

**KOULULIIKUNNAN YHTEYS LASTEN JA NUORTEN VAPAA-AJAN  
LIIKUNTAMOTIVAATIOON**  
**Kirjallisuuskatsaus**

Ella Rinta-Filppula

Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2023

## TIIVISTELMÄ

Rinta-Filppula, E. 2023. Koululiikunnan yhteys lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntamotivaatioon. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma, 21 s.

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää, minkälainen yhteys koululiikunnalla on lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntamotivaatioon. Tämä valikoitui tutkimusaiheekseni, koska liikunnalla on lukuisia terveysvaikutuksia, mutta lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus ei ole suositellulla tasolla. Koululiikunnan kautta tavoitetaan kaikki kouluikäiset lapset, joten sen avulla on mahdollisuus vaikuttaa lasten ja nuorten liikkumistottumuksiin kansallisella tasolla. Yksi liikunnanopetuksen tavoite onkin auttaa oppilaita omaksumaan liikunnallinen elämäntapa.

Tämä tutkielma on kirjallisuuskatsaus aiheen keskeisistä tutkimuksista. Katsaukseen sisällytetyt tutkimukset pohjautuvat pääosin itsemääräämisteoriaan ja tavoiteorientaatioteoriaan. Suuri osa tutkimuksista testaa motivaation transkontekstuaalisen mallin paikkansapitävyyttä. Tärkeitä käsitteitä työssä ovat sisäinen motivaatio, koettu autonomia, koettu pätevyys, koululiikunta sekä vapaa-ajan liikunta.

Koululiikunnassa koetulla autonomialla on selkeä yhteys vapaa-ajan sisäiseen liikuntamotivaatioon. Myös koettu pätevyys sekä tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto ovat yhteydessä vapaa-ajan liikuntamotivaatioon. Liikunnanopettaja voi myös omalla esimerkillään ja vuorovaikutuksellaan oppilaiden kanssa vaikuttaa heidän vapaa-ajan liikuntatottumuksiinsa. Tämän lisäksi vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta on onnistuttu lisäämään tavoitteenasettelun harjoittelun ja liikuntaläksyjen avulla.

Asiasanat: koululiikunta, vapaa-aika, motivaatio

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	2
2 MOTIVAATIOTEORIAT.....	3
2.1 Motivaatio.....	3
2.2 Itsemääräämisteoria .....	3
2.3 Tavoiteorientaatioteoria.....	4
2.4 Transkontekstuaalinen malli (The trans-contextual model).....	5
3 KOULULIIKUNTA .....	6
3.1 Liikunta perusopetuksessa.....	6
3.2 Liikunta toisen asteen oppilaitoksissa .....	7
3.3 Oppilaiden kokemukset koululiikunnasta .....	7
4 VAPAA-AJAN LIIKUNTA.....	9
4.1 Vapaa-ajan omaehtoinen liikunta .....	9
4.2 Seuratoiminta.....	9
5 YHTEYDET KOULULIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN LIIKUNTAMOTIVAATION VÄLILLÄ.....	11
5.1 Motivaatioilmasto liikuntatunneilla.....	11
5.2 Pätevyysten kokemukset liikuntatunneilla.....	12
5.3 Autonomian kokemukset liikuntatunneilla.....	12
5.4 Muita tekijöitä vapaa-ajan liikuntamotivaation taustalla.....	13
6 POHDINTA.....	15
LÄHTEET .....	18

# 1 JOHDANTO

Sekä kansainvälisten että kansallisten liikkumissuosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään tunti päivässä reippaasti tai rasittavasti (WHO 2020, 25; Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021, 11). Liikunta vaikuttaa positiivisesti muun muassa fyysiseen kuntoon, luuterveyteen, verenkiertoelimistön toimintaan ja mielenterveyteen (WHO 2020, 26). Kuitenkaan iso osa Suomen kouluikäisistä ei saavuta tätä liikkumissuositusta. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä selvittävän LIITU-tutkimuksen mukaan suurin osa Suomen 7–15-vuotiaista ei liiku suositusten mukaisesti. Seitsemänvuotiaana noin 70 prosenttia lapsista liikkuu riittävästi, mutta fyysisen aktiivisuuden määrä vähenee vuosi vuodelta, ja 15-vuotiaista enää kymmenen prosenttia saavuttaa tavoitteen (Kokko & Martin 2019, 35). Etenkin siis nuorten liikkumista olisi tärkeää saada jollain tavoin lisättyä.

Suomessa kaikille yhteisiä liikuntatunteja on peruskoulussa kahdesta kolmeen tuntia viikossa (Kantomaa ym. 2018, 9). Lyyran ym. (2017, 815) mukaan liikuntatunnin kokonaiskestosta keskimäärin vain 41 prosenttia liikutaan reippaasti tai rasittavasti, koska aikaa kuluu muun muassa ohjeidenantoon ja siirtymisiin. Jos siis lapset liikkuisivat vain koulun liikuntatunneilla, jäätäisiin kauas liikkumissuosituksien fyysisen aktiivisuuden määrästä. Liikunnan oppiaineen yhtenä tehtävänä onkin liikunnallisen elämäntavan tukeminen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148).

Koululiikunta voi vaikuttaa monin tavoin lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntamotivaatioon. Tutkimuksissa on havaittu esimerkiksi liikuntatuntien motivaatioilmastolla, oppilaiden koetulla pätevyydellä sekä koetulla autonomialla olevan yhteys vapaa-ajan liikuntamotivaatioon (Di Battista ym. 2019; Kalajas-Tilga ym. 2022a; Kokkonen ym. 2019; Yli-Piipari ym. 2018; Wu ym. 2021).

Tässä kandidaatintutkielmassa tavoitteenani on selvittää, miten liikunnanopetuksen avulla voidaan vaikuttaa lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntamotivaatioon, ja millä keinoin liikunnanopettaja voi tukea oppilaidensa liikunnallisen elämäntavan muodostumista. Onko liikunnallisen elämäntavan tukeminen todellisuudessa realistinen tavoite koulun liikunnanopetukselle? Tarkastelen tässä työssä aiheeseen liittyviä tutkimuksia ja muuta kirjallisuutta.

## **2 MOTIVAATIOTEORIAT**

Jotta voisimme tarkastella lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntamotivaatiota, on tärkeää määritellä, mitä motivaatiolla tarkoitetaan, ja minkälaisiin teorioihin liikuntamotivaatiota tarkastellessa yleisesti nojaututaan. Alla määrittelen motivaation käsitteen sekä kerron lyhyesti itsemääräämisteoriasta ja tavoiteorientaatioteoriasta, koska niihin viitataan lähes poikkeuksetta motivaatioon liittyvissä tutkimuksissa. Tämän lisäksi kerron motivaation transkontekstuaalisesta mallista, koska iso osa tutkimuskysymykseeni liittyvistä tutkimuksista pohjautuu tähän malliin.

### **2.1 Motivaatio**

Motivaatio on voima, joka saa meidät toimimaan tietyllä tavalla. Se vaikuttaa siihen mitä teemme, minkälaisella intensiteetillä ja miten pitkäjänteisesti jatkamme toimintaa (Liukkonen & Jaakkola 2017, luku 8; Spray 2011, 117; Heckhausen & Heckhausen 2008, 3). Hyvin motivoitunut yksilö toimii ahkerasti saavuttaakseen tietyn tavoitteen. Hän on sitoutunut toimintaan ja yrittää parhaansa.

Karkeasti jaettuna motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio tarkoittaa sitä, että toiminta itsessään tuottaa iloa ja hyvän olon kokemuksia. Tällöin toiminta ei ole ulkoapäin määrättyä, vaan motivaatio toimintaa kohtaan syntyy omasta itsestä. Ulkoisella motivaatiolla taas tarkoitetaan sitä, että yksilö osallistuu toimintaan saavuttaakseen ulkoisia palkintoja tai välttääkseen rangaistuksia. Toiminnasta saatu palkinto voi olla esimerkiksi toisilta saatu arvostus tai vaikka yksilön tavoittelema ulkonäkö. Silloin, kun motivaatiota ei ole lainkaan, puhutaan amotivaatiosta. Motivaation voi ajatella olevan jatkumo amotivaatiosta ulkoisen motivaation kautta sisäiseen motivaatioon, koska usein motivaatio on sekoitus sekä ulkoista että sisäistä motivaatiota. (Liukkonen & Jaakkola 2017, luku 8.)

### **2.2 Itsemääräämisteoria**

Decin ja Ryanin (1985) itsemääräämisteorian mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta: kokemus autonomiasta, pätevyydestä ja sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta.

Autonomian kokemuksella tarkoitetaan sitä, että yksilö kokee voivansa vaikuttaa toimintaan ja osallistuu toimintaan omasta tahdostaan. Kun yksilöllä on kokemus pätevydestä, hän kokee osaavansa ja pärjäävänsä kyseisessä toiminnassa. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan sitä, että yksilö kokee olevansa hyväksytty ja osa ryhmää.

Itsemääräämisteorian mukaan näiden kolmen perustarpeen täytyessä yksilön motivaatio on sisäistä, jolloin se on usein myös pysyvämpää. Mitä paremmin tarpeet täyttyvät, sitä lähempänä ollaan täydellistä sisäistä motivaatiota. Jos taas tarpeet täyttyvät heikosti, kyseessä on ulkoinen motivaatio, tai ei lainkaan motivaatiota. Ulkoinen motivaatio voi myös synnyttää toimintaa, mutta se on harvoin pitkäkestoista. Jos ulkoinen palkinto poistetaan, ei motivaatio useinkaan säily kovin vahvana tämän jälkeen. (Deci & Ryan 1985.)

### **2.3 Tavoiteorientaatioteoria**

Monien motivaatiota koskevien tutkimusten taustalla on tavoiteorientaatioteoria, jonka mukaan yksilön motivaatio voi olla joko tehtäväsuuntautunut tai minäsuuntautunut. Nämä suuntaukset eivät sulje toisiaan pois, vaan jokaisessa yksilössä voi olla piirteitä molemmista suuntauksista, mutta yleensä jompikumpi on vallitsevampi. Tehtäväsuuntautuneisuudella tarkoitetaan sitä, että yksilön tavoitteena on kehittyä ja parantaa omaa suoritustaan tai suoriutua omien standardiensa mukaisella tasolla, kun taas minäsuuntautunut yksilö vertaa itseään muihin ja arvostaa voittamista, eikä niinkään parhaansa yrittämistä tai oman suorituksensa parantamista. Tehtäväsuuntautuneisuus edesauttaa motivaation säilymistä myös yksilön kohdatessa haasteita. (Ames 1992, 328.)

Yksilön tavoiteorientaatioon voi vaikuttaa myös kussakin ryhmässä vallitseva motivaatioilmasto. Motivaatioilmasto voi myös olla joko tehtävä- tai minäsuuntautunut, riippuen siitä, korostetaanko ryhmässä enemmän parhaansa yrittämistä ja yhteistyötä vai suoritusten vertailua ja yksilöiden asettamista paremmuusjärjestykseen. Myös motivaatioilmastossa voi olla piirteitä molemmista suuntauksista. Opettaja voi omalla toiminnallaan tukea tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa esimerkiksi antamalla oppilaiden osallistua päätöksentekoon, antamalla oppilaille sopivan haastavia ja mielenkiintoisia tehtäviä, palkitsemalla kehittymisestä sekä antamalla riittävästi aikaa tehtävien suorittamiseen. (Ames 1992, 329–343.)

## 2.4 Transkontekstuaalinen malli (The trans-contextual model)

Hagger ja Chatzisarantis (2007) yhdistivät kolme teoriaa ja muodostivat näiden pohjalta motivaation transkontekstuaalisen mallin (TCM). Ensimmäinen näistä teorioista on edellä käsitelty Decin ja Ryanin itsemääräämisteoria (self-determination theory), jonka mukaan sisäinen motivaatio on pysyvin motivaation muoto, ja se muodostuu psykologisten perustarpeiden täytyessä. Toinen teoria on Ajzenin suunnitellun käyttäytymisen teoria (theory of planned behavior), jonka pääpointti on se, että henkilön aikomus tehdä jotain on isoin ennustaja toiminnalle. Viimeinen mallin teorioista on Vallerandin sisäisen ja ulkoisen motivaation hierarkkinen malli (hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation). Sen mukaan motivaatio toimii kolmella eri tasolla: globaalilla, kontekstuaalisella ja spesifillä. Globaalilla tarkoitetaan yleistä taipumusta olla sisäisesti motivoitunut toimintaa kohtaan eri konteksteissa, kun taas kontekstuaalinen taso viittaa tietyssä kontekstissa tapahtuvaan motivaatioon (esimerkiksi liikuntatunneilla tai vapaa-ajalla). Spesifi taso puolestaan tarkoittaa motivaatiota yksittäisissä tilanteissa, eikä sitä voi yleistää koskemaan tiettyä kontekstia. (Hagger & Chatzisarantis 2007, 54–56)

Transkontekstuaalinen malli ehdottaa, että opettajan antama autonomian tuki liikuntatunneilla vaikuttaa oppilaan sisäiseen motivaatioon liikuntatunneilla, ja sitä kautta myös vapaa-ajan liikuntakonteksteissa. Teorian mukaan sisäiseen motivaatioon vapaa-ajan liikuntakonteksteissa vaikuttaa myös vanhemmilta ja ikätovereilta saatu autonomian tuki. Sisäinen motivaatio vapaa-ajan konteksteissa taas vaikuttaa asenteisiin, koettuun toiminnan kontrolliin sekä siihen, kokeeko henkilö muiden hyväksyvän kyseisen toiminnan. Nämä taas vaikuttavat aikomukseen harrastaa liikuntaa, mikä puolestaan vaikuttaa itse toimintaan. Monet lasten ja nuorten liikuntamotivaatiota ja -aktiivisuutta tarkastelevat tutkimukset pohjautuvat tähän transkontekstuaaliseen malliin. (Hagger & Chatzisarantis 2007, 56–60)

### 3 KOULULIIKUNTA

Kaikki Suomessa vakituisesti asuvat lapset ovat lain mukaan oppivelvollisia. Oppivelvollisuus päättyy lapsen täyttäessä 18 vuotta, tai jos hän tätä aikaisemmin suorittaa ylioppilastutkinnon tai ammatillisen tutkinnon (Oppivelvollisuuslaki 1214/2020, 2020). Koulu onkin siis loistava paikka tavoittaa kaikki Suomen lapset. Liikunta kuuluu Suomessa perusopetuksen ja lukion pakollisiin taide- ja taitoaineisiin, eli oppiainetta opetetaan joka koulussa. Koululiikunnalla tarkoitetaan opetussuunnitelman mukaista liikuntatuntien aikaista toimintaa. Välitunneilla tai muuten koulupäivän aikana tapahtuva liikunta ei kuulu tässä tarkastelussa koululiikuntaan.

#### 3.1 Liikunta perusopetuksessa

Suomessa perusopetuksen jokaiselle oppiaineelle on määritetty vähimmäismäärä viikkotunteina. Yksi vuosiviikkotunti vastaa 38 oppituntia. Vuosiluokille 1–2 liikunnan vähimmäismäärä on yhteensä neljä vuosiviikkotuntia, vuosiluokille 3–6 se on yhteensä yhdeksän vuosiviikkotuntia ja vuosiluokille 7–9 vuosiviikkotuntien vähimmäismäärä on yhteensä seitsemän (Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta 793/2018, 2018). Näiden vähimmäistuntimäärien lisäksi taide- ja taitoaineille on osoitettu valinnaisia tunteja kuusi vuosiluokille 1–6 ja viisi vuosiluokille 7–9 (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 95). Opetuksen järjestäjä voi valita, miten nämä valinnaiset tunnit jaetaan eri taide- ja taitoaineiden kesken.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 148, 273, 433) on liikunnan tehtäväksi asetettu oppilaiden toimintakyvyn tukeminen fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueilla. Tämän lisäksi opetussuunnitelma korostaa liikunnasta saatavia positiivisia kokemuksia ja liikunnallisen elämäntavan tukemista. Opetuksen tehtävänä on myös kehittää oppilaiden motorisia taitoja sekä opettaa toimimaan toisia kunnioittavasti.

Oppiaineen sisällöt ja tavoitteet ovat erikseen jaoteltu vuosiluokille 1–2, 3–6 ja 7–9. Vuosiluokilla 1–2 tavoitteissa korostuu leikin kautta motoristen perustaitojen harjoittelu, yhdessä toimiminen ja myönteisten kokemusten saaminen. Vuosiluokilla 3–6 tärkeimpänä esille nousee motoristen taitojen monipuolistaminen sekä sosiaalisten taitojen vahvistaminen.



Yläkoulussa vuosiluokilla 7–9 taas korostuu positiivisen minäkäsityksen vahvistaminen sekä itsenäisen liikunnan harjoittaminen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148, 273, 434.)

### **3.2 Liikunta toisen asteen oppilaitoksissa**

Toisen asteen koulutuksella tarkoitetaan peruskoulun jälkeistä yleissivistävää tai ammatillista koulutusta (OAJ 2020). Toisen asteen oppilaitoksia ovat lukiot sekä ammatilliset oppilaitokset. Lukiossa liikuntaa on kaikille pakolliset kaksi kurssia, ja tämän lisäksi kolme valtakunnallista vapaavalintaista kurssia (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 336–338). Oppilaitokset voivat myös halutessaan järjestää ylimääräisiä valinnaisia kursseja. Ammatillisessa koulutuksessa opetushallitus määrää eri alojen tutkintojen perusteet, joiden pohjalta oppilaitokset suunnittelevat opetuksensa (Valtioneuvoston asetus ammatillisesta koulutuksesta 673/2017, 2017). Ammatillisissa peruskoulutuksissa ei ole erikseen liikuntaa omana oppiaineenaan, mutta tutkintoon kuuluu kahden osaamispisteen laajuinen opintojakso: Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto, joka sisältää alasta riippuen vaihtelevissa määrin liikuntaa (Hirvensalo ym. 2017, luku 30).

Lukion opetussuunnitelman perusteissa (2019, 333) määritelty oppiaineen tehtävä liikunnalle on opiskelijan kehityksen, hyvinvoinnin ja oppimisen tukeminen. Tavoitteena on tukea myönteisen minäkäsityksen muodostumista ja positiivisten kokemusten saamista liikunnasta. Opiskelijan tulisi myös oppia ottamaan vastuuta omasta toimintakyvystään ja ymmärtämään liikunnan merkitys osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tärkeä osa liikunnan opetusta on myös tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen.

### **3.3 Oppilaiden kokemukset koululiikunnasta**

Vuoden 2022 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksessa selvitettiin lasten ja nuorten käsityksiä koululiikunnasta (Kokko & Martin 2023, 69). Suurin osa lapsista ja nuorista pitää koululiikuntaa hyödyllisenä, yleisesti tärkeänä sekä kiinnostavana. Etenkin nuoremmat oppilaat pitävät liikuntaa tärkeänä oppiaineena. Kuten voidaan olettaa, enemmän liikuntaa harrastavat lapset suhtautuivat koululiikuntaan myönteisemmin kuin

vähemmän liikkuvat lapset. Oppilaat kokivat liikunnanopetuksen sosioemotionaaliset tavoitteet tärkeimpinä, mutta myös terveyteen liittyviä tavoitteita arvostettiin. Liikunnanopettajalta oppilaat toivovat oikeudenmukaisuutta ja kannustamista. (Kokko & Martin 2023, 69–71)

Heikinaro-Johanssonin ym. (2008) tutkimus perehtyi Suomen yläkoululaisten kiinnostukseen koululiikuntaa kohtaan. Tutkimuksen mukaan jopa 80 prosenttia oppilaista suhtautuu innostuneesti koululiikuntaan ja vain kolme prosenttia suhtautuu kielteisesti. Vapaa-ajallaan aktiivisesti liikkuvat oppilaat kokivat koululiikunnan tärkeämmäksi kuin vähän liikkuvat oppilaat. Koululiikunnassa pidettiin tärkeimpänä liikunnanopetusta ja hyvää ilmapiiriä. (Heikinaro-Johansson ym. 2008, 34–35)

Rintala ym. (2013) selvittivät, mitä liikuntalajeja ja –muotoja yläkoulun oppilaille opetetaan erilaisissa ryhmissä, ja mistä lajeista oppilaat pitävät koululiikunnassa. Liikunnanopetuksen sisällöissä oli jonkin verran eroa tyttöjen, poikien ja sekaryhmien opetuksessa. Tyttöillä opetuksessa korostuivat tanssi ja aerobic, kun taas pojille opetettiin enemmän palloilua. Mieluisimpia lajeja tytöille olivat pesäpallo sekä tanssi, ja pojat pitivät eniten salibandystä. Vähiten pidettyjä lajeja olivat kaikissa ryhmissä hiihto, uinti, suunnistus ja luistelu. (Rintala ym. 2013, 38)

## **4 VAPAA-AJAN LIIKUNTA**

Tässä tarkastelussa vapaa-ajan liikunnalla tarkoitetaan koulun ulkopuolista joko omaehtoista tai urheiluseuroissa ja kerhoissa tapahtuvaa liikuntaa. Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan 7–15-vuotiaiden keskuudessa suosituimpia vapaa-ajan liikuntamuotoja olivat talvella hiihto, jalkapallo, luistelu, jääkiekko ja laskettelu (Kokko & Martin 2023, 18). Kesällä taas suosituimmiksi liikuntamuodoiksi nousivat jalkapallo, pyöräily, uinti ja frisbeegolf. Vuonna 2022 36 prosenttia 7–15-vuotiaista liikkui liikkumissuosittelun mukaisesti (Kokko & Martin 2023, 16).

### **4.1 Vapaa-ajan omaehtoinen liikunta**

LIITU-tutkimuksen mukaan omaehtoinen liikunta on lasten ja nuorten keskuudessa yleisimmin käytetty vapaa-ajan liikuntamuoto (Kokko & Martin 2023, 20). Peruskouluikäisistä jopa 87 prosenttia harrastaa omaehtoista liikuntaa viikoittain. Eniten liikuntaa harrastetaan kevyenliikenteenväylillä, omalla tai kaverin pihalla sekä luonnossa (Kokko & Martin 2023, 29). Omaehtoinen liikunta sisältää yksin, kavereiden, sisarusten tai vanhempien kanssa liikkumista. Sisarusten määrä näyttäisi olevan positiivisesti yhteydessä lapsen liikunta-aktiivisuuteen. Mitä enemmän sisaruksia lapsella on, sitä enemmän hän todennäköisesti liikkuu (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 21).

### **4.2 Seuratoiminta**

Vuonna 2020 Suomen 7–15-vuotiaista 58 prosenttia ilmoitti osallistuvansa urheiluseuratoimintaan vähintään silloin tällöin (Kokko & Martin 2023, 84). Tähän lukuun saattaa kuitenkin vaikuttaa negatiivisesti koronapandemian aiheuttamat rajoitukset, joiden takia monet seurat joutuivat keskeyttämään toimintansa, ja harrastajamäärät vähenivät. Vuonna 2018 vastaava luku oli 62 prosenttia, mikä saattaa kuvata realistisemmin poikkeusolojen ulkopuolista tilannetta (Kokko & Martin 2023, 83). 28 prosenttia lapsista ja nuorista oli joskus osallistunut seuratoimintaan, mutta lopettanut harrastuksen. Yleisimpiä syitä lopettamiselle ovat kyllästyminen lajiin, harrastamisen innostamattomuus sekä huono viihtyminen joukkueessa tai ryhmässä (Kokko & Martin 2023, 92).

Suosituimpia seurassa harrastettavia lajeja suomalaisten lasten ja nuorten keskuudessa ovat pojilla erilaiset pallopelit, kuten jalkapallo, salibandy ja jääkiekko, ja tytöillä ratsastus, jalkapallo, voimistelu ja tanssi (Kokko & Martin 2023, 85). Urheiluseuratoimintaan osallistuvista 11–15-vuotiaista 73 prosenttia raportoi pitävänsä harjoittelusta. Kilpailemisesta nauttii hieman pienempi osuus, eli 66 prosenttia seuratoimintaan osallistuneista 11–15-vuotiaista (Kokko & Martin 2023, 88). Vuoden 2018 Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus osoittaa, että myös asuinpaikalla on vaikutusta urheiluseurassa harrastamiseen (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 27–28). Suurissa ja pienissä kaupungeissa seurassa harrastaminen on selvästi yleisempää kuin maaseudulla. Tämä johtuu mitä luultavimmin kaupunkien paremmasta harrastustarjonnasta ja pienemmistä etäisyyksistä.

## 5 YHTEYDET KOULULIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN LIIKUNTAMOTIVAATION VÄLILLÄ

Koululiikunnan on todistettu olevan yhteydessä liikuntamotivaatioon niin liikuntatunneilla kuin vapaa-ajallakin. Muun muassa liikuntatuntien tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston, koetun pätevyyden sekä koetun autonomian on havaittu olevan yhteydessä oppilaan liikuntamotivaatioon myös vapaa-ajalla. Aihetta onkin tutkittu runsaasti juuri näistä näkökulmista.

### 5.1 Motivaatioilmasto liikuntatunneilla

Liikuntatuntien motivaatioilmaston vaikutuksesta vapaa-ajan liikuntamotivaatioon on saatu hieman ristiriitaisia tutkimustuloksia. Kokkosen ym. (2019) interventiotutkimuksessa selvisi, että tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on positiivinen yhteys 4.–6.-luokkalaisten vapaa-ajan liikuntamotivaatioon. Tutkimuksen interventioryhmän opetuksissa käytettiin luovan liikunnanopetuksen mallia (Creative physical education), jossa oppilaat suunnittelivat itse ryhmissä omia pelejään. Interventio lisäsi oppilaiden kokemusta tehtäväsuuntautuneesta motivaatioilmastosta, joka taas puolestaan lisäsi oppilaiden motivaatiota vapaa-ajan liikuntaa kohtaan.

Myös Di Battistan ym. (2019) tutkimuksessa havaittiin yhteys tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston ja aikomuksen harrastaa vapaa-ajan liikuntaa välillä. Tutkimus toteutettiin Italiassa 16–19-vuotiailla nuorilla. Tämän lisäksi kiinalaisessa tutkimuksessa todettiin liikuntatuntien tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston olevan positiivisesti yhteydessä oppilaiden sisäiseen motivaatioon liikuntatunneilla sekä vapaa-ajalla (Wu ym. 2021). Minäsuuntautunut motivaatioilmasto sen sijaan oli negatiivisesti yhteydessä sisäiseen motivaatioon.

Kuitenkaan Kanadassa Girardin ym. (2019) kyselytutkimuksessa ei löydetty yhteyttä liikuntatunneilla koetun motivaatioilmaston ja vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden välillä. Tämän tutkimuksen mukaan yksilön oma tavoiteorientaatio on yhteydessä vapaa-ajan liikuntaaktiivisuuteen, niin, että minäsuuntautunut tavoiteorientaatio oli yhteydessä vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen, ja tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio oli yhteydessä liikunta-

aktiivisuuteen vain henkilöillä, jotka kokivat itsensä päteväksi liikuntatunneilla. Ryhmäkohtaisilla muuttujilla ei ollut vastaavanlaista yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen.

## **5.2 Pätevyiden kokemukset liikuntatunneilla**

Girardin ym. (2019) tutkimuksessa todettiin vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudella olevan yhteys liikuntatunneilla koetun pätevyiden kanssa. Mitä pätevämmäksi oppilas tunsikin itsensä liikuntatunneilla, sitä todennäköisemmin hän liikkui paljon vapaa-ajallaan. Myös Di Battista ym. (2019) saivat saman suuntaisia tuloksia tutkimuksessaan. He todistivat liikuntatuntien pätevyiden kokemusten olevan positiivisesti yhteydessä aikomukseen harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla. Näissä tutkimuksissa ei kuitenkaan tehty minkäänlaista interventiota, joten syy-seuraussuhdetta on mahdotonta tietää. Voisi olla hyvin mahdollista, että runsas vapaa-ajan liikunta johtaa pätevyiden kokemuksiin liikuntatunneilla, eikä toisin päin.

Kuitenkin myös opettajalta saadulla pätevyiden tuella vaikuttaisi olevan yhteys vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen. Kokan (2013) tutkimuksessa osoitettiin, että opettajan tuki oppilaan pätevyiden kokemusta liikuntatunneilla tämän todennäköisyys harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla kasvaa. Opettajan tuki oli suoraan yhteydessä koettuun pätevyteen, joka taas oli yhteydessä vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimus toteutettiin Virossa 12–16-vuotiaille oppilaille.

## **5.3 Autonomian kokemukset liikuntatunneilla**

Liikuntatunneilla koetun autonomian vaikutusta vapaa-ajan liikuntamotivaatioon ja -aktiivisuuteen on tutkittu paljon transkontekstuaalisen mallin kautta (Bagøien ym. 2010; Barkoukis ym. 2021; Kalajas-Tilga ym. 2022a; Kalajas-Tilga ym. 2022b; Schneider ym. 2020; Yli-Piipari ym. 2018). Kaikissa näissä tutkimuksissa pystyttiin todistamaan yhteys liikuntatunneilla saadun autonomian tuen ja liikuntatuntien sisäisen motivaation kautta syntyvän vapaa-ajan sisäisen liikuntamotivaation välillä. Kuitenkaan Kokan (2013, 58) tutkimuksessa ei löytynyt yhteyttä liikuntatunneilla koetun autonomian ja sisäisen motivaation välillä, vaikka suora yhteys autonomian tunteen ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden välillä löytyikin.

Tutkimusten tulokset ovat ristiriitaisia vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen liittyen. Vain Bagøienin ym. (2010), Kalajas-Tilgan ym. (2022a) ja Yli-Piiparin ym. (2018) tutkimuksissa löydettiin positiivinen yhteys autonomian kokemuksesta syntyneen sisäisen motivaation ja itse raportoidun vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden välillä. Sen sijaan Kalajas-Tilgan ym. (2022b) tutkimuksessa vapaa-ajan sisäinen motivaatio oli negatiivisesti yhteydessä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen, mikä saattaa johtua tutkimuksen aikaan osuneista kevään 2020 Covid-19-rajoituksista. Kalajas-Tilgan ym. (2022a; 2022b) tutkimuksissa mitattiin oppilaiden fyysistä aktiivisuutta myös liikeantureilla, mutta autonomian tuella ei huomattu olevan vaikutusta objektiivisesti mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen, vaikka oppilaiden sisäinen motivaatio vapaa-ajan liikuntaa kohtaan kasvoikin intervention seurauksena.

#### **5.4 Muita tekijöitä vapaa-ajan liikuntamotivaation taustalla**

Gerani ym. (2020) tutkivat liikuntatunneilla tehdyn tavoitteenasetteluintervention vaikutusta oppilaiden kokemuksiin liikuntatunneista sekä aikomukseen harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla. Tutkimus toteutettiin Kreikassa 11–12-vuotiaille lapsille. Interventoryhmän oppilaat harjoittelivat tavoitteenasettelua ja työskentelivät omia tavoitteitaan kohti viiden liikuntatunnin ajan. Oppilaat saivat myös halutessaan luoda oman tavoitesuunnitelmansa johonkin vapaa-ajan kontekstiin liittyen (esimerkiksi liikunta tai opiskelu). Interventio lisäsi oppilaiden viihtyvyyttä liikuntatunneilla, ja he kokivat myös ilmaston tunneilla olevan autonomiaa tukeva. Lisäksi oppilaiden aikomus harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla kasvoi, ja he myös kokivat pystyvänsä vaikuttamaan omaan toimintaansa enemmän kuin kontrolliryhmän oppilaat.

McDavidin ym. (2012) Yhdysvalloissa toteutetun tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää äidin, isän ja liikunnanopettajan vaikutusta nuoren vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen. Aihetta lähestyttiin kolmesta näkökulmasta: autonomian tukemisen, osallisuuden sekä roolimallina toimimisen kautta. Tässä tutkimuksessa autonomian tukemisella tarkoitettiin sitä, että yksilölle annetaan mahdollisuus valita ja kontrolloida omaa toimintaansa. Osallisuudella tarkoitettiin kiinnostusta yksilön liikkumista kohtaan sekä tämän kanssa yhdessä liikkumista. Roolimallina toimimisella tarkoitettiin sitä, kuinka paljon nuori ottaa mallia vanhempien ja opettajan toimintatavoista. Tutkimuksessa selvisi, että sekä vanhemmat että liikunnanopettaja vaikuttavat kaikilta kolmelta osa-alueelta nuoren sisäiseen motivaatioon vapaa-ajan liikuntaa kohtaan, joka puolestaan lisää nuoren fyysistä aktiivisuutta vapaa-ajalla. Tulokset osoittivat, että

liikunnanopettajan vaikutus oppilaan vapaa-ajan liikuntakäyttäytymiseen on jopa yhtä suuri kuin vanhempien vaikutus.

Niin kuin jo luvussa 5.3 selvisi, on oppilaiden autonomiaa tukeva opetus tärkeää oppilaiden liikuntamotivaation kasvattamisessa. Tässä McDavidin ym. (2012) tutkimuksessa kuitenkin huomattiin myös se, että oppilaiden käsitykset opettajan osallisuudesta ja liikuntatottumuksista vaikuttavat heidän sisäisen motivaationsa muodostumiseen ja sitä kautta vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen. Opettaja voi siis lisätä oppilaiden liikunta-aktiivisuutta omalla esimerkillään tai keskustelemalla oppilaiden kanssa heidän vapaa-ajan liikunnastaan.

Sen sijaan Olivaresin ym. (2015) tutkimuksessa todettiin liikunnanopettajan kannustamisella vapaa-ajan liikuntaan olevan vain pieni vaikutus oppilaan toimintaan, ja vanhemmilla oli tämän tutkimuksen mukaan huomattavasti suurempi rooli. Tosin Olivaresin ym. (2015) tutkimuksessa otettiin opettajan osalta huomioon vain kannustaminen, eikä esimerkiksi roolimallina toimimista tai autonomian tukemista, kuten McDavidin ym. (2012) tutkimuksessa. Olivares ym. (2015) tarkastelivat vanhempien osalta kannustamisen lisäksi myös heidän liikuntakäyttäytymistään.

Suomessa ei ole yleisesti tapana antaa liikunnasta kotitehtäviä. Käpä ym. (2017) kuitenkin tutkivat oppilaiden kokemuksia liikuntäläskykokeilusta. Kokeilu toteutettiin suomalaisessa koulussa 6.–9.-luokkien tyttöjen liikuntaryhmille ja se kesti yhden lukuvuoden ajan. Oppilaat saivat jokaiselta liikuntatunnilta jonkin liikunnallisen kotitehtävän, jonka suorittaminen oli vapaaehtoista. Oppilaat pääsivät myös osallistumaan kotitehtävien suunnitteluun, jotta tehtävistä tuli oppilaille mieleisiä. Vaikka läksyjen teko oli vapaaehtoista, lähes 90 prosenttia tytöistä teki tehtävät aina tai lähes aina. Oppilaat suhtautuivat läksyihin myönteisesti ja pitivät läksyjä yleisesti ottaen hyödyllisinä. Paljon läksyjä tehneet oppilaat myös kokivat niiden lisänneen heidän liikuntaansa.



## 6 POHDINTA

Tämän tutkielman tarkoituksena oli tarkastella kirjallisuutta koululiikunnan ja lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntamotivaation yhteydestä. Tavoitteenani oli selvittää, voidaanko koululiikunnan kautta jollain tavoin edistää oppilaiden motivaatiota liikuntaa kohtaan myös koulun ulkopuolella. Aihetta on tutkittu melko paljon, ja se onkin nyt ajankohtainen, koska lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on liian vähäistä, ja ruutuajan määrä kasvaa koko ajan. Koululiikunta on ainutlaatuinen liikuntaympäristö, sillä sen avulla voidaan tavoittaa kaikki Suomen kouluikäiset, joten sen mahdollisuuksia lisätä lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntamotivaatiota ja –aktiivisuutta on perusteltua tutkia.

Tulokset osoittavat, että liikuntatunneilla koetulla autonomialla on selkeä yhteys sisäiseen motivaatioon sekä koululiikunnan että vapaa-ajan liikuntakonteksteissa (Bagøien ym. 2010; Barkoukis ym. 2021; Kalajas-Tilga ym. 2022a; Kalajas-Tilga ym. 2022b; Schneider ym. 2020; Yli-Piipari ym. 2018). Tämän lisäksi myös liikuntatuntien tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla sekä liikunnanopettajan osallisuudella ja roolimallina toimimisella on yhteys liikuntamotivaatioon vapaa-ajalla (Kokkonen ym. 2019; McDavid ym. 2012; Wu ym. 2021). Liikuntäläksyillä ja koetulla pätevyydellä on positiivinen yhteys oppilaiden koulun ulkopuolisen fyysisen aktiivisuuden kanssa (Di Battista ym. 2019; Girard ym. 2019; Koka ym. 2013; Käpä ym. 2017).

Koetun autonomian yhteys sisäiseen motivaatioon tukee Decin ja Ryanin (1985) itsemääräämisteoriam ja siihen pohjautuvaa Haggerin ja Chatzisarantisin (2007) transkontekstuaalista mallia, eikä tämä tulos siis ollut yllättävä. Kuitenkin se, ettei vapaa-ajan sisäisellä liikuntamotivaatiolla ollut selkeää yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen vapaa-ajalla, oli hieman yllättävää. Tämä saattaisi johtua siitä, ettei lapsella tai nuorella välttämättä ole mahdollisuutta osallistua vastaavanlaisiin aktiviteetteihin vapaa-ajalla kuin koulussa. Voi olla esimerkiksi, ettei lähiympäristössä ole sopivia liikuntapaikkoja tai ei ole ketään, kenen kanssa pelata erilaisia pelejä. Jos vanhemmat eivät vie lasta seuratoimintaan, voi olla esimerkiksi hankalaa harrastaa lajeja, joissa tarvitaan paljon pelaajia. Voi olla myös, että muut vapaa-ajan viettotavat, kuten digitaaliset pelit, vievät aikaa liikkumiselta.

Suurin osa motivaatioilmastoon keskittyvistä tutkimuksista osoitti tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston olevan yhteydessä sisäiseen motivaatioon vapaa-ajan liikuntaa kohtaan.

Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto edistääkin oppilaan autonomian ja pätevyyden kokemuksia, joten tämäkään tulos ei ole yllättävä. On kuitenkin huomionarvoista, että liikuntatuntien motivaatioilmastolla ei löytynyt yhteyttä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen. Tämäkin tulos osoittaisi heikon yhteyden motivaation ja varsinaisen toiminnan välillä.

Mielenkiintoista oli, että McDavidin ym. (2012) tulokset osoittavat liikunnanopettajan ja vanhempien vaikutuksen nuorten fyysiseen aktiivisuuteen olevan jopa yhtä suuri. Tämä on yllättävää huomioiden sen, kuinka paljon enemmän aikaa nuori käyttää vanhempiensa kanssa kuin liikunnanopettajan kanssa. Tämä sai minut pohtimaan, kuinka tärkeää opettajan on näyttää oppilaille hyvää esimerkkiä omalla liikkumisella esimerkiksi tulella pyörällä tai kävellen töihin. On myös tärkeää olla kiinnostunut nuorten liikuntaharrastuksista ja kannustaa heitä liikkumiseen.

Liikuntatuntien pätevyyden kokemukset ovat vahvasti yhteydessä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen, mikä ei sinänsä ole yllättävää. Saattaa kuitenkin olla, että liikunta-aktiivisuus vaikuttaa enemmän pätevyyden kokemuksiin liikuntatunneilla kuin toisin päin. Aktiiviset lapset ovat usein taitavampia liikkujia, jolloin he kokevat onnistumisia myös liikuntatunneilla enemmän kuin kokemattomat liikkujat. En löytänyt lainkaan tutkimuksia pätevyyden kokemusten yhteydestä liikuntamotivaatioon, joten tämä voisi olla mielenkiintoinen tutkimuskohde jatkossa.

Kääpän ym. (2017) liikuntaläskykokeilu osoitti liikunnallisten läksyjen olevan oppilaille mieluisia, ja lisäävän heidän liikkumistaan. Pohdin kuitenkin, onko motivaatio liikuntaläksyjen tekemiseen enemmänkin ulkoista kuin sisäistä. Kokeilun oppilaat toivoivat, että opettaja tarkistaa läksyt, eli haluttiin opettajan tietävän, jos läksyt on tehty. Tämä viittaisi siihen, että läksyjä tehtiin, jotta opettaja näkee aktiivisuuden, eikä sen takia, että toiminta koetaan itselle merkityksellisenä. Jos läksyjä ei enää tule, väheneekö siis oppilaan aktiivisuus? Toisaalta jos läksyjen tekeminen koetaan mieluisana, voi olla, että vastaavanlaisia aktiviteetteja halutaan tehdä myös ilman, että joku ohjeistaa siihen.

Tämä tutkielma onnistui antamaan yleiskuvan koululiikunnan ja vapaa-ajan liikuntamotivaation välisestä yhteydestä. Kartoittavan kirjallisuuskatsauksen pohjalta ei kuitenkaan voida päätyä yksiselitteisiin johtopäätöksiin tuloksista, vaan se vaatisi systemaattista kirjallisuuskatsausta. Toinen tämän tutkielman heikkous oli käytettyjen

tutkimusten metodit. Suurin osa tutkimuksista oli poikkileikkaustutkimuksia, joiden pohjalta ei voida muodostaa syy-seuraussuhdetta. Onkin siis mahdotonta tietää vaikuttaako vapaa-ajan liikuntamotivaatio kokemuksiin koululiikunnassa vai vaikuttaako koululiikunta vapaa-ajan liikuntamotivaatioon.

Kokemuksilla koululiikunnassa ja vapaa-ajan liikuntamotivaatiolla on tutkimusten mukaan selkeä yhteys. Kuitenkaan syy-seuraussuhteita ei tiedetä varmasti, minkä takia aiheesta olisi hyvä tehdä lisää interventiotutkimuksia. Myös pätevyiden kokemusten ja vapaa-ajan liikuntamotivaation välistä yhteyttä olisi mielenkiintoista tutkia jatkossa enemmän, koska aiheesta ei löydy paljon tutkimustietoa. Olisi myös mielenkiintoista tietää, miten eri lajisäällöt liikuntatunneilla vaikuttavat lasten ja nuorten liikuntamotivaatioon vapaa-ajalla.

## LÄHTEET

- Ames, C. (1992). Achievement goals and the classroom motivational climate. Teoksessa D. H. Schunk & J. L. Meece (toim.) *Student perceptions in the classroom*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, 327–348.
- Bagøien, T. E., Halvari H. & Nesheim H. (2010). Self-determined motivation in physical education and its links to motivation for leisure-time physical activity, physical activity and well-being in general. *Perceptual and Motor Skills* 111 (2), 407–432. doi: 10.2466/06.10.11.13.14.PMS.111.5.407-432.
- Barkoukis, V., Chatzisarantis, N. & Hagger, M. S. (2021). Effects of a school-based intervention on motivation for out-of-school physical activity participation. *Research quarterly for exercise and sport* 92 (3), 477–491. doi: 10.1080/02701367.2020.1751029.
- Deci, E. L. & Ryan, R. L. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Springer Science + Business Media, LLC.
- DiBattista, R., Robazza, C., Ruiz, M. C., Bertollo, M., Vitali, F. & Bortoli, L. (2019). Student intention to engage in leisure-time physical activity: The interplay of task-involving climate, competence need satisfaction and psychobiosocial states in physical education. *European Physical Education Review*, 25(3), 761–777. <https://doi.org/10.1177/1356336X18770665>.
- Gerani, C., Theodosiou, A., Barkoukis, V., Papacharisis, V. & Tsorbatzoudis, H. (2020). The Effect of a Goal-Setting Program in Physical Education on Cognitive and Affective Outcomes of the Lesson. *Physical Educator* 77 (2), 332–356. doi:10.18666/TPE-2020-V77-I2-9489
- Girard, S., St-Amand, J. & Chouinard, R. (2019). Motivational climate in physical education, achievement motivation, and physical activity: A latent interaction model. *Journal of Teaching in Physical Education* 38 (4), 305–315.
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). The Trans-Contextual Model of Motivation. Teoksessa M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (toim.) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 53–70.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2019). Oikeus liikkua: Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. Viitattu 11.8.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/oikeus-liikkua-lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2018/>.

- Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (2008). Motivation and action: introduction and overview. Teoksessa J. Heckhausen & H. Heckhausen (toim.) Motivation and action. 2. painos. Cambridge University Press, 1–9.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M. (2008). Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31–37.
- Hirvensalo, M., Salin, K. & Palomäki, S. (2017). Toisen asteen liikuntapedagogiikka. Teoksessa T. Jaakkonen, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. painos. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus, luku 30. Viitattu 26.4.2023.
- Kalajas-Tilga, H., Hein, V., Koka, A., Tilga, H., Raudsepp, L. & Hagger, M. S. (2022a). Application of the trans-contextual model to predict change in leisure time physical activity. *Psychology & Health* 37 (1), 62–86. doi: 10.1080/08870446.2020.1869741.
- Kalajas-Tilga, H., Hein, V., Koka, A., Tilga, H., Raudsepp, L. & Hagger, M. S. (2022b). Trans-contextual model predicting change in out-of-school physical activity: A one-year longitudinal study. *European Physical Education Review* 28 (2), 463–481. doi: 10.1177/1356336X211053807.
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneek, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2018). Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen: tilannekatsaus tammikuu 2018. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2018:1. Viitattu 3.11.2022. [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).
- Koka, A. (2013). The effect of teacher and peers need support on students' motivation in physical education and its relationship to leisure time physical activity. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis* 19, 48–62. <https://doi.org/10.12697/akut.2013.19.05>.
- Kokko, S. & Martin, L. (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 17.2.2023. [https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/E5a\\_liite1\\_vln\\_liituseraportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/E5a_liite1_vln_liituseraportti_web_28012019-1.pdf).
- Kokko, S. & Martin, L. (2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Viitattu 17.4.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>.

- Kokkonen, J., Yli-Piipari, S., Kokkonen, M. & Quay, J. (2019). Effectiveness of a creative physical education intervention on elementary school students' leisure-time physical activity motivation and overall physical activity in Finland. *European Physical Education Review* 25 (3), 796–815. <https://doi.org/10.1177/1356336X18775009>.
- Kääpä, M., Hirvensalo, M., Palomäki, S. & Valleala, U. M. (2017). Liikuntatehtäviä kotiläksyinä: Koulun ulkopuolella tapahtuva oppiminen opetuksen tukena tyttöjen liikunnassa. *Liikunta & Tiede* 54 (2–3), 74–82. [https://fcdn.scdn1.secure.raxcdn.com/files/sites/4708/1-t2-317\\_tutkimusartikkelit\\_kaapa\\_lowres-80e49dd7-e09c-468b-b104-a78fa0c27f2e.pdf](https://fcdn.scdn1.secure.raxcdn.com/files/sites/4708/1-t2-317_tutkimusartikkelit_kaapa_lowres-80e49dd7-e09c-468b-b104-a78fa0c27f2e.pdf)
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2021:19. Viitattu 17.2.2023. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf)
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkonen, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. painos. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus, luku 8. Viitattu 25.4.2023.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, M. (2017). Exploring in-class physical activity levels during physical education lessons in Finland. *Journal of Physical Education & Sport* 17 (2), 815–820.
- McDavid, L., Cox, A. E. & Amorose, A. J. (2012). The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents' leisure-time physical activity motivation and behaviour. *Psychology of Sport and Exercise* 13 (2), 99–107. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.10.003>.
- Olivares, P. R., Cossio-Bolaños, M. A., Gomez-Campos, R., Almonacid-Fierro, A. & Garcia-Rubio, J. (2015). Influence of parents and physical education teachers in adolescent physical activity. *International Journal of Clinical Health and Psychology* 15 (2), 113–120. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.01.002>.
- Opetusalan ammattijärjestö OAJ. (2020). Toisen asteen koulutus. Verkkosivu. Viitattu 14.4.2023. <https://www.oaj.fi/politiikassa/suomalainen-kasvatus-ja-koulutusjarjestelma/toisen-asteen-koulutus/>.
- Oppivelvollisuuslaki 1214/2020. (2020). Viitattu 14.4.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2020/20201214>.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 17.2.2023.

[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf).

- Rintala, J., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2013). Mieluisat ja epämieluisat koululiikuntalajit yhdeksäsluokkalaisten kokemina. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 38–44.
- Schneider, J., Polet, J., Hassandra, M., Lintunen, T., Laukkanen, A., Hankonen, N., Hirvensalo, M., Tammelin, T. H., Törmäkangas, T. & Hagger, M. S. (2020). Testing a physical education-delivered autonomy supportive intervention to promote leisure-time physical activity in lower secondary school students: the PETALS trial. *BMC Public Health* 20, 1438. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09518-3>.
- Spray, C. M. (2011). Understanding young people’s motivation in physical education and youth sport. Teoksessa K. Armour (toim.) *Sport pedagogy: an introduction for teaching and coaching*. Prentice Hall/Pearson, 116–126.
- Valtioneuvoston asetus ammatillisesta koulutuksesta 673/2017. (2017). Viitattu 14.4.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170673>.
- Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta 793/2018. (2018). Viitattu 3.3.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180793>.
- World Health Organisation (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behavior. Viitattu 17.2.2023. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- Wu, X., Gai, X., Yu, T., Yu, H. & Zhang, Y. (2021). Perceived Motivational Climate and Stages of Exercise Behavior Change: Mediating Roles of Motivation Within and Beyond Physical Education Class. *Frontiers in Psychology* 12: 737461. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.737461>.
- Yli-Piipari, S., Layne, T., Hinson, J. & Irwin, C. (2018). Motivational Pathways to Leisure-Time Physical Activity Participation in Urban Physical Education: A Cluster-Randomized Trial. *Journal of Teaching in Physical Education* 37 (2), 123–133. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0099>.

