

”LISÄÄ LIIKUNTAA!”

– opetussuunnitelmallinen koululiikunta ja sen kehittäminen Mäntyharjun kunnan viidesluokkalaisten ja liikuntaa opettavien luokanopettajien kokemana

Tampereen yliopisto
Kasvatustieteiden tiedekunta
Opettajien lisäkoulutus
Pro gradu -tutkielma
Kimmo Kuhanen
Tammikuu 2008

TAMPEREEN YLIOPISTO
Kasvatustieteiden tiedekunta
Opettajien lisäkoulutus
Kimmo Kuhanen

"LISÄÄ LIIKUNTAA!" – opetussuunnitelmallinen koululiikunta ja sen kehittäminen Mäntyharjun kunnan viidesluokkalaisten ja liikuntaa opettavien luokanopettajien kokemana Kasvatustieteen pro gradu – tutkielma, 83 sivua, 7 liitettä

Tammikuu 2008

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää alakoulun oppilaiden ja opettajien näkemyksiä koululiikunnasta ja sen toteutumisesta. Tutkimuksessa etsittiin vastauksia hyvän koululiikunnan piirteisiin ja sen kehittämiseen. Lisäksi selvitettiin opetussuunnitelmien roolia liikunnanopetuksessa sekä koululiikunnan mielekkyyttä.

Tutkimus on kartoittava survey-tutkimus, jonka tutkimusaineiston keruu tapahtui kyselylomakkeiden avulla. Aineiston analysoinnissa käytettiin rinnakkain sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia menetelmiä. Tutkimuksen kohderyhmän muodostivat Mäntyharjun alakoulujen viidesluokkalaiset ja liikuntaa opettavat luokanopettajat. Tutkimukseen osallistui 61 oppilasta, joista tyttöjä oli 33 ja poikia 28. Opettajia tutkimukseen osallistui 16, joista miehiä oli kolme.

Tutkimus osoitti, että oppilaat pitävät koululiikunnasta ja osallistuvat mielellään liikuntatunneille. Liikuntaa pidetään ennen kaikkea mukavana oppiaineena. Liikuntatuntien määrään toivottiin lisäystä etenkin poikien puolelta. Koululiikunnassa parasta on kavereiden kanssa toiminta, eri lajeihin tutustuminen ja pelaaminen. Oppilaat arvostivat omaa opettajaansa ja oppilaiden arviot omasta liikunnanopettajastaan kuvasivat hyvin opettajien arvioita hyvästä liikunnanopettajasta. Hyvään liikuntatuntiin kuuluu oppilaiden mielestä pelaamista, kun taas opettajat painottavat innostavaa ilmapiiriä ja hyvää yhteishenkeä.

Tutkimustuloksista kävi ilmi myös, että opettajat käyttävät kunnallista opetussuunnitelmaa oman vuosisuunnitelmansa runkona. Oppilaat lisäisivät koululiikunnassa pesäpallon ja uinnin määrää, kun taas vähennykset kohdistuisivat hiihtoon ja musiikkiliikuntaan/tanssiin. Myös erikoisempiin liikuntalajeihin tutustuminen osoittautui halutuksi oppilaiden keskuudessa. Opettajien toimesta koululiikuntaa kehitettäisiin ennen kaikkea opettajien lisäkoulutuksella ja tiiviimmällä opettajien välisellä yhteistyöllä. Koululiikunnan radikaaleihin muutoksiin ei niin oppilaiden kuin opettajienkaan osalta olisi tarvetta.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että oppilaat viihtyvät erittäin hyvin koululiikunnassa. Erityishuomiota tulee kuitenkin kohdistaa vapaa-ajalla vähän liikkuviin oppilaisiin ja heidän innostamiseensa liikunnan pariin. Tämä tutkimus tukee aiempia tutkimuksia koululiikunnasta.

Asiasanat: liikunta, liikuntakasvatus, koululiikunta, opetussuunnitelma

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	5
2 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA	8
3 LIIKUNTA.....	11
4 LIIKUNTAKASVATUS.....	12
4.1 Liikuntakasvatuksen tehtävät	12
4.1.1 Liikuntaan kasvattaminen	13
4.1.2 Liikunnan avulla kasvattaminen	15
5 KOULULIIKUNTA	17
5.1 Koululiikunnan merkitys oppilaan terveyteen.....	19
5.2 Koululiikunnan merkitys oppilaan persoonallisuuden kehittämisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta	22
5.2.1 Pätevyyskokemukset ja liikunta	24
5.2.2 Pätevyyskokemusten edistäminen koululiikunnassa	25
5.3 Sosiaalinen kasvatus koululiikunnassa	28
5.4 Eettinen kasvatus koululiikunnassa.....	30
5.5 Esteettinen kasvatus koululiikunnassa	31
6 LIIKUNNAN OPETUSSUUNNITELMA PERUSKOULUSSA.....	33
6.1 Liikunnanopetuksen tavoitteet	36
6.1.1 Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 1-4.....	39
6.1.2 Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 5-9.....	39
6.2 Liikunnanopetuksen sisällöt	40
6.3 Liikuntatuntien suunnittelu	42
7 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	45

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	46
8.1 Tutkimuksen perusjoukko.....	46
8.2 Aineistonkeruu.....	47
8.3 Kyselylomake	48
8.4 Aineiston analyysimenetelmät	49
8.5 Tutkimuksen luotettavuus.....	49
9 TUTKIMUSTULOKSET.....	52
9.1 Oppilaiden liikuntataustaa	52
9.2 Mitä mieltä oppilaat ja opettajat ovat koululiikunnasta?	53
9.3 Miten opetussuunnitelmat ohjaavat liikunnanopetusta?	62
9.4 Liikunnanopetuksen kehittäminen	63
10 TUTKIMUKSEN TARKASTELUA	69

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Koululiikunnalla on ollut oppilaiden keskuudessa vankka kannatus jo vuosikymmeniä. Tutkimusten mukaan liikunta on yksi suosituimmista, ellei suosituin oppiaine kouluissamme. Vaikka liikunnalla on merkittävä osuus myös muuhun oppimiseen, on liikuntatuntien määrä kouluissa koko Euroopan laajuisesti laskussa.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää viidesluokkalaisten oppilaiden ja liikuntaa opettavien luokanopettajien mielipiteitä nykypäivän koululiikunnasta. Tutkimus tarkastelee opetussuunnitelmien roolia liikunnanopetuksessa, koululiikunnan mielekkyyttä sekä mielikuvaa hyvästä liikuntatunnista ja opettajasta. Lisäksi tutkimuksessa kartoitetaan liikuntasisältöjen mielekkyyttä oppilaiden näkökulmasta sekä paneudutaan liikunnanopetuksen kehittämiseen. Tutkimus suoritettiin Mäntyharjun alakouluissa ja siihen osallistui 61 viidesluokkalaista ja 16 opettajaa.

Koululiikunnasta on tehty viime vuosina useita tämän tutkimuksen aiheita lähellä olevia pro gradu – tutkielmia, joissa todetaan oppilaiden osallistuvan mielellään koululiikuntaan ja pitävän siitä: Huhdan ja Niskasen tutkimuksessa (2006) oppilaat lisäksi pitävät liikuntatunteja monipuolisina ja vaihtelevina ja toivovat uusia ja trendikkäitä koululiikuntalajeja. Opettajien mielestä oppilaat kaipaavat liikuntatunneilta iloista liikkumista ja pelaamista. Kaukovallan ja Sipilän tutkimuksessa (2003) liikuntalaji oli tärkein syy liikuntatunnille asennoitumiseen, mutta opettajan toiminnalla ei katsottu olevan asennoitumista kohtaan merkitystä. Opettaja arvioitiin tasapuoliseksi, kannustavaksi, kehuvaksi ja avustavaksi. Saarnion tutkimus (2007) toi esille oppilaiden halun liikuntatuntien määrän lisäämisestä. Lisäksi Julkusen tutkimuksen (2000) tulokset opettajien näkemyksistä yhteisopetuksesta ja sen vaikutuksesta opettamiseen ja oppilaisiin ovat samansuuntaisia käsissänne olevan tutkimuksen kanssa.

Takalon lisensiaattitutkimuksessa (2004) käsitellään alakouluikäisten liikunta-aktiivisuutta sosiaalisen ympäristön kannalta. Tutkimustulokset osoittavat, että ystävien vaikutus näkyy liikuntatottumuksissa. Samoin koulusta saaduilla liikuntakokemuksilla on vaikutusta liikuntaharrastusten aloittamiselle.

Huolestuttavaa on lasten ja nuorten peruskunnan jatkuva heikkeneminen. Ylipainoisten sekä tuki- ja liikuntaelinsairaiden määrä yhä nuorempien parissa lisääntyy. Aktiivisen arkiliikunnan osuus laskee, kun lapsia ja nuoria kuskataan autoilla paikasta toiseen ja erilaiset tietokone- ja konsolipelit päihittävät vanhat kunnon pihapelit mennessä. Liikunta-aktiivisuuden on todettu laskevan tasaisesti 12 ja 15 ikävuoden välillä (Nupponen 1997). Saman ajanjakson alkuun ajoittuu myös liikuntakyvyn kehittämisessä tapahtuva selkeä kehityksen taantuminen, mikä omalta osaltaan varmasti vaikuttaa liikuntaharrastusten jatkamiseen. Tärkeää olisi, että lapset ja nuoret saataisiin liikkumaan terveyden kannalta riittävästi. Alakoulun puolella ei ongelma ole vielä niin suuri, mutta Huismanin tutkimuksen (2004) mukaan yhdeksäsluokkalaisista oppilaista vain vajaa puolet liikkui terveyden kannalta riittävästi ja viidesosa liikkui ainoastaan koululiikunnassa. Nämä luvut ovat huolestuttavaa luettavaa, mutta onneksi asiaan on jo puututtu yläkoululaisille tarkoitettujen liikuntakampanjoiden kautta. Toisaalta Mäenpään tutkimukseen (2007) osallistuneiden yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden mielestä liikuntaan aktivoimisen tulisi tapahtua jo alakoulun puolella, jotta sillä olisi vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen yhdeksännellä luokalla. Innostus liikkumista kohtaan tulisi luoda oppilaiden mielestä jo alakoulun puolella.

Eriytyinen huomio täytyy koululiikunnassa kohdistaa niihin oppilaisiin, joiden ainoaksi viikoittaiseksi liikuntasuorituksiksi jää koulun liikuntatunnit. Koululiikunta onkin ainoa organisoitu liikuntamuoto, joka tavoittaa kaikki lapset ja nuoret, ja on näin vaikuttamassa heidän liikuntakäyttäytymiseen myös tulevaisuudessa. Työssäni luokanopettajana olen päivittäin tekemisissä koululiikunnan parissa. Olen huomannut oppilaiden nauttivan koululiikunnasta erityisesti silloin, kun se on riittävän mielenkiintoista ja kun innostus lähtee heistä itsestään. Koenkin itselläni olevan tärkeä rooli oppilaiden ohjaamisessa liikunnalliseen elämäntapaan - ei kilpailulliseen vaan terveyden kannalta otolliseen liikkumiseen.

Koululiikunnalla on todettu olevan yhteyttä vapaa-ajan liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Pitäisikö opetussuunnitelmissa esiintyviä liikunnan sisältöjä jollain tavalla muokata enemmän nykytrendejä vastaaviksi, jotta kiinnostus vapaa-ajalla tapahtuvaa liikkumista kohtaan kasvaisi ja fyysinen kunto lähtisi nousuun? Näillä tuntiresursseilla ei oppilaiden fyysistä kuntoa nosteta ylös, joten tuntimäärän lisäämisellä ja kiinnostavalla liikkumisella voisi mahdollisesti asiaan vaikuttaa. Lisäksi kaverit ovat tärkeä osa lasten ja nuorten

elämää, ja niin myös heidän vaikutus liikkumiseen on suuri. Hyvin suunniteltu liikuntatunti ja innostava ilmapiiri, jossa kaikki oppilaat huomioidaan, mahdollistaa positiivisten liikuntakokemusten välittymisen.

2 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA

Kansallinen liikuntatutkimus 2005 – 2006 tutki yli viiden tuhannen 3-18-vuotiaiden lasten ja nuorten urheilua ja liikuntaa lajiharrastamisen näkökulmasta. Tutkimuksen mukaan 91 % lapsista ja nuorista kertoi harrastavansa urheilua tai liikuntaa. Tulos on kutakuinkin sama kuin vuosina 2001 – 2002 tehty tutkimus. Vielä vuosikymmen sitten (1995) suoritetussa tutkimuksessa liikunnan harrastajien määrä oli vain 76 %. Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen on siis kasvanut, vaikka nykypäivänä onkin todettu olevan huonokuntoisempia kuin ennen. Selitykseksi tähän on esitetty, että peruselämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, ja urheilulajien harrastamisen yleistymisen ei sitä pysty paikkaamaan. Lasten liikunta on muuttunut päivittäisestä pihalla ja lähialueilla leikkimisestä ja pelaamisesta enemmän määrätyn ajan tapahtuvaksi lajien harjoittelemiseksi. Tutkimuksen mukaan vain 9 % ei harrasta urheilua tai liikuntaa lainkaan. Paikkakuntatyypillä maaseudun ja kaupunkien välillä ei ollut mainittavia eroja liikunnan määrään. Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen tapahtuu paljolti seuroissa, mutta myös omatoiminen ja kavereiden kanssa liikkuminen on suosittua, vaikka sen osuus edellisestä tutkimuksesta (2001 – 2002) onkin vähentynyt. Koulun liikuntakerhossa harrastaminen on vähentynyt viimeisen neljän vuoden aikana. (Kansallinen liikuntatutkimus 2005 – 2006)

Koululiikunnan motivaatioilmastoa ja sen yhteyttä viihtymiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen on väitöskirjassaan (2006) tutkinut liikuntapedagogiikan lehtori Markus Soini. Tutkimukseen osallistui vuonna 2003 noin 4 400 peruskoulun yhdeksäsluokkalaista tyttöä ja poikaa. Väitöstutkimuksesta käy ilmi, että oppilaat viihtyvät ja ovat fyysisesti aktiivisia liikuntatunneilla, joilla he saavat vaikuttaa tuntien kulkuun, tuntevat kuuluvansa ryhmään ja keskittyvät taitojensa kehittämiseen omista lähtökohdistaan. Yhdeksäsluokkalaiset kokevat itsensä aktiiviseksi ja he viihtyvät keskimäärin hyvin liikuntatunneilla. Kilpailu, vertailu ja pakottaminen kuitenkin heikentävät oppilaiden viihtymistä liikuntatunneilla. Viihtymisen ja aktiivisuuden lisäämiseksi tulisi Soinin mukaan pohtia koko koululiikunnan tarjonnan ja kysynnän suhdetta, eli sitä tarjoaako koulujen liikunnan opetussuunnitelmat riittävän monipuolista liikuntaa vai perustuvatko ne urheilulähtöisesti eri lajien harjoitteluun. Tutkimuksen mukaan selvästi muita huonommin liikuntatunneilla viihtyvät ja vähemmän aktiivisia ovat oppilaat, joilla liikunnan numero on alle kahdeksan. Soini näkeekin kyseisen ryhmän myönteisten liikuntakokemusten lisäämisen olevan selkeä haaste

liikunnanopetukselle tulevaisuudessa. Hän ehdottaakin lajivalikoiman laajentamista paremmin nuorisotrendejä tukevaksi. Samalla saatettaisiin lisätä koululiikunnan kiinnostusta myös niiden oppilaiden kohdalla, jotka eivät nykyisessä koululiikunnassa viihdy. (Soini 2006)

Liikunta-aktiivisuutta on tutkinut myös Tuija Tammelin (2003) selvittäessään yli 12 000 ihmiseltä 14- ja 31-vuotiaana heidän liikkumistaan. Tutkimusaineisto kerättiin postikyselyin vuosina 1980 ja 1997 – 1998. Tutkimus osoitti, että urheilun harrastamisella kaksi kertaa viikossa tai useammin kouluajan ulkopuolella, kuulumisella urheiluseuraan ja hyvällä liikuntanumerolla 14-vuotiaana oli yhteyttä aktiiviseen liikkumiseen 31-vuotiaana. Heikko sosioekonominen asema ja heikko koulumenestys olivat yhteydessä liikkumattomuuteen 14-vuotiaana. Lisäksi heikko koulumenestys ennusti myös liikkumattomuutta 31-vuotiaana. Muutoksella liikunnallisesti aktiivisesta inaktiiviseksi 14 ja 31 ikävuoden välillä oli sekä miehillä että naisilla yhteyttä lihavuuteen 31-vuotiaana. Tammelin näkeekin liikunta-aktiivisuuden tukemisen elämänsä eri vaiheissa tärkeänä terveyden edistäjänä. (Tammelin 2003)

Jani Mäenpää (2007) on tutkinut omassa pro gradu-tutkielmassaan Someron kaupungin Kiiruun koulun yhdeksäsluokkalaisten liikunta-aktiivisuuden määrää ja intensiteettiä. Tutkimuksessa selvitettiin oppilaiden suhtautumista koululiikuntaan ja koulun mahdollisiin liikuntakerhoihin. Lisäksi Mäenpää tutki myös koulun vaikutusta liikuntaan kannustajana. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella ja teemahaastattelulla. Kyselylomakkeen täytti 123 oppilasta, joista teemahaastatteluun osallistui viisi oppilasta. Tutkimustulokset osoittivat, että somerolaiset nuoret, etenkin tytöt, ovat aktiivisia liikunnan harrastajia. Nuoret olivat pääosin tyytyväisiä kaupungin tarjoamiin liikuntapalveluihin. Oppilaat pitivät koululiikunnasta, mutta toivoivat koululta liikuntakerhojen lisäksi myös oikeanlaista kannustusta liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Oppilaiden mielestä etenkin alakouluikäisten harrastustoiminnan monipuolisella valikoimalla saataisiin pysyvämpiä tuloksia nuorten liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi. Yhdeksäsluokkalaisia on vaikea saada aktivoitua liikkumaan, jos he eivät ole liikkuneet aikaisemminkaan. Vaikka somerolaisten nuorten liikunta-aktiivisuus onkin hyvää luokkaa, niin Mäenpää on hieman huolissaan liikunnan rasittavuuden laskusta, mikä näkyy mahdollisena yleiskunnan putoamisena. (Mäenpää 2007)

Euroopan parlamentin tuoreessa selvityksessä (2007) tutkittiin Euroopan Unionin jäsenmaiden koululiikuntatuntien määriä. Tutkimusta varten tarkasteltiin eri maiden opetussuunnitelmia, joiden lisäksi tietojen keruuta täydennettiin kyselylomakkeilla. Selvityksessä todetaan, että koululiikuntatuntien keskiarvo on EU-maissa laskenut vuodesta 2002. Liikunnanopetukseen käytetyn ajan keskiarvo on peruskoulussa laskenut 121 minuutista 109 minuuttiin. Vaikka Suomessa peruskoulujen liikunnan määrä on pysynyt samassa eli 90 minuutissa, kuulumme me silti liikuntamäärissä edelleen Euroopan keskitason alapuolelle. Vuonna 2006 peräti 17 jäsenmaassa oli peruskoulun pakollisia liikuntatunteja enemmän tai yhtä paljon kuin Suomessa ja vähemmän niitä oli vain yhdeksässä jäsenmaassa. Vielä huonommin Suomi pärjäsi toisen asteen vertailussa, sillä yhdessäkään jäsenmaassa ei ollut pakollisia liikuntatunteja vähemmän kuin Suomessa. Neljässä jäsenmaassa; Kyproksella, Liettuassa, Maltalla ja Slovakiassa, oli liikuntatunteja saman verran. Luvut ovat suuntaa-antavia, sillä joissakin maissa yksittäiset koulut saattavat tarjota varsinaisten liikuntatuntien lisäksi erilaisia valinnaisia liikuntamahdollisuuksia. (Euroopan parlamentti 2007)

Tapio Kosunen on omassa väitöskirjassaan ”Luokanopettaja kirjoitetun opetussuunnitelman käyttäjänä ja kehittäjänä” (1994) tutkinut opetussuunnitelman vaikutusta opetustyöhön. Tutkimuksen mukaan luokanopettajat pitävät opetussuunnitelmaa oppimateriaalia tärkeämpänä työnsä kannalta. Opettajan sukupuoli, työkokemus ja opettajan omakohtainen osallistuminen opetussuunnitelman kehittämiseen ovat yhteydessä siihen, miten opettaja suhtautuu opetussuunnitelman käyttöön ja kehittämiseen sekä hyödyntää sitä omassa työssään. Tutkimus osoitti myös, että opetussuunnitelman tekoon osallistujille on luonteenomaista opetussuunnitelman tuntemiseen perustuva oppilaskeskeisyys ja opetuksen eriyttäminen. Lisäksi he olivat muita kehittämishaluisempia ja tavoitesuuntautuneempia opetussuunnitelman ja koulun kehittämisessä. (Kosunen 1994)

3 LIIKUNTA

Käsitteenä liikunta määriteltiin ensimmäisen kerran vasta vuonna 1967 ensimmäisillä valtakunnallisilla liikuntapoliittisilla neuvottelupäivillä. Sitä ennen käsitteinä käytettiin voimistelua, voimailua, urheilua, ripeyttä, reippautta, kiistaa ja kiistoa. Liikunnan keskeisiksi osa-alueiksi vuonna 1967 todettiin huippu-urheilu, muu kilpaurheilu, kuntoliikunta ja liikuntakasvatus. Liikunta on yleistermi, käsite, johon kuuluvat fyysisen aktiivisuuden eri muodot. (Vuolle 2000, 629)

Liikunnalla tarkoitetaan omalla lihastyöllä suoritettuja tietoisia ja tavoitteellisia liikkeitä, joiden tarkoituksena on fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen kunnon ylläpito tai parantaminen. Liikunta on osa opittua kulttuuria, ja siihen liitetään myös tietoisesti valitun fyysisen aktiivisuuden sisältämä hyötyliikunta. (Jääskeläinen ym. 1980, 10; Vuolle 2000, 629; Laakso 2003, 15)

Nupponen & Telama (1998) jakavat liikunnan omaehtoiseen ja järjestettyyn liikuntaan. Järjestetyllä liikunnalla tarkoitetaan sellaista liikuntaa, jossa ohjaaja huolehtii lasten liikuttamisesta. Tällaisia liikuntaa järjestäviä yhteisöjä ovat esimerkiksi urheiluseurat ja koulujen liikuntakerhot.

Ruotsalaiset tutkijat ovat ryhmitelleet liikunnan ja urheilun käsitteen neljään osa-alueeseen. 1) Ensimmäiseen osa-alueeseen kuuluvat kaikenlainen spontaani liikunta, kuten pienten lasten liikkuminen, liikuntaleikit sekä myöhemmän iän hyötyliikunta. 2) Toinen osa-alue käsittää organisoidun liikunnan ilman kilpailutoimintaa. Ohjattu retkeily, tanssi ja voimistelu ovat hyviä esimerkkejä tästä liikunnasta. 3) Kolmanteen osa-alueeseen lukeutuu kilpailutoiminnan sisältävä organisoitu liikunta. Tämä laaja osa-alue sisältää kaiken kilpailullisen toiminnan lasten hiihtokilpailuista aikuisten olympialaisiin asti. 4) Viimeinen osa-alue sisältää pakollisen liikunnan. Kaikki organisoidut liikuntatuokiot kouluissa kuuluvat tähän ryhmään. Nimenä voitaisiin käyttää siis myös koululiikunnan osa-alueita. (Huitfeldt ym. 2002, 14-16)

4 LIIKUNTAKASVATUS

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä toteutetaan kasvatuksen näkökulmasta. Liikuntakasvatukseen kuuluvat liikunnan opettamisen ja liikuntaan kasvattamisen ohella myös muutkin kasvatusta edistävät toimenpiteet, joihin liikunta on osallisena. Tällaisia ovat esimerkiksi liikunnan avulla toteutettava sosiaalinen ja psyykinen kasvatusta tai liikunnan hallintoon ja rakentamiseen liittyvät kasvatuksellisia näkökulmia sisältävät kysymykset. Liikuntakasvatus on erityisesti ihmisen kokonaispersoonallisuuteen tai jonkin sen osa-alueen kehittämiseen perustuvaa toimintaa. (Opetushallitus; Laakso 2003, 14-15; Jääskeläinen ym. 1980,10)

Lintusen (2003a, 28) mukaan lasten ja nuorten parissa toimivien liikuntakasvattajien tulisi keskeisinä tavoitteina ohjatessaan antaa eväitä liikuntataitojen oppimiseen ja liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Näiden avulla tuetaan lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä sekä edistetään heidän terveyttä ja hyvinvointia. Täytyy kuitenkin muistaa, että lapset ja nuoret elävät tässä hetkessä, eivätkä vielä pysty ajattelemaan pitkälle tulevaisuuteen, joten myöhemmän elämän terveysvaikutuksilla motivointi on syytä jättää pois. Sen sijaan koko iän kestäväälle liikuntaharrastukselle pohjaa luovat liikuntataitojen oppiminen, pätevyyskokemukset, viihtyminen ja liikunnallinen yhdessäolo toisten nuorten kanssa.

Myös Gallahue (1996, 5-7) korostaa liikuntataitojen hankkimisen ja fyysisen kunnon lisäämisen merkitystä liikkumaan oppimisessa. Hänen mielestään liikkumistaitojen hankkiminen on liikuntakasvatuksen ensisijainen tavoite. On tärkeää auttaa lapsia kehittymään taitaviksi, tietoisiksi ja itseään ilmaiseviksi liikkujiksi, jotka hallitsevat runsaat valikoimat perus- ja erikoistaitoja. Fyysisen kunnon lisäämisellä taas pyritään innokkaaseen liikkumiseen ja aktiivisen elämäntavan omaksumiseen.

4.1 Liikuntakasvatuksen tehtävät

Liikuntakasvatuksen keskeisinä päätehtävinä nähdään liikuntaan kasvattaminen ja liikunnan avulla kasvattaminen. (Opetushallitus; Hakala, 1999, 36) Jääskeläisen ym. (1980, 20) mukaan oppilaan fyysistä, älyllistä, emotionaalista ja sosiaalista puolta pyritään kehittämään johdetulla fyysisellä toiminnalla persoonallisuuden muotoutumista edistäen.

Liikunta on osa kasvatusta, ja se tukee ja täydentää koulun muuta kasvatusta ja opetustyötä. Liikuntakasvatuksen sisällön on oltava sopusoinnussa koulun muun kasvatuksen kanssa.

4.1.1 Liikuntaan kasvattaminen

”Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan sellaisten tietojen, taitojen ja asenteiden synnyttämistä, että henkilö niiden varassa pystyy ja haluaa harrastaa vapaaehtoisesti liikuntaa.” (Opetushallitus)

Suomalaisessa nyky-yhteiskunnassa liikunnan tärkeyttä perustellaan fyysisen kunnan ja toimintakyvyn huolehtimisella. Täten voidaan vaikuttaa laajemminkin kansalaisten fyysiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Länsimaiselle yhteiskunnalle on fyysisen toiminta- ja työkyvyn säilyttämisestä tullut erityinen ongelma. Tutkimusten mukaan liikunnan avulla pystytään vähentämään työikäisten sairauspoissaoloja ja työkyvyttömyyseläkkeiden määrää sekä lisäämään työn tuottavuutta. Yksilötasolla liikunnan lisääminen kohottaa fyysistä hyvinvointia ja elämän laatua. (Laakso 2003, 17)

Liikunnan harrastamiseen on viimeisen vuosikymmenen aikana kiinnitetty entistä enemmän huomiota. Liikunnan harrastamisesta on tullut muun fyysisen aktiivisuuden pudotessa lähes välttämätön keino fyysisen toimintakyvyn säilyttämiseen. Liikkuminen onkin siirtynyt yhä enemmän vapaa-ajan harrastusmuodoksi pois muusta vapaa-ajan toiminnasta ja työelämästä. Tästä johtuen liikunnan harrastaminen onkin, vastoin yleistä toimintakyvyn heikkenemistä, kasvanut 1970-luvulta tähän päivään. Johtopäätöksenä voidaankin todeta, että fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen kohdistuu siihen ryhmään, jotka eivät harrasta liikuntaa vapaa-ajallaan. (Laakso 2003, 17-18)

Fyysinen kunto ei ole samassa mielessä oppimistavoite kuin koulun muut kasvatusta ja oppimistavoitteet. Fyysinen kunto ei säily, vaan se on jatkuvan harjoittelun tulos. Tästä syystä oppilas ei voi oppia itselleen hyvää fyysistä kuntoa. Hän voi kuitenkin oppia erilaisia tapoja kohottaa ja ylläpitää kuntoa ja saada arvokasta tietoa kunnan testaamismenetelmistä ja merkityksestä. Jos fyysisen kunnan harjoittelu lopetetaan, niin liikunnan myönteiset vaikutukset häviävät varsin nopeasti. Liikuntatuntien vähäinen määrä

huomioon ottaen pitäisi koulun liikuntakasvatuksessa keskittyä varsinaisten oppimistavoitteiden saavuttamiseen pelkän kunnan kohottamisen sijaan. Ammattitaitoinen liikunnanopettaja pystyy muodostamaan mistä tahansa liikuntatunnista riittävän tehokkaan myös kunnan kohottamisen kannalta uutta opeteltavaa taitoa unohtamatta. (Laakso 2003, 18)

Fyysis-motorisen luonteen vuoksi taidoilla on keskeinen merkitys liikunnassa. Liikuntakasvatuksen tulisikin tarjota monipuolista liikuntaa erilaisissa toimintaympäristöissä, jotta jokainen löytäisi sen itselleen sopivimman tavan harrastaa liikuntaa. Samalla annettaisiin mahdollisuus erilaisten toiminnallisten kokemusten saamiseen, joiden kautta muodostuisi myönteinen asenne edes jotakin liikuntamuotoa kohtaan. Liikuntakulttuurin muutos on viimeisen 30 vuoden aikana ollut merkittävää. Kun 1970-luvun lopun suomalaisten nuorten harrastamia liikuntamuotoja oli noin 70, niin jo 1990-luvulla lukumäärä oli noussut hieman toiselle sadalle. Tiedetyt perusliikuntamuodot, kuten eri lenkkeily- ja hiihtolajit, uinti, pyöräily ja voimistelu ovat kuitenkin säilyttäneet asemansa ainakin jossakin muodossa vuosikymmenestä toiseen. Näiden taitojen hallinta olisikin syytä varmistaa liikuntakasvatuksessa. Lisäksi tulisi opettaa liikuntamuotoja, joissa kehitettäisiin monipuolisesti fyysis-motorisia taitoja ja joissa annettaisiin vaihtelevia oppimiskokemuksia. Oppimaan oppimista pidetään yhtenä taitojen oppimisen peruseriaatteena, ja siksi se on myös edellytyksenä uusien liikuntalajien aloittamiselle. (Laakso 2003, 19; Opetushallitus)

Laakson (2003, 19) mielestä olisi tärkeää erottaa liikunnan motiiveissa yhteiskunnallinen perustelu ja yksilötaso toisistaan, sillä kaikki ihmiset eivät harrasta liikuntaa vain kuntosaa tai terveytensä vuoksi. Joillekin liikunta voi olla ainoastaan sosiaalinen tai esteettinen kokemus fyysisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin huolehtimisen sijaan. Sama pätee myös koulujen liikuntakasvatuksessa, jossa on huomioitava oppilaidenkin motiivien erilaisuus. Heille on taattava kokemuksia erilaisiin motiiviperusteisiin pohjautuvasta liikunnasta.

Nykypäivänä liikunnan tärkeyttä korostetaan jo yhteiskunnallisestikin ajateltuna. Kaikenikäisiä kannustetaan huolehtimaan fyysisestä kunnostaan ja toimintakyvystään, sillä sitä kautta voidaan vaikuttaa kansalaisten fyysiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Työelämän fyysisen aktiivisuuden vähentyessä on liikunnan harrastamisesta tullut lähes välttämätöntä fyysisen toimintakyvyn säilyttämiseksi. (Laakso 2003, 17)

4.1.2 Liikunnan avulla kasvattaminen

Toisena liikuntakasvatuksen keskeisenä alueena nähdään liikunnan avulla tapahtuva kasvattaminen. Liikunnan avulla voidaan edistää monia koulun yleisiä kasvatustavoitteita, kunhan vain opetustilanteet on järjestetty oikein. (Laakso 2003, 20)

Liikunta tarjoaa erinomaisen kasvatusalustan sosiaalisiin, eettisiin ja moraalisiin tilanteisiin ja toimintoihin. Liikunnassa toimitaan yhdessä, solmitaan uusia ihmiskontakteja sekä pohditaan oikeaa ja väärää, itsekkyyttä ja sääntöjen noudattamista. Lisäksi pelien ja leikkien yhteydessä esiintyy paljon moraalikasvatuksen kannalta haasteellisia tilanteita. Näitä tarkastellaan tarkemmin luvussa kolme koululiikunnasta puhuttaessa. Liikunta tarjoaa myös erinomaisen mahdollisuuden inhimilliseen kasvuun ja kognitiivisen oppimisen tukemiseen sekä monikulttuurisen suvaitsevaisuuden lisäämiseen. Tehokas liikuntakasvatus voi vaikuttaa positiivisesti lapsen kognitiiviseen ja affektiiviseen eli sosio-emotionaaliseen kehitykseen. Kognitiivisen oppimisen tavoitteena on auttaa lapsia kehittymään tehokkaasti eri aisteja käyttäviksi ja aktiivisiksi oppijoiksi. Affektiivista kehitystä liikunnan avulla voidaan tukea kannustamalla löytämään itse ratkaisuja ja innostamalla yhteistyöhön. Kouluissa on monia sellaisia oppilaita, jotka eivät jaksakaan keskittyä luokkaopetuksessa teorian opiskeluun, mutta toiminnallisena oppiaineena liikunta saa heidät omaksumaankin tietoja ja oppimistottumuksia, kuten pitkäjänteisyyttä. Onpa liikunnalla todettu olevan myös vaikutusta aivot toimintojen aktivoimiseen oppimis- ja työvireyden kannalta. (Laakso 2003, 20; Gallahue 1996, 5-7; Opetushallitus)

Liikuntaan liittyy runsaasti ilmaisua, esteettisyyttä ja luovuutta edistäviä elementtejä, joten liikuntakasvatus on myös osa kulttuuri- ja taidekasvatusta. Liikunta onkin osa kansallista kulttuuriperintöämme. Tämä näkyy harrastettavien liikuntamuotojen valikoimassa, jota muokkaa ainutlaatuinen vuodenaikarytmimme erilaisten ilmasto- ja luonnonolosuhteiden avulla. Suomessa onkin harvinaisen monipuolinen liikuntamuotojen kirjo, josta saamme olla erityisen ylpeitä. Toisaalta liikunta on totta kai myös kansainvälinen ilmiö yhteisten liikuntamuotojen vaikutuksesta. Tämä mahdollistaa monikulttuurisen vuorovaikutuksen syntymisen eri kulttuureista tulevien ihmisten kohdatessa liikuntatilanteissa. Vuorovaikutus liikunnassa on suurelta osin nonverbaalista viestintää, joten kohtaamiset ihmisten kesken tulevat helpommiksi. (Laakso 2003, 20-21)

Liikunnan avulla kasvattaminen on tietoista tunne-elämän, ajattelun ja yhteistyötaitojen kehittämistä, ja se antaa erinomaisen mahdollisuuden tukea lapsen persoonallisuuden kasvua ja kokonaisvaltaista kehitystä. Liikunta auttaa oppimaan omien rajojen löytämistä, yhteisten pelisääntöjen noudattamista, pitkäjänteisyyttä sekä fyysisen ja psyykkisen rasituksen sietämistä. Lisäksi liikunnan avulla tuetaan terveitä elämäntapoja. Liikunnan aikana koetaan onnistumisia ja pettymyksiä sekä harjoitetaan omaa pätevyyttä. Liikunta itsessään ei varsinaisesti kasvata, vaan sen tekee liikuntatilanteissa vallitseva ihmisten välinen vuorovaikutus. (Puonti 1999, 113-114)

Puonti (1999, 115) jatkaa, että liikunta toimii erinomaisena apuna myös ajattelun aktivoimiseen. Sen avulla opitaan käsitteitä, kehitetään ongelmanratkaisutaitoa liiketehtäviä ratkaistaessa sekä saadaan myönteisiä elämyksiä onnistuneiden tehtävien ja tehtävävälintojen avulla. Samalla vahvistetaan lapsen myönteistä minäkäsitystä.

Huisman & Nissinen (2005, 32-33) näkevät liikunnan merkittävänä osana niin muissa oppiaineissa edistymisen kuin oppilaan oman kasvunkin kannalta. Heidän mukaansa liikunnan avulla voidaan kehittää ja oppia erilaisia havaintomotorisia taitoja, motoriikan hallintaa, oman itsensä tuntemista, sosiaalisia taitoja, erilaisia ongelmanratkaisu- ja yhteistyötaitoja, tarkkaavaisuutta ja keskittymistä sekä omien tunteiden tunnistamista, kokemista ja hallintaa. Liikunnassa lapsi oppii lisäksi mm. suuntia, etäisyyksiä, käsitteitä, kokoja, määriä, muotoja ja värejä, jotka ovat kielellisen ja matemaattisen opiskelun perusteita. Erilaiset liikunnan harjoitteet vahvistavat myös kehon hahmottamista, kehon oikean ja vasemman puoliskon yhteistyötä, silmä-käsikoordinaatiota sekä ajallisten ja rytmillisten rakenteiden tunnistamista, ja ne kaikki kuuluvat hyvän lukemisen ja kirjoittamisen peruselementteihin.

5 KOULULIIKUNTA

Koululiikunta on osa liikuntakasvatusta, johon liikunnanopetus tukevasti kiinnittyy. Jääskeläinen ym. (1980, 10) toteavat koululiikunnan olevan koulussa tapahtuvaa kasvatus- ja opetustarkoituksessa harjoitettua liikuntatoimintaa. Koululiikunta ja kasvatus ovat aina kulkeneet käsi kädessä, ja usko koululiikunnan kasvatusmahdollisuuksiin on ollut luja. (Jääskeläinen ym. 1980, 21) Täytyy muistaa, että edellä mainittujen asioiden lisäksi myös välituntiliikunta kuuluu oleellisena osana koulun tarjoamaa liikuntatoimintaa.

Hakalan (1999, 123) mukaan koululiikunnan päämääränä on lasten ja nuorten kasvattaminen liikkumaan ja liikunnan avulla. Se vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn lisäksi myös hyvinvointiin sekä ohjaa oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellisen merkityksen.

Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa tavoitteena on yksilön omaehtoinen harrastaminen. Matkan varrella edetään yksilölliset kehittymismahdollisuudet huomioon ottaen leikkien ja taitoja oppien. Oppilaan itsensä tuntemista vahvistetaan liikunnan ja oppimiskokemusten kautta, jotka ohjaavat myös suvaitsevaisuuteen. Liikunnanopetuksella tarjotaan oppilaalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta hänellä on mahdollisuus omaksua liikunnallinen elämäntapa. Koululiikunnassa tulee korostaa yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta, reilua peliä ja turvallisuutta. Lisäksi liikunnanopetuksen yhteydessä tulee huomioida myös turvallinen liikennekäyttäytyminen. Huomioitava asia koululiikunnassa on myös liikunnanopetuksen pohjautuminen kansalliseen liikuntakulttuuriin, mikä tulee ottaa huomioon liikunnanopetusta ja sen sisältöjä suunniteltaessa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004)

Mielekkäät ja monipuoliset koululiikuntakokemukset antavat pohjan myönteisille liikunta-asenteille ja aikuisiän liikunnalliselle elämäntavalle. Koululiikunta antaa aineksia nuorten minäkäsityksen kehitykselle, jota tukee tehtäväsuuntautunut ilmapiiri. Tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä arvostetaan yhteistyötä, autetaan nuoria laatimaan realistisia lyhyen tähtäimen tavoitteita, painotetaan nuorten vastuuta ja valinnan mahdollisuuksia sekä annetaan aikaa nuorten yksilölliselle kehittymiselle. (Lintunen 2000, 81; Telama 1995, 47)

Liikunnan asema Suomessa on muuttunut varsin erilaiseksi vuosikymmenien saatossa, ja se on vaikuttanut myös liikunnanopettajan toimenkuvan muutoksiin. Urheiluperinteeseen nojaavasta liikuntakulttuurista on vaihtunut koko väestön terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtivaan toimintaan. Entistä enemmän kiinnitetään huomiota ihmisryhmään, jolla liikkumattomuus on vaarassa koitua toimintakykyä uhkaavaksi tekijäksi. (Laakso 2003, 21) Tänä päivänä yksi tällainen ryhmä ovat teini-ikäiset nuoret. Kuten Nupposen tutkimus (1997) osoittaa, on liikuntakyvyn kehittämisessä selkeää tasaantumista 12 ja 14 ikävuoden välillä. Kun murrosiän myllerryksissä painiskeleva nuori tajuaakin, että hänen liikuntakyvyt eivät kehitykään saamaan tahtiin kuin ennen, on se kova kolaus nuoren itsetunnolle. Samaisessa tutkimuksessa todetaan liikunta-aktiivisuuden laskevan tasaisesti 12 ikävuodesta 15 ikävuoteen. Myös Yang (1997, 50) on omassa tutkimuksessaan havainnut liikunta-aktiivisuuden laskevan 12 ikävuoden jälkeen niin pojilla kuin tytöilläkin.

Oppimiskäsitysten muutokset ovat myös muuttaneet liikunnanopettajan työkuva. Laakso kuvaa osuvasti entisajan liikunnanopettajaa lähes sotilaallisena kurinpitäjänä ja urheilutaitojen oppimestarina. Tämä kuva liikunnanopettajasta on muuttunut nykypäivän hyvinvointi- ja ihmissuhdeosaajaksi, jonka tehtävänä on auttaa oppilasta löytämään juuri hänelle sopivat liikuntamuodot, jotka antaisivat kipinän läpi elämän kestäväälle harrastukselle. Jotta tämä tavoite saavutettaisiin, on opettajan tärkeää ymmärtää oppilaan omaa ajattelua ja aktiivisuutta konstruktivistisen oppimiskäsityksen kautta. Myös erilaisten opetusmenetelmien monipuolinen käyttö tulisi hallita. (Laakso 2003, 21-22)

Hakala (1999, 37-38) korostaa lasten ja nuorten omien ajatusten ja päätösten sekä keskinäisten vuorovaikutuksien asemaa koululiikunnassa. Opettaja- ja oppiainelähtöisestä liikunnanopetuksesta on siirrytty vähitellen oppijakeskeisempään malliin, jossa opetuksen lähtökohtana on lapsi omine tarpeineen, odotuksineen ja kiinnostuksen kohteineen myös hänen itsensä määrittelemänä. Hakala muistuttaa, että opettajan roolia ei kuitenkaan ole syytä vähätellä. Opettajan tehtävänä on avata kehittymisen mahdollisuuksia, luoda vaihtelevia oppiympäristöjä, tutustuttaa tuntemattomiin liikunnan alueisiin, mahdollistaa osaamisen syventymistä jo tutuiksi tulleilla alueilla sekä tarjota mahdollisuuksia henkilökohtaisiin valintoihin. Tavoitteena on positiivinen osallistumiskulttuuri, jossa oppilaalle annetaan aikaa ja mahdollisuuksia oman liikkuvan minänsä löytämiseen.

Laakso (2003, 22) ennakoi liikunnanopettajan toimenkuvan muuttuvan tulevaisuudessa. Varsinaisten liikuntatuntien lisäksi liikunnanopettaja huolehtisi koko kouluyhteisön liikunnasta ja hyvinvoinnista. Kokonaiskoulupäivää vietettäisiin koulutuntien päätyttyä opettajan ohjauksessa esimerkiksi liikkuen. Laakso perustelee opettajien valintaa kokonaiskoulupäivän jatkajiksi sillä, että näin toiminta saataisiin koulun kasvatustavoitteiden toteutumisen kannalta yhteneväiseksi oppituntien kanssa. Toiminta ei rajoittuisi vain oppilaisiin, vaan siihen voisivat osallistua niin muut opettajat kuin koulun henkilökuntakin. (Laakso 2003, 22)

”Ihminen, joka kokee oppivansa ja osaavansa, todennäköisesti jatkossakin harrastaa oppimaansa asiaa mielellään. Tämä pätee myös liikuntaharrastukseen.” (Lintunen 2003b, 41)

5.1 Koululiikunnan merkitys oppilaan terveyteen

Liikunta on välttämätöntä elimistömme toimintakyvyn ylläpitämiseen kaikkina ikäkausina. Kouluikäiset tarvitsevat liikuntaa luuston ja lihaksiston normaaliin kehitykseen. Lapsuusiän liikunnan merkitystä korostaa se tosiasia, että osaa lapsena ja nuorena saavutettavissa olevista vaikutuksista ei voida enää täysin saavuttaa myöhemmällä iällä. Liikuntaa harrastavien lasten luuston on todettu olevan keskimäärin jopa 7-8 prosenttia vahvemman kuin liikuntaa harrastamattomilla lapsilla. (Vuori & Miettinen, 2000, 94)

Liikunnalla on positiivinen vaikutus lasten ja nuorten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehittymiseen. Se tukee kasvua ja kehitystä sekä edistää terveellisen elämäntavan kehittymistä. Ilon ja elämysten lähteenä liikunnalla on myös hyvin merkittävä osuus. (Vuori & Miettinen 2000, 91,110)

Verenkiertoelimistön sairaudet aiheuttavat lähes puolet kaikista kuolemantapauksista Suomessa. Vähäinen liikunta tai huono verenkiertoelimistön kunto lisäävät kuolleisuuden riskiä. Riskitekijöitä, kuten ylipainoa ja veren korkeaa kolesterolipitoisuutta, voi alkaa esiintyä jo varsin nuorella iällä. Siksi terveellisten elämäntapojen avulla voidaan ehkäistä myöhemmän iän sairastumista. (Vuori & Miettinen 2000, 99) Telama ja Kahila (1994, 150) näkevät sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien ehkäisyn kannalta koululiikunnan

tärkeimmäksi tehtäväksi jatkuvan liikuntaharrastuksen herättämisen ja verenkiertoelinten kunnosta huolehtimisen opettamisen.

Lapsuusiän ylipaino on merkittävä riskitekijä aikuisiän ylipainoisuuteen. Tutkimusten mukaan liikalihavuus ennakoii sydän- ja verisuonitautien ohella myös monia muitakin sairauksia, kuten diabetesta, jonka hoidossa säännöllisellä liikunnalla on tärkeää tehtävä. (Vuori & Miettinen 2000, 103, 105) Liikunnan on katsottu auttavan vähentämään ylimääräistä rasvaa lihavuutta estäen, sillä liikkuva ihminen ei liho niin helposti kuin liikkumaton. Valitettavan usein vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja lihavuuden yhteys on nähtävissä jo kouluiässä. Koululiikunnalla onkin haasteellinen rooli jatkuvaan liikuntaharrastukseen innoittajana, ja sitä kautta vaikutus ulottuu myös lihavuutta ehkäisevään toimintaan. (Telama & Kahila 1994, 150) Nupposen liikuntatutkimuksen (1997) mukaan suuresta massaindeksistä on haittaa lihashallinnassa ja liikuntakykyisyydessä alakouluikäisten lasten liikuntasuorituksissa. Huotari toteaa lisensiaattitutkimuksessaan (2004), että kehon massaindeksi on kasvanut johdonmukaisesti kaikilla luokka-asteilla niin tytöillä kuin pojillakin.

Koululiikunnalla voi olla joko positiivinen tai negatiivinen vaikutus lihavuudesta kärsivälle oppilaalle. Murrosikäinen nuori kohtaa oman kehonsa sekä hahmottaa minäkäsitystään ja identiteettiään uudella tavalla. Koululiikunnan avulla voidaan saada lihava oppilas ymmärtämään se, että erilaisesta ulkonäöstä huolimatta hän voi osallistua moniin samoihin toimintoihin kuin muutkin oppilaat. Tällöin liikunta ei saa olla suorituskorosteista eikä yksilöllisiä eroja huomioonottamatonta. Jos koululiikunta on suorituksia korostavaa, voi lihava oppilas, ja miksei myös taitamaton, tuntea alemmuutta ja ahdistuneisuutta julkisen liikuntasuorituksen vuoksi. Suurin vaikutus liikuntakäyttäytymiseen on kuitenkin oppitunnilla vallitsevalla ilmapiirillä. (Telama & Kahila 1994, 150-151)

Myös koululaisten tuki- ja liikuntaelimestön terveydestä ollaan nykypäivänä huolissaan. Erityisesti huoli kohdistuu selän kunnossa pitoon. Oppilaat joutuvat koulupäivien aikana istumaan useita tunteja pulpettiensa ääressä. Aina välitunnitkaan eivät katkaise istumista, sillä istuskelua voidaan jatkaa välitunneilla koulun käytävillä tai ulkona penkeillä. Lisäksi monien oppilaiden päivä jatkuu koulun jälkeen istuen koulukyydeissä ja liian usein myös kotona television tai tietokoneen ääressä. Tuki- ja liikuntaelimestöön erikoistuneiden asiantuntijoiden mielipiteet jakautuvat koululiikunnan osalta. Toiset ovat sitä mieltä, että

kouluikäisten liikunnassa pitäisi harjoittaa enemmän vartalon lihaksiston voimaa lisääviä liikkeitä ja notkeutta, kun taas toisten mielestä suurimmalle osalle oppilaista riittää tavallinen päivittäinen liikunta ilman erityisiä painotuksia millekään osa-alueelle. Kaikkien asiantuntijoiden mielestä istuminen pitäisi kuitenkin katkaista mahdollisimman usein koulupäivän aikana, ja koululiikunnan tulisi olla päivittäistä. (Telama & Kahila 1994, 151)

Kuntoilutottumuksen omaksuminen ja kunnon ylläpitämismenetelmien oppiminen edellyttää ns. kuntotekijöiden eli verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön toimintakyvyn parantamiseen tai ylläpitämiseen liittyvää koululiikuntaa. Koulussa tapahtuvalla kuntoliikunnalla on siis merkitystä edesauttamaan motivaation syntymistä oman kunnon ylläpitoon, jota edistää oppilaan omassa kehossaan tapahtuneet harjoittelun vaikutukset. (Telama & Kahila 1994, 151) Heikinaro-Johanssonin ja Ryanin (2004, 7) mukaan fyysistä kuntoa ei tulisi yhdistää suoraan koulujen kuntotestituloksiin, vaan se tulisi liittää liikuntatuntien sisältöihin ja sitä kautta oppilaiden vapaa-aikaan. Kasvatustarkoituksessa käytettävien kuntotestitulosten avulla oppilaat oppivat asettamaan tavoitteita, suunnittelemaan ja toteuttamaan kunto-ohjelmia sekä arvioimaan omaa kehittymistään tavoitteiden mukaan. Testitulosten järjestämiseen ja tulosten käsittelemiseen tulee kuitenkin kiinnittää erityistä huomiota, jotta välttyttäisiin oppilaiden vertailemiselta toisiinsa.

Telaman ja Kahilan (1994, 152) mukaan koululiikunnassa ei tule korostaa ensisijaisena tavoitteena kouluikäisten terveyttä, vaan koulun merkitystä myöhemmälle aikuisiän terveydelle. Koululiikunnassa tulisikin entistä enemmän painottaa psyykkisten tekijöiden tukemista liikunnan avulla mielenterveyden perustaksi. Täytyy kuitenkin muistaa, että liikunnalla saattaa olla tiettyihin erityisryhmiin kuuluville oppilaille tärkeä merkitys terveydelle jo kouluiässä.

Vuori ja Miettinen (2000, 91) näkevät aikuisiän terveyden kannalta tärkeäksi koulussa tehtävää riittävää liikuntakasvatusta liikuntataitojen opettamiseksi ja pysyvän liikuntaharrastuksen virittämiseksi.

5.2 Koululiikunnan merkitys oppilaan persoonallisuuden kehittämisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta

Liikunnan vaihtelevien oppimisympäristöjen, moninaisten sisältöjen ja erilaisten sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden vuoksi liikunnalla on psyykkisten vaikutusten kannalta erityisluonne muihin oppiaineisiin verrattuna. Mitä nuoremasta oppilaasta on kyse, sitä tärkeämpää on, että perinteiset ja jäykät koulun tila- ja aikarakenteet rikkoontuvat, sillä paikallaan pulpetissa istuminen pitkiä aikoja on lapsille varsin luonnon olotila. (Telama & Kahila 1994, 152)

Oppilaan käsitykset itsestään oppijana muodostuvat opiskelutilanteissa saaduista kokemuksista ja opettajan antamasta palautteesta. Opiskelutilanteiden kokemukset voivat vaikuttaa hyvinkin syvällisesti joko kielteisenä tai myönteisenä yksilön käsitykseen itsestään oppijana. Myönteiset käsitykset johtavat itseluottamukseen ja kielteiset käsitykset opiskeluahdistuneisuuteen. Pelko, ahdistus ja jännitykset oppimistilanteissa estävät oppilasta oppimasta. Onnistumisen toivo vahvistaa ja epäonnistumisen pelko heikentää seuraavaa samanlaista oppimistehtävää. (Kivi 2000, 43-49)

Vuorovaikutustaidot nähdään opettajan työssä ensiarvoisen tärkeinä koulun viihtyisän ilmapiirin luomisessa. Etenkin liikuntatunneilla opettajan vuorovaikutustaidot joutuvat koetukselle huomioidakseen kaikkien oppilaiden yksilölliset tarpeet. Joukossa on aina oppilaita, jotka kokevat liikuntatunneilla voimakkaita häpeän ja epäonnistumisen tunteita. (Lintunen 2000, 85) Opettajalla on tärkeä rooli oppilaan kasvun ohjaamisessa, tukemisessa ja avustamisessa. Opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus sekä oppilaiden keskinäiset suhteet oppimistilanteissa joko tukevat tai haittaavat oppimista. Oppimisen laatu ilmenee opettajan ja oppilaan välisessä vuorovaikutuksessa. (Kivi 2000, 55-57)

Koululiikunnan merkitys yksilön persoonallisuuden kehityksen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta nähdään kaksijakoisena. Liikunta on muita aineita julkisempaa, ja oppilaan suoritus on välittömästi kaikkien muiden nähtävissä ja arvioitavissa. Hyvälle suoritukselle tulee myönteistä julkisuutta, kun taas huono suoritus rasittaa suorittajan minäkuvaa. Opetuksen sosiaalisemotionaalisella ilmapiirillä on julkisuuden kannalta suuri merkitys. Näin ollen hyvällä liikuntatunnilla voidaan tukea yksilön persoonallisuuden kehitystä ja

lisätä henkistä hyvinvointia, kun vastaavasti huonosti hoidetulla tunnilla vaikutus on päinvastainen. (Telama & Kahila 1994, 152)

Koululiikunnassa viihdytään paremmin verrattuna muihin aineisiin ja se onkin ollut suosituin aine alakoulussa vuosikymmenten saatossa. Koululiikunnasta on saatu iloa ja se on koettu hyödyllisenä ja hauskana aineena. Viihtyvyyden ja henkisen hyvinvoinnin uhkatekijät liittyvät minäkäsitykseen, tunnin rasittavuuteen, loukkaantumisen pelkoon ja pakollisuuteen. Suoritusten arvostelumahdollisuus, huono motivointi, eriyttämisen puute ja vaikeita taitoja sisältävät yksilölajit, kuten esimerkiksi telinevoimistelu, koetaan koululiikunnassa epämieluisaksi.

(Telama & Kahila 1994, 152-153)

Liikuntatunnin psyykkisen merkityksen kannalta tärkeää on liikunnasta saadut henkilökohtaiset kokemukset ja elämykset. Myönteisten kokemusten ja elämysten aikaansaamiseksi oppilaan tulisi voida tuntea olevansa liikkumisen subjekti eikä vain liikuttamisen objekti. Oppilaalla on näin ollen oltava sisäinen kontrolli liikkumisestaan tilanteita ja suorituksia hallinnassa pitäen. Elämysten kannalta koululiikunnassa on tärkeää saada toimintatilanteista riittävän haastavia jokaiselle oppilaalle. Liian vaatimaton haastetaso johtaa kyllästymiseen ja liian korkea ahdistumiseen ja sitä kautta suorituksesta luopumiseen. Kun haaste ja kyvyt ovat tasapainossa keskenään ja oppilaalla on voimakas sisäinen motivaatio liikkumiseen, voi seurauksena olla erittäin voimakas myönteinen elämys, "flow". Lasten omissa liikuntaleikeissä ja peleissä tasapaino on useimmiten kohdallaan, mutta liikuntatunneilla ei läheskään aina ole. Syitä tähän voivat olla opetuksen opettajajohtoisuus ja eriyttämisen puute. Haasteiden lisäksi muita elämyksen lähteitä ovat mm. toimintaan liittyvä arvaamattomuus ja jännitys, vuorovaikutukseen liittyvä sosiaalinen kokemus, kehossa koettu virkistyneen ja hyvänolon tunne sekä toimintaan tai ympäristöön liittyvä esteettisyys. (Telama & Kahila 1994, 153-154; Telama 2000, 58)

Koulun liikuntatuntien motivaatioilmastolla on todettu olevan merkittävä vaikutus lasten ja nuorten myöhempään liikunnallisuuteen ja yleensä suhtautumiseen liikuntaa kohtaan. Oppilaat pitävät koululiikunnasta ja heille syntyy myönteinen käsitys liikunnasta, mikäli he kokevat voivansa vaikuttaa liikuntatuntien sisältöön ja omaan toimintaansa. Samalla ratkaisevaa on se, kehittykö motivaatio liikuntaa kohtaan sisäiseksi paloksi, vai ulkoa ohjatuksi ja kontrolloiduksi kiinnostusta sammuttavaksi. Yhteenkuuluvuuden tunne ja

kannustava ilmapiiri luovat myös positiivista vaikutusta oppilaiden kokemuksiin koululiikunnasta. (Liukkonen 2007)

Liikunnan vaikutuksia oppilaiden kouluvireyteen on tutkittu varsin vähän. Kotimaisissa ja ulkomaisissa tutkimuksissa on todettu, että päivittäinen liikunta vaikuttaa myönteisesti oppilaiden kouluvireyteen. Kouluvireyttä lisäävää vaikutusta on löydetty ainakin seuraavista syistä: 1) Koululiikunnan on katsottu lisäävän oppilaan aktivaatiotasoa eli vireystilaa. 2) Fyysisen kunnon kasvu lisää stressinsietokykyä ja estää väsymistä. 3) Liikunta rentouttaa ehkäisten ahdistuneisuutta ja jännittyneisyyttä. Lisäksi on havaittu keskittymiskyvyn ja opintosuoritusten paranemista. Kanadalaisessa tutkimuksessa (Shepard & al. 1984; Shepard 1989) saatiin koululiikuntaa lisäämällä oppitulosia paranemaan niissäkin oppiaineissa, joiden tuntimääriä oli vähennetty liikunnan kustannuksella. Tulosta perusteltiin mahdollisella kouluvireyden parantumisella. Jotta liikunnan katsotaan vaikuttavan kouluvireyteen, tulisi sen toistua mahdollisimman usein. (Telama & Kahila 1994, 156-157)

5.2.1 Pätevyyskokemukset ja liikunta

Nykykäsityksen mukaan minäkäsitystä pidetään hierarkkisena ja moniulotteisena kokonaisuutena, joka jaetaan useisiin osa-alueisiin, kuten koettuun sosiaaliseen, kognitiiviseen ja fyysiseen pätevyteen eli pätevyyskokemukseen. Edellä mainitut jaetaan vielä tehtäväspesifisiin pätevyyskokemuksiin. Kouluikäisten lasten pätevyyskokemusten taso vaihtelee kouluiän aikana U-muotoisesti. Muutosta kielteisempään suuntaan ilmenee alaluokilla ollen voimakkainta ensimmäisen ja toisen luokan välillä. Tämän jälkeen lasku jatkuu hitaampana ja tasaantuu lähtien taas nousuun noin 14 ikävuoden paikkeilla. Ensimmäisten kouluvuosien aikaiseen pätevyyskokemusten laskuun pidetään syynä oppilaiden luontaisen kehityksen kautta lisääntyvää vertailua. Oppilaat oppivat sarjoittamaan eli laittamaan asioita järjestykseen ja vertailemaan. Tätä uutta ja kiehtovaa kykyä halutaan käyttää ensin konkreettisten asioiden vertaamiseen, kuten liikuntasuorituksiin. Tämä johtaa erilaisiin kilpailuihin. Vasta kymmenestä ikävuodesta alkaen lapset osaavat vertailla psyykkisiä ominaisuuksia. Aina kilpailun tulos ei ole itselle suosiollinen ja niinpä minäkäsitys hieman laskee tässä vaiheessa. Lasten ikuisen kasvun kuvitelman vuoksi, he uskovat, että kovasti yrittämällä voi saavuttaa mitä vain. Siksi

liikuntakasvatuksen kannalta ikävuodet 7-12 ovat otollista aikaa harjoittelulle. (Lintunen 2003b, 42-43)

Varhaisnuoruuden aikana minäkäsitys on kaikkein kielteisintä, sillä siihen ajanjaksoon liittyy suuria fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Nuorten ajattelu kehittyy uudelle tasolle noin 12-13-vuotiaana ja he ymmärtävät ensimmäistä kertaa, että myös kyvyt ja kapasiteetti vaikuttavat lopputulokseen yrittämisen ohella. Vaikka nuorilla on aikuisen ajattelukyvyt käytössä, heillä ei kuitenkaan ole vielä aikuisen taitoja käsitellä ongelmia eikä riittävästi tietoa suorituksiin liittyvistä tekijöistä. Tässä vaiheessa nuoret ovat erityisen haavoittuvia ja alttiina kielteisiin liikuntakokemuksiin. Ikävuosien 12 ja 15 välillä myös liikunnan harrastaminen vähenee voimakkaasti. Ajanjakson loppupuolella positiiviset pätevyyskokemukset kääntyvät kasvuun. Erityisesti näin tapahtuu tehtäväsuuntautuneilla nuorilla, jotka muihin vertaamisen sijasta ovat säilyttäneet kyvyn verrata kehitystään omiin aiempiin suorituksiin. Liikuntaharrastuksen jatkumisen vuoksi itsensä liikunnallisesti päteväksi kokeminen on tärkeää. Siksi moni kielteisen kuvan itsestään saanut nuori liikkuja lopettaa liikunnan harrastamisen. Lisäksi nuorille on saattanut kehittyä myös ajattelutapa, jonka mukaan liikuntataitoja ei voisi kehittää, vaan niitä joko on tai ei ole. (Lintunen 2000, 82-83; Lintunen 2003, 43-44)

Tyttöjen ja poikien minäkäsitykset eroavat toisistaan. Pojilla on todettu tyttöjä myönteisimpiä käsityksiä itsestään varsinkin fyysisten pätevyyskokemusten, kuten liikunnan, puolella. Tosin liikunnan harrastajien joukossa eroja ei ole havaittu. Tyttöjen koettu sosiaalinen pätevyys on poikia parempi, joten tytöt ovat sosiaalisemmin suuntautuneita. Toisaalta tämä johtaa myös innokkaampaan ulkonäöstä huolehtimiseen, jota kautta tyttöjen tyytyväisyys omaan kehoonsa ja ulkonäköönsä on vähäisempää poikiin verrattuna. (Lintunen 2000, 84)

5.2.2 Pätevyyskokemusten edistäminen koululiikunnassa

Fox (1988) esittää kolme keskeistä tavoitealuetta liikuntakasvattajille myönteisen minäkäsityksen ja aktiivisen liikunnan harrastuksen kehityksen tukemiseen. Ensimmäiseksi opettajan on tärkeää antaa oppilailleen palautetta pätevyyteen liittyen. Toiseksi opettaja voi painottaa osaamisalueiden erilaisuutta tasoittaakseen eri osa-alueiden suhteellista

merkitystä ja tärkeyttä. Ihmiset saattavat vähätellä alueita, joilla he eivät koe olevansa hyviä, ja näin yrittävät pitää yllä korkeaa itsearvostusta. Tällöin pidetään tärkeinä alueita, joilla ollaan omasta mielestä päteviä. Opettajan tehtävä on laajentaa oppilaiden pätevyysalueiden määrittelyä. Liikunnanopettajalla voi olla merkittävä rooli kulttuurimme ylikorostuneiden ulkonäköihanteiden tasapainottamisessa vähentämällä ulkonäön merkitystä ja laajentamalla käsityksiä siitä, mitä pidetään kauniina. Kolmas tavoitealue opettajille on sosiaalisen tuen tarjoaminen kömpelöiksi, lihaviksi tai heikoiksi itsensä kokeville oppilaille. Ilman tätä tukea oppilaat saattavat vähätellä fyysisen pätemisen merkitystä ja lopettaa liikunnan harrastaminen kokonaan.

Kuuselan tutkimuksen (2001) mukaan opettajan toimivat vuorovaikutustaidot edistävät viihtymistä koulussa. Erityisen tärkeänä ihmissuhdetaitojen hallinta nähdään liikunnanopettajilla, sillä liikunnan oppiminen on julkista ja heidän tulee kohdata hyväksyen ja arvostavasti erilaisia oppilaita. (Lintunen 2003, 44-45)

Minäkäsityksen kannalta erittäin tärkeäksi tekijäksi varsinkin murrosiässä, ja sen jälkeen, koetaan käsitys omasta kehosta. Tässä suhteessa liikunta on ainutlaatuinen oppiaine muihin verrattuna. Liikunnassa oppilas saa tietoa omasta kehostaan, sen toimintoineen ja mahdollisuuksineen, paljon paremmin kuin luokkahuoneessa. Oikein ohjattuna liikunta voi auttaa myös hyväksymään oman kehonsa ominaisuuksia. Koululiikunnan psyykkisten vaikutusten kannalta on tärkeää se, miten oppilaat kokevat omat kykynsä, taitonsa ja suorituksensa kuin se, mitä ne konkreettisesti mitattuna ovat. Oppilaiden jättäessä koulun on tunteella omasta fyysisestä kyvykkyydestä yhteys liikuntaan suhtautumisessa aikuisiällä. (Fox 1988)

Liikuntatunnilla oppilaan minäkäsitykseen ja itsearvostukseen vaikuttaa muiden toimintaan osallistuvien ohella myös oppilaan oma oletus oppimistilanteen selviytymistasosta. Liikunnassa oppiminen ja kehittyminen vaativat ennen kaikkea harjoittelua, mutta myös epäonnistumisten kohtaamista. Oppilaan tulee ymmärtää, että oppiminen edellyttää myös epäonnistumisia ja yrittämistä. Liikunnanopettajien on otettava opetuksessaan huomioon oppilaiden toistuvien epäonnistumisten välttäminen sekä oppilailta vaadittava suoritustaso, johon heillä on edellytyksiä. (Hakala 1995, 34)

Sosiaalisuudella on yhteys yksilön minäkäsitykseen ja itsetuntoon. Negatiivisen minäkäsityksen ja heikon itsetunnon omaavan yksilön on vaikea solmia luontevia sosiaalisia suhteita toisiin yksilöihin. Toisaalta yksilön minäkäsitys kehittyy suhteessa muihin ihmisiin, joten toisten yksilöiden taholta tuleva arvostus ja suosio ovat tärkeitä minäkäsityksen kehitystä tukevia tekijöitä varsinkin lasten ja nuorten keskuudessa. (Telama 2000, 61-62)

Liikuntakasvatuksen kannalta on tärkeää hyvä motivaatioilmasto. Motivaatioilmastot voidaan jakaa tehtäväsuuntautuneeseen tai kilpailu-/ minäsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Ilmastolla tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, millaista palautetta oppilaille annetaan ja millaisia odotuksia heihin kohdistetaan. Yhdessä liikuttaessa ja toisten oppilaiden suoritusten ollessa koko ajan nähtävissä oman pätevyuden arvioinnissa painottuu enemmän vertailu muihin kuin omiin itsenäisiin tavoitteisiin. Näin tapahtuu edelleen, vaikka kilpailun osuus koululiikunnassa onkin nykyisin vähentynyt. Liikunnanopettajalla on tietenkin suuri vaikutusmahdollisuus motivaatioilmaston luonteeseen. Kouluissa tulisi vallita enimmäkseen tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. (Telama & Kahila 1994, 156)

Oppimiseen olennaisesti vaikuttava tekijä on oppilaan motivaatio oppia. Opettajan on ensin saatava oppilas ymmärtämään opiskelun merkityksen ja sitten motivoitumisen siihen. Tähän osittain vaikuttavat oppilaan arviot annetuista oppimistehtävistä selviytymisestä, menestymisestä ja epäonnistumisesta. Menestyminen ja motivaatio ovat myönteisesti yhteydessä toisiinsa. Samoin ulkoisilla palkkioilla on yhteyttä oppimiseen. (Aho 2002, 32) Kivi (2000, 40-43) näkee opiskelussa keskeisenä sen, miten oppilas kokee itsensä hyväksi oppijaksi ja motivoituu siten ponnistelemaan opinnoissaan. Tavoite säätelee oppilaan pyrkimyksiä, mutta itse oppimista säätelee se, mitä oppilas todella tahtoo ja tekee. Opettajan ammattitaidon keskeisenä tekijänä Kivi näkee oppilaiden tehtäväsisäisen opiskelumotivaation herättämisen.

Tehtäväsuuntautunut oppilas kokee kyvykkyyden tunteen syntymistä oman kehittymisen, yrittämisen ja yhteistyön seurauksena. Tunne omasta pätevyydestä syntyy henkilökohtaisen suorituksen parantamisen kautta. Minäsuuntautunut oppilas puolestaan kokee kyvykkyyttä silloin, kun hän pystyy voittamaan toiset, saavuttaa hyvän lopputuloksen normitaulukon mukaan tai suoriutuu tehtävästä vähemmällä yrittämisellä

kuin muut. Parhaaseen tulokseen motivaation ja viihtymisen kannalta päästään, jos sekä oppilas että toimintaympäristö on tehtäväorientoitunut. (Liukkonen 1998, 36-37; Lintunen 2000, 81-82) Tehtäväsuuntautuneet oppilaat todennäköisemmin suoriutuvat taitotasojensa mukaisesti, yrittävät kovemmin, valitsevat haasteellisia tehtäviä ja jatkavat yrittämistä, kun taas minäsuuntautuneen oppilaan motivaation oletetaan edistyvän niin kauan kuin hän on varma omista kyvyistään. (Duda 1997, 4-7) Minäsuuntautuneen motivaatioilmastolla on todettu olevan yhteyttä alhaiseen liikuntamotivaatioon, ahdistuneisuuteen liikuntatilanteissa, vähäiseen viihtyvyyteen ja alhaiseksi koettuun liikunnan tärkeyteen. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto taas korostaa liikunnan positiivisia kokemuksia ja edistää viihtymistä. Opettajan on siis hyvä varmistaa, että liikuntatunneilla esiintyy enemmän tehtävä- kuin minäsuuntautuneisuutta, jotta oppilaat kokisivat enemmän myönteisiä elämyksiä ja onnistumisia. Näin autettaisiin myös fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista myöhemmällä iällä. (Liukkonen 2007)

5.3 Sosiaalinen kasvatus koululiikunnassa

Koululta edellytetään oppilaiden sosiaalis-eettisen käyttäytymisen edistämistä, jossa yksilöllisyyden edistämiseen ja yhteisöllisyyden kehittämiseen kiinnitetään huomiota. Koulun tulee tarjota mahdollisuus vuorovaikutussuhteissa tarvittavien positiivisten sosiaalisten eli prososiaalisten taitojen oppimiseen ja edistämiseen. Prososiaalisella käyttäytymisellä tarkoitetaan yhteistyötaitojen omaksumista, jotka edellyttävät sekä psykologista auttamistaitoa eli toisen huomioon ottamista, kannustamista ja lohduttamista että konkreettista auttamistaitoa eli neuvomista, korjaamista, ohjaamista, fyysistä tukemista ja avustamista. (Telama & Kahila 1994, 157; Liimatainen 2000, 13) Lisäksi Telama (2000, 61) lisää prososiaalisen käyttäytymiseen myös ristiriitatilanteiden rakentavan ratkaisemisen. Prososiaalisen käyttäytymisen ja siihen liittyvän yhteistyötaitojen lisääntyminen mahdollistavat uusien kontaktien ja ystävyysuhteiden solmimisen. (Telama & Kahila 1994, 157) Liimatainen (2000, 13) lisää prososiaaliseen käyttäytymiseen myös altruistisen käyttäytymisen. Altruistinen käyttäytyminen on vapaaehtoista ja se tähtää positiivisiin tuloksiin enemmän toisen ihmisen hyväksi kuin oman, eikä siihen liity palkkiohakuisuutta.

Koululiikunta antaa erinomaiset mahdollisuudet sosiaaliselle kasvatukselle. Koululiikuntaa on perinteisesti pidetty tärkeänä sosiaalistumisympäristönä organisoidun urheilun ja lasten omatoimisen liikunnan ohella. (Telama 2000, 60) Edellytyksenä positiivisen sosiaalisen käyttäytymisen oppimiselle pidetäänkin vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Prososiaalisia taitoja voidaan harjoittaa erilaisissa vuorovaikutustilanteissa niin verbaalisella kuin toiminnallisellakin tasolla. (Telama & Kahila 1994, 158; Liimatainen 2000, 24) Liikuntataitojen hallintaa pidetään tärkeänä ystäväpiirin sosiaalisen hyväksynnän saavuttamiselle. Lisäksi yhteistoiminnalliset ja yhteiseen tavoitteeseen tähtäävät pelit luovat enemmän prososiaalista käyttäytymistä kuin kilpailulliset pelit. (Liimatainen 2000, 24, 42)

Kilpailullisesta urheiluperinteestä johtuen koululiikuntaa on leimannut tuloksellisuuden korostaminen ja oppilaiden välinen paremmuusvertailu. Kilpailullisuutta on puolusteltu itsehillintää opettavana sekä onnistumisen ja epäonnistumisen kokemusten saamisella. Kilpailua pidetään kuitenkin yhteistyön vastakohtana, ja prososiaalisessa kasvatuksessa yhteistyöllä on keskeinen rooli. Jos kilpailun merkitystä korostetaan liiaksi, kasvatukselliset näkökohdat unohtuvat helposti ja itsekeskeinen käyttäytyminen saa vallan. Prososiaalisen käyttäytymisen oppiminen edellyttää vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. (Telama & Kahila 1994, 158)

Liikunnanopettajan on opetustunnin tavoitteesta riippuen valittava siihen parhaiten soveltuva opetusmenetelmä. Jos tunnin tavoitteena on pelkästään tiedon tai taidon opettaminen, soveltuu siihen hyvin opettajajohtoinen opetustyyli tai yksilötyöskentely. Jos tunnin tavoitteisiin on sisällytetty sosiaalista oppimista, on käytettävä menetelmää, joka mahdollistaa oppilaiden välisen vuorovaikutuksen. Sosiaalisessa oppimisessa on opetusmenetelmällä huomattava merkitys. (Telama & Kahila 1994, 158-159)

Vuorovaikutukseen perustuvaa opetusmenetelmää tutkittiin yhteistyöskentelykokeilulla viidesluokkalaisilla tytöillä tutkien auttamiskäyttäytymistä ja ystävien määrää luokassa pareittain työskennellessä. Kahilan (1993) tutkimuksen mukaan asioiden opetteleminen erilaisten yksilöiden kanssa edistää auttamiskäyttäytymistä. Lisäksi se auttaa hyväksymään heikkouksia ja tunnustamaan vahvuuksia sekä edistää kykyä nähdä tilanteita myös toisten näkökulmasta ja ottaa huomioon toisten mielipiteet. Onnistunut yhteistyöskentely myös takasi oppilaiden vastuun kantamisen oppimisestaan, ja

sosiaalisten kontaktien kasvaminen mahdollisti uusien ystävyysuhteiden solmimisen poistaen luokasta ennakkoluuloa. Yhteistyöskentelyryhmien omatoimisuuden lisääntyminen vähensi opettajasidonnaisuutta huomattavasti.

Yksilöiden moraalinen kehitys on tärkeä osa sosiaalistumista, joten sosiaalisuus ja moraalinen ajattelu kytkeytyvätkin toisiinsa. Moraaliset päätökset oikeasta ja väärästä koskevat useimmiten yksilöiden tekojen suhdetta toisiin ihmisiin, ja toisaalta moraalinen ajattelu kehittyy vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Näin ollen moraalisen ajattelun kehittäminen on nähtävä myös yhtenä sosiaalisen kasvatuksen tavoitteena. (Telama 2000, 61)

5.4 Eettinen kasvatus koululiikunnassa

Eettiset tavoitteet ovat olleet keskeinen osa koululiikuntaa sen historian alusta lähtien. Moraalista ajattelua koululiikunnassa ja erityisesti koululiikunnan vaikutuksia moraaliseen ajatteluun on tutkittu erittäin vähän, vaikka eettinen kasvatus onkin kuulunut yleisesti liikuntakasvatuksen tavoitteisiin. Etenkin nuorten urheilussa on ollut havaittavissa enemmän eettistä pohdiskelua ja moraalin tutkimista kuin koululiikunnassa. Urheilussa tulee selvemmin esille tilannetekijöitä, joissa moraaliset ongelmat helposti kärjistyvät. Tärkein niistä on kilpailu, jossa saattaa tapahtua sääntöjen rikkomista, petkuttamista ja jopa väkivaltaakin. Kilpailua pidetään yhteistyön vastakohtana, ja yhteistyö ja vuorovaikutus ovat moraalikasvatuksen perusta. Kilpailu ruokkii itsekkyyttä, jolloin yhteistyölle ei juuri jää mahdollisuuksia. Kuten aiemmin olen viitannut kilpailun vähentymiseen koululiikunnassa, ei sen kokonaan lopettaminen koululiikunnassa edesauta oppilaan kasvamista. (Telama & Kahila 1994, 162, 164)

Liikunnan erityispiirteisiin kuuluvat yhdessä toimiminen, uusien ihmiskontaktien solmiminen sekä oikean ja väärän, itsekkyyden ja sääntöjen pohtiminen. Lisäksi niin ohjatuissa kuin lasten omissa peleissä ja leikeissä esiintyy paljon moraalikasvatuksen kannalta haasteellisia tilanteita. (Opetushallitus; Laakso 2003, 20)

Sherif (1978) on sosiaalipsykologisessa tutkimuksessaan kilpailusta ja yhteistyöstä huomannut sen, että mitä korkeammaksi kilpailun taso nousee, sitä enemmän sen

merkitys korostuu. Myös useiden muiden tutkimusten mukaan on kilpailutason noustessa tai voittoa korostettaessa todettu reilun pelin unohtuvan ja sääntörikkomuksien lisääntyvän. (Telama & Kahila 1994, 166)

Yhteistyön ohella tärkeäksi eettiseen kasvuun vaikuttavaksi tekijäksi Telama ja Kahila (1994, 166) nostavat sääntöjen noudattamisen. Yhteisesti sovitut säännöt ja niiden noudattaminen mahdollistavat toisten oppilaiden huomioimisen ja ylläpitävät toimintaa. Oppilaiden keskinäisissä peleissä ja leikeissä pelataan ja leikitään yleensä reilusti etukäteen sovituin säännöin ilman aikuisen valvontaa, valmennusta tai tuomarointia. Tällöin oppilaiden peliin ei kohdistu ulkopuolisia menestymisen vaatimuksia, joten reilun pelin luonne säilyy. Jos ristiriitatilanteita ei pystytä ratkomaan keskustelemalla, niin toiminta päättyy siihen.

Liikunnassa esiintyy paljon nuorille läheisiä ristiriitatilanteita, joita hyväksikäyttämällä eettinen opetus saadaan irti teoreettisesta viitekehuksesta aitoon opetustilanteeseen. Tässä piileekin liikuntakasvatuksen mahdollisuudet moraalikasvatuksessa. Telaman ja Kahilan (1994, 164) mukaan tilanteiden hyödyntäminen edellyttää oppilaiden keskinäistä vuorovaikutusta ja omatoimisuutta sekä keskustelujen avulla ohjaamista ristiriitatilanteiden ratkaisemiseksi. Menetelmää voidaan kutsua vuorovaikutteiseksi opetusmenetelmäksi.

5.5 Esteettinen kasvatus koululiikunnassa

Esteettisten elämysten kokemisella on merkitystä yksilön arvomaailman kehittymiseen sekä arvojen ja merkitysten näkemisen kannalta. Koululiikunnan yhtenä tavoitteena tulisi olla niin esteettisten elämysten ja kokemusten saaminen kuin tunnetilojen, liikeilmaisun ja kaikenlaisen luovan toiminnan edistäminen. Esteettisen kasvatuksen ja luovuuden oppimisen avulla pyritään kehittämään oppilaiden luovaa ajattelua ja toimintaa, uusien yhteyksien ja mahdollisuuksien havaitsemista sekä seuraamusten arviointia. Jotta oppilaat saadaan motivoitua luovaan toimintaan, edellyttää se opettajalta innostuneisuutta, arvostavaa suhtautumista ja sosiaalisesti palkitsevaa käyttäytymistä. Opiskeluilmapiiriin tulisi olla niin turvallinen, ettei epäonnistumisen tunnetta pääsisi oppilaille syntymään. Luovuuden opiskelussa tulisi käyttää sekä kognitiivista että emotionaalista toimintaa

sisältäviä opetusmetodeja, jotka mahdollistavat vuorovaikutuksen syntymisen. (Telama & Kahila 1994, 168-169)

Telaman ja Kahilan (1994, 169) mukaan vähentämällä sekä mitattavia että vertailevia suorituksia ja saavutusmääriä annetaan tilaa perusmotoriikan ja taitojen oppimiselle, ja sitä kautta taataan esteettisen kasvatuksen onnistuminen liikunnassa. Tällöin oppilas voi liikkeessaan kokea harmonista kokonaisuutta ja tätä kautta esteettisiä elämyksiä. Kilpailullisuuden vähentämisen myötä saattaa oppilas, taitotasostaan riippumatta, uskaltaa osallistua erilaisiin kokeiluihin ja toimintoihin. Täten saadaan oppilaan itseluottamusta kasvatettua, ja mahdolliset sosiaaliset estot, jotka ehkäisevät osallistumista, vähenevät.

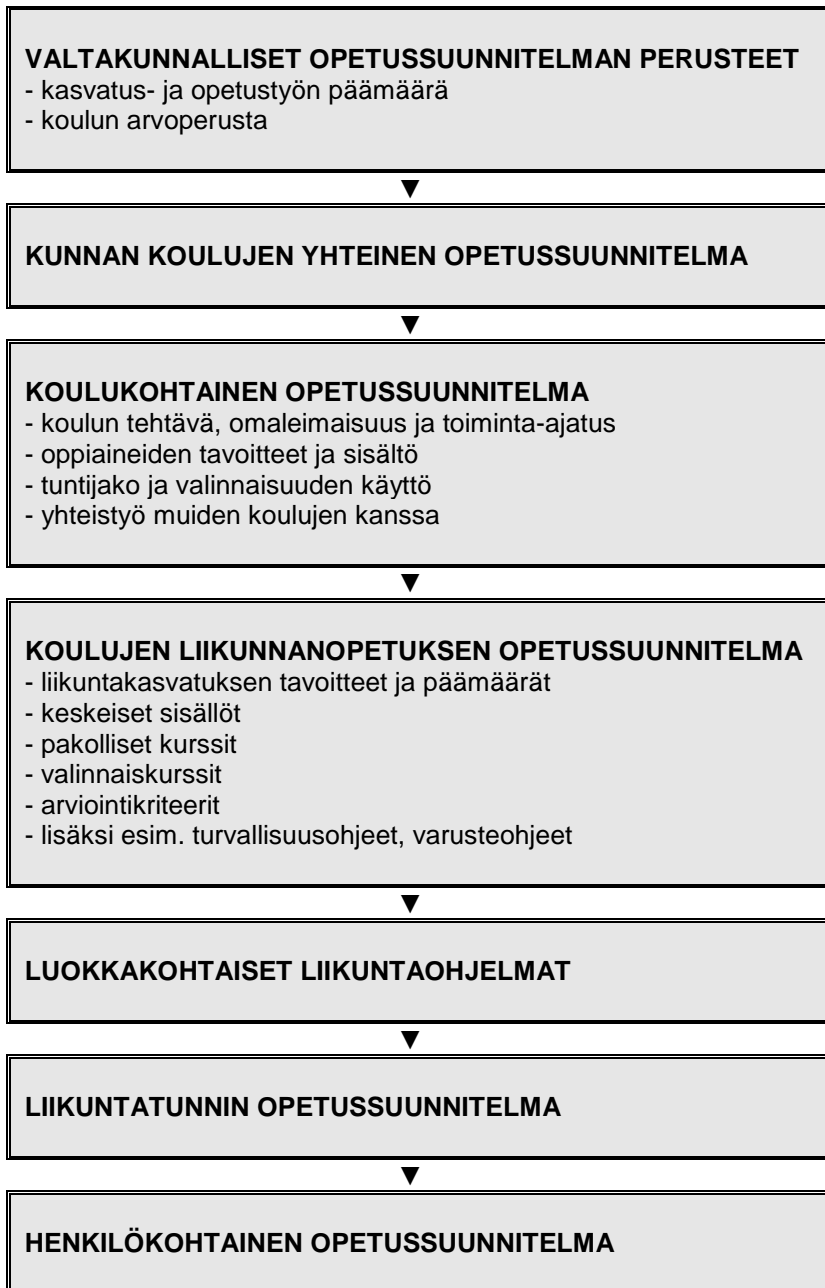
Koululiikunnassa esteettisyyteen painottuviin lajeihin lukeutuvat mm. voimistelu eri muodoissaan, tanssi sekä luistelu, joissa korostuvat suoritustavan helppous, tyylikkyys, rytmillisuus ja sulavuus. Näissä lajeissa ei tavoitteita määritellä pelkän pistelaskun tai muun tuloksellisuuden osoittavan mittarin avulla. Esteettinen kasvatusta opettaa nauttimaan kauneudesta, luomaan kauneutta ja lisäksi se tukee persoonallisuuden monipuolista kehitystä. Käytös ympäristön esteettisyyden lisäämiseksi ja hyvien tapojen omaksuminen kuuluvat kauneudesta nauttimiseen. Luova toiminta parantaa itsenäistä ajattelua, lisää aloite- ja arvostelukykyisyyttä sekä antaa valmiuksia siihen, miten erilaiset ilmaisukeinot vaikuttavat vastaanottajiin. Esteettisten kokemusten saaminen edellyttää herkkyyttä tehdä havaintoja ympäristöstä. Ympäristöön liittyvän kasvatuksen osalta tavoitteena on kasvattaa oppilaita esteettisyyden huomioon ottaen elinympäristöönsä aktiivisesti, luovasti ja vastuullisesti suhtautuviksi ihmisiksi. Tähän tavoitteeseen antaa mitä parhaimmat mahdollisuudet luonnossa tapahtuva liikuntakasvatusta. (Telama & Kahila 1994, 169-170)

6 LIKUNNAN OPETUSSUUNNITELMA PERUSKOULUSSA

Opetussuunnitelma on tärkeä koulun toimintaa ohjaava asiakirja, jossa kerrotaan koulun tai kouluasteen tavoitteet, oppiaines sekä oppilasarviointin periaatteet. Se on sekä hallinnon väline että opetuksen päämääriä osoittava dokumentti. Opettamista ja oppimista ajatellen opetussuunnitelma toimii pedagogisena opettajan ja oppilaan tueksi tarkoitettuna välineenä, joka antaa rajat kaikelle oppilaille tarpeelliselle yleissivistykselle. Opetussuunnitelma antaa tilaa oppilaiden yksilölliselle oppimiselle ja opettamiselle. (Heikinaro-Johansson 2003, 102, 108)

Opettaja ei toimi vain opetussuunnitelman passiivisena toteuttajana, vaan hän toimii aktiivisena merkityksenantajana ja opetussuunnitelman tulkitsijana. Opettajan tavalla käyttää opetussuunnitelmaa on keskeinen merkitys sille, miten se muokkautuu oppimiskokemuksiksi erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Opettajien hyvät ja toimivat opetuskäytännöt perustuvat kokemukselliselle tiedolle. Näistä omien kokemusten kautta tulevista opetussuunnitelmallisista ratkaisuista käytetään nimitystä piilevä tieto. Jokaiselta opettajalta löytyykin osaamista, jota on vaikea pukea sanoiksi. (Kosunen & Huusko 2002, 208-209)

Opetussuunnitelma perustuu peruskoulu- ja lukiolakien sekä asetusten pohjalta tehtyihin valtakunnallisiin opetussuunnitelmien perusteisiin. Seuraavalla tasolla sijaitsee kuntakohtainen opetussuunnitelma, joka puolestaan ohjaa koulukohtaisten opetussuunnitelmien laadintaa. Koulukohtaisten opetussuunnitelmien tehtävänä puolestaan on ohjata eri oppiaineiden opetussuunnittelua. Jokainen opettaja itse laatii omat luokka- ja tuntisuunnitelmansa oman työnsä ja oppilaiden opiskelun tueksi. Lisäksi voidaan tarpeen vaatiessa laatia oppilaille henkilökohtaisia opetussuunnitelmia. Opetuksen järjestäjällä on vastuu opetussuunnitelman laadinnasta ja kehittämisestä. Opettajan tulee noudattaa opetuksessaan opetussuunnitelmaa, jonka opetuksen järjestäjä on vahvistanut. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004; Heikinaro-Johansson 2003, 102-103)



Kuvio 1. Erilaisia opetussuunnitelmia (Heikinaro-Johansson 2003)

Opetushallituksen julkaisemat opetussuunnitelman perusteet vuonna 1994 siirsivät päätösvaltaa entistä enemmän kunnan ja koulun tasolle. Tuntijakojen väljyys ja koulukohtaiset resurssipäätökset mahdollistivat suuretkin koulukohtaiset erot opetussuunnitelmien laadinnassa ja toteutuksessa. Uusimman valtakunnallisen opetussuunnitelman (2004) tehtävänä on ohjata vahvemmin paikallisen opetussuunnitelman laadintatyötä, sillä edellinen opetussuunnitelma salli tasollisesti hyvinkin kirjavan joukon paikallisia suunnitelmia. Lisäksi uudet opetussuunnitelmat antavat

opetukselle ja kasvatukselle entistä selkeämmät raamit sekä tasapuolistavat ja oikeudenmukaistavat oppilaiden arviointia. (Heikinaro-Johansson 2003, 104, 107-108; Pietilä 2003, 24-25) Gröndahlin ym. (1994, 69, 110-113, 77-80) mukaan kunta- ja koulukohtaisten opetussuunnitelmien laadintaan on hyvä ottaa huomioon opettajien erilaiset vahvuudet, osaaminen ja jo valmiina oleva pohja. Lisäksi oppilaiden ja jopa vanhempien vähäinkin osallistuminen opetussuunnitelman laadintaan on eduksi koulutyölle. Myös tulevaisuuden haasteisiin ja uusien visioiden luomiseen on suhtauduttava vakavasti, jotta pysyisimme kehityksessä mukana.

Koulun yhteiset tiedostamattomat ja tiedostetut arvot ohjaavat koulun toimintaa. Ne ovat ihmisten tärkeiksi ajateltuja ominaisuuksia ja asioita, jotka seuraavat aikaansa. Koulujen opetussuunnitelmatyön lähtökohtana onkin tarkistaa oma arvopohja tasaisin väliajoin. Vaikka liikunnan merkitys yksilöllisenä ja yhteiskunnallisena vaikuttajana on tutkimusten mukaan lisääntynyt, on liikunta menettänyt arvostustaan monien muiden aineiden rinnalla. (Heikinaro-Johansson 2003, 105-106)

Heikinaro-Johanssonin (2003, 106-107) mukaan lasten ja nuorten liikuntaan ei panosteta riittävästi, vaikka liikunta ainoana oppiaineena saa kaikki kouluikäiset liikkumaan. Liikunta on yksi pidetyimmistä oppiaineista, joten myös oppilaiden omien mielipiteiden pitäisi näkyä oppiaineen arvostuksessa. Liikunnan opetussuunnitelmien laadinnassa opettajat käyttävät apuna koulun yhteistä arvopohjaa. Liikuntakasvatuksen arvopohdinnoissa täytyy selvittää liikuntakasvatuksen tarkoitus ja toimintatapa. Koulujen liikuntakasvattajien tulee miettiä, haluavatko he säilyttää koululiikunnan tavoitteena myönteisen liikuntaelämyksen välittämisen perinteisten liikuntalajien avulla vai tarjota oppilaille uusimpien muotilajien elämyksiä.

Heikinaro-Johanssonin (2003, 112) mukaan liikunnanopetuksen suunnittelussa tulisi ottaa huomioon opetuksen tarkoitus ja tavoitteet, oppilaiden taitotaso, eri liikuntamuodot, opetusjärjestelyt ja työtavat, tilat ja välineet sekä niin oppimistulosten kuin opetuskäytänteiden arviointi. Nämä tekijät huomioiden opettaja saa suunniteltua liikunnanopetuksen mielekkäästi ja tarkoituksenmukaisesti, ja samalla soveltaa niitä yksittäisen oppilaan tai oppilasryhmän tarpeiden mukaan.

6.1 Liikunnanopetuksen tavoitteet

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2004 mukaan peruskoulun liikunnanopetuksen tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellistä merkitystä. Oppilaalle tarjotaan sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, jotka mahdollistavat liikunnallisen elämäntavan omaksumisen.

Liikunnanopetuksessa tulee ottaa huomioon oppilaiden yksilölliset kehitysmahdollisuudet, jotta jokaiselle oppilaalle olisi liikunnalliseen tasoonsa nähden riittävästi haasteita. Liikunnassa korostuu toiminnallisuus, ja siinä edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta. Liikunnalla ja sen tuomilla oppimiskokemuksilla on vahvistava vaikutus sekä oppilaan itsensä tuntemiseen että suvaitsevaisuuteen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004) Onnistuneeseen opetukseen päästään osaltaan hyvällä oppilaantuntemuksella. Havainnointi eri muodoissaan on paras tapa päästä selville oppilaiden taitotasosta, oppimistyyleistä ja kiinnostuksenkohteista. (Kosunen & Huusko 2002, 209)

Liikunnanopetuksessa tulee painottaa yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta ja reilua peliä sekä turvallisuutta niin oppitunneilla kuin liikennekäyttäytymisessäkin. Kansalliseen liikuntaperinteeseen pohjautuminen tulee näkyä liikunnan opetuksessa. Opetuksessa ja arvioinnissa on otettava huomioon luonnon olosuhteet ja vuodenaajat, paikalliset olosuhteet, lähiympäristön ja koulun tarjoamat mahdollisuudet sekä oppilaan erityistarpeet ja terveydentila. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004; Pietilä 2003, 25)

Jotta liikuntakasvatukselle asetettuihin tavoitteisiin päästäisiin, tulisi opettajan ottaa opetuksessaan huomioon seuraavat asiat: 1) opetuksen tarkoitusperä ja tavoitteet 2) oppilaiden taitotaso 3) liikuntamuodot 4) opetusjärjestelyt ja työtavat 5) käytettävissä olevat tilat ja välineet 6) oppimistulosten ja opetuskäytänteiden arviointi. (Heikinaro-Johansson 2003, 112)

Liikunnanopetuksen tavoitteina nähdään sekä oppilaan kasvattaminen liikuntaan että liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattamisessa opetellaan liikuntataitoja ja -tietoja sekä tarjotaan myönteisiä elämyksiä. Näin pyritään kehittämään oppilaiden fyysistä kuntoa ja

luomaan oppilaille mahdollisuuden liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen sekä tarpeen ylläpitää toiminta- ja työkykyisyyttä hyvinvoinnin edistämiseksi tulevaisuudessa. Yhtä tärkeänä tavoitteena koetaan kasvattaminen liikunnan avulla sen erityisluonnetta apuna käyttäen. Liikunnassa saadaan iloa ja virkistystä, harjoitellaan yhteistoimintaa sekä opetellaan tasa-arvoisuutta ja toisten huomioon ottamista. (Hakala 1999, 36; Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 40; Heikinaro-Johansson 2003, 109)

Telama & Kahila (1994, 171-172) näkevät koululiikunnan yhdeksi tärkeimmäksi tavoitteeksi liikunnalliseen elämäntapaan ohjaamisen, jossa liikuntakulttuurilla on merkittävä rooli. Liikuntakulttuurin muutos on ollut voimakasta viimeisten vuosikymmenien aikana. Kasvatuksen nähdään olevan sekä kulttuuriperintöä säilyttävä tehtävä että kulttuuria uudistava tehtävä. Koululiikunnan suhteen kansalliseen liikuntakulttuuriin nähdään kahdella tapaa. Ensinnäkin tietyt liikuntamuodot, liikuntatottumukset ja kansantanssit ovat samanlaista kulttuuriperintöä kuin äidinkieli, musiikki tai arkkitehtuuri ja niitä tulisi pyrkiä säilyttämään. Toiseksi on tärkeää, että väestön liikunnallisen elämäntavan kannalta liikuntakulttuuria pitäisi myös pystyä kehittämään.

Suomalaisessa liikuntakulttuurissa on otettava huomioon vuodenaikojen vaihtelut ja sääolot, voimakas hyötyliikunnan ja vapaa-ajan liikunnan fyysinen aktiivisuus sekä luontoliikunta. Suomessa on totuttu liikkumaan ulkona kaikkina vuodenaikoina ja ne voidaankin nähdä liikuntakulttuuria rikastuttavana tekijänä. Vuodenaikojen vaikutuksia on kuitenkin pyritty tasaamaan sellaisella sisätilojen liikuntapaikkarakentamisella, jossa talvilajeja voidaan harjoittaa kesällä ja kesälajeja talvella. Joka tapauksessa suurin osa suomalaisten liikunnasta tapahtuu vielä ulkona eri vuodenaikoina. Suomalaiset ovat olleet aktiivisia liikkujia työmatkoilla, kotitöissä ja vapaa-ajan toiminnoissa. Autoistumisen lisääntyttä on työmatkaliikunta säilyttänyt silti suosionsa. Suurin osa kunto- ja virkistysliikunnasta tapahtuu luonnossa raittiissa ulkoilmassa kävellen, juosten, pyöräillen, uiden tai hiihtäen. Myös lasten pihaleikit sisältävät runsaasti liikuntaa raittiissa ulkoilmassa. (Telama & Kahila 1994, 172)

Kansallisen liikuntakulttuurimme kilpailijaksi on noussut yhä enenevässä määrin yleistyvä kansainvälis-kaupallinen liikuntakulttuuri, jossa liikunta tapahtuu niihin erikseen rakennetuilla liikuntapaikoilla. Tyypillistä tälle liikuntakulttuurille on, että liikunta tapahtuu sisätiloissa, käytetään yhä pitemmälle kehiteltyjä välineitä ja vaatteita sekä liikunnasta

maksetaan. Enää ei riitä, että talvilajeja harrastetaan talvella ja kesälajeja kesällä, vaan niitä pitää päästä harrastamaan ympäri vuoden. Lisäksi lasten oman spontaanin liikuntatoiminnan sijaan lapsia kuljetetaan aikuisten organisoimaan urheiluun. (Telama & Kahila 1994, 172)

Opettajan taito asettaa realistisia tavoitteita ja suunnitella yksilöiden tarpeet huomioivia tunteja edistää myönteisen ilmapiirin syntymistä liikuntatunneilla. Nämä asiat korostuvat nimenomaan liikunnassa, jossa oppilaan suoritus on näkyvää ja siten kaikkien arvioitavissa. Oppilaiden yksilöllisten erojen tunnistaminen, hyväksyminen ja huomioiminen opetustilanteessa ovat viestejä oppilaalle, että hänen itsearvostuksestaan ja fyysisestä kehityksestä välitetään. Liikunnanopetuksen yksilöinti on vaikuttava tapa opettaa. Yksilöivä opettaja helpottaa oppimista, hän tuo esiin odotuksia ja rooleja, saa oppilaat sitoutumaan sekä suunnittelee ja luo tarkoituksenmukaisia tehtäviä, joissa onnistutaan. (Hakala 1995, 32-33)

Heikinaro-Johanssonin tutkimuksessa (1998) liikunnan- ja luokanopettajat pitivät liikunnanopetuksensa kaikkein tärkeimpänä tavoitteena oppilaiden kokemaa liikunnan iloa sekä myönteisen liikunta-asenteen omaksumista. Tutkimuksessa olleet opettajat arvioivat tavoitteiden toteutuneen omilla liikuntatunneillaan ja totesivat, että myös muiden liikuntakasvatuksen tavoitteiden toteutuminen helpottui liikkumisen ilon ja myönteisen liikunta-asenteen kautta.

Koululiikunta on erityisen tärkeää myös erityisryhmiin kuuluville. Sosiaalis-affektiiviset tavoitteet tärkeitä, koska näillä oppilailla saattaa olla hyvinkin vähän kokemusta sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja yhteistoiminnasta muiden oppilaiden kanssa. Vammaiset oppilaat saattavat kokea liikunnassa epäonnistumisia enemmän kuin muut oppilaat. Siksi koululiikunnassa saadut onnistumisen elämykset ovat heille erityisen tärkeitä. Onnistumisen kokemukset liikuntatunneilla edistävät psyykkistä hyvinvointia. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 42)

Kaikilla maailman lapsilla ja nuorilla on perustuslaillinen oikeus liikuntakasvatukseen. Koulujen liikunnanopetusta varten on määritelty kansainväliset liikuntakasvatuksen normit, joiden avulla halutaan edistää kaikkien lasten ja nuorten liikunnallista hyvinvointia ja kasvattaa heitä liikunnan osaajiksi niin taitoa, fyysisyyttä kuin elämäntapaakin korostaen.

Normit määrittelevät oppilaiden tietotaidon liikunnanopetuksen jälkeen, ja ne korostavat seuraavanlaisia asioita: 1) motorisen perustaidon osaamista ja hallintaa 2) liikuntaan liittyvien käsitteiden ja periaatteiden ymmärtämistä ja soveltamista 3) terveyttä edistävää liikuntaa 4) liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista 5) vastuuta itsestä ja muista oppilaista liikuntatilanteissa 6) erilaisuuden ymmärtämistä ja kunnioittamista 7) liikunnan kokonaisvaltaisuuden ymmärtämistä. Alakoulun oppilaille painotetaan motoristen perustaitojen harjoittelua pelien ja leikkien avulla.

(International Standards for Physical Education and Sport for School Children 2001)

6.1.1 Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 1-4

Siirryttäessä kouluun ei monillakaan oppilalla ole vielä kokemuksia organisoidusta liikuntatoiminnasta, joten opetuksessa on otettava huomioon oppilaiden valmiudet liikkumiseen sekä heidän yksilölliset kehitysmahdollisuudet. Opetus toteutetaan leikinomaisesti kannustavassa ilmapiirissä edeten motorisista perustaidoista lajitaitoihin. Liikunnan opetuksen lähtökohtana korostuu oppilaiden aktiivisuus, ja opetuksessa hyödynnetään oppilaiden rikasta mielikuvitusta ja omia oivalluksia. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004: Pietilä 2003, 25)

Tavoitteena on oppia monipuolisesti harjoiteltuna motorisia perustaitoja ja saada virikkeitä liikunnan harrastamiseen. Tässä kehitysvaiheessaan oppilaiden tulisi oppia liikunnan opetuksen avulla hyvinvointia edistäviä ja turvallisia liikuntatapoja sekä perusuimataito. Oppilasta harjaannutetaan sekä itsenäisen työskentelyn taidoissaan että yhteistyötaitoissaan ilman keskinäisen kilpailun korostamista. Tärkeää on myös, että oppilas pystyisi toimimaan sovittujen ohjeiden mukaisesti ja reilun pelin hengessä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004: Pietilä 2003, 25)

6.1.2 Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 5-9

Tämän ikäluokan kehitysvaiheessa korostuvat sukupuolten erilaiset tarpeet sekä oppilaiden kasvun ja kehityksen erot, jotka on otettava huomioon liikunnan opetuksessa. Liikunta monipuolisena oppiaineena pyrkii tukemaan oppilaan hyvinvointia, hänen

kasvuun itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen sekä luomaan valmiuksia omaehtoisen liikunnan harrastamiseen. Liikunnallisten elämysten kokemisen ja itsensä ilmaisun tukemisen mahdollisuudet korostuvat ikäryhmän opetuksessa.

Vuosiluokkien opetuksessa painotetaan liikunta- ja lajitaitojen kehittämistä ja niiden soveltamista sekä toimintakyvystä huolehtimista. Tavoitteena on, että oppilas oppii ymmärtämään liikunnan merkityksen hyvinvointinsa ja terveytensä ylläpitäjänä sekä harjaantuu kehittämään ja tarkkailemaan omaa toimintakykyään. Uimataidon kehittäminen ja vedestä pelastamisen taitojen opettelu kuuluvat myös liikunnanopetuksen tavoitteisiin. Fyysisten ominaisuuksien kehittyessä myös turvallisuuteen tulee kiinnittää huomiota. Oppilaan asianmukainen toiminta liikuntatilanteissa takaa viihtyisän ja turvallisen ilmapiirin liikuntatunneilla sekä muuallakin liikuntaa harrastaessa. Itsenäisesti ja ryhmässä toteutettavan toiminnan harjoittelu antaa mahdollisuuksia itsensä hyväksymiseen ja erilaisuuden suvaitsemiseen. Koululiikunnan tavoitteena on lisäksi tutustuttaa oppilas erilaisiin liikunnan harrastusympäristöihin ja antaa valmiudet harrastusmahdollisuuksien etsimiseen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004; Pietilä 2003, 25)

6.2 Liikunnanopetuksen sisällöt

Liikunnan oppisisältöjä ei ole määritelty tarkasti sitten vuoden 1985 opetussuunnitelmien perusteiden. Opetettavan aineksen valinta on vapaata ja se antaa mahdollisuuden koulukohtaisille vaihteluille. Sisältöjä valittaessa on kuitenkin pidettävä mielessä liikunnanopetukselle asetetut tavoitteet. Näin ollen sisältöjä valittaessa on myös huolehdittava riittävästä monipuolisuudesta korostaen keskeisiä sisä- ja ulkoliikuntalajeja. Mikään yksittäinen liikuntamuoto saisi korostua liikaa. Painotuksia toki saa ja täytyykin olla alueellisista ja koulukohtaisista suuntautumisista sekä liikuntapaikkatarjonnasta johtuen. Koululiikunnan tulee kuitenkin tarjota sisällöllisesti monipuolisia kokemuksia ja elämyksiä jo senkin takia, että oppilaiden yksilöllisyys ja erilaiset motiivit harrastaa liikuntaa tulisivat huomioiduiksi jo peruskoulun aikana. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 44; Heikinaro-Johansson 2003, 111)

Koululiikuntalajit ovat säilyneet lähes samoina 1930-luvulta aina 1990-luvulle saakka. Nykyäänkin valikoimassa olevien perusliikunnan, palloilun, salityöskentelyn, uinnin,

hiihdon ja luistelun rinnalle on viimeisen vuosikymmenen aikana noussut uusia ns. muotilajeja, kuten lumilautailua, ratsastusta, itsepuolustusta, seinäkiipeilyä ja afrotanssia. Runsas lajien ”esittely” koulun liikuntatunneilla voi näillä liikuntatuntimäärillä johtaa siihen, että mihinkään lajiin ei jää riittävästi aikaa taitojen oppimiseen. Liiketehtävien ja lajitaitojen oppiminen on edellytys myönteisten ja pysyvien liikuntaelämysten aikaansaamiseksi. (Heikinaro-Johansson 2003, 111)

Liikunnanopetuksessa kuten muissakin oppiaineissa tulee opetussuunnitelmien sisältöjen olla nousujohteinen, jolloin tuleva oppiaines rakentuu aina edellisinä vuosina opittuihin asioihin. Lisäksi luokkatason liikunnan oppiaineuksen painotuksen tulee määräytyä oppilaiden kehitystason mukaan. Näiden asioiden vuoksi olisi tulevilla liikunnanopettajilla hyvä olla käsitys siitä, mitä oppilaiden aikaisempi liikunnanopetus on sisältänyt. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 44)

Alakoulun ensimmäisten luokkien (1-3) oppilaiden liikunnan perustaidot alkavat kehittyä yleisiksi liikemalleiksi, jolloin erilaisten perusliikkeiden yhdistelmät, kuten esimerkiksi vauhdinotto-ponnistus, ovat mahdollisia. Tässä ikävaiheessa nopeutta, tasapainoa ja liikkuvuutta tulisi painottaa. Opettajan tulisi opetuksessaan muistaa myös, että näiden oppilaiden oppimiskyky on erittäin suuri ja lapset nauttivat onnistumisista. Luokka-asteet 4-6 ovat lajitaitojen oppimisen kulta-aikaa nopeuden, liikkuvuuden ja yleisten taitotekijöiden harjaannuttamisen ohella. Oppilaat oppivat uusia taitoja nopeammin kuin missään muussa kehitysvaiheessa ja siksi onkin tärkeää, että opettaja tarjoaa jokaisella tunnilla riittävästi harjoitusta ja uusia asioita haasteeksi oppilailleen. Lisäksi tämän ikäluokan oppilaita kiinnostavat ryhmätyöskentely sekä jännitys ja vauhti. Opettajan tulee lisäksi huomioida itsetunnon rakentumisen kausi myönteisen palautteen antamiseksi. (Miettinen 1999, 14-17; Puonti 1999, 120-121; Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 93-115; Opetushallitus)

Vaikka valtakunnallisista opetussuunnitelman perusteista ei enää löydykään luetteloa koululiikunnassa opetettavista liikuntamuodoista, ohjaavat koululiikunnalle asetetut tavoitteet kuitenkin oppisisältöjen valintaa. Oppilaille olisi tarkoituksenmukaista opettaa keskeisimmät sisä- ja ulkoliikuntamuodot. Liikunnanopetusta suunniteltaessa tulisi tukea tasapainoisesti sekä perinteisiä että moderneja liikuntamuotoja. Vaikka kansainväliset virtaukset tuovat jatkuvasti mukanaan uusia kiinnostuksen kohteita, tulisi huomiota

kiinnittää myös kansallisiin perinteisiin, erityisesti Suomen erityislaatuiset olosuhteet huomioon ottaen. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 44; Heikinaro-Johansson 2003, 113; Hakala 1999, 124)

Sisältölähtöinen liikunnanopetus on yleisin lähtökohta liikunnanopetuksen suunnittelussa lajeille tyypillisen johdonmukaisuuden vuoksi. Täytyy kuitenkin muistaa, että se ei saa olla ainoa tekijä liikunnanopetuksen suunnittelussa. (Heikinaro-Johansson 2003, 111-112) Heikinaro-Johansson & Ryan (2004, 7) kaipaavatkin tuuletusta perinteisiin koulujen liikuntaohjelmiin, joissa eri liikuntalajit ohjaavat suunnittelua. Lajien lisäksi sisältöjä voidaan tarkastella myös fyysis-motoristen kuntotekijöiden (voima, nopeus, kestävyys yms.), liikehallintatekijöiden (tasapaino, reaktiokyky, rytmikyky yms.) sekä motoristen taitojen (motoriset perustaidot ja liikunnan lajitaidot) kannalta. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 44) Sääkslahti ja Kalaja (2007) esittävätkin lajikohtaisuudesta irtaantumista. Tällöin lähtökohtana ei olisi laji, vaan oppilas, ja lajit toimisivat työkaluina. Sisällöt jaksotettaisiin eri liikuntatekijöiden mukaan, esimerkiksi tasapaino- tai suunnanmuutosjaksoihin. Näin ei olisi esimerkiksi erillistä jalkapallojaksoa, vaan lajeja sisällytettäisiin eri taitoja opettaviin jaksoihin. Vaikka opetussuunnitelmien väljyys on antanut mahdollisuuden suunnata liikunnanopetusta lajilähtöisestä opetuksesta kohti ominaisuuspainotteista opetusta, on se Hakalan (1999, 124) mukaan ollut vielä vuosituhannen vaihteessa vähäistä. Syyksi hän näkee vanhakantaisen liikunnanopetuskulttuurin, joka edelleen on perustunut perinteisiin urheilulajeihin.

6.3 Liikuntatuntien suunnittelu

Monipuolisella työtapojen eli opetusmenetelmien käytöllä toteutetaan omaleimaista liikunnanopetusta ja päästään hyvinkin erisisältöisiin tavoitteisiin. Erinomaisen mahdollisuuden tähän tarjoavatkin liikunnan vaihtelevat oppimisympäristöt. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 45-46)

Tuntisuunnitelmien pohjana toimivat opettajan laatimat jakso- ja vuosisuunnitelmat. Jotta opettaja voi huomioida oppilaiden yksilölliset tarpeet, on hänen ensiksi hankittava tietoja oppilaistaan. Toiminnan tarkoitus ja tavoitteiden määrittely toimivat suunnittelun lähtökohtana, ja ne mahdollistavat opetussisältöjen ja -menetelmien, välineiden sekä

arviointikeinojen valinnan. Opettajilla on mahdollisuus itse päättää, mitä liikuntamuotoja he opetussuunnitelmaan sisällyttävät. Valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa ei enää ole luetteloa opetettavista liikuntamuodoista, mutta koululiikunnalle asetetut tavoitteet kuitenkin ohjaavat oppisisältöjen valintaa. (Heikinaro-Johansson 2003, 112-113)

Opettajan tulee suunnittelussa ottaa huomioon harjoitteiden valinnassa sekä sopivuus eri ikätasolle että niiden määrä. Ajankäyttöön tulee myös kiinnittää huomiota, sillä usein liikuntatuntien pituus on vain yhden oppitunnin mittainen, jolloin aikaa liikkumiseen on laskettu jäävän noin 30 minuuttia. Tämä johtaa siihen, että yhden liikuntakerran aikana on mahdollista opettaa korkeintaan muutama uusi asia. Erityisesti motoristen taitojen oppimisen kannalta on tärkeää, että uusien asioiden opetus etenee tehtävien kehittelyn kautta helpommista tehtävistä vaikeampiin. Liian vähäisen eriyttämisen on todettu olevan puute koululiikunnassa. (Heikinaro-Johansson 2003, 113)

Työtavan eli opetusmenetelmän sopivalla valinnalla pystytään edistämään niin opettajan kuin oppilaiden toimintaa ja viihtyisyyttä liikuntatunneilla. Liikunnanopetukseen soveltuvat työtavat vaihtelevat ns. opettajajohtoisesta opetuksesta oppijälähtöiseen opetukseen. Opettajajohtoisiin työtapoihin kuuluvat komento-opetus ja yhteinen harjoitus. Oppilaskeskeiset työtavat, kuten ohjattu oivaltaminen, ovat omiaan edistämään luovuutta, ongelmanratkaisutaitoa, itsenäisyyttä ja ryhmän sosiaalisia taitoja. Lisäksi ne voivat vaikuttaa oppilaiden asenteisiin positiivisesti. Opettajan tarkoituksenmukainen oppilaskeskeisten työtapojen käyttö soveltuu hyvin myös uusien asioiden opetteluun. Oppilaiden vuorovaikutustaitojen ja vastuunkantamisen harjoittamiseen soveltuu parhaiten yhteistoiminnallisen oppimisen työtapana. Oppilaskeskeiseen työtapaan siirtymisen keskeisenä tavoitteena on lisätä oppilaan vastuuta päätöksenteossa. (Heikinaro-Johansson 2003, 114)

Työtapojen valinnalla opettaja jaottelee oppilaita erilaisiin ryhmiin ja määrittää millaisia vastuu- ja roolijakoja ryhmien sisällä sekä opettajan ja ryhmien välillä on. Näin mahdollistetaan erilaisten vuorovaikutustilanteiden kokeminen. Ryhmäjaot vaikuttavat ennen kaikkea tunnin tehokkuuteen ja turvallisuuteen. Ryhmäjakojen tarkoituksenmukainen muuntelu saman liikuntatunnin aikana tekee tunnista vaihtelevan ja mielenkiintoisen vaikuttaen näin oppilaiden opiskelumotivaatioon positiivisesti. (Heikinaro-Johansson 2003, 115)

Liikunnanopettajan tulee käyttää opetuksessaan sellaisia menetelmiä, joissa oppilas joutuu vaihtelevasti kohtaamaan erilaisia sosiaalisia tilanteita. Lisäksi opettajan on huomioitava oppilailta tuleva palaute ja muuttaa tarvittaessa työtapojaan niiden mukaisesti. Monipuolisella ja joustavalla työtapojen käytöllä tunneista saadaan mielenkiintoisia ja saavutetaan liikunnanopetukselle asetettuja tavoitteita. (Heikinaro-Johansson 2003, 115)

Liikunnanopetuksen fyysinen opiskeluympäristö poikkeaa muiden kouluaineiden opiskeluympäristöstä merkittävästi. Liikunnanopettajan tulee kiinnittää erityistä huomiota turvallisuustekijöihin. Hyvällä liikuntatunnin etukäteissuunnittelulla sekä liikuntatilojen ja välineiden säännöllisillä kuntotarkastuksilla taataan oppilaiden turvallinen liikkuminen oppimisympäristössään. Lisäksi Heikinaro-Johansson (2003, 116) painottaa vielä välineiden käyttötarkoituksen suunnittelua. Hän kannustaa käyttämään liikuntavälineitä rohkeasti perinteisestä poikkeavalla tavalla sekä muokkaamaan ja käyttämään liikuntavälineistöä kulloisenkin liikuntaryhmän tason mukaan.

7 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää oppilaiden ja opettajien näkemyksiä koululiikunnasta ja sen toteutumisesta. Pääpaino tutkimuksessa kohdistuu opetussuunnitelmien käyttöön, hyvän koululiikunnan piirteisiin sekä koululiikunnan mielekkyyteen ja kehittämiseen. Kohderyhmänä ovat peruskoulun viidesluokkalaiset ja liikuntaa opettavat luokanopettajat.

Tutkimuksessa etsitään vastauksia seuraaviin tutkimusongelmiin:

1. Miten opetussuunnitelmat ohjaavat liikunnanopetusta?
2. Mitä mieltä oppilaat ja opettajat ovat koululiikunnasta?
 - a. Millainen on hyvä liikuntatunti?
 - b. Millainen on hyvä liikunnanopettaja?
3. Miten oppilaat muuttaisivat liikunnan sisältöjä?
4. Miten liikunnanopetusta voisi kehittää Mäntyharjun kunnan alakouluissa?

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämä tutkimus on kartoittava survey-tutkimus, jossa kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia menetelmiä käytetään rinnakkain. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2004, 125) mukaan survey-tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat otoksen poimiminen tietystä ihmisjoukosta ja aineiston kerääminen jokaiselta tutkitulta strukturoidussa muodossa joko lomakkeilla tai haastattelulla. Saadun aineiston avulla ilmiöitä pyritään kuvailemaan, vertailemaan ja selittämään. Tutkimus voi olla siis joko kartoittava, kuvaileva, selittävä tai ennustava. Tutkimukseen voi sisältyä useampia tarkoituksia ja ne voivat muuttua tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi ym. 2004, 129)

Aineistonkeruutapana kyselyä pidetään survey-tutkimusten keskeisenä menetelmänä. ”Englanninkielinen termi *survey* tarkoittaa sellaisia kyselyn, haastattelun ja havainnoinnin muotoja, joissa aineistoa kerätään standardoidusti ja joissa kohdehenkilöt muodostavat otoksen tai näytteen tietystä perusjoukosta.” (Hirsjärvi ym. 2004, 182.)

8.1 Tutkimuksen perusjoukko

Tutkimuksen perusjoukon muodostivat Mäntyharjun kunnan alakoulujen viidensien luokkien oppilaat sekä liikuntaa opettavat opettajat. Oppilaita tutkimukseen osallistui 61 ja opettajia 16. Oppilaista kolme oli kyselyajankohtana pois koulusta ja kolmen oppilaan vanhemmat eivät antaneet lupaa tutkimukseen oman lapsensa kohdalta. Vastaajia oli näin ollen 91 % koko viidesluokkalaisten määrästä. Tyttöjä tutkimukseen osallistui 33 (54,1 %) ja poikia 28 (45,9 %).

Yksi kouluista, jossa oli kaksi viidettä luokkaa, oli oppilasmäärältään muita suurempi ja sijaitsi aivan Mäntyharjun keskustassa. Muut koulut olivat ns. kyläkouluja, joiden viidesluokkalaisten oppilasmäärät vaihtelivat yhdestä yhteentoista.

Opettajien kohdalla naisia oli 13 (81,3 %) miesten määrän jäädessä kolmeen (18,8 %). Tutkimukseen osallistuneita oppilaita liikkui liikuntatunneilla niin sekaryhmissä kuin tytöt ja

pojat erikseen omina ryhminään. Tyttöillä ja pojilla toimi liikunnan opettajina sekä mies- että naisopettajia.

8.2 Aineistonkeruu

Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeilla (liite 1 ja liite 2) Mäntyharjun kunnan alakouluissa tammikuussa 2007. Ennen varsinaista kyselyä tutkija esitesti oppilaiden kyselylomakkeen oman luokkansa kuudesluokkalaisilla. Heiltä saadun palautteen ja tutkijan omien huomioiden pohjalta lomakkeen kysymyksiä tarkennettiin rajaamalla vastausvaihtoehtoja sekä muuttamalla hieman sanavalintoja.

Kyselytutkimusten etuihin kuuluu mahdollisuus laajaan tutkimusaineistoon niin henkilömäärän kuin kysyttävien asioiden osalta. Kyselymenetelmä on tehokas säästämällä tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Lisäksi kyselylomakkeilla kerättävän tiedon käsittelyyn kehitetyt tilastolliset analyysitavat ovat jo valmiina, joten tutkijan ei tarvitse niitä erikseen kehitellä. Heikkouksina kyselytutkimuksella koetaan olevan tiedottomuus vastaajien suhtautumisesta ja perehtyneisyydestä tutkimukseen ja tutkittavaan alueeseen, väärinymmärryksien mahdollisuus vastauksissa sekä hyvän lomakkeen laatimiseen vaadittava ajankäyttö ja tietotaito. Kyselyihin vastaamattomuus voi myös nousta joissakin tapauksissa suureksi. (Hirsjärvi ym. 2004, 184)

Luvan kouluissa suoritettavalle tutkimukselle antoivat koulujen rehtorit, jotka suhtautuivat tutkimukseen myönteisesti. Viidensien luokkien opettajille sekä tutkimukseen osallistuville liikunnanopettajille tutkija laittoi kyselylomakkeiden mukana saatteen tutkimuksen tarkoituksesta. Oppilaiden vanhemmilta pyydettiin kirjallinen suostumus heidän lapsensa osallistumisesta tutkimukseen.

Opettajat vastasivat omaan kyselyynsä omatoimisesti kyselylomakkeessa olevien ohjeiden mukaan ja oppilaat etupäässä omien opettajiensa johdolla. Tutkija oli paikan päällä ohjeistamassa kahden luokan kyselyn, joissa oli yhteensä puolet koko kyselyyn osallistuneista oppilaista. Toista ohjeistusta oli seuraamassa opettaja, joka suoritti myöhemmin itse ohjeistuksen omalle luokalle. Ennen kyselylomakkeen täyttämistä oppilaille kerrottiin tutkimuksen tarkoitus, aihepiiri ja tutkimuksen merkitys. Lisäksi oppilaille

painotettiin vastausten huolellisuuden ja rehellisyyden merkitystä tutkimukselle sekä vastausten käsittelyn luottamuksellisuutta. Kyselylomakkeet jaettiin luokan oppilaille samanaikaisesti, ja oppilaat täyttivät ne oppitunnin aikana, mikä sekä motivoi oppilasta kyselyyn vastaamiseen että mahdollisti riittävän pitkän vastausajan.

8.3 Kyselylomake

Tutkimuksen mittarina käytettiin tutkijan itse kehittämiä kyselylomakkeita, joihin oli haettu mallia eri pro gradu-tutkielmista (mm. Aunola & Peltonen 2002; Kaukovalta & Sipilä 2003; Siniharju 2002). Tutkija päätyi omiin kyselylomakkeisiin, koska ei etsinnöistä huolimatta löytänyt tutkimukseen sopivia valmiita kysymyspohjia.

Kysymyksissä käytetään yleensä kolmea erilaista muotoa: avoimet kysymykset, monivalintakysymykset ja asteikkoihin perustuvat kysymykset. Avoimet kysymykset, joissa kysymysten perään on varattu tyhjää tilaa vastaukselle, eivät kahlitse vastaajaa valmiiksi rakennettuihin vaihtoehtoihin, vaan antavat vastaajalle mahdollisuuden ilmaista itseään omin sanoin. Tällöin ne osoittavat paremmin sekä vastaajan tietämyksen aiheesta että sen, mikä on tärkeää ja keskeistä vastaajan mielestä. Lisäksi avoimet kysymykset auttavat monivalintatehtävien poikkeavien vastausten tulkinnessa. Monivalintakysymyksiin tutkija on laatinut valmiit vastausvaihtoehdot, joihin vastaaja rastittaa tai ympyröi yhden tai useampia vastausvaihtoehtoja. Monivalintakysymyksissä käytetään myös joissain tapauksissa lisänä avointa kysymystä, jolloin vastauksesta saadaan esiin näkökulmia, joita tutkija ei ole etukäteen osannut ajatella. Monivalintakysymysten etuja ovat vastaamisen ja vastausten analysoinnin helppous sekä vastausten käsittelyn ja vertailun mielekkyys. (Hirsjärvi ym. 2004, 190)

Oppilaiden kyselylomake sisälsi suurelta osin monivalintakysymyksiä, joista yksi oli strukturoidun kysymyksen ja avoimen kysymyksen välimuoto. Muut kysymykset olivat joko avoimia tai Likert-asteikkoon perustuvia kysymyksiä. Kysymykset oli aseteltu niin, että aluksi kyseltiin oppilaiden taustatietoja, jonka jälkeen tiedusteltiin oppilaiden koululiikuntakokemuksia ja toiveita. Viimeiseksi kysymykseksi tutkija laittoi avoimen kysymyksen, jossa oppilaat saivat mahdollisuuden lisätä vielä jotain muuta mieleen tulevaa koululiikunnasta.

Opettajien kyselylomakkeen alkuosa sisälsi taustatietoja kartoittavia monivalintakysymyksiä. Kyselylomakkeen keskiosa sisälsi kysymyksiä opetussuunnitelmasta, liikuntatuntien suunnittelusta ja toteutuksesta. Loppuosa kysymyksistä keskittyi koululiikunnan kehittämiseen yhteistyötä ja olosuhteita painottaen. Myös opettajien lomakkeessa viimeinen kysymys oli avoin kysymys koululiikunnasta, johon opettajat saivat lisätä asioita, joita kokivat tärkeiksi koululiikunnasta puhuttaessa. Kyselylomake painottui opettajien kohdalla avoimiin kysymyksiin, koska sillä tavoin tutkija sai mahdollisimman paljon yksilöllistä tietoa vastauksista. Lisäksi avoimiin kysymyksiin vastaaminen sujuu aikuisilta luontevammin kuin lapsilta. Koska kaikki tutkimukseen valitut luokanopettajat toimivat liikunnanopettajina, niin tutkija oletti, että heidän kiinnostuksensa liikuntaa kohtaan myös mahdollisesti riittävän laajat ja monipuoliset vastaukset avoimiin kysymyksiin tutkimuksen kannalta.

8.4 Aineiston analyysimenetelmät

Tämän tutkimuksen aineisto on sekä määrällistä että laadullista, joten sitä analysoitiin niin kvantitatiivisella kuin kvalitatiivisella menetelmällä. Kvantitatiivisesta aineistosta muodostettiin muuttujia, joiden mukaan aineisto koodattiin. Oppilaiden vastausten koodattava aineisto käsitteli vastaajan taustatietojen lisäksi vapaa-ajan liikuntaharrastamista, liikuntatunneille osallistumishalukkuutta, liikuntatuntia ja niiden määrää, koululiikunnan mielekkyyttä, liikunnanopettajaa sekä liikunnan sisältötoivomuksia. Opettajien koodattava aineisto käsitteli oppilaita kattavamman taustatietokysymysten lisäksi koulutusta ja sen tarvetta, opetussuunnitelmaa, liikuntatuntien suunnittelua, opettajien yhteistyötä sekä hyvää liikunnanopettajaa ja liikuntatuntia. Koodatuille aineistoille suoritettiin tilastolliset ajot SPSS for Windows-ohjelmalla.

8.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetti viittaa tutkimuksen toistettavuuteen eli kuinka hyvin saman ilmiön mittaaminen olisi toistettavissa samalla mittarilla. Validiteetilla mitataan tutkimuksen tarkoituksellisuutta, eli tutkitaanko

todella sitä mitä on ajateltukin tutkia. (Metsämuuronen 2003, 42-43; Hirsjärvi ym. 2004, 216)

Validiteetti jaetaan sekä sisäiseen että ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen omaa luotettavuutta ja se viittaa tutkimuksessa esiintyneiden käsitteiden hyvyyteen, teorian sopivuuteen, mittarin oikeanlaiseen muodostamiseen sekä mittauksen tarkoituksellisuuteen. Ulkoinen validiteetti viittaa tutkimuksen yleistettävyyteen, jossa tärkeää roolia edustavat tutkimusasetelma ja otanta. (Metsämuuronen 2003, 35)

Täysin tutkimukseen sopivia mittareita ei muualta löytynyt, joten tutkija kokosi ne itse. Apuna mittareiden tekemisessä toimivat useat eri opinnäytteet, joiden pohjalta tutkimuksessa käytetyt mittarit valmistuivat. Tutkimuksen sisäistä luotettavuutta pyrittiin lisäämään huolellisella mittareiden suunnittelulla, kieliasujen selkeydellä ja ymmärrettävyydellä sekä oppilaiden mittarin kohdalla myös esitestauksella.

Tutkimuksen sisäistä luotettavuutta lisäsi myös tutkijan mukana olo kahdessa testaustilanteessa sekä toisen opettajan ohjaaminen ensimmäisellä tutkimuskerralla. Tämä mahdollisti selkeiden ohjeiden antamisen kyselylomakkeita täytettäessä. Lisäksi tutkijalla oli mahdollisuus tarkentaa esille nousseita epäselvyyksiä vastaamisen yhteydessä. Vastaamisen yhteydessä korostettiin myös rehellisen vastauksen merkitystä tutkimuksen kannalta, mikä lisäsi tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksen reliabiliteettia alentaa se, että tutkija ei ollut itse mukana kaikissa aineistonkeruutilanteissa, vaan aineiston keräämiseen osallistui myös tutkittavien omia opettajia. Tällöin toiminta ei välttämättä ollut samanlaista jokaisessa tutkimustilanteessa.

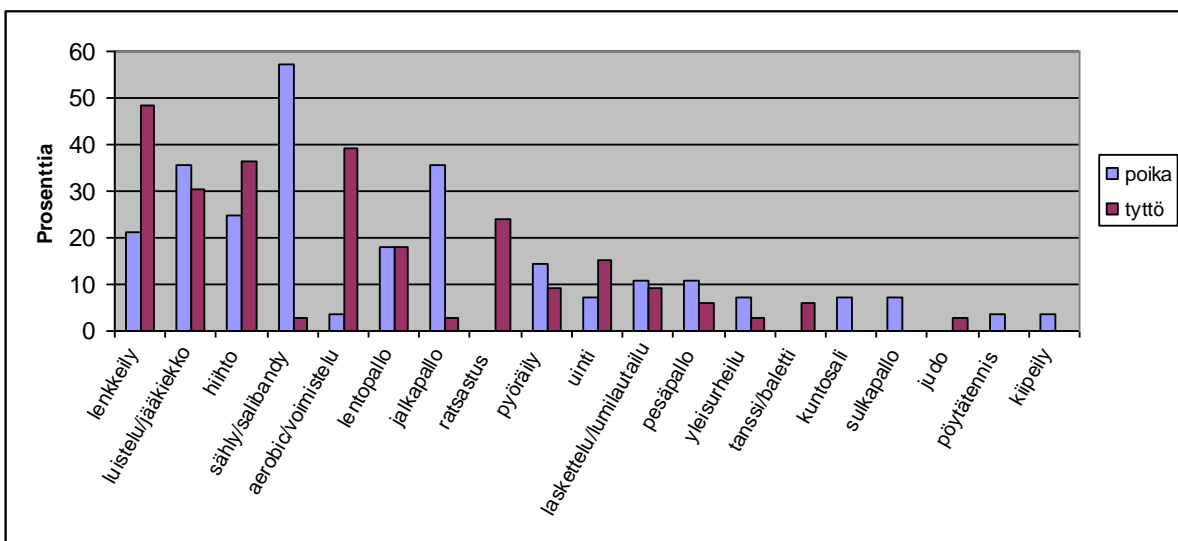
Ulkoista validiteettia tässä tutkimuksessa tukee tutkimustulosten yhteneväisyys samaa asiaa tarkastelevien tutkimusten kanssa. Lisäksi tutkimustulokset eivät olleet keskenään ristiriidassa tai kumonneet toisiaan, vaikka aineistoa käsiteltiin useasta eri näkökulmasta. Korkea vastausprosentti myös tukee ulkoista validiteettia. Tutkimuksesta jäi pois vain kuusi oppilasta joko sairauden vuoksi tai vanhempien pyynnöstä. Opettajien puolelta ainoastaan yksi alakoululaisille liikuntaa opettava opettaja tutkijan lisäksi jäi osallistumatta tutkimukseen. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta tutkija katsoi parhaimmaksi jäädä itse pois tutkimuksesta.

Tutkimuksen ulkoista validiteettia alentavat jonkin verran kohdejoukon koko ja valittu otantamenetelmä. Varsinkin opettajien kohdalla tutkimuksen perusjoukon määrä jäi pieneksi kunnan oppilasmäärän vuoksi.

9 TUTKIMUSTULOKSET

9.1 Oppilaiden liikuntataustaa

Kyselyyn vastanneista viidesluokkalaisista (n = 61) 95,1 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa vapaa-ajallaan. Ne oppilaat, jotka eivät liikuntaa harrastaneet (4,9 %), ilmoittivat syykseen joko ajan puutteen tai eivät osanneet sanoa, miksi eivät liikuntaa harrastaneet. Tutkimuksessa ei erikseen kysely harrastamisen säännöllisyydestä tai intensiivisyydestä, joten kaikenlainen liikkuminen huomioitiin vastauksissa.

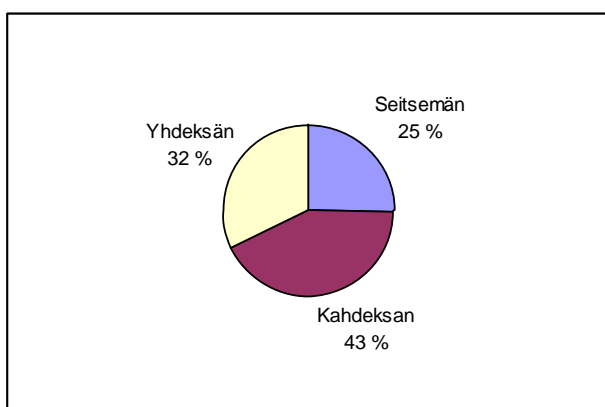


KUVIO 2. Oppilaiden liikuntaharrastukset vapaa-ajalla (n = 61)

Oppilaiden suosituin liikuntaharrastusmuoto oli lenkkeily joko kävellen tai juosten suoritettuna (36 %). Toiseksi suosituin laji oli luistelu/jääkiekko ja kolmanneksi suosituimmaksi lajiksi nousi hieman yllättäen hiihto, joka koululiikuntana saa myöhemmin tutkimuksessani aivan toisenlaisen arvostuksen (ks. 9.4 Liikunnanopetuksen kehittäminen). Seuraavat viisi sijaa menivät paikkakunnalla harrastajamääriltään vahvoina tunnetuille seuralajeille: salibandy, aerobic/voimistelu, lentopallo, jalkapallo ja ratsastus.

Tyttöjen ja poikien vapaa-ajan liikkumisessa oli nähtävissä selkeä ero sukupuolten välillä. Tyttöjen suosituimmat liikuntaharrastukset liittyivät enemmän, tempoltaan rauhallisempaan, aerobiciseen kuntoliikuntaan, kuten lenkkeilyyn, aerobic/voimisteluun ja hiihtoon, kun taas poikien vastaavat painottuivat sähkökkään pelaamiseen: salibandyyn, luistelu/jääkiekkoon ja jalkapalloon.

Jouluna annettujen liikuntanumeroiden hajonta oli varsin vähäistä (kuvio 3). Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden ja kysymykseen vastanneiden oppilaiden liikuntanumeroiden joukossa ei ollut yhtään numeroa seitsemän huonompaa tai numeroa yhdeksän parempaa arvosanaa. Arvosanat olivat jakaantuneet varsin tasaisesti tyttöjen ja poikien kesken. Yleisimmäksi arvosanaksi osoittautui numero kahdeksan, mikä löytyi yli 42 % oppilaista. Todennäköisesti arvosanojen tasaisuuteen vaikutti se, että ne olivat oppilaiden ensimmäiset numeroarvosanat. Lukukauden väliarvostelun ollessa kyseessä opettajat luultavasti tietoisesti jättävät hieman ”pelivaraa” joko ylös- tai alaspäin arvosana-asteikolla, kunnes oppivat tarkemmin tuntemaan oppilaan liikunnallisen tason.



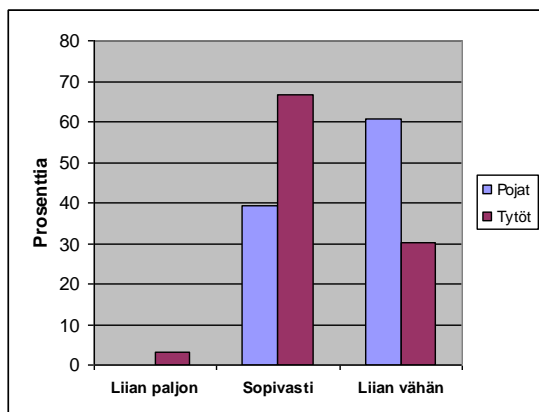
KUVIO 3. Oppilaiden liikuntanumerot edellisessä todistuksessa (n = 59)

9.2 Mitä mieltä oppilaat ja opettajat ovat koululiikunnasta?

Kaikki tutkimukseen osallistuneet oppilaat (n = 61) ilmoittivat osallistuvansa mielellään liikuntatunneille. Vaihtoehtoina oppilailla vastaukseksi olivat joko ”kyllä” tai ”ei”.

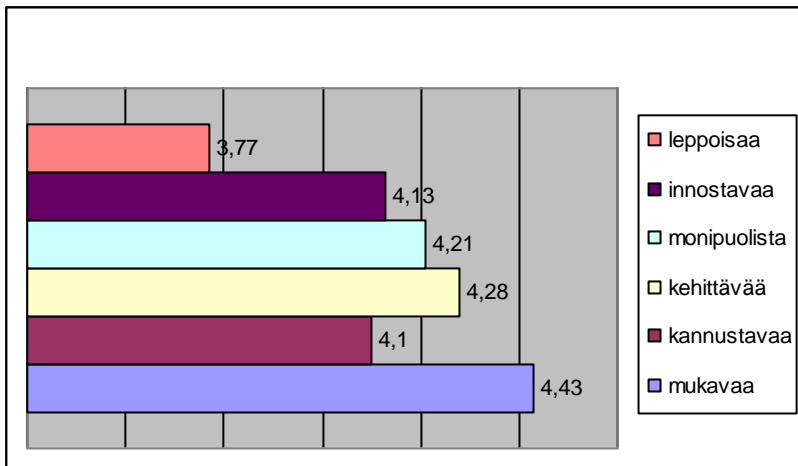
Oppilaiden halukkuus liikuntatunneille osallistumiseen näkyy myös liikuntatuntien määrää kysyttäessä. Oppilaiden mielestä liikuntatunteja on koulussa sopivasti tai liian vähän. Vastanneista yli puolet (54,1 %) oli sitä mieltä, että liikuntatuntien määrä on sopiva. Liikuntatuntien määrää koulussa kasvattaisi puolestaan 44,3 % vastaajista. Ainoastaan yksi oppilas (1,6 %) oli sitä mieltä, että liikuntatunteja on koulussa liian paljon. Koulujen välillä ei ollut havaittavissa merkitsevää eroa oppilaiden mielipiteissä liikuntatuntien määrästä (liite 3).

Liikuntatuntien määrää arvioitaessa (kuvio 4) oli sukupuolten välillä havaittavissa melkein merkitsevää eroa ($p = 0.013$, $t = -2.570$). Tytöistä kaksi kolmasosaa (66,7 %) oli sitä mieltä, että liikuntatuntien määrä on sopiva. Poikien kohdalla hieman alle kaksi kolmasosaa (60,7 %) taas kannatti liikuntatuntien lisäämistä koulussa (liite 4). Liikuntatuntien määrän ja koululiikunnan mukavuuden välillä oli nähtävissä merkitsevyyttä ($p = 0.008$, $t = 13.753$). Ne oppilaat, jotka pitivät koululiikuntaa erityisen mukavana, toivoivat myös enemmän koululiikuntaa (liite 4).



Kuvio 4. Mielpide liikuntatuntien määrästä sukupuolten välillä (n = 61)

Koululiikuntaa oppilaat arvioivat asteikolla 1-5 (liite 5). Oppilaiden mielestä koululiikunta on ennen kaikkea mukavaa. Vastaukset koululiikunnan mukavuudesta sijoittuivat välille 3-5. Poikien vastauslomakkeissa mukavuus painottui tyttöjä enemmän, sillä arvon viisi antoi 57,1 % kaikista pojista tyttöjen määrän jäädessä 42,4 %. Oppilaat pitävät koululiikuntaa myös erilaisia taitoja kehittävänä ja liikuntatuntien sisältöjä riittävän monipuolisena. Huomioitavaa monipuolisuuden arvioinnissa oli se, että suurin osa tytöistä piti koululiikuntaa monipuolisempänä kuin pojat. Arvon viisi antoi tytöistä 51,5 % ja pojista 39,3 %. Toisaalta hajonta tyttöjen vastauksissa ($s = 1,053$) oli suurempi kuin missään muussa tehtävän arvioinneista. Myös arviot koululiikunnan kannustavuudesta ja innostavuudesta saivat yli neljän olevat keskiarvot. Kysymys liikuntatuntien leppoisasta ilmapiiristä sai vastauksissa hieman enemmän painotusta kilpailuhenkisyteen päin keskiarvon jäädessä alle neljän. Tämä kysymys jakoikin eniten mielipiteitä asteikolla 1-5. Näin jälkeinpäin ajateltuna sana ”leppoisa” ei ehkä ollut sopivin sanamuoto kilpailuhenkisyden pariksi, mutta suuntaa se kuitenkin liikuntatuntien osalta osoittaa.



Kuvio 5. Oppilaiden mielipide koululiikunnasta (n = 61)

Kyselylomakkeessa pyydettiin oppilaita valitsemaan seitsemästä ennalta valitusta vaihtoehdosta enintään kolme tärkeintä syytä siihen, mikä koululiikunnassa heidän mielestään on parasta (taulukko 1). Lisäksi vaihtoehtoina olivat oman vaihtoehdon esittäminen sekä rastitusvaihtoehto ”ei mikään”. Kolmen oppilaan omat vaihtoehdot eivät liittyneet käsiteltävään asiaan ja yksi oppilas vastasi liian monta vaihtoehtoa. Kukaan oppilaista ei valinnut vastausvaihtoehtoa ”ei mikään”, mikä tukee tutkimuksessa edellä esitettyjä tuloksia oppilaiden viihtymisestä koululiikunnassa.

Tutkimuksen mukaan oppilaiden mielestä koululiikunnassa parasta on kavereiden kanssa toiminta. Lisäksi oppilaita koululiikunnassa kiinnostivat erityisesti myös eri lajeihin tutustuminen ja pelaaminen. Vähiten vaihtoehdoista kannatusta sai voittaminen, saaden vain yhden kannattajan koko oppilasmäärästä. Sukupuolen ja pelaamisen välillä (liite 6) oli erittäin merkitsevää eroa ($p = 0.000$, $t = 12.974$), mikä näkyi poikien pelaamista korostavissa vastauksissa myös hyvää liikuntatuntia arvioitaessa. Poikien suosituimmaksi vaihtoehdoksi muodostui siis pelaaminen ja tyttöjen suosituimmaksi osoittautui kavereiden kanssa toiminta. Sukupuolten välillä tasaisimmat arviot saivat kohdat: kaverit, eri lajeihin tutustuminen ja aktiivinen liikkuminen.

TAULUKKO 1. Oppilaiden arviot siitä, mikä on koululiikunnassa parasta (n = 60)

	Yht. (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)
Kaverit	71,7	69,7	74,1
Eri lajeihin tutustuminen	61,7	63,6	59,3
Pelaaminen	60,0	39,4	85,2
Aktiivinen liikkuminen	46,7	48,5	44,4
Leikit	25,0	33,3	14,8
Onnistumisen elämykset	20,0	24,2	14,8
Voittaminen	1,7	0,0	3,7

Oppilaiden mielipiteitä koululiikunnasta:

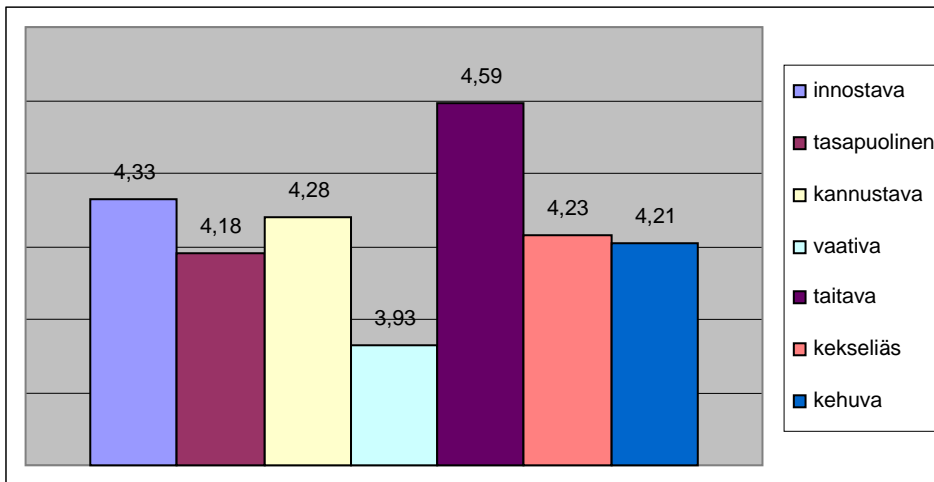
"Ne ovat kivoja ja monipuolisia. On kivaa, kun kokeilemme aina uusia asioita." (poika)

"Mielestäni on hauskaa tehdä temppuja ja oppia uutta." (tyttö)

"Koulussa on kiva kokeilla uusia lajeja." (tyttö)

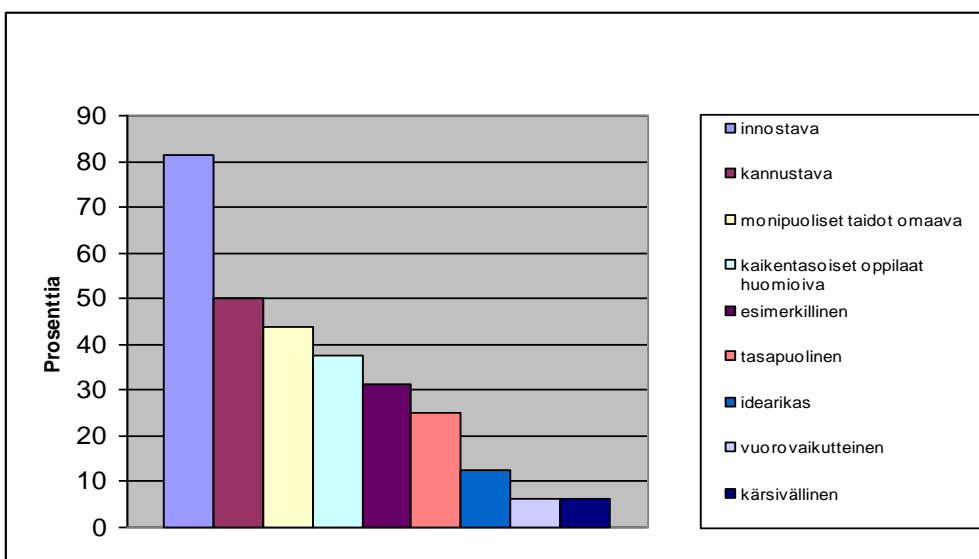
Oppilaat arvioivat omien liikunnanopettajiensa ominaisuuksia asteikolla 1-5 (liite 7). Oppilaiden näkemykset omasta liikunnanopettajastaan olivat hyvät (kuvio 8). Kaikki arviot oman liikunnanopettajan ominaisuuksista (ominaisuuksien t-arvot kuvion 8 mukaisessa järjestyksessä: -1.001, -1.150, 0.901, 0.974, -1.346, -1.724 ja 1.359) mahtuvat hyväksyttävästi 5 %:n merkitsevyystason sisälle, joten arviot liikunnanopettajien ominaisuuksista hyväksytään.

Oppilaat pitivät omaa liikunnanopettajaansa ennen kaikkea taitavana. Opettajan innostavaa ja kannustavaa otetta arvostettiin myös korkealle. Alimman pistemäärän opettajat saivat vaatavuudessa. Tytöt arvioivat oman liikunnanopettajansa kannustavammaksi, vaativammaksi ja kehuivammaksi kuin pojat. Kaikissa muissa ominaisuuksissa pojat olivat liikunnanopettajaansa kohtaan hieman suopeampia kuin tytöt. Tyttöjen vastauksissa esiintyi eniten hajontaa tasapuolisuudessa ($s = ,966$) ja poikien puolella vaatavuudessa ($s = ,945$).



Kuvio 8. Oppilaiden käsitys omasta liikunnanopettajastaan (n = 61)

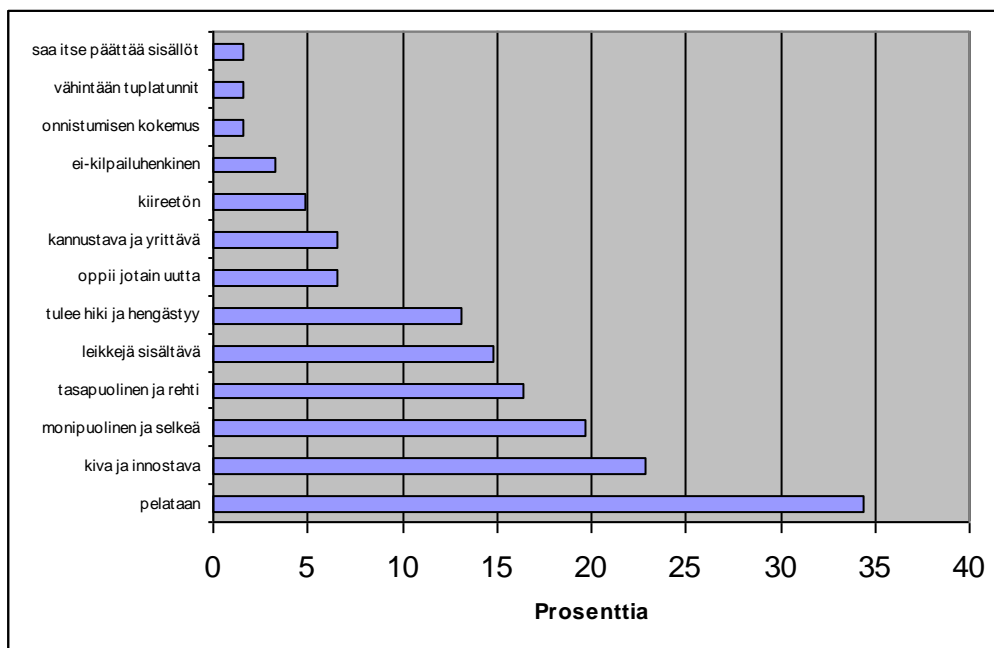
Opettajat listasivat puolestaan omia käsityksiään hyvästä liikunnanopettajasta (kuvio 9). Opettajien käsitykset hyvästä liikunnanopettajasta peilasivat lähes täydellisesti oppilaiden käsityksiin omista liikunnanopettajistaan. Tutkimukseen osallistuneiden opettajien mukaan hyvä liikunnanopettaja on ennen kaikkea innostava ja kannustava, joka saa kaikenkuntoiset oppilaat liikkumaan. Monipuolisena ja taitavana opettajana hän antaa oppilailleen mahdollisuuden oppimiseen kaikkien oppilaiden taitotasot huomioiden. Lisäksi vastauksissa painotettiin opettajan omaa esimerkillisyyttä sekä positiivisen innostunutta ja osallistuvaa otetta liikuntatuntien pitoon. Vastauksista ilmeni myös oikeudenmukaisuuden, tasapuolisuuden, idearikkauden, vuorovaikutteisuuden ja kärsivällisyyden tärkeys opettajan työssä.



Kuvio 9. Opettajien käsitys hyvästä liikunnanopettajasta (n = 16)

Oppilaat ja opettajat arvioivat hyvää liikuntatuntia kyselylomakkeen avoimessa kysymyksessä (kuvio 10 ja kuvio 11).

Oppilaiden mielestä hyvä liikuntatunti on sellainen, jossa pelataan ja jossa on kiva ja innostava ilmapiiri. Lisäksi oppilaat arvostivat monipuolista ja selkeää liikuntatunnin sisältöä sekä tasapuolista ja reilua kohtelua. Liikuntatunneilta ei sovi oppilaiden mielestä unohtaa myöskään leikkejä eikä hengästyttävää hikiliikuntaa.



Kuvio 10. Hyvän liikuntatunnin tunnusmerkit oppilaiden mielestä (n = 60)

Hyvää liikuntatuntia kuvailtiin mm. näin:

"Sellainen, missä kaikilla on hauskaa, eikä ketään syrjitä!" (tyttö)

"Tunnit saisivat olla hieman rankempia. Muuten erittäin kivoja tunteja." (poika)

"Liikuntatunneilla usein joku valittaa, että ei jaksa tai viitsi tai kehtaa tai osaa. Minun mielestäni kaikkien pitäisi panostaa liikkumiseen, jotta pysyisi terveenä. Jos joku pilaa toisten liikuntatunnin, se ei ole mukavaa." (tyttö)

"Ne ovat kivoja, jos kaverit kannustaa." (poika)

"Sellainen, että on onnistunut jossain ja saa kavereilta kehumista eikä moitteita. Opekin kannustaa." (tyttö)

"Kun tulee hiki tai hengästyttää." (poika)

Tytöt kaipasivat liikuntatunneilta poikia selvästi enemmän kivaa ja innostavaa ilmapiiriä, monipuolisuutta ja selkeyttä, leikkejä sekä hengästyttävää hikiliikuntaa:

"Semmonen monipuolinen ja hauska! Missä leikitään ja liikutaan melko paljon ja otetaan kaikkien mielipiteet mukaan. Tasapuoliset joukkueet." (tyttö)

"Sellainen, että kaikilla on kivaa ja liikutaan eikä istuta." (tyttö)

"Semmoinen, että ensin ollaan vaikka polttopalloa. Sen jälkeen joku vaativampi juttu. Sitten joku opittava uusi asia. Ja sitten loppuleikki." (tyttö)

Pojilla toiveet kohdistuivat ennen kaikkea pelaamiseen sekä tasapuoliseen ja rehtiin toimintaan:

"Kun on tasapuoliset joukkueet ja kaikilla on hauskaa." (poika)

"Hyvä liikuntatunti on jos pelataan joukkuepelejä ja kukaan ei mollaa toista." (poika)

"Kun on hyvät joukkueet vastakkain ja tiukka peli." (poika)

"Pelataan koko liikuntatunti." (poika)

"Sellainen, jossa pelataan ja kaverit kannustaa." (poika)

"Jossa pelataan rehellisesti." (poika)

Lisäksi vastauksissa tuli esille muutamia muitakin asioita liikuntatunneista:

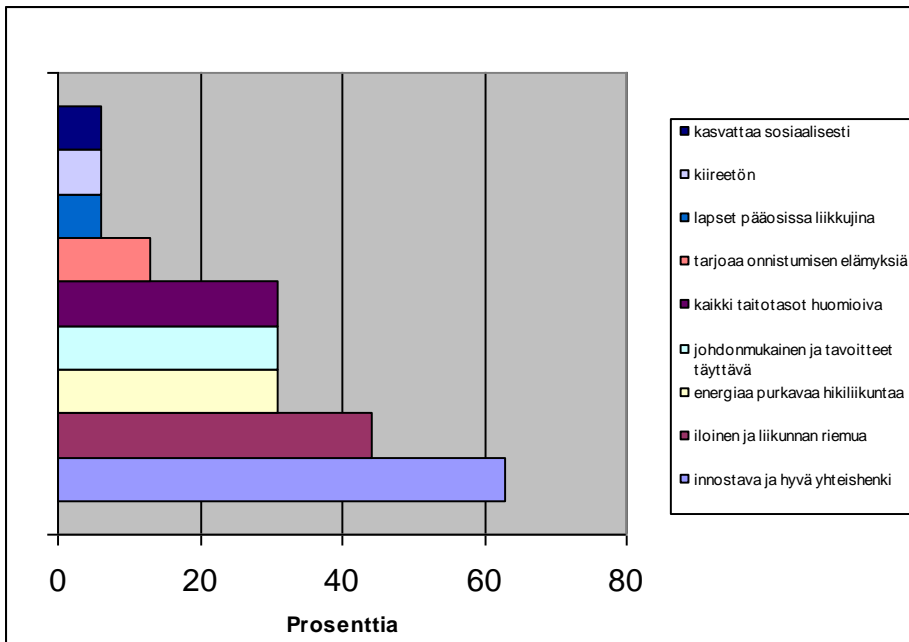
"Ne ovat levottomia. Toivoisin, että ne olisivat hieman rauhallisempia." (poika)

"Sellainen, jossa jalat eivät mene kipeäksi." (tyttö)

"Hyvä liikuntatunti on että voi tehdä mitä ite osaa ja mihin pystyy ja kaikkea ei ole pakko tehdä." (tyttö)

"Sellainen, jossa ei voi hävitä eikä voittaa." (tyttö)

Opettajien mielestä hyvä liikuntatunti on tavoitteet täyttävä kokonaisuus, jossa oppilaat liikkuvat innostuneesti hyvässä hengessä, jolloin oppiminen tapahtuu varkein eikä tuntia haluttaisi lopettaa. Liikunnan riemun ja iloisuuden tulisi säilyä koko oppitunnin ajan ja sen jälkeenkin niin oppilaille kuin opettajalla.



Kuvio 11. Hyvän liikuntatunnin tunnusmerkit opettajien mielestä (n = 16)

Muutamia poimintoja opettajien vastauksista:

”Tunnilla olisi riittävän helppoja ja haasteellisia leikinomaisia harjoituksia, pelejä ja leikkejä, joista riittäisi eritasoisille oppilaille uutta opittavaa. Tunnilla pitäisi tulla hiki. Liikunta saa olla raskastavaa, mutta siitä pitää jäädä hyvä mieli.”

”Kaikki lapset liikkuvat ja oppivat jotain uutta. Virkistävä hetki, joka kasvattaa fyysisesti ja sosiaalisesti lasta. Tunti on hyvä, jos opettaja huomaa todella oppilaiden yrittävän ja tekevän innolla parhaansa.”

”Innostava alkuverryttely leikkeineen. Tehokas ja selkeä suoritusosa tekniikkaopetuksineen. Kaikki kokoava loppuleikki venyttelyineen.”

Kyselylomakkeen lopussa oppilailla oli mahdollisuus kertoa vielä jotain koululiikunnasta. Avoimessa kysymyksessä oppilaat ottivat kantaa liikuntatuntien määrään, pituuteen ja sisältöön sekä antoivat mielipiteitä koululiikunnasta.

Liikuntatunnit koetaan myös oppilaiden mielestä liian lyhyiksi sekä joskus niissä myös toistetaan liian paljon samoja asioita, kuten nämä viidesluokkalaiset asiat tiivistävät:

"Liikuntatunnit ovat ehkä vähän liian lyhyitä. Uusia lajeja voisi kokeilla ja bussiretkiä erilaisiin kaupunkeihin, esim. erilaisiin kisoihin, voisi järjestää joskus." (tyttö)

"Voisi olla enemmän aikaa liikuntatunneilla." (poika)

"Liikuntatunnit on lyhyitä, ja tehdään useasti samoja asioita." (tyttö)

"Koulun liikuntatunnit ovat usein hiukan yksitoikkoisia." (tyttö)

Kaiken kaikkiaan liikuntatunneista pidetään ja niitä toivotaan myös lisää:

"Liikunta on kivaa. Se on lempiaineeni." (poika)

"Koulun liikunta on IHANAA! Lempituntini!" (tyttö)

Opettajat kokevat koululiikunnan tärkeäksi oppiaineeksi. Sillä on tärkeä rooli oppilaan kokonaisvaltaisen kasvatuksen antajana. Liikuntatuntien aikana liikuntamotoristen taitojen ohella solmitaan sosiaalisia suhteita oppilaiden kesken, harjoitellaan ryhmätyöskentelyä, ratkotaan erimielisyystilanteita, punnitaan eettisiä ja moraalisia vaihtoehtoja ja koetaan onnistumisen elämyksiä oppilaan itsetuntoa vahvistaen.

Opettajat mainitsivat ongelmakseen saada kaikki oppilaat liikkumaan. Joukossa on niitä, jotka liikkuvat vapaa-ajallaan todella paljon ja niitä, joiden viikoittaiset liikuntasuoritukset kattuvat ainoastaan koulun liikuntatunneilla. Innostavan ja monipuolisen liikunnan toteuttaminen, joka palvelee tasapuolisesti kaikkia oppilaita, nähdään haasteena opettajan työssä. Liian helposti vanhempien asenne liikuntaa kohtaan heijastuu kotoa lapseen ja sitä kautta liikunnan vähäiseen harrastamiseen.

"Ongelma on aina se, miten saisi kaikki lapset liikkumaan. On niitä, jotka liikkuvat tosi paljon ja niitä, jotka eivät kiinnostu mistään. Siinä meille haastetta!" (opettaja)

Opettajat kaipasivat vanhemmilta enemmän kiinnostusta lapsensa liikkumista kohtaan. Kotien tietous nykypäivän liikuntatunneista ja vaatimuksista nähtiin puutteelliseksi. Oppilaiden liikuntavarusteiden puutteet haittaavat täysipainoisen liikuntakasvatuksen toteuttamista. Etenkin 5.-6.-luokkalaisten kohdalla sopivia talviliikuntavarusteita ei tahdo löytyä. Tähän varmasti vaikuttaa oppilaiden nopean kasvupyrähdyksen lisäksi heidän lähestyvä siirtyminen yläkoulun puolelle, jossa hiihdon asema koululiikuntalajina on huomattavasti heikompi kuin alakoulun puolella. Yläkoulussa olevan hiihdon

”vapaaehtoisuuden” vuoksi uusia välineitä ei viitsitä enää ostaa alakoulun yläluokilla vanhojen käytyä jo liian pieniksi.

”Tietoa koteihin esim. vanhempainilloissa: Mitä koululiikunta nykyään on, mitä se vaatii oppilailta (välineet!) ja miten ryhmän liikuttaminen poikkeaa kotona tai vapaa-ajan yksin harrastamisesta.” (opettaja)

9.3 Miten opetussuunnitelmat ohjaavat liikunnanopetusta?

Lähes kaikki (88 %) kyselyyn osallistuneet opettajat (n = 16) käyttävät opetussuunnitelmaa liikunnanopetuksessa oman vuosisuunnitelmansa runkona, josta opetettavia asioita tarkastellaan ja jonka pohjalta oppitunnit suunnitellaan. Lähellä eläkeikää olevilla opettajilla opetussuunnitelma ei ole enää niin merkittävässä roolissa, vaan omat suunnitelmat tehdään etupäässä hyväksi havaitulla tavalla omaa opettajakokemusta hyödyntäen.

Selkeästi käytetyimmäksi opetussuunnitelmaksi ilmoitettiin kunnallinen opetussuunnitelma, jota kysymykseen vastanneista (n = 12) käytti 75 %. Koulukohtainen opetussuunnitelma sai 16,7 % kannatuksen. Yksi tutkimukseen osallistuneista opettajista ei käyttänyt lainkaan opetussuunnitelmaa liikunnanopetuksen suunnittelussa. Neljä opettajaa jätti vastaamatta koko kysymykseen.

Kuntakohtaisen opetussuunnitelman työryhmässä oli toiminut kaksi (12,5 %) opettajaa, ja koulukohtaisen opetussuunnitelman suunnittelussa kolme (20,0 %) opettajaa. Ne, jotka liikunnan opetussuunnitelmien suunnitteluryhmissä olivat toimineet, pitivät kaikki liikunnanopetusta vähintään neljä oppituntia viikossa. Kuntakohtaista liikunnan opetussuunnitelmaa työstäneillä oli kummallakin liikunta erikoistumisaineenaan, ja he toimivat yhdessä myös koulukohtaisessa työryhmässä kolmannen jäsenen kanssa.

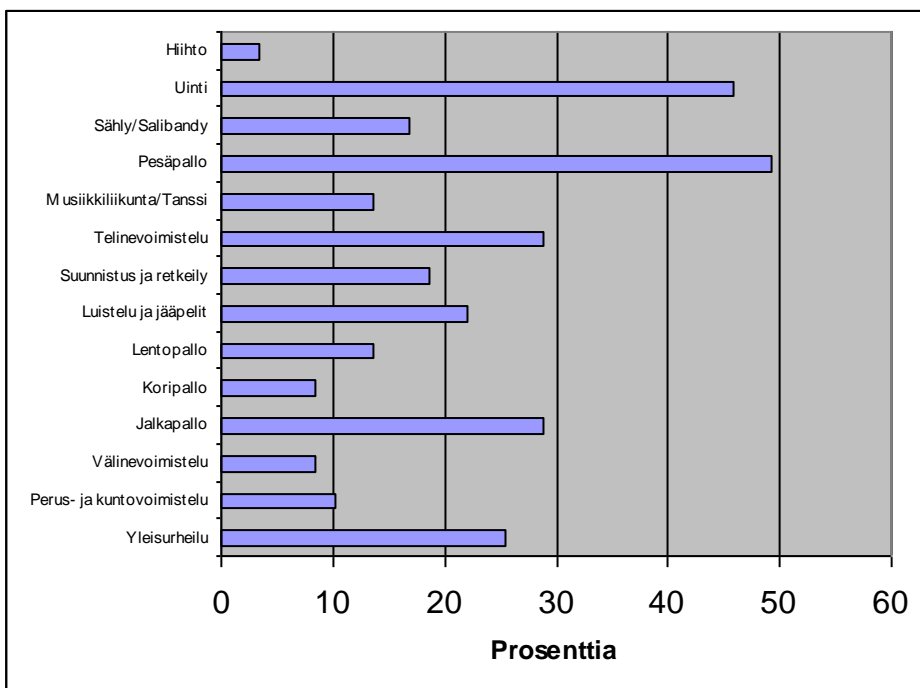
Opettajista 75 % ilmoitti myös oppilaiden osallistuvan liikuntatuntien suunnitteluun. Oppilaiden osallistuminen liikuntatuntien suunnitteluun nähtiin enemmänkin vaikuttamisena liikuntatuntien sisältöön kuin itse suunnitteluun. Oppilailta otetaan vastaan toivomuksia liikuntatuntien sisällöstä niin lajien kuin leikkien ja verryttelyjen valinnastakin. Lisäksi oppilaiden annetaan pitää niitä myös itse. Oppilaiden omia vahvoja lajitaitoja

käytetään myös hyödyksi liikuntatunneilla kyseisten lajien opetuksessa mahdollisuuksien mukaan.

9.4 Liikunnanopetuksen kehittäminen

Oppilaat saivat valita yleisimmistä koululiikuntalajeista enintään kolme lajia, joita toivoisi koululiikunnassa olevan enemmän tai ehdottaa omaa lajiaan (kuvio 12). Koululiikunnan sisältöihin oppilaat toivoivat lisäyksiä erityisesti pesäpallon (47,5 %) ja uinnin (44,3 %) osalta. Lisäksi yli neljännes oppilaista toivoi jalkapallon (27,9 %) ja telinevoimistelun (27,9 %) sekä yli viidennes yleisurheilun (24,6 %) ja luistelun/jääpelien (21,3 %) tuntimäärien lisäämistä.

Tytöt painottaisivat liikunnanopetuksessa enemmän uinnin (60,6 %), pesäpallon (45,5 %), telinevoimistelun (36,4 %) ja yleisurheilun (30,3 %) määrää, kun taas poikien listan kärjessä ovat pesäpallo (53,8 %), jalkapallo (50,0 %), luistelu/jääpelit (34,6 %) ja sähly/salibandy (34,6 %).

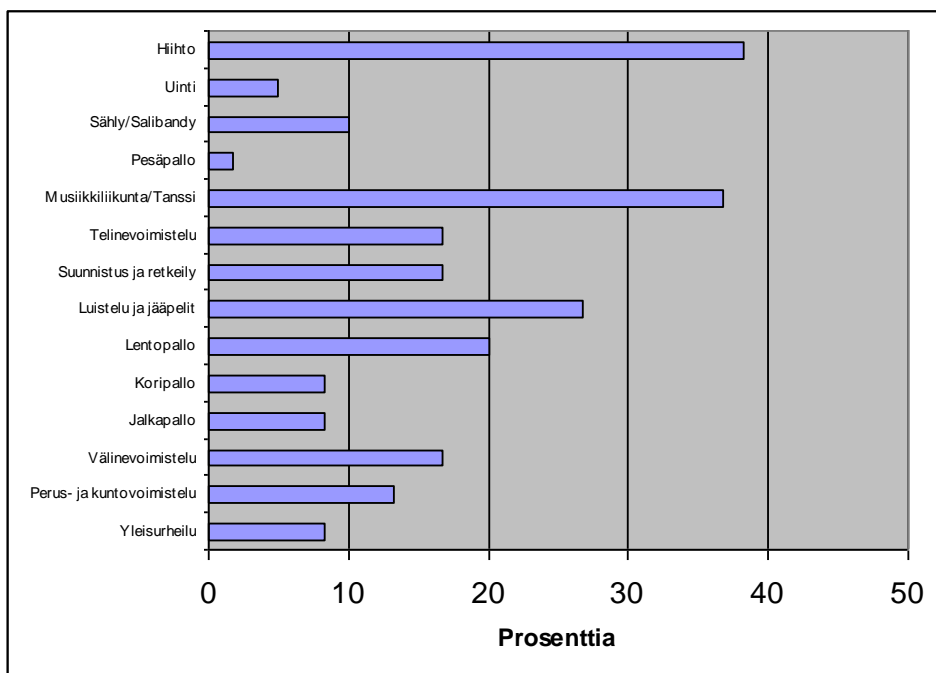


KUVIO 12. Mitä opetussuunnitelmissa esiintyvää koululiikuntaa oppilaat toivoisivat olevan liikuntatunneilla enemmän (n = 59)

Oppilaat saivat myös valita yleisimmistä koululiikuntalajeista enintään kolme lajia, joita toivoisi koululiikunnassa olevan vähemmän tai ehdottaa omaa lajiaan (kuvio 13). Oppilaat vähentäisivät koululiikunnassa hiihdon (37,7 %), musiikkiliikunnan/tanssin (36,1 %) ja luistelun/jääpelien (26,2 %) määrää. Tyttöjen vähennyslistalla kärkipäässä ovat selkeänä ykkösenä hiihto (54,5 %) ja toisena luistelu/jääpelit (36,4 %). Poikien vähennykset koskisivat musiikkiliikuntaa/tanssia (63,0 %) ja lentopalloa (33,3 %).

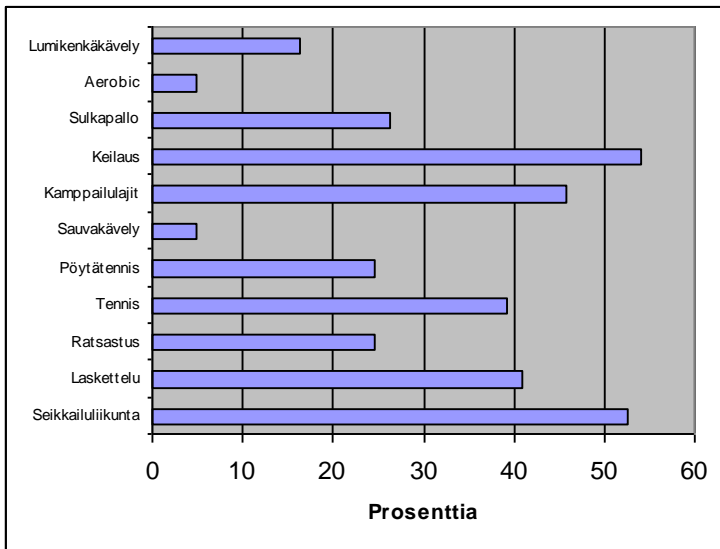
Hiihdon asemaa koululiikuntalajien joukossa kuvastaa hyvin seuraava oppilaan kommentti:

”Meidän koululiikuntatunneissa on kivaa, kun on paljon leikkejä ja pelejä, mutta talviliikunta on tyhmää, kun pitää hiihtää.” (tyttö)



KUVIO 13. Mitä opetussuunnitelmissa esiintyvää koululiikuntaa oppilaat toivoisivat olevan liikuntatunneilla vähemmän (n = 60)

Muiden kuin opetussuunnitelman sisällöissä esiintyvien lajien kohdalla (kuvio 14) oppilaat olivat kokeilleet liikuntatunneillaan eniten sauvakävelyä (45,9 %), laskettelua (29,5 %), aerobicia (26,2 %) sekä lumikenkäkävelyä (24,6 %). Lisää koululiikuntakokemuksia oppilaat toivoivat keilauksesta (54,1 %), seikkailuliikunnasta (52,5 %), kamppailulajeista (45,9 %), laskettelusta (41,0 %) ja tenniksestä (39,3 %).



Kuvio 14. Mitä liikuntaa oppilaat haluaisivat kokeilla koulun liikuntatunneilla (n = 61)

Tutkimukseen osallistuneista liikuntaa opettavista luokanopettajista (n = 16) päteviä oli 12 (75 %). Pätevistä luokanopettajista liikunnan erikoistumisaineenaan oli suorittanut vajaa puolet eli viisi opettajaa (42 %). Muita liikunnan opintoja, kuten erilaisia valmennus- ja erikoistumiskursseja, löytyi yhteensä seitsemältä liikuntaa opettavalta opettajalta. Kun otetaan huomioon, että kolme liikuntaan erikoistunutta oli suorittanut myös muita liikunnan opintoja, jää liikunnan opettaminen vajaalle puolelle (44 %) opettajista koulutuksessa saatujen liikunnan perusopintojen tai omien liikuntakokemusten varaan.

Vaikka liikunnanopettajat ovat käyneet erilaisilla liikuntakursseilla, niin suurin osa (75 %) näkee lisäkoulutautumisen tarpeen tärkeäksi työssään. Lisäkoulutusta kaivataan lyhyinä koulutuksina pelien ja leikkien ideoinnista, eri lajien tekniikoiden kertauksesta aina sääntöjen ja tietojen omakohtaiseen päivittämiseen asti. Lisäksi koulutustarvetta kaivattiin myös eri aineiden yhdistämisestä liikuntaan ja liikuntataitojen oppimisen opettamista leikin avulla. Ne opettajat, jotka eivät lisäkoulutusta kaivanneet, olivat opettajavuosiltaan kokeneempaa joukkoa ja mahdollisesti jo lähivuosien aikana siirtymässä eläkkeelle.

Paikkakunnan koululiikunnan kehittämisessä opettajat kiinnittäisivät huomiota liikuntatuntien määrän lisäämiseen liikunnan monipuolisten mahdollisuuksien parantamiseksi.

Esiin vastauksista nousi myös kaksoistuntien toteuttamisen ongelmallisuus, joka koski etenkin suurinta, Kyttälän koulua. Liikunnan suorituspaikkojen sijaitessa hieman kauempana koulusta tulee opettajille eteen liikuntatuntien rajoitettu ajankäyttö. Yhden oppitunnin aikana ei ehditä toteuttaa suunnitelmallista liikunnanopetusta, sillä liikuntapaikalle siirtymiseen tuhraantuu kallisarvoista opetusaikaa välitunneista huolimatta. Ongelman ratkaisuksi ehdotettiin laji- tai tuntisisältökohtaisesti toteutettavia kaksoistunteja, jotka eivät olisi pysyviä, vaan vaihtuisivat tarpeen mukaan. Järjestelyt edellyttäisivät kaikkien opettajien kohdalta joustavuutta työjärjestyksen väliaikaisiin muutoksiin. Kyläkouluilla ei mielestäni ole tätä ongelmaa, sillä tuntijärjestelyt ovat helpommin sovitettavissa tilanteiden mukaan kuin isommassa koulussa.

Liikuntatuntien rajoitettua ajankäyttöä ja suorituspaikkojen sijaintia kuvaa hyvin seuraava vastaus:

”Keskusurheilukenttä hiihtolatuineen ja yleisurheilupaikkoineen on turhan kaukana koulustamme. 45 minuutin puitteissa noin puolet tunnista menee matkoihin.”

Opettajat olivat huolissaan myös liian suurista opetusryhmistä, jolloin oppilaiden yksilöllinen huomioiminen vaarantuu. Liikuntaryhmien liian suuri koko koetaan myös työläemmäksi suunnittelun osalta. Hyvälläkään suunnittelulla ei pystytä kokonaan estämään odotteluun ja järjestäytymiseen vievää aikaa, joka on pois tuntien varsinaisesta tavoitteesta eli oppilaiden liikuntasuorituksista. Liian suurten opetusryhmien koettiin myös heikentävän opetuksen laatua ja aiheuttavan enemmän levottomuutta oppitunnin aikana.

Vastaavasti myös liikuntaryhmän liian pieni koko voi aiheuttaa opettajalle ongelmia, kuten eräs opettaja asian muotoilee:

”Pelit ovat vaikeita toteuttaa, koska ryhmä on pieni ja taitoerot ovat niin suuret. Tietysti tällaisessa 3-6 sekaryhmässä on hyviäkin puolia, mutta murrosikää lähestyvät tytöt kaipaavat mielestäni omaa tyttöryhmää.”

Sekaryhmä-käsitteenä opettajat käsitelivät niin tyttö-poika- kuin eri luokkatasojen yhteisiä ryhmiä. Opettajien mielestä sekaryhmissä oppilaiden iästä tai sukupuolesta johtuvat tasoerot voivat olla suuria, ja tyttöjen ja poikien intressit liikkumiseen ovat hyvinkin

erilaiset. Sekaryhmät lisäsivät suunnittelun osuutta, jotta eritasoisille ja eri asioista kiinnostuneille oppilaille löytyisi yhteistä tekemistä.

Kyläkoulun sekaryhmän liikuntatunteja kuvaa hyvin opettajan kirjoittama seuraavanlainen kommentti:

”Suunnittelussa on otettava huomioon, että jokaiselle oppilaalle olisi joka tunti jotain kivaa liikkumista, sillä osa tytöistä on esim. arkoja pelaamaan sekaryhmässä, kun pojat taas haluaisivat pelata aina.”

Opettajien välinen yhteistyö koettiin tärkeäksi. Yhteistyötä muiden opettajien kanssa liikuntatuntien osalta lisäisi 81,3 % opettajista. Yhteistyötä opettajien kesken lisättäisiin sekä oman koulun että kaikkien koulujen kesken.

Eniten oman koulun opettajien välistä yhteistyötä tehtiin liikuntalajien jaksottamisessa, kuten esimerkiksi telinevoimistelun ja suunnistuksen yhdenaikaistamisessa muiden liikuntaryhmien kanssa. Näin vähennetään telineiden ylimääräistä siirtelyä ja mahdollistetaan yhteisten rastien käyttö suunnistuksen opetuksessa.

Lisäksi yhteistyötä tehtiin liikunnan valinnaisuusjaksoilla, tuntien lukujärjestyskohtaisissa muutoksissa, tilojen ja välineiden jakamisessa, teknisissä neuvonannoissa ja suunnitelmien vaihdoissa sekä erityisopetuksen kanssa. Opettajat pitivät myös tarpeen tullen toisten tunteja.

Liikunnanopetuksen yhteistyö koulujen välillä on tällä hetkellä vähäistä. Ainoana yhteistyön muotona ovat koulujen väliset yleisurheilukilpailut. Aikaisempina vuosina on ollut mm. kaikille alakouluille tarkoitettu Etelä-Savon Liikunta ry:n järjestämä Sporttisirkus, jossa on päivän aikana tutustuttu erilaisiin liikuntalajeihin, kyläkoulujen yhteinen liikuntasalivuoro keskustan liikuntahalli Kisalaan sekä pidemmällä menneisyydessä olleet koulujen väliset hiihtokilpailut. Myös luokka- tai koulukohtaisesti on saatettu pelata jalkapallo- tai pesäpallo-otteluita toisia kouluja vastaan.

Kysyttäessä yhteistyön toteuttamistapoja koulujen välillä yli puolet (69 %) opettajista suosisi yhteisiä liikuntatapahtumia / -päiviä. Ne voisivat olla lajiesittelyjä, turnauksia tai

vaikkapa kilpailuja. Parissa vastauspaperissa kyseltiin Sporttisirkuksen perään. Lisäksi yhteistyötä lisättäisiin opettajavaihdolla, jolloin tiettyihin taitoihin / lajeihin erikoistuneet opettajat voisivat käydä opettamassa toisessa ryhmässä tai koulussa. Näin saataisiin opettajissa oleva tietotaito käyttöön useammallekin liikuntaryhmälle. Mainintoja tuli myös koulujen keskinäisistä liikuntaryhmävierailuista, yhteisestä liikunnanopetuksen suunnittelusta ja kyläkoulujen yhteisestä Kisala-vuorosta.

Uimahallin puute ja siitä kärsivä uinninopetus nousi suosituimmaksi aiheeksi opettajien miettiessä liikunnanopetuksen kehittämistä. Paikkakunnalla hankalaksi järjestelyjen ja kustannusten vuoksi koettu uimaopetus tarvitsee opettajien mielestä lisärahoitusta uinninopetuksen tehokkuuden lisäämiseksi. Opettajat toivoivat myös erikoisimpien liikuntalajien esittelyä, tutustumiskäyntejä sekä patikkaretkien lisäämistä. Taloudelliset näkökulmat huomioiden ehdotettiin myös vuosittaisia satsauksia tietyille luokka-asteelle. Tällöin jokainen ikäryhmä pääsisi kerran alakoulun aikana hyötymään suuremmasta liikuntabudjetista, jolloin mahdollisuudet eri lajien esittelyihin, tutustumiskäynteihin tai uinninopetuksen tehostamiseen paranisivat. Lisäksi liikunnan opetussuunnitelmiin kaivattiin päivittämistä.

Liikuntatiloihin ja -välineisiin opettajat tuntuivat olevan suhteellisen tyytyväisiä koulujen mahdollisuudet huomioiden. Vanhempien kyläkoulujen puutteina nähtiin erityisesti liikuntatilojen ahtaus tai suoranainen puute sekä osittain myös liikuntavälineistön monipuolisuuden vähäisyys. Kyttälän koulun huolenaiheena olivat liikunnanopetukseen hyvin soveltuvien liikuntapaikkojen, kuten suunnistuksen, hiihdon ja yleisurheilun, etäisyydet koululta. Osa opettajista kaipasi lisäyksiä liikuntavälineistöihin niin saliin kuin välitunneillekin, ja niiden uusimisen toivottiin myös olevan jatkuvaa. Myös lisää toiminnallisia välituntien leikkipaikkoja toivottiin.

10 TUTKIMUKSEN TARKASTELUA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää oppilaiden ja opettajien näkemyksiä koululiikunnasta ja sen kehittamisestä. Tutkimustulokset osoittivat, että koululiikunta koetaan sekä oppilaiden että liikuntaa opettavien luokanopettajien taholta tärkeäksi ja mukavaksi oppiaineeksi. Mäntyharjun alakoulujen viidesluokkalaiset olivat liikuntamyönteisiä oppilaita, joiden liikunnan harrastaminen noudatti vähintäänkin valtakunnallista tasoa niin liikuntalajien kuin harrastajamäärän osalta. Liikuntamyönteisyydestä ja koululiikunnan innostavuudesta kertoi omalta osaltaan myös oppilaiden halu osallistua liikuntatunneille sekä heidän mielipiteensä liikuntatuntien määrän nostamiseksi.

Mäntyharjun kunnan viidesluokkalaiset näyttäisivät liikkuvan vapaa-ajallaan hieman valtakunnallista tasoa enemmän. Luku on pari prosenttiyksikköä enemmän kuin valtakunnalliseen liikuntatutkimukseen vuonna 2005 - 2006 vastanneilla saman ikäisillä lapsilla. Vastauksista ei käy ilmi liikuntaharrastusten säännöllisyyttä tai intensiivisyyttä, ja tulokset perustuvat oppilaiden omiin näkemyksiin omasta liikunnan harrastamisestaan. Tämän vuoksi oppilailla saattoi olla erilaisia näkemyksiä siitä, minkälainen liikunnan suorittaminen laskettaisiin harrastamiseksi. Kaiken kaikkiaan tulokset osoittavat oppilaiden harrastavan liikuntaa, mikä on erinomainen asia. Täysin liikuntakielteisiä oppilaita ei tutkimusjoukosta löytynyt yhtään. Tämä on positiivinen asia ajateltuna oppilaiden kiinnostusta liikunnan harrastamiseen myös tulevaisuudessa. Sitä, onko oppilaiden liikkuminen sitten riittävää elimistön toimintakyvyn kannalta, ei tässä tutkimuksessa ollut tarkoituskaan selvittää.

Oppilaiden liikuntaharrastuksetkin näyttäisivät olevan samoilla linjoilla valtakunnallisen liikuntatutkimuksen kanssa. Kärkipäästä löytyneet lajit, kuten lenkkeily, luistelu/jääkiekko ja hiihto löytyvät myös valtakunnallisen liikuntatutkimuksen listan kärkipäästä. Seuraavina listalla tulleet liikuntaharrastukset, kuten salibandy, aerobic/voimistelu, lentopallo, jalkapallo ja ratsastus, ovat kaikki lajeja, jotka tekevät paikkakunnalla vahvaa nuorisotyötä. Sen sijaan hiihdon asema vapaa-ajan harrastuksena niin valtakunnallisella kuin paikallisella listallakin on hämmästyttävän korkea. Kun samaan aikaan hiihdon suosio koululiikuntana saa oppilailta tyrmäävän tuomion, on syytä etsittävä koulun hiihdonopetuksesta. Yli kolmasosa kaikista oppilaista vähentäisi hiihdon määrää

koululiikunnassa, ja hiihdon harrastukseen ilmoittaneistakin jopa yli neljännes. Erityisesti tyttöjen kohdalla hiihto ei nauttinut koululiikunnan suosiota. Kaikista oppilaista vain kaksi lisäisi hiihdon määrää koulussa. Hiihtovälineiden kuljettaminen koulun ja kodin välillä, suksien voiteluongelmat, vaihtelevat keliolosuhteet ja vanhempien mahdollisuus tai nuiva asenne hankkia sopivia hiihtovälineitä vaikuttavat varmasti oppilaan intoon hiihtoa kohtaan. Hämmästyttävää on myös opetustyössä huomata, että yllättävän monella oppilaalla ei ole edes talviliikuntaan sopivaa vaatetusta, vaan oppitunneille tullaan paksuissa toppavaatteissa. Painotammeko me opettajat liikaa hiihtotekniikoiden perään vai pitäisikö oppilaille antaa enemmän vapauksia tekniikoiden valinnassa omien mieltymysten mukaan? Opettajan kannalta myös kahden erilaisen hiihtotekniikan, perinteisen ja vapaan, opettaminen aiheuttaa lisää harmaita hiuksia. Osalla oppilaista on ainoastaan vapaan hiihtotyylin jäykät sukset, joihin ei pitoa saa millään. Opeta ja opettele siinä nyt sitten perinteisen hiihtotekniikkaa lipsuvin suksin. Ei ole ihme, jos oppilas tympääntyy hiihtämiseen.

Koululiikuntalajeista oppilaita näyttäisi eniten kiinnostavan pesäpallo, uinti ja jalkapallo. Vaikka Mäntyharju tunnetaan pesäpallopaikkakuntana, on harrastajamäärä lajissa ollut alamaissa vuosikymmenen ajan. Koululiikunnassa oppilaat ovat kuitenkin olleet erityisen kiinnostuneita pesäpallon pelaamisesta. Laji tunnetaan erittäin vaikeana ja säännöt ovat hyvin monimutkaisia, mutta silti oppilailla riittää intoa lajia kohtaan jopa kolmen hutilyönnin jälkeenkin. Koulupesis on eittämättä juurtunut suosituksi koululiikunnaksi.

Uinnin suosio koululiikunnassa ei tule minkäänlaisena yllätyksenä. Uimahallin puute paikkakunnalla todennäköisesti lisää sen suosiota koululiikuntana oppilaiden keskuudessa. Vaikka kesäisin paikkakunnan uimarannat ovat täynnä lomaa viettäviä oppilaita, on uimahalliin pääsy talvikaudella heille tärkeä asia. Useat opettajat ottivat tutkimuksessa kantaa uimaopetuksen tehokkuuden puolesta. Uimaopetukseen tarvittava rahoitus nousee kunnassamme kuljetusten osalta ongelmalliseksi. Mistä saadaan ne puuttuvat rahat, jotta uimaopetuksesta saataisiin enemmän irti? Usein koulut joutuvat karsimaan uimaopetuksesta tai käyttämään talkoilla keräämiään rahoja oppilaiden uimaopetuksen turvaamiseksi. Kaikki ikäluokat eivät pääse enää nauttimaan vuosittaisesta uimaopetuksesta, vaan painotusta käytetään tietyille ikäluokalle vuosittain. Samaan aikaan lehdistä saa lukea uimataidottomien määrän kasvusta. Uimataidon oppiminen täytyy turvata jokaiselle oppilaalle.

Välituntiliikunnassa suurta suosiota nauttiva jalkapallo kuului etenkin poikien suosituimpiin koululiikuntalajeihin. Positiivisena yllätyksenä oppilaiden suosituimmista koululiikuntalajeista löytyi telinevoimistelu, jota toivoivat lisää koululiikuntaan niin tytöt kuin pojatkin.

Koululiikuntalajien vähennystoiveet erosivat selvästi tyttöjen ja poikien kesken. Tyttöjen vähennyslistalla kärkipäässä olivat talviliikuntalajit hiihto ja luistelu/jääpelit. Poikien listalla ehdoton ykkönen oli musiikkiliikunta/tanssi ja toisen sijan valtasi hieman yllättäen lentopallo. Tyttöjen kohdalla huomio kiinnittyy siihen, että molemmat lajit ovat talviaikaan ulkona tapahtuvaa liikuntaa. Voisiko olla niin, että ne eivät murrosikää lähestyvien tyttöjen keskuudessa ole kovin trendikkäitä lajeja vaatetuksen ja olosuhteiden vuoksi? Poikien valinnoissa kärjessä keikkuvaa musiikkiliikuntaa/tanssia ei varmastikaan heidän liikuntatunneillaan liikaa opeteta, joten syyt poikien valintaan löytyvät varmaan asenteista. Sen sijaan lentopallon nouseminen listalla kärkikaksikkoon kielii ehkä pelin luonteesta ja sen vaikeudesta. Koululiikuntalajina se on hieman hidastempoista ja poikien kaipaamaa vauhtia ja fyysisyyttä ei lajista koululiikunnassa löydy, vaan suurin huomio kohdistuu enemmänkin tekniikan opetteluun.

Erikoisempia koululiikuntalajeja kouluissa oli kokeiltu vaihtelevasti. Oppilaat olivat erittäin kiinnostuneita kokeilemaan erilaista liikuntaa kuin mitä normaalisti liikuntatunneilla on. Yli puolet oppilaista haluaisi kokeilla keilailua tai seikkailuliikuntaa, ja kamppailulajit, laskettelu ja tennis kiinnostivat myös kovasti oppilaita. Lajeihin tutustuminen useimpien lajien kohdalla johtaa jälleen resurssikysymyksiin. Miten paljon koulut sitten ovat valmiita panostamaan eri lajeihin tutustumisiin? Paikkakunnalla kaikille kouluille Etelä-Savon Liikunta ry:n ja seurojen lajijaostojen kesken järjestetty Sporttisirkus on muutaman kerran esitellyt liikuntalajeja oppilaille. Näkemykseni mukaan tapahtumalla oli koulujen vankka tuki, mutta jostain syystä tapahtumaa ei ole pariin vuoteen järjestetty. Tapahtumat tarvitsevat tekijöitä ja tekijöistä on valitettavasti aina huutava pula.

Jos oli oppilaiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus korkealla tasolla, niin samaa voi sanoa ehdottomasti myös liikuntatunneille osallistumishalukkuudesta. Kaikki tutkimukseen osallistuneet oppilaat ilmoittivat osallistuvansa mielellään liikuntatunneille. Tämä tulos on varmasti opettajille mieluista kuultavaa. Useammalla vastausvaihtoehdolla olisi saanut ehkä tarkemmin selville kaikkein innostuneimmat oppilaat ja niiden määrän. Vaikka

kysymys rajautui ainoastaan vastausvaihtoehtoihin ”kyllä” tai ”ei”, antoi se suuntaa koululiikunnan onnistumisesta.

Oppilaiden näkemykset liikuntatuntien määrästä osoittavat selvästi liikuntatuntien suosion kouluaineena. Lähes puolet oppilaista lisäisi liikuntatunteja nykyisestä kahdesta tunnista, ja melkein kaikki muut pitäisivät tuntimäärän samana. Kuten tuoreessa opetusministeriön alaisen työryhmän kehysuunnitelmassakin (Koululaisten liikunnan edistämisen yhteistyöverkosto, 2007) todetaan, tulisi liikuntatuntien määrää kunnissa lisätä kaikilla luokka-asteilla. Osa oppilaista ja opettajista ehdotti liikuntatuntien lisäämisen ohella myös pidennystä liikuntatunteihin. Olen samaa mieltä liikuntatuntien pituuden ikävästä rajoittumisesta yhden oppitunnin mittaiseksi, sillä se katkaisee usein innostuneen ja onnistumisten kautta tapahtuvan oppimisen ilmapiirin liian aikaisin. Liikuntatuntien nostaminen kolmeen viikkotuntiin antaisi mielestäni paremmat mahdollisuudet liikuntakasvatuksen toteuttamiselle.

Ensinnäkin liikuntatuntien lisäyksellä nostetaan vapaa-ajalla liikkumattomien oppilaiden fyysistä aktiivisuutta entisestään ja näin sillä on vaikutusta myös tulevaisuuden kansanterveysuhkien alentajana. Lapsuuden ja nuoruuden liikunta-aktiivisuuden nostolla on todettu olevan positiivista vaikutusta myös myöhempään liikunta-aktiivisuuteen (Tammelin 2003). Nykyisten suositusten mukaan lasten ja nuorten olisi liikuttava vähintään tunti joka päivä ja mielellään enemmänkin (www.nuorisuomi.fi/tietopankki). Liikunta on edellytys lasten ja nuorten normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Liikuntamäärän nostaminen kolmeen viikkotuntiin mahdollistaisi toisen liikuntakerran olemisen kaksoistuntina, jonka aikana ehdittäisiin riittävän selkeästi ja rauhallisessa tahdissa opetella uusia taitoja sovellettuna erilaisin harjoittein ja leikein. Jos liikunnallisten perustaitojen oppiminen jää vaillinaiseksi, on sillä vaikutusta lasten liikuntaharrastusten aloittamiseen tai jatkamiseen, sillä Takalon tutkimuksen (2004) mukaan heikoiksi koetut liikuntataidot eivät motivoi liikunnan harrastamiseen. Samoin lisätunti mahdollistaisi liikuntatunnin kuntoa kehittävän osion pidentämisen. Kuten Mäenpään tutkimuksessa (2007) todetaan, on oppilailla suuri kiinnostus liikuntaa kohtaan. Koulujen liikuntakerhojen palauttamista kaivataan, jolloin niiden vaikutukset oppilaiden liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi kasvaisivat. Näkemykseni mukaan koulujen liikuntakerhot aktivoivat enemmän nimenomaan sitä oppilasjoukkoa, joka vapaa-ajallaan ei kuulu kaikkein

aktiivisimpiin urheiluharrastajiin. Näin ollen jo yhdenkin liikuntatunnin lisäys viikoittaiseen liikkumiseen olisi tärkeää lasten ja nuorten hyvinvoinnin kannalta.

Koululiikunnan oppilaat kokivat mukavaksi, kehittäväksi ja monipuoliseksi. Tutkimuksessa ei saatu selvää yhteyttä oman liikunnanopettajan, liikuntanumeron ja koululiikunnan kokemisen välillä toisin kuin Penttisen tutkimuksessa (2003), jossa opettajan innostavuudella tai lannistavuudella oli selvä vaikutus koululiikunnan kokemiseen. Täten alhainenkaan liikuntanumero ei vaikuttanut koululiikunnan kokemiseen kielteisenä, mikäli liikunnanopettaja koettiin innostavaksi. Tässä tutkimuksessa sosiaalisten suhteiden vaikutus liikuntatunteihin näkyi oppilaiden arvioidessa koululiikuntaa, nimittäin oppilaiden mielestä koululiikunnassa oli parasta kavereiden kanssa toiminta. Oppilaat olivat myös innokkaita tutustumaan eri lajeihin, mikä näkyi heidän vastauksista kokeilla erikoisempia koululiikuntalajeja. Erityisen huomion ansaitsee poikien kohdalla pelaamisen suuri merkitys liikunnan kiinnostukseen koulussa (liite 6). Tulos osoittautui erittäin merkitseväksi ($p = 0.000$, $t = 12.974$) ja sillä on kokemuksen mukaan vankka pohja ihan käytännössäkin. Liikuntatuntien tarkastelussa painottui edellä mainittujen asioiden lisäksi myös rehdin ja tasapuolisen toiminnan merkitys liikuntatilanteissa. Liikunnan erityisen paljastavan ja spontaanin luonteen vuoksi oppilaiden kommentit tasapuolista ja rehdistä kohtelusta liikuntatunneilla tulee ottaa huomioon.

Liikunnanopettajiin arvioidessa oppilaat antoivat heille kiitettävän arvosanan. Liikunnanopettajat koettiin ennen kaikkea taitaviksi, sekä myös innostaviksi ja kannustaviksi. Opettajien omat näkemykset hyvästä liikunnanopettajasta osuivat lähes täydellisesti oppilaiden näkemyksiin heistä, joten opettajilla ei tämän perusteella ole syytä olla huolissaan omasta opetustasostaan. Vaikka liikuntaa opettavista luokanopettajista pätevien, liikuntaan erikoistuneiden opettajien määrä jäi Mäntyharjussa reiluun 30 %:iin, ei siitä tarvitse olla huolissaan, sillä monet opettajista olivat suorittaneet koulutuksensa lisäksi useita erilaisia liikunnan erikoiskursseja. Ja olivathan oppilaatkin tyytyväisiä omiin liikunnanopettajiinsa. Liikunnanopetuksen kehittämisen kannalta positiivinen asia oli opettajien halukkuus saada lisäkoulutusta liikunnan opettamiseen. Opettajien liikuntakoulutuksen lisäyksen kannalla on myös Opetusministeriön alainen kehysuunnitelma (Koululaisten liikunnan edistämisen yhteistyöverkosto 2007) esittäessään liikuntakoulutuksen lisäämistä niin opettajien peruskoulutukseen kuin työelämässä toimivien opettajien täydennyskoulutukseen.

Opettajat kokivat opetussuunnitelman tärkeänä, oman vuosisuunnitelmansa runkona, josta opetettavia asioita tarkasteltiin oppitunteja suunniteltaessa. Lähellä eläkeikää olevilla opettajilla se ei kuitenkaan ollut enää kovinkaan merkittävässä roolissa. Kunnallinen opetussuunnitelma osoittautui käytetyimmäksi opetussuunnitelmaksi. Kunta- ja koulukohtaisten opetussuunnitelmien suunnittelutyössä olivat toimineet etupäässä ne opettajat, joilla oli myös suurin vastuu liikunnanopetuksesta. Oppilaiden osallistuminen liikuntatuntien suunnitteluun nähtiin etupäässä vaikuttamisena liikuntatuntien sisältöön kuin itse suunnitteluun. Opettajista kolme neljästä ilmoitti oppilaiden vaikuttavan liikuntatuntien sisältöön jollakin tapaa.

Koululiikunnan kehittämistä opettajat lähtivät hakemaan liikunnan täydennyskoulutuksesta, liikuntatuntien lisäyksestä ja opettajien sekä koulujen välisestä yhteistyöstä. Ammattitaitoisten liikunnanopettajien merkitys oppilaan viihtyvyyteen koululiikunnassa on varmasti suuri, joten lisäkouluttautuminen ei varmasti mene opettajien kohdalla hukkaan. Kuten tutkimustuloksetkin osoittivat, olivat oppilaat erityisen tyytyväisiä omiin liikunnanopettajiinsa ja näin ollen opettajien tasoa voidaan pitää hyvänä. Hyvin suunnitellun ja sujuvan yhteistyön avulla koululiikunnasta saadaan varmasti vieläkin kiinnostavampaa ja monipuolisempaa, ja voidaan yhteistyöllä saada joltakin osin myös kuluja karsittua mahdollisuuksia vähentämättä.

Tutkimuksessa saatiin hyvin selville oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia koululiikunnasta. Tutkimus antoi tietoa ainakin opetustyötä ajatellen siitä, mikä koululiikunnassa kiinnostaa ja millaisena liikunnanopetus kunnassamme nähdään. Lisäksi koululiikunnan kehittämiseen löytyi eväitä niin oppilailta kuin opettajilta ainakin kuntakohtaisesti ajateltuna. Opetussuunnitelmien tarkastelu olisi voinut olla syvällisempää, mikäli painotusta olisi haluttu siirtää enemmän sille puolelle, niin kuin alun perin tutkimuksessa oli tarkoituksena tehdä. Tutkimuksen edetessä suuntautuminen kohdistui kuitenkin hieman enemmän näkemyksiin ja kokemuksiin koululiikunnasta. Tähän johti osittain se, että tutkimusaineisto osoittautui varsin laajaksi ja tutkijan mielenkiinto kohdistui enemmän edellä mainittuihin asioihin.

Käytettyjä tutkimusmenetelmiä voisi myöhemmissä jatkotutkimuksissa täydentää haastatteluilla tietyille joukolle opettajia tai oppilaita, jolloin aineistosta saisi syvemmälle

luotaavan. Kyselylomakeaineiston jälkeen tutkija luokittelisi vastaajat tiettyihin ryhmiin ja valitsisi haastateltavaksi kustakin ryhmästä jäseniä.

Koululiikuntaa on aikaisemmin tutkittu hyvinkin paljon, joten tämän vuoksi tutkija halusi löytää sellaisen alueen, josta tutkimuksia oli vähemmän tehty. Suurin osa koululiikuntatutkimuksista tehdään yläkouluikäisistä oppilaista. Täysin vastaavanlaista alakouluikäisten koululiikuntatutkimusta ei tuoreimmista tutkimuksista löytynyt. Koululiikuntakokemuksista tutkimuksia oli runsaastikin, mutta koululiikunnan sisältöihin ja niiden mielekkyyteen oppilaiden kannalta oli pureuduttu varsin vähän. Kun tähän tutkimukseen liitettiin oppilaiden lisäksi opettajien näkemykset opetussuunnitelmasta ja koululiikunnasta yleensä, saatiin tuloksista arvokasta tietoa liikunnanopetuksen järjestämiseen.

Tämän tutkimuksen tuloksista löytyy yhtäläisyyksiä aikaisemmista tutkimuksista. Kuten aiemmin on mainittu, johdattelevat vapaa-ajan liikunnan tutkimustulokset Kansallisen liikuntatutkimuksen tuloksia. Samoin samansuuntaisia tuloksia löytyy useammasta tutkimuksesta oppilaiden suhtautumisesta koululiikuntaan (mm. Huisman 2004, Huhta & Niskanen 2006, Saarnio 2007, Kaukovalta & Sipilä 2003). Lisäksi Huhta & Niskanen saivat samansuuntaisia tuloksia siitä, mikä koululiikunnassa kiinnostaa sekä myös liikuntatuntien määrään korottamisesta. Liikuntatuntien pituuden lisäämisestä löytyi yhtäläisyydet Huismanin (2004) kanssa. Näin ollen tutkimuksella voidaankin olettaa olevan yleistettävyyttä.

Tutkimustulokset antavat kuvan oppilaiden käsityksistä ja mielenkiinnosta koululiikuntaa kohtaan ja sitä kautta ne ovat toivottavasti vaikuttamassa opettajien laatimissa liikunnanopetuksen suunnitelmissa. Jotta koululiikunnan avulla saataisiin lapsia ja nuoria innostumaan meille niin tärkeästä liikunnasta, on hyvä, että heidän ajatuksiin myös kuunneltaisiin liikuntakasvatusta suunniteltaessa. Koululiikunnan tehtävänä ei suinkaan ole valmentaa oppilaista urheilijoita, vaan tukea jokaista oppilasta liikunnallisen elämäntavan oppimisessa. Tutkimuksessa esitetyt oppilaiden arviot omasta liikunnanopettajastaan tai hyvästä liikuntatunnista antavat opettajille mahdollisuuden itsetutkiskeluun ja sitä kautta tuloksilla on mahdollisesti vaikutusta myöhempään opetustyöhön.

Tutkimusprosessin aikana nousi esiin useita ajatuksia mahdollisista jatkotutkimusaiheista. Oppilaiden valitsemat lajitoiveet koululiikuntaan kiehtoivat tutkijaa niin paljon, että niiden syitä voisi tarkastella hieman lähemmin. Mielenkiintoista olisi tarkastella, mikä nostaa esimerkiksi pesäpallon suosituksi koululiikuntalajiksi tai miksi hiihto koululiikuntana ei kiinnosta, vaikka vapaa-ajalla sitä harrastetaankin. Toinen tutkimuksesta esiin noussut asia oli kavereiden suuri vaikutus koululiikunnassa viihtymiseen. Siihen, miksi ja millä tavoin kaverit koululiikunnassa viihtymistä säätelevät, voi pureutua esimerkiksi oppilaiden ikäkausille tyypillisten piirteiden kautta. Pelaaminen osoittautui poikien kohdalla erittäin tärkeäksi koululiikunnassa. Jatkotutkimuksissa voisikin pohtia, mikä pelaamisessa kiinnostaa poikia tyttöjä enemmän ja kuinka paljon koululiikunnassa todellisuudessa pelataan. Lisäksi haastavaa olisi tutkia, millainen vaikutus opettajalla on liikuntatunteihin sekä miten aktiivisen ja passiivisen oppilaan toiminta eroaa liikuntatunneilla.

LÄHTEET

Aho, L. 2002. Koulu, opetus ja oppiminen. Teoksessa (toim.) M.-L. Julkunen. Opetus, oppiminen, vuorovaikutus. Vantaa: WSOY, 14-34.

Duda, J.L. 1997. Motivaatioilmastoon voi vaikuttaa. Liikunta & Tiede 34, 4-7.

Euroopan parlamentti. 2007. Current Situation and Prospects for Physical Education in the European Union. Viitattu 09.07.2007

<http://www.europarl.europa.eu/EST/download.do?file=16041>.

Fox, K.R. 1988. The self-esteem complex and youth fitness. Quest 40, 230-246.

Gallahue, D. 1996. Developmental Physical Education for Today's Children. Brown & Benchmark. Indiana: A Times Mirror Company.

Gröndahl, M., Piekkari, U. & Rassi, A-L. 1994. Työstämme yhdessä opetussuunnitelmaa. Koulun ja kunnan ops-prosessista opittua. Opetus ja kasvatus. Helsinki: Painatuskeskus.

Hakala, L. 1995. Liikkuva lapsi vai liikutettava luokka. Liikunta & Tiede 5-6, 32-35.

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: Gummerus.

Heikinaro-Johansson, P. 2003. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa (toim.) P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell, 101-129.

Heikinaro-Johansson, P. 1998. Curriculum reform and secondary school physical education in Finland. In R. S. Feingold, D. R. Rees, G. T. Barrette, L. Fiorentino, S. Virgilio & E. Kowalski (eds.) Education for life. Adalphi University, 188-196.

- Heikinaro-Johansson, P. & Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Soveltavan liikunnanopetuksen opas. Helsinki: Opetushallitus.
- Heikinaro-Johansson, P. & Ryan, S. 2004. Tulevaisuuden koululiikunta – Terveyttä edistävää liikuntakasvatusta. Liikunta & Tiede 4/2004, 4-7.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus.
- Huhta, L. & Niskanen, J. 2006. Liikuttaako koululiikunta? Koululiikunnan kokemisen merkitys oppilaiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 09.09.2007 <http://olos.ulapland.fi/onayte/julkinen/upl.php?c=ONAYTE&f=5341.pdf>
- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululaisten asennoituminen. Opetushallituksen oppimistulokset 1/2004.
- Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa (toim.) P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen. Liiku ja opi: Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: Otava, 25-46.
- Huitfeldt, Å., Bergström, M., Tärnklev, C., Huitfeldt, S. & Ågren, Å. 2002. Rörelse & idrott. Borås: Centraltryckeriet AB.
- Huotari, P. 2004. Kaikki kunnossa? – Suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 162.
- International Standards for Physical Education and Sport for School Children 2001. Viitattu 09.07.2007 www.ichpersd.org/i/children.html
- Julkunen, H. 2000. Opettajien näkemyksiä liikunnanopettajan työnkuvasta ja yhteisopetuksesta. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 12.09.2007 <http://selene.lib.jyu.fi:8080/gradu/f/hjulkunen.pdf>

- Jääskeläinen, L., Korpilauri, A. & Tikkanen, J. 1980. Liikunnan didaktiikka. Helsinki: Otava.
- Kahila, S. 1993. Opetusmenetelmän merkitys prososiaalisessa oppimisessa.
Auttamiskäyttäytymisen edistäminen yhteistyöskentelymenetelmän avulla koululiikunnassa. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan julkaisuja 29.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2005 – 2006. Lasten ja nuorten liikunta. Nuori Suomi ry:n, Suomen Liikunnan ja Urheilun (SLU), Suomen kuntoliikuntaliitto ry:n, Suomen Olympiakomitean sekä Helsingin kaupungin teettämä tutkimus, toteuttanut Suomen Gallup Oy. SLU:n julkaisusarja 4 / 06.
- Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Helsinki: Otava.
- Kaukovalta, M. & Sipilä, A-M. 2003. Kokemuksien kiinniotto. Kokkolan kaupungin kuudesluokkalaisten kokemuksia koululiikunnasta. Jyväskylän yliopisto. Chydenius-Instituutti. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 09.09.2007 <http://thesis.jyu.fi/v03/G0000352.pdf>
- Kivi, T. 2000. Oppimisen taidot. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino.
- Kosunen, T. 1994. Luokanopettaja kirjoitetun opetussuunnitelman käyttäjänä ja kehittäjänä. Joensuun yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja 20.
- Kosunen, T. & Huusko, J. 2002. Opetussuunnitelma opettajan työn ja kouluuyhteisön kehittämisen välineenä. Teoksessa (toim.) M.-L. Julkunen. Opetus, oppiminen, vuorovaikutus. Vantaa: WSOY, 202-224.
- Koululaisten liikunnan edistämisen yhteistyöverkosto. 2007. Koululaisen ja kouluuyhteisön hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. Viitattu 12.09.2007 <http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/Kehittmissuunnitelma.pdf>

- Kuusela, M. 2001. Tunnetaitojen opettaminen ja harjaannuttaminen – toimintatutkimus yläasteen kahdeksannen luokan tyttöjen liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntaopedagogiikan lisensiaatintutkimus.
- Laakso, L. 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa (toim.) P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell, 14-23.
- Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17 -vuotiailla nuorilla. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 126. Jyväskylä: PainoPorras.
- Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä? Teoksessa (toim.) M. Miettinen. Haasteena huomisen hyvinvointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Painoporras. 81-88.
- Lintunen, T. 2003a. Liikunta ihmisen elämänselityksessä. Teoksessa (toim.) P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell, 24-29.
- Lintunen, T. 2003b. Liikunta kouluiässä. Teoksessa (toim.) P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell, 41-46.
- Liukkonen, J. 1998. Valmennus ja motivaatiotekijät. Teoksessa (toim.) E-L. Sarlin, H. Sarlin, T. Lintunen, J. Liukkonen & A. Pönkkö. Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa. Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari. Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja B: opetusmonisteita ja selosteita 10, 35-42.

- Liukkonen, J. 2007. Liikunnanopetuksella ratkaiseva vaikutus oppilaan myöhempään liikunnallisuuteen. European College of Sport Science ECSS 2007, Jyväskylä. Viitattu 14.07.2007 http://info.adm.jyu.fi/main/portti/tiedotteet/2007/07/5109/show_announcement?text=1
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus.
- Mäenpää, J. 2007. ”Nuoretko passiivisia?": Tutkimus somerolaisten nuorten liikunta-aktiivisuudesta. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 27.12.2007 <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu01613.pdf>
- Nupponen, H. 1997. 9-16 –vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. LIKES- Research Reports on Sport and Health 106. Jyväskylä.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16 –vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen laitos ja Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Opetushallitus. www.edu.fi. 29.12.2005.
- Penttinen, S. 2003. Lähtökohdat liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi. Nuoruuden kasvuympäristöt ja opettajankoulutus opettajuuden kehitystekijöinä. Studies in Education, Psychology and Social Research 219. Jyväskylä.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Pietilä, M. 2003. Peruskoulun opetussuunnitelman perusteen liikunnan aineosio valmistumassa. Koululiikunta 5/2003.

- Puonti, P. 1999. Kasvatus liikunnan avulla. Teoksessa (toim.) P. Miettinen. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus, 113-122.
- Saarnio, S. 2007. Ala-asteen 5. – 6. –luokkalaisten oppilaiden suhtautuminen liikuntaan ja koulun liikuntatunteihin. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 09.09.2007
<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu01581.pdf>
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys aktiivisuuteen ja viihtymiseen liikuntatunneilla. Studies in Sport, Physical Education and Health 120. Jyväskylä.
- Sääkslahti, A. & Kalaja, S. 2007. Liikuntatieteiden tohtori Arja Sääkslahti ja Kilpisen koulun rehtori Sami Kalaja Yleisradion aamu-tv:ssa 12.02.2007.
- Takalo, S. 2004. ”Kuka minua liikuttaa?” Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 163. Jyväskylä: LIKES.
- Tammelin, T. 2003. Physical activity from adolescence into adulthood and health-related fitness at age 31. Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966. Viitattu 09.07.2007
<http://herkules.oulu.fi/isbn9514272331/isbn9514272331.pdf>.
- Telama, R. 1995. Urheilu kasvatusympäristössä. Teoksessa (toim.) T. Pyykkönen. Kevyt alkusoitto liikuntauralle. Liikuntatieteellisen seuran moniste nro 20. Helsinki: Painmedia, 45-48.
- Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluiässä? Teoksessa (toim.) M. Miettinen. Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES, 55-79.

Telama, R. & Kahila, S. 1994. Liikuntakasvatus koulussa ja nuorisourheilussa. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu: Tieteellinen katsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäatiö, 149-188.

Vuolle, P. 2000. Liikuntakulttuurin käsitteistöä. Teoksessa: Urheilun sääntö- ja kunto-opas 2. Jyväskylä: Gummerus, 628-630.

Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa (toim.) M. Miettinen. Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES, 91-122.

www.nuorisuomi.fi/tietopankki. Viitattu 12.09.2007.

Yang, X. 1997. A multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young Finns – A 12-year follow-up study. Jyväskylä: LIKES – Research Center for Sport and Health Sciences 103.

Nimi: _____

1. Olen

- 1 tyttö
- 2 poika

2. Kouluni on

- 1 Kirkonkylä
- 2 Kyttälä
- 3 Leppäniemi
- 4 Toivola
- 5 Varpanen

3. Harrastan liikuntaa vapaa-ajallani.

- 1 En
 - 2 Kyllä,mitä? _____
-

4. Liikunnan numeroni joulun todistuksessa oli _____.

5. Osallistun mielelläni koulun liikuntatunneille.

- 1 En
- 2 Kyllä

6. Liikuntatunteja on mielestäni

- 1 liian paljon
- 2 sopivasti
- 3 liian vähän

7. Koululiikunta on mielestäni

(2/4)

mukavaa	5	4	3	2	1	tylsää
kehittävää	5	4	3	2	1	kehittämätöntä
monipuolista	5	4	3	2	1	yksitoikkoista
kannustavaa	5	4	3	2	1	alentavaa
innostavaa	5	4	3	2	1	passivoivaa
leppoisaa	5	4	3	2	1	kilpailuhenkistä

8. Koululiikunnassa on parasta (Rastita enintään kolme vaihtoehtoa)

- kavereiden kanssa toiminta
- aktiivinen liikkuminen
- onnistumisen elämykset
- eri lajeihin tutustuminen
- pelaaminen
- voittaminen
- viitepelit / leikit
- jokin muu, mikä? _____
- ei mikään

9. Liikunnanopettajani on

innostava	5	4	3	2	1	latistava
tasapuolinen	5	4	3	2	1	epäreilu
kannustava	5	4	3	2	1	alentava
vaativa	5	4	3	2	1	löysä
taitava	5	4	3	2	1	taitamaton
kekseliäs	5	4	3	2	1	mielikuvitukseton
kehuva	5	4	3	2	1	moittiva

10. Mielestäni hyvä liikuntatunti on _____

11. Mitä koululiikuntaa toivoisin olevan enemmän? (Rastita)

(3/4)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> yleisurheilua | <input type="checkbox"/> suunnistusta ja retkeilyä |
| <input type="checkbox"/> perus- ja kuntovoimistelua | <input type="checkbox"/> telinevoimistelua |
| <input type="checkbox"/> välinevoimistelua | <input type="checkbox"/> musiikkiliikuntaa / tanssia |
| <input type="checkbox"/> jalkapalloa | <input type="checkbox"/> pesäpalloa |
| <input type="checkbox"/> koripalloa | <input type="checkbox"/> sählyä / salibandyä |
| <input type="checkbox"/> lentopalloa | <input type="checkbox"/> uintia |
| <input type="checkbox"/> luistelua ja jääpelejä | <input type="checkbox"/> hiihtoa |

12. Mitä koululiikuntaa vähentäisin? (Merkitse rastilla)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> yleisurheilua | <input type="checkbox"/> suunnistusta ja retkeilyä |
| <input type="checkbox"/> perus- ja kuntovoimistelua | <input type="checkbox"/> telinevoimistelua |
| <input type="checkbox"/> välinevoimistelua | <input type="checkbox"/> musiikkiliikuntaa / tanssia |
| <input type="checkbox"/> jalkapalloa | <input type="checkbox"/> pesäpalloa |
| <input type="checkbox"/> koripalloa | <input type="checkbox"/> sählyä / salibandyä |
| <input type="checkbox"/> lentopalloa | <input type="checkbox"/> uintia |
| <input type="checkbox"/> luistelua ja jääpelejä | <input type="checkbox"/> hiihtoa |

13. Mitä muuta liikuntaa olen kokeillut koululiikunnassa (merkitse rasti = X) ja mitä haluaisin kokeilla koululiikunnassa (merkitse ympyrä = O)?

Jos haluat jo kokeiltua liikuntamuotoa lisää, merkitse sekä rasti että ympyrä.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> seikkailuliikuntaa | <input type="checkbox"/> kamppailulajeja (esim. judo, nyrkkeily) |
| <input type="checkbox"/> laskettelua | <input type="checkbox"/> keilausta |
| <input type="checkbox"/> ratsastusta | <input type="checkbox"/> sulkapalloa |
| <input type="checkbox"/> tennistä | <input type="checkbox"/> aerobicia |
| <input type="checkbox"/> pöytätennistä | <input type="checkbox"/> lumikenkäkävelyä |
| <input type="checkbox"/> sauvakävelyä | |
| <input type="checkbox"/> jotain muuta. Mitä? _____ | |

14. Mitä haluaisit vielä kertoa koulun liikuntatunneistasi?

KIITOS VASTAUKSISTASI!

1. Sukupuoli

1 nainen

2 mies

2. Ikä

_____ vuotta

3. Opettajakokemus

_____ vuotta

4. Koulu

1 Kirkonkylä

2 Kyttälä

3 Leppäniemi

4 Toivola

5 Varpanen

5. Opetan liikuntaa keskimäärin _____ oppituntia viikossa.

6. Koulutus

1 Luokanopettaja

2 Muu, mikä? _____

7. Erikoistumisaineenani on ollut liikunta.

1 Kyllä

2 Ei

8. Oletteko suorittaneet lisäksi muita liikunnan opintoja?

1 En

2 Kyllä, mitä? _____

9. Kaipaatteko lisäkoulutusta liikunnan opettamiseen?

1 En

2 Kyllä, millaista? _____

10. Osallistuitteko viimeisimmän kuntakohtaisen liikunnan opetussuunnitelman suunnitteluun?

1 Kyllä

2 En

11. Osallistuitteko viimeisimmän koulukohtaisen liikunnan opetussuunnitelman suunnitteluun?

1 Kyllä

2 En

12. Mitä opetussuunnitelmaa käytätte liikunnanopetuksen suunnittelussa?

1 Valtakunnallista

2 Kunnallista

3 Koulukohtaista

4 En käytä ollenkaan opetussuunnitelmaa.

13. Miten opetussuunnitelma ohjaa liikunnanopetuksenne suunnittelua ja toteutusta?

14. Osallistuvatko oppilaanne liikuntatuntien suunnitteluun?

1 Ei

2 Kyllä, miten? _____

15. Teettekö yhteistyötä muiden koulunne opettajien kanssa liikuntatuntien suunnittelussa tai toteutuksessa?

1 Kyllä, miten? _____

2 En, miksi? _____

16. Millainen on mielestänne hyvä liikunnanopettaja?

17. Millainen on mielestänne hyvä liikuntatunti?

18. Miten liikunnanopetusta voisi toteuttaa yhdessä muiden kunnan koulujen kanssa?

19. Mitkä ovat koululiikunnan suurimmat puutteet koulullanne?

20. Millä tavoin koette ryhmäkokojen ja sekaryhmien vaikuttavan liikuntatuntien suunnitteluun ja toteutukseen?

21. Miten kehittäisitte liikunnanopetusta koulussanne / kunnassamme?

22. Mitä muuta haluaisitte kertoa koululiikunnasta?

SUURI KIITOS VASTAUKSESTANNE!

Liite 3. Oppilaiden toivoma liikuntatuntien määrä kouluittain

KOULU * MÄÄRÄ

		MÄÄRÄ			Yhteensä
		vähemmän	sopivasti	lisää	
KOULU	1	0	8	2	10
	2	0	23	19	42
	3	0	0	1	1
	4	0	1	2	3
	5	1	1	3	5
Yhteensä		1	33	27	61

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	16,959 ^a	8	,031
Likelihood Ratio	11,609	8	,170
Linear-by-Linear Association	,816	1	,366
N of Valid Cases	61		

a. 12 cells (80,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,02.

Liite 4. Oppilaiden toivoma liikuntatuntien määrä sukupuolen ja mukavuuden mukaan

MÄÄRÄ * SUKUPUOLI

		SUKUPUOLI		Yhteensä
		tyttö	poika	
MÄÄRÄ	vähemmän	1	0	1
	sopivasti	22	11	33
	lisää	10	17	27
	Yhteensä	33	28	61

MÄÄRÄ * MUKAVAA

		MUKAVAA			Yhteensä
		3	4	5	
MÄÄRÄ	vähemmän	0	1	0	1
	sopivasti	4	19	10	33
	lisää	0	7	20	27
	Yhteensä	4	27	30	61

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	13,753 ^a	4	,008
Likelihood Ratio	15,747	4	,003
Linear-by-Linear Association	12,307	1	,000
N of Valid Cases	61		

a. 5 cells (55,6%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,07.

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
						MUKAVAA	tyttö		
	poika	28	4,54	,576	,109	4,31	4,76	3	5
	Yhteensä	61	4,43	,618	,079	4,27	4,58	3	5
KANNUSTAVAA	tyttö	33	4,03	,847	,147	3,73	4,33	2	5
	poika	28	4,18	,723	,137	3,90	4,46	3	5
	Yhteensä	61	4,10	,790	,101	3,90	4,30	2	5
KEHITTÄVÄÄ	tyttö	33	4,27	,801	,139	3,99	4,56	2	5
	poika	28	4,29	,810	,153	3,97	4,60	3	5
	Yhteensä	61	4,28	,799	,102	4,07	4,48	2	5
MONIPUOLISTA	tyttö	33	4,21	1,053	,183	3,84	4,59	1	5
	poika	28	4,21	,738	,140	3,93	4,50	3	5
	Yhteensä	61	4,21	,915	,117	3,98	4,45	1	5
INNOSTAVAA	tyttö	33	4,12	,927	,161	3,79	4,45	1	5
	poika	28	4,14	,803	,152	3,83	4,45	3	5
	Yhteensä	61	4,13	,866	,111	3,91	4,35	1	5
LEPPOISAA	tyttö	33	3,70	,984	,171	3,35	4,05	1	5
	poika	28	3,86	,970	,183	3,48	4,23	2	5
	Yhteensä	61	3,77	,973	,125	3,52	4,02	1	5

Correlations

		SUKUPUOLI	MUKAVAA	KANNUSTAVAA	KEHITTÄVÄÄ	MONIPUOLISTA	INNOSTAVAA	LEPPOISAA
SUKUPUOLI	Pearson Correlation	1	,165	,094	,008	,001	,013	,083
	Sig. (2-tailed)		,205	,470	,950	,993	,923	,526
	N	61	61	61	61	61	61	61
MUKAVAA	Pearson Correlation	,165	1	,664**	,498**	,426**	,455**	,249
	Sig. (2-tailed)	,205		,000	,000	,001	,000	,053
	N	61	61	61	61	61	61	61
KANNUSTAVAA	Pearson Correlation	,094	,664**	1	,564**	,386**	,493**	,464**
	Sig. (2-tailed)	,470	,000		,000	,002	,000	,000
	N	61	61	61	61	61	61	61
KEHITTÄVÄÄ	Pearson Correlation	,008	,498**	,564**	1	,351**	,694**	,277*
	Sig. (2-tailed)	,950	,000	,000		,006	,000	,031
	N	61	61	61	61	61	61	61
MONIPUOLISTA	Pearson Correlation	,001	,426**	,386**	,351**	1	,322*	,093
	Sig. (2-tailed)	,993	,001	,002	,006		,011	,474
	N	61	61	61	61	61	61	61
INNOSTAVAA	Pearson Correlation	,013	,455**	,493**	,694**	,322*	1	,373**
	Sig. (2-tailed)	,923	,000	,000	,000	,011		,003
	N	61	61	61	61	61	61	61
LEPPOISAA	Pearson Correlation	,083	,249	,464**	,277*	,093	,373**	1
	Sig. (2-tailed)	,526	,053	,000	,031	,474	,003	
	N	61	61	61	61	61	61	61

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Liite 6. Koululiikunnassa tapahtuvan pelaamisen arvostus sukupuolen mukaan

PELAAMINEN * SUKUPUOLI

		SUKUPUOLI		Yhteensä
		tyttö	poika	
PELAAMINEN	kyllä	13	23	36
	ei	20	4	24
Yhteensä		33	27	60

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	12,974 ^a	1	,000		
Continuity Correction ^b	11,136	1	,001		
Likelihood Ratio	13,858	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
Linear-by-Linear Association	12,758	1	,000		
N of Valid Cases ^b	60				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,80.

b. Computed only for a 2x2 table

Liite 7. Oppilaiden näkemys omasta liikunnanopettajastaan

	Sukupuoli	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
INNOSTAVA	Tyttö	33	4,24	,751	,131
	Poika	28	4,43	,690	,130
TASAPUOLINEN	Tyttö	33	4,06	,966	,168
	Poika	28	4,32	,772	,146
KANNUSTAVA	Tyttö	33	4,36	,822	,143
	Poika	28	4,18	,772	,146
VAATIVA	Tyttö	33	4,03	,728	,127
	Poika	28	3,82	,945	,179
TAITAVA	Tyttö	33	4,48	,667	,116
	Poika	28	4,71	,659	,124
KEKSELIAS	Tyttö	33	4,06	,864	,150
	Poika	28	4,43	,790	,149
KEHUVA	Tyttö	33	4,33	,777	,135
	Poika	28	4,07	,716	,135

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
INNOSTAVA	4,33	,724	61
TASAPUOLINEN	4,18	,885	61
KANNUSTAVA	4,28	,799	61
VAATIVA	3,93	,834	61
TAITAVA	4,59	,668	61
KEKSELIÄS	4,23	,844	61
KEHUVA	4,21	,755	61