

Suvi Bjerregård Madsen

**KIRJALLISUUSKATSAUS
YLÄKOULUIKÄISTEN ASEENTEISTA
KOULULIIKUNTAA KOHTAAN**

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Huhtikuu 2020

TIIVISTELMÄ

Suvi Bjerregård Madsen: Kirjallisuuskatsaus yläkouluikäisten asenteista koululiikuntaa kohtaan
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Huhtikuu 2020

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia asenteita yläkouluikäisillä nuorilla on koululiikuntaa kohtaan, sekä millaiset tekijät vaikuttavat oppilaiden asenteisiin.

Kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltiin kirjallisuuteen ja aikaisempaan tutkimustietoon perustuen koulun liikuntakasvatuksen merkitystä yhteiskunnallisesta, terveydellisestä ja hyvinvoinnillisesta näkökulmasta. Tutkielmassa tutkittiin lisäksi yläkouluikäisten oppilaiden asenteita ja motivaatiota koululiikuntaa kohtaan ja niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat oppilaiden koululiikunta-asenteisiin.

Aikaisempien tutkimusten mukaan yläkouluikäiset oppilaat viihtyvät koulun liikuntatunneilla. Liikunta nähdään miellyttävänä vastapainona lukuaineille. Viihtymisellä on merkittävä vaikutus oppilaan motivaatioon koululiikuntaa kohtaan. Liikuntatunnilla vallitsevalla toiminnan tavoitetta ohjaavalla, koetulla ilmapiirillä eli motivaatioilmastolla on vaikutusta liikuntatunnin kokemiseen. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto korostaa oppilaan itsevertailua, myönteisiä kokemuksia ja onnistumisia. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto vaikuttaa positiivisesti sekä oppilaan viihtymiseen että fyysiseen aktiivisuuteen liikuntatunnilla. Myös heikomman liikunta-arvosanan omaavat oppilaat viihtyvät liikuntatunnilla paremmin, kun tunnilla vallitsee tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. Minäsuuntautunut motivaatioilmasto korostaa kilpailua ja oppilaiden keskinäistä vertailua sekä suorituksia. Minäsuuntautunut motivaatioilmasto vaikuttaa liikuntatunnilla viihtymiseen negatiivisesti. Liikuntatunnilla tapahtuva sosiaalinen kanssakäyminen ja yhdessä vertaisten kanssa toimiminen ovat oppilaille tärkeitä asioita. Sosioemotionaaliset tekijät koetaan voimakkaasti niin hyvässä kuin pahassa. Oppilaalle on tärkeää tulla hyväksytyksi osaksi ryhmää. Oppilaan kokema hyväksyntä ja tunnilla vallitseva hyvä ilmapiiri vaikuttavat positiivisesti koululiikuntakokemukseen ja sitä kautta liikuntamotivaatioon. Kun oppilas kokee jäävänsä ryhmän ulkopuolelle, saattaa oppilas pelätä toisten katseita ja oman suorituksen arviointia. Sekä opetusryhmän että opettajan antamaa palautetta jännitetään, sillä arviointi koetaan henkilökohtaisena heijastuksena itsestä. Aikaisempien tutkimusten mukaan liikunnanopettajalla on mahdollisuus vaikuttaa oppilaiden koululiikunnan kokemiseen huomioimalla koululiikunta-asenteisiin vaikuttavat tekijät, sekä luomalla liikuntatunnille ja opetusryhmään tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston, jonka keskiössä ovat oppilaan oma oppiminen ja kehittyminen. Jos liikunnanopettaja ymmärtää, millaiset tekijät vaikuttavat oppilaiden koululiikunta-asenteiden taustalla, voisi olla mahdollista vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon, ja yhä useamman nuoren omaksua terveelliset liikunnalliset elämäntavat.

Avainsanat: Liikuntakasvatus, koululiikunta, yläkoulun koululiikunta, koululiikunta-asenteet, motivaatio, motivaatioilmasto

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	KASVAMINEN LIIKUNNAN AVULLA JA LIIKKUMAAN KASVAMINEN	6
2.1	Liikuntakasvatus ennen ja tänään.....	6
2.2	Liikunnanopetuksen merkitys terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta.....	8
3	OPPILAIEN KOULULIIKUNTA-ASENTEET JA NIIHIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	11
3.1	Oppilaiden asenteet koululiikuntaa kohtaan	11
3.2	Koululiikunta-asenteisiin vaikuttavat tekijät.....	15
3.2.1	<i>Liikuntatunnin motivaatioilmaston vaikutus viihtymiseen</i>	15
3.2.2	<i>Asenteisiin vaikuttavat tekijät motivaatioilmaston rinnalla</i>	19
4	YHTEENVETO	26
4.1	Moninaiset koululiikunta-asenteet ja tekijät niiden taustalla	26
4.2	Tutkimuksen luotettavuus	29
4.3	Jatkotutkimusaiheet	31
	LÄHTEET	33

TAULUKOT

TAULUKKO 1.	OPPILAIEN ASENTEET KOULULIIKUNTA KOHTAAN	11
TAULUKKO 2.	TARGET-MALLIN TOTEUTUMINEN TEHTÄVÄSUUNTAUTUNEESSA JA MINÄSUUNTAUTUNEESSA MOTIVAATIOILMASTOSSA	16
TAULUKKO 3.	LIIKUNTATUNNIN MOTIVAATIOILMASTON (MI) LUONTEEN VAIKUTUS VIIHTYMISEEN	17

KUVIOT

KUVIO 1.	OPPILAIEN ASENTEISIIN JA MOTIVAATIOON VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	19
-----------------	---	-----------

1 JOHDANTO

Vain kolmasosa yläkouluikäisistä nuorista liikkuu voimassa olevien liikuntasuosituksen mukaisesti. Yli puolet valveillaoloajasta kuluu nuorilla istuen tai makuulla. Rungas ruutuajan käyttö on lisääntynyt yläkouluikäisillä vuodesta 2016, ja valtaosalle ruutuajaa kertyy päivittäin yli kahden tunnin suosituksen. (Kokko ym., 2019, 18–20, 22–25.) On tärkeää saada nuoret innostumaan liikunnasta ja omaksumaan liikunnalliset elämäntavat, sillä nuoruuden liikuntatottumukset ennustavat aikuisiän liikunta-aktiivisuutta, ja sitä kautta vaikuttavat aikuisiän terveyteen (Laakso ym., 2007, 42–43). Koulun liikunnanopetuksella on terveyden edistämisen näkökulmasta suuret vaikutusmahdollisuudet, sillä se tavoittaa kaikki nuoret. Liikuntatunneilla oppilaat pääsevät kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja, sekä saavat tietoa liikunnan terveysvaikutuksista. (Lyyra ym., 2019b, 149.) Koululiikunnan kokemus on merkittävää, sillä kielteiset liikuntakokemukset saattavat vaikuttaa haluttomuuteen omaksua fyysisesti aktiivista elämäntapaa (Liukkonen ym., 2007, 158).

Oppilaiden koululiikuntakokemuksia on tärkeää tutkia, jotta voidaan ymmärtää, miksi osa oppilaista kokee liikuntatunnit mieluisana ja toiset vastenmielisenä. Tutkimustiedon avulla koululiikuntaa voidaan kehittää suuntaan, joka innostaisi oppilaita löytämään liikunnan ilon ja omaksumaan terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeän liikunnallisen elämäntavan. (Soini 2006, 14.) Tämä kirjallisuuskatsaus tutkii aikaisemman tutkimustiedon perusteella yläkouluikäisten nuorten asenteita ja motivaatiota koululiikuntaa kohtaan, sekä sitä millaiset tekijät vaikuttavat yläkouluikäisten koululiikunta-asenteisiin. Tutkimusmenetelmänä kirjallisuuskatsaus mahdollistaa laajan perehtymisen tutkittavaan aiheeseen aikaisemman tutkimustiedon valossa (Hirsjärvi ym., 2009, 258–259). Tähän kirjallisuuskatsaukseen on valittu tarkasteltavaksi tutkimustuloksia erilaisista kvantitatiivisista ja kvalitatiivisista

yläkouluikäisten koululiikunta-asenteita ja motivaatiota käsittelevistä tutkimuksista.

Kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaiset asenteet yläkouluikäisillä on koululiikuntaa kohtaan?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat oppilaiden asenteisiin?

2 KASVAMINEN LIIKUNNAN AVULLA JA LIKKUMAAN KASVAMINEN

2.1 Liikuntakasvatus ennen ja tänään

Liikunta tarkoittaa fyysistä aktiivisuutta, lihastyötä, jonka myötä energiankulutus kasvaa. Arkikielessä liikunnalla tarkoitetaan urheiluun liittyvää fyysistä toimintaa. (Laakso 2007, 17.) Liikuntapedagogiikka on tieteenala, joka tutkii liikuntakasvatusta ja liikunnan opetusta sekä yleisiä kasvatustieteitä, joihin liittyy myös liikunta. Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan liikuntaan liittyviä kasvatuksellisia asioita. Liikuntapedagogiikka on paitsi osa kasvatustieteitä, myös perustaltaan monitieteinen. Siihen liitetään esimerkiksi yhteiskunta- ja käyttäytymistieteet, psykologia, sosiologia ja sosiaalipsykologia, sekä filosofia ja historia. Fyysis-motorisen toiminnan luonteen vuoksi sen tutkimiseen tarvitaan myös tietoa esimerkiksi motoriikasta ja biomekaniikasta. (Laakso 2007, 16–18.)

Liikuntakasvatuksen historialliset taustat ovat monimuotoiset, sillä eri aikoina on vallinnut erilainen ruumiinkulttuuri ja fyysisillä harjoituksilla vaihteleva merkitys kasvatukselliselta kannalta. Liikunnalliseen kasvatukseen on suhtauduttu negatiivisimmin silloin, kun sen on koettu haittaavan henkisiä asioita joko turhuutena tai syntinä. Positiivisimmillaan liikuntakasvatuksella on tavoiteltu tasapainoa henkisten ja fyysisten ominaisuuksien kesken, ja ruumiillisuus on koettu osana yksilön kokonaispersoonallisuutta. (Laakso 2007, 18–19.) 1960-luvun urheiluperinteeseen perustuva liikuntakulttuuri vaikutti suomalaisen liikuntakasvatuksen luonteeseen, mutta muuttui vuosituhannen vaihdetta kohti. 2000-luvun alussa Suomessa vallitsevana yhteiskunnallisena perusteluna liikunnan tärkeydelle on ollut fyysisestä kunnosta, terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen. (Laakso 2007, 19, 23.) 2000-luvun liikunnanopettajan rooli on muuttunut perinteisen urheilutaitojen opettajan roolista hyvinvointi- ja ihmissuhdeasiantuntijaksi, joka ohjaa oppilaita löytämään itselle mieluisan tavan harrastaa liikuntaa ja omaksumaan liikunnalliset elämäntavat. Opettajan on siksi

osattava käyttää monipuolisesti erilaisia opetusmenetelmiä pohjautuen oppilaiden omaan ajatteluun ja aktiivisuuteen. (Laakso 2007, 23.)

Tänä päivänä koululiikunnan keskeinen tavoite on oppilaiden liikunnallisen elämäntavan omaksumisen tukeminen (Opetushallitus 2014a, 433; Penttinen ym., 2012, 40). Koska liikunnalla on tutkitusti suuri merkitys ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, on liikunnallisen elämäntavan omaksuminen paitsi yksilön myös yhteiskunnan kannalta tärkeää (Opetushallitus 2014b). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 (Opetushallitus 2014a, 433) linjataan, että koululiikunnalla pyritään tuottamaan myönteisiä liikuntakokemuksia, sekä tukemaan oppilaiden kasvamista liikkumaan ja liikunnan avulla. Liikkumaan kasvamisella tarkoitetaan hyvinvoinnin ylläpitämisen ja monipuolisen liikkumisen tietojen ja taitojen oppimista liikuntakokemusten myötä. Se on ikä- ja kehitystason mukaista fyysisesti aktiivista toimintaa, fyysisten ominaisuuksien harjoittelua sekä motoristen perustaitojen oppimista. Liikunnan avulla kasvamisella puolestaan tarkoitetaan liikuntakasvatuksen hyödyntämistä ihmisenä kasvamisessa. Sen tavoitteena on tunnistaa ja ilmaista toisia kunnioittaen tunteet, joita onnistumiset ja epäonnistumiset yksin tai yhdessä liikkeessä tuottavat. Liikunnanopetuksen tehtävänä on tukea ja kehittää oppilaiden fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja, tietoja ja toimintakykyä, sekä positiivista omaan kehoon suhtautumista. Myönteistä minäkäsitystä pyritään vahvistamaan tuottamalla kokemuksia omasta kehittymisestä ja toiminnasta turvallisen yhteisön jäsenenä. (Opetushallitus 2014a, 433–435; 2014b.) Huisman (2004, 88) pohtii, että myönteinen minäkäsitys saattaa rohkaista ja lisätä kiinnostusta harrastaa liikuntaa, toisaalta liikunnallisuus voi lisätä myönteistä liikunnallista minäkäsitystä. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 (Opetushallitus 2014a, 433–435) ohjataan liikunnanopetusta painottamaan toiminnassa myös vastuullisuutta ja toisia kunnioittavaa vuorovaikutusta yhteisen tekemisen, jaetun vastuun ja toisten auttamisen myötä. Oppilaita otetaan mukaan liikuntatuntien toiminnan suunnitteluun, jolloin mahdollistetaan oppilaiden vastuun ottamista omasta ja ryhmän toiminnasta.

Fyysisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn suhteen Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2014a, 434) linjataan, että yläkoulun liikunnanopetukseen tulee sisältyä paljon fyysisesti aktiivista toimintaa. Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea ihmisen tuottamaa tahdonalaista

lihastyötä liikunnassa tai muussa toiminnassa, joka kuluttaa energiaa (Tammelin & Karvinen 2008, 88). Yläkoulun liikunnanopetuksessa painotetaan eri liikuntamuotojen avulla fyysisten ominaisuuksien harjoittamista sekä monipuolista perustaitojen soveltamista. Liikuntatunnilla vahvistetaan oppilaiden liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja erilaisia liikuntamuotoja käyttämällä. Opetukseen tulee valita tehtäviä, joiden kautta oppilaat oppivat harjoittamaan nopeutta, voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Tarkoituksena on, että oppilaat oppivat kehittämään, ylläpitämään ja arvioimaan fyysistä toimintakykyään. (Opetushallitus 2014a, 434–435.)

2.2 Liikunnanopetuksen merkitys terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta

Liikunnan terveysvaikutukset tiedostetaan yleisesti ja niitä arvostetaan, mutta Suomessa liikutaan silti liian vähän (Lintunen 2007, 25). Ruutuaika on lisääntynyt ja samalla fyysisen työnteon ja liikunnallisen aktiivisuuden määrä arjessa on vähäistä. (Kokko ym., 2019, 18–20; Lintunen 2007, 25-26; Tammelin 2008, 12). Fyysisesti aktiivisen elämäntavan vähentyminen on globaali kansanterveydellinen ongelma (Laakso 2007, 19; Lintunen 2007, 26; Opetushallitus 2014b). Liikunnallisen aktiivisuuden kehittäminen on yksi tärkeimmistä yhteiskunnallisista haasteista Suomessa (Laakso 2007, 19; Soini 2006, 14). Esimerkiksi yläkouluikäisten nuorten päivään ei välttämättä sisälly luonnostaan liikuntaa, jossa hengästyy ja sydämen syke nousee kunnolla (Heinonen 2008, 20; Tammelin 2008, 12). Nuoret ovat lihoneet ja heidän kuntotasonsa on heikentynyt (Tammelin 2008, 12). Voimassa olevien liikuntasuosituksen mukaan yläkouluikäisen päivään tulisi sisältyä vähintään 1 – 1½ tuntia fyysistä aktiivisuutta viikon jokaisena päivänä. Jokapäiväinen liikunta on nuorelle hyvinvoinnin sekä terveen kasvun ja kehityksen edellytys. Suositusten mukaisella liikuntamäärällä voidaan vähentää useimpia liikkumattomuudesta johtuvia terveyshaittoja. (Heinonen ym., 2008, 18–19.)

Liikunta vaikuttaa paitsi yksilön fyysiseen kehitykseen, myös psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen (Laakso ym., 2007, 42). Liikunnalliseen elämäntapaan kasvaminen alkaa jo nuorena, ja silloin omaksutut tottumukset vaikuttavat yksilön fyysiseen aktiivisuuteen myös myöhemmin elämässä (Polet ym., 2019, 145). Sen

vuoksi on tärkeää pyrkiä vaikuttamaan nuorten liikuntatottumuksiin ja siten terveellisten elämäntapojen kehittämiseen. (Laakso ym., 2007, 42-43). Jotta liikuntatottumuksista tulisi päivittäistä terveydestä huolehtimista, täytyy nuorten kiinnostusta ja motivaatiota sitä kohtaan kehittää. (Liukkonen ym., 2007, 157). Liikunnanopetuksen keskeisenä tavoitteena on siksi tukea kasvun ja kehityksen lisäksi myös terveyttä ja hyvinvointia. Liikunnan tärkeyttä voidaan perustella oppilaille fyysisen kunnon, toimintakyvyn ja terveyden edistämällä ja ylläpitämällä, mutta kaikille terveydelliset tekijät eivät toimi motiivina liikunnallisuudelle. Erityisesti liikuntaa koskevat tulevaisuuden tavoitteet tuntuvat nuorille usein kaukaisilta ajatuksilta. Joidenkin motiivit liikkumiseen saattavat liittyä esimerkiksi sosiaalisuuteen tai ulkonäöllisiin seikkoihin. Liikuntakasvatuksessa on tärkeää ymmärtää ja huomioida monipuoliset motivaatiotekijät, jotta liikuntatunnilla voidaan antaa erilaisiin motiiveihin pohjaavia liikuntakokemuksia. Opetuksessa on tärkeää tarjota oppilaille monipuolisia mahdollisuuksia ja positiivisia kokemuksia. (Laakso 2007, 21; Lintunen 2007, 29; Opetushallitus 2014b.) Motivaatiotekijöillä on suuri merkitys liikunta-aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa, ja koululiikunnalla on huomattavat mahdollisuudet vaikuttaa tähän (Opetushallitus 2014b; Soini 2006, 15–16). Penttisen ym. (2012, 35–36) mukaan koululiikunnan ilmapiirillä ja sisällöllä on positiivinen merkitys oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen, ja sen vaikutukset näkyvät myöhemmin aikuisiän liikunnallisuudessa.

Koulun liikuntatunnit eivät riitä takaamaan oppilaiden liikuntasuosittelun mukaista liikkumisen määrää, mutta liikunnanopetuksen pedagogisilla keinoilla voidaan myötävaikuttaa suositusten toteutumiseen (Opetushallitus 2014b; Tammelin 2008, 13). Erilaisten liikuntamuotojen kokeilu liikuntatunnilla auttaa oppilasta löytämään itselleen mieluisan tavan harrastaa liikuntaa ja kehittää sen myötä hyvinvointiaan ja fyysistä kuntoa (Heinonen 2008, 19). Koska liikuntaa on monissa kouluissa vain kerran viikossa, on tärkeää huomioida, että oppilaat saavat liikuntatunnin aikana positiivisia liikuntakokemuksia (Liukkonen ym., 2007, 158; Polet ym., 2019, 145). Innostava liikuntakokemus edellyttää onnistumisen ja kyvykkyyden kokemuksia, joita myös heikkolahjaisempien oppilaiden tulisi saada kokea, sillä kielteiset kokemukset saattavat aiheuttaa oppilaan etäännyttämisen liikunnallisesta elämäntavasta. Koska liikuntatunnilla saadut positiiviset liikuntakokemukset ovat suuressa roolissa koululiikunnan kokemista koskien,

ovat opettajan pedagogiset ratkaisut avainasemassa liikuntaa koskevien asenteiden kehittymisen kannalta. (Liukkonen ym. 2007, 158.) Jotta nuori voi omaksua liikunnalliset tottumukset, tulee myös hänen ympäristönsä suhtautua liikuntaan myönteisesti ja tukea nuoren liikunnallisuutta (Polet ym., 2019, 145).

3 OPPILAIDEN KOULULIIKUNTA-ASENTEET JA NIIHIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Tässä luvussa käsitellään aikaisemmissa tutkimuksissa esiin nousseita oppilaiden asenteita ja motivaatiota koululiikuntaa kohtaan, sekä niihin vaikuttavia tekijöitä.

3.1 Oppilaiden asenteet koululiikuntaa kohtaan

TAULUKKO 1. Oppilaiden asenteet koululiikuntaa kohtaan

POSITIIVISENA KOETUT ASIAT	NEGATIIVISENA KOETUT ASIAT
Motivaation taso	Kilpailu
Viihtyminen	Testaaminen
Sosiaalisuus	Oppilaiden vertailu
Yhteistyö	Epäonnistumisen pelko
Vastapaino lukuaineille	Loukkaantumisen pelko
Liikuntatuntien luonne	Tappelut
Monipuolisuus	Käskevä ja kontrolloiva opettaja
Kannustava ja innostava opettaja	Pelko liian vaikeista tehtävistä
Oma oppiminen	Pallopelit, joukkuelajit
Oma kehittyminen	Joukkueisiin jakautuminen
Ulkonäkö	Hikoilu
Hyvä kunto	Tylyys
Terveys, hyvinvointi	Numeerinen arviointi

Nuorten liikuntamotivaatio on hyvällä tasolla (Polet ym., 2019, 78). Soinin (2006, 52, 63, 70) ja Huismanin (2004, 80–82) tutkimusten mukaan oppilaat viihtyvät liikuntatunneilla hyvin. Myös Penttisen ym. (2012, 25–26) kaksikymmentä vuotta kestäneen koululiikunnan asenteita koskevan pitkittäistutkimuksen mukaan oppilaat kokevat viihtyneensä liikuntatunneilla. Sen mukaan oppilaat kokivat koululiikunnan hyödylliseksi ja hauskaksi peruskouluikäisinä, ja kaksikymmentä vuotta myöhemmin aikuisena koululiikunta-aikoja muistellessaan entisten oppilaiden kokemukset koululiikunnasta olivat yhä myönteisiä. Pitkittäistutkimuksessa miehet arvioivat viihtyneensä peruskouluikäisenä koululiikunnassa naisia paremmin. (Penttinen ym., 2012, 38–39.) Myös Soinin (2006, 70) mukaan pojat viihtyvät koululiikuntatunneilla tyttöjä paremmin. Poikien suhtautuminen yleisesti koululiikuntaan on myönteisempää kuin tytöillä, ja pojat osallistuvat liikunnan valinnaisille kursseille tyttöjä enemmän. Mitä aktiivisempia oppilaat ovat vapaa-ajallaan, sen myönteisempää suhtautuminen on. (Huisman 2004, 80-82.)

Oppilaiden mielestä on tärkeää, että liikuntatunnilla on hauskaa ja hyvä ilmapiiri (Lyyra ym., 2019a, 89, 92). Positiivisesti koululiikuntaan suhtautuvat oppilaat kuvailevat liikuntatunteja mukaviksi, mielenkiintoisiksi ja rennoiksi (Lauritsalo ym., 2012a, 261). Huismanin (2004, 83) tutkimuksen mukaan oppilaat kokevat liikuntatuntien toiminnallisuuden mukavana vastapainona lukuaineille. Oppilaat pitävät siitä, että liikuntatunneilla pääsee ulkoilemaan ja riehumaan. Koululiikuntaan liittyvänä positiivisena asiana oppilaat kokevat erityisesti sosiaalisen kanssakäymisen. Ystävien tai uusien ihmisten tapaaminen ja yhdessä toimiminen motivoivat oppilaita liikkumaan (Huisman 2004, 79–81). Yhdessä toimimisen mielekkyyteen sisältyy tekijöitä kuten auttaminen, kannustaminen, epäonnistumisten ymmärtäminen ja toisten hyväksyminen. Tytöt kokevat olevansa yhteistyötaitoisempia kuin pojat, ja pitävät siitä, kun saavat auttaa toisia oppilaita tehtävissä. (Huisman 2004, 83, 90.)

Oma oppiminen koetaan liikuntatunnilla motivoivana: Uuden oppiminen ja itsestä oppiminen sekä oma kehittyminen tuntuvat oppilaista mielekkäältä. Etenkin myönteisesti koululiikuntaan suhtautuvat oppilaat pitävät siitä, että tunneilla kokeillaan laajasti eri liikuntamuotoja ja lajeja. (Lauritsalo ym., 2012b, 128.) Liikuntatuntien sisällön vaihtelevuus ja monipuolisuus motivoivat, sillä silloin oppilaat eivät kyllästy helposti (Heinonen ym. 2008, 22). Lauritsalon ym.

(2012b, 128) tutkimuksen mukaan osa oppilaista pitää koulujenvälisistä urheilutapahtumista ja niiden tuomasta positiivisesta tunteesta.

Yläkouluikäiset pitävät koululiikunnasta myös sen takia, että liikunnalla on myönteiset vaikutukset omaan ulkonäköön ja kuntoon (Huisman 2004, 79–81). Lyyran ym. (2019, 92) tutkimustulosten mukaan vuonna 2014 kerätyssä aineistossa oppilaat kokivat hyvinvoinnin edistämisen koululiikunnan merkittävimmäksi tavoitteeksi. Asenteet ovat muuttuneet tästä, sillä vuonna 2018 oppilaat korostivat hyvinvoinnillisten tekijöiden sijaan sosioemotionaalisten taitojen oppimista koululiikunnan tärkeimpänä tavoitteena. Hyvinvoinnin edistämisen koetaan olevan kuitenkin yhä tärkeä tavoite liikunnanopetuksessa erityisesti aktiivisesti liikkuvien oppilaiden ja tyttöjen mielestä. He kokevat koululiikunnan olevan tärkeää terveyden edistämisen kannalta, sillä liikunnanopetuksen avulla opitaan pitämään huolta omasta terveydestä. (Lyyra ym., 2019a, 89, 92.) Vaikka osa oppilaista ymmärtää liikunnan terveysvaikutukset, ei yleisesti oppilaiden mielestä fyysinen aktiivisuus ole tärkeintä koululiikunnassa. Oppilaat pitävät liikuntataitojen oppimisesta ja niiden hyödyntämistä vapaa-ajalla, ja se on heidän mielestään tärkeämpää kuin fyysinen aktiivisuus. Fyysisen aktiivisuuden osa-alueista hengästyminen ja hikoilu koetaan vähiten tärkeäksi. (Lyyra ym., 2019a, 90, 92.) Huismanin (2004, 83) mukaan pojat kokevat hikoilun jopa negatiivisena tekijänä koululiikuntatunneilla viihtymisen kannalta.

Vaikka liikuntatunneilla viihtyminen on yleisesti hyvää, ei koululiikunta tarjoa hyviä kokemuksia ja muistoja kaikille oppilaille (Lauritsalo 2014, 56). Huismanin (2004, 83) tutkimustulosten mukaan pojat kokevat liikuntatunnilla negatiivisena tylsistyttävät tilanteet ja toisaalta tilanteet, joissa syntyy tappelua. Etenkin kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvat oppilaat eivät pidä negatiivisesta kanssakäymisestä toisten oppilaiden kanssa (Lauritsalo 2012b, 128). Pojat eivät pidä myöskään siitä, että liikuntatunnilla on mahdollista loukkaantua (Huisman 2004, 83). Lauritsalon ym. (2012a, 262; 2012b, 128–129) tutkimustulokset osoittavat, että negatiivisesti koululiikuntaan suhtautuvat oppilaat eivät pidä testaamisesta ja kilpailuista. Negatiivisesti koululiikuntaan suhtautuvat kokevat myös Liukkosen ym. (2007, 158) mukaan usein liikuntatunnin yhteyteen kuuluvan liikaa oppilaiden välistä kilpailua ja vertailua. Myös Heinosen ym. (2008, 21) ja Huismanin (2004, 89) mukaan oppilaat kokevat liikuntatuntien liiallisen

kilpailullisuuden negatiivisesti. Soini (2006, 64) mukaan osalle pojista kilpailu toimii kuitenkin myös motiivina osallistua liikuntaan. Huismanin (2004, 89) mukaan erityisesti tyttöjen asenteissa korostuu negatiivisena koululiikuntaan liittyvä pakollisuus, kilpaileminen ja testaaminen. Huismanin (2004, 81) tutkimuksen mukaan oppilaat eivät pidä kilpailemista tärkeänä tekijänä liikuntatunnilla viihtymisen kannalta. Voittaminen ja toisia paremmin pärjääminen, sekä se että voi näyttää muille olevansa paras, ovat oppilaiden mielestä toisarvoisia asioita.

Koululiikuntaan negatiivisesti suhtautuvat oppilaat kokevat usein voimakkaita kielteisiä tunteita ja ahdistusta erityisesti joukkuelajeista ja pallopeleistä. Negatiiviset kokemukset nousevat esiin etenkin silloin, kun oppilaita jaetaan joukkueisiin. (Lauritsalo ym., 2012b, 128–129.) Talviliikunta herättää myös tunteita. Osa oppilaista kokee talven ulkoliikuntatunnit epämiellyttävänä ja hankalina. Asenne johtuu itse talvilajeja enemmän siitä, että talvella täytyy kuljettaa kouluun omat sukset ja luistimet. Välineiden kuljettaminen koetaan vaivalloiseksi (Lauritsalo ym., 2012b, 129).

Opettajalla on ratkaiseva merkitys oppilaiden koululiikunnan kokemiseen ja asenteisiin, sillä oppilaat perustavat koululiikuntakokemuksiaan usein opettajan käytökseen, ammatillisuuteen ja persoonallisuuteen liittyen. Oppilaat kiinnittävät huomiota liikunnanopettajan sosiaalisiin taitoihin ja jopa arvostelevat opettajan luonnetta, ulkoista olemusta sekä sporttisuutta. (Lauritsalo ym., 2013, Lauritsalo 2014, 49 mukaan.) Etenkin tytöt kokevat negatiivisena useat opettajaa koskevat asiat (Huisman 2004, 83). Tyttöjen mielestä opettajan pedagoginen osaaminen on tärkeää. Oppilaat pitävät liikuntatunnilla siitä, kun opettaja toimii kannustavasti ja oikeudenmukaisesti. (Lyyra ym., 2019a, 91–92.) Opettajan vaikutus lannistavien liikuntakokemusten taustalla on merkittävä. Liian käskevä ja kontrolloiva opettaja koetaan negatiivisena (Lauritsalo ym., 2012b, 128). Oppilaat eivät pidä siitä, että opettaja pakottaa tai vaatii oppilailta suorittamista. Osa oppilaista jännittää opettajan pakottavan heitä suorittamaan vaikeita, omaa taitotasoa vaativampia tehtäviä. (Lauritsalo 2014, 52, 55.) Etenkin pojissa epäonnistumisen tunteen mahdollisuus herättää negatiivisia tunteita, sillä erityisesti pojille on tärkeää, kuinka he pärjäävät suhteessa toisiin poikiin (Huisman 2004, 83, 89; Penttinen ym., 2012, 28).

Oppilailla on asenteita myös koululiikunnan arviointia kohtaan. Oppilaat eivät pidä numeerisesta arvioinnista, vaan kokevat sen heikentävän liikuntatuntien iloa ja yrittämisen halua, sillä he pelkäävät negatiivista palautetta. Lisäksi arvioinnin perusteet tuntuvat oppilaille toisinaan epäselviltä. Etenkin negatiivisesti koululiikuntaan suhtautuvista oppilaista osa kokee liikuntatuntien arvostelun sekä arvosanan ikävänä asiana, sillä ne koetaan henkilökohtaisena arvosteluna, ja liittyvät oppilaan käsitykseen omasta itsestään. (Lauritsalo ym. 2012a, 262; 2012b, 129.)

3.2 Koululiikunta-asenteisiin vaikuttavat tekijät

3.2.1 Liikuntatunnin motivaatioilmaston vaikutus viihtymiseen

Liikuntatunnilla viihtyminen vaikuttaa merkityksellisesti oppilaiden asenteisiin koululiikuntaa kohtaan (Lyyra ym., 2019a, 89, 92). Kun oppilas viihtyy, hän osallistuu ja on fyysisesti aktiivinen liikuntatunnilla. Siksi myönteiset koululiikuntakokemukset vaikuttavat positiivisesti koululiikunta-asenteisiin. Koululiikunnassa viihtyminen vaikuttaa oppilaiden liikunnalliseen aktiivisuuteen myös vapaa-ajalla. (Soini 2006, 16, 65.) Kun halutaan vaikuttaa oppilaiden liikunnanopetuksen kokemiseen ja asenteisiin, on siis merkityksellistä huomioida oppilaiden viihtyminen liikuntatunneilla. Aikaisempien tutkimusten (esim. Cecchini ym., 2014; Huisman 2004; Soini 2006) mukaan liikuntatuntien motivaatioilmaston luonne on yksi keskeisimpiä liikuntatunneilla viihtymiseen vaikuttavista tekijöistä.

Liikuntatunnin motivaatioilmastolla tarkoitetaan psykologista toiminnan tavoitetta ohjaavaa, koettua ilmapiiriä. Motivaatioilmasto jaetaan kahteen pääulottuvuuteen: minäsuuntautuneeseen ja tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Minäsuuntautuneisuus korostaa kilpailua ja keskinäistä sosiaalista vertailua sekä suoritusten tuloksia. Tehtäväsuuntautuneisuus korostaa itsevertailua, myönteisiä kokemuksia ja onnistumisia. Opettajan liikuntatunnilla tekemät ratkaisut vaikuttavat motivaatioilmaston luonteen muodostumiseen. (Liukkonen ym. 2007, 162–163.) Liikuntatunnilla viihtymisen kannalta keskeisin tekijä on tunnin tehtäväsuuntautuneisuuden määrä (Soini 2006, 54).

Motivaatioilmaston minä- ja tehtäväsuuntautuneita tekijöitä luokitellaan yleisesti Joyce L. Epsteinin (1989) TARGET-mallilla pedagogisiin osioihin, joilla opetusta toteutetaan. Näihin luokitellaan tehtävät (Task) ja niiden toteutustavat, opettajan auktoriteetti (Authority), palautteenantotavat (Reward), tehtävien ryhmittelyperusteet (Grouping), arviointiperusteet (Evaluation) ja ajankäyttö (Time) (Epstein 1989, 261). Opettajalla on mahdollisuus vaikuttaa opetusmenetelmillään siihen, millainen motivaatioilmasto opetusryhmään syntyy ja muokata sen luonnetta haluamaansa suuntaan. TARGET-malli antaa opettajalle keinoja toimia opetustilanteissa tehtäväsuuntautuneisuutta korostaen (Liukkonen ym., 2007, 162).

TAULUKKO 2. TARGET-mallin toteutuminen tehtäväsuuntautuneessa ja minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa

	Minäsuuntautunut	Tehtäväsuuntautunut
Tehtävät	Kaikille samat tehtävät	Oman taitotason mukaan
Opettajan auktoriteetti	Opettaja määrää yksin	Vastuuta myös oppilaille
Palautteenantotavat	Normatiiviset kriteerit	Informatiivista
Ryhmittely	Jaottelu taitojen mukaan	Vertailua vältetään
Arviointiperusteet	Normatiiviset kriteerit	Oma kehittyminen
Ajankäyttö	Suunnitellusta aikataulusta ei jousteta	Aikataulusta joustetaan, jos oppiminen kesken

TARGET-mallin mukaan minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa opettaja määrää toimintatavat yksin. Opettaja osoittaa kaikille oppilaille samat tehtävät taitotasosta riippumatta, jolloin suurimmalle osalle tehtävät eivät ole motivoivia niiden liiallisen vaikeuden tai helppouden vuoksi. Oppilaat arvioidaan vertailemalla ja tuloksiin perustuen, usein opetusryhmän edessä. Oppilaan saama palaute pohjautuu normatiivisiin kriteereihin. Oppilaiden ryhmittely toteutetaan taitotason mukaan, jolloin oppilaat ymmärtävät kuka kuuluu taitavien ja kuka heikompien ryhmään. Liikuntatunnin toiminta etenee tarkasti

suunnitelman mukaan, eikä aikataulusta jousteta. (Liukkonen ym., 2007, 164–167.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa TARGET-malliin pohjautuen opettaja ei pyri kontrolloimaan kaikkea itse, vaan antaa vastuuta ja päätösvaltaa myös oppilaille koskien liikuntatunnin sisältöä, harjoituksia, ratkaisuja ja sääntöjä. Oppilaat saavat oman taitotasonsa mukaisia haasteita, ja tehtävät ovat sisällöltään monipuolisia. Oppilas saa informatiivista, omasta suorituksestaan tietoa antavaa palautetta, ja vertailua pyritään välttämään. Oppilaan arvioinnissa keskitytään omien taitojen kehittymiseen ja henkilökohtaisiin tavoitteisiin sekä yrittämiseen ja yhteistyötaitoihin. Oppilaan ei tarvitse pelätä virheitä, vaan ne nähdään osana oppimista. Oppilaiden annetaan työskennellä omalla tahdilla. Opettajan suunnittelema ajankäytöstä huolimatta toimintaa ei katkaista, jos oppiminen on kesken. (Liukkonen ym., 2007, 164–167.)

Soinin (2006, 54, 63) tutkimuksen mukaan parhaiten liikuntatunneilla viihtyvät oppilaat, jotka kokevat liikuntatunnin tehtäväsuuntautuneeksi. Myös Huismanin (2004, 79, 88–89) tutkimuksen mukaan oppilaat kokevat olevansa liikuntatunneilla motivaatioltaan enemmän tehtävä-, kuin minäsuuntautuneita. Koululiikunnan motivaatioprosessissa yksi tärkeimpiä vaikuttajia on tehtävä- ja minäsuuntautuneen ilmaston keskinäinen suhde (Soini 2006, 64).

TAULUKKO 3. Liikuntatunnin motivaatioilmaston (MI) luonteen vaikutus viihtymiseen

Viihtymistä lisää	Viihtymistä vähentää
Vallalla tehtäväsuuntautunut MI	Vallalla minäsuuntautunut MI
Voimakkaasti tehtäväsuuntautunut MI + Voimakkaasti minäsuuntautunut MI	Matalasti tehtäväsuuntautunut MI + Voimakkaasti minäsuuntautunut MI
Voimakkaasti tehtäväsuuntautunut MI + Matalasti minäsuuntautunut MI	Matalasti tehtäväsuuntautunut MI + Matalasti minäsuuntautunut MI

Yksipuolisesti vallalla oleva minäsuuntautuneisuus liikuntatunneilla on haitallista liikuntamotivaatiolle (Soini 2006, 64). Liukkonen (1998, 69) osoittaa

tutkimustuloksiinsa perustuen, että voimakkaasti sekä tehtävä- että minäsuuntautunut motivaatioilmasto, ja voimakkaasti tehtäväsuuntautunut yhdessä matalasti minäsuuntautuneen motivaatioilmaston kanssa tuottavat viihtyvyyttä. Samaa osoittavat myös Soinin (2006, 64–65) tutkimuksen tulokset: Jos minäsuuntautuneen ilmaston lisäksi oppilaat kokevat yhtä aikaa liikuntatunneilla vähintään saman verran itsevertailua korostavaa tehtäväsuuntautuneisuutta, kasvaa oppilaiden viihtyvyys ja fyysinen aktiivisuus liikuntatunnilla. Sen sijaan vähäinen tehtäväsuuntautuneisuus yhdistettynä korkeaan minäsuuntautuneisuuteen ovat yhteydessä alhaisempaan viihtyvyyteen (Liukkonen 1998, 69). Soinin (2006, 54) mukaan erityisesti pojat viihtyvät huonommin, jos he kokevat sekä tehtävä- että minäsuuntautuneisuuden liikuntatunnilla vähäiseksi yhtä aikaa. Mikäli minäsuuntautuneisuuden kokemus kasvaa oppilailla tehtäväsuuntautuneisuutta voimakkaammaksi, vähenee liikuntatunneilla viihtyminen ja fyysinen aktiivisuus (Soini 2006, 64–65). Soinin (2006, 54, 63) tutkimuksen mukaan etenkin tyttöjen viihtyvyys liikuntatunnilla on sitä vähäisempää, mitä alhaisemmaksi he kokevat tunnin tehtäväsuuntautuneisuuden.

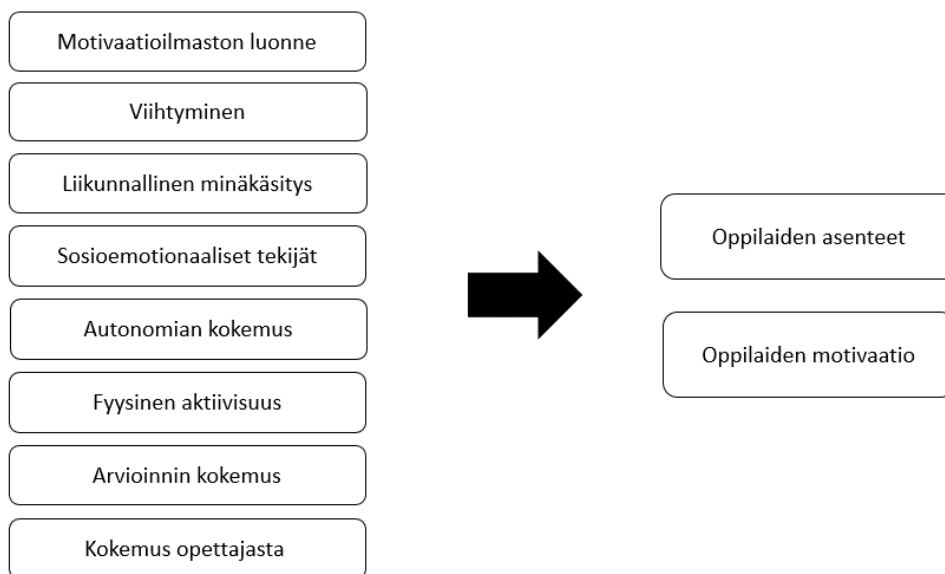
Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 (Opetushallitus 2014a, 434) ohjataan liikunnanopetusta tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston mallin tavoin. Yläkouluikäisten liikunnanopetuksella halutaan tukea oppilaiden kasvua itsenäisyyteen ja osallisuuteen antamalla oppilaiden ottaa vastuuta omasta ja ryhmän toiminnasta sekä osallistumalla liikuntatunnin toiminnan suunnitteluun kehitysvaiheensa mukaisesti. Ohjaavalla ja kannustavalla palautteella ja arvioinnilla pyritään tukemaan oppilaan kasvamista liikuntaan. Liikunnan arviointi perustuu oppimisen ja työskentelyn tavoitteisiin, ja lisäksi oppilasta ohjataan itsearviointiin. (Opetushallitus 2014a, 434.)

Liikunnanopettajan haasteena on suunnitella liikuntatunnit opetussuunnitelman ja sen tavoitteiden mukaan, ja tuoda opetussisältö liikuntatunneilla käytäntöön oppilasryhmälle mielekkäällä tavalla (Lyyra ym., 2019a, 89). Positiivinen kokemus opettajasta sekä opettajan osoittama tuki ja innostuneisuus vaikuttavat oppilaiden liikuntatunteihin asennoitumiseen ja viihtymiseen myönteisesti. Opettajan käyttämällä opetusmenetelmillä ja suhtautumisella oppilaisiin on suuri merkitys liikuntatunneilla viihtymiseen ja sen kokemiseen, sillä se vaikuttaa myös liikuntatunnin ilmapiirin kokemiseen

(Lauritsalo ym., 2012b, 128). Soini (2006, 67) osoittaa, että opettajalla on suurempi vaikutus tyttöjen liikuntaryhmien tehtäväsuuntautuneisuuden kokemiseen kuin poikien. Soini pohtii tämän olevan pedagogisesti merkittävä huomio, sillä kun tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto vaikuttaa merkittävästi oppilaiden viihtymiseen, vaikuttaa se sitä kautta myös oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen liikuntatunneilla.

Opettajan lisäksi myös oppilaat voivat vaikuttaa opetusryhmän kesken syntyvään motivaatioilmastoon. Tehtäväsuuntautuneiden oppilaiden enemmistö vaikuttaa ryhmän motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneisuuden korostumiseen, minäsuuntautuneiden enemmistö minäsuuntautuneeseen, normatiivista vertailua korostavan ilmaston painottumiseen. Opetusryhmän sisällä oppilaiden kokemukset motivaatioilmaston luonteesta voi kuitenkin vaihdella yksilöllisesti. (Liukkonen ym., 2007, 163; Soini 2006, 67–68.)

3.2.2 Asenteisiin vaikuttavat tekijät motivaatioilmaston rinnalla



KUVIO 1. Oppilaiden asenteisiin ja motivaatioon vaikuttavat tekijät

Positiivisen liikunnallisen minäkäsityksen ja pätevyyden kokemukset vaikuttavat myönteisesti oppilaan koululiikunnan kokemiseen ja koulun liikuntatunneilla viihtymiseen (Huisman 2004, 83; Lauritsalo ym., 2012b, 128; Lyyra ym., 2019a,

92). Oppilaat kokevat oman liikunnallisen pätevyytensä pääasiassa hyväksi (Polet ym., 2019, 145). Huismanin (2004, 83–87) tutkimustulosten mukaan mitä aktiivisempi oppilas on, ja mitä parempi liikunnan arvosana hänellä on, sitä myönteisemmäksi oppilas kokee oman liikunnallisen minäkäsityksensä. Erittäin aktiiviset, urheiluseurassa liikuntaa harrastavat nuoret kokevat itsensä taitavammiksi kuin itsekseen liikuntaa harrastavat. Urheiluseurassa liikuntaa harrastavat nuoret myös liikkuvat enemmän kuin urheiluseuraan kuulumattomat. Pojat harrastavat liikuntaa urheiluseuroissa enemmän kuin tytöt, ja pojat kokevatkin fyysisen kuntonsa paremmaksi kuin tytöt. (Vuori ym., 2004, 126–128.) Pojat arvioivat itsensä taitavammiksi fyysisillä osa-alueilla kuin tytöt (Huisman 2004, 83–87). Pojat kokevat myös olevansa liikunnallisesti päteviä useammin, kuin tytöt (Polet ym., 2019, 82). Tytöt puolestaan arvioivat olevansa sitoutuneempia, vastuuntuntoisempia ja yhteistyökykyisempiä kuin pojat (Huisman 2004, 83–87).

Liikuntatunnin opetusryhmän motivaatioilmastolla on suuri merkitys sille, kuinka oppilas kokee omat liikunnalliset kykynsä. Siten sillä on myös vaikutus liikuntatunnilla viihtymiseen. (Soini 2006, 31.) Huismanin (2004, 89) mukaan oppilaat kokevat liikuntatunneilla eniten onnistumisen kokemuksia tehtäväsuuntautuneista tekijöistä, eli kun he onnistuvat jossain mitä eivät aiemmin osanneet, yrittävät kovasti, tekevät kaiken parhaan kykynsä mukaan, voittavat vaikeudet, huomaavat kehittyvänsä, ja kun saavuttavat omat tavoitteensa. Lauritsalo ym. (2012b, 128) mukaan erityisesti positiivisesti koululiikuntaan suhtautuvat oppilaat kokevat onnistumisen tunteita liikuntatunneilla, sekä itsevarmuutta ja kehitystä taidoissaan. Vertailua korostava minäsuuntautunut motivaatioilmasto lisää kielteisten liikuntakokemusten määrää ja vähentää liikuntatunnilla viihtymistä etenkin liikunnallisesti heikommilla oppilailla (Soini 2006, 31).

Ulkonäölliset paineet saattavat häiritä oppilaan kehosuhdetta (Opetushallitus 2014b). Kasvavalle nuorelle oman kehonkuvan kokeminen myönteiseksi saattaa olla haastavaa etenkin luokkatoverien edessä. Haastavuus on suurempaa, jos lisäksi omat liikuntataidot koetaan huonoiksi. (Lintunen ym., 2007, 158.) Lauritsalon ym. (2012b, 129) mukaan koululiikuntaan negatiivisesti suhtautuvat, erityisesti fyysisesti kehittyneemmät oppilaat, häpeävät ja kokevat epämiellyttävänä, kun muut oppilaat katsovat heidän omaa suoritustaan.

Kielteinen kokemus itsestä muiden katseiden alla vaikuttaa negatiivisesti oppilaan koululiikuntakokemukseen ja sitä kautta asenteeseen koululiikuntaa kohtaan. Myös Penttisen ym. (2012, 28) pitkittäistutkimuksen tuloksissa nousee esiin, että osaa oppilaista häiritsee toisten katselu. Myös oman kehon vertaaminen toisen oppilaan vartaloon aiheuttaa negatiivisia tunteita osalle oppilaista. Lauritsalon ym. (2012a, 261–263; 2012b, 129) mukaan kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvat oppilaat kokevat tunteensa koululiikuntaa kohtaan usein todella voimakkaina. Osa oppilaista kokee jopa traumaattisena tai painajaismaisena tilanteet, joissa he joutuvat olemaan esillä oman kehonsa kanssa, kuten uimassa tai suihkussa liikuntatunnin jälkeen.

Liikuntatunnin tehtävät, joiden avulla oppilas saa monipuolisen kehollisen ilmaisun kokemuksia, kehittävät oman kehon tuntemista ja arvostamista, ja sitä kautta tukevat myönteistä kehosuhdetta (Opetushallitus 2014b). Jos kaikki oppilaat saavat liikuntatunnilla yksilöllisistä ominaisuuksistaan ja kehotyypistään huolimatta mahdollisuuden myönteisen kehosuhteen kokemiseen ja hyvinvoinnista huolehtimiseen, saavat he liikuntatunnilla myönteisiä liikuntakokemuksia ja kokevat positiivisia tunteita ja liikunnan iloa (Opetushallitus 2014b; Penttinen ym., 2012, 40). Myönteisen liikunnallisen minäkäsityksen tukeminen liikunnanopetuksessa on tärkeää myös sen kannalta, että oppilaan liikunnallisen pätevyyden kokemuksella ja liikuntamotivaatioon vaikuttavilla tekijöillä on yhteys oppilaan liikunnalliseen aktiivisuuteen. (Polet ym., 2019, 145.)

Sosiaaliset tekijät vaikuttavat suuresti oppilaiden viihtymiseen liikuntatunnilla. Yläkouluikäisten kehitysvaiheeseen kuuluu vertaisryhmiin hakeutuminen. (Heinonen ym., 2012, 21–22.) Liikuntatunnin sosiaaliset tilanteet ovat merkityksellisiä. Positiivisena koetaan sosiaalinen kanssakäyminen ja yhdessä toimiminen. Ryhmäytyminen ja itsen kokeminen osana ryhmää edistävät oppilaiden positiivista minäkäsitystä ja liikuntatunnilla viihtymistä. (Huisman 2004, 83; Lauritsalo ym., 2012b, 128; Lyyra ym., 2019a, 92.) Pojat kokevat tyttöjä enemmän sosiaalista yhteenkuuluvuutta (Soini 2006, 51, 63). Toisaalta oman liikunnallisen minäkäsityksen kokeminen ja sosiaalisemotionaaliset tekijät liikuntatunnilla ovat osalle oppilaista vaikeita. Jos oppilas kokee jäävänsä ryhmän ulkopuolelle ja toisten katseet kiusallisena omaa suoritusta tehdessä, voi kokemus koululiikunnasta jäädä hyvin negatiiviseksi. (Lauritsalo 2012b, 129; Lintunen ym., 2007, 158; Penttinen ym., 2012, 28.)

Liikuntatunnin kannustavalla tai lannistavalla ilmapiirillä on merkitystä. Kun liikuntatunnin ilmapiiri tuntuu turvalliselta, oppilas nauttii liikunnasta ja uskaltaa tehdä myös virheitä. Kun ilmapiiri tuntuu turvattomalta, oppilas saattaa pelätä joutuvansa nolatuksi toisten edessä. (Lauritsalo 2014, 55–56.) Lauritsalon (2014, 57) mukaan liikuntatunnilla on tärkeää vallita ilmapiiri, jossa arvostetaan erilaisia persoonia ja arvoja. Ilman tätä koululiikunnasta jää ihmisyyks pois ja se keskittyy liikaa fyysiseen suorittamiseen. Se huomioidaanko koululiikunnassa myös oppilas ihmisenä, voi olla ratkaiseva tekijä koululiikuntaa kohtaan kehittyvien asenteiden suhteen, sekä pysyvän liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa.

Cecchinin ym. (2014, 1333) interventiotutkimuksen tulosten mukaan tehtäväsuuntautuneisuuden ohjaavan TARGET-mallin hyödyntäminen liikunnanopetuksessa vaikuttaa ryhmän sosiaalisiin suhteisiin ja yhteistyötaitoihin positiivisesti. Liikuntatunnilla toteutettavat tehtävät, jotka harjoittavat vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja ryhmissä tai joukkueena toimimalla edistävät opetusryhmän sallivaa ja turvallista ilmapiiriä (Heinonen ym., 2008, 21–22; Lyyra ym., 2019a, 92). Myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 (Opetushallitus 2014a, 435) painotetaan, että yhteistyötä vaativat harjoitukset, pelit ja leikit sekä pari- ja ryhmätehtävät edistävät oppilaiden kokemaan myönteistä yhteisöllisyyttä ja opettavat oppilaita ottamaan vastuuta yhteisistä asioista sekä huomioimaan ja auttamaan toisiaan. Oppilaslähtöiset ja osallistavat opetusmenetelmät sekä rohkaiseva palaute tukevat oppilaiden yhteenkuuluvuuden tunnetta ja pätevyydenkokemuksia. Yhdessä tekeminen luo yhteisöllisyyden tunnetta (Heinonen ym., 2008, 21–22; Lyyra ym., 2019a, 92). Soinin (2006, 68) mukaan tytöt saattavat olla herkempiä opettajan ja ryhmän vaikutuksille kuin pojat. Tyttöjen opetusryhmät yhtenäistyvät voimakkaammin, ja siksi erityisesti tyttöjen motivaatioon vaikuttaa positiivisesti, kun liikunnanopetuksessa käytetään opetusmenetelmiä, jotka aktivoivat heitä toimimaan yhdessä. Liikuntatunnin iloa ja virkistystä edistävät tehtävät tukevat sekä tyttöjen että poikien myönteisiä liikuntakokemuksia ja vaikuttavat siten positiivisesti koululiikunta-asenteisiin. (Opetushallitus 2014a, 435)

Lauritsalon (2014, 52) tutkimuksen mukaan monet oppilaat pitävät liikunnasta vapaa-ajallaan, mutta kokevat samalla voimakkaasti, etteivät pidä koululiikunnasta. Syynä näin kokevilla oppilailla on tunne voimakkaasti kontrolloivasta opettajasta yhdistettynä oppilaiden kokemaan autonomian

puutteeseen. Yläkouluikäisille on tärkeää päästä kokeilemaan rajojaan ja irrottautumaan auktoriteeteista (Heinonen ym. 2008, 22). Autonomian kokeminen lisää oppilaiden kiinnostusta liikuntatunnilla suoritettavaa tehtävää kohtaan. Jos opettaja kontrolloi liikaa oppilaiden toimintaa, kiinnostus laskee. (Liukkonen ym., 2007, 159.) Erityisesti tyttöjen osalta opettajan toiminnalla on vaikutusta autonomian tunteen kokemiseen (Soini 2006, 67). Poikien kohdalla opettajan vaikutus autonomian kokemiseen on vähäisempää kuin tytöillä. Soini (2006, 67) pohtii, että poikien liikunnanopetuksen luonne saattaa erota tyttöjen liikunnanopetuksesta.

Cecchini ym. (2014, 1333) tutkimustulosten mukaan tehtäväsuuntautuneisuuden ohjaavan TARGET-mallin mukainen toiminta liikuntatunnilla vaikuttaa positiivisesti ryhmän autonomiaan ja itsenäiseen päätöksentekoon. Myös Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 (Opetushallitus 2014a, 435) ja Soini (2006, 67) osoittavat, että itsesäätelyn mahdollisuudet liikuntatunnin toiminnassa, kuten tehtävät, joiden avulla opitaan työskentelemään tavoitteen saavuttamiseksi yksin tai yhdessä, vaikuttavat oppilaiden autonomian kokemiseen. Oppilaiden on oleellista antaa osallistua liikuntatunnin tehtävien suunnitteluun ja toteuttamiseen, korostaa liikunnan omaehtoisuutta ja omatoimisuutta. Kun liikuntatunnilla toimitaan oppilaiden ehdoilla, he viihtyvät ja kokevat liikunnan iloa (Heinonen ym. 2008, 21). Oppilaiden koettu autonomia on yhteydessä myös fyysisen aktiivisuuden määrään. Päivittäin liikkuvat oppilaat kokevat autonomiaa hieman enemmän kuin neljänä päivänä tai vähemmän liikkuvat (Polet ym., 2019, 79, 82.)

Fyysisen aktiivisuuden tasolla on vaikutusta liikuntatunnilla viihtymiseen (Soini 2006, 51, 70). Soinin (2006, 51, 70) mukaan oppilaat kokevat olevansa liikuntatunneilla fyysisesti aktiivisia. Pojat arvioivat olevansa aktiivisempia kuin tytöt. Myös Vuori ym. (2004, 124) osoittavat, että pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt. Ne oppilaat, jotka kokevat liikuntatunnit erityisen tehtäväsuuntautuneiksi, kokevat voimakkaimmin olevansa fyysisesti aktiivisia. Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden voimakkuuteen liikuntatunneilla vaikuttavat positiivisesti liikuntatunnin tehtäväsuuntautunut ilmaston lisäksi oppilaiden kokema sosiaalinen yhteenkuuluvuus sekä autonomian tunne. Oppilaat, jotka kokevat liikuntatuntien sisältävän näitä tekijöitä liikkuvat intensiivisemmin ja viihtyvät liikuntatunneilla paremmin kuin muut oppilaat. (Soini 2006, 54–55, 64–65, 70.)

Oppilaan liikuntanumerolla ja fyysisellä aktiivisuudella on yhteyttä. Mitä useammin oppilas liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti, sitä parempi arvosana keskimäärin on. (Palomäki ym., 2019, 86.) Hyvän liikunta-arvosanan omaavien oppilaiden fyysisen aktiivisuuden intensiteetti on liikuntatunnilla keskitasoiseksi tai heikommaksi arvioituja oppilaita huomattavasti voimakkaampaa. Liikuntanumerolla on myös vaikutusta liikuntatunnilla viihtymiseen. Arvosanaltaan paremmat oppilaat suhtautuvat liikuntatunteihin myönteisemmin kuin heikommalla. (Soini 2006, 52–55,65.) Alhaisen liikuntanumeron oppilaat kuuluvat siihen riskiryhmään, joista saattaa tulla vapaa-ajallaan ja myöhemmin tulevaisuudessa liikunnallisesti passiivisia (Soini 2006, 66).

Kokiessaan liikuntatunnin motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneeksi oppilas viihtyy ja siksi yrittää, oppii ja kehittyy (Cecchini ym., 2014, 1333; Soini 2006, 66). Sen seurauksena oppilas saa opettajalta myönteistä palautetta arvioinnin yhteydessä. Jos liikunnallisesti heikkolahjaisempi oppilas ei koe liikuntatunnin ilmastoa tehtäväsuuntautuneeksi, ei hän viihdy tunnilla eikä motivoitu liikuntatunnin sisällöstä. Oppilas ei siten opi eikä kehity, mikä näyttäytyy lopulta oppilaan liikunnan arvosanassa. Alhaisen liikuntanumeron myötä oppilaan liikuntamotivaatio laskee yhä lisää. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luominen ja siten viihtyvyyden lisääminen liikuntatunnilla on siksi myös arvioinnin kautta liikuntamotivaatioon vaikuttavaa. (Soini 2006, 66.) Voimakas tehtäväsuuntautuneisuus lisää oppilaiden viihtyvyyttä ja aktiivisuutta tunnilla myös niillä oppilailta, joilla on alhainen liikuntanumero, riippumatta minäsuuntautuneen ilmaston voimakkuudesta. Alhainen tehtäväsuuntautuneisuus puolestaan vähentää jopa kiitettävän ja erinomaisen arvosanan oppilaiden aktiivisuutta ja viihtyvyyttä liikuntatunnilla, jos liikuntatunnin ilmasto on korostuneesti minäsuuntautunut. (Soini 2006, 54, 64–68, 70–71.)

Oppilaat suhtautuvat arviointiin usein henkilökohtaisesti. Opettajalta ja opetusryhmältä saatava palaute otetaan vastaan omaan persoonaan kohdistuvana kritiikkinä suoritusta koskevan palautteen sijaan. Liikuntatunnin kokemuksen ja palautteen nähdään heijastavan oppilaan omaa käsitystä itsestään, ja sen vuoksi liikuntatunnin kokemukset herättävät toisinaan voimakkaita tunteita ja asenteita. (Lauritsalo 2014, 56–58.) Liikunnanopetuksessa on oleellista, että liikuntataidoiltaan heikompien oppilaiden positiivisia liikuntakokemuksia saadaan lisättyä. Oppilaiden tulisi

saada onnistumisen, kyvykkyyden ja pätevyyden kokemuksia liikuntatunneilla taitotasostaan riippumatta, jotta liikuntamotivaatio kasvaisi ja mahdollisuus liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen voisi muodostua (Soini 2006, 66).

4 YHTEENVETO

4.1 Moninaiset koululiikunta-asenteet ja tekijät niiden taustalla

Tämä kirjallisuuskatsaus pyrki selvittämään yläasteikäisten nuorten asenteita koululiikuntaa kohtaan aikaisempiin tutkimustuloksiin ja kirjallisuuteen perustuen. Kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymykset olivat: 1. Millaiset asenteet yläkouluikäisillä on koululiikuntaa kohtaan? 2. Mitkä tekijät vaikuttavat oppilaiden asenteisiin?

Yläkouluikäisten oppilaiden asenne koululiikuntaa kohtaan on yleisesti myönteistä. Vaikka yläkouluikäisten fyysinen aktiivisuus arjessa on vähentynyt, kokevat oppilaat viihtyvänsä liikuntatunnilla ja olevansa liikunnallisesti aktiivisia. (esim. Huisman, 2004, 80–82; Penttinen ym., 2012, 25–26; Polet ym., 2019, 78; Soini 2006, 52, 63, 70.) Positiivisena koetaan liikuntatuntien luonne rentona vastapainona koulun lukuaineille, liikuntatunnin hyvä ilmapiiri, monipuolisuus sekä toisten kanssa yhdessä toimiminen (esim. Heinonen ym., 2008, 22; Huisman 2004, 83; Lauritsalo ym., 2012a, 261; Lyyra ym., 2019a, 89, 92). Ulkoilu, oppiminen ja oma kehittyminen koetaan positiivisena (Huisman 2004, 83). Aktiivisesti liikkuvat oppilaat ja tytöt ymmärtävät liikunnan tärkeyden myös terveydellisten tekijöiden näkökulmasta, ja pitävät siksi koululiikuntaa tärkeänä. Terveydelliset tekijät koetaan kuitenkin tänä päivänä vähemmän tärkeänä koululiikunnan tavoitteena, kuin vuonna 2014. (Lyyra ym., 2019a, 89, 92.) Koululiikuntaan liittyvinä negatiivisina asioina koetaan erityisesti liikuntatunnilla koettu kilpailullisuus, testaustilanteet ja oppilaiden välinen vertailu (Huisman 2004, 89; Lauritsalo ym., 2012a, 262; 2012b, 128–129; Liukkonen ym., 2007, 158). Joukkuelajit ja joukkueisiin jakautuminen herättävät negatiivisia tunteita (Lauritsalo ym., 2012b, 128–129). Hallitseva ja kontrolloiva opettaja sekä autonomian kokemuksen puute aiheuttavat negatiivista suhtautumista koululiikuntaa kohtaan. Opettajan osoittama tuki oppilaille koetaan merkityksellisenä. (Lauritsalo 2014, 52; Lauritsalo ym., 2012b, 128; Liukkonen

ym., 2007, 159; Lyyra ym., 2019a, 91–92.) Opettajan toteuttama oppilaiden suoritusten arviointi koetaan epämiellyttävänä, sillä arviointi koetaan hyvin henkilökohtaisena. Liikunnan arviointi heijastaa oppilaalle omaa käsitystä itsestään. Alhaisemman liikunnan arvosanan omaavat oppilaat viihtyvät liikuntatunneilla huonommin kuin paremman arvosanan oppilaat. (Lauritsalo ym., 2012a, 262; 2012b, 129; Liukkonen ym., 2007, 158; Soini 2006, 52–55,65.)

Oppilaiden asenteisiin vaikuttavat monet tekijät. Liikuntatunnilla viihtymisellä, oman liikunnallisen minäkäsityksen ja liikunnallisen pätevyyden kokemuksella, sosioemotionaalisilla tekijöillä, koetulla autonomialla, oppilaan fyysisellä aktiivisuudella sekä arvioinnin toteutukseen ja opettajaan liittyvillä tekijöillä on vaikutusta koululiikunnan kokemukseen ja sen myötä oppilaiden koululiikunta-asenteisiin ja motivaatioon. Se, kuinka oppilas kokee nämä tekijät liikuntatunnin motivaatioilmaston luonteen kautta, vaikuttaa oppilaan koululiikuntakokemukseen ja asenteeseen koululiikuntaa kohtaan. Liikuntatunnilla viihtyminen ja viihtymisen kokemukseen merkittävästi vaikuttava liikuntatunnin motivaatioilmaston tehtäväsuuntautunut luonne ovat asenteiden kannalta merkittävässä roolissa (Lyyra ym., 2019a, 89, 92; Soini 2006, 16). Kun liikuntatunnilla vallitsee tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, oppilaat viihtyvät, ovat fyysisesti aktiivisia, ja kokevat autonomian tunnetta. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa keskitytään kilpailun ja oppilaiden välisen vertailun sijaan oppilaiden omaan henkilökohtaiseen kehitykseen ja onnistumisen kokemuksiin. Oppilaat saavat vastuuta ja päätösvaltaa tunnin monipuolisiin tehtäviin liittyen. (esim. Liukkonen ym., 2007, 164–167.) Liikuntatunti, jossa oppilas kokee liikunnallista pätevyyttä ja onnistumisen kokemuksia, positiivisen ilmapiirin ja itsensä hyväksytyksi osaksi ryhmää, vaikuttaa myönteisesti oppilaan koululiikuntakokemukseen. (esim. Huisman 2004, 83; Lauritsalo ym., 2012b, 128; Lyyra ym., 2019a, 92.) Kilpailua ja keskinäistä vertailua korostava minäsuuntautunut motivaatioilmasto laskee viihtyvyyttä, fyysistä aktiivisuutta ja autonomian kokemista vaikuttaen oppilaiden koululiikunta-asenteisiin ja motivaatioon negatiivisesti. (esim. Cecchini ym., 2014, 1333; Liukkonen 1998, 69; Soini 2006, 16, 64.)

Tässä kirjallisuuskatsauksessa esiin nousseilla aikaisempien tutkimustulosten asenteilla ja niihin vaikuttavilla tekijöillä on paljon samankaltaisuutta ja yhteyttä keskenään. Kun osa tutkimuksessa käytetystä

tutkimustiedosta pohjautuu 2000-luvun alun tutkimuksiin, on kuitenkin oleellista pohtia, ovatko koululiikunta-asenteet ja motivaatiotekijät tästä muuttuneet saavuttaessa 2020-luvulle. Liikunnan trendit muuttuvat ja nuorten kiinnostuksen kohteet vaihtelevat vuosikymmenten aikana, mutta koululiikunta-asenteiden osalta tämä kirjallisuuskatsaus osoittaa, että 2000-luvulla aikaisempien vuosien ja viime vuosien asenteet kuitenkin kohtaavat tässä tutkimuksessa, ja tulokset tukevat toisiaan. Tässä tutkimuksessa tutkittujen aikaisempien tutkimusten tulokset tukevat toisiaan riippumatta siitä, pohjautuuko tutkimustieto kvantitatiiviseen tai kvalitatiiviseen tutkimukseen.

Tämän kirjallisuuskatsauksen löydöksillä on merkitystä koululiikunnan jatkuvan kehittämisen kannalta. Liikunnanopettajan on tärkeää ymmärtää mistä oppilaiden koululiikuntaa kohtaan koetut asenteet johtuvat, sekä miten asenteisiin olisi mahdollista vaikuttaa positiivisesti. Liikunnanopettaja voi hyödyntää koululiikunta-asenteita koskevaa tutkimustietoa työssään, jotta opettajan olisi mahdollista saada oppilaat innostumaan terveyttä edistävästä liikunnallisesta elämäntavasta. Opettajalla on mahdollisuus vaikuttaa omilla opetusmenetelmillään oppilaiden koululiikunnan kokemiseen ja sen myötä koululiikunta-asenteisiin ja motivaatioon (esim. Liukkonen ym., 2007, 158).

Huomion arvoista on, että tämän kirjallisuuskatsauksen perusteella liikunnanopettajat ovat onnistuneet luomaan liikuntatunneilla viihtyvyyttä ja yleinen suhtautuminen koululiikuntaa kohtaan on myönteistä, mutta silti nuoret eivät ole innostuneet liikunnallisesta elämäntavasta omassa arjessaan ja liikkuvat liian vähän (esim. Huisman 2004, 80–82; Kokko ym., 2019, 18–20; Polet ym., 2019, 78; Soini 2006, 52, 63, 70). Liikunnanopetuksessa voisi olla syytä paneutua positiivisten liikuntakokemusten lisäksi yhä enemmän niihin tekijöihin, jotka vaikuttavat liikunnallisen myönteisyyden ja innostuksen taustalla, kuten oppilaan liikunnallisen minäkäsityksen tukemiseen ja ymmärtämiseen, emotionaalisiin tekijöihin tai fyysisen aktiivisuuden taustalla vaikuttaviin tekijöihin. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (Opetushallitus 2014) ohjaavat liikunnanopettajia jo tällä hetkellä tukemaan oppilasta yksilönä niin liikunnallisen minäkäsityksen, sosioemotionaalisten taitojen kuin oman henkilökohtaisen kehityksenkin näkökulmasta. Oppilasta kannustetaan myös itsearviointiin, joka kehittää oppilaan ymmärrystä itsestä liikkujana. Koska koululiikunnalla on mahdollisuus tavoittaa kaikki nuoret, on liikunnanopetuksella merkittävä vastuu

vaikuttaa oppilaiden liikuntakokemuksiin ja liikunnan positiivisten terveysvaikutusten sisäistämiseen, sekä herättää kiinnostus liikuntaa kohtaan. Jokaisen oppilaan tulee saada liikuntatunneilla yhteisöllisyyden, onnistumisen ja pätevyyden kokemuksia, liikunnallisuudestaan tai taidoistaan huolimatta kannustavassa ja sallivassa ilmapiirissä, jossa jokaista oppilasta arvostetaan. (esim. Heinonen ym., 2008, 21–22; Lyyra ym., 2019a, 92; Opetushallitus 2014a, 435; Opetushallitus 2014b; Penttinen ym., 2012, 40; Soini 2006, 65–67.) Liikunnanopetusta tulee jatkuvasti kehittää, jotta koululiikunta-asenteita syvällisemmin ymmärrettäessä olisi opettajien mahdollista tukea oppilaiden innostuneisuutta liikuntaan ja liikunnallisen elämäntavan löytämiseen ja omaksumiseen.

4.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli tutkia kirjallisuuteen ja aiempiin tutkimuksiin perustuvaa tutkimustietoa koululiikuntamotivaatiota ja koululiikunta-asenteita koskien. Kirjallisuuskatsauksen lähteiden valinnassa on oleellista olla kriittinen. Tärkeää on löytää kirjallisuuskatsauksen näkökulman kannalta oleellisin tieto harkintaa käyttäen (Hirsjärvi 2009, 113, Metsämuuronen 2011, 46.) Tätä kirjallisuuskatsausta varten on tehty tiedonkeruuta harkintaa käyttäen sekä kvantitatiivisista että kvalitatiivisista tutkimuksista. Näin on voitu tarkastella sekä tutkimustuloksia, jotka on kerätty määrällisen tutkimuksen keinoin laajalta joukolta lomakekyselyin, ja toisaalta laadullisen tutkimuksen keinoin saatuja tuloksia, joista nousee esiin oppilaiden omat ajatukset koululiikunta-asenteita koskien. Lisäksi lähdetutkimusten joukossa on pitkäikäistutkimuksena saatuja tutkimustuloksia, joista on saatu tukea lyhyemmän aikavälin tutkimustulosten luotettavuuteen. Tässä kirjallisuuskatsauksessa on käytetty lähteenä koululiikunta-asenteisiin ja motivaatioon liittyvää kirjallisuutta, väitöskirjoja, ja tieteellisiä artikkeleita. Metsämuuronen (2011, 43) mukaan hyödynnettäessä artikkeleita kirjallisuuskatsauksen lähteenä on oleellista, että artikkelit on julkaistu vertaisarvioituissa tieteellisissä julkaisuissa. Tässä kirjallisuuskatsauksessa lähteenä hyödynnetyt artikkelit ovat tutkimuksen luotettavuuden takaamiseksi huolellisesti valittuja vertaisarvioituja tieteellisten julkaisujen artikkeleita. Lisäksi kirjallisuuskatsauksen lähteenä on virallisia suomalaisia ohjeistuksia, kuten

uusimmat Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (Opetushallitus 2014a) sekä Opetusministeriön viralliset liikuntasuositukset kouluikäisille (Heinonen ym., 2008).

Kirjallisuuskatsauksessa lähteenä hyödynnetyn tiedon on suositeltavaa olla mahdollisimman ajankohtaista ja tuoretta tietoa. Vanhaa tietoa on tarkasteltava kriittisesti. (Metsämuuronen 2011, 45.) Tässä tutkimuksessa on tutkittu lähinnä 2000- ja 2010-lukujen tutkimusten tuloksia pyrkien hyödyntämään kirjallisuuskatsauksessa mahdollisimman tuoretta tietoa oppilaiden koululiikunta-asenteista. Vaikka osa tutkimuksista nousseista asenteista oli 2000-luvun alusta, saivat monet niistä vahvistusta tuoreemmista tutkimuksista ja nähtiin siksi aiheelliseksi tuoda esiin tässä tutkimuksessa. 2000-luvun alun ja 2010-luvun tutkimusten tuloksissa ja motivaatiotekijöiden taustalla vaikuttavissa asioissa esiintyi hyvin paljon yhtäläisyyksiä tuloksia verrattaessa. Tästä voi päätellä, että koululiikunta-asenteet ovat pysyneet 2000-luvun alusta tähän päivään hyvin samansuuntaisina, ja se vahvistaa tämän tutkimuksen luotettavuutta.

Metsämuurosen (2011, 45) mukaan myös vanhemman tiedon hyödyntäminen on oleellista, jos kyseessä on lähde, johon tutkimuskirjallisuudessa viitataan toistuvasti. Siksi tämän tutkimuksen lähteiden joukossa on myös huolellisesti valikoitua aineistoa ennen 2000-lukua, kuten Epsteinin (1989) motivaatioilmastoon liittyvä TARGET-malli, johon tämän päivän liikuntapedagogiikkaa koskevissa tutkimuksissa yhä viitataan.

Metsämuurosen (2011, 47) mukaan kirjallisuuskatsauksessa on oleellista osoittaa laajaa lähteiden käyttöä tutkimuksen kattavuuden ja luotettavuuden vuoksi. Tässä kirjallisuuskatsauksessa on hyödynnetty monipuolisesti erilaisten tutkimusten tuloksia lähteinä, mutta kokonaiskattavuus olisi voinut olla vielä laajempi. Tutkimustuloksia olisi voitu tarkastella vielä useamman tutkimuksen tulosten valossa, jotta kirjallisuuskatsauksen luotettavuus olisi yhä kasvanut. Luotettavuutta olisi lisännyt myös se, että tutkimuksessa käsitellyille tutkimustuloksille olisi etsitty vielä lisää tukea ajankohtaisista, aivan viimeisimpien vuosien tieteellisistä julkaisuista.

4.3 *Jatkotutkimusaiheet*

Yläkouluikäiset oppilaat viihtyvät liikuntatunneilla, mutta eivät liiku vapaa-ajallaan liikuntasuosittelun mukaan tarpeeksi aktiivisesti (esim. Huisman 2004, 80–82; Kokko ym., 2019, 18–20; Penttinen ym., 2012, 25–26; Polet ym., 2019, 78; Soini 2006, 52, 63, 70.) Siksi tutkimusta koululiikunnan vaikuttamismahdollisuuksista oppilaiden omaehtoisen, koulun ulkopuolisen liikunnallisuuden lisäämiseksi tulisi tehdä. Nuorten liikunnallisuus ennustaa aikuisiän liikunnallisuutta (esim. Laakso 2007, 42–43). Koska fyysinen työntekeä on tänä päivänä vähentynyt ja fyysinen passiivisuus ja istuminen lisääntynyt (esim. Kokko ym., 2019, 18–20; Lintunen 2007, 25–26), on nuorten liikunnallisuuden vähäinen määrä nyt ja tulevaisuutta ajatellen kansanterveydellinen huolenaihe. On tärkeää pyrkiä vaikuttamaan siihen, että nuoret ymmärtäisivät liikunnan terveydellisen näkökulman ja innostuisivat harrastamaan liikuntaa myös vapaa-ajallaan. Koulun liikunnanopetuksella on mahdollisuudet ja vastuu herättää nuorten innostus liikuntaa kohtaan ja kannustaa ja tukea oppilaita liikkumaan koulun ulkopuolella. Koululiikuntaa ja sen asenteita koskevalla tutkimustiedolla on mahdollista saada syvällisempää ymmärrystä oppilaiden koululiikunta-asenteista ja asenteisiin vaikuttavista tekijöistä, sekä vaikutuksesta liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen.

Koululiikunnan asenteita ja motivaatiotekijöitä koskien on tehty sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista tutkimusta. Kvantitatiivisen tutkimuksen etu on, että tutkimusaineistoa on mahdollista kerätä suurelta joukolta esimerkiksi kyselytutkimuksena (Hirsjärvi 2009, 195). Koululiikunnan asenteita koskevia tutkimuksia tarkastellessa nousee kvalitatiivisista tutkimuksista puolestaan vahvasti esiin oppilaiden omat asenteet ja ajatukset sekä positiivisten että negatiivisten tekijöiden osalta (esim. Lauritsalo 2014). Koululiikunnan asenteita, motivaatiota ja näiden taustalla vaikuttavia tekijöitä oppilaiden omien avoimien ajatusten pohjalta tulisi tutkia enemmän. Esimerkiksi eläytymismenetelmän avulla voi olla mahdollista saada erilaista tietoa koululiikuntamotivaatioon ja –asenteisiin vaikuttavista tekijöistä, kuin mitä valmiiden kysymysten pohjalta. Eskola ym. (2017, 267–268) mukaan valmiit kysymykset saattavat ohjata vastauksia ja muuttaa vastaajan ajattelutapaa vastausvaihtoehtojen mukaisiksi. Eläytymismenetelmä antaa vastaajalle mahdollisuuden laajentaa ajatteluaan ja

pohtia asiaa syvemmin. Vaikka eläytymismenetelmässä vastaajille annetaan mahdollisuus vastata kuvitteellisesta näkökulmasta, voi eläytymismenetelmällä kerätty aineisto paljastaa sellaisia ajatuksia käsiteltävästä aiheesta, joita ei haastattelulla tai kyselyn avulla saavuteta. (Eskola ym., 2017, 267–268.) Koululiikuntaa ja sen kokemista on tärkeää tutkia eri menetelmin, jotta voidaan selvittää, millä keinoilla koululiikuntatunneilla viihtyminen olisi mahdollista nostaa astetta korkeammalle tasolle, oppilaiden vapaa-ajan liikunnallisuuteen myötävaikuttaen. Koululiikunta on monille nuorille ainoa väylä tutustua erilaisiin liikuntamuotoihin ja saada tietoa liikunnan terveysvaikutuksista. Jokaiselle nuorelle täytyy pystyä tarjoamaan tukea ja mahdollisuus liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen ja terveellisempään tulevaisuuteen.

LÄHTEET

- Cecchini, J. A., Fernandez-Rio, J., Mendez-Gimenez, A., Cecchini, C., & Martins, L. (2014). Epstein's TARGET Framework and Motivational Climate in Sport: Effects of a Field-Based, Long-Term Intervention Program. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2014 (9:6). <https://journals-sagepub-com.libproxy.tuni.fi/doi/pdf/10.1260/1747-9541.9.6.1325>
- Epstein, J. L. (1989). Family Structures and Student Motivation: A Developmental Perspective. Teoksessa C. Ames & R. Ames (Toim.), *Research on Motivation in Education. Volume 3. Goals and Cognitions*. (ss. 259–295.) Academic Press, Inc.
- Eskola, J., Karayilan, S., Kaski, T., Lehtola, T., Mäenpää, T., Nishimura-Sahi, O., Oede, A-M., Rantanen, M., Saarinen, S., Toivikko, P., Valtonen, M., & Wallin, A. (2017). Eläytymismenetelmä 2017. Ohjeita ja kokemuksia menetelmästä kiinnostuneille. Teoksessa J. Eskola, T. Mäenpää, & A. Wallin (Toim.), *Eläytymismenetelmä 2017: Perusteema ja 11 muunnelmaa*. (ss. 266–293.) Suomen Yliopistopaino Oy.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T., Mäenpää, P. (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (Toim.), *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. (ss. 17–31.) Opetusministeriö; Nuori Suomi ry.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. (22.painos). Tammi.
- Huisman, T. (2004). *Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen*. Opetushallitus.

- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K., & Mehtälä, A. (2019). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja –sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (Toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.* (ss. 15–25.) Valtion liikuntaneuvosto.
- Laakso, L. (2007). Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (Toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (2. uud. painos, ss. 16–24). WSOY.
- Laakso, L., Nupponen, H., & Telama, R. (2007). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (Toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (2. uud. painos, ss. 42–43). WSOY.
- Lauritsalo, K. (2014). *“Usually I like school PE, but...” School physical education described in Internet discussion forums.* (Väitöskirja). Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Suomi.
https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43635/1/978-951-39-5726-1_vaitos_14062014.pdf
- Lauritsalo, K., Sääkslahti, A. & Rasku-Puttonen, H. (2012a). Internetin keskustelupalstalla kirjoitetaan koululiikunnasta: ”Ja kaikki näkee, kun sä yrität”. *Kasvatus*, 2012, 43 (3), 255–267.
- Lauritsalo, K., Sääkslahti, A. & Rasku-Puttonen, H. (2012b). Student’s voice online: Experiences of PE in Finnish schools. *Advances in Physical Education*, 2012, 2 (3). 126–131.
https://www.scirp.org/pdf/APE20120300007_33830482.pdf
- Lintunen, T. (2007). Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (Toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (2. uud. painos, ss. 25–29). WSOY.
- Liukkonen, J. (1998). *Enjoyment in youth sports: a goal perspectives approach.* LIKES – Research Reports on Sports and Health 114.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T., & Soini, M. (2007). Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (Toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (2. uud. painos, ss. 157–170). WSOY.

- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P., & Palomäki, S. (2019a). Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (Toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.* (ss. 89–93). Valtion liikuntaneuvosto.
- Lyyra, N., Ojala, K., Tynjälä, J., & Välimaa, R. (2019b). Liikunta-aktiivisuuden yhteydet lasten ja nuorten terveystietoisuuteen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (Toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.* (ss. 130–141). Valtion liikuntaneuvosto.
- Metsämuuronen, J. (2011). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä.* International Methelp.
- Opetushallitus. (2014a). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.* https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Opetushallitus. (2014b). *Vuoden 2014 opetussuunnitelman (OPS 2016) liikunnan tukimateriaalit. Liikunnan tehtävä.* <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tehtava>
- Palomäki, S., Heikinaro-Johansson, P., & Lyyra, N. (2019). Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (Toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.* (ss. 85–88). Valtion liikuntaneuvosto.
- Penttinen, S., Nupponen, H., & Pehkonen, M. (2012). Koulu- ja koululiikunta-asetteet ja –kokemukset kouluiässä sekä niiden yhteydet oman koulunkäynnin ja koululiikunnan kokemiseen aikuisiässä. Teoksessa H. Nupponen & S. Penttinen (Toim.), *Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita.* (ss. 12–44). Uniprint Turku.
- Polet, J., Lintunen, T. & Laukkanen, A. (2019). Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (Toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.* (ss. 75–82). Valtion liikuntaneuvosto.

- Soini, M. (2006). *Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla*. (Väitöskirja). Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Suomi.
- Tammelin, T. (2008). Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (Toim.), *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. (ss. 12–15.) Opetusministeriö; Nuori Suomi ry.
- Tammelin, T. & Karvinen, J. (Toim.), (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Opetusministeriö; Nuori Suomi ry.
- Vuori, M., Kannas, L., & Tynjälä, J. (2004). Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia. Teoksessa L. Kannas (Toim.), *Koululaisten terveys ja terveystyötön muutos. WHO Koululaistutkimus 20 vuotta*. (ss. 113–139). Terveystyötön tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto.