaa heidän liikunnanopetukseensa. Näihin asioihin vaikuttaa saatu vähäinen koulutus opettajakoulutuksessa. Tästä asiasta kirjoittivat myös Fletcher, Mandigo & Kosnik (2013). He tulivat tulokseen, että luokanopettajien liikuntakoulutuksessa tulisi keskittyä parantamaan opettajien liikunnallista identiteettiään opettaa liikuntaa. Samaan tulokseen on tultu myös monessa muussa tutkimuksessa, kuten Tsangaridou (2012) tutkimuksessaan valottaa.

Valtion liikuntaneuvoston tutkimuksessa (2019) oppilaat arvioivat opettajan pedagogista osaamista, mihin kuului seuraavat osa-alueet: opettaja on oikeudenmukainen, opettaja on kannustava, minun helppo puhua opettajalle ja opettaja on asiantuntija. Arviointiasteikko oli viisiportainen ("1 = ei lainkaan tärkeä, ..., 5 = erittäin tärkeä") ja tulokset arvioitiin prosenttiosuuksien avulla. Oppilaat pitivät opettajien pedagogista osaamista tärkeänä. Tärkeimpinä osa-alueina opettajan toiminnassa oppilaat pitivät oikeudenmukaisuutta (76 %) sekä kannustamista (74 %). Vähiten oppilaille merkitsi opettajan asiantuntijuus (55 %). (Lyyra ym. 2019, 89-92.) Opettajan rooli liikunnanopetuksessa on suuri ja tulisi muistaa, että jokainen opettaja pystyy vaikuttamaan paljon oppilaiden viihtymiseen liikuntatunneilla.

4 LIKUNNANOPETUKSESTA

Liikunnanopetus on hyvin monimuotoista. Liikuntatunti ei ole erillinen osa, jossa oppilaan arkielämä sulkeutuisi ulkopuolelle, vaan arkielämä on arvokas osa oppitunteja ja oppitunnit ovat arvokas osa arkielämää (Hakala 1999, 19). Liikunnanopetuksen yhtenä päämääränä on ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Tästä syystä opetuksen tulee tarjota sellaisia tietoja, taitoja ja kokemuksia, joiden pohjalta oppilaan on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. (POPS 2014, 273.) Liikunnanopetuksen lähtökohdat lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisena kasvun välineenä eroavat monesta muusta oppiaineesta. Melko suuri liikkumavapaus taito- ja taideaineissa tarjoaa positiivisen lähtökohdan oppilaan itseohjautuvuuden kasvuun. Näitä aineita ei ole kahlittu tiukoilla käyttäytymistä osoittavilla taitovaatimuksilla eikä etenemistä myöskään rajaa oppikirjojen ennalta luomat polut. (Hakala 1999, 76.)

Liikunnanopetuksessa tulee Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan korostaa yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta, reilua peliä ja turvallisuutta. Oppimiskokemukset liikunnassa vahvistavat oppilaan itsensä-tuntemista ja ohjaavat kohti suvaitsevaisuutta. (POPS 2014, 273-274.) Tästä syystä liikunta on oppiaineena tärkeä, sillä sen vaikutusmahdollisuudet lapsen ja nuoren kokonaispersoonallisuuden kehitykseen ovat ilmeiset. Liikunta on peruskoulussa yksi suosituimmista oppiaineista, mutta se sijoittunee kärjen tuntumaan myös täysin vastakkaisia tuntemuksia herättävänä oppiaineena. (Hakala 1999, 96; Kalaja & Koponen 2017, 560.)

Hyvää liikunnanopetusta ei voi määritellä yksiselitteisesti, sillä eri koulutustasoihin ja eri liikunnanopetustilanteisiin sopivat monenlaiset eri lähestymistavat. Jokainen liikuntaa opettava opettaja mukauttaa omaa toimintaansa olosuhteiden mukaan, sillä eri asiat painottuvat eri koulutustasoilla ja eri opetusryhmissä. (Hakala 1999, 114.) Opettajan työnkuvaan liikuntatunnilla kuuluu monenlaisten toimintojen suorittaminen, joille on ominaista lyhyt kesto

ja nopeat siirtymiset toiminnasta toiseen. Tällaisia toimintoja ovat mm. järjestelyt (tunnin aloittaminen ja lopettaminen, välineiden järjestelyt ja erilaisten yleisinformaatioiden antaminen), opetussisällön esittely, suorituksen ohjaus, palautteen antaminen ja oppilaiden suoritusten tarkkailu. Näiden lisäksi opettajalla on aina myös kasvatuksellinen tehtävä. (Pehkonen 1999, 58-61.)

Oppilaan kokemus innostavasta opettajasta auttaa koululiikunnan kokemista myönteiseksi, vaikka oppilaalla olisi alhainen liikuntanumero. Jos opettaja koetaan lannistavaksi, jopa joka kolmas kiitettävän arvosanan saanut oppilas kokee koululiikunnan kielteiseksi. Tämä tulos tukee olettamusta, että opettajalla on keskeinen osa oppilaan koululiikuntakokemusten syntyemisessä. (Penttinen 2003, 74.)

Koululiikunnalla ja luokanopettajien liikunnanopetustaidoilla on merkitystä myös yhteiskunnallisella tasolla. Nortunen (2009, 69) pohtii pro gradussaan, voiko yhteiskunnan liikunnallisen elämäntavan väheneminen ja lasten ylipainon yksi syy olla alakoulun liikunnanopetuksen huono laatu. Alakoulun kaikki opettajat eivät arvosta liikuntatunteja ja panosta niihin niin paljon kuin esimerkiksi matematiikkaan tai reaaliaineisiin, jolloin liikunnanopetus ei ole tarpeeksi laadukasta. Tämä vaikuttaa lasten asenteeseen liikuntaa kohtaan ja heidän tulevaisuutensa liikunnallisuuteen.

4.1 Onnistunut opettamis- ja oppimisprosessi

Perusopetuksen tehtävänä on antaa oppilaille mahdollisuus monipuoliseen kasvuun, oppimiseen ja terveen itsetunnon kehittymiseen. Tässä tehtävässä onnistumista tukee oppimiskäsitys, jonka mukaan oppimisen kannalta merkityksellisiä ovat oppijan aiemmat kokemukset ja tiedot, motivaatio sekä oppimisen ja työskentelyn tavat. (Hotulainen & Vainikainen 2017, 26-41.) Opettajan rooli oppilaan terveen itsetunnon kehitykselle ja onnistuneelle

oppimisprosessille on suuri. Oppilaiden persoonallisuuden kasvun, kehityksen ja osallisuuden tukeminen on jokaisen opettajan tehtävä (POPS 2014).

Koska koulu ja oppiminen ovat lähes jokapäiväinen osa lapsen ja nuoren elämää, on koulunkäynnin sujuminen yksi keskeisimmistä hänen elämäänsä ohjaavista tekijöistä. Myönteinen palaute sekä koulussa että kotona kannustaa oppilasta muodostamaan todenmukaista kuvaa omasta oppimisestaan. Oppilaat mieltävät usein sekä vahvuutensa että tukitarpeensa pääasiallisesti kouluaineiden kautta. Oppilaan omat uskomukset itsestä oppijana kehittyvät oppimiskokemuksista sekä opettajan ja ympäristön antamasta palautteesta, ja vaikuttavat paljon oppimistilanteeseen. Jos oppilas kokee koulun, oppimistehtävien ja niissä epäonnistumisen haittaavan minäkuvaansa varhaisessa nuoruusvaiheessa, hän saattaa vähätellä koulun ja oppimistehtävien arvoa. (Hotulainen & Vainikainen 2017, 26-41; vrt. Halinen, Hotulainen, Kauppinen, Nilivaara, Raami & Vainikainen 2016, 78-98.)

Onnistuneen oppimisprosessin saavuttamiseksi, opettajan tulisi olla tietoinen siitä, millaisia uskomuksia oppilaalla on itsestään oppijana ja mitkä asiat vaikuttavat oppilaan motivaatioon opiskella. Oppiminen onnistuu parhaiten, kun oppilas on aktiivinen ja tehtävät ovat sopivan haasteellisia ja merkityksellisiä. Valituilla työtavoilla on suuri merkitys siihen, että oppilaalla on motivaatiota innostua ja tehdä tehtäviä. Tämän vuoksi opettajan tulisi käyttää vaihtelevia ja monipuolisia opetusmenetelmiä ja -tapoja, jotta jokainen oppilas löytäisi sen oman parhaimman tavan oppia. Oppilaan omilla uskomuksilla siitä, miten hän oppii tai millainen hän on oppijana, on suuri merkitys, sillä nämä uskomukset vaikuttavat oppimistilanteeseen ratkaisevasti. Oppilaan uskoessa itseensä oppijana, oppilas innostuu ja kiinnostuu tehtävistä ja oppimista tapahtuu. Jos oppilas ei usko itseensä oppijana, voi se olla este oppimiselle. (Halinen ym 2016, 78-98.)

Oppilaan omat uskomukset hänestä oppijana syntyvät ja kehittyvät oppimiskokemuksista ja saadusta palautteesta. Opettajan tulee ohjata oppilasta, jotta oppilas saisi parhaan mahdollisen oppimiskokemuksen ja uskoisi omiin kykyihinsä. Opettajan tulee osata luoda turvallinen oppimisilmapiiri, missä ei tarvitse pelätä virheitä. (Halinen ym. 2016, 78-98.) Opettajalla on iso rooli oppilaiden minäkuvan rakentajana.

4.2 Opettajan rooli koululiikunnassa

Opetussuunnitelma antaa hyvät raamit sille mitä pitäisi opettaa, mutta opettajalla on suuri merkitys siinä, mitä hän opetukseen sisällyttää ja miten hän opetuksen toteuttaa. Oppimistilanteen tulisi olla merkityksellinen niin, että opetettava asia siltautuisi oppilaan arkielämään ja näin innostaisi oppilasta oppimaan. Tämä toteutuu helposti, jos opetus on oppijälähtöistä eli oppiminen perustuu mahdollisuuksien mukaan oppilaiden omiin kiinnostuksen kohteisiin. Tällöin opettajan rooli on ohjata ja haastaa oppilaita, mutta varsinaisen työn tekevät oppilaat itse. Oppilaalle pitäisi oppimistilanteissa syntyä tunne, että hän oppii taitoja ja tietoja, joita hän voi muokata ja yhdistellä käyttökseen niitä omaksi hyödykseen erilaisissa tilanteissa. Silloin oppimisprosessi on onnistunut. (Halinen ym. 2016, 226-254.)

Määrällisesti merkittävimmän osan koululiikuntakokemuksista oppilas saa peruskoulun kuudella alimmalla luokka-asteella. Oppilaat eivät voi valita opettajiaan, mutta heillä on oikeus saada opettajikseen päteviä henkilöitä, joilla on riittävät pedagogiset ja sisällölliset valmiudet. Merkittävä osa luokanopettajaksi valmistuvista opiskelee vain 2- 4 opintoviikon laajuiset liikunnan perusopinnot (Penttinen 2003, 11, 50, 36). Nuori Suomi ry:n ja opetusministeriön vuonna 2008 julkaistussa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille - teoksessa asiantuntijat ovat sitä mieltä, että liikuntaa opettavien luokanopettajien, eli pääsääntöisesti kaikkien, koulutukseen tulisi lisätä liikunnan opetusta. Samoin kun jo virassa oleville opettajille tulisi järjestää

lisäkoulutusta. (Karvinen 2008, 34.) Luokanopettajien liikunnanopetustaidoilla on merkitystä myös yhteiskunnan kannalta.

Opettajan rooli on merkittävä liikunnalliseen toimintakulttuuriin kasvaessa. Opettaja ei voi yksinomaan olla jonkin liikuntalajin lähettiläs, vaan hänen tulee aina ensisijaisesti olla kasvattaja. Hänen tulee toimia fyysisen ja emotionaalisen turvallisuuden takaajana, joka osoittaa hyväksyvänsä lapsen yhtä lailla tämän onnistuessa kuin epäonnistuessa ponnisteluissaan saavuttaa uusia taitoja. Hakala myös jäsentää alakoulun liikunnanopettajan työn pääasiallisesti kolmeen erilaiseen rooliin: välillä hän toimii auktoriteettina, usein oppaana tai motivoijana ja aina tilaisuuden tullen avustajana. (Hakala 1999, 107, 82.) Opettajan oma näkemys työnsä tai oppiaineensa luonteesta ja tehtävästä vaikuttaa pitkälti siihen, mitä oppimistilanteissa lopulta saavutetaan. Opettaminen on oppimisen helpottamista. Jos oppimista ei tapahdu, ei ole tapahtunut opettamistakaan. Oppimista voidaan pitää siis opettamisen ehtona, mutta oppimista voi tapahtua myös ilman opettamista. (Pehkonen 1999, 46.)

Liikunnanopetuksen myönteinen vaikuttavuus ja positiivinen tunne ei ole yksinomaan opettajan ajatuskulkujen ja pyrkimysten varassa. Opettajan valinnoilla ja toimilla on, etenkin alakoulussa, suuri merkitys, mutta oppimistilanne ei kuitenkaan ole koskaan ainoastaan opettajan ajatusten rakennelma ja tuote. Erilaiset lapset kokevat eri tavoin koulutyön ja yksittäisten oppiaineiden piirteet. Kaikki oppilaat ovat erilaisia oppijoita liikuntatilanteissa, joihin osallistuu kolmattakymmenettä samanikäistä lasta (Hakala 1999, 97.), joten voi olla hankalaa kaikkia saada innostumaan ja miellyttää jokaista. Tämä luo opettajalle omat haasteensa, kun hän suunnittelee liikuntatuntejaan.

4.3 Opettajan tehtävät liikuntatunnilla

Luokanopettajaksi voi opiskella Helsingin, Itä-Suomen, Jyväskylän, Lapin, Oulun Tampereen ja Turun yliopistoissa. Liikunnan koulutus kuuluu perusopetuksessa opettavien aineiden ja aihekokonaisuuksien monialaisista

opintoihin, joita on yhteensä 60 op ja liikunnan osuus näistä vaihtelee koulutuspaikoista riippuen 2-6 op välissä. Nämä tunnit sisältävät yleensä keskeiset asiat liikunnan opetus-oppimisprosessissa erilaisissa oppimisympäristöissä, liikunnan merkityksen lapsen kokonaisvaltaiselle kehitymiselle sekä liikuntakulttuurin edistämisen koulussa. Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan liikunnan tärkeimpinä tavoitteina on esimerkiksi erilaisten liikuntatehtävien kokeileminen ja harjoittelu, erilaisten välineiden käytön harjoittelu sekä tasapaino- ja liikkumistaitojen vahvistaminen ja soveltaminen monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä eri vuodenaikoina. Näiden lisäksi on erikseen mainittu uimataidon opettaminen. (POPS 2014, 274.) Toisin sanoen edelliset kohdat sisältävät hyvin paljon erilaisia liikuntalajeja ja niiden variaatioita, jotka jokaisen liikuntaa opettavan tulisi hallita, jotta pystyy niistä kehittämään oppilaita liikkumaan innostavia oppitunteja. Varsinkin, jos opettaja itse ei ole kovin liikunnallinen, ei koulutuksen sisältämät tunnit anna paljon eväitä liikuntatuntien suunnitteluun.

Nortunen (2009, 6) kirjoittaa, että liikunnan opettajan tulee osata liikunnanopetuksen perustaidot ja luoda oppitunteja, jotka ovat mukaansatempaavia ja hyödyllisiä eri tasoille ja eri ominaisuuksia omaaville lapsille. Myös Jaakkola & Hutilainen kokevat tärkeäksi, että ympäristö on virikkeellinen ja tehtävät sopivan haasteellisia, jotta jokainen oppilas saa onnistumisen elämyksiä liikuntatunneilta. Myös sisäisen motivaation ruokkiminen on tärkeää. Heidän mielestään opettajan tehtävänä on myös kohdata ja ottaa huomioon jokainen oppilas. Opettajan tulisi pystyä luomaan turvallinen ja kannustava ilmapiiri jokaiselle tunnille. (Jaakkola & Hutilainen 2019.) Opettajan tehtävänä liikuntatunneilla on myös avata kehittymisen mahdollisuuksia, luoda vaihtelevia oppimisympäristöjä, tutustuttaa tuntemattomiin liikunnan alueisiin, mahdollistaa osaamisen syventymistä jo tutuilla alueilla ja tarjota mahdollisuus henkilökohtaisiin liikunnallisiin valintoihin. On myös tärkeää, että opettaja itse havaitsee ja tiedostaa kasvattajana mitä odotuksia ja vaateita hänellä on. Opettajan roolin tulisi olla oppimisen

tehostaja, sillä oppilaan tiedollisen prosessin ylläpitäminen on oppimista edistävää toimintaa. Opettaja voi ammattitaidollaan tai – taidottomuudellaan sekä persoonallaan luoda koululiikunnassa iloa ja epätoivoa, estää nöyryytyksiä tai nöyryyttää, vähentää ahdistuneisuutta tai lisätä sitä sekä luoda tai murentaa uskoa itseen. (Hakala 1999, 15-41; Pehkonen 1999, 73.) Monipuolisilla sisältö- ja menetelmävalikoimalla opettaja pystyy luomaan edellytykset sille, että jokainen oppilas voi ainakin joskus saada mahdollisuuden kokea onnistumisia liikuntatunnilla (Penttinen 2003, 77). Paljon suomalaista liikunnanopetusta tutkineet Jaakkola ja Huhtiniemi ovat edellisten kanssa samoilla linjoilla. Heidän mukaansa olisi hyvä, jos opettajat ottaisivat myös oppilaat mukaan liikuntatuntien suunnitteluun ja oppilaat saisivat valita suoritettavan tehtävän muutamasta vaihtoehdosta. Jaakkola ja Huhtiniemi korostavat, että opettajan olisi hyvä tuoda opetukseen mukaan myös nuorisokulttuurista tuttuja liikuntamuotoja (esim. parkour, scoottaus), jotta liikuntatunti tyydyttäisi kaikkia oppilaita ja he saisivat kokea omaehtoisuutta sekä pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Jaakkola & Huhtiniemi 2019.)

Opettajan korkea liikunnallinen minä -käsite ja urheilun tärkeäksi kokeminen sekä kunto korreloivat myönteiseen asenteeseen opettaa liikuntaa (Penttinen 2003, 42-44; Faulkner, Reeves & Chedzoy, 2004). Luokanopettajan yhteisvalintatyöryhmän yhteenvetojen perusteella esimerkiksi vuosina 1990-1995 luokanopettajakoulutukseen hakeneista joka toinen sai lisäpisteitä osoittamastaan liikunnan harrastustoiminnan ohjauksesta, joka kuvaa jonkinlaista kiinnostusta liikuntaa ja sen opettamista kohtaan. (Penttinen 2003, 42-44.) Opettajan toiminta liikuntatunnilla heijastuu sekä oppilaan toimintana että oppilaan kokemuksina tunnin miellyttävyydestä (Nortunen 2009, 27). Opettajan innostuneisuus liikkumiseen tarttuu usein oppilaisiin ja hän voi omalla liikunnallisella aktiivisuudellaan tuoda esille liikunnan tärkeyttä (Karvinen 2008, 38-39). Hänen tulisi muutenkin olla liikunnan puolestapuhuja ja kehittää liikunnanopetusta vastaamaan oppilaiden kehitystasoa niin, että heidän olisi hyvä olla liikuntatunnilla (Ruotanen 1999, 11).

4.4 Hyvä liikuntaa opettava opettaja

Hyvä liikuntaa opettava opettaja tuntee oppisisällön ja pystyy sitä myötä kehittämään. muokkaamaan opetustaan tehokkaaksi ja mielenkiintoiseksi (Nortunen 2009, 24). Hänen tulee olla myös ystävällinen ja kannustava, joka tukee ja rohkaisee oppilaitaan. Opettajan tulee arvostaa oppilasta ja olla kiinnostunut siitä, mitä tämä tekee ja osata myös iloita hänen onnistumisestaan. Kun liikunnanopettaja ei vaadi oppilailta oman kunnianhimonsa mukaisia suorituksia, vaan etenee oppilaiden lähtökohtien pohjalta, saa hän oppilaat suhtautumaan myönteisesti itseensä ja koululiikuntaa kohtaan. Myönteisten kokemusten muodostumista varmistaa myös se, että opettaja käsitetään liikuntatunnin kulkua avustavaksi ja oppilaiden tarpeita tyydyttäväksi tekijäksi. Oppilaiden kielteiset koululiikuntakokemukset johtuvat useimmiten epäpätevästä opettajasta, opettajan kannustamattomuudesta ja parempien oppilaiden suosimisesta. Niillä oppilailla, joilla on myönteisesti (oppilaslähtöisesti) toimiva opettaja, on parempi liikunnallinen minäkäsitys kuin niillä oppilailla, joiden opettaja toimii kielteisesti tai neutraalisti (opettajakeskeisesti). (Ruotanen 1999, 12, 20-25, 47; Kalaja & Koponen 2017, 561.) Suurin osa oppilaista pitää koululiikunnasta ja useat oppilaat harrastavat vapaa-ajallaan liikuntaa ja ovat kiinnostuneita fyysisen kunnon ylläpitämisestä. Kielteisiä tunteita koululiikuntaa kohtaan tuntee vain harvat. (Kalaja & Koponen 2017, 560.)

Hyvä liikuntaa opettava opettaja kohtaa jokaisen lapsen omana itsenään (Sääkslahti & Lauritsalo 2017, 513). Erilaisten oppilaiden huomioiminen on tärkeää liikunnanopetuksessa, jotta jokaisella oppilaalla on mahdollisuus onnistumiseen ja uusien taitojen oppimiseen. Positiiviset kokemukset edesauttavat liikunnallisen elämän tavan omaksumista, mikä vaikuttaa liikunnan harrastamiseen myöhemmällä iälläkin. Hyvä oppilastuntemus auttaa opettajaa huomioimaan oppilaiden erilaiset taidot ja toimintakyvyn suunnitellessaan liikuntatunteja. Hyvä liikuntaa opettava opettaja osaa ja pystyy eriyttämään liikunnantunteja huomaamattomasti, jotta erilaiset oppilaat

pystyvät osallistumaan tunnille parhaansa mukaan. Erilaisia eriyttämisen keinoja ovat mm. tehtävien tasojen mukauttaminen, työskentelyn rytmin huomioiminen, oppimisympäristön ja -välineiden monipuolinen käyttäminen sekä huomion kiinnittämien vuorovaikutukseen. (Huovinen & Rintala 2017, 410-414.) Tärkeää on, että eriyttäminen tapahtuu juuri mahdollisimman huomaamattomasti, ettei kukaan joudu silmätikuksi esimerkiksi omien rajoitteidensa takia.

Hyvä opettaja ei vain siirrä tietoaan oppilaille, vaan luo sellaisia virikkeellisiä oppimisympäristöjä, joissa oppilaat innostuvat harjoittelemaan ja oppimaan. Liikuntataitojen oppimisen tutkimuksesta on selvinnyt, että valtaosa liikuntataitojen oppimisesta tapahtuu tiedostomatta. Kun oppimisympäristö on tarpeeksi konkreettinen ja virikkeellinen, ja erilaiset oppijat on huomioitu esimerkiksi oppimista helpottavilla välineillä tai apuopettajilla, oppilaat motivoituvat tekemään. Motivaatio onkin lähtökohta erilaisten liikuntataitojen oppimiselle ja liikuntataitoja opitaan tekemällä. Toiminnan määrä tulisikin olla maksimissaan liikuntatunneilla. (Jaakkola 2017, 351-355.)

Jaakkola (2017, 353) mainitsee, että opettajan oppimiskäsityksellä on suuri vaikutus toiminnan määrään liikuntatunneilla. Opettajan tulisi havaita, että jokaiselle oppilaalle kehittyy omanlainen suhde liikuntaan eikä ole oikeata tai kaikille sopivaa mallia. Yhteen malliin ei opettajan tulisi edes pyrkiä (Koski 2017, 107.) Opettajan tekemät didaktiset ja pedagogiset ratkaisut vaikuttavat oppilaiden kokemuksiin liikuntatuntien ilmapiiristä. Myös opettajan motivaatiolla on merkitystä liikuntatuntien ilmapiiriin. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 292-293.) Opettajalla on mahdollisuus vaikuttaa oppilaiden viihtymiseen liikuntatunneilla ja tärkeää onkin, että opettaja on tietoinen siitä, miten hän ryhmässä toimii ja mihin suuntaan hän toimintaansa ohjaa. Hänen tulisi pyrkiä myönteisen ilmapiirin luomiseen, mikä edesauttaa oppilaita saavuttamaan positiivisia kokemuksia liikuntatunneista. Myönteisen ilmapiirin luomiseen voi auttaa oppilaiden ottaminen mukaan liikuntatuntien suunnittelemiseen sekä kuunnella heidän toiveitaan ja huomioita. "Yksi tärkeä toimintatapa on se, kuinka

opettaja kohtaa omat ja oppilaiden tunteet ja tarpeet liikuntatunneilla.” (Rantalainen & Kaski 2017, 336-337.) Jos luokanopettaja haluaa olla hyvä liikuntaa opettava opettaja, on hänellä iso työ tuntien suunnittelemisessa ja hänen tulisi myös kehittää itseään.

5 TUTKIMUSONGELMAT

Opettajat ovat suuressa vastuussa siitä millaisia liikuntatunnit ovat ja millaisiksi oppilaat ne kokevat. Opettajat vaikuttavat oppilaiden liikuntakokemuksiin vahvasti koulussa, mutta tutkitusti nämä kokemukset vaikuttavat myös vielä vuosienkin päästä, esimerkiksi terveyteen ja aikuisiän liikunnallisuuteen. Koska opettajien suhtautumisella koululiikuntaa kohtaan on niin suuri merkitys oppilaiden koululiikuntakokemuksiin ja heidän elämäänsä, pyrin tällä pienellä tutkimuksella selvittämään:

- *Millaisena alakoulun luokan- ja erityisluokanopettajat kokevat liikunnan opettamisen*
- *Millaisina alakoulun luokan- ja erityisluokanopettajat näkevät koululiikunnan tehtävät ja mitä ne merkitsevät heille*

Tutkimukseni opettajilla tarkoitan Vihdin kunnassa sijaitsevien kolmen suurimman alakoulun luokan - ja erityisluokanopettajia, jotka vastasivat kyselyyni.

6 MÄÄRÄLLINEN TUTKIMUS TUTKIMUKSEN LÄHESTYMISTAPANA

Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen alkujuuret ovat luonnontieteissä, mutta sitä käytetään usein myös sosiaali- ja yhteiskuntatieteissä. Siinä korostuu yleispätevät syy ja seurauksen lait ja taustalla on näkemys, että todellisuus rakentuu objektiivisesti todennetuista tosiasioista. (Hirsjärvi ym. 1997, 135.) Tutkimuksen määrällisyys tulee siitä, että menetelmä antaa yleisen kuvan tutkittavien muuttujien välisistä suhteista ja eroista, jotka ovat mitattavia ominaisuuksia. Objektiivisuus määrällisissä tutkimuksissa saavutetaan sillä, että tutkija on puolueeton, jolloin objektiivinen tutkimustulos saadaan riippumatta tutkijasta. Tutkija voi olla kuka tahansa, eikä hän voi vaikuttaa kvantitatiivisen tutkimuksen tulokseen. (Vilka 2007, 13.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa vastataan useimmiten kysymyksiin: kuinka moni, kuinka paljon tai kuinka usein. Tutkittavia asioita tutkitaan ja tarkastellaan numeerisesti ja päätelmiä kuvataan numeroiden avulla. Kvantitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on löytää vastaus kysymyksiin: Kuinka paljon jokin asia vaikuttaa toiseen tai kuinka usein jokin asia ilmenee. (Vilka 2007, 14, 23.)

Kvantitatiivisissa tutkimuksissa käytetään usein hypoteeseja eli tutkimusongelmia, jotka ilmaistaan väitteen muodossa. Hypoteesien tulee olla perusteltuja, joko aiempien tutkimusten, teorian tai teoreettisten mallien avulla. Hypoteesit voivat tulla myös tutkijan omista kokemuksista tai havainnoista, mutta aina niitä ei tarvita. Yleisenä käytäntönä pidetään, että selittävässä ja vertailevissa tutkimuksissa niitä käytetään, mutta kuvailevissa ja kartoittavissa tutkimuksissa ei. (Hirsjärvi ym. 1997, 154; Vilka 2007, 24.)

Tieteellisen tutkimuksen päämääränä on yleensä pyrkimys aikaansaada teoriaa. Kvantitatiivinen tutkimus pyrkii löytämään säännönmukaisuuksia tutkimusaineistosta, jotka pystytään esittämään arkipäivän ylittävinä teorioina. Teoriat toimivat kommunikointivälineenä, ettei kaikkien tarvitse toistaa jokaisessa tutkimuksessa peruseriaatteita ja perusteluja, eikä keskusteluissa

tarvitse erikseen määritellä käsitteitä. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla voidaan selittää, rakentaa, uudistaa, purkaa sekä täsmentää aiempia teorioita ja teoreettisia käsitteitä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa teorian merkitys on havaittavissa myös siitä, että tutkimuksissa edetään ensin teoriasta käytäntöön (esim. kysely) ja sitten tuloksissa takaisin teoriaan viitaten. (Hirsjärvi ym. 1997, 136-138; Vilka 2007, 25.)

Tutkijan työkaluja ovat teoreettiset käsitteet, joilla kvantitatiivisessa tutkimuksessa on keskeinen rooli. Ne ovat syntyneet järjestelmällisen tutkimuksen tuloksena eivätkä ne ole aika- taikka paikkasidonnaisia. Tieteellisessä tiedonhankinnassa pyritään aina käsitteellistämään tutkimiamme ilmiöitä eli pyritään hahmottamaan asioita yleisellä tasolla ja samalla luomaan uusia käsitteitä ja teorioita. Tieteellinen tutkimus rakentuu yleensä käsitteellisten ratkaisujen ja merkitystulkintojen varaan. (Hirsjärvi ym. 1997, 142-143; Vilka 2007, 25-26.)

Kvantitatiivisia tutkimusaineistoja ovat kyselyt, lomakehaastattelu ja systemaattinen havainnointi. Näitä kaikkia yhdistää se, että kysymykset ovat ennalta suunniteltu eli strukturoitu. (Vilka 2007, 27.) Tässä tutkimuksessa käytin myös strukturoituja kysymyksiä.

Käytän tutkimuksessani kvantitatiivista eli määrällistä lähestymistapaa, jossa käytetään tilastollisia menetelmiä tulosten esille saamiseksi. Valitsin tämän lähestymistavan, koska minulla oli siitä jo kokemusta ja minusta se sopi minun tutkimukseeni, kun tutkin opettajien mielipiteitä sekä pyrin selvittämään tilastollisin keinoin, kuinka usein jokin asia ilmenee, eli kuinka moni opettaja näkee liikunnanopetuksen tehtävät ja tavoitteet samalla tavalla.

Määrällisessä tutkimuksessa pyritään keräämään itselleen empiiristä (kokemusperäistä) havaintoaineistoa. Tätä havaintoaineistoa tutkimalla pyritään ymmärtämään jotakin yhteiskunnallista ilmiötä. Määrällinen tutkimus sopii suuria ihmisryhmiä kartoittaviin tutkimuksiin ja koska tutkimusongelmani on sellainen, että siihen on mahdollista saada vastauksia kvantitatiivisen tutkimussuuntauksen keinoin. Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä on myös

objektiivisuuteen pyrkivä (Hakala 2001, 10-18; Hakala 2018, 20-23; Tuomivaara 2005, 28-29.) ja siksi se sopii minun tutkimusongelmieni tutkimiseen. Pysin selvittämään tutkimuskysymysteni avulla tilastollisia menetelmiä hyväksi käyttäen millaisena liikunnan opetus ja sen tehtävät näyttäytyvät tutkimukseni opettajille.

6.1 Kyselylomakkeen rakentaminen aineistonkeruun välineeksi

Metsämuuronen toteaa Vallin (2018b) teoksessa, että kun lähestymistapa on valittu, on olemassa lukematon määrä erilaisia menetelmiä, miten tutkimuskysymyksiin voi saada vastauksia (Metsämuuronen 2018, 281). Tätä tutkimusta tehdessäni käytän strukturoitua kyselylomaketta, jossa on mukana myös muutama avoin kysymys syventävänä kysymyksenä. Strukturoidun kyselyn avulla saan selville useamman vastaajan mielipiteen tutkimusongelmiini helpoimmin. Koska tutkin opettajien mielipiteitä, yksi käytetyin ja sopivin mittasteikko mielipiteiden mittaamiseen on Likertin asteikko. Valmiissa vastausvaihtoehdoissa käytän viisiportaista Likertin asteikkoa, jossa kaikille viidelle vastausvaihtoehdolle on jokin mielipidettä kuvaava vastaus. (Valli 2001a, 100-111; Valli 2001b, 159-161; Valli 2018a, 106.) Tutkimuksessani pääkysymysten vastausvaihtoehdot ovat "en pidä tärkeänä", "pidän toissijaisena", "pidän melko tärkeänä", "pidän tärkeänä" sekä "pidän erittäin tärkeänä". Jätin tietoisesti "en osaa sanoa" -vaihtoehdon pois ja valitsin vaihtoehdoiksi sellaisia, että keskimäinen vaihtoehto on mielipide vaihtoehtojen välistä, muttei kuitenkaan "en osaa sanoa" -vaihtoehto. Ratkaisulla vältin mielipiteettömät vastaukset ja jos vastaajalla ei ole mielipidettä, voi hän jättää vastaamatta. On perusteltua jättää "en osaa sanoa" -vaihtoehto pois, sillä tällöin vastaajat ottavat kantaa paremmin. (Valli 2018a, 106-107.) Syventävinä olevien avoimien kysymysten etu on, että vastaajan mielipiteen saa paremmin selville, kuin vain pelkästään esimerkiksi monivalinta- tai asteikkokysymyksillä. Huonona puolena avoimissa kysymyksissä on, että vastaajat eivät jaksakaan niihin panostaa ja vastaus onkin usein ylimalkainen tai sitten ei ole vastattu ollenkaan. (Valli 2018a, 114.)

Kyselylomaketta tehdessäni pyrin huomioimaan myös, että kysymykset olivat muotoiltu niin, etteivät ne olleet puolueellisia mihinkään suuntaan. Kiinnitin huomioita sanamuotoihin sekä kysymysten asetteluun niin, etteivät ne epätarkoituksellisesti olleet joko negatiiviseen tai positiiviseen suuntaan muotoutuneita tai esittäneet jo jotain erityistä näkökulmaa. Näin pyrin saamaan rehellisen vastauksen, enkä luokitellut kysymystä mitään näkökulmaa korostavaksi. (Nardi 2018, 3-4.)

Kyselylomakkeeni (liite 1) koostui neljästä osiosta. Alussa kysyin taustatietokysymyksiä, joista osa koski vastaajaa ja osa vastaajan mielipidettä koululiikunnasta. Tässä osiossa oli sekä monivalinta että avoimia kysymyksiä sekä muutama Likertin-asteikollinen kysymys. Toisessa osiossa kysyttiin liikunnan opettamisesta ja siihen vastasivat vain ne, jotka olivat opettaneet liikuntaa viimeisen viiden vuoden aikana. Tässä osiossa oli pääosin monivalintakysymyksiä, mutta mukana oli myös kaksi avointa, tarkentavaa kysymystä. Kolmannessa osiossa oli erilaisia väittämiä liikunnanopetuksesta ja sen tehtävistä, joissa vastaajien tuli valita kuinka tärkeänä hän koki kyseisen väittämän Likertin asteikon avulla. Viimeisen osion kysymykset olivat monivalintakysymyksiä, joihin yhteen oli täydentävä avoin kysymys. Nämä kysymykset koskivat vastaajan omaa liikunnallisuutta, sillä kuten Penttinen (2003, 44) toteaa, opettajan korkea liikunnallinen minä -käsitelmä ja urheilun tärkeäksi kokeminen sekä oma kunto korreloivat opettajan positiivisesti myönteiseen asenteeseen opettaa liikuntaa. Viimeisenä kyselyssä oli avoin kysymys, johon pystyi kirjoittamaan niitä mietteitä koululiikunnasta, joita ei kysymyslomakkeessa kysytty.

Kyselyn perustietopohjaa olin käyttänyt aiemmassa proseminaarin tutkimuksessani, joten osasin muokata muutaman kohdan paremmin tässä kyselyssä. Ohjaava opettajani myös antoi palautetta ja hänen vankan osaamisensa ansiosta lisäsin mm. tarkentavat avoimet kysymykset. Esitetasin

kyselyn myös muutamalla opiskelukavereillani. Valli ja Vastamäki (2018a) kirjoittavat, että olisi hyvä, jos esitutkimuksen jälkeen olisi mahdollisuus saada palautetta kyselylomakkeesta. Tällöin esitestaaja voi kertoa olivatko vastausohjeet ja kysymykset selkeitä sekä oliko siinä heidän mielestään jotain korjattavaa. (Vastamäki & Valli 2018, 140.) Minä sain esitestaajiltani hyvää ja rakentavaa palautetta kyselylomakkeestani. Näiden kommenttien perusteella täsmensin muutamaa kysymystä ja vastausvaihtoehtoa kaavakkeessa, kuten sukupuoli - ja ikä kysymyksen vastausvaihtoehtoja, liikunnan opintojen kysymystä sekä avoimien kysymysten muotoa. Pääasiallisesti kyselylomake kuitenkin pysyi sellaisena kuin he sen testasivat.

6.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Valitsin tutkimukseni kohderyhmäksi Vihdin kunnan liikuntaa opettavat luokan- ja erityisluokanopettajat, koska tämän kotikuntani palvelukseen toivon itsekkin päätyväni ja minua kiinnostaa, millaiseksi tällä hetkellä työtä tekevät opettajat kokevat liikunnan opettamisen.

Vihdin kunnassa on 9 1-6 luokkien yleisopetuksen koulua, joista yksi koulu on ruotsinkielinen. Näiden lisäksi on kaksi 1-9 luokkien koulua. Ruotsinkielisessä koulussa on noin 50 oppilasta, samoin kuin kolmessa pienemmässä ns. kyläkoulussa. Muissa kouluissa oppilasmäärät vaihtelevat 100-500 välissä. Luokan - ja erityisluokanopettajia kouluissa on yhteensä 147. (Vihdin kunta 2021.)

Otannon onnistuminen on keskeinen tekijä tutkimuksessa, jotta saatuja tuloksia voidaan yleistää perusjoukkoon (Valli 2018a, 102). Teetin kyselyn Vihdin kunnassa sijaitsevien kolmen suurimman alakoulun sekä yhden näistä koulun kanssa samoissa tiloissa toimivan ruotsinkielisen alakoulun opettajille. Päätoimisesti kouluissa työskentelee 98 luokan- ja erityisluokanopettajaa, mikä on noin kaksi kolmasosaa Vihdin kaikista luokan- ja erityisluokanopettajista. Yksi kouluista on yhtenäiskoulu. Valitsin nämä koulut, koska ne ovat suurimmat koulut ja näin ollen sain suhteellisen kattavan vastausjoukon kyselyäni varten.

Toinen syy näiden koulujen valintaan oli se, että tunnen kaikista henkilökuntaa, mikä auttoi kyselyiden teettämisen sujuvasti. Luvan kyselyn tekemiseen pyysin ensin Vihdin kunnan sivistys- ja hyvinvointijohtajalta (liite 2), jonka jälkeen kysyin luvat erikseen vielä koulujen rehtoreilta, jotka kaikki suostuivat kyselyni toteuttamiseen.

6.3 Kyselyn toteuttaminen

Kyselylomaketutkimukseni on poikittaistutkimus, sillä sen aineisto kerättiin yhtenä ajankohtana isolta joukolta vastaajia (Vastamäki & Valli 2018, 129). Kyselyn teettämisessä jokaisessa kolmessa koulussa auttoi opettajaystäväni, joille toimitin valmiit kyselykaavakkeet ja saatekirjeen. Heidän tehtävänä oli teettää kysely opettajien yhteistoiminnallisella (=yt) -ajalla, jolloin kaikkien opettajien tulisi olla paikalla. Haasteen tähän toi vallitseva korona -tilanne, mistä johtuen vain yhdessä koulussa oli koko opettajiston yhteinen yt -aika ja muissa kouluissa nämä yt -ajat toteutettiin pienemmissä tiimeissä tai etäyhteydellä. Tästä syystä voi olla, etteivät kaikki opettajat olleet paikalla.

Kyselyyni vastasi 69 opettajaa kaikista 98 opettajasta, mutta neljän opettajan vastaukset jouduin jättämään otannasta pois, koska tutkimukseni kohdistui luokan - ja erityisluokanopettajien kokemuksiin koululiikunnan opettamisesta ja näistä vastaajista kolme oli laaja-alaista erityisopettajaa sekä yksi suomen kielen opettaja. Näin vastaajia kertyi 65, jolloin otos on kuitenkin suhteellisen kattava, sillä se on noin puolet koko Vihdin kunnan alakoulujen luokan- ja erityisluokanopettajistosta.

Ystäväni, jotka hoitivat kyselyn kouluilla, toimivat vähän eri tyyliellä, riippuen miten tutkimuksen kohteena olevassa koulussa toimittiin yt -ajalla. Yhdessä koulussa oli mukana myös ruotsinkielisen koulun opettajat. Tässä kyseisessä koulussa oli koko koulun yhteinen yhteistoiminnallinen aika kaikille opettajille.

Näin ystäväni kertoi tutkimuksen taustat kaikille opettajille yhteisesti, jonka jälkeen paikalla olleet täyttivät kyselyn ja palauttivat sen nimettömänä sovittuun paikkaan.

Kahdella muulla koululla ystäväni jakoivat kyselyt pienempien tiimien vastaaville opettajille, jotka jakoivat kyselyn siinä pienemmässä tiimissä. Tiimin jäsenet vastasivat kyselyyn ja tiimin vastaava palautti kyselyt ystävälleni. Näiden kyselyiden mukana oli saatekirje (liite 3), jossa kerroin tutkimukseni taustat. Samasta kirjeestä ystäväni luki tiedot opettajakunnalle kaksikielisessä koulussa, jossa oli yhteinen yt-aika. Saatekirjeessä kerroin kuka olen ja missä opiskelen, esitin tutkimukseni syyn sekä kerroin anonyymiydestä.

Tarkasteltaessa tutkimustulosten luotettavuutta, on hyvä huomioida tuloksia mahdollisesti heikentävät tekijät, kuten mielentila, uupumus tai motivaatio. Tutkimustuloksia voidaan tässä kyselyssä pitää suhteellisen luotettavina, koska vastaajina olivat aikuiset pätevät opettajat ja kyselylomake, jonka täyttämiseen kului vain viitisen minuuttia, oli termistöltään opettajille sopiva.

Tulokset ovat myös yleistettävissä Vihdin kunnassa, sillä vastaajajoukko oli tietynlainen pienoismalli perusjoukosta, mitä aineistoissa tutkin (Valli 2018b, 259). Vastaajajoukko edusti melkein puolta Vihdin kunnan alakoulujen luokan- ja erityisluokanopettajia ja heidän mielipiteitään.

6.4 Tutkimusaineiston analyysi

Metsämuuronen kirjoittaa Vallin (2018b) teoksessa, että aineiston analyysimenetelmiä on niin runsaasti, ettei välttämättä aina tiedä, mikä menetelmä sopii parhaiten omaan tutkimukseen. Metsämuuronen (2018, 281) toteaa, että valtaosa määrällisten tutkimusten analyysimenetelmistä perustuu hypoteesin eli tutkimusongelman testaamiseen, kuten minunkin tutkimuksessani. Haluan testata, onko tulokseni yleistettävissä vai vaihteleeko tulos otannan sisällä.

Lähes kaiken tiedon voi muuttaa numeeriseen muotoon, on se sitten kerätty määrällisin tai laadullisin menetelmin. Määrällisin keinoin kerätystä tiedosta saadaan ainestoa kuvailtua numeroiden avulla. Avoimien kysymysten kohdalla tilastollinen menetelmä toimii aineiston teemoittelun apuna. (Valli 2018b, 248.) Käytän tutkimukseni aineiston käsittelyssä ja tulosten analysoimisessa apuna tilastollista apuohjelmaa SPSS:ää (IBM SPSS Statistics 26). Sen avulla pyrin selvittämään tutkimusongelmieni tulokset. Aluksi aineisto muutetaan numeeriseen muotoon, jotta sitä voi käsitellä matemaattisin keinoin. Vaikka ohjelmisto suorittaa laskutoimitukset, tulee tutkijan ymmärtää ja tulkita tulokset. Aineistossani käytin tätä niin strukturoitujen kysymysten kuin avoimien kysymysten kohdalla. Aineiston koodaamisessa tulee olla huolellinen ja katsoa, miten kysymykset kannattaa koodata, jotta saa aineiston jäsenneltyä maksimaalisesti. Näin aineistosta saa kaiken mahdollisen tiedon irti. Syötin kaikki kyselylomakkeista saadut tiedot SPSS:ään ja niistä muodostui matriisi, jota pystyin käyttämään tilastollisesti hyödyksi. Tutkimuksessani päätavoite oli kerätä tietoa opettajien näkemyksistä koululiikunnan tehtävistä ja tavoitteista Likertin -asteikollisilla kysymyksillä. Analysoinnin kannalta tämä on sama kuin semanttinen differentiaali. Koodasin Likert-asteikolliset vastausvaihtoehdot numeroilla 1-5. (Valli 2018b, 250-251.)

Analysoin aineistoni käyttämällä yksiulotteisen jakauman tunnuslukuja eli frekvenssejä ja prosentteja. Aineistosta saatuja tuloksia voidaan esittää eri tavoin. Tavallisimmat vaihtoehdot ovat taulukko, kuviointi ja tunnusluvut, jotka kaikki soveltuvat vähän eri tarkoitukseen (Valli 2018b, 252). Jotta sain tulokset hyvin havainnollistettua tein summamuuttujista pylväskaaviot, joihin lisäsin tehtäväkohtaiset prosentit, sillä niihin mahtuu toisia tapoja enemmän ja yksityiskohtaisempia tietoja. Tällaisilla kuvoilla pyritään selkiyttämään tuloksia sekä säästämään lukijan yksityiskohtaiselta lukemiselta, mutta silti hän saa hyvän yleiskuvan aineiston jakautumisesta (Valli 2018b, 252).

6.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusten tarkoituksena yleensä on selvittää asioita, jotka olisivat luotettavia ja yleistettävissä. Virheitä pyritään välttämään, mutta silti tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. (Hirsjärvi ym 1997, 226.) "Totuuden" löytäminen on yhteiskuntatieteiden jatkuva tavoite. Tieto saavutetaan ja "tosiasiat" rakennetaan ajan myötä vähitellen. Jossain vaiheessa tutkija voi saada likiarvoja totuudelle, ja niitä muokataan sekä selkiytetään ja laajennetaan jokaisen uuden tutkimuksen myötä. Tästä syystä on tärkeää pyrkiä kehittämään toistettavia tieteellisiä tapoja mitata ja toteuttaa tutkimuksia. (Nardi 2018, 9.) Tutkijan tulee valita jokin keino, millä näitä arvioi, sillä kaikkien tutkimuksien luotettavuutta tulisi jollakin tavalla arvioida. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa käyttämällä erilaisia tutkimusmenetelmiä. Tulosten tulkinta vaatii tutkijalta kykyä punnita vastauksia ja tuloksia, ja saattaa niitä myös teoreettisen tarkastelun tasolle. Tutkijan tulisi kertoa, millä perusteella hän esittää tulkintoja ja mihin hän päätelmänsä perustaa. (Hirsjärvi ym. 1997, 226-228.) Voisi kuvitella, että ihanteellinen tilanne tutkimuksessa olisi, kun tutkijalla olisi täysin puolueeton otos kyselyitä. Kuitenkin näissä tutkimuksissa käytettävissä olevat käsitteiden määrittämiset ja analysointien tulkitsemiset olisivat silti loputtomat (Babones 2016, 461).

Tutkijan tulee pyrkiä ymmärtämään, miten muut ihmiset ajattelevat tai käyttäytyvät, kun teettää esimerkiksi kyselylomakkeen. Tutkimuksissa tuleekin huomata, että tutkija on valikoinut kyselylomakkeeseen rajoitetun otannan ja hänen valikoitujen havaintojensa perusteella laadittuja kysymyksiä. Jotta tutkija voi tehdä luotettavia ja päteviä johtopäätöksiä, tulee hänen päästä irti jokapäiväisestä ajattelusta ja virheellisistä tieteen tekijöistä. Tutkijalla on ennakkoluuloja ja omat arvot, jotka eivät saa vaikuttaa aiheeseen, jota tutkii, mutta jotka voivat vaikuttaa tutkimusmetodeihin. Pyrkimys olisikin, että tutkimus olisi toistettavissa muiden tutkijoiden toimesta, jolloin sen luotettavuus kasvaa. Jos toinen tutkija, jolla on erilaiset arvot ja uskomukset, toistaa tutkimuksen ja saa samanlaisia tuloksia, voidaan päätellä, että tutkijan henkilökohtaiset ennakkoluulot vaikuttavat vähemmän menetelmiin ja

havaintoihin. (Nardi 2018, 6-9.) Pro gradu -tutkielmassa on usein se ongelma, että se on niin pienimuotoinen, ettei sitä usein kukaan muu käytä tutkimuksessaan, joten sen luotettavuuden analysoiminen tällä tavalla on vähän hankalaa.

Luotettavuuden näkökulmasta myös otannan suuruudella on iso merkitys. Ongelmana voidaan nähdä, että monissa tapauksissa tiedot, jotka ovat käytettävissä analyysijä varten, edustavat vain pientä osaa asiaankuuluvasta, mutta enimmäkseen huomaamattomasta tiedosta (Babones 2016, 460).

Minun työssäni luotettavuutta olen pyrkinyt huomioimaan käyttämällä erilaisia tutkimusmenetelmiä ja asettamalla sellaisia vastausvaihtoehtoja, joista jokaisen vastaajan tulisi kyetä löytämään itselleen sopiva. Tästä syystä muutama kysymykseen olen lisännyt "muu, mikä?" -kohdan tai avoimen kysymyksen, jossa vastaaja on päässyt tarkentamaan vastaustaan. Tutkimuksen tutkimusongelmien kannalta tärkeimpien kysymysten sisällöt ovat vastaajille tuttuja ja olen pyrkinyt kirjoittamaan kysymykset niin, että vastaajat ymmärtävät mitä niissä kysytään. Jokaisen kysymyksen olen pyrkinyt muotoilemaan siten, ettei se kallistu mihinkään suuntaan tai näkemykseen. Kysymyslomakkeeni on sellainen, että sitä olisi mahdollista myös jonkun muun käyttää. Tulosten analysoinnissa pyrin olemaan tarkka ja käytän tilastotieteelliseen analyysiin suunniteltua ohjelmaa (SPSS), jotta saan mahdollisimman tarkkoja tuloksia, joita pystyn mahdollisesti vertailemaan eri tavoin.

Hyvän tutkimuksen tulee aina noudattaa hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Tutkimuksen kysymysten asettelu tai tavoitteet, aineiston kerääminen sekä käsittely tai aineiston esittäminen ja säilytys eivät saa loukata tutkimuksen kohderyhmää, tiedeyhteisöä eikä hyvää tieteellistä tapaa. Jokaisen tutkijan tulee noudattaa ammattietiikkaa, johon kuuluu eettiset periaatteet, kuten normit, arvot ja hyveet. Sen tarkoituksena on määrittää säännöt suhteessa muihin tutkijoihin, tutkittaviin tai tutkimuskohteeseen sekä yleisesti tutkimukseen ja siihen liittyviin tahoihin. Jokainen tutkija on itse vastuussa tutkimuksessaan tehdyistä valinnoista ja niihin liittyvistä perusteluista. "Tutkijan tehtävänä on

minimoida tutkimuksen haitat ja suhteessa niihin maksimoida tutkimuksen hyödyt.” (Vilka 2007, 89-91.)

Hyviä tieteellisiä tapoja ovat esimerkiksi se, että tutkija on sensitiivinen eettisten kysymysten suhteen ja konsultoi asiantuntijoita eettisissä kysymyksissä. Tutkijan tulee tehdä yleisesti tarkkaa ja huolellista työtä ja olla rehellinen tutkimuksessaan. Tutkijan tulee huomioida tutkittavien anonyymiyys ja muistaa, että jokaisella on oikeus kieltäytyä tai vetäytyä tutkimuksesta halutessaan. Kaikki tieto kerätään ja käsitellään aina luottamuksellisesti. Tiedonhankinta sekä tutkimus- ja arviointimenetelmien käyttö tulee olla eettistä ja tulosten julkaisemisessa tulee pyrkiä avoimuuteen. Tutkimusetiikan lisäksi tutkijan on huomioitava voimassa oleva lainsäädäntö. (Vilka 2007, 91.)

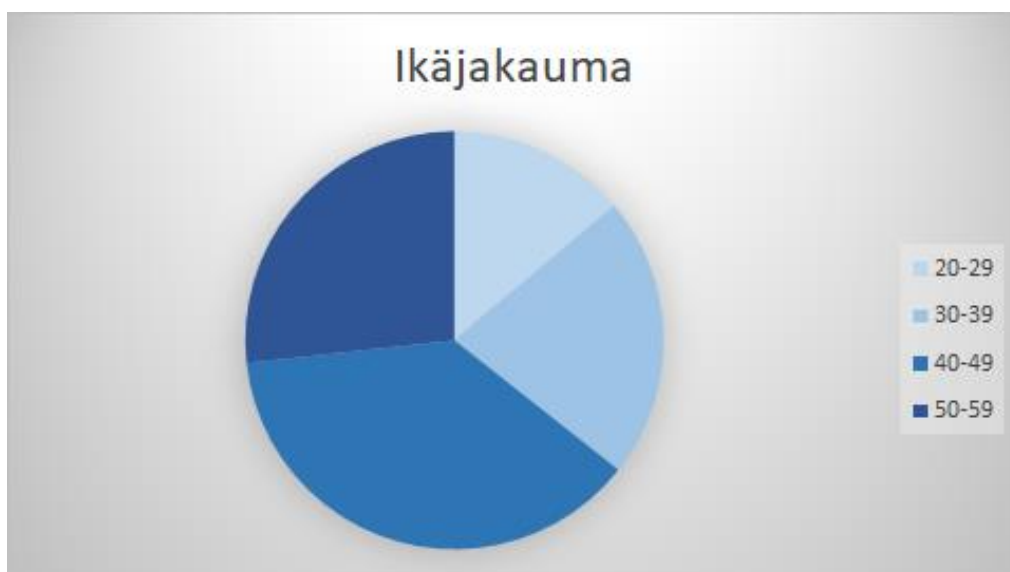
Minä käytin tutkimukseni eettisinä periaatteina Jyväskylän yliopiston yleisiä sekä kasvatustieteellisen tiedeyhteisön ohjesääntöjä. Konkreettisesti työssäni eettisyys ilmenee siten, että jokaiselta asiaankuuluvalla taholta on kysytty lupa ja jokainen kyselyyn vastannut vastasi siihen omasta tahdostaan. Vastaajajoukko koostui pääsääntöisesti pätevistä luokan- ja erityisluokanopettajista, jotka olivat itse päteviä päättämään osallisuudestaan kyselyyn sekä vastaamalla ammattitaitoaan hyväksi käyttäen. Kyselyihin vastattiin anonyymisti eikä kenenkään henkilöllisyys ole havaittavissa tuloksista.

7 TUTKIMUKSENI TULOKSIA

Tutkimuksessani ei ollut suurta hajontaa havaittavissa vastauksissa, eikä minkään tutkimuskysymyksen ja perustiedon suhteen tullut ristiintaulukoinnissa tilastollisesti merkittävää, joten ilmoitan kaikki tulokset yleisinä prosenttilukuina, jolloin saa yleisesti selkeän kuvan opettajien näkemyksistä koululiikunnasta ja sen tehtävistä. Tekstissä olen ilmoittanut prosenttiluvut tarkasti tulosten mukaisesti, mutta taulukoihin ne on pyöristetty kokonaisiksi prosenttiluvuiksi selkeyden vuoksi.

7.1 Kyselyyn vastanneiden taustatiedot

Kyselyni tutkimusjoukko koostuu 65 (n= 65) luokan- ja erityisluokanopettajasta, joista 10 (15,4 %) oli miehiä ja 55 (84,6 %) oli naisia. Suurin osa vastaajista (37,5 %) oli iältään 40-49 -vuotiaita, 30-39 -vuotiaita oli 21,9 % ja 50-59 -vuotiaita vastaajista oli 26,6 %. Vastaajissa oli myös yhdeksän (14,1 %) alle 30 -vuotiasta, muttei yhtään yli 60 -vuotiasta (ks. kuvio 1). Yksi vastaaja ei ollut vastannut tähän kysymykseen.



KUVIO 1. Kyselyyn vastanneiden ikäjakautuma

Opetusvuosia oli hyvin vaihtelevasti ensimmäisestä opetusvuodesta aina 33 opetusvuoteen saakka. Suurimmalla osalla (48 %) opetusvuosia oli alle 10 vuotta, 10-20 opetusvuotta oli 37 %:lla ja 15 %:lla vastaajista opetusvuosia oli yli 20 vuotta.

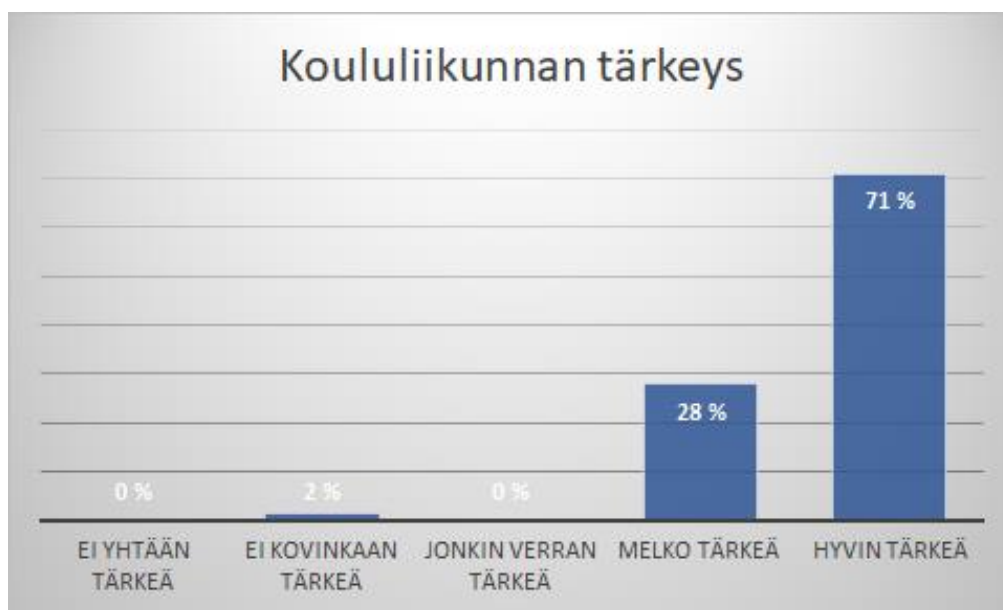
Vastaajista (n=65) oli päteviä luokanopettajia 57 (87,7 %), joista luokanopettajia oli 49 (75,4 %) ja erityisluokanopettajia 8 (12,3 %). Loput vastaajista (12,3 %) oli epäpäteviä, joista yksi toimi luokanopettajana ja erityisluokanopettajana toimi 7 (10,8 %).

Vastaajista (n=65) kyselyn teettämishetkellä liikuntaa opetti 84,6 % (55 opettajaa), joista suurimmalla osalla (28 vastaajaa) opetettavia liikunnan viikkotunteja oli normaalit kaksi viikkotuntia. Viisi vastaaja opetti viikossa vain yhden tunnin, kuusi vastaajaa opetti kolme tuntia ja kahdeksan opettajaa opetti neljä tuntia liikuntaa viikossa. Kahdeksan vastaajan opetettavat liikuntatuntimäärät olivat viidestä kymmeneen tuntiin viikossa. Kyselyyn vastanneista opettajista kuusi oli opettanut liikuntaa viimeisen viiden vuoden aikana, mutta eivät opettaneet sitä tänä lukuvuonna. Viimeisen viiden vuoden aikana kolme vastaajasta ei ollut opettanut liikuntaa. Kuitenkin kaksi näistä kolmesta vastasi opettavansa liikuntaa tällä hetkellä. Kummallakin oli ensimmäinen opetusvuosi menossa, mikä selittää osaltaan liikunnan opettamattomuuden.

7.2 Liikunnan mielekkyys

Koululiikunnan tärkeyttä kysyessäni 70,8 % vastaajista koki sen hyvin tärkeänä oppiaineena (ks. kuvio 2). Melko tärkeänä sen koki 27,7 % ja yksi vastaajista ei pitänyt sitä kovinkaan tärkeänä. Kukaan vastaajista ei valinnut jonkin verran tärkeä tai ei yhtään tärkeä -vaihtoehtoja. Voidaan siis olettaa, että liikunnalla on tärkeä rooli koulussa niin koululaisten (Ruotanen 1999, 45) kuin opettajienkin mielestä, mihin päätelmään tuli Tamminen (2018, 61) pro gradu -tutkimuksessaan, jossa hän oli tutkinut luokanopettajaksi Kokkolan Yliopistokeskus Chydeniuksen aikuiskoulutuksesta valmistuvia luokanopettajaopiskelijoita. Voisiko tämä liittyä siihen, kuina Tamminen

tutkimuksessa 25,0 % vastaajista koki, että liikuntatuntien määrää tulisi lisätä tuntijaossa nykyisen kahden tunnin lisäksi kahdella tai kolmella tunnilla viikkoa kohti. Kukaan kyselyyni vastanneista ei vähentäisi liikunnan määrää. Vastaajista (n=65) 75,0 % oli tyytyväisiä nykyiseen kahteen (joillain vuosiluokilla ja kouluissa kolmeen) viikkotuntiin. Penttisen (2003, 91) tutkimuksessa liikunta oli luokanopettajaksi opiskelevien keskuudessa oppiaine, jonka opetusta oltiin opettajankoulutuksen päättyessä kaikkein halukkaimpia lisäämään tulevassa työssä.



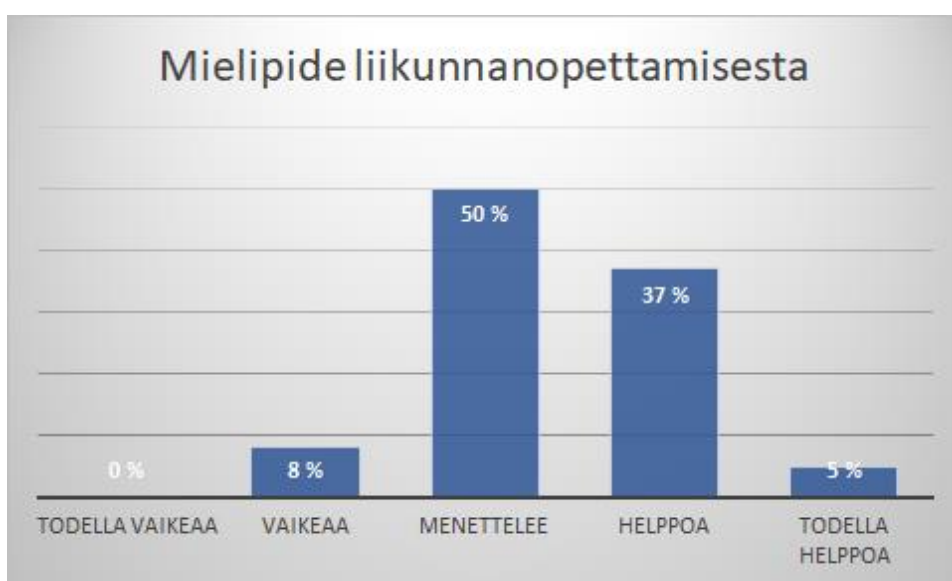
KUVIO 2. Koululiikunta koetaan tärkeäksi oppiaineeksi (prosentit pyöristetty)

Liikunnan opettamiseen liittyviin kysymyksiin vastasivat vain ne, jotka olivat viimeisen viiden vuoden aikana opettaneet liikuntaa. Heitä oli yhteensä 60. Tiedustelin vastaajilta, pitävätkö he liikunnan opettamisesta ja miltä se heistä tuntuu. Puolet (50,0 %) vastaajista pitävät liikunnan opettamisesta jonkin verran ja toiseksi eniten (31,7 %) opettajat vastasivat pitävänsä liikunnan opettamisesta paljon (ks. kuvio 3). Todella paljon liikunnan opettamisesta piti seitsemän opettajaa ja vähän kolme opettajaa. Yksi opettaja ei pitänyt liikunnan opettamisesta ollenkaan



KUVIO 3. Kyselyyn vastanneiden (n=60) kokemus liikunnanopettamisen mielekkyydestä (prosentit pyöristetty)

Liikunnan opettamisen kokemuksista kysyessäni kukaan vastanneista ei kokenut sitä todella vaikeaksi, mutta viisi vastasi sen olevan vaikeaa. Puolet (50,0 %) vastaajista olivat sitä mieltä, että liikunnan opettaminen menettelee ja helpoksi sen koki 36,7 % vastaajista. Kolmen vastaajan mielestä liikunnan opettaminen on helppoa (ks. kuvio 4). Tulokset kuvaavat, että opettajien mielipiteet liikunnasta ja sen opettamisesta ovat kuitenkin enemmän positiivisia kuin negatiivisia, vaikka suurin osa vastasikin asteikon keskimmäisen vaihtoehdon.



KUVIO 4. Vastaajien (n=60) mielipide liikunnan opettamisesta (prosentit pyöristetty)

Nortusen (2009 57, 67) pro gradussa saaduissa tuloksissa selvisi, että luokanopettajat kokevat omat liikunnan opettamiseen liittyvät taidot keskiarvollisesti keskinkertaisen ja hyvän välille. Täytyy kuitenkin muistaa, että joukossa on myös niitä opettajia, jotka kokevat taitonsa erinomaisiksi, sekä opettajia, jotka kokevat taitonsa erittäin heikoksi. Tällaisten opettajien motivaatio liikunnanopetusta kohtaan on heikko.

7.3 Opetettavien liikuntalajien mielekkyys

Penttisen (2003) luokanopettajaksi opiskelevien opiskelijoiden tutkimuksessa selvisi, että ensimmäisenä opiskeluvuotena opiskelijoilla oli varsin optimistinen käsitys liikunnan opettamisesta. Opiskelijat pitivät omia lajitaitojaan ja -tietojaan varsin hyvinä, jolloin näiden lajien opettamisvalmiudet arvioitiin myös hyväksi. Tässä opiskeluvaiheessa opiskelijoiden käsitys oli, että kun on taitava jossain lajissa, osaa sitä myös opettaa. Opettajan liikunnalliseen minä -käsitykseen vaikuttaa myös moni muu asia (ks. liite 4). Opintojen päättyessä vähintään joka viides perusopinnot suorittanut opettaja koki valmiutensa riittämättömäksi opettaa liikuntaa kaikilla sisältöalueilla. Liikuntaan erikoistuneilla tämä osuus oli alle yksi kymmenestä. Eniten epävarmuutta opettamiseen koettiin voimistelussa, tanssi- ja musiikkiliikunnassa, uinnissa, eri pallopeleissä ja laskettelussa. Luokanopettajaksi opiskelevien alkumittauksissa selvisi, että vähintään joka toisen opiskelijan omasta koululiikunnasta oli puuttunut laskettelu, retkeily sekä tansseista muut kuin pari- ja kansantanssit. Miesopiskelijoiden keskuudessa joka neljäs opiskelija aloitti opettajankoulutuksen ilman kokemuksia kansan - ja paritansseista sekä perusvoimistelusta koululiikunnassa. Naisopiskelijoilla oli vain vähäiset koululiikuntakokemukset jalkapallossa ja jääpeleissä. Yleisesti joka kolmannella opiskelijalla ei ollut koululiikuntakokemuksia erilaisista mailapeleistä, kuten tennis ja sulkapallo. (Penttinen 2003, 67, 100-102, 124.)

Teettämässäni kyselyssä sain samansuuntaisia vastauksia epämieluisista lajeista opettaa kuin mitä luokanopettajaksi opiskelevat kokivat epämieluisiksi lajeiksi opettaa (vrt. Penttinen). Vastaajat saivat valita valmiista kaikki perusliikuntalajit

sisältävästä valikoista kaksi mieluisinta ja epämieluisinta opetettavaa lajia. Vaihtoehtona oli myös ilmoittaa oma valinta. Mieluisimpana opetettavana lajina kyselyyni vastanneet opettajat kokivat pelit ja leikit (38 ääntä) ja toiseksi mieluisimpana lajina pidettiin koripalloa (16 ääntä). Seuraavaksi mieluisimpina opetettavina liikuntalajeina esille nousi myös pesäpallo, hiihto, suunnistus ja yleisurheilu. Myös jalkapallo, luistelu ja salibandy saivat muutamia valintoja. Vähiten valintoja sai uinti, lentopallo, tanssi ja telinevoimistelu/voimistelu.

Epämieluisana opetettavana liikuntalajina esille nousi vahvasti kolme lajia: telinevoimistelu/voimistelu (30 ääntä), tanssi (25 ääntä) ja uinti (20 ääntä). Myös suunnistus, hiihto ja luistelu saivat useamman valinnan. Muut lajit saivat muutaman äänen, pois lukien pelit ja leikit, mitä ei kukaan vastaajista valinnut epämieluisimmaksi liikuntalajiksi opettaa. Näistä tuloksista voisi päätellä, että mieluisimmat lajit opettaa, ovat erilaiset pelit ja leikit sekä koripallo (useampi valinta mieluisena lajina, ei yhtään epämieluisaa valintaa) ja epämieluisimpina lajeina uinti, tanssi ja telinevoimistelu/voimistelu (monta valintaa epämieluisana lajina ja vain muutama valinta mieluisana).

Penttisen (2003. 23, 67-68) tutkimuksessa selvisi myös, että luokanopettajaksi opiskelevat valitsevat erikoistumisaineita, joista pitävät ja joissa he kokevat olevansa hyviä. Tämä näkyy myös lajeissa, jotka opettajat kokevat epämieluisana opetettavana, sillä heillä ei ole riittävää tieto-taitoa kyseiseen lajiin. Yksi kyselyyni vastannut opettaja kirjoitti epämieluisin opetettava laji -kysymyksessä (ks. kysymys 15, liite 1) olleen tanssi -vaihtoehdon viereen: "omat taidot opettaa". Tulisiko siis opettajakoulutuksen liikunnan opinnoissa sisällöllisen monipuolisuuden turvaamiseksi painottaa sellaisia lajeja, joista opiskelijalla on suppeammat kokemukset ja heikommat lähtövalmiudet (vrt. Penttinen 2003, 102).

7.4 Liikunnanopetuksen haasteet ja kehittämismahdollisuudet

Penttisen (2003) tutkimuksen mukaan luokanopettajaksi opiskelevat kokivat varsin yleisesti ammatillista riittämättömyyttä liikunnanopetuksen suhteen,

vaikka olivat juuri valmistumassa ja suuntaamassa työelämään. Epävarmuuskokemukset olivat suurempia liikunnan perusopintojen suorittaneiden keskuudessa, mutta myös liikuntaan erikoistuneet kokivat epävarmuutta. Luokanopettajaksi valmistuvat kokivat hallitsevansa pääosin kaikki perusliikuntatuntiin kuuluvat asiat, mutta kaikki erityisemmät ja erikoisemmat, kuten erityisoppilaihin liittyvät asiat ja yhteistyöt eri tahojen kanssa, loivat riittämättömyyden tunnetta. (Penttinen 2003, 45, 102-108.) Nortusen (2009) pro gradussa selvisi, että luokanopettajat kokivat parhaimmiksi taidoikseen liikunnan opettamisessa vuorovaikutustaidot. Myös ohjeiden antaminen ja arviointi koettiin hyväksi taidoiksi. Liikunnan pedagogiset ja didaktiset taidot ja motivoiminen koettiin vasta kuudenneksi parhaaksi taidoksi. Liikuntapedagogiset ja -didaktiset taidot ovat liikunnan opetuksen perustaitoja, jotka opettajan tulisi hallita. Näiden taitojen heikko osaaminen viittaa siihen, että luokanopettajien liikuntaan liittyvä koulutus ei ole riittävä. (Nortunen 2009, 57, 67.)

Kysyin tutkimuksessani opettajien mielipiteitä, mitkä ovat liikunnan opettamisen haasteita heidän mielestään. Valmiina vaihtoehtoina oli resurssit, lasten valmiudet, motivoiminen sekä omat tiedot/taidot, jotka olin valinnut aiempien tutkimustulosten perusteella. Näiden lisäksi oli myös avoin vastausvaihto ehto. Ohjeissa annoin luvan vastata useammankin, mutta en pyytänyt asettamaan vastauksia mihinkään järjestykseen, minkä huomasi tuloksia analysoitaessa virheeksi. Jos olisin pyytänyt laittamaan ne järjestykseen, olisin saanut paremman käsityksen vastausvaihtoehtojen eriarvoisuudesta. Vastausten perusteella opettajat kokivat eniten haasteellisiksi omat tiedot/taidot (28 ääntä). Toiseksi haasteellisimmaksi opettajat kokivat lasten valmiudet (25 ääntä) ja resurssit (24 ääntä). Motivoiminenkin sai 22 ääntä, joten voidaan katsoa, että kaikki osa-alueet koetaan suhteellisen haastaviksi. Avoimen vastausvaihtoehdon kautta erilaisia haasteita tuli 12 erilaista. Niistä osa voidaan jakaa resurssien alle (kuten salien ja välineiden riittämättömyys ja ryhmäkoot), lasten valmiuksiin liittyen (mainittiin lasten kuntotaso, käytöshäiriöt) sekä omien tieto/taitojen alle (esimerkiksi oma fyysinen kunto ja täydennyskoulutusten

vähyys). Erikseen voisin mainita vastauksista vielä kodin tuen puutteen, turvallisuuden sekä useamman maininnan saaneen liikuntatuntien järjestelyt ja tavaroiden kuljettamisen. Samoihin tuloksiin ovat tulleet monet aikaisemmatkin tutkimukset, mikä ilmenee Mäkelän, Hirvensalon, Palomäen, Hervan ja Laakson (2012, 67-74) "Liikunnanopettajaksi vuosina 1984-2004 valmistuneiden työtyytyväisyys" -tutkimuksesta. Tutkimuksessa mainitaan oppilaiden käytöshäiriöt, koulun heikko johtaminen, huonot opetustilat ja -välineet, kiire sekä resurssit yleisesti työtytymättömyyttä muodostaviksi tekijöiksi. Vaikka tässä edellä mainitussa tutkimuksessa tutkimuksen kohteena olivat liikunnanopettajat, näen, että tuloksia voidaan verrata liikuntaa opettaviin luokanopettajiin, koska usein resurssit, opetustilat ja -välineet ovat ainakin saman kunnan sisällä hyvin samanlaiset. Huomionarvoista on, että vaikka kunnan sisällä isot resurssit ovat suhteellisen samanlaisia, löytyy paljon vain eroavuuksia esimerkiksi koulujen materiaalien suhteen. Vaikka eroavuuksia on, sain samansuuntaisia vastauksia tutkimuksessani, ei se mielestäni ole sattumaa.

Osiassa, missä kysyin opettajien mielipiteitä koululiikunnasta, oli myös kaksi avointa kysymystä, mitkä koskivat opettajien kehittämisideoita liikunnan opettamisessa sekä itsensä kehittämistä liikuntaa opettavana opettajana. Näihin kysymyksiin vain osa vastaajista oli vastannut, mutta vastauksia pystyi kokoamaan jonkin verran yhteen. Kysymyksessä "Miten kehittäisit liikunnan opettamista?" eniten mainittiin (8 kpl) täydennyskoulutus/ kurssittaminen. Toiseksi eniten liikunnan opettamista kehitettäisiin pienentämällä ryhmäkokoja ja/tai lisäämällä enemmän aikuisia ryhmiin (yht. 9 kpl). Seitsemän opettajaa mainitsi myös paremmat tilat ja vierailijoita/ulkopuolisia asiantuntijoita toivottiin lisää. Myös välineet oli mainittu kehittämiskohteena viisi kertaa. Kaikki edellä mainitut ovat kiinni resursseista, jotka oli erikseenkin mainittu neljä kertaa. Hyviä kehitysideoita oli paljon enemmänkin ja näistä voidaan todeta, että liikunnan opettamista haluttaisiin kehittää, mutta useimmiten resurssit eivät anna myöden.

Vastanneet opettajat olivat suhteellisen aktiivisia kehittämään itseään. Suosituin tapa kehittää itseään oli etsiä tietoa ja ideoita internetistä (16 mainintaa) sekä muuten (8 mainintaa). Koulutukset mainittiin (11 kertaa) tämänhetkisenä kehittämismuutoksena sekä niitä myös toivottiin lisää. Usein vastaajat kehittivät ammattitaitoaan vaihtamalla ajatuksiaan kollegojen kanssa ja ylläpitämällä omaa fyysistä kuntoaan.

7.5 Liikunnanopetuksen tehtävät ja tavoitteet

Tutkimukseni pääkysymykset nousivat Perusopetuksen opetussuunnitelmasta (POPS 2014, 148-149, 273-274). Ne koskivat liikunnanopetuksen tehtäviä ja tavoitteita. Kysymyksiä oli yhteensä kahdeksan, joihin jokaiseen kaikki vastaajat (n=65) vastasivat. Kuvioissa kysymykset ovat merkitty kysymyksen numerolla, jolle on oma väri. Ensimmäisessä kuviossa (ks. kuvio 5) näkyy opettajien näkemykset liikunnanopetuksen tehtävistä.

Liikunnanopetuksen erityistehtävänä on muista aineista poiketen oppilaan fyysis-motorisen toimintakyvyn kehittyminen. Muita tehtäviä ovat terveydelliset ja kasvatukselliset sekä elämykselliset ja itseisarvolliset tehtävät. Opettajan oma näkemys oppiaineeseen ei perustu yhteen tehtävään, vaan niiden yhdistelmästä rakentuu omakohtainen liikunnanopetuksen profiili. Tämä omakohtainen liikunnanopetuksen profiili ei välttämättä ole stabiili, vaan se elää ja muuttuu olosuhteiden (koulutaso, koulun toiminta-ajatus, oppilaiden tarpeet ja odotukset) muuttuessa. Tämä profiili kertoo sen, mitä opettajat pitävät tärkeinä omassa opetuksessaan sekä sen mitä he toivovat opetuksellaan saavuttavansa. (Hakala 1999, 144-115.)

Kysymys 19 (kuviossa 5 tummansinisellä) koski opettajien näkemystä, onko liikunnanopetuksen tehtävänä vaikuttaa oppijan hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Suurin osa (61,5 %) piti tätä erittäin tärkeänä ja 32,3 % tärkeänä, mikä yhteensä tekee 93,8 %. Kolme opettajaa (4,6 %) piti sitä melko tärkeänä ja vain yksi (1,5 %) opettaja toissijaisena.

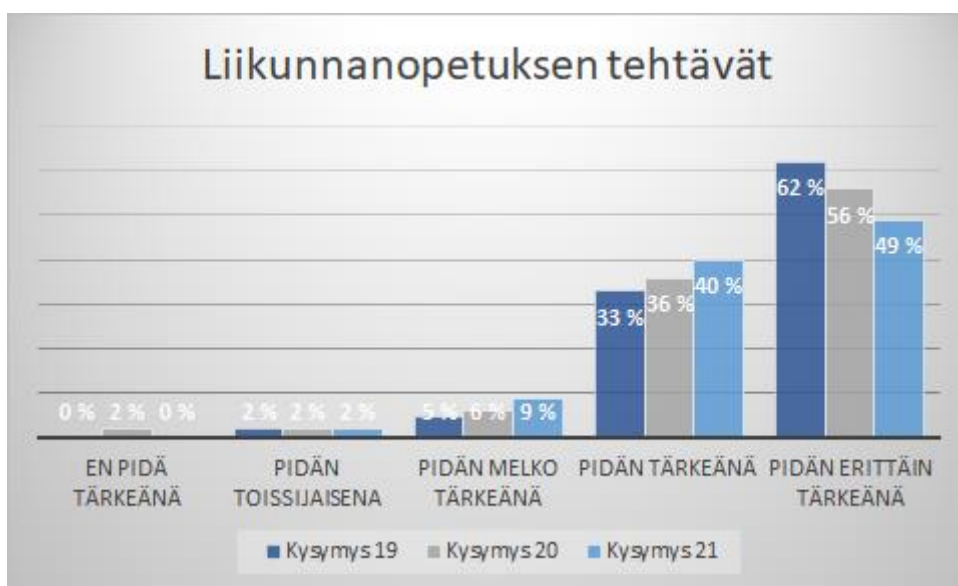
Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) mainitaan liikunnanopetuksen pääpainona havaintomotoristen (1-2 lk) ja motoristen perustaitojen oppiminen (1-2 lk), vakiinnuttaminen ja monipuolistaminen (3-6 lk). Toisena pääpainona on sosiaalisten taitojen kehittäminen (1-2 lk) ja vahvistaminen (3-6 lk). Tärkeänä nähdään myös 1-2 luokilla liikuntaan liittyvien myönteiset kokemukset sekä 3-6 luokilla oppilaiden hyvinvointia tukeva monipuolinen ja vuorovaikutuksellinen opetus. (POPS 2014, 148, 273.) Tuloksista voidaan huomata, että opettajat pitävät hyvinkin tärkeänä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn vaikutuksia oppilaan hyvinvointiin. Tätä mieltä on myös Huhtiniemi (2017, 371), joka kirjoittaa:

Hyvät motoriset perustaidot sekä riittävä fyysinen toimintakyky mahdollistavat koululaisilla osallistumisen peleihin ja leikkeihin, mikä taas edistää sosiaalisia taitoja, kavereiden kanssa toimimista sekä yhteisöllisyyden rakentumista. Fyysinen toimintakyky on myös voimakkaasti liitoksissa psyykkiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin.

Kysymys 20 (kuviossa 5 harmaalla) tiedusteli opettajien näkemystä liikunnanopetuksen tehtävästä vaikuttaa oppijan myönteiseen suhtautumiseen omaan kehoon, joka mainitaan sekä 1-2 - sekä 3-6 -luokkien liikunnan opetuksen tehtävänä Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (POPS 2014, 148, 273). Suurin osa vastaajista pitivät sitä tärkeänä (35,4 %) tai erittäin tärkeänä (55,4 %). 6,2 % piti sitä melko tärkeänä. Yksi vastaaja (1,5 %) piti sitä vain toissijaisena, samoin kuin yksi vastaaja (1,5 %) ei pitänyt sitä tärkeänä ollenkaan. Kuitenkin juuri alakouluikäisellä, viimeistään kun murrosikä lähenee, on herkkyyskausi omaa kehoaan ja sen muutoksia kohtaan. Mitä vanhemmaksi tullaan, sitä enemmän alkaa ympäriltä tulevat ulkonäköpaineet vaikuttamaan. Monipuolisella liikunnalla pystyy vaikuttamaan kehon tasapainoiseen kehitykseen. (Sääkslahti & Lauritsalo 2017, 507-508.)

Kysymys 21 (kuviossa 5 vaaleansinisellä) koski opettajien näkemyksiä liikunnanopetuksen tehtävästä toimia muiden oppiaineiden ohella yhtenä

kasvatuksen välineenä. Hakalan (1999, 114-115) mukaan liikunnanopetuksen tehtävänä on toimia muiden oppiaineiden ohella kasvatuksen välineenä; liikuntatunneilla esiintyy, ja niillä on mahdollista myös luoda, tilanteita, jotka kehittävät oppilaan kasvua ja kehitystä kohti oman elämän hallintaa. Suurin osa vastaajista (yhteensä 89,2 %) kokivat tämän olevan erittäin tärkeää tai tärkeää. Kuusi vastaajaa (9,2 %) piti melko tärkeänä ja yksi vastaaja (1,5 %) toissijaisena. Kukaan vastaajista ei ollut sitä mieltä, ettei liikunnanopetuksella ole kasvatuksellista tehtävää. Opetussuunnitelmassa mainitaan, miten liikunnan avulla voidaan oppilaita kasvattaa toisia kunnioittavan vuorovaikutuksen, vastuullisuuden, pitkäjänteisen itsensä kehittämisen, tunteiden tunnistamisen ja säätelyn sekä myönteisen minäkäsityksen kehityksen kautta (POPS 2014, 148, 273).



KUVIO 5. Perusopetuksen opetussuunnitelmasta (2014) nousevien liikunnanopetuksen tehtävien merkityksellisyys (prosentit pyöristetty)

Kuviossa 6 on esitetty opettajien näkemykset liikunnanopetuksen tavoitteista. Kysymyksessä 22 (kuviossa 6 tummansinisellä) kysyin opettajien mielipidettä, onko liikunnanopetuksen tavoitteena positiivisten kokemusten ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Opetussuunnitelman ja Hakalan mukaan oppilasta ohjataan liikunnanopetuksessa kohti liikunnallista elämäntapaa sekä muiden

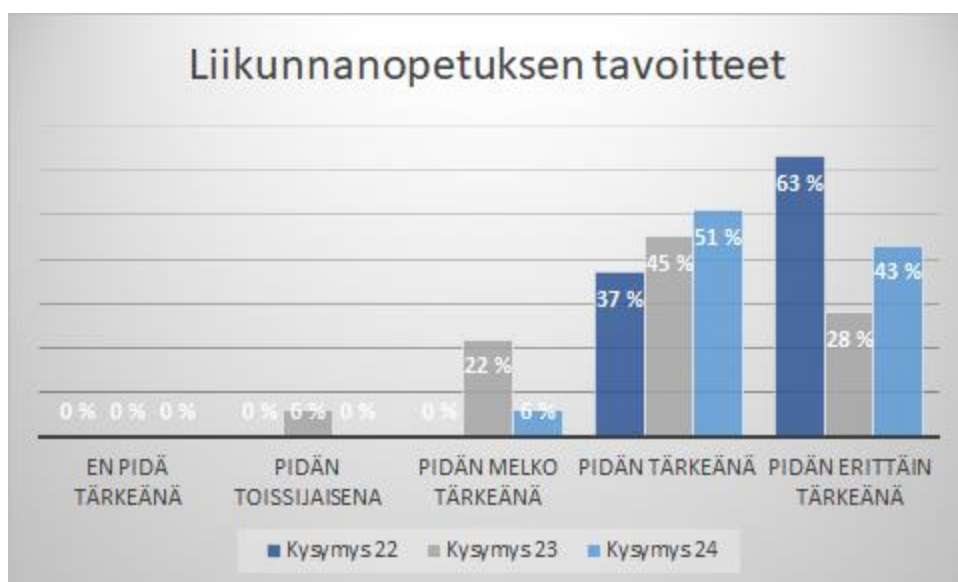
hyvinvointia edistävien arkikäytänteiden omaksumista (POPS 2014, 148, 273; Hakala 1999, 114-115). Oppilaiden olisi todella tärkeää saada positiivisia kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä liikuntatunneilla, koska ne edistävät liikuntakäyttäytymistä ja johtavat positiivisiin muutoksiin liikuntamotivaatiossa. Kun oppilas kokee onnistuvansa liikuntasuorituksessa, heijastuu se myös hänen minäkuvaansa positiivisesti ja sitä kautta johtaa myös parempaan itsetuntoon. (Huhtiniemi 2017, 371.)

Positiivisten kokemusten ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen koettiin kaikista tärkeämmäksi liikunnanopetuksen tavoitteeksi myös tutkimuksessani, sillä kukaan vastaajista ei pitänyt sitä edes melko tärkeänä, saati toissijaisena tai ei ollenkaan tärkeänä. 63,1 % vastaajista piti sitä erittäin tärkeänä ja 36,9 % tärkeänä. Minimitavoite liikuntakasvatuksessa onkin, ettei annettu liikunnanopetus vie ketään pois päin liikunnasta (Koivula, Laine, Pietilä & Nordström 2017, 273).

Kysymyksen 23 (kuviossa 6 harmaana) aiheena oli yhdenvertaisuus ja tasa-arvo, miten vastaajat näkevät liikunnanopetuksen edistävän näitä. Tätä vastaajat eivät kokeneet niin tärkeänä, sillä vain 27,7 % piti sitä erittäin tärkeänä. Tärkeänä sitä piti 44,6 % ja melko tärkeänä 21,5 % vastaajista. Neljä vastaajaa (6,2 %) piti sitä toissijaisena. Kukaan ei kuitenkaan pitänyt sitä lainkaan tärkeänä. Liikunnanopetuksessa oppilaiden suhdetta liikuntaan tulee pyrkiä soveltamaan niin, että heillä on mahdollisuus kohdata liikunnan tarjoamia erilaisia merkityksiä, joiden avulla he tunnistavat ja havaitsevat mitä mikäkin merkitsee itselle sekä muille. On kuitenkin muistettava, että jokaiselle muodostuu omanlainen liikuntasuhde, eikä kaikille sopivaa mallia olekaan. Kuitenkin yhteisöllisesti tapahtuva merkitysten jakaminen on tärkeää, sillä vertaisryhmässä toimijat yleensä vahvistavat toisiaan. (Koski 2017, 107-108.)

Kysymyksessä 24 (kuviossa 6 vaaleansinisenä) opettajilta kysyttiinkin, edistääkö liikunnanopetus yhteisöllisyyttä. Liikunnanopetuksen tehtävänä on tarjota oppilaalle sellaiset liikunnan tiedot ja taidot, että hän pystyy sekä osallistumaan

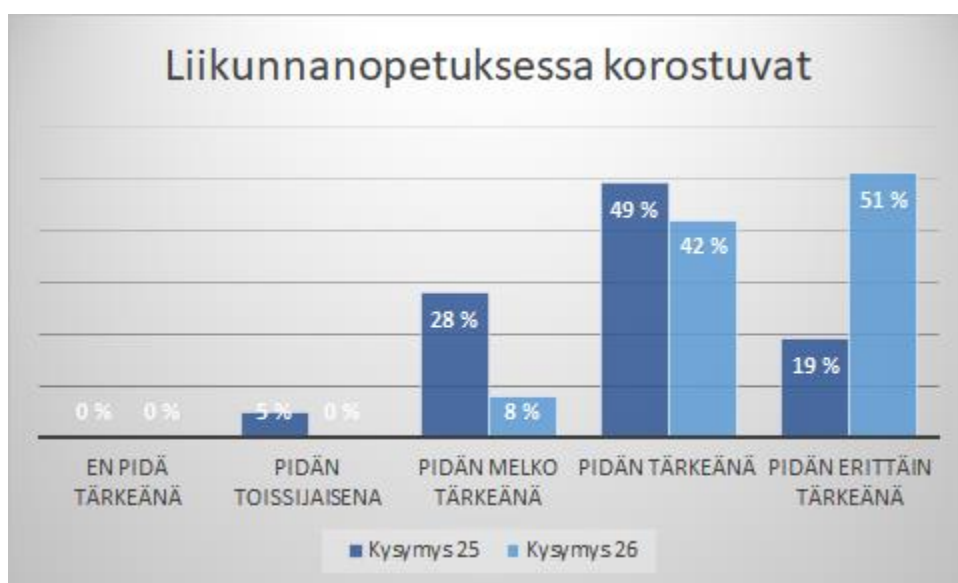
koulun ja yhteiskunnan liikuntakulttuuriin että ymmärtämään ja ajan myötä myös kehittämään sitä (Hakala 1999, 114-115). Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) todetaan, että liikunta tarjoaa kasvamista sekä sosiaalisuuteen että osallisuuteen toisia kunnioittavassa vuorovaikutuksessa. Liikunta tarjoaa myös mahdollisuuksia toisten auttamiseen. (POPS 2014, 148, 273) Tutkimukseeni osallistuneet opettajat kokivat tämän hyvin tärkeäksi, sillä kukaan ei pitänyt tätä toissijaisena tai ollenkaan tärkeänä ja vain neljä vastaajaa (6,2 %) piti sitä melko tärkeänä. Tärkeänä yhteisöllisyyden edistämistä piti noin puolet (50,8 %) ja erittäin tärkeäksi 43,1 % vastaajista.



KUVIO 6. Liikunnanopetuksen tavoitteiden merkitys vastaajille (n=65) (prosentit pyöristetty)

Kysymys 25 (kuviossa 7 tummansinisellä) ja kysymys 26 (kuviossa 7 vaaleansinisellä) koskivat vastaajien näkemyksiä liikunnanopetuksessa korostuvista asioista: kehollisuudesta ja fyysisestä aktiivisuudesta sekä yhdessä tekemisestä. Elämyksien kokeminen lisää oppijan kokonaisvaltaista itsetuntemusta. Liikuntatunnilla oppilas tulee tietoiseksi omista kyvyistään ja mahdollisuuksistaan ja pystyy näin vahvistamaan minäkäsitystään ja itsearvostustaan. (Hakala 1999, 114-115.) Perusopetuksen opetussuunnitelmassa mainitaan erikseen, että "oppitunneilla korostuvat kehollisuus, fyysinen

aktiivisuus ja yhdessä tekeminen” (POPS 2014, 148, 273). Liikunnanopetuksen ei kyselyyn vastanneiden mielestä katsottu olevan niin tärkeä kehollisuuden ja fyysisen aktiivisuuden tuottaja, sillä vain 18,5 % piti sitä erittäin tärkeänä ja alle puolet 49,2 % piti sitä tärkeänä, kun muissa kysymyksissä nämä vaihtoehdot ovat yleensä saaneet selkeästi enemmistön vastaajista. Kuitenkin melko tärkeänä näitä piti 27,7 % vastaajista. 4,6 % (kolme vastaajaa) näki kehollisuuden ja fyysisen aktiivisuuden korostuvan liikunnanopetuksessa vain melko tärkeänä. Kukaan vastaajista ei pitänyt näitä kuitenkaan ollenkaan tärkeänä.



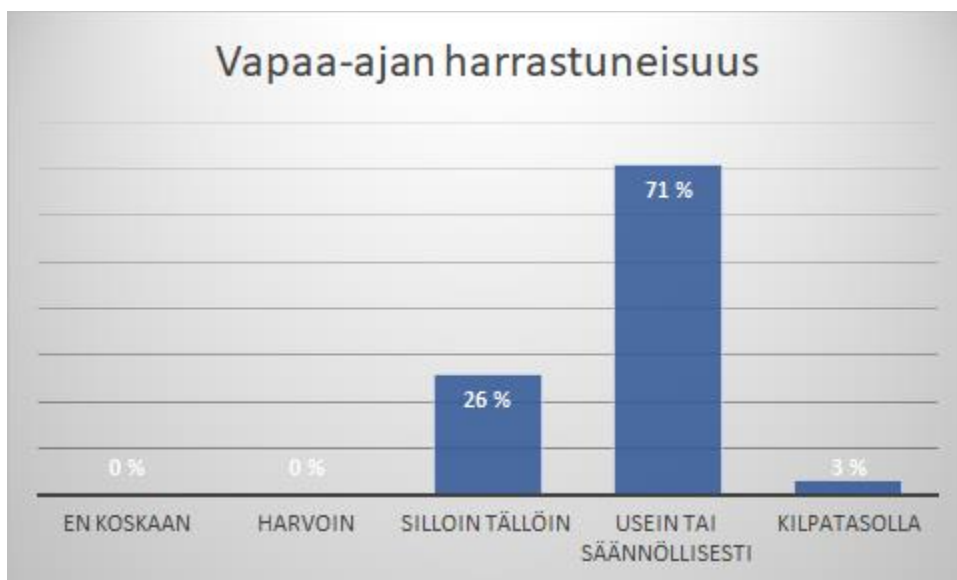
KUVIO 7. Liikunnanopetuksessa korostuvat vastaajien mielestä enemmän yhdessä tekeminen (kysymys 26) kuin fyysinen aktiivisuus (kysymys 25) (prosentit pyöristetty)

Opetussuunnitelmassa, jota jokaisen opettajan tulisi noudattaa, mainitaan liikunnanopetuksen tavoitteeksi ”kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen...” (T1) sekä erikseen keskeisinä liikunnan tavoitteisiin liittyvissä sisältöalueissa mainitaan: ”Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa” (S1) (POPS 2014, 148, 273-274). Kuten edellisestä kuviosta (ks. kuvio 7) havaitaan, opettajat kokivat kuitenkin yhdessä tekemisen (kysymys 26) korostamisen liikunnanopetuksessa tärkeämmäksi kuin fyysisen aktiivisuuden (kysymys 25), sillä 50,8 % vastaajista koki tämä erittäin tärkeäksi ja 41,5 %

tärkeäksi ja vain 7,7 % melko tärkeäksi. Kukaan vastaajista ei kokenut yhdessä tekemisen korostamista edes melko tärkeäksi, saati ei ollenkaan tärkeäksi.

7.6 Vastaajien vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuus

Kysyin tutkimuksessani myös vastaajien vapaa-ajan liikunnan harrastuneisuutta. Kuviossa 8 voi huomata, että liikunta kuuluu jollain tasolla kaikkien vastaajien arkeen, sillä 70,8 % vastaajista harrasti liikuntaa usein tai säännöllisesti ja 26 % edes silloin tällöin. Kysyin vielä erikseen, kuinka usein vastaaja liikuntaa harrasti, joiden tulokset tukevat liikunnan kuulumista vastanneiden arkeen, sillä 43,1 % vastasi harrastavansa 3-4 kertaa viikossa liikuntaa ja 29,2 % edes 1-2 kertaa. Vastaajista 16,9 % harrasti liikuntaa 5-6 kertaa viikossa ja 10,8 % joka päivä. Eniten vastaajat harrastivat lenkkeilyä, pyöräilyä ja salilla käymistä. Mukana oli myös erilaisten pallopelien ja muiden ryhmäliikuntalajien harrastajia. Vastauksissa mainittiin yksittäin myös monenlaisia muita erilaisia harrastuksia sekä muutama vastaaja mainitsi myös hyötyliikunnan.



KUVIO 8. Vastaajien liikunnallinen harrastuneisuus vapaa-ajalla (prosentit pyöristetty)

Vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuudella on vaikutusta liikunnan opettamiseen, sillä Penttinen (2003, 49, 123) on tuonut väitöskirjassaan esille, että liikunnan harrastamisella on todettu olevan yhteyksiä pätevyyden tunteeseen

liikunnanopettamisessa ja oma aktiivinen liikuntasuuntautuminen voi parhaimmillaan olla erinomainen ammattitaidon lisä.

7.7 Muita mietteitä koululiikunnasta

Teettämäni kyselyn lopussa oli avoin kysymys, johon jokainen sai vapaasti kirjoittaa muita mietteitä koululiikunnasta, joita vastaaja mielestään ei muuten saanut kyselyssä tuotua esille. Esiin nousi jonkin verran samoja asioita, mitä tuli esille kysymyksissä 16 ja 17, joissa kysyin liikunnanopettamisen haasteita ja liikunnanopetuksen kehittämideoita.

Ensimmäiseksi nostan yhden vastauksen, mihin koko tutkimukseni ajatus voidaan kiteyttää: "Opettajalla on suuri vaikutus liikunnan kokemiseen ja siihen suhtautumiseen. Liikunnan tulisi olla hauskaa tai ainakin mahdollisimman "vähän tyhmää"." Muutama muukin vastaaja oli maininnut hauskuuden liikunnanopetuksessa. Yksi vastaaja oli kirjoittanut, että opetuksen monipuolisuus riippuu juuri opettajasta ja resursseista. Resursseista vaikuttavia asioita mainittiin muutenkin. Esimerkiksi ryhmäkokoja haluttiin pienemmiksi, tilojen riittämättömyys koettiin ongelmaksi, samoin kuin rajallinen aika.

Suurimmasta osasta vastauksista tuli näkyviin liikunnanopetuksen tärkeys. Yksi vastaaja kirjoitti koululiikunnan olevan tärkeä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistäjä ja ylläpitäjä. Hän pohti myös, kuinka koulun tehtävä liikuntakasvattajana korostuu päivä päivältä enemmän, kun kuilu liikkuvien ja liikkumattomien välillä kasvaa koko ajan. Tähän liittyen yksi opettaja oli maininnut, että koululiikunnassa tulisi huomioida etenkin heikot ja liikkumattomat oppilaat. Vastaavasti toinen vastaaja ehdotti, että koulut voisivat järjestää ns. "höntsäliikuntaa" esimerkiksi kerhoina tmv., jolloin ne lapset ja nuoret, jotka eivät halua kilpailla (mitä seuroissa usein tehdään), saisivat kuitenkin mahdollisuuden pelailta. Yksi vastaaja mainitsi myös, että painotus tulisi olla viitepeleissä (ei lajinomaisista harjoittelua), jolloin useammalla olisi mahdollisuus saada onnistumisen elämyksiä tunneilla. Koululiikunta tarjoaa

oppilaille mahdollisuuden tutustua monipuolisesti erilaisiin lajeihin, kirjoittaa vastaavasti yksi opettaja.

Muutaman vastaajan mielestä liikunta koettiin myös haastavaksi aineeksi opettaa, mm. omien taitojen puutteen vuoksi tai kun ei liikunta kiinnosta itseään ollenkaan. Yksi vastaaja ehdottikin, että liikuntaa opettaisi alan ammattilaiset tai pätevät liikuntaan erikoistuneet opettajat. Taitojen puutteeseen tietysti auttaisi yhden vastaajan huomio, että kunnan sisäiselle täydennyskoulutukselle olisi tarve.

8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Koulussa tapahtuvalla liikunnalla on terveyden ja koulunkäynnin kannalta tärkeä rooli. Kouluikäiset voivat niin fyysisesti kuin psyykkisesti paremmin, kun he liikkuvat joka päivä vähintään tunnin. Kouluilla ja varsinkin opettajilla, on paras mahdollisuus vaikuttaa kouluikäisten liikkumiseen. Kun lasten ja nuorten liikkumiseen kiinnitetään kouluissa huomiota, tavoittaa se kaikki ikäryhmän lapset ja mahdollisuudet liikunnallisen elämäntavan omaksumiselle ovat suotuisat. Kaikki koulussa ja koulumatkalla tapahtuva liikunta edesauttaa fyysisen aktiivisuuden täyttymisessä, josta on tutkitusti terveyden sekä oppimisen kannalta otollista hyötyä. Koulupäivät sujuvat paremmin, kun päivään sisältyy liikuntaa. Itse koululiikunnalla näen sellaisen hyödyn, että siinä kaikki kouluikäiset saavat mahdollisuuden liikkumiseen ja eri liikuntamuotoihin tutustumiseen. Koululiikunnan tulisikin pitää sisällään hyvin monipuolisesti erilaisia lajeja, jotta jokainen lapsi ja nuori löytäisi jonkun tavan nauttia liikunnasta. Kun mieluinen liikuntamuoto löytyy, on liikunnallisen elämäntavan omaksuminen helpompaa ja sen mukana tuomat terveystuotokset ovat koko elämän kannalta myönteiset.

Tällä tutkimuksellani pyrin selvittämään, millainen merkitys koululiikunnalla on alakoulun opettajille sekä millaiseksi he kokevat liikunnan opettamisen. Halusin myös selvittää, millaisia näkemyksiä opettajilla on liikunnan opettamisen opetussuunnitelmasta löytyvistä tavoitteista.

Teettämäni kyselyn perusteella sain kattavan kuvan tutkimukseeni osallistuneiden alakoulujen opettajien ajatuksista tutkimusongelmieni valossa. Vastaajina olivat aikuiset, pääsääntöisesti pätevät opettajat, joten tutkimukseni tuloksia voi pitää kohtuullisen paikkansapitävinä. Tulokset voi jossain määrin yleistää koskemaan Vihdin kunnan alakoulujen opettajia, sillä otos oli noin puolet kaikista Vihdin kunnan alakoulujen luokan- ja erityisluokanopettajista. Tutkimusongelmiini ei myöskään vaikuta koulun koko tai sijainti, sillä kaikilla

kouluilla on käytössä sama Vihdin kunnan opetussuunnitelma, jonka mukaan opettajien tulisi asettaa tavoitteet, suunnitella ja opettaa erilaisia liikuntataitoja. Pääsääntöisesti luokan- ja erityisluokanopettajat opettavat itse luokallensa liikuntaa. Vain muutamat kyselyyni vastannut opettaja ei opettanut liikuntaa ja vastaavasti muutamat opettajat opettivat enemmän liikuntaa viikossa kuin toiset.

Liikunnan opettaminen koettiin tärkeäksi aineeksi opettaa, mikä kuvaa sitä, että opettajat ovat tietoisia liikunnan tuomista kokonaisvaltaisista hyödyistä lasten hyvinvointiin. Tätä väittämää tukee myös vastaajien mielipide siitä, että koululiikunnan määrää tulisi ainakaan vähentää, ennemminkin lisätä. Tässä kysyin kuitenkin vain koululiikunnasta ja kuten joku vastaajista mainitsikin avoimessa kysymyksessä, liikuntaa tulisi ylipäättänsä lisätä koulupäiviin. Tässä huomioitaisiin myös fyysisen aktiivisuuden suositukset, joiden mukaan pitkäkestoista istumista tulisi välttää. Kuitenkin liikuntatunneilla on ihan oma paikkansa erilaisten lajien tuomisessa oppilaiden tietoisuuteen ja oppilaiden kasvattamisessa kohti liikunnallista elämäntapaa. Liikunta kuitenkin on erilaista sille varatulla paikalla ja ajalla, jolloin varustus on asianmukainen, toisin kuin luokassa tai välitunnilla tapahtuvassa liikunnassa.

Liikuntatuntien mielekkyyteen ja oppilaiden innostuneisuuteen vaikuttaa suurelta osalta opettaja ja hänen ammattitaitonsa sekä innokkuutensa opettaa liikuntaa. Kyselyyni vastanneista suurin osa piti liikunnan opettamisesta jonkin verran ja opetus menetteli. Erikseen en kysynyt syitä, mutta kun kysyin liikunnan opetuksen haasteista, suurin osa oli nimennyt omat tiedot ja taidot opettaa. Tämä mahdollisesti kertoo liian vähäisestä liikunnan didaktiikasta koulutuksessa. Avoimien kysymyksien kautta suurin osa vastauksista koskikin täydennyskoulutuksen järjestämisestä. On vaikea olla innostava opettaja, jos on epävarma opetuksestaan ja on hankala suunnitella ja toteuttaa mielenkiintoisia oppitunteja, jos ei ole tarpeeksi tieto-taitoa, mikä myös muutamissa aiemmissä tutkimuksissa selvisi. Hyvä puoli kuitenkin vastauksissa oli se, että mielekkyys

liikunnan opettamista kohtaan oli kuitenkin enemmän positiivinen kuin negatiivinen.

Liikunnanopetuksen tehtävänä on muiden aineiden ohella kasvattaa lapsi psykofyysis-sosiaalisena ihmisenä kohti oman elämänsä hallintaa. Perusopetuksen opetussuunnitelmasta (2014) nousevista liikunnan opetuksen tärkeimmistä tehtävistä ja tavoitteista tulokset olivat hyvin yksisuuntaisia – positiivisia. Pääsääntöisesti vastaajat olivat sitä mieltä, että liikunnanopetuksen tulisi tukea lasta kohti kokonaisvaltaisesti hyvin voivaa yksilöä. Tärkeimpänä pidettiin liikunnasta saatuja positiivisia kokemuksia, jotta oppilaat omaksuisivat liikunnallisen elämäntavan. Tämä on mielestäni ristiriidassa sen kanssa, että kuitenkin suurin osa tutkimukseeni osallistuneista opettajista itse koki liikunnan opetuksen vain menettelevän. Jos opettaja itse on innostunut opetettavasta asiasta, saa hän varmasti useamman oppilaan innostumaan siitä kuin ei innostava opettaja.

Outoa tuloksissa oli, että opettajat kokivat, ettei fyysisen aktiivisuuden ja kehollisuuden tulisi korostua liikunta tunneilla, vaikka koko ajan uutisoidaan kasvavasta huolesta lasten ja nuorten liiallisesta ruutuajasta ja liikkumattomuudesta sekä fyysisten ominaisuuksien heikentymisestä.

Nämä tulokset kuvaavat nykypäivän liikunnanopettamisen tilaa, jossa opetusryhmäkoot ovat suuria, resurssit aika mitättömiä, oppilasmateriaali hyvin heterogeenistä ja oppilaiden motivaatio liikuntaa kohtaan vähenee liikuntataitojen myötä koko ajan. Opettajan aika liikuntatunneilla menee kasvattamiseen ja siihen, että hän pyrkii tuottamaan kaikille sisällöllisesti mieluisan liikuntatunnin suhteellisen vähäisillä opinnoilla. Tämä vaikuttaa myös siihen, ettei liikuntatunnit välttämättä ole monipuolisia ja virikkeellisiä, jotta jokainen erilainen oppilas löytäisi sieltä jonkun mieluisan tavan liikkua, myös vapaa-ajalla.

Mielenkiintoista ja ehkä hieman hälyyttävää oli, että sain tässä tutkimuksessani samansuuntaisia tuloksia, kuin Penttinen vuonna 2003. Vajaassa 20 vuodessa ei ole asiat siis kovinkaan pitkälle edistynyt ja opettajien mietteet koululiikunnasta ovat yhä samanlaisia. Näin ollen tulisi pyrkiä siihen, että koulutusta järjestettäisiin kaikille liikuntaa opettaville opettajille määräajoin, jotta tiedot ja taidot pysyisivät hallussa. Näin opettajat saisivat uusia ideoita ja innostusta omaan työhönsä, jotka myös kansainväliset tutkimukset (mm. Tsangaridou 2012) ovat havainneet vaikuttaneen positiivisesti peruskoulun opettajien liikunnanopetukseen. Mahdollisesti suurempi osa oppilaista myös nauttisi tällöin enemmän koululiikunnasta. Annan tämän tutkimukseni luettavaksi tutkimuksessa mukana olleille koulujen rehtoreille sekä Vihdin kunnan sivistys- ja hyvinvointijohtajalle, jotka toivottavasti järjestävät liikunnallista koulutusta opettajilleen. Tulevaisuudessa asiaa voisi tutkia myös laajemmin niin, että teettäisi kyselyn saman koulun oppilaille, koskien heidän kokemuksiaan koululiikunnasta, joiden opettajat ovat jo tutkimukseen vastanneet. Näin saisi myös toisen näkökulman asiaan. Opettajia voisi myös tarkemmin haastatella teemasta, jotta saisi syvemmän kuvan heidän mielipiteistään. Tutkimuksen voisi laajentaa koskemaan myös suurempaa joukkoa suomalaisia alakoulujen opettajia

LÄHTEET

Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. (toim.) 2019. Valtakunnallinen verkosto koulujen toiminnan tukena. Liikkuva koulu -ohjelman kehittyminen ja kärkihankkeen toteutus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 355. Saatavilla: <https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/khr-2019-web.pdf> Luettu 9.4.2021

Babones, S. 2016. Interpretive Quantitative Methods for Social Sciences. *Sociology* 50(3). 453-469. DOI: 10.1177/0038038515583637 Saatavilla: <https://journals-sagepub-com.ezproxy.jyu.fi/doi/pdf/10.1177/0038038515583637> Luettu 11.2.2021

Faulkner, G., Reeves, C. & Chedzoy, S. 2004. Nonspecialist, Preservice Primary-School Teachers: Predicting Intentions to Teach Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*. 23. 200-215. DOI:10.1123/JTPE.23.3.200

Fletcher, T., Mandigo, J. & Kosnik, C. 2013. Elementary classroom teachers and physical education: change in teacher-related factors during pre-service teacher education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18:2. 169-183. DOI:10.1080/17408989.2011.649723

Hakala, J.T. 2001. Menetelmällisiä koetuksia. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä. PS-kustannus. 10-23.

Hakala, J.T. 2018. Toimivan tutkimusmenetelmän löytäminen. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 14-26.

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: PS-kustannus.

Halinen, I., Hotulainen, R., Kauppinen, E., Nilivaara, P., Raami, A. & Vainikainen, M- P. 2016. Ajattelun taidot ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hotulainen, R. & Vainikainen, M-P. 2017. Arviointipalautteen merkitys minäkäsityksen kehittymiselle. Teoksessa Kauppinen, E. & Vitikka, E. (toim.) Arviointia toteuttamassa: Näkökulmia monipuolisen oppimisiin arviointiin. Opetushallitus. Oppaat ja käsikirjat 4. 26-41.

Huhtiniemi, M. 2017. Move! - Pedagoginen työkalu toimintakyvyn edistämiseen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 367-387.

Huovinen, T. & Rintala, P. 2017. Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Innostun liikkumaan. 2021. Motoriset perustaidot arjessa ja niiden oppimiseen vaikuttavat tekijät. Saatavilla: [Motoriset taidot arjessa ja niiden oppimiseen vaikuttavat tekijät | Innostun liikkumaan](#) Luettu 18.2.2021

Jaakkola, T. 2017. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 147-169.

Jaakkola, T. 2017. Liikuntataitojen opettaminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 351-366.

Jaakkola, T. & Huhtiniemi, M. 2019. Psykologiaa peliin -tämän takia nykyoppilaat viihtyvät liikuntatunneilla. Opettaja.fi. Saatavilla: <https://www.opettaja.fi/tyossa/psykologiaa-peliin-taman-takia-nykyoppilaat-viihtyvat-liikuntatunneilla/> Luettu: 28.4.2021

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 12-21.

Kalaja, S. 2017. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 170-184.

Kalaja, S. & Koponen, J. 2017 Opetussuunnitelmat käytännön opetustyön näkökulmasta. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 552-563.

Karvinen, J. 2008. Suositusten toteuttaminen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö. Helsinki: Nuori Suomi ry.

Koivula, P., Laine, U., Pietilä, M. & Nordström, S. 2017. Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 256-275.

Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 87-113.

LIKES 2021. Liikkuva koulu. Saatavilla : [Jokainen koulu on tärkeä | Liikkuva koulu](#) Luettu 31.3.2021

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 290-303.

Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2019. Lasten ja nuorten kokemuksia koululiikunnasta. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. 89-93. Saatavilla: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf Luettu 1.3.2021

Metsämuuronen, J. 2018. Pienten aineistojen tilastollinen testaaminen. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 276-297.

Morgan, P.J. & Hansen, V. 2008. Classroom Teachers' Perceptions of the Impact of Barriers to Teaching Physical Education on the Quality of Physical Education Programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79:4. 506-516. DOI:10.1080/02701367.2008.10599517

Mäkelä K., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Herva, H. & Laakso, L. 2012. Liikunnanopettajien työtyytyväisyys. *Liikunta & Tiede* 49, 1, 67-74. Saatavilla: [Liikunta ja Tiede Nro 1 2012 s67-74.pdf \(jyu.fi\)](#) Luettu 10.3.2021

Mäkäläinen, S. & Nurminen, J. 2016. Fyysisen aktiivisuuden, fyysisen kunnon ja motoristen taitojen yhteys koulumenestykseen 9.-luokkalaisilla. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu-tutkielma. Saatavilla: URN:NBN:fi:jyu-201610104319.pdf
Luettu: 26.4.2021

Nardi, P.M. 2018. Doing Survey Research. A Guide to Quantative Methods. New York: Routledge.

Nortunen, M. 2009. Luokanopettaja liikunnanopettajana -Luokanopettajien liikuntapedagogiset ja liikuntadidaktiset taidot. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Saatavilla:
https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/12u3456789/21802/URN_NBN_fi_jyu-200909233940.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu: 28.4.2021

Nupponen, H., Penttinen, S., Pehkonen, M., Kalari, J. & Palosaari, A-M. 2010. Koululiikunnan vaikuttavuus - tutkimus: Lähtökohdat, menetelmät ja aineiston kuvaus. Turun yliopisto.

Opetushallitus 2021. Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 1-2, 3-6 ja 7-9. Saatavilla: [Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 1-2, 3-6 ja 7-9 | Opetushallitus \(oph.fi\)](#) Luettu 18.2.2021

Opetushallitus 2020. Liikkuva koulu -ohjelma jatkaa työtä aktiivisemmän koulupäivän edistämiseksi. Uutinen 18.02.2020. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2020/liikkuva-koulu-ohjelma-jatkaa-tyota-aktiivisemmän-koulupaivan-edistamiseksi> Luettu 31.3.2021

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Liikkumissuositus 7-17 -vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:9. Saatavilla: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu: 9.4.2021

Palomäki, S., Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, N. 2019 Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Saatavilla: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf Luettu 1.3.2021

POPS = Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. [verkkodokumentti]. Saatavilla: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf Luettu 2.2.2021

Pehkonen, M. 1999. Liikuntataitojen oppiminen ja opettaminen. Telinevoimistelutaidot ja peruskoulun liikunnanopetus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 2.

Penttinen, S. 2003. Lähtökohdat liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi. Nuoruuden kasvuympäristöt ja opettajankoulutus opettajuuden kehitystekijöinä. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 219. Saatavilla: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41132/978-951-39-5160-3_2003.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu: 15.2.2021

Puupponen, M., Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Villberg, J., Vasankari, T. & Kokko, S. 2019. Liikunnan edistämisaktiivisuus Liikkuva koulu - ohjelman kouluissa ja oppilaiden liikuntakäyttäytyminen. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:3. Saatavilla:

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/08/Liikunnan-edistamisaktiivisuus-Liikkuva-koulu-ohjelman-kouluissa.pdf> Luettu: 1.3.2021

Rantalainen, M. & Kaski, S. 2017 Organisointi ja järjestyksen ylläpito liikuntatunnilla. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 333-350. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ruotanen, M. 1999. Viides - ja kuudesluokkalaisten oppilaiden koululiikuntakokemuksia. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-1999809173> Luettu: 20.1.2021

Sääkslahti, A. & Lauritsalo, K. 2017. Liikuntapedagogiikkaa alakoulussa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 505-517.

Tammelin, T. 2017. Liikuntasuosituksset. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 54-67.

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) Liikkuva koulu -ohjelman pilotti vaiheen 2010-2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. Saatavilla:

https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_loppuraportti_web.pdf Luettu: 9.4.2021

Tammelin, T., Aira, A., Hakamäki, M., Husu, P., Kallio, J., Kokko, S., Laine, K., Lehtonen, K., Mononen, K., Palomki, S., Ståhl, T., Sääkslahti, A., Tynjälä, J. & Kämppi, K. 2016. Results From Finland's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 13 (2), 157-164.

Saatavilla:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68168/results%20from%20finlands%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 9.4.2021

Tamminen, E. 2018. Liikuntakokemusten ja -käsityksien vaikutus liikunnan opettamiseen. Liikuntakokemusten ja koululiikunnan merkitys yliopistokeskus Chydeniuksen luokanopettajaopiskelijoille. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu - tutkielma.

Tuomivaara, T. 2005. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Saatavilla:

<https://www.mv.helsinki.fi/home/ttuomiva/Y125luku6.pdf> Luettu 2.6.2020

Tsangaridou, N. 2012. Educating primary teachers to teach physical education. *European Physical Education Review*, 18(3). 275-286. DOI:10.1177/1356336X12450788

UKK-instituutti 2020. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Saatavilla:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lahtppsen-ja-nuoren-kehittyminen/> Luettu 17.2.2021

UKK-instituutti 2021a. TEKO. Terve koululainen. Saatavilla:

<https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/liikunta/liikunnan-hyodyt/>

Luettu 17.2.2021

UKK-instituutti 2021b. Liikkumisen vaikutukset. Saatavilla: [Liikkumisen](#)

[vaikutukset - UKK-instituutti](#) Luettu 17.2.2021

Valli, R. 2001a. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 100-112.

Valli, R. 2001b. Mitä numerot kertovat? Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 158-171

Valli, R. 2018a. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 92-116.

Valli, R. 2018b. Numerot ja niiden tulkinta määrällisessä tutkimuksessa. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 248-260.

Valli, R. 2018b. Vastausten tulkinta määrällisessä tutkimuksessa. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 261-275.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Verkkojulkaisuja 115, Tiede. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. Saatavilla:

https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf
Luettu: 10.4.2021

Vastamäki, J. & Valli, R. 2018. Tutkimusasetelman ja mittareiden valinta kyselylomaketutkimuksessa. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 129-141.

Vihdin kunta 2021. Vihdin kunnan ylläpitämät peruskoulut. Saatavilla: <https://www.vihti.fi/kasvatus-ja-koulutus/perusopetus/peruskoulujen-yhteystiedot/> Luettu 9.2.2021

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. ISBN 978-952-03-0099-9 (pdf)

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima.

World Health Organization 2010. Global recommendations on physical activity for health. Saatavilla: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/52834/retrieve> Luettu 31.3.2021

Wuolio, E-L. & Jääskeläinen, L. 1993. Kyykkyyn, ylös!: 150 vuotta koululiikuntaa. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu; nro 136. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Yli-Piipari, S., Kulmala, J.S., Jaakkola, T. Hakonen, H., Fish, J.C. & Tammelin, T. 2016. Objectively Measured School Day Physical Activity Among Elementary Students in the United States and Finland. *Journal of Physical Activity and Health*, 13 (4), 440-446. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49683/ylipiiparikulmalajaakkolahakonenfishtammelinobjectivitymeasuredschool.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu 11.4.2021

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

KYSELY LIIKUNNAN OPETTAMISESTA ALAKOULUSSA

Vastaa kysymyksiin ympyröimällä yksi vaihtoehto (numero) tai kirjoittamalla vastaus sitä varten varattuun tilaan.

Perustiedot:

1. Sukupuoli: 1) *Mies* 2) *Nainen* 3) *Muu*

2. Ikä: 1) *20-29 vuotta* 2) *30-39 vuotta* 3) *40-49 vuotta* 4) *50-59 vuotta* 5) *yli 60 vuotta*

3. Ammattinimike: _____

4. Koulutus: _____

5. Liikunnan opinnot:

1) Luokanopettajan koulutukseen sisältyvät opinnot 2) *Aine-/erikoistumisopinnot* 3) *Täydennyskoulutus*

4) *Muu, mikä?* _____

6. Opetusvuosia alakoulussa: _____ vuotta.

7. Onko koululiikunta mielestäsi tärkeä oppiaine?

1) *Ei yhtään tärkeä* 2) *Ei kovinkaan tärkeä* 3) *Jonkin verran tärkeä* 4) *Melko tärkeä* 5) *Hyvin tärkeä*

8. Muuttaisitko liikuntatuntien määrää tuntijaossa?

1) *En mitenkään* 2) *Vähemmän tunteja* 3) *Enemmän tunteja: Kuinka monta tuntia? _____ t/vk*

9. Opetatko tällä hetkellä liikuntaa? 1) *Kyllä* 2) *En*

10. Jos opetat, niin montako tuntia viikossa: _____ t/vk

Liite 1 jatkuu

11. Oletko opettanut liikuntaa viimeisten viiden vuoden aikana? 1) *Kyllä* 2) *En*

- Jos vastasit *En*, voit siirtyä kysymykseen **19**.

Seuraavat kysymykset (12-18) koskevat liikunnanopettamisesta:

12. Pidätkö liikunnan opettamisesta?

1) *En pidä ollenkaan* 2) *Vähän* 3) *Pidän jonkin verran* 4) *Paljon* 5) *Todella paljon*

13. Liikunnan opettaminen on minusta:

1) *Todella vaikeaa* 2) *Vaikeaa* 3) *Menettelee* 4) *Helppoa* 5) *Todella helppoa*

14. Valitse kaksi (2) mieluisinta opetettavaa lajia:

*Jalkapallo Koripallo Lentopallo Salibandy Pesäpallo Telinevoimistelu/Voimistelu Tanssi Uinti
Luistelu/Jääpelit Hiihto Suunnistus Yleisurheilu Pelit&Leikit Muu, mikä? _____*

15. Valitse kaksi (2) epämieluisinta opetettavaa lajia:

*Jalkapallo Koripallo Lentopallo Salibandy Pesäpallo Telinevoimistelu/Voimistelu Tanssi Uinti
Luistelu/Jääpelit Hiihto Suunnistus Yleisurheilu Pelit&Leikit Muu, mikä? _____*

16. Liikunnan opettamisen haasteita minusta on (Voi ympyröidä useamman kohdan):

1) *Resurssit* 2) *Lasten valmiudet* 3) *Motivoiminen* 4) *Omat tiedot/taidot* 5) *Muu, mikä? _____*

17. Miten kehittäisit liikunnan opettamista koulussa?

Liite 1 jatkuu

18. Miten kehität itseäsi liikuntaa opettavana opettajana?

Vastaa seuraaviin väittämiin (19-26) ympäröimällä lähinnä mielipidettäsi oleva vaihtoehto.

19. Liikunnanopetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppijan hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä.

1) En pidä tärkeänä 2) Pidän toissijaisena 3) Pidän melko tärkeänä 4) Pidän tärkeänä 5) Pidän erittäin tärkeänä

20. Liikunnanopetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppijan myönteiseen suhtautumiseen omaan kehoon.

1) En pidä tärkeänä 2) Pidän toissijaisena 3) Pidän melko tärkeänä 4) Pidän tärkeänä 5) Pidän erittäin tärkeänä

21. Liikunnanopetuksen tehtävänä on toimia muiden oppiaineiden ohella kasvatuksen välineenä.

1) En pidä tärkeänä 2) Pidän toissijaisena 3) Pidän melko tärkeänä 4) Pidän tärkeänä 5) Pidän erittäin tärkeänä

22. Liikunnanopetuksen tavoitteena on oppijan positiiviset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen.

1) En pidä tärkeänä 2) Pidän toissijaisena 3) Pidän melko tärkeänä 4) Pidän tärkeänä 5) Pidän erittäin tärkeänä

23. Liikunnanopetuksen avulla edistetään yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa.

1) En pidä tärkeänä 2) Pidän toissijaisena 3) Pidän melko tärkeänä 4) Pidän tärkeänä 5) Pidän erittäin tärkeänä

24. Liikunnanopetuksen avulla edistetään yhteisöllisyyttä.

1) En pidä tärkeänä 2) Pidän toissijaisena 3) Pidän melko tärkeänä 4) Pidän tärkeänä 5) Pidän erittäin tärkeänä

25. Liikunnanopetuksessa korostuu kehollisuus ja fyysinen aktiivisuus.

1) En pidä tärkeänä 2) Pidän toissijaisena 3) Pidän melko tärkeänä 4) Pidän tärkeänä 5) Pidän erittäin tärkeänä

Liite 1 jatkuu

26. Liikunnanopetuksessa korostuu yhdessä tekeminen.

1) *En pidä tärkeänä* 2) *Pidän toissijaisena* 3) *Pidän melko tärkeänä* 4) *Pidän tärkeänä* 5) *Pidän erittäin tärkeänä*

Seuraavat kysymykset (27-30) koskevat omaa liikunnallisuuttasi.

27. Harrastatko vapaa-ajallasi liikuntaa?

1) *En koskaan* 2) *Harvoin* 3) *Silloin tällöin* 4) *Usein tai säännöllisesti* 5) *Kilpatasolla*

28. Jos harrastat, niin mitä?

29. Kuinka usein keskimäärin harrastat liikuntaa viikossa?

1) *En ollenkaan* 2) *1-2 kertaa* 3) *3-4 kertaa* 4) *5-6 kertaa* 5) *Joka päivä*

30. Kuinka kauan yleensä harrastat liikuntaa yhdellä kerralla?

1) *Alle 30 min* 2) *30-45 min* 3) *45-60 min* 4) *60-90 min* 5) *Yli 90 min*

Muita mietteitä koululiikunnasta:

Kiitos vastauksesta!


Lisätietoa:

Anu Nordling

040-5264519 / anuraita@hotmail.com

Luokanopettajien aikuiskoulutus, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius, Jyväskylän Yliopisto

Liite 2. Tutkimuslupa

| | | |
|---------------------------------|---|------------------|
| VIHDIN KUNTA | Viranhaltijapäätös | 55/13.00.00/2011 |
| Sivistys- ja hyvinvointijohtaja | 3.9.2020 | 4 § |
| Asia | Tutkimusluvan myöntäminen kasvatustietoon Pro Gradu-tutkielmaan liittyvän tutkimuksen tekemiseen | |
| Hakijat/asianosaiset | Hakijat | |
| Selostus asiasta | <p>Hakija suorittaa luokanopettajan opintoja. Hän pyytää lupaa Pro Gradu-tutkielmaan liittyvän tutkimuksen tekemiseen Vihdin kunnan alakoulun luokan- sekä erityisluokanopettajille. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää millaisena alakoulun luokan- ja erityisluokanopettajat kokevat koululiikunnan opettamisen ja mitkä ovat heidän mielestään sen tehtävät.</p> <p>Opettajat vaikuttavat oppilaiden liikuntakokemuksiin vahvasti koulussa, mutta tutkitusti nämä kokemukset vaikuttavat myös vuosienkin päästä, esimerkiksi aikuisiän liikunnallisuuteen.</p> <p>Tällä tutkimuksella pyritään selvittämään:</p> <ul style="list-style-type: none"> - millaisena luokan- ja erityisluokanopettajat kokevat liikunnan opettamisen - mitkä ovat koululiikunnan tehtävät ja mitä se merkitsee alakoulun opettajille. <p>Tutkimus suoritetaan kyselytutkimuksena Vihdin kunnassa sijaitsevien suurimpien alakoulujen opettajille (n.=90). Pro Gradu-tutkielma on valmis viimeistään keväällä 2021 ja mukana olleet tahot saavat sähköisen linkin, jolla pääsevät näkemään tutkielman tulokset.</p> | |
| Toimivalta | Vihdin kunnan toimintasääntö 32 § kohta 6 | |
| Päätös | <p>Myönnän Anu Nordlingille luvan suorittaa Pro Gradu-tutkielmaan liittyvän tutkimuksen Vihdin kunnan alakoulujen luokan- ja erityisluokanopettajille. Tutkimukseen osallistuminen on opettajille vapaaehtoista.</p> <p>Tutkimuksen tietoja kerätessä, käsiteltäessä, raportoidessa ja säilyttämisessä on noudatettava voimassa olevaa tietosuojalakia ja EU:n yhteistä tietosuoja-asetusta (GDPR). Tutkimukseen osallistuvien tietoja ja vastauksia on käsiteltävä anonyymeinä.</p> | |
| Allekirjoitus |  Mari Haapanen Sivistys- ja hyvinvointijohtaja | |
| Oikaisuvaatimusohjeet | Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) ja kunnan jäsen. | |

Liite 2 jatkuu

| | | |
|---------------------------------|--------------------|------------------|
| VIHDIN KUNTA | Viranhaltijapäätös | 55/13.00.00/2011 |
| Sivistys- ja hyvinvointijohtaja | 3.9.2020 | 4 § |

Oikaisuvaatimus tehdään

Vihdin lasten ja nuorten lautakunta
 Asemantie 30, PL 13, 03101 Nummela.
 Oikaisuvaatimus voidaan toimittaa myös sähköpostina osoitteeseen: kunnanvirasto@vihti.fi

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon seitsemän päivän kuluttua siitä, kun pöytäkirja on nähtävänä kunnan yleisessä tietoverkossa. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä, kolmen päivän kuluttua sähköpostin lähettämisestä, saantitodistuksen osoittamana aikana tai erilliseen tiedoksisaantitodistukseen merkittynä aikana. Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteineen ja se on tekijän allekirjoitettava.

Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle valitusajan kuluessa ennen sen viimeisen päivän virka-ajan päättymistä.

Tiedoksiantopäivää ei lueta määräaikaan. Jos määräajan viimeinen päivä on pyhäpäivä, itsenäisyyspäivä, vapunpäivä, joului- tai juhannusaatto tai arkilauantai, oikaisuvaatimuksen saa tehdä ensimmäisenä arkipäivänä tämän jälkeen.

Jos viranhaltijalla, työntekijällä tai viranhaltija- tai työntekijäyhdistyksellä on oikeus panna asia vireille työtuomioistuimessa, viranhaltija tai työntekijä ei voi saattaa sitä oikaisuvaatimuksena käsiteltäväksi.

Päätöksen nähtävänä pito Tätä päätöstä ei aseteta nähtäville.

Tiedoksianto asianosaisille ja muille

| | | |
|------------|------------------|-----------------------------|
| pvm. | tiedoksiantotapa | kenelle |
| 7 4.9.2020 | sähköposti | hakija, suurimmat alakoulut |

Tiedoksiantaja


 Virve Aroketo
 opetuksen toimistosihteeri

*Liite 3. Saatekirje***Pro Gradu tutkimus liikunnan opettamisesta**

Olen vihtiläinen aikuisopiskelija ja opiskelen Kokkolan yliopistokeskus Chydeniuksen aikuiskoulutuksessa luokanopettajaksi. Olen työskennellyt opettajana Vihdissä sekä ala- että yläkouluissa ja siksi haluan tutkia vihtiläisten alakoulujen opettajien mielteitä koululiikunnasta. Teetän kyselyn myös Pappilanpellon ja Nummelan koulun opettajille.

Kyselyn tekemiseen ei mene kuin viitisen minuuttia ja se tehdään nimettömänä. Kyselyt palautetaan yhdessä, joten osallistuneiden henkilöllisyys on suojattu. Aineisto tulee vain tämän tutkimuksen käyttöön ja se hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Toivon, että jaksaisit vastata kyselyyni, jotta saan selville, voisiko Vihdin kunnassa koululiikuntaa jotenkin parantaa.

Jos sinulla on jotain kysyttävää tai haluat lisätietoja, voit ottaa yhteyttä minuun.

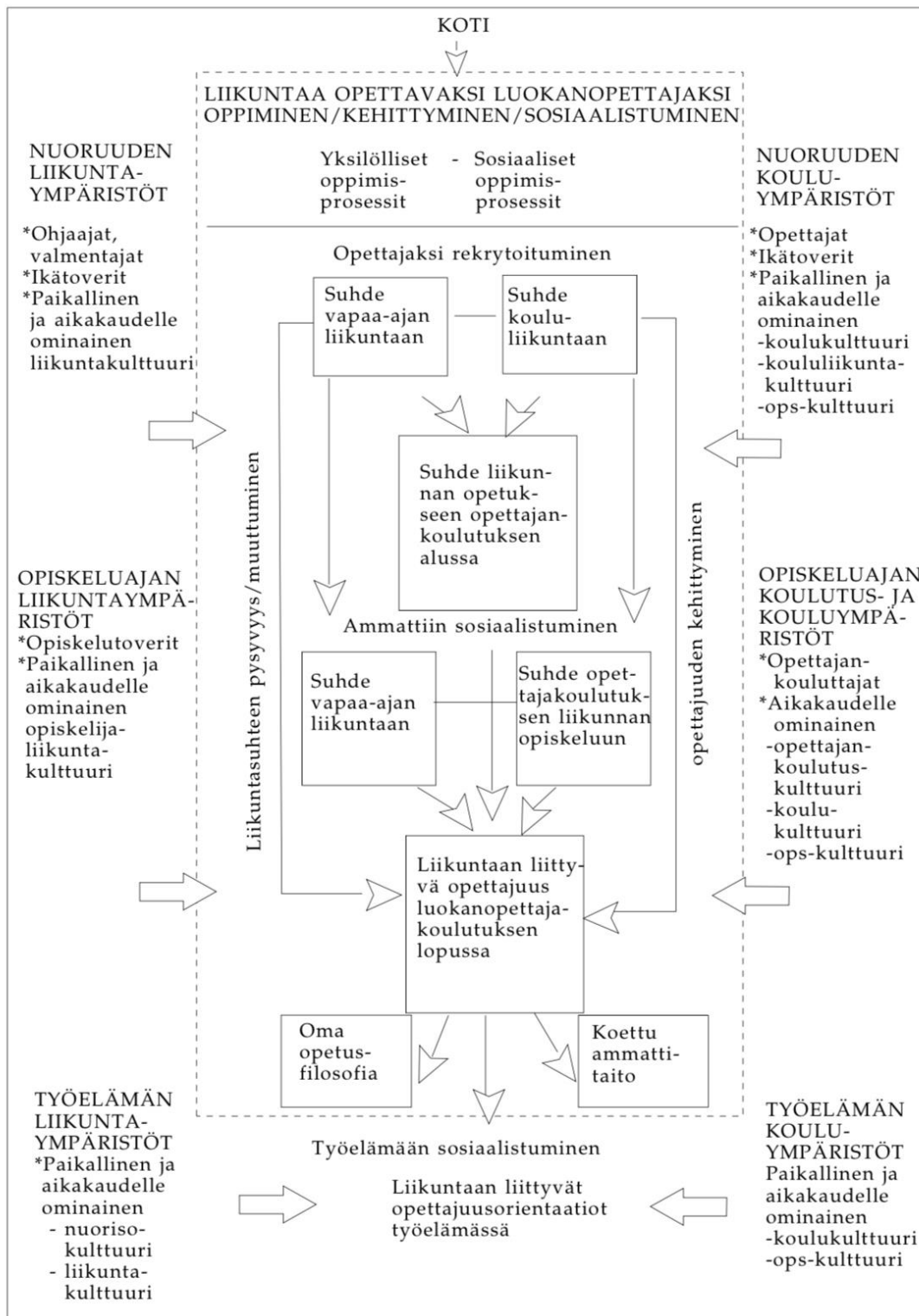
Ystävällisin terveisin,

Anu Nordling

040-5264519

anuraita@hotmail.com

Liite 4. Penttisen (2003) näkemys, mitkä asiat vaikuttavat liikuntaa opettavan luokanopettajan kehittymiseen



OPISKELUAJAN LIIKUNTA-YMPÄRISTÖT

- *Opiskelutoverit
- *Paikallinen ja aikakaudelle ominainen opiskelijaliikuntakulttuuri

Liikuntasuhteen pysyvyys/muuttuminen

OPISKELUAJAN KOULUTUS- JA KOULUYMPÄRISTÖT

- *Opettajakouluttajat
- *Aikakaudelle ominainen -opettajakoulutuskulttuuri
- koulu-kulttuuri
- ops-kulttuuri

