

**YLÄKOULULAISTEN KOKEMUKSIA LIIKUNNANOPETUKSEN TAVOITTEISTA
JA NIIDEN EROAVAISUUKSISTA OPPILASRYHMISSÄ**

Hanna Joensuu

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2021

TIIVISTELMÄ

Joensuu, Hanna. 2021. Yläkoululaisten kokemuksia liikunnanopetuksen tavoitteista ja niiden eroavaisuuksista oppilasryhmissä. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 74 s., 1 liite.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää 7.- ja 9. -luokkalaisten oppilaiden kokemuksia liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeydestä. Lisäksi tarkoituksena oli tarkastella eroja fyysisen aktiivisuuden, urheiluseurassa harrastamisen, koetun liikunnallisen pätevyyden ja liikunnan arvosanan mukaan. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeyttä vähän liikkuvien, urheiluseuratoiminnan ulkopuolella olevien, heikon liikunnallisen pätevyyden kokeneiden ja heikon liikunnan arvosanan saaneiden nuorten näkökulmasta.

Tutkimuksen aineisto koostui ”Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2018 (LIITU)” -tutkimuksen osa-aineistosta (n=1120). Kyselyyn vastanneet nuoret olivat 7.-ja 9. -luokkalaisia poikia ja tyttöjä. Tutkimuksessa käytettiin sovellettua Koululiikunnan pedagogiset ulottuvuudet- mittaria liikunnanopetuksen tavoitteiden tarkastelussa. Lisäksi fyysistä aktiivisuutta tarkastelin liikkumisen useudella ja koettua liikunnallista pätevyyttä väittämällä ”olen hyvä liikunnassa”. Tilastollisina analyysimenetelminä käytettiin suoria jakaumia, ristiintaulukointia ja khiin neliötestiä.

Tutkimuksen tulosten mukaan tytöt pitivät liikunnanopetuksen tavoitteita tilastollisesti merkitsevästi yleisemmin tärkeimpinä kuin pojat luokkatasosta riippumatta. Luokkatasojen välisessä tarkastelussa ei löytynyt niin merkitseviä eroja tavoitteiden tärkeyden kokemisessa. Liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeimmät merkitykset olivat nuorilla yleisesti ottaen samanlaisia ryhmästä riippumatta. Tärkeimpinä tekijöinä liikunnanopetuksessa koettiin hauskuus, terveyden edistäminen ja hyvä ilmapiiri. Vähemmän tärkeiksi koettiin hikoileminen, hengästyminen ja kuntotestien merkitys.

Tutkimukseni antaa kuvailevaa tietoa liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeydestä. Liikunnanopetuksen ryhmät koostuvat hyvin erilaisista nuorista, joilla kaikilla on omat arvot, asenteet, taustat ja kiinnostuksen kohteet. Tutkimus laajensi näkemystä erilaisten oppilaiden liikunnanopetuksen tavoitteille annetuista merkityksistä. Tulosten pohjalta voidaan paremmin kohdentaa liikunnanopetuksen tavoitteita ja toimia erilaisten oppilaiden tarpeiden mukaisesti. Tietoa tarvitaan, jotta jokainen oppilas olisi askeleen lähempänä liikunnallisen elämäntavan omaksumista.

Asiasanat: liikunnanopetus, liikunnanopetuksen tavoitteet, yläkoululaiset

ABSTRACT

Joensuu, Hanna. 2021. 7th and 9th grade students' experiences in physical education goals and those differences in student groups. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis of sport pedagogy, 74 pp., 1 appendice.

The purpose of this study was to find out how important goals are in physical education for 7th and 9th grade students. Additionally, the purpose was to examine differences in the meanings given to the goals of physical education by physical activity, organized sports, perceived physical competence, and the grade in physical education. The study also looked at the importance of physical education goals from the perspective of low physical activity, out-of-sport youth, low perceived physical competence, and the low grade in physical education.

The data of this study consists of the data of the "Lasten ja Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2018" (LIITU) research (n=1120). Respondents of the questionnaire were 7th and 9th grade boys and girls. In this study I used customized Pedagogical Dimensions in Physical Education Inventory to look at physical education goals. Additionally, I looked at physical activity with frequency of movement and perceived physical competence by claiming "I am good at exercise". Direct distributions, crosstabs, and Chi-Square test were used as statistical methods of analysis.

According to the results of the study, girls considered the goals of physical education to be statistically significantly more important than boys regardless of class level. The examination between the class levels did not find such significant differences in the perception the importance of the goals. The main meanings of the goals of physical education were generally similar for young people regardless of the group. Fun, health promotion and a good atmosphere were perceived as the most important goals in physical education. Sweating, shortness of breath, and the importance of fitness test were felt to be less important.

My research provides descriptive information about the importance of physical education goals. Physical education groups are made up of very different young people, each with their own values, attitudes, backgrounds, and interests. The study broadened the view on the meanings given to the goals of physical education in different students. Based on the results, it is possible to target the goals of physical education better and act according to the needs of different students. Information is needed to bring each student one step closer to embracing an active lifestyle.

Key words: physical education, goals of physical education, middle school-aged students.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 LIIKUNTA PERUSKOULUN OPPIAINEENA	4
2.1 Liikunnanopetuksen tavoitteet.....	4
2.2 Arviointi ja liikunnan numero	7
2.3 Oppilaiden kokemuksia liikunnanopetuksesta	9
2.3.1 Oppilaiden tärkeänä pitämät asiat ja sisällöt liikunnanopetuksessa	12
2.3.2 Motivaatio liikunnanopetuksessa	15
3 LASTEN JA NUORTEN LIIKUMINEN VAPAA-AJALLA	20
3.1 Fyysinen aktiivisuus ja passiivisuus	20
3.2 Fyysiseen passiivisuuteen liittyvät tekijät	26
3.3 Fyysisen passiivisuuden seuraukset	29
3.4 Nuorten liikkuminen ja urheiluseurassa harrastaminen.....	31
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	37
5 TUTKIMUSMENETELMÄT	38
5.1 Tutkimusaineisto	38
5.2 Mittarit.....	41
5.3 Tilastolliset analyysimenetelmät	42
5.4 Eettiset ja luotettavuuteen liittyvät tekijät	44
6 TULOKSET	46
6.1 Luokkataso, sukupuoli ja liikunnanopetuksen tavoitteet.....	46
6.2 Fyysinen aktiivisuus ja liikunnanopetuksen tavoitteet	49

6.3	Seurassa harrastaminen ja liikunnanopetuksen tavoitteet	50
6.4	Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikunnanopetuksen tavoitteet.....	52
6.5	Liikunnan arvosana ja liikunnanopetuksen tavoitteet	54
6.6	Heikommin liikunnassa pärjäävät oppilaat ja liikunnanopetuksen tavoitteet	55
7	POHDINTA.....	59
7.1	Yläkoululaisten tärkeänä pitämät tavoitteet liikunnanopetuksessa	59
7.2	Oppilasryhmät ja liikunnanopetuksen tavoitteet	62
7.3	Liikunnallisesti heikommat yläkoululaiset ja liikunnanopetuksen tavoitteet.....	65
7.4	Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusehdotukset	66
	LÄHTEET	68
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Miten hyvin lapset ja nuoret saadaan motivoitumaan liikkumista kohtaan? Kysymys on erityisen keskeinen liikunnallisen elämäntavan omaksumisen kannalta, mihin koulun liikunnanopetuksella voidaan vaikuttaa. Myös oppilaiden fyysistä aktiivisuutta on mahdollista edistää koulun liikunnanopetuksella. Oppilaat oppivat liikuntatunneilla muun muassa liikuntataitoja, säätämään omaa käyttäytymistään sekä toimimaan yhteistyössä muiden kanssa. Lisäksi he saavat tietoa liikunnan terveystaakasta. Parhaimmillaan edellä mainitut liikunnanopetuksessa omaksutut tiedot ja taidot innostavat lapsia ja nuoria harrastamaan liikuntaa vapaa-ajallaan. (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008.)

Liikunnan opetus tapahtuu erilaisista yksilöistä muodostuvissa ryhmissä. Osa ryhmän jäsenistä liikkuu paljon ja monipuolisesti. Toisaalta osa oppilaista ei saavuta terveystaakasta kannalta tärkeää fyysisen aktiivisuuden määrää. Osalla oppilaista saattaa olla erilaisia haasteita liikkumisen kannalta, kun taas toiset ovat motorisesti taitavia. Lisäksi oppilailla innostus liikunnan harrastamista kohtaan vaihtelee oppilaiden välillä, ja oppilailla on muutenkin hyvin erilaisia kiinnostuksen kohteita elämässään. Kaiken kaikkiaan opetusryhmät ovat hyvin heterogeenisiä monesta eri näkökulmasta katsottuna. (Huovinen & Rintala 2017.)

Liikunnanopetuksessa jokaisella oppilaalla on oikeus kokea liikunnan iloa ja onnistumisen kokemuksia, harjoittaa fyysistä toimintakykyä ja oppia uusia taitoja yhdessä muiden ryhmän jäsenten kanssa. Liikunnan opettajan tehtävä on tarjota jokaiselle oppilaalle yksilöllisesti sopivia haasteita ja näin opetuksessa tulee kiinnittää huomiota yksilöllisyyteen. Opettajan tulee ottaa huomioon ryhmän ja sen jäsenten erilaiset lähtökohdat sekä tarpeet. Tämän lisäksi on huomioitava liikunnan yhteisöllinen luonne. (Huovinen & Rintala 2017.) Tässä tutkielmassa erilaisilla ryhmillä viitataan juuri tähän oppilaiden yksilöllisyyteen. Tutkimuksen eri ryhmät eivät liity tai ota kantaa seka- tai erillisryhmän liikunnanopetukseen.

Liikunnanopetuksen suunnittelu voi olla haastava, koska opettajan tulee ottaa huomioon jokaisen oppilaan omat arvot ja asenteet sekä hänen taustansa. Opettaja voi vastata paremmin

oppilaiden tarpeisiin, kun hän tuntee oppilaidensa lähtökohdat. Oppilaille pystytään tarjoamaan positiivisia koululiikuntakokemuksia hyvällä suunnittelulla, jossa huomioidaan oppilaat myös yksilöinä. Nämä positiiviset kokemukset lisäävät oppilaiden kiinnostusta liikkumista ja liikuntaa kohtaan. Kokemukset edesauttavat liikunnallisen elämäntavan omaksumista sekä positiivisten asenteiden syntymistä. Liikunnanopetukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi on tärkeää tietää, mitkä asiat kiinnostavat oppilaita opetuksessa. Opetus voidaan suunnitella vastaamaan oppilaiden erilaisia tarpeita ja kiinnostuksen kohteita, kun oppilaiden kokemuksia ja mielipiteitä kuunnellaan. (Johansson, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2011.)

Liikuntatuntien vähäisyyden vuoksi ne voivat vaikuttaa nuorten päivittäisen liikuntaan vain rajallisesti. Näin taistelussa liikkumattomuutta ja lihavuutta vastaan koululiikuntaa ei voida pitää ainoana ratkaisuna. Koululiikunta tulisi nähdä oppimisympäristönä, joka tarjoaa säännöllisesti liikuntaa kaikille oppilaille. Tarkoituksenmukaisilla liikuntatunneilla ja koulun ulkopuolisella liikkumisella voidaan yhdessä edistää nuorten fyysistä aktiivisuutta. Oppilaiden hyvinvoinnista huolehtiminen on yhteistyötä kotien, koulujen ja liikuntaa järjestävien tahojen kanssa. Kysymys kuitenkin kuuluu, miten koululiikunta voisi edistää liikunnallisen elämäntavan omaksumista? (Heikinaro-Johansson ym. 2008.)

Yhteiskunnassamme on jo pidemmän aikaan ollut huoli lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrän laskusta ja ruutuajan määrän nousemisesta. Media on vahvasti uutisoinut myös vuoden 2019 alussa, ettei liikunta kiinnosta enää lapsia ja nuoria (Rautio 2019). Miten oppilaiden mielipiteet ja asenteet saataisiin käännettyä taas positiivisempaan suuntaan? Peruskoulu tavoittaa lähes kaikki yläkouluikäiset nuoret. Kouluilla on mahdollisuus vaikuttaa oppilaiden kokemuksiin liikunnasta hyvin suunnitellulla ja kaikki oppilaat huomioon ottavalla toiminnalla.

Aihe on tärkeä, koska vähäisellä fyysisellä aktiivisuudella ja lisääntyneellä fyysisellä passiivisuudella on merkittäviä seurauksia lasten ja nuorten hyvinvoinnille. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen (THL 2019b) mukaan lähes joka neljäs lapsi on ylipainoinen. Lisäksi vuoden 2018 Move! -tutkimuksen tuloksissa on jo nähtävissä oppilaiden fyysiseen toimintakyvyn muutoksia (Opetushallitus 2019). Vähäinen fyysinen aktiivisuus on riskitekijä

monelle fyysiselle ja psyykkiselle sairaudelle, kuten sydän- ja verisuonitaudeille (Hills, Andersen & Byrne 2011) sekä masennukselle (Schwimmer, Burwinkle & Varni 2003).

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden vähentyminen on otettu huomioon ja tunnustettu tärkeäksi asiaksi myös pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelmassa. Valtioneuvoston (2019) julkaisussa ”*Osallistuva ja osaava Suomi 2019*” alaotsikossa ”*Kulttuuri, nuoriso ja liikunta-asiat*” on kirjattu fyysisen aktiivisuuden nousun tavoitteet. Julkaisussa linjataan, että kaikissa ryhmissä liikunnallinen kokonaisaktiivisuus nousee. Lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta pyritään nostamaan Liikkuva koulu -ohjelman toimien avulla ja Liikkuva Suomi -ohjelma keskittyy aikuisten liikuttamiseen. (Osallistuva ja osaava Suomi 2019, 176.) Jotta pystytään tekemään oikeita ja tehokkaita toimia lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi, niin pitää kehittää ymmärrystä nykytilasta ja mitkä taustatekijät ovat vaikuttaneet siihen.

Oma kiinnostukseni aihetta kohtaan on herännyt jo vuosia sitten. Olen ollut mukana ”Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2016” -tutkimuksen tutkimusavustajana. Silloin käsittelemäni opinnäyteydessäni lasten fyysistä aktiivisuutta. Tässä tutkielmassa katse kiinnittyy nuorten kokemuksiin liikunnanopetuksesta. Jo yliopiston ensimmäisiltä luennoilta on jäänyt mieleen lehtoreiden viesti. Liikunnanopetuksessa katseen pitää kiinnittyä vähän liikkuviin nuoriin. Heistä pitää olla enemmän huolissaan ja heitä pitää pyrkiä tukemaan liikuntatunneilla.

Liikuntapedagogiikan opiskelijana haluan tarkastella liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeyden eroja juuri nuorten fyysisen aktiivisuuden, liikunnan arvosanan, koetun fyysisen pätevyyden ja seuratoiminnan näkökulmasta. Haluan myös tietää, mitä tavoitteita vähän liikkuvat, heikon liikunnan arvosanan saaneet, seuratoiminnan ulkopuolella olevat nuoret sekä itsensä huonoksi liikkujaksi kokevat oppilaat kokevat tärkeimmiksi tavoitteiksi liikuntatunneilla. Opetusfilosofiaani kuuluu ajatus ”vahvistä hyvää” ja ”jokaiselle jotakin”. Haluan omassa opetuksessani kannustaa muun muassa vähän liikkuvia oppilaita liikkumisen pariin juuri heitä kiinnostavien tavoitteiden kautta. Ensin pitää vain saada selville, mitä nämä tavoitteet ovat, jotta pystyn tukemaan oppilaita kohti liikunnallista elämäntapaa.

2 LIIKUNTA PERUSKOULUN OPPIAINEENA

2.1 Liikunnanopetuksen tavoitteet

Valtakunnallinen ”Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014” määrittää liikunnalle oppiaineena moninaisia merkityksiä. Sen tehtävänä on tukea oppilaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä opettaa suhtautumista myönteisesti omaa kehoaan kohtaan. Näillä tehtävillä pystytään vaikuttamaan oppilaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikuntatunneilla on tärkeää kiinnittää huomiota liikunnasta saataviin positiivisiin kokemuksiin sekä liikunnallisen elämäntavan tukemiseen. Lisäksi oppiaine sisältää yhdessä tekemistä, kehollisuutta sekä fyysistä aktiivisuutta. (POPS 2014, 433.)

Liikunnanopetuksen tavoitteena on kasvattaa oppilaita liikkumaan, mutta myös kasvattaa liikunnan avulla. Lapset ja nuoret saavat tietoja ja taitoja liikuntatilanteissa toimimisesta sekä oppivat kunnioittavaa vuorovaikutusta, vastuullisuutta, pitkäjänteisyyttä sekä tunteiden tunnistamista ja säätelyä. Liikunta antaa mahdollisuuden muun muassa ilon kokemiseen, keholliseen ilmaisuun, osallisuuteen, sosiaalisuuteen, toisten auttamiseen sekä tietoa terveyden edistämisen moninaisuudesta. (POPS 2014, 433.)

Yläkouluikäisten nuorten liikunnan tavoitteena on liikkua yhdessä, niin että oppilaan osallisuus ja minäkäsitys vahvistuisivat. Minäkäsityksen kehittäminen ja oman kehon hyväksyminen ovat ensisijaisen tärkeitä aihealueita kyseisessä kehitysvaiheessa olevien nuorten liikunnassa. Monipuolisten motoristen perustaitojen soveltaminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu ovat pääteemoja vuosiluokilla 7–9. Tämä mahdollistuu monipuolisten liikuntamuotojen ja erilaisten liikuntalajien avulla. Vastuun kantaminen omasta ja ryhmän toiminnasta sekä yhdessä toiminnan suunnittelu kuuluvat myös tälle ikäryhmälle. Heitä kannustetaan kasvamaan itsenäisyyteen sekä omasta hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtimiseen. (POPS 2014, 434.)

Huisman (2004) tutki 9. luokkalaisten nuorten liikuntaosaamista ja oppimistuloksia. Kyseinen valtakunnallinen otantapohjainen arviointi oli ensimmäinen, joka kohdistui koululiikuntaan. Tutkimuksen tavoitteena oli saada luotettava kuva peruskoulun päättövaiheessa olevien

oppilaiden liikunnan osaamisesta. Aineistoa kerätessä peruskouluissa oli voimassa Opetushallituksen vuonna 1994 julkaisema peruskoulun opetussuunnitelman perusteet. Liikunnanopetuksen tavoitteista yläkoulussa korostuvat monipuoliset lajitaidot, myönteiset liikuntakokemukset ja erilaisiin liikuntamuotoihin tutustuminen sekä yksin että ryhmissä. Lisäksi nuorta ohjataan itsensä hyväksymiseen ja rakentavaan tunnekäyttäytymiseen. Yläkoulussa pyritään ymmärtämään liikunnan ja terveyden välisiä yhteyksiä. Liikunnanopetuksen alueita olivat osaaminen ja toiminta, tahto- ja tunne sekä tieto.

Palomäki ja Heikinaro-Johansson (2011) ovat koonneet liikunnan oppimistulokset yksien kansion sisälle. Tutkimuksen tarkoituksena oli kerätä tietoja opetussuunnitelman perusteiden tavoitteiden saavuttamisesta. Tutkimusaineisto kerättiin keväällä 2010 ja tavoitteena oli saada vertailutietoa 2000-luvun alun alkupuoleen nähden. Edellisen oppimistulosten arvioinnin tutkimuksen aikana olivat voimassa vuoden 1994 peruskoulun opetussuunnitelman perusteet. Nyt puolestaan voimassa olivat 2004 vuoden peruskoulun opetussuunnitelman perusteet. ”Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004” oli muuttunut vanhempaan opetussuunnitelmaan verrattuna tarkemmaksi ja ohjaavammaksi etenkin liikunnanopetuksen sisältöjen ja arvioinnin osalta. Sisällön kuvauksissa määriteltiin jälleen tiettyjä liikuntalajeja ja -muotoja. Muutos perustui siihen, että koulut olivat erilaistuneet liikaa vuoden 1994 peruskoulun opetussuunnitelman perusteiden seurauksena.

Kansallinen liikuntaperinne on ollut liikunnan opetuksen pohja vuoden 2004 opetussuunnitelman perusteissa. Opetuksessa tulee ottaa huomioon muun muassa paikalliset olosuhteet, koulun mahdollisuudet sekä oppilaan terveydentila ja tarpeet. Yhteisöllisyyttä, reilua peliä, vastuullisuutta ja turvallisuutta tulee korostaa liikunnan opetuksen yhteydessä. Monipuolisen liikunnanopetuksen avulla pyritään tukemaan oppilaan hyvinvointia ja luomaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Opetuksessa tulee ottaa myös huomioon sukupuolten erilaiset tarpeet sekä yksilölliset erot. Oppilaille on annettava mahdollisuuksia liikunnallisiin elämyksiin sekä itsensä ilmaisuun. Yläkoulussa tavoitteena on myös oppia liikunnan lajitaitoja ja tutustua erilaisiin liikuntaharrastusmahdollisuuksiin. Terveys, hyvinvointi ja toimintakyky sekä itsensä hyväksyminen ja suvaitseminen ovat tärkeitä liikunnanopetuksen tavoitteita. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.)

Koululiikunnan tehtävänä on tukea lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta sekä liikuntaaktiivisuudelle annettujen tavoitteiden saavuttamista. Koululiikunta on erityisen tärkeää niille oppilaille, jotka eivät liiku oma-aloitteisesti tai ohjatusti vapaa-ajallaan. (Salin 2019.) Kirkham-King ym. (2017) ovat tutkineet ryhmäkoon, sukupuolen, oppituntien sisällön ja luokkatason vaikutuksia oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen Yhdysvalloissa Utahin osavaltiossa. Tutkimukseen osallistui 281 alakoulun oppilasta ja mittausmenetelmänä käytettiin objektiivista liikemittaria. Tutkimuksessa havaittiin, että pienemmissä liikuntaryhmissä oli enemmän fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi sukupuolen välisissä vertailuissa havaittiin, että tyttöjen ryhmän iso koko vaikutti lasten matalampaan fyysisen aktiivisuuden tasoon. (Kirkham-King ym. 2017.)

Tutkimuksen tulokset kertoivat myös, että fyysistä aktiivisuutta kertyi enemmän tunneilla, joilla harjoiteltiin kunto-ominaisuuksia kuin tunneilla, joilla harjoiteltiin lasten motorisia taitoja. Motoristen taitojen harjoittelua ei saa kuitenkaan vähentää vaikka fyysinen aktiivisuus on vähäisempää. Motoristen taitojen harjoittelu on tärkeää lasten motorisen kehityksen kannaltaan, ja ne vaikuttavat lasten vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen sekä tätä kautta heidän terveyteensä. Puolestaan ryhmäkoon vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen tulisi ottaa huomioon päätöksenteossa, jotta liikuntatuntien hyödyt olisivat lapsille parhaat mahdolliset. (Kirkham-King ym. 2017.)

Liikunnanopetuksella tavoitetaan lähes kaikki lapset ja nuoret, ja tämän vuoksi heitä on laajalti mahdollisuus myös ohjata kohti liikunnallista elämäntapaa. Koululiikunta on keskeinen väline, kun pyritään ohjaamaan lapsia ja nuoria fyysiseen aktiivisuuden nostamiseen sekä hyvinvoinnin tukemiseen. Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi koululiikunnalla pyritään tukemaan lapsen ja nuoren psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Terveydellisten tavoitteiden lisäksi tavoiteltavaa on liikunnan ilo, hauskuus ja elämyksellisyys. Nämä eivät ole kuitenkaan yksiselitteisesti mitattavissa kuten esimerkiksi oppilaan fyysinen aktiivisuus. Näillä tavoitteilla on myös merkitystä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. (Johansson ym. 2011.) Oppilaiden liikunnallisen elämäntavan omaksumista ja tavoitteiden toteutumisen tarkastelua varten tavoitteet voidaan jakaa neljään osaan; oppilaiden fyysinen aktiivisuus, hyvinvoinnin edistäminen, sosioemotionaaliset taidot sekä hyvinvoinnin edistäminen (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2019).

2.2 Arviointi ja liikunnan numero

Arvioinnin tehtävänä on ohjata ja kannustaa opiskelua perusopetuslain mukaan. Arviointi kehittää oppilaan taitoja ja edellytyksiä itsearviointiin. Arviointi kohdistuu monipuolisesti oppilaan oppimiseen, työskentelyyn sekä käyttäytymiseen. Tärkeimpänä pidetään oppimista edistävää arviointia. Oppilaat muodostavat käsityksen itsestään sekä oppijoina, että ihmisinä. Käsitysten muodostumisessa opettajan antamalla palautteella on suuri merkitys. Ohjaavan palautteen antamisella pyritään ennen kaikkea oppilaiden kokonaisvaltaisen kehityksen ja oppimisen tukemiseen. (POPS2014, 47.)

Arviointikulttuurin keskeisiä piirteitä ovat muun muassa rohkaiseva ja yrittämiseen kannustava ilmapiiri. Lisäksi arviointi tulee olla oppilaiden osallisuutta edistävää, keskustelevaa sekä vuorovaikutteista toimintaa. Oppilaan on tärkeää saada palautetta omasta edistymisestään ja oppimisestaan. Oppilaiden onnistumisen kokemukset kannustavat oppimaan lisää. Oppimiseen kuuluu myös epäonnistumiset ja niitä tulee käyttää opetuksessa oppilaita kunnioittavalla tavalla sekä oppimista edistävästi. Oppilasta on tuettava hänen oman oppimisprosessinsa ymmärtämisessä ja koko oppimisprosessin ajan oppilaan edistyminen tehdään näkyväksi. Arviointiin kuuluu keskeisesti monipuolisuus, oikeudenmukaisuus ja eettisyys. (POPS2014, 47.)

Arviointi jaetaan perusopetuksessa opintojen aikaiseen arviointiin ja päättöarviointiin. Molemmissa arvioinnin muodoissa on noudatettava edellä mainittuja arvioinnin yleisiä periaatteita. Arviointi perustuu oppimiselle asetettuihin tavoitteisiin ja kriteereihin. Näin ollen palautteen antamisen sekä oppimisen, työskentelyn ja käyttäytymisen arvioinnin tulee perustua opetussuunnitelmassa asetettuihin tavoitteisiin. Arviointiin ei saa vaikuttaa oppilaan persoonallisuus, temperamentti tai muut henkilökohtaiset ominaisuudet. Arviointiperusteet ja tavoitteet pitää olla oppilaiden tiedossa. Tavoitteiden mukaisia arviointikriteerejä käytetään oppilaan osaamisen arvioinnissa. Sanalliselle arvosanalle hyvä tai arvosanalle kahdeksan on annettu yhteiset kriteerit, jotka tukevat ja yhtenäistävät arviointia. Kriteerit on luotu avuksi 6.- ja 7.-luokan saranaivaiheeseen sekä päättöarviointiin. (POPS2014, 48.)

Liikunnassa oppilaiden oppimisen arvioinnissa pyritään tukemaan lasten ja nuorten kasvamista liikuntaan sekä liikunnan avulla vuosiluokilla 7–9. Arvioinnin lisäksi oppimista tuetaan monipuolisella, kannustavalla ja ohjaavalla palautteella. Arviointi ja palaute tukevat lasten ja nuorten myönteistä käsitystä itsestä liikkujana. Niissä otetaan huomioon oppilaiden yksilölliset vahvuudet ja kehittymistarpeet. Oppilaan terveydentila ja erityistarpeet tulee ottaa huomioon arvioinnissa ja liikunnan opetuksessa. Arviointi perustuu fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteisiin. Oppiminen ja työskentely ovat arvioinnin kohteina ja arvioinnin perusteena ei käytetä fyysisten kunto-ominaisuuksien tasoa. Oppilaalla pitää olla mahdollisuus osoittaa parasta osaamistaan ja arvioinnissa on käytettävä monipuolisia menetelmiä. Päätösarvioinnissa määritellään, miten oppilas on saavuttanut liikunnan tavoitteet opiskelun päättyessä. Päätösarvioinnissa otetaan huomioon kaikki valtakunnalliset päätösarvioinnin kriteerit. Oppilas saa arvosanan kahdeksan osoittaessa kriteerien määrittelemää keskimääräistä osaamista. (POPS2014, 435–436.)

Huisman (2004) sekä Palomäki ja Heikinaro-Johansson (2011) raportoivat liikunnan arvosanojen keskiarvoja. Vuosien 2003 ja 2010 tutkimuksen mukaan suurin osa nuorista oli saanut vähintään hyvän arvosanan liikunnasta. Yläkoululaisten nuorten liikunnan arvosanan keskiarvo oli hieman yli kahdeksan (8,2–8,3) (Huisman 2004; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). Vaikka arvioinnin kriteerit olivat erilaiset vuosina 2003 ja 2010 niin silti arvosanojen jakauma ei poikennut tilastollisesti merkitsevästi toisistaan (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 93).

Palomäen, Heikinaro-Johanssonin ja Lyyran (2019) tulokset osoittivat, että yläkoululaisista nuorista suurin osa kertoi saaneensa vähintään hyvän arvosanan liikunnasta. Kiitettävän arvosanan ilmoitti saaneensa yli puolet 7. ja 9. luokkalaisista nuorista. Vain kolme prosenttia nuorista kertoi saaneensa heikon arvosanan liikunnasta. Tyttöjen keskiarvo 8,62 oli poikien keskiarvoa 8,45 korkeampi. Yhdeksäsluokkalaisten liikunnan arvosanan keskiarvo oli korkeampi kuin seitsemäsluokkalaisten liikunnan keskiarvo. Liikunnan arvosanat ja liikuntaaktiivisuus olivat nuorilla positiivisessa yhteydessä toisiinsa. Suositusten mukaan liikkuvien nuorten liikunnan arvosanojen keskiarvo oli merkitsevästi korkeampi kuin muiden.

Oppilaan kokonaisasenne sekä kunto- ja liikehallintataidot olivat positiivisesti yhteydessä liikunnan arvosanaan. Oppilaan kouluarvosanojen ja kunto- ja liikehallintaindeksin välillä huomattiin tilastollisesti merkitsevä yhteys sukupuolesta riippumatta. Tulosten mukaan liikunnan arvosana ja kunto- ja liikehallintaindeksi nousivat johdonmukaisesti. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 51–52.)

Oppilaan arvosanaan korreloi myös koulun ulkopuolinen liikuntaharrastus. Etenkin organisoitu liikunta-aktiivisuus sai melko korkean korrelaation. Liikunnan arvosanan ja omatoimisen liikunta-aktiivisuuden yhteys jäi etenkin tytöillä selvästi heikommaksi. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.) Puolestaan Soinin (2006) tutkimuksen tulokset osoittivat, että liikuntanumeron ja fyysisen aktiivisuuden välillä oli melko vahva yhteys sukupuolesta riippumatta. Sitoutuminen liikunnanopetukseen ja arvosana olivat myös yhteydessä toisiinsa. Tämä näkyi niin, että mitä parempi arvosana oli, niin sitä sitoutuneempi oppilas oli liikunnanopetukseen. Kiinnostus ja kokonaisasenne liikunnan opetusta kohtaan oli myönteisempi oppilailla, joilla liikunnan arvosana oli korkeampi. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 77, 96.)

2.3 Oppilaiden kokemuksia liikunnanopetuksesta

Nuorten suhtautuminen liikunnanopetukseen oli myönteisempää kuin koulunkäyntiin yleisesti. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 69). Toisaalta koulunkäyntiin suhtauduttiin yleensä myönteisemmin, jos oppilas suhtautui koululiikuntaan myönteisesti. (Pentikäinen, Palomäki & Heikinaro-Johansson 2016). Pojista 78 prosenttia ja tytöistä 65 prosenttia kertoi pitävänsä liikunnanopetuksesta. Noin 7 prosenttia oppilaista koki liikunnanopetuksen vastenmieliseksi. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 69). Myös Heikinaro-Johanssonin, Varstalan ja Lyyran (2008) tutkimuksen tulokset osoittavat, että liikunta on erittäin suosittu oppiaine ja suurin osa oppilaista suhtautui koululiikuntaan innostuneesti. Puolestaan tämän tutkimuksen mukaan viidesosa suhtautui liikunnanopetukseen enintään samantekevästi. Kielteisiä kokemuksia ei pidä vähätellä, koska ne voivat johtaa liikunnan välttelyyn myöhemmässä elämässä (Pentikäinen ym. 2016).

Kokemus liikunnanopetuksesta muodostuu kolmen ulottuvuuden ympärille; liikunnan hyödyllisyys kouluaineena, liikunnasta pitäminen kouluaineena sekä oppilaan omat käsitykset onnistumisistaan liikunnanopetuksessa. Ulottuvuuksista koululiikunnasta pitäminen korostui eniten sekä tyttöjen että poikien ryhmässä. Liikuntaan suhtautuivat hyvin positiivisesti aktiivisimmat oppilaat. Asennoitumisen keskiarvo laskee samassa suunnassa aktiivisuustason laskiessa. (Huisman 2004, 81.)

Koululiikuntaan suhtautumisessa ei ollut eroa sukupuolten välillä (Heikinaro-Johansson ym. 2008). Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 71) mukaan poikien kokonaisasenne liikunnanopetusta kohtaan oli myönteisempi kuin tyttöjen. Pojat arvioivat osaamistaan myönteisemmin ja pitivät liikunnasta enemmän verrattuna tyttöjen tuloksiin. Huisman (2004, 91) tulosten mukaan paljon ja vähän liikkuvat tytöt suhtautuivat puolestaan koulun liikuntatunteja kohtaan myönteisemmin kuin pojat. Tytöt olivat myös sitoutuneempia ja yhteistyöhaluisempia kuin vastakkainen sukupuoli.

Liikunnanopetuksen myönteisyys liittyy sosiaaliseen kanssakäymiseen ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen (Huisman 2004; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 79). Muita mielisuuteen liittyviä tekijöitä olivat myönteiset liikuntakokemukset, pätevyiden kokemukset sekä oppimiseen liittyvät asiat. Oppilaat olivat saaneet muun muassa pätevyiden ja oppimisen kokemuksia. Lisäksi autonomian kokeminen tunneilla, opetuksen monipuolisuus, fyysinen aktiivisuus, terveys sekä kuntoon liittyvät asiat koettiin mieluisiksi koululiikunnassa. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 79–80.)

Valinnaisuus tuntien sisällä sekä omatoimisen liikkumisen mahdollisuudet lisäsivät positiivista asennetta koululiikuntaa kohtaan. ”Perusopetuksen opetussuunnitelmassa 2014” tukee tämän tutkimuksen nuorten puhetta, koska liikuntalajit ovat välineitä liikuntaa sisältävän elämäntavan ja onnistumisen kokemusten saavuttamiseen. (Takalo 2016.) Nuoret arvioivat osaamistaan liikunnassa myönteisemmin nyt kuin edellisessä tutkimuksessa vuonna 2003. Organisoidun harrastamisen ja koululiikunnan kokonaisasenne olivat yhteydessä toisiinsa. Koululiikunta-asenteet olivat sekä oppilaan liikunnan arvosanaan että liikunnan harrastamiseen tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 71–72.)

Myönteisen koululiikuntasuhtautumisen on havaittu olevan positiivisessa yhteydessä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Myönteisesti suhtautuvien fyysinen kunto ja liikuntataidot olivat keskimäärin myös parempia. (Pentikäinen ym. 2016.) Suurin osa päivittäin liikuntaa harrastavista nuorista suhtautui liikunnanopetukseen innostuneesti (Heikinaro-Johansson ym. 2008). Koululiikuntaan myönteisesti suhtautumista lisäsivät korkeaksi koettu liikunnallinen osaaminen, oppiaineen hyödyllisyys sekä kiitettävä liikunnan arvosana (Pentikäinen ym. 2016).

Vanttajan, Tähtisen, Zacheuksen ja Kosken (2017) mukaan valtaosa nuorista suhtautuu koululiikuntaan myönteisesti, mutta silti nuorista monikaan ei nähnyt koululla ja liikunnanopettajalla kovin merkityksellistä yhteyttä omaan liikuntakiinnostukseen. Puolestaan Myllyniemen ja Bergin (2013) mukaan noin puolet kokee koululiikunnan lisäävän kiinnostusta harrastaa liikuntaa myös vapaa-ajalla. Tutkimuksen puhelinhaastatteluun osallistui 1205 7–29-vuotiasta henkilöä. Lapset ja nuoret, jotka harrastavat liikuntaa vapaa-ajallaan ja liikkuvat mielestään riittävästi, kokevat koululiikunnan lisänneen kiinnostusta liikuntaharrastustaan kohtaan. Liikuntaa harrastavista tytöistä kuitenkin kolmasosa oli täysin eri mieltä koululiikunnan innostavuudesta. Koululiikunnalla pystytään vaikuttamaan myönteisesti nuorten fyysiseen aktiivisuuteen, jos oppilaiden suorituskokemuksia pystytään tukemaan. Koululiikunnan arvostamisella voidaan päästä lähemmäs tätä tavoitetta.

Vähän liikkuvista nuorista suurempi osa suhtautui koululiikuntaan kielteisesti kuin aktiivisemmin liikkuvat (Vanttaja ym. 2017). Kielteisesti suhtautuvilla oppilailla joka toisella liikunnan arvosana oli alle kahdeksan. Toisaalta kaikki kielteisesti liikunnanopetukseen suhtautuvat oppilaat eivät ole liikunnallisesti passiivisia. Kielteisesti suhtautuvista oppilaista noin puolet kertoi liikkuvansa vapaa-ajallaan ainakin tunnin ajan vähintään neljänä päivänä viikossa. Vapaa-ajan liikunnan suhteen kielteisesti liikunnanopetukseen suhtautuvat nuoret eivät ole homogeeninen ryhmä (Pentikäinen ym. 2016.)

Yli puolet vähän liikkuvista nuorista kertoi liikkumisen esteeksi koululiikunnan vähäisen innostavuuden (Hirvensalo, Liukkonen, Jaakkola & Sääkslahti 2015; Hirvensalo, Jaakkola, Sääkslahti & Lintunen 2016). Lisäksi vähän liikkuvat nuoret kokivat itsensä huonoiksi liikkujiksi (Hirvensalo ym. 2015). Pojista noin viidennes ja tytöistä noin kolmannes ei usko

omaan osaamiseensa liikunnassa ja kolmannes ei pidä liikunnan tehtäviä yleensä kiinnostavina (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 71). Noin neljänneksellä vähän liikkuvista nuorista aikuisista oli ollut niin huonot kokemukset koululiikunnasta, että niiden koettiin etäännyttäneen heidät liikunnasta. Kokemuksiin liittyi kielteisiä ja ahdistavia tunteita. Vähän liikkuvat nuoret kokevat, että liikuntatunneilla kilpaillaan liikaa ja huonompia liikkujia syrjitään. (Vanttaja ym. 2017.) Koululiikunnassa itsensä kömpelöksi tunteminen vähensi liikunta-aktiivisuutta (Takalo 2016). Teini-ikäisten koululiikuntakokemukset ja asennoituminen koululiikuntaa kohtaan olivat myönteisempiä kuin nuorilla aikuisilla. Näin ollen yhtenä selityksenä ikäryhmien erolle saattaa olla koululiikunnan viimeaikaiset kehittämistoimet. (Vanttaja ym. 2017.)

Liikunnanopetuksessa epämieluisiksi asioiksi tytöt kertovat liikunnan opetuksen pakollisuus, kilpaileminen sekä testit. Pojat puolestaan eivät pidä liikuntatunneilla epäonnistumisen tunteesta, tuntien vähäisyydestä, tylsyydestä, hikoilemisesta, loukkaantumisista tai tappeluista. (Huisman 2004, 83.) Koettuun pätevyYTEEN liittyvät kielteiset kokemukset oppimisessa olivat myös nuorten mielestä epämieluisia. Samoin fyysinen aktiivisuus koettiin sekä myönteisenä että kielteisenä asiana koululiikunnassa. Oppilasryhmään ja yhdessäoloon liittyvät kielteiset asiat toivat myös liikunnanopetukseen epämieluisuutta oppilaiden vastausten perusteella. Liikunnan opetuksen yhteissuunnittelu oppilaiden kanssa sekä heidän toiveittensa huomioiminen liikunnanopetuksessa ovat varsin toimivia pedagogisia ratkaisuja tulosten perusteella. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 79–81.)

2.3.1 Oppilaiden tärkeänä pitämät asiat ja sisällöt liikunnanopetuksessa

Lajisisältö määritteli liikunnanopetuksen mieluisuutta oppilaiden näkökulmasta. Mieluisat asiat voivat olla samalla myös toisten mielestä epämieluisia koululiikunnassa. Esimerkiksi 82 prosenttia nuorista vastasi jonkun liikuntalajin koululiikunnan epämieluisimmaksi asiaksi. (Huisman 2004, 83). Rintala, Palomäki ja Heikinaro-Johansson (2013) ovat tutkineet oppilaiden kokemuksia mieluisista ja epämieluisista koululiikuntalajeista oppilaiden arvosanan mukaan. Tutkimus osoitti, että oppilaiden nimeämät liikuntalajit erosivat liikunnan arvosanan mukaan jonkin verran.

Kaikissa arvosanaluokissa tytöt arvioivat mieluisimmiksi sisällöiksi pesäpallon sekä tanssi ja musiikkiliikunnan. Puolestaan pojille mieluisin liikuntalaji oli salibandy kaikissa arvosanaluokissa. Kiitettävän saaneita poikia miellytti eniten jääkiekko. Pesäpallo oli mieluisa liikuntalaji hyvän ja sitä heikomman arvosanan saaneiden poikien mielestä. Tytöt ja pojat kokivat epämieluisiksi lajeiksi hiihdon, uinnin, suunnistuksen ja luistelun. Tyydyttävän tai heikomman arvosanan saaneet tytöt ja pojat ilmoittivat erityisesti luistelun epämieluisana liikuntalajina. (Rintala ym. 2013.) Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 86) tutkimuksen tulokset kertovat, että salibandya ja pesäpalloa opetetaan yleisimmin koululiikunnassa.

Arvosanan ja kiinnostuksen välillä on huomattu olevan yhteyttä. Kiinnostuksen taso oli merkittävästi korkeampi kiitettävän arvosanan saaneiden oppilaiden keskuudessa kuin muiden nuorten. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 75–77.) Nuoret pitivät tärkeinä opettajan toimintaa ja liikunnan opetuksessa tarvittavia resursseja sekä liikunnanopetuksen viihtymiseen sekä ilmapiiriin liittyviä asioita. Liikunnanopetuksen ulottuvuuksista myös hyvinvointia ja fyysistä aktiivisuutta pidettiin tärkeinä. Aktiiviset oppilaat pitivät kuitenkin kaikkia koululiikuntaan liittyviä ulottuvuuksia tärkeämpinä kuin passiiviset oppilaat. Sosioemotionaalinen ilmapiiri oli sekä tytöille että pojille tärkeää liikuntatunneilla. Tytöt olivat erityisesti kiinnostuneita omasta hyvinvoinnista ja pojat puolestaan fyysistä aktiivisuutta. Pojat pitivät liikuntatunneilla kilpailemista, pelaamista ja omien rajojen kokeilemista tärkeämpänä kuin tytöt. (Heikinaro-Johansson ym. 2008; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.) Opettajien olisi hyvä huomioida, että oppilaiden olisi tärkeää päästä vaikuttamaan heitä koskeviin asioihin (Heikinaro-Johansson ym. 2008).

Passiiviset nuoret kokivat kaikki kiinnostavuuden ulottuvuudet jonkin verran tärkeiksi. Liikuntatunnit ovat erityisen tärkeitä passiivisille oppilaille, jolle koululiikunnan aktiivisuus voi olla viikon ainoa liikunta-annos. Tämän vuoksi liikunnanopetuksessa tulisi painottaa enemmän asioita, joilla passiiviset nuoret saadaan kiinnostumaan liikkumisesta. Kiinnostusta liikuntaa kohtaan olisi mahdollista lisätä liikuntatuntien lajisältöjen valinnalla, erilaisia työtapoja toteuttamalla ja oppilaille valinnanmahdollisuuksia tarjoamalla. (Heikinaro-Johansson ym. 2008.)

Yläkoululaisilta kysyttiin LIITU 2018 -tutkimuksessa heidän mielestään tärkeitä tai erittäin tärkeitä liikunnanopetuksen tavoitteita (Lyyra ym. 2019). Myös LIITU 2014 -tutkimuksessa tarkasteltiin tärkeänä pitämiä tavoitteita keskiarvojen avulla (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2015). Lisäksi tutkimuksissa kysyttiin opettajan pedagogiseen osaamiseen liittyviä väittämiä (Lyyra ym. 2015; Lyyra ym. 2019).

Iän mukaan eroteltuina 13- ja 15-vuotiaat pitävät hyvin samanlaisia asioita tärkeinä liikunnanopetuksessa (Lyyra ym. 2019). Luokkatasojen välisiä eroja tarkasteltaessa on huomattu, että liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeyden kokeminen väheni yleisesti viidenneltä luokalta yhdeksännelle luokalle. Tyttöjen ryhmässä fyysinen aktiivisuus oli tärkeämpää seitsemännellä luokalla kuin yhdeksännellä luokalla. Puolestaan poikien osalta trendi oli päinvastainen. Seitsemännellä luokalla tytöt pitivät kaikkia liikunnanopetuksen tavoitteita tärkeämpinä kuin saman ikäiset pojat. Sukupuolten väliset erot tasaantuivat yhdeksäsluokkalasilla. Fyysisen aktiivisuuden arvostaminen oli yhdeksäsluokkalaisille pojille tilastollisesti merkitsevästi tärkeämpää kuin tytöille. (Lyyra ym. 2015.)

Käsitykset tavoitteiden tärkeydestä poikkesivat poikien ja tyttöjen välillä toisistaan. Hyvinvoinnin edistäminen, liikuntataitojen oppiminen ja sosioemotionaalisten taitojen tärkeys oli tytöille tärkeämpiä kuin pojille. Puolestaan fyysinen aktiivisuus oli yhtä tärkeää tai hieman tärkeämpää pojille kuin tytöille. (Lyyra ym. 2015; Lyyra ym. 2019.) Pojat arvioivat tyttöjä tärkeämmäksi tavoitteeksi hikoilemisen tunnilla (Lyyra ym. 2019).

Oppilaille on tärkeintä, että heillä on liikuntatunneilla hauskaa ja luokassa on hyvä ilmapiiri. Lisäksi yläkoululaiset pitivät tärkeänä, että liikunta edistää heidän terveyttään. Myös 0–6 päivänä viikossa liikkuvat nuoret pitivät liikunnan hyvinvointia edistäviä vaikutuksia sekä sosiaalisemotionaalisten taitojen harjoittamista tärkeimpinä tavoitteina. Liikunta-aktiivisuus vaikuttaa tavoitteiden tärkeyden kokemiseen. Liikuntasuosittelun mukaan liikkuvat oppilaat arvioivat kaikki osa-alueet tärkeämmiksi kuin vähemmän liikkuvat oppilaat. Tuloksia tarkasteltaessa on hyvä huomioda, että tarkastelussa ovat mukana myös 11-vuotiaat oppilaat. (Lyyra ym. 2019.)

Liikunnanopetuksen asenteet ja arvostukset ovat muuttuneet vuosien 2014 ja 2018 välillä. Hyvinvoinnin edistäminen oli tärkein ja sosioemotionaaliset tavoitteet vasta kolmanneksi tärkein tavoiteosa-alue vuonna 2014. Puolestaan sosioemotionaalisten taitojen oppiminen oli oppilaiden kokemana tärkein liikunnanopetuksen tavoiteosa-alue. (Lyyra ym. 2015; Lyyra ym. 2019.) Fyysinen aktiivisuus oli vähiten tärkeä tavoiteosa-alue. Hiipuva liikunta-aktiivisuus saattaa johtua yläkoululaisten kriittisemmästä suhtautumisesta verrattuna alakouluikäisiin. Yläkoululaisen nuoren identiteetti vahvistuu ja omien mielipiteiden ilmaisu on rohkeampaa. Yleinen asennoituminen koulunkäyntiä kohtaan muuttuu myös murrosiässä olevien yläkoululaisten keskuudessa. (Lyyra ym. 2019.) Tämän vuoksi opettajat ovat haastavan tehtävän edessä. Liikunnanopetuksen tavoitteena on huomioida liikunnanopetuksen tavoitteet ja kaikille oppilaille on pyrittävä tarjoamaan myönteisiä kokemuksia liikunnanopetuksessa. (Lyyra ym. 2015.)

Opettajan pedagoginen osaaminen koettiin tärkeäksi asiaksi. Nuorille on tärkeää, että opettaja on oikeudenmukainen ja kannustava. Yli puolet oppilaista arvioi myös tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi sen, että opettajalle on helppoa puhua. Nuorten mielestä vähiten tärkeitä tavoitteita liikuntatunneilla olivat tunnilla hengästyminen ja hikoileminen. Yläkoulun oppilaat eivät myöskään pitäneet tärkeänä tavoitteena sitä, että he saisivat tietoa omasta kunnostaan kuntotestien avulla. Erityisesti 0–6 päivänä viikossa liikkuvat nuoret pitivät edellä mainittuja tavoitteita vähiten merkityksellisinä. (Lyyra ym. 2019.)

2.3.2 Motivaatio liikunnanopetuksessa

Motivaation tutkiminen on psykologisten ilmiöiden tarkastelua (Liukkonen & Jaakkola 2017), joita ovat muun muassa arvot, asenteet, uskomukset ja tavoitteet (Ryan & Deci 2017; Salmela-Aro & Nurmi 2017). Liukkonen ja Jaakkola (2017) määrittelevät motivaatiota Robertsinkin teorian pohjalta. Heidän mukaansa motivaatiota tarkastellaan sosiaalis- kognitiivisten teorioiden pohjalta. Kognitiivisten ja sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutus saa aikaan motivaation (Liukkonen & Jaakkola 2017).

Liukkosen ja Jaakkolan (2017) mukaan Robertsinkin artikkelissa motivaatio suuntaa käyttäytymistämme sekä antaa meille energiaa toimia tietyllä innokkuudella. Saavuttaaksemme tavoitteen, tarvitsemme motivaatiota ohjaamaan käyttäytymistämme tiettyyn suuntaan. Liikuntamotivaatio näkyy oppilaan käyttäytymisessä. Hyvin motivoitunut oppilas ponnistelee liikuntatunnilla ja harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan. Lisäksi hän tekee arjessa valintoja, jotka tukevat ja edistävät liikunnallista elämäntapaa. (Liukkonen & Jaakkola 2017.)

Motivaatiotutkimuksen viitekehyksenä toimii itsemääräämisteoria. Koettu autonomia, koettu pätevyys sekä koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus ovat kyseisen teorian ydintä. Nämä kolme ulottuvuutta nähdään yksilön psykologisina perustarpeina. Tarpeet täyttävä liikuntatunti muodostaa oppilaalle positiivisen motivaation liikuntaa kohtaan. (Lintunen 2017; Liukkonen & Jaakkola 2017.) Lisäksi hän viihtyy tunnilla, yrittää parhaansa ja saa kyvykkyyden kokemuksia. Tätä kutsutaan myös sisäiseksi motivaatioksi. (Liukkonen 2017, 40–42.) Tarpeiden tyydyttämättömyys voi aiheuttaa oppilaissa yrityksen puuttumista, ahdistuneisuutta tai hän ei näe harjoitteita itselleen tarpeellisina (Liukkonen & Jaakkola 2017).

Gråsten, Liukkonen, Jaakkola & Yli-Piipari (2010) tutkivat koululaisten fyysisen aktiivisuuden ja liikuntatunneilla koetun autonomian muutoksia seitsemänneltä luokalta yhdeksännelle luokalle. Tutkimuksessa havaittiin, että koetun autonomian ja fyysisen aktiivisuuden muutoksilla oli heikko yhteys. Liikuntatunneilla oli koettua autonomiaa enemmän yhdeksännellä luokalla kuin seitsemännellä luokalla, mutta fyysisen aktiivisuuden määrät laskivat. Heikko yhteys voi johtua kysymyksen asettelusta. WHO (2004; 2008) kysymysten asettelussa ei eroteltu vapaa-ajan ja koulussa tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden määrää toisistaan.

Soini (2006) on tutkimuksessaan tutkinut yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden motivaatioilmaston ja fyysisen aktiivisuuden välistä yhteyttä koululiikunnassa. Tutkimuksessa hän määrittelee tehtäväsuuntautuneeksi ilmastoksi oppilaan omien taitojen parantamisen. Oppilaalle on lisäksi tärkeää yrittää parhaansa sekä jatkaa yrittämistä epäonnistumisista huolimatta. Minäsuuntautuneessa ilmastossa puolestaan oppilaat kilpailevat toistensa kanssa suosituksista ja heille on tärkeää olla muita parempia. Koululiikunnassa viihtyminen on tulosten mukaan vahvasti yhteydessä tehtäväsuuntautuneeseen ilmapiiriin. Minäsuuntautuneen

motivaatioilmaston ja viihtymisen välillä havaittiin negatiivinen yhteys tyttöjen ryhmässä. Puolestaan pojat kokevat viihtyvänsä tunneilla, jossa on kilpailua ja vertailua muihin oppilaisiin.

Itsearvioidun fyysisen aktiivisuuden intensiteetin ja koululiikunnan motivaatioilmaston ulottuvuuksilla huomattiin olevan yhteys tehtäväsuuntautuneen ilmaston kanssa. Motivaatioilmaston ulottuvuuksilla tarkoitetaan koettua autonomiaa, koettua pätevyyttä sekä koettua sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Yhteys löydettiin molemmilta sukupuolilta. Minäsuuntautunut motivaatioilmasto ja fyysisen aktiivisuuden intensiteetti olivat alhaisimmin yhteydessä toisiinsa. (Soini 2006.)

Yli-Piipari (2011) on puolestaan tutkinut pitkittäistutkimuksessa koululaisten fyysisen aktiivisuuden ja koululiikuntamotivaation kehittymistä alakoulun kuudennelta luokalta yläkoulun yhdeksännelle luokalle. Tutkimuksen päätulos oli, että myös voimakkaasti koululiikuntaa kohtaan motivoituneiden oppilaiden fyysinen aktiivisuus laskee yläkoulun aikana. Yläkoulun aloittaessa tapahtuu ensimmäinen aktiivisuuden lasku ja toinen yhdeksännellä luokalla. Liikunta-aktiivisuuden kannalta yläkoulu-aika vaikuttaa olevan erityisen vaikea. (Hakanen ym. 2019.)

Koululiikunnan avulla voidaan kuitenkin vaikuttaa myönteisesti nuorten fyysiseen aktiivisuuteen, jos tunneilla pystytään tukemaan heidän onnistumisen kokemuksia. Tämä on mahdollista silloin, kun oppilailla on arvostus koululiikuntaa kohtaan. (Yli-Piipari 2011.) Liikunnallisella pätevyydellä tarkoitetaan yleisesti sitä, miten henkilö uskoo onnistuvansa liikunnallisissa tehtävissä. Lapsilla ja nuorilla se tarkoittaa kokemusta omista liikuntataidoista ja liikuntakyvykkyydestä. (Polet, Laukkanen & Lintunen 2019.) Koettu liikunnallinen pätevyys on yhteydessä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Mitä enemmän nuori on fyysisesti aktiivinen, niin sitä liikunnallisesti pätevämmäksi hän arvioi itsensä. Pätevyyden kokemukset olivat alhaisimmillaan 15-vuotiailla nuorilla ja pojat kokivat itsensä fyysisesti pätevimmiksi kuin tytöt. (Hirvensalo ym. 2015; Hirvensalo ym. 2016; Polet ym. 2019).

Myös Kalaja (2012) on saanut yhteneviä tuloksia tutkiessaan fyysisen aktiivisuuden ja tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston välisestä yhteydestä. Hän tutki 7. luokan oppilaita, jotka

raportoivat fyysistä aktiivisuuttaan ja koululiikuntaa kohtaan koettua motivaatiotaan. Tutkimus toteutettiin yhden lukuvuoden aikana. Muutoksia oppilaiden fyysisessä aktiivisuudessa ja motivaation välillä tutkittiin liikuntatunnilla toteutetun intervention seurauksena. Tutkimuksessa toteutettiin alku-, väli, loppu- ja jälkimittaukset. Tutkimuksessa havaittiin, että koettu pätevyys oli ainoa merkittävä oppilaan fyysisen aktiivisuuden ennustaja. Puolestaan tehtäväsuuntautunut ilmapiiri ennusti oppilaiden koettua pätevyyttä.

Tutkimuksen löydettyjen tulosten pohjalta oppilaat pystyttiin jakamaan kolmeen ryhmään. Ensimmäisessä ryhmässä on koululaiset, joilla on matala motivaatio ja heikot taidot. Toisessa ryhmässä ovat oppilaat, joilla on matala motivaatio, mutta hyvät liikuntataidot. Kolmannessa ryhmässä ovat puolestaan oppilaat, joilla on korkea motivaatio ja hyvät taidot. Tällä kolmannella ryhmällä oli myös merkittävästi korkeampi itseraportoitu fyysinen aktiivisuus kuin muilla ryhmillä. Liikunnan opetuksessa tulisikin painottaa oppilaiden motoristen perustaitojen opetusta, koska kohentuneet taidot saattavat olla yhteydessä myös heidän fyysiseen aktiivisuuteensa. (Kalaja 2012.)

Liikunnallista minäkäsitystä tarkasteltaessa huomataan, että pojat kokivat itsensä paremmiksi liikkujiksi kuin tytöt. Nuorten fyysisen aktiivisuuden lisääntyessä myös liikuntaa koskevan minäkäsityksen keskiarvo kohosi. Minäkäsityksen keskiarvo oli yhteydessä aktiivisuuden lisääntymiseen sekä organisoidussa että omatoimimaisesti liikunnassa. Urheiluseurassa liikkuvat arvioivat itsensä paremmiksi liikkujiksi kuin omatoimisesti liikkuvat. Liikunnalliseen minäkäsitykseen oli yhteydessä myös parempi kunto- ja liikehallintaindeksi. (Huisman 2004, 83, 86–87.)

Liikunnan arvosana oli yhteydessä liikunnalliseen minäkäsitykseen. Minäkäsitys oli sitä myönteisempi, mitä parempi oppilaan todistuksessa oleva arvosana oli sekä tytöillä että pojilla. Tuloksia voidaan selittää kahdesta eri näkökulmasta. Rungas liikunnan harrastaminen saattaa lisätä myönteistä käsitystä itsestä liikkujana tai myönteinen käsitys voi lisätä kiinnostusta liikuntaan ja rohkaista nuorta liikkumaan. Tämän tutkimuksen perusteella ei voida kuitenkaan tehdä suoria syy-seuraussuhteita. Kaiken kaikkiaan minäkäsityksen ja hyvän arvosanan, fyysisen aktiivisuuden ja liikunnassa menestymisen suhde on monimutkainen ilmiö. (Huisman 2004, 87–88.)

Koululiikunnassa koetaan varmemmin positiivisia kokemuksia, jos liikuntatunnin ilmapiiri on tehtäväsuuntautunut. Tämä tarkoittaa sitä, että oppimisympäristössä korostetaan uuden oppimista, parhaansa yrittämistä, omissa taidoissa kehittymistä sekä sinnikästä harjoittelua virheistä huolimatta. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston vastakohtana on minäsuuntautunut motivaatioilmasto. Tämä puolestaan tarkoittaa sitä, että oppilaat kisailevat suorituksissa toisiaan vastaan ja liikuntatunnilla on tärkeää onnistua tehtävissä muita paremmin. Lisäksi oppilaat vertaavat omia suorituksiaan toisten oppilaiden tuloksiin, yhdessä tekeminen ei ole tärkeää sekä tunnilla vältetään virheiden tekemistä. Opettaja pystyy suuntaamaan ilmapiiriä tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa kohti antamalla oppilaille autonomiaa sekä korostamalla yhdessä tekemisen tärkeyttä. (Liukkonen & Jaakkola 2015.)

Yhdeksäsluokkalaiset oppilaat antoivat kyselyssä tehtäväsuuntautuneelle ulottuvuudelle isommat merkitykset kuin minäsuuntautuneelle dimensiolle. Oppilas tunsi itsensä onnistuneeksi koululiikunnan tunnilla, kun hän yrittää kovasti, huomaa kehittyvänsä tai onnistuu uudessa tehtävässä. Tyttöjen ja poikien prosentit olivat hyvin samanlaiset. Vähiten sekä tytöistä että pojista kertoi onnistuneensa silloin, kun on näyttänyt toisille olevansa paras. Kuitenkin pojilla näkyi enemmän ajatus kilpailusta ja toisten voittamisesta kuin tytöillä. (Huisman 2004, 88–89.)

3 LASTEN JA NUORTEN LIIKUMINEN VAPAA-AJALLA

”Nuoria liikkeellä!” nuorten vapaa-aikatutkimuksessa 2013 tutkittiin 7–29-vuotiaita Suomessa asuvia nuoria puhelin- ja käyntihaastattelulla. Lapsista ja nuorista 81 prosenttia koki vapaa-ajan erittäin tärkeäksi elämässään. Tämän tutkimuksen mukaan suurin osa koululaisista ja opiskelijoista on tyytyväisiä vapaa-ajan määrään. Liikunnan vähäisyyttä selittäviä tekijöitä ovat muut vapaa-ajan mahdollisuudet. Vapaa-ajallaan nuoret pelaavat pelejä tietokoneella, pelikonsolilla tai älypuhelimella. Lisäksi nuoret kertovat lukevansa kirjoja (ei koulukirjoja) sekä harrastavansa musiikkia soittamisen tai laulamisen muodoissa. Nuoret kokevat ystävät ja heidän kanssaan viettämän ajan hyvin tärkeäksi. (Myllyniemi & Berg 2013.)

Edellisiin tutkimuksiin nähden harrastavien lasten ja nuorten osuus on kasvanut vuosikymmenen alusta. Lasten (10–14-vuotiaat) prosenttiosuudet ovat nousseet 89 prosentista 94 prosenttiin vuosien 2012 ja 2018 aikana. Samoin nuorten (15–19-vuotiaat) harrastamisen osuudet nousivat 76 prosentista 83 prosenttiin vuosien 2012 ja 2018 aikana. Lasten ja nuorten yleisimpiä harrastuksen muotoja olivat liikunta, tietokone- ja konsolipelit, lukeminen, ulkona käynti, video- ja valokuvaus sekä piirtäminen ja maalaaminen. Täysin liikkumattomia on harva lapsi tai nuori. Liikuntaa harrasti ainakin joskus ylivoimainen enemmistö 6–29-vuotiaista suomalaisista. Liikunnan harrastaminen kuitenkin väheni iän myötä, koska 15–29-vuotiaista reilu 80 prosenttia kertoi liikkuvansa edes joskus. Kokonaisuudessaan muutokset vapaa-ajan vietyssä ovat pieniä vuosien 2012 ja 2018 välillä. (Hakanen ym. 2019.)

3.1 Fyysinen aktiivisuus ja passiivisuus

Caspersen, Powell & Christenson (1985) määrittävät fyysiseksi aktiivisuudeksi kaiken toiminnan, joka kuluttaa paikallaan oloa enemmän energiaa. Se on tahdonalaista lihasten toimintaa, mikä johtaa energiankulutuksen nousuun. Lisäksi toimintaa seuraa yleensä tahdonalainen liike. Vuoren (2016) mukaan fyysinen aktiivisuus kattaa vain fysiologisen ja fyysisen toiminnan kun taas Malina, Bouchard ja Bar-Or (2004, 458) määrittelevät sen sisältävän biomekaaniset, fysiologiset ja käyttäytymisen ulottuvuudet. Biomekaniikkaa kuvaavat esimerkiksi nopeus ja voimantuoton mittayksiköt, fysiologiaa tarkastellaan

energiankulutuksen kautta. Käyttäytymisen näkökulma kattaa muun muassa toimintamuodot, ympäristön ja sosiaaliset suhteet. Fyysisellä aktiivisuudella katsotaan olevan myös positiivinen vaikutus yksilön fyysiseen ja psyykkiseen elämänlaatuun (Sallis & Owen 1998, 35).

Fyysistä aktiivisuutta voidaan tarkastella sen keston, useuden, intensiteetin ja muodon mukaan (Howley 2001). Intensiteetti tarkoittaa liikkumisen tehoa ja tähän kuuluvat esimerkiksi kategoriat kevyt, reipas ja rasittava liikkuminen (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008b, 89). Kesto määrittää liikkumiseen käytettyä aikaa ja useus kuvaa sitä, kuinka monta kertaa henkilö on ollut fyysisesti aktiivinen esimerkiksi päivän, viikon tai kuukauden aikana. Muoto tarkoittaa sitä, millä tavoin fyysistä aktiivisuutta kertyy tai ilmenee. (Howley 2001.)

Fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen puutetta kutsutaan fyysiseksi passiivisuudeksi (Vuori 2010). Pate, O'Neill ja Lobelo (2008) sekä Sedentary Behaviour Research Network (2012) määrittelevät paikallaanolon siten, että silloin energiankulutus ei nouse yli lepotason. Istuminen ja makuuasennossa oleminen ovat esimerkkejä paikallaanolon muodoista. Paikallaanolon korvaamisen kevyellä liikkumisella tai liikunnalla voidaan saavuttaa terveyshyötyjä, vaikka liikkuminen ei täyttäisikään liikuntasuosituksia (Sun, Husu, Aittasalo & Vasankari 2014). Sedentary Behaviour Research Network (2012) määrittää fyysisesti inaktiivisiksi sellaiset yksilöt, jotka eivät liiku liikuntasuosituksen mukaisesti eli terveytensä kannalta riittävästi. Liikuntalääketieteellisen näkökulman mukaan tällainen vähäinen liikkuminen ei aktivoi elimistön rakenteita tarpeeksi, jotta ne pysyisivät toiminnallisesti normaalilla tasolla (Vuori 2010).

Kansainvälinen suositus määrittelee, että 5–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään yhden tunnin verran kolmena päivänä viikossa sisältäen rasittavaa liikkumista (WHO 2010.) Suomessa fyysisen aktiivisuuden suositus on kaikille kouluikäisille lapsille ja nuorille vähintään 1–2 tuntia liikkumista päivässä. Liikunnan tulisi olla monipuolista sekä lapsen tai nuoren iän huomioivaa. Suositukseen on linjattu myös ajallisesti päivittäinen istumisjaksojen pituus sekä ruutuajan suositus. Lasten ja nuorten tulisi välttää yli tunnin kestäviä istumisjaksoja sekä ruutuajan tulisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Edellä mainitut suositukset painottavat monipuolisten liikuntataitojen oppimista sekä ovat minimisuositus lasten ja nuorten

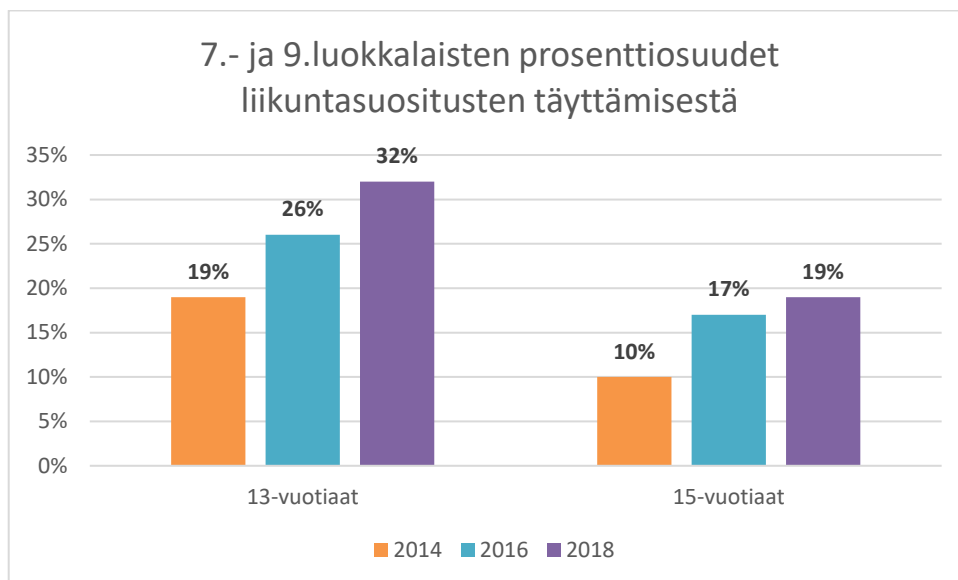
terveysliikunnalle. Suosituksen liikuntajaksot tulee sisältää useita reippaan liikunnan jaksoja, jotka ovat kestoaltaan vähintään 10 minuutin mittaisia. Lasten ja nuorten liikkumisen tulisi tuottaa iloa ja elämyksiä. Liikkuminen tukee myös lapsen sosiaalisesta kehitystä. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008a.)

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES) julkaisi vuoden 2018 tuloskortin, jonka mukaan yläkoululaisista nuorista liikuntasuositukset täyttivät 21–41 prosenttia koululaisista. Koululaisten hyvinvoinnin edistämisen kannalta on tärkeää tunnistaa oppilaat, jotka liikkuvat todella vähän. Liian vähäiseksi liikkumiseksi katsotaan se, jos nuori liikkuu viikon aikana kaksi tuntia kevyesti tai tunnin rastittavasti. Tällaisten nuorten osuus on kuitenkin pienentynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana. Yksilöllisellä liikunta- ja hyvinvointineuvonnalla on merkitystä vähiten liikkuvien nuorten kohdalla. (Tammelin & Kämppi 2019.)

Lapset ovat liikunnallisesti aktiivisimpia peruskoulun alkuvuosina, mutta sen jälkeen reippaan liikunnan määrä laskee koko peruskoulun ajan. Yläkouluikäisistä nuorista 13-vuotiaat kertoivat liikkuvansa hieman alle 60 minuuttia päivässä, kun taas 15-vuotiaat alle 50 minuuttia päivässä. Nuorista 0–20 prosenttia täytti istumisen ja paikallaanolon suositukset. Organisoituun liikuntaan osallistui 41–61 prosenttia 13–15-vuotiaista nuorista. Heistä 21–40 prosenttia liikkui omatoimisesti. (Tammelin & Kämppi 2019.) Liikunta-aktiivisuuden lasku on huomattu jo aikaisempina vuosina. Kouluterveyskyselyn 2017 ja 2019 vertailun tulosten mukaan peruskoulussa opiskelevat nuoret liikkuvat enemmän kuin heitä vanhemmat opiskelijat. Peruskoulun 8. ja 9. luokan pojista liikkui vähintään tunnin päivässä neljäsosa ja tytöistä viidesosa vuonna 2019. Tulosten mukanaan nuorten liikkumisen osuudet lisääntyivät sekä tytöillä että pojilla vuosien 2017 ja 2019 välillä. (THL 2019a.)

”Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU)” -tutkimuksen tulokset raportoivat lasten liikuntasuositusten täyttymisestä. Lisäksi raporteissa kerrotaan istumis- ja ruutuaikasuosituksen täyttymisestä. Tutkimuksissa huomattiin, että pojat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. (Kokko ym. 2015; Kokko ym. 2016; Kokko ym. 2019.) Kyselytutkimuksella mitattuna liikuntasuositukset eli tunti liikkumista jokaisena viikonpäivänä täytti 13-vuotiaista 19 prosenttia ja 15-vuotiaista 10 prosenttia vuonna 2014 (Kokko ym. 2015). Vuonna 2016 suositukset täyttivät vaja kolmasosa 7. luokkalaisista ja vaja viidesosa 9. luokkalaisista (Kokko ym. 2016). Kehitys on ollut myönteistä, kun vuonna 2018 nuoremmista

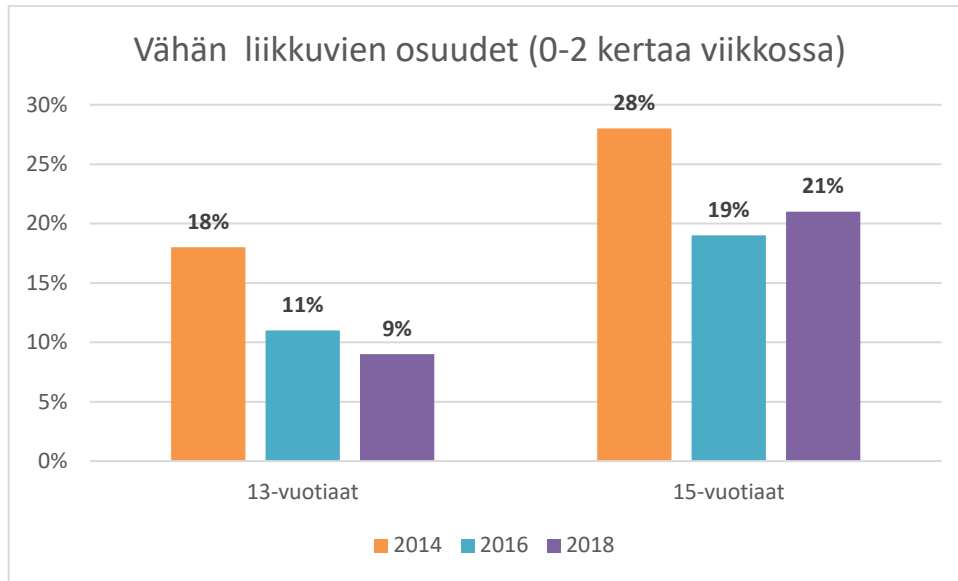
oppilasta kolmasosa ja vanhemmista oppilaista viidesosa ilmoitti liikkuvansa vähintään tunnin jokaisena viikon päivänä (Kokko ym. 2019). Kuviossa 1. on havainnollistettu kehitys eri vuosien välillä.



Kuvio 1. Itseraportoitu liikuntasuositusten täytyminen vuosina 2014–2018. (Kokko ym. 2015; Kokko ym. 2016; Kokko ym. 2019.)

Objektiivisella mittarilla mitatut tulokset ovat kuitenkin erilaisia. Liikuntasuositukset saavutti joka viides 13-vuotiaista ja joka kymmenes 15-vuotiaista nuorista vuonna 2016 (Husu ym. 2016). Prosenttiosuudet pysyivät lähes samanlaisina myös vuoden 2018 mittauksessa (Husu ym. 2019). Itsearvioitu liikunta oli siis vuosien aikana lisääntynyt, mutta objektiivisesti mitattuna muutosta ei ole huomattavissa.

Vähän liikkuvien nuorten osuuksien muutos on kuvattu kuviossa 2. LIITU 2014 -tutkimuksen itsearvioidut tulokset osoittavat myös, että 0–2 päivänä viikossa liikkuvia nuoria oli 7. luokkalaisista viidesosa ja 9. luokkalaisista kolmasosa kyselyyn osallistuneista nuorista (Kokko ym. 2015). Vuonna 2016 vähän liikkuvia nuoria oli 7. luokkalaista kymmenesosa ja 9. luokkalaisista viidesosa (Kokko ym. 2016). Viimeisimmässä 2018 vuoden mittauksessa 0–2 päivänä viikossa liikkuvien osuudet olivat 7. luokkalaisten kohdalla hieman vaja kymmenesosa ja 9. luokkalaisilla viidesosa. (Kokko ym. 2019.)



Kuvio 2. Vähän liikkuvien 13- ja 15-vuotiaiden osuudet vuosina 2014, 2016 ja 2018. (Kokko ym. 2015; Kokko ym. 2016; Kokko ym. 2019.)

Ruutuajan ja istumisen suositukset toteutuivat kummassakin ikäryhmässä vain viidellä prosentilla vuoden 2014 tutkimuksessa. Nuorista yli puolet ylitti enintään kahden tunnin suosituksen jokaisena viikonpäivänä. Tämä on yleisempää 13- ja 15-vuotiaiden keskuudessa kuin 11-vuotiaiden ryhmässä. Näin ollen ruutu aika lisääntyy lasten ja nuorten siirtyessä yläkouluiäikäisiksi. (Kokko ym. 2015.) Kyselyyn vastanneista seitsemäsluokkalaisista nuorista joka viides raportoi, että heidän vanhempansa asettivat rajoja ruutuajan käytölle. Puolestaan vaja kymmenesosa perheistä asetti rajoja yhdeksäsluokkalaisille ruutuajan käytölle. (Kokko ym. 2016.)

Nuorten ruutuajan käyttöä kysyttiin myös 2016 ja 2018 vuosien kyselytutkimuksessa. Yhä harvempi nuori täyttää istumisen ja ruutuajan suositukset. Vuoden 2016 kyselyssä 7. luokkalaisista 3 prosenttia ja 7. luokkalaisista 2 prosenttia täyttivät suositukset. Reilusti yli puolet nuorista viettivät aikaansa istuen ja ruutuajan äärellä yli kaksi tuntia päivässä. (Kokko ym. 2016.) Ruutuajan suositusten ylittäminen oli yhä yleisempää vuoden 2018 mittauksista tutkittaessa. Viimeisin tutkimus osoittaa, että 13- vuotiaista kaksi kolmasosaa ja 15-vuotiaista 73 prosenttia vastanneista nuorista ylitti jokaisena viikonpäivänä ruutuajan suosituksen. Nuorista 1–2 prosenttia täytti ruutuajalle annetun suosituksen. (Kokko ym. 2019.)

Takalo (2016) kysyi väitöskirjansa otsikossa ”Mikä nuorta liikuttaa?”. Tutkimus käsitteli liikuntatottumusten rakentumista lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Tutkimuksessa tutkittiin nuoria, jotka ovat olleet liikunta-aktiivisuudeltaan erilaisia lapsuudessa. Tutkimuksen tarkoitus oli tarkastella liikunta-aktiivisuuden muutosta elämänsä aikana. Lisäksi kuvattiin liikunnan merkitystä nuoren arjessa. Liikuntatottumusten rakentumiseen pystytään myönteisesti vaikuttamaan, kun ymmärretään liikunnan asemaa nuoren elämänsä aikana. Lisäksi päästään kiinni liian vähäisen liikkumisen aiheuttamaan ongelmaan. Tämä on tärkeää, koska liian vähäisellä liikunnalla tiedetään olevan terveydellisiä riskejä. Vähän liikkuvien lasten side urheiluseuratoimintaan on ollut lapsuudessa löysä. Heillä suhde liikuntaan on vahvistunut myöhemmässä elämän vaiheessa. Vähän liikkuvilla lapsilla on ollut nousujohtoinen kehitys liikunta-aktiivisuudessa. Puolestaan lapsuudessa paljon liikkuvilla nuorilla on ollut useammin tasainen tai laskujohtoinen kehitys. Suurimmaksi osaksi tutkittavien liikunta-aktiivisuudesta huomataan laskuja ja nousuja erilaisten elämäntapahtumien johdosta. (Takalo 2016.)

Nuoret voivat itse säädellä ja vaikuttaa liikunnan määrään ja laatuun elämässään. Liikunnan asemaa nuoren arjessa määrittävät erityisesti se, millaiset valinnat arjessa tuntuivat merkityksellisiltä juuri sillä hetkellä. Näiden lisäksi itselle asetetut tavoitteet ja liikunnan merkityksen tiedostaminen määrittävät liikunnan asemaa nuoren elämässä. Tutkimus osoitti myös, että vähäinen liikunta-aktiivisuus murrosikässä ei ole huolestuttavaa myöhemmän liikunta-aktiivisuuden kannalta. (Takalo 2016.)

Sosiaalisen ympäristön lisäksi on myös tärkeää, että liikunnan merkitykset ja odotukset kohtaavat. Elämänsä aikana näkökulmasta peruskoulu tavoittaa lähes kaikki saman ikäiset lapset ja nuoret. Heidän liikuntatottumusten rakentamisessa koulun asemaa voitaisiin vahvistaa entisestään. Liikuntatottumuksiin pystytään vaikuttamaan ja liikunta-aktiivisuutta pystytään lisäämään kaikissa elämänsä aikana vaiheissa. Toimenpiteiden tulisi kuitenkin ottaa huomioon eri tavoin arjessa liikkuvat lapset ja nuoret. Lisäksi liikunnalle erilaisen merkityksen antavat nuoret elämänsä aikana eri ajankohtina tulisi huomioida, kun liikuntaa pyritään lisäämään. (Takalo 2016.)

3.2 Fyysiseen passiivisuuteen liittyvät tekijät

Lasten ja nuorten vähäiseen liikkumiseen liittyviä tekijöitä ovat muun muassa nuorten ikä, sukupuoli ja aikaisemmat liikuntakokemukset. Fyysinen aktiivisuus vähenee iän myötä ja nuoret liikkuvat vähemmän kuin lapset. Myös aiemmin harrastetun liikunnan määrä ennustaa nykyistä liikunta-aktiivisuutta. Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän sekä lapsuudessa että nuoruudessa. Näin ollen tytöt tarvitsevat enemmän tukea liikunnan lisäämisessä. Pojat kuitenkin istuvat tyttöjä enemmän tietokoneen äärellä, joten istumista vähentävät toimet pitäisi erityisesti kohdistaa poikiin. Liikkumattomuuteen on yhteydessä myös heikoksi koettu fyysinen pätevyys sekä heikko itsearvostus. Jos lapsi tai nuori kokee liikuntakykynsä heikoiksi niin liikunta ei ole myöskään houkutteleva ajanviettotapa. Nuorten fyysisen aktiivisuuden vähäisyyteen liittyy myös ylipaino. Koulumenestys on yhteydessä aktiivisuuden määrään. Koulussa hyvin pärjäävät liikkuvat heikompia oppilaita enemmän. (Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010, 6–7.)

Syyt fyysiseen passiivisuuteen ja liikkumattomuuteen ovat hyvin yksilöllisiä. Lasten kasvaessa myös liikkumisen esteiden raportointi yleistyy ja tytöt raportoivat liikkumattomuuden syistä useammin kuin pojat (Hirvensalo ym. 2016). Nuoret kertoivat liikkumattomuuden syyksi, etteivät he viitsi lähteä liikkumaan. Nuorista 7. luokkalaisista ja 9. luokkalaisista noin puolet kertoi viitseliäisyyden olevan vähäisen liikunnan syy vuosien 2014, 2016 ja 2018 tulosten mukaan. (Hirvensalo ym. 2015; Hirvensalo ym. 2016; Koski & Hirvensalo 2019). Nuorilla ei ole myöskään aikaa liikkua tai muut harrastukset vievät heidän vapaa-aikaansa. Muut harrastukset vievät 48 prosentilla aikaa liikkumiselta sekä 7. että 9. luokkalaisilla. Nuoret raportoivat myös, ettei heillä ole paikkoja, joissa harrastaa liikuntaa tai itseä kiinnostavassa lajissa ei ole ohjausta. Yli kolmasosa tytöistä ja neljäsosa pojista kertoi, että hikoilu on inhottavaa. (Hirvensalo ym. 2015.)

Tärkein ja yleisin liikkumattomuuden syy oli viitseliäisyys myös nuorten kohdalla, jotka liikkuvat 0–2 kertaa viikossa tunnin reippaasti tai rasittavasti. Nuorista kaksi kolmasosaa kertoi, ettei ole liikunnallinen tyyppi. (Hirvensalo ym. 2015; Hirvensalo ym. 2016.) Sama osuus kertoi myös, ettei kodin läheisyydessä ole lajiohjausta (Hirvensalo ym. 2015). Yli puolet vähän

liikkuvista nuorista kertoi esteeksi koululiikunnan vähäisen innostavuuden (Hirvensalo ym. 2015; Hirvensalo ym. 2016). Lisäksi vähän liikkuvat nuoret kokivat itsensä huonoiksi liikkujiksi (Hirvensalo ym. 2015).

Nuorten vapaa-aikatutkimus (2013) ilmentää myös samansuuntaisia tuloksia kuin LIITU-tutkimukset. Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2013) ”Nuoria liikkeellä!” tutkittiin 7–29-vuotiaita nuoria puhelinhaastattelulla. Tutkimuksen teemoina olivat muun muassa liikkumisen motiivit ja esteet, liikkumisen tavat ja paikat sekä lopettamisen syyt. Lisäksi tutkittiin ruutu-aikaa, muita harrastuksia ja ystävien kanssa vietettyä aikaa. Liikunnan vähäisyyttä selittäviä tekijöitä ovat muut vapaa-ajan mahdollisuudet. Nuoret pelaavat pelejä tietokoneella, pelikonsolilla tai älypuhelimella. Lisäksi nuoret kertovat lukevansa kirjoja (ei koulukirjoja) sekä harrastavansa musiikkia soittamisen tai laulamisen muodoissa. Nuoret kokevat ystävät ja heidän kanssaan viettämän ajan hyvin tärkeäksi. Nuoret liikkuvat useimmiten yksin tai kaverin kanssa omatoimisesti ja yleisimpiä muotoja ovat lenkkeily, kuntosali ja pyöräily. (Myllyniemi & Berg 2013.)

Liikkumattomuus lisääntyy selvästi 11–15 ikävuoden välillä ja tämän vuoksi on tärkeä kiinnittää huomiota heidän käsityksiinsä liikkumattomuuden syistä. Liikkumattomuuden syitä olivat ajan puute, nuori ei pidä liikunnasta tai hänellä ei ole tarjolla sopivaa liikuntatoimintaa tai liikuntapaikkaa. Vapaa-ajan riittävyden kokemuksella ei ole yhteyttä liikunnan harrastamiseen, mutta nuoret liikkuvat urheiluseurassa vähemmän, kun heillä on vähemmän vapaa-aikaa. Tämä voi johtua siitä, että urheiluseurassa harrastaminen koetaan osaksi vapaa-aikaa. Kuitenkin noin puolet vastanneista koki, ettei heillä ole aikaa liikkua. Noin kolmannes lapsista ja nuorista ei pidä liikunnasta ja heille ei ole tarjolla sopivaa ohjattua liikuntaa tai liikuntapaikkaa. (Myllyniemi & Berg 2013.)

Liikunnan motiiveiksi mainittiin halua pysyä terveenä ja hyvässä kunnossa sekä liikunnan tuottaman ilon saaminen. Liikkumattomuuden syitä puolestaan olivat ajan puute, nuori ei pidä liikunnasta tai hänellä ei ole tarjolla sopivaa liikuntatoimintaa tai liikuntapaikkaa. Lisäksi nuoret nostavat liikkumisen esteeksi palveluiden kalleuden sekä sen, etteivät he pidä itseään liikunnallisesti pätevinä henkilöinä. Myönteisten kokemusten puuttuminen vähentää innostusta

liikkumiseen ja liikkumattomuus vähentää mahdollisuuksia onnistumisiin ja myönteisiin kokemuksiin. (Myllyniemi & Berg 2013.)

Vanhempien liikuntatavat ovat lasten ja nuorten liikunnan malleja. Vanhempien liikunta-aktiivisuus tukee myös heidän lastensa fyysisen aktiivisuuden määrää. Lisäksi vanhempien osallistuminen lasten harrastustoimintaan lisää lasten liikunnallisuutta. Päinvastoin jos vanhemmat eivät arvosta liikunnallista aktiivisuutta, niin lapsetkaan eivät koe sitä tärkeäksi. Vanhempien koulutus- ja tulotaso ovat yhteydessä lasten liikunta-aktiivisuuteen. Lasten vanhempien korkea koulutus, tulot ja ammattiasema johtavat todennäköisemmin myös siihen, että lapsi on fyysisesti aktiivinen. Korkeasti koulutetut vanhemmat näyttävät muita vanhempia enemmän lapsilleen fyysisesti aktiivisen elämäntavan mallia, kertovat liikunnan hyödyistä, he kannustavat lapsia ja nuoria liikkumaan sekä liikkuvat lasten kanssa yhdessä. Kavereiden ja sisarusten mielipiteillä on myös merkitystä. Nuori on vähemmän fyysisesti aktiivinen, jos hän ei saa tukea ja hyväksyntää kavereilta ja sisaruksiltaan siihen. (Rajala ym. 2010, 7.)

”Oikeus liikkua” Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018 (2019) on jakanut Suomen suuralueita, joita ovat Helsinki-Uusimaa, Etelä-, Länsi-Suomi sekä Pohjois- ja Itä-Suomi. Tämä siksi, että vastaajia ei ole yleensä tarpeeksi kunta- ja maakuntatason tilastollisesti mielekkääseen vertailuun. Kyseisillä suuralueilla liikuntaa harrastetaan suunnilleen saman verran. Kuitenkin 13–19-vuotiaat nuoret harrastavat liikuntaa hieman enemmän Etelä-Suomessa kuin muualla Suomessa. Muuten lapsista ja nuorista sama osuus harrastaa liikuntaa, asuivat he sitten maalla tai kaupungissa. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 15.) Haja-asutusalueilla on kuitenkin vähemmän urheiluseurojen tarjoamia liikuntamottoja ja se myös laskee nuorten fyysistä aktiivisuutta. Asuinpaikka ja vanhempien sosioekonominen asema eli koulutustaso, tulot ja ammattiasema korostuvat myös nuorten harrastuksissa, jotka vaativat tilan vuokrausta ja joihin vaaditaan vanhempien kuljetusta. Lisäksi vuodenaajoista lapset liikkuvat vähiten syksyllä ja talvella. (Rajala ym. 2010, 7–8.)

3.3 Fyysisen passiivisuuden seuraukset

Nuoruusiän ylipaino ja lihavuus ovat kehittyneiden maiden suurimpia terveysongelmia (Haug ym. 2009) ja Suomessa lähes joka neljäs lapsi tai nuori on ylipainoinen (THL 2019b). Ylipaino ja lihavuus lisäävät sairastumisen riskiä muun muassa sydän- ja verisuonisairauksiin sekä metaboliseen oireyhtymään (Hills, Andersen & Byrne 2011). Ylipaino ja lihavuus lisäävät myös riskiä sairastua erilaisiin mielenterveyden ongelmiin (Schwimmer, Burwinkle & Varni 2003) ja heillä on suurentunut riski olla aikuisena ylipainoinen tai lihava (Singh ym. 2008). Elintavat, kuten vähäinen fyysinen aktiivisuus, lisääntynyt fyysinen passiivisuus ja ravitsemustottumukset ovat yhteydessä nuorten lihavuuteen (Fox & Hillsdon 2007).

Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja epäterveelliset ruokailutottumukset ovat pääasiassa lihomisen taustatekijöitä. Liikuntaa lisäämällä voidaan parantaa fyysistä aktiivisuutta ja helpottaa painonhallintaa. Terveiden kannalta riittävän liikunnan määränä pidetään vähintään yhtä tuntia päivässä viikon jokaisena päivänä. Liikkumisen kuormittavuus tulisi vaihdella kohtalaisen ja raskaan välillä. (Fogelholm 2005.)

Terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvia on liikaa, vaikka urheiluseuratoimintaan osallistuneiden määrä on noussut. Vähän liikkuvien nuorten fyysistä aktiivisuutta tulee lisätä. Liikkumattomuus voi aiheuttaa yhteiskunnalle ison menoerän tulevaisuudessa. (Fogelholm 2005.) Fogelholm (2005) arvioi lasten ja nuorten lihavuuden hillitsijäksi koululiikunnan määrän nostamista. Hänen mielestään liikunnallisesti heikommat nuoret tulee huomioida erityisesti opetuksessa. Lisäksi liikunnassa tulisi painottaa liikunnan iloa ja autonomiaa. Nuorten painonhallintaan tarvitaan myös kouluterveydenhuollon ohjausta. (Fogelholm 2005.) Nuoruus on ajanjakso, jolloin voidaan omaksua liikunnallista elämäntapaa edistävät tiedot, taidot, tottumukset ja asenteet. Puolestaan koululiikunnalla on merkittävä rooli näiden tietojen ja taitojen opettamisessa sekä tottumusten ja asenteiden luomisessa. (Ferkel, Allen, True & Hulteen 2018.)

Oppilaat kokevat fyysisen toimintakykynsä hyväksi. Pojat kokivat itsensä fyysisesti pätevimmiksi kuin tytöt ja tyttöjen fyysisen toimintakykynsä kokemukset olivat

alhaisimmillaan 15 vuoden iässä. (Hirvensalo ym. 2015; Hirvensalo ym. 2016.) Kyseiset nuoret kokivat erityisesti kestävyiden, voiman, juoksemisen ja hyppäämisen heikommiksi kuin pojat tai nuoremmat oppilaat. (Hirvensalo ym. 2015) Nuorten arvio omien fyysisten ominaisuuksien kehittämisestä oli melko korkealla tasolla (Hirvensalo ym. 2016).

Opetushallitus raportoi vuoden 2019 alussa lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn muutoksista. Opetushallitus (2019) otsikoi uutisen ”*Istuva elämäntapa näkyy syksyn 2018 Move!-mittausten tuloksissa*”. Lasten ja nuorten fyysiselle toimintakyvyllä olisi välttämätöntä liikkua riittävästi. Tästä huolimatta vain kolmasosa lapsista ja nuorista liikkuu voimassa olevien liikuntasuosituksen mukaan tunnin päivässä. Tulokset ja erityisesti istuva elämäntapa näkyvät myös fyysisen toimintakyvyn mittauksissa. Asiantuntijoiden mukaan Move! -mittausten tulokset ovat osalla koululaisista huolestuttavia.

Move! -mittaukset tarkastelevat fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen taitoja, joita oppilaat tarvitsevat jokapäiväisessä arjessaan. Kestävyttä, nopeutta, voimaa, liikkuvuutta, tasapainoa sekä motorisia perustaitoja tarvitaan muun muassa koulumatkan kulkemiseen jalan tai pyörällä, erilaisten asioiden kantamiseen, portaiden nousemiseen sekä erilaisilla alustoilla liikkumiseen. Kahdeksasluokkalaisia mitattiin ensimmäistä kertaa syksyllä 2018 ja mittauksiin osallistui 46 762 nuorta. (Opetushallitus 2019.)

Fyysinen passiivisuus ja istuva elämäntyyli näkyvät nuorten tuloksissa. Tämä näkyy muun muassa kestävyyskunnan yleisessä alhaisessa tasossa, heikkoina käsivoimina sekä olkapäiden liikkuvuuden puolieroina. Liikkuvuutta mittaavassa alaselän ojennuksessa täysi-istunnassa ei onnistunut 28 prosenttia 8. luokkalaisista pojista. Tämä kertoo, että liikkuvuus on noin kolmasosalla heikolla tasolla. Lisäksi 16 prosenttia 8. luokkalaisista pojista ei onnistunut mittausten kyykistysosiossa. Toisaalta valonpilkahduksia on myös havaittavissa nuorten toimintakyvyssä. Taitoja harjoittelemalla myös mittausten tulokset paranevat. Näin on käynyt koululaisten vatsalihasten voimaa mitattaessa. (Opetushallitus 2019.)

Opetushallitus (2019) muistuttaa myös, että lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä on tärkeää pitää huolta fyysisen aktiivisuuden avulla. Heikolla fyysisellä toimintakyvyllä voi olla

kauaskantoisia vaikutuksia. Hyvä fyysinen toimintakyky auttaa opinnoissa jaksamiseen, terveyteen sekä elämän merkityksellisyyteen. Lisäksi suositusten mukainen fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti oppimiseen, tukee muistitoimintoja sekä ylläpitää mielenterveyttä. Fyysinen passiivisuus tuottaa haittoja yksilölle sekä merkittäviä kustannuksia yhteiskunnalle.

3.4 Nuorten liikkuminen ja urheiluseurassa harrastaminen

Julkisessa keskustelussa liikunnan harrastaminen ja sen puuttuminen on yksi kestoaiheista. Erityisesti keskustelussa painotetaan terveystieteiden näkökulmaa. Nuorten liikunnasta on oltu erityisen huolissaan ja siitä, liikkuvatko nuoret tarpeeksi. Nuorten omaehtoinen liikkuminen jää myös usein tarkastelun ulkopuolelle. Osa toiminnasta tapahtuu tiloissa, joita ei ole ensisijaisesti tehty liikunnan harrastamiseen. Näin voi syntyä vaikutelma, että lapset ja nuoret liikkuvat aina vain vähemmän. Tämä ei kuitenkaan pidä täysin paikkaansa. Liikunnan harrastamiseen tai harrastamattomuuteen liittyy moni asia. (Hakanen ym. 2019.)

Kaikki tähän ilmiöön liittyvät syyt eivät liity vain yksilöllisiin ominaisuuksiin vaan esimerkiksi yleisiin elämisen olosuhteisiin ja asuinympäristöön. Perheen taloudellinen tilanne oli yhteydessä lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen. Lapset harrastivat liikuntaa 11 prosenttiyksikköä enemmän hyvin toimeentulevissa perheissä kuin kodeissa, joissa taloustilanne koetaan huonoksi. Liikuntaa harrastamattomista lapsista runsas puolet haluaisi aloittaa liikunnan harrastamisen taloudellisesti heikommin toimeentulevien talouksissa. Liikunnan harrastamisen ja äidin koulutuksella nähtiin olevan varsin suoraviivainen yhteys. Lapset ja nuoret myös liikkuivat suositusten mukaan useammin mitä enemmän heillä oli sisarusia. (Hakanen ym. 2019.)

Vanhempien kannustuksella ja motivoinnilla on suuri merkitys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Lasten ja nuorten kokema äidin tai isän kannustaminen ja motivointi ovat yhteydessä heidän liikunta-aktiivisuuteensa. Puolestaan 10–14-vuotiaat kokivat saaneensa paljon kannustusta opettajilta. Vaikutukseltaan tämä on kuitenkin melko vähäistä. Urheilu- tai liikuntaseurassa harrastavista nuorista kaksi kolmasosaa sai valmentajalta kannusta ja

motivointia. Tsemppaaminen painottui 10–14-vuotiaiden ikäryhmään. Noin kaksi kolmesta 10–29-vuotiaasta lapsesta ja nuoresta koki saavansa ainakin jonkin verran kannustusta kavereiltaan ja se koettiin tärkeäksi motivaation lähteeksi. Esikuvilla on ollut vaikutusta noin puolelle liikunta- ja urheiluseurassa liikkuvista lapsista ja nuorista motivoitumiseen. Näiden lisäksi lasten ja nuorten seuraamat muusikot, taitelijat, bloggaajat, vloggaajat ja mielipidevaikuttajat ovat tärkeitä liikuntaan vaikuttajia ja toimivat tärkeinä identiteettityön tukijoina. (Hakanen ym. 2019.)

Hakanen kollegoineen (2019) raportoi, että lapset harrastavat aktiivisesti liikuntaa sekä omatoimisesti, että ohjatusti. Liikuntaa harrastettiin pääosin omatoimisesti 7–29-vuotiaiden lasten ja nuorten keskuudessa ja liikkuminen tapahtuu yleisemmin porukoissa kuin yksin. Pojista useampi liikkui porukassa kuin tytöistä. Lapsista ja nuorista vajaa puolet kertoi harrastavansa liikuntaa omatoimisesti ainakin lähes päivittäin. Puolestaan 39 prosenttia lapsista ja nuorista liikkuu viikoittain urheilu- tai liikuntaseurassa. Lapsista ja nuorista (9–15-vuotiaat) yli puolet oli mukana urheiluseuratoiminnassa. Tammelinin ja Kämpin (2019) mukaan organisoituun liikuntaan osallistui 41–61 prosenttia 13–15-vuotiaista nuorista ja heistä 21–40 prosenttia liikkui omatoimisesti. Pojat harrastivat liikuntaa urheiluseuroissa useammin kuin tytöt (Hakanen ym. 2019; Tammelin & Kämppi 2019.) Lisäksi alle 15-vuotiaat olivat aktiivisempia seuraliikkujia (Hakanen ym. 2019).

Urheiluseurassa harrastavat alle 15-vuotiaat lapset ja nuoret ovat liikunnallisesti aktiivisempia kuin ikätoverinsa. Alle 10-vuotiaat lapset ovat liikunnallisesti kaikkein aktiivisempia. Suurin osa alle 10-vuotiaista liikkui 60 minuuttia kerrallaan ainakin viisi kertaa viikossa. Puolestaan 15–19-vuotiaiden ryhmässä enää vajaa puolet liikkui suosituksen mukaan. Nuoruudessa huomataan selkeä muutos, kun ohjatusta liikunnasta siirrytään omaehtoiseen liikuntaan. Tällöin harrastaminen irtautuu muusta elämäntavasta ja samalla liikkumisympäristöt ja liikkumisen tavat muuttuvat. (Hakanen ym. 2019.) Myös Myllyniemen ja Bergin (2013) tutkimuksen tulosten mukaan 10–14-vuotiaiden ryhmässä liikuttiin niin omatoimisesti kuin urheilu- ja seuratoiminnassa. Tässä iässä seuratoimintaan osallistuminen on aktiivisimmillaan. Yleisimpiä liikkumisen muotoja ovat lenkkeily, kuntosali ja pyöräily. Suosituimpia liikunnan muotoja olivat pyöräily, kävely ja jalkapallo 10–14-vuotiaiden ryhmässä ja kuntosali, lenkkeily ja kävely 15–19-vuotiaiden nuorten ryhmässä.

Tytöistä vajaa puolet ja pojista vain kolmasosa liikkui pääosin yksin 15–19-vuotiaina. Tämä voi selittyä sillä, että pojat harrastavat tyttöjä useammin joukkuelajeja. Joukkuelajien ja yksilölajien taitekohtana näyttäisi olevan 15-vuoden ikä. Yksi syy yksilölajeihin siirtymiseen voi olla se, että joukkuelajeja on hankalampaa harrastaa ilman kilpailullisuutta. Tässä iässä muodostetaan tasojoukkueita ja ne, jotka eivät mahdu joukkueisiin, niin jäävät oman onnensa nojaan. Tämän lisäksi harrasteryhmiä on vaikeaa koota ja harrastus jää, vaikka laji voisi heitä vielä kiinnostaa. Tytöt harrastavat enemmän lenkkeilyä ja kävelyä, tanssia, jumppaa ja voimistelua sekä ratsastusta. Puolestaan pojat pitävät jalkapallon, salibandyn ja jääkiekon pelaamisesta enemmän. Perinteinen sukupuoli-jako näkyy siis tässä tutkimuksessa. (Hakanen ym. 2019.)

Isoissa kaupungeissa ja sen lähellä asuvat lapset ja nuoret harrastavat hieman enemmän liikuntaa porukoissa kuin pienissä kaupungeissa tai maaseudulla. Lapsista ja nuorista (10–14-vuotiaat) vain viidesosa kertoi, että liikunta koostuu pääosin arki- ja hyötyliikunnasta. Arki- ja hyötyliikunnan osuus kasvaa kuitenkin iän myötä. Lisäksi iän karttuessa liikkumiselle tulee selkeä funktio. Lapset ja nuoret liikkuvat pyörällä paikasta toiseen, keuhonhallinnan parantamiseksi, ohjatussa toiminnassa sekä kävelevät kouluun, töihin tai ulkoiluttaakseen koiraa. (Hakanen ym. 2019.)

LIITU 2018-tuloksia tarkasteltaessa nuoret kokivat tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi liikunnassa parhaansa yrittämisen, hyvän olon saavuttamisen ja ilon eli sen, että liikunta on kivaa. Lisäksi nuoret arvostivat liikunnassa yhdessäoloa, yhteistoimintaa kavereiden kanssa sekä uusien taitojen oppimista ja kehittämistä. Noin puolet 13- ja 15-vuotiaista vastasi näin kaikkiin edellä mainittuihin liikunnan merkityksiin. (Koski & Hirvensalo 2019.) Vanttajan ja kollegoiden (2017) tutkimuksen mukaan liikunnan harrastamisen keskeiset merkitykset liittyivät terveyteen ja kuntoon, rentoutumiseen ja nautintoon sekä sosiaalisiin tekijöihin molemmissa sekä vähän että paljon liikkuvien nuorten ryhmissä. Aktiivisesti liikkuville näillä oli kuitenkin enemmän painoarvoa kuin vähän liikkuville. Samat tekijät näyttäisivät olevan liikunnan harrastamiselle merkityksellisiä sekä lapsuusiässä että myöhemmällä iällä.

Lasten ja nuorten liikunnan motiiveja on halu pysyä terveenä ja hyvässä kunnossa sekä liikunnan tuottaman ilon saaminen. Lapsista ja nuorista suurin osa sanoo terveenä pysymisen

hyvin tärkeäksi motiiviksi. (Hakanen ym. 2019; Myllyniemi & Berg 2013.) Vaikutus voi olla kaksisuuntainen, sillä hyvä kunto lisää liikkumisen iloa. Tämä puolestaan lisää motivaatiota liikkuu. Lähes päivittäin urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista lähes kaikki pitivät liikunnan iloa erittäin tärkeänä motiivina. Liikunnan sosiaaliset ulottuvuudet ovat myös painokkaita liikunnan motivaation sytyttäjiä. (Myllyniemi & Berg 2013.)

Hakanen kollegoineen (2019) listasi lasten ja nuorten liikunnan motiiveiksi myös ystävät, itsensä kehittämisen ja onnistumisen elämykset. Puolestaan kilpailu, voittamisen halu ja huipulle tähtääminen ei saanut 15–19-vuotialta kovin laajaa kannatusta. Kuitenkin pojista kolmasosa piti kilpailua hyvin tärkeänä liikkumisen syynä. Kilpailulliset arvot ovatkin enemmän poikien kuin tyttöjen mieleen. Ulkonäkökeskeinen yhteiskunta näyttäisi kuitenkin vaikuttavan 15–19-vuotiaiden elämään voimakkaammin kuin nuorempien elämään. Tästä ikäryhmästä noin puolet piti halua näyttää hyvältä hyvin tärkeänä liikkumisen syynä. Teini-iässä siis ulkonäön merkitys alkaa korostumaan ja nuori alkaa pohtimaan, miltä hän näyttää muiden silmissä. (Hakanen ym. 2019.)

Tärkein liikunnan harrastamisen motiivi oli halu pysyä hyvässä kunnossa. Merkittävä motiivi oli myös se, että liikunnan avulla voi saada vartalon hyvään kuntoon. (Huisman 2004; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 62–64.) Kyseiset motiivit olivat tärkeitä sekä tytöille että pojille. Pojat kokivat harjoittelusta nauttimisen tärkeämmäksi motiiviksi kuin tytöt. Tytöt puolestaan arvioivat ystävien tapaamisen tärkeämmäksi motiiviksi kuin pojat. Liikkumisen motiivit olivat tilastollisesti merkitsevästi tärkeämpiä tytöille kuin pojille. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 62–64.). Urheilu- ja liikuntauralle aikominen sekä kilpailemisesta nauttiminen olivat tärkeämpiä pojille kuin tytöille (Huisman 2004; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 62–64.). Liikunnan harrastamisen suorituskorosteiset ja välineelliset motiivit olivat nuorille nyt tärkeämpiä kuin aikaisemmassa tutkimuksessa. Tuloksiin voi heijastua vapaa-ajan suorituskorostuneisuuden lisääntyminen yhteiskuntamme. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 62–64.)

Ilmiön tarkastelussa on tärkeää verrata annettuja merkityksiä edellisiin tuloksiin. Oppilaat antoivat liikunnalle vähemmän merkityksiä verrattaessa LIITU 2014 -tutkimuksen tuloksia

LIITU 2018 -tutkimuksen tuloksiin. Neljä vuotta aikaisemmin tehdyssä tutkimuksessa lapset ja nuoret nimesivät tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi keskimäärin 16 itselleen tärkeää merkitystä. Vuoden 2018 tutkimuksessa vastaava luku oli 14. Tarkasteltaessa 13- ja 15-vuotiaiden osuuksia, niin yksittäisistä liikunnan merkityksistä eniten menettivät arvoaan virkistys ja rentoutuminen, hyvän ulkonäön saavuttaminen, uusien kavereiden saaminen, itsetuntemus sekä lihasvoiman kasvattaminen. (Koski & Hirvensalo 2019.)

Liikuntaa harrastamattomia lapsia ja nuoria (10–29-vuotiaat) oli kaikkiaan hieman yli kymmenesosa (Hakanen ym. 2019). Urheilu- tai liikuntaseurassa lopettamisen syyt ovat yhteydessä siihen, että nuorta alkaa kiinnostaa muut asiat liikuntaa enemmän ja aikaa ei riitä enää kaikkeen. Liikunnan tilalle valitaan siis jotain muuta ajan viettoa varsinkin murrosiässä. Lisäksi nuoret nostavat liikkumisen esteeksi liian kilpailullisuuden, palveluiden kalleuden sekä sen, etteivät he pidä itseään liikunnallisesti pätevinä henkilöinä. Näyttääkin siltä, ettei vähemmän kilpailuhenkisille lapsille ja nuorille ole riittävästi tarjolla harrasteseuroja ja -joukkueita. (Myllyniemi & Berg 2013.)

Yksi tärkeimmistä liikkumattomuuden syistä on se, ettei lapset ja nuoret pidä liikunnasta (Hakanen ym. 2019; Myllyniemi & Berg 2013). Teinien vähäiseen liikunnan harrastamiseen yhtenä syynä kerrotaan olevan vaikeus löytää itselle sopivaa lajia. Tämän lisäksi vähän liikkuvat teini-ikäiset ja nuoret aikuiset kokivat olevansa laiskoja ja he eivät pitäneet kilpailemisesta. Näiden kokemusten vuoksi he myös harrastivat liikuntaa vain harvoin. (Vanttaja ym. 2017.) Muita syitä harrastamattomuuteen oli ajan puute (Hakanen ym. 2019; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 64–65). Harrastuskaverin puuttuminen nimettiin myös yhdeksi liikunnan harrastamattomuuden syyksi. Huonot koululiikuntakokemukset ja pelko, ettei pärjää muiden mukana estivät liikunnan harrastamisen. Liiallinen kilpailullisuus mainittiin myös useasti harrastamattomuuden syyksi. Aiemmat huonot kokemukset liikunnan harrastamisesta vaikuttivat harrastamattomuuteen. Iän myötä kasvaa nuorten ryhmä, jotka eivät pidä liikunnasta. Harrastamattomien 15–19-vuotiaiden keskuudessa koettiin liikkuminen hyödyttömäksi, vaikka liikunnan hyödyt tunnistettiin varsin yleisesti. (Hakanen ym. 2019.)

Yhä useampi nimeää liikkumattomuuden syyksi sen, ettei ole liikunnallinen tyyppi (Huisman 2004; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 64–65.) tai sen että heiltä puuttuu liikunnallinen lahjakkuus (Hakanen ym. 2019). Liikuntaan liittyvä kilpaileminen ei innostanut nuoria harrastamaan liikuntaa (Huisman 2004). Tytölle merkittävä syy oli liikunnan kokeminen ikäväksi, liikunnassa väsyminen ja kilpailemisen. Pojille puolestaan tärkeämpiä syitä olivat kavereiden harrastamattomuus sekä liikunnan kokeminen hyödyttömäksi. Pojat harrastavat tyttöjä enemmän joukkuepelejä ja tämän vuoksi kavereiden harrastamattomuus voi olla syy yleisyyteen. Harrastamattomuuden syyt olivat samoja kuin vuoden 2003 tutkimuksessa. Huomioitavaa on kuitenkin, että entistä useampi nuori koki, ettei ollut liikunnallinen tyyppi. Liikuntakasvatuksen kannalta onkin tärkeää pohtia, mistä nuoren käsitys omasta liikunnallisuudesta syntyy. Lisäksi on kysyttävä millainen merkitys kodilla, kaveripiirillä, koululla tai sisäsyntyisillä tekijöillä on oppilaan liikunnallisuuden kokemuksessa. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 64–65.)

Koululiikunnan liika kilpailullisuus voi vähentää liikunnan harrastamista. Esteiksi mainittiin myös, ettei harjoittelusta saada nautintoa ja liikuntakokemukset ovat olleet epämiellyttäviä vähän liikkuvilla. Liikunnan koetuilla esteillä sekä liikunnan harrastamiseen kannustavilla tekijöillä on myös taipumusta kasaantua. Esteiden kasaantuminen oli yhteydessä muun muassa vähäiseen liikuntakiinnostukseen, heikkoon liikuntaminäkuvaan sekä yleisestikin liikunnan arvostuksen vähäisyyteen. Vähän liikkuvat nuoret ovat hyvin heterogeeninen ryhmä eikä vähän liikkuvista ihmisistä voida puhua ikään kuin yhtenä väheksyttävänä ryhmänä. (Vanttaja ym. 2017.)

Liikkumattomuuteen voidaan päätyä hyvin erilaisten elämäntapojen seurauksena. Vähän liikkuvista nuorista osa oli jäänyt osattomaksi liikunnan ilosta jo varhain, kun taas toiset olivat olleet aikaisemmin urheilijoita ja aktiivisia liikunnan harrastajia. Vähäinen liikkuminen ei myöskään ole välttämättä pysyvä elämäntapa vaan tiettyyn elämänvaiheeseen tai -tilanteeseen liittyvä ilmiö. Liikuntaan sosiaalistuminen on monisyinen kokonaisuus merkityksenantojen ja vuorovaikutussuhteiden näkökulmasta. (Vanttaja ym. 2017.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mitä liikunnanopetuksen tavoitteita yläkoululaiset nuoret pitävät tärkeinä.

Tutkimuskysymykset:

1. Eroavatko liikunnanopetuksessa tärkeänä pidetyt asiat sukupuolen tai luokkatason mukaan?
2. Eroavatko oppilaiden liikunnanopetuksessa tärkeänä pitämät asiat liikunnan arvosanan, fyysisen aktiivisuuden, liikunta- tai urheiluseurassa harrastamisen ja koetun liikunnallisen pätevyyden mukaan?
3. Mitä tavoitteita vähän liikkuvat, liikunta- tai urheiluseuratoiminnan ulkopuolella olevat, heikon liikunnannumeron saaneet sekä oman koetun pätevyyden heikoksi arvioivat yläkoululaiset nuoret pitävät ainakin jonkin verran tärkeinä liikunnanopetuksessa?

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Tutkimusaineisto

Tämä tutkimus on osatutkimus ”Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) 2018”-tutkimuksen aineistoon, joka on väestötason trenditutkimus. Tutkimus kerää tietoa 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä, liikunta-aktiivisuudesta ja passiivisesta ajankäytöstä sekä näihin yhteydessä olevista tekijöistä koko maan kattavasti. ”Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa” kuvaa lasten ja nuorten liikkumisen tilaa keväällä 2018. (Kokko, Martin, Villberg ym. 2019.)

LIITU-tutkimus 2018 on kolmas tutkimus, joka toteutettiin itsenäisenä otoksena. Aineisto kerättiin samaan aikaan WHO-Koululaistutkimuksen kanssa. Jyväskylän yliopiston Terveiden edistämisen tutkimuskeskus vastasi tutkimuskokonaisuudesta ja kyselyaineiston keruusta. Lisäksi UKK-instituutti vastasi objektiivisten mittausten toteuttamisesta yhteistyössä alueellisten kumppaneiden kanssa. Terveiden edistämisen tutkimuskeskuksen ja UKK-instituutin lisäksi kyselyn laatimiseen ja toteuttamiseen osallistuivat useat eri ammattilaiset ja yhteistyötahot. Opetus- ja kulttuuriministeriö rahoittaa LIITU-tutkimusta. (Kokko, Martin, Villberg ym. 2019.)

”Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa” -tutkimuksen aineisto kerättiin maaliskuukuussa 2018. Aineiston kerääminen koostui internet-pohjaisesta kyselylomakkeesta sekä UKK-instituutin liikemittareihin perustuvasta liikkumisen, paikallaanolon ja unen objektiivisesta mittauksesta. Kyselylomaketta oli neljä erilaista versiota. 1.- ja 3. luokkalaisille oli omat kyselylomakkeet ja 5-, 7- ja 9. -luokkalaisille kaksi eri versiota. A-versioon vastasi noin puolet oppilaista ja B-version myös noin puolet oppilaista. A- lomakkeessa kysyttiin kysymyksiä liittyen liikunnan merkityksiin ja esteisiin. Puolestaan B-lomakkeella oli kysymyksiä koululiikuntaan, koettuun pätevyteen ja liikuntamotivaatioon koskien. (Kokko, Martin, Villberg ym. 2019.) Tämän tutkielman tutkimuskysymykset koskivat koululiikuntaa, joten aineisto oli kerätty B-lomakkeella. Ruotsinkieliset koulut vastasivat 5.–9. -luokkien A-

kyselyyn (Kokko, Martin, Villberg ym. 2019), joten tämän opinnäytetyön tutkimusryhmä koostuu ainoastaan suomenkielisten koulujen oppilaista.

WHO-Koulututkimuksen protokollan mukaan tehtiin LIITU 2018 -tutkimuksen kouluotos. Satunnaisotannalla poimittiin suomenkielisiä ja ruotsinkielisiä kouluja Tilastokeskuksen koulurekisteristä. Tutkimukseen saatiin riittävä määrä kouluja lisätosten avulla. LIITU 2018-kyselyyn osallistui yhteensä 7132 lasta ja nuorta. Koko kyselyn vastausprosentti oli 72. Suomenkieliseen B-kyselyyn vastasi 1663 lasta ja nuorta. (Kokko, Martin, Villberg ym. 2019.)

TAULUKKO 1. Taustamuuttujat (N, % koko populaatiosta)

	N	%
Sukupuoli	1114	
Poika	538	48
Tyttö	576	51
Luokkataso	115	
7. luokka	510	46
9. luokka	605	54
Urheilu- tai liikuntaluokka	1116	
Kyllä	168	15
Ei	871	78
En tiedä	77	7
Asuinpaikkakunta	1110	
Kaupungissa	604	53
Maaseudulla	506	45
Syntymämaa	1115	
Suomessa	1061	94
Muualla	54	5

Taulukossa 1. on esitetty suoria jakaumia tutkimusryhmästä. Tässä pro gradu tutkielmassa käytettiin ”Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU)” -tutkimuksen vuonna 2018 kerätyn kyselytutkimuksen aineistoa. Tutkimukseen osallistuneista yläkouluikäisistä oli tyttöjä ja poikia lähes saman verran. Vastaajista seitsemäsluokkalaisia oli hieman alle puolet ja

yhdeksäsluokkalaisia runsas puolet. Oppilasta suurin osa ei ollut urheilupainotteisella luokalla. Vähän yli puolet nuorista kertoi asuvansa kaupungissa ja vähän vajaa puolet maaseudulla. Suurin osa yläkouluikäisistä nuorista oli syntynyt Suomessa.

TAULUKKO 2. Selittävät muuttujat (N, % koko populaatiosta)

	N	%
Liikunta-aktiivisuus	1118	
0–2 pvä/viikossa	158	14
3–5 pvä/viikossa	495	44
6–7 pvä/viikossa	465	42
Seurassa harrastaminen	1097	
Kyllä	549	49
En	548	49
Liikunnan arvosana	1058	
Heikko	42	4
Tyydyttävä/ Hyvä	392	35
Kiitettävä	594	53
Koettu liikunnallinen pätevyys	1117	
Olen jonkin verran hyvä tai hyvä liikunnassa	769	69
En ole hyvä enkä huono liikunnassa	246	22
Olen jonkin verran huono tai huono liikunnassa	102	9

Taulukko 2 esittelee suoria jakaumia tutkielman selittävistä muuttujista. Yläkoululaisista nuorista hieman alle puolet liikkui lähes päivittäin vähintään 60 minuuttia. Nuorista 14 prosenttia kertoi liikkuvansa korkeintaan kahtena päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia. Nimitän näitä vähän liikkuviksi nuoriksi (0–2 pvä/viikko) ja paljon liikkuviksi nuoria, jotka liikkuvat suositusten mukaan 6–7 päivänä viikossa. Itseraportoituna nuorten liikkuminen sisältää rasittavaa liikkumista yleensä 2–3 päivänä viikossa.

Lähes puolet nuorista harrastaa liikuntaa urheilu- tai liikuntaseurassa. Suurin osa nuorista ei osallistu koulun järjestämiin liikuntakerhoihin eikä muun seuran tai kerhon järjestämiin

liikuntatilaisuuksiin. Nuorista noin kolmasosa osallistui ainakin yhtenä päivänä viikossa liikunta-alan yritysten järjestämiin tilaisuuksiin. Yläkoululaisista nuorista reilu kolmannes kertoi liikkuvansa omaehtoisesti vähintään neljänä päivänä viikossa.

Oppilaista runsas puolet kertoi saaneensa erinomaisen (10) tai kiitettävän (9) liikunnannumeron. Tyydyttävän (7) tai hyvän (8) liikunnannumeron kertoi saaneensa 35 prosenttia 7. ja 9. luokkalaisista oppilaista. Heikon numeron eli arvosanan 4–6 kertoi saaneensa noin neljä prosenttia yläkoululaisista nuorista. Kaiken kaikkiaan nuorten liikunnan keskiarvo oli 8,6. Yläkoululaisista oppilaista noin kaksi kolmasosaa kertoi olevansa ainakin jonkin verran hyvä liikunnassa. Nuorista joka kymmenes kertoi olevansa ainakin jonkin verran huono liikunnassa. Runsas kymmenesosa kertoi, ettei heitä valita urheilutehtäviin. Vähän yli kymmenesosa kertoi vetäytyvänsä taka-alalle, kun tarjoutuu mahdollisuus suorittaa urheilutehtäviä. Nuorista kuusi prosenttia ei luota itseensä urheilutilanteissa.

5.2 Mittarit

”Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) 2018” -tutkimuksesta tähän tutkielmaan valittiin liikunnanopetuksen tavoitteita koskevat mittarit. Liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeyttä voidaan mitata sovelletulla Koululiikunnan pedagogiset ulottuvuudet -mittarilla (Lyyra 2013; Lyyra, Leskinen & Heikinaro-Johansson 2015). Mittari pohjautuu liikuntapedagogiikan teoreettiseen malliin (Haag 1989). Liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeyttä voidaan tarkastella neljän osa-alueen avulla, joita ovat fyysinen aktiivisuus, liikuntataitojen oppiminen, hyvinvoinnin edistäminen sekä sosioemotionaaliset taidot. Liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeyttä selvitettiin yhteensä 16:den väittämän avulla ja kysymyksellä ”*Miten tärkeänä pidät seuraavia asioita koululiikunnassa?*”. Liitteessä 1. on kaikki tutkimuksessa käytetyt väittämät. Likert-asteikkoon perustuvat vastausvaihtoehdot olivat ”Ei lainkaan tärkeää”, ”Vain vähän tärkeää”, ”Jonkin verran tärkeää”, ”Tärkeää” ja ”Erittäin tärkeää”. (Lyyra ym. 2019.)

Lisäksi selittävinä muuttujina käytettiin fyysisen aktiivisuuden, urheilu- tai liikuntaseurassa liikunnan harrastamisen, koetun liikunnallisen pätevyyden sekä liikunnan arvosanan mittareita.

Fyysisen aktiivisuuden mittareita oli yhteensä neljä, mutta päädyin tarkastelemaan fyysistä aktiivisuutta kysymyksen ”*Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä*” pohjalta. Kysymyksellä pyritään tarkastelemaan lasten liikuntasuosituksen täyttymistä. Liikuntasuosituksen mukaan 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla vähintään 60 minuuttia päivässä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008a).

Kouluikäisillä koettu fyysinen pätevyys tarkoittaa kokemusta omasta liikuntakyvykkyydestä ja liikuntataidoista. Lisäksi se tarkoittaa liikkumista vaativissa tehtävissä omaa luottamusta suhteessa suoriutumiseen. (Polet, Liukkonen & Lintunen 2019.) Tässä tutkielmassa oppilaiden koettua liikunnallista pätevyyttä arvioitiin väittämällä ”olen hyvä liikunnassa”. Urheilu- tai liikuntaseurassa harrastamista arvioitiin kysymyksellä ”Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?” ja liikunnan arvosanaa kysymyksellä ”Viimeisimmässä todistuksessa arvosanani oli liikunnassa”.

5.3 Tilastolliset analyysimenetelmät

Aineiston analyysissa käytettiin tilastollisia menetelmiä ja aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 26-ohjelmaa käyttäen. Analysoinnissa käytettiin suoria jakaumatietoja, ristiintaulukointia ja Khiin neliötestiä. Khiin neliötestillä tarkasteltiin tulosten tilastollista merkitsevyyttä. Tästä merkitsevyydestä käytetään kolmea termiä eli tilastollisesti melkein merkitsevä ($p < .05$), tilastollisesti merkitsevä ($p < .01$) ja tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p < .001$). Tunnusluku kertoo, minkälainen riski on tulosten yleistettävyydessä. Esimerkiksi melkein merkitsevässä merkitsevyydestä tuloksessa sattuman mahdollisuus on 5 prosenttia, kun taas merkitsevän tilastollisen tuloksen sattuman mahdollisuus on yksi prosentti. Tilastollisesti erittäin merkitsevän kohdalla sattuman riski on 0,1 prosenttia. Tulokset koskevat koko joukkoa, eikä ainoastaan yhtä tutkittavaa. (Valli 2015.) Näin ollen tilastolliseksi merkitsevyydestä asetettiin $p < 0.05$. Tuloksia raportoitiin ja ilmiötä pyrittiin kuvaamaan pääosin prosentiosuuksien avulla.

Ensimmäiseksi tarkastelin koko aineiston taustamuuttujien, selittävien muuttujien sekä selitettävien muuttujien frekvenssijakaumia ja keskiarvoja. Näin sain kuvan, millaisesta tutkimusjoukosta juuri tämä otos muodostuu. Tämän jälkeen tarkastelin liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeyttä sukupuolittain ja luokkatasoisin ristiintaulukoinnin avulla. Ristiintaulukointi sopii menetelmäksi, kun tarkastellaan kahden eri muuttujan välistä yhteyttä (Metsämuuronen 2005, 333). Khiin neliötestillä tarkasteltiin tulosten eli prosentiosuuksien erojen tilastollista merkitsevyyttä. Näin saatiin selville, johtuuko ero sattumasta vai onko ryhmien välillä todellista eroa liikunnanopetuksen tavoitteiden merkityksien kokemisessa (Metsämuuronen 2005, 333).

Muuttujien välisen yhteyden tarkastelua varten liikunnanopetuksen tavoitteiden arviot luokiteltiin uudelleen kahteen eri luokkaan. Ensimmäisen luokkaan määritin vastaukset ”Ei lainkaan tärkeää”, ”Vain vähän tärkeää” ja ”Jonkin verran tärkeää”. Toiseen luokkaan määritettiin vastaukset ”Tärkeää” ja ”Erittäin tärkeää”. Puolestaan vähän liikkuvien, seuratoiminnan ulkopuolella olevien, huonoksi itsensä liikunnassa kokevien ja heikko liikunnan arvosanan saaneita nuoria tarkastelin liikunnanopetuksen tavoitteiden osalta vielä erikseen kaksiluokkaisena. Tällöin ensimmäiseen luokkaan määritin vastaukset ”Ei lainkaan tärkeää” sekä ”Vain vähän tärkeää” ja toiseen luokkaan vastaukset ”Jonkin verran tärkeää”, ”Tärkeää” ja ”Erittäin tärkeää”.

Ilmiötä selittävästä muuttujista seuratoimintaan osallistuminen luokittelin uudelleen vastausten perusteella kaksiluokkaiseksi, ja fyysinen aktiivisuus, koettu liikunnallinen pätevyys sekä liikunnan arvosana luokiteltiin uudelleen vastausten perusteella kolmiluokkaiseksi. Seuratoimintaan osallistumista tarkasteltiin kysymyksellä ”*Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?*”. Vastaukset luokiteltiin uudelleen kaksiluokkaisena; osallistuu seuratoimintaan ja ei osallistu seuratoimintaan. Ensimmäiseen luokkaan yhdistin vastaukset ”kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti” sekä ”kyllä, harrastan silloin tällöin”. Puolestaan ei-osallistu seuratoimintaan yhdistin vastauksista ”En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut” sekä ”En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan”.

Nuorten itsearvioitua liikunta aktiivisuutta tarkastelen kysymyksellä *”Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut yhteensä vähintään 60 minuuttia päivässä?”*. Olen luokitellut nuoret uudelleen vastausten perusteella vähän liikkuvien, jonkin verran liikkuvien ja paljon liikkuvien ryhmiin. Ensimmäiseen vähän liikkuvien ryhmään on luokiteltu vastaukset ”0 päivänä”, ”1 päivänä” ja ”2 päivänä”, toiseen luokkaan ”3 päivänä”, ”4 päivänä” ja ”5 päivänä”, paljon liikkuvat nuoret luokittelin ”6 päivänä” ja ”7 päivänä” vastauksien osalta yhteen.

Liikunnannumeroa kysyttiin kysymyksellä *”Viimeisessä todistuksessa arvosanani oli liikunnassa”*. Luokittelin vastaukset uudelleen kolmiluokkaisena eli heikko, tyydyttävä/hyvä ja kiitettävä liikunnannumero. Ensimmäiseen luokkaan määrittelin vastaukset ”4”, ”5” sekä ”6” ja toiseen luokkaan vastaukset ”7” sekä ”8”. Puolestaan kolmanteen luokkaan tulivat vastaukset ”9” ja ”10”. Koettua liikunnallista pätevyyttä kysyttiin väittämällä *”Olen hyvä liikunnassa”*. Oppilaat vastasivat kysymykseen viisiportaisella Likertin asteikolla, jossa arvon 1 sai vastaus ”olen hyvä liikunnassa” ja arvon 5 ”olen huono liikunnassa”. Ensimmäiseen luokkaan määritettiin vastaukset ”1” sekä ”2”, toiseen vastaus ”3” ja kolmanteen luokkaan määritin vastaukset ”4” ja ”5”. Koettua liikunnallista pätevyyttä raportoin myös kolmiluokkaisena, olen hyvä liikunnassa, en ole hyvä enkä huono liikunnassa sekä olen huono liikunnassa.

5.4 Eettiset ja luotettavuuteen liittyvät tekijät

Suostumusta kyselyihin vastaamiseen ei erikseen kerätty, jollei koulun kanssa toisin sovittu. Vanhemmilla oli oikeus kieltää lasta tai nuorta osallistumasta kyselyyn. Vastaaminen oli täysin vapaaehtoista ja vastaamisen sai keskeyttää tai lopettaa milloin vain. Tutkimusluvan vaati kaksitoista kuntaa tai kaupunkia. Luvat haettiin kunta-/kaupunkikohtaisesti ja yhtä lukuun ottamatta tutkimusluvat saatiin. Kyselyyn vastaaminen tapahtui opettajajohtoisesti luokissa yhden oppitunnin ja seuraavan välitunnin aikana (yhteensä 60 minuuttia). Oppilasta ohjeistettiin jättämään vastaaminen kesken, jos hän ei ehtinyt täyttämään kyselyä loppuun. Yläkoululaiset oppilaat täyttivät kyselylomakkeen itsenäisesti tabletilla tai tietokoneella. (Kokko, Martin, Villberg ym. 2019.)

Hyvää tieteellistä käytäntöä noudatetaan kyseisessä LIITU 2018-tutkimuksessa. Tutkimuksen tekemiseen haettiin Jyväskylän yliopiston tutkimuseettiseltä toimikunnalta lupaa ja kyseinen toimikunta antoi tutkimukselle myöntävän lausunnon. Tutkimussuunnitelmaan ja tietosuojailmoitukseen on kirjattuna tutkimuksen eettiset käytännöt sekä aineistonhallintaan liittyvät vastuut ja käytännöt. Tiedot ovat saatavilla tarvittaessa tutkimuksesta vastaavilta tahoilta. (Kokko, Martin, Villberg ym. 2019.)

Ennen aineiston kokoamispyyntöä sitouduin yhteisiin aineiston käytön sopimukseen. Sopimuksen myötä sitoudun muun muassa käyttämään aineistoa hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti ja olen tutustunut Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeisiin. Lisäksi huolehdin aineiston säilyttämisestä ja käytössä tietoturvallisuudesta. Olen käsitellyt tutkimusaineistoa huolellisesti ja säilyttänyt sitä salanasuojatulla tietokoneella. Kaiken kaikkiaan olen pyrkinyt noudattamaan hyvää eettistä käytäntöä eli rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkielmaa tehdessäni (Jyväskylän yliopisto 2020). Aineisto on luovutettu henkilötunnisteettomassa muodossa ja tutkimuksen tulokset on raportoitu sillä tavoin, ettei niitä voida liittää suoraan kehenkään yksittäiseen tutkittavaan oppilaaseen.

Epäselvien kysymysten yhteydessä vastaaja ei saa lisätietoja aiheesta, joten värinymmärrysten mahdollisuus voi nousta ongelmaksi. Ongelmaa voidaan kuitenkin pienentää selkeällä lomakkeella, huolellisella vastausohjeella sekä kysymyslomakkeen esitestauksella. (Valli 2015.) Näin ollen LIITU-aineiston kyselylomakkeen luotettavuutta lisää se, että sitä esitettiin Jyväskylässä joulukuussa 2017. LIITU –tutkimus on toteutettu vuosina 2014, 2016 ja 2018. Kerätty aineisto kuvaa laajasti lasten ja nuorten liikuntatottumuksia. (Kokko, Martin, Villberg ym. 2019.) Liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeyttä mitattiin Koululiikunnan pedagogiset ulottuvuudet -mittarilla. Lyyra (2013) tutki mittarin validiteettia ja reliabiliteettia. Tulosten mukaan mittarilla voidaan mitata luotettavasti oppilaiden käsitystä koululiikunnan tavoitteista. Mittarin validiteettia tarkasteltiin sisältövaliditeetin ja rakennevaliditeetin avulla. Reliabiliteettia puolestaan arvioitiin osiokohtasilla faktoripistemäärämuuttujan reliabiliteettikertoimella ja Cronbachin α -kertoimella.

6 TULOKSET

6.1 Luokkataso, sukupuoli ja liikunnanopetuksen tavoitteet

Taulukoissa 3 ja 4 tarkastellaan tutkimuskysymyksen 1 olennaisia vastauksia. Taulukosta 3 huomataan, että sukupuoli oli erittäin merkitsevä tekijä liikunnanopetuksen tavoitteita tarkasteltaessa. Seitsemäsluokkalaiset tytöt arvioivat poikia tilastollisesti erittäin merkitsevästi tärkeämmiksi sitä, että he oppivat liikuntataitoja, joita he voivat käyttää vapaa-ajallaan ($\chi^2=15,185$, $df=1$, $p=.000$). Uusien liikuntataitojen oppiminen ($\chi^2=20,820$, $df=1$, $p=.000$), monipuolisten liikunnan perustaitojen oppiminen ($\chi^2=31,959$, $df=1$, $p=.000$) ja terveyden edistäminen ($\chi^2=24,480$, $df=1$, $p=.000$) olivat seitsemäsluokkalaisille tytöille tilastollisesti erittäin merkitsevästi tärkeämpää kuin pojilla. Myös terveydestä huolehtiminen ($\chi^2=27,067$, $df=1$, $p=.000$) ja siihen liittyvän tiedon saaminen ($\chi^2=19,020$, $df=1$, $p=.000$) oli tytöille tilastollisesti erittäin merkitsevästi tärkeämpää kuin pojilla. Tytöille oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi tärkeämpää myös liikuntatuntien hauskuus ($\chi^2=34,611$, $df=1$, $p=.000$), luokan hyvä ilmapiiri ($\chi^2=17,128$, $df=1$, $p=.000$) ja vastuullinen toiminta ryhmässä ($\chi^2=12,286$, $df=1$, $p=.000$).

Uusiin lajeihin tutustuminen ($\chi^2=14,387$, $df=1$, $p=.000$), terveyden edistäminen ($\chi^2=23,002$, $df=1$, $p=.000$), terveydestä huolehtiminen ($\chi^2=17,386$, $df=1$, $p=.000$) ja hauskuus ($\chi^2=34,611$, $df=1$, $p=.000$) olivat yhdeksäsluokkalaisille tytöille tilastollisesti erittäin merkitsevästi tärkeämpiä tavoitteita liikunnanopetuksessa kuin pojille. Kuntotestien merkitys näyttäisi olevan yhdeksäsluokkalaisille pojille tilastollisesti melkein merkitsevästi tärkeämpää kuin tytöille. Yläkoululaiset nuoret pitivät tärkeimpinä liikunnanopetuksen tavoitteina hauskuutta, terveyden edistämistä ja luokan hyvää ilmapiiriä.

TAULUKKO 3. Tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi arvioitujen liikunnanopetuksen tavoitteisiin liittyvien väittämien osuudet sukupuolittain (% koko populaatiosta).

	7. LUOKKA (N 497–506)			9. LUOKKA (N 596–602)		
	Pojat	Tytöt	p	Pojat	Tytöt	p
Voin kokeilla rajojani	54	62	.087	51	54	.419
Pääsen pois luokkahuoneesta	51	57	.139	56	57	.814
Hengästyn tunnilla	52	53	.773	51	53	.563
Hikoilen tunnilla	50	53	.511	48	43	.207
Opin liikuntataitoja, joita voin käyttää vapaa-ajalla	59	75	.000***	54	68	.001**
Opin uusia liikuntataitoja	55	75	.000***	57	71	.001**
Opin monipuolisesti liikunnan perustaitoja	54	78	.000***	55	68	.002**
Saan tutustua uusiin lajeihin	53	67	.001**	53	68	.000***
Liikunta edistää terveyttä	69	88	.000***	68	84	.000***
Opin huolehtimaan terveydestäni	63	83	.000***	59	75	.000***
Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen	55	73	.000***	52	64	.003**
Saan tietoa kunnostani kuntotestien avulla	53	60	.114	48	38	.019*
Liikuntatunneilla on hauskaa	65	88	.000***	71	84	.000***
Luokassa on hyvä ilmapiiri	63	80	.000***	68	78	.004**
Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti	61	76	.000***	59	71	.001**
Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa	63	73	.014*	60	65	.259

Huom. ***p<0,001, **p<0,01, *p<0,05

TAULUKKO 4. Tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi arvioitujen liikunnanopetuksen tavoitteisiin liittyvien väittämien osuudet oppilaiden itse ilmoitetun luokkatasoittain (%).

	POJAT (N 527–535)			TYTÖT (N 565–572)		
	7.lk	9.lk	p	7lk.	9.lk	p
Voin kokeilla rajojani	54	51	.510	62	54	.087
Pääsen pois luokkahuoneesta	51	56	.206	57	57	.972
Hengästyn tunnilla	52	51	.762	53	53	.954
Hikoilen tunnilla	47	48	.790	53	43	.028*
Opin liikuntataitoja, joita voin käyttää vapaa-ajalla	59	54	.260	75	68	.047*
Opin uusia liikuntataitoja	55	57	.649	75	71	.256
Opin monipuolisesti liikunnan perustaitoja	54	55	.824	78	68	.006**
Saan tutustua uusiin lajeihin	53	53	.958	67	68	.813
Liikunta edistää terveyttä	69	68	.672	88	84	.287
Opin huolehtimaan terveydestäni	63	59	.346	83	75	.013*
Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen	56	52	.627	73	64	.022*
Saan tietoa kunnostani kuntotestien avulla	53	48	.206	60	38	.000***
Liikuntatunneilla on hauskaa	65	71	.192	88	84	.221
Luokassa on hyvä ilmapiiri	63	68	.252	80	78	.667
Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti	61	59	.603	76	71	.261
Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa	63	60	.525	73	65	.031*

Huom. ***p<0,001, **p<0,01, *p<0,05

Taulukossa 4 on esitetty tuloksia sukupuolittain. Tulosten mukaan luokkatasojen välisessä vertailussa pojilta ei löydetty tilastollisesti merkitseviä eroja liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeyden kokemisessa. Puolestaan seitsemäsluokkalaiset tytöt kokivat kuntotestien merkityksen tilastollisesti erittäin merkitsevästi tärkeämmäksi kuin yhdeksäsluokkalaiset tytöt ($\chi^2=25,955$, $df=1$, $p=.000$). Liikunnan perustaitojen monipuolista oppimista ($\chi^2=7,604$, $df=1$, $p=.006$) nuoremmat tytöt pitivät tilastollisesti merkitsevästi tärkeämpänä kuin vanhemmat tytöt. Liikunnanopetuksen tärkeimpiä tavoitteita oli yläkoululaisten tyttöjen ja poikien mielestä hauskuus ja terveyden edistäminen. Vähemmän tärkeiksi tavoitteiksi koettiin hikoileminen, hengästyminen sekä kuntotestien merkitys.

6.2 Fyysinen aktiivisuus ja liikunnanopetuksen tavoitteet

Taulukoissa 5–8 tarkastellaan tutkimuskysymyksen 2 olennaisia vastauksia. Taulukko 5. ilmentää fyysisen aktiivisuuden ja liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeyden riippuvuuksia. Tulosten mukaan paljon liikkuvat oppilaat pitivät kaikkia liikunnanopetuksen tavoitteita tilastollisesti erittäin merkitsevästi tärkeämpinä kuin vähän liikkuvat nuoret.

TAULUKKO 5. Tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi arvioitujen liikunnanopetuksen tavoitteisiin liittyvien väittämien osuudet fyysisen aktiivisuuden mukaan (N 114–1116) (%).

	FYYSINEN AKTIIVISUUS			
	Vähän liikkuvat (0–2 pä/vko)	3–5 pä/vko	Paljon liikkuvat (6–7 pä/vko)	p
Voin kokeilla rajojani	37	52	66	.000***
Pääsen pois luokkahuoneesta	39	53	64	.000***
Hengästyn tunnilla	44	49	59	.000***
Hikoilen tunnilla	37	46	54	.000***
Opin liikuntataitoja, joita voin käyttää vapaa-ajalla	48	64	69	.000***
Opin uusia liikuntataitoja	51	65	70	.000***
Opin monipuolisesti liikunnan perustaitoja	50	64	69	.000***
Saan tutustua uusiin lajeihin	43	62	66	.000***
Liikunta edistää terveyttä	64	78	81	.000***
Opin huolehtimaan terveydestäni	55	70	75	.000***
Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen	48	60	68	.000***
Saan tietoa kunnostani kuntotestien avulla	33	45	58	.000***
Liikuntatunneilla on hauskaa	64	79	79	.000***
Luokassa on hyvä ilmapiiri	57	75	75	.000***
Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti	50	69	70	.000***
Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa	49	65	71	.000***

Huom. ***p<0,001, **p<0,01, *p<0,05

Kaikkien fyysisen aktiivisuuden ryhmien oppilaille liikunnan opetuksen tavoitteista tärkeitä olivat terveyden edistäminen ja liikuntatunnin hauskuus. Myös luokan hyvä ilmapiiri ja terveydestä huolehtiminen koettiin tärkeiksi liikunnanopetuksen tavoitteiksi. Hikoileminen, kuntotestien merkitys ja rajojen kokeilu koettiin vähemmän tärkeiksi tavoitteiksi kaikissa fyysisen aktiivisuuden ryhmissä. Uusiin lajeihin tutustuminen ei ollut vähän liikkuville niin tärkeää ja hengästyminen oli vähemmän tärkeä tavoite paljon liikkuvien oppilaiden keskuudessa.

6.3 Seurassa harrastaminen ja liikunnanopetuksen tavoitteet

Taulukossa 6 esitellään liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeyttä urheilu- tai liikuntaseurassa harrastamisen mukaan. Seurassa liikuntaa harrastavat nuoret pitivät melkein kaikkia liikunnanopetuksen tavoitteita tilastollisesti erittäin merkitsevästi useammin tärkeänä kuin seuratoiminnan ulkopuolella olevat yläkouluikäiset nuoret. Hengästyminen, hikoileminen ja luokan hyvä ilmapiiri erosivat tilastollisesti merkitsevästi seurassa harrastajien ja ei harrastajien nuorten välillä. Yläkoululaiset seuratoiminnassa ja sen ulkopuolella olevat nuoret pitivät eniten tärkeänä tavoitteena liikuntatunnin hauskuutta, terveyden edistämistä, hyvää ilmapiiriä sekä terveydestä huolehtimista. Seurassa harrastamisen ja ei harrastamisen välillä huomattiin tavoitteiden tärkeyden järjestyksessä eroa. Seuratoiminnan ulkopuolella oleville nuorille terveyden edistäminen oli tärkein tavoite ja seuratoiminnassa oleville nuorille puolestaan hauskuus.

Urheiluseuratoiminnassa mukana oleville nuorille hikoileminen, kuntotestien merkitys, hengästyminen ja luokkahuoneesta pois pääseminen olivat harvemmin tärkeitä liikunnanopetuksen tavoitteita. Puolestaan urheiluseuratoiminnan ulkopuolella olevat oppilaat arvioivat kuntotestien merkityksen, hikoilemisen, rajojen kokeilun ja luokkahuoneesta pois pääsemisen vähemmän tärkeiksi liikunnanopetuksen tavoitteiksi.

TAULUKKO 6. Tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi arvioitujen liikunnanopetuksen tavoitteisiin liittyvien väittämien osuudet seurassa harrastamisen mukaan (N 1085–1096) (%).

	SEURASSA HARRASTAMINEN		
	Kyllä	Ei	p
Voin kokeilla rajojani	66	45	.000***
Pääsen pois luokkahuoneesta	64	47	.000***
Hengästyn tunnilla	57	47	.002**
Hikoilen tunnilla	53	44	.003**
Opin liikuntataitoja, joita voin käyttää vapaa-ajalla	72	56	.000***
Opin uusia liikuntataitoja	72	58	.000***
Opin monipuolisesti liikunnan perustaitoja	70	58	.000***
Saan tutustua uusiin lajeihin	71	51	.000***
Liikunta edistää terveyttä	82	72	.000***
Opin huolehtimaan terveydestäni	75	65	.000***
Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen	67	56	.000***
Saan tietoa kunnostani kuntotestien avulla	56	42	.000***
Liikuntatunneilla on hauskaa	83	72	.000***
Luokassa on hyvä ilmapiiri	76	69	.008**
Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti	73	60	.000***
Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa	71	59	.000***

Huom. ***p<0,001, **p<0,01, *p<0,05

6.4 Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikunnanopetuksen tavoitteet

Taulukko 7 kuvaa liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeyden merkityksiä koetun liikunnallisen pätevyyden mukaan. Tulosten mukaan väittämän ”olen hyvä liikunnassa” vastauksista löydettiin tilastollisesti erittäin merkitsevä riippuvuus. Itsensä ainakin jonkin verran hyväksi liikkujaksi arvioivat oppilaat pitivät kaikkia liikunnanopetuksen tavoitteita tärkeämpinä kuin ainakin jonkin verran huonoksi itsensä arvioivat nuoret. Liikunnassa ainakin jonkin verran hyvät nuoret pitivät tärkeimpinä liikunnanopetuksen tavoitteina hauskuutta, terveyden edistämistä, luokan hyvää ilmapiiriä sekä terveydestä huolehtimisesta. Liikunnassa ainakin jonkin verran huonot oppilaat pitivät kolmea ensimmäistä tavoitetta myös tärkeimpinä. Heidän mielestään yhdessä luokkakavereiden kanssa liikkuminen oli tärkeä liikunnanopetuksen tavoite. Lisäksi heidän mielestään kaikkein tärkein tavoite liikunnanopetuksessa oli terveyden edistäminen.

Itsensä hyväksi liikkujaksi kokevat nuoret arvioivat harvemmin tärkeiksi liikunnanopetuksen tavoitteiksi hikoilemista, kuntotestien merkitystä, hengästymistä sekä luokkahuoneesta pois pääsemistä. Puolestaan heikoksi liikkujaksi itsensä arvioivat nuoret pitivät vähiten tärkeänä tavoitteena rajojen kokeilemista, hikoilemista, hengästymistä ja uusiin lajeihin tutustumista.

TAULUKKO 7. Tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi arvioitujen liikunnanopetuksen tavoitteisiin liittyvien väittämien osuudet ”olen hyvä liikunnassa” väittämän mukaan (N 1104–1116) (%).

	KOETTU LIIKUNNALLINEN PÄTEVYYS			
	Olen jonkin verran hyvä tai hyvä liikunnassa	En ole hyvä enkä huono liikunnassa	Olen jonkin verran huono tai huono liikunnassa	p
Voin kokeilla rajojani	67	32	22	.000***
Pääsen pois luokkahuoneesta	65	35	31	.000***
Hengästyn tunnilla	62	33	26	.000***
Hikoilen tunnilla	57	31	25	.000***
Opin liikuntataitoja, joita voin käyttää vapaa-ajalla	73	47	33	.000***
Opin uusia liikuntataitoja	74	48	32	.000***
Opin monipuolisesti liikunnan perustaitoja	73	47	35	.000***
Saan tutustua uusiin lajeihin	71	44	28	.000***
Liikunta edistää terveyttä	84	67	54	.000***
Opin huolehtimaan terveydestäni	78	56	36	.000***
Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen	69	48	34	.000***
Saan tietoa kunnostani kuntotestien avulla	57	32	30	.000***
Liikuntatunneilla on hauskaa	84	66	48	.000***
Luokassa on hyvä ilmapiiri	79	64	48	.000***
Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti	76	49	35	.000***
Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa	71	55	44	.000***

Huom. ***p<0,001, **p<0,01, *p<0,05

6.5 Liikunnan arvosana ja liikunnanopetuksen tavoitteet

Taulukossa 8 on esitetty liikunnanopetuksen tavoitteiden merkityksellisyyttä liikunnan arvosanojen mukaan. Tulosten mukaan heikon ja kiitettävän liikunnannumeron välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä riippuvuus tarkasteltaessa liikunnanopetuksen tavoitteita ryhmittäin. Heikommille ilmiö esiintyy niin, että he kokevat tärkeiksi tavoitteiksi liikunnanopetuksessa hauskuuden ja luokan hyvän ilmapiirin. Muita tärkeitä tavoitteita olivat terveyden edistäminen ja luokkakavereiden kanssa yhdessä liikkuminen. Kiitettävän arvosanan saaneilla oppilailla ilmiö esiintyy niin, että suurimmalle osalle tärkeitä liikunnanopetuksen tavoitteita olivat terveyden edistäminen ja hauskuus. Tavoitteet olivat siis samat heikon ja kiitettävän arvosanan saaneissa ryhmissä, mutta järjestys oli päinvastainen. Terveydestä huolehtiminen ja luokan hyvä ilmapiiri olivat kiitettävän arvosanan saaneille oppilaille tärkeitä liikunnanopetuksen tavoitteita.

Heikon arvosanan saaneista oppilaista vain runsas kymmenesosa piti hengästymistä tärkeänä tavoitteena. Muita vähemmän tärkeitä liikunnanopetuksen tavoitteita olivat hengästyminen, uusiin lajeihin tutustuminen ja hyvinvoinnista huolehtimisen merkitys. Puolestaan runsas puolet kiitettävän arvosanan saaneista oppilaista pitivät hikoilemista ja kuntotestien merkitystä tärkeinä liikunnanopetuksen tavoitteina. Muita vähemmän tärkeitä liikunnanopetuksen tavoitteita olivat hengästyminen ja luokasta pois pääseminen.

TAULUKKO 8. Tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi arvioitujen liikunnanopetuksen tavoitteisiin liittyvien väittämien osuudet liikunnan arvosanan mukaan (N 1018–1027) (%).

	LIIKUNNAN ARVOSANA			p
	Heikko (4–6)	Tyydyttävä (7)/ Hyvä (8)	Kiitettävä (9–10)	
Voin kokeilla rajojani	29	41	69	.000***
Pääsen pois luokkahuoneesta	29	45	67	.000***
Hengästyn tunnilla	12	43	62	.000***
Hikoilen tunnilla	24	38	56	.000***
Opin liikuntataitoja, joita voin käyttää vapaa-ajalla	31	55	73	.000***
Opin uusia liikuntataitoja	31	54	75	.000***
Opin monipuolisesti liikunnan perustaitoja	31	53	75	.000***
Saan tutustua uusiin lajeihin	26	47	74	.000***
Liikunta edistää terveyttä	41	71	86	.000***
Opin huolehtimaan terveydestäni	31	63	78	.000***
Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen	26	52	71	.000***
Saan tietoa kunnostani kuntotestien avulla	27	40	57	.000***
Liikuntatunneilla on hauskaa	45	71	85	.000***
Luokassa on hyvä ilmapiiri	42	70	78	.000***
Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti	29	59	77	.000***
Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa	36	60	73	.000***

Huom. ***p<0,001, **p<0,01, *p<0,05

6.6 Heikommin liikunnassa pärjäävät oppilaat ja liikunnanopetuksen tavoitteet

Taulukoissa 9–12 tarkastellaan tutkimuskysymyksen 3 olennaisia vastauksia. Taulukossa 9. on esitetty vähän liikkuvien nuorten ainakin jonkin verran tärkeäksi koetut liikunnanopetuksen tavoitteet. Vähän liikkuvien nuorten mielestä liikuntatunnin hauskuus, terveyden edistäminen, luokan hyvä ilmapiiri, terveydestä huolehtimisen sekä hyvinvoinnista huolehtimisen merkitys koettiin suurimmaksi osaksi ainakin jonkin verran tärkeiksi liikunnanopetuksen tavoitteiksi.

TAULUKKO 9. Vähän liikkuvien oppilaiden ainakin jonkin verran tärkeiksi OPS 2014- liikuntatavoitteiden kokeneiden osuus (N 158) (%).

	Vähän liikkuvat (0–2 pvä/vko)
Liikuntatunneilla on hauskaa	85
Liikunta edistää terveyttä	82
Luokassa on hyvä ilmapiiri	81
Opin huolehtimaan terveydestäni	80
Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen	80

Taulukossa 10 on kerrottu urheiluseuratoiminnan ulkopuolella olevien nuorten ainakin jonkin verran tärkeäksi koetut liikunnanopetuksen tavoitteet. Seuratoiminnan ulkopuolella olevista nuorista yhdeksän kymmenestä pitää terveyden edistämistä ainakin jonkin verran tärkeänä liikunnanopetuksen tavoitteena. Hauskuus, luokan hyvä ilmapiiri, liikunnan perustaitojen monipuolinen oppiminen sekä terveydestä huolehtiminen olivat myös ainakin jonkin verran tärkeitä tavoitteita.

TAULUKKO 10. Urheiluseuratoiminnan ulkopuolella olevien oppilaiden ainakin jonkin verran tärkeiksi OPS 2014- liikuntatavoitteet kokeneiden osuus (N 548) (%).

	Ei harrasta liikuntaa urheiluseurassa
Liikunta edistää terveyttä	90
Liikuntatunnilla on hauskaa	89
Luokassa on hyvä ilmapiiri	88
Opin monipuolisesti liikunnan perustaitoja	87
Opin huolehtimaan terveydestäni	87

Taulukossa 11 on esitetty heikon liikunnallisen pätevyyden arvioineiden nuorten ainakin jonkin verran tärkeäksi koetut liikunnanopetuksen tavoitteet. terveyden edistäminen, hauskuus ja terveydestä huolehtiminen olivat itsensä heikoksi arvioineiden nuorten mielestä ainakin jonkin

verran tärkeitä tavoitteita. Muita ainakin jonkin verran tärkeitä liikunnanopetuksen tavoitteita olivat luokan hyvä ilmapiiri ja luokkakavereiden kanssa yhdessä liikkuminen.

TAULUKKO 11. Heikon liikunnallisen pätevyyden kokeneiden oppilaiden ainakin jonkin verran tärkeiksi OPS 2014- liikuntatavoitteet kokeneiden osuus (N 102) (%).

	Heikko koettu liikunnallinen pätevyys (4–5)
Liikunta edistää terveyttä	78
Liikuntatunnilla on hauskaa	73
Opin huolehtimaan terveydestäni	70
Luokassa on hyvä ilmapiiri	70
Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa	70

Taulukossa 12 on raportoitu heikon liikunnan arvosanan saaneiden nuorten ainakin jonkin verran tärkeäksi koetut liikunnanopetuksen tavoitteet. Kaksi kolmasosaa kyseisistä nuorista arvioi ainakin jonkin verran tärkeiksi tavoitteiksi uusien liikuntataitojen ja monipuolisten liikuntataitojen oppimisen sekä terveyden edistämisen. Lisäksi hyvinvoinnista huolehtimisen merkitys ja liikuntatunnin hauskuus olivat ainakin jonkin verran tärkeitä tavoitteita heikon liikunnan arvosanan saaneille oppilaille.

TAULUKKO 12. Heikon liikunnan arvosanan saaneiden oppilaiden ainakin jonkin verran tärkeiksi OPS 2014- liikuntatavoitteet kokeneiden osuus (N 42) (%).

	Heikko liikunnan arvosana (4–6)
Opin uusia liikuntataitoja	69
Opin monipuolisesti liikunnan perustaitoja	69
Liikunta edistää terveyttä	69
Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen	67
Liikuntatunnilla on hauskaa	67

Tulosten mukaan heikommin liikunnallisesti pärjääville oppilaille ainakin jonkin verran tärkeitä tavoitteita olivat liikuntatuntien hauskuus, terveyden edistäminen ja luon hyvä ilmapiiri. Muita ainakin jonkin verran tärkeitä tavoitteita olivat uusien liikuntataitojen oppiminen, monipuolisten liikunnan perustaitojen oppiminen, terveydestä huolehtiminen ja hyvinvoinnista huolehtimisen merkitys. Jonkin verran tärkeäksi koettujen tavoitteiden järjestys oli kuitenkin erilainen eri ryhmissä.

7 POHDINTA

7.1 Yläkoululaisten tärkeänä pitämät tavoitteet liikunnanopetuksessa

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä liikunnanopetuksen tavoitteita yläkouluikäiset nuoret pitävät tärkeinä. Tulosten mukaan nuorille tärkeimpiä liikunnanopetuksen tavoitteita olivat liikunnan hauskuus, terveyden edistäminen sekä luokan hyvä ilmapiiri. Muita tärkeitä tavoitteita olivat terveydestä huolehtimisen harjoittelu, luokkakavereiden kanssa yhdessä liikkuminen sekä uusien liikuntataitojen oppiminen. Vähiten tärkeitä liikunnanopetuksen tavoitteita yläkoululaisten nuorten mielestä olivat hikoileminen, hengästyminen ja kuntotestien merkitys. Näyttäisikin siltä, että oppilaille tärkeimpiä tavoiteosa-alueita olivat sosioemotionaaliset ja terveyden edistämisen tavoitteet. Vähemmän tärkeäksi koettiin fyysisen aktiivisuuden tavoiteosa-alue.

Tulosten mukaan lapsille ja nuorille liikunnanopetuksen tavoitteista tärkeimpinä pidettiin liikuntatunnin hauskuutta ja luokan hyvää ilmapiiriä. Myös liikunnan terveyden edistäminen koettiin tärkeäksi. LIITU 2018- tuloksissa olivat mukana myös 11-vuotiaat lapset. (Lyyra ym. 2019.) Vaikka viidesluokkalaiset lapset jätettiin pois tarkastelusta, niin silti tulokset olivat lähes samanlaiset tässä tutkielmassa. Aiemmin tehdyssä tutkimuksessa fyysinen aktiivisuus koettiin sekä myönteisenä että kielteisenä asiana koululiikunnassa (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). Tässä aineistossa näyttäisi, että fyysinen aktiivisuus koettiin vähemmän tärkeänä tavoitteena useammin kuin tärkeänä tavoitteena.

Sukupuoli oli erittäin merkitsevä tekijä liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeyttä tarkasteltaessa. Sukupuolten välisessä tarkastelussa seitsemäsluokkalaiset tytöt arvioivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi tärkeämmiksi yli puolet tavoitteista kuin pojat. Nuoremmat tytöt pitivät muun muassa uusien liikuntataitojen oppimista, terveyden edistämistä, liikunnanopetuksen hauskuutta ja vastuullista toimimista ryhmässä tärkeämpinä kuin pojat. Yhdeksäsluokkalaiset tytöt pitivät tilastollisesti merkitsevästi uusiin lajeihin tutustumista, terveyden edistämistä, terveydestä huolehtimista ja liikuntatunnin hauskuutta tärkeämpinä kuin pojat. Puolestaan kuntotestien merkitys oli yhdeksäsluokkalaisille pojille tilastollisesti melkein

merkitsevästi tärkeämpää kuin tytöille. Kaiken kaikkiaan tytöt ja 7.-luokkalaiset pojat pitivät tärkeimpänä tavoitteena liikunnan terveyden edistämisen tavoitetta ja 9. luokkalaiset pojat liikuntatuntien hauskuutta.

Tytöt ja pojat ovat arvioineet myös liikunnanopetuksen mieluisat sisällöt erilaisiksi (Rintala, Palomäki, Heikinaro-Johansson 2013). Lisäksi tytöt olivat erityisesti kiinnostuneita omasta hyvinvoinnista ja pojat puolestaan fyysistä aktiivisuutta. Pojat pitivät liikuntatunneilla kilpailemista, pelaamista ja omien rajojen kokeilemista tärkeämpänä kuin tytöt. (Heikinaro-Johansson ym. 2008; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.) Silti näyttäisi siltä, että liikunnanopetuksen tärkeimmät tavoitteet ovat tämän tutkimuksen tuloksissa pojilla ja tytöillä samanlaiset.

Seitsemännellä luokalla tytöt pitivät kaikkia liikunnanopetuksen tavoitteita tärkeämpiä kuin saman ikäiset pojat. Sukupuolten väliset erot tasaantuivat yhdeksäsluokkalaisilla. Fyysisen aktiivisuuden arvostaminen oli yhdeksäsluokkalaisille pojille tilastollisesti merkitsevästi tärkeämpää kuin tytöille. (Lyyra ym. 2015.) Tässä tutkimuksessa ei löydetty tilastollisesti merkitsevää eroa tyttöjen ja poikin fyysisen aktiivisuuden tavoitteiden tärkeydessä. Tytöt ja pojat pitivät yhtä tärkeinä kaikkia fyysisen aktiivisuuden tavoitteita iästä huolimatta.

Käsitykset tavoitteiden tärkeydestä poikkesivat poikien ja tyttöjen välillä toisistaan myös muissa tutkimuksissa. Hyvinvoinnin edistäminen, liikuntataitojen oppiminen ja sosioemotionaalisten taitojen tärkeys oli tytöille tärkeämpiä kuin pojille. Puolestaan fyysinen aktiivisuus oli yhtä tärkeää tai hieman tärkeämpää pojille kuin tytöille. (Lyyra ym. 2015; Lyyra ym. 2019.) Pojat arvioivat tyttöjä tärkeämmäksi tavoitteeksi hikoilemisen tunnilla (Lyyra ym. 2019) kun taas tämän tutkimuksen tuloksissa ei nähty tilastollista eroa. Puolestaan tässä otoksessa kuntotestien merkitys oli melkein merkitsevästi tärkeämpää yhdeksäsluokkalaisille pojille kuin saman ikäisille tytöille.

Aiemmin tehdyissä tutkimuksissa pojat kokivat itsensä fyysisesti pätevimmiksi kuin tytöt. (Hirvensalo ym. 2015; Hirvensalo ym. 2016; Polet, Laukkanen & Lintunen 2019). Pojat myös kokivat itsensä paremmiksi liikkujiksi kuin tytöt. (Huisman 2004, 83, 86–87.) Tutkimuksissa

huomattiin myös, että pojat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. (Kokko ym. 2015; Kokko ym. 2016, Kokko ym. 2019.) Lisäksi pojat harrastivat liikuntaa urheiluseuroissa useammin kuin tytöt (Hakanen ym. 2019; Tammelin & Kämppi 2019.) Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän sekä lapsuudessa että nuoruudessa. Näin ollen tytöt tarvitsevat enemmän tukea liikunnan lisäämisessä. (Rajala ym. 2010, 6–7.)

Tytöt raportoivat myös liikkumattomuuden syistä useammin kuin pojat (Hirvensalo ym. 2016). Pojista useampi kertoi pitävänsä liikunnanopetuksesta verrattuna tyttöihin (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 69.). Pojat näyttäisivät olevan kaikin puolin aktiivisempia ja varmempia liikunnallisesti, mutta silti tytöt pitivät liikunnanopetuksen tavoitteita tärkeämpinä kuin pojat tässä tutkimuksessa. Aikaisempien tutkimusten mukaan tytöt suhtautuivat koulun liikuntatunteja kohtaan myönteisemmin kuin pojat. Tytöt olivat myös sitoutuneempia ja yhteistyöhaluisempia kuin vastakkainen sukupuoli. (Huiman 2004, 91). Tämä voi olla yksi syy tavoitteiden tärkeyden kokemisen erilaisuuteen.

Tulosten mukaan luokkatasojen välisessä vertailussa pojilta ei löydetty tilastollisesti merkitseviä eroja liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeyden kokemisessa. Puolestaan seitsemäsluokkalaiset tytöt kokivat kuntotestien merkityksen ja liikunnan perustaitojen monipuolista oppimista vähintään merkitsevästi tärkeämmäksi kuin yhdeksäsluokkalaiset tytöt. Iän mukaan eroteltuina 13- ja 15-vuotiaat pitävät hyvin samanlaisia asioita tärkeinä liikunnanopetuksessa (Lyyra ym. 2019). Aiemmin luokkatasojen välisiä eroja tarkasteltaessa on huomattu, että liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeyden kokeminen väheni yleisesti viidenneltä luokalta yhdeksännelle luokalle. Tyttöjen ryhmässä fyysinen aktiivisuus oli tärkeämpää seitsemännellä luokalla kuin yhdeksännellä luokalla. Puolestaan poikien osalta trendi oli päinvastainen. (Lyyra ym. 2015.) Tässä tutkimuksessa fyysisen aktiivisuuden tavoitteet koettiin yleisesti yhtä tärkeiksi 13- ja 15-vuotiaiden ryhmissä.

Toisaalta yläkouluikäisistä nuorista 13-vuotiaat kertoivat liikkuvansa hieman alle 60 minuuttia päivässä, kun taas 15-vuotiaat alle 50 minuuttia päivässä (Tammelin & Kämppi 2019). Vuonna 2018 nuoremmista oppilasta kolmasosa ja vanhemmista oppilaista viidesosa ilmoitti liikkuvansa vähintään tunnin jokaisena viikon päivänä (Kokko ym. 2019). Liikkumattomuus

lisääntyä selvästi 11–15 ikävuoden välillä ja tämän vuoksi on tärkeä kiinnittää huomiota heidän käsityksiinsä liikkumattomuuden syistä. Liikkumattomuuden syitä olivat ajan puute, nuori ei pidä liikunnasta tai hänellä ei ole tarjolla sopivaa liikuntatoimintaa tai liikuntapaikkaa. (Myllyniemi & Berg 2013.)

Nuoruudessa huomataan selkeä muutos, kun ohjatusta liikunnasta siirrytään omaehtoiseen liikuntaan. Tällöin harrastaminen irtautuu muusta elämäntavasta ja samalla liikkumisympäristöt ja liikkumisen tavat muuttuvat. (Hakanen ym. 2019.) Vaikka liikkumisen useus ja liikkumisen muodot muuttuvat yläkoulun aikana, niin silti sanoja liikunnanopetuksen tavoitteita pidetään tärkeinä sekä 7.- että 9.-luokalla. Kuitenkin liikunnanopetuksen pitää pysyä mukana nuorten liikkumisen tapojen muutoksessa tulevaisuudessa.

7.2 Oppilasryhmät ja liikunnanopetuksen tavoitteet

Liikunnan opetus tapahtuu erilaisista yksilöistä muodostuvissa ryhmissä. Osa ryhmän jäsenistä liikkuu paljon ja monipuolisesti. Toisaalta osa oppilaista ei saavuta terveytensä kannalta tärkeää fyysisen aktiivisuuden määrää. Osalla oppilaista saattaa olla erilaisia haasteita liikkumisen kannalta, kun taas toiset ovat motorisesti taitavia. Lisäksi oppilailla innostus liikunnan harrastamista kohtaan vaihtelevat oppilaiden välillä ja oppilailla on muutenkin hyvin erilaisia kiinnostuksen kohteita elämässään. Kaiken kaikkiaan opetusryhmät ovat hyvin heterogeenisiä monesta eri näkökulmasta katsottuna. (Huovinen & Rintala 2017.)

Tulosten mukaan paljon liikkuvat oppilaat pitivät kaikkia liikunnanopetuksen tavoitteita tilastollisesti erittäin merkitsevästi tärkeämpinä kuin vähän liikkuvat nuoret. Myös LIITU 2018 -tutkimuksen tulokset osoittavat, että liikunta-aktiivisuus vaikuttaa tavoitteiden tärkeyden kokemiseen. Liikuntasuosituksen mukaan liikkuvat oppilaat arvioivat kaikki osa-alueet tärkeämmiksi kuin vähemmän liikkuvat oppilaat (Lyyra ym. 2019).

Kaikkien fyysisen aktiivisuuden ryhmien oppilaille liikunnan opetuksen tavoitteista tärkeitä olivat terveyden edistäminen ja liikuntatunnin hauskuus. Myös luokan hyvä ilmapiiri ja terveydestä huolehtiminen koettiin tärkeiksi liikunnanopetuksen tavoitteiksi. Hikoileminen,

kuntotestien merkitys ja rajojen kokeilu koettiin vähemmän tärkeiksi tavoitteiksi kaikissa fyysisen aktiivisuuden ryhmissä.

Myös aiemmissa tutkimuksissa aktiiviset oppilaat pitivät kuitenkin kaikkia koululiikuntaan liittyviä ulottuvuuksia tärkeämpinä kuin passiiviset oppilaat (Heikinaro-Johansson ym. 2008; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.). Vähän liikkuvista nuorista suurempi osa suhtautui koululiikuntaan kielteisesti kuin aktiivisemmin liikkuvat (Vanttaja ym. 2017). Yli puolet vähän liikkuvista nuorista kertoi liikkumisen esteeksi koululiikunnan vähäisen innostavuuden (Hirvensalo ym. 2015; Hirvensalo ym. 2016). Tämän vuoksi vähän liikkuvien liikunnanopetuksen kokemuksia on erityisen tärkeää tutkia.

Seurassa liikuntaa harrastavat nuoret pitivät melkein kaikkia liikunnanopetuksen tavoitteita tilastollisesti erittäin merkitsevästi useammin tärkeänä kuin seuratoiminnan ulkopuolella olevat yläkouluikäiset nuoret. Organisoitun harrastamisen ja koululiikunnan kokonaisuus olivat yhteydessä toisiinsa myös aikaisemmissa tutkimuksissa (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 71). Seuratoiminnan ulkopuolella oleville nuorille terveyden edistäminen oli tärkein tavoite ja seuratoiminnassa oleville nuorille puolestaan liikuntatunnin hauskuus. Urheiluseuratoiminnassa mukana oleville nuorille hikoileminen, kuntotestien merkitys, hengästyminen ja luokkahuoneesta pois pääseminen olivat harvemmin tärkeitä liikunnanopetuksen tavoitteita. Puolestaan urheiluseuratoiminnan ulkopuolella olevat oppilaat arvioivat kuntotestien merkityksen, hikoilemisen, rajojen kokeilun ja luokkahuoneesta pois pääsemisen vähemmän tärkeiksi liikunnanopetuksen tavoitteiksi.

Tulosten mukaan väittämän ”olen hyvä liikunnassa” vastauksista löydettiin tilastollisesti erittäin merkitsevä riippuvuus. Tulos on samansuuntainen aiemman tutkimuksen kanssa, jossa koululiikuntaan myönteisesti suhtautumista lisäsivät korkeaksi koettu liikunnallinen osaaminen (Pentikäinen ym. 2016). Itsensä ainakin jonkin verran hyväksi liikkujaksi arvioivat oppilaat pitivät kaikkia liikunnanopetuksen tavoitteita tärkeämpinä kuin ainakin jonkin verran huonoksi itsensä arvioivat nuoret. Itsensä hyväksi tai huonoksi kokevat nuoret pitivät samoja liikunnanopetuksen tavoitteita tärkeinä. Liikunnanopetuksen hauskuus, terveyden edistäminen ja luokan hyvä ilmapiiri olivat molempien ryhmien mielestä kolmen tärkeimmän tavoitteen

joukossa. Itsensä huonommiksi liikkujiksi kokevat nuoret pitivät terveyden edistämistä tärkeimpänä liikunnanopetuksen tavoitteena. Lisäksi he pitivät luokkakavereiden kanssa yhdessä liikkumista tärkeänä tavoitteena.

Tulosten mukaan heikon ja kiitettävän liikunnannumeron välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä riippuvuus tarkasteltaessa liikunnanopetuksen tavoitteita ryhmittäin. Kiitettävän liikunnan arvosanan saaneet oppilaat pitivät kaikkia liikunnanopetuksen tavoitteita tärkeämpinä kuin heikon arvosanan saaneet nuoret. Heikommille ilmiö esiintyy niin, että he kokevat tärkeiksi tavoitteiksi liikunnanopetuksessa hauskuuden ja luokan hyvän ilmapiirin. Kiitettävän arvosanan saaneilla oppilailla ilmiö esiintyy niin, että suurimmalle osalle tärkeitä liikunnanopetuksen tavoitteita olivat terveyden edistäminen ja liikuntatunnin hauskuus.

Samanlaisia tuloksia on löydetty myös muissa liikunnan arvosanan ja liikunnanopetuksen yhteyksiä tutkivissa tutkimuksissa. Kielteisesti suhtautuvilla oppilailla joka toisella liikunnan arvosana oli alle kahdeksan. (Vanttaja ym. 2017). Koululiikunta-asenteet olivat sekä oppilaan liikunnan arvosanaan että liikunnan harrastamiseen tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 71–72.) Koululiikuntaan myönteisesti suhtautumista lisäsivät oppiaineen hyödyllisyys sekä kiitettävä liikunnan arvosana (Pentikäinen ym. 2016). Arvosanan ja kiinnostuksen välillä on huomattu olevan yhteyttä. Kiinnostuksen taso oli merkitsevästi korkeampi kiitettävän arvosanan saaneiden oppilaiden keskuudessa kuin muiden nuorten. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 75–77.) Näin heikomman liikunnan arvosanan saaneita oppilaita pitää tukea liikunnanopetuksen tavoitteilla, jotta heidän kiinnostuksensa taso lähtisi vähitellen myös nousuun.

Liikunnanopetuksessa jokaisella oppilaalla on oikeus kokea liikunnan iloa ja onnistumisen kokemuksia, harjoittaa fyysistä toimintakykyä ja oppia uusia taitoja yhdessä muiden ryhmän jäsenten kanssa. Liikunnan opettajan tehtävä on tarjota jokaiselle oppilaalle yksilöllisesti sopivia haasteita ja näin opetuksessa tulee kiinnittää huomiota yksilöllisyyteen. Opettaja tulee ottaa huomioon ryhmän ja sen jäsenten erilaiset lähtökohdat sekä tarpeet. Tämän lisäksi on huomioitava liikunnan yhteisöllinen luonne. (Huovinen & Rintala 2017.) Myös tämän tutkimuksen tulokset osoittivat liikunnanopetuksen ryhmän heterogeenisuuden.

Liikunnanopetuksen tärkeät tavoitteet olivat lähes samat, vaikka kokemisen voimakkuus oli erilaista. Näin on muistettava huomioida kaikki oppilaat, vaikka toiset näyttävät tärkeänä pitämät asiat voimakkaammin kuin toiset.

7.3 Liikunnallisesti heikommat yläkoululaiset ja liikunnanopetuksen tavoitteet

Passiiviset nuoret kokivat kaikki kiinnostavuuden ulottuvuudet jonkin verran tärkeiksi. Liikuntatunnit ovat erityisen tärkeitä passiivisille oppilaille, jolle koululiikunnan aktiivisuus voi olla viikon ainoa liikunta-annos. Tämän vuoksi liikunnanopetuksessa tulisi painottaa enemmän asioita, joilla passiiviset nuoret saadaan kiinnostumaan liikkumisesta. Kiinnostusta liikuntaa kohtaan olisi mahdollista lisätä liikuntatuntien lajisältöjen valinnalla, erilaisia työtapoja toteuttamalla ja oppilaille valinnanmahdollisuuksia tarjoamalla. (Heikinaro-Johansson ym. 2008.)

Tutkimuksessa tarkasteltiin heikommin liikunnassa pärjääviä oppilaita ja heidän antamia merkityksiä liikunnanopetuksen tavoitteille. Heidän liikunnanopetuksen tärkeyden kokemuksiansa tarkasteltiin ainakin jonkin verran tärkeäksi koettujen asioiden näkökulmasta. Yleisimmin viiden tärkeimmän tavoitteen joukossa olivat liikuntatuntien hauskuus, terveyden edistäminen sekä luokan hyvä ilmapiiri. Näiden lisäksi heikomman liikunnan numeron saaneille oppilaille uusien liikuntataitojen oppiminen ja monipuolisten liikunnan perustaitojen oppiminen oli jonkin verran tärkeitä tavoitteita.

Vähän liikkuvat, seuratoiminnan ulkopuolella ja huonoksi liikkujaksi itsensä kokevat nuoret antoivat terveydestä huolehtimiselle ainakin jonkin verran tärkeän merkityksen. Vähän liikkuvat oppilaat pitivät hyvinvoinnista huolehtimisen tietojen saamista ainakin jonkin verran tärkeänä tavoitteena. Huono liikunnallisen pätevyyden oppilaille luokkakavereiden kanssa liikkuminen ja seuratoiminnan ulkopuolella oleville nuorille monipuolisten liikunnan perustaitojen oppiminen oli ainakin jonkin verran tärkeä tavoite.

Kaiken kaikkiaan liikunnanopetuksen tavoitteista näyttäisi olevan tärkeimpiä liikuntatuntien hauskuus, terveyden edistäminen sekä luokan hyvä ilmapiiri. Heikommin liikunnassa

pärjäävien oppilaiden kohdalla katseen pitää kiinnittyä myös uusien lajitaitojen ja monipuolisten liikunnan perustaitojen oppimiseen. Terveystä ja hyvinvoinnista huolehtimisen merkitykset nousevat myös tärkeäksi liikunnanopetuksen tavoitteeksi heikommin liikunnassa pärjäävien oppilaiden vastauksisata. Näin ollen sosioemotionaalisten tavoitteiden korostaminen on tärkeää heikommin liikunnassa pärjäävien nuorten osalta. Lisäksi on otettava huomioon heidän kiinnostuksensa terveyttä ja liikuntataitojen oppimisen suhteen.

7.4 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusehdotukset

Kirjallisuutta kootessani löysin vähemmän tietoa ja tutkimustuloksia siitä, mitä heikommassa liikunnallisessa asemassa olevat yläkoululaiset nuoret pitävät tärkeänä. En osannut kuitenkaan tutkimuskysymyksiä laatiessani huomioida, että tämä näkökulma nousisi kaikkein mielenkiintoisimmaksi tutkimusaiheeksi. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin vähän liikkuvia, urheiluseuran ulkopuolella olevia, huonoksi liikkujaksi itsensä kokevia ja heikon liikunnan arvosanan saaneita oppilaita hyvin pintapuolisesti ja pääosin vain kuvailevasti. Mahdollisten yhteyksien ja erojen havaitsemiseen tarvitaan vahvempia tilastollisia analyysimenetelmiä. Tämä tutkimus kuitenkin antoi tuloksillaan edes tyydyttävän katsauksen vähän tunnettuun aihealueeseen, eräällä tavalla ”huonommassa liikunnan asemassa” olevien nuoren kokemusmaailmasta. Jatkotutkimusten avulla päästäisiin käsiksi syihin sekä mahdollisesti tarkemmin selville, mitkä tekijät innostaisivat heitä liikkumaan liikuntatunneilla ja vapaa-ajalla.

Tulokset olivat oletetusti hyvin saman suuntaisia LIITU 2018 -raportin tulosten kanssa, koska tässä tutkimuksessa käytettiin LIITU2018 -tutkimuksen osa-aineistoa. Tulosten yhtenäisyys antaa kuitenkin varmuutta tulosten luotettavuudelle ja toistettavuudelle. Tulokset antavat tietoa liikunnanopettajille oppilaiden tärkeänä pitämistä asioista sekä niiden erosta. Opettajien tulisi tämän tutkimuksen pohjalta panostaa liikuntatunnin hauskuuteen, luokan ilmapiiriin sekä terveyden edistämiseen. Tällaisia tunteja ainakin suurin osa oppilaista haluaisi liikuntatuntien olevan. Vaikka oppilaat ovat hyvin erilaisia ja heidän taustansa vaihtelee suuresti, niin näiden oppilasryhmien välillä ei huomattu suuria eroja tärkeimpien tavoitteiden kokemisessa. Enemmän on kyse siitä, millä voimakkuudella tärkeyttä koetaan, mutta kokemusten kohteet ovat suunnilleen samanlaiset.

Tulevaisuudessa näkisin tarpeelliseksi tarkastella, miten heikommassa liikunnallisessa asemassa olevien nuorten kokemuksia liikuntaa kohtaan saataisiin muutettua vielä positiivisempaan suuntaan. Olisi mielenkiintoista myös nähdä, miten se vaikuttaa nuorten liikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla. Jatkotutkimuksissa voisi käsitellä nuorten kehon kuvan ja itsetuntemuksen vaikutusta liikunnanopetuksen kokemuksiin. Yläkoululaisten kokemuksia liikunnanopetuksesta voisi tutkia suhteessa toisen asteen nuoriin. Ymmärrystä tärkeiden tavoitteiden taustoista olisi siis hyvä laajentaa, jotta toimia voidaan kohdentaa. Yläkoulussa ja toisella asteella tavoitetaan vielä nuoret laajasti ja liikunnalliseen elämäntapaan on vielä mahdollista vaikuttaa liikunnanopetuksella.

LÄHTEET

- Caspersen., C. J., Powell, K. E. & Christenson., G. M. 1985. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports* 100,2, 126–131.
- Fogelholm, M. 2005. Huonokuntoiset nuoret saatava liikkeelle. *Duodecim* 121, 2377–2379.
- Fox, K. R. & Hillsdon, M. 2007. Physical activity and obesity. *Obesity reviews* 8 (Suppl. 1), 155–121.
- Frekel, R., Allen, R., True, L. & Hulteen, R. 2018. Split-week programming for secondary physical education: Inducing behavioural change for lifetime fitness. *Journal of physical education, recreation & dance* 89 (8), 11–22.
- Gråsten, A., Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Yli-Piipari, S. 2010. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden ja liikuntatunneilla koetun autonomian muutokset 7. luokalta 9.luokalle. *Liikunta & Tiede* 47, 41–42.
- Haag, H. 1989. Research in ‘Sport Pedagogy’ – One field of theoretical study in the science of sport. *International Review of Education* 35:1, 5–16.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S., Salasuo, M., Saarinen, A. & Zacheus, T. 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion nuorisoneuvoston julkaisu nro16. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Haug, E., Rasmussen, M., Samdal, O., Iannotti, R., Kelly, C., Borraccino, A., Vereecken, C., Melkevik, O., Lazzeri, M., Ercan, O., Due, P., Ravens-Sieberer, U., Currie, C., Morgan, A. & Ahluealia, N. 2009. Overweight in school-aged children and its relationship with demographic and lifestyle factors: Results from the WHO-Collaborative Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study. *International Journal of Public Health* 54 (Suppl. 2): 167–179.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31–37.
- Hills, A. P., Andersen, L. B., Byrne, N. M. 2011. Physical activity and obesity in children. *British Journal of Sports Medicine* 45, 866–870.

- Hirvensalo, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2015. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 40–46.
- Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 36–40.
- Howley, E. T. 2001. Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 6, 364–369.
- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Helsinki: Opetushallitus.
- Huovinen, T. & Rintala, P. 2017. Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 410–421.
- Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2016. Objektiiivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 16–22.
- Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2019. Objektiiivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:1, 29–40
- Johansson, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2011. Kohtaavatko peruskoulun opetussuunnitelman tavoitteet ja oppilaiden kiinnostus liikunnanopetuksessa? Teoksessa S. Laitinen & A. Hilmola (toim.) Taito- ja taideaineiden oppimistulokset - asiantuntijoiden arviointia. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2011:11. 237–246.
- Jyväskylän yliopisto. 2020. Jyväskylän yliopiston julkaisueettiset periaatteet. Viitattu 29.4.2021. <https://www.jyu.fi/fi/tutkimus/tutkimuspalvelut/tutkimushallinto/tutkimusetiikan-tukipalvelut/ihmistieteiden-eettinen-toimikunta/tee-lausuntopyynto/lausuntopyyntö-liitteet/julkaisueettiset-periaatteet-2020>

- Kalaja, S. 2012. Fundamental movement skills, physical activity, and motivation toward Finnish school physical education: A fundamental movement skills intervention. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 183.
- Kirkham-King, M., Brusseau, T. A., Hannon, J. C., Castelli, D. M., Hilton, K., & Burns, R. D. 2017. Elementary physical education: A focus on fitness activities and smaller class sizes are associated with higher levels of physical activity. *Preventive medicine reports* 8, 135–139.
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T & Kangas, L. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä, (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 14–20.
- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 10–15.
- Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A-M., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU)-tutkimuksen aineiston keräys ja menetelmät 2018. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:1, 9–13.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Kwok, N. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:1, 18–23.
- Koski, P & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:1, 67–74.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008a. Suositukset. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuorisuomi ry, 16–31.

- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008b. Käsitteiden määrittelyä. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuorisuomi ry, 88–93
- Lintunen, T. 2017. Tunne- ja vuorovaikutusoppiminen yhteenkuuluvuuden ja motivaation edistäjänä. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. 3., täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 178–191.
- Liukkonen, J. 2017. Psykykinen vahvuus. Mielen taitojen harjoituskirja. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2015. Koululiikunnan kokeminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 54–57.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 130–149.
- Lyyra, N. 2013. Koululiikunnan pedagogiset ulottuvuudet -mittarin validiteetin ja reliabiliteetin tarkastelu konfirmatoristen faktorimallien avulla. Jyväskylän yliopisto. *Studiens in Sport. Physical Education and Health* 198.
- Lyyra, N., Leskinen, E. & Heikinaro-Johansson, P. 2015. Factorial Validity and Reliability of the Curricular Goals in Physical Education Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science* 19:2, 69–79.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2015. Koululiikunnan tavoitteet ja opettajan ammattitaito. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtioneuvoston julkaisuja 2015:2, 50–54.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2019. Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:1, 89–93.
- Malina, R. M., Bouhard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, maturation and physical activity. Second edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteessä. 3. laitos. Jyväskylä: Gummerus.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja nro.49. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Opetushallitus. 2019. Istuva elämäntapa näkyy syksyn 2018 Move! -mittausten tuloksissa. Uutinen 30.01.2019. Viitattu 16.08.2019. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2019/istuva-elamantapa-nakyy-syksyn-2018-move-mittausten-tuloksissa>
- Osallistuva ja osaava Suomi 2019 -sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Helsinki: Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus. Koulutuksen seurantaraportti 2011:4
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, N. 2019. Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:1, 85–88.
- Pate, R. R., O'Neill, J. R. & Lobelo, F. 2008. The Evolving Definition of "Sedentary". Exercise and Sport Sciences Reviews 36 (4), 173–178.
- Pentikäinen, S., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2016. Koululiikuntaan myönteisesti ja kielteisesti suhtautuvat oppilaat. Erialaisten oppilastekijöiden yhteyksiä koululiikuntaan suhtautumiseen yhdeksäsluokkalaisilla. Liikunta & Tiede 53 (4), 99–105.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. 2019. Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:1, 77–82.
- Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Nuori Suomi ry. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi -hanke.

- Rautio, M. 2019. Lasten liikuntatutkimus paljastaa, että liikunta ei kiinnosta lapsia – Professori: ”Jotain kummallista on käynnissä”. Yle Uutiset 31.1.2019. Viitattu 29.10.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10622417>
- Rintala, J., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2013. Mieluisat ja epämieluisat koululiikuntalajit yhdeksäsluokkalaisten kokemina. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 38–44.
- Ryan, R. M & Deci, E. L. 2017. Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation development, and wellness. New York, NY: Guilford Press.
- Salin, K. 2019. Ryhmäkoko vaikuttaa lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen koulun liikuntatunneilla. *Liikunta & Tiede* 56 (1), 78.
- Sallis, J. F. & Owen, N. 1998. Physical Activity and behavioral medicine (Vol.3). Thousand Oaks, Calif.; London: SAGE.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. 3. täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 9–10.
- Schwimmer, J. B., Burwinkle, T. M., & Varni J. W. 2003. Health-Related Quality of Life of Severely Obese Children and Adolescents. *JAMA*, 9, 289, 14, 1813–1819.
- Sedentary Behaviour Research Network. 2012. Letter to the Editor: Standardized use of the terms ”sedentary” and ”sedentary behaviours” *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 2012;37, 540–542.
- Sing, A. S., Mulder, C., Twisk, J. W. R., van Mechelen, W. & Chinapaw, M. J. M. 2008. Tracking of childhood overweight into adulthood: a systematic review of the literature. *Obesity reviews* (2018) 9, 474–488.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120.
- Suni, J., Husu, P., Aittasalo, M. & Vasankari, T. 2014. Liikunta on osa liikkumista – Paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 30–32.
- Takalo, S. 2016. Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsuudesta nuoreksi aikuiseksi. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 315. Jyväskylä: LIKES.
- Tammelin, T. & Kämppe, K. 2019. TULOSKORTTI 2018. LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA SUOMESSA. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 345. Viitattu 7.8.2019. https://www.likes.fi/filebank/2776-tuloskortti2018_FI_PDF_150.pdf

- THL. 2019a. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. Perustulokset, nuoret 2017 ja 2019. Viitattu 6.5.2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>
- THL. 2019b. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2018. Tilastoraportti 9/2019. Viitattu 7.8.2019. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-ylipaino-ja-lihavuus>
- Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikuntaaktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Vuori, I. 2010. Suomalaisten liikunta. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–4. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 618–627.
- Vuori, I. 2016. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–8. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 16–29.
- World Health Organization (WHO). 2004 Health Behavior in school-aged Children. HBSC International report from the 2001/2002 survey. World Health Organization, 91.
- World Health Organization (WHO). 2008 Inequalities in young people's health. HBSC International report from the 2005/2006 survey. World Health Organization, 105.
- World Health Organization (WHO). 2010. Global Recommendations on Physical activity for Health. Viitattu 19.8.2019. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>
- Yli-Piipari, S. 2011. The development of students' physical education motivation and physical activity. A 3,5-year longitudinal study across grades 6 to 9. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 170.

LIITTE 1.

LIITU-tutkimuksen kyselylomake; kysymys 22: fyysinen aktiivisuus, kysymys 36: koettu liikunnallinen pätevyys, kysymys 41: liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeys, kysymys 49: liikunta- tai urheiluseurassa harrastaminen, kysymys 68: liikunnan arvosana.

22. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?

0 päivänä	1	2	3	4	5	6	7 päivänä
-----------	---	---	---	---	---	---	-----------

36. Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin väittämiin mahdollisimman tarkasti. Valitse yksi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi:

Olen hyvä liikunnassa	1 2 3 4 5	Olen huono liikunnassa
Olen mielestäni yksi parhaista liikunnassa	1 2 3 4 5	Kuulun taidoiltani heikoimpiin liikunnassa
Olen itsevarma urheilutilanteessa	1 2 3 4 5	En luota itseeni urheilutilanteissa
Olen kyvykkäämpien joukossa valittaessa oppilaita urheilutehtäviin	1 2 3 4 5	En kuulu niihin oppilaisiin, joita valitaan urheilutehtäviin (kilpailut, pelit ym.)
Olen ensimmäisten joukossa, kun tarjoutuu mahdollisuus päästä suorittamaan urheilutehtäviä	1 2 3 4 5	Vetäydyn taka-alalle kun tarjoutuu mahdollisuus päästä suorittamaan urheilutehtäviä

41. Miten tärkeänä pidät seuraavia asioita koululiikunnassa?

	En lainkaan tärkeänä	Vain vähän tärkeänä	Jonkin verran tärkeänä	Tärkeää	Erittäin tärkeää
Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa					
Voin kokeilla rajojani					
Saan tutustua uusiin lajeihin					
Opettaja on kannustava					
Saan tietoa kunnostani kuntotestien avulla					
Liikunta edistää terveyttä					
Minun on helppo puhua opettajalle					
Luokassa on hyvä ilmapiiri					
Hengästyn tunnilla					
Pääsen pois luokahuoneesta liikkumaan					

Opin huolehtimaan terveydestäni					
Opin liikuntataitoja, joita voin käyttää myös vapaa-ajalla					
Opettaja on asiantuntija					
Liikuntatunneilla on hauskaa					
Opin monipuolisesti liikunnan perustaitoja					
Hikoilen tunnilla					
Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen					
Opettaja on oikeudenmukainen					
Opin uusia liikuntataitoja					
Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti					

49. Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

- a. Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti
- b. Kyllä, harrastan silloin tällöin
- c. En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut
- d. En harrasta, enkä ole harrastanutkaan

68. Viimeisimmässä todistuksessa arvosanani oli...

	En ole vielä saanut arvosanaa	4	5	6	7	8	9	10
äidinkielessä tai pääasiallisessa opetuskielessä								
matematiikassa								
liikunnassa								