

TAMPEREEN YLIOPISTO

Kokemuksia eri ympäristöistä

**Miten oppilaiden kokemukset liikuntatunneista eroavat toisistaan vanhassa
ja uudessa ympäristössä?**

Kasvatustieteiden yksikkö

Opettajankoulutuslaitos, Hämeenlinna

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

SAARA RIIHELÄ

Kevät 2012

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteiden yksikkö

Opettajankoulutuslaitos, Hämeenlinna

SAARA RIIHELÄ: Kokemuksia eri ympäristöistä. Miten oppilaiden kokemukset liikuntatunneista eroavat toisistaan vanhassa ja uudessa ympäristössä?

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma, 52 sivua, 2 liitesivua

Toukokuu 2012

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää oppilaiden kokemuksia koululiikunnasta kahdessa erilaisessa oppimisympäristössä, uudessa ja vanhassa koulussa. Tarkoitus oli tutkia ja selvittää eroavatko oppilaiden ajatukset ja kokemukset liikunnasta koulujen välillä, kun liikuntatuntien fyysiset oppimisympäristöt ovat hyvin erilaiset. Tarkoitus oli selvittää myös millaiseksi oppilaat kokevat liikuntatuntien oppimisympäristöt ja välineet sekä millainen on oppilaiden mielestä hyvä liikuntatunti.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys rakentui liikuntaan ja oppimisympäristöön liittyvien tekijöiden ympärille. Tutkimus kuvailee melko laajasti liikunnan vaikutusta lapsen kehitykseen sekä ympäristön vaikutusta liikuntakokemuksiin. Teorian muodostuminen perustui liikunnan ja ympäristön vaikutukseen liikuntaan liittyvien kokemusten synnyssä. Tutkimus toteutettiin oppilaan näkökulmasta. Tutkimuksessa korostuu myös liikunnan tärkeyden näkökulma.

Tutkimus on laadullinen tutkimus. Se toteutettiin helmikuussa 2012 Nokian kaupungin kahdessa alakoulussa. Tutkimus on tapaustutkimus. Aineisto hankittiin avoimen kyselylomakkeen välityksellä haastatteleamalla kyseisten koulujen 6. luokkien oppilaita. Tutkimukseen osallistui 29 oppilasta, 20 uudesta koulusta ja 9 vanhasta koulusta. Haastattelu tehtiin kouluaikana ja siinä käytettiin informoittua kyselymuotoa, joka vaikutti osaltaan palautusprosenttiin (100%). Aineisto analysoitiin pääasiassa teemoittelun avulla, apuna käytettiin jonkin verran myös kvantifioimista, määrällistä analyysia.

Tutkimus osoitti, että oppilaiden kokemukset liikuntatunneista eroavat jonkin verran uuden ja vanhan koulun välillä. Vanhan koulun oppilaat suhtautuivat liikuntaan positiivisemmin kuin uuden koulun oppilaat. Vanhan koulun oppilaat osallistuivat aktiivisemmin tunneille ja harrastivat ohjattua toimintaa vapaa-ajallaan enemmän kuin uuden koulun oppilaat. Lajin vaikutus liikuntatunnilta saatuihin kokemuksiin oli suuri. Muita teemoja jotka vaikuttivat tunteihin, olivat kaverit, opettaja, tilat ja välineet, toiminnan vapaus sekä tuntien monipuolisuus. Ympäristön eli tilojen ja välineiden vaikutus liikuntatunteihin nousi aineistosta esiin mutta ei näyttänyt vaikuttavan liikuntatunnilta saatuihin kokemuksiin, vaan oppilaiden vastauksissa painottuivat myös monet muut teemat. Se millaiseksi ympäristö ja välineet koettiin, erosi koulujen välillä. Uudessa koulussa sisätilat ja välineet koettiin positiivisina. Vanhassa koulussa koettiin ulkotilat positiivisina ja sisätilat sekä välineet hyvin negatiivisena. Molempien koulujen osalta korostui tilan tarve liikkumiseen. Hyvältä liikuntatunnilta toivottiin eniten mieluisia lajeja. Kavereiden toiminta ja vapaus valita mitä tunnilla tekee vaikuttivat myös oppilaiden viihtymiseen tunnilla. Liikuntatuntien onnistumiseen vaikuttavista tekijöistä koulut olivat hyvin samoilla linjoilla. Hyvään tuntiin vaikuttavat monet tekijät yhdessä; kaverit, laji, opettaja sekä tilat ja välineet.

Avainsanat: lapsi, liikunta, liikuntakokemus, oppimisympäristö

SISÄLLYS

JOHDANTO	4
1 LIIKUNTA JA KOKEMUKSIA	6
1.1 LIIKUNTA	6
1.2 LIIKUNTA, KASVU JA KEHITYS	8
1.3 LIIKUNTA JA ITSETUNTO	9
1.4 LIIKUNTAKOKEMUKSET	10
1.5 KOULULIIKUNTA	12
1.6 LIIKUNTAKASVATUS	13
1.7 LIIKUNNAN OPETUSSUUNNITELMA	15
2 LIIKUNTA JA YMPÄRISTÖ	16
2.1 YMPÄRISTÖTEKIJÄT	16
2.2 FYYSINEN OPPIMISYMPÄRISTÖ	17
2.3 LIIKUNTARAKENTAMINEN	18
2.4 OPPIMISYMPÄRISTÖN OPETUSSUUNNITELMA	20
3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	22
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	23
4.1 TUTKIMUSMENETELMÄT	23
4.2 KOHDEJOUKKO JA HAASTATELTAVAT	24
4.3 AINEISTO	26
4.4 ANALYYSI	27
4.5 LUOTETTAVUUS	29
5 TUTKIMUSTULOKSET	31
5.1 KOKEMUKSIA LIIKUNTATUNNEILTA	31
5.1.1 <i>Minä liikuntatunnilla</i>	31
5.1.2 <i>Liikuntatunnilla on kivaa</i>	32
5.1.3 <i>Miksi liikuntatunnilla ei ole kivaa</i>	33
5.1.4 <i>Yhteenvedo</i>	33
5.2 YMPÄRISTÖ JA VÄLINEET	35
5.2.1 <i>Hyviä asioita sisä- ja ulkoliikuntapaikoista</i>	35
5.2.2 <i>Huonoja asioita sisä- ja ulkoliikuntapaikoista</i>	35
5.2.3 <i>Välineet</i>	36
5.2.4 <i>Yhteenvedo</i>	37
5.3 HYVÄ LIIKUNTATUNTI.....	38
5.3.1 <i>Kohti parempaa liikuntatuntia</i>	38
5.3.2 <i>Onnistuneen liikuntatunnin tekijät</i>	38
5.3.3 <i>Yhteenvedo</i>	39
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	41
7 LÄHTEET	47
LIITTEET	

JOHDANTO

Meillä jokaisella on kokemuksia liikunnasta kilpailijana, kuntoilijana, ohjaajana, vanhempana, kannustajana tai penkkiurheilijana. Kaikilla lapsilla on käsittämätön määrä mahdollisuuksia, jotka liikunnan avulla voidaan loihtia esiin ja kehittää edelleen. Mielenkiinto, innostava ohjaus, turvallinen ympäristö, mahdollisuus luoda itse ja oppimisen riemu luovat yhdistelmän, jonka avulla lapset innostuvat omakohtaiseen elinikäiseen liikunnan harrastamiseen. On tärkeää, että liikunta järjestetään niin, ettei se rajoita lasten mahdollisuuksia kokea ja kokeilla. Kaikilla lapsilla on oikeus kehittyä ja kehittää aito innostus liikuntaan omista lähtökohdista. (Karvinen & Lehto 2003, 4.)

Tutkimukseni aihe syntyi kokemusteni pohjalta. Tehdessäni luokanopettajan sijaisuuksia tutkimuksessa mukana olleilla kouluilla, ryhdyin pohtimaan koulujen erilaisten oppimisympäristöjen vaikutusta lapseen. Erot koulujen oppimisympäristöissä korostuivat etenkin liikunnan osalta. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää, eroavatko oppilaiden liikuntatuntikokemukset kahdessa hyvin erilaisessa koulussa. Tutkimuksen tarkoitus on tuoda esiin kokemuksia liikunnasta oppilaiden näkökulmasta mutta haluan tutkimuksessani tuoda esiin myös liikunnan tärkeyden näkökulman, joka korostuu erityisesti teoriaosuudessa. Liikunnan tärkeyden näkökulmaa perustelen sen vaikutuksella lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Haluan tutkia aihetta ja selvittää, luoko koulu mahdollisesti erilaisilla oppimisympäristöillään ja liikuntatuntipuitteillaan erilaisia asenteita liikuntatunteja tai yleensä liikuntaa kohtaan. Oman opettajuuden kannalta toivon saavani lisää tietoa oppilaiden hyvistä ja huonoista liikuntakokemuksista ja niihin vaikuttavista tekijöistä.

Lasten ja nuorten liikuntaan liittyvät tutkimukset ovat aina tärkeitä. Maailma muuttuu koko ajan ja liikunta liittyy hyvin läheisesti lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen kehitykseen, joten vähäinkin uusi tieto voi olla arvokasta. Lasten ja nuorten terveydentila ja muuttuneet liikuntatottumukset ovat huolenaiheita tämän hetken yhteiskunnassamme. Liikunta ja siihen liittyvät kokemukset on siis hyvinkin ajankohtainen tutkimusaihe. Tutkimukseni on tapaustutkimus ja tavoitteenani ei ole tuloksien yleistettävyys, kuten tapaustutkimuksessa ei yleensä ole, vaan haluan herättää lukijan pohtimaan liikuntakokemuksiin vaikuttavia tekijöitä, liikunnan vaikutusta lapsen kehitykseen ja haluan saada omaan työhöni lisää näkökulmia.

Tutkimuksia liikunnasta ja liikuntatuntiin liittyvistä kokemuksista löytyy paljon. Esimerkiksi Kaukoavalta ja Sipilä (2003) , Aunola ja Peltonen (2002), Mäemurd ja Tanttinen (2004) sekä Aalto (2006) ovat tutkineet koululiikuntaan liittyviä kokemuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Aalto on tutkinut samassa tutkimuksessa kokemuksia sekä opettajan että oppilaan näkökulmasta. Siniharju (2002) on tutkinut luokanopettajien ja liikunnanopettajien näkemyksiä opetussuunnitelmista ja Huuki (2009) on tutkinut koululiikunnan merkitystä kuudesluokkalaisten elämässä. Näiden ja muutamien muiden tutkimusten avulla todennan omaa tutkimustani ja tuon esiin toisenlaista näkökulmaa omaan tutkimukseeni verrattuna. Nupposen, Halmeen, Parkkisenniemen, Pehkosen ja Tammelinin (2010) LAPS SUOMEN -tutkimus sekä Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 (Suomen liikunata ja Urheilu, 2010) valottavat tutkimuksessani liikunnallisten tutkimuksien puolta.

1 LIIKUNTA JA KOKEMUKSIA

1.1 Liikunta

Lapset tasapainoilevat keikkuvilla lankuilla, yrittävät juosta liukasta mäkeä ylös, pomppivat patjoilla ja pehmusteilla, pyörivät ympäri kaatumiseen saakka, viilettävät toimistotuolilla käytäviä pitkin, antavat aikuisten keinuttaa itseään polvella ylös ja alas – he etsivät kaikkialla liikkumismahdollisuuksia eivätkä väsy testaamaan tasapainotaitojaan yhä uudelleen ja uudelleen. Aikuiset näkevät lastensa telmimisessä harvoin järkeä. Yleensä se näyttää heistä yksinkertaiselta ja hyödyttömältä leikiltä. Kyse on kuitenkin lapsen kehitykselle tuiki tärkeästä toiminnasta, joka muodostaa pohjan perustaville havaintokokemuksille. Samalla lapsi ilmaisee tarpeensa käyttäen kaikkia aistejaan kanssakäymisessä ympäristönsä kanssa, sillä hän haluaa aistia maailmaa mahdollisimman monella tavalla. (Zimmer 2001, 53.)

Liikunta ja urheilu on Suomen suurin kansanliike. Lehdet kirjoittavat päivittäin sivukaupalla liikunnasta, urheilusta ja urheilijoista; television kautta löydämme lähes päivittäin tarjontaa urheilusta. Kilpailuja järjestetään eri lajeissa taukoamatta. Voittajat hymyilevät, sankarit muistetaan, heitä palvotaan ja epäonnistujia surkutellaan tai heidät painetaan maanrakoon. (Karvinen & Lehto 2003, 3.) Huippu-urheilu on kuitenkin vain jäävuoren huippu. Urheilulla on myös toiset kasvot, jotka eivät näy julkisuudessa – kentillä ja saleissa sitäkin paremmin. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 9.) Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan urheilu on edelleen suosituin 3–18 -vuotiaiden harrastus: 92 prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa. Suosituimmat lajit ovat jalkapallo, pyöräily, uinti, juoksulenkkeily, hiihto ja salibandy. Eniten suosiota ovat lisänneet juoksulenkkeily, kuntosaliharjoittelu, salibandy ja ratsastus. Urheiluseuratoiminta on edelleen suosiossa. Seurassa harrastaneiden osuus on kasvanut edelleen. Lapsista ja nuorista 43 prosenttia ilmoittaa harrastavansa urheilua urheiluseurassa. Tämän lisäksi 258 000 seurojen ulkopuolella olevaa lasta ja nuorta haluaisi osallistua seurojen toimintaan. Urheilun aloittaminen alkaa vuosi vuodelta yhä nuorempana. Omatoimisen urheilun harrastaminen yksin tai kavereiden kanssa on sen sijaan vähentynyt. Tämä selittää osittain, miksi lasten ja nuorien kuntotestitulokset ovat heikentyneet. (Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2010, Kansallinen liikuntatutkimus, 6–7, 13, 23.)

Liikunnalla on sekä suoraan että välillisesti suuri vaikutus yhteiskuntaan ja ympäristöön. Erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa tapahtuva liikunta vaikuttaa hyvin paljon uuden sukupolven paitsi fyysiseen myös henkiseen ja moraaliseen kasvuun ja kehitykseen yhteiskunnan jäseneksi. (Vuori 2003,32.) Liikunnan merkitys myös koulunkäynnin kannalta on tärkeää. Pitkät istumajaksot koulussa eivät ole luonnollista toimintaa ihmiselle, joka on luotu liikkumaan. Smith ja Cestaro (1996, 59–61) kirjoittavatkin, että on virhe rajoittaa henkilön liikuntakasvatusta pelkkään liikuntaan liittyväksi. Lapsilla on luonnollinen taipumus oppia toiminnan välityksellä, ja toiset lapset oppivat tiettyjä tietoja ja taitoja tehokkaammin liikkumisen kautta. He kirjoittavatkin Milleriä ym. (1974) ja Humphreytä (1990) lainaten, että näyttää siltä että perinteistä koulupäivää ei ole suunniteltu lasta ajatellen.

Vuori (2003, 32–33) kirjoittaa, kuinka liikunnan uskotaan vaikuttavan myönteisesti lasten ja nuorten koulu- ja opiskelumenestykseen, mutta todisteet tästä ovat olleet vähäisiä. Hän kirjoittaa kuitenkin eräästä, lähes miljoona lasta käsittävästä Kalifornialaisesta tutkimuksesta, joka lisää uskoa liikunnan hyödystä koulumenestykselle. Tutkimuksessa ilmeni selvä ja johdonmukainen myönteinen yhteys vakioiduilla testeillä mitatun koulumenestyksen ja samoin vakioiduilla testeillä mitatun fyysisen kunnon välillä.

Monille aikuisille terveys on vahva urheilemisen motiivi. He haluavat olla hyväkuntoisia, hoikkia, painetta sietäviä ja vastustuskykyisiä. Nykyisessä yhteiskunnassamme terveydellä on suuri painoarvo. Kun puolustellaan urheilua ja liikuntaa, tärkeimpiä argumentteja on niin koulussa kuin päiväkodissakin terveyden ylläpito. Lapset itse eivät ajattele yhtä tarkoituksenmukaisesti. He eivät liiku kuntoillakseen vaan siksi, että se on hauskaa ja antaa onnistumisen kokemuksia. (Zimmer 2001, 42–43; Stigman 2006, 3.) Liikunta ei tulisikaan nähdä vain kunnon kohottamisen tai motoristen taitojen kehittämisen välineenä, vaan huomattavasti laajemmin, myös lapsen henkinen ja fyysinen hyvinvointi edellyttää, että lapsella olisi riittävät mahdollisuudet liikuntaan (Kokljuschkin & Pulli 1995, 19).

Lasten liikkumiseen ts. fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat hyvin monet tekijät: biologinen perimä, vanhemmat, kaverit ja muut läheiset ihmiset, fyysinen ympäristö, kulttuuri, jne. Tiedetään, että pienellä lapsella on syntymästään saakka luontainen tarve liikkumiseen ja liikkuminen on lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, kehittymiselle ja oppimiselle välttämätöntä. Mutta valitettavasti tiedetään myös, että iän myötä fyysisen aktiivisuuden määrä vähenee. Fyysisesti passiivisten lasten ja nuorten määrän arvioidaan lisääntyneen. Liikkuminen ei olekaan kivaa. (Stigman 2006, 3.) Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositus ottaa kantaa liikunnan määrään, laatuun ja toteuttamistapoihin sekä myös liikkumattomuuteen ja etenkin paikallaan olon, istumisen, määrään. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille on yleissuositus, joka on laadittu

terveysliikunnan näkökulmasta soveltumaan kaikille 7–18-vuotiaille lapsille ja nuorille - niin urheileville kuin erityistuen tarpeessa oleville koululaisille. Kouluikäisten liikuntasuositusten mukaan kaikkien 7–18 -vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla: 7–12 -vuotiaana vähintään 2 tuntia ja 13–18 -vuotiaana vähintään 1–1½ tuntia päivässä. Fyysisen aktiivisuuden ylärajaa ei tässä määritellä, mutta sekin tulee lapsilla ja nuorilla vastaan, mikäli harjoittelu on yksipuolista ja liian kuluttavaa. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Nuori Suomi ry. 2008, Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille - esite, 17–18.)

1.2 Liikunta, kasvu ja kehitys

Opettajien ja päiväkotien henkilökunnan havaintojen mukaan maanantai on todellakin monille lapsille epätavallinen päivä. Rauhattomuutta ja keskittymisongelmia esiintyy huomattavan paljon eivätkä lapset näytä keksivän mitään ajankulua. Näiden ehkä tilannekohtaisten mutta kieltämättä yleisten tapahtumien lisäksi lasten yleinen liikkumisen tarve tuntuu nykyisin lisääntyneen. Mitä nuorempia lapset ovat, sitä välittömämmin he tämän tarpeensa ilmaisevat. Lapsille ympäristö välittyy liikkeen maailmana eivätkä he siinä suinkaan aina saa aikuisten ymmärtämystä osakseen. (Zimmer 2001, 13.) Liikunta on lasten normaalin kasvun ja kehityksen perusedellytyksiä. Liikunta tukee lasten kaikinpuolista kehitystä vahvistamalla elimistön fyysisiä rakenteita ja antamalla mahdollisuuden motoristen, emotionaalisten, kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Alle kouluikäisten lasten liikunta kytkeytyy leikkeihin. Iän lisääntyessä liikunta eriytyy yhä vahvemmin omaksi osa-alueekseen kilpailemaan lasten ajankäytöstä liikunnallisesti passiivisempien ajanviettotapojen kanssa. Melkein poikkeuksetta kaikki osallistuvat koululiikuntaan. Siksi sillä on merkitystä liikuntaan sosiaalistumisessa. Yhdessä välituntien, seuratoiminnan ja kaveripiirin kanssa koululiikunnalla on huomattava osuus alakouluikäisten ajankäytössä. (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 12.)

Lapsen liikunnallinen kehitys ei ole erotettavissa muusta kehityksestä. Pienen lapsen kehittyminen on kokonaisvaltaista; kypsyminen ja oppiminen ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kehitykseen vaikuttavat hermoston, eri aistien ja liikunta- ja tukielimistön kehittyminen, lapsen tiedollinen ja tunne-elämän kehitystaso. Osa liikunnallisesta kehityksestä tapahtuu lähes pelkästään kypsymisen seurauksena. Jokainen lapsi kehittyy omaan yksilölliseen tahtiinsa. (Karvinen & Lehto 2003, 14.) Leikki ja liikkuminen ovat lapselle perustavia toimintamuotoja ja samalla peruskeino hankkia kokemusta ja ilmaisumahdollisuuksia. Liikkuminen on inhimillisen

elämän perusilmiö; ihminen on olennaisesti siitä riippuvainen. Liikunnallinen kehitys alkaa jo äidin kohdussa, ja vasta ihmisen kuoltua kaikki liikkuminen lakkaa. (Zimmer 2001, 14.) Nykyajan lapset eivät leiki ja touhua omaehtoisesti läheskään niin paljon kuin lapset ennen ja näin heiltä jää myös moni tärkeä taito harjaannusta vaille (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 167).

Valtaosa suomalaislapsista voi hyvin. Keskiarvojen taakse kätkeytyy kuitenkin vakavia ongelmia. Lasten ja nuorten terveyserot ovat viimeisten vuosikymmenten aikana kasvaneet hälyttävästi ja heidän terveystottumuksissaan sekä elämönhallinnassaan riittää haasteita. Liikunnan edistäminen on välttämätöntä lapsen terveen kasvun ja kehityksen näkökannalta. Liikunnan hyödyntämien lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden tukijana on vielä monella tavalla hyödyntämätön voimavara. Liikunta tarjoaa positiivisia kokemuksia ja elämyksiä, kuulumista sosiaaliseen yhteisöön ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 4.)

1.3 Liikunta ja itsetunto

Itsetunto on se, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen itsessään näkee. Itsetunto on hyvä silloin kun ihmisen minäkäsityksessä ovat voitolla positiiviset ominaisuudet, ja huono silloin kun negatiivisten ominaisuuksien määrä on suurempi kuin positiivisten. Minäkäsitys on siis henkilön käsitys itsestään. Hyvän itsetunnon omaavan ihmisen minäkuva on totuudenmukainen. Hyvien ominaisuuksien lisäksi hän havaitsee ja tietää myös heikkoutensa. Hyvän itsetunnon tuntomerkkeihin kuuluu myös kyky kestää pettymyksiä ja epäonnistumisia, ilman että jokainen pettymys vaurioittaa itsetuntoa. Itsetunto on osa minäkuvaa. Minäkuva, on niiden erilaisten ominaisuuksien, toimintojen ja päämäärien kokonaisuus, joiden avulla yksilöä kuvaa itseään. Eniten minäkäsityksen muodostumiseen vaikuttavat niiden henkilöiden, vanhempien, opettajien, ystävien ja vertaisryhmien arviot, joihin yksilö luottaa tai joita hän ihailee tai pitää esikuvinaan. (Keltikangas–Järvinen 2008, 17, 22, 97; Holopainen 1991, 40.)

Lapsi haluaa suoriutua valitsemistaan tehtävistään ja hän tekee harjoitteita eri kehon osilla keräten koko ajan keskushermostoonsa monipuolisia liikemalleja aistikanaviensa välityksellä. Lapsella ei ainoastaan ole keho, lapsi on omassa kehossaan. Keho on tärkeä osa lapsen minäkuvalle. Kehon tuntemus ja hallinta lähettävät viestejä toiminnasta. Jokainen liike vaatii hermojen ja lihasten välistä yhteistoimintaa, mitä sitten aivot ohjaavat. Oman kehon välityksellä saatujen huomioiden avulla lapsi saa käsityksen omista taidoistaan, omasta ”minästään”. Hän tunnistaa itsessään osaamisen ja osaamattomuuden, onnistumisen ja epäonnistumisen, suorituksen ja suorittamisen rajat, itsenäisyyden ja sen kehittämiseksi tarvittavat keinot. Onnistumisen ja epäonnistumisen hän johtaa takaisin omaan persoonaansa. Mitä useammin hänen itsensä kokema palaute suoritettavasta

tehtävästä on positiivinen, sitä pikemmin hän pystyy luottamaan itseensä ja suoriutumaan yhä vaativimmista haasteista. Itseluottamus kasvaa onnistumisien myötä. Tärkeintä ei ole ulkoa saatu palaute, vaan oman aktiivisen toiminnan kautta saatu omakohtainen palaute. Positiiviset minä - elämykset ovat hyvin keskeisiä ja merkittäviä lapselle, ne antavat lisää intoa ja energiaa. Monet tutkimukset ovat osoittaneet sen tosiasian, että niillä lapsilla, jotka harrastavat liikuntaa, on keskimääräistä parempi minäkäsitys kuin niillä jotka ovat fyysisesti passiivisia. (Miettinen 1999, 66–67.)

Kouluikäiset lapset ovat energisiä. He kykenevät hallitsemaan liikkeensä jo varsin hyvin ja pystyvät monipuoliseen liikuntaan. 9–11 -vuotiaat ovat todennäköisesti liikunnallisesti parhaimmillaan. He voivat kehittyä taitaviksi kehon hallinnassa ja pystyvät liikkumaan monin eri tavoin ja yhteistyö toisten oppilaiden kanssa onnistuu hyvin. Heillä on monenlaisia taitoja, liikkeiden hallinta on varmaa ja he ovat ketteriä. Liikunnan tavoitteena tulee olla opittujen taitojen säilyttäminen ja itsevarmuuden lisääminen. Valitettavasti itsevarmuudella on taipumus kadota juuri tämän ikäisenä. (Sherborne 1993, 64.) Keltikangas–Järvinen (2008, 40, 179–180) kirjoittaakin, että itsetunnon ja koulumenestyksen välillä on erittäin voimakas yhteys. Voidaan jopa väittää, että itsetunto on koulumenestyksen tärkeimpiä selittäjiä ja että sen merkitys kasvaa ylemmille luokka-asteille siirryttäessä. Konkreettisella palautteella, jonka lapsi saa osaamisestaan, on myöhemmin kasvuvuosina suuri merkitys. Selvimmin palautteen osaamisesta lapselle antaa koulu. Rakentuuhan koko koulun toiminta paitsi opettamisen, suuressa määrin myös oppilaan arvioinnin ympärille. Koululla on suuret mahdollisuudet tukea lapsen itsetuntoa, lisätä hänen uskoaan omiin kykyihinsä ja korjata mahdollisesti varhaislapsuudessa syntyneitä vaurioita.

Liikunnan harrastaminen ja kuuluminen sitä järjestäviin yhteisöihin voi vaikuttaa myönteisesti terveen itsetunnon kehittymiseen, sosiaalisten taitojen oppimiseen, terveellisten elämäntapojen ja terveen elämänmuodon omaksumiseen ja määrätietoiseen itsensä kehittämiseen. Liikunta luo ystävyysuhteita, tarjoaa aitoja elämyksiä ja myönteistä aktiivista sisältöä elämään (Vuori 2003, 33). Lapsuuden muuttuneet olosuhteet ovat kasvatusinstituutioille erittäin haasteellisia. Tilaa, aikaa ja mahdollisuuksia on suotava entistä enemmän, jotta lapset voivat omaan tahtiinsa tutustua ympäristöönsä ja itseensä (Zimmer 2001, 18).

1.4 Liikuntakokemukset

Lapsuuden ja nuoruuden myönteiset liikuntakokemukset ja sisäisen liikuntamotivaation herääminen luovat pohjaa elinikäiselle liikuntaharrastukselle (Telama 2000, 55). Muistatko miltä tuntui, kun opit ajamaan polkupyörällä? Mikä huikea oppimisen ja osaamisen tunne! Positiiviset oppimiseen ja

onnistumiseen liittyvät kokemukset ovat erityisen tärkeitä kouluikässä, vaikka uuden oppiminen on kivaa ja innostavaa kaikenikäisille. Ihminen, joka kokee oppivansa ja osaavansa, harrastaa todennäköisesti jatkossakin oppimaansa asiaa hyvin mielellään. Tämä pätee myös liikuntaan. Kouluikäisistä, alaluokkalaiset liikkuvat vielä runsaasti. Kolmentoista ikävuoden jälkeen vapaa-ajan liikunnan harrastuksessa tapahtuu voimakas lasku. Yläkouluikässä tapahtuvan liikunnan harrastuksen voimakkaan vähenemisen taustalla on erilaisia fyysisen kasvun, ajattelun kehityksen ja sosiaalisiin suhteisiin ja ympäristöön liittyviä tekijöitä. Varhaisnuoruudessa pätevyydenkokemukset ja muut minäarviot ovat kaikkein kielteisimpiä. Varhaisnuoruuteen liittyy suuria fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka todennäköisesti heijastuvat myös minäkäsityksen tasossa. Noin 12–13 -vuotiaana nuorten ajattelu kehittyy uudelle tasolle ja he ymmärtävät ensimmäistä kertaa, että kyvyt, kapasiteetti ja yrittäminen vaikuttavat kaikki lopputulokseen. 12–13 -vuotiaana nuorilla on aikuisen ajattelukyvyt käytössä, mutta ei vielä aikuisen taitoja käsitellä ongelmia eikä myöskään vielä paljoakaan tietoja suorituksiin liittyvistä tekijöistä. Tällöin nuoret ovat erityisen haavoittuvia ja kielteisiä liikuntakokemuksia syntyy helposti. Itsensä liikunnallisesti päteväksi kokeminen on tärkeää, koska silloin todennäköisesti jaksaa jatkaa liikunnan harrastamista. (Lintunen 2003, 41, 43.)

Toiminnallisuus, pettymykset, onnistumiset, pienet kolhut, ilo, ristiriidat, jännitys, sovittelu, näyttämisen halu, oivallukset, häpeä, ylpeys, väsyminen, alastomuus, mittelöt, hikoilu, punoitus, eläytyminen, itsensä ylittäminen, esteettisyys, häviö, onni, voitto...kaikki nämä kuuluvat koululiikuntaan. Erilaiset oppijat kohtaavat kaikki edellä mainitut tilanteet eri tavoin. Toisinaan aikuisten maailmasta tarkasteltuna pieniltä tuntuvat asiat, kuten ohiheitto tornipallossa tai kiinni jääminen hipassa, saattavat johtaa yllättävän suuriin tunteenpurkauksiin. Samoin riisuuntuminen, pukeutuminen, peseytyminen liikuntatuntien jälkeen sekä poikien ja tyttöjen samanaikainen uimajakso ovat lähes kaikille oppilaille jossain vaiheessa huolenaiheita. Aikuisten mielestä vähemmän merkitykselliset asiat voivat olla lasten ja nuorten maailmassa hyvinkin merkityksellisiä, osallistumishalukkuuden ja viihtymisen kannalta jopa ratkaisevia. (Hakala 1999, 100–101.) Kaikki kokemukset, liikuntakokemukset sekä muut kokemukset elämässä, ovat luonteeltaan jokaiselle ainutlaatuisia ja henkilökohtaisia, siksi yksilön kokemusmaailmaa ei toinen ihminen voi koskaan täysin ymmärtää (Becker 1992, 23).

Monet oppilaat tarvitsevat tukea koulunkäynnissä. Opettajat tarvitsevatkin kehittyneitä vuorovaikutustaitoja pystyäkseen ottamaan huomioon kaikkien oppilaiden yksilölliset tarpeet muun opetuksen ohessa. Erityisen tärkeitä toimivat ihmissuhdetaidot ovat liikunnanopettajille. Liikunnan oppiminen on julkista, kaikille näkyvää, ja siksi on tärkeää, että opettaja osaa kohdata hyväksyen ja arvostavasti erilaisia oppilaita. Liikuntakasvatukselle onkin suuri haaste tarjota hyviä kokemuksia ja

monipuolisia liikuntamahdollisuuksia kaikille lapsille ja nuorille. (Lintunen 2003, 45.) Heikinaro–Johansson ja Kolkka (1998, 42) kirjoittavatkin, että onnistumisen kokemukset liikuntatunneilla edistävät psyykkistä hyvinvointia. Hakala (1999, 97) helpottaa kuitenkin hieman opettajan vastuuta. Hän kirjoittaa, että liikunnanopetuksen myönteinen vaikutus ja positiivinen jälki eivät ole yksinomaan opettajan ajatuskulkujen ja pyrkimysten varassa. Opettajan valinnoilla ja toimilla on etenkin alakoulussa suuri merkitys. Oppimistilanne ei kuitenkaan ole koskaan ainoastaan opettajan ajatusten rakennelma ja tuote. Erilaiset lapset kokevat eri tavoin koulutyön ja yksittäisten oppiaineiden erityispiirteet. He ovat erilaisten synnynnäisten ominaisuuksien ja kokemustensa sekä näiden seurauksena erilaisten luonteenpiirteittensä ja tavoitteidensa myötä kasvamassa erilaisiksi toimijoiksi ja oppijoiksi liikuntatilanteisiin, joihin osallistuu kolmattakymmenettä samanikäistä lasta.

1.5 Koululiikunta

Liikunta on peruskoulussa yksi suosituimmista oppiaineista. Se sijoittunee kärjen tuntumaan myös niiden oppiaineiden listassa, jotka eniten herättävät täysin vastakkaisia tunteita. Koululiikunnalla on omat erityispiirteensä ja se eroaa muista koulun oppimistilanteista monella tavalla. Oppiaineen erityispiirteet, kuten poikkeava oppimisympäristö, toiminnan vapaus muihin aineisiin verrattuna, fyysinen toiminnallisuus, oman kehon käyttö ja toiminnan avoin näkyminen asettavat oppilaan tilanteisiin, joita hän ei vastaavanlaisina kohtaa muissa oppiaineissa. Koululiikunnalla, kuten myös vapaa-ajan liikunnan harrastustoiminnalla, on yleisesti arvostetun asemansa vuoksi optimaaliset edellytykset lapsen ja nuoren kasvuprosessin tukemiseen. Lapsen ja nuoren kasvun myönteinen tukeminen ei kuitenkaan liity itsestään selvästi liikuntatoimintaan. Se edellyttää tietoisiin valintoihin perustuvaa liikunnan opetus- ja ohjaustoimintaa, jossa ensisijaisena on lapsi ja hänen kokonaisvaltainen hyvinvointinsa. Peruskoulun liikunnanopetuksessa ei niinkään ole kyse jalkapallosta, voimistelusta tai yleisurheilusta vaan liikunnallisen toimintakulttuurin sisäistäneestä, aktiivisesti toimivasta ja liikunnasta nauttivasta lapsesta ja nuoresta. Parhaimmillaan koululiikunta voi antaa hyviä aineksia nuoren minäkäsityksen myönteiseen kehitykseen. (Hakala 1999, 96–98; Heikinaro–Johansson & Kolkka 1998, 7; Lintunen 2000, 81.)

Maailma on muuttunut yhä istuvammaksi. Lapset ja nuoret istuvat varsin paljon television ja tietokoneruutujen ääressä. Autolla liikutaan yhä enemmän myös harrastusten pariin. Koulumatkojen kulkeminen ja asioiminen kävellen tai pyörällä on vähentynyt. Sosiaalisia suhteita hoidetaan kännyköillä ja netissä, sen sijaan että kavereita mentäisiin tapaamaan. Koulun liikuntatunnit eivät yksin riitä kouluikäisten liikunnaksi, mutta niillä on aivan erityinen tehtävä kasvattaa oppilaita

liikuntaan ja liikunnan avulla. Liikunnanopetuksen avulla on mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnanopetus tarjoaa oppilaalle sellaisia tietoja, taitoja ja kokemuksia, joiden pohjalta hänen on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. Koulun liikunta on kuitenkin parhaimmillaan paljon muutakin kuin liikunnanopetusta. Koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea koulun piirissä tapahtuvaa liikuntaa, johon sisältyvät liikuntatuntien lisäksi välitunnit, koulumatkat, kerho- ja iltapäivätoiminta sekä liikunnalliset tapahtumat ja teemapäivät. Koulumatkojen käveleminen ja pyöräileminen on kouluikäisille tärkeä liikunnan lähde. (Nuori Suomi ry 2008, Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille, 12–13.)

Koulujen liikuntavarastoista löytyy useimmiten hyvä perusvarustus. Ongelmana on enemmänkin pihojen yksitoikkoisuus ja vähäinen liikunnan tuntimäärä. Koululiikunnan varaan ei lasten liikunnallista kehittämistä voi tänä päivänä jättää (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 169).

1.6 Liikuntakasvatus

Liikunta on oppiaineena paljon vartijana, koska sen vaikutusmahdollisuudet oppilaan kokonaispersoonallisuuden kehitykseen ovat ilmeiset. Suuret suomalaiset koululiikunnan vaikuttajat Ivar Wilskman (1854 -1932) ja Anni Collan (1876 -1962) olivat jo vuosisata sitten oppilaan kokonaispersoonallisuutta kehittävän liikunnanopetuksen puolestapuhujia. Tämä laaja näkökulma oppiaineen kasvatuksellisiin mahdollisuuksiin ei siis ole nykyajan tuote. Kasvatukselliset tavoitteet ovat ymmärrettävästi olleet kautta koululiikunnan historian aina kulloisenkin ajan hengen mukaisia. (Hakala 1999, 96.)

Liikuntakasvatus tarkoittaa sellaista suunnitelmallista toimintaa, jolla pyritään tukemaan normaalia fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä sekä hyvinvointia. Sen tavoitteena on synnyttää liikunnallinen elämäntapa. Liikuntakasvatus tarkoittaa myös liikunnan avulla opettamista ja kasvattamista (Nuori Suomi ry 2008, Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille, 90). Koulun liikuntakasvatuksen tehtävä on mahdollistaa ja vahvistaa tunnetta, että lapsi on melkoinen tekijä – myös jollain liikunnan osa-alueella, ei niinkään liikunnan vuoksi vaan lapsen itsensä vuoksi (Hakala 1999, 93).

Koulussa liikuntakasvatuksen tavoitteena on huolehtia oppilaan persoonallisuuden toiminnallisen alueen kehittämisestä eli kasvattaa liikuntaan. Opettamalla liikuntataitoja ja -tietoja sekä tarjoamalla myönteisiä elämyksiä pyritään kehittämään oppilaiden fyysistä kuntoa sekä

luomaan oppilaille liikunnallinen elämäntapa. Vähintään yhtä tärkeänä tavoitteena koulun liikunnan opetuksessa on yleisten kasvatustavoitteiden saavuttaminen siten, että käytetään hyväksi liikunnan erityisluonnetta. Tämä voidaan määritellä kasvattamiseksi liikunnan avulla. (Heikinaro–Johansson & Kolka 1998, 40.) Huisman ja Nissinen (2005, 25) kirjoittavatkin, kuinka jokainen lapsi oppii omalla tavallaan. Oppimistyylien lisäksi oppimisprosessiin vaikuttavat tunteet ja oppijan itsetunto. Liikunnan mahdollisuuksia toiminnallisena opetusmenetelmänä tulisi korostaa, koska liikunnan avulla lapsi oppii oman itsensä tuntemisen lisäksi suuntia, etäisyyksiä, käsitteitä, rajoja, sijaintia, kokoja, määriä, muotoja, värejä jne. Nämä ovat kielellisen, matemaattisen ja tiedeopiskelun perusteita. Liikunnassa opitaan kehon hahmottamista, vahvistetaan kehon oikean ja vasemman puoliskon yhteistyötä, silmä-käsikoordinaatiota sekä ajallisen ja rytmillisten rakenteiden tunnistamista. Ne kaikki ovat hyvän lukemisen ja kirjoittamisen peruselementtejä. Liikunnassa opitaan sosiaalisia taitoja, ongelmanratkaisukykyä, tiimityöskentelyä ja työskentelyä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Liikunnan avulla opitaan tarkkaavaisuuden kohdistamista tehtävän suuntaisesti ja keskittymisen opettelua lapselle luontaisella tavalla – liikkumalla.

Myös sosiaalis-affektiivisten tavoitteiden saavuttamiseen liikunta tarjoaa erinomaisen välineen. Näitä tavoitteita voivat olla esimerkiksi liikunnasta saatu ilo ja virkistys, yhteistoiminta, tasa-arvoisuus ja toisten huomioon ottaminen. Kummatkin liikunnanopetuksen päämäärät sekä kasvatus liikuntaan että kasvatus liikunnan avulla ovat yhtä tärkeitä. (Heikinaro–Johansson & Kolka 1998, 40.)

Motoriikka ja liikunta ovat ihmisen koko persoonallisuuden kehittymiselle välttämättömiä. Liikunta nähdään tietoisena ja tavoitteellisena kehityksen ja toiminnan sekä terveyden edistämisen ja tukemisen välineenä nimenomaan ennaltaehkäisevässä mielessä. Liikunnan avulla saadaan tietoa ulkopuolisesta maailmasta sekä informaatiota omasta itsestä. (Koljonen 2005, 73.) Liikunta antaa oivan mahdollisuuden tukea lapsen persoonallisuuden kasvua ja kokonaisvaltaista kehitystä. Liikunnassa opitaan löytämään omia rajoja, noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä ja sietämään fyysistä ja psyykkistä rasitusta. Liikunnan avulla tuetaan terveitä elämäntapoja ja opitaan pitkäjänteiseen toimintaan. Liikuntaleikeissä joskus onnistutaan ja koetaan yhdessä pätevyyttä, toisinaan taas harjoitellaan häviämistä. Liikunta sinällään ei kasvata, vaan liikuntatilanteissa vallitseva ihmisten välinen vuorovaikutus. (Miettinen 1999, 113–114.)

1.7 Liikunnan opetussuunnitelma

Opetushallituksen laatima Opetussuunnitelman perusteet (2004) on kansallinen kehys, jonka pohjalta paikallinen opetussuunnitelma laaditaan. Opetuksen järjestäjällä on vastuu opetussuunnitelman laadinnasta ja kehittämisestä. Opetussuunnitelmassa päätetään perusopetuksen kasvatusta- ja opetustyöstä ja täsmennetään perusteissa määriteltyjä tavoitteita ja sisältöjä sekä muita opetuksen järjestämiseen liittyviä seikkoja. Nokian kaupunki on laatinut oman opetussuunnitelmansa liikunnasta näiden perusteiden pohjalta. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 10.)

Nokian kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan liikuntakasvatuksen tavoitteena on antaa oppilaille mahdollisuuksia sellaisten tietojen, taitojen ja asenteiden rakentamiseen, että niiden pohjalta on mahdollista valita liikunnallisia vapaa-ajan harrastuksia ja kehittää liikunnallinen elämäntapa. Tämä edellyttää yksilöllisten kehitysmahdollisuuksien huomioon ottamista osana ryhmäopetusta. Liikunnan opetuksen tehtävät voidaan jakaa liikuntaan kasvattamiseen ja liikunnan avulla kasvattamiseen. Käytännön toiminnassa näitä on usein vaikea erottaa toisistaan. Merkittäviä tekijöitä ovat opetettavien sisältöjen monipuolisuus, oppituntien ilmapiiri, opettajan ja oppilaiden väliset suhteet, opetusmenetelmät ja -järjestelyt sekä tilannekohtaiset ratkaisut. Liikunnanopetuksen tehtävänä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnan opetuksessa korostetaan vastuullisuutta, reilua peliä sekä turvallisuutta. Nokiassa opetuksessa otetaan huomioon kaupungin tarjoamat liikuntapaikat, koulujen lähiympäristön sekä sisäliikuntapaikkojen mahdollisuudet. (Nokian kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2011, liikunta.)

2 LIIKUNTA JA YMPÄRISTÖ

2.1 Ympäristötekijät

Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat kulttuurinen, sosiaalinen ja fyysinen ympäristö. Kulttuurisella ympäristöllä, sillä miten liikuntaan suhtaudutaan, mitä arvoja siihen liittyy, millaista liikuntaa edistetään ja mistä syistä, on suuri merkitys liikuntaan osallistumiselle ja sen erilaisille edellytyksille. Perheenjäsenten, ystävien, työ- ja liikuntatovereiden sekä liikuntaan liittyvien ammattihenkilöiden antamalla sosiaalisella tuella on osoitettu olevan suuri merkitys liikunnan aloittamiselle ja siinä mukana pysymiselle. Arkikokemuksenkin perusteella fyysinen ympäristö vaikuttaa olennaisesti mahdollisuuksiin ja halukkuuteen liikkua. Tämä pätee selvimmin liikunnan rajoitteisiin. Kylmä, kuuma, sade, pimeys, kevyenliikenteen väylien, ulkoilupukujen, ulkoilualueiden, uima- ja liikuntahallien jne. puuttuminen tai niiden puutteet voivat vähentävää liikuntaan osallistumista. Liikunnan ympäristöön liittyvien esteiden ja rajoitteiden vähentäminen on suuressa määrin mahdollista. Siihen tarvitaan kuitenkin runsaasti aikaa ja yhteiskunnan taloudellisia ja muita voimavaroja. Ei ole toisaalta itsestään selvää, että muutokset ympäristötekijöissä johtavat ainakaan välittömästi muutoksiin myös liikunnassa ja että mahdolliset muutokset tapahtuvat juuri halutuissa väestöryhmissä. (Vuori 2003, 95–96.)

Kasvu liikunnalliseen toimintakulttuuriin on toisaalta sosiaalistumisprosessi ja toisaalta oppimisprosessi yhtä lailla kuin kasvu ympäristöystävällisyyteen, hyviin tapoihin ja suvaitsevaisuuteen. Prosessia tukee virikkeellinen ympäristö, jossa parhaimmillaan yhdistyvät lapsen lähipiirin myönteinen asenne liikuntaa kohtaan, tarvittavat tilat ja suorituspaikat liikuntatoiminnoille, asianmukaiset liikuntavälineet sekä ohjatussa toiminnassa turvallinen ja pääosin tehtäväsuuntautunut oppimisilmapiiri. Asiansa osaavat, liikuntaa arvostavat ja kasvattajaseteen sisäistäneet ohjaajat ja opettajat turvaavat tärkeällä tavalla positiiviseen liikunnalliseen toimintakulttuuriin kasvua. (Hakala 1999, 103.)

2.2 *Fyysinen oppimisympäristö*

Oppimista tukeva liikuntaympäristö muodostuu fyysisestä ja sosioemotionaalisesta ympäristöstä. Fyysinen ympäristö rakentuu liikkumisesteettömästä selkeästä liikuntatilasta sekä lapsen kykyjä ja tarpeita vastaavista liikuntavälineistä. Sosioemotionaalinen liikuntaympäristö puolestaan muodostuu liikuntatunnin ilmapiiristä ja ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta. (Huovinen & Rintala 2003, 351.)

Liikuntatunneilla toiminta tapahtuu yleensä tilassa, joka jo sinällään aiheuttaa alakouluikäisissä erilaisia jännitteitä. Liikuntasali, metsä, luistelukenttä, hiihtomaa ja uimahalli ovat joitakin koululiikunnan oppimisympäristöjä. Ne ovat myös paikkoja, joissa useat lapset ja nuoret viettävät vapaa-aikaansa ja osallistuvat ohjattuun harrastustoimintaan. Koulun liikuntatunnit tulkitaan osaltaan tämän vuoksi tavallista koulutyötä vapaammiksi. (Hakala 1999, 98.)

Oppiminen ja opettaminen tapahtuvat aina jossakin ympäristössä. Oppimisen kannalta on edullista, jos ympäristö missä harjoitellaan on lapsen mielestä hauska, mielenkiintoinen, kiinnostava ja jännittäväkin. Lapsen mielikuvitus laukkaa usein paljon nopeammin ja korkeammalla kuin meidän aikuisten. Pienetkin toimenpiteet, välineet ja uudella tavalla järjestetyt tilat saavat aikaan ympäristön, missä lapsi pystyy kokemaan huimia elämyksiä ja oppimaan aivan tiedostamattaan uusia asioita. Liian usein tyydytään aikuisille tarkoitettuihin ja rakennettuihin tiloihin ja varusteisiin, jotka eivät lapsenkannalta ole parhaita mahdollisia. (Karvinen & Lehto 2003, 24.)

Erilainen oppimisympäristö, avara ja korkea jumppasali, haastava hiihtomaa ja keväinen urheilukenttä vetävät yleensä murrosiän kynnykselle asti lasta puoleensa. Ne houkuttelevat fyysiseen toimintaan, leikkiin, peliin ja lapsille luonteenomaiseen riehumiseenkin. Energian purkamiseen ja omaehtoiseen tilan valloittamiseen on myös annettava mahdollisuus. Liikunnan oppimisympäristön houkuttelevuus sekä ehkäisee että edistää oppimista. Toisaalta monipuolinen ja vaihteleva oppimisympäristö pitää yllä motivaatiota, se haastaa suurinta osaa oppilaista toiminnallisuuteen ja oppimiseen. Toisaalta oppimisympäristön virikkeellisyys saattaa vaikeuttaa erilaisten oppijoiden tarkkaavaisuuden suuntaamista oppimista edistävään toimintaan. (Hakala 1999, 98–99.)

Liikkumisesteettömyys on tärkein oppimista tukevan fyysisen liikuntaympäristön tunnusmerkki: kun ympäristö on esteetön, kaikilla on mahdollisuus osallistua ja toiminta on turvallista. Nykyisen rakennuslainsäädännön mukaan kaikkien julkisten rakennusten tulee olla liikkumisesteettömiä. Esteettömyys merkitsee erilaisille liikuntatilojen käyttäjäryhmille erilaisia asioita. Toinen tärkeä fyysiseen ympäristöön liittyvä tekijä on liikuntatilan selkeys. Selkeä ja rajattu ympäristö auttaa lasta keskittymään oleelliseen. Tällaisessa liikuntatilassa erilaisten

aistiärsykkeiden määrä on rajattu. Värien käyttö on harmonista, ja salin lattia on mahdollisimman yksivärinen. Tila on meluton ja kaiuton. Salin lämpötila ja ilmastointi on säädettävissä tarkoituksenmukaiseksi. Jokaisella tavaralla ja välineellä on selkeä oma paikkansa. Kiinteiden kalusteiden määrä salissa on rajattu ja niiden sijoittamisessa on huomioitu vapaan leikin ja pelaamisen tilatarpeet. Kolmas tekijä fyysisen ympäristön strukturoinnissa on tarkoituksenmukaisten välineiden käyttäminen. Oikein valittu väline tarjoaa usein ratkaisun liikunnan oppimisen ongelmiin: väline auttaa oppilasta onnistumaan. (Huovinen & Rintala 2003, 351–353.)

2.3 Liikuntarakentaminen

Oppilaitosrakentaminen on uusien haasteiden edessä, sillä käsitys oppimisesta ja opetustyön luonteesta on muuttunut. Uudet teemakeskeiset työskentelytavat ja opetusmenetelmät edellyttävät oppilaitoksien fyysiseltä ympäristöltä ja tiloilta uudistumista. Jatkuvasti kehittyvä teknologia asettaa myös omat haasteensa toimitiloille. Pedagogiset ja hallinnolliset muutokset sekä rakentamisen normiohjauksesta luopuminen ovat asettaneet oppilaitosten ylläpitäjille entistä enemmän vastuuta uusien tilojen rakennettaessa ja vanhojen peruskorjattaessa. Oppilaitoksen on määriteltävä omasta opetussuunnitelmastaan ja tavoitteistaan lähtevä toiminta-ajatuksensa, jonka perusteella selvitetään, millaiset tilat, kalusteet ja varusteet oppilaitos toiminnassaan tarvitsee. (Oppilaitoksen tilat ja rakentaminen 2010.)

Urheilu ja liikunta ovat luonnollinen osa suomalaista identiteettiämme. Suomalainen yhteiskunta vaalii liikuntakulttuuria: liikuntapolitiikan ja liikuntapaikkarakentamisen tavoitteena on luoda hyvät edellytykset sekä kilpaurheilijoiden että jokaisen kansalaisen liikkumiselle. Liikunnan myönteistä vaikutusta kansanterveyteen on korostettu rakentamalla liikuntakeskuksia ja -rakennuksia myös opetus ja tutkimustarkoituksiin. Suomen luonto luo oivalliset mahdollisuudet ulkoiluun ja reippailuun. Maantieteellinen sijainti ja vuodenaikojen vaihtelujen aiheuttamat suuret muutokset sääolosuhteissa aiheuttavat kuitenkin ylimääräisiä vaatimuksia, jotta liikuntapaikkoja voidaan käyttää ympäri vuoden. (Kuosma 2000, 4.)

Lapset tarvitsevat liikkumatilaa monessakin mielessä. Ensinnäkin he tarvitsevat leikki- ja liikuntapaikkoja, jotka arkkitehtuuriltaan ja varustukseltaan on suunniteltu juuri heidän tarpeitaan silmällä pitäen ja jotka tarjoavat mahdollisuuksia tutkimiseen, kokeilemiseen, löytämiseen ja puuhastelemiseen (Zimmer 2001, 161). Karvinen ja Norra (2002, 33) kirjoittavatkin lasten liikkumisympäristöjen suunnittelusta, että on tiedostettava lapsen kasvusta ja kehityksestä nousevat

tarpeet. Tämä vaatii paitsi tietoa myös nöyryyttä pysähtyä, tutkia ympäristöä lapsen näkökulmasta ja katsella maailmaa lapsen silmin.

Missä lapsi liikkuu -tutkimuksessa selvitettiin lasten liikuntaan käyttämiä paikkoja. Koti- ja kouluympäristö olivat tärkeimmät lasten päivittäiset liikuntaympäristöt. Saman tutkimuksen mukaan lasten eniten käyttämä yksittäinen liikuntapaikka oli koulun piha. Koulupihan käyttö oli lähes yhtä aktiivista kaikkina vuodenaikoina. Koulupihan korkeata käyttöastetta selittää suurimmilta osin sen välituntikäyttö. Lasten liikuntapaikkojen käyttöä selvitettiin myös laajassa kansallisessa Liikuntapaikkapalveluiden tasa-arvo -tutkimuksessa. Tutkimuksen painotus oli rakennetuissa liikuntapaikoissa. Myös tämä tutkimus osoitti kouluympäristön tärkeyden lasten liikuntaympäristönä: lasten eniten käyttämä liikuntapaikka oli koulun liikuntasali. (Karvinen & Norra 2002, 19–20.) Karvisen, Rädyn ja Raution tekemässä selvitystyössä (Haasteena liikkumattomat lapset 2010, 18–19) mainittiin myös koulupihojen tärkeys lasten liikuntapaikkana. Selvityksessä korostettiin liikkumispaikkojen läheisyyttä, turvallisuutta ja houkuttelevuutta. Toimenpide-ehdotuksena mainittiin mm, että koulupihat on kunnostettava seuraavan viiden vuoden aikana. Ilman valtion ja kuntien merkittävää lisäinvestointia on koulupihojen kunnostamisen vauhti liian hidas.

Uutta koulua suunniteltaessa suunnitellaan samalla koko koulutontin käyttö. Koulun ja sen pihan suunnitteluun ja toteuttamiseen osallistuu monta eri asiantuntijaa ja rakentajaa. Tärkein osapuoli koulupihan toteuttamisessa on kuitenkin koulussa työskentelevät opettajat ja oppilaat. Heidän toiveensa ja näkemyksensä on mahdollisuuksien mukaan otettava huomioon suunnittelun ja toteutuksen kaikissa vaiheissa. (Elo, Grönholm, Järnefelt, Linnanmäki, Melanko & Rainio 1999, 96–97.) Opetushallitus (Oppilaitoksen tilat ja rakentaminen 2010) ohjeistaakin, että oppilaitosrakennuksen, uuden tai vanhan, suunnittelussa tulee olla mukana aina oppilaitoksen edustaja, joka välittää opettajien ja muun henkilökunnan ja mahdollisesti myös opiskelijoiden ja oppilaiden näkemykset oppilaitoksen toiminnallisista tarpeista.

Koulupihan suunnittelu ja rakentaminen perustuu turvallisuuden, terveellisuuden, viihtyisyyden ja kasvattavuuden vaatimuksiin ja lähtökohtiin. Toiminnan tueksi tarvitaan paljon erilaisia kalusteita ja varusteita, näiden leikki- ja liikuntavälineiden merkitys ja tarve korostuvat varsinkin alemmilla kouluasteilla. (Elo ym. 1999, 99.)

Arjen liikuntaolosuhteiden luomisessa eri hallinnonalojen yhteistyötarve on 2000-luvulla lisääntynyt. Merkittävä osa liikunnasta tapahtuu muilla kuin varsinaisilla liikuntapaikoilla tai organisoidun liikunnan piirissä. Etenkin vähän liikkuvilla välitön elinympäristö vaikuttaa liikunnan määrään oleellisesti. (Kokkonen 2010, 338.) Lasten päivittäinen liikunta edellyttää huomion kiinnittämistä liikuntapaikkojen sijoitteluun lasten lähiympäristöihin sekä niiden sisällölliseen

kehittämiseen, jotta ne vastaisivat paremmin nykylasten toiveita ja tarpeita (Karvinen & Norra, 2002, 20). Lasten liikunnallisen kehityksen turvaaminen on hyvin yksinkertaista. Perustotuus on, että tekemällä oppii. Helpoin tapa saada lapset tekemään ja liikkumaan on rakentaa heille virikkeitä tarjoava ympäristö, joka houkuttelee lapset touhuamaan ja kokeilemaan omia taitojaan (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 167). Kokkonen (2010, 301) kirjoittaaakin, että lähiliikuntapaikkojen tavoitteena on liittää liikunta kiinteäksi osaksi elämäntapaa.

2.4 Oppimisympäristön opetussuunnitelma

Kansallisen opetussuunnitelman perusteiden mukaan oppimisympäristöllä tarkoitetaan oppimiseen liittyvää fyysisen ympäristön, psyykkisten tekijöiden ja sosiaalisten suhteiden kokonaisuutta, jossa opiskelu ja oppiminen tapahtuvat. Fyysiseen oppimisympäristöön kuuluvat erityisesti koulun rakennukset ja tilat, sekä opetusvälineet ja oppimateriaalit. Siihen kuuluvat lisäksi muu rakennettu ympäristö ja ympäröivä luonto. Nokian kaupungin opetussuunnitelma oppimisympäristöstä on laadittu kansallisen opetussuunnitelman pohjalta. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 18.)

Nokian kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelmassa oppimisympäristössä korostetaan mm. seuraavanlaisia liikuntaan liittyviä vaatimuksia: Laadukkaana opetuksen on mielekkäällä tavalla kuljettava oppijan luonnollista kehitystä myötäillen ja luomalla hänelle sellaisia haasteita, että kokeilun, uteliaisuuden ja oppimisen ilo ja tarve säilyvät. Hyvässä opetuksessa on huomioitava, että oppimisympäristö vastaa em. haasteeseen ja mahdollistaa kokeilun ja uteliaisuuden sekä herättää mielenkiinnon oppimisen tarpeeseen. Oppimisympäristö koostuu fyysisistä ja psyykkisistä rakenteista, joissa toiminta toteutuu. Oppimisympäristössä on keskeistä opettajan ja oppilaan välinen sekä oppilaiden keskinäinen vuorovaikutus, erilaiset toimintatavat ja oppimistehtävät. Toiminnan ja ympäristön välinen suhde on siis vastavuoroinen: toiminta asettaa vaatimuksia ympäristölle – ympäristössä olevat mahdollisuudet luovat edellytykset tietynlaiselle toiminnalle. Fyysinen oppimisympäristö muodostuu luonnosta ja rakennetusta ympäristöstä. Siihen kuuluvat opetustilat, -materiaalit, -välineet, koulun piha sekä opetuksen toteuttamisen kannalta tärkeät yhteistyökumppanit. Hyvä oppimisympäristö tukee monipuolisesti kasvua ja oppimista, on turvallinen ja esteettisesti miellyttävä. Koulun lähiympäristöllä on tärkeä merkitys, ja sen kulttuurimaisemaa ja kulttuuritarjontaa tulee opetuksessa käyttää hyväksi. Hyvässä ja viihtyisässä oppimisympäristössä vallitsee iloinen, avoin, kiireetön, rohkaiseva ja myönteinen ilmapiiri. Oppilasryhmien koot tulee pitää pieninä. Näin tuetaan ja motivoidaan sekä oppilaiden sosiaalista, emotionaalista, kognitiivista kehitystä ja oppimista että aikuisen työtä.

Turvallisuuden osuus korostuu sekä fyysisen että psyykkisen oppimisympäristön ominaisuutena. Oppimisympäristöä tulee kehittää ja arvioida jatkuvasti. Henkilökunta yhdessä, oppilaat ja vanhemmat suunnittelevat, rakentavat ja kehittävät edelleen pedagogista ja fyysistä ympäristöä. (Nokian kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelma 2011, oppimisympäristö.)

3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimustehtävänä on selvittää oppilaiden kokemuksia ja ajatuksia liikuntatunneista kahdessa liikuntatuntipuitteiltaan erilaisessa koulussa, uudessa ja vanhassa. Haluan tutkia ja selvittää, eroavatko oppilaiden kokemukset ja ajatukset liikuntatunneista koulujen välillä, kun liikuntatuntipuitteet ovat hyvin erilaiset. Miten oppilaat siis kokevat liikunnan täysin erilaisissa ympäristöissä? Haluan selvittää myös, millaiseksi oppilaat kokevat liikuntatuntiympäristön ja -välineet sekä millainen oppilaiden mielestä on hyvä liikuntatunti. Tutkimustehtävästäni olen johtanut seuraavat tutkimuskysymykset, joihin pyrin aineiston analyysin pohjalta vastaamaan.

1. Miten oppilaiden kokemukset liikuntatunneista eroavat toisistaan kahdessa erilaisessa ympäristössä, uudessa ja vanhassa koulussa?
2. Millaiseksi oppilaat kokevat koulun liikuntatuntiympäristön ja -välineet?
3. Millainen on oppilaiden mielestä hyvä liikuntatunti ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimukseni on kvalitatiivinen tutkimus. Lähtökohtana kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tavoitteena ymmärtää tutkimuskohdetta ja siinä pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152,170.) Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita merkityksistä, kuinka ihmiset kokevat ja näkevät reaalia maailman. Sen tarkoituksena on ilmiön kuvaaminen, syvälinen ymmärtäminen ja mielekkään tulkinnan antaminen (Kananen 2008, 24–25). Yleisesti todetaan, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä pikemminkin löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä (Hirsjärvi ym. 2004, 152,170). Laadullisessa tutkimuksessa käsitellään empiiristä aineistoa tai todennettavissa olevaa tietoa, joka on ympäristöstä kerättyä ja tutkijan aistit ovat siinä jollakin tapaa vaikuttamassa. Tutkijan luovuus ja kiinnostus ovat rajana lähteiden ja aineiston määrälle. (LeCompte & Preissle 1993, 158.) Kvalitatiivisen tutkimuksen toteuttamiseksi ei ole kvantitatiivisen tutkimuksen kaltaista tarkkaa viitekehystä (Kananen 2008, 24).

Tutkimukseni on tapaustutkimus. Tällöin kiinnostuksen kohteena on tietyssä ympäristössä tapahtuva käytännön toiminta, jokin tapahtumaketju, jonkun yksittäisen kohteen, esimerkiksi tietyn koulun tai luokan toiminta. Tutkimuksessa voidaan tarkastella myös tietyssä ympäristössä toimivien yksityisten ihmisten tai ihmisryhmien arkielämän eri ulottuvuuksia ja tapahtumia. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 10.) Tapaustutkimuksia käytetään monilla eri tieteenaloilla, esimerkiksi teollisuudessa, kliinisessä psykologiassa sekä kasvatuksen alalla. Tapaustutkimus voi olla kvantitatiivinen tai kvalitatiivinen ja kohdistuu luonnollisissa olosuhteissa tapahtuvaan toimintaan (Le Compte & Preissle 1993, 32). Tutkimuksessani tapauksen muodostavat uuden ja vanhan koulun 6. luokan oppilaat, ja heidän kokemuksensa liikuntatunneilta. Syrjälä ym. (1994) kirjoittavat myös, että tapaustutkimus kohdistuu nykyhetkeen ja että se tapahtuu todellisessa tilanteessa, jota tutkija ei voi keinotekoisesti järjestää esimerkiksi kokeelliseksi asetelmaksi. Liikuntatunnit ja -ympäristö muodostavat tässä tutkimuksessa sen todellisen tilanteen ja luonnolliset olosuhteet, joissa oppilaiden kokemukset ovat syntyneet, ja joita tässä tutkimuksessa tarkastellaan. Toisaalta

kvalitatiivinen tapaustutkimus on kuvailevaa tutkimusta, toisaalta siinä pyritään löytämään ilmiölle myös selityksiä samaan tapaan kuin historiantutkimuksessa (Syrjälä ym.1994, 11).

Fenomenologiassa tutkitaan kokemuksia. Kokemus käsitetään hyvin laajasti ihmisen kokemuksellisenä suhteena omaan todellisuuteen, maailmaan jossa hän elää. Kokemus syntyy vuorovaikutuksessa todellisuuden kanssa. Fenomenologiassa tutkitaan siis ihmisen suhdetta omaan elämäntodellisuuteensa. Ihmistä ei voida ymmärtää irrallaan tuosta suhteesta. Fenomenologit sanovat myös, että ihmisen suhde maailmaan on intentionaalinen: kaikki merkitsee meille jotakin. Kokemus siis muotoutuu merkitysten mukaan. Fenomenologisessa tutkimuksessa keskeisiä käsitteitä ovat kokemuksen, merkityksen ja yhteisöllisyyden käsitteet. Kysymyksistä nousevat esiin esimerkiksi ymmärtäminen ja tulkinta. (Laine 2007, 28–29.) Tutkimukseni eroaa fenomenologisesta tutkimuksesta siinä, että tutkin, millaisia kokemuksia oppilaat ovat liikuntatunneilta saaneet ja eroavatko kokemukset kahden koulun välillä. Tarkoituksena ei ole ymmärtää ja tulkita oppilaiden kokemuksia ja niiden merkityksiä.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä määrällisen tutkimuksen mukaisiin yleistyksiin (Kananen 2008, 24). En lähtenyt tutkimuksellani tavoittelemaan yleistettävyyttä, vaan nimenomaan kiinnostuin näiden kahden koulun osalta mahdollisista kokemuseroista. Yleistettävyys tarvitsisi laajempaa aineistoa ja syvällisempää tutkimusta eri menetelmiä ja metodeja avuksi käyttäen. Tapaustutkimus on jalat–maassa-tutkimusta, joka perustuu tutkittavan omiin kokemuksiin. Näin ollen tapaustutkimus tarjoaa luonnollisen pohjan yleistämiselle, koska tutkija saattaa löytää yksilöitä yhdistävän – hyvinkin kiintoisan – yhteisen piirteen. Metsämuuronen kirjoittaakin Stakesia (2000) lainaten, että tapaustutkimus voidaan ymmärtää näin ollen pienenä askeleena kohti yleistämistä (Metsämuuronen 2000, 17; 2006, 92).

4.2 Kohdejoukko ja haastateltavat

Tapaustutkimuksen kohde määräytyy monista tekijöistä. Tutkija voi olla kiinnostunut jostain ongelmasta, tapahtumasta tai ihmisryhmästä, jolloin hän itse valitsee tutkimuskohteensa. Myös tutkijan henkilökohtainen kokemus, voi motivoida ja mahdollistaa tutkimuksen teon. (Syrjälä ym. 1994, 21–22.) Tutkimuskohteekseni valikoitui kaksi koulua, joissa olin tehnyt luokanopettajan sijaisuuksia ja olin huomannut näiden koulujen liikuntatuntiympäristöissä hyvin paljon eroja. Koska tutkimukseni aihe syntyi omista kokemuksista, oli tutkimuksen kohdejoukon valinta selkeä ja helppo. Tiedustelin asiaa koulujen rehtoreilta sekä luokkien opettajilta ja sain tutkimusluvan heidän osaltaan. Tutkimusluvan kysyin myös kyseisen kaupungin kasvatus- ja opetuskeskuksen johtajalta.

Oppilaiden vanhemmille lähetin kirjeen, jossa kerroin tutkimuksestani ja kysyin lupaa haastatella heidän lastaan. Syrjälää ym. (1994, 14–15) lainaten, tapaustutkimus on joustavaa siinä mielessä, että tietoja etsitään sieltä, mistä niitä voidaan saada. Tapauksen valinta perustuu yleensä harkintaan, jossa keskeisenä valintaperusteena on mm. se, onko kyseiseen tutkimuskohteeseen pääsy mahdollista ja voiko tutkija varmistua luottamuksellisten suhteiden kehittymisestä.

Halusin ottaa tutkimukseeni mukaan 6. luokan oppilaita, koska heillä on alakoululaisista eniten kokemusta ja mahdollisesti siksi myös eniten kerrottavaa koululiikunnasta. Tutkimuksessa oli mukana yhteensä 29 oppilasta, joista 20 oppilasta oli uudesta koulusta ja 9 oppilasta vanhasta koulusta. Kolme oppilasta kummastakin koulusta kieltäytyi haastattelusta. Olin varautunut haastattelemaan myös 5. luokan oppilaita, mutta aineistoa lukiessa ja analysoidessa en nähnyt siihen tarvetta.

Tutkimuksessani mukana olleet koulut ovat liikuntatuntipuitteiltaan hyvin erilaiset. Uusi koulu on valmistunut kesällä 2011. Sali on suuri ja sisäliikuntaan liittyvät välineet ovat rakentamisen yhteydessä uusittu. Lattia on pehmeä ja hieman joustava, seinillä on paljon puolapuita, monet renkaat ja köydet, kuusi koritelinettä, palloilulajeihin löytyy omat verkot ja sali on myös mahdollista jakaa väliverhoilla pienempiin osiin. Välinevarastoja on kaksi, joista löytyy paljon uusia välineitä. Tytöille ja pojille on erilliset uudet pukuhuoneet suihkutiloineen. Koulun piha on avara, jossa on uudet keinut ja kiipeilytelineet. Koulun vieressä oleva hiekkakenttä toimii talvisin luistelukenttänä. Ulkoliikuntavälineet ovat erillisessä omassa varastossa.

Vanha koulu on yli satavuotias ja pihapiiriin kuuluu neljä koulurakennusta, joissa kaikissa koulu siis toimii. Luokka, joka toimii liikuntasalina, on luokaksi melko suuri mutta saliksi todella pieni. Salissa on neljät puolapuut, yksi köysi ja yksi paksu patja, joka on salissa aina koska muuta säilytystilaa ei ole. Tarvittaessa patjan voi viedä tuntien ajaksi eteiseen. Ohuita patjoja salissa on monta, lähes koko lattian saa peitettyä niillä. Salissa on myös kahdella seinällä suuria vanhoja ikkunoita, jotka rajoittavat toimintaa. Liikuntavälinekaapit ovat eteisessä ja niistä löytyy vanhoja sekä uusia välineitä. Sisä- ja ulkoviivelineet ovat samoissa kaapeissa. Pukuhuoneita ja suihkutiloja koululla ei ole. Koulun piha muodostuu rakennusten keskelle. Piha on melko suuri, sen keskellä on vanha kiipeilyteline sekä palloseinä ja osa keinuista on uusittu. Varsinaista kenttää pihaan ei muodostu rakennusten, ikkunoiden ja kiipeilytelineen johdosta. Ulkokenttä on noin viiden minuutin kävelymatkan päässä. Vanhalla koululla on mahdollisuus käyttää kahdesti vuodessa toisen koulun liikuntasalia tietyn jakson ajan. Toisen koulun sali on tilava, jossa on puolapuita, köydet ja renkaat, koritelineitä, lentopallo- ja sulkapalloverkot, patjoja ja erilaisia palloja. Siellä on myös pukuhuoneet ja suihkut. Kuljetukset toiselle koululle järjestetään linja-autolla.

4.3 Aineisto

Kysely toteutettiin helmikuussa 2012. Sovin opettajien kanssa haastatteluajat ja sain käyttää yhden oppitunnin haastattelujen tekemiseen. Kyselylomakkeen tein itse, ja ennen varsinaista kyselyä testasin lomakkeen kahdella samanikäisellä oppilaalla ja tein lomakkeeseen tarvittavat muutokset.

Aineiston hankinnassa valitsin tutkimusmetodiksi avoimen lomakehaastattelun. Avoimien kysymysten valintaa perustelen sillä, että avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden sanoa, mitä hänellä todella on mielessään (Hirsjärvi ym. 2004, 190). Ajattelin, että oppilaiden kokemukset liikunnasta ovat hyvin erilaisia, en halunnut johdatella heitä mihinkään vastausvaihtoehtoilla ja avoimeen kyselylomakkeeseen heillä on myös mahdollisuus perustella vastaustaan. Koska tutkimuksen kohteena olivat oppilaiden kokemukset liikuntatunneilta, koin mahdottomaksi laatia kyselylomakkeeseen niin kattavasti vaihtoehtoja, että jokainen oppilas löytäisi niistä omansa. Vastausvaihtoehtoissa olisi varmasti painottunut omat kokemukset, aikuisen sekä opettajan näkökulma. Kyselylomakkeen valintaan vaikutti myös se, että se on kasvokkain haastattelua anonyymimpi ja tässä kohtaa mielestäni parempi tutkittavien kannalta, koska en ole vain tutkija vaan olin ollut myös heidän opettajanaan, sijaisena.

Aineisto kerättiin kontrolloituna kyselynä. Kontrolloituja kyselyitä on kahdenlaisia. Tutkimuksessa käytettiin informoitua kyselymuotoa, josta Hirsjärvi ym. (2004, 185–186) kirjoittavat Uusitaloa (1995) lainaten, että tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti. Jakaessaan lomakkeet tutkija samalla kertoo tutkimuksen tarkoituksesta, selostaa kyselyä ja vastaa kysymyksiin. Kyselylomake käytiin oppilaiden kanssa yhdessä läpi. Korostin, että oppilaita ei mainita tutkimuksessa ja vain minä tutkijana luen vastaukset. Korostin myös, että oikeita ja vääriä vastauksia ei ole, koska jokainen kirjoittaa omista kokemuksistaan, siitä miltä liikuntatunnilla tuntuu olla. Käytin informoitua kyselymuotoa, koska ajattelin sen helpottavan oppilaiden vastaamista. Informoitu kyselymuoto nosti myös palautusprosenttia, 100 %, koska tutkimus tehtiin tutkijan ollessa paikanpäällä ja lomakkeet palautettiin heti. Informoitu kyselymuoto onnistui, koska sain tehdä haastattelut koulupäivän aikana. Lomaketta oli aikaa täyttää noin 35 minuuttia ja sen sai aikaisintaan palauttaa 15 minuutin jälkeen. Aika osoittautui hyvin sopivaksi, kaikki saivat lomakkeen täytettyä. Minimiaika osoittautui myös hyväksi ohjeeksi: kaikki saivat hetken rauhassa miettiä ja kirjoittaa, koska lomaketta ei saanut heti palauttaa.

Ensimmäinen tutkimuskysymyksenäni on tutkimuksen pääkysymys. Kyselylomakkeen ensimmäiset kysymykset liittyivät liikuntatuntien sisältöön ja oppilaan toimintaan; millaista liikuntatunnilla on, miten osallistut ja miksi liikuntatunnilla on kivaa tai ei ole kivaa. Toinen tutkimuskysymys liittyi ympäristöön ja välineisiin, lomakkeen kolme seuraavaa kysymystä

käsittelevät näitä. Halusin oppilaiden kertovan hyviä ja huonoja asioita juuri liikuntapaikoista ja välineistä, siksi niistä oli lomakkeessa omat kysymyksensä. Kolmas tutkimuskysymys käsitteli hyvää liikuntatuntoa hyvin avoimella kysymyksellä, pitäisin liikunnasta enemmän jos, sekä selvitti onnistuneen liikuntatunnon tekijöitä.

Rajaamisessa on kyse tutkijan tarkasteluperspektiivin selkeyttämisestä ja tätä kautta löytyvän tutkimuksen tulkinnallisen ytimen hahmottamisesta. Tutkimustehtävää rajatessa otetaan siten myös kantaa siihen, mikä on se aineistosta esiin nouseva ydinsanoma, jonka tutkija haluaa tulkintansa avulla nostaa tarkastelun keskipisteeksi. (Kiviniemi 2007, 73.) Hirsjärven ym. (2004, 77–78) mukaan alkuperäinen aihevalinta sisältää jo itsessään rajauksen. Tutkimuksessani aiheeni valinta rajasi aineistoa jo osittain, koska aihe liittyi tiettyyn kohdejoukkoon: uuden ja vanhan koulun oppilaat. Tutkimuksen alussa ajatuksena oli haastatella näiden koulujen 5. ja 6. luokan oppilaita ja mahdollisesti myös opettajia. Tutkimuksen edetessä aihe tuntui liian laajalta ja päätin jättää opettajien näkökulman pois tutkimuksesta. Aineistoa lukiessa ja analysoidessa rajaus tarkentui vielä 6. luokan oppilaisiin, koska aineisto tuntui riittävän kattavalta tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi. Teoriaosuuden rajaamisessa oli myös omat haasteensa. Liikuntaan ja ympäristöön liittyvää asiaa löytyi hyvin paljon ja täytyikin tarkasti miettiä ja rajata mitkä asiat liittyvät omaan tutkimukseeni.

4.4 Analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan lähteä liikkeelle mahdollisimman puhtaalta pöydältä ilman ennakoasettamuksia tai määritelmiä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa puhutaankin aineistolähtöisestä analyysistä, joka pelkistetyimmillään tarkoittaa teorian rakentamista empiirisestä aineistosta lähtien, ikään kuin alhaalta ylös. Aineistolähtöinen analyysi on tarpeellista varsinkin silloin, kun tarvitaan perustietoa jonkin tietyn ilmiön olemuksesta. (Eskola & Suoranta 2005, 19.)

Lähdin aineiston analysoinnissa liikkeelle lukemalla aineistoa ja tutkimalla mitä aineistosta nousee esiin, ilman asetettuja ennako-olettamuksia. Joitakin oletuksia tutkijalla on aina tutkittavasta aiheesta, kuten myös minulla omasta tutkimuksestani, mutta tiedostaessani tämän pystyin objektiivisemmin nostamaan esiin aineistossa esiintyneitä asioita.

Ennen kuin varsinaista aineiston analysointia voidaan alkaa tehdä, on aineisto saatava sellaiseen muotoon, että analysoiminen on mahdollista (Metsämuuronen 2006, 122). Laadullisen aineiston analyysissa on kysymys aineiston järjestämisestä sellaiseen muotoon, että sitä on mahdollista eritellä vastausten etsimiseksi tutkimuskysymyksiin. Oli käytettävissä oleva aineisto sitten kerätty kuinka tahansa, se ei itsessään kerro mitään, vaan laadullisen tutkimuksen

tunnusmerkki on, että kaikissa vaiheissaan analyysi on uusien merkitysten rakentamista (Eskola & Suoranta 2005, 225).

Aineistoa lukiessa siitä muodostui jonkinlainen kokonaiskuva ja esiin nousi usein toistuvia asioita, teemoja. Teemoittelu on suositeltava aineiston analyysitapa jonkin käytännöllisen ongelman ratkaisemisessa. Tällöin tarinoista voi kätevästi poimia käytännöllisen tutkimustehtävän kannalta olennaista tietoa. (Eskola & Suoranta 2005, 178.) Teemoittamisessa on kyse aineiston pelkistämisestä etsimällä tekstin olennaisimmat asiat. Teemojen avulla pyritään tavoittamaan tekstin merkityksenantojen ydin. Teemat liittyvät siis tekstin sisältöön eivätkä sen yksittäisiin kohtiin. (Moilanen & Räihä 2007, 55.) Hirsjärvi ja Hurme (2000, 173) kirjoittavat teemoittelusta, että analyysivaiheessa tarkastellaan sellaisia aineistosta nousevia piirteitä, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle.

Laadulliseen aineistoon voi soveltaa myös määrällistä analyysia, kvantifiointia. Alkeellisimmillaan aineiston määrällinen käsittely on tuotosten pituuksien laskemista, luokittelemista erilaisten tekijöiden mukaan eri luokkiin jne. Se ei ehkä ole paras mahdollinen tapa analysoida laadullista aineistoa, mutta tällä tavalla on suhteellisen helppo päästä liikkeelle ja saada jonkinlaista tuntumaa tekstimassan hallintaan. (Eskola & Suoranta 2005, 164.) Hirsjärvi ja Hurme (2000, 172) kirjoittavat myös samasta aiheesta Milesia ja Hubermania (1994) lainaten, että ”taustalla tapahtuu paljon laskemista silloin, kun arvioidaan ominaisuuksia (qualites)”. Niinpä teeman tai säännönmukaisuuden tunnistaminen perustuu juuri sen laskemiseen, että jokin seikka ilmenee toistuvasti ja lukuisia kertoja. Lähdin aluksi purkamaan ja analysoimaan tutkimukseni aineistoa teemojen ja laskemisen avulla. Teemoittelemalla ja laskemalla teemojen toistuvuutta oli helppo päästä alkuun aineiston analysoinnissa. Teemoja muodostui aluksi monia, jotta kaikkien oppilaiden kokemukset tulisi varmasti huomioitua. Luin aineiston moneen kertaan läpi, koska halusin varmistua teemojen muodostumisesta eli millä perusteella olin oppilaiden vastaukset jaotellut. Analyysin edetessä ja aineiston ymmärryksen syventyessä muodostui selkeitä pääteemoja.

Laadullisen aineiston analyysin tarkoitus on luoda aineistoon selkeyttä ja siten tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysillä pyritään aineisto tiivistämään kadottamatta silti sen sisältämää informaatiota; päinvastoin pyritään informaatioarvon kasvattamiseen luomalla hajanaisesta aineistosta selkeää ja mielekästä. (Eskola & Suoranta 2005, 137.) Haastatteluaineistosta esiin nousevien seikkojen tarkastelu suhteessa toisiinsa, on ehkä analyysin olennaisin osa: ellei sellaista tehdä, analyysi jää puolitiehen, ja on ulkokohtaista (Hirsjärvi & Hurme 2000, 174). Lähdin tarkastelemaan ja syventämään analyysiä teemojen avulla, vertailemalla oppilaiden ja koulujen välillä esiin nousseita asioita, myös määrällisesti. Teemoja muodostui eri tutkimuskysymyksiä kohdilla monia, koska oppilaiden kokemukset liikuntatunneista ja

ympäristöstä vaihtelivat paljon. Haastatteluaineistoihin perustuvissa tutkimuksissa ja erityisesti kvalitatiivisesti suuntautuneissa analyyseissa tutkijan pyrkimyksenä on päätyä onnistuneisiin tulkintoihin. Samaa haastattelutekstiä voidaan tulkita monin tavoin ja eri näkökulmista. Tulkinnat ohjaavat näkemään asioita kokonaisvaltaisemmin, ja ne myös rikastuttavat tutkimuskohteesta saatavaa kuvaa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 151–152.) Laadullisen aineiston analyysi on syklinen prosessi, josta puuttuvat kvantitatiivisen tutkimuksen tiukat säännöt. Analyysi ei ole laadullisen tutkimuksen viimeinen vaihe, vaan koko tutkimusprosessin eri vaiheissa mukana oleva toiminta, joka ohjaa itsessään tutkimusprosessia ja tiedonkeruuta. (Kananen 2008, 24.) Tutkimukseni kirjoittaminen alkoi teoriaosuudesta, mutta aineistoa analysoidessa sekä teoriaosuus että tutkimuskysymykset vielä tarkentuivat. Analysointi ei liittynyt vain aineistoon, vaan oikeastaan koko tutkimusprosessiin. Analysoidessa alkoi tutkimuksen kokonaisuus vähitellen hahmottua.

4.5 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen kohteena on yleensä ihminen ja ihmisen maailma, joita yhdessä voidaan tarkastella elämismaailmana. Laadullisessa tutkimuksessa elämismaailmaa tarkastellaan merkityksen maailmana. Kaikki laadullinen tutkimus tapahtuu elämismaailmassa, joten tutkija on osa sitä merkitysyhteyttä, jota hän tutkii. Tämä on myös edellytys sille, että hän voi tehdä laadullista tutkimusta, sillä laatujuen ymmärtäminen on mahdollista vain siinä kontekstissa, jossa niillä on merkitys. Ihminen ei voi päästä ulkopuolelle elämismaailman, joten hänen oma tapansa ymmärtää ne kysymykset, joita hän muiden kohdalla tutkii, vaikuttaa ratkaisevalla tavalla koko ajan hänen tutkimisessaan. Mitään mahdollisuutta toimia ulkoisena tarkkailijana ei tarjoudu ihmistä tutkivalle. (Varto 1992, 23–24, 26.) Syrjäla ym. (1994, 15) kirjoittavat myös tästä aiheesta, että tapaustutkimus on arvosidonnaista, ts. tunnustetaan, että tutkija on mukana koko persoonallisuutensa voimalla, jolloin hänen arvomaailmansa on yhteydessä siihen näkemykseen, jonka hän muodostaa tutkittavasta ilmiöstä. Olennaista kuitenkin on, että nämä arvot tiedostetaan ja tuodaan esiin. Tiedostaessani nämä asiat edes jollakin tasolla aloittelevana tutkijana, oli mahdollista saavuttaa melko objektiivinen näkökanta. Eskola ja Suoranta (2005, 18) kirjoittavatkin, että objektiivisuus syntyy siis kaiken subjektiivisen tiedostamisesta, joka on tietenkin ideaalinen, mutta tärkeä tavoite. Tutkimustapoja on varmasti yhtä monta kuin tutkijoitakin. Oma persoona, elämäkokemus sekä kokemus tutkijana vaikuttavat tutkimukseen. Laadullinen tutkimusprosessi on pitkälti tutkijan omaan intuitioon, tulkintaan, järjelykykyyn, yhdistämis- ja luokittamisvalmiuksiin perustuvaa; on monta tapaa tehdä päätelmiä – jopa toisiinsa nähden ristiriitaisia – samasta aineistosta (Metsämuuronen 2000, 8).

Tutkimuksen luotettavuutta edesauttoi informoitu kyselymuoto. Lomake käytiin tarkasti läpi oppilaiden kanssa väärinymmärryksiä välttämiseksi. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös tutkittavien suhtautuminen tutkimukseen. Ovatko tutkittavat, tässä tapauksessa oppilaat, kiinnostuneita aiheesta ja onko heillä jotakin sanottavaa asiasta. Uuden koulun oppilaat vastasivat kysymyksiin huomattavasti lyhyemmin kuin vanhan koulun oppilaat. Vastauksien pituudesta ja laadusta päätellen, uuden koulun oppilaat eivät olleet yhtä kiinnostuneita aiheesta kuin vanhan koulun oppilaat. Tämä saattaa heikentää tutkimustulosten luotettavuutta, koska uuden koulun oppilaiden todelliset kokemukset liikuntatunneista eivät tulleet aineistossa ehkä esiin kiinnostuksen puutteen vuoksi. Uuden koulun oppilaat olivat osallistuneet lyhyen ajan sisällä toiseenkin tutkimukseen, myös se saattoi vähentää kiinnostusta vastaamiseen. Aineiston määrä vaikuttaa myös tutkimuksen luotettavuuteen: vastaajien kokonaismäärä sekä niiden jakautuminen. Tutkimukseni kohdalla aineiston määrä jakaantui epätasaisesti, uudessa koulussa oli vastaajia 20 ja vanhassa koulussa 9. Myös tämä saattoi vaikuttaa tutkimustuloksiin.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksen tarkoitus oli tutkia oppilaiden kokemuksia liikunnasta kahdessa erilaisessa ympäristössä eli kahdessa liikuntatuntipuitteiltaan erilaisessa koulussa. Tulosten tarkastelussa edetään tutkimuksen pääteemoista alateemoihin. Kysymykset tulkitaan järjestyksessä ja kouluittain, uusi koulu ja vanha koulu, sekä niitä verrataan toisiinsa. Jokaisen tutkimusteeman jälkeen tuloksista esitetään yhteenveto. Uusi koulu on kokonaan remontoitu, uudet isot tilat ja välineet omaava koulu. Vanhassa koulussa liikuntasalia ei ole, vaan liikuntasalina toimii suuri luokkahuone ja välineissä on sekä uusia että vanhoja, joita on hankittu tai uusittu rahan ja tarpeiden mukaan. Kursivoidut kohdat ovat oppilaiden vastauksia ja ajatuksia, ne ovat mukana syventämässä ja selventämässä tuloksia ja tulkintojani lukijalle.

5.1 Kokemuksia liikuntatunneilta

5.1.1 Minä liikuntatunnilla

Oppilaat kertoivat, millaista liikuntatunnilla on ja miten he osallistuvat toimintaan.

Uuden koulun oppilaista kolmasosa kertoi liikuntatunneilla olevan tylsää tai muuten eivät pitäneet tunneista. Puolet oppilaista kokivat liikuntatunnit positiivisina ja kertoivat siellä olevan ihan kivaa tai kivaa ja hauskaa. Näistä oppilaista neljäsosa oli sitä mieltä, että tunne vaihtelee:

”Joskus tylsää ja joskus kivaa.”

Puolet uuden koulun oppilaista kertoi osallistuvansa aktiivisesti liikuntatuntien toimintaan. Viidesosa oppilaista oli mielestään passiivisia eivätkä osallistu hyvin liikuntatunneille:

”Ootan vain että se loppuu.”

Yksi neljäsosa oppilaista kirjoitti tunneille osallistumisesta, että *”yritän parhaani”*, ja tässä joukossa oli pari oppilasta jotka eivät pitäneet liikunnasta. Tämä kertoo näiden oppilaiden osalta positiivisesta asenteesta liikuntatunteja kohtaan.

Vanhassa koulussa liikunnasta pidettiin selvästi enemmän. Vain viidesosa kertoi liikuntatunneilla olevan *”ihan kivaa”*, loput kertoivat pitävänsä liikunnasta paljon ja tunneilla on kivaa sekä hauskaa.

Oppilaiden osallistuminen tunneille jakaantui täysin samalla tavalla: yksi viidesosa, samat oppilaat, jotka kertoivat liikuntatunneilla olevan ”ihan kivaa”, kertoivat kuitenkin yrittävänsä parhaansa:

”Yritän tietysti aina parhaani, vaikka peli ei olisi minulle mieluinen.”

Loput vanhan koulun oppilaista kertoivat osallistuvansa tunneille aktiivisesti.

5.1.2 Liikuntatunnilla on kivaa

Teemoja, jotka oppilaiden mielestä tekevät liikuntatunneista kivoja, löytyi monia. Molemmissa kouluissa vastauksista nousi esiin samoja teemoja: lajit, kaverit, liikkumisen vapaus muihin tunteihin verrattuna, tuntien monipuolisuus ja uuden oppiminen. Teemat kuitenkin painottuivat kouluilla hieman eri tavoin.

Uudessa koulussa neljäsosa oppilaista kertoi lajien vaikuttavan liikuntatuntien mukavuuteen. Liikkumisen vapaus muihin tunteihin verrattuna nousi esiin seuraavaksi suurimpana teemana, viidesosa oppilaista kertoi sen vaikuttavan tuntien mukavuuteen:

” Siellä saa liikkua.”

”Ei tarvi kirjoittaa ja saa liikkua.”

Kaukovalta ja Sipilä (2003, 57) ovat tutkineet koululiikuntakokemuksia ja myös heidän tutkimuksessaan myönteiset koululiikuntakokemukset syntyivät kivasta lajista. Heidän tutkimuksessaan myönteiseen liikuntatuntiin vaikutti myös normaalista liikuntatunnista poikkeava toiminta. Omassa tutkimuksessani normaalista poikkeavaa toimintaa, liikkumisen vapautta, verrattiin muihin oppiaineisiin. Myös Aunola ja Peltonen (2002, 55) ovat tutkineet koululiikuntakokemuksia. Heidänkin tutkimuksessaan koululiikunnan mielekkyyteen vaikutti mm. laji ja liikunnan vapaus verrattuna muihin kouluaineisiin. Uudessa koulussa kivaan tuntiin vaikuttavana teemana nousivat esiin myös liikuntatunnit sisällä, viidesosa oppilaista koki, että sisäliikunta vaikuttaa tunnin mukavuuteen. Tutkijana en ollut asettanut ennako-olettamuksia tuloksista, mutta ei ollut mitenkään yllättävää, että uudessa koulussa uusi sali ja uudet välineet ovat suosiossa.

Vanhassa koulussa kivaan liikuntatuntiin vaikuttavat tekijät jakaantuivat hieman eri tavoin kuin uudessa koulussa. Kolmasosa oppilaista kertoi kavereiden vaikuttavan tuntien mukavuuteen ja yksi kolmasosa mainitsi monipuolisuuden positiivisesta vaikutuksesta tunteihin. Vanhan koulun aineistosta nousi esiin myös kivan opettajan vaikutus tunteihin, se mainittiin hieman alle kolmasosassa vastauksista. Yksi hyvin positiivinen vastaus liittyi uuden oppimiseen:

”Siellä oppii eri urheilulajeja ja liikunta on hauskaa ja rentouttavaa.”

5.1.3 Miksi liikuntatunnilla ei ole kivaa

Molemmista kouluista löytyi yhteisiä teemoja, miksi liikuntatunteja ei koeta kivoina ja näistä useimmin mainittiin laji. Myös Kaukovallan ja Sipilän (2003, 58) tutkimuksen mukaan ikävimmät koululiikuntakokemukset liittyvät juuri lajiin. Opettajan vaikutus sekä kavereiden toiminta nousivat koulujen yhteisinä teemoina esiin oman tutkimukseni aineistosta. Vastaukset jakaantuivat kuitenkin tämänkin kysymyksen kohdalla hieman eri tavoin uudessa ja vanhassa koulussa.

Uuden koulun oppilaista puolet kertoi lajin vaikuttavan siihen, että liikuntatunnilla ei ole kivaa. Kolmasosassa vastauksista nousi esiin opettajan vaikutus tunnin mukavuuteen, toiminta oli liian ohjattua tai muuten ei pidetty opettajasta:

”En tykkää opesta.”

”Siellä on tyhmä ope.”

Yksi oppilas harmitteli kavereiden kinastelun ja kuuntelemattomuuden vaikuttavan tuntiin negatiivisella tavalla:

”Joskus joku oppilas on aika ärsyttävä ja ei kuuntele ja ohjeet joudutaan sanomaan moneen kertaan.”

Puolet vanhan koulun oppilaista oli samaa mieltä uuden koulun oppilaiden kanssa siitä, että laji vaikuttaa negatiivisesti liikuntatunteihin. Kolmasosa oppilaista mainitsi kavereiden pelleilyn ja valittamisen pilaavan liikuntatunnit:

”Jotkut pelleilevät ja valittavat koko ajan niin ei ehditä tekeen melkein mitään.”

Kolmasosa oppilaista kertoi myös huonojen tilojen ja välineiden vaikutuksesta negatiivisesti liikuntatunteihin:

”Koululla on luokan kokoinen sali jossa ei voida hirveästi tehdä mitään.”

”Koulun urheiluvälinevarasto on hyvin rajoittunut.”

Vanhassa koulussa opettajan vaikutus tunteihin nousi esiin, mutta ei varsinaisesti liittynyt opettajan toimintaan tunnilla:

”Opettajilla kestää aina kauan tulla tunnille niin aika ei riitä tehdä kaikkea kivaa.”

5.1.4 Yhteenveto

Oppilaiden kokemukset liikuntatunneista eroavat jonkin verran toisistaan tutkimuksessa mukana olleissa kahdessa koulussa. Vastausten perusteella oppilaiden kokemukset ja suhtautuminen liikuntaa kohtaan oli vanhassa koulussa positiivisempi kuin uudessa koulussa. Vanhan koulun oppilaat kuvailivat liikuntatunteja enemmän, hyvin positiivisesti ja korostivat liikunnan tärkeyttä:

”Liikuntatunneilla on todella kivaa.”

”Teen aina parhaani.”

”Liikunnan pitää olla kunnollista, ei mitään mustanmiehen pelaamista.”

”Minulla on paljon motivaatiota niin koululiikuntatunneilla kuin reeneissäkin.”

Vanhan koulun oppilaiden positiivinen asenne liikuntaa kohtaa korostui siis aineistossa. Kaikki pitivät liikunnasta ainakin jonkin verran ja toimintaan osallistuttiin aktiivisesti, vaikka se ei olisikaan aina niin mieluista. Tunneilta odotettiin kunnollista monipuolista liikkumista.

Huuki (2009, 33) on tutkinut koululiikunnan merkitystä kuudesluokkalaisten elämässä ja hänen tutkimuksessaan oppilaat korostivat myös, että liikunnan pitäisi olla jo kuudennella luokalla muuttunut kunnollisempaan suuntaan, ei enää tylsiä hippoja ja leikkejä.

Uuden koulun oppilaiden vastauksista korostui negatiivisempi suhtautuminen liikuntaa kohtaan ja tunneilla pitäisi tehdä vain niin sanottuja ”lempilajeja”:

”Ei saa tehdä mitä haluaa.”

”Ei tehdä ikinä mitään kivaa.”

”Siellä pitää aina tehdä mitä opettaja käskää.”

Lajin vaikutus liikuntatuntien kokemiseen oli suuri. Molemmissa kouluissa lajin vaikutus tunteihin korostui negatiivisessa mielessä eli liikuntatunneilla ei ole kivaa. Jos kouluja tarkastellaan yhdessä, lajin vaikutus nousi esiin myös positiivisessa mielessä, mutta vanhan koulun osalta kivaan liikuntatuntiin vaikuttivat hieman enemmän muut teemat.

Opettajan vaikutus kivaan tuntiin nousi vanhan koulun aineistosta esiin. Opettajan rooli tunnin onnistumisessa on hyvin tärkeä ja korostuu varmasti tiloiltaan ja välineiltään vaatimattomammassa ympäristössä. Tällä tarkoitan sitä, että opettajalta vaaditaan enemmän suunnittelua, luovuutta ja mielikuvitusta kivan liikuntatunnin luomiseen. Opettajan negatiivinen vaikutus liikuntatunteihin nousi esiin uuden koulun oppilaiden vastauksista.

Viidesosa uuden koulun oppilaista koki uusien tilojen vaikutuksen tunteihin positiivisena ja kolmasosa vanhan koulun oppilaista taas vanhat tilat negatiivisena. Tilojen ja välineiden vaikutus liikuntatuntien kokemiseen oli hyvin odotettu, mutta yllättävän vähän niiden vaikutus nousi aineistosta esiin. Oma ennako-oletukseni oli, että tilojen ja välineiden vaikutus olisi ollut määrällisesti suurempi. Vastauksien perusteella tilojen ja välineiden vaikutus ei kuitenkaan näytä vaikuttavan oppilaiden kokemuksiin liikunnasta, vaan vastauksissa painottui monet muut teemat: laji, kaverit, opettaja ja toiminnan laatu. Henkilökohtainen oletukseni oli, että vanhan koulun oppilaat, joilla tässä tapauksessa on puutteellisemmat tilat ja välineet, olisivat olleet negatiivisempia liikuntaa kohtaan. Tulos oli kuitenkin päinvastainen, vastausten perusteella uuden koulun oppilaat, joilla tilojen puolesta on hyvät olosuhteet, olivat liikuntaa kohtaan huomattavasti negatiivisempia.

Tutkimuksen tulokseen vaikuttaa tietenkin oppilaiden suhtautuminen liikuntaa kohtaan ja harrastuneisuus yleensä. Uuden koulun oppilaista 30 % harrastaa jotakin ohjattua toimintaa vapaa-ajallaan, kun taas vanhan koulun oppilaista sama luku on 80 %. Liikunta kuuluu vanhan koulun oppilaiden vapaa-aikaan selvästi uuden koulun oppilaita enemmän. Kaukovalta ja Sipilä (2003, 55)

saivat omassa tutkimuksessaan samansuuntaisia tuloksia, liikuntaa vapaa-ajallaan harrastavat oppilaat osallistuvat mielellään myös liikuntatunneille. 30 % uuden koulun oppilaista ja 11 % vanhan koulun oppilaista ilmoitti etteivät he harrasta mitään liikuntaa. Uuden koulun oppilaiden osalta positiivista oli se, että 40 % oppilaista kertoi liikkuvansa ja ulkoilevansa vapaa-ajallaan omatoimisesti, yleensä kavereiden kanssa.

5.2 Ympäristö ja välineet

5.2.1 Hyviä asioita sisä- ja ulkoliikuntapaikoista

Oppilaiden positiiviset mielipiteet sisä- ja ulkoliikuntapaikoista painottuivat uudessa koulussa hyvin oletetusti sisätiloihin. Kaksi kolmasosaa oppilaista kehui koulun uutta salia. Sisätiloihin liittyvä teema jakaantui vielä selkeästi kahteen alateemaan, salin joustava lattia ja iso sali, jossa on tilaa liikkua:

”Sisäliikuntasali on tosi hieno ja iso, siellä on hyvä ja joustava lattia jolla on kiva liikkua.”

Kolmasosa oppilaista toi esiin myös ulkoliikuntapaikat, joissa korostettiin kentän suuruutta samoin kuin sisätilojen kohdalla, eli tarpeeksi tilaa liikkumiseen.

Vanhassa koulussa hyviä asioita löytyi pääosin ulkoliikuntapaikoista. Yhtä oppilasta lukuun ottamatta kaikki muut liittivät liikuntapaikkojen hyvät asiat ulkotiloihin. Tilan tarve liikkumiseen nousi tärkeänä teemana esiin kaikkien oppilaiden vastauksista, ja vanhassa koulussa se toteutuu vain ulkoliikuntapaikoissa. Yksittäisiä hyviä asioita liikuntapaikoista nousi esiin muutamia, muun muassa lyhyet matkat ulkoliikuntapaikkoihin, toisen koulun liikuntasalin käyttö ja oppilaiden pieni lukumäärä. Toisen koulun liikuntasali on siis vanhan koulun käytössä kahdesti vuodessa tietyn jakson ajan ja siellä kerrottiin olevan tilaa sekä välineitä kaikille. Oppilaiden vähäinen lukumäärä oli erään oppilaan mielestä hyvä asia, koska sitten omassakin ”salissa” mahtuu liikkumaan. Vastauksista välittyi positiivinen suhtautuminen, hyviä asioita haluttiin nostaa esiin vaikka olosuhteet omalla koululla eivät ole parhaat mahdolliset:

”Sisätilat ovat vähän huonommat mutta hyvä että on edes jonkinlainen.”

”Sisäliikuntasali on pieni, mutta kyllä siellä voi pelata jotain pallopelejä.”

5.2.2 Huonoja asioita sisä- ja ulkoliikuntapaikoista

Uuden koulun oppilaille ei ollut paljon negatiivista sanottavaa liikuntapaikoista. Vastauksissa korostui pääosin tyytyväisyys liikuntapaikkoihin ja kolmasosa oppilaista kommentoi, että *”ei valittamista”*. Viidesosa oppilaista mainitsi salin huonon ilmaston. Tämä oli hyvin

mielenkiintoinen asia, kun kyseessä on juuri valmistuntu koulu. Muut aineistosta esiin nousset asiat, olivat ulkoliikuntaan liittyviä, yksityiskohtaisia ja vaatimustasoltaan aika korkeita:

”Olisi kiva jos ulkoliikunnassa voisimme joskus hiihtää paremmalla, isommalla, erilaisella, sekä korkeuksia vaihtelevalla radalla.”

”Ulkona on hiekkakenttä kokonaan.”

”Ulkokenttä on hiekkaa, eikä nurmikkoa.”

Vanhan koulun oppilaista kaikki mainitsivat negatiivisena asiana koulun pienen ”salin”.

Vastauksissa kirjoitettiin tilan puutteesta, salin huonosta kunnosta ja siitä, että salissa on ikkunoita jotka rajoittavat toimintaa:

”Meidän sali on niin surkean pieni, siellä ei mahdu edes juokseen hyvin.”

”Liikuntasali on liian pieni ja muutenkin rupunen ja huono.”

”Sisätilat on liian pienet ja voi mennä ikkunat rikki jos menee pallopelejä.”

Pieneen sisätilaan liittyvänä negatiivisena asiana mainittiin myös se, että ulkoliikuntaa on todella paljon. Yllättävää oli se, että vain yksi oppilas mainitsi suihkutiloista, joita koululla ei siis ole lainkaan. Parin vastauksen osalta ulkoliikuntapaikkojen huono kunto nousi esiin:

”Urheilukentällä jotkut ajavat autoilla ja nurmi on ihan pilalla.”

”Urheilukentän kunnossapidossa voisi myös parantaa. Välillä kun juokset rataa voit törmätä lätäkköön, märkään sammaleeseen tai mutaan.”

Vanhan koulun pihapiiristä negatiivisena asiana mainittiin telineiden puuttuminen ja se, että autotie on lähellä:

”Ulkona on autotie ja siinä kulkee paljon autoja. Minä pelkään aina että, ykkösluokkalaiset jäävät auton alle hakiessaan palloa tieltä.”

5.2.3 Välineet

Uuden koulun oppilaat olivat hyvin tyytyväisiä koulun liikuntavälineisiin. Puolet oppilaista kertoi välineiden olevan hyviä. Kaksi kolmasosaa oppilaista mainitsi myös, että välineitä on riittävästi, jotta kaikki pääsevät tekemään tunnilla. Joku mainitsi välineiden olevan huonoja ja jonkun mielestä välineitä oli jopa liikaa.

Vanhassa koulussa välineistä oltiin selkeästi negatiivisempaa mieltä. Kaksi kolmasosaa oppilaista kertoi välineiden olevan huonoja tai niitä on liian vähän:

”Koulumme varasto on köyhä.”

”Koulun liikuntavälineet ovat huonoja ja pieniä.”

Huonoilla välineillä tarkoitettiin erityisesti talviurheiluvälineitä, suksia, luistimia ja jääkiekkomailoja. Jääkiekkomailojen huono kunto mainittiin todella monessa vastauksessa.

Muutamista vastauksista kävi ilmi, että välineisiin oltiin osittain ihan tyytyväisiäkin:

”Liikuntavälineet ovat ihan hyviä mutta niitä on liian vähän.”

”Hyviä suurin osa ja yleensä kaikille riittää.”

”Sisällä meillä on aika hyvin kaikenlaisia patjoja. Puolapuut ovat myös hyvin käytännölliset.”

Edellä olevista esimerkeistä viimeinen korostaa hyvin vanhan koulun oppilaiden vastauksista nousevaa positiivista ja myönteistä asennetta, koska todellisuudessa ohuita patjoja löytyy riittävästi, mutta vain yksi paksu patja ja neljät puolapuut. Käytännössä tilaan ei mahtuisikaan enempää välineitä. Opettaminen on haastavaa näillä vanhan koulun välineillä, mutta oppilaiden mielipiteistä päätellen, opettajat ovat kuitenkin onnistuneet hyvin työssään. Mielenkiintoinen esiin noussut asia koski välineiden käyttöä, oppilaiden mielestä välineitä ei käytetä vaikka niitä koululta löytyisikin:

”Meillä ei ole hirveästi liikuntavälineitä tai jos onkin, me emme käytä niitä.”

”Kaikista normaalinkokoisista jääkiekkomailoista on tehty ringettemailoja, joita ei käytetä melkein koskaan.”

5.2.4 Yhteenveto

Oppilaiden kokemat positiiviset asiat sisä- ja ulkoliikuntapaikoista painoutuivat uudessa koulussa sisätiloihin ja vanhassa koulussa ulkotiloihin. Vaikka positiiviseksi koetut asiat erosivat koulujen välillä, tilan tarve liikkumiseen nousi selkeästi esiin oppilaiden vastauksista molemmilla kouluilla. Uudessa koulussa salin suuruutta korostettiin, koska siellä on tilaa juosta. Myös ulkokenttien osalta korostettiin juuri tilaa liikkua ja pelata. Vanhassa koulussa positiivisia asioita löytyi enemmän ulkoliikuntapaikoista, koska ulkona on enemmän tilaa. Salin pienuutta harmiteltiin juuri siksi, kun tilaa liikkumiseen ei ole. Vanhan koulun oppilaista joku piti hyvänä asiana toisen koulun liikuntasalin käyttöä ja joku piti hyvänä pientä oppilasmäärää. Molempia vastauksia oli perusteltu juuri tilan riittämisenä kaikille. Vanhassa koulussa liikuntatunnit ovat usein yhdessä toisen luokan kanssa, tässä pienellä oppilasmäärällä tarkoitettiin sitä, kun tunnilla on vain oma luokka mukana.

Uuden koulun oppilailla ei ollut paljon negatiivista sanottavaa liikuntapaikoista. Tämä olikin hyvin odotettavaa, kun kyseessä on uusi koulu ja uudet hienot puitteet. Ajatuksia herätti kuitenkin se, että vaatimustaso liikuntapaikkojen suhteen oli korkea, esimerkiksi hiekkakentän tilalle toivottiin nurmikenttää. Kun jonkun liikuntapaikan puitteet ovat todella hyvät, tässä tapauksessa sisätilat, odotukset kasvavat jokaisen paikan suhteen. Tämä ilmiö näkyy ihan arkielämässäkkin. Vanhan koulun oppilaiden vastauksista välittyi taas positiivinen suhtautuminen niin, että oppilaat tuntuivat olevan tyytyväisiä siihen, mitä heidän koulullaan on ja etsivän niistä niitä hyviä puolia:

”Ulkona on paljon tilaa, on metsää, on peltoa, on kenttää jne.

Minusta tunnen olevani vapaa.”

”Ulkona meillä on suhteellisen paljon tilaa ja pieni urheilukenttä on kävelymatkan päässä.”

Liikuntavälineiden osalta oppilaiden mielipiteet erosivat paljon koulujen välillä. Uuden koulun oppilaat olivat suurelta osin tyytyväisiä välineiden laatuun ja määrään, muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Vanhan koulun osalta mielipiteet liikuntavälineistä olivat pääosin

negatiivisia. Välineitä oli liian vähän tai ne olivat huonoja, yleensä molempia. Erityisesti talviurheiluvälineet mainittiin huonoiksi. Tämä voi johtua myös siitä, että haastattelua tehdessä juuri talviurheiluvälineet olivat käytössä ja oppilaiden mielessä.

Aineistosta nousi esiin mielestäni hyvin mielenkiintoinen kysymys, kun oppilaat kertoivat koulun talviurheiluvälineiden olevan huonossa kunnossa ja pieniä. Pitääkö koulun urheiluvälinevarastosta löytyä sukset ja luistimet kaikille oppilaille?

5.3 Hyvä liikuntatunti

5.3.1 Kohti parempaa liikuntatuntia

Tutkimukseni mukaan uuden koulun oppilaista suurin osa toivoi hyvältä liikuntatunnilta joko tiettyjä lajeja tai vapautta valita mitä tunnilla tehdään. Pääteemoiksi nousivat siis laji ja tuntien vapaus. Uuden koulun oppilaista kolmasosa pitäisi liikunnasta enemmän, jos tunneilla olisi tiettyjä mielekkäitä lajeja. Monessa vastauksessa mainittiin vain ”kivoja lajeja”, mutta esiin nousivat myös uinti ja laskettelu. Hieman yli kolmasosa oppilaista toivoi enemmän vapaata toimintaa. Vapaalla toiminnalla tarkoitettiin tuntien lopussa pientä hetkeä, jolloin saisi tehdä mitä itse haluaa; oppilaille olisi enemmän vaikutusmahdollisuutta tuntien sisältöön tai saisi vapaasti valita mitä tunnilla tekee eli tiettyjä mielekkäitä lajeja. Viidesosa oppilaista toivoi myös toista liikunnanopettajaa.

Vanhan koulun osalta hyvän liikuntatunnin pääteemoiksi muodostui laji ja kaverit, erityisesti kavereiden toiminta. Kolmasosa oppilaista toivoi tiettyjä mieluisia lajeja, esimerkiksi hiihto, laskettelu ja voimistelu mainittiin. Kolmasosa toivoi kavereilta positiivisempaa ja aktiivisempaa toimintaa liikuntatunneilla:

”Oppilaat eivät pelleilisi, niin aikaa riitojen selvittelyyn ei menisi koko tuntia.”

”Kaikki yrittäisi kunnolla, eikä valittaisi ja pelleilisi koko ajan.”

Vanhassa koulussa toivottiin myös lisää välineitä, jotta liikuntatunneilla olisi enemmän toimintaa.

Oppilaiden vaikutusmahdollisuudet nousivat myös esiin:

”Oppilaat saisivat päättää joskus mitä jollain liikuntatunnilla tehdään.”

5.3.2 Onnistuneen liikuntatunnin tekijät

Liikuntatuntien onnistumiseen vaikuttavia tekijöitä nousi aineistosta esiin hyvin monia. Teemat muodostuivat hyvin samanlaisiksi molemmissa kouluissa, eniten painottuivat laji, kaverit, tilat ja välineet sekä opettaja. Oppilaiden mielestä liikuntatuntien onnistumiseen vaikuttaa monta tekijää yhtä aikaa. Myös muita yksittäisiä tekijöitä mainittiin molemmissa kouluissa.

Uuden koulun oppilaista kaksi kolmasosaa mainitsi lajin olevan tärkein tekijä liikuntatunnin onnistumisessa. Kaksi kolmasosa oppilaista korosti myös kavereiden vaikutusta tuntiin, joko positiivisessa tai negatiivisessa mielessä:

”Kaverien kanssa on kivempi liikkua.”

”Ettei kukaan hölmöile.”

Kaksi kolmasosaa uuden koulun oppilaista piti myös tiloja ja välineitä tärkeinä onnistuneen liikuntatunnin tekijöinä. Opettajan vaikutusta korosti kolmasosa oppilaista. Eräs oppilas toi esiin myös oman mielialan vaikuttamisen tunnin onnistumiseen. Onkin hyvin tärkeää tiedostaa oma vaikutus tuntien onnistumiseen, eikä vain miettiä ulkoisia puitteita. Tämä on asia, jota monet oppilaat eivät varmastikaan ajattele ja tiedosta, ja se olisi myös hyvä keskustelunaihe tuntien parantamiseksi.

Vanhan koulun oppilaista kaksi kolmasosaa piti kavereiden vaikutusta tuntien onnistumiseen tärkeänä tekijänä. Tällä tarkoitettiin, että kavereiden kanssa yhdessä tekeminen ja liikkuminen on mukavaa, ja taas toisaalta kavereiden negatiivinen toiminta, riitely ja valittaminen, haittaavat liikuntatunnin onnistumista:

”Kaverit vaikuttaa kans aika paljon, koska on kivaa tehdä yhdessä.”

”Jos kaverit pelleilee, ei ole kivaa.”

”Kaverit ei tappelis ja kinais koko ajan.”

Puolet vanhan koulun oppilaista mainitsi myös tilojen ja välineiden vaikuttavan tuntien onnistumiseen. Samoin puolet oppilaista oli sitä mieltä, että myös laji ja opettaja vaikuttavat tunteihin:

”Liikuntatunneista ei tule yleensä juuri mitään jos opettaja ei ole hyvä.”

Yksi oppilas kertoi hyvän yhteishengen vaikuttavan liikuntatunnin onnistumiseen:

”Hyvä yhteishenki, se että osaa toimia joukkueissa eikä valita, että on huonot jaot”

5.3.3 Yhteenveto

Oppilaiden mielestä liikunta olisi mukavampaa, jos tunneilla olisi mieluisia lajeja, sen koettiinkin vaikuttavan eniten liikuntatuntien onnistumiseen. Kavereiden vaikutus tunteihin nousi esiin vanhan koulun aineistosta. Kavereiden suuri vaikutus liikuntatunteihin oli hyvin odotettu tulos ja kavereiden kanssa yhdessä liikkuminen koettiin kivaksi asiaksi. Uudessa koulussa oppilaiden mielestä tunnit olisivat mukavampia, jos toiminta olisi vapaampaa ja oppilaat saisivat vaikuttaa toimintaan. Vastauksissa korostui oppilaiden erilainen suhtautuminen liikuntaan koulujen välillä. Kun uuden koulun oppilaat toivoivat vapaampia tunteja ja enemmän vaikutusmahdollisuutta tuntien sisältöihin, vanhan koulun oppilaat korostivat kunnollista tekemistä tunnilla, ei mitään leikkimistä, sekä ajallisesti koko tunnin käyttöä, ettei aikaa kuluisi riitelyihin tai opettajan odotteluun.

Liikuntatuntien onnistumiseen vaikuttavista tekijöistä oppilaat olivat hyvin samoilla linjoilla. Hyvään tuntiin vaikuttavat monet asiat yhdessä: kaverit, laji, opettaja sekä tilat ja välineet. Opettajan vaikutus liikuntatuntien onnistumiseen ei noussut tutkimukseni aineistosta vahvimmin esiin, mutta mainittiin kuitenkin monessa vastauksessa. Mäemurd ja Tanttinen (2004, 83) ovat tutkineet mistä hyvä liikuntatunti koostuu lasten mielestä ja heidän tutkimuksensa mukaan opettaja on vaikuttamassa jollakin tavoin kaikissa koululiikuntakokemuksissa. Heidän tutkimuksessaan opettajan merkitys liikuntatuntiin ei suoraan tullut esille lasten kirjoituksista, mutta on kuitenkin nähtävissä, että opettaja on läsnä koko ajan. Opettaja suunnittelee mitä tunnilla tehdään, hän mahdollistaa tai evää onnistumisen kokemukset, hän on ilmapiirin luoja ja vastuussa tuntien turvallisuudesta. Opettaja on eittämättä peruspilari hyvän liikuntatunnin luojana. Samoihin päätelmiin Mäemurdin ja Tanttisen kanssa on osittain helppo yhtyä myös oman tutkimukseni aineiston pohjalta.

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Liikunta on tärkeä osa elämää. Kuten edellä on jo useasti tullut esiin, lapsi ja nuori tarvitsee liikuntaa kehityksensä ja oppimisensa tueksi. Liikunta on hyvin luontaista toimintaa lapselle. Me aikuiset olemme tehneet liikunnasta tiettyssä paikassa tiettyyn aikaan tapahtuvan toiminnan ja se näkyy lasten liikuntatottumuksissa. Me aikuiset olemme toimillamme kaventaneet huomattavasti lasten liikkumisympäristöä. Aikuisen vastuulla on järjestää lapselle mahdollisuuksia liikkumiseen ja itsensä kehittämiseen turvallisessa ja liikkumaan houkuttelevassa ympäristössä. Vastuuta ovat jakamassa omat vanhemmat, muut lähipiirin aikuiset, päiväkodin ja koulun henkilökunta sekä monet muut ympäristöön, sen suunnitteluun ja rakentamiseen, liittyvät henkilöt.

Tutkimusprosessi lähti käyntiin aiheen valinnalla, joka löytyikin hyvin helposti omien kokemusten piiristä. Kuten jo aikaisemmin on käynyt ilmi, aihe muodostui omien työkokemusteni pohjalta työskennellessäni tutkimuksessa mukana olleissa kouluissa. Syrjälä ym. (1994, 15) kirjoittavatkin, että tutkimuskohteen valinta määräytyy luonnollisesti alkuperäisestä kysymyksen asetelusta, mutta yhtä hyvin tutkimuksen kohde puolestaan suuntaa ongelmien muotoilemista. Tutkimukseni pääkysymys, oppilaiden kokemukset liikuntatunneista erilaisissa oppimisympäristöissä, muodostui juuri tutkimuskohteiden pohjalta. Aihe tuntui kiinnostavalta ja vaikka kyseiset koulut eivät olisi lähteneet tutkimukseen mukaan, tiesin löytäväni vastaavanlaiset koulut muualta tutkimukseni kohteeksi. Halusin tutkia aihetta, koska minua kiinnostaa, ovatko oppilaat tasa-arvoisessa asemassa hankkiessaan kokemuksia liikunnasta erilaisissa oppimisympäristöissä, ja erityisesti näkyykö se oppilaiden omissa mielipiteissä ja kokemuksissa liikunnasta. Toisaalta ei voi puhua puhtaasti tasa-arvosta, koska jokainen koulu, jokainen opettaja ja jokainen lapsi on erilainen. On oppilaasta itsestä ja hänen aikaisemmasta kokemusmaailmasta kiinni mitä hän kokee ja pitää hyvänä tai huonona, niitä ei voi toinen ihminen määrittellä. Numminen ja Laakso (2004, 38) toteavatkin, että jokaisen oppilaan perimä, ympäristö ja liikuntakokemukset muokkaavat hänen asennettaan, tietojaan ja taitojaan muun muassa liikuntaa kohtaan. Kaikille oppilaille pyritään luomaan hyvät mahdollisuudet oppimiselle ja hyvälle oppimiskokemuksille ja näin luomaan tasa-arvoiset olosuhteet.

Tutkimuksen edetessä tutkimuskysymykset tarkentuivat lopulliseen muotoonsa:

1. Miten oppilaiden kokemukset liikuntatunneista eroavat toisistaan kahdessa erilaisessa ympäristössä, uudessa ja vanhassa koulussa?
2. Millaiseksi oppilaat kokevat koulun liikuntatuntiympäristön ja -välineet?
3. Millainen on oppilaiden mielestä hyvä liikuntatunti ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat?

Tutkimuslomakkeessa oli kymmenen kysymystä. Lomakkeen kysymykset etenivät tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä, mikä helpotti aineiston analysoinnissa ja tulosten kirjoittamisessa. Ensimmäinen kysymys koski oppilaiden harrastamista. Tehdessäni kyselylomaketta, halusin lomakkeen alkuun helpon kysymyksen, että kaikki pääsevät hyvin alkuun lomakkeen täyttämässä. Kyselylomakkeen viimeisen kysymyksen jätin pois analyysivaiheessa, koska se oli hyvin samanlainen kuin kaksi edellistä kysymystä. Hyvään liikuntatuntiin liittyvien kysymysten muotoilu epäonnistui siis hieman, koska ne kysyivät samaa asiaa. Muilta osin kyselylomake vaikutti onnistuneen ihan hyvin aloittelevan tutkijan näkökulmasta. Suurin osa oppilaista perusteli vastauksiaan vaikka en heiltä sitä erikseen pyytänytkään. Mielestäni kysymyksien hyvin avoimet muodot antoivat siihen mahdollisuuden.

Tutkimustulosteni perusteella oppilaiden kokemukset liikuntatunneista eroavat jonkin verran koulujen välillä. Vanhan koulun oppilaiden mielestä liikunta on selvästi kivempaa kuin uuden koulun oppilaiden mielestä. Tulosten perusteella vanhan koulun oppilaat osallistuvat myös aktiivisemmin liikuntatunneille. Kuten jo aikaisemmin tuli ilmi, vanhan koulun oppilaat harrastivat vapaa-ajallaan enemmän ohjattua liikuntaa, kuin uuden koulun oppilaat. Harrastuneisuuden perusteella oli siis hyvinkin odotettavaa, että vanhan koulun oppilaat pitävät myös koululiikunnasta enemmän. Kaukovallan ja Sipilän (2003, 55) tutkimus vahvistaa tätä käsitystäni. Liikunnan harrastaminen oli mielestäni yllättävän vähäistä uuden koulu oppilaiden keskuudessa. Luokan opettaja kertoi jo ennen haastattelua, että luokka ei ole kovin liikunnallinen. Huolestuttava oli se, että 30 % uuden koulun oppilaista ei harrastanut mitään liikuntaa, ei edes omatoimisesti. En ottanut sukupuolten välistä vertailua tutkimukseeni mukaan, mutta yksi asia minua ihmetytti, että uuden koulun pojista vain kaksi oppilasta kolmestatoista harrasti ohjattua liikuntaa. Se, että vanhan koulun oppilaista 80 % harrasti ohjattua toimintaa, ei kuitenkaan kerro liikunnan tarpeellisesta kokonaismäärästä mitään. Ohjatun toiminnan harrastaminen ei takaa mitään, jos toimintaa on kerran – pari viikossa. Vaikka uuden koulun oppilaista vain 30 % harrasti ohjattua toimintaa, 40 % ilmoitti kuitenkin liikkuvansa omatoimisesti. Toisaalta uuden koulun oppilaiden positiivinen suhtautuminen koululiikuntaan sekä harrastuneisuus yhdessä kertovat mielestäni liikunnallisesta elämäntavasta. Ainakin haluaisin uskoa niin. Tätä uskomustani vahvistaa myös Rautavan (2003, 92) tutkimus, jossa hän on todennut, että lasten liikunnallisella aktiivisuudella ja liikunnan osuudella

perheen vapaa-ajassa oli merkittävä yhteys. Lapsen liikkessa urheiluseurassa tai kilpaillessa oli liikunnalla suurempi merkitys myös perheen vapaa-ajassa.

Lajin vaikutus siihen, onko liikuntatunnilla kivaa vai ei, koettiin hyvin suureksi. Tutkimustuloksissa painottui kuitenkin monet muutkin teemat, mm. kaverit, opettaja, toiminnan laatu sekä tilat ja välineet. Onkin hyvin oletettavaa, että lajin merkitys korostuu, koska se on hyvin oleellinen osa liikuntatuntia ja sen ympärille oikeastaan koko tunti rakentuu. Kaukovalta ja Sipilä (2003, 57) sekä Aunola ja Peltonen (2002, 55) saivat tutkimuksissaan samanlaisia tuloksia. Myös opettajalta odotetaan paljon liikuntatuntien suhteen. Pitäisi olla mukava, sopivan tiukka ja tasapuolinen kaikille, pitää monipuolisia tunteja mutta pitäisi osata antaa tarpeeksi myös vapautta. Kiinnostusta herätti myös muutamien oppilaiden kommentit omien asenteiden ja mielialojen vaikutuksesta tunteihin. Ainakin osa oli tiedostanut, että oma asenne ja suhtautuminen vaikuttavat hyvin paljon omaan tekemiseen ja liikkumiseen. Tilojen ja välineiden vaikutus oppilaiden kokemuksiin liikuntatunneista korostui uudessa koulussa positiivisesti ja vanhassa koulussa negatiivisesti. Tilat ja välineet vaikuttavat oppilaiden mielestä liikuntatuntien onnistumiseen mutta pidän hyvänä asiana sitä, että ne eivät korostuneet eniten tutkimuksessa, vaan liikuntatuntiin liittyviin kokemuksiin näyttää onneksi vaikuttavan moni muukin tekijä. Wirkkala (2002, 34) on tutkinut innostavaa liikuntatuntia oppilaan näkökulmasta ja hänen tutkimuksessaan ympäristö koettiin yhdeksi tärkeäksi ja innostavaksi tekijäksi oppilaiden keskuudessa. Ympäristön merkitys oli siinä mielessä tärkeä, että se toi vaihtelua päivärutiineihin ja hyvien suorituspaikkojen koettiin tuovan intoa tunneille. Oman tutkimukseni perusteella voisi sanoa, että fyysinen ympäristö vaikuttaa liikuntakokemuksiin, mutta ainakaan näiden koulujen osalta se ei vaikuta negatiivisesti liikuntaan ja liikuntatunteihin suhtautumiseen. Perustelen tätä sillä, että vanhan koulun oppilaat suhtautuivat hyvin positiivisesti liikuntaan, vaikka puitteet eivät ole parhaat mahdolliset. Myös uudessa koulussa oppilaat mainitsivat muita tekijöitä kuin tilat ja välineet, kun kysyttiin miksi liikuntatunnilla ei ole kivaa.

Toinen tutkimuskysymykseni keskittyi siihen, millaiseksi oppilaat kokevat liikuntatuntien fyysisen ympäristön ja välineet. Olettamukseni oli, että tilat ja välineet vaikuttaisivat liikuntatuntien mukavuuteen ja liikuntatunteihin liittyviin kokemuksiin. Halusinkin erikseen kysyä oppilailta tiloista ja välineistä, koska tiesin niissä olevan suuria eroja koulujen välillä. Vaikka ympäristö ja välineet eivät vaikuttaneet eniten liikuntatuntien mukavuuteen, oli oppilailta kuitenkin paljon sanottavaa niistä. Oppimisympäristön positiiviset asiat liittyivät uudessa koulussa suurelta osin sisätiloihin ja vanhassa koulussa ulkotiloihin. Uuden koulun oppilailta ei ollut paljoakaan negatiivista sanottavaa fyysisestä oppimisympäristöstään. Vanhassa koulussa oppimisympäristön negatiiviset asiat liittyivät sisätiloihin, tilan puutteeseen, mikä olikin hyvin oletettavaa. Tilan tarve

korostui siis hyvin paljon oppilaiden vastauksissa. Se liittyi positiivisiin asioihin eli on paljon tilaa liikkua, sekä negatiivisiin asioihin eli ei ole tarpeeksi tilaa liikkumiseen. Oppilaat haluavat ja tarvitsevat tilaa liikkumiseen. Tila antaa jokaiselle oppilaalle mahdollisuuden omaan kokeilemiseen ja se mahdollistaa myös suositusten mukaisen liikunnan määrään toteutumista.

Vanhan koulun aineistosta oletin nousevan enemmän esiin koulun suihku- ja pukeutumistilat. Niistä mainitsi siis vain yksi oppilas. Suihkutilojen puuttuessa olisikin erittäin tärkeää miettiä liikuntatuntien ajoittuminen koulupäivään. Oppilas joka mainitsi suihkutilojen puutteesta, toivoi tuntien olevankin koulupäivän päätteeksi, ettei tarvitsisi haista koko koulupäivää. Kauaskantoisena ajatuksena heräsi, että oppilaan runsas hikoilu ja hien voimakas haju voi johtaa jopa kiusaamisen.

Välineiden osalta mielipiteet jakaantuivat hyvin oletettavalla tavalla koulujen välillä. Uudessa koulussa oltiin hyvin tyytyväisiä uusiin välineisiin, kun taas vanhassa koulussa välineet olivat suurelta osin oppilaiden mielestä huonoja. Ajatuksia herätti se, että vaikka koululla olisi huonot liikuntatilat, ei sen tarvitse vaikuttaa välineisiin. Päinvastoin hyvillä välineillä voisi mielestäni helposti vaikuttaa tunnin laatuun, jos tilat ovat puutteelliset. Vanhan koulun osalta tutkimuksessa korostui talviliikuntavälineiden laatu, koska haastattelu tehtiin talvella. Muita välineitä ei aineistossa erikseen mainittu. Toisaalta välineiden tämän hetken laatuun voi vaikuttaa myös se, että koulun lakkauttamisesta on käyty keskusteluita, joten rahan käyttöä mietitään varmasti tarkkaan.

Tilojen ja välineiden vaikutusta liikuntaan on tutkittu paljon. Muun muassa Siniharju (2002, 24, 50) on tutkinut luokanopettajien ja liikunnanopettajien näkemyksiä koulukohtaisista liikunnan opetussuunnitelmista. Hänen tutkimuksensa mukaan liikunnanopetukselle asetettujen tavoitteiden toteutumiseksi luokanopettajat pitivät tärkeimpinä muutoksina juuri välineiden ja liikuntatilojen parantamista. Siniharju viittaa omassa tutkimuksessaan myös Bergin ja Kuoppa-ahon tutkimukseen (1987), Keski-Suomen läänin ala-asteiden opettajien käsityksiä liikunnan opetussuunnitelmasta ja sen toteutumisen esteistä sekä Hardmanin ja Marshalin (2000) maailmanlaajuiseen liikuntakasvatuksen tilannetta kartoittavaan tutkimukseen ja toteaa, että vuodesta ja vuosikymmenestä toiseen, jopa maasta ja maanosasta toiseen, liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttamisen suurimpana esteenä säilyy sama asia – liikuntatilojen ja välineiden puute. Oman tutkimukseni pohjalta on hyvin positiivista huomata, että vaikka tilojen ja välineiden puute näyttävää kansainvälisestikin vaikuttavan liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttamiseen, se ei näyttänyt vaikuttavan vanhan koulun oppilaiden suhtautumiseen ja kokemuksiin liikunnasta, vaikka heillä olikin paljon negatiivista sanottavaa tiloista ja välineistä. Ajatuksia ja ihmetystä itselläni herätti välineisiin liittyen se, että talviurheiluvälineitä, luistimia ja suksia, pitäisi olla koulun liikuntavarastossa. Erityisesti pohdin sitä, miksi tämä asia tuli esiin vanhan koulun oppilaiden osalta, jotka vaikuttivat liikunnallisilta myös vapaa-ajallaan. Uuden koulun oppilaiden kohdalla,

jotka eivät harrasta muutakaan liikuntaa, olisi ollut ymmärrettävää, että omia liikuntavälineitä ei ole.

Kolmas tutkimuskysymykseni liittyi liikuntatuntiin vaikuttaviin tekijöihin ja siihen mitä oppilaat toivovat tunneilta. Oppilaat pitäisivät liikunnasta enemmän, jos tunneilla olisi enemmän mielekkäitä lajeja, vapaampaa toimintaa ja kaverit eivät pelleilisi. Yllättävää oli se, että usein kavereihin liittyvä toiminta mainittiin negatiivisessa mielessä. Monia oppilaita häiritsi muiden oppilaiden toiminta, pelleily, riitely ja kinastelu, ja sen toivottiin loppuvan. Tämä on ehkä asia, jota oppilaat eivät uskalla ottaa esille ja sanoa tunnilla ääneen. Myös Aalto (2006, 79–80) on tutkinut 5–6 -luokkalaisten kokemuksia koululiikunnasta. Oppilaat vastasivat samaan kysymykseen kuin omassa tutkimuksessani, ”pitäisin liikunnasta enemmän jos”, ja tulokset ovat samansuuntaisia. Myös Aallon tutkimuksessa lajin vaikutus hyvään tuntiin korostui. Samoin korostui muun muassa oppilaiden valintojen mahdollisuus ja toiveiden huomioiminen, nämä kuuluivat Aallon tutkimuksessa toimintakulttuuriin liittyviin tekijöihin.

Liikuntatuntiin vaikuttavat tekijät olivat siis hyvin samanlaisia molemmilla kouluilla; laji, kaverit, tilat ja välineet sekä opettaja. Onnistuneeseen liikuntatuntiin vaikutti oppilaiden mielestä monta tekijää samaan aikaan. Vanhassa koulussa opettajaan liittyvät asiat liittyivät opettajan toimintaan, kun taas uudessa koulussa ne tuntuivat liittyvän henkilöön. Kolmanteen tutkimusongelmaan liittyvät kysymykset olivat hyvin samanlaisia ja vastauksissa korostuikin samat teemat. Samoja teemoja nousi esiin jo liikuntatuntiin liittyvien kokemusten kohdalla, kun oppilaat kertoivat miksi liikuntatunnilla on kivaa. Toisaalta voisi ajatella, että kysymykset ovat olleet liian samanlaisia, mutta toisaalta se taas vahvistaa tutkimustuloksia, koska nämä kaikki kysymykset liittyivät liikuntatuntien positiivisuuteen.

Tutkimuksen tavoitteena ei ollut luoda teoriaa eikä yleistettäviä tutkimustuloksia, vaan selittää, miten oppilaiden kokemukset liikunnasta eroavat, kun oppimisympäristöt ovat erilaiset. Toisaalta tavoitteena oli herätellä lukija miettimään liikuntakokemuksiin vaikuttavia tekijöitä sekä liikunnan vaikutusta lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Tutkimusprosessi on kokonaisuudessaan ollut hyvin opettavainen. Tietämys sekä tutkitusta asiasta että tutkimisesta on syventynyt. Teoriaosuuden laadinta oli sisällöllisesti hyvin antoisa ja kiinnostava prosessi. Toivon muistavani tutkimuksen myötä oppimiani asioita siirtyessäni työelämään, jotta omalta osaltani voisin antaa oppilaille parhaat mahdolliset oppimisedellytykset ja kokemukset, niin luokassa kuin liikuntatunneillakin.

Tutkimustulosten myötä ei noussut mitään todella yllättävää. Oppilaiden liikunnan harrastuneisuus tosin oli hyvin erilainen koulujen välillä. Ympäristön ja välineiden vaikutus oli

vähäisempää kuin oletin. Hyvin positiivinen asia on, että oppilaat eivät kokemustensa perusteella näytä olevan eriarvoisessa asemassa hankkiessaan liikuntakokemuksia koulussa.

Tutkimusprosessin aikana heräsi joitakin jatkotutkimusideoita. Vanhan koulun oppilaiden positiivinen asenne korostui aineistossa. Kertoiko se vain suhtautumisesta liikuntaan vai onko se mahdollisesti yhteydessä oppilaiden elämänasenteeseen yleensä? Tutkimus näiden samojen luokkien välillä liikunnan ja elämänasenteen yhteydestä olisi mielenkiintoinen, kun suhtautuminen liikuntaan on jo tiedossa. Toinen jatkotutkimusidea liittyy omatoimiseen liikuntaan. Mikä on oppilaiden omatoimista liikuntaa ja kuinka usein sitä harrastetaan?

Liikunnan tarjoamat mahdollisuudet lapsen psyykkiselle terveydelle, ilolle, itsensä ilmaisemiselle ja onnistumiselle sekä näiden välityksellä myönteisen minäkuvan ja oman arvonnun kehittymiselle ovat ilmeiset (ks. myös Arvonen 2005, 57).

7 LÄHTEET

- Aalto, H. 2006. Taitoja, kuntoa, elämyksiä ja kokemuksia vai jotain muuta? Luokanopettajien käsityksiä ja 5.–6.-luokkalaisten oppilaiden kokemuksia koululiikunnasta. Jyväskylän yliopisto: Pro gradu –tutkielma.
- Arvonen, S. (toim.) 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita.
- Aunola, M & Peltonen, R. 2002. Riemua, rimakauhua vai raakaa peliä? Koululiikuntakokemukset ja liikuntatunneilla tapahtuva kiusaaminen 6.-luokkalaisten silmin. Jyväskylän yliopisto: Pro gradu –tutkielma.
- Becker, C.S. 1992. Living & Relating. An introduction to phenomenology. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Elo, P. , Grönholm, I. , Järnefelt, H. , Linnanmäki, S. , Melanko, K. & Rainio, P. 1999. Oma koulu – tutki ja opi. Helsinki: Museovirasto ja Opetushallitus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: PS - kustannus.
- Heikinaro–Johansson, P. & Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Soveltavan liikunnanopetuksen opas. Opetushallitus. Jyväskylä: Gummerus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S. , Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, S. 1991. Taitavat ja kömpelöt koululiikunnassa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 75. Jyväskylä: LIKES
- Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS – Kustannus, 25–46.
- Huovinen, T. & Rintala, P. 2003. Soveltava liikunnanopetus. Teoksessa P. Heikinaro–Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WS Bookwell, 342–361.

- Huuki, S. 2009. Koululiikunnan merkitys kuudesluokkalaisten elämässä. Tampereen yliopisto: Pro gradu –tutkielma.
- Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 93.
- Karvinen, J. , Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Helsinki: Otava.
- Karvinen, J. & Lehto, J. 2003. Lasten urheilun perusteet. Suomen Liikunta ja Urheilu -julkaisusarja 7/03.
- Karvinen, J & Norra, J.(toim.) 2002. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Nuori Suomi ry. Helsinki: Opetusministeriön liikuntapaikkajulkaisu 83.
- Karvinen, J. , Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret -selvitystyö. Nuori Suomi ry.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/Haasteena_liikkumattomat.pdf
Saatavuus tarkistettu 27.4.2012
- Kaukovalta, M. & Sipilä, A-M. 2003. Kokemusten kiinniotto. Kokkolan kaupungin kuudesluokkalaisten kokemuksia koululiikunnasta. Jyväskylän yliopisto: Pro gradu –tutkielma.
- Keltikangas–Järvinen, L. 2008. Hyvä itsetunto. Helsinki: WS Bookwell.
- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS -kustannus.
- Kokljuschkin, M. & Pulli, E. 1995. Liiku ja kehity. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kokkonen, J. 2010. Valtio liikuntarakentamisen linjaajana. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 165. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Koljonen, M. 2005. Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS – Kustannus, 73–92.
- Kuosma, K. 2000. Suomen liikuntapaikat. Opetusministeriö. Rakennustieto Oy. Hämeenlinna: Karista.
- Laine, T. 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS -kustannus.
- LeCompte, M. D. & Preissle, J. 1993. Ethnography and Qualitative Design in Educational Research. San Diego: Academic Press.
- Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä? Teoksessa M. Miettinen. Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES, 81–88.

Lintunen, T. 2003. Liikunta kouluiässä. Teoksessa P. Heikinaro–Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WS Bookwell, 41–46.

Metsämuuronen, J. 2000. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia –sarja 4. Jyväskylä: International Methelp.

Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: International Methelp.

Miettinen, P. (toim.) 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK - Kustannus.

Moilanen, P. & Rähkä, P. 2007. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS -kustannus.

Mäemurd, K & Tanttinen, P. 2004. Mistä on hyvä liikuntatunti tehty? – Liikuntatunti lasten kokemana. Jyväskylän yliopisto: Pro gradu -tutkielma.

Nokian kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2011.
http://www.nokiankaupunki.fi/palvelut/kasvatus_ja_opetus/perusopetus/ Saatavuus tarkistettu 27.4.2012

Numminen, P. & Laakso, L. 2004. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Jyväskylän yliopisto: Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5.

Nuori Suomi ry 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille -esite.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf
Saatavuus tarkistettu 27.4.2012.

Nupponen, H. , Halme, T. , Parkkisenniemi, S. , Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN -tutkimus. 3–12 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Jyväskylän yliopisto: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239.

Oppilaitoksen tilat ja rakentaminen 2010. Opetushallitus.
http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/ohjeita_koulutuksen_jarjestamiseen/oppilaitoksen_tilat_ja_rakentaminen Saatavuus tarkistettu 27.4.2012.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Opetushallitus.
http://www.oph.fi/koulutuksen_jarjestaminen/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/perusopetus Saatavuus tarkistettu 27.4.2012.

Rautava, P. 2003 Vanhemmat paljon vartijoina. Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. Jyväskylän yliopisto: Pro gradu –tutkielma.

Sherborne, V. 1993. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta. Yleisopetus, erityisopetus ja esiopetus. Suom. Marjaana Valve. Kehitysvammaliitto. Helsinki: Hakapaino.

Siniharju, K. 2002. Luokanopettajien ja liikunnanopettajien näkemyksiä koulukohtaisista liikunnan opetussuunnitelmista. Jyväskylän yliopisto: Liikuntapedagogiikan syventävien opintojen tutkielma.

Smith, T.K & Cestaro, N. 1996. Making Physical Education Indispensable: A 10-point Action plan. *The Journal of Physical Education, Recreating & Dance* 67 (5), 59–61.

Stigman, S. 2006. Liikkuminen on kivaa – ja kaiken lisäksi vielä terveellistä. Lasten liikunta. *Terveysliikunnan tutkimusuutiset*. UKK-instituutti.
<http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf> Saatavuus tarkistettu 27.4.2012

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009 -2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010. <http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/> Saatavuus tarkistettu 27.4.2012

Syrjälä, L. , Ahonen, S. , Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. Helsinki: Kirjayhtymä.

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikässä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES, 55–79.

Varto, J. 1992. *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Helsinki: Kirjayhtymä.

Vuori, I. 2003. *Lisää liikuntaa*. Helsinki: Edita.

Wirkkala, S. 2002. *Innostava liikuntatunti oppilaan näkökulmasta*. Jyväskylän yliopisto: Pro gradu –tutkielma.

Zimmer, R. 2001. *Liikuntakasvatuksen käsikirja*. Didaktis–metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Suom. Eva Himanen. Helsinki: LK- Kirjat.

LIITTEET

Tutkimuslupapyyntö

Liite 1(1)

Hei

Opiskelen luokanopettajaksi Hämeenlinnan opettajankoulutuslaitoksessa ja teen lopputyötäni eli Pro gradu -tutkielmaa oppilaiden liikuntatuntikokemuksista erilaisissa liikuntatuntiympäristöissä. Tarkoitukseni on siis tutkia miten oppilaiden kokemukset liikuntatunneista eroavat erilaisissa liikuntatuntiympäristöissä eli liikuntatuntipuitteiltaan erilaisissa kouluissa. Haluan selvittää onko ympäristöllä ja välineillä vaikutusta siihen, millaisiksi liikuntatunnit koetaan. Haluan selvittää myös, miten liikuntatunteja voisi oppilaiden mielestä parantaa.

Tarkoitukseni on haastatella 6.luokan oppilaita, koska heillä on alakoululaisista eniten kokemusta koululiikunnasta. Tutkimukseni on avoin lomakehaastattelu eli oppilaat vastaavat omin sanoin kysymyksiin. Lomake täytetään koulussa ja sen täyttäminen kestää noin 15 -30 minuuttia.

Vastaukset käsitellään täysin luottamuksellisesti, kenenkään henkilöllisyyttä ei siis tutkimuksesta pysty tunnistamaan. Edes koulun nimeä ei mainita.

Tutkimusluvan olen saanut Nokian kaupungin koulutoimenjohtajalta, koulun rehtorilta ja luokan opettajalta.

Pyytäisin nyt teiltä vanhemmilta lupaa saada haastatella teidän lastanne.

Täyttäkää alla olevaan ruutuun saako lastanne haastatella ja lapsenne nimi.

Ystävällisin terveisin

Saara Riihelä
saara.poussa@uta.fi
0407353021

Lapsen nimi: _____

KYLLÄ, lastani saa haastatella liikuntatuntikokemuksiin liittyvään tutkimukseen.

EI, lastani ei saa haastatella liikuntatuntikokemuksiin liittyvään tutkimukseen.

Allekirjoitus: _____

NIMI _____

1) Harrastat varmaan jotakin vapaa-ajallasi, kerro tähän harrastuksistasi mahdollisimman monipuolisesti: _____

2) Kerro millaista liikuntatunneilla on ja mitä sinä siellä teet eli miten osallistut tunneilla?

3) Liikuntatunneilla on kivaa, koska _____

4) Liikuntatunneilla ei ole kivaa, koska _____

5) Kerro hyviä asioita koulusi sisä- ja ulkoliikuntapaikoista: _____

6) Mitä huonoja asioita on koulusi sisä- ja ulkoliikuntapaikoissa? _____

7) Millaisia ovat koulusi liikuntatuntivälineet (hyviä/huonoja, paljon/vähän/riittävästi...)?

8) Pitäisin liikuntatunneista enemmän jos... _____

9) Mitkä asiat vaikuttavat mielestäsi eniten liikuntatuntien onnistumiseen (tilat, välineet, kaverit, opettaja, laji, tai joku muu asia)? _____

10) Miten muuttaisit ja parantaisit omia liikuntatunteja jos sinä saisit päättää eli kuvaile millainen olisi sinun ihanne liikuntatuntisi? _____

KIITOS VASTAUKSESTASI!