

# TAMPEREEN YLIOPISTO

Millä tavoin liikunnan kysynnän periaatteet toteutuvat  
perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2004?

Kasvatustieteiden tiedekunta  
Opettajankoulutuslaitos, Hämeenlinna  
Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma  
MINNA ALANEN  
Syksy 2011

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Opettajankoulutuslaitos, Hämeenlinna

MINNA ALANEN: Millä tavoin liikunnan kysynnän periaatteet toteutuvat perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2004 ?

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma, 66 sivua, 3 liitesivua

Syyskuu 2011

---

Tutkimuksen tarkoituksena oli perehtyä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteista 2004 löytyviin liikunnan merkityksiin ja liikunnan merkitysulottuvuuksiin. Tämä on mielenkiintoinen tutkimuksen kohde siksi, että lapsuudesta vanhuuteen rakentuvat liikunnan merkitykset vaikuttavat osaltaan siihen, millainen liikuntasuhde eli suhde liikuntaan yksilölle syntyy. Liikunnan kentillä vaikuttavat tietynlaiset sosiaaliset maailmat, joihin yksilön on helpompi päästä osalliseksi, kun hän hallitsee kyseisen sosiaalisen maailman merkitykset ja merkityksenannot. Käsillä olevassa tutkimuksessa merkityksiä tarkasteltiin merkitysulottuvuuksien näkökulmasta, jotka osaltaan edustavat liikunnan kysynnän kenttää. Tutkimukseni avulla pyrin selvittämään, millä tavalla POPS 2004 ottaa huomioon nämä merkitysulottuvuudet eli millä tavalla koulun tarjoama liikunta vastaa lasten ja nuorten liikuntakysyntää. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata niitä merkityksiä, mitä aikaisimmista teorioista on löydettävissä ja soveltaa niitä opetussuunnitelman analyysiin. Tutkimuksessa mielenkiinto kohdistui myös liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaviin altistaviin, mahdollistaviin ja vahvistaviin tekijöihin.

Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää, koska tutkimuksen ajatuksena oli löytää tietoa liikunnan merkityksistä ja vertailla löytyviä merkityksiä koulun liikunnan tarjoamaan sosiaaliseen maailmaan. Tutkimukseni avulla en pyri selittämään aineistoa vaan lähinnä kuvaamaan sitä mahdollisimman monipuolisesti. Tutkimuksen taustalla vaikuttaa hermeneuttinen tieto- ja ihmiskäsitys, joten tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää ja tulkita esillä olevaa tietoa. Tutkimuksen aineistona on valmis asiakirja, joka myös osaltaan vaikuttaa valittuihin metodeihin. Merkitykset, joita aineistosta lähdin hakemaan, kumpusivat aiemmista teorioista. Tämän vuoksi aineiston analyysi suoritettiin teorialähtöistä sisällönanalyysia hyödyntäen.

Analyysivaiheessa teoriasta nousi esiin seitsemän luokitteluun kelpaavaa teemaa. Näitä teemoja olivat kilpailu & tavoitteellisuus, terveys & kunto, ilo & leikki, sosiaalisuus, itsen löytäminen, kasvu & kehittyminen sekä lajimerkitykset. Nämä seitsemän merkitysulottuvuutta esiintyy Kosken & Tähtisen 2005 ilmestyneessä nuorisotutkimuksessa nimeltä *Liikunnan merkitykset nuoruudessa*. Tutkimukseni pohjaksi muodostin merkitysulottuvuuksista taulukon, josta näkyi teemakohtaisesti asiasisällöt. Näitä sisältöjä vertailin opetussuunnitelman liikunnan ja terveystiedon tavoitteisiin ja oppisisältöihin sekä yleisiin lauselmiin liittyen liikuntaan ja terveystietoon.

Tulokset osoittivat, että seitsemästä merkitysulottuvuudesta vain yksi kaipaasi lisää painotusta. Ilon ja leikin merkitysulottuvuus on unohdettu ainakin niiltä osin, mitä nuoret olivat Kosken & Tähtisen vuonna 2005 teettämässä liikuntakyselyssä perään kuuluttaneet. Uudet elämykset ja paineiden purkamisen teemat puuttuvat opetussuunnitelmasta. Liikaa korostettiin lajitaitoja ja perusmotoriikan kehittämistä. Toki nekin ovat tärkeitä taitoja osata, mutta rinnalle voitaisiin luoda henkiseen hyvinvointiin painottuvia teemoja. Liikuntaan sosiaalistavia altistavia, mahdollistavia sekä vahvistavia tekijöitä POPS 2004 sisälsi, mutta toteutus opetuksen tasolla on suurempi haaste koulun liikuntaa kehittäville tahoille.

Avainsanat: liikuntakulttuuri, liikuntasuhde, liikuntasosialisaatio, merkitykset, merkitysulottuvuudet, opetussuunnitelma, elämäntapaliikunta

# SISÄLLYS

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>LIIKUNNAN MERKITYKSET</b> .....	<b>8</b>
2.1	LIIKUNTA LAPSEN VÄLINEARVONA .....	8
2.2	LIIKUNTA ITSEISARVONA .....	9
2.3	LIIKUNNAN MERKITYSULOTTUVUUDET .....	10
2.4	TARJONTA VS. KYSYNTÄ .....	11
<b>3</b>	<b>LIIKUNTAAN SOSIAALISTUMINEN</b> .....	<b>13</b>
3.1	ELÄMÄNTAPALIIKUNTA .....	13
3.2	LASTEN JA NUORTEN TÄRKEIMMÄT LIIKUNTASOSIAALISTAJAT .....	14
3.2.1	<i>Perhe</i> .....	14
3.2.2	<i>Kaverit</i> .....	15
3.2.3	<i>Koulu</i> .....	16
3.3	LIIKUNTASOSIALISAATIOON VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	16
<b>4</b>	<b>LIIKUNTASUHDE</b> .....	<b>18</b>
4.1	MITÄ TARKOITTAÄ LIIKUNTASUHDE JA MITEN SE RAKENTUU?.....	18
4.2	LIIKUNTASUHTEEN OSA-ALUEET .....	19
<b>5</b>	<b>PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEET 2004</b> .....	<b>22</b>
5.1	OPETUSSUUNNITELMAN RAKENNE .....	22
5.2	LIIKUNNAN OPETUKSEN LÄHTÖKOHDAT .....	23
5.3	OPPIAINEENA LIIKUNTA .....	23
5.3.1	<i>Liikunnan opetuksen keskeiset tavoitteet</i> .....	24
5.3.2	<i>Liikunnan opetuksen keskeiset sisällöt</i> .....	25
5.4	OPPIAINEENA TERVEYSTIETO .....	26
5.4.1	<i>Terveystiedon opetuksen keskeiset tavoitteet</i> .....	26
5.4.2	<i>Terveystiedon opetuksen keskeiset sisällöt</i> .....	27
5.5	LIIKUNNAN OSAAMISKUVAUKSET .....	28
5.6	TERVEYSTIEDON OSAAMISKUVAUKSET .....	30
<b>6</b>	<b>TUTKIMUKSEN KULKU</b> .....	<b>33</b>
6.1	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TIEDONHANKINTA .....	33
6.2	TUTKIMUKSEN TAUSTASITOUUMUS JA TUTKIMUSOTE .....	34
6.3	AINEISTON ANALYYSI .....	37
6.4	LUOTETTAVUUS .....	39
<b>7</b>	<b>TUTKIMUKSEN ANALYYSI</b> .....	<b>42</b>
7.1	PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMAN 2004 LIIKUNTATARJONNAN JA LIIKUNNAN KYSYNNÄN KOHTAAMISALUEET .....	42
7.2	KILPAILU JA TAVOITTEELLISUUS .....	43
7.3	TERVEYS JA KUNTO .....	45
7.4	ILO JA LEIKKI.....	48
7.5	SOSIAALISUUS .....	49
7.6	ITSETUTKISKELU .....	50
7.7	KASVU JA KEHITTYMINEN .....	51
7.8	LAJIMERKITYKSET.....	52
7.9	PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEIDEN 2004 ALTISTAVAT, MAHDOLLISTAVAT JA VAHVISTAVAT TEKIJÄT .....	54

<b>8 JOHTOPÄÄTÖKSET .....</b>	<b>56</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>62</b>

# 1 JOHDANTO

Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta on kestoaihe julkisuudessa käytävässä keskustelussa. Fyysinen aktiivisuus ja liikuntamotivaatio täyttävät tämän tästä lehtien palstatilaa ja herättävät keskustelua. Fokuksessa ovat liikkumattomat lapset ja nuoret. Liikunnallisen elämäntavan edistämisestä onkin tullut tärkein liikuntapolitiikan ja liikuntakasvatuksen tavoite. Uutena liikuntatutkimuksen aallonharjana motivaation ja fyysisen aktiivisuuden rinnalle on rantautunut elämäntapaliikunta ja liikuntaan liittyvien merkitysten suhde liikunnalliseen elämäntapaan. Liikunnalle annettujen merkitysten selvittäminen auttaa liikuntapalvelujen uudelleen organisoinnissa ja liikuntatarjonnan suunnittelussa. Liikunnan merkitykset vaihtelevat yksilön elämänkaaren aikana, riippuen sen hetkisestä elämäntilanteesta ja –vaiheesta. Lapsuudessa saadut kokemukset liikunnan kentillä auttavat vankan liikunnallisen elämäntavan saavuttamisessa ja antavat pohjaa liikunnan elinikäiselle harrastamiselle. Koulu on yksi niistä liikuntaan sosiaalistajista, jolla on vastuu jakaa liikunnan opetusta ja terveystasvatusta sekä luoda positiivisia merkityksiä liikunnan kentiltä.

Suomi sijoittuu eurooppalaisessa vertailussa viimeisten joukkoon, kun tarkastellaan koulussa olevien liikuntatuntien määrää. Vähäiselle koululiikunnallemme onkin vaikea löytää perusteluita, sillä kansanterveyden ongelmat ovat kasvussa ja ylipainoisuus on yleistymässä, etenkin lapsilla ja nuorilla. Perusopetuksessa tapahtuva liikunta tavoittaa lähes kaikki lapset ja nuoret, jolloin myös liikkumattomat lapset saadaan liikunnan pariin. Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia lapsia ja nuoria on noin puolet ikäluokasta ja viidennes heistä ei liiku lainkaan koulun liikuntatuntien ulkopuolella. (Huisman 2004.)

Jokaisella oppilaalla on tarve tuntea itsensä hyväksytyksi yksilönä ja kuulua johonkin ryhmään sekä tarve kokea onnistumisia. Oppilaiden oikeus myönteisiin liikuntakokemuksiin ja positiivisten merkitysten syntymiseen tulisi turvata kehon ominaisuuksista tai liikunnallisista kyvyistä huolimatta. (Paakkari & Palomäki 2009, 12–13.) Koulun ja liikunnanopettajan rooli on olla näiden elämysten tuottajana, jos oppilas ei vapaa-ajallaan saa riittävästi liikuntakokemuksia.

Huolimatta koulun liikunnalle asetetuista tavoitteista edistää liikunnan iloa ja tarjota myönteisiä liikuntakokemuksia, tulee hyväksyä se tosiasia, että kaikki eivät koulun liikunnassa

viihdy. Liikunta vaatii ponnistelua ja vaivannäköä, joka saattaa toisinaan tuntua epämiellyttävältä ja ikävältä. Tärkeäksi muodostuukin se seikka, että koulun liikunnassa tulisi olla tilaa myös negatiivisten tunteiden ilmaisulle. Yksilöt arvostavat liikuntaa, terveyttä sekä hyvinvointia eri tavoin, jolloin liikunnanopettajan tehtäväksi tulee ymmärtää oppilaiden erilaisuutta ja ryhmien heterogeenisyyttä. (Paakkari & Palomäki 2009, 12–13.)

Uusia keinoja ja ajatuksia liikkumattomuuden ehkäisyyn saadaan, kun liikuntakulttuuria tutkitaan sosialisointin ja liikuntasuhteen näkökulmasta. Tällä tavoin tutkimuksen pääpaino saadaan lasten ja nuorten ajatuksille ja niistä ilmeneville merkityssuhteille. (vrt. Koski & Tähtinen 2005.)

Käsillä olevassa tutkimuksessa keskitytään perusopetuksen opetussuunnitelmaan (2004), jota tarkastellaan liikuntasuhteeseen vaikuttavien merkitysulottuvuuksien näkökulmasta. Koulun tiedetään olevan yksi tärkeimmistä lasten liikuntasosiaalistajista, jolloin opetussuunnitelman rooli liikunnallisen elämäntavan rakentajana on tutkimuksen arvoinen.

Liikuntasosiaalistaminen tapahtuu merkitysten syntymisen kautta, jolloin positiiviset kokemukset ja onnistumisen elämykset vievät yksilöä kohti liikunnallista elämäntapaa. (Yang 1997, 84.) Yksilön konkreettiset kokemukset liikunnan areenoilla määrittävät syntyvää liikuntasuhdetta, jolloin ihminen arvottaa itselleen tärkeitä asioita, joko tiedostaen tai tiedostamattaan. Nämä syntyneet merkitysvyyhdit vaikuttavat siihen, millainen liikuntasuhde yksilölle rakentuu. Kyse on siis siitä, millaisia merkityksiä henkilö kulloinkin liikunnalle antaa ja millaisen aseman se saa yksilön senhetkisessä elämässä. (Koski & Tähtinen 2005, 7-8.)

Tässä tutkimuksessa painoarvo on yksilön merkityksien pohjalta syntyvässä liikuntasuhteessa sekä koulun tarjoamissa liikuntamerkityksissä, joiden pohjalta yksilölle rakentuu suhde liikuntaan. Liikuntasuhde- käsitteen on kehittänyt Turun yliopiston erikoistutkija Pasi Koski. Liikuntasuhde tarkoittaa yksilön rakentamaa suhdetta liikuntaan ja liikunnan sosiaalisiin maailmoihin. Yksilö rakentaa omaa liikuntasuhdettaan sen perusteella, millaisia merkityksiä hän itselleen omaksuu kyseisen sosiaalisen maailman kentiltä, ja millä tavalla merkitykset pääsevät vaikuttamaan yksilön toimintaan. Rakentuva liikuntasuhde voi olla joko negatiivinen tai positiivinen, riippuen yksilölle itselleen merkityksellisistä asioista. Liikunnan kentällä koetut merkitykset vaikuttavat yksilön elämänyhtälöiden kautta. Tilanteessa, jossa yksilö arvottaa esimerkiksi pehmeitä ja aistillisia asioita, voi liikunnan kentällä luontoon liittyvät merkitykset painottua. (Koski 2004.)

Koulun tarjoama liikunnan kenttä jakautuu koulun arjessa monelle eri taholle. Koulun liikunta käsittää erilaiset kerhot, välitunnit sekä liikuntatunnit ja terveyskasvatuksen. Tämä tutkimus pohjautuu tutkijan omaan mielenkiintoon siitä, millainen tämän hetken yhteiskunnan tarjoama liikunnan kenttä on ja millaisia merkityksiä se sisältää. Koulun liikunta ja koulu sosiaalistajana vaikuttavat jokaisen lapsen elämään, joten sen tutkiminen on varmasti ajankohtaista ja aiheellista.

Liikuntaan sosiaalistaminen tapahtuu monien eri vaiheiden kautta, mutta tärkeää on yksilön ympärillä vaikuttavat tekijät, koulu yhtenä niistä. Liikuntaan sosiaalistuminen, liikuntasuhde sekä liikunnan merkitykset kietoutuvat saumattomasti toisiinsa, sillä niiden yhteisvaikutus rakentaa yksilön arvomaailmaa ja syntyviä merkityksiä. Näiden kautta yksilö arvottaa omalla tavallaan liikunnan merkityksiä ja rakentaa omaa liikuntasuhdettaan.

Liikuntakulttuuri on monisävytteinen ja laaja aihe, joten sen rajaaminen oli aluksi hankalaa. Omaehtoisen kiinnostukseni liikunnan opettamiseen ja koululiikuntaan johti aiheen rajaamisen koulussa ilmeneviin liikunnan merkityksiin. Eritoten minua kiinnosti, millaisia merkityksiä liikunnalle annetaan opetussuunnitelmassa. Opetussuunnitelma kuvastaa nykyistä yhteiskuntaa ja sitä, millaisia arvoja milloinkin painotetaan. Tämän vuoksi valitsin perusopetuksen uusimman opetussuunnitelman 2004, jotta nykyihanteet liikunnan saralla tulisivat esille uusimpien yhteiskuntatrendien näkökulmasta.

Tutkimusongelmat, joita pyrin tutkimuksessani kuvaamaan:

1. Millä tavalla perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2004 tarjoama liikunta vastaa liikuntakysynnän periaatteisiin?
2. Millä tavalla liikuntasosialisaatioon vaikuttavat altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät on huomioitu POPS 2004?

Nämä tutkimusongelmat nousivat esille, kun luin Kosken & Tähtisen kirjoittamaa artikkelia *Liikunnan merkitykset nuoruudessa*. Tutkimuksessa oli koottu 7 merkitysulottuvuuden alle niitä merkityssäikeitä, joita 13-18-vuotiaat lapset ja nuoret olivat liikunnalle antaneet. Näiden merkitysulottuvuuksien merkityssäikeistä rakentuu nuorten liikuntasuhde. Tätä tutkimusta ajatellen mieleeni nousi mielenkiinto tutkia koulun tarjoamaa liikuntaa, nimenomaisesti opetussuunnitelman ohjeiden perusteella. Se, millaisia asioita koululiikunnassa painotetaan vaikuttavat ratkaisevasti siihen, millaisia liikkujia suomalaisista lapsista ja nuorista lopulta tulee.

Tutkimusongelmaksi muodostuivat yllä mainitut tekijät, sillä halusin rajata selvästi merkitykset liikunnan kysynnän ja liikunnan tarjonnan maailmoin. Liikunnalle altistavat, mahdollistavat sekä vahvistavat tekijät otin myös tarkastelun kohteeksi, sillä niiden katsotaan olevan liikunnalliseen elämäntapaan sosiaalistavia. Näitä halusin peilata suhteessa POPS 2004, sillä halusin tietää, millä tavalla lapsia ja nuoria liikunnan kentille kannustetaan.

Näihin yllä mainittuihin tutkimusongelmiin palataan luvussa 7 *TUTKIMUKSEN ANALYYSI*, jossa liikunnan kysynnän osa-alueita markkeeraavat liikunnan merkitysulottuvuudet kuvaillaan perusopetuksen opetussuunnitelma 2004 käsin. Myös liikuntasosialisaatioon vaikuttavat altistavat, mahdollistavat sekä vahvistavat tekijät on huomioitu tässä opetussuunnitelmatutkimuksessa luvussa 7 sekä myöhemmin luvussa 8 *JOHTOPÄÄTÖKSET*.

# 2 LIIKUNNAN MERKITYKSET

## 2.1 Liikunta lapsen välinearvona

Liikunnalla on todistettu olevan monenlaisia positiivisia yhteyksiä lasten ja nuorten terveyteen sekä hyvinvointiin. Liikunnan avulla lapsen keskittymiskyky kasvaa ja oppimistulokset paranevat. Koulussa viihdytään paremmin, koska liikunta antaa vastapainoa lukuaineiden opiskelulle. Liikunta tarjoaa myös virkistystä ja tilaisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Loueniva, Vehviläinen & Nupponen 2008.) Jokaisella oppilaalla on tarve kuulua johonkin ryhmään ja tulla hyväksytyksi omana itsenään. Liikunnan avulla oppilas saavuttaa näitä tavoitteita, jos liikunnan opiskelu on rakennettu oikealla tavalla. Jokaisella tulee olla oikeus liikkua, kehon ominaisuuksista tai liikunnallisista kyvyistä huolimatta. (Paakkari & Palomäki 2009.)

Liikunnalla on monia välinearvoja kuten terveyden ylläpitäminen, ystävien ja kavereiden kesken hauskanpito, liikunnan elämyksellisyys, virkistymisen sekä rentoutuminen. Myös ulkomuodon kohentamiseen liittyvä liikunta on nyky-yhteiskunnassamme suosiossa. (Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008.) Liikuntaa välinearvona on tutkittu paljon ja sen vaikutus ihmiskehoon ja -mieleen on kiistatta todistettu. Myös yhteiskunnallinen näkökulma on otettu laajasti huomioon, sillä liikunta nähdään osana laajempaa yhteiskunnallista kehitystä, yhteiskuntaa ja kulttuuria. Liikalihavuus ja terveydenongelmat eivät enää ole vain terveydenhuollon kysymyksiä vaan laajemmin yhteiskunnallista pohdintaa vaativia.

Suomessa liikunnalla on vankka asema ihmisten arjessa. Liikunnan merkitykset mieleen ja kehoon tiedostetaan. Liikunnasta on muodostunut arvostettu sekä keskeinen toiminnanalue nykyihmisen elämässä. Syy tähän löytyy historiasta. Suomessa liikunta levisi nopeasti koko kansan keskuuteen, eikä se koskaan rajoittunut vain eliitin oikeudeksi. (Zacheus, Tähtinen, Rinne, Koski & Heinonen 2003.) Liikunnan käsite on sittemmin laajentunut koskemaan kilpaurheilun maailmasta laaja-alaisesti myös erilaisia fyysisiä toimintoja. Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia yksilöitymiseen, erottautumiseen sekä ryhmäytymiseen. (Koski & Tähtinen 2005.)

Liikunnasta on tullut ajankohtainen ja tutkittu aihe, jonka avulla pyritään vaikuttamaan niin yksilöihin kuin yhteiskunnan rakenteisiin. Tämä siksi, että liikunnan katsotaan vaikuttavan välillisesti niin lasten kuin vanhustenkin hyvinvointiin ja jaksamiseen.



## 2.2 Liikunta itseisarvona

*”Jääkiekkofani saattaa torkahtaa hiihdon MM-kisalähteyksen aikana, mutta ei yöllä tahdo saada innostukseltaan unta: niin komea oli paikallisseuran laitahyökkääjän ylämummo.”(Lehmuskallio 2007.)*

Terveysten ja hyvinvointiin liittyvien merkitysten lisäksi on muistettava liikunnan itseisarvo. Liikunta sisältää inhimilliset merkitykset, joita jokainen ihminen arvottaa omalla tavallaan. Liikunnasta haetaan yhä enemmän uusia kokemuksia sekä sisältöä ja mielekkyyttä. Liikunnan kokemusten avulla yksilöt pyrkivät jäsentämään ja hallitsemaan omaa elämäänsä. Liikunnasta kumpuavat positiiviset merkitykset tuottavat elämäntapaliikkuja, jotka harrastavat liikuntaa lapsuudesta vanhuuteen saakka. (Zacheus ym. 2003.)

Varsinkin koulumaailmassa positiivisten merkitysten syntyminen on monen tekijän summa. Lapset ja nuoret osallistuvat koululiikuntaan koko persoonallaan tuoden mukanaan tunteille omat tunteensa, minänsä sekä itsetuntonsa. Opettajalla ja koululla on suuri vastuu siinä, miten näitä yksilöitä tunteilla arvotetaan. (Telama 1999.) Kielteisten koululiikuntakokemusten taustalla on usein tunne huonomuudesta sekä tunne siitä ettei kelpaa ja osaa. Liikunta on hankala oppiaine, sillä se on suoritustavoiltaan näkyvä ja sen vuoksi helposti vertailua ruokkivaa. (Paakkari & palomäki 2009.)

Liikunta eri muodoissaan tarjoaa monenlaisia merkityksiä. Merkitykset ulottuvat virkistäytymisestä tavoitteellisuuteen sekä terveyteen ja itseilmaisuun. Liikunta sisältää lukemattoman määrän merkityssäikeitä, joista yksilö kokoaa oman merkitysvyyhtinsä. Merkitysvyyhti voi rakentua muutaman vahvan merkityssäikeen varaan tai sitten useammista vähemmän voimakkaista merkityssäikeistä. Nämä rakentuneet merkitysvyyhdit vaikuttavat siihen, millä tavoin liikunnan maailma yksilölle avautuu ja johtaako se liikunnan harrastamiseen. (Koski & Tähtinen 2005.)

Koko liikuntakulttuuri rakentuu näiden merkityksien varaan. Merkityksistä tulevat tulkinnat perustuvat niin yksilön järkeen kuin tunteisiinkin. Tulkinnat eivät synny ainoastaan yksilön sisäisissä toiminnoissa vaan niihin vaikuttavat ympäristöstä saadut vaikutteet. Nämä vaikutteet altistavat yksilöä kyseisen sosiaalisen maailman toiminnoille. (Koski 2000.)

Sosiaaliset maailmat rakentuvat yksilöiden välisten kiinnostusten kohteiden sekä osallistumisen ympärille. Ne ilmenevät yksilöiden teoissa ja yksilöiden välisessä vuorovaikutuksessa. Laaja liikunnan sosiaalinen maailma pitää sisällään monia pienempiä yksiköitä kuten eri lajien ja liikuntamuotojen sosiaaliset maailmat. Mitä syvemälle yksilö näihin maailmoihin pääsee, sitä paremmin hän pystyy omaksumaan kyseisen kulttuurin kieltä, käytäntöjä

sekä arvoja. Yksilö, joka on sisällä kyseisen kulttuurin sosiaalisessa maailmassa, pystyy näkemään monenlaisia merkityksiä ja kokee ne merkityksellisiksi. (Koski 2000b; 2004.)

Liikuntakulttuurin voidaan siis katsoa koostuvan merkityksistä, joita yksilö rakentaa sisäisinä toimintoina. Se ilmenee ajatuksellisina järjestelminä sekä yksilöiden tuottamina merkityksinä. Merkitysjärjestelmiensä avulla yksilö jäsentää todellisuuttaan sekä arvottaa näkemiään ja kokemiaan asioita. Yksilön toimintaa tulee tarkastella sekä tilanne- että sosiaaliskontekstissa, jotka tekevät yksilön toiminnan ymmärrettäväksi. Merkitysjärjestelmät siis järjestävät sosiaalisia maailmoja ja muokkaavat sitä kautta yhteiskuntaamme. (Nummenmaa & Alasuutari 2008.) Yksilölle rakentuu elämäntyyli, jossa habitus ja pelikentän säännöt määrittävät yksilön toimintaa ja arvostuksia. Habituksella tarkoitan tässä ihmisen käyttäytymistäipumuksia, joissa yhteiskunnallinen rakenne ja yksilön oma toiminta korostuu. Pelikenttä taas kuvaa sitä kamppailua, joissa valta-asema saavutetaan erilaisten muuttuvien rajojen, valtasuhteiden ja pelisääntöjen vallitessa. (ks. Zacheus ym. 2005, 14.)

### *2.3 Liikunnan merkitysulottuvuudet*

Liikuntaperinteeseen kuuluu tietynlainen tarjonnan kenttä. Tätä tarjonnan kenttää on lähtökohtaisesti leimannut kilpaurheilu, joka on ollut suomalaisen liikuntakulttuurin osana jo pitkään. Tämä kenttä on kuitenkin laajenemassa ja liikunta käsittääkin nykyään paljon laajempia merkityksiä kuin vain kilpaurheilun. (Koski & Tähtinen 2005.)

Koski & Tähtinen (2005) ovat tutkineet erilaisia liikunnan merkitysulottuvuuksia ja löytäneet näiden pohjalta viisi luokitusta. Kirjallisuudesta löytyneet ulottuvuudet ovat: Kilpailu ja suoritus, Terveys, Leikki & Ilo, Ilmaisullisuus, Sosialisatio sekä Itsen projekti. Kyseisten merkitysulottuvuuksien takana ovat Roland Renson, Henning Eichberg, Timo Klemola sekä Risto Honkonen & Juha Suoranta. Näiden kirjallisuudesta poimittujen merkitysulottuvuuksien pohjalta Koski & Tähtinen ovat koostaneet omaan empiiriseen tutkimukseensa nojaten seitsemän merkitysulottuvuutta, joista viisi ensimmäistä ovat kirjallisuuden mukaisia ja kaksi jälkimmäistä muodostettiin empiirisen tutkimuksen pohjalta. Kosken & Tähtisen empiirinen tutkimus toteutettiin keväällä 2003. Tutkimus toteutettiin 13–18 -vuotiailla nuorilla, mutta se soveltuu sellaisenaan myös peruskouluikäisten nuorten merkitysten tulkitsemiseen. (ks. Koski & Tähtinen 2005, 9.) Tutkimuksen kyselylomakkeeseen vastasi 798 nuorta. Näiden merkitysvastausten pohjalta Koski & Tähtinen muodostivat kyseiset seitsemän ulottuvuutta.

Mainitussa tutkimuksessa Kosken & Tähtisen nimeämistä merkitysulottuvuuksista muodostui taulukko 1, jota tarkastellaan tutkimuksen myöhemmässä vaiheessa suhteessa

perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin 2004 sekä sieltä löytyviin liikunnan tuottamisen merkityksiin ja merkitysulottuvuuksien määritelmiin. Myös Kosken & Tähtisen tekemän empiirisen tutkimuksen merkityssäikeitä käytetään tämän tutkimuksen analyysivaiheessa. (ks. Koski & Tähtinen 2005, 20–21.)

## *2.4 Tarjonta vs. kysyntä*

Lapset ja nuoret elävät nykyaikana maailmassa, jossa merkitysten tulva on loputon. Yksilön tulee löytää merkitysten kirjosta omat merkityssäikeensä, joiden avulla hän rakentaa omaa identiteettiä ja elämää. Valintojen mahdollisuus on valtava, sillä elämme yhä enemmän elämys- ja mielikuvayhteiskunnassa, jossa ihmisten valinnat ohjautuvat merkitykselliseksi koettujen asioiden kautta. Nykyajan yhteiskunnassa liikunta ja sen harrastaminen on muodikasta. Liikunnallisen yksilön katsotaan omaavan arvoja, jotka ovat ”kunnon ihmisen” tunnusmerkkinä. Liikunnan näkyvyyden ja muodikkuuden vuoksi liikunnan tarjonnan kenttä on laajentunut niin, että jokaiselle pitäisi löytyä oma laji, mitä harrastaa. (ks. Koski & Tähtinen 2005.)

Suomalainen liikuntaperinne on rakentunut täysin tarjontaperiaatteen pohjalta. Liikuntapalvelujen tuottajat ovat pitkälti järjestäneet liikuntapalveluja niin, että palveluja tuotetaan ja niihin hakeutuu kiinnostuneita henkilöitä. Yksilöllinen ajattelu on jätetty ulkopuolelle palvelujen suunnitteluvaiheessa. Nyky-yhteiskunta on hiljalleen siirtymässä tarjonnan maailmasta kysynnän maailmaan, jolloin yksilölliset valintamahdollisuudet helpottuvat. Erilaisten liikuntapalvelujen tarjonnasta siirrytään ajattelumalliin, jossa ympäristön kysyntä ja tarpeet ohjaavat liikuntapalvelujen järjestämistä. (Koski & Heikkala 1998.) Näin ollen yksilöllisyys ja elämänhallinta tulevat mahdolliseksi myös liikuntakulttuurin saralla. Postmoderni yhteiskunta on jo suurelta osin siirtynyt tarjonnan maailmasta kysynnän periaatteeseen, joten epäloogista olisi, jos liikuntapalvelujen suhteen toimittaisiin eri tavalla.

Nykyajan opiskelua leimaa yhä enemmän valinnaisuuden ja yksilöllisyyden korostaminen eli kysynnän mukainen palveluiden tuottaminen. Yksilön oletetaan ottavan vastuuta oman opiskelunsa ja tietotaitonsa kartuttamisesta. Edes lapset eivät tältä ajatusmallilta säästy. Jo peruskouluikäiset lapset joutuvat tekemään päätöksiä siitä, millaisia aineita tulisi hallita tulevaisuuden ammattiaan ajatellen. Perusopetuksen yleisiä valtakunnallisia tavoitteita ja tuntijaon uudistamista valmistellun työryhmän ehdotus liikunnan valinnaisuuteen liittyen toimii hyvänä esimerkkinä tästä. Ehdotus luovutettiin opetusministeri Henna Virkkuselle toukokuussa vuonna 2011. Ehdotus koskee valinnaisuuden lisäämistä peruskoulun vuosiluokille 3-9. Ehdotus on seuraavanlainen:

*..liikunnan tuntimäärää lisätään yhteensä neljällä vuosiviikkotunnilla. Yksi sijoittuu vuosiluokille 1–2, yksi vuosiluokille 3–6 ja kaksi vuosiluokille 7–9. Lisäksi Terveys ja toimintakyky -oppiainekokonaisuudessa valinnaisia opintoja on vuosiluokilla 3–6 yhteensä vähintään 2 vuosiviikkotuntia ja vuosiluokilla 7–9 yhteensä vähintään 2 vuosiviikkotuntia.*

*(<http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2010/06/tuntijako.html>)*

Tämänsuuntaiset ehdotukset antavat leimansa sille ajatukselle, että erilaisten palvelujen tuottaminen on lähtökohtaisesti muuttumassa tarjonnasta kysynnän periaatteeseen. Liikuntapalvelut ja varsinkin koulujen tarjoamat liikuntapalvelut hyötyvät tällaisesta ajatuksesta, sillä tämän päivän yksilöt ovat tottuneet valitsemaan itse, mitä haluavat harrastaa ja millä intensiteetillä. Aikaisempi tarjonnasta lähtevä palvelujen kehittäminen on syönyt harrastajien lukumääriä. Palvelujen suuntaaminen sinne, missä tarvetta ja kysyntää löytyy, palvelee paremmin nykyisiä itsetietoisia kuluttajia. (ks. Koski & Tähtinen 2005.)

# 3 LIIKUNTAAN SOSIAALISTUMINEN

## 3.1 *Elämäntapaliikunta*

Osiossa 3.2 on mainittu kolme lasten ja nuorten tärkeintä liikuntasosiaalistajaa ja liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen vaikuttavaa tekijää. Nämä tekijät (perhe, kaverit ja koulu) ovat läsnä lasten ja nuorten arjessa ja siksi vaikuttavat niin vahvasti liikuntaan sosiaalistumiseen ja yksilön liikuntasuhteeseen. Liikuntaan sosiaalistumisella tarkoitan tässä sitä, että lapsi tai nuori löytää liikunnasta sellaisia merkityksiä, että hän omaksuu liikunnan osaksi elämänpiiriään ja elämäntapaansa. Liikunnallisen elämäntavan katsotaan kulkevan lapsuudesta vanhuuteen saakka, joten liikunnan kentillä syntyvien merkitysten tarkasteleminen jo lapsuusvaiheessa on elintärkeää liikuntapalveluja kehittäville ammattilaisille. Potentiaalisia elämäntapaliikkuja on vielä löytämättä runsaasti. Näihin potentiaaleihin päästään ehkä paremmin käsiksi, jos liikuntapalveluja tuotetaan kuluttajille kysynnän suuntaisesti. (ks. Koski & Tähtinen 2005, 7.)

Elämäntavan muotoutumiseen vaikuttaa yksilön sosiaalinen ympäristö ja yleisesti sosiaalistumisprosessit. Lasten ympäristötekijät vaikuttavat osaltaan siihen, millaiset tavat ja käytöstaipumukset nuori yksilö omaksuu. Nykyinen elämäntyyli tosin näyttyy kamppailuna erilaisten merkitysjärjestelmien tulvassa siitä, mikä kulloinkin on haluttavaa ja arvostettavaa, mutta myös sen, mihin milloinkin pyritään. Elämäntapa ja -tyyli eivät ole siis stabiilitila, vaan ne ovat monien muutosten jatkuvassa ryöpytyksessä. Nykyaikana muotina on jatkuva elämäntyylien vaihtaminen ja ilmiöiden ajankohtainen seuraaminen. Mainonta ja markkinat vaikuttavat perustavasti näihin tyylivaihteluihin. (Itkonen & Ranto 1991, 5-6.) Vaikka elämäntapa ei olekaan tällaisenaan pysyvä, voidaan sitä silti tutkia yksilön käytöstä ohjaavana ja jonkinlaisena perustana eri toiminnoille.

Liikunta elämäntapana merkitsee yksilöille eri asioita. Myös eri elämänvaiheilla on ratkaiseva vaikutus siihen, miten elämäntapaliikunta milloinkin näyttyy. Se voi toiselle merkitä hiljaisia kävelyretkiä lähiluontoon, kun taas toiselle se voi merkitä adrenaliinin eritystä lisäävää vuoristokiipeilyä. Elämäntapana liikunnan on katsottu kulkevan lapsuudesta aikuisuuteen, joten lapsuuden merkityksenannot liikunnan kentillä vaikuttavat kehittyvään liikuntasuhteeseen. Näitä varsinkin positiivisia merkityksenantoja tulisi lapsille tarjota monilla liikunnan kentillä. Suuri rooli

on siis myös koululiikunnalla ja sieltä nousevilla merkityksillä. Tulee muistaa, että liikunnallisen elämäntavan siemenet kuuluvat osaksi lapsen ja nuoren kulttuurisen pääoman alueita. Lapsena hankitut liikuntakyvyt ja -taidot kulkevat ihmisen koko elämänkaaren läpi ja vaikuttavat osaltaan sekä yksilön kasvuun ja kehitykseen että identiteetin ja sosiaalisuuden rakentumiseen. (ks. Zacheus ym. 2003, 97.)

Liikunnallinen elämäntapa ei ole pelkästään yksilön valinnasta kiinni. Liikuntaan kannustava elinympäristö ja lapsuuden sekä nuoruuden monipuolinen liikunta tukevat liikunnallisen elämäntavan löytämistä. Tomi Mäkinen on tutkinut liikunnallista elämäntapaa vuonna 2010 julkaistussa väitöskirjatutkimuksessaan *Trends and Explanations for Socioeconomic Differences in Physical activity*. Tutkimuksessaan Mäkinen on päätenyt selittämään liikunnallisen elämäntavan omaksumista vanhempien koulutustaustan ja ammatin perusteella. Mäkinen tutki Suomen aikuisväestöä edustavia Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen aineistoja, joista ilmeni mielenkiintoinen seikka. Tutkimuksessa ilmeni, että mitä matalampi miesten ja naisten vanhempien koulutustaso oli, sitä vähemmän raportoitiin liikuntaan liittyviä seikkoja. (Mäkinen 2010.)

### 3.2 Lasten ja nuorten tärkeimmät liikuntasosiaalistajat

Liikuntaharrastuksen omaksumiseen vaikuttaa moni tekijä. Lapsilla ja nuorilla tärkeimmät liikuntaan sosiaalistavat tekijät löytyvät lähiympäristöstä perheen, kavereiden ja koulun piiristä. Nämä kolme tekijää vaikuttavat vahvasti siihen, millaisia merkityksiä liikunta lapselle tarjoaa. (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama, 2006a.)

#### 3.2.1 Perhe

*”Vanhempien keskeistä roolia tulisi korostaa niin vanhemmille kuin muillekin lasten liikuntaharrastuksessa mukana oleville tahoille. Vanhempien tietämys omasta merkityksestään auttaisi heitä toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla edistäessään lapsen liikunnallisen elämäntavan kehittymistä ja menestymiseen tähtäävää kilpailullista toimintaa. Koulut ja erityisesti liikunnanopettajat voisivat olla niitä tahoja, jotka välittävät tietoa ja opastavat vanhempia toimimaan lastensa harrastuksissa.” (Rautava, Laakso & Nupponen, 2003, 31.)*

Lasten varhaisimmat ihmissuhteet ja sosiaaliset suhteet syntyvät luonnollisesti perhepiirissä. Ne luovat perustan kaikille tuleville ihmissuhteille ja luovat malleja sosiaalisesta käytöksestä. (Laine 1997.) Tärkein peruskouluikäisen lapsen liikuttaja löytyy myös yleensä perhepiiristä. Perhe merkitsee lapselle turvallista sosiaalista ympäristöä, jossa lapsi oppii tarvittavia arvoja ja normeja.

Lapsi oppii perheessä myös liikuntaan liittyviä malleja ja aistii muiden perheenjäsenten liikuntamerkityksiä. (Huisman 2005, 62.)

Vanhempien merkitys lasten liikuntasosiaalistajana saa tukea myös Rautavan ym. (2003) tekemässä tutkimuksessa, jossa tutkittiin vanhempien merkitystä 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. Tutkimus osoitti, että lapselle syntyi liikunnasta positiivisia merkityksiä, jos perheessä harrastettiin tai oli harrastettu liikuntaa. Perheen liikuntaan käyttämän ajan todettiin olevan yhteydessä lasten liikkumiseen urheiluseurassa sekä vapaa-ajalla. Vanhemmat kokivat, että liikunnan osuus oli suuri perheen vapaa-ajassa. Vanhempien mielestä heidän roolinsa lasten liikuttajana kohdistui lähinnä lapsen kannustamiseen, harrastusten tukemiseen, välineiden ostamiseen ja muuhun taloudelliseen tukeen sekä liikunnan terveystieteiden opettamiseen.

Myös perheen sosiaalisella asemalla on todettu olevan suuri vaikutus lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Sosiaalisen aseman kuvaajana on käytetty vanhempien koulutustaustaa sekä ammattiasemaa. Tutkimukset osoittivat, että ylemmän sosiaaliluokan lapset harrastavat liikuntaa aktiivisemmin kuin alemman sosiaaliluokan lapset. Perheen taloudellinen tilanne on täten liikuntaan mahdollistava tai rajoittava tekijä. Mitä enemmän lasten liikkuminen tapahtuu rakennetuissa, maksullisissa ja kuljetusta vaativissa paikoissa, sitä enemmän syntyy eriarvoisuutta eri sosiaaliluokkien lasten välillä. (Laakso ym. 2006a, 11; McPherson ym. 1989, 174–189.)

### 3.2.2 Kaverit

Lapsen varttuessa nuoruusikään perheen merkitys liikuntasosiaalistajana vähenee ja kavereiden merkitys painottuu. Vertaissuhteilla sekä perheellä onkin tärkeä tehtävä nuoren elämässä, sillä ne auttavat terveiden elämäntapojen, itseluottamuksen sekä sosiaalisten suhteiden syntyyn ja rakentumiseen. (Salmela 2006, 15.) Minuuden peilaaminen muihin vertaisryhmän jäseniin nähdään tärkeänä tekijänä lasten ja nuorten liikuntasosialisatiossa. Lapset vertailevat kykyjään, taitojaan sekä tietojään suhteessa muihin, jolloin lapselle muodostuu kuva itsestään, sen vahvuuksista ja heikkouksista. Nuorilla peilaaminen ilmenee pyrkimyksenä saada hyväksyntää muiden silmissä. (Hautamäki & Hautamäki 2005, 183–186.)

Takalo (2004) on tutkinut sosiaalisen ympäristön merkitystä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Tutkimus osoitti, että kavereiden vaikutus liikuntaharrastuneisuuteen oli merkittävä. Liikuntalajin valitseminen tapahtui yleensä kaverin kanssa yhdessä tai osallistumalla samaan liikuntalajiryhmään, missä oli jo ennalta tuttuja kavereita. Passiivisten lasten kohdalla kavereiden merkitys muodostuu vielä suuremmaksi liikuttavaksi tekijäksi kuin aktiivisilla lapsilla. Jos liikunnallisesti inaktiivinen lapsi ei saa tukea ja rohkaisua esimerkiksi perheenjäseniltään,

silloin kavereiden merkitys korostuu. Usein vähän liikkuvilla lapsilla liikuntaharrastuksen aloittaminen voi jäädä kokonaan, jos mukaan ei saada kavereita.

Harrastuksen jatkamiseen ja kiinnostuksen lisääntymiseen vaikuttavat merkittävästi myös kavereilta saatu palaute ja hyväksyntä. Liikunnasta saadut kielteiset kokemukset ja negatiivinen palaute johtavat siihen, että lapsi ja nuori ei koe liikuntaa mielekkääksi ja kokeilemisen arvoiseksi. (Salmela 2006.)

### 3.2.3 Koulu

Koulun ja liikunnanopettajan vaikutus on arvatenkin merkittävä. Liikuntaan kannustaminen, liikuntataitojen opettaminen, palautteen anto ja vertailu edistävät liikuntaan sosiaalistumista. Peruskouluikää pidetään parhaana liikuntataitojen oppimisen sekä liikunnallisen kehittymisen aikana. (Huisman 2005, 64.) Liikuntakasvatuksen tärkeimpänä tehtävänä nähdään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen ja hyvinvoinnin edistäminen. Koulun oppiaineissa ei ole muita aineita, jotka varsinaisesti vastaisivat näihin elämän tavoitteisiin, jolloin koulun liikunta muodostuu entistäkin tärkeämmäksi. Koululiikunnassa koettujen positiivisten kokemusten kautta mahdollistuu myös muiden liikuntakasvatustavoitteiden toteutuminen. Oppilas, joka kokee liikuntatunneilla onnistumisia ja liikunnan iloa, omaksuu helpommin liikunnallisen elämäntavan ja hankkii mahdollisesti myös elinikäisen liikuntaharrastuksen. Liikuntatuntien myönteisen ilmapiirin syntymistä edistää liikunnanopettajan taito suunnitella innostavia liikuntatunteja, joissa huomioidaan kaikkien oppilaiden taitotekijät ja erilaisuus. Liikunnanopettajan onkin tarvittaessa osattava rakentaa sellainen liikuntatunti, että jokainen lapsi huomioidaan edellytystensä ja tarpeidensa mukaisesti, esimerkiksi välineitä ja työskentelytapoja muuttamalla. (Heikinaro-Johansson 2001, 6-8.) Liikunnanopettajan tärkeä työkalu oppituntien suunnittelussa on opetussuunnitelma. Liikunnanopettajan ammattitaito ja mielikuvitus yhdessä opetussuunnitelman kanssa takaavat parhaan mahdollisen opetuksen koulun liikunnassa. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004-osiossa on esillä lisää opetussuunnitelman tärkeydestä merkitysten antajana ja liikunnallisen elämäntavan toteuttajana.

### 3.3 *Liikuntasosialisaatioon vaikuttavat tekijät*

*”Urheilu ja liikunta voidaan nähdä kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Voimme kurkistaa tähän maailmaan niin halutessamme, voimme vieraillla siellä aika ajoin, voimme viettää siellä pitkiäkin aikoja tai jopa rakentaa lähes koko elämämme ja identiteettimme sen raameihin.” (Koski 2004, 190.)*



Laakso ym. ovat määritelleet kolme tärkeintä tekijää, jotka vaikuttavat liikuntasosialisaatioon eli liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen.

Liikunnalle *altistavat* tekijät antavat mahdollisuuksia liikuntakiinnostuksen heräämiselle esimerkiksi tarjoamalla tietoa ja kokeilumahdollisuuksia. Suomalaisten nuorten liikuntaaktiivisuuteen on todettu vaikuttavan henkiset ominaisuudet, fyysinen pätevyys, liikunnan tärkeäksi kokeminen sekä positiivisten minäkokemusten kehittyminen. (Salmela 2006.) Altistavat tekijät tarjoavat näitä tärkeitä minäkokemusten ja pätevyyden kokemuksia, jotka vaikuttavat edelleen liikuntamotivaation kehittymiseen. Näihin tekijöihin lukeutuvat lasten kanssa työskentelevät tahot kuten koulut ja päiväkodit. (Laakso ym. 2006a, 10.)

*Mahdollistaviin tekijöihin* voidaan lukea ne toimijat, jotka tarjoavat tilaisuuksia liikuntapaikkojen ja -välineiden käyttöön sekä järjestävät organisoitua aktiviteettia liikunnasta innostuneille henkilöille. Myös liikuntataitojen oppiminen mahdollistaa liikuntaharrastuksen omaksumista. (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006b, 10.)

*Vahvistavia* tekijöitä ovat tukea tarjoavat henkilöt kuten vanhemmat, liikunnanopettajat sekä seuravalmentajat. Liikunnan sosialisaation vahvistajat kannustavat ihmisiä liikunnan pariin sekä vahvistavat liikuntamotivaation kehittymistä. (Laakso ym. 2006b, 10.)

# 4 LIIKUNTASUHDE

## 4.1 Mitä tarkoittaa liikuntasuhde ja miten se rakentuu?

*”Yksittäisen ihmisen suhtautuminen ja asettuminen suhteessa liikunnan muodostamaan sosiaaliseen maailmaan vaihtelee elämänkaaren aikana, mutta jokainen meistä määrittää tätä suhdetta toistuvasti ja usein tiedostamattaan. Tätä suhdetta, joka kuvaa asemoitumistamme liikunnan sosiaaliseen maailmaan, voidaan lyhyesti kutsua liikuntasuhteeksi.” (Koski 2004, 190.)*

Jokaisella meistä on oma tapamme suhtautua liikuntaan. Liikuntasuhde muodostuu konkreettisista liikuntasuorituksista, liikunta-asenteesta ja suhtautumisesta liikuntakulttuurin osa-alueisiin sekä sen merkityksiin. Liikuntasuhde määrittää siis yksilön tietoja ja käsityksiä liikuntakulttuurin eri osa-alueista. Tärkeäksi muodostuukin se, millä tasolla yksilö on liikunnan sosiaalisen maailman merkityksissä. Mitä syvemmälle merkityksissä mennään, sitä paremmin ihminen ymmärtää liikuntakulttuuria ja sen herättämiä merkityksiä. Ihminen toimii päivittäin kulttuurisesti erilaisissa sosiaalisissa maailmoissa. Se, millä tavoin yksilön merkitykset rakentuvat suhteessa kuhunkin sosiaaliseen maailmaan, määrittää millaisia yhdistelmiä kullekin yksilölle muodostuu. Yksilön ajattelu- ja toimintatavat eroavatkin esimerkiksi naapurin ja työtoverin tavoista jokaiselle rakentuneen oman elämänyhtälön ansiosta. (Koski 2004, 190–192; Koski 2000, 139–140.) Elämänyhtälö rakentuu erilaisista asioista ja merkityksistä, joilla kaikilla on oma, vaihtuva kertomensa yksittäisen ihmisen elämässä. Esimerkiksi liikunnan harrastamisella on eri kerroin eri ihmisten elämänyhtälössä. Myös vaihtuvat elämäntilanteet vaikuttavat näihin kertomiin joko vahvistaen tai heikentäen. Lapsilla kertomiin vaikuttaa myös vanhempien elämäntilanne, sillä mahdolliset kyyditykset harrastuksiin ja rahatilanne määrittävät suurelta osin lapsen mahdollisuuksia harrastaa ja imeä kyseisen sosiaalisen maailman merkityksiä. (Zacheus ym. 2003.)

Liikuntasuhde rakentuu jo lapsuudesta lähtien ja jatkuu läpi elämän. Lapsuuden ja nuoruuden aikana saaduilla liikuntamerkityksillä on kauaskantoisia ja pitkäkestoisia seurauksia. Liikunnallinen passiivisuus ja inaktiivisuus näyttäisivät tutkimusten mukaan seuraavan myös aikuisuuteen. (Koski 2004, 197.) Tätä väitettä tukee Tammelinin (2003) teettämä liikuntaaktiivisuustutkimus, jossa seurattiin postikyselyin vuonna 1966 syntyneitä henkilöitä. Tutkittavia

seurattiin 14-vuotiaasta 31-vuotiaaksi asti. Tutkimuksessa tuli esille, että vähintään kaksi kertaa viikossa harrastettu aktiivinen liikunta, urheiluseuraan kuuluminen sekä hyvä liikuntanumero 14-vuotiaana, ennustivat aktiivista liikkumista 31-vuotiaana. (Tammelin 2003, 50; Zacheus 2008, 32.)

Lapsi aistii nopeasti, jos liikunnan sosiaalinen maailma on vanhemmille tärkeä. Tarinat isän, äidin, sisarusten ja isovanhempien liikuntasuorituksista edesauttavat liikunnan sosiaaliseen maailmaan kiinnittymistä sekä myönteisen liikuntasuhteen rakentumista. Myös kotipihalla sekä koulussa saadut vaikutteet vertaisilta luovat kosketuspintaa liikunnan maailmaan ja sen merkityksiin. Koulun liikunnassa vertailu muihin ikätovereihin vahvistuu entisestään, jolloin liikunnan luomat iloiset ja myönteiset kokemukset vauhdittavat kiinnittymistä liikunnan maailmaan, kun taas vastaavasti negatiiviset kokemukset vähentävät kiinnittymistä ja merkitykset muuttuvat kielteisiksi. (Koski 2004, 197.)

Merkittäviä liikuntaympäristön luojia ovat perheiden ja sukulaisten lisäksi päiväkodit, koulut, liikunta- ja urheiluseurat ja erilaiset kerhot kuten iltapäiväkerhot. Ohjattuun liikuntaan osallistuvien lasten määrä on kasvanut ja liikuntaharrastaminen lisääntynyt. Ongelmaksi on muodostunut luonnollisen liikkumisen vähyys. Pihaleikkejä ja omatoimista liikuntaa harrastetaan selvästi vähemmän kuin aikaisempien sukupolvien aikoina. (Zacheus 2008, 270–271.)

## 4.2 Liikuntasuhteen osa-alueet

Liikuntasuhdetta määriteltäessä tulee esille neljä keskeistä osa-aluetta. Nämä osa-alueet ovat *omakohtainen liikunta*, *liikunnan tuottaminen*, *penkkiurheilu* sekä *sportisointi*. Näillä eri osa-alueilla yksilö toimii omien senhetkisten merkitystensä sekä kiinnostustensa johdattelemana. (Koski 2004, 189–190.)

*Omakohtainen liikunta-aktiivisuus eli liikuntakulutus* käsittää henkilön vapaa-ajan liikuntaharrastukset sekä arkiliikunnan eri muodot. Tässä osa-alueessa toiminnan syvyys ja tavoitteellisuus tulevat esille yksilön ilmiikäyttämisenä. Lapsilla liikuntakulutus näyttäytyy pyörällä tai kävellen kuljetuissa koulumatkoissa, pihapeleissä sekä -leikeissä. Suomessa liikunnan harrastaminen on tutkimusten mukaan yleistä ja harrastuslukemat ovatkin maailman korkeimpien joukossa. (Koski 2004, 192, 200.) Liikunta on suosittua lasten ja nuorten keskuudessa ja siihen suhtaudutaan melko positiivisesti. Zacheus, Tähtinen, Rinne, Koski & Heinonen (2003) teettivät tutkimuksen turkulaisten liikuntatottumuksista 2000-luvun alussa. Tutkimuksen mukaan vain noin 10 prosenttia lapsista ilmoitti, ettei liikunnan harrastaminen kiinnosta. Joka viides kertoi, että liikuntapaikkoja ei ole tai ne sijaitsevat liian kaukana heidän kodistaan. Syyt löytyivätkin siis muista tekijöistä kuin liikunnan kiinnostamattomuudesta.

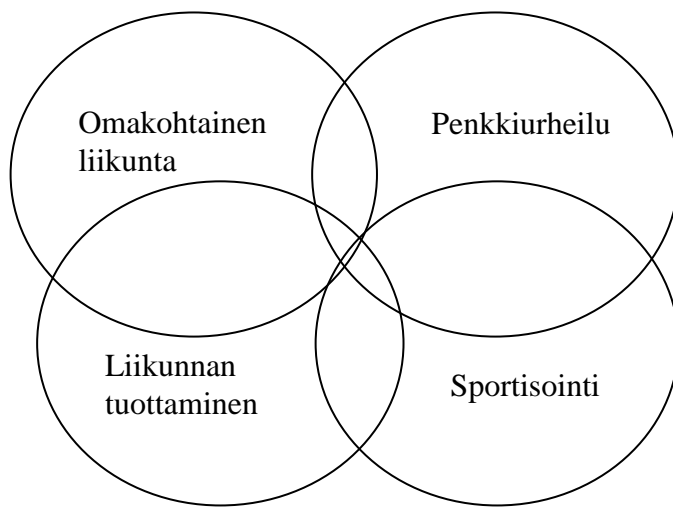
*Liikunnan tuottamisen* käsite liittyy organisoituun liikuntaan. Liikunnan tuottajia eli liikunnallisten aktiviteettien organisoijia ovat muun muassa ne vanhemmat, jotka vievät lapsiaan erilaisten liikunnallisten harrastusten pariin. Liikunnan tuottajiksi luetaan myös esimerkiksi yhteisöille liikuntamahdollisuuksia rakentavat liikunnan ammattilaiset, liikunnanopettajat ja liikunnan kansalaistoiminnassa mukana olevat liikuntaministerit kuten myös aktiiviset pihapelien järjestäjät. (Koski 2004, 193.) Tutkimukset osoittavat, että suomalaisella seuratoiminnalla on suuri osuus lasten ja nuorten liikunnan organisoinnissa. Zacheuksen ym. (2003) tutkimus osoittaa, että turkulaisista lapsista reilusti yli puolet oli osallistunut seuratoimintaan jossain vaiheessa elämäänsä. Useimmille lapsille seuratoiminta tarjosi järjestettyä leikkiä, josta aikuisetkin olivat kiinnostuneita. Tutkimuksen mukaan lapset osallistuvat tänä päivänä seuratoimintaan selvästi nuorempina kuin muutama vuosikymmen sitten.

Kolmas osa-alue eli *penkkiurheilu* rakentuu muiden liikkujien suoritusten seuraamiselle. Tämä osa-alue kattaa liikunnan ja urheilun seuraamisen laajemmassa mittakaavassa kuin pelkästään huippu-urheilun näkökulmasta. Penkkiurheilusta kiinnostuneet seuraavat liikuntaa ja urheilua tapahtumapaikoilla sekä joukkotiedotusvälineiden kautta. Myös ne lapset, jotka harrastavat urheiluaiheisia tietokonepelejä ovat penkkiurheilijoita liikuntasuhdekäsitteen näkökulmasta. (Koski 2004, 192–193.) Edellä mainitun tutkimuksen mukaan turkulaislapsista ja -nuorista noin joka neljäs seurasi tiedotusvälineiden kautta urheilua ja liikuntaa päivittäin, noin 15 prosenttia seurasi urheilua viikoittain ja noin puolet ilmoitti seuraavansa sitä silloin tällöin. Heitä, jotka eivät ilmoituksensa mukaan seuranneet urheilua median kautta, oli joka kymmenes. (Zacheus ym. 2003, 89.)

Liikuntaan liitetyt merkitykset ovat yleisesti positiivisia kuten nuorekkuus sekä trendikkyys. Nämä kaikki positiiviset merkitykset johtavat siihen, että liikunta tulee merkityksiltään tavoittelun arvoiseksi, jolloin liikunnan eri muodot alkavat näkyä myös muissa asiayhteyksissä kuin suoranaisesti liikunnan ja urheilun maailmoissa. Tätä liikuntasuhteen aluetta kutsutaan *sportisoinniksi*. Esimerkkinä sportisoinnista voidaan ajatella yksilöä, joka ilmentää trendikkyyttään pukeutumalla sporttisesti ja tätä kautta pyrkii viestimään nuorekkuudestaan. Sportisointi kattaa myös liikunnan ”kilpailullistamisen”. Nyky-yhteiskunnassa voittajia haetaan erilaisista lajeista, saappaanheitosta saunomiseen. Toisin sanoen kaikki toiminta liitetään kilpailuun ja kaikista toiminnoista kisaillaan jopa maailmanlaajuisesti.

Tutkimusta sportisoinnista ei ole vielä kovinkaan laajasti tehty. Konkreettinen sportisoinnin osa-alue on liikunnan kulutusmenot, josta Suomessa on kuitenkin tehty useita tutkimuksia. (Koski 2004, 193–194, 203.) Esimerkiksi Tilastokeskuksen yliaktuaari Aku Alasen (2007) teettämä

tutkimus osoittaa, että perheiden liikuntakulttuuriin liittyvät kulutusmenot ovat nousseet ja vuonna 2005 niiden arvioitiin olleen noin 2 prosenttia kotitalouksien kulutuksesta.



**KUVIO1.** Liikuntasuhteen neljä osa-alueetta (ks. Koski 2004; Lehmuskallio 2007; Zacheus 2008.)

# 5 PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEET 2004

## 5.1 Opetussuunnitelman rakenne

Tässä tutkimuksessa opetussuunnitelmaa tarkastellaan kulttuuristen merkitysten rakentajana, joten viitekehukseksi valitsin Erja Vitikan ja Elisa Hurmerinnan koostaman kolmen osa-alueen kautta kulkevan rakennepyramidin. Nämä kolme opetussuunnitelman osa-aluetta ovat: opetuksen lähtökohdat, oppiaineet/oppiainekokonaisuudet sekä osaamiskuvaukset. Vitikka & Hurmerinta kehittivät viitekehymisen tutkimukseensa opetussuunnitelmien kansainvälisyydestä. Tutkimus *Kansainväliset opetussuunnitelmasuuntaukset* on julkaistu verkkojulkaisuna Opetushallituksen alaisena vuonna 2011. Seuraavassa tarkastelen näitä kolmea rakenteellista osa-aluetta Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2004 erityisesti liikunnan ja terveystiedon osalta.

Tämän luvun tarkoituksena on luetella kaikki ne tavoitteet ja asetetut osaamisen elementit, joita koulun liikunnalle ja terveystiedon opetukselle on annettu. Näin siksi, että tutkimusosassa nämä kaikki lausekset peilataan Kosken & Tähtisen löytämiin merkitysulottuvuuksiin. Näistä sekä liikunnan kysynnän että liikuntatarjonnan lausekista muodostetaan myöhemmässä vaiheessa taulukoita, joiden pohjalta vertaillaan liikunnan kysynnän ja liikunnan tarjonnan kenttiä.

**KUVIO 2.** Opetussuunnitelman osa-alueita kuvaava viitekehys. Erja Vitikan ja Elisa Hurmerinnan hahmottelemana. (Vitikka & Hurmerinta, 2011, 32.)



## 5.2 Liikunnan opetuksen lähtökohdat

Ensimmäinen opetussuunnitelman tarkastelun osa-alue keskittyy opetuksen arvopohjaan, pedagogisiin perusteisiin, opetuksen periaatteisiin sekä opetuksen tehtävään ja tavoitteeseen. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteista 2004 opetuksen lähtökohdat löytyvät yleisestä osasta sekä liikunnan ja terveystiedon osalta oppiainekohtaisesta osiosta. Opetuksen lähtökohdat sisältävät ajatuksen pedagogisesta ohjauksesta sekä opetuksen toteuttamisen ohjeistuksesta. Opetuksen lähtökohdat ilmentävät usein sitä, millaisia kansalaisia opetuksen avulla halutaan kasvattaa ja mitä taitoja ”kunnan kansalaisella” tulisi olla. (Vitikka & Hurmerinta, 2011.) Liikunnan perusopetuksen opetussuunnitelmaa tarkasteltaessa opetuksen lähtökohdat ovat:

*Vuosiluokkien 1–4 liikunnan opetuksessa tulee ottaa huomioon oppilaan valmiudet sekä yksilölliset kehitysmahdollisuudet. Opetus toteutetaan leikinomaisesti kannustavassa ilmapiirissä ja se etenee motorisista perustaidoista kohti lajitaitoja. Liikunnan opetuksen lähtökohta on oppilaiden aktiivisuus, ja opetuksessa hyödynnetään oppilaiden mielikuvitusta ja omia oivalluksia. (POPS 2004, 248.)*

*Vuosiluokkien 5–9 liikunnanopetuksessa tulee ottaa huomioon tässä kehitysvaiheessa korostuvat sukupuolten erilaiset tarpeet sekä oppilaiden kasvun ja kehityksen erot. Monipuolisen liikunnanopetuksen avulla tuetaan oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen sekä luodaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Opetuksessa annetaan mahdollisuuksia liikunnallisiin elämyksiin ja tuetaan oppilaan itsensä ilmaisua. (POPS 2004, 249.)*

## 5.3 Oppiaineena liikunta

Oppiaineet ovat viitekehyksen seuraava osa-alue. Oppiaineet sisältävät opetussuunnitelman yleisten periaatteiden osan eli sen, miten opetuksen lähtökohdat toteutetaan kunkin oppiaineen kohdalla ja millainen on kyseisen opetussuunnitelman tiedonkäsitys, oppimiskäsitys, arviointi, opetusmenetelmät sekä pedagoginen ohjaus. Oppiaineiden kohdalla voidaan myös määrittää, millaisia tavoitteita koko perusopetukselle on kyseisestä oppiaineesta asetettu sekä sen, millaiset arviointikriteerit tulee olla käytössä arviointia tehtäessä. (Vitikka & Hurmerinta, 2011.) Liikunnan opetussuunnitelmassa oppiaine- osio painottaa seuraavanlaisia asioita:

*Liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnanopetus tarjoaa*

*oppilaalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta. Tämä edellyttää yksilöllisten kehittymismahdollisuuksien huomioon ottamista. Liikunta ja oppimiskokemukset vahvistavat oppilaan itsensä tuntemista ja ohjaavat suvaitsevaisuuteen. Liikunnan opetuksessa tulee korostaa yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta, reilua peliä ja turvallisuutta. Liikunnanopetuksen yhteydessä on korostettava turvallista liikennekäyttäytymistä. Liikunnanopetus pohjautuu kansalliseen liikuntaperinteeseen. Opetuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon luonnon olosuhteet ja vuodenaajat, paikalliset olosuhteet, lähiympäristön ja koulun tarjoamat mahdollisuudet sekä oppilaan erityistarpeet ja terveydentila. (POPS 2004, 248.)*

### 5.3.1 Liikunnan opetuksen keskeiset tavoitteet

Vuosiluokilla 1–4 opetussuunnitelman perusteissa 2004 mainitaan seuraavat liikunnan opetuksen tavoitteet:

#### *Oppilas*

- *oppii monipuolisesti motorisia perustaitoja ja saa virikkeitä harrastaa liikuntaa*
- *oppii hyvinvointia edistäviä ja turvallisia liikuntatapoja sekä perusuimataidon*
- *harjaantuu sekä itsenäisen työskentelyn taidoissaan että yhteistyötaitoissaan ilman keskinäisen kilpailun korostumista*
- *oppii toimimaan sovittujen ohjeiden mukaan ja reilun pelin hengessä.*

*(POPS 2004, 248.)*

Vuosiluokilla 5–9 tavoitteet ovat:

#### *Oppilas*

- *kehittää edelleen motorisia perustaitoja ja oppii liikunnan lajitaitoja*
- *oppii ymmärtämään liikunnan merkityksen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä*
- *oppii kehittämään ja tarkkailemaan toimintakykyään*
- *kehittää uimataitoaan ja opettelee vedestä pelastamisen taitoja*
- *oppii toimimaan turvallisesti ja asianmukaisesti liikuntatilanteissa*



- *oppii toimimaan itsenäisesti ja ryhmässä*
- *opettelee hyväksymään itsensä ja suvaitsemaan erilaisuutta*
- *tutustuu liikunnan harrastusympäristöihin ja osaa etsiä tietoa liikunnan harrastamismahdollisuuksista.*

*(POPS 2004, 249.)*

### 5.3.2 Liikunnan opetuksen keskeiset sisällöt

Vuosiluokilla 1–4 opetussuunnitelman perusteissa 2004 mainitaan seuraavat liikunnan opetuksen sisällöt:

- *juoksua, hyppyjä, heittoja sekä niiden soveltamista liikuntamuotoihin*
- *voimistelua ilman välineitä, välineillä ja telineillä*
- *musiikki- ja ilmaisuliikuntaa sekä tansseja*
- *leikki-, viite-, pienpelejä ja eri palloilulajeja*
- *luontoliikuntaa*
- *talviliikuntaa*
- *veteen totuttautumista ja uintiharjoituksia*
- *liikunnallisia leikkejä*

*(POPS 2004, 248.)*

Vuosiluokilla 5–9 sisällöt ovat:

- *juoksua, hyppyjä ja heittoja eri liikuntalajeissa*
- *voimistelua ilman välineitä, välineillä ja telineillä*
- *musiikki- ja ilmaisuliikuntaa sekä tanssia*
- *pallopelejä*
- *suunnistusta ja retkeilyä*

- *talviliikuntaa*
  - *uintia ja vesipelastusta*
  - *toimintakyvyn kehittämistä ja seurantaan sekä lihashuoltoa*
  - *uusiin liikuntamuotoihin tutustumista ja liikuntatietoutta*
- (POPS 2004, 249.)*

## 5.4 Oppiaineena terveystieto

Terveystieto oppiaineena sisältää seuraavat lauseimat:

*Terveystiedon opetus perustuu monitieteiseen tietoperustaan. Terveystiedon opetuksen tarkoitus on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista. Opetuksen tehtävänä on kehittää oppilaiden tiedollisia, sosiaalisia, tunteiden säätelyä ohjaavia, toiminnallisia ja eettisiä valmiuksia. Opetuksen lähtökohtana on terveyden ymmärtäminen fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaalisiksi toimintakyvyksi. Opetuksessa kehitetään tietoja ja taitoja terveydestä, elämäntavasta, terveystottumuksista ja sairauksista sekä kehitetään valmiuksia ottaa vastuuta ja toimia oman sekä toisten terveyden edistämiseksi. Terveystieto on oppiaineena oppilaslähtöinen, toiminnallisuutta ja osallistavuutta tukeva. Opetuksen lähtökohtana tulee olla lapsen ja nuoren arki, kasvu ja kehitys sekä ihmisen elämäntietä. Opetuksessa otetaan huomioon myös yleiset ja koulu- ja paikkakuntakohtaiset ajankohtaiset terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät kysymykset. Opetuksessa kehitetään tärkeitä tiedonhankintaan ja sen soveltamiseen liittyviä taitoja sekä edistetään terveyden ja hyvinvoinnin kriittistä arvopohdintaa. Terveystietoa opetetaan vuosiluokilla 1–4 osana ympäristö- ja luonnontieto -oppiaineryhmää, vuosiluokilla 5–6 osana biologia/maantietoa ja fysiikka/kemiaa ja itsenäisenä oppiaineena vuosiluokilla 7–9. Terveystiedon opetus tulee suunnitella siten, että oppilaalle muodostuu kokonaisvaltainen kuva terveystiedosta koko perusopetuksen aikana. Terveystiedon sekä biologian, maantiedon, fysiikan, kemian, kotitalouden, liikunnan ja yhteiskuntaopin opetusta tulee suunnitella yhteistyössä. Opetuksen suunnittelussa tehdään yhteistyötä myös oppilashuollon henkilöstön kanssa. (POPS 2004, 200.)*

### 5.4.1 Terveystiedon opetuksen keskeiset tavoitteet

*Oppilas oppii*

- *tuntemaan ihmisen kasvun, kehityksen ja elämäntietä tunnuspiirteitä ja oppii ymmärtämään nuoruuden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä*
- *ymmärtämään yhteisöllisyyden, ihmissuhteiden sekä keskinäisen huolenpidon merkityksen ihmisten hyvinvoinnissa*

- *ymmärtämään itseään ja ihmisten erilaisuutta sekä terveyteen, vammaisuuteen ja sairauksiin liittyviä arvoja ja näkemyksiä*
- *kuvaamaan ja arvioimaan terveyttä edistäviä ja sairauksia aiheuttavia keskeisiä tekijöitä sekä tunnistamaan ja pohtimaan terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä valintoja*
- *huolehtimaan itsestään ja ympäristöstään, tunnistamaan ennaltaehkäisyä ja avuntarpeen sekä toimimaan tarkoituksenmukaisesti terveyteen, sairauteen ja turvallisuuteen liittyvissä tilanteissa*
- *tunnistamaan, ymmärtämään ja kehittämään terveydelle ja hyvinvoinnille tärkeitä selviytymisen taitoja*
- *arvioimaan ympäristön, elämäntavan ja kulttuurin sekä median merkitystä turvallisuuden ja terveyden näkökulmasta*
- *käyttämään terveyteen ja sairauteen liittyviä käsitteitä ja tiedonhankintamenetelmiä ja hyödyntämään niitä terveyden edistämiseksi*• *ymmärtämään sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkityksen yhteisöjen kuten perheen, koulun, vertaisryhmän ja yhteiskunnan hyvinvoinnin edellytyksenä.*

*(POPS 2004, 200.)*

## 5.4.2 Terveystiedon opetuksen keskeiset sisällöt

### ***Kasvu ja kehitys***

- *ihmisen elämänkulku, eri ikäkaudet, syntymä, kuolema*
- *fyysinen kasvu ja kehitys: vuorokausirytmä, uni, lepo ja kuormitus, terveyttä edistävä liikunta, ravitsemus ja terveys*
- *psykkinen kasvu ja kehitys: itsetuntemus ja itsensä arvostaminen, perhe ja sosiaaliset suhteet, mielenterveys ja sen vaihtelu, mielen ja ruumiin tasapaino*
- *sosiaalinen kasvu ja kehitys: yksilöllisyys ja erilaisuus, yksilön velvoitteet ja vastuu yhteisössään, suvaitsevaisuus, välittäminen ja huolenpito*
- *nuoruuden kehityksen erityispiirteitä ja tarpeita, kehittyvä seksuaalisuus*
- *omasta terveydestä huolehtiminen*

### ***Terveys arkielämän valintatilanteissa***

- *ravitsemukselliset tarpeet ja ongelmat eri tilanteissa, yleisimmät allergiat ja erityisruokavaliot*

- *tupakka, alkoholi ja muut päihteet, mielihyvä ja riippuvuus sekä niihin liittyvät valinnat*
- *ristiriitojen selvittäminen ja mieltä painavista asioista puhuminen*
- *seksuaaliterveys: ihmissuhteet, seksuaalisuus, käyttäytyminen ja niihin liittyvät arvot ja normit*
- *tavallisimmat tartuntataudit ja sairaudet, oireiden tunnistaminen, sairastaminen, itsehoito*
- *liikenneturvallisuus ja -käyttäytyminen, vaaratilanteet ja onnettomuudet, tapaturmat ja ensiapu*

### ***Voimavarat ja selviytymisen taidot***

- *terveys, työ- ja toimintakyky voimavarana, henkilökohtaiset voimavarat*
- *tunteet ja niiden ilmaiseminen, sosiaalinen tuki ja turvaverkostot, vuorovaikutustaidot*
- *kehitykseen ja elämänkulkuun liittyvät muutokset, kriisit ja niistä selviytyminen*

### ***Terveys, yhteiskunta ja kulttuuri***

- *kansantaudit*
- *ympäristö ja terveys, työhyvinvointi, kulttuuri ja terveys*
- *keskeiset terveydenhuolto- ja hyvinvointipalvelut ja kansalaisjärjestöjen työ*
- *lasten ja nuorten oikeuksia, toiminnan rajoituksia ja seuraamuksia koskeva lainsäädäntö*

## **5.5 Liikunnan osaamiskuvaukset**

Viimeinen viitekehäksen osa-alue löytyy osaamiskuvauksista. Osaamiskuvaukset käsittävät ne arviointikriteerit, joilla arvioidaan asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Nämä tavoitelauselmät kuvaavat opetussuunnitelman sisältöjä ja niitä asioita, joita oppilaan oletetaan osaavan tietyn ajan kuluttua. (Vitikka & Hurmerinta, 2011.) Perusopetuksen opetussuunnitelmassa ne näyttäytyvät kuvauksina oppilaan hyvästä osaamisesta 4.luokan loputtua sekä päättötodistuksessa.

## KUVAUS OPPILAAN HYVÄSTÄ OSAAMISESTA 4. LUOKAN PÄÄTTYESSÄ

### *Oppilas*

- *hallitsee motorisia perustaitoja ja osaa soveltaa niitä eri liikuntamuodoissa*
- *osaa juosta, hypätä ja heittää*
- *osaa voimisteluliikkeitä ilman välineitä, välineillä ja telineillä*
- *osaa ilmaista itseään liikunnan avulla ja liikkua rytmin tai musiikin mukaan*
- *osaa käsitellä pelivälineitä leikeissä ja harjoituksissa sekä toimia peleissä*
- *osaa liikkua luonnossa opetuskarttaa hyväksi käyttäen*
- *osaa luistelussa liukumisen, eteenpäin luistelun ja jarrutuksen*
- *pystyy liikkumaan suksilla monipuolisesti*
- *pystyy uimaan monipuolisesti uintisyvyisessä vedessä*
- *toimii pitkäjänteisesti ja suhtautuu realistisesti omiin suorituksiinsa*
- *osaa pukeutua tarkoituksenmukaisesti liikuntaa varten ja huolehtia puhtaudestaan*
- *toimii itsenäisesti ja ryhmässä sovittujen ohjeiden mukaan sekä osallistuu vastuullisesti ja yritteliäästi liikunnan opetukseen.*

*(POPS 2004, 249.)*

## PÄÄTTÖARVIOINNIN KRITERIT ARVOSANALLE 8

### *Oppilas*

- *osaa ydintaidot juoksuissa, hyppyissä ja heitoissa*
- *osaa voimistelun, välinevoimistelun ja telinevoimistelun liikkeitä*
- *osoittaa toiminnassaan ymmärtävänsä rytmin merkityksen liikunnassa ja tanssissa*
- *osaa yleisimpien pallopelien perusteet ja pelaa niitä sovittujen sääntöjen mukaan*

- *osaa suunnistaa karttaa ja kompassia apuna käyttäen sekä tietää jokamiehen oikeuksista ja velvollisuuksista*
- *osaa luistella sujuvasti*
- *hallitsee hiihdon harrastamiseen tarvittavat perustekniikat*
- *hallitsee uimataidon sekä osaa vesipelastamisen taitoja*
- *tuntee liikunnan ja terveyden välisiä yhteyksiä*
- *osaa ylläpitää, arvioida ja kehittää toimintakykyään*
- *osoittaa oppimis- ja yrittämishalua koululiikunnassa, varustautuu liikuntatunnille asiallisesti ja huolehtii puhtaudestaan*
- *toimii vastuullisesti ja ottaa toiset huomioon sekä noudattaa sopimuksia, sääntöjä ja reilun pelin periaatetta.*

*(POPS 2004, 250.)*

## 5.6 Terveystiedon osaamiskuvaukset

Terveystiedon osaamiskuvaukset löytyvät ainoastaan päättötodistuksen osalta, sillä terveystietoa oppiaineena opetetaan vasta perusopetuksen yläluokilla. Terveystiedon arviointi on jaettu neljään teemaan keskeisten opetettavien sisältöjen mukaisesti.

### PÄÄTTÖARVIOINNIN KRITEERIT ARVOSANALLE 8

#### **Kasvu ja kehitys**

##### *Oppilas*

- *tietää eri ikäkausien piirteitä ja elämäntapaan liittyviä tapahtumia ja osaa tarkastella niitä terveyden näkökulmasta*
- *osaa selittää, miten uni ja lepo vaikuttavat vireyteen ja hyvinvointiin, antaa esimerkkejä terveyden kannalta tasapainoisesta ja monipuolisesta ravinnosta ja tietää liikunnan terveysvaikutuksia*
- *osaa kuvata hyvän ystävyysuhteen ja toimivan yhteisön ominaispiirteitä sekä antaa esimerkkejä keskeisistä vuorovaikutuksen taidoista*
- *tietää, miten voi hoitaa itseään ja terveyttään*

- *osaa pohtia ja eritellä nuorten ongelmatilanteiden syitä ja seurauksia sekä kuvata niiden mahdollisia ratkaisuja.*

### **Terveys arkielämän valintatilanteissa**

#### *Oppilas*

- *tietää seksuaaliterveyden perusteita, tietää raskauden ehkäisyn merkityksen ja menetelmiä sekä osaa pohtia ja perustella vastuullista seksuaalikäyttäytymistä*
- *osaa kuvata ja pohtia päihde- ja vaikuteaineiden kuten tupakan, nuuskan, alkoholin, huumeiden ja liuottimien käyttöön liittyviä riippuvuutta ja terveystriskejä sekä käytön syitä ja seurauksia ja antaa perustellen esimerkkejä keinoista välttää niiden käyttöä*
- *tunnistaa kiusaamisen ja muun väkivallan tunnuspiirteitä ja osaa tuottaa käytännön esimerkkejä väkivallan ehkäisemisestä ja rakentavasta kommunikaatiosta*
- *osaa nimetä yleisimpiä tartuntatauteja ja muita sairauksia ja kuvata esimerkein niiden ehkäisyä pääpiirteissään*
- *tietää liikenneturvallisuuden pääperiaatteita ja osaa kuvata tai esittää, miten erilaisissa vaara- ja onnettomuustilanteissa toimitaan ja annetaan ensiapua.*

### **Voimavarat ja selviytymisen taidot**

#### *Oppilas*

- *osaa nimetä, tunnistaa ja ilmaista erilaisia tunteita ja kuvata niiden syitä sekä antaa esimerkkejä siitä, miten niihin perustuvaa käyttäytymistä ja vuorovaikutusta voidaan säädellä tilanteeseen sopivalla tavalla*
- *osaa tehdä havaintoja tuntemuksistaan ja oireistaan ja tietää lääkkeiden tarkoituksenmukaisen käytön perusteet*
- *osaa pohtia elämäntapavalintojen merkitystä terveydelle ja perustella tai näyttää esimerkein arkielämän terveyttä edistäviä valintoja*
- *osaa käyttää keskeisiä terveyteen ja sairauteen liittyviä käsitteitä sekä käyttää ja arvioida kriittisesti erilaisia terveystiedon tiedonhankintalähteitä.*

### **Terveys, yhteiskunta ja kulttuuri**

#### *Oppilas*

- *tietää tavallisimmat kansantaudit ja niiden riskitekijöitä*
- *osaa kuvata ympäristön terveyttä ja turvallisuutta ja antaa esimerkkejä niitä edistävästä keinoista omassa lähiympäristössään*

- *tietää oman koulun ja kunnan keskeisiä terveys- ja hyvinvointipalveluja, osaa hakeutua niihin ja kuvata esimerkein, miten palveluja käytettäessä toimitaan tarkoituksenmukaisesti*
- *osaa kuvata keskeisiä lasten ja nuorten oikeuksia, toiminnan rajoituksia ja seuraamuksia koskevaa lainsäädäntöä. (POPS 2004, 201–202.)*



# 6 TUTKIMUKSEN KULKU

## 6.1 Tutkimustehtävä ja tiedonhankinta

Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata opetussuunnitelmasta mahdollisesti esiin nousevia liikunnan merkityksiä ja merkitysulottuvuuksia. Tutkimuksessa painotettiin liikunnan ja terveystiedon oppisisältöjä sekä näihin oppiaineisiin liittyviä opetussuunnitelman lausemia. Valitsin tutkimukseni aiheeksi liikuntasuhteen ja liikunnan merkitykset koulun liikunnan näkökulmasta tarkasteltuna, koska aihe on ajankohtainen ja tärkeä. Liikuntasuhde ja liikuntaan liittyvät merkitykset ovat tutkimuksen kannalta hedelmällisiä, sillä tutkimusta näiden teemojen ympäriltä on vielä niukasti, eikä niitä ole vielä koulun näkökulmasta kovinkaan laajasti käsitelty. Liikunnan merkityksistä terveyden ja kunnon ylläpitämiseen on olemassa paljon tutkimuksia. Kyseinen aihe on varmasti varsin tuttu ja sen terveysvaikutukset on laajasti tiedostettu.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena ei ole perehtyä näihin edellä mainittuihin merkityksiin, vaan perehtyä nimenomaisesti niihin merkityksiin, mitä ihminen ja etenkin lapsi ja nuori antaa liikunnalle ja millä tavalla nämä merkitykset on huomioitu perusopetuksen opetussuunnitelmassa 2004. Liikunnalle annettujen merkitysten perusteella ihmiselle syntyy liikuntasuhde, joka määrittää kyseisen henkilön liikuntakäyttäytymistä.

Tutkimuksen lähtökohtana oli Pasi Kosken ja Juhani Tähtisen artikkeli vuodelta 2005 *Liikunnan merkitykset nuoruudessa*, jossa tutkijat selvittivät 13–18 -vuotiaiden nuorten liikuntamerkityksiä. Tutkijat luokittelivat vastaukset seitsemäksi merkitysulottuvuudeksi. Nämä merkitysulottuvuudet muodostuivat käsillä olevan tutkimuksen teoriaksi ja analyysirungon pohjaksi. Tämän tutkimuksen aikana pyrin kuvaamaan näitä merkitysulottuvuuksia Perusopetuksen opetussuunnitelmasta 2004 käsin. Valtakunnallinen opetussuunnitelma on kaikille Suomen kouluille samanlainen, joten tutkimukselle se takasi validin alkuasetelman. Tutkimuksessani käytän Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteista 2004 lyhennettä POPS 2004.

Tutkimuksen aineistoksi valitsin opetussuunnitelman vuodelta 2004, koska se on viimeisin saatavilla oleva kirjoitettu valtakunnallinen opetussuunnitelma. Siten se kuvaa tarkimmin ja ajankohtaisimmin tämän hetken yhteiskuntaa ja niitä liikunnan sosiaalisen maailman sisältämiä

arvolatauksia. Liikunnan merkityksiä tutkin nimenomaisesti opetussuunnitelmasta käsin, koska se ohjaa opetusta ja opetuksen suunnittelua valtakunnallisesti antaen yhteiset tavoitteet liikunnan ja terveystiedon opetukselle. Mielenkiintoista oli tutkia, millaisia nyky-yhteiskunnan liikuntamerkitykset ovat ja millä tavalla ne ilmenevät opetussuunnitelmassa.

Tutkimukseni alkutaipaleella tärkeäksi muodostui aiheen tarkka rajaaminen, sillä liikunnan kentillä puhutaan monenlaisista merkityksistä. Liikuntamerkityksiä voidaan tarkastella niin ihmisten henkilökohtaisten merkitysten tasolla kuin yhteiskunnallistenkin merkitysten tasolla. Tässä tutkimuksessa liikuntamerkityksiä tutkitaan nimenomaisesti yhteiskunnan antamien elämäntapaan johtavien liikuntamerkityksien kautta. Tahdon tutkimukseni avulla kuvata niitä merkityksiä, mitä POPS liikunnalle antaa ja verrata niitä aiempiin tutkimuksiin elämäntapaliikuntaan johtavista liikunnan merkitysulottuvuuksista.

Mikä saa ihmisen valitsemaan liikunnallisen elämäntavan ja liikkumaan vanhuuteen saakka? Tämä on kiinnostava kysymys. Lähdin siten tutkimaan liikunnan merkityksiä tältä pohjalta. Koulun osuus liikunnallisen elämäntavan kannustajana alkoi myös kiinnostaa minua luettuani Kosken & Tähtisen artikkelin. Millä tavalla koulu voisi ottaa osaa liikunnan merkityksellistämiseen jo lapsuudesta lähtien? Kaikki lapsethan käyvät koulua ja joutuvat/pääsevät osallistumaan koulun liikuntaan.

Tutkimukseni kohteena oleva POPS 2004 on luettavissa Internetissä sivustolla [http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops\\_web.pdf](http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf) ja on saatavilla myös kirjallisena aineistona. Sähköisessä muodossa se on kuitenkin koko ajan saatavilla ja helposti luettavissa, joten valitsin sen sähköisessä muodossa tämän tutkimukseen lähteeksi.

## ***6.2 Tutkimuksen taustasitoumus ja tutkimusote***

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, jonka taustafilosofiana vaikuttaa hermeneutiikka. Kvalitatiivisen tutkimuksen periaatteena on tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja niin, että se kuvaisi todellista elämää mahdollisimman tarkasti ja oikeudenmukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009.) Tämän tutkimuksen taustasitoumuksena hermeneutiikka ohjaa tutkimuksen tekoa kehämaisesti. Kehän ensimmäisessä vaiheessa tutustuttiin aiheesta kirjoitettuun teoriaan, jonka pohjalta muodostui tietynlainen käsitys liikunnan merkityksistä ja merkityksellistämisestä. Tämän jälkeen kehämaisesti jatkui tiedon keruu, joka osoittautui haasteelliseksi, sillä opetussuunnitelma sisältää useita lausemia, joissa merkitysulottuvuudet kulkivat rinnakkain. Näiden liikunnan kysynnän ja liikunnan tarjonnan kenttien vertailun jälkeen muodostui aiheesta uusi käsitys, jota vielä peilattiin aiemmin kirjoitettuun teoriaan. Tämän

kehämällin jälkeen muodostui aiheesta uutta tietoa, jota voidaan jatkotutkimuksissa testata, vaikka opetuksen tasolla.

Kvalitatiivinen tämä tutkimus on periaatteidensa valossa. Tässä tutkimuksessa tärkeäksi ei muodostu mekritisulottuvuuksiin liittyvien lausekkeiden määrä, vaan se mitä ns. rivien välissä lukee. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata todellista elämää, mikä toteutuu myös tässä tutkimuksessa. Tämän tutkimuksen valossa pyritään kuvaamaan niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat lasten ja nuorten liikuntakasvatukseen ja niihin merkityksiin, mitä liikunta pitää sisällään.

Kvalitatiivisia tutkimusmetodeja on useita, jolloin ongelmaksi tulee se, mikä tutkimustyypeistä soveltuisi parhaiten kyseiseen tutkimukseen. Tutkimusmetodin valintaan vaikuttaa se, mikä kulloinkin on tutkimuksessa mielenkiinnon kohteena. (Hirsjärvi yms. 2009, 166.) Tähän tutkimukseen taustaparadigmaksi valittiin hermeneutiikka, koska sen avulla pyritään tulkitsemaan ja ymmärtämään todellisuutta. Pyrkimyksenä on myös tulkinnan periaatteiden määrittäminen ja tulkinnan ehtojen kuvaaminen. Hermeneutiikan pohjana on raamatun tekstin tulkinta, josta käsin hermeneutiikka on määritelty ymmärtämisen taidoksi ja menetelmäksi. Hermeneuttinen ymmärtäminen käsittää tutkimuskohteen perusteellisen ymmärtämisen esiyymmärryksen ja hermeneuttisen kehän avulla. Hermeneuttisen tutkimuksen kohteena ovat tutkimuskohteen diskurssit sekä niiden tulkinta ja ymmärtäminen. Hermeneutiikan avulla tutkija pyrkii selvittämään käsillä olevien tekstien tarkoitusta ja sanomaa. (Siljander 2002, 57–98.)

Tässä tutkimuksessa tulkinnan kohteena oli opetussuunnitelma vuodelta 2004, jota sovellettiin Kosken & Tähtisen merkitysulottuvuusjaotteluun. Tarkoituksena oli löytää yhtäläisyyksiä liikunnan kysynnän ja liikunnan tarjonnan välillä. Myös eroavaisuudet kiinnostivat tutkijaa. Tutkimus kulki hermeneuttista kehää pitkin, jolloin esiyymmärrys syventyi, josta muodostui uutta tietoa. Lopulta tätä uutta tietoa vertailtiin edellisiin tutkimuksiin aiheesta ja näiden perusteiden teoriaan. Uusi teoria ei missään vaiheessa saa olla ristiriitainen sisällöltään, joten tärkeäksi tuleekin kulkea tiettyjä hermeneuttisia polkuja pitkin.

Hermeneuttinen tieteenfilosofia käsittää kuusi lähestymistapaa ja ne vaihtelevat aikakausien mukaisesti. Ensimmäinen 1800-luvulla esiintynyt hermeneuttinen tekstin tulkinta keskittyi uskonnollisiin teksteihin. Traditionaalinen teologinen hermeneutiikka kohdentui tekstien kielellisiin sekä kieliopillisiin seikkoihin. Konservatiivinen hermeneutiikka sen sijaan keskittyi tekstin merkityksiin. Tämän suuntauksen tunnetuimpia edustajia ovat Dilthey ja Schleiermacher. Heidän johdolla konservatiivisessa hermeneutiikassa pyrittiin tekstien objektiiviseen tulkintaan. Schleiermacher painotti kirjoittajan asemaan samaistumista, jolloin tekstin tulkinta tuli mahdolliseksi. Tulkitsijan tuli olla avoin ja altis sille, mitä tekstissä todella halutaan sanoa ja mitä

tutkija todella halusi kertoa. Tekstin lukijan tuli tiedostaa oman aikakautensa heijastamat ennakkoletukset ja pyrkiä eroon niistä tekstiä lukiessaan. (Koski 1995; Hankamäki 2003.)

Kontekstuaalinen hermeneutiikka painottui tekstin sosiaalisten ja historiallisten lähtökohtien tulkintaan, joissa tärkeää oli esiymmärryksen syntyminen ennen tulkinnan tekoa. Metodologian sijaan Gadamerin kontekstuaalinen hermeneutiikka korostaa empiiristä vuoropuhelua tekstin ja tulkitsijan välillä. (Gadamer 2004.)

Ricouerin reflektiivinen hermeneutiikka korostaa puolestaan tekstin selittämisen tärkeyttä. Tekstin selittämisen avulla pyritään tekstin ymmärtämiseen tietyn hermeneuttisen prosessin kautta. Prosessi kulkee ymmärtämisen, selittämisen ja kriittisen arvioinnin kautta. Perustana tässä metodologiassa on subjektiivisuuden tunnustaminen sekä objektiivisuuden harhan hylkääminen. Ricouerilainen hermeneutiikka tunnustaa tekstin lukijan ja tulkitsijan historialliset, ideologiset ja kielelliset rajoitukset. (Vitikka 2009, 36.)

Focault ja Derrida ovat radikaalin hermeneutiikan taustavaikuttajat. Tämä hermeneutiikan suuntaus painottaa tulkintaa tekstin totuuden etsimisen sijaan. Sanat ja teksti ovat tulkinnan avain, joita uudelleen järjestelemällä saadaan aikaan uusia tulkinnan mahdollisuuksia. (Koski 1995.)

Viimeinen hermeuttinen suuntaus on kriittinen hermeneutiikka. Se kulkee radikaalin hermeneutiikan lähestymistavan rinnalla. Sen avulla tekstistä pyritään purkamaan löytyviä valta-asetelmia ja -rakenteita. Se on myös lähellä konservatiivista hermeneutiikkaa, sillä tämän suuntauksen lähtökohtana on käsitys objektiivisen totuuden olemassaolosta ja sen mahdollisesta saavuttamisesta. Kriittinen hermeneutiikka korostaa ihmistieteiden erityisyyttä luonnontieteisiin verrattuna. Kriittisen hermeneutiikan tunnetuimpia vaikuttajia ovat Habermas sekä Apel. (Koski 1995.)

Tutkimusparadigmana hermeneutiikka antaa mahdollisuuksia tekstin tulkinnalle sekä ymmärtämiselle. Käsillä olevassa tutkimuksessa metodologinen ote on lähellä kontekstuaalista sekä reflektiivistä hermeneutiikkaa. Näissä metodologioissa korostuu tekstin tulkinta ja ymmärtäminen esiymmärryksen avulla. Tekstin tulkinta käsitetään sekä subjektiivisena että kontekstuaalisena. (Vitikka 2009, 36.)

Käsillä olevassa tutkimuksessa pyrin rakentamaan tulkinnan hermeneuttisen kehän avulla, jossa tulkinnan avulla syntyy ymmärrys, joka synnyttää taas uutta tietoa tulkinnalle ja lisää ymmärrystä. Olennaista on ymmärtämisen ajatus sekä induktiivisena että deduktiivisena. (Kroffors 1997, 8.) Valitsin tieteenfilosofiseksi lähtökohdaksi hermeneutiikan, koska opetussuunnitelmatekstin tulkinta tässä tutkimuksessa alkoi teoriaan tutustumisella ja jatkui tutkimuskehityksen rakentamisella, toisin sanoen aiheesta rakentui esiymmärrys, jota tutkimuksessa lähdetään peilaamaan esiin nouseviin seikkoihin. Tämän prosessin tuloksena syntyi ymmärrys

tutkittavasta tekstistä ja ilmiöstä. Tietoa tarkasteltiin tutkijan omien taustojen siivittämänä, joten tutkimus oli subjektiivista.

Tieteenfilosofiana hermeneutiikka sopii kvalitatiivisen tutkimuksen rinnalle, sillä laadullinen tutkimus pyrkii aineiston kuvaamiseen selittämisen keinoin. Varsinkin kasvatustieteelliseen tutkimukseen ollessa kyseessä edellä mainitut metodologiat ovat omiaan, sillä tutkijan tehtävänä on aineiston perusteella tehdä yleisiä oletuksia eli toisin sanoen selittää kyseistä ilmiötä niin, että lopulta saavutetaan ilmiön tietynasteinen ymmärtäminen. Tutkimusaineistona laadullisessa tutkimuksessa ovat yleisesti haastattelut, havaintoraportit sekä kirjalliset dokumentit. Siksi tämänkin tutkimuksen tutkimusote valikoitui laadulliseksi. (Hirsjärvi ym. 2009, 266.)

Laadullisessa tutkimuksessa korostuu tutkijan tietoisuus siitä, mitä tutkimuksessa kulloinkin tapahtuu ja myöntää oman subjektiivisuutensa. Tutkijan on myös pysyttävä eettisesti valppaana läpi oman tutkimuksensa. Jokaista tutkimusta tehtäessä tulee pohtia eettisiä ongelmia, joista tutkijan on suoriuduttava niin, että tutkimuksen luotettavuus säilyy. (Eskola & Suoranta 1996.) Tutkimusongelmaa muodostaessaan tutkijan tulee tiedostaa omat arvolutauksensa kyseistä ilmiötä kohtaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Tutkimusotteen ollessa laadullinen todellisen elämän kuvaaminen asettuu mielenkiinnon kohteeksi. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, laadun korvatessa määrän. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittava kohdejoukko on pieni, jolloin tarkoituksenmukaiseksi tulee tapahtuman tai ilmiön tulkinta ja kuvaus. Tutkijan on tärkeää muistaa omat arvolutauksensa tutkittavalle asialle. Oma arvopohjaa on vaikea hallita, sillä tutkija ja hänen tuottamansa tieto ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.)

Laadullinen tutkimus sisältää vahvasti ilmiön tai asian ymmärtämisen periaatteet. Ilmiön ymmärtäminen perustuu kaksisuuntaisuuteen, sillä kysymys on siitä, miten tutkija ymmärtää haastateltavaa tai aineistoa ja toisaalta siitä, miten lukija ymmärtää tutkijan kirjoittamaa tutkimusraporttia. Laadullinen tutkimus sisältää siis paljon kohtia, joissa tulkinta muodostuu helposti aivan toisenlaiseksi kuin alun perin oli tarkoitettu. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

### *6.3 Aineiston analyysi*

Aineiston analyysin menetelmäksi valitsin teorialähtöisen sisällönanalyysin. Teorialähtöinen sisällönanalyysi sisältää sananmukaisesti tietyn teorian, mihin aineistoa peilataan. Käsillä olevassa tutkimuksessa viitekehyksenä on Kosken & Tähtisen teettämä liikuntakysely vuodelta 2005. Heidän tutkimuksensa pohjalta muodostui tämän tutkimuksen sisällönanalyysin ensimmäinen

vaihe, analyysirungon muodostaminen. Analyysirunko muodostui kyseisen tutkimuksen seitsemästä merkitysulottuvuudesta, joihin myöhemmässä vaiheessa POPS 2004 löytyviä sanoja ja lausemia vertailtiin.

Laadullisen aineiston analyysimenetelmänä sisällönanalyysi on laajasti käytössä. Sitä voidaan käyttää yksittäisenä teoreettisena kehyksenä tai vaihtoehtoisesti väljästi analyysikokonaisuuksissa. Sisällönanalyysin avulla voidaan tutkia niin laadullista kuin määrällistä aineistoa. Tässä tutkimuksessa tutkimusaineisto on laadullista. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Sisällönanalyysi yksittäisenä aineiston analyysin tekniikkana on menettelytapa, jolla voidaan analysoida erilaisia dokumentteja. Dokumentti voi olla kirja, artikkeli, litteroitu haastattelu, raportti tai mikä tahansa kirjalliseen muotoon saatettu aineisto. Sisällönanalyysin avulla pyritään saamaan tiivistetty ja yleistetty kuva tietyistä dokumentista. Sen avulla aineisto järjestetään myöhemmin tapahtuvaa johtopäätösten tekoa varten. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Tässä tutkimuksessa tarkoituksena oli kuvata POPS 2004 sisältämiä liikuntamerkityksiä ja merkitysulottuvuuksia, joten sisällönanalyysi analyysin menetelmänä on perusteltu. Opetussuunnitelma on kirjalliseen muotoon tuotettu opetuksen ohjauksen dokumentti, jolloin sisällönanalyysi on sopiva tapa sen tulkinnan ohjaajaksi. Diskurssianalyysi olisi voinut olla myös vaihtoehtona, mutta tutkimuksessa haluttiin keskittyä POPS 2004 sisältöön eikä niinkään kirjoituksen tekstimuoto. Sisällönanalyysin avulla etsitään nimenomaisesti tekstin merkityksiä, kun taas diskurssianalyysissä tärkeää on se, miten näitä merkityksiä tuotetaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Sisällönanalyysi jakautuu kolmeksi analyysin muodoksi. Näitä muotoja ovat aineistolähtöinen sisällönanalyysi, teoriaohjaava sisällönanalyysi sekä teoriasidonnainen sisällönanalyysi. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi käynnistyy aineistosta käsin, joten aineisto on analyysia ohjaava dokumentti. Teoriaohjaava sisällönanalyysi taas vuorottelee aineiston ja teorian välissä. Kuitenkin analyysi etenee aineiston ehdoilla. Käsillä olevassa tutkimuksessa valittiin analyysimenetelmäksi teoriasidonnainen sisällönanalyysi, koska se käsittää aineiston analyysin luokittelun jonkun aiemman viitekehyksen perusteella. Tässä tutkimuksessa käsitejärjestelmän on luonut jo aiemmin Koski & Tähtinen 2005. (Miles & Huberman 1994.)

Teorialähtöinen sisällönanalyysi etenee tiettyä prosessia pitkin. Ensimmäinen analyysin vaihe on aiemmin mainittu analyysirungon muodostaminen. Analyysirunko käsittää erilaiset luokitukset sekä kategoriat, joista analyysin tekeminen käynnistyy. Aineistosta poimitaan tämän rungon mukaisia teemoja, jotka ilmenevät dokumentin sanoista ja lausemista. Näin tapahtuu lauseiden ja lausemien luokittelua kategorioiden alaisiksi. Osa sanoista ja lausemista voivat jäädä analyysirungon ulkopuolisiksi. Näistä ulkopuolisista aiheista voidaan muodostaa uusia teemoja ja

kategorioita tai ne voidaan jättää kokonaan harkitusti ulkopuolelle. (Kyngäs & Vanhanen 1999, Sarajärvi 2002.) Silloin, kun aineistosta valitaan vain analyysirunkoon sopivat, kyseessä on silloin aiemman teorian testaaminen uudessa kontekstissa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113.) Käsillä olevassa tutkimuksessa aineistona olivat POPS 2004 ja ohjaavana teoriana Kosken & Tähtisen artikkelin merkitysulottuvuudet.

Analyysirungon muodostamisen jälkeen aineistoa lähdetään luokittelemaan ennalta asetettujen ilmiöiden pohjalta. Aineiston pelkistämisen ja luokittelun jälkeen tämän tutkimuksen aineisto teemoiteltiin seitsemän kategorian mukaisesti. Tämän jälkeen alkoi varsinainen johtopäätösten ja tulkinnan muodostus.

## 6.4 Luotettavuus

*Tutkimuksessa pyritään välttämään virheiden syntymistä, mutta silti tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tämän vuoksi kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.)*

Luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa tarkkoja ohjeita, mutta tutkimuksen luotettavuuden arviointi on kuitenkin tarpeellista. Tutkimuksessa tulee ilmetä sellaiset ratkaisut, mitä tutkija on tehnyt tutkimusprosessin aikana ja miten tuloksiin on päädytty. Luotettavuutta tulisi arvioida koko tutkimusprosessin aikana, lähtien viitekehysten muodostamisesta aina johtopäätösten tekemiseen asti. Tärkeää on kuvata monipuolisesti aineistoa ja analyysin vaiheita. (Vitikka 2009.)

Luotettavuuden arvioinnissa tulisi huomioida ainakin seuraavat seikat: Mitä olet tutkimassa ja miksi? Miksi tämä tutkimus on sinusta tärkeä? Miten aineisto on kerätty? Mitä ennakkoletuksia sinulla on ennen tutkimuksen aloittamista? Miten tutkimuksen tiedonkeruu toteutettiin? Millainen aikataulu tutkimuksessa oli? Miten aineistoa analysoitiin ja miten tuloksiin päädyttiin? Miksi tutkimusraportti on luotettava? (Tuomi & Hirsjärvi 2009.)

Tutkimuksen eri vaiheiden esiintuominen nostaa tutkimuksen uskottavuutta ja luo lukijalle tunteen siitä, että tutkija on joka hetki tiennyt mitä tapahtuu. Tutkijan tulisi pystyä kirjoittamaan esiin sellaiset seikat, että tutkimus on mahdollista toteuttaa samanlaisena tutkijan antamien tietojen pohjalta. (Tuomi & Hirsjärvi 2009.)

Tässä tutkimuksessa on selkeästi ilmaistu se, mitä missäkin vaiheessa tutkitaan ja mikä tutkimuksen perimmäinen tarkoitus on. Aineiston keruu ja analyysin vaiheet on kirjoitettu auki juuri niin kuin ne on toteutettukin. Aikataulu tutkimuksessa oli väljä, sillä tutkijan ei missään vaiheessa tarvinnut sopia haastatteluaikoja eikä muita aikatauluja. Tutkija sai harjoittaa tutkimuksen tekoa omalla mukavuusalueellaan.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta voidaan tarkastella myös reliabiliteetin ja validiteetin käsitteiden avulla. Reliabiliteetti viittaa tutkimuksen tulosten toistettavuuteen annettujen tutkimuskehysten perusteella. Validiteetti käsitteenä kuvaa tutkimuksen tulosten vastaavuutta ennalta määrätyn tutkimusidean mukaisesti. Molemmat käsitteet ovat alun perin kvantitatiivisen tutkimuksen piiristä, mutta niitä voidaan soveltaa myös kvalitatiivisessa tutkimuksessa. (Tuomi & Hirsjärvi 2009, 136.) Käsillä olevassa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi on perustettu edellä mainittujen käsitteiden varaan.

Reliabiliteetti tässä tutkimuksessa uskomukseni mukaan noudattaa luotettavan tutkimuksen periaatteita. Tutkimukseni alussa tutkimuksen kulku määriteltiin tarkasti, jolloin sen avaaminen vaihe vaiheelta tuli helpommaksi. Pyrin tutkimusraportissani selvittämään tarkasti, mitä kussakin tutkimusvaiheessa on tehty, joka uskoakseni nostaa tutkimuksen reliabiliteettia. Tutkimuksen kohteena olevat liikuntamerkitykset vaihtelevat aikakauden mukaan, mutta tällä hetkellä on liikuntakulttuurissa meneillään vaihe, joka elää hallitusti. Tutkimuksen uudelleen toteuttamiselle ei näillä perusteilla pitäisi olla mitään esteitä. Reliabiliteettiin vaikuttaa myös opetussuunnitelma. Se on asiakirja, jonka tutkimusvaiheisiin haastatteluun liittyvät luotettavuuden ongelmat eivät pääse vaikuttamaan. Toisaalta se on tasaisin väliajoin uudistuva, jolloin myös sen sisältö vaihtelee. Tämä seikka hankaloittaa tutkimuksen identtistä uudelleen järjestämistä myöhemmissä vaiheissa.

Validiteetin ongelmana nähdään yleisesti se, että tutkija ikään kuin eksyy sivupoluille tutkimuksen teon aikana. Tässä tutkimuksessa tuo sivupolku vältettiin tarkan ennakkotutustumisen ja huolellisen teoriasuunnittelun avulla. Se, että ymmärtää selkeästi, mitä milloinkin haluaa tutkimuksellaan sanoa, auttaa pysymään validiteetin rajoissa.

Totuuspohdintoja laadullisen tutkimuksen parissa voidaan tarkastella esimerkiksi totuuden ja objektiivisuuden valossa. Totuudella voidaan tarkoittaa erilaisten totuusteorioiden vanavedessä kulkemista ja sen oman totuuden löytymistä tutkimusta tehtäessä. Tässä tutkimuksessa totuuden pohjana ei vaikuta esimerkiksi korrespondenssiteoria, joka ottaa kantaa todellisuuden vastaavuuteen väitetyn totuuden kanssa. Korrespondenssiteorian mukaan väite on tosi, jos se vastaa ympäröivää todellisuutta. Tämän tutkimuksen totuusteorian voidaan pitää koherenssiteoriaa. Koherenssiteorian mukaisesti väite on totta, jos se on yhdenmukainen muiden aikaisemmin esitettyjen väitteiden kanssa. Tässä tutkimuksessa totuus ilmenee tutkimuksen johdonmukaisuutena ja väitteiden lomittaisuutena. Uskon, että tässä tutkimuksessa todetut väitteet eivät ole ristiriidassa muiden esitettyjen väitteiden kanssa. (Tuomi & Hirsjärvi, 2009.)

Objektiivisesta tiedosta voidaan puhua vain korrespondenssi teorian yhteydessä, mutta koherenssiteorian tasolla objektiivinen totuus on mahdollista. Tämän tutkimuksen saralla objektiivinen totuus on aina subjektiivista, sillä tutkija itse on tehnyt tulkinnat, vaikkakin on



pyrkinyt objektiiviseen tulkintaan. Tutkimusta tehdessään tutkijan tulee muistaa oma subjektiivisuutensa ja myöntää se tutkimuksen lukijoille. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

# 7 TUTKIMUKSEN ANALYYSI

## *7.1 Perusopetuksen opetussuunnitelman 2004 liikuntatarjonnan ja liikunnan kysynnän kohtaamisalueet*

Käsillä olevassa tutkimuksessa POPS 2004 tarkasteltiin niistä merkityssäikeistä käsin, mistä Kosken & Tähtisen merkitysulottuvuudet koostettiin. Merkitysulottuvuuksista ja niiden merkityssäikeistä on koostettu taulukko 1, jonka löydät luvusta 2.2. Merkitysulottuvuuksia oli muodostunut seitsemän ja ne olivat kilpailu ja tavoitteellisuus, terveys ja kunto, ilo ja leikki, sosiaalisuus, itsetutkiskelu, kasvu ja kehittyminen sekä lajimerkitykset. Nämä merkitysulottuvuudet luokiteltiin liikuntakulutuksen kannalta liikuntakysynnän osa-alueeksi ja POPS 2004 esiin tulevat merkitysulottuvuudet luokiteltiin liikunnan tarjonnan osa-alueeksi. Tässä tutkimuksessa tarkoitus oli etsiä sellaisia yhtymäkohtia, joissa POPS 2004 tarjonta vastaisi lasten suunnalta tulevaa kysyntää ja milloin se ei vastannut sitä laisinkaan. Tässä tutkimuksessa kysytäänkin, muodostuvatko kysynnän ja tarjonnan kentät samojen painotuksien varaan vai purjehtiiko yhteiskunnan tarjoama liikuntalaiva täysin eri vesillä kuin lapsien ja nuorten kysynnän laiva. Tässä tutkimuksessa painottuvat siis merkitykset, joita liikunnalle annetaan yhteiskunnasta käsin ja toisaalta niihin merkityksiin, joita lapset ja nuoret pitävät tärkeinä. Liikunnan tarjonnan suunnittelu on silloin onnistunut, kun kysyntä- ja tarjontaperiaatteet kohtaavat.

Tutkimuksen teko käynnistyi POPS 2004 merkityksistä käsin. Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa opetussuunnitelmasta etsittiin sellaisia liikunnan yhteiskunnallisia arvolatauksia, joiden katsotaan olevan ”kunnan kansalaisen” tarpeellista osata. Näitä arvotuksia tutkimuksessa ei lähdetty avaamaan tekstin tasolle, sillä tärkeämmäksi muodostui kokonaiskuva liikunnan tarjonnan kentästä, jossa piilossa olevat arvolataukset olivat vain suunnannäyttäjinä. Liikunnan merkitys on tärkeä kansalaisen ohjaamisen väline, joten myös koululiikunnan piirissä asia tulisi tiedostaa. Liikunnan terveysvaikutukset ovat laajasti tiedossa, joten liikuntaan kohdistetaan yhteiskunnan suunnalta suuria odotuksia ja sen varaan rakennetaan hyvinvointiyhteiskuntaa. Liikunta on varsinkin nuorten keskuudessa suosittua, joten sen rooli kansalaiskasvattajana on kiistämätön (Koski 2003.). Tämän vuoksi myös koulun liikunta on ehdottoman tärkeä liikuntakasvattaja ja liikuntakokemusten tuottaja. Koululiikuntaan osallistuvat melkein kaikki Suomen lapset, joten

sen rooli muodostuu seuratoimintaakin tärkeämmäksi. Hullunkurista on se, että seuratoimintaa rakennetaan kuluttajien toiveista käsin, kun taas koulun liikuntaan liikunnan kuluttajat eli oppilaat saavat vaikuttaa hyvin vähän.

Tutkimuksen kulku eteni seitsemää aiemmin määriteltyä merkitysulottuvuutta pitkin. Näissä ulottuvuuksissa tulkinnan kohteeksi fokuoitiivat nuorten ajatukset liikunnan merkittävimmistä liikuntaan kannustavista tekijöistä ja niiden säikeiden vahvuudesta. Seuraavassa käsitellän jokaisen merkitysulottuvuuden suhteessa liikunnan tarjonnan kenttään eli suhteessa POPS 2004:ään. POPS 2004:n tarkat lauseimat on kirjattu luvussa 5. Tutkimustulokset -osiossa lauseimia on poimittu vain suuntaa-antavasti listaten. Viimeisessä luvussa POPS 2004 peilataan suhteessa altistaviin, mahdollistaviin ja vahvistaviin tekijöihin, joilla katsotaan olevan vahva side liikuntasuhteen myönteiseen rakentumiseen.

## 7.2 Kilpailu ja tavoitteellisuus

Ensimmäinen merkitysulottuvuus oli ”kilpailu ja tavoitteellisuus”. Tämän merkitysulottuvuuden merkityssäikeet muodostuivat tekijöistä, joiden katsotaan vaikuttavan parempiin liikuntasuorituksiin ja taitojen kehittymiseen. Tämän merkitysulottuvuuden vahvimpia merkityssäikeitä olivat Kosken & Tähtisen (2005) tutkimuksen mukaisesti *taitojen oppiminen ja kehittäminen, itsensä ylittäminen, paremmat suoritukset, työnteko ja ahkeruus, suorituskkyjen etsiminen, ponnisteleminen, säännöllisyys, muutosten seuraaminen sekä kamppailu itsensä kanssa*. Merkityssäikeiden, jotka tämän tutkimuksen vertailuun hyväksyttiin mukaan, vastausprosentti oli yli 30. Vastaajien sukupuolta tai harrastusaktiivisuutta ei tässä tutkimuksessa huomioitu. Vastausten yleisyydestä kertoo kaikkien vastaajien keskiarvon mukaan asetettu prosenttiluku. Toisin sanoen kaikki merkityssäikeet, joiden keskiarvon mukainen prosenttiluku oli yli 30, pääsivät mukaan vertailuun. Tämä pätee jokaisen merkitysulottuvuuden kohdalla.

Merkitysulottuvuutena ”kilpailu ja tavoitteellisuus” liittyy vahvasti kansalliseen urheiluperinteeseen, jossa korostetaan liikunnallisten suoritusten vertailua ja itsensä kurinalaista valmentamista parempiin urheilu-suorituksiin. Koulumaailmaan kilpailu ei sinällään sovellu, vaan koulun liikunnassa korostetaan enemmän pehmeämpiä arvoja, ei niinkään vertailua ja toisten kanssa kilpailemista. Toki koulun liikunnassa vertailua syntyy, sillä liikkujaryhmä on suuri ja sisältää erilaisia persoonia. Toiset pitävät liikunnassa kilpailua erittäin tärkeänä. Toisille se taas voi olla jopa liikunnasta vieroittava tekijä.

Opetussuunnitelmassa kilpailuun ja tavoitteellisuuteen ohjaavia lauseimia oli paljon ja ne liittyivät pääosin uusien taitojen oppimiseen ja uusien harrastusmahdollisuuksien näyttämiseen.

Seuraavassa on listattu niitä POPS 2004 lausemia, joiden katsotaan olevan kilpailuun ja tavoitteellisuuteen ohjaavia. Näiden lausemien valinnan määrittä Kosken & Tähtisen kokoamat merkityssäikeet ”kilpailun ja tavoitteellisuuden” alueelta. Nämä lausemat on kerätty niin ainekohtaisista osioista (liikunta ja terveystieto) kuin opetuksen arvopohjista sekä arviointiin liittyvistä osioista.

*Liikunnanopetus tarjoaa oppilaalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. (POPS 2004,248).*

*...Tämä edellyttää yksilöllisten kehittymismahdollisuuksien huomioon ottamista. (POPS 2004, 248).*

*...ja se etenee motorisista perustaidoista kohti lajitaitoja. (POPS 2004, 248).*

*Oppilas oppii monipuolisesti motorisia perustaitoja ja saa virikkeitä harrastaa liikuntaa. (POPS 2004, 248).*

*Oppilas oppii hyvinvointia edistäviä ja turvallisia liikuntatapoja.(POPS 2004, 248).*

*Oppilas hallitsee ... sekä perusuimataidon. (POPS 2004, 248).*

*Oppilas osaa juosta, hypätä ja heittää. (POPS 2004, 249).*

*Oppilas tutustuu liikunnan harrastusympäristöihin ja osaa etsiä tietoa liikunnan harrastamismahdollisuuksista. (POPS 2004, 249).*

Edellä olevat lausemat on poimittu opetussuunnitelmasta antamaan suuntaa sille ajatukselle, mikä liikunnalle kilpailun ja tavoitteellisuuden näkökulmasta annetaan. Lausemat korostavat uusien taitojen oppimista ja oman lajin mahdollista löytämistä. Lausemat viittaavat taitoihin, joita tämän hetken yhteiskunnassa kansalaisen oletetaan hallitsevan liikunnan kentällä. ”Kunnon kansalaisen” oletetaan hallitsevan uimataidon sekä motoriset perustaidot kuten hyppääminen, juokseminen ja heittäminen. Myös erilaiset lajitaidot on hyvä hallita. Nämä lausemat kattavat liikunnan kysynnän alueelta ne kohdat, jotka koskevat uusien taitojen oppimista ja itsensä ylittämistä. Opetussuunnitelmassa korostuu liikunnan opetuksen tarjoama uusien taitojen oppiminen. Taitoalueet ovat kuitenkin suppeat, kun puhutaan vain perustaidoista ja muutamista lajitaidoista. Yleisesti koulun liikunta sisältää perinteiset palloilulajit sekä voimistelun ja uinnin. Yleisurheilussa tarvittavia taitoja harjoitellaan myös. Vuoden 2004 opetussuunnitelma ei tarjoa vielä uusia lajeja, joista oppilaat voisivat olla enemmän kiinnostuneita kuin perinteisistä palloilulajeista. Virkistävää olisi tuoda opetussuunnitelmaan sellaisia uusia lajeja, joita tämän päivän lapset ja nuoret jo vapaa-ajallaankin harrastavat. Näitä lajeja voisivat olla esimerkiksi parkour tai frisbeegolf.

Opetussuunnitelman lauselmista ei suoranaisesti löydy sellaisia ohjeita, jotka ruokkisivat oppilaiden työnteon motiiveja ja itsensä kehittämisen osa-alueita. Tärkeää liikunnan opetuksessa olisi antaa liikunnasta vaikutelma itsensä haastamisen ja rajojen etsimisen mahdollisuutena. Tällä hetkellä opetussuunnitelma ei ohjaa lasten ääri rajojen testaamista ja ponnisteluihin ohjaamista. Nämä olivat kuitenkin liikuntakyselyn vastanneiden mielestä tärkeitä merkityssäikeitä. Toisin sanoen lasten ja nuorten liikuntakysyntä ohjaisi enemmän tällaisiin itsensä haastamisen osa-alueisiin, joita koulun liikunnassa ei ainakaan opetussuunnitelman tasolla huomioida. Toki koulun liikunnanopettaja pyrkii omalla toiminnallaan antamaan esimerkkiä pitkäjänteisestä harjoittelusta ja säännöllisen harjoittelun tuomasta edusta. Tämä kuitenkin jää jokaisen opettajan oman harkinnan varaan, sillä POPS 2004 ei tällaisia asioita painota. Hullunkurista on toisaalta se, että nyky-yhteiskuntamme painottaa tällaisia ponnisteluja vaativia suorituksia, eritoten kaikenlaisessa harrastustoiminnassa sekä opiskelussa ja työelämässä. Myös opetussuunnitelmassa tällaiset asiat tulisi huomioida.

Kilpailu vertailumerkityksessään ei liikuntakyselyn mukaan ollut lapsille ja nuorille niin tärkeää kuin olisi ehkä ennalta voinut arvella. Kilpailulla sinänsä ei ole niin suurta kysyntäarvoa lasten ja nuorten keskuudessa kuin ehkä huippu-urheilun alueilta haluttaisiin liikunnalla olevan. Huippu-urheilu ei kehity ”Fair play”-toiminnoista, joissa kaikki pääsevät pelaamaan, vaan sen prioriteettina olisi löytää ikäluokan parhaimmisto. Koulun liikunta tarjoaa huippu-urheilun näkökulmasta nykyisellään liian vähän kilpailemista sekä ikäluokkien vertailua. Nykyisellään koulun liikunta nimenomaisesti pyrkii pois vertailusta ja korostaa jokaisen omia henkilökohtaisia kykyjä liikkua. Toisaalta tämä on oikein niitä oppilaita kohtaan, jotka kokevat aina itsensä heikommiksi kuin muut, mutta vie tilaa niiltä huippu-urheilija-alueilta, jotka haluaisivat myös koulun liikunnasta saada haastetta kilpailujen muodossa.

### 7.3 Terveys ja kunto

Terveyden ja kunnan osa-alueelta liikunnan kysyntä painottui *terveellisyyteen, kunnan kohottamiseen, lihaskuntoon, ulkonäköön liittyviin tekijöihin sekä painon hallintaan*. Kaikki terveyden ja kunnan väittämät ylittivät 30 % vastauskynnyksen, joten nämä merkityssäikeet sisältävät ilmeisesti yhtenevät ajatukset lasten ja nuorten, nimenomaisesti 13–18 -vuotiaiden keskuudessa. Opetussuunnitelmatarkastelussa terveyden ja kunnan osa-alue nousi esille luonnollisesti terveystiedon opetussisällöistä. Liikunnan ainekohtaisessa osiossa terveys ja kuntoilu oli huomioitu lauselmassa:

*...sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. (POPS 2004, 248).*

*Oppilas oppii ymmärtämään liikunnan merkityksen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä. (POPS 2004, 249).*

*...toimintakyvyn kehittämistä ja seuranta sekä lihashuoltoa. (POPS 2004, 250).*

*...uusiin liikuntamuotoihin tutustumista ja liikuntatietoutta. (POPS 2004, 250).*

*Oppilas tuntee liikunnan ja terveyden välisiä yhteyksiä. (POPS 2004, 250).*

Ainekohtaisesti liikunnan tunneilla tulisi opettaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita, mutta todellisuudessa tämä osa-alue jätetään varmasti terveystiedon aihealueiden vastuulle. Pienemmillä oppilailla (1–4 vuosiluokat) terveystietoa opetetaan ympäristö- ja luonnontieteen yhteydessä, joten aikaa ei terveysasioihin jää vuoden aikana yhtä jaksoa enempää. 5–6 -luokilla terveystieto kuuluu osaksi biologia/maantietoa sekä fysiikka/kemiaa. Vuoden aikana käsiteltävät jaksot ovat laajoja ja ala-asteen terveystiedon opetus voi olla hyvinkin suppeaa. Terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita tulisikin entistä enemmän liittää osaksi liikuntatunteja. Opetussuunnitelma tähän antaakin jo suuntausta, mutta liikunnanopettajan vastuulla on se, kuinka paljon hän liittää terveyden ja hyvinvoinnin asioita liikunnan opetukseen. Hedelmällisintä olisi, jos liikuntatunneilla taitojen opetuksen rinnalla perehdyttäisiin myös liikunnan antamiin hyvän olon tunteisiin ja siihen, miltä kovan suorituksen jälkeen kehossa tuntuu. Tärkeää lasten ja nuorten kanssa olisi miettiä, mitä suorituksen aikana kehossa tapahtuu ja mitä hyötyä siitä ihmiselle on.

Seuraavassa on osalistaus terveystiedon aihealueista POPS 2004 (osiossa 5.4.1 oppisisällöt on lueteltu tarkemmin):

*Oppilas osaa kuvata terveyttä ja turvallisuutta ja antaa esimerkkejä niitä edistävästä keinoista omassa lähiympäristössään. (POPS 2004, 202).*

*Oppilas tietää tavallisimmat kansantaudit ja niiden riskitekijöitä. (POPS 2004, 202).*

*Opetuksen lähtökohtana on terveyden ymmärtäminen fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaalisesti toimintakyvyksi. (POPS 2004, 200).*

*...arvioimaan ympäristön, elämäntavan ja kulttuurin sekä median merkitystä turvallisuuden ja terveellisyys näkökulmasta. (POPS 2004, 200).*

Terveystiedon ainekohtaisessa osiossa on paljonkin terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä listauksia. Terveystieto aineena palvelee kuitenkin enemmän yläasteikäisiä oppilaita, sillä heille terveystietoa

opetetaan omana aineenaan. Opetussuunnitelma ohjaa terveystiedon opettajaa käsittelemään erilaisia sairauksia ja niiden ehkäisemiskeinoja. Kuitenkin liikunnan kysynnän kentältä tulisi toiveita kunnan kohotukseen ja painonhallintaan liittyvistä aiheista. Näistä ”terveys ja kunto” merkityssäikeistä voidaan päätellä, että lapset ja nuoret ovat kiinnostuneita pitämään kehostaan ja ulkonäöstään huolta. Näihin mielenkiinnon kohteisiin tulisi ainakin jossain määrin vastata myös terveystiedon opetuksen sisällöissä. Liian herkästi ajatellaan, että ulkonäköön liittyvistä asioista ei saisi koulussa keskustella, mutta liikunnan kysynnän kenttä ilmaisee kuitenkin tarvetta myös näiden asioiden käsittelemiselle.

Liikuntasuhteen rakentumisen näkökulmasta terveystiedon opetus on tärkeää, sillä se luo kehyksiä ympäröivän kulttuurin sisältämille arvotuksille ja arvostuksille. Oppilas oppii terveystiedon osa-alueista sen, mikä hänen kulttuurissaan on terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää ja miten hän henkilökohtaisesti voi elämäänsä vaikuttaa. Jokainen oppilas lukee ympärillään olevia merkityksiä omalla tavallaan ja imee sen, minkä kokee milloinkin tärkeäksi. Tärkeintä onkin, että terveydestä ja kunnosta olisi tarjolla sellaista tietoa, mikä vahvistaisi oppilaiden liikuntamerkityksiä ja vaikuttaisi siten liikunnalliseen elämäntapaan. Mitä enemmän liikuntaan liittyviä asioita ja merkinantoja käsitteellistetään ja sitä kautta selvennetään, sitä paremmat mahdollisuudet oppilaan on kokea terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueet omakseen. Tämä koskee myös muita koulun liikunnan osa-alueita.

Kaiken kaikkiaan ”terveys ja kunto” merkitysulottuvuus käsittää sellaisia kysynnän osa-alueita, jotka korostavat ulkonäköä ja ruumiinkulttuurin painotuksia. Nyky-yhteiskunta sisältää jo lähtökohtaisestikin ihmisluonnoltaan erilaisia ihmisiä. Toiset ovat laiskotteluun taipuvaisia nautiskelijoita ja toiset taas saavat nautintonsa itsensä haastamisesta liikunnan kentillä.

Perusopetuksen opetussuunnitelmaan 2004 on koostettu myös aihekokonaisuuksia, jotka on tarkoitettu eheyttämään asiasisältöjä. Terveyteen ja kuntoon liittyvä eheyttämialue löytyy nimellä Turvallisuus ja liikenne. Seuraavassa lauselmaa, jotka liittyvät eheyttämialueeseen.

*Oppilas oppii tunnistamaan turvallisuus- ja terveystieteitä, ennakoimaan ja välttämään vaaratilanteita sekä toimimaan terveyttä ja turvallisuutta edistävänä. (POPS 2004, 42).*

*Oppilas oppii tuntemaan yhteiskunnan hyvinvointipalveluja. (POPS 2004, 42).*

Eheyttävät kokonaisuudet on tarkoitettu kulkemaan läpi eri teemojen, joten niiden opetusta voi hyödyntää missä aineessa tahansa. Aiempien teorioiden mukaisesti *terveys ja kunto* -osiossa kaivattiin tietämystä painosta ja kunnan ylläpidosta, joten näitä asioita voidaan käsitellä laajemminkin kuin vain liikunnan ja terveystiedon tunneilla.

## 7.4 Ilo ja leikki

Ilo ja leikki kuuluvat osaksi alakoulun toimintakulttuuria, mutta yläasteikäisille leikin varjolla suoritettu liikunnan opetus on vierasta. Liikuntakyselyyn vastanneet 13–18 -vuotiaat olivat kuitenkin sitä mieltä, että leikki ja ilo kuuluvat osaksi tärkeitä liikunnan merkityksiä. Ilon ja leikin merkitysulottuvuus sisälsi kahdeksan merkityssäiettä, joista liikuntamerkityksiä muodostettiin. Näitä merkityksiä olivat *ilo, virkistys, paineiden purku, rentoutuminen, onnistumisen elämykset, uudet elämykset, mielihyvän tunteet sekä murheista vapautuminen*. Ala-asteikäisille tärkeimmät liikunnan kokemukset tulevat leikkien ja siitä saadun ilon kautta. Tutkimukset osoittavat, että liikunnan tunneilla koetut onnistumisen ja ilon tunteet vaikuttavat osaltaan elinikäisen liikuntatavan omaksumiseen. Opetussuunnitelmassa ilon ja leikin kategoriaan on poimittu seuraavanlaisia lausemia:

*Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta. (POPS2004, 248).*

*Opetus toteutetaan leikinomaisesti kannustavassa ilmapiirissä. (POPS2004, 248).*

*Liikunnan opetuksen lähtökohtana on oppilaiden aktiivisuus ja opetuksessa hyödynnetään oppilaiden mielikuvitusta ja omia oivalluksia. (POPS2004, 248).*

*Opetuksessa annetaan mahdollisuuksia liikunnallisiin elämyksiin. (POPS2004, 249).*

Liikunnan ainekohtaisessa osiossa liikunnan ilo ja leikki on huomioitu, mutta sen tarkempia merkityksiä ei opetussuunnitelmaan ole kirjattu. Ilo ja leikki kattavat yleisesti ajatuksen, että liikunnan tunnilla ilmapiiri on joustava ja myönteinen. Uusien kokemusten saaminen liikuntatunneilla edellyttäisi opetukselta uusia tapoja opettaa uusia lajeja. Nykyisellään koululiikunta ei tarjoa oppilaalle elämyksiä kuin korkeintaan koulutaipaleen alkuvaiheilla. Liikunnan ainekohtaisessa osiossa liikunnalle annetaan status kaikkia oppilaita liikuttavana, mukavana yhteisenä tekemisenä, mutta näin suppeasti ajatellen ilo ja leikki ovat vain häivähdys siitä, mitä se oikeasti nuorten ajatuksissa tarkoittaa. Ala-asteikäisille leikin varjolla toimiminen riittää, mutta yläasteikäinen nuori kaipaa jo paljon muuta leikin ja ilon merkitysulottuvuudesta. Nuorille liikuntaa voisi myydä rentouttavana ja arjesta irtautumisen menetelmänä. Liikunnalle annettujen merkityssäikeiden perusteella oppilaat kaipaavat liikunnan opetukseen lisää rentoutumiseen liittyviä merkityksiä. Oppilailla tulisi tarjota koulun liikunnassa mahdollisuus uusien elämysten hankintaan sekä paineiden purkamiseen pitkän kouluviikon lomaan. Liikuntaa tulisi mainostaa enemmän sen hyötynäkökulmat huomioiden, sillä ilo ja leikki olivat yksi



tärkeimmistä liikunnan merkitysolottuvuuksista tehdyn liikuntakyselyn perusteella. Varsinkin tytöille ilo ja leikki muodostuivat tärkeäksi merkitysten kiinnittäjiksi.

Terveystiedon ainekohtainen osio ei vastaa ilon ja leikin kysyntään oikeastaan millään tavalla. Kuitenkin terveystiedon opetuksessa olisi mahdollisuus opettaa liikunnan tuomia hyötyjä ihmiskehontoiminnalle. Kovinkaan monelle oppilaalle ei ole itsestään selvää, millä tavalla omia paineita ja stressitilojaan voisi purkaa, joten terveystieto ja liikunta voisivat olla niitä tunteja, jolloin oppilaat kokisivat paineiden lievenemistä ja murheista vapautumista. Lapsen tai nuoren pahoinvointi voisi näin lievittyä edes hetkeksi päivän aikana.

## 7.5 Sosiaalisuus

Koulun liikunnalla on kiistaton rooli lasten liikuntaan sosiaalistajana. Liikunnanopettaja, koulun liikunta välitunteineen sekä erilaiset koulun liikuntakerhot vaikuttavat osaltaan lasten sosiaaliseen elämään ja vuorovaikutustaitoihin. Sosiaalisuus merkitysolottuvuutena merkitsee 13–18 -vuotiaille nuorille *yhdessäoloa toisten ihmisten ja kavereiden kanssa, mahdollisuutta tutustua uusiin ihmisiin, toisten ihmisten auttamista, yhteenkuuluvuuden tunteen syntymistä sekä kavereiden kannustamista*. Näitä edellä mainittuja merkityksiä lapset ja nuoret kaipaavat liikunnan kentillä, joten koulun on niitä kaikille tarjottava. Sosiaalisuus on tärkeä osa toisten ihmisten kanssa toimittaessa, joten merkittävää on, että lapset ja nuoretkin painottavat näitä merkityksiä omassa liikunnan sosiaalisessa maailmassaan. Perusopetuksen opetussuunnitelma huomioi sosiaalisuuden merkitysolottuvuuden osana kaikkea koulun toimintaa. Liikunnan opetukseen liittyvät lausemat POPS 2004 ovat seuraavanlaisia:

*Liikunnan opetuksen tulee korostaa yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta, reilua peliä ja turvallisuutta. (POPS2004, 248).*

*Oppilas harjaantuu... yhteistyötaidoissaan ilman keskinäisen kilpailun korostamista. (POPS2004, 248).*

*Oppilas toimii itsenäisesti ja ryhmässä sovittujen ohjeiden mukaan sekä osallistuu vastuullisesti ja yritteliäästi liikunnan opetukseen. (POPS2004, 249).*

*Opetuksessa tuetaan oppilaan itsensä ilmaisua. (POPS2004, 249).*

*Oppilas oppii toimimaan itsenäisesti ja ryhmässä. (POPS2004, 249).*

*Oppilas opettelee hyväksymään itsensä ja suvaitsemaan erilaisuutta. (POPS2004, 249).*

*Oppilas toimii vastuullisesti ja ottaa toiset huomioon sekä noudattaa sopimuksia, sääntöjä ja reilun pelin periaatteita. (POPS2004, 250).*

*Terveystieto on oppiaineena oppilaslähtöinen, toiminnallisuutta ja osallistavuutta tukeva. (POPS2004, 200).*

*Tunteet ja niiden ilmaiseminen, sosiaalinen tuki ja turvaverkostot, vuorovaikutustaidot. (POPS2004, 201).*

*Oppilas osaa kuvata hyvän ystävyysuhteen ja toimivan yhteisön ominaispiirteitä sekä antaa esimerkkejä keskeisistä vuorovaikutustaidoista. (POPS2004, 202).*

Koulun liikunta sisältää paljon sosiaalisuuteen liittyviä merkityksenantoja. Sosiaalisuus on selvästi yksi valistuksen johtotähdistä, jossa kunnan kansalaisen on hallittava toisten kanssa toimiminen ja vuorovaikutustaidot. Ymmärrettävää on, että tämän hetken viestintäpainotteinen yhteiskunta korostaa tällaisia kansalaistaitoja, jotka liittyvät itsensä ilmaisuun.

Opetussuunnitelman lauselmissa voisi enemmän korostaa uusien ihmisten tapaamista. Lasten ja nuorten merkityssäikeiden mukaan uusiin ihmisiin haluttaisiin tutustua ja tehdä yhteistyötä muidenkin kuin vain oman ryhmän jäsenten kanssa. Korostaa voisi siis luokka-asteet ylittäviä terveystiedon ja liikunnan tunteja, joissa pääsisi liikunnan merkeissä tutustumaan vaikka muutaman vuoden nuorempiin oppilaisiin. Liikunnan merkitykset voisivat välittyä näin pienemmiltä isommille oppilaille ja päinvastoin, ja liikuntakulttuurin omaksuminen tulisi mahdolliseksi.

## **7.6 Itsetutkiskelu**

Kosken & Tähtisen (2005) liikuntakyselyyn vastanneet nuoret pitivät oman ruumiin tuntemista erittäin tärkeänä. Noin puolet vastaajista oli sitä mieltä, että oman ruumiin tuntemus ja itsensä hallintataidot ovat merkittäviä taitoja liikunnan saralla. Perusopetuksen opetussuunnitelma 2004 suosituksista näitä itsetutkiskeluun liittyviä lausemia löytyi useita.

*Oppilas osaa tehdä havaintoja tuntemuksistaan ja oireistaan (POPS 2004, 202.)*

*Oppilas oppii huolehtimaan itsestään ja ympäristöstään, tunnistamaan ennaltaehkäisyä ja avun tarpeen sekä toimimaan tarkoituksenmukaisesti terveyden, sairauten ja turvallisuuden liittyvissä tilanteissa. (POPS 2004, 200).*

*Oppilas oppii tunnistamaan, ymmärtämään ja kehittämään terveydelle ja hyvinvoinnille tärkeitä selviytymisen taitoja. (POPS 2004, 200).*

*Oppilas tietää, miten voi hoitaa itseään ja terveyttään. (POPS 2004, 202).*

*Liikunta ja oppimiskokemukset vahvistavat oppilaan itsensä tuntemista ja ohjaavat suvaitsevaisuuteen. (POPS 2004, 248).*

*Oppilas osaa ilmaista itseään liikunnan avulla. (POPS 2004, 249).*

*Oppilas toimii pitkäjänteisesti ja suhtautuu realistisesti omiin suorituksiinsa. (POPS 2004, 249).*

Itsetutkiskeluun liittyviä merkityksenantoja opetussuunnitelmasta vuonna 2004 löytyy siis valtavasti. Oman itsensä hallintataidot ja itsensä tuntemista edesauttavat tehtävät ovat korostettuina POPS 2004 lauselmissa. Tähän aihealueeseen panostetaan nähtävästi paljon, sillä ihannekansalainen tämän hetken yhteiskunnassa osaa pitää huolta itsestään niin fyysisesti kuin henkisesti. ”Kunnon kansalainen” on opetussuunnitelman lauselmista päätellen sisäisesti hallittu ja itsensä tunteva. Tärkeäksi muodostuu opetussuunnitelmassa myös se, että lapsille ja nuorille opetetaan jo alusta alkaen itsestä huolehtiminen ja omien tunteiden mukaan toimiminen. Myös lapset ja nuoret korostivat tämän osa-alueen merkityksiä tärkeinä, sillä n. 50% vastasi itsetutkiskelun olevan tärkeää.

## **7.7 Kasvu ja kehittyminen**

Lasten ja nuorten elämässä kasvulla ja kehitymisellä on tärkeä roolinsa. Liikuntakokemukset, joita kasvamisen ja kehityksen kautta saadaan, vaikuttavat siihen, millainen liikuntasuhde lapselle muodostuu. Lapset ja nuoret kehittyvät jatkuvasti, joten liikuntasuoritustenkin tulee muuttua niiden mukaisesti, jotta liikunnan kokemukset säilyvät kiinnostavina ja lisäävät liikuntaan kiinnittymistä. Koulun liikunnassa tulisi huomioida kehityksen aiheuttamat seikat ja kasvuun liittyvät tekijät. Tämän ulottuvuuden merkitykset painottuvat seuraavanlaisiin tekijöihin: *voiman hallinta, fyysinen kasvu, henkinen kasvu, keskittymiskyvyn parantuminen, itsevarmuuden parantuminen, lihasten kasvaminen sekä pelon voittaminen*. Nämä edellä mainitut tekijät kertovat siitä, millaisia kokemuksia lapset ja nuoret pitävät liikunnan kentillä kasvulle ja kehitykselle tärkeinä. Liikuntakyselyn vastauksista voi lukea, että pojat korostavat enemmän fyysisyyttä ja tytöt henkistä voimaa. Nämä tekijät tulisi huomioida myös opetussuunnitelmatasolla. Myös kasvuun ja esimerkiksi puberteettiin liittyvät seikat tulisi huomioida tarkoin koulun liikuntaa suunniteltaessa. Vuoden 2004 POPS on huomionnut nämä seikat kohtalaisen tarkasti.

*Liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. (POPS 2004, 248).*

*Oppilas osaa pukeutua tarkoituksenmukaisesti liikuntaa varten ja huolehtia puhtaudestaan. (POPS 2004, 249).*

*Vuosiluokkien 5-9 liikunnanopetuksessa tulee ottaa huomioon tässä kehitysvaiheessa korostuvat sukupuolten erilaiset tarpeet sekä oppilaiden kasvun ja kehityksen erot. (POPS 2004, 249).*

*Monipuolisen liikunnanopetuksen avulla tuetaan oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen. (POPS 2004, 249).*

*Oppilas oppii tuntemaan ihmisen kasvun, kehityksen ja elämäntilanteen tunnuspiirteitä ja oppii ymmärtämään nuoruuden fyysisistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. (POPS 2004, 200).*

*Psyykinen kasvu ja kehitys: itsetuntemus, itsensä arvostaminen, perhe ja sosiaaliset suhteet, mielenterveys ja sen vaihtelu, mielen ja ruumiin tasapaino. (POPS 2004, 201).*

Opetussuunnitelmatasolla fyysinen kasvu ja kehitys on huomioitu hyvin, mutta kaipaamaan jäädään henkiseen kasvuun liittyviä merkityksellistämisen tasoja. Koulun liikunnassa tulisi entistä enemmän korostaa mielenterveyttä ja siihen vaikuttavia asioita. Liikuntakyselyyn vastanneet ilmaisivat henkisen kasvun olevan yksi niistä merkittävistä asioista, joille liikunnan kentillä on kysyntää. Moderni yhteiskunta vaatii yhä enemmän yksilösuorituksia ja henkistä kanttia. Liikunnan avulla voitaisiin tukea kehityksen vaikeita hetkiä, jos liikunnan arvo henkisen hyvinvoinnin edistäjänä tiedostettaisiin myös oppilastasolla. Oppilaille tärkeää tietoa olisi, kuinka esimerkiksi liikunnan avulla päästään stressitiloista ja jännitteistä eroon. Näitä henkisen kasvun tukikeinoja tulisi viljellä myös koulun liikunnassa.

Erä merkittävistä merkityssäikeistä 13–18 -vuotiaiden vastaajien mielestä oli pelon voittaminen. Koulun liikunnassa ja opetussuunnitelman sisällöissä pelon voittamista ei ole huomioitu oikeastaan millään tavalla. Mielenkiintoista olisi nähdä, millä tavoin oppilaat pystyisivät haastamaan itsensä vaikka sirkuksen trapetsilla kävellessä. Merkittävää olisi itsensä voittaminen ja peloista irti pääseminen. Seurauksena voisi olla ihan uudenlaiset elämykset ja sitä kautta merkitysten vahvistuminen ja liikunnallisen elämäntavan syntyminen.

## **7.8 Lajimerkitykset**

Lajimerkitykset ovat viimeinen merkitysulottuvuus, jonka Koski & Tähtinen listasivat nuorisotutkimuksessaan vuonna 2005. Lajimerkitykset ovat mielenkiintoinen aihe tutkittavaksi, sillä jokaisella meistä on omat tulkintamme erilaisista asioista ja kaikki tulkintamme vaikuttavat rakentuvaan elämänsisältöön ja merkitysten syntymiseen. Lajimerkitykset avautuvat kullekin

ihmiselle omalla erityisellä tavallaan ja siihen vaikuttavat paljolti henkilön persoona ja kasvuympäristö. Liikuntakyselyssä lajimerkityksien kirjo oli laaja eivätkä yksittäiset lajit saaneet sen suurempaa kannustusta kuin toisetkaan. Lajimerkitysulottuvuuden tasolla oppilaat kaipasivat *lajien monipuolista opettelua, vauhdikkaita lajeja, nopeutta edistäviä harjoituksia, taktisuuden kehittämistä ja älyn hyödyntämistä liikunnan kentillä*. Nämä edellä mainitut merkityssäikeet saivat koko 13–18 -vuotiaiden vastaajien keskuudessa yli 30 % kannatuksen ja siksi valikoituivat kyseessä olevan tutkimuksen analyysin kohteeksi. Lajimerkitykset ovat kiinnostava aihe ja niitä voisi käsitellä paljon laajemmaltikin kuin vain opetussuunnitelmasta käsin. POPS 2004 ottaa huomioon eri lajien opetuksen ja lauselmissa ohjataan opettajia valitsemaan sellaisia lajeja ja harjoitteita, jotka kehittävät monipuolisesti oppilaiden perusmotoriikkaa ja tarkempia lajitaitoja. Koulun liikunta kärsii hieman maineestaan iänikuisten voimistelun ja yleisurheilun lipunkantajana. Myös peruspalloilulajit pysyvät vuodesta toiseen samanlaisina. Perusopetuksen opetussuunnitelmaan kaivattaisiin hieman uusia tuulia hyödyntämään erilaisten liikuntalajien suurta kirjoa. Tärkein merkityssäie, mitä nuoret liikunnalle lajimerkitysten valossa antoivat, oli nimenomaisesti monipuolisuus sekä uusien lajien oppimismahdollisuus. Alla olevassa listauksessa näkyy osa POPS 2004 lajimerkityksiin liittyvistä lauselmista, mutta arvatenkin niitä on runsaasti lisää. Tarkemmin ja yksityiskohtaisemmin lauseimat ovat luettavissa tämän esityksen luvusta 5.

*Voimistelua ilman välineitä, välineillä ja telineillä. (POPS 2004, 248).*

*...ja eri palloilulajeja. (POPS 2004, 248).*

*Oppilas kehittää edelleen motorisia perustaitoja ja oppii liikunnan lajitaitoja. (POPS 2004, 249).*

*Oppilas osaa käsitellä erilaisia pelivälineitä leikeissä ja harjoituksissa sekä toimia peleissä. (POPS 2004, 249).*

*Oppilas osaa liikkua luonnossa opetuskarttaa käyttäen. (POPS 2004, 249).*

*Oppilas osaa luistelussa liukumisen, eteenpäin luistelun ja jarrituksen. (POPS 2004, 249).*

Yllä olevat perus- ja lajitaidot ovat arvatenkin merkityksellisiä perustaitojen oppimisen kannalta. Huomionarvoista on kuitenkin se, että opetussuunnitelmassa ei mainita merkitysten syntymisestä sanaakaan. Eikö kuitenkin tärkeämpää olisi se, että oppilaat ymmärtäisivät, miksi tällaisia asioita harjoitellaan ja miten he näistä taidoista hyötyisivät omassa elämässään. Se, että taitoja opetetaan vain opettamisen vuoksi, vie hieman arvoa liikunnan merkitysten syntymiseltä. Tärkeämpää olisikin se, että oppilaat saisivat oikeasti monipuolista lajitarjontaa ja saisivat rauhassa mieltä

oman persoonansa mukaiseen lajiin ja ehkä harjoittaa sitä omatoimisesti osana koululiikuntaa. Liikunnallisen elämäntavan oppimista edesauttaa merkitysten syntyminen eikä suinkaan se, että opettaja voi sanoa opettaneensa kaikki vaaditut lajit, mitä opetussuunnitelma sisältää.

Lähtökohtaisesti merkitysten syntyminen on saavutettu, kun osataan kertoa oppilaille sen hetkisen lajin ydinidea ja selitetään myös siihen lajiin liittyviä ominaisuuksia ja käsitteitä. Helposti unohdetaan antaa suoranaisia merkinantoja lajien sisällä ja keskitytään liiaksi taitojen opettamiseen, jolloin unohdetaan oppilas lajin tärkeistä merkityksistä ulkopuolelle. Liikunnan opetuksessa tulisi huomioida myös liikuntaryhmän ikä- ja sukupuolijakauma, sillä kiistatontahan on se, että suurelta osin tyttöjen ja poikien mieltymykset lajien suhteen ovat erilaiset. Tyttöjen kulttuuri sisältää paljon pehmeämpiä arvoja kuin poikien, joten lajitkin määräytyvät tämän mukaiseksi. Toteamisen arvoista on toki se, että nykyaikana naisten liikuntakulttuuri on ajautumassa kohti miehisyuden saarekkeitä, jolloin naisetkin ovat alkaneet korostaa voimaa ja fyysisyyttä lajimerkityksissä.

### ***7.9 Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2004 altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät***

Luvussa 3.3 käsitellään Laakson ym. määrittelemiä liikuntasosialisaatioon vaikuttavia tekijöitä, joiden katsotaan olevan merkittäviä liikunnallisen elämäntavan syntymisessä. Tutkimuksessa haluttiin tarkastella opetussuunnitelmaa myös näistä tekijöistä käsin. Mielenkiinnon kohteena oli niin liikunnan oppisisällöt kuin yleiset arvopohjalauseimat.

Altistavana tekijänä koululla on suuri merkitys niille lapsille ja nuorille, jotka eivät liikunnan merkityksiä voi muuten ympäristöstään saada. Altistavia tekijöitä ovat ne kokemukset koulun liikunnassa, joissa oppilas tuntee menestyvänsä ja kokee pätevyyden tunteita. Näitä koulun liikunnassa korostettavia asioita voidaan katsoa olevan kannustava opettaja, uusien tietojen ja taitojen tarjoaminen sekä kriittistä merkityspohdiskelua ruokkivat asiasisällöt. Opetussuunnitelmasta löytyy useita tällaisia lausemia, joissa korostetaan tietojen ja taitojen kehittämistä. POPS 2004 opetuksen tehtävät osiosta löytyy seuraavanlainen lausema, joka liittyy olennaisesti altistavien tekijöiden luomiseen opetuksessa. POPS 2004 opetuksen tehtävät osiossa lausema on seuraavanlainen: *Opetuksen tehtävänä on myös kehittää kykyä arvioida asioita kriittisesti, luoda uutta kulttuuria sekä uudistaa ajattelu- ja toimintatapoja.*(POPS 2004,14). Lausema ilmaisee selkeästi sen, että oppilaille on tarjottava uutta kulttuuria mahdollistavia oppisisältöjä ja kannustaa oppilaita erilaisten tehtävien pariin. Tämä lausema sopii siis myös liikunnan kentille, sillä se kannustaa opettajia ottamaan vastuun kulttuurin edistämisestä ja

kannustaa myös luomaan jotakin uutta ja kiinnostavaa. Nämä tekijäthän ovat nimenomaisesti liikunnalliseen elämäntapaan kannustavia, jos niissä vain onnistutaan ja niihin jaksetaan panostaa.

Mahdollistavia tekijöitä ovat ne organisaatiot, jotka raottavat lapsille ja nuorille liikunnan sosiaalisia maailmoja. Liikunnan harrastamiselle tulisi siis tarjota tiloja ja mahdollisuuksia, jolloin liikuntaharrastuksen omaksuminen voisi olla mahdollista. Näitä liikunnan harrastuspaikkoja löytyy varmasti jokaisen koulun kerhotoiminnasta ja teemapäivien sisällöistä. Opetuksen eräs tehtävä on herättää oppilaassa halu elinikäiseen oppimiseen, jolloin liikunnan kentillä tulee huomioida se mahdollisuus, että oppilaan on helppoa ja vaivatonta päästä kokeilemaan haluamiaan lajeja ja liikuntakerhoja. Myös koulun liikunnassa opitut erilaiset taidot helpottavat liikuntaharrastuksiin osallistumista. Nautinnollinen liikuntakerta syntyy kannustavasta ilmapiiristä ja avoimesta yrittämisen halusta. Näihin tarpeisiin koulun liikunnan tulisi vastata. Mahdollistaviin tekijöihin voidaan opetussuunnitelmasta löytää lauselman perusopetuksen tehtävästä. Siinä sanotaan seuraavanlaisesti: *Perusopetuksen annettava mahdollisuus monipuoliseen kasvuun, oppimiseen ja terveen itsetunnon kehittymiseen, jotta oppilas voi hankkia elämässä tarvitsemiaan tietoja ja taitoja. (POPS 2004, 14).*

Viimeinen liikuntasosiaalistaja on koulun liikunnanopettaja, jolla on vahvistava rooli. Hänellä on suuri merkitys liikuntamerkitysten luojana ja sitä kautta liikunnalliseen elämäntapaan kannustajana. Opetussuunnitelmatasolla liikunnan ja terveystiedon opettajan kannustusmenetelmiin ei puututa, vaan jokainen opettaja kannustaa omalla tavallaan. Helposti voi käydä niin, että opettajalle itselleen tärkeät ja merkittävät asiat opetetaan hieman tarkemmin kuin ne, joilla ei opettajalle ole niin suurta merkitystä. POPS 2004 on ottanut kantaa myös liikuntakasvattajien merkitykseen liikuntamerkitysten vahvistajina: *Yhteiskunnan jatkuvuuden varmistamiseksi ja tulevaisuuden rakentamiseksi perusopetuksen tehtävänä on siirtää kulttuuriperintöä sukupolvelta toiselle, kartuttaa tarvittavaa tietoa ja osaamista sekä lisätä tietoisuutta yhteiskunnan perustana olevista arvoista ja toimintatavoista. (POPS 2004, 14).* Näillä sanoilla opetussuunnitelma ottaa hieman kantaa opettajan rooliin merkitysten siirtäjänä ja vahvistajana.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Käsillä olleessa tutkimuksessa oli tarkoitus löytää kysynnän ja tarjonnan periaatteiden kohtaamisalueita liikuntasuhteen kehittymisen näkökulmasta. Liikunnan kysynnän edustajiksi valikoitui Kosken & tähtisen vuonna 2005 teettämä liikuntakyselyn vastaukset. Liikunnan tarjonnan kenttää edusti tässä tutkimuksessa vuoden 2004 Perusopetuksen opetussuunnitelma (POPS 2004). Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata liikunnan merkityksiä ja tarjonnan ja kysynnän periaatteita ilmiön kuvaamisen lähtökohdista. Tutkimuksen missään vaiheessa ei pyritty totuuden etsimiseen vaan pyrittiin ilmiön yleiseen kuvaukseen. Kvalitatiivisen tutkimuksen ollessa kyseessä pyrkimyksenä oli ilmiön kokonaisvaltainen tarkastelu ja ilmiön kuvaaminen mahdollisimman totuudenmukaisesti.

Opetussuunnitelmatutkimusta tehtäessä tutkijan tulee tiedostaa oma objektiivisuutensa ja toteuttaa tutkimusta sen mukaisesti. Kaikki kuvaukset liikunnan merkityksistä ja tarjonnan kentistä on muodostettu tutkijan omia oletuksia mukaillen. Pyrkimyksenä on ollut aiheen kuvaaminen mahdollisimman objektiivisesti, mutta niin että tutkija on tunnustanut oman subjektiivisuutensa.

Tuloksista voidaan lukea, että tutkimuksessa on orjallisesti pyritty pysymään aiheessa ja niin, että se mukailisi mahdollisimman tarkasti ennalta asetettuja tutkimuskysymyksiä. Myös luotettavuuden arvioinnissa on pyritty mahdollisimman tarkasti kuvaamaan tutkimuksen eri vaiheita ja käytettyjä menetelmiä.

Tutkimuksessa ilmeni, että POPS 2004 on rakennettu niin, että sieltä tärkeimmät liikuntamerkitykset löytyvät. Liikuntakyselyyn vastanneet nuoret odottivat liikunnalta iloisia yhdessäolon hetkiä, joissa rentoutuminen ja paineiden purkaminen olisi mahdollista. Tämä toteutui osaksi, mutta tutkija jäi kaipaamaan henkisten voimavarojen hyödyntämistä koulun liikunnassa. Liikaa painotettiin vain liikunnan fyysisiä etuja, eikä ainakaan opetussuunnitelmasta montaakaan lausetta henkisen hyvinvoinnin osa-alueista löytynyt. Lauselmat, jotka henkisiin voimavaroihin oli yhdistetty, liittyivät kehotuksiin oppilaan ymmärtämisestä fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena. Tämä ei yksinään riitä, vaan opetussuunnitelmasta tulisi löytää tarkempia kehotuksia oppilaiden henkisestä hyvinvoinnista huolehtimiseen ja liikunnan hyötyjen



käyttönottamista. Varsinkin yläasteikäisille nuorille tulisi koulun liikunnassa painottaa liikunnan hyötyjä stressitilanteiden lievittämisessä ja paineiden purkamisen apukeinona.

Yksi tärkeimmistä huomioista oli se, että POPS 2004 rakentaa kuvaa ”kunnan kansalaisesta”, joka kykenee ottamaan vastuuta itsestään ja muista. Toisin sanoen sosiaalisuuden näkökulma on POPS 2004 huomioitu erittäin hyvin. Koulun liikunnan selkeänä tehtävänä on löytää jokaisen oppilaan vahvuudet sosiaalisten maailmojen kentiltä. Liikunnan sosiaaliseen maailmaan kiinnittymisen yksi tärkeimmistä tekijöistä on juuri merkitysten saaminen ympärillä olevista sosiaalistajista eli toisin sanoen vanhemmista, kavereista ja koulusta. Koulu on jo osittain tehtävässään onnistunut silloin, kun se tarjoaa suoraan oppilaille liikunnan merkityksiä ja tarjoaa mahdollisuuksia kanssakäymiseen muiden oppilaiden ja aikuisten kanssa. Mitä enemmän lapsella on ympärillään sellaisia henkilöitä, jotka liikunnan sosiaalisissa maailmoissa liikkuvat kuin kala vedessä, sitä suurempi mahdollisuus lapsen on löytää omat merkityksensä liikunnasta ja sitä kautta omaksua liikunnallinen elämäntapa.

Kilpailun ja tavoitteellisuuden merkityksiä opetussuunnitelmasta löytyi, mutta painotuksena oli kapea-alaisesti vain uusien taitojen harjoittelu sekä kehotuksia perustaitojen ja lajitaitojen opettamiseen, tiettyjen lajien yhteydessä. Enemmän tarvitaankin sekä uusia lajeja että monipuolisempaa lajitarjontaa. Liikuntakyselyyn vastanneet nuoret painottivat lajitarjonnan monipuolisuutta ja koulun liikunnassa lajeja tarkastellaan suppeasti. Ymmärrettävää on, että koululiikuntaan satsatut tunnit eivät riitä kovinkaan monen lajin läpikäymiseen, joten ratkaisuna olisikin lajien uudistaminen ja lajien kerralla opetus. Tällä lajien kertaopetuksella tarkoitan sitä, että perinnelajit, kuten jalkapallo, pesäpallo, lentopallo ja muut liikuntatunneilla useimmiten esiintyvät lajit, käytäisiin läpi vain yhden luokka-asteen aikana eikä niitä toistettaisi joka lukuvuosi. Näin saataisiin lisää aikaa uusille lajeille ja vuoden aikana olisi mahdollisuus oppia myös ”peruslajit” varsin hyvin. Tämä kuitenkin toimisi niin, että alkuopetuksessa lajit olisivat perinteiden mukaiset, mutta vuosiluokalta 3 eteenpäin, lajit monipuolistuisivat. Myös oman alueen seuroja ja muita koulun ulkopuolisia liikunta-asiantuntijoita pystyttäisiin paremmin huomioimaan, kun aikarajat olisi mahdollisia toteuttaa.

Terveys ja kunto -osion merkityssäikeet löytyvät osaksi POPS 2004 lauselmista, mutta kuitenkin niin, että opettavan opettajan vastuulle jää paljolti se, miten hän näitä terveyden ja kunnan teemoja opetuksessaan huomioi. Liikunnan opetuksen yhteydessä terveystekijät jäävät taka-alalle ja kunto-osio arvatinkin jää tämän aineen hartioille. Kunnan kohottaminen ja fyysinen suorituskyky huomioidaan koulun liikuntaa ohjaavassa POPS 2004, mutta kuntoon liittyvät merkitykset unohdetaan ops - lauselmista. Oppilaille tulisi enemmän opettaa sellaisia asioita, miksi kunnan ylläpito on tärkeää ja mitkä toimet kunnan kohotukseen auttavat. Se, että oppilaille

kerrotaan, että kunnon on oltava hyvä, ei kannusta heitä harjoittamaan omaa ruumistaan. Oppilaille hyödyllisempää tietoa olisi suorituksen yhteyteen saatu ”teoria” siitä, miksi tätä teen ja mitä siitä hyödyn. Terveysteen liittyvät teemat keskittyvät terveystiedon opetuksen tunneille. Terveystietoa opetetaan omana aineenaan vasta yläasteella, mikä tuntuu epäloogiselta lapsuuden merkitysten syntymiseen vaikuttavat tekijät huomioon ottaen. Koska merkitykset syntyvät jo paljon ennen yläasteikää, sosiaaliin maailmoin kurkistaminen täytyisi tapahtua jo aiemmin. Terveysteen merkitysten syntyminen on huonosti huomioitu ala-asteella.

Opetussuunnitelmassa tulisi tulevaisuudessa huomioida myös enemmän ilon ja leikin merkitysulottuvuuden sisältämiä merkityssäikeitä. 13–18 -vuotiaat nuoret painottivat ilon ja leikin merkityksiä oman liikunnallisen elämänsä alueilla. Ilo ja leikki eivät suoranaisesti tässä tarkoita vain esimerkiksi liikunnallisia ja toiminnallisia leikkejä ja pelejä, vaan tarkemmin se ottaa kantaa myös rentoutumisen ja uusien elämysten saamisen alueelle. Näitä varsinkin uusia elämyksiä POPS 2004 ei huomioi kovinkaan laajasti, vaan tarjoaa koulun liikunnan sisällöiksi vanhoja pallopelejä ja perusvoimistelua. Todettava on, että suurin osa (n. 80 %) lapsista viihtyy liikunnan oppitunneilla, joten suuria muutoksia ei ilmeisestikään tarvita. Mielenkiintoista olisikin nähdä, saataisiinko ne loput liikkumattomat mukaan koulun liikuntaan, jos välillä tarjottaisiin muita lajeja vanhojen hyväksi todettujen lajien rinnalla. Myös teemakohtaiset rentoutumiseen ja paineiden purkuun liittyvät opetusjaksot voisivat toimia ilon ja leikin merkitysten vahvistajina. Ilo ja leikki tulisi olla kaiken opetuksen taustalla, niin isoilla lapsilla kuin vanhemmilla nuorilla. Liian usein todetaan, että leikkiminen on lapsellista ja leikki opetuksesta unohdetaan. Kuitenkin on selvää, että jopa aikuiset juoksevat esimerkiksi GEO- kätköjen perässä, joten leikki kuuluu ihmisen koko elämänkaarelle. Ilon ja leikin teemojen mukaisesti oppilaille tulisi luoda myös tilanteissa, missä he pääsevät kokemaan liikunnan riemun ja fyysisen suorituksen jälkeinen hyvän olon tunne. Tunnetilat esimerkiksi kovan juoksutreenin jälkeen ovat jokaisen urheilijan mielihyvän lähteenä. Niistä saatavat merkitykset luovat henkilölle positiivisia merkityksiä liikunnan kentältä, jolloin liikunnallinen elämäntapa tulee henkilön arvostuksien kohteeksi.

Itsetutkiskelulle olisi myös tilausta koulun liikunnassa. Se, että nuoret ovat ilmaisseet liikunnalle merkityksiä, jotka koskevat oman ruumiin tuntemisen taitoja ja mielen hallintaa, kertoo nyky-yhteiskunnan kansalaisen ihanteesta. Ihanekansalainen hillitsee itsensä tilanteessa kuin tilanteessa ja on itseohjautuva ja uusiin tilanteisiin sopeutuva. Itsetutkiskeluun POPS 2004 lauseissa ei suoranaisesti viitata muuten kuin omien tuntemusten tunnistamisen valossa. Liikunnalla on suuri vaikutus ihmisen kehoon ja mieleen ja se tulisi myös yhteiskunnan tasolla liittää osaksi koulun liikunnan opetusta. Lapsille ja nuorille tulisi luoda tuntemuksia liikunnan tunneilla siitä, että fyysisen suorituksen avulla on mahdollista purkaa omia tunnetilojaan ja

vaikuttaa oman mielen hyvinvointiin. Myös itseilmaisun teemoja oli POPS 2004 huomioitu, mutta tämänkin teeman toteuttaminen jää täysin opettajan omien mieltymysten painotuksiksi.

Kasvun ja kehityksen merkityssäikeet kohdistuivat fyysisiin muutoksiin ja iän huomioimiseen liikunnan opetusta suunniteltaessa. Mitä tutkija jäi todella kaipaamaan, olivat henkisen kasvun ja kehittymisen teemat, sillä nuoret olivat tämänkin teeman maininneet liikuntakyselyssä. Näitä henkisen hyvinvoinnin teemoja tulisi tosissaan huomioida nimenomaisesti koululiikunnan opetuksessa, sillä liikunnan on todettu olevan suuri tekijä henkisen pahoinvoinnin ennaltaehkäisijä sekä mielenterveydellisten ongelmien purkamiskeinona. Lapsille ja nuorille tulisi antaa mahdollisuus löytää liikunnasta myös henkisen hyvinvoinnin apukeino ja täten vaikuttaa myös koko ajan kasvavaan nuorten henkiseen lamautumiseen.

Viimeisenä merkitysulottuvuutena tutkimuksessa olivat lajimerkitykset. Lajimerkityksien alueella merkityssäikeet keskittyivät monipuolisuuteen ja sukupuolikohtaisiin merkityksiin. Monipuolisuudelle olisi selvää kysyntää. Tähän lajien monipuolistamiseen olen tässä esityksessäni jo aikaisemminkin päätenyt.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteista 2004 löytyviä liikuntasosiaalistumiseen vaikuttavia altistavia, mahdollistavia sekä vahvistavia tekijöitä koulun liikunnasta löytyy paljon, mutta kysymykseksi jää, kuinka näitä tekijöitä hyödynnetään koulun liikunnan suunnittelussa. Nämä tekijät ovat yksi tärkeimmistä liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen liittyvistä tekijöistä. Koulun liikunnan suunnittelussa tulisi muistaa, että se tavoittaa kaikki perusopetuksen ikäryhmät ja lapset. Liikunnan merkitysten luominen ja näiden sosiaalistamiseen liittyvien tekijöiden huomioiminen koulun liikunnassa on tärkeää. Altistavia tekijöitä kouluun liittyen olivat pätevyyden ja onnistumisen kokemukset koulun liikunnassa ja tässä tärkeänä on opettajan kannustava rooli. Mahdollistavia tekijöitä arvatenkin oli koulun tarjoamat liikuntapuitteet ja koulun yhteydessä organisoitu liikunta. Koulun määrärahat ovat melko suppeat, joten tilat ja välineet ovat keskinkertaiset, mutta jos näihin seikkoihin olisi mahdollista vaikuttaa, koulun liikunnasta nousisi varmasti uusia merkityksiä ja innostumien kohteita. Vahvistajia koulun oppimisympäristöissä ovat liikunnanopettajat, jotka oman innostuksensa avulla toivottavasti näyttävät esimerkkiä lapsille liikunnan iloista ja hyödyistä. Opettaja on kuitenkin yksi tärkeimmistä liikuntasosiaalistajista koulun ympäristössä. Opetussuunnitelma sinällään ei ota kantaa siihen, millaista kannustusta opettajan tulisi tunneilla harjoittaa, joten se jää opettajan oman persoonan mukaiseksi toiminnaksi.

Uskon, että tutkimus on luotettava niiden periaatteiden valossa, jotka tähän tutkimukseen valitsin. Toisin sanoen reliabiliteetti on huomioitu tutkimuksessa vaiheiden tarkkana selostamisena sekä tutkimuksen toteutuksellisina ohjeina. Validiteetti on pätevä, sillä tutkimus eteni

suunnitelman mukaisesti ja alkuun asetetut tutkimuskysymykset on huolella tarkastettu ja tutkimuksen tuloksia on näihin kysymyksiin verrattu.

Eettisesti tutkimus on pitävä, sillä tutkimuksen kohteena oli yleinen asiakirja, eikä siihen liity haastateltavien yksityisyyteen liittyviä hankaluuksia eikä tietosuojan paljastumisen ongelmia. Tutkimus oli luonteeltaan kuvaava, joten sen pyrkimyksenä ei ollut selittää ja arvostella opetussuunnitelmaa, vaan yleisesti tuoda esiin seikkoja, jotka liittyvät liikuntakulttuuriin ja liikunnan merkityksiin.

Metodina käytetty sisällön analyysi oli toimiva keino opetussuunnitelman kuvailussa, varsinkin, kun kyseessä oli aiemman teorian ohjaama teoriasidonnainen sisällönanalyysi. Tämän metodin avulla tutkimuksen suunta pysyi selkeänä eikä oikopolkuja tunnettu.

Tutkimuksen toteutus oli haastava, sillä liikunnan merkityksistä ei ole vielä kovinkaan paljon tietoa, mikä aiheuttaa tietynlaisia haasteita tutkimuksen teolle. Tutkimuksen teon alussa oli tärkeää tutustua tarkoin aiemmin tehtyihin tutkimuksiin ja niiden tulkintoihin. Tutkimuksen kohteena oleva asiakirja oli mielenkiintoinen, mutta enemmän tietoa tarjonnan toteuttamisesta olisi saanut tutkimalla opetussuunnitelman lisäksi liikuntaa opettavien opettajien tulkintoja opetussuunnitelman lauselmista.

Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan tarkastella seuraavien opetussuunnitelmien valossa tehdyn suunnittelutyön lomassa, sillä kysynnän ja tarjonnan periaatteet eivät vielä täysin kohtaa. Muutosta selvästikin tarvitaan vielä opetussuunnitelmatasolla opetuksen suunnitteluun liittyvissä ohjeistuksissa. Tutkimuksen tarkoituksena ei ollut löytää mitään yleispätevää selitystä, vaan avata kuvaillen se, millaisia tarjonnan periaatteita opetussuunnitelmasta on luettavissa. Tutkimuksesta voidaan lukea, miten tätä tietoa voidaan hyödyntää liikuntatarjonnan suunnittelussa.

Liikuntasuhteen rakentumiseen vaikuttavat yksilön ympäristön tekijät kuten perhe, kaverit, koulu sekä harrastukset. Tässä tutkimuksessa painotettiin koulua liikuntasosiaalistajana nimenomaisesti opetussuunnitelman taustaan peilattuna. POPS 2004 antaa tutkimuksen mukaan paljon eväitä lasten liikunnallisen elämäntavan kehittymiseen, vaikka sieltä monia merkityksiä puuttuukin. Opetussuunnitelma tarjoaa koulun liikunnassa taitojen ja tietojen kehittymisen mahdollisuuden sekä tilaisuuksia näiden taitojen harjoitteluun. Paljon opetuksen ja merkitysten tasosta riippuu opettajien panostus liikunnan opetukseen. Opetussuunnitelma asiakirjana on vain opetusta ohjaava, eikä se aseta kovinkaan tarkkoja tehtäviä opetukselle. Kaikki lauseimat ovat suuntaa-antavia, jolloin jokainen opettaja muodostaa tavoitteista oman tavoite – ja tehtäväkokonaisuutensa, mitä sitten oppilailleen opettaa. Toisin sanoen, vaikka opetussuunnitelman tasolla liikunnan kysynnän alueet olisi huomioitu, ei se tarkoita sitä, että nämä liikunnan merkitykset toteutuisi opetuksessa ja siirtyisi lapsille saakka. Opettajalla on loppuen

lopuksi valta siinä, mitä hän katsoo tarpeelliseksi oppilailleen opettaa liikunnan kentältä ja merkityksistä.

Liikuntasuhde pääsee kehittymään positiiviseen suuntaan, kun jokainen lasten ja nuorten kanssa toimiva taho omaksuu liikunnan tärkeyden kasvatuksen apuna sekä terveiden yksilöiden rakentamisen keinona. Liikuntasuhde rakentuu niistä tiedon jyvistä joita lapsi ja nuori imee ympäristöstään, joten aikuisilla liikuntatuottajilla varsinkin on suuri rooli liikuntaan sosiaalistajina. Liikuntaan sosiaalistumisen kautta lapselle muodostuu vahva suhde liikuntaan ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen tulee mahdolliseksi.

Tutkimuksen teon aikana esille tuli paljon uusia tutkimustarpeita liikunnan merkitysten ja liikunnan opetussuunnitelmatutkimuksen valossa. Tämän merkitysulottuvuuksien perusteella valittu liikunnan kysynnän ja tarjonnan periaatteiden tutkiminen voisi jatkua yleisinä merkityksellistämisen tutkimuksina. Merkityksellistäminen nimenomaisesti koulun näkökulmasta olisi tutkimuksen arvoinen, sillä sekin ilmaisisi kysynnän ja tarjonnan eroavaisuuksia. Se, millä tavalla liikuntaa lapsille kaupataan, liittyy merkityksellistämisen teemojen yhdeksi aallonharjaksi. Yleisesti on tiedossa, että liikunta-asiantuntijat painottavat tiettyjä liikunnan teemoja, mutta kysynnän teemat voivat olla täysin erilaiset. Se, miten liikunta saadaan merkitykselliseksi ja minkälaisia aiheisältöjä koulun liikunnan opetukseen tarvitaan, olisi myös eräs mielenkiintoinen tutkimuksen kohde.

Kullanarvoista olisi tutkia myös ala-asteikäisten liikuntamerkityksiä merkitysulottuvuuksista käsin. Tässä tutkimuksessa liikuntakysynnän periaatteet muodostettiin 13–18-vuotiaiden nuorten vastauksista. Mielenkiintoista olisikin selvittää, eroavatko ala-asteikäisen (7-12-vuotiaat) lasten liikuntamerkitykset 13–18-vuotiaiden vastauksista.

# LÄHTEET

Alanen, A. 2007. Elämyskulutus kiehtoo yhä useampia - samasta tuotteesta sekä hyötyä että elämystä. Tilastokeskus.

[http://www.stat.fi/artikkelit/2007/art\\_2007-09-10\\_004.html?s=0](http://www.stat.fi/artikkelit/2007/art_2007-09-10_004.html?s=0). (Luettu 27.5.2011)

Hautamäki, A. & Hautamäki, J. 2005. Suomalaisnuorten sosiomoraaliset minäkuvat ”hyveen jälkeisenä” aikana: alkaako sosiaalisen kameleontin aika? Teoksessa: A.M. Pirttilä-Backman, M. Ahokas, L. Myyry & S. Lähteenoja (toim.) Arvot, moraalit ja yhteiskunta. Sosiaalipsykologisia näkökulmia yhteiskunnan muutokseen. Helsinki: Gaudeamus, 167–196.

Heikinaro-Johansson, P. 2001. Enemmän vapautta, vastuuta ja haasteita. *Liikunta & Tiede*, 38 (1), 6-9.

Heikkala, Juha & Koski, Pasi (1999): *Reaching Out for New Frontiers. The Finnish Physical Culture in Transition in the 1990's*. Jyväskylän yliopisto.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Tammi.

Huisman, T. 2004 Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Oppimistulosten arviointi 2004. Opetushallitus.

Huisman, T. 2005. Liikkuvasta lapsesta liikunnalliseksi nuoreksi. Teoksessa: S. Karppinen, I. Ruokonen & K. Uusikylä. Taidon ja taiteen luova voima- Kirjoituksia 9-12-vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatuksesta. 2005. 61–69.

Itkonen, H. & Ranto, E. 1991. Elämäntyyli, nuorisot ja liikunta. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän yliopiston liikunnan sosiaalitieteiden laitos tutkimus no 54.

Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. ”En ole liikunnallinen tyyppi”- sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta ja tiede* 45 (6), 9-12.

Koski, J, T. 1995. Horisonttien sulautumista. Keskustelua Hans-Georg Gadamerin kanssa hermeneutiikasta, kasvamisesta, tietämisestä ja kasvatustieteestä. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos. Tutkimuksia 149.

Koski, Pasi & Heikkala, Juha (1998): Suomalaisten liikuntaorganisaatioiden muutos – Lajiliitot professionaalistumisen prosessissa. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, tutkimuksia no 63.

Koski, P. 2000a. Maailma muuttuu, muuttuvatko seurat. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan kehittämiskeskus 7/2000.

Koski, P. 2000b. Liikunta kansalaisuusaktiivisuutena. Teoksessa Itkonen, H., Heikkala, J., Ilmanen, K. & Koski, P. Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Helsinki: Liikuntatieteellisenseuran julkaisu no 152, 40–55.

Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitoksen tutkimuksia 3/2004, 189–208.

Koski, P. & Tähtinen, J. 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. *Nuorisotutkimus* (1), 3-21.

Krokkfors, L. 1997. Ohjauskeskustelu. Opetusharjoittelun ohjauskeskustelun toimintamallien tarkastelua. Helsingin yliopisto. Tutkimuksia 171.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällönanalyysi. *Hoitotiede* 11. 3-12.

Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006a. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta ja Tiede* 43 (2), 4–13.

- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006b. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus – katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta ja Tiede* 43 (1), 4–13.
- Laine, K. 1997. Ystävyys- ja toverisuhteiden merkitys lapsille ja nuorille. Teoksessa S. Aho & K. Laine (toim.) *Minä ja muut*. Helsinki: Otava.
- Laine, T. 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lehmuskallio M. 2007. Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa. Turun yliopisto: Sarja C osa 163.
- Loueniva, J., Vehviläinen, J. & Nupponen, H. 2008. Koululiikunta vireyttää. *Liikunta & Tiede* 45 (4), 36–39.
- Nummenmaa, A-R. & Alasuutari, M. 2008. Metaforat lapsuuden kulttuuristen merkitysten kantajina. Teoksessa Lahikainen, A., Punamäki, R-L. & Tamminen, T. *Kulttuuri lapsen kasvattajana*. 2008. Vantaa.
- McPherson, B.D., Curtis, J.E. & Loy J.W. 1989. *The social significance of sport. An introduction to the sociology of sport*. Champaign, Human Kinetics Books.
- Mäkinen, T. 2010. *Trends and Explanations for Socioeconomic Differences in Physical activity*. Helsingin yliopisto.  
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20337/trendsan.pdf?sequence=2>(Luettu 30.5.2011.)
- Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmän ehdotus. 2011. *Perusopetus 2020 – yleiset valtakunnalliset tavoitteet ja tuntijako*.  
<http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2010/06/tuntijako.html> (Luettu 27.5.2011)
- Paakkari, O. & Palomäki, S. 2009. Kenen ehdoilla koululiikuntaa kehitetään? *Liikunta ja Tiede* 46 (6), 12–14.



Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Opetushallitus.

[http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops\\_web.pdf](http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf) (Luettu 27.5.2011)

Rautava, P., Laakso, L. & Nupponen, H. 2003. Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. *Liikunta ja Tiede* 40 (5–6), 26–32.

Salmela, J. 2006. Sosiaalinen tuki, itsearvostus ja pätevyyden kokemukset heijastuvat nuoruusiän liikunnassa. *Liikunta & Tiede* 43 (3), 11.

Siljander, P. 2002. Systemaattinen johdatus kasvatustieteisiin. Helsinki.

Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 163.

Tammelin, T. 2003. Physical Activity from Adolescence to Adulthood and Health-Related Fitness at Age 31. Cross-Sectional and Longitudinal Analyses of the Northern Finland Birth Cohort of 1966. Oulu: Oulu University Press.

Telama, R. 1999. Koululiikunta on tärkein liikuntakasvattaja. Liikunnan ja urheilun maailma. [http://www.slu.fi/lum/22\\_99/slu-yhteiso/risto\\_telama\\_koululiikunta\\_on\\_ta/](http://www.slu.fi/lum/22_99/slu-yhteiso/risto_telama_koululiikunta_on_ta/) (Luettu 30.5.2011)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.

Vitikka, E. 2009. Opetussuunnitelman mallin jäsenitys. Suomen kasvatustieteellinen seura ry. Jyväskylä.

Vitikka, E. & Hurmerinta, E. 2011. Kansainväliset opetussuunnitelmasuuntaukset. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2011:4. [http://www.oph.fi/download/131521\\_Kansainvaliset\\_opetussuunnitelmasuuntaukset.pdf](http://www.oph.fi/download/131521_Kansainvaliset_opetussuunnitelmasuuntaukset.pdf) (Luettu 3.6.2011.)

Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2007. Saavutetaanko liikuntasuositukset? 11- 13- ja 15- vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyyt WHO-koululaistutkimuksessa vuonna 2006. *Liikunta ja Tiede* 44 (2), 10–14.

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

Zacheus, T., Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen O. J. 2003. Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain: turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Turun yliopisto. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A:201. Kasvatustieteiden laitos.

Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopisto. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja C:268. Kasvatustieteiden laitos. 270–271.

**TAULUKKO 1.** Seitsemän liikunnan merkitysulottuvuutta Kosken & Tähtisen (2005) empiirisen tutkimuksen pohjalta koostettuna. Kaikki alla olevista merkityksistä ovat empiirisen aineistoon vastanneiden 13–18-vuotiaiden nuorten tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi kokemia merkityssäikeitä, joista tähän tutkimukseen on valittu alla olevat. (ks. Koski & Tähtinen 2005, 20–21.)

KILPAILU & TAVOITTEELLISUUS	TERVEYS & KUNTO	ILO & LEIKKI	SOSIAALISUUS	ITSETUTKISKELU	KASVU & KEHITTYMINEN	LAJIMERKITYKSET
Tavoitteellisuus	Terveellisyys	Arjesta	Sosiaalinen	Itsensä hallinta	Keho instrumenttina	Lajin olemussisältö
Toiminnan avulla paremmat suoritukset tai menestyminen	Kunnon kohotus	irtautuminen	yhteisöllisyys	Oman ruumiin tuntemus	Fyysisen kasvun tuoma muutos	Monipuolisuus
Taitojen oppiminen	Lihaskunto	Elämyksiä & jännitystä tarjoava leikki	Yhteiskunnallinen nuorison kasvatus		Liikunnalliset suoritukset	Sukupuolten mielipide erot
Ahkeruus	Painon hallinta	Virkistys	Yhdessäolo			Tekniset välineet
Kamppailu itsensä kanssa		Paineiden purku	Toisten auttaminen		Sukupuolten fyysiset erot	Luonnossa oleminen
Voittaminen		Rentoutuminen	Uusiin ihmisiin tutustuminen		Henkinen kasvu	Taktisuus
Puurttaminen		Murheista vapautuminen	Yhteistyö muiden kanssa		Pelon voittaminen	Tarkkuus
Itseen kohdistuva valvonta					Itsevarmuuden parantaminen	Miehisyyys/ naisellisuus
					Keskittymiskyvyn parantaminen	

**TAULUKKO 2.** POPS 2004 lausemista rakennettu analyysirunko. Analyysirunkona merkitysulottuvuudet (Koski & Tähtinen 2005, 20-21.)

KILPAILU JA TAVOITTEELLISUUS	TERVEYS JA KUNTO	ILO JA LEIKKI	SOSIAALISUUS
<p>Liikunnanopetus tarjoaa sellaisia tietoja, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa.</p> <p>... Tämä edellyttää yksilöllisten kehittymismahdollisuuksien huomiointia.</p> <p>... ja se etenee motorisista perustaidoista kohti lajitaitoja.</p> <p>Oppilas oppii monipuolisesti motorisia perustaitoja ja saa virikkeitä harrastaa liikuntaa.</p> <p>Oppilas oppii hyvinvointia edistäviä ja turvallisia liikuntatapoja.</p> <p>... sekä oppii perusmateriaalin</p> <p>Oppilas hallitsee motorisia perustaitoja ja osaa soveltaa niitä eri liikuntamuodoissa.</p> <p>Oppilas osaa juosta, hypätä ja heittää</p> <p>... sekä luodaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen.</p> <p>Oppilas kehittää uimataitoaan ja opettelee vedestä pelastamisen taitoja.</p> <p>Oppilas tutustuu liikunnan harrastusympäristöihin ja osaa etsiä tietoa liikunnan harrastusmahdollisuuksista.</p> <p>... uusiin liikuntamuotoihin tutustumista ja liikuntatietoutta.</p>	<p>... sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys.</p> <p>Oppilas oppii ymmärtämään liikunnan merkityksen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä.</p> <p>... toimintakyvyn kehittämistä ja seurantaan sekä lihahuoltoa</p> <p>Oppilas tuntee liikunnan ja terveyden välisiä yhteyksiä.</p> <p>Oppilas osaa kuvata ympäristön terveyttä ja turvallisuutta ja antaa esimerkkejä niistä esistävistä kenoista omissa lähiympäristössään.</p> <p>Oppilas tietää tavallisimmat kansantaudit ja niiden riskitekijät.</p> <p>Terveystiedon opetuksen tarkoitus on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista.</p> <p>Opetuksen lähtökohtana on terveyden ymmärtäminen fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti toimivaksi.</p> <p>Kehitetään tietoja ja taitoja terveydestä, elämäntavasta, terveystottumuksista ja sairauksista sekä kehitetään valmiuksia ottaa vastuuta ja toimia oman sekä toisten terveyden edistämiseksi.</p> <p>Oppilas oppii arvioimaan ympäristön, elämäntavan ja kulttuurin sekä median merkitystä turvallisuuden näkökulmasta.</p> <p>Opetuksessa otetaan huomioon myös yleiset ja koulu- ja paikkakuntakohtaiset ajankohtaiset terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät kysymykset.</p> <p>Oppilas oppii käyttämään terveyteen ja sairauteen liittyviä käsitteitä ja tiedonhankintamenetelmiä ja hyödyntämään niitä terveyden edistämiseksi.</p>	<p>Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta.</p> <p>Opetus toteutetaan leikinomaisesti kannustavassa ilmapiirissä.</p> <p>Liikunnan opetuksen lähtökohta on oppilaiden aktiivisuus ja opetuksessa hyödynnetään oppilaiden mielikuvitusta ja omia oivalluksia.</p> <p>Leikki-, viite-, pienpelejä</p> <p>Sisältö: veteen totuttautumista</p> <p>Liikunnallisia leikkejä</p> <p>Opetuksessa annetaan mahdollisuuksia liikunnallisiin elämyksiin.</p>	<p>Opetuksen tehtävänä on kehittää oppilaiden tiedollisia, sosiaalisia, tunteiden säätelyä ohjaavia, toiminnallisia ja eettisiä valmiuksia.</p> <p>Terveystieto on oppiaineena oppilaslähtöinen, toiminnallisuutta ja osallistavuutta tukeva.</p> <p>Oppilas oppii ymmärtämään sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkityksen yhteisöjen kuten perheen, koulun, vertaisryhmän ja yhteiskunnan hyvinvoinnin edellytyksenä.</p> <p>... tunteet ja niiden ilmaiseminen, sosiaalinen tuki ja turvaverkostot, vuorovaikutustaidot.</p> <p>Oppilas osaa kuvata hyvän ystävyyssuhteen ja toimivan yhteisön ominaispiirteitä sekä antaa esimerkkejä keskeisistä vuorovaikutuksen taidoista.</p> <p>Oppilas osaa nimetä, tunnistaa ja ilmaista tunteita ja kuvata niiden syitä sekä antaa esimerkkejä siitä, miten niihin perustuvaa käyttäytymistä ja vuorovaikutusta voidaan säädellä tilanteeseen sopivalla tavalla.</p> <p>Liikunnan opetuksessa tulee korostaa yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta, reilua peliä ja turvallisuutta.</p> <p>Oppilas kehittyy... että yhteistyötaitoissaan ilman keskinäisen kilpailun korostumista</p> <p>... ja tuetaan oppilaan itsensä ilaamista.</p> <p>Oppilas oppii toimimaan itsenäisesti ja ryhmässä</p> <p>Oppilas oppii hyväksymään itsensä ja suvaitsemaan erilaisuutta.</p> <p>Oppilas toimii vastuullisesti ja ottaa toiset huomioon sekä noudattaa sopimuksia, sääntöjä ja reilun pelin periaatetta.</p>

ITSETUTKISKELU	KASVU JA KEHITYMINEN	LAJIMERKITYKSET
<p><i>Oppilas osaa pohtia elämän-tapavalintojen merkitystä terveydelle ja perustella tai näyttää esimerkein arkielämän terveyttä edistäviä valintoja.</i></p> <p><i>Oppilas osaa tehdä havaintoja tuntemuksistaan ja oireistaan ja tietää lääkkeiden tarkoituksenmukaisen käytön.</i></p> <p><i>Oppilas oppii huolehtimaan itsestään ja ympäristöstään, tunnistamaan ennaltaehkäisyä ja avun tarpeen sekä toimimaan tarkoituksenmukaisesti terveyteen, sairautteen ja turvallisuuteen liittyvissä tilanteissa.</i></p> <p><i>Oppilas tietää, miten voi hoitaa itseään ja terveyttään.</i></p> <p><i>Oppilas osaa selittää, miten uni ja lepo vaikuttavat vireyteen ja hyvinvointiin...</i></p> <p><i>Oppilas oppii tunnistamaan, ymmärtämään ja kehittämään terveydelle ja hyvinvoinnille tärkeitä selviytymisen taitoja.</i></p> <p><i>Liikunta ja oppimiskokemukset vahvistavat oppilaan itsensä tuntemista ja ohjaavat suvaitsevaisuuteen.</i></p> <p><i>Liikunnanopetus pohjautuu kansalliseen liikuntaperinteeseen.</i></p> <p><i>Oppilas harjaantuu sekä itsenäisen työskentelyn taidoissaan...</i></p> <p><i>Oppilas toimii pitkäjänteisesti ja suhtautuu realistisesti omiin suoriutuksiinsa.</i></p> <p><i>Oppilas oppii kehittämään ja tarkkailemaan toimintakykyään.</i></p> <p><i>Oppilas osaa ilmaista itseään liikunnan avulla.</i></p>	<p><i>Liikunnan opetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin.</i></p> <p><i>...juoksua, hyppyjä, heittoja sekä niiden soveltamista liikuntamuotoihin.</i></p> <p><i>Oppilas osaa pukeutua tarkoituksenmukaisesti liikuntaa varten ja huolehtii puhtaudestaan</i></p> <p><i>Vuosiluokkien 5-9 liikunnanopetuksessa yulee ottaa huomioon tässä kehitysvaiheessa korostuvat sukupuolten erilaiset tarpeet sekä oppilaiden kasvun ja kehityksen erot.</i></p> <p><i>Monipuolisen liikunnanopetuksen avulla tuetaan oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen.</i></p> <p><i>Oppilas osoittaa oppimis- ja yrittämishalua koululiikunnassa, varustautuu liikuntatunneille asiallisesti ja huolehtii puhtaudestaan.</i></p> <p><i>Oppilas oppii tuntemaan ihmisen kasvun, kehityksen ja elämänkulun tunnuspiirteitä ja oppii ymmärtämään nuoruuden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä.</i></p> <p><i>Sisältö: ihmisen elämänkulku, eri ikäkaudet, syntymä, kuolema</i></p> <p><i>sisältö: fyysinen kasvu ja kehitys: vuorokausirytm, uni, lepo, kuormitus</i></p> <p><i>sisältö: nuoruuden kehityksen erityispiirteitä ja tarpeita, kehittyvä seksuaalisuus</i></p> <p><i>Kehitykseen ja elämänkulkuun liittyvät muutokset, kriisit ja niistä selviytyminen.</i></p>	<p><i>voimistelua ilman välineitä, välineillä ja telineillä</i></p> <p><i>musiikki- ja ilmaisuliikuntaa sekä tansseja</i></p> <p><i>...ja eri palloilulajeja</i></p> <p><i>suunnistusta ja retkeilyä</i></p> <p><i>Oppilas osaa yleisimpien pallopelien perusteet ja pelaa niitä soveltuvien sääntöjen mukaan</i></p> <p><i>Oppilas osaa käsitellä pelivälineitä leikeissä ja harjoituksissa sekä toimia peleissä.</i></p> <p><i>Oppilas osaa liikkua luonnossa opetuskarttaa hyväksi käyttäen.</i></p> <p><i>Oppilas osaa luistelussa liikumisen, eteenpäin luistelun ja jarrutuksen.</i></p> <p><i>Oppilas pystyy liikkumaan suksilla monipuolisesti.</i></p> <p><i>Oppilas pystyy uimaan monipuolisesti uintisyvyisessä vedessä.</i></p> <p><i>Oppilas osaa ydintaidot juoksuissa, hyppyissä ja heitoissa.</i></p> <p><i>Oppilas osaa voimistelun, välinevoimistelun ja telinevoimistelun liikkeitä.</i></p>