

**Luokanopettajien näkemyksiä liikunnanopetuksen ta-  
voitteista ja lasten liikuntasuhteen sekä liikunnallisen  
elämäntavan rakentumisesta**

Masi Hautalampi

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma  
Monografiamuotoinen  
Kevätlukukausi 2022  
Opettajankoulutuslaitos  
Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

**Hautalampi, Masi. 2022. Luokanopettajien näkemyksiä liikunnanopetuksen tavoitteista ja lasten liikuntasuhteen sekä liikunnallisen elämäntavan rakentumisesta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. 92 sivua.**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää luokanopettajien näkemyksiä liikunnanopetuksen tärkeimmistä tavoitteista sekä lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentumisesta.

Tutkimuksen aihetta lähestyttiin fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusotteen kautta. Tutkimuksen aineisto koostui viidestä 1.-6.-luokkalaisille liikuntaa opettavan luokanopettajan puolistrukturoidusta teemahaastattelusta. Haastattelut litteroitiin, ja aineisto analysoitiin laadullisella aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Pääteemoja muodostui kaksi. Ne käsittelivät (1) liikunnanopetuksen tärkeimpiä tavoitteita ja niiden saavuttamisen keinoja sekä (2) opettajan ja koulun roolia lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajana.

Haastatteluun osallistuneet opettajat pitivät liikunnanopetuksen tärkeimpänä tavoitteena liikunnan ilon löytämiseen ja liikunnan mielekkääksi kokemiseen liittyviä asioita. Muita tärkeitä tavoitteita olivat muun muassa fyysinen aktiivisuus, erilaisten fyysisten, sosiaalisten ja tunnesäätelyn taitojen oppiminen sekä informaaliin liikuntaan innostaminen koululiikunnan avulla. Opettajat näkivät myös koulun sekä opettajan roolit pääosin merkittävinä lasten liikuntasuhteen sekä liikunnallisen elämäntavan rakentumisen tukemisessa.

Koululiikunta on koulun liikunnanopetuksen ulkopuolelle ulottuva kokonaisuus, ja oppilaat viettävät koulussa useita tunteja koulupäivien aikana. Opettajien onkin merkityksellistä tarkastella koululiikuntaa kokonaisuutena ja pyrkiä esimerkiksi tämän tutkimuksen tuloksiin perehtymällä tukemaan lasten liikkumista.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, liikuntasuhde, liikunnallinen elämäntapa, liikunnanopetus, luokanopettaja.

## SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	2
SISÄLTÖ .....	3
1 JOHDANTO .....	5
2 LIIKUNTA JA HYVINVOINTI.....	8
2.1 Liikunta ja terveys.....	8
2.2 Liikuntasuositukset .....	12
2.3 Liikuntasuhde.....	14
2.4 Liikunnallinen elämäntapa.....	17
3 LIIKUNTA JA KOULU .....	19
3.1 Liikuntataitojen oppiminen.....	19
3.2 Koulun liikunnanopetus .....	21
3.3 Koululiikunnan muut ulottuvuudet ja vapaa-ajan liikunta .....	28
4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	33
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	34
5.1 Tutkimuskonteksti.....	34
5.2 Tutkimukseen osallistujat.....	36
5.3 Tutkimusaineiston keruu.....	37
5.4 Aineiston analyysi .....	38
5.5 Eettiset ratkaisut.....	40
6 TULOKSET.....	42
6.1 Liikuntaa opettavien luokanopettajien näkemykset liikunnan opetuksen tärkeimmistä tavoitteista ja niiden saavuttamisen keinoista ....	42
6.1.1 Liikunnan ilon löytäminen ja liikunnan mielekkääksi kokeminen liikunnan opetuksen tärkein tavoite .....	42

6.1.2	Fyysisen aktiivisuuden merkitys liikuntatunneilla ja sen lisäämiseen pyrkimisen keinot .....	44
6.1.3	Liikunnan oppitunneilla opittavia ja kehitettäviä fyysisiä, sosiaalisia ja tunnesäätelyn taitoja .....	45
6.1.4	Informaaliin liikuntaan innostaminen koululiikunnan avulla	47
6.2	Luokanopettajien näkemykset opettajan ja koulun roolista lasten liikuntasuhteen sekä liikunnallisen elämäntavan rakentajana .....	48
6.2.1	Koulun rooli lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajana.....	48
6.2.2	Opettajan rooli lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajana.....	50
<b>7</b>	<b>POHDINTA.....</b>	<b>56</b>
7.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	56
7.1.1	Liikunnan opetuksen tärkeimmät tavoitteet ja niiden saavuttamisen keinot .....	56
7.1.2	Koulun ja opettajan roolit lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajana .....	62
7.2	Tutkimuksen arviointia ja rajoitukset .....	67
7.3	Jatkotutkimushaasteet ja käytännön sovellukset .....	71
	<b>LÄHTEET .....</b>	<b>73</b>
	<b>LIITTEET.....</b>	<b>82</b>

# 1 JOHDANTO

Viimeisimmät tutkimukset lasten ja nuorten liikkumisen vähenemisestä ja fyysisen kunnon heikkenemisestä ovat herättäneet pohtimaan muun muassa koulu liikunnan tavoitteita sekä lasten liikuntasuhteen ja elämäntavan muutosta. Esimerkiksi UKK-instituutin (2021a) julkaiseman uutisen mukaan noin 40 prosentilla 5.- ja 8.-luokkalaisista on niin heikko toimintakyky, että se aiheuttaa vaikeuksia arkisten toimien hoitamiselle ja jaksamiselle. Kokon ym. (2019, 18) tutkimus on osoittanut, että vain 38 % 7-15-vuotiaista lapsista täyttää liikuntasuosituksen mukaisen tunnin päivittäisen liikuntamäärän. Liikuntasuositukset on luotu tieteellisen näytön pohjalta kuvaamaan lasten ja nuorten hyvinvoinnin turvaamiseen vaadittavaa liikunnan määrää ja laatua (UKK-instituutti 2021b). Tämän vuoksi on huolestuttavaa, että vain noin neljä kymmenestä oppilaasta täyttää nämä suositukset.

Päädyin tutkijana tähän tutkimusaiheeseen, koska koen liikunnan itselleni tärkeäksi ja olen kokenut, että liikuntasuhteeni rakentuminen positiiviseksi varhaisessa vaiheessa on vaikuttanut elämääni valtavasti. Olen itse suorittanut liikunnan sivuaineopinnot Jyväskylän liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Näiden opintojen aikana perehdyin syvällisemmin liikunnan opettamiseen ja tutustuin aiheeseen liittyvään teoretiseen sekä tutkimukseen. Tutkimukseen perehtyminen herätti minussa huolta lasten liikunnan nykytilanteesta, ja opintojeni aikana käymäni keskustelut työelämässä olevien opettajien kanssa vain vahvistivat tätä huolen tunnetta. Vuonna 2016 voimaan tulleet perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (Opetushallitus 2014) antavat opettajalle paljon autonomiaa liikunnan opetuksen järjestämisen suhteen. Opintojen aikana olen pohtinut, miten liikuntaa oikeaoppisesti tulisi järjestää näiden uusien linjauksien mukaan. Pro gradu -tutkielman tekeminen tarjosi paikan syventää liikunnan opetuksen järjestämiseen ja toteuttamiseen liittyviä kysymyksiä. Samalla tutkimukseni voi antaa uutta näkökulmaa liikuntaa opettaville opettajille.

Aiempi tutkimus luokanopettajien näkemyksistä liikunnan opetuksen tärkeimmistä tavoitteista sekä koulun ja opettajien roolista lasten liikuttajina on ollut vähäistä ja pääosin pro gradu -tutkielmiin painottuvaa. Aihetta on lähestytty sekä kvantitatiivisesti (ks. Korhonen & Mutta 2021) että kvalitatiivisesti (ks. Kettunen & Ojala 2013; Nieminen 2012). Nämä aiemmat tutkimukset on toteutettu vuoden 2004 perusopetuksen opetussuunnitelman voimassaoloaikana, jolloin liikunnan opetuksen tavoitteet ja sisällöt ovat eronneet joltain osin nykyisin voimassa olevan opetussuunnitelman linjauksista. Tämä tutkimus toteutetaan kvalitatiivisesti uuden, vuonna 2016 voimaan astuneen perusopetuksen opetussuunnitelman voimassaoloaikana, ja tämä on voinut vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (jatkossa THL; 2020a) mukaan liikunta vaikuttaa yksilön terveyteen niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti. Säännöllinen jokapäiväinen liikunta on tärkeää lapsen kasvulle ja kehitykselle. Liikunnan avulla yksilö voi ehkäistä sairauksien syntymistä ja ylläpitää terveyttään. (THL 2020a.) Säännöllinen liikunta on tärkeää yksilön terveyden ylläpitämisen näkökulmasta, ja jokaisen tulisi liikkua liikuntasuosituksen mukaisella tavalla. Liikuntasuositukset on määritelty eri ikäluokille eri tavoin, koska ihmisen liikunnan tarve vaihtelee iän mukana (THL 2021). Ihminen kuitenkin tarvitsee liikuntaa läpi elämänsä hyvinvointinsa tukemiseksi ja tästä syystä yksilön tulisi oppia näkemään liikunta itselleen merkityksellisenä asiana.

Yksilö oppii liikuntatottumukset jo varhain (THL 2021). Kosken (2004, 197) mukaan liikunnallinen passiivisuus lapsuudessa ja nuoruudessa ennustaa usein passiivisuutta myös aikuisuudessa. Tästä syystä lasta kasvattavien aikuisten on merkityksellistä pyrkiä kannustamaan lasta liikkumaan jo varhaisessa vaiheessa elämää. Mikäli lapsi kokee liikunnan itselleen merkitykselliseksi, voi hän todennäköisemmin omaksua liikunnallisen elämäntavan. Liikunnallisen elämäntavan mukanaan tuoma säännöllinen liikunta tukee yksilön hyvinvointia. Samalla hän saa liikunnan kaikki terveyshyödyt oman jaksamisensa tukemiseen.

Tässä tutkimuksessa liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentamisen tukemista lähestytään kvalitatiivisesti. Tutkimuksessa haastateltiin

viittä 1.–6.-luokkalaisille oppilaille liikuntaa opettavaa luokanopettajaa. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina temahaastatteluina, joiden tavoitteena oli saada käsitys opettajien näkemyksiä liikunnan opetuksen tärkeimmistä tavoitteista sekä lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentumisen tukemisesta. Tutkimus analysoitiin laadullisen aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Tutkimuksen tuloksia tarkastelemalla voidaan syventää näkemystä tutkimusaiheesta ja näin tukea lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentumisprosessia.

## 2 LIIKUNTA JA HYVINVOINTI

### 2.1 Liikunta ja terveys

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat tämän tutkimuksen keskiössä, ja tästä syystä näiden käsitteiden määrittely on aiheellista. Fyysisellä aktiivisuudella (Physical activity) tarkoitetaan energiaa kuluttavaa liikettä, jota tuotetaan lihaksilla. Fyysistä aktiivisuutta on toisin sanoen kaikki se toiminta, jossa liikutaan esimerkiksi vapaa-ajalla paikasta toiseen. (Bouchard, Blair & Haskell 2007, 12; World Health Organization, 2020a.) Liikunnalla (Physical exercise) puolestaan tarkoitetaan tavoitteellista fyysistä aktiivisuutta. Liikuntaa harrastetaan haluttujen vaikutusten, kuten terveyshyötyjen tai vaikkapa sosiaalisten syiden vuoksi. (THL 2020b.)

Liikuntaa voi harrastaa monin eri tavoin, ja se voi olla kuormittavuudeltaan eritasoista. Kuormittavuudella tarkoitetaan liikunnassa sen tehoa eli intensiteettiä. Lihastoiminta aiheuttaa elimistön eri osiin fysiologista kuormitusta, joka on yksilöllistä ja vaihtelee fyysisen suorituskyvyn mukaan. Kuormitus voi olla yksilön fyysisestä suorituskyvystä ja liikunnan intensiteetistä riippuen kevyttä, kohtalaista, raskasta tai hyvin raskasta. Liikunnan kuormittavuutta voidaan tarkastella muun muassa sykkeen avulla. Esimerkiksi kevyesti liikkueensa yksilön sydän lyö maksimissaan 63 % maksimisykkeestä, kun taas raskaasti liikkueensa yksilön syke on 77–93 % maksimisykkeestä. Kuvitellaan tilanne, jossa 20-vuotiaan yksilön maksimisyke on 200. Liikkuakseen kevyesti hänen sykkeensä tulisi olla maksimissaan 126 (63 % maksimisykkeestä). Hyväkuntoisella kevyttä liikuntaa voi olla rauhallinen kävely ja raskasta liikuntaa taas nopeavauhtinen juokseminen. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2016.) Eri sykealueilla tehty liikunta rasittaa sekä kehittää fyysisiä ominaisuuksia eri tavoin. Mikäli yksilö haluaa kehittää fyysisiä ominaisuuksiaan monipuolisesti, hänen tulee tarkastella omia liikuntatottumuksiaan tästä näkökulmasta.

Liikunnalla on runsaasti myönteisiä vaikutuksia fyysiseen terveyteen (THL 2020a). Liikunnan fyysisiä terveyshyötyjä on lukuisia, ja yksilö voikin liikunnan



avulla edistää terveyttään merkittävästi. Säännöllinen liikunta auttaa muun muassa painonhallinnassa ja ehkäisee lihomista (THL 2020a), sillä liikunnan avulla ihminen voi lisätä energiankulutustaan, ja näin ollen ylimääräisen energian varastoituminen kehoon rasvana on epätodennäköisempää. Liikunnan avulla voidaan myös ehkäistä metabolisen oireyhtymän ja tyyppin 2 diabeteksen syntymistä, koska liikunta parantaa insuliiniherkkyyttä, tehostaa sokerin käyttöä lihaksissa ja lisäksi hillitsee maksan liiallista sokerintuotantoa (Diabetesliitto 2021). Aktiivisella liikunnalla on lisäksi mahdollista ehkäistä useiden syöpien, kuten rinta-, keuhko- ja munuaissyövän syntymistä (U.S. Department of Health & Human Services 2021).

Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon (World Health Organization 2020a). Tuki- ja liikuntaelimestön yksi osa-alue on luuston lujuus (UKK-instituutti 2022a), ja säännöllisellä liikunnalla on luustoa vahvistava vaikutus. Ihmisen luukudos lisääntyy keskimäärin 30 ikävuoteen saakka, minkä jälkeen sen määrä alkaa vähentyä. Luukudoksen heikkeneminen on seurausta siitä, että luuta muodostuu vähemmän kuin sitä hajoaa. Harjoittelun myötä luukudoksen määrä kuitenkin lisääntyy, ja luustoon kiinteästi yhteydessä olevat nivelrustot, nivelsiteet ja jänteet vahvistuvat. (Rehunen 1997, 43.) Liikunnan avulla voidaan siis ylläpitää ja vahvistaa luustoa myös sen jälkeen, kun luukudos alkaa luontaisesti vähenemään.

Yksilön fyysisen toimintakyvyn kannalta merkityksellisimmät liikuntatavat keskittyvät kestävyysharjoitteluun ja voimaharjoitteluun. Luvussa 2.2 esitellään liikuntasuosituksia, joissa mainitaan kestävyys ja lihasvoimaominaisuudet, ja tässä tutkimuksessa nämä nousevatkin keskiöön. Kestävyysharjoittelulla tarkoitetaan pitkäkestoista harjoittelua, kuten pyöräilyä tai pitkän matkan juoksua, joka kehittää erityisesti kestäviä lihassoluja. Kestävyysharjoittelun seurauksena lihaksessa tapahtuu rakenteellisia ja aineenvaihdunnallisia muutoksia. Nämä muutokset parantavat hapen kulkeutumista lihakseen ja sen hyväksikäyttöä. (Rehunen 1997, 40.) Säännöllinen kestävyystyyppinen liikunta laskee lepoverenpainetta ja leposykettä (UKK-instituutti 2020a), mikä on terveyden kannalta merkittävää, koska se ehkäisee tehokkaasti sydän- ja verisuonitauteja muun muassa

vähentyneen sydämeen ja verisuonistoon kohdistuneen rasituksen vuoksi. Lisäksi 3–6 kuukautta harjoittelun aloittamisesta veren hyvän kolesterolin eli HDL-kolesterolin pitoisuus kasvaa (UKK-instituutti 2020a) ja huonot LDL-kolesterolin ja triglysedipitoisuudet laskevat (THL 2020a), mikä osaltaan suojaa yksilöä sepelvaltimotaudeilta.

Kestävyyskuntoa voidaan parantaa monin eri tavoin. Yksilö voi kehittää kestävyyttään esimerkiksi eri liikuntalajien, kuten vaikkapa kävelyn, juoksun, hiihdon, uinnin ja pallopelien avulla. (UKK-instituutti 2020a.) Kestävyyskuntoa voidaan kehittää myös työmatka- ja asiointiliikunnalla, kuten pyöräilyllä. Lisäksi hyötyliikunta, kuten siivoaminen tai retkeily ovat oivia tapoja kehittää kestävyyskuntoa. Etuna työmatka-, asiointi- ja hyötyliikunnassa on se, että niiden avulla voidaan miltei huomaamatta kehittää kestävyyskuntoa, mikäli aikaa esimerkiksi liikuntalajien harrastukselle ei riitä muutoin kiireisessä arjessa.

Voimaharjoittelun avulla yksilö voi kehittää niitä lihaksia, joita hän harjoittelun aikana kuormittaa. Harjoittelun vaikutukset lihaksessa kohdistuvat lihaksen rakenteeseen ja toimintaan. Voimaharjoittelun seurauksena lihassolujen koko kasvaa, lihassupistukseen osallistuvien hermoyksiköiden määrä lisääntyy ja tämän seurauksena yksilön voimantuotto lihaksessa paranee. Vaikutus on riippuvainen siitä, miten ja kuinka kauan lihasta rasitetaan. (Rehunen 1997, 37–39.) Kaiken kaikkiaan monipuolinen liikkuminen kasvattaa fyysistä suorituskykyä, minkä seurauksena yksilö pystyy aiempaa paremmin suoriutumaan erilaisista fyysistä suorituskykyä vaativista tehtävistä.

Liikunta edistää unen laatua ja helpottaa nukahtamista (U.S. Department of Health & Human Services 2018, 41). Unen tehtävä on säädellä oppimista sekä palauttaa aivojen energiatasapaino, yksilön vireystilaa ja suorituskyky. Unella on myös tärkeä rooli harjoituksesta palautumisessa, sillä se edesauttaa lihasväsymyksestä palautumista. Syvässä unessa tapahtuva elpyminen täydentää aivosolujen energiavarastoja ja erittää kasvuhormonia. (UKK-instituutti 2022b.) Huonot yöunet lisäävät väsymystä, heikentävät keskittymiskykyä, tarkkaavuutta ja huomiokykyä. Lisäksi muistaminen vaikeutuu ja reaktionopeus hidastuu. (THL

2019.) Unella onkin merkittävä rooli yksilön hyvinvoinnin ylläpitämisessä, ja esimerkiksi koululaisten oppimisen ja oppitunneilla keskittymisen näkökulmasta riittävä uni on merkityksellistä.

Fyysisten terveyshyötyjen lisäksi liikunnalla on runsaasti myönteisiä vaikutuksia myös psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen (THL 2020a). Liikunnan avulla voidaan vähentää psyykkistä stressiä ja kohottaa mielialaa, mutta tällä hetkellä ei osata vielä tarkasti sanoa, mistä tämä johtuu (UKK-instituutti 2021c). Vaikkei tarkkoja syitä tiedetäkään, osataan kuitenkin kertoa, että liikunta vaikuttaa yksilön psyykkisiin toimintoihin biologisella tasolla monin eri tavoin. Liikunnan on joidenkin tutkimusten mukaan todettu vapauttavan endorfiinia, ja tämän on nähty olevan syy liikunnan mielenterveyshyödyille. (Bouchard ym. 2007, 253; UKK-instituutti, 2020c.) Vaikutukset voivat olla myös hormonaalista tuotantoa lisääviä ja aivojen verenkiertoa voimistavia (UKK-instituutti 2020c).

Liikunnalla voi olla myös muita psyykkisiä terveysvaikutuksia. Säännöllisesti liikkuvilla yksilöillä on tutkimusten mukaan havaittu vähemmän masennusta ja ahdistuneisuushäiriöitä kuin vähän liikkuvilla (UKK-instituutti 2020c). Liikkumisen vaikutukset yksilön psyykeen voivat liittyä liikunnan mukanaan tuomiin mielihyvätunteisiin tai vaikkapa erilaisiin sosiaalisiin tekijöihin. Liikunnan avulla yksilö voi kokea minäkuvan ja identiteetin kehittymistä tukevia tunteita sekä esimerkiksi yhteenkuuluvuuden, ystävyden tunnetta ja läheisyyden tunteita. Nämä tunteet ja kokemukset voivat lisätä yksilön kiinnostusta ja motivaatiota liikuntaa kohtaan. (UKK-instituutti 2021c.) Liikuntatilanteiden mahdollistamat sosiaaliset kontaktit voivat lisätä yksilön päivään sosiaalisia kanssakäymisen hetkiä, jotka voivat tukea yksilön hyvinvointia. Vaikutukset yksilön psyykeen voivat liittyä myös moniin muihin tekijöihin. Liikunnalla on kuitenkin todettu olevat positiiviset vaikutukset mielenterveyteen. (UKK-instituutti 2021c.)

Liikunnalla on kiistattomia terveyshyötyjä, joten on oleellista pohtia myös liikkumattomuuden vaikutuksia yksilön terveyteen. Liikkumattomuus (Physical inactivity) tarkoittaa sitä, että yksilö ei täytä fyysisen aktiivisuuden suosituksia.

(World Health Organization 2020b, vii.) World Health Organizationin (2022) mukaan riittämätön fyysinen aktiivisuus on neljänneksi suurin riskitekijä kuolleisuudelle maailmassa. Esimerkiksi Yhdysvalloissa liian vähäinen liikunta-aktiivisuus on osasyynä vuosittain noin 10 %:iin ennenaikaisista kuolemista (U.S. Department of Health & Human Services 2018, 14). Liikkumaton yksilö ei saa liikkunnasta tulevia terveyshyötyjä, joten hänellä on suurempi riski esimerkiksi ylipainoon, verisuonisairauksiin ja syöpiin. Liikkumattomuus aiheuttaa myös lihaksistossa muutoksia, kun lihasta ei käytetä. Lihaksen käyttämättömyys aiheuttaa lihaksen surkastumista, mikä puolestaan aiheuttaa voiman vähenemistä. (Rehunen 1997, 41.)

Tuki- ja liikuntaelimestön merkitys korostuu usein vanhetessa. Ikääntyessä lihasmassan menetyksen nähdään olevan tärkein syy fyysisen toimintakyvyn heikkenemiseen (UKK-instituutti 2020b). Myös luukudoksen tiheys vähenee ja luun mekaaninen lujuus heikentyy liikkumattomuuden seurauksena (Rehunen 1997, 43). Luukudoksen haurastuminen lisää riskiä luiden murtumille. Toisaalta taas heikentynyt toimintakyky lisää erilaisten tapaturmien, kuten kaatumisen riskiä (THL 2022). Esimerkiksi kaatuessa syntynyt murtuma voi vanhana ajaa yksilön tilanteeseen, jossa hän joutuu lepäämään makuuasennossa pitkiä aikoja. Tämän seurauksena esimerkiksi jalan lihaksia ei käytetä juuri lainkaan päivän aikana, ja murtuman parantuessa liikkeelle lähteminen voi tuottaa vaikeuksia, koska lihakset ovat surkastuneet pitkän levon seurauksena (Rehunen 1997, 41). Liikkumattomuuden aiheuttamat terveysongelmat eivät koske ainoastaan ikään- tynyttä väestöä, sillä liikkumattomuus tuo mukanaan riskejä, jotka koskevat jokaista (Helajärvi ym. 2015). Liikuntakyvyn ylläpitäminen onkin erittäin merkittävää yksilön terveydelle läpi hänen elinkaarensa.

## **2.2 Liikuntasuosituks**

Liikunnan terveyshyödyt ovat kiistattomat, ja yksilön tulisikin pyrkiä ylläpitämään hyvinvointiaan. Hyvinvoinnin tukemiseen vaadittavan liikuntamäärän havainnoinnin apuna voidaan käyttää liikuntasuosituksia. Lasten ja nuorten

osalta liikuntasuosituksen täyttymistä on tutkittu Suomessa useasti, kuten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa tutkimuksessa (LIITU). LIITU -tutkimusta on julkaistu vuodesta 2014 lähtien. (Korjus & Korsberg 2019, 3.) LIITU 2018 -tutkimuksen tulokset osoittivat, että 38 % 7-15-vuotiaista lapsista ja nuorista liikkui World Health Organizationin (2020b) julkaiseman liikuntasuosituksen mukaisesti (Kokko ym. 2019, 18). Kokon ym. (2019, 24) mukaan vähintään tunnin päivittäinen liikkuminen oli lisääntynyt kuusi prosenttiyksikköä edellisen LIITU 2016 -tutkimuksen tuloksista. Kuitenkin vähän liikkuvien määrä oli pysynyt samana. Vaikka kehityksen suunta on positiivinen, lukuja tarkasteltaessa voidaan todeta, että tämä 38 % on hälyttävän alhainen luku, koska jokaisen lapsen tulisi täyttää liikuntasuositukset hyvinvointinsa ylläpitämisen ja fyysisen kehityksensä vuoksi.

Monet instituutiot ovat luoneet liikuntasuosituksia, joita tarkastelemalla yksilö voi hahmottaa, kuinka paljon ihmisen tulisi missäkin vaiheessa elämää liikkua. Eri ikäryhmille on kehitetty omat suositukset, koska liikunnan tarve vaihtelee ihmisellä eri elämänvaiheiden aikana (THL 2021). Tässä tutkimuksessa perehdytään Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021) julkaisemaan liikuntasuositukseen, koska lukuisat muut tarjolla olevat liikuntasuositukset pohjaavat omat suosituksensa siihen (ks. UKK-instituutti 2021b; THL 2021). Lisäksi Opetus- ja kulttuuriministeriö on perusopetusta ohjaava taho, joten sen tekemän liikuntasuosituksen tarkastelu on tässä ala-asteikäisten oppilaiden liikuntaa tarkastelevassa tutkimuksessa perusteltua. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021) suosituksessa hyödynnetään Maailman terveysjärjestö World Health Organizationin (2020b) julkaisemaa liikuntasuositusta, joka pohjaa tietonsa kansainväliseen tutkimusnäyttöön. World Health Organizationin (2020b) liikuntasuositusta on kuitenkin hieman sovellettu Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021, 9) suosituksessa, jotta se sopii paremmin suomalaiseen toimintaympäristöön. Tämän tutkimuksen kannalta on merkityksellistä tarkastella ala-asteikäisille lapsille suunnattuja liikuntasuosituksia, joten esittely keskittyy lasten liikuntasuositukseen.

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021, 11) liikuntasuosituksen mukaan 7-17-vuotiaiden lasten ja nuorten olisi suositeltavaa liikkua monipuolisesti. Monipuolisuuden etuna on se, että se kehittää yksilön motorisia perustaitoja ja erityistaitoja. Lisäksi monipuolinen liikunta ehkäisee liikuntaan kyllästymistä ja vaikuttaa motivaatioon positiivisesti. Liikuntatavassa tulee huomioida ikä, ja sen tulisi olla yksilölle sopivaa. Liikuntaa tulisi sisällyttää päivään vähintään 60 minuuttia, ja sen tulisi olla intensiteetiltään reipasta ja rasittavaa. Reippaalla liikunnalla tarkoitetaan sellaista kohtuukuormitteista liikuntaa, jossa sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy. Rasittava liikunta on taas osaltaan sellaista, jossa sydämen syke nousee huomattavasti ja hengästyttään selvästi. Viikoittaisella tasolla liikuntaa olisi suositeltavaa harrastaa jokaisena päivänä. Suosituksessa kehoitetaan lisäksi tekemään vähintään kolmesti viikossa rasittavaa kestävyystyypistä liikuntaa sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista. Suosituksessa muistutetaan myös huomioimaan liikkuvuus ja se, että liikunnan ei tarvitse olla yhtäjaksoista, vaan se voi koostua lyhyemmistä liikuntahetkistä päivän aikana. Myös suosituksen alittava liikuntamäärä on hyödyksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11, 13–14.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntasuosituksen (2021, 11) mukaan runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää. Kokon ja Martinin (2019, 145) mukaan LIITU 2018 -tutkimuksessa havaittiin, että lapset ja nuoret viettivät yli puolet valvellaoloajastaan passiivisesti istuen tai makuulla. Passiivisuuden määrä lisääntyi vanhemmilla tutkimusryhmillä. Kokon ym. (2019, 22) mukaan viisi prosenttia lapsista ja nuorista vietti suosituksen mukaisen alle kahden tunnin ajan ruudun ääressä viikon jokaisena päivänä. Ruutuajan nähdäänkin olevan yksi paikallaanolon määrää lisäävä tekijä eri ikäryhmissä.

## **2.3 Liikuntasuhde**

Liikuntasuhteella tarkoitetaan yksilön asemoitumista liikunnan sosiaaliseen maailmaan. Yksilön liikuntasuhde viittaa konkreettisten liikuntasuoritusten lisäksi hänen asennoitumiseensa ja suhtautumiseensa liikuntakulttuuriin sekä sen

osa-alueisiin. (Koski 2004, 190–191.) Yksilön suhde liikuntaan voi vaikuttaa ratkaisevasti siihen, kuinka aktiivisesti yksilö liikkuu. Mikäli suhde liikuntaa kohtaan on vahva, voi tämä usein näyttäytyä liikunnallisena aktiivisuutena. Toisaalta taas heikon liikuntasuhteen omaava yksilö saattaa liikuntaa ehkäisevän tai estävän tekijän kohdatessaan pidättäytyä liikkumasta, ja näin ollen liikkuminen jää vähäiseksi. (Koski & Hirvensalo 2019, 67.)

Liikuntasuhteen rakentuminen alkaa lapsuudessa, kun yksilö väkisin kohtaa liikunnan sosiaaliseen maailmaan liittyviä kulttuurisia merkityksiä. Varhaisessa vaiheessa liikuntasuhde rakentuu esineiden, kuten lahjaksi saatujen pallojen kautta, ja myöhemmin kirjat ja televisio voivat toimia suhteen rakentajana. Lapsen kasvaessa elinympäristö laajenee, ja hän tapaa pihapiirissä tai vaikkapa päiväkodissa vertaisia, joilta saadut vaikutteet rakentavat osaltaan liikuntasuhdetta. Vertaisten kanssa leikittäessä kohdataan liikunnan ja urheilun tapaan muun muassa erilaisia sääntöjä, normeja ja tunteuksia. Myös vanhemmilla on merkittävä rooli lapsen liikuntasuhteen muodostumisessa. Lapsi aistii vanhempien suhtautumisen liikuntaa kohtaan, ja myönteinen suhtautuminen auttaa lasta rakentamaan myönteistä liikuntasuhdetta. Kouluun siirryttäessä vertailu vertaisiin konkretisoi yksilön asemaa ryhmän hierarkiassa. Mikäli kokemukset liikunnasta ovat positiivisia, kiinnittyminen liikunnan maailmaan voi lisääntyä. Negatiiviset kokemukset liikunnasta voivat taas osaltaan vähentää kiinnittymistä liikunnan maailmaan, ja näin ollen lapsi voi kokea liikunnan vähemmän merkitykselliseksi itselleen. (Koski 2004, 195–196.)

Lapsuudessa tapahtuvan liikuntasuhteen rakentamisella on myös merkitystä tulevaisuudessa. Lapsi, jolla on heikko liikuntasuhde, on todennäköisemmin liikunnallisesti passiivinen. Mikäli yksilö on liikunnallisesti passiivinen lapsuudessa ja nuoruudessa, on hän todennäköisesti myös aikuisena passiivinen liikunnan suhteen (Koski 2004, 197). Tästä syystä esimerkiksi koulun roolia lapsen liikuntasuhteen rakentajana ei tule väheksyä. Koulun näkökulmaan lasten liikuttajana paneudutaan tarkemmin luvussa 3.3 ”Koulun rooli lasten liikuttajana”.

Liikuntasuhteen rakentumiseen liittyvät keskeisesti sille annetut merkitykset. Merkityksen lähikäsitteitä ovat esimerkiksi motivaatio ja asenne. Liikunnalle

annetut merkitykset voivat olla tiedostamattomia, ja ne ohjaavat ajatteluamme ja vaikuttavat esimerkiksi asennoitumiseen liikuntaa kohtaan. Motivaatio on sidoksissa ihmisen tarveperustaan ja tarpeet voivat rakentua merkityksistä. Merkitykset ohjaavat käyttäytymistämme, ja ne ohjaavat tekemiämme valintoja (Koski 2017, 95.) Mikäli yksilö kokee esimerkiksi pallon heittämisen itselleen merkitykselliseksi, on hän todennäköisesti motivoitunut opettelemaan oikeaoppisen heitotekniikan. Liikunnalle annetut merkitykset ovat keskeisessä asemassa, kun tarkastellaan lasten liikuntaa. Kosken (2017, 97) mukaan yksilö liikkuu todennäköisemmin aktiivisesti, mitä useampia liikunnan merkityksiä hän pitää tärkeänä. Opettaja voikin liikunnanopetusta toteuttaessaan pyrkiä ohjaamaan oppilaita kohtaamaan erilaisia liikunnan merkityksiä. Tällä tavoin opettaja voi auttaa oppilaita tunnistamaan ja havaitsemaan niitä. Liikunnalle voidaan antaa erilaisia merkityksiä. Esimerkiksi bändissä soittavan oppilaan heikko kestävyyskunto ei mahdollista koko keikan soittamista alusta loppuun hyvällä tasolla. Hän voi asian tiedostaessaan ymmärtää, että liikunnan avulla tapahtuva kestävyyskunnan kehittyminen auttaa häntä suoriutumaan keikasta, ja näin hän voi kokea liikunnan itselleen merkitykselliseksi. (Koski 2017, 96–97.)

LIITU 2018 -tutkimus keräsi tietoa suomalaislasten antamista liikunnan merkityksistä. Tutkimukseen vastanneet 11-, 13- ja 15-vuotiaat oppilaat ilmoittivat, mitä he pitivät liikunnassa tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Eniten mainintoja saivat piirteet, kuten parhaansa yrittäminen sekä ilon ja hyvän olon saaminen. Yli puolet vastaajista piti tärkeänä tai erittäin tärkeänä uusien taitojen oppimista ja kehittämistä, terveyttä, yhdessäoloa, kunnon kohottamista, onnistumisen elämyksiä, lihasvoiman kasvattamista ja ahkeruutta. (Koski & Hirvensalo 2019, 67–68.) Annetuissa merkityksissä on eroja, mutta liikunta-aktiivisuuden kannalta on tärkeää, että yksilö syystä tai toisesta kokee liikunnan itselleen merkitykselliseksi.

Kosken ja Hirvensalon (2019, 67) tutkimuksessa liikunnan esteet jaoteltiin kolmeen kategoriaan: ulkoisiin, henkilökohtaisiin ja liikunnan arvot kieltäviin esteisiin. Ulkoiset esteet ovat yksilöstä riippumattomia, kuten harrastamisen kalteus ja liikuntapaikkojen puute. Henkilökohtaiset esteet puolestaan sisältävät



muun muassa liikunnallisuuden puutteen ja ajan kulumisen muissa harrastuksissa. Liikunnan arvot kieltävät esteet tarkoittavat liikuntaan suhtautumiseen liittyviä esteitä, kuten sitä, että yksilö ei koe liikuntaa merkitykselliseksi. (Koski & Hirvensalo 2019, 67.) Koulun näkökulmasta on mielenkiintoista tarkastella syitä sille, miksi oppilas kokee liikunnan merkityksettömäksi itselleen. Koulun liikunnanopetuksessa asiaan olisi suositeltavaa perehtyä, mikäli halutaan innostaa oppilaita liikkumaan ja tukea liikuntasuhteen rakentumista.

## 2.4 Liikunnallinen elämäntapa

Liikunnallisella elämäntavalla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa sellaista elämäntapaa, jossa yksilö liikkuu säännöllisesti omaa hyvinvointiaan tukien. Liikuntalaki pyrkii edistämään liikunnallista elämäntapaa. Liikuntalaissa keskeisenä tavoitteena on muun muassa edistää eri väestöryhmien liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia, väestön terveyttä ja hyvinvointia, fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista sekä nuorten kasvua ja kehitystä. (Liikuntalaki 390/2015, 2 §.) Liikunnallista elämäntapaa pohdittaessa on tärkeää ymmärtää lapsuudessa opittujen liikuntatottumusten merkitys liikunnallisten elämäntapojen syntymiselle. Lapselle tulisi tarjota monipuolisia liikuntamahdollisuuksia, kuten lähialueiden luonnossa ja leikkiympäristöissä liikkumista, tai vaikkapa antaa lapsen tutustua itse lähialueeseen ja keksiä itselleen mieluisia liikkumistapoja. (THL 2021.) Monipuolinen liikunta kehittää yksilön erilaisia liikuntataitoja ja parantaa hyvinvointia ja lisäksi kokeillessaan erilaisia liikuntamuotoja on mahdollista, että hän löytää itselleen sen mieluisimman liikuntamuodon tai jopa harrastuksen.

Siirtyessään peruskouluun lapsi saa perusopetuksen opetussuunnitelman mukaista liikunnan opetusta, jonka tehtävänä on tukea oppilaan fyysisistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Liikunnan opetuksessa tärkeitä ovat liikuntatunteihin liittyvät positiiviset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Liikunnan oppiaineen tehtävänä on opettaa oppilaille liikunnan harrastami-

seen ja liikkumiseen tarvittavia taitoja. (Opetushallitus 2014, 156.) Liikuntatunneilla opitut liikkumistaidot avaavat myöhemmin elämässä myös harrastusmahdollisuuksia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 15).

Liikunnan oppitunneilla oppimisen kannalta on tärkeää, että oppitunnit synnyttävät positiivisia kokemuksia, koska ne ovat avainasemassa sisäisen motivaation synnyttämisessä. Positiiviset kokemukset vahvistavat yksilön minäkuvaa pystyvänä toimijana ja lisäävät luottoa omiin kykyihin. Yli-Piipari (2011, 58) osoitti tutkimuksessaan, että liikunnan merkitykselliseksi kokevat ja omiin kykyihinsä luottavat yksilöt olivat liikunnallisesti aktiivisempia vertaisiinsa nähden. Sisäisen motivaation onkin osoitettu olevan keskeisin tekijä oppimisen, toiminnassa viihtymisen ja pysyvyyden kannalta. Lapsi tai nuori, jolla on sisäinen motivaatio liikuntaa kohtaan, tekee useimmiten liikunnalliseen elämäntapaan johtavia valintoja. (Pietilä 2021.) Nuorena tapahtuvan intensiivisen liikunnan onkin nähty ennustavan aktiivista elämäntapaa aikuisena (UKK-instituutti 2020d).

Liikunnallinen elämäntapa tukee yksilön hyvinvointia liikunnan mukanaan tuomilla terveyshyödyillä välittömästi ja myös tulevaisuudessa. Liikunnallisella elämäntavalla on yksilön hyvinvoinnin lisäksi merkittävä vaikutus koko Suomen kansanterveydelle (Pietilä 2021). Liikunnallista elämäntapaa noudattava yksilö tukeekin liikkumalla omaa terveyttään ja mahdollisesti jälkikasvua saadessaan hän voi opettaa lapselleen liikunnan merkityksen hyvinvoinnille. Näin tieto ja liikunnallinen elämäntapa voi siirtyä sukupolvelta toiselle ja tukea yksilön terveyttä sekä kansanterveyttämme pitkällä aikavälillä.

### 3 LIIKUNTA JA KOULU

Laakso, Nupponen ja Telama (2007, 50) määrittelevät koululiikunnan siten, että se käsittää kaiken koulussa tapahtuvan liikunnan. Täten koulussa järjestettävien liikuntatuntien lisäksi myös välitunneilla, koulun järjestämissä kerhoissa, iltapäiväkerhoissa sekä liikuntapäivissä ja tapahtumissa tapahtuvan liikunnan nähdään määritelmän mukaan sisältyvän koululiikuntaan. Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti (2017, 17) taas määrittelevät koululiikunnan opetussuunnitelmien normittamaksi oppiaineeksi. Tässä tutkimuksessa koululiikunnan määritelmä mukailee Laakson ym. (2007, 50) linjauksia, eli sen nähdään sisältävän kaikki koulussa tapahtuva liikunta. Koululiikunta voi olla liikuntatilanteesta riippuen formaalia tai informaalia. Liikunnan avulla tapahtuu oppimista, ja tästä syystä tässä tutkimuksessa seuraavien käsitteiden määrittelyssä hyödynnetään Unescon määritelmiä termeille formaali ja informaali oppiminen. Formaali oppiminen tapahtuu muodollisissa koulutusympäristöissä, kuten kouluissa. Informaalia oppimista puolestaan tapahtuu jokapäiväisessä elämässä esimerkiksi työpaikalla, perheessä tai yhteisöissä yksilön kiinnostusten ja aktiiviteettien perusteella. (UNESCO 2012, 8.) Informaalilla liikunnalla tarkoitetaan tässä yhteydessä niitä liikuntatilanteita, joissa opettaja ei ole ohjaamassa liikuntaa eli esimerkiksi välitunneilla ja vapaa-ajalla. Liikunnan oppitunneilla tapahtuva liikunta toteutuu opettajan johdolla, ja tätä kutsutaan formaaliksi liikunnaksi.

#### 3.1 Liikuntataitojen oppiminen

Schmidtin ja Leen (2020, 178) mukaan liikuntataitojen oppiminen tarkoittaa harjoittelun aikaansaamaa tapahtumasarjaa kehossa, jonka seurauksena kehon kyky suorittaa liikkeitä kasvaa suhteellisen pysyvästi. Liikuntataitojen oppiminen synnyttää aivoihin uusia pysyviä hermoyhteyksiä, jotka heikkenevät, mikäli harjoitusärsykeitä ei tule, mutta ne palautuvat suhteellisen helposti taidon harjoittelun jatkuessa (Jaakkola 2017, 148). Liikuntataitojen oppiminen etenee vaiheittain. Alkuvaiheessa oppija ei voi suoriutua todella hienomotorisista suoritteista,

mutta oppimisprosessin edetessä oppija kykenee tekemään aina vain taitavampia suorituksia. (Jaakkola 2017, 151.) Jaakkolan (2017, 148) mukaan liikuntataitojen oppiminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat oppijan ominaisuudet, kehitysvaihe, harjoittelukokemukset sekä opittavien taitojen luonne. Jaakkola (2017, 148) muistuttaa myös, että liikuntataitojen oppimisen näkökulmasta keskeistä on se, että taidon oppiminen tapahtuu harjoittelun seurauksena. Opettajan tulee ottaa nämä tekijät huomioon liikunnanopetusta suunnitellessaan, jotta opetus sisältäisi riittävästi aikaa toistaa opittavaa taitoa, harjoitteet olisivat sopivan vaativia ja oppilaat voisivat kokea onnistumisen kokemuksia liikkuessaan.

Liikuntataitojen oppimista tarkasteltaessa on tärkeää huomioida, että oppiminen voi olla tiedostettua tai tiedostamatonta. Tietoinen oppiminen (Explicit learning) tapahtuu tilanteissa, joissa taidon oppiminen on tavoitteellista. Tietoisesta oppimisesta aikana suoritetaan toimintaa, kuten harjoitteita, joiden tavoitteena on taidon kehittäminen (Schmidt & Wrisberg 2008, 14.) Tietoista oppimista tapahtuu esimerkiksi koulun liikuntatunneilla, kun opettaja järjestää harjoituksen ja kertoo, mikä harjoituksen tavoite on. Oppilaat suorittavat harjoitetta pyrkimyksensä kehittää ennalta määrättyä taitoa. Tiedostamattomalla oppimisella (Implicit learning) puolestaan tarkoitetaan oppimista, joka tapahtuu yksilön huomaamatta (Schmidt & Wrisberg 2008, 14). Tiedostamatonta oppimista voi tapahtua esimerkiksi leikissä liikunnan oppitunnilla. Opettaja on voinut suunnitella harjoitteeksi leikin, jossa tavoitteena on kehittää ympäristöhavainnointikykyä. Oppilaat leikkivät leikkiä ja tekevät opettajan toivomia ratkaisuja ja kehittävät ympäristöhavainnointikykyään, vaikka opettaja ole kertonut ennen harjoitusta harjoitteen tavoitetta. On merkityksellistä huomioida tiedostamaton oppiminen koulun liikunnanopetuksessa, koska esimerkiksi leikin avulla voidaan opettaa oppilaille taitoja tehokkaasti sekä mielekkäällä tavalla. Mielekkyys osaltaan voi lisätä yksilön motivaatiota osallistua liikunnan oppitunnilla, ja näin positiivisia kokemuksia liikunnasta voi syntyä.

Liikuntataitojen oppimisessa keskeistä on se, että kehon koordinaatio paranee ja suoritukset taloudellistuvat ja yhdenmukaistuvat. Tämä tarkoittaa käytän-

nössä sitä, että oppimisen edetessä yksittäiset suoritteet ovat lähellä toisiaan. Oppimisen edetessä opittua taitoa pystytään soveltamaan erilaisissa ympäristöissä. (Jaakkola 2017, 148.) Aiemmin opitut taidot vaikuttavat eri tavoin taitojen käyttämiseen sekä uuden taidon oppimiseen erilaisissa ympäristöissä. Tällöin puhutaan siirtovaikutuksesta. (Magill & Anderson 2017, 299). Kun aiemmin opittu taito helpottaa uuden taidon oppimista, puhutaan positiivisesta siirtovaikutuksesta. Toisaalta, mikäli uuden taidon oppiminen vaikeutuu tai estyy, kyse on negatiivisesta siirtovaikutuksesta. Positiivinen siirtovaikutus voi näkyä esimerkiksi bilateraalisesti eli siten, että oikealla kädellä tapahtuvan olan yli heiton harjoittelu pallolla helpottaa pallonheiton taidon oppimista myös vasemmalla kädellä. (Jaakkola 2017, 151.) Negatiivinen siirtovaikutus taas voi näkyä esimerkiksi siten, että jääkiekkoilijalla luistelussa kädet liikkuvat sivuttaisessa suunnassa, ja harjoittellessaan juoksua hän huomaa, kuinka kädet liikkuvat samakaltaista liikerataa, vaikka hänen tulisi liikuttaa niitä eteen ja taakse kohtisuoraan. Tällöin yksilön tulee keskittyä poistamaan tämä väärin opittu liikerata omasta juoksutekniikastaan, jotta hänen juoksutekniikkansa kehittyy. Negatiivinen siirtovaikutus täten hidastaa yksilön taidon oppimista, koska hänen tulee ensin oppia pois vanhasta tavastaan.

### **3.2 Koulun liikunnanopetus**

Perusopetuslain (628/1998, 11 §) mukaan perusopetuksen oppimäärä sisältää lukuisia, kaikille yhteisiä oppiaineita, joista liikunta on tämän tutkielman keskiössä. Suomessa perusopetuksen tulee edistää sivistystä ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa (Perusopetuslaki 628/1998, 2 §). Tämän lain ohjaaman määräyksen toteutumista pyritään varmistamaan perusopetuksen ohjausjärjestelmän avulla. Ohjausjärjestelmä koostuu perusopetuslaista ja -asetuksesta, valtioneuvoston asetuksista, opetussuunnitelman perusteista, paikallisesta opetussuunnitelmasta sekä lukuvuosisuunnitelmista. Ohjausjärjestelmä pyrkii varmistamaan koulutuksen tasa-arvon ja laadun lisäksi sen, että oppilaiden kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle luodaan hyvät edellytykset. (Opetushallitus 2014, 7.) Valtioneuvosto

päättää opetuksen valtakunnallisista tavoitteista sekä eri oppituntien tuntijaosta. Perusopetuksessa liikuntaa tulee järjestää eri vuosiluokille määrätyt minimimäärät asetuksen mukaisesti. Esimerkiksi vuosiluokilla 1–2 liikunnan opetusta tulee olla 4 vuosiviikkotuntia. Yksi vuosiviikkotunti vastaa opetusmäärältään 38 oppituntin opetusta. (Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta 422/2012, 6 §.)

Opetuksen järjestäjä on velvoitettu laatimaan paikallisen opetussuunnitelman, jonka tarkoituksena on tarkentaa valtakunnallista opetussuunnitelmaa paikallisesti (Perusopetuslaki 628/1998, 15 §). Paikallinen opetussuunnitelma sisältää muun muassa paikallisen tuntijaon. Tuntijaon tulee noudattaa valtioneuvoston asetuksen linjauksia, mutta opetuksen järjestäjä on vapaa jakamaan vuosiviikkotunnit esimerkiksi liikunnan osalta haluamallaan tavalla vuosiluokkien 1–2, 3–6 ja 7–9 aikana. Paikallisesta tuntijaosta tulee selvittää, kuinka yhteisten oppiaineiden, taide- ja taitoaineiden valinnaisten tuntien sekä valinnaisten aineiden vuosiviikkotunnit jakautuvat eri vuosiluokkien välillä. (Opetushallitus 2014, 10.) Opetuksen voisi esimerkiksi jakaa samaan tapaan kuin Jyväskylän perusopetuksen tuntijaossa on menetelty, eli liikunnan opetusta järjestetään kaksi (2) vuosiviikkotuntia ensimmäisenä lukuvuonna ja kaksi (2) vuosiviikkotuntia toisena lukuvuonna (Opetustoimen ohjausryhmä 2018). Valinnaisten liikunnan oppituntien järjestäminen on mahdollista ja paikallisesti koulutuksen järjestäjän päätettävissä valtioneuvoston asetuksen mukaisesti.

Koulut ovat osaltaan velvoitettuja laatimaan lukuvuosisuunnitelman, jossa täsmennetään opetuksen järjestämiseen liittyviä asioita lukuvuoden aikana (Perusopetusasetus 852/1998, 9 §). Opetushallitus vuorostaan päättää muun muassa eri oppiaineiden ja aihekokonaisuuksien tavoitteista ja keskeisistä sisällöistä (Perusopetuslaki 628/1998, 14 §.) Nämä Opetushallituksen määrittämät tavoitteet tulevat ilmi perusopetuksen opetussuunnitelman perusteista. Tarkastelemalla ja noudattamalla perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita opettaja voi varmistaa opetukselle asetettujen tavoitteiden täyttymisen. Krokfors toteaa, että opettajilla on koulutuksen myötä autonomia Suomessa (Nieminen 2019). Opet-

taja on autonomiasta huolimatta velvoitettu varmistamaan, että hänen oppilaansa saavat tasa-arvoista ja laadukasta opetusta, mutta se, miten hän käsittelee määräytyvät opettavat aiheet oppilaiden kanssa, on hänen itsensä päätettävissä.

Vuonna 2014 julkaistut perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet eivät sisältäneet edeltäjänsä tavoin mainintaa liikuntalajeista, vaan liikuntalajilähtöisyydestä siirryttiin taitolähtöisyyteen. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 sisältävät maininnan ainoastaan yhdestä liikuntalajista, joka on uinti. Tämä johtuu uinnin liikuntaympäristön erityislaatuudesta, koska liikuminen uudessa tapahtuu vesiympäristössä. Muutoin opetussuunnitelman perusteet määrittelevät taidot, joita oppilaiden tulisi oppia tietyillä vuosiluokilla. Esimerkiksi liikunnanopetuksen vuosiluokkien 1-2 tavoitteessa kolme (3) sanotaan seuraavaa: "Vahvistaa motoristen perustaitojen (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) oppimista niin, että oppilas oppii soveltamaan niitä eri oppimisympäristöissä, eri tilanteissa ja eri vuodenaikoina." (Opetushallitus 2014, 157.) Käytännössä kyseinen tavoite siis mahdollistaa opettajalle pallolajien avulla tapahtuvan opettamisen, koska kyseisessä tavoitteessa mainitaan välineenkäsittelytaidot. Välineenkäsittelytaitoja tarvitaan useissa erilaisissa pallolajeissa, kuten jalkapallossa (välineen käsittely jalalla) tai salibandyssä (välineen käsittely lattiatasossa mailalla).

Aiemmissa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2004, 248) oli maininta palloilulajeista. Aiempien opetussuunnitelman perusteiden mukaan opettaja oli siis velvoitettu järjestämään opetusta palloilulajeista. Uudet opetussuunnitelman perusteet 2014 mahdollistavat opettajalle entistä enemmän autonomiaa liikunnanopetuksen järjestämisen suhteen, koska nyt hänen opetustaan eivät määrittele enää välineenkäsittelytaitojen osalta lajisäännöt. Tämän tutkimuksen näkökulmasta tapahtunut muutos perusopetussuunnitelman perusteissa on mielenkiintoinen, koska lisääntynyt autonomia on mahdollistanut opetuksen järjestämisen eri tavoilla, ja tämä muutos on voinut mahdollisesti vaikuttaa oppilaiden motivaatioon liikuntatunneilla.

Liikunnanopetukselle on asetettu perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa monia tavoitteita, joista ensimmäisenä monelle tulee varmasti mieleen

liikuntataitojen oppiminen. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2014, 157) liikunnan avulla kasvamisen tekijöiksi määritellään fyysinen aktiivisuus ja motoristen perustaitojen oppiminen sekä fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen. Liikunnan opetuksen tulee olla ikä- ja kehitystasolle sopivaksi suunniteltua toimintaa (Opetushallitus 2014, 157), jossa korostuu fyysinen aktiivisuus (Opetushallitus 2022). Opetuksen tavoitteiden pääpainot vaihtelevat eri vuosiluokkien välillä, ja voimassa oleva opetussuunnitelma jakaa tavoitteet peruskoulussa vuosiluokkiin 1-2, 3-6 ja 7-9. Tässä tutkimuksessa tutkitaan ala-asteikäisten oppilaiden kanssa toimivien opettajien näkemyksiä ja valintoja, joten teorian osalta rajaus tehdään 1.-2. ja 3.-6. vuosiluokkien opetussuunnitelman perusteisiin.

Vuosiluokilla 1-2 fyysisen toimintakyvyn opetuksen pääpaino on tasapaino- ja liikkumistaitojen harjoittelussa sekä välineenkäsittelytaitojen, kuten palloleikkien harjoittelussa erilaisissa ympäristöissä. Kehonhallinnan osalta pääpaino on kehonhahmotuksen, ilmaisun ja rytmin mukaan liikkumisen kehittämisessä erilaisten tehtävien, kuten musiikkileikkien avulla. Lisäksi oppilaat tutustutetaan vuosiluokkien 1-2 aikana vesiliikuntaan. (Opetushallitus 2014, 157-158.) Vuosiluokille 3-6 edetessä liikunnan opetuksen pääpaino siirtyy aiempaa vaativammalle asteelle, kun tavoitteena on motoristen perustaitojen vakiinnuttaminen ja monipuolistaminen. Aiemmin opittuja taitoja pyritään siis syventämään ja vakiinnuttamaan niin, että yksilö voi hyödyntää opittua taitoa erilaisissa tilanteissa. Lisäksi esimerkiksi uinnin osalta tavoitteena on siirtyä alkeisuimataidosta uimataitoon ja opettaa myös vesipelastusta. (Opetushallitus 2014, 306.)

Liikuntataitojen oppiminen on aktiivinen prosessi. Ollakseen aktiivisia oppilaiden tulee kokea opetus jollakin tavalla merkitykselliseksi. Tällöin kiinnostus opittavaa asiaa kohtaan säilyy. Mikäli kiinnostus säilyy, oppilaat ovat todennäköisemmin motivoituneita oppimaan ja ovat aktiivisia oppimistilanteissa, jolloin liikuntataitojen oppiminen on mahdollista. (Rink 2014, 25.) Motivaation näkökulma on merkityksellinen myös siksi, että Liukkosen ja Jaakkolan (2017a, 131) mukaan "liikuntaan hyvin motivoitunut oppilas ponnistelee liikuntatunneilla,



harrastaa liikuntaa myös vapaa-aikanaan ja valitsee muussakin elämässään sellaisia toimintatapoja, jotka tukevat liikunnallista elämäntapaa.” Liikunnan oppitunnit voivat täten vaikuttaa myös oppilaan liikuntasuhteeseen.

Onnistumisen kokemukset ovat merkittävässä roolissa oppilaiden motivaation rakentamisessa. Mikäli yksilö ei onnistu annetuissa tehtävissä, hänen motivaationsa ja keskittymisensä opittavaa asiaa kohtaan usein vähenee, mikä vaikeuttaa oppimista. (Rink 2014, 26.) Koululiikunnassa opettaja ei voi suoraan vaikuttaa oppilaan liikuntamotivaatioon. Opettaja voi kuitenkin edistää oppilaan sisäisen motivaation syntymistä muokkaamalla liikuntatilanteiden sosiaalisen ilmapiirin sitä tukevaksi. Opettaja voi vaikuttaa motivaatioilmaston syntymiseen tekemillään pedagogisilla ja didaktisilla ratkaisuilla. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 293.) Liukkonen ja Jaakkolan (2017b, 293) esittelemä Epsteinin vuonna 1989 kehittämä TARGET-malli havainnollistaa opetustilanteiden pedagogisia motivaatiota edistäviä elementtejä. Jokainen kirjain edustaa yhtä pedagogista elementtiä. T=task tarkoittaa tehtävien toteuttamistapaa, A=authority tarkoittaa opettajan auktoriteettia, R=rewarding tarkoittaa palautteen antamista, G=grouping tarkoittaa oppilaiden ryhmittelyperusteita, E=evaluation tarkoittaa toiminnan arviointia ja T=timing tarkoittaa ajankäytön joustavuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 293.) Tehtävien toteuttamistapa tarkoittaa tässä yhteydessä sitä, että koululiikunnassa esiintyvien tehtävien tulisi synnyttää kaikille oppilaille positiivisia kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä. Tähän tavoitteeseen voidaan päästä, mikäli tehtävät ovat vaihtelevia ja monipuolisia, mutta samalla riittävän haasteellisia. Opetusta eriyttämällä oppilaiden taitotason mukaan opettaja voi varmistua siitä, että oppilaat kokevat opetuksen mielekkääksi ja sopivan vaativaksi. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 293.)

Opettajan auktoriteetilla ei tarkoiteta TARGET-mallissa sitä, että opettajan tulisi olla oppituntia täysin määräävä taho, vaan päinvastoin opetuksen tulisi pyrkiä lisäämään oppilaiden autonomiaa. Oppilaiden autonomiaa tukemalla edistetään sisäisen liikuntamotivaation syntymistä, kun oppilaat kokevat voidensa vaikuttaa oppituntiin, eikä se ole täysin opettajan kontrolloimaa toimintaa.

Palautteen antamisen tavoitteena tulisi olla rakentavan ja kannustavan palautteen antaminen yksilöllisesti oppilaalle. Palautetta tulisi antaa yksilöllisestä kehityksestä, yrittämisestä ja yhteistyöstä. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 294.)

Oppilaiden ryhmittelyyn tulisi perustua TARGET-mallin mukaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja suotuisan motivaatioilmaston rakentamiseen. Ryhmien tulisi olla heterogeenisia, eikä ryhmiä saisi jaotella esimerkiksi taitojen tai sukupuolen mukaan. TARGET-mallissa toiminnan arviointi sisältää sen, kuinka opettaja arvioi ryhmässä toiminnan onnistumista tai epäonnistumista. Opettajan tulisi välttää lopputuloksiin ja sosiaaliseen vertailuun keskittyvää arviointia ja keskittyä arvioimaan yksilöllisten tavoitteiden toteutumista, parhaansa yrittämistä, suoritusprosessissa edistymistä ja yhteistyötä muiden oppilaiden kanssa. Tällainen toiminta ehkäisee minäsuuntautuneen motivaatioilmapiirin syntymistä ja edistää tehtäväsuuntautuneen ilmapiirin syntymistä. Opettajan tulisi myös kiinnittää huomiota virheisiin suhtautumiseen ja kannustaa oppilaita yrittämään parhaansa ja näkemään tehdyt virheet välttämättöminä oppimistilanteina. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 295.)

TARGET-mallin viimeinen osa ”joustavuus ajankäytössä” ohjaa opettajaa tarkkailemaan ajankäytön suunnittelua uuden taidon oppimisessa. Opettajan tulisi varata kaikille oppilaille riittävästi aikaa harjoitella uutta taitoa. Lisäksi opettajan tulee varata aikaa kaikille oppilaille eikä keskittyä vain lahjakkaimpiin yksilöihin. Käytännössä joustavuus ajankäytössä näkyy siinä, että opettaja pystyy tarvittaessa tekemään muutoksia ajankäyttönsä kesken oppitunnin, vaikka olisi suunnitellut sen toisin. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 296.) Käytännössä TARGET-malli nostaa esille hyviä näkökulmia, joita pohtimalla opettaja voi kehittää opetustaan sellaiseksi, että yhä useampi oppilas voi kokea itsensä pystyväksi yksilöksi ja koululiikunnan mielekkääksi oppiaineeksi.

Liikunnan opetuksen tavoitteet eivät rajoitu ainoastaan fyysiseen aktiivisuuden ja liikuntataitojen opetteluun. Liikunnan opetus mahdollistaa yhdessä toimimisen ja samalla yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen harjoittamisen vaihtelevissa tilanteissa. Vuosiluokilla 1-2 liikunnan opetussuunnitelmassa opetuksen tavoitteeksi on sosiaalisten taitojen osalta asetettu yhdessä toimiminen ja toisten

auttaminen erilaisissa liikunnallisissa sääntöleikeissä, tehtävissä ja peleissä (Opetushallitus 2014, 158). Vuosiluokilla 3–6 sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteet sisältävät pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joiden tarkoituksena on lisätä myönteistä yhteisöllisyyttä ja opettaa oppilaita ottamaan muut huomioon sekä auttamaan muita. Lisäksi näiden pelien avulla olisi tarkoitus oppia vastuunottamista omasta toiminnasta, yhteisistä asioista ja säännöistä. (Opetushallitus 2014, 307.)

Liikunnan opetukseen sisältyy keskeisesti yhdessä toimimisen lisäksi oma kehollisuus. Liikunnan oppitunneilla yksilö suorittaa annettuja tehtäviä käyttäen omaa kehoaan, mikä voi aiheuttaa negatiivista suhtautumista liikuntaa kohtaan, mikäli yksilön suhde omaan kehoon on negatiivinen. Koululiikunnan tavoitteena on oppia suhtautumaan omaan kehoon myönteisesti ja tutustua siihen. Turvallisessa ympäristössä ja opetusryhmässä tapahtuvat kehollisen ilmaisun kokemukset edistävät yksilön eheän minäkuvan rakentumista. (Opetushallitus 2022.)

Liikunnan opetus mahdollistaa myös psyykkisen toimintakyvyn kehittämisen, koska liikuntatuntien aikana kohdataan tuetusti emotionaalisesti vaihtelevia tilanteita esimerkiksi pelitilanteissa, kun joukkue kohtaa vastoinkäymisiä tai onnistumisia (Opetushallitus 2014, 158). Aikuisen avulla lapsi voi oppia tuetusti hallitsemaan tunteitaan ja kohtaamaan niitä. Pääpaino psyykkisen toimintakyvyn tukemisessa onkin vuosiluokilla 1–2 iloa ja virkistystä tuottavissa peleissä ja edellä mainittujen epäonnistumisten kohtaamisessa (Opetushallitus 2014, 158). Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen siirtyy seuraavalle tasolle vuosiluokilla 3–6, kun opetuksessa keskitytään pitkäjännitteisyyden opetteluun yksin ja yhdessä. Vastuun ottamisella yhteisissä tehtävissä on roolinsa näillä vuosiluokilla, ja oppilaiden pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä pyritään tukemaan erilaisilla iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä. (Opetushallitus 2014, 307.)

Liikuntaa opettavan opettajan tulee vaihdella opetuksessa käytettäviä työtapoja, mikäli hän aikoo saavuttaa kaikki liikunnanopetuksen tavoitteet. (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018, 14). Heikinaro-Johansson ja Lyyra (2018, 14) esit-

televät Mosstonin ja Ashworthin kehittämää opetustyylien spektriä, jossa kuvaillaan erilaisia liikunnanopetuksen työtapoja. Opetustyylien spektrissä esitellyjä työtapoja on yhteensä 11 erilaista, ja ne eroavat toisistaan sen mukaan, millainen opettajan ja oppilaan rooli on päätöksenteossa. Opettajajohtoisissa työtapoissa opettaja johtaa opetusta ja tekee suurimman osan päätöksistä. Oppilaslähtöisissä opetustyyleissä opettajan rooli on pienempi, ja hän lähinnä valvoo opetustilannetta ja antaa oppilaille enemmän vastuuta päätöksenteossa. (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018, 14.)

Oppilaslähtöiset työtavat, kuten ongelmanratkaisu tai erilaisten ratkaisujen tuottaminen (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018, 17) ovat oivallisia työtapoja yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen liikuntataitojen oppimisen lomassa. Toisaalta erilaisten ratkaisujen tuottaminen voi toimia hyvin työtapana kehollisuutta ja psyykkistä toimintakykyä harjoittavissa harjoituksissa, kun yksilön on mahdollista suorittaa tehtävät haluamallaan tavalla, eikä väärää tapaa tehtävien suorittamiseen ole, kunhan keksitty ratkaisu täyttää tehtäville annetut kriteerit. Oppilaslähtöiset työtavat eivät kuitenkaan sovellu jokaiseen tilanteeseen ja opettajajohtoinen harjoitustyyli voi olla joidenkin tavoitteiden saavuttamiseen parempi vaihtoehto. Harjoitustyyliässä opettaja antaa oppilaille tehtävän, jota he suorittavat omaan tahtiinsa, ja tämä mahdollistaa sen, että opettaja voi havainnoida oppilaita ja antaa tarkempaa palautetta heidän toiminnastaan (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018, 15.) Tällainen toimintatapa voi toimia hyvin esimerkiksi erilaisia tekniikoita harjoiteltaessa.

### **3.3 Koululiikunnan muut ulottuvuudet ja vapaa-ajan liikunta**

Koululiikunnan voidaan nähdä olevan monimuotoinen kokonaisuus, joka mahdollistaa erilaisten taitojen oppimisen moninaisissa tilanteissa. Koululiikunnassa tulisi liikunnan opetustilanteiden lisäksi huomioida ja kehittää aktiivisesti myös muita osa-alueita, kuten välituntiliikuntaa ja taukoliikuntaa. Koulupäivien aikaisen liikkumisen merkitystä ei tule väheksyä, koska Kantomaa ym. (2018, 11) mukaan koululaisten päivittäisestä paikallaan olostakin puolet (47 %) tapahtuu

koulussa. Koulun onkin syytä pohtia liikunnan opetuksen lisäksi myös erilaisia keinoja, joilla saada oppilaat liikkumaan koulupäivien aikana.

Rajalan ym. (2019, 94) mukaan koululaisten päivittäinen liikunta-aktiivisuus voi koostua merkittävältä osin välituntiliikunnasta. Tämän vuoksi välituntien merkitys lasten hyvinvoinnille on huomioitava, ja koulujen tulisi kannustaa oppilaita liikkumaan välitunneilla erilaisilla tavoilla. Välituntiliikunnan mahdollisuuksia voidaan lisätä esimerkiksi tarjoamalla koulun sisäliikuntatiloja välituntiliikuntaan (Rajala ym. 2019, 96). Koulu voi tukea lasten ja nuorten liikkumista myös suunnittelemalla kouluympäristöön liikuntaan houkuttelevia paikkoja, joita oppilaat voivat välitunneilla hyödyntää (Opetushallitus 2021, 33). Koulukäisen fyysistä aktiivisuutta lisää mahdollisuus liikkua koulun alueella ja tiloissa myös ennen ja jälkeen koulupäivän (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013, 74), ja houkutteleva liikuntaympäristö voi edesauttaa liikkumishalukkuutta.

Koulun piha-alueiden monipuolisuus ei kuitenkaan välttämättä yksinään riitä motivoimaan oppilaita, mikäli liikuntavälineiden tarjonta on suppeaa. Rajalan ym. (2019, 97) tekemän tutkimuksen mukaan viidesluokkalaisista 63 % koki, että liikuntavälineitä on heidän koulussaan riittävästi saatavilla ja 74 % koki, että koulun välituntiympäristössä on pelialue ja riittävästi muita liikunnallisia toimipaikkoja. Lasten ja nuorten suosiossa olevat liikuntamuodot vaihtelevat ja eri liikuntalajien suosio vaihtelee joskus nopeastikin. Tästä hyvänä esimerkkinä on viimeisen vuosikymmenen aikana tapahtunut frisbeegolfin ja crossfitin suosion kasvu. Lapset ja nuoret voivat olla innokkaita kokeilemaan uusia lajeja ja liikuntamuotoja, minkä vuoksi oppilaita olisikin merkityksellistä kuulla koulun liikuntapaikkoja suunniteltaessa ja toteutettaessa (Moilanen ym. 2017, 618).

Välituntiliikunnan ohella taukoliikunta on helppo tapa sisällyttää liikuntaa koulupäiviin. Opettaja voi järjestää oppitunneilla lyhyitä tuokioita, joiden aikana nousee ylös omalta paikalta ja tehdään jotakin muuta kuin oppitunnin aiheeseen liittyvää opiskelua. Toisaalta opettaja voi myös vähentää istumiseen käytettyä aikaa ohjaamalla oppilaita työskentelemään seisoma-asennossa. Tällainen toiminta voi Kantomaan ym. (2018, 11) mukaan ehkäistä tuki- ja liikuntaelinten vaivoja. Sosiaali- ja terveysministeriö (2015, 23) suosittelee myös poistamaan

kouluopetuksessa kaikki turhat rajoitukset ja kiellot, jotka estävät lasta liikkumasta vapaasti. Tällä tavoin voidaan katkoa koulupäivien aikana pitkiä istumisjaksoja ja parantaa yksilön hyvinvointia.

Koulut voivat liikunnan opetuksen sekä välitunti- ja taukoliikunnan lisäksi edistää lasten ja nuorten liikunnallisuutta ja fyysistä aktiivisuutta myös muilla tavoilla. Tammelin, Laine ja Turpeinen (2013, 74) ehdottavatkin yhdeksi vapaa-ajan passiivisuuden purkamisen keinoksi aktiivisempia tapoja kulkea välimatkat esimerkiksi kouluun ja harrastuksiin. Koulut voivat kannustaa oppilaita kulkemaan koulumatkat fyysisesti aktiivisilla tavoilla, kuten pyöräillen tai kävellen. Kannustaminen fyysiseen aktiivisuuteen voi tapahtua käytännössä esimerkiksi parantamalla koulun ympäristössä olevia liikennejärjestelyjä tai lisäämällä koulun pihalla sijaitsevien pyörätelineiden määrää. (Opetushallitus 2021, 33.) Koulumatkojen hyödyntäminen on erinomainen tapa lisätä lasten ja nuorten arkeen liikuntaa huomaamattomasti, koska lapset kuitenkin kulkevat kouluun keskimäärin viitenä päivänä viikossa.

Kallio, Hakonen ja Tammelin (2019, 99) raportoivat tutkimuksessaan, että LIITU 2018 -tutkimukseen osallistuneista oppilaista valtaosa kulki koulumatkat fyysisesti aktiivisella tavalla. Esimerkiksi kolmannella luokalla 80 % ja viidennellä luokalla 82 % oppilaista kulki alle viiden kilometrin koulumatkat fyysisesti aktiivisesti. Vaikka koulumatkat fyysisesti aktiivisella tavalla kulkevien lasten määrä olisi korkea, tulee huomiota kiinnittää myös passiivisiin koulumatkaliikkujiin. Koulumatkaliikunnan suhteen on huomioitava, että vanhemmilla on merkittävä rooli asiassa. Joidenkin lasten vanhemmat saattavat kuljettaa lapsiaan kouluun sekä harrastuksiin autolla, jolloin oppilaan fyysinen aktiivisuus näissä tilanteissa jää vähäiseksi. Koulu voi tällaisessa tilanteessa pyrkiä keskustelemaan oppilaiden vanhempien kanssa oppilaan liikkumisesta ja sen merkityksestä yksilön terveydelle.

Hakasen, Myllyniemen ja Salasuon (2019, 22) mukaan lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimukseen 2018 osallistuneista nuorista 11 % ilmoitti, ettei harrasta liikuntaa lainkaan. Nämä liikuntaa harrastamattomat nuoret nimesivät liikku-

mattomuuden syiksi erinäisiä asioita. Kilpailullisuus, huonot liikuntakokemukset ja se, ettei yksilö pidä liikunnasta, nousivat esille vastauksissa. (Hakanen ym. 2019, 23.) Mikäli liikuntatilanteiden tarjontaan ja suunnitteluun panostetaan varhain lapsuudesta lähtien, voidaan ehkäistä näitä negatiivisia kokemuksia, ja yksilö voi kokea liikunnan itselleen merkitykselliseksi. Lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntaa on tutkittu useasti ja esimerkiksi LIITU 2018 -tutkimuksessa vastaajista 91 % ilmoitti liikkuvansa vähintään kerran viikossa omaehtoisesti vapaa-ajallaan. Omaehtoisella tekemisellä tarkoitetaan toimintaa, jota ei ole määritelty tai organisoitu ulkopuolelta. Huolestuttavaa on kuitenkin, että vain 53 % ilmoitti liikkuvansa 4–7 päivänä viikossa omaehtoisesti. (Martin, Suomi & Kokko 2019, 43.) Liikuntasuositukseen peilaten voidaan huomata, että jos lapsen tai nuoren vapaa-aika ei sisällä omaehtoisen liikunnan lisäksi muuta liikuntaa, kuten organisoitua harrastustoimintaa, jää koululle hirvittävän suuri vastuu, mikäli liikuntasuositukset pyritään täyttämään.

Koulut voivat osaltaan edistää myös oppilaiden fyysistä aktiivisuutta vapaa-ajalla kannustamalla oppilaita osallistumaan esimerkiksi urheiluseurojen tai koulun järjestämiin liikuntatilaisuuksiin. Koulut voivat tarjota oppilailleen mahdollisuuksia tutustua paikkakunnan urheiluseuratarjontaan tekemällä yhteistyötä urheiluseurojen kanssa. Martinin, Suomen ja Kokon (2019, 43) mukaan LIITU 2018 -tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista hieman yli puolet liikkui urheiluseuran järjestämissä tapahtumissa vähintään kerran viikossa, 2–3 kertaa viikossa liikkui 21 % ja joka viides 4–7 kertaa viikossa. Koulupäivien aikana tapahtuva urheiluseuratoiminnan esittely voi innostaa yhä useampia oppilaita liikkumaan ja mahdollistaa mielenkiintoisen liikuntamuodon löytämisen. Urheiluseuraliikunnassa on toki huomioitava se, että seuratoimintaan osallistuminen maksaa harrastajalle, eikä jokaisella yksilöllä ole varaa maksaa mielenkiinnosta huolimatta. Tästä syystä on tärkeää esitellä eri kustannustason lajeja. Kouluilla on myös muitakin mahdollisuuksia innostaa oppilaita liikkumaan informaaleissa tilanteissa. Koulut voivat järjestää esimerkiksi liikuntakerhoja ja kehittää niitä oppilaiden toiveiden mukaisesti. Martinin ym. (2019, 44) mukaan kou-

lun järjestämissä liikuntakerhoissa liikkui vähintään kerran viikossa 23 % tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista. Koulut pystyvät tavoittamaan kaikki koulun oppilaat, ja niillä on täten mahdollisuus pyrkiä lisäämään osallistuvien yksilöiden määrää koulun liikuntakerhoissa.



## 4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen ensimmäisenä tarkoituksena on tutkia 1.-6.-vuosiluokkalaistilalle oppilaille liikuntaa opettavien luokanopettajien näkemyksiä liikunnan opetuksen tärkeimmistä tavoitteista ja niiden saavuttamisen keinoista. Toisena tarkoituksena on tutkia koulun ja opettajan rooleja lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajina. Opettajien näkemykset koulun ja opettajan vaikutusmahdollisuuksista lasten liikuntasuhteen sekä liikunnallisen elämäntavan rakentumisprosessissa voivat tuottaa arvokasta tietoa erilaisista vaikutusmahdollisuuksista, joita opettajat voivat mahdollisesti hyödyntää työelämässään. Tämän tutkimuksen tarkastelu voi avata liikuntaa opettavalle opettajalle näkemyksiä oppituntien suunnitteluun ja lasten liikuntasuhteen sekä liikunnallisen elämäntavan rakentumisen tukemiseen.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitkä ovat liikunnan opetuksen tärkeimmät tavoitteet liikuntaa opettavien luokanopettajien mielestä ja miten nämä tavoitteet pyritään saavuttamaan opetuksessa?
2. Mitkä ovat liikuntaa opettavien luokanopettajien näkemykset opettajan ja koulun roolista lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajana?

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Tutkimuskonteksti

Tämän tutkimuksen keskiössä ovat 1-6-vuosiluokille liikuntaa opettavien luokanopettajien näkemykset liikunnanopetuksen tärkeimmistä tavoitteista sekä opettajien ja koulun roolista lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentamisessa. Opettajien näkemykset syntyvät kokemusten kautta, minkä vuoksi on olennaista, että tutkimukseen osallistuvat opettajat opettavat itse liikuntaa 1.-6.-vuosiluokkalaisille oppilaille. Lisäksi on tärkeää, että opettaja on toiminut kouluympäristössä oppilaiden kanssa, jotta hänellä on näkemys oppilaiden informaalista liikunnasta sekä siihen vaikuttavista tekijöistä.

Tässä tutkimuksessa tiedon nähdään rakentuvan konstruktivistisesti, sillä jokainen opettaja toimii erilaisissa toimintaympäristöissä sekä erilaisten oppilasryhmien kanssa. Nämä asiat voivat vaikuttaa yksilön näkemyksiin, ja hän voi kokea liikunnan opetuksen tärkeimmät tavoitteet erilaisina. Tässä tutkimuksessa tiedon nähdään olevan yksilön subjektiivinen näkemys, eli ei ole olemassa vain yhtä totuutta. Jokainen tutkittavana oleva luo näkemykset tutkittavaa aihetta kohtaan omien kokemustensa ja näkemystensä pohjalta.

Tutkimuksen analyysimenetelmäksi valikoitui laadullinen aineistolähtöinen sisällönanalyysi, ja tutkimuksen teemaa lähestytään fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusotteen kautta. Fenomenologian tavoitteena on saavuttaa syvempi ymmärrys jokapäiväisten kokemusten luonteesta tai tarkoituksesta. Kokemusten nähdään rakentuvan siitä, kuinka yksilö hahmottaa, kuvailee, tuntee, arvioi, muistaa ja ymmärtää aihetta sekä keskustelee siitä muiden kanssa. (Patton 2002, 104.) Ympäröivän yhteisön, jossa yksilö kasvaa, nähdään vaikuttavan asioille annettuihin merkityksiin, joiden avulla yksilö hahmottaa todellisuutta (Tuomi & Sarajarvi 2018, 40). Ympäröivän yhteiskunnan ja yhteisön normien, arvojen sekä asenteiden nähdäänkin tässä tutkimuksessa vaikuttavan opettajan kokemuksiin ja näkemyksiin. Esimerkiksi oppituntien suunnitteluprosessiin voivat

vaikuttaa toisten opettajien näkemykset tai perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet.

Hermeneutiikka tarkoittaa ymmärtämisen ja tulkinnan teoriaa, jonka pyrkimyksenä on etsiä tulkinnalle mahdollisia sääntöjä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40; Laine 2010, 31). Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimusotteessa hermeneutiikan ulottuvuus on keskeinen tulkinnan tarpeellisuuden vuoksi (Laine 2010, 31). Hermeneutiikalla on myös kaksi muuta ydinkäsitettä: esiymmärrys ja hermeneuttinen kehä. Esiymmärryksellä tarkoitetaan tutkimuksen yhteydessä sitä, että ymmärryksen perustana on aina se, miten tutkija ymmärtää tutkimuksen kohteen jo ennen tutkimusta (Laine 2010, 32). Fenomenologinen ja hermeneuttinen tutkimus on kaksitasoista, joista ensimmäisen perustason muodostaa tutkimuksen kohteena olevan yksilön koettu elämä esiymmärryksineen. Toisella tasolla tapahtuu tutkimus, jossa peilataan ensimmäistä tasoa ja pyritään selvittämään syitä ensimmäisen tason näkemyksille ja merkityksille. (Laine 2010, 32.) Käytännössä tämä näkyy tutkimuksessani siten, että pyrin haastatteluiden avulla saamaan mahdollisimman todenmukaisen kuvan yksilön kokemuksista ja näkemyksistä ja tutkimuksen avulla ymmärtämään syitä niiden syntymiselle.

Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa kohdistuu näkemyksiin ja kokemuksiin. Tästä syystä se soveltuu tämän tutkimuksen näkökulmien tarkasteluun hyvin.

Tutkimuksen aihetta tarkasteltaessa tulee ottaa huomioon oma koulutus- taustani ja suhteeni tutkittavaan aiheeseen. Olen suorittanut luokanopettajaopintojeni ohella liikunnan sivuaineopinnot liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Opettajankoulutuslaitoksesta ja liikuntatieteellisestä tiedekunnasta saadut näkemykset aihetta kohtaan ovat olleet mukana rakentamassa omaa käsitystäni ja kokemuksiani tutkimusaiheesta, ja minun tulee tutkijana tiedostaa tämä näkökulma tutkimusta tehdessäni. Tutkimuksen teoriaosuus on rakentunut saatavilla olevan kirjallisuuden ja tutkimustiedon varaan, mutta pyrkimyksenäni on ollut avata näkökulmia aiheeseen eikä esittää vain yhtä oikeaa totuutta ja toimintatapaa.

## 5.2 Tutkimukseen osallistujat

Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on tietoa tai kokemusta tutkittavasta asiasta. Tutkimukseen osallistuvien valinnan tulee olla harkittua ja tarkoitukseen sopivaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98.) Tutkimusjoukoksi valikoitui viisi luokanopettajaa, jotka opettivat liikuntaa vähintään yhdelle 1.–6. vuosiluokan oppilasryhmälle. Haastateltavia etsittiin yli kuukauden ajan lähettämällä sähköposteja ala- ja yhtenäiskoulujen rehtoreille, liikunnanopettajille sekä luokanopettajille ja jakamalla tietoa aiheesta myös Alakoulun aarreaitta -Facebook-sivustolla. Vapaaehtoisia haastateltavia ilmoittautui lopulta viisi, ja he kaikki olivat soveltuvia osallistumaan tutkimukseen. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkkoja sääntöjä tutkittavien määrästä, vaan siihen vaikuttavat muun muassa se, mikä on tutkimuksen tarkoitus ja paljonko aikaa sekä resursseja on käytettävissä (Patton 2002, 244). Tässä tutkimuksessa viiden opettajan tutkimusjoukkoa voidaan pitää riittävän suurena, koska tutkimuksen kohteena olivat yksittäisten opettajien näkemykset tutkimusaiheesta, eikä tarkoituksena ollut tuottaa täysin yleistettävää tietoa siitä, miten jokainen opettaja aiheen näkee ja kokee.

Tutkimukseen osallistuneista opettajista yksi työskenteli yhtenäiskoulussa ja neljä alakoulussa, ja nämä koulut sijaitsivat Pohjois-Savon, Etelä-Savon ja Keski-Suomen maakunnissa. Neljän opettajan koulutustausta oli kasvatustieteiden maisteri (=luokanopettaja) ja yhden liikuntatieteiden maisteri (=liikunnanopettaja). Liikuntatieteiden maisteriopinnot suorittanut opettaja oli suorittanut sivuaineenaan opettajankoulutuslaitoksen tarjoamat perusopetuksessa opettavien aineiden ja aihekokonaisuuksien monialaiset opinnot, jotka antavat luokanopettajan pätevyyden. Luokanopettajista yksi kertoi olevansa erikoistunut liikuntaan, vaikkei sivuainetta kyseisestä oppiaineesta ollut suorittanut. Toinen luokanopettaja oli suorittanut opintojensa ohella liikunnan sivuainekokonaisuuden. Tutkimukseen osallistuneista opettajista kolmella oli yli 25 vuotta työkokemusta, yhdellä noin 11 vuotta ja yhdellä noin kolme vuotta. Kaikkia näitä opettajia yhdisti se, että he olivat opettaneet koko opettajauransa ajan liikuntaa vähintään yhdelle oppilasryhmälle.

### 5.3 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla viittä 1.–6.-luokkalaisille liikuntaa aktiivisesti opettavaa luokanopettajaa helmikuussa 2022. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina Zoom-videokonferenssipalvelussa etäyhteyden välityksellä. Haastattelut suoritettiin etäyhteyden avulla vallitsevan koronapandemiatielanteen vuoksi, jonka seurauksena lähikontakteja pyrittiin välttämään. Lisäksi haastateltavia ilmoitautui kolmesta eri maakunnasta, joten tutkijan ei olisi ollut kannattavaa matkustaa haastateltavien luo logistisista ja kustannuksellisista syistä. Zoom-videokonferenssipalvelussa tapahtuneet haastattelut nauhoitettiin palvelun nauhoitustoimintoa hyödyntäen. Nauhoitustallenteet tallennettiin Jyväskylän yliopiston ulkoiselle verkkolevylle (U-asema). Haastattelutallenteet kestivät 29–65 minuuttia keskimääräisen keston ollessa 44 minuuttia.

Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina. Tutkimuksen pyrkimyksenä oli saada ymmärrys opettajien näkemyksistä liikunnanopetuksen tärkeimpiä tavoitteita ja lasten liikuntasuhteen sekä liikunnallisen elämäntavan rakentumista koskien. Teemahaastattelussa haastattelu kohdennetaan tiettyihin ennalta valittuihin teemoihin, joista keskustellaan. Teemahaastattelu tuo tutkittavan äänen kuuluviin ja huomioi sen, että ihmisten tekemät tulkinnat asioista ja asioille annetut merkitykset ovat keskeisiä, ja nämä merkitykset synnyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47–48.) Täten teemahaastattelu sopii haastattelumenetelmäksi juuri tähän tutkimukseen, jossa opettajien näkemykset ja kokemukset ovat keskiössä. Haastateltaville lähetettiin haastatteluita edeltävinä päivinä ohjeet haastatteluihin osallistumiseen ja ilmoitettiin tarkemmat teemat, joista haastatteluissa puhuttiin. Ilmoitetut teemat olivat seuraavat: 1. Liikunnan oppituntien suunnitteluprosessi, 2. Opettajan suhtautuminen informaaliin liikuntaan ja liikunnalliseen elämäntapaan ja 3. Opettajan liikuntasuhde ja opettajan näkemykset sen vaikutuksista lasten liikuntaan. Teemat ilmoitettiin ennakkoon sen vuoksi, että haastateltavilla olisi aikaa pohtia aihealueeseen liittyviä asioita hieman jo etukäteen. Tarkempia haastattelukysymyksiä ei kuitenkaan kerrottu, koska haastatteluiden tavoitteena oli saada todenmukainen käsitys opettajien näkemyksistä teemoihin liittyen.

Tutkimuksen teemoista oli luotu ennakkoon haastattelukysymyksiä (ks. liite 1), joita hyödynnettiin haastattelutilanteessa joustavasti. Kaikissa haastattelussa kysymyksiä ei käsitelty samassa järjestyksessä, vaan haastattelutilanne eteni haastateltavan ehdoilla, kuten puolistrukturoidulle teemahaastattelulle on ominaista. Haastattelutilanteessa haastattelun tukena käytettiin Prezi-sovelluksella luotua esitystä, johon ennalta määritellyjä kysymyksiä voitiin hyödyntää sujuvasti haastateltavan ehdoilla. Esitys jaettiin Zoom-videokonferenssipalvelussa näytönjakotoiminnolla, ja haastattelija operoi esitystä itse.

Haastattelutallenteiden pohjalta tehtiin litteraatit tekstiedostomuotoon. Nämä litteraatit tallennettiin Jyväskylän yliopiston ulkoiselle verkkolevylle (U-asemalle). Litteraatit luotiin aineiston analyysia varten. Litteroitua aineistoa syntyi yhteensä 64 sivua.

## 5.4 Aineiston analyysi

Tässä tutkimuksessa analyysimenetelmäksi valikoitui aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Sisällönanalyysin avulla dokumentteja eli tässä tapauksessa litteroitua haastatteluaineistoa voidaan analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysin keinoin tutkittavasta ilmiöstä pyritään saamaan tiivistetty ja yleisessä muodossa oleva kuvaus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.) Sisällönanalyysi mahdollistaa liikuntaa opettavien luokanopettajien näkemyksien tarkastelun ja niissä esiintyvien yhtenäisyyksien sekä eroavaisuuksien tarkastelun.

Aineiston analyysi aloitettiin redusoimalla eli pelkistämällä aineisto. Tuomen ja Sarajärven (2018, 123) mukaan redusointi voidaan toteuttaa etsimällä kirjoitetusta aineistosta tutkimustehtävää kuvaavia ilmauksia. Redusointi toteutettiin tässä tutkimuksessa siten, että tutkimustehtävää kuvaavat ilmaukset koottiin tutkimuskysymyksiä kuvaaviin taulukoihin. Tämän jälkeen kuvaavista ilmauksista tehtiin pelkistetyt ilmaukset.

Redusoinnin jälkeen aineisto klusteroitiin eli ryhmiteltiin. Aineistoa klusteroitaessa siitä etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsit-

teitä. Näistä samaa ilmiötä kuvaavista käsitteistä muodostetaan alaluokkia ryhmittelemällä ja yhdistämällä niitä luokiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.) Redusointiprosessi hahmoteltiin taulukoiksi, joita tarkastelemalla aiheesta on mahdollista saada parempi käsitys (ks. Taulukko 1; Liite 4; Liite 6). Alaluokkia muodostui yhteensä 20 kappaletta.

### Taulukko 1.

#### *Aineiston klusterointi esimerkki*

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
Liikkumisen ilo liikunnan opetuksen tavoitteena	
Liikunnan riemun ja osallistumiseen tarvittavan rohkeuden löytäminen	Liikunnan ilo, riemu ja rohkeus osallistua ja niihin vaikuttamisen keinot
Liikunnan kokeminen kivaksi	
Oppilaiden osallistumiseen tarvittavan rohkeuden tukeminen taitotasoryhmien avulla	
Oppilaiden osallistumiseen tarvittavan rohkeuden tukemien autonomian avulla	

Analyysin abstrahointivaiheessa edettiin siten, että redusointivaiheessa muodostetut alaluokat yhdistettiin yläluokiksi ja lopulta pääluokiksi (ks. Taulukko 2; Liite 5; Liite 7). Abstrahoinnin eli käsitteellistämisen tavoitteena on erottaa tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoituneen tiedon perusteella muodostaa teoreettisia käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125). Yläluokkia muodostui yhteensä kuusi (6) kappaletta ja pääluokkia kaksi (2) kappaletta.

### Taulukko 2.

#### *Aineiston abstrahointi esimerkki*

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Liikunnan mielekkyys	Liikunnan ilon löytäminen ja liikunnan mielekkääksi kokeminen liikunnan opetuksen tärkein tavoite	Liikuntaa opettavien luokanopettajien näkemykset liikunnan opetuksen tärkeimmistä tavoitteista ja niiden saavuttamisen keinoista
Liikunnan ilo, riemu ja rohkeus osallistua ja niihin vaikuttamisen keinot		

Abstrahoinnin keinoin tutkija rakentaa kuvauksen tutkimuskohteesta muodostamiensa käsitteiden avulla (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127). Analyysin avulla haastatteluista kerättiin tutkimuksen kannalta keskeisiä asioita, ja niistä muodostettiin käsitteitä, kuten "liikunnan mielekkyys". Näiden muodostuneiden käsitteiden kautta pyrittiin kuvaamaan haastatteluissa esiintyneitä kuvauksia ja näkemyksiä ja vertailemaan opettajien näkemyksissä esiintyviä yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia.

## 5.5 Eettiset ratkaisut

Kuulan (2006, 25–26) mukaan tieteen eettisinä arvoina voidaan pitää muun muassa uuden tiedon tuottamista ja pyrkimystä riippumattomuuteen sekä itsenäisyyteen. Hän tarkentaakin, että tutkijan tulee noudattaa parhaan osaamisensa mukaan yhteisesti sovittuja periaatteita omassa tutkimustyössään. Tässä tutkimuksessa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä, jonka yksi keskeinen lähtökohta on seuraava: "Tutkimuksessa noudatetaan tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa" (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Tutkimus pyrittiin toteuttamaan tutkijan taitojen rajoissa parhaalla mahdollisella tavalla ja mahdollisimman huolellisesti. Toisten tutkijoiden töihin ja teoksiin viitattiin asianmukaisesti. Tutkimusprosessi toteutettiin rehellisyyttä noudattaen pyrkimyksenä tuottaa tietoa tutkittavasta aiheesta mahdollisimman eettisesti. Näitä pyrkimyksiä tavoiteltiin tekemällä laadukas tutkimussuunnitelma, joka on Tuomen ja Sarajärven (2018, 149–150) mukaan asia, josta tutkijan tulee muun muassa huolehtia tutkimuksen luotettavuuden vuoksi.

Tässä tutkimuksessa noudatettiin ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita. Tutkimuksen aineiston keruussa huomioitiin tutkimuksen eet-



tiset periaatteet, joiden mukaan ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen peruslähtökohta on tutkittavien luottamus tutkijoihin. Lisäksi tutkittavilla henkilöillä tulee olla mahdollisuus osallistua tai kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen vapaaehtoisesti. Myös tutkimuksen keskeyttäminen milloin tahansa ilman kielteisiä seurauksia on keskeinen asia ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisissä periaatteissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 6–7.) Tähän tutkimukseen haettiin vapaaehtoisia osallistujia sähköpostitse ja Alakoulun aarreaitta -Facebook-sivun avulla. Viestissä kehoitettiin vapaaehtoisia halukkaita opettajia ottamaan yhteyttä tutkijaan, mikäli he haluavat osallistua tutkimukseen. Kun opettajat olivat ilmoittaneet halukkuudestaan osallistua, heille lähetettiin sähköpostitse tutkimussuostumuslomake (ks. liite 2) ja tietosuojailmoitus tutkimuksesta tutkimukseen osallistuvalla (ks. liite 3). Tällä tavoin toimimalla pyrittiin varmistamaan se, että tutkimukseen osallistuvilla yksilöillä oli riittävästi tietoa tutkimuksesta ennen virallista suostumuksen antamista. Osallistujilla oli mahdollisuus perua tutkimukseen osallistuminen ilman kielteisiä seurauksia, mutta yksikään opettaja ei menetellyt tällä tavoin.

Tutkimuksen eettisten periaatteiden mukaan tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden yksityisyyttä suojellaan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 13). Tästä tulee pitää huolta myös tuloksia julkistettaessa (Eskola & Suoranta 1998, 57). Tässä tutkimuksessa tutkittavien yksityisyyttä suojattiin tietosuojailmoituksen (ks. liite 3) mukaisesti. Tutkimusta varten kerättiin taustatietoja koulutustaustan, työkokemuksen ja koulumuodon (ala-aste vai yhtenäiskoulu) osalta. Taustatietoja ei eritelty tarkasti, mutta ne mainitaan suurpiirteisesti luvussa 5.2. Ennen haastattelutallenteiden litteroimista haastateltaville luotiin pseudonyymit Haastateltava 1, Haastateltava 2 ja niin edelleen. Tällä tavoin toimimalla opettajia ei ole mahdollista tunnistaa vastausten perusteella. Kaikkia haastateltavien henkilötietoja sisältäviä dokumentteja säilytettiin Jyväskylän yliopiston tietoturvakäytänteiden mukaisesti Jyväskylän yliopiston ulkoisella verkkolevyllä (U-aseamalla), joka oli salattu tutkijan salasanalla.

## 6 TULOKSET

Tulokset-pääluku jakautuu kahteen alalukuun, joista ensimmäisessä 6.1 esitellään vastaukset ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ja alaluvussa 6.2 vastaukset toiseen tutkimuskysymykseen. Nämä kyseiset alaluvut on nimetty tutkimuksen analyysissä muodostuneiden pääluokkien mukaan. Samoin on toimittu näiden kahden alaluvun alle muodostuneiden pienempien alalukujen nimeämisessä.

### 6.1 Liikuntaa opettavien luokanopettajien näkemykset liikunnan opetuksen tärkeimmistä tavoitteista ja niiden saavuttamisen keinoista

Tutkimukseen osallistuneita opettajia pyydettiin haastatteluissa nimeämään heidän mielestään liikunnanopetuksen tärkeimmät tavoitteet ja antamaan perusteluita näille näkemyksille. Opettajien piti valita näistä nimeämistään tavoitteista se kaikista tärkein, mutta loppuja tavoitteita ei pyydetty laittamaan arvojärjestykseen. Haastatteluiden aikana pyrittiin saamaan käsitys myös siitä, miten nämä opettajat pyrkivät pääsemään näihin nimettyihin tavoitteisiin suunnitelmillaan oppitunneilla.

#### 6.1.1 Liikunnan ilon löytäminen ja liikunnan mielekkääksi kokeminen liikunnan opetuksen tärkein tavoite

Liikunnan opetuksen tärkeimmäksi tavoitteeksi kaikki opettajat nimesivät liikunnan ilon löytämiseen ja liikunnan mielekkääksi kokemiseen liittyviä asioita. Haastateltava 1 ilmaisi näkemyksensä seuraavasti: "No kyllähän se, että saa lapset liikkumaan sillä tavalla, että he kokee sen mielekkääksi." Haastateltava 5 piti liikunnan ilon tuottamista tärkeimpänä tavoitteena liikuntatunneilla: "Tärkein tavoite on mielestäni saada oppilaille liikkumisen iloa." Haastateltava 4:n mukaan liikunnan tärkein tavoite kohdistuu erityisesti liikunnan parissa koettuihin kokemuksiin: "No kyllä hyvät kokemukset liikunnan parissa ihan sama minkä

ikäinen oppilas tai lapsi on, opiskelija, niin se, että se liikunta tuo hyviä kokemuksia, elämyksiä.” Haastateltava 2 piti tärkeänä, että oppilaat viihtyvät oppitunneilla ja lisäsi itseilmaisun ja tunteiden näkökulman liikuntatuntien ihanteympäristön kuvaukseensa:

No kyl mä ite jotenkin aattelen et niinku liikuntatunnit on semmonen paikka, missä pitäis olla kivaa. Ja se voi olla semmonen paikka, missä on mahdollisuus niin ku ilmaista itseään ja omia tunteitaan ja tavallaan kun semmosen ympäristön onnistuu luomaan et siel on kivaa ja semmonen niinku tietysti hyvä olla nii sillen mahdollistuu hyvinkin moni asia.

Haastateltava 3 osaltaan ilmaisi näkemyksiään liikunnan riemun ja rohkeuden näkökulmista: “Liikunnan riemun tai semmosen rohkeuden kokeilla ja rohkeuden onnistua niin semmosen löytäminen sieltä.”

Opettajat pyrkivät saavuttamaan liikunnan ilon löytämisen ja liikunnan mielekkääksi kokemisen tavoitteet useilla eri tavoilla. Muutamissa haastatteluissa nousivat esiin oppilaiden autonomian tukemiseen liittyvät näkökulmat. Autonomiiaa pyrittiin tukemaan osallistamalla oppilaita oppitunnin harjoitteiden valintaan, kuten ilmenee Haastateltava 1:n näkemyksestä: “No esimerkiksi se, että niinku koettais mielekkäänä niin aika usein on siinä kun alotetaan se tunnin niin kun lämmittelyosuus siinä alussa niin oppilailta kysytään, että mikäs nyt ois semmonen leikki minkä haluaisitte ottaa.” Autonomiiaa hyödynnettiin myös oppilaita osallistamalla siten, että he saivat itse valita oppitunnin tehtävistä itselleen sopivan tasoiset harjoitteet sekä ryhmän, jossa toimivat liikuntatunnilla, ja samalla näin toimimalla pyritään takaamaan oppilaille suoritusrauha oppitunneilla ilman ylimääräisiä katseita ja kommentteja.

Haastateltava 3:

Et niin ku aika vähän semmosessa on niin ku kaikille pakollisia ja yhteisiä harjoituksia tai sitä, että niitä tarviis yhden tehdä ja muitten katsoa siitä niin sitä minä koitan välttää, että. Ja toisaalta sitten myös semmoset potentiaaliset ääneen toisten suoritusten kommentoijat niin ne eivät niin ku oo siinä sillä hetkellä oikeastaan näkemässä, kun vaikkapa joku jollekka on vaikka haastavampaa niin hän on tekemässä. Et niin kun sitä kautta se ettei tarvii niin ku pelätä, mitä ne muut nyt kattoo kun ne siinä ympärillä ois sitten vaikkapa tuota monelle tytölle on minun ryhmissä ollu joku laji vähän semmonen et ei oo oikein meinannu yrittää niin he on sitten tavallaan tehnyt sitä sillä porukalla millä porukalla ne tekee tuolla välitunneilla tai muutenkin ovat niin ku tuttuja ja keskenään tekemisissä.

Liikunnan oppituntien mielekkyyteen pyrittiin vaikuttamaan myös huomioidamalla oppilaiden mieltymykset oppituntien suunnitteluprosessissa:

### Haastateltava 5:

No sitten tietysti opettaja voi vaikuttaa oleellisesti sillä sisällöllä, että miten se motivoi. Se on ite huomaan mieltäväni sillä tavalla, kun minä suunnittelen tunteja tai suunnittelen sitä tekemistä liikuntatunnille niin kyllä minä hirmu paljon mietin sitä et mikä vois olla semmoinen juttu mistä oppilaat tykkäis, että kyllä mä pyrin miettimään aina niin, että tehdään semmosia juttuja, sillä tavalla liikutaan, että se ois mielekästä oppilaille.

Haastateltava 3 kertoi tukevansa oppilaiden turvallista oppimisympäristöä jakamalla oppilaat taitotasoryhmiin ja näin pyrkii lisäämään liikunnasta saatuja positiivisia kokemuksia:

Ja niin ku välttänyt sitä tilannetta, että joku tämmönen no vaikka salibandy on oikein tyyppillinen laji, jossa taitavimmat niin nehän turhautuu siihen, kun toinen ei osu ei paikallaan olevaan, eikä liikkuvaan palloon varsinkaan niin ne ei oikeastaan oo tekemisissä juuri siinä sitten yhtä aikaa, että sen takia minä oon jakanut sitä niin kun eri lajeissa vähän tasoryhmittäin, että ne heikommatkin saa epäonnistua ihan rauhassa toisten kanssa, koska siellä samaan aikaan samaa juttua keskenään tekevät niin ne sitten voivat epäonnistua vuoronperään siellä ilman, et sitä tarvii miettiä et joku turhautuu tai menettää hermonsä jossakin pelissä heidän takiaan, kun ei vaan osaa, jonka jälkeen on tosi helppo sitten passiivisena vetäytyä seinän viereen.

#### 6.1.2 Fyysisen aktiivisuuden merkitys liikuntatunneilla ja sen lisäämiseen pyrkimisen keinot

Liikuntatuntien aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät tekijät liikuntatunneilla ja sen lisäämiseen pyrkimisen keinot nousivat keskeiseksi asiaksi muutamien opettajien näkemyksissä. Nämä opettajat pitivät tärkeänä, että liikuntatunnit sisältäisivät mahdollisimman paljon liikuntaa ja oppilaat olisivat fyysisesti aktiivisia. Haastateltava 5 ilmaisi näkemyksensä temasta seuraavasti: "Mutta sen lisäksi se, että jokaisella liikuntatunnilla tulis liikuntaa jokaiselle oppilaalle et se on yks tärkeä tavoite." Haastateltava 1:n näkemyksen mukaan liikunnan oppitunneilla olisi tärkeää kohottaa fyysistä kuntoa: "No kyllä siinä sitten toki tulee sekin, et niinku ihan tämmönen fyysisen kunnon kohottaminen ois siellä mukana aina, että ne tunnit rakentuis sillein, että siellä lämmin tulee ja kuntokin nousis." Haastateltava 5:n tavoitteena oli saada oppilaat liikkumaan paljon oppitunneilla: "Että ei seistä jonossa eikä seistä muutenkaan siellä tunneilla et tulis sitä liikuntaa ja liikkumisen riemua. Et se on yks semmoinen iso juttu, mitä minä pyrin käytännössäkin et se näkyy siellä tunnilla et siellä tulee liikettä paljon."

Fyysistä aktiivisuutta pyrittiin lisäämään oppitunneilla muun muassa vähentämällä oppilaiden passiivista aikaa. Haastateltava 5:n pyrkimyksenä oli välttää pitkiä ohjeidenantoja ja harjoitteiden valmisteluita, jotta aikaa liikkumiseen jää enemmän:

Ja sen otan tietysti huomioon suunnittelussa, että semmosia juttuja tehdään mihin ei ihan hirveesti tarte käyttää aikaa välttämättä siihen selittämiseen tai valmisteluun vaan enemmänkin niin et päästään tekemään ja oppilaat pääsee liikkumaan. Et se on ainakin yks semmonen, mikä näkyy niin kun tavoitteiden täyttymisessä varmaankin, et pyrin siihen, että liikkumista tulis paljon, koska liikuntaa koulussa on minun mielestä aivan liian vähän. Se vähäinenkin liikunta, mitä meillä on niin pitäis käyttää sitten täysillä hyväksi.

Muutamissa haastatteluissa nousi esiin myös odottelun ja jonottamisen näkökulma passiivisen ajan minimoimisessa. Haastateltava 4 piti keskeisenä liikuntatunneilla tavoiteltavana asiana sitä, että oppilaiden aika ei kuluisi odotteluun ja ilmaisi asian seuraavasti: "Että ei varsinkaan odottelua ei tulis, et se on semmonen minkä koittaa aina minimoida." Haastateltava 4 pyrki maksimoimaan fyysisen aktiivisuuden suunnittelemalla liikunnan oppitunneille paljon tekemistä:

Ensinnäkin että sitä tekemistä on paljon ja että oppilaat jaksais tehdä ja sinnikkäästi yrittää et se on ehkä se semmonen vaikei se nyt aina ois juuri se mieluisa tekeminen eikä ne nyt näyttäis kauheen onnelliselta ees, mut he tekis kovasti töitä ja yrittäis. Niin kyl minusta tuntuu et itse sitten sinnikkäästi niin kauan niin ku pusken, että mie saisin sen aikaseksi.

### **6.1.3 Liikunnan oppitunneilla opittavia ja kehitettäviä fyysisiä, sosiaalisia ja tunnesäätelyn taitoja**

Liikunnan oppitunneilla opittavat asiat muodostivat kolmannen yläluokan. Liikuntataitojen oppimisen teema nousi esille muutaman haastateltavan näkemyksissä. Liikuntataitojen oppimista piti tärkeänä muun muassa haastateltava 2, joka kiinnitti huomion henkilökohtaiseen liikuntataitojen oppimiseen:

Kyl varmaan sitte sen jälkeen mä luulen että semmonen tietynlainen taidon oppiminen oman taitotason näkökulmasta et tavallaan mä haluaisin semmosta et siellä jokaisella ois mahdollisuus myös kehittää niitä omia taitojaan ja pääsis arvioimaan niitä omia taitojaan ja niiden kehittymistä eli tavallaan niinku se ei tavallaan menisi siihen et oppilaille jäisi siitä tunnista niinku hirveesti niin sanotusti käteen vaan mä haluaisin, et hänellä jää siitä se hyvä fiilis.

Haastateltava 1 pyrki valitsemaan oppitunneille mukaan sellaisia harjoitteita, jotka kehittävät liikuntataitoja, mutta oppiminen tapahtuu oppilaiden sitä tiedostamatta:

Ja no sitten se lajiharjoittelu, että et niinku kyllä aina yrittää niitä ettiä tuolta kaikennäkösiä pienpelejä ja semmosia viitepelejä, mitkä johtais niinku siihe lajiin sitten paremmin ja opettas niitä tekniikoita vähän niinku siinä sillei salakavalastikin, että et he ei kokis niinku sitä niin semmoseks tekniikkavoittoseks et kun kaikillahan ei taidot kuitenkaan riitä kaikkiin asioihin niin et ne innostuis ees pikkusen aina kokeilemaan.

Useissa haastatteluissa nousi esille näkemyksiä, joiden mukaan liikunnan opetuksen avulla voidaan opettaa myös sosiaalisia ja tunnesäätelyn taitoja. Muutammat haastateltavat pitivät liikunnan opetuksen tärkeänä tavoitteena sosiaalisten taitojen oppimista ja yhdessä oppimista. Haastateltava 5 esitti näkemyksensä seuraavasti: "Ja sitä sosiaalisuuttakin et sitten myös opetellaan sitä yhdessä liikumista ja joukkuepeliä, ryhmätyötaitoja." Haastateltava 5:n näkemykset kohdistuivat yhdessä toimimisen avulla opittaviin taitoihin, kun taas Haastateltava 2:n näkemykset keskittyivät yhdessä kokemiseen ja yhteisöllisyyteen:

Tavallaan, että siellä koetaan nimenomaan yhdessä niitä juttuja vaikka äsken sanoinkin, että se oppilas pystyisi vertaamaan niinku itse itseensä ja omiin taitoihinsa, mutta koetaanhan niitä asioita niinku yhdessä ja kokee, että on niinku mukana siinä ryhmässä, että kenenkään ei tarvitsisi kokea että on yksin niinku liikuntatunneilla ja et se ois semmosta yksinäistä puurtamista et sitä mä en halua vaan sitä nimenomaan yhteisöllisyyden tunnetta.

Haastateltava 4 nosti liikunnan opetuksen keskeiseksi tavoitteeksi vielä itsetunnon vahvistamisen liikunnan avulla: "No tämmönen itsetunnon kasvattaminen liikunnan ja tekemisen myötä." Hän myös piti liikunnan tärkeänä tavoitteena sitä, että oppilaille muodostuisi liikunnasta sellainen kuva, että se ei ole ainoastaan suoritettava kouluaine vaan osa yksilön hyvinvointia: "Se on myös osa oppilas ymmärtää itse sen et se on niin kun häntä varten et osa hänen hyvinvointiaan et se ei ole pelkkä tämmönen kouluaine, jota suoritetaan."

Haastateltava 5 toi ilmi ainoana opettajana monipuolisuuden tärkeänä tavoitteena liikunnan opetuksessa ja ilmaisi näkemyksensä seuraavasti: "Ja toinen vois olla monipuolisten liikuntatuntien pitäminen ja liikunnan tarjoaminen oppilaille." Hän tarkensi haastattelun edetessä, kuinka hän pyrkii toteuttamaan tätä tärkeänä pitämäänsä tavoitetta oppitunneillaan: "Sanoin tuossa sen monipuolisuus on yks niin kyllä minä niin kun pyrin ajattelemaan ja suunnittelemaan tunit myös niin, että siinä ois niin kun monipuolisesti eri välineitä käytettäis ja eri tapoja liikkua ja eri ryhmityksiä."

#### 6.1.4 Informaaliin liikuntaan innostaminen koululiikunnan avulla

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen viimeisen yläluokan muodostivat opettajien näkemykset koululiikunnan merkityksestä informaaliin liikuntaan innostamisessa. Haastateltava 1:n näkemyksen mukaan liikuntataitoja harjoittelemalla ja liikuntalajeihin tutustumalla voidaan mahdollisesti innostaa oppilaita löytämään liikuntaharrastus. Tämä näkemys sivuaakin erästä muutamissa haastatteluissa esiin noussutta teemaa, joka on liikuntaan innostaminen informaaleissa tilanteissa. Haastateltava 1 ilmaisi näkemystään seuraavasti: "Ja sitten tietysti se taitojen oppiminenkin, että tutustutaan erilaisiin lajeihin et sitten jokainen löytäis sitten semmosen mielekkäimmän itellensä, mitä vois sitten vaikka mahdollisesti vaikka rueta harrastamaan." Myös Haastateltava 3 piti tärkeänä sitä, että oppilaat löytäisivät omatoimisen vapaa-ajan harrastuksen liikunnan parista. Tähän tavoitteeseen pääsemistä hän pyrkii edistämään tarjoamalla liikuntatunneilla oppilailleen erilaisia kokemuksia:

Mut että pikkuhiljaa myös niinkun semmosta, että niinku tuo mitä äsken sanoin nii sen lisäksi että jo kuudesluokkalaisetkin ikään kuin voisivat löytää jonkun lajin tai jonkun tavan harrastaa liikuntaa niin että se ois heille mahdollista sitten niinkun omatoimisesti tai kaveriporukalla tai niinkun ei tämmöstä ohjattua harrastustoimintaa et se ois niinku omaehtoista ja sen takia, että kun tykkää tai haluaa liikkua. Niin vähän sen löytämistä ja sen takia myös sitten aika monipuolisesti kokeillaankin eri juttuja.

Haastateltava 3 pitää tärkeänä tavoitteena liikuntatunneillaan myös sitä, että oppilaat kokevat liikunnan mielekkääksi ja pyrkii huomioimaan tämän oppituntien toteutuksessa siten, että oppilaat voivat kokea liikunnan mielekkäänä asiana ja päätyä sen pariin myöhemmin omatoimisesti:

Ehkä toinen tähän kohtaan semmosta niin ku motivaation herättelyä sitten, että itse kukin voi löytää sen liikunnan ilon, että ei välttämättä tarviis sen pakkohiihdon kanssa tuskailta niin kun ikuisuuteen asti vaan siinäkin voi olla, niin kun tehdä ne sillä tavalla et ehkä niitä rohkeneekin kokeilla sitten myös omatoimisesti tai joskus myöhemmin. Eikä ainakaan alakoulun liikunnantunneilta jäis tunne siitä, että liikunnassa ei oo mitään kivaa tai semmosta positiivista.

## 6.2 Luokanopettajien näkemykset opettajan ja koulun roolista lasten liikuntasuhteen sekä liikunnallisen elämäntavan rakentajina

### 6.2.1 Koulun rooli lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajana

Lähes kaikki haastateltavat näkivät koulun roolin tai sen mahdollisen potentiaalinsa lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajana tärkeänä ja merkittävänä. Haastateltava 1:n näkemyksen mukaan ilman koulun liikuntatunteja oppilaat liikkuisivat entistä vähemmän: "Erittäin tärkeä roolihan koululla on liikunnassa ja monessa muussakin asiassa tietysti, mutta kyllä mä näkisin sen, että jos meillä koulussa ei olisi liikuntatunteja niin entistä vähemmän lapset kyllä liikkuis." Samankaltaisia näkemyksiä esitti Haastateltava 2, jonka näkemyksen mukaan koulussa tapahtuva liikunta voi olla niin vähän kuin paljonkin liikkuville yksilöille äärettömän merkittävä:

Se on osalle oppilaista massiivinen, koska se voi olla ainut paikka missä sitä liikuntaa ja liikuttamista tapahtuu. Mutta kyllä mä koen sen myös sillä tavalla, että myös semmoisille henkilöille, jotka on todella aktiivisia harrastaa vapaa-ajalla ja seuroissa niin kyllä se on hyvin merkittävä, koska siellä se monipuolisuus korostuu koulun liikunnassa ja liikunta niinku tai puitteissa tavallaan myös välitunneilla ja liikuntatunneilla elikkä, kun on mahdollista päästä kokeilemaan ja tekemään asioita, mitä ei varmasti tulisi muuten koskaan kokeiltua. Niin se tukee myös sitä kaikkee muuta, vaikka sulla olisi vain se yksi ja ainut harrastus, missä sä käytät niinku, olet vaikka kuinka tavallaan hyvä ja niin tota sit kuitenkin koululiikunta luo sitä monipuolisuutta tuo semmosia uusia ulottuvuuksia niin kyllä mä sanon et se on äärettömän merkittävä.

Haastateltava 3:n näkemyksen mukaan koulun rooli on iso ja toiseksi suurin heti kodin ja perheen roolin jälkeen: "No kyllähän se iso on niin kuin isoimpana tai isoin minun mielestä rooli tai suurin merkitys on kodilla ja perheellä."

Haastateltava 4:n näkemyksen mukaan koulun rooli on tarjota oppilaille elämyksiä liikunnan parissa ja tuoda hyötyliikuntaa arkeen: "Mun mielestä meidän rooli on nimenomaan se semmonen et meidän pitäis tarjota monenlaisia elämyksiä, kaikista vähiten mitään mitata, mutta se semmonen et esitellään tai niinkun tavallaan tuoda siihen koulun arkeen no ensinnäkin se hyötyliikunta et sitä tehdään mahdollisimman paljon." Hän myös lisäsi, että koulussa olisi tarkoitus tutustua erilaisiin liikuntalajeihin ja liikuntamuotoihin ja oppia monipuolisia taitoja: "Toki tutustutaan erilaisiin lajeihin ja liikuntamuotoihin ja meillä on tietty



tavoitteet, et tietty uinti meidän kunnassa varsinkin kun meillä on paljon vettä ympärillä niin semmosilla paikkakunnilla uinti on yhtä tärkeä taito kun lukutaito, onneksi niihin satsataan.”

Haastateltavien näkemyksissä esiintyi myös eriäviä mielipiteitä koulun roolista lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajana. Haastateltava 5:n näkemyksien mukaan koululiikunnan rooli on pieni nykyisillä tuntimäärillä:

Siis koulun rooli pitäis olla minun mielestä paljon suurempi, jos ajatellaan yhteiskunnallista puhetta siitä, että puhutaan siitä, että koulun tai tuntuu että Suomessakin haluttaisiin niin kun yhteiskunnallisesti, että koululla ois iso rooli ja se on merkittävä se rooli lasten liikkumisessa, mut eihän näillä tuntimäärillä mitä tällä hetkellä on valitettavasti se koulun rooli on aika pieni loppujen lopuksi.

Muutammat opettajat näkivät koulun roolin lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajana ulottuvan myös liikunnanopetuksen ulkopuolisiin tilanteisiin, kuten välitunneille. Haastateltava 5:n näkemyksen mukaan on hyvä, että oppilaat liikkuvat myös välitunneilla: ”Toki siinä on sitten välituntiliikunnat ja muut tulee päälle, että sieltä tulee onneks vähän lisää sitä liikkumista ja liikuntaa.” Haastateltava 4:n näkemyksen mukaan koulun rooli korostuu siinä, että oppilaita liikutetaan mahdollisimman paljon koulupäivien aikana: ”Semmonen kun liikunnan pitäminen osana sitä hyvinvointikulttuuria niin se on tosi tärkeä ja semmonen et mahdollistaa sitä, et siinä välituntitekemisessä ja oppitunneilla ja mahdollisimman paljon lapsia aktivoita liikuttaa.”

Haastateltava 4 kuitenkin huomautti, että liikuntatuntien määrä ei riitä pitämään oppilaita fyysisesti hyvässä kunnossa, ja hänen mielestään koulun tehtävä on kannustaa ja tehdä yhteistyötä eri yhteistyötahojen kanssa:

Mutta kyllä minusta niin kun koulun tehtävä me ei voida niillä tuntimäärillä pitää niitä lapsia kunnossa et se on fakta et meidän pitää oikeastaan mallittaa sitä semmosta niin kun liikuntakulttuurin eteenpäin viemistä ja semmosta arvostamista. Kaikki hyötyliikunta ja mikä voidaan hyödyntää ja tutustuttaa eri lajeihin ja toki tehdä yhteistyötä tasapuolisesti eri yhteistyötahojen kanssa voidaan erilaisia lajeja tutustuttaa ja sitten se semmonen kannustaminen.

Myös muutamassa muussa haastattelussa nousi esille näkemyksiä, joiden mukaan koululiikunnan rooli ei välttämättä ole yksinään riittävä täyttämään oppilaiden liikuntasuosituksia. Haastateltava 3:n ilmaisi näkemyksensä asiasta seu-

raavasti: "Mutta että parhaimmillaan koulu voi olla tosi merkittävä lasten liikuttajana ja pahimmillaan niin se sillä ei oo niin ku roolia siinä." Haastateltava 5 puolestaan kiinnitti huomionsa siihen, että arkiliikunnan osalta passiiviset yksilöt eivät välttämättä liiku riittävästi koululiikunnasta huolimatta:

Mut liikunnassakin se kaks ääripäätä niin on yhä kauempana toisistaan, että näkee et se arkiliikkuminen on tosi olematonta ja niin kun tuossa jo aikasemmin sanoin, että valitettavasti koululiikunta ei pysty täyttämään millään sitä aukkoa, mikä tällä hetkellä lapsilla on liikkumisessa ja päivittäisen liikkumisen niin kun aktiivisuuden täyttämässä.

Useat haastateltavat esittivät koulun roolin kasvattamiseen omat ehdotuksensa. Muutamat opettajat näkivät, että koulun roolia voitaisiin kasvattaa lisäämällä liikunnan oppituntien määrää. Haastateltava 1 perusteli näkemystään sillä, että oppilaiden kehittyminen on hänen kokemuksensa mukaisesti näkyvämpää:

Toki mun mielestä alakoulussa sais olla enemmänkin liikuntaa et nythän meillä on se kaks tuntia et jollain luokkatasolla taitaa tällä hetkellä olla vielä kolme tuntia viikossa ja se oli mun mielestä kyllä hyvä se kolme tuntia, että et siinä selvästi näki niinku sit vuoden mittaan sen kehittymisen aina paremmin lapsissa, kun tää tuplatunti on kuitenkin aika lyhyt aika.

Myös Haastateltava 5:n näkemyksen mukaan koulu voisi paremmin vaikuttaa lasten liikunnallisen elämäntavan syntymiseen lisäämällä liikunnan oppituntien määrää: "Mutta sillä tavalla sitä roolia saatais paljon isommaksi, kun ois joka päivä, vaikka se yks tunti liikuntaa ja pystyttäis jo oikeesti vaikuttaakkin siihen, että lasten liikunnallisen elämäntavan syntymiseen enemmänkin silloin."

Haastateltava 4:n näkemyksen mukaan koulun roolia taas voitaisiin kasvattaa lisäämällä liikuntaa myös muihin oppitunteihin ja mallintamalla oppilaille, miten arkiliikuntaa voidaan lisätä:

Lähdetään jalkaisin sinne metsään, jalkaudutaan, mennään pyörillä liikennemerkkejä opiskelemaan tonne tien päälle, eikä niitä lueta kirjasta et kyllä se semmonen, missä niin kun opettaja on jotenkin se kaiken a ja o, mutta mahdollisimman paljon semmonen mallittaminen miten sitä liikuntaa otetaan sinne arkeen mukaan.

### **6.2.2 Opettajan rooli lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajana**

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös opettajien näkemyksiä opettajan roolista lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajana. Kaikki haastateltavat

kokivat, että opettajalla voi olla vaikutusta oppilaan liikuntasuhteen rakentumiselle, ja osa haastateltavista piti sitä hyvin merkittävänä. Haastateltava 4 ilmaisi näkemystään omasta roolistaan seuraavasti: "No minun mielestä se on merkittävä, koska mie mallitan kaikessa siinä omassa tekemisessäni sitä et teenkö minä siitä kuormittavaa." Hänen näkemyksensä mukaan opettajan merkitys on yhtä lailla hyvin suuri kuten muiden oppilasta ohjaavien aikuisten: "Hyvin suuri merkitys on opettajan tai ylipäätensä sen ohjaavan aikuisen, vanhempien suhtautumisella tai vaikutuksella." Haastateltava 2 näki osaltaan opettajan roolin todella merkittävänä:

Kyl mä tähänkin sanosin et se on todella iso. Kyl niinku omatkin kokemukset on semmoiset et jos se opettaja ei oo niinku kauheen suvaitseva siihen liikuntaan tai ei nää sitä samalla tavalla kuin ehkä itse on nähnyt että hyväksyttävänä. Niin kyllä se vaikuttaa ja kyl se opettajan olemus, kommentit siihen aiheeseen liittyen voi kyl latistaa myös sitä liikuntasuhteen rakentumista.

Haastateltava 5:n näkemyksen mukaan opettajan rooli voi olla hyvinkin merkittävä ja liikunnan mallittaminen mielekkäänä asiana voi kannustaa oppilaita liikumaan ja muodostamaan positiivisen liikuntasuhteen:

Se varmasti voi olla hyvinkin merkittävä tiettyjen oppilaitten kohdalla, nimenomaan semmosena, että kannustaa liikkumaan, kannustaa harrastamaan ja osoittaa opettajakin sitä, että se liikkuminen on kivaa se voi olla kivaa. Ja sillä tavalla voi olla merkittävä esimerkiksi sellaisille lapsille ja nuorille, jotka ei harrasta muuten hirveesti niin toivon mukaan heille jäis koululiikunnasta semmonen merkki tuonne takaraivoon tai ajatus takaraivoon, että se liikunta voi olla mukavaa ja sitten sitä kautta ehkä ainakin myöhemmin sitten se herättäis sitten siihen positiiviseen liikuntasuhteeseen sitten myöskin.

Myös Haastateltava 1 oli sitä mieltä, että opettajalla on merkitystä, ja hänen näkemyksensä mukaan tämä ilmenee esimerkiksi oppilaiden kiinnostuksena opettajaa kohtaan:

Kyllä sillä on merkitystä, että tota mä huomaan, että ne aika lailla seuraa aina kun uus ryhmä vaihtuu varsinkin että et mites toi opettaja ite niinkun liikuntatunneilla toimii, että et pelaaks se meidän kanssa ja onks se miten taitava missäkin lajissa ja miten se hiihtää, luistelee et kyllä kyllä niillä on niinku selvästi semmonen kiinnostus siihen asiaan.

Haastateltava 3:n näkemyksen mukaan opettajan rooli on vanhempien roolia pienempi, mutta opettaja voi joissakin tilanteissa olla ratkaisevassa roolissa oppilaiden liikuntasuhteen syntymisprosessissa:

Kyllä sillä on merkitystä, että kuinka merkittävä niin se on tietysti sitten asia, joka ei ookaan ihan yksiselitteinen minä edelleenkin tässä kohtaa, että se vanhempien vaikutus on suurin kunkin lapsen siihen mitenkä suhtautuu liikuntaan, mutta parhaimmillaanhan

vanhempien vaikutuksesta huolimatta niin opettaja voi antaa ihan ratkaisevan merkityksen sille, että se liikuntasuhde tulee hyväks ja tai semmoseks niin ku kasvaa ja kehittyä ja tulee niin ku merkittäväks lapselle.

Useissa haastatteluissa nousi esille näkemyksiä, joiden mukaan opettajan toiminnalla on vaikutusta oppilaiden liikuntaan suhtautumiseen liikuntatunneilla. Muutamat haastateltavat kokivat, että opettajan osallistuminen oppitunnin peleihin ja toimintoihin voi lisätä oppilaiden positiivista suhtautumista liikuntaa kohtaan. Haastateltava 1 ilmaisi näkemystään seuraavasti: "Ja mitä enemmän sä oot ite mukana siinä niitten touhussa sukset jalassa ja luistimet jalassa ja niin edelleen niin kyllä ne niinku jotenkin ne sitten innostuu siitä itekki enemmän." Myös Haastateltava 4:n näkemykset mukailivat samoja linjoja: "Pienten lasten tai isompienkin kanssa kun lähtee, opettaja onkin se paha susi siinä leikissä, joka ottaa kiinni välillä, ei sitä tartte jatkuvasti tehdä, mutta välillä antautuu siihen niin onhan sillä ihan hirveen suuri vaikutus. Juoksuttaa tai luisteluttaa aika kovaakin lapsia välillä. Kyllä se vaikuttaa." Haastateltava 5:n näkemykset eivät koskeneet opettajan osallistumista liikuntatunneilla, mutta hänen näkemyksensä mukaan opettaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa oppilaiden suhtautumiseen merkittävästi:

Kyllä se varmasti ainakin yksittäisissä tilanteissa, yksittäisissä tunteissa, yksittäisissä hetkissä vaikuttaa hyvinkin paljon et, jos minä tämmönen karrikoitu esimerkki, jos minä heitän pallon kentälle ja sanon, että pelatkaa niin on se ihan eri asia kun, että minä teen sen toisella tavalla ja vähän motivoin oppilaita ja mietitään yhdessä miten se peli sujuu, mitkä on pelin säännöt ja miten liikutaan. Tehdäänkö ehkä ennen pelin alkamista jotakin ja sillä tavalla, että kyllä sillä voi olla hyvinkin iso vaikutus siihen oppilaiden toimintaan siinä yksittäisessä hetkessä, miten oppilas innostuu siitä liikkumismuodosta, mitä millonkin liikutaan et kyllä mä koen et sillä on varmasti aika isokin merkitys.

Opettajilta kysyttiin näkemyksiä siihen, voivatko opettajat vaikuttaa oppilaiden liikkumiseen informaaleissa tilanteissa, ja heitä pyydettiin myös kertomaan konkreettisia esimerkkejä siitä, kuinka he ovat itse pyrkineet edistämään lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan syntymistä. Useissa haastatteluissa nousi esille liikuntaharrastuksiin ja liikuntaan kannustamiseen liittyvät näkökulmat. Haastateltava 1 kertoi, että on pyrkinyt informoimaan oppilaita kunnan liikuntaharrastusmahdollisuuksista: "Siellähän ohimennen oon mä aina kerroillu, että minkälaisia vaihtoehtoja meidän kunnassa on harrastaa liikuntaa ja niin edelleen." Myös Haastateltava 3 kertoi toimineensa samaan tapaan, mutta

mainitsi harrastusryhmien lisäksi myös koulun kerhot: ”Ja kertomalla eri harrastuksista, mitä täällä on tuota tällä seutukunnalla ja kertomalla siitä, että on tuossa koulun kerhoja tai on tässä tai naapurikoululla alkamassa uusia nuorten harrastusryhmiä tai semmosia.” Myös Haastateltava 5 kertoi kannustaneensa oppilaitaan liikkumaan ja harrastamaan:

Niin kyllä minä varmasti sillä tavalla, oma tausta ja sit just liikunnanopettajan opinnot ja ylipäättään se oma, koen itseni aika liikunnalliseksi ihmiseksi niin varmasti sillä tavalla pyrin ja vaikutankin lasten niin kun ylipäättään niin kun puheessakin sen varmasti kuulee, että yritän vaikuttaa siihen lasten hyvinvointiin, että kannustan heitä liikkumaan ja harrastamaan kyllä.

Muutamissa haastatteluissa nousi esiin näkökulmia, joiden mukaan opettaja voi kannustaa oppilaita liikkumaan informaaleissa tilanteissa olemalla kiinnostunut oppilaiden liikkumisesta. Haastateltava 3 ilmaisi näkemyksiään seuraavalla tavalla: ”No kyllä se tottakai voi, että minun mielestä ylipäättään jo semmonen, että on kiinnostunut, se että ylipäättään näistä, että mitä he tekevät vapaa-ajalla.” Haastateltava 4 näki, että kiinnostuksen osoittaminen oppilaalle toimii kannustimena niin liikunnan kuin lukutaidonkin kohdalla: ”Kyllä minun mielestä voi samalla lailla et on kiinnostunut. Samalla lailla, kun mä haluaisin, että hän vapaa-ajalla lukisi niin mähän koitan tehdä sen eteen paljon asioita niin miksi mä en tekisi tai kannustaisi siihen, että tai antais haasteita, että kokeileppa tietenkin siinä rajoissa taas.”

Muutamissa haastatteluissa keskustelu liikunnasta nousi esille vaikuttamisen keinona. Esimerkiksi Haastateltava 2:n mukaan opettaja voi kysellä oppilaiden liikkumisesta vaikkapa viikonlopun ajalta sekä tuoda samalla esille myös omaa toimintaansa ja pyrkiä näin kannustamaan oppilaita liikkumaan:

Kyllä vaikuttaa paljonkin, että kyl mun mielestä on kiva keskustella ja kertoa just mä esimerkiksi kysyn monesti näin maanantaisin, vaikka nyt just talviaikaankin, että tota mites viikonloppuna, että kuinka moni kävi hiihtämässä tai luistelemassa. Ja myös kerron mitä itse tein, jos tein jotain ja tai jos suunnittelee jotain tämmöseen liittyvää nii kyl mä sanon ja tosiaan lentopalloo kun pelaan -- myöskin niin kyl mä sanon, jos meillä oli peli ja sanon et miten meni ja tämmösi asioita myöskin. Et kyllä niinku koen, että se sillä on merkitystä, koska oppilaita myös kiinnostaa se niin se varmaan ei huonoo vaikutusta sillä en usko olevan. Tuo sitä asiaa esille.

Haastateltava 3:n näkemys aiheesta mukaili samoja linjoja ja hän koki, että tehdessään oman liikkumisen näkyväksi oppilaille he voivat innostua liikkumaan:

“Ja kertoo sitten omista tekemisistään myös jos he kysyy tai muuten ja vaikka ihan esimerkin kautta.”

Haastatteluissa nousi esiin yksittäisiä mainintoja siitä, kuinka opettaja voi vaikuttaa oppilaiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen ja näin tukea liikunnallisen elämäntavan ja liikuntasuhteen rakentumista. Haastateltava 1 koki, että oppilaiden aktiivisuuteen voidaan vaikuttaa tarjoamalla monipuolista liikuntaa koulussa: “No kyllä minun mielestä pystyy siihenkin vaikuttamaan, että tarjoilee mahdollisimman monipuolisesti siellä koululiikunnassa niitä eri vaihtoehtoja ja lajeja ja tota.” Haastateltava 4 osaltaan koki, että opettaja voi vaikuttaa tukemalla lasten liikuntamahdollisuuksia esimerkiksi lainaamalla koulun liikuntavälineitä vapaa-ajalla käytettäväksi: “Kaikki esimerkiksi hiihtäminen on semmonen, mikä monessa perheessä olla kustannuskysymys niin olemme koululta lainanneet.” Lisäksi hänen näkemyksensä mukaan lasten liikunta-aktiivisuutta voidaan lisätä kannustamalla oppilaita liikkumaan koulumatkat fyysisesti aktiivisella tavalla:

Kyllä olen nimenomaan se koulumatkan kulkeminen nyt just yhden perheen kanssa tiukka palaveri siitä, että lapsen ylipäättänsä muunkin kehittämisen kannalta olisi tärkeää et kulkisi itse koulumatkan aamulla eikä tulisi väsyneenä autolla kuskattuna tohon ovelle ja siitä ei seurannu muuta kun hyvää.

Haastateltava 5:n näkemyksen mukaan oppilaiden vapaa-ajan fyysisistä aktiivisuutta on vaikeaa lisätä, mikäli yksilöllä ei ole sisäistä liikuntamotivaatiota:

Opettaja voi kannustaa oppilaita liikkumaan vapaa-ajalla ja miksei ehkä innostaakkin, mutta kyllä sen täytyy niin kun lähtee kuitenkin siitä oppilaasta itsestään tavallaan se kiinnostus siihen liikkumiseen ja innostus siihen liikkumiseen. Että vaikee meidän on niin kun lähtee tuonne sillä tavalla tää on tosi vaikee on lisätä oppilaiden innostusta vapaa-ajalla liikkumiseen, jos ei minkäänlaista sisäistä motivaatiota oo siihen liikkumiseen lapsella itsellään.

Muutamissa haastatteluissa nousi esille näkemyksiä siitä, kuinka opettajan vaikutus liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentumiseen voi olla haitallinen. Haastateltava 2 ilmaisi näkemyksiään asiasta seuraavasti: “Niin on sillä opettajalla niinku kaikissa asioissa varmaan se roolimallin merkitys on suuri kyllä. Et se roolimalli voi olla myös tosiaan, että se on negatiivinen vaikutus, että yhtä lailla kuin positiivinenkin et kyl se on iso sen vaikutus.” Haastateltava 3:n näkemyksen mukaan opettajan suhtautumien ja toiminta voi saada liikuntasuhteen jopa romahtamaan: “Mutta se on myös toiseen suuntaan täysin mahdollista,

että opettaja voi omalla toiminnallaan tai semmosella niin kun suhtautumisella, saattamalla epämiellyttäviin tilanteisiin niin tuota saada sen liikuntasuhteen romahtamaan ja kokemaan liikunnan epämiellyttäväksi ja tarpeettomaksi.”

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

#### 7.1.1 Liikunnan opetuksen tärkeimmät tavoitteet ja niiden saavuttamisen keinot

Tämän tutkimuksen ensimmäisenä tarkoituksena oli tutkia 1.–6.-vuosiluokkalaisille oppilaille liikuntaa opettavien luokanopettajien näkemyksiä liikunnan opetuksen tärkeimmistä tavoitteista ja keinoista, joilla he pyrkivät oppitunneillaan nämä tavoitteet saavuttamaan. Tutkimuksen ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla pyrittiin selvittämään näitä näkemyksiä. Opettajien näkemysten mukaan liikunnan opetuksen tärkein tavoite on löytää liikunnan ilo ja kokea liikunta mielekkääksi. Opetushallitus (2014, 156) myötäilee näitä näkemyksiä siten, että peruopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 liikunnan opetuksen tärkeäksi tavoitteeksi määritellään liikuntatunteihin liittyvät positiiviset kokemukset.

Liikunnan ilon löytäminen ja liikunnan mielekkääksi kokeminen voi olla opettajien mielestä tärkein tavoite monesta eri syystä. Opettajat voivat nähdä, että positiivisten kokemusten kautta oppilaat päätyvät uudestaan liikunnan pariin myös koulun liikunnanopetuksen ulkopuolisissa tilanteissa. Kosken (2004, 196) mukaan positiiviset kokemukset liikunnan parissa voivat kiinnittää yksilöä liikunnan maailmaan, ja toisaalta negatiiviset kokemukset voivat vaikeuttaa tätä kiinnittymistä. Opettajat voivat kokea liikunnan ilon merkityksellisenä myös sen vuoksi, että he saivat oppilaat innostumaan liikuntatunnin sisällöstä ja näin herätettyä oppilaiden motivaation liikuntaa kohtaan oppitunnin aikana. Liukkonen ja Jaakkola (2017a, 131) huomauttavatkin, että yksilö, jolla on hyvä motivaatio, myös ponnistelee liikuntatunneilla enemmän. Haastatteluissa nousikin esille tapoja, joilla opettajat pyrkivät innostamaan oppilaita olemaan aktiivisia liikuntatunneilla. Eräs tapa oli suunnitella mielekkäitä harjoitteita oppitunneille ja pyrkiä näin tuottamaan hyviä kokemuksia liikunnasta. Mielekkäät liikuntamuodot ja harjoitteet voivatkin motivoida oppilaita



liikkumaan enemmän ja näin edesauttaa oppitunnille asetettujen tavoitteiden täyttymistä.

Tutkimukseen osallistuneet opettajat pyrkivät saavuttamaan liikunnan ilon löytämisen ja liikunnan mielekkääksi kokemisen tavoitteet muun muassa tukemalla oppilaiden autonomiaa. Autonomiaa tuettiin esimerkiksi antamalla oppilaiden vaikuttaa oppituntien sisältöön tunnilla tehtävien harjoitusten valinnan ja harjoitusten vaatimustason osalta. Oppilaiden osallistaminen tehtävien harjoitusten valintaan tukee oppilaiden autonomiaa. Tähän tulisi Liukkosen ja Jaakkolan (2017b, 294) mukaan pyrkiä, koska autonomia lisäämällä edistetään sisäisen motivaation syntymistä. Kosken (2017, 95) mukaan motivaatio on sidoksissa ihmisen tarpeisiin, ja tarpeet voivat rakentua merkityksistä. Nämä merkitykset voivat puolestaan ohjata tekemiämme valintoja. Oppilaan motivaation syntymisen kannalta voidaankin ajatella olevan tärkeää, että hän kokee liikuntatunneilla opittavan asian merkitykselliseksi itselleen, jotta hänen motivaationsa osallistua ja oppia liikuntatunneilla voi kasvaa.

Harjoitteiden vaativuuden säätely taas mahdollistaa sen, että oppilas voi valita itselleen sopivan vaikeustason harjoituksia ja kokea onnistumisen kokemuksia. Rinkin (2014, 26) mukaan onnistumisen kokemukset näyttävät merkittävää roolia motivaation rakentumisessa. Sitä vastoin epäonnistumiset annetuissa tehtävissä voivat vähentää yksilön motivaatiota ja keskittymistä opittavaa asiaa kohtaan ja näin hankaloittaa oppimista. Ilman opetuksen eriyttämistä oppilas saattaisi kohdata vain liian vaativia tehtäviä, ja tämä saattaisi vaikuttaa hänen minäpystyvyyteensä negatiivisesti. Myös Yli-Piiparin (2011, 58) tutkimuksen tulokset osoittivat viitteitä siitä, että oppilas, joka uskoo suoriutuvansa tehtävästä, on aktiivisempi liikkuja kuin oppilas, joka ei usko kykenevänsä suoriutumaan annetusta tehtävästä.

Liukkosen ja Jaakkolan (2017b, 293) mukaan opettaja voi vaikuttaa liikunnan opetustilanteissa motivaatioilmaston syntymiseen, ja tämä on merkityksellistä sen vuoksi, että oikeanlainen ilmapiiri tukee sisäisen motivaation syntymistä. Tässä tutkimuksessa esiintyikin konkreettisia

esimerkkejä siitä, kuinka opettajat pyrkivät kannustamaan oppilaita liikkumaan esimerkiksi taitotasoryhmiä hyödyntämällä ja antamalla oppilaille vapauden valita ryhmien kokoonpanon. Tällaisia toimia suoritettiin sen vuoksi, että oppilaat uskaltaisivat liikkua ja saisivat suoritusrauhan miellyttävässä ympäristössä. Haastatteluissa esiintyneet kuvaukset erilaisista ryhmyksistä oppitunneilla myötäilivät myös Liukkosen ja Jaakkolan (2017b, 293–296) esittelemää Epsteinin TARGET-toimintamallia, jonka mukaan ryhmittelyn tulisi perustua sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja suotuisan motivaatioilmaston rakentamiseen. Toisaalta TARGET-mallin mukaan ryhmiä ei saisi jaotella yksilön taitojen perusteella (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 295). Haastatteluissa esiintynyt esimerkki jaotteluperusteesta kuvailtiin siten, että oppilaat saivat itse valita itselleen sopivan pelialueen opettajan antamien kuvausten perusteella. Opettaja ei siis jaotellut heitä, vaan oppilas sai itse vaikuttaa, mille pelialueelle hän meni ja sai näin todennäköisesti omalle taitotasolleen sopivan vaativaa tehtävää. Lisäksi oppilaiden osallistaminen ryhmän kokoonpanojen muodostamiseen voi auttaa taidoistaan epävarmoja tai ujoja oppilaita toimimaan liikuntatilanteissa, kun vierellä on tuttu ja turvallinen vertainen. Opettajien toiminnan tavoitteena olikin ehkäistä passiiviseksi vetäytymistä ja edistää oppilaiden liikuntaaktiivisuutta. Opettajat antoivat tähän erilaisia ratkaisuja. Yhteistä näille toimintakäytänteille oli, että ne koettiin toimiviksi motivaatioilmaston luomisessa.

Opettajat pitivät Opetushallituksen (2014, 157) perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden tapaan fyysistä aktiivisuutta liikuntatunneilla tärkeänä asiana. Fyysinen aktiivisuus koettiin merkitykselliseksi muun muassa sen vuoksi, että oppilaat eivät välttämättä liiku liikuntatuntien ulkopuolella lainkaan. Opettajien näkemyksiä tukevat myös viimeaikaiset tutkimukset, kuten Martinin, Salmen ja Kokon (2019, 43) tutkimus, jossa tarkasteltiin muun muassa lasten vapaa-ajan liikuntaa. Kyseisessä tutkimuksen tulokset osoittivat, että vain 53 % kyselyyn vastanneista ilmoitti liikkuvansa 4–7 päivänä viikossa omaehtoisesti. Opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntasuosituksen mukaan lasten tulisi liikkua päivittäin vähintään 60 minuuttia.

Toinen näkemys asiaan oli se, että liikunnanopetusta ei ole viikkotasolla paljon. Liikuntaa on esimerkiksi vuosiluokilla 1–2 yhteensä neljä vuosiviikkotuntia (Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta 422/2012, 6 §). Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että oppilailla on lukuvuoden aikana keskimäärin 76 oppituntia liikuntaa. Kun tämän määrän jakaa koko lukuvuoden ajalle, voidaan todeta, että oppitunteja on keskimäärin kaksi viikossa.

Opettajien näkemysten mukaan oli tärkeää järjestää liikunnan oppitunnit siten, että oppilaat liikkuvat oppitunneilla aktiivisesti muun muassa informaaleissa liikuntatilanteissa ilmenevän passiivisuuden vuoksi. Oppituntien fyysistä aktiivisuutta pyrittiin lisäämään vähentämällä oppilaiden passiivista aikaa oppitunneilla. Näin tehtiin muun muassa lyhentämällä ohjeidenantoa, ehkäisemällä jonotusta ja suunnittelemalla oppitunnit siten, että tekemistä on oppitunnin aikana paljon. Tarjoamalla paljon fyysistä aktiivisuutta ja muokkaamalla oppimisilmapiirin oppimista tukevaksi opettajat voivat kokea edistävänsä oppilaiden hyvinvointia ja myös suhtautumista liikuntaan. Mikäli vain 38 % LIITU 2018 -tutkimukseen osallistuneista oppilaista täyttää liikuntasuosituksen (Kokko ym. 2019, 18), voidaankin todeta, että opettajien pyrkimykset lisätä liikunnanopetukseen mahdollisimman paljon liikettä ovat täysin perusteltuja. Näin koulu sekä ainakin opettaja pyrkivät parhaansa mukaan tukemaan oppilaiden hyvinvointia.

Tutkimuksessa esiintyneet näkemykset liikunnan opetuksen tärkeistä tavoitteista mukailivat Opetushallituksen (2014, 157) linjauksia, joiden mukaan liikunnan harrastamiseen ja liikkumiseen tarvittavien taitojen opettaminen on liikunnan oppiaineen tehtävä. Haastatteluissa esiintyneet näkemykset mukailevat myös Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021, 15) näkemystä, jonka mukaan koulun liikunnanopetuksessa opitut liikuntataidot voivat avata myöhemmin elämässä myös harrastusmahdollisuuksia. Opettajat voivat kokea, että koulussa voidaan opettaa monipuolisesti liikuntataitoja ja innostaa eri liikuntalajien harrastamisen pariin. Blomqvistin ym. (2019, 54) mukaan LIITU 2018 -tutkimukseen osallistuneista 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista 62 %

osallistui urheiluseuratoimintaan. Osa näistä peruskouluikäisistä oppilaista on voinut löytää harrastuksen koululiikunnan kautta.

Kosken ja Hirvensalon (2019, 68) tutkimukseen osallistuneet lapset pitivät tärkeänä asiana muun muassa uusien taitojen oppimista. Liikuntataitojen oppimisen näkökulmasta on tärkeää, että oppilaat kokevat opittavan aiheen merkitykselliseksi itselleen, koska tämä edistää kiinnostuksen pysymistä yllä opittavaa aihetta kohtaa ja mahdollistaa liikuntataitojen oppimisen (Rink 2014, 25). Opettajat voivat näistä moninaisista syistä kokea liikuntataitojen oppimisen tärkeänä asiana oppilaiden hyvinvoinnille. Liikuntataitoja opettava ja kehittävä liikuntamuoto voi motivoida oppilaita liikkumaan paremmin, mikäli toiminta suunnitellaan mielekkääksi oppilaille. Toisaalta opettajat voivat myös tiedostaa erilaisten siirtovaikutuksien (Magill & Anderson 2017, 299) vaikutuksen uuden taidon oppimiselle. Opettajat voivat ajatella, että koulussa opitut taidot saattavat positiivisen siirtovaikutuksen kautta helpottaa uusien taitojen oppimista (Jaakkola 2017, 151) ja koulussa opittujen taitojen omatoimista harjoittelua.

Haastatteluissa esiin nousut näkemys liikunnan opetuksen monipuolisuuden merkityksestä mukailee Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021, 11) liikuntasuosituksista, jonka mukaan yksilön motoriset perustaidot ja erityistaidot kehittyvät monipuolisen liikunnan avulla. Vaihteleva ja monimuotoinen liikunta onkin lapselle tärkeää, koska erilaiset ärsykkeet auttavat lasta kehittämään esimerkiksi liikuntataitojaan monipuolisesti. Monipuolinen liikunta on merkityksellistä lapsille myös sen vuoksi, että se vaikuttaa positiivisesti muun muassa luustoon (Rehunen 1997, 43). Vaihteleva liikunta kuormittaa kehoa kokonaisvaltaisemmin kuin yksitoikkoinen samalla tavalla toteutettu liikunta, ja se mahdollistaa yksilön hyvinvoinnin kokonaisvaltaisemman tukemisen. Edellisessä kappaleessa mainittu urheiluseuraharrastaminen voi osaltaan tukea lapsen liikuntataitojen kirjoa, mutta monipuolisuuden varmistamiseksi yksittäinen harrastus ei saisi olla lapsen tai nuoren ainoa liikuntamuoto. Koululiikunta voikin monipuolisuuden avulla opettaa oppilaille uusia taitoja ja rasittaa kehoa eri tavoin kuin

harrastukset. Tästä syystä opettajat voivat kokea liikunnanopetuksen merkittävänä asiana oppilaan kehitystä ja hyvinvointia tarkastellessaan.

Koulussa tapahtuvan liikunnan merkitys tietenkin korostuu, mikäli yksilö ei liiku vapaa-ajallaan lainkaan. Tällöin koulussa saadut liikuntaärsykkeet ovat ainoat, mitä oppilas päivän aikana kohtaa. Opettajat saattavat mukailla Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021, 14) liikuntasuosituksessa esitettyä näkemystä siitä, että monipuolinen liikunta voi ehkäistä liikuntaan kyllästymistä. Opettajat voivat pyrkiä tarjoamaan oppilaille vaihtelevia liikuntamuotoja, jotta heidän toimintansa olisi aktiivisempaa ja heidän mielenkiintonsa liikuntaa kohtaan säilyisi pidempään. Tämä taas voi osaltaan ehkäistä häiriökäyttäytymistä liikuntatunneilla ja edistää monia liikuntatunnille asetettuja tavoitteita. Kaiken kaikkiaan opettajat ovat voineet havaita, että monipuolisuuden avulla on mahdollista saavuttaa paremmin Opetushallituksen (2014, 148–149, 274) asettamat liikunnanopetuksen tavoitteet.

Opettajien näkemysten mukaan liikunnan opetuksen avulla voidaan opettaa liikuntataitojen lisäksi myös esimerkiksi sosiaalisia taitoja ja tunnesäätelyn taitoja. Opettajat pitivätkin niiden oppimista tärkeänä liikunnanopetuksen tavoitteena. Opettajien näkemykset mukailevat Opetushallituksen (2014, 158) määrittämiä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita, jotka määrittävät liikunnanopetuksen tavoitteeksi myös sosiaalisten taitojen oppimisen. Opettajat saattavatkin nojata näkemyksensä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin, tai vaihtoehtoisesti he ovat itse kokeneet liikunnan oppitunnit oivallisiksi paikoiksi harjoitella näitä taitoja.

Liikuntatunneilla vaihtelevat harjoitteet ja siellä syntyvät tilanteet mahdollistavatkin esimerkiksi yhteistyötaitojen ja psyykkisen toimintakyvyn kehittämisen (Opetushallitus 2014, 158). Esimerkiksi erilaiset hippaleikit mahdollistavat yhteistyötaitojen harjoittelua (Opetushallitus 2014, 307) ja toisaalta tunnesäätelyä, kun tullessaan pelissä kiinniotetuksi oppilas saattaa kokea pettymyksen tunteita. Tämän tunteen käsittely oppitunnilla turvallisessa ympäristössä auttaa lasta käsittelemään samanlaisia tunteita oppituntien ulkopuolella informaaleissa tilanteissa (Opetushallitus 2014, 158). Opettaja

pystyy tavoittamaan oppitunneille asettamansa tavoitteet paremmin, mikäli hän vaihtelee opetustyyliä opetuksessa. Esimerkiksi oppilaslähtöinen ongelmanratkaisu (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018, 17) voi toimia loistavasti yhteistyötaitojen harjoittelussa, kun puolestaan opettajajohtoisemmilla työtavoilla, kuten harjoitustyyllillä (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018, 15), jossa opettaja ohjaa tilannetta turvallisesti, on mahdollista harjoitella epäonnistumisten kohtaamista. Haastatteluissa ei suoranaisesti puhuttu näistä erilaisista opetustyyleistä, mutta opettajat sivusivat niitä mainitsemalla oppilaiden autonomiaan ja päätöksentekoon liittyviä asioita, mikä tarkoittaa, että he ovat niistä tietoisia ja voivat pohtia asioita kyseisistä näkökulmista.

### **7.1.2 Koulun ja opettajan roolit lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajina**

Tutkimuksen toisena tarkoituksena oli tarkastella 1.-6.-vuosiluokkalaisille oppilaille liikuntaa aktiivisesti opettavien luokanopettajien näkemyksiä koulun ja opettajan roolista lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajina. Lähes kaikki opettajat näkivät koulun roolin tai sen potentiaalin tärkeänä tai merkittävänä. Koulun nähtiin liikunnanopetuksen kautta lisäävän liikuntaa lasten elämään. Tätä näkökulmaa käsiteltiin jo aiemmin luvussa 7.1.1, jossa pohdittiin fyysisen aktiivisuuden lisäämistä liikunnanopetukseen. Tämän vuoksi pohdintaa ei kerrata enää tässä liikunnanopetuksen osalta. Koulun nähtiin muun muassa mahdollistavan monipuolista liikuntaa oppilaille ja lisäävän liikunnan määrää oppilaiden elämään. Opettajien näkemykset voivat pohjata esimerkiksi siihen, että oppilaat viettävät koulussa aikaa keskimäärin viitenä päivänä viikossa, ja koulupäivät muodostavat suuren osan lasten arkielämästä lukuvuoden aikana. Opettajat voivat ajatella, että mikäli koulupäivät hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan aktiiviseen liikuntaan, päästään todennäköisemmin liikuntasuosittelun määrittelemiin tavoitteisiin, ja näin tuetaan oppilaiden hyvinvointia. Luultavasti monet opettajat ajattelevat samoin, kuin Haastateltava 2, joka näki koulun roolin merkittävänä sen vuoksi, että se mahdollistaa monipuolista liikuntaa niin vähän liikkujille kuin paljon

liikuntaa harrastavillekin. Koulu mahdollisti hänen mukaansa liikuntatilanteita, joita oppilaat eivät muuten välttämättä kohtaisi. Opettajat saattavat nähdä tällaisten liikuntatilanteiden ja arkiliikunnan mallittamisen merkityksellisenä lapsen liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajana.

Muutamissa haastatteluissa esiin nousseiden näkemysten mukaan koulun rooli nähtiin pienenä tai sen toivottiin olevan isompi. Nämä näkemykset voivat juontaa juurensa liikunnanopetuksen määrästä, joka koettiin liian vähäisenä joidenkin haastateltavien näkemysten mukaan. Onkin todennäköistä, että nämä opettajat kokivat koulun tehtävän liian suureksi resursseihin verrattuna, ja heidän sisällään on syntynyt huoli siitä, että heille annettua tehtävää on mahdotonta saavuttaa. Opettajat olivat selvästi tietoisia omien oppilaidensa liikuntasuhteista ja tiesivät, kuinka oppilaat liikkuvat informaaleissa tilanteissa. Opettajien huoli liikuntamäärän vähäisyydestä todennäköisesti johtui siitä, että opettajat tiedostavat lasten liikuntasuosituksia (ks. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021) ja sen, että mikäli lapset eivät liiku lainkaan informaaleissa tilanteissa, on suosituksia mahdotonta täyttää pelkän liikunnanopetuksen keinoin. Toisaalta heidän näkemyksensä saattavat myötäillä Kosken (2004, 197) näkemystä, jonka mukaan liikunnallisesti passiivinen lapsi ja nuori on myös aikuisena todennäköisesti passiivinen liikkuja. Opettajat voivat ajatella, että koulun tehtävänä on saada oppilaat liikkumaan ja kokemaan liikunta itselleen merkitykselliseksi, mutta nykyisillä resursseilla tehtävää on hankala suorittaa. Opettajat ehdottivatkin resurssien lisäämistä muun muassa oppituntien lisäämisen suhteen ja kokivat, että näin koulun olisi helpompaa saavuttaa sille asetetut tavoitteet.

Liikunnan opetuksen lisääminen onkin konkreettinen tapa vaikuttaa koulun rooliin, koska tällöin opettajalla on enemmän aikaa pyrkiä täyttämään perusopetuksen opetussuunnitelmassa liikunnanopetukselle asetetut tavoitteet, ja samalla lisätään myös liikuntaa oppilaiden kouluarkeen. Liikunnan opetuksen lisäämisen opettajat voivat kokea merkityksellisenä myös sen vuoksi, että tällöin opettajalla on enemmän mahdollisuuksia saada oppilaat innostumaan omatoimisesta liikunnasta, mikä taas voisi lisätä liikunnan määrää oppilaiden

vapaa-aikaan. Kantomaan ym. (2018, 11) mukaan lähes puolet päivittäisestä paikallaanolosta tapahtuu koulupäivien aikana. Tästä syystä oppilaiden liikunta-aktiivisuuden lisääminen esimerkiksi välitunneilla ja oppitunneilla voi katkoa pitkiä istumajaksoja, joita liikuntasuositusten mukaan tulisi välttää.

Tutkimuksen tuloksien kannalta mielenkiintoinen havainto oli se, että liikunnan integrointi muiden oppituntien toimintaan ei noussut merkittäväksi tutkimustulokseksi. Pohdittaessa koulun roolia lasten liikuttajana ja tarkasteltaessa liikuntasuositusten linjauksia on mielenkiintoista, että kyseinen teema ei noussut selkeästi esiin. Opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntasuositus (2021, 11) ohjeistaa välttämään pitkäkestoista paikallaanoloa ja esimerkiksi taukoliikunnan voidaankin todeta olevan hyvä keino pitkien istumisjaksojen katkaisemiseen. Taukoliikunnan avulla voidaan Kantomaan ym. (2018, 11) mukaan ehkäistä tuki- ja liikuntaelinten vaivoja, joita pitkät paikallaanolojaksot aiheuttavat. Taukoliikunnat ja toiminnalliset tehtävät voisivat toimia oivana keinona liikunnan lisäämiseksi oppilaiden päivään, ja niitä olisi suhteellisen helppoa integroida kaikille oppitunneille.

Koulun roolin lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajana nähtiin ulottuvan myös liikunnan opetuksen ulkopuolisiin tilanteisiin, kuten välitunneille. Nämä näkemykset mukaileavat Rajalan ym. (2019, 94) näkemyksiä, joiden mukaan lasten päivittäinen liikunta-aktiivisuus voi koostua pitkälti välituntiliikunnasta. Vaikka välitunnit ovat usein kestoltaan 15–30 minuutin mittaisia, ne voivat olla lasten liikunnan kannalta merkittäviä. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021, 11) liikuntasuosituksessa huomautetaan, että päivittäisiä liikuntamääriä ei tarvitse kerryttää yhtäjaksoisesti, vaan ne voivat koostua lyhyemmistä hetkistä päivän aikana. Suosituksessa myös todetaan, että vaikkei liikuntasuositus tulisikaan täyteen, on myös suosituksen alittava liikuntamäärä hyödyllinen yksilön hyvinvoinnille. Opettajat voivatkin ajatella, että kaikenlainen liike päivän aikana on hyväksi oppilaiden terveydelle, ja tästä syystä myös välituntiliikunta voidaan kokea merkityksellisenä.



Kaikki haastateltavat näkivät opettajan roolin lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajana mahdollisena ja osa jopa merkittävänä. Opettajan vaikutukselle tässä rakentumisprosessissa annettiin erilaisia näkemyksiä ja merkityksiä. Opettajien näkemysten mukaan opettajan toiminnalla on merkitystä siihen, miten oppilaat suhtautuvat liikuntaan liikuntatunneilla. Nämä näkemykset ovat linjassa myös Liukkosen ja Jaakkolan (2017b, 293) näkemyksen kanssa, jonka mukaan opettaja voi vaikuttaa oppitunneilla vallitsevan motivaatioilmaston rakentumiseen esimerkiksi pedagogisilla ja didaktisilla ratkaisuilla. Mikäli opettaja suunnittelee opetuksen niin, että oppilaan on mahdollista kokea liikunta merkitykselliseksi ja motivoitua liikunnasta sekä saada oppitunneilla hyviä kokemuksia, on todennäköistä, että oppilas myös liikkuu enemmän. Oppilaan sisäisen motivaation herääminen edistääkin oppilaan yritteliäisyyttä vastoinkäymisistä ja epäonnistumisista huolimatta (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 137). Sisäisesti motivoitunut oppilas liikkuu aktiivisesti, ja tämänkaltainen intensiivinen liikunta ennustaa UKK-instituutin (2020d) mukaan aktiivista elämäntapaa aikuisena. Opettajan osallistumisen peleihin ja toimintoihin nähtiin voivan vaikuttaa positiivisesti oppilaiden suhtautumiseen liikuntaa kohtaan. Opettajien vastaukset vaikuttivat pohjaavan kokemuksiin työelämästä, jossa he ovat voineet huomata konkreettisesti muutoksen oppilaiden toiminnassa osallistuessaan itse oppitunnin aktiviteetteihin. Opettajat toivat esiin myös kokemuksia siitä, kuinka heidän suhtautumisensa liikuntaa ja opittavaa asiaa kohtaan voi vaikuttaa oppilaiden toimintaan liikuntatunneilla.

Haastatteluissa esiintynyt yksittäinen maininta koulun liikuntavälineiden lainaamisesta vapaa-ajan liikuntaan voi toimia varmasti varsinkin vähävaraisten perheiden lasten liikuntaharrastuksen tukemiseen. LIITU 2018 -tutkimukseen osallistuneet oppilaat ilmoittivatkin erääksi ulkoiseksi liikunnan esteeksi harrastamisen kalleuden (Koski & Hirvensalo 2019, 67). Mikäli yksilöllä ei ole liikuntaan vaadittavia välineitä, on hänen vaikeaa tai jopa mahdotonta kokeilla kyseistä liikuntalajia tai harrastaa sitä informaaleissa tilanteissa. Tästä syystä liikuntavälineiden lainaaminen voi olla joillekin oppilaille toimiva keino

kannustaa liikuntaan. Näkemyksiään asiasta ilmaissut haastateltava onkin todennäköisesti havainnut tarpeen omassa koulussaan ja tarttunut siihen. Toisaalta koulun välineiden lainaaminen voi edistää myös haastatteluissa esille nousutta liikunnan monipuolisuuden näkökulmaa. Opettajat voivat nähdä, että oppilaiden kokeillessa erilaisia liikuntamuotoja ja -lajeja voi heidän mielenkiintonsa liikuntaa kohtaan kasvaa, ja he voivat kokea sen merkitykselliseksi.

Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa eräs mielenkiintoinen havainto oli se, että vain yksi haastateltava toi esille koulumatkaliikuntaan kannustamisen näkökulman. Oppilaat kulkevat kuitenkin lukuvuoden aikana keskimäärin viisi kertaa viikossa kotoa kouluun ja koulun jälkeen takaisin kotiin. Mikäli matkat kuljetaan autolla, menetetään hyvä tilaisuus liikuttaa lapsia. Koulumatkaliikuntaa koskevien mainintojen vähäisyys voi johtua siitä, että haastateltavien oppilaat jo liikkuvat Kallion, Hakosen ja Tammelinin (2019, 99) tutkimuksen oppilaiden tapaan fyysisesti aktiivisilla tavoilla.

Opettajien näkemykset siitä, että opettaja pystyy innostamaan oppilaita liikkumaan informaaleissa tilanteissa esimerkiksi kannustamalla, kertomalla omista liikuntaharrastuksistaan ja kertomalla erilaisista harrastusmahdollisuuksista voivat olla monisyisiä. Eräs selitys näille näkemyksille voi mukailla Kosken (2004, 195) näkemystä siitä, että vanhemmat voivat omalla suhtautumisellaan liikuntaa kohtaan tukea lapsen liikuntasuhteen rakentumista. Vanhemmat ovat lapselle esikuvia, joilta hän oppii asioita ja toimintamalleja. Samankaltaisessa kasvattajan roolissa on myös opettaja koulumaailmassa, ja täten näiden haastateltavien näkemykset siitä, että opettajan toiminnalla voi olla vaikutusta, pohjaavat mahdollisesti tähän näkemukseen.

Opettajan vaikutus lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentumiseen nähtiin voivan olla myös haitallinen. Opettajat huomauttivatkin, että opettajan on syytä kiinnittää toimintaansa huomiota. Mikäli opettajan tai vanhemman suhtautuminen liikuntaa kohtaan on negatiivinen ja sitä viestitetään lapselle, voi Kosken (2004, 195) näkemys vanhemman positiivisen suhtautumisen vaikutuksesta pahimmillaan toimia juuri päinvastaisesti.

Opettajan esimerkillä ja suhtautumisella voikin varmasti olla vanhempien esimerkin tapaan suuri merkitys lapsen liikuntasuhteen kehittymiselle ja liikunnallisen elämäntavan rakentumiselle.

## 7.2 Tutkimuksen arviointia ja rajoitukset

Tämän tutkimuksen tutkimustulokset lisäsivät ymmärrystä tutkimusaiheesta ja tuottivat uutta tietoa luokanopettajien näkemyksistä tutkimusaiheeseen. Aiemmat tutkimukset luokanopettajien näkemyksistä liikunnan opetuksen tavoitteista, opetukselle annetuista merkityksistä sekä koulun ja opettajan roolista lasten liikuttajana ovat olleet pääasiassa kvantitatiivisia pro gradu -tason tutkimuksia (ks. Hiltunen & Tursas 2013; Korhonen & Mutta 2021). Liikunnanopetuksen tavoitteita on tutkittu vuoden 2004 perusopetuksen opetussuunnitelman (Opetushallitus 2004) voimassaoloaikana pro gradu -tutkielmissa myös kvalitatiivisesti (ks. Nieminen 2012, 42) ja opettajan sekä koulun roolia liikunnallisen elämäntapaan kasvattamisesta (ks. Kettunen & Ojala 2013). Tämän tutkimuksen etuna on kuitenkin se, että tämä tutkimus toteutetaan kvalitatiivisesti vuoden 2016 voimaan astuneen perusopetuksen opetussuunnitelman voimassaoloaikana. Opettajat ovat toimineet vuoden 2014 perusopetuksen opetussuunnitelman (Opetushallitus 2014) ohjaamina jo useamman vuoden ajan, joten sen tarkasteleminen on voinut muuttaa näkemyksiä liikunnanopetuksesta ja sen tavoitteista. Lisäksi Tuomen ja Sarajärven (2018, 97) mukaan on esitetty arvio, että alle yksi sadasta väitöskirjaa alemmista opinnäytteistä on tieteellisesti merkittävä, joten tutkimusaiheen tutkiminen miltei samoista lähtökohdistakin voi olla perusteltua ja avata uusia näkemyksiä tutkimusaiheeseen.

Tämä tutkimus tuotti tietoa liikuntaa opettavien luokanopettajien näkemyksistä tutkimusaihetta koskien. Tätä tietoa voi jokainen liikuntaa opettava opettaja hyödyntää oman näkemyksensä rakentamisessa ja avartaa omia näkökulmiaan aiheeseen liittyen. Toisaalta toisen tutkimuskysymyksen tulosten tarkastelu voi avata myös näkökulmia sellaisille opettajille, jotka eivät liikuntaa

opeta ja auttaa heitä kannustamaan oppilaita liikkumaan informaaleissa tilanteissa. Tutkimuksen tarkastelu auttaa opettajia tukemaan oppilaiden liikkumista niin koulupäivän aikana liikuntatunneilla kuin informaaleissakin tilanteissa sekä vapaa-ajalla.

Tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa tulee huomioida Tuomen ja Sarajärven (2018, 40) esittämä näkemys siitä, että ihmisen asioille antamat merkitykset rakentuvat siinä yhteisössä, jossa hän kasvaa ja johon hänet kasvatetaan. Nämä merkitykset voivat osittain syntyä kouluyhteisön, yhteiskunnan tai vaikkapa opetusta ohjaavien asiakirjojen, kuten opetussuunnitelman näkemyksistä ja linjauksista. Käytännössä on siis olemassa mahdollisuus, että esimerkiksi ympäröivässä yhteisössä vallitsevat mielipiteet ja arvot vaikuttivat haastateltavien vastauksiin. Lisäksi voi olla mahdollista, että haastateltavat vastasivat kysymyksiin tavalla, jolla he kuvittelivat haastateltavan haluavan heidän vastaavan. Haastateltavien näkemyksiä tarkastellessa voidaan kuitenkin saada hyvä näkemys siitä, miksi juuri heidän nimeämensä tavoitteet ovat tärkeitä ja kuinka niihin pääsemistä voidaan edistää.

Tutkimusaihetta valitessani tiedostin, että oma taustani voi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Olen luokanopettajaopintojeni lisäksi suorittanut myös liikunnan sivuaineopinnot liikuntatieteellisessä tiedekunnassa ja nämä aiemmat opintoni ovat varmasti vaikuttaneet muodostuneisiin näkemyksiini liikunnan opetuksesta. Pyrkimyksenäni oli avartaa omaa näkemystäni tutkimusaiheesta ja pyrkiä tuottamaan tietoa, jota opettajat voivat hyödyntää omia näkemyksiään rakentaessaan. Koin onnistuneeni sivuttamaan omat olemassa olevat näkemykseni hyvin ja kykenin pysymään neutraalina tutkimusta tehdessäni. Tämä mahdollisti sen, että opettajien näkemykset olivat tutkimuksen keskiössä omien näkemyksieni vahvistamisen sijaan.

Taustani tiedostaminen oli merkityksellistä myös muun muassa siksi, että esimerkiksi haastattelukysymyksiä luodessani minun tuli suunnitella kysymykset siten, että en johdattele haastateltavia vastaamaan tietyllä tavalla. Hirsjärvi ja Hurme (2001, 49) huomauttavatkin, että haastatteluvastaukseen heijastuvat edeltävät kysymykset ja vastaukset, haastattelijan läsnäolo ja se, kuinka haastattelija

kysyy asioita. Koin onnistuneeni luomaan kysymyksiä, jotka eivät johdatelleet haastateltavia. Lisäksi myös haastattelutilanteessa toimiminen onnistui mielestäni puolueettomasti, ja opettajien näkemykset pääsivät päärooliin.

Tiedon luotettavuuteen liittyy olennaisesti tutkimusaineistojen keruu, käsittely ja asianmukainen arkistointi (Kuula 2006, 24). Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valittu puolistrukturoitu teemahaastattelu mahdollistaa tutkimuksen keskiössä olevien näkemysten ja vastausten taustalla olevien motiivien kuulemisen (Hirsjärvi & Hurme 2001, 34, 48). Tämä tutkimus keskittyi liikuntaa opettavien luokanopettajien näkemyksiin ja pyrki hahmottamaan syitä näille näkemyksille. Opettajilla oli haastatteluissa mahdollisuus tarkentaa omia näkemyksiään ja kuvailla omaa ajatusprosessiaan tutkimusaiheeseen liittyen. Tästä syystä haastattelu soveltui loistavasti tämän opettajien näkemyksiä tarkastelevan tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi. Teemahaastattelu oli myös tutkijana minun kannaltani hyvä valinta, koska minulla on kuitenkin verrattain ohut kokemuspohja tutkimuksen tekemisestä. Patton (2002, 552) huomauttaa, että tutkijan luotettavuuteen vaikuttavat muun muassa koulutus ja kokemus. Puolistrukturoitu teemahaastattelu mahdollistaa vapauksia, mutta ennalta määritellyt teemat ja kysymykset mahdollistivat myös sen, että pystyin haastattelutilanteessa varmistumaan siitä, että kaikki tutkimuksen kannalta olennaiset asiat käytiin läpi. Mielestäni tuttu tutkimusmenetelmä ja tekemäni huolellinen työ lisäsivät tutkimuksen luotettavuutta.

Eskolan ja Suorannan (1998, 214) mukaan tutkimustekstissä tulisi pyrkiä kertomaan mahdollisimman tarkasti, miten aineistonkeruu on toteutettu ja mitä sen jälkeen on tapahtunut. Tutkimuksen yhtenä ansiona on mielestäni tarkka raportointi tutkijan taitojen mahdollistamalla tasolla.

Tutkimuksen alkuperäisenä tavoitteena oli vertailla 1.-6.-vuosiluokan oppilaille liikuntaa opettavien liikunnan- ja luokanopettajien näkemyksiä liikunnan opetuksen tavoitteista. Vertailua ei voitu lopulta toteuttaa, koska haastatteluun ei ilmoittautunut vapaaehtoisia liikunnanopettajia lukuisista yrityksistä huolimatta. Tutkimukseen onnistuttiin kuitenkin saamaan opettajia useammasta kou-

lusta ja kunnasta. Tämän vuoksi tutkimuksen tulokset eivät ole näyte vain yhdessä koulussa vallitsevan tilan kuvauksesta, vaan ne edustavat kolmen eri maakunnan ja usean eri koulun työntekijöiden näkemyksiä aiheesta. Täten tutkittavasta aiheesta saatiin laajempi kuvaus erilaisissa toimintaympäristöissä ja erilaisien oppilasryhmien kanssa toimivien opettajien näkemyksistä. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 118) huomauttavat, että ihminen ymmärtää asioita kokemuksensa kautta ja todellisuuden tajuaminen onkin inhimillinen ajattelutapa eikä yksi ainoa totuus. Tutkimuksen tarkoituksena ei ollut tuottaa yleistettävää tietoa, joten tutkimuksessa saadut tulokset ovat vain yksittäisten opettajien näkemyksiä eivätkä välttämättä edusta edes koko heidän edustamiensa kouluyhteisöjen näkemyksiä. Huomionarvoista on kuitenkin se, että vaikka opettajat työskentelivät eri maakunnissa ja eri kouluissa, oli heillä tutkimuksen tulosten mukaan samankaltaisia mielipiteitä tutkimusaihetta koskien.

Tutkimuksen tulosten luotettavuutta tarkasteltaessa tulee huomioida myös se, että jokainen tutkimukseen osallistunut luokanopettaja kertoi olevansa kiinnostunut aiheesta. Tämä voi osaltaan viitata siihen, että opettajat kokevat asian merkitykselliseksi ja ovat pohtineet asiaa tarkemmin. Viiden opettajan tutkimusjoukko on valtakunnan laajuisesti pieni otanta, ja mikäli tutkimukseen olisi valittu jotkut toiset viisi opettajaa, olisivat tulokset voineet olla täysin erilaiset. Pattonin (2002, 244) mukaan ei ole sääntöä, joka määrittäisi laadullisen tutkimuksen tutkimusjoukon tarkan koon. Hänen mukaansa tutkimusjoukon kokoon vaikuttaa moni asia, kuten käytettävissä oleva aika sekä resurssit. Viiden haastateltavan tutkimusjoukkoa voidaan pitää tämän tutkimuksen kannalta riittävän suurena, koska tutkimus saavutti tavoitteensa ja toi haastatteluiden avulla opettajien näkemykset ja kokemukset kuuluviin. Tuomen ja Sarajärven (2018, 98) mukaan laadulliselle tutkimukselle on merkityksellistä se, että haastateltavilla on kokemuksia tutkimusaiheesta. Tutkimuksen luotettavuuteen ei olisi vaikuttanut merkittävästi se, että tutkimukseen olisi osallistunut lisää haastateltavia, koska haastateltuun osallistuneilla opettajilla oli runsaasti kokemuksia ja näkemyksiä tutkimusaiheesta. Lisäksi haastateltavia etsittiin eri kanavien kautta pidemmän aikaa,

mutta vapaaehtoisia osallistujia ei onnistuttu löytämään enempää. Tutkijan käytettävissä oleva aika ei myöskään mahdollistanut pitkäkestoisempaa lisähaastatteluvien etsimistä.

### **7.3 Jatkotutkimuskohteet ja käytännön sovellukset**

Tämän tutkimuksen tulosten pohjalta nousee esille uusia jatkotutkimuskohteita. Tulevissa tutkimuksissa voitaisiin tehdä vertailua, miten opettajien työkokemus ja koulutustausta vaikuttavat opettajien näkemyksiin. Toisaalta voisi olla mielenkiintoista tarkastella laajemmin tässä tutkimuksessa esiintyneitä keinoja vaikuttaa oppilaiden liikuntaa koskeviin kokemuksiin ja mieltymyksiin. Aihetta voitaisiin tutkia kvalitatiivisen tutkimuksen keinoin haastattelemalla ensin liikuntaa opettavia opettajia ja tutkimalla heidän käyttämiään metodeja mielekkyyden tukemisessa. Tämän jälkeen voitaisiin haastatella kyseisen opettajan opettamia oppilasryhmiä, joilta voitaisiin saada näkemyksiä vaikuttamisen keinojen toimivuudesta ja siitä, millaisina oppilaat ne kokevat. Tulevissa tutkimuksissa voitaisiin hyödyntää tämän tutkimuksen löydöksiä ja tehdä niiden pohjalta hypoteeseja. Tulevaisuudessa olisi myös mielenkiintoista toistaa samankaltainen tutkimus ja vertailla tuloksia siinä vaiheessa, kun uusi perusopetuksen opetussuunnitelma on ollut voimassa muutaman vuoden ajan. Opetussuunnitelman muutokset voivat muokata opettajien näkemyksiä, ja näiden tutkimuksissa esiintyneiden näkemysten vertailu olisi mielenkiintoista tarkasteltavaa.

Viimeaikaisiin tutkimuksiin pohjaten on perusteltua sanoa, että jokaisen opettajan on merkityksellistä tarkastella oppilaiden suhdetta liikkumiseen ja pyrkiä kannustamaan oppilaita liikkumaan. Pietilä (2021) on todennut, että lapsi tai nuori, jolla on sisäistä motivaatiota, tekee liikunnallista elämäntapaa edistäviä valintoja. Opettajien onkin merkityksellistä tarkastella asiaa oppitunneilla oppimisen ja viihtymisen lisäksi myös laajemmassa mittakaavassa. Liikunnalla on osoitettu olevan lukuisia terveyshyötyjä, ja lasta ohjaavalla aikuisella voi olla merkittävä rooli lapsen liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentu-

misessa, kuten tämäkin tutkimus osoitti. Positiivinen liikuntasuhde ja liikunnallinen elämäntapa tukevat yksilön terveyttä ja kokonaiskuvassa voidaan yhtyä Pietilän (2021) näkemykseen siitä, että liikunnallisella elämäntavalla on merkittävä vaikutus myös koko Suomen kansanterveyteen. Vaikka viimeaikaisen tutkimuksen (Kokko ym. 2019, 24) mukaan lasten liikuntasuosituksen mukainen liikunta on lisääntynyt, on kuitenkin huolestuttavaa, että vain 38 % lapsista ilmoittaa täyttävänsä liikuntasuositusten osoittaman liikuntamäärän. Positiivista kehitystä on syytä pyrkiä edistämään, ja tästä syystä lasten liikkumisen edistämisen keinojen tarkastelu niin formaaleissa kuin informaaleissakin tilanteissa on nyt merkityksellistä.



## LÄHTEET

- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 47–56.
- Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W. L. 2007. Physical activity and health. *Human Kinetics*.
- Diabetesliitto. 2021. Liikunta.  
<https://www.diabetes.fi/terveydeksi/liikunta#8e8becc2>. Luettu 7.2.2022.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018.
- Heikinaro-Johansson, P., Lyyra, N. & Saukko-Rauta, L. 2018. Liikunnanopetus ja opetuksen analysointi. Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta.
- Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12430>. Luettu 29.4.2022.
- Hiltunen, J. & Tursas, J. 2013. Liikunnallinen toimintakulttuuri kouluihin. Luokanopettajat osana koulun toimintakulttuurin liikunnallistamista. Turun yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.  
<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/91447/Gradu%20Hiltunen%20%20Tursas.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Jaakkola, T. 2017. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 147–169.

- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–21.
- Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2019. Koulumatkaliikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 98–100.
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhälä, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. Raportit ja selvitykset 2018:1.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075\\_koulupaivan\\_aikainen\\_liikunta\\_ja\\_oppiminen-2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf).
- Kettunen, R. & Ojala, I. 2013. Kohti liikunnallista elämäntapaa. Opettajien käsityksiä liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisesta. Oulun yliopisto. Luokanopettajakoulutus. Pro gradu - tutkielma.  
<http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201312051991.pdf>.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2019. Itsearviointi 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. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 15–26.
- Kokko, S. & Martin, L. 2019. Johtopäätökset ja toimenpidesuosituksat. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 143–154.
- Korhonen, E. & Mutta, T. 2021. Oppilaiden ja opettajien kokemat merkitykset liikunnassa. Vertailua vastaajaryhmien kesken ja opetussuunnitelmaan nähden. Turun yliopisto. Rauman opettajankoulutuslaitos. Pro gradu - tutkielma.  
[https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/152043/Korhonen\\_Mutta\\_ProGradu.pdf?sequence=1](https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/152043/Korhonen_Mutta_ProGradu.pdf?sequence=1).

- Korjus, T. & Korsberg, M. 2019. Valtion liikuntaneuvoston alkusanat. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 3–4.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen, H. Eichberg, H. Heinonen, H. Itkonen, A. Karimäki, P. Koski, J. Kotkavirta, L. Laine, S. Paavola, H. Salimäki, A-K. Salmikangas, A. Sarje, J. Sihvola, M. Simula, P. Stranius, K. Suomi, H. Vehmas & P. Vuolle. Pelit ja kentät: kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 189–208.
- Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 87–113.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 65–74.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & t. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell Oy, 42–63.
- Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia?: Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin: II, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin, 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.
- Liikuntalaki 10.4.2015/ 390, 2 §: Lain tavoite.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>. Luettu 4.1.2022.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017a. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen &

- A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 130–146.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017b. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 290–303.
- Magill, R. A. & Anderson, D. I. 2017. Motor learning and control: Concepts and applications (Eleventh edition.). Boston: McGraw-Hill Education.
- Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. 2019. Liikuntatilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 43–46.
- Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. 2017. Liikkuva koulu – liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 612–625.
- Nieminen, A-S. 2019. Kunnianpalautus opettajan perustyölle. <https://www.opettaja.fi/tyossa/kunnianpalautus-opettajan-perustyolle/>. Luettu 31.3.2022.
- Nieminen, S. 2012. Liikuttaako arviointi? Opettajien näkökulmia liikunnan oppilasarviointiin. Tampereen yliopisto. Hämeenlinnan opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/83447/gradu05820.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Opetushallitus. 2022. Liikunnan tehtävä. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tehtava>. Luettu 6.1.2022.
- Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Vammala. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet\\_2004.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet_2004.pdf). Luettu 6.1.2022.
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki.

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y). Luettu 4.1.2022.
- Opetustoimen ohjausryhmä. 2018. Jyväskylän perusopetuksen tuntijako: LUKUVUOSI 2019-2020, 2020-21 ja 2021-2022.  
<https://peda.net/jyvaskyla/vaajakoskenkoulu/opinto-ohjaus/jpt2/tuntijako-2019-2022:file/download/462cc5ab0ed86fce6cfc4881e005fe6821fa1e78/Tuntijako-JKL-Perusopetus-19-22.pdf>. Luettu 6.1.2022.
- Patton, M. Q. 2002. Qualitative research & evaluation methods. 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Perusopetusasetus 20.11.1998/852, 9 §: Opetuksen ja työaikojen suunnittelu.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980852>. Luettu 4.1.2022.
- Perusopetuslaki 21.8.1998/628, 2 §: Opetuksen tavoitteet.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>. Luettu 4.1.2022.
- Perusopetuslaki 21.8.1998/628, 11 §: Opetuksen sisältö.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>. Luettu 4.1.2022.
- Perusopetuslaki 21.8.1998/628, 14 §: Tuntijako ja opetussuunnitelman perusteet. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>. Luettu 4.1.2022.
- Perusopetuslaki 21.8.1998/628, 15 §: Opetussuunnitelma.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>. Luettu 4.1.2022.
- Pietilä, M. 2021. Liikunnan ilosta syntyy liikunnallinen elämäntapa.  
<https://www.oph.fi/fi/blogi/liikunnan-ilosta-synty-liikunnallinen-elamantapa>. Luettu 6.1.2022.
- Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H., Haapala, H. & Tammelin, T. 2019. Välituntiliikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 94–97.
- Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Lahti: VK-kustannus.

- Rink, J. E. 2014. Teaching physical education for learning (Seventh edition.).  
New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Schmidt, R. A. & Lee, T. D. 2020. Motor learning and performance: From principles to application (Sixth edition.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schmidt, R. A. & Wrisberg, C. A. 2008. Motor learning and performance: A situation-based learning approach (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Istu vähemmän- voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen: Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM\\_esite\\_210x210\\_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%c3%a4hent%c3%a4miseksi\\_sisus\\_net\\_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%c3%a4hent%c3%a4miseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu 4.2.2022.
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2016. Liikunta.  
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50075#K1>. Luettu 13.1.2022.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen S. 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: LIKES.  
[https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus\\_web.pdf](https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web.pdf).
- THL = Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Uni.  
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>. Luettu 12.1.2022.
- THL = Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. Liikunnan terveyshyödyt.  
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>. Luettu 12.1.2022.
- THL = Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Liikunta.  
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>. Luettu 12.1.2022.
- THL = Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Liikuntasuositukset.  
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>. Luettu 4.1.2022.

- THL = Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Toimintakyvyn ylläpitäminen. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>. Luettu 28.4.2022.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- UKK-instituutti. 2020a. Kestävyyskunto. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/kestavyyskunto/#:~:text=Mik%C3%A4%20tahansa%20suuria%20ihasryhmi%C3%A4%20kuormittava,Uudempi%20suosikkilaji%20on%20s alibandy>. Luettu 7.2.2022.
- UKK-instituutti. 2020b. Lihasvoima ja lihaskestävyys. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/lihasvoima-ja-lihaskestavyys/>. Luettu 7.2.2022.
- UKK-instituutti. 2020c. Liikunta ja mielenterveyden häiriöt. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/mielenterveyden-hairiot/>. Luettu 13.1.2022.
- UKK-instituutti. 2020d. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>. Luettu 13.1.2022.
- UKK-instituutti. 2021a. Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky huolestuttavalla tasolla – suunnan kääntämiseksi tarvitaan laajoja ja samanaikaisia toimia. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/lasten-ja-nuorten-fyysinen-toimintakyky-huolestuttavalla-tasolla-suunnan-kaantamiseksi-tarvitaan-laajoja-ja-samanaikaisia-toimia/>. Luettu 7.3.2022.

- UKK-instituutti. 2021b. Lasten ja nuorten liikkumissuositus.  
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>. Luettu 4.1.2022.
- UKK-instituutti. 2021c. Liikunta ja mielenterveys.  
<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>.  
Luettu 13.1.2022.
- UKK-instituutti. 2022a. Kunnan osa-alueet. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnan-osa-alueet/>. Luettu 31.3.2022.
- UKK-instituutti. 2022b. Urheilevan nuoren uni ja palautuminen.  
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/urheilevan-nuoren-uni-ja-palautuminen/>. Luettu 9.2.2022.
- UNESCO. 2012. UNESCO guidelines for the recognition, validation and accreditation of the outcomes of non-formal and informal learning. Hamburg: UIL.
- U.S. Department of Health & Human Services. 2018. Physical Activity Guidelines for Americans (2nd edition.).  
[https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf#](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf#).
- U.S. Department of Health & Human Services. 2021. Benefits of Physical Activity. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>. Luettu 12.1.2022.
- Valtioneuvoston asetusperusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta 28.6.2012/422, 6 §: Oppivelvollisille annettavan perusopetuksen tuntijako.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2012/20120422>. Luettu 6.1.2022.
- World Health Organization. 2020a. Physical activity.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.  
Luettu 12.1.2022.
- World Health Organization. 2020b. WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.



<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 12.1.2022.

World Health Organization. 2022. Physical inactivity.

<https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/3416>. Luettu 12.1.2022.

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. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

## **LIITTEET**

### **Liite 1. Haastattelukysymykset**

#### **Opettajan taustatiedot**

1. Kuinka kauan olet toiminut opettajana?
2. Kuinka kauan olet opettanut liikuntaa?
3. Mikä on koulutustaustasi?
4. Mikä on ammattinimikkeesi tällä hetkellä? (Luokanopettaja vai liikunnanopettaja)
5. Työskenteletkö ala-asteella vai yhtenäiskoulussa?

#### **Liikunnan oppituntien suunnitteluprosessi**

1. Mikä on mielestäsi liikunnanopetuksen tärkein tavoite?
2. Nimeä kaksi tavoitetta, jotka ovat liikunnanopetuksen tärkeimmän tavoitteen lisäksi prioriteetteja liikunnan oppitunneilla.
3. Miten liikunnan oppituntien suunnitteluprosessisi etenee?
4. Miten nimeämäsi tavoitteet näkyvät käytännössä tuntisuunnitelmassa ja oppitunneilla?
5. Kuinka opettaja voi mielestäsi vaikuttaa oppilaiden motivaatioon liikkua liikuntatunneilla?

#### **Lasten liikunta**

1. Mitä mieltä olet lasten liikkumisen nykytilanteesta?
2. Voiko ihminen voida hyvin vaikka hän ei sisällytä elämäänsä lainkaan liikuntaa? Voisitko perustella näkemyksesi?
3. Mikä tekijä mielestäsi vaikuttaa eniten oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen informaaleissa tilanteissa, kuten vapaa-ajalla tai välitunneilla?
4. Millainen koulun rooli on mielestäsi lasten liikuttajana?

5. Edistetäänkö koulussanne mielestäsi oppilaiden suhtautumista informaaliin liikuntaan ja liikunnalliseen elämäntapaan?
6. Oletko itse pyrkinyt edistämään lasten suhtautumista informaaliin liikuntaan ja liikunnalliseen elämäntapaan?

### **Opettajan liikuntasuhde**

1. Millainen on oma liikuntasuhteesi?
2. Kuinka merkittävä opettajan vaikutus on mielestäsi oppilaiden liikuntasuhteen rakentumiselle?
3. Koetko oman toimintasi vaikuttavan oppilaiden suhtautumiseen liikuntaa kohtaan?
4. Voiko opettaja mielestäsi innostaa oppilaita liikkumaan vapaa-ajalla?

Vapaa sana, onko sinulla jotakin mitä haluaisit lopuksi vielä sanoa?

## Liite 2. Tutkimussuostumuslomake



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

### SUOSTUMUS TIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen "Luokanopettajien ja liikunnanopettajien näkemykset liikunnan opetuksesta ja lasten liikkumisesta".

Olen perehtynyt tutkimusta koskevaan tiedotteeseen (tietosuojailmoitus) ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen toteuttamisesta. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Selvitykset antoi Masi Hautalampi. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista.

Ymmärrän, että tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus, milloin tahansa tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen tai peruuttaa suostumukseni tutkimukseen. Tutkimuksen keskeyttämisestä tai suostumuksen peruuttamisesta ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia.

Olen tutustunut tietosuojailmoituksessa kerrottuihin rekisteröidyn (haastateltavan) oikeuksiin ja rajoituksiin.

Allekirjoittamalla suostumuslomakkeen hyväksyn tietojeni käytön tietosuojailmoituksessa kuvattuun tutkimukseen.

**Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkittavaksi sekä annan luvan edellä kerrottuihin asioihin.**

\_\_\_\_\_  
Allekirjoitus

\_\_\_\_\_  
Päiväys

\_\_\_\_\_  
Nimen selvennys

Suostumusta säilytetään tietoturvallisesti niin kauan kuin aineisto on tunnistellisessa muodossa. Jos aineisto anonymisoidaan tai hävitetään suostumusta ei tarvitse enää säilyttää.

Y-tunnus:  
02458947  
Sähköposti:  
etunimi.sukunimi@jyu.fi

Puhelin:  
(014) 260 1211  
Faksi:  
(014) 260 1021

Jyväskylän yliopisto  
PL 35  
40014 Jyväskylän yliopisto  
www.jyu.fi

## Liite 3. Tietosuojailmoitus tutkimuksesta tutkimukseen osallistuvalla

Tietosuoja-asetus (679/2016) 12-14, 30 artikla



### TIETOSUOJAILMOITUS TUTKIMUKSESTA TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVALLE

25.1.2022

**Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, eikä tutkittavan ole pakko toimittaa mitään tietoja, tutkimukseen osallistumisen voi keskeyttää.**

#### 1. TUTKIMUKSEN NIMI, LUONNE JA KESTO

**Tutkimuksen nimi:**

Luokanopettajien ja liikunnanopettajien näkemykset liikunnan opetuksesta ja lasten liikkumisesta.

**Tutkimuksen kesto:**

Kertatutkimus. Tutkimuksen tulokset valmistuvat kevään 2022 loppuun mennessä.

#### 2. MIHIN HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY PERUSTUU

EU:n yleinen tietosuoja-asetus, artikla 6, kohta 1

**Tutkittavan suostumus** ("suostumus tieteelliseen tutkimukseen" -lomake)

#### 3. TUTKIMUKSESTA VASTAAVAT TAHOT

**Tutkimuksen tekijä:**

Masi Hautalampi 040 9102239

[mamakaha@student.jyu.fi](mailto:mamakaha@student.jyu.fi)

Kilpisenkatu 14 B 41 40100  
Jyväskylä

Tutkimuksen ohjaajat:

Matti Itkonen

[matti.itkonen@jyu.fi](mailto:matti.itkonen@jyu.fi)

+358408053329

Katri-Helena Rautiainen

[katri-helena.rautiainen@jyu.fi](mailto:katri-helena.rautiainen@jyu.fi)

+358408053367

#### 4. TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisia näkemyksiä alakouluikäisten oppilaiden kanssa työskentelevillä luokan- ja liikunnanopettajilla on liikunnan oppituntien suunnitteluun liittyen. Tutkimuksessa selvitetään myös opettajien antamia merkityksiä oppilaiden informaaliselle eli opetuksen ulkopuoliselle liikunnalle. Tarkastelun kohteena on lisäksi myös opettajien kokemus omasta roolista oppilaiden liikuttajana.

Tutkimukseen osallistuvat ala-asteikäisten oppilaiden kanssa työskentelevät liikuntaa opettavat luokan- ja liikunnanopettajat. Opettajat voivat toimia opettajana niin yhtenäiskouluissa, kuin alakouluissakin, mutta vaatimuksena on se, että opettaja opettaa jollekin vuosiluokkien 1–6 oppilasryhmälle liikuntaa säännöllisesti. Tutkimukseen osallistuu 4–5 tutkittavaa.

Tutkimukseen osallistuessaan tutkittavalta kerätään henkilötietoja seuraavilta osin. Nimi, koulutus, työkokemus (vuodet) ja koulu, jossa tutkittava opettaja työskentelee. Henkilötiedot eivät tule ilmi varsinaisessa tutkimusjulkaisussa. Tutkittavien haastatteluaineistot pseudonymisoidaan ja maininnat henkilötiedoista eivät ole tarkkoja. Tutkimuksessa käytetyt lainaukset haastatteluaineistosta ovat pseudonymisoidussa muodossa. Koulu, jossa tutkittava työskentelee kuvaillaan tutkimuksessa sijainniltaan maakunnan tarkkuudella ja koulumuotoa kuvaillaan suurpiirteisesti eli onko kyseessä yhtenäiskoulu vai ala-aste. Täten haastateltavaa ei ole mahdollista tunnistaa käytettyjen lainauksien perusteella. Maininnat henkilötiedoista löytyvät haastattelutallenteista ja pseudonymisoinnin yhteydessä luoduista koodiavaimistosta. Nämä tiedot kuitenkin hävitetään "Henkilötietojen säilyttäminen ja arkistointi" -luvussa kuvatulla tavalla.

#### 5. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ

Tutkimus toteutetaan yksilöhaastatteluna Zoom-videokonferenssipalvelussa. Zoom-videokonferenssipalvelun käyttö on ilmaista ja onnistuu tietokoneella tai mobiililaitteella. Yksilöhaastattelut toteutetaan helmikuun 2022 aikana sovittujen aikataulujen mukaisesti. Tutkimusluvan antaneet opettajat osallistuvat yksilöhaastatteluun, jonka kesto on noin 20-30 minuuttia.

Haastattelut tallennetaan tutkimusaineiston muodostamiseksi. Aineiston analysoinnin toteuduttua tallennetut haastatteluaineistot tuhoetaan.

#### 6. TUTKIMUKSEN MAHDOLLISET HYÖDYT JA HAITAT TUTKITTAVILLE

Tutkimus tuottaa tietoa 1-6-luokkalaisille liikuntaa opettavien luokan- ja liikunnanopettajien näkemyksistä liikunnan oppituntien suunnitteluprosessissa ja syistä heidän tekemilleen ratkaisuille. Tutkimuksen keskiössä on myös opettajien näkemykset oppilaiden informaalista liikunnasta ja sille annetuista merkityksistä, sekä opettajan roolista lasten liikkujana.

#### 7. HENKILÖTIETOJEN SUOJAAMINEN

Tutkimuksessa kerättyjä tietoja ja tutkimustuloksia käsitellään luottamuksellisesti tietosuojalainsäädännön edellyttämällä tavalla. Tietojasi ei voida tunnistaa tutkimukseen liittyvistä tutkimustuloksista, selvityksistä tai julkaisuista.

Tutkimusaineistoa säilytetään Jyväskylän yliopiston tutkimusaineiston käsittelyä koskevien tietoturvakäytänteiden mukaisesti. Haastattelutallenteet ja tutkimustulokset tallennetaan Jyväskylän yliopiston suojatulle verkkolevylle. Tutkimukseen osallistuvilla opettajilla luodaan pseudonyymit, jotta heitä ei voida tunnistaa tutkimustuloksista. Tutkimustuloksissa ja muissa asiakirjoissa tutkimukseen osallistuviin opettajiin viitataan vain pseudonyymillä.

#### 8. TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksesta valmistuu opinnäytetyö.

#### 9. TUTKITTAVAN OIKEUDET JA NIISTÄ POIKKEAMINEN

Tutkittavalla on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, kun henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Jos tutkittava peruuttaa suostumuksensa, hänen tietojaan ei käytetä enää tutkimuksessa.

Tutkittavalla on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli tutkittava katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä. (lue lisää: <http://www.tietosuoja.fi>).

Tutkimuksessa ei poiketa muista tietosuojalainsäädännön mukaisista tutkittavan oikeuksista.

#### HENKILÖTIETOJEN SÄILYTTÄMINEN JA ARKISTOINTI

Haastattelutallenteita säilytetään tutkimuksen valmistumiseen asti Jyväskylän yliopiston verkkolevyllä, jonka jälkeen ne hävitetään. Litteroitu aineisto säilytetään pseudonymisoituna Jyväskylän yliopiston verkkolevyllä, kunnes opinnäytetyö on valmistunut eikä aineistoa tarvita enää. Opinnäytetyön valmistuttua pseudonymisoitu litteraatti hävitetään.

#### 10. REKISTERÖIDYN OIKEUKSIEN TOTEUTTAMINEN

Jos sinulla on kysyttävää rekisteröidyn oikeuksista voit olla yhteydessä tutkimuksen tekijään.



#### Liite 4. Tutkimuskysymyksen 1 klusterointi

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
-Liikunnan kokeminen mielekkääksi -Liikunnan parissa koetut hyvät kokemukset	Liikunnan mielekkyys
-Mielekkyyden tukeminen sisältöjen avulla liikunnanopetuksessa -Oppilaiden autonomian tukeminen mielekkyyden edistämiseksi	Liikunnan mielekkyyteen vaikuttamisen keinot
-Liikkumisen ilo liikunnan opetuksen tavoitteena -Liikunnan riemun ja osallistumiseen tarvittavan rohkeuden löytäminen -Liikunnan kokeminen kivaksi -Oppilaiden osallistumiseen tarvittavan rohkeuden tukeminen taitotasoryhmien avulla -Oppilaiden osallistumiseen tarvittavan rohkeuden tukeminen autonomian avulla	Liikunnan ilo, riemu ja rohkeus osallistua ja niihin vaikuttamisen keinot
-Liikuntaa jokaisella oppitunnilla jokaiselle oppilaalle -Liikettä oppitunneilla mahdollisimman paljon	Fyysinen aktiivisuus liikuntatunneilla
-Odottelun minimointi oppitunneilla -Jonotuksen minimointi oppitunneilla -Harjoitteiden määrä aktiivisuuden tukemisessa	Passiivisen ajan minimointi
-Kunnon kohottaminen	Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen
-Liikuntataitojen oppiminen -Harjoitteiden valinta liikuntataitojen oppimisen tukemisessa	Liikuntataitojen oppiminen ja niiden oppimisen tukeminen
-Liikuntaan innostaminen siten, että liikuntamuotoa kokeillaan itsenäisesti	Liikkuminen omatoimisesti
-Lajeihin tutustumisen avulla liikuntaharrastuksen löytäminen -Omatoimisen liikuntatavan tai -harrastuksen löytäminen liikunnanopetuksen avulla	Liikuntatavan tai -harrastuksen löytäminen
-Yhteisöllisyys liikunnanopetuksessa -Sosiaalisuus ja ryhmätyötaidot liikunnanopetuksessa	Yhteisöllisyys ja sosiaaliset taidot
-Itsetunnon rakentaminen liikunnan avulla	Itsetunnon rakentaminen
-Liikunnan merkityksen rakentaminen oppilaille osana hyvinvointia	Liikunnan tekeminen merkitykselliseksi oppilaille
-Liikunnan monipuolistaminen eri keinoin	Liikunnanopetuksen monipuolisuus

-Liikunnan monipuoliset oppitunnit	
------------------------------------	--

### Liite 5. Tutkimuskysymyksen 1 abstrahointi

Alaluokka	Yläluokka	Päälukuokka
-Liikunnan mielekkyys -Liikunnan ilo, riemu ja rohkeus osallistua ja niihin vaikuttamisen keinot -Liikunnan mielekkyyteen vaikuttamisen keinot	Liikunnan ilon löytäminen ja liikunnan mielekkääksi kokeminen liikunnan opetuksen tärkein tavoite	Liikuntaa opettavien luokanopettajien näkemykset liikunnan opetuksen tärkeimmistä tavoitteista ja niiden saavuttamisen keinoista
-Fyysinen aktiivisuus liikuntatunneilla -Passiivisen ajan minimointi -Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen	Fyysisen aktiivisuuden merkitys liikuntatunneilla ja sen lisäämiseen pyrkimisen keinot	
-Liikuntataitojen oppiminen ja niiden oppimisen tukeminen	Liikunnan oppitunneilla opittavia ja kehitettäviä fyysisiä sosiaalisia ja tunteäätelyn taitoja	
-Yhteisöllisyys ja sosiaaliset taidot -Itsetunnon rakentaminen -Liikunnan tekeminen merkitykselliseksi oppilaalle		
-Liikunnanopetuksen monipuolisuus		
-Liikuntatavan tai -harrastuksen löytäminen -Liikkuminen omatoimisesti	Informaaliin liikuntaan innostaminen koululiikunnan avulla	

### Liite 6. Tutkimuskysymyksen 2 klusterointi

#### Koulun rooli

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
-Liikuntatunnit koululiikunnassa -Koulun rooli lasten liikuttajana oppilaille -Koululla kodin jälkeen isoin rooli lasten liikuttajana -Elämyksien tarjoaminen koululiikunnassa ja koulun arjessa -Liikuntalajeihin ja -muotoihin tutustuminen koulun liikunnassa -Koulun rooli pieni lasten liikuttajana	Opettajien näkemykset koulun roolista lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajana

<ul style="list-style-type: none"> <li>-Liikuntatuntien lisääminen edesauttaa lasten liikuttamista</li> <li>-Koulun roolin kasvattaminen liikuntatuntien määrää lisäämällä</li> <li>-Koulun opetuksessa mallitetaan arkiliikunnan roolia lapsille</li> </ul>	<p>Tavat, joilla koulun roolia lasten liikuttajana voidaan kehittää liikunnan opetuksen avulla</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Koulun vaikutus liikunta-aktiivisuudelle</li> <li>-Koulun rooli liikuntakulttuurin eteenpäin viemisessä hyötyliikunnan ja yhteistyön keinoin</li> <li>-Välituntiliikunta osana koulun roolia lasten liikuttajana</li> <li>-Välituntiliikunnan ja oppituntien aikaisen liikunnan hyödyntäminen lasten aktivoimisessa</li> <li>-Koululiikunnalla haastava tehtävä</li> </ul>	<p>Koululiikunnan rooli päivittäisessä liikumisessa</p>

### Opettajan rooli

<p>Pelkistetyt ilmaukset</p>	<p>Alaluokat</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Suhtautumisen vaikutus lasten liikuntaan suhtautumiselle</li> <li>-Mallittamisen merkitys lasten liikuntaan suhtautumiselle</li> <li>-Opettajan epäsuvaitseva suhtautuminen liikuntasuhteen rakentumisen latistajana</li> <li>-Opettajan esimerkin ja kannustamisen vaikutus liikuntasuhteen rakentumiselle</li> <li>-Oppilaiden kiinnostus opettajan liikuntataitoja ja toimintaa kohtaan</li> <li>-Opettajan vaikutus oppilaiden liikuntasuhteen rakentumiselle</li> </ul>	<p>Opettajien näkemykset opettajan roolista lasten liikuttajana</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Opettajan toiminnan vaikutus lasten liikuntaan suhtautumiselle</li> <li>-Opettajan toiminnan vaikutus liikuntatilanteissa liikuntaan suhtautumiseen</li> <li>-Lasten liikuntaan positiivinen suhtautuminen, kun opettaja osallistuu</li> </ul>	<p>Tavat, joilla opettajan rooli lasten liikuttajana ilmenee lasten suhtautumisessa liikuntaa kohtaan</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lajien ja vaihtoehtojen tarjoaminen liikunnanopetuksessa kannustaa vapaa-ajalla liikkumiseen</li> <li>-Liikuntaharrastuksiin kannustaminen</li> <li>-Kiinnostuksen esiintuominen</li> <li>-Omien kokemusten jakaminen</li> <li>-Liikuntaharrastus vaihtoehtojen esittelemisen</li> <li>-Välineiden lainaaminen liikunta-aktiivisuuden edistämisessä</li> <li>-Kiinnostus vapaa-ajan liikuntaan kannustamisen keinona</li> </ul>	<p>Tavat, joilla opettaja voi innostaa liikuttamaan informaaleissa tilanteissa</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>-Koulumatkaliikuntaan kannustaminen</li> <li>-Sisäinen motivaatio perimmäinen tekijä vapaa-ajan liikuttajana</li> <li>-Opettajan oman toiminnan vaikutus lasten liikuntasuhteelle</li> <li>-Kannustus liikkumaan</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opettajan asema roolimallina oppilaiden liikuntasuhteen rakentumisessa</li> <li>-Opettajan negatiivisen suhtautumisen haitallinen vaikutus oppilaiden liikuntasuhteen rakentumiselle</li> </ul>	Tavat, joilla opettaja voi vaikuttaa negatiivisesti lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentumiseen

### Liite 7. Tutkimuskysymyksen 2 abstrahointi

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Opettajien näkemykset koulun roolista lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajana</li> <li>-Tavat, joilla koulun roolia lasten liikuttajana voidaan kehittää liikunnan opetuksen avulla</li> <li>-Koululiikunnan rooli päivittäisessä liikkumisessa</li> </ul>	Koulun rooli lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajana	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Opettajien näkemykset opettajan roolista lasten liikuttajana</li> <li>-Tavat, joilla opettajan rooli lasten liikuttajana ilmenee lasten suhtautumisessa liikuntaa kohtaan</li> <li>-Tavat, joilla opettaja voi innostaa liikkumaan informaaleissa tilanteissa</li> <li>-Tavat, joilla opettaja voi vaikuttaa negatiivisesti lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentumiseen</li> </ul>	Opettajan rooli lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajana	Liikuntaa opettavien luokanopettajien näkemykset opettajan ja koulun roolista lasten liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan rakentajana