



Spets Heta-Maaria

Motivoiva koululiikunta lapsen kasvun ja kehityksen tukena

Kasvatustieteen kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Luokanopettajan koulutus

2021

26.4.2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Motivoiva koululiikunta lapsen kasvun ja kehityksen tukena (Heta-Maaria Spets)

Kandidaatin tutkielma, 47 sivua

Huhtikuu 2021

Tämän kandidaatin tutkielman tarkoituksena on kuvata, mistä eri asioista motivaatio muodostuu koululiikunnassa sekä miten motivoiva koululiikunta voi tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Koululiikunnalla on merkittävä vaikutus peruskouluiäkäisen lapsen elämään, koska jokainen lapsi osallistuu siihen peruskoulunsa aikana viikoittain yhdeksän vuoden ajan. Huomionarvoista on, että osalle lapsista koululiikunta voi olla ainoa ohjattu ja tavoitteellinen liikunnan muoto, jossa pääsee kehittämään omia liikunnallisia taitojaan. Koululiikunnassa opettaja suunnittelee ja ohjaa liikuntatunnit, jotka pohjautuvat valtakunnallisen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa asetettuihin tavoitteisiin. Koululiikunnalla on kokonaisvaltaisen vaikutus lapsen kasvun ja kehityksen kaikkiin osa-alueisiin, ja parhaimmillaan sen tiedetään ennustavan tervettä ja liikunnallista aikuisuutta.

Koululiikunnassa opettajan tärkeimpiin tehtäviin kuuluu tehdä liikuntatunneista lapsia motivoivia, jotta liikkuminen olisi mieluisaa ja lapsi saisi onnistumisen kokemuksia. Tutkielmassani käsittelen lapsen liikuntamotivaation rakentumista kahden eniten liikuntatutkimuksissa käytetyn motivaatioteorian valossa, jotka ovat itsemääräämisteoria ja tavoiteorientaatio. Itsemääräämisteorian mukaan koululiikunta joko vahvistaa tai tukahduttaa lapsen psykologiset perustarpeet. Kun lapsi saa kokea liikuntatunneilla psykologisia perustarpeitaan, eli autonomian, pätevyyden ja yhteisöllisyyden kokemuksia, hänen motivaationsa voi muuttua positiiviseksi ja sisäiseksi motivaatioksi, jolloin toiminta on omaehtoista ja omasta tahdosta kumpuavaa.

Puolestaan tavoiteorientaatio voidaan jakaa kahteen eri osaan: tehtävä- ja minäsuuntautuneisuuteen. Tehtäväsuuntautunut lapsi tuntee pätevyyden tunnetta liikuntatunneilla, kun yrittää parhaansa ja huomaa kehittyvänsä omassa toiminnassaan. Minäsuuntautunut lapsi puolestaan kokee pätevyyttä onnistumalla tehtävissä mieluiten paremmin kuin muut, jolloin toimintaa ohjaa kilpailu ja vertailu. Tehtäväsuuntautuneen tavoiteorientaation nähdään olevan yhteydessä korkeampaan viihtyvyyteen liikuntatunnilla, jonka vuoksi opettajan tulisikin korostaa liikunnantunneilla uuden oppimista ja omissa taidoissa kehittymistä.

Avainsanat: kasvu, kehitys, koululiikunta, motivaatio, motivaatioilmasto

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Tutkimusmenetelmä	7
2.1	Aineiston kokoaminen.....	7
3	Teoreettinen viitekehys	9
3.1	Koululiikunnan kokonaisvaltainen vaikutus lapsen kasvun ja kehityksen osa-alueisiin	9
3.2	Fyysinen kehitys	10
3.3	Psyykkinen kehitys	11
3.4	Sosioemotionaalinen kehitys	13
3.5	Motorinen kehitys.....	15
3.6	Kognitiivinen kehitys	16
4	Motivaation rakentuminen koululiikunnassa	18
4.1	Itsemääräämisteoria	19
4.1.1	<i>Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus</i>	19
4.1.2	<i>Koettu autonomia</i>	20
4.1.3	<i>Koettu pätevyys</i>	20
4.1.4	<i>Motivaatiojatkumo</i>	21
4.2	Tavoiteorientaatio	23
5	Koululiikunta ja sen motivaatioilmasto	25
5.1	Koululiikunta	25
5.2	Liikuntamotivaatio.....	27
5.3	Motivaatioilmasto	30
6	Tulokset	32
6.1	Miten motivoiva koululiikunta voi tukea lapsen kasvua ja kehitystä.....	32
6.2	Mistä motivaatio koostuu koululiikunnassa	34
7	Pohdinta ja tutkielman luotettavuus	37
	Lähteet	39

1 Johdanto

Halusin tutkia aihetta, joka on merkityksellinen erityisesti koululiikunnan sekä lapsen kasvun ja kehityksen näkökulmasta, koska ne tukevat toisiaan ja ennustavat terveempää aikuisuutta (Sääkslahti 2012, 8). Liikunnallisuus lähtee lapsuudesta vanhempien tukemana ja jatkuu koulumaailmassa liikunnanopettajan motivoivilla ja kannustavilla liikuntatunneilla. Ne vaikuttavat positiivisesti lapsen kasvuun ja kehitykseen, koska kaikista elämän vaiheista lapsuudessa liikunnalla on suurin merkitys (Zimmer 2002, 13). Jaakkola. T. (2010) nostaa esille, että koululiikunnassa jokaisella oppilaalla on mahdollisuus näyttää omat taitonsa suoraan opettajalle, koska oppimisprosessi on kokonaisuudessaan konkreettisesti näkyvä. Opettajan on mietittävä tarkkaan, kuinka tukea eri tasoisia oppijoita liikunnan tunneilla ja kuinka saada lapsen motivaatio heräämään liikuntaa kohtaan. Koululiikunnassa opettajan tärkein tehtävä on tehdä liikuntatunneista oppilaita motivoivia, herättäen myönteisiä liikunnan kokemuksia ja ennen kaikkea sisällyttää omien fyysisten rajojen kokeilemistä turvallisessa ympäristössä opettajan valvovan silmän alla. Nämä kaikki koululiikunnan ominaisuudet antavat merkittävän tuen lapsen kasvuun ja kehitykseen. (Jaakkola 2010, 9, 30 & 170).

Aiheeni on ajankohtainen ja tärkeä, koska elämme digitalisoituneessa maailmassa ja sitä myötä lasten liikunnallisuus on vähentynyt ja ruutuaika lisääntynyt. Näistä johtuen lasten motoriset ja sosiaaliset taidot ovat uhkana heikentyä (Booth, Rowlands & Dollman 2015; Dollman, Norton & Norton 2005). On myös huomionarvoista, että tv-katselu on vähentynyt, mutta lapsien ruutuaika on lisääntynyt älypuhelimilla ja tableteilla. Mitä enemmän vietetään aikaa istuen ruudun äärellä, sitä suurempi riski on terveydellisiin haittoihin, kuten liikalihavuuteen ja siksi olisikin tärkeää motivoida lapsia liikkumaan. (Engberg, Figueiredo, Rounge, Weiderpass & Viljakainen, 2019). Liikunta on yksi tärkeimmistä asioista lapsen kasvun ja kehityksen näkökulmasta katsottuna, koska liikunta ja kokonaisvaltainen kasvu ja kehitys kulkevat käsi kädessä. 170-vuotinen liikunnanopetus tarjoaa edelleen osana peruskoulua terveyttä edistävää liikuntaa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017). Haluan tulevana luokanopettajana mahdollistaa oppilailleni motivoivilla liikunnan tunneilla mahdollisimman vahvan pohjan kasville ja kehitykselle sekä mahdollisesti pysyvän kiinnostuksen liikuntaa kohtaan läpi elämän.

Kandidaatin tutkielmani tarkoituksena on selvittää, mistä eri asioista motivaatio koostuu koululiikunnassa ja miten motivoiva koululiikunta voi tukea lapsen kasvua ja kehitystä. Koululiikunnan olen rajannut pääasiallisesti käsiteltäväksi vain peruskoulun liikuntaa koskien, eli ensimmäiseltä luokalta yhdeksänteen luokkaan saakka. Kandidaatin tutkielman alussa avaan koululiikunnan kokonaisvaltaista vaikutusta lapsen kasvuun ja kehitykseen. Esittelen kasvun ja kehityksen eri osa-alueet sekä tutkin koululiikunnan vaikutusta niihin. Sen jälkeen käsittelen motivaatio -käsitettä, motivaatioteorioita ja niiden rakentumista koululiikunnassa. Merkittävimmät liikuntatutkimusten yhteydessä käytetyt motivaatioteoriat ovat itsemääräämisteoria ja tavoiteorientaatioteoria. (Lochbaum ym. 2016.) Lisäksi käsittelen koululiikuntaa ja sen motivaatiomastoa sekä esittelen, minkä asioiden nähdään tukevan liikuntamotivaation syntymistä koulun liikuntatunneilla. On tärkeää pohtia, miten opettaja voisi toimia tukeakseen liikuntamotivaatiota ja kuinka koulun liikuntaympäristö vaikuttaa motivaation syntymiseen. Tutkielman lopussa koostan johtopäätökset tutkimuskysymyksiin ja pohdin tutkielmani luotettavuutta ja mahdollista jatkoa pro gradu -tutkielmalle.

Kandidaatin tutkielmassani pyrin vastaamaan kahteen laatimaani tutkimuskysymykseen:

- 1. Millä tavoin motivoiva koululiikunta voi tukea lapsen kasvua ja kehitystä?*
- 2. Mistä eri asioista motivaatio muodostuu koululiikunnassa?*

2 Tutkimusmenetelmä

Toteutan kandidaatin tutkielmani kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Salmisen (2011) mukaan kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa narratiiviseen ja integroivaan katsaukseen. Tutkielmassani käytän narratiivista kirjallisuuskatsausta, jossa tarkoitukseni on antaa mahdollisimman laaja kuva käsittelemästäni aiheesta ilman tiettyjä metodeita. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen voi jakaa kolmeen osaan, jotka ovat kommentoiva, toimituksellinen ja yleiskatsaus. Salmisen mukaan kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi käytetyimmistä kirjallisuuskatsauksen perustyypeistä (Salminen 2011, 6-7). Tutkielmassani toteuttamistyylinä on yleiskatsaus. Kokoan yhteen tutkimuksia ja kirjallisuutta koululiikunnasta, lapsen kasvusta ja kehityksestä sekä motivaation rakentumisesta koululiikunnassa. Esitän, miten motivoiva koululiikunta voi tukea lapsen kasvua ja kehitystä sekä mistä motivaatio koostuu koululiikunnassa.

2.1 Aineiston kokoaminen

Aloitin kandidaatin tutkielmani kirjoittamisen keräämällä haltuuni ensin mahdollisimman laajan kirjon erilaista aineistoa. Koska kirjallisuutta ja tutkimustietoa liittyen liikuntaan, liikuntakasvatukseen, motivaatioon ja lapsen kasvuun ja kehitykseen on niin runsaasti, oli aineistoa rajattava. Saadakseni mahdollisimman selkeän ja ajankohtaisen kokonaisuuden, rajasin tutkielmani ulkopuolelle ennen vuotta 2000 tehdyt julkaisut ja paneuduin 2000-luvun puolen kirjallisuuteen. Tutkimuksia ja kirjallisuutta löytyi paljon suomeksi ja englanniksi. Perehdyin sekä suomenkielisiin että kansainvälisiin lähteisiin, jotta tutkielmani tutkimusaineisto olisi mahdollisimman monipuolinen. Tutkielmani aineisto koostuu pääasiassa Jaakkolan, Liukkosen ja Sääkslahden erinäisistä suomalaisista ja kansainvälisistä tutkimuksista ja kirjallisuudesta, koska löysin heidän tekemistään tutkimuksista eniten aineistooni sopivaa tietoa. Tutkimuksia ja kirjallisuutta etsin Oula-Finnan ja Ebscon -tietokannoista sekä Google Scholarista. Käyttämäni hakusanat olivat: *kasvu, kehitys, koululiikunta, motivaatio* ja *motivaatioilmasto*. Lisäksi etsin tietoa englanninkielisillä hakusanoilla: *physical education, growth, development, motivation* ja *motivational climate*. Kirjallisuudesta ja tutkimuksista löysin suoraa yhteyttä koululiikunnan, kasvun ja kehityksen välillä sekä lähteitä, joissa tarkasteltiin motivaation rakentumista liikunnassa. Näistä kokosin kattavan aineiston tutkielmaani, joilla pystyin vastaamaan asettamiini tutkimuskysymyksiin. Suurimmassa osassa kirjallisuudesta ja tutkimuksista keskityttiin

peruskouluikäisiin lapsiin. Osassa lähteistä käsiteltiin myös varhaiskasvatusta sekä peruskoulun jo käyneitä nuoria, mutta käytin ainoastaan niitä lähteitä tutkielmassani, jotka tukivat kirjallisuuskatsaukseni aineiston tutkimuskysymyksiä.

3 Teoreettinen viitekehys

Tässä teoreettisessa viitekehyksessä tulen esittelemään perusteellisesti tutkimukseni keskeisimmät käsitteet jotka ovat: **kasvu ja kehitys, koululiikunta, motivaatio ja motivaatioilmasto**. Lisäksi käsittelen näihin tutkimukseni keskeisimpiin käsitteisiin liittyviä tärkeitä käsitteitä, jotka ovat kasvun ja kehityksen osa-alueet: fyysinen kehitys, sosioemotionaalinen kehitys, psyykinen kehitys, motorinen kehitys ja kognitiivinen kehitys. Koululiikuntaan liittyvät tärkeät käsitteet ovat motivaatioilmasto ja liikuntamotivaatio. Lisäksi motivaatio -käsitteeseen liittyvät tärkeät käsitteet ovat itsemääräämisteoriat ja tavoiteorientaatioteoria. Kandidaatin tutkielmani sisältää paljon käsitteitä, joista jokainen on merkityksellinen tutkielman toteutumisen kannalta. Haluan esittää kattavasti lapsen kasvun ja kehitykseen, koululiikuntaan ja motivaatioon sisältyvät asiat, jotta pystyn vastaamaan luotettavasti kahteen rajattuun tutkimuskysymykseen.

3.1 Koululiikunnan kokonaisvaltainen vaikutus lapsen kasvun ja kehityksen osa-alueisiin

Jokaisella syntyvällä lapsella on oma geeniperimä, mikä määrää esimerkiksi kehon pituuden tai sen, kuinka pitkät jalat tai kädet lapsella on. Näihin ominaisuuksiin emme voi itse siis vaikuttaa. Toinen vaikuttava tekijä lapsen kasvuun ja kehitykseen on ympäristö, jossa lapsi kasvaa ja elää psyykkisten ja sosioemotionaalisten asioiden ympäröimänä. Kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tueksi ihmisen on saatava lapsuudessa riittävän pitkät yöunet, liikkumista, monipuolista ravintoa ja tarvittava hygieniataso (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 25-26, 55-58; Malina, Bouchard & Bar-Or 2004).

Finne (2017) kertoo kirjassaan *Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen*, että lapsen vanhemmilla ja opettajilla on valtava rooli liikkumisen aloittamiseen ja sen jatkumiseen. Mitä vähäisemmäksi liikunta jää lapsuudessa, sitä heikommaksi voi jäädä motoristen taitojen kehittyminen. Lapsen tulee saada kasvaa aktiivisessa ja virikkeellisessä ympäristössä, koska nämä mahdollistavat myönteisten liikkumiskokemusten syntymisen sekä liikunnan jatkumisen myös aikuiselämässä. Lapsuudessa muodostettu yhteys liikuntaa kohtaan on merkityksellinen, koska mitä vahvempi yhteys lapsella liikkumiseen on, sitä todennäköisemmin taataan mahdollisuudet terveeseen aikuisuuteen. (Finne 2017, 10, 15)

Finne (2017) tuo myös esille liikunnan turvallisuudesta huolehtimisen, josta vastuu on ehdoitta aikuisella. Toisaalta hän tarkastelee turvallisuutta myös siitä näkökulmasta, että lasta ei tarvitse kieltää ja varoitella jokaisena eri hetkenä. Hän muistuttaa, että esimerkiksi puissa kiipeily on lapselle mahtava liikuntamuoto, joka haastaa ja siten edistää liikunnallisia taitoja eri osa-alueilla ja lisäksi voi vahvistaa lapsen suhdetta ympäristössä liikkumiseen. Pihaleikit nähdään tärkeänä osana lapsen liikunnallisuutta, koska ne kehittävät motoristen taitojen lisäksi sosiaalisia taitoja. Finne lisää, ettei aikuisen tehtävä ole ohjata lapsen leikkiä, vaan lapsen on hyvä saada itse muodostaa omat leikkinsä. Huonoimmassa tapauksessa aikuinen vanhempi tai kasvattaja voi karkoittaa lapsen innokkuuden liikuntaleikkejä kohtaan liiallisella huolehtimisella. Finnen mukaan turvallisuus on ehdottoman tärkeää, mutta harvemmin lapsuudessa kasvetaan ilman kolhuja ja naarmuja. Liikunnan merkitys lapsen elämässä on valtavan suuri, koska mitä nuorempi lapsi on, sitä suurempi vaikutus liikunnalla on tämän kokonaisvaltaiseen kehitykseen. (Finne 2017, 16, 21-22). Kun aikuinen on tietoinen lapsen eri kasvun vaiheista ja liikunnan tuomista positiivisista terveysvaikutuksista, niin oikeanlaisten liikuntatuntien suunnittelu on kasvua ja kehitystä tukevaa (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 55). Opettajan on tärkeää kehittää koulun liikuntatunneista monipuolisia, jotta ne olisivat lapsia innostavia ja mahdollistaisivat omatoimisuutta sekä kasvun ja kehityksen eri osa-alueiden harjoittelua. Seuraavassa alaluvussa esittelen lapsen kasvun ja kehityksen eri osa-alueet ja niiden yhteyden koululiikuntaan.

3.2 Fyysinen kehitys

Lapsen fyysiseen kasvuun ja kehitykseen kuuluvat lihasten, jänteiden, luuston ja kehonhallinnan lisäksi myös lapsen liikkuvuus, hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnot. Liikkuvuus koostuu jokaisen yksilön ominaisuuksista, mutta siihen vaikuttaa myös liikuntatottumukset. Lapsen liikkuvuutta voidaan kehittää monipuolisella liikunnalla ja huolellisella venyttelyllä. Hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyy puolestaan pitkäkestoisessa rasituksessa, jota lapset saavat riehakkailta liikunnan tunneilla esimerkiksi erilaisissa kisailuissa, joissa syke nousee korkealle. Ihmisen tahdonalaiset liikkeet tulevat hermoston käskyistä, eli impulsseista, jotka kulkevat aivoista hermoverkkojen kautta lihaksiin. Näin ihminen voi muodostaa tahdonalaisia liikkeitä. Pienen lapsen hermoston kehittyminen on hyvin alkuvaiheessa ja koululiikunnan monipuoliset ärsykkeet toimivat hermoverkoston kehittymisen tukena (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 55-58; Malina, Bouchard & Bar-Or 2004).

Hyvässä ympäristössä lapsen on mahdollista alkaa harjoittelemaan ryömimistä, konttaamista, juoksemista heittämistä ja esimerkiksi roikkumista. Lapsen lihakset ja jänteet tarvitsevat monipuolisia harjoitteita, jotta ne voivat kehittyä oman kehon kannattelemiseen ja liikkuttamiseen. Lapsen luusto on myös suuressa kehityksen vaiheessa ja se tarvitsee toistuvia iskuja ja tärähdyksiä vahvistuakseen kestäväksi. Tähän ovat hyvänä tukena pelit sekä leikit, joissa tulee paljon potkuja ja lyöntejä. Riittävä liikunta mahdollistaa myös lapsen lihasryhmien ja jänteiden vahvistumisen. Liikkumattomuus voi johtaa lihomiseen ja tuki- ja liikuntaelinvaivoihin, ja siksi muutaman tunnin ylittäviä istumisen jaksoja olisi syytä välttää (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 57; Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004). Sääkslahden (2015) mukaan koululaiselta vaaditaan liikkumisen osalta jo itsenäistä toimintaa todella paljon ja oletus on, että perustaidot ovat hallinnassa. Lapsuudessa on tärkeää kokeilla erilaisia liikuntamuotoja, ja usein lapset itse hakevatkin haasteita omaan tekemiseen (Sääkslahti 2015, 46) Oman fyysisen aktiivisuuden esille tuominen koululiikunnassa voi tarjota lapselle mahdollisuuksia luovuuteen. Koulussa lapsi pääsee kokeilemaan omia fyysisyyden rajojaan, joka tasoittaa kognitiivispainotteista tavallista opiskelua (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017).

3.3 Psyykinen kehitys

Lapsen psyykinen kehitys tarkoittaa hyvää elämänhallintaa, mielenterveyttä ja psyykkistä hyvinvointia. Psyykkiseen kehitykseen luokitellaan kuuluvaksi niin autonomian, pätevyyden kuin myös sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kehittyminen. Psyykkisen kehityksen yksi tärkeimmistä tehtävistä on vahvan minäkuvan, positiivisen itsetunnon ja turvallisuudentunteen syntyminen. Lisäksi psyykkiseen hyvinvointiin kuuluu lapsen arvostus itseään kohtaan. Tähän kuuluu muun muassa tuntemukset omasta mielialasta ja taidot selvitä läpi haasteellisesta tilanteesta. Psyykkistä hyvinvointia edistävät lapsuudessa mielekkyyden ja normaaliuden kokeminen sekä esimerkiksi turvallinen sosiaalinen lähiverkosto. Lapsia kiinnostavat liikunnalliset pelit ja se on selitettävissä leikin maailmalla eli todellisuudella, joka antaa lapselle mahdollisuuden irtaantua todellisuudesta. On tärkeää, että lapsi saa positiivisia kokemuksia koulun liikuntatunneilla, koska ne tukevat psyykkistä hyvinvointia. Hyvin toteutetun koululiikunnan voidaan nähdä lisäävän elämään psyykkistä hyvinvointia ja siksi opettajan on huolehdittava, että lapsella on psykologisesti turvallinen ympäristö liikkua ilman pelkoa porukan ulkopuolelle jäämisestä. (Kokkonen & Klemola 2013; Ojanen & Liukkonen 2013).

Sääkslahti (2015) on nostanut esille, että motoriikkaa vaativat harjoitukset tuottavat enemmän onnistumisia epäonnistumisten sijaan, koska mitä enemmän lapsi saa positiivisia psyykkisen kehityksen kokemuksia, sitä kyvykkäämmäksi lapsi voi tuntea itsensä liikunnassa ja saada omaa toimintaansa vielä enemmän oma-aloitteiseksi. Sääkslahden (2015) mukaan aikuisen olisi tärkeää lähteä mukaan lasten kaikenlaisiin ehdotuksiin eri leikeistä tai peleistä, koska tämä tukisi lapsen minäkäsitystä, joka on tärkeä osa psyykkistä kehitystä. Koulun liikuntatunneilla tunnelman tulisi olla kannustava ja turvallinen, koska mitä sallivampi tunnelma on, sitä rohkeammin lapsi uskaltautuu kehittämään itseään. Liikuntatuntien pelit ja leikit ovat myös merkittävässä roolissa, koska ne kehittävät lapsen eettis-moraalista ajattelua ja taitoa noudattaa sääntöjä. Lasten peleissä ja leikeissä käydään jatkuvasti läpi arkielämän hankaluuksia sekä sitä, kuinka kohdataan toinen ihminen. Leikki kehittyy eteenpäin, kun aikuinen tai toinen leikkiin osallistuja pitää huolen leikin roolituksesta. Leikkien ja pelien uudelleen aloittamisen halu lapsilla johtuu puhtaasti siitä, että leikkimaailma on ainoa paikka, missä ei tarvitse olla läsnä tässä todellisuudessa ja sitä lapset tarvitsevat. Sääkslahti (2015) muistuttaa myös kiellettyjen asioiden sallimisesta. Lapsen on turvallista kokeilla omia rajojaan liikkujana aikuisen läsnä ollessa. Esimerkiksi korkealle kiipeäminen ja siinä onnistuminen voivat antaa lapselle myönteisen kuvan itsestään liikkujana. Tilanne olisi toinen, jos lasta kiellettäisiin kiipeämisestä korkealle ja aikuinen ei edes suostuisi tulla valvomaan kyseistä tilannetta. Lapsi todennäköisesti kokeilisi tätä omin päin ja loukattuaan itsensä saisi toruja vanhemmilta. Sääkslahti (2015) kannustaa aikuisia antamaan lapselle mahdollisuuksia liikkujana ja näin tukemaan heidän psyykkisen kehityksen rakentumista. (Sääkslahti 2015, 111, 160-161).

Lapsen kasvaessa nuoruuden kynnykselle, alkaa psyykkisen kehityksen näkökulmasta tapahtumaan muutoksia kehossa ja mielessä. Koululiikunnalla on suuri rooli nuoren psyykkisen kehityksen tukena, koska sosiaaliset suhteet ovat yläkouluun siirryttäessä murroksessa ja silloin liikunta taito- ja taideaineena voi tarjota nuorelle hyvinvointia ja tunnetta omasta luovuudesta. (Ojanen & Liukkonen 2017, 222; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 273-275) Lisäksi Poitras ym. (2016) tekivät 162 tutkimuksesta systemaattisen yhteenvedon, jossa käsiteltiin 20 000 lapsen ja nuoren objektiivisesti mitatun terveyden ja fyysisen aktiivisuuden välistä yhteyttä 31 eri maassa. Tutkimusten mukaan liikunta tuki lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia huomattavasti (Poitras ym. 2016, 243). On myös huomionarvoista, että minkään vapaa-ajalla tai koululiikunnassa toteutetun liikunnan vaikutukset mielen hyvinvointiin eivät ole automaattisesti positiivisia. Liikunnanopettajan on toteutettava koululiikuntaa niin, että se

mahdollistaa myönteisen liikuntaympäristön, joka puolestaan tarjoaa lapselle positiivisia mielilavaikutuksia (Ryan & Deci, 2017). Koululiikunnalla on siis suuri merkitys lapsen optimaaliseen psyykkiseen kehitykseen. Koululiikunta tarjoaa lapselle turvallisen ympäristön liikkumiselle ja uusille liikuntaharjoituksille. Se mahdollistaa lapselle onnistumisen kokemuksia ja ne kehittävät autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteiden kehittymistä, jotka ovat osa psyykkistä kehittymistä.

3.4 Sosioemotionaalinen kehitys

Takalan (2015) ja Kokkosen (2010) mukaan sosioemotionaalinen kehitys käsittää samoja asioita kuin lapsen psyykinen kehitys ja joskus voi olla tarpeetonta erottaa niitä liikaa toisistaan. Sosioemotionaalinen kehitys kattaa kuitenkin erityisesti lapsen sosiaalisten ja tunnetaitojen kehittymisen. Näillä tarkoitetaan sitä, että lapsi saavuttaa tasapainoisen tunne-elämän, taidon hallita omia raivonpuuskiaan ja keskittyä myönteisten asioiden äärelle vuorovaikutuksen äärellä. Lapselta odotetaan, että hän osaa kuunnella muita ihmisiä, työskennellä yhdessä muiden kanssa esimerkiksi ryhmätehtävissä sekä odottaa omaa vuoroaan. Hyvä sosiaaliemotionaalinen kehitys on lapsen tietoisuutta itsestään ja omista valinnoistaan, vastuullista päätöksentekoa sekä taitoa hallita ihmissuhteita. Lapsi kehittyy sosioemotionaalisesti päteväksi, kun hän ottaa kontaktia reippaasti muihin ihmisiin, on halukas auttamaan ja pystyy tuntemaan empatiaa toisia ihmisiä kohtaan. Emotionaalista pätevyyttä lapsi kehittää puolestaan esimerkiksi oman häviön synnyttämien ajatusten myötä (Sääkslahti 2015, 113). Noin kaksivuotias lapsi on yleensä kykeneväinen tunnistamaan ja ymmärtämään omia ja toisten tunteita, mutta nämä tulisi kehittyä viimeistään seitsemänten ikävuoteen mennessä. Pieni lapsi tarvitsee kuitenkin vielä paljon avustusta omien ja toisten tunteiden käsittelyssä ja siksi aikuisten antama tuki on suuressa asemassa (Dettore 2002).

Lapsen tunteet ovat reagointia ympärillä olevaan elämään ja mielen sisällä oleviin ajatuksiin. Tunteet toimivat myös lapselle eräänlaisina tiedonvälittäjänä, esimerkiksi vaarasta tai iloisista asioista. Perustunteisiin kuuluu pelko, ilo, viha, hämmästyminen, inho ja halveksunta. Tunteiden ilmaisu on lapselle koko kehon toimintaa. Lapsen tulisi saada näyttää niitä eri asennoilla, ilmeillä ja liikkeillä. Aikuisen mahdollistama turvallinen ympäristö tunteiden tuntemiseen ja niiden näyttämiseen on mahdollisuus saavuttaa omien tunteiden tunnistamista ja niiden käyttöä (Kokkonen 2010; Matsumoto & Hwang 2012). Kokkonen (2010) lisää, että tunnetaidot kehittyvät lapsella sosiaalisessa ympäristössä. Sosiaaliset tilanteet harjaannuttavat lasta myös sosiaalisten

vuorovaikutustaitojen oppimiseen ja niissä hetkissä kehittyvät sosiaaliset tunteet, kuten häpeän ja syyllisyyden tunne sekä lojaalius (Kokkonen 2010).

Keltinkangas-Järvinen (2005) nostaa esille, että tunteista puhuttaessa on muistettava, että jokainen ihminen on yksilö ja orientoituu erilaisiin asioihin ja tilanteisiin omalla tavallaan. Tunteet ja niiden käyttäminen eri tilanteissa ovat osa ihmisen temperamenttia. Temperamentin piirteitä ovat aktiivisuus, lähestyminen tai vetäytyminen uusissa tilanteiden vastaan tullessa. Lisäksi niitä ovat rytmisyys, sopeutuminen, responsiivisuuskynnys, reaktioiden voimakkuus, mielialan laatu, häirittevyys ja sinnikkyys. Näitä temperamenttipiirteitä löytyy jokaiselta lapselta, mutta niiden määrä ja esiintyvyys vaihtelevat yksilöllisesti. Opettajan on tärkeää luoda oppimista tukeva tunneilmapiiri koululiikuntaan, koska tunnekokemukset voivat joko nostattaa tai lannistaa lapsen ja ympäristön vuorovaikutuksen. Erilaiset pelit voivat herättää koululiikunnassa vahvojakin tunteita ja häviön tullessa opettajan on osattava toimia johdonmukaisesti ja käydä pettymyksen tunteita lasten kanssa yhdessä keskustellen läpi. Pettymyksen tunne häviön tullessa liikuntaleikeissä on normaalia, mutta aggressiivista käytöstä ei saa sallia. Jos lapsi ilmaisee voimakkaita tunteitaan haitallisella tavalla, tulee aikuisen puuttua tähän, muistuttaa toisen huomioon ottamisesta ja auttaa lasta käsittelemään herännyttä tunnetta. Keltinkangas-Järvinen korostaa, että liikunnan tärkein asia on liikkumisesta nauttiminen ja kehityksen saavuttaminen (Sääkslahti 2015, 115-117).

Jaakkolan, Liukkosen ja Sääkslahden (2017) mukaan koululiikunta edistää lapsen persoonallisuuden tasapainoista kehitystä. Koululiikunnassa toimitaan usein ryhmissä tai pareittain ja tämä mahdollistaa suuren tuen sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle. Koululiikunta tuo esille erilaisia tilanteita, joissa lapsi tarvitsee tunnetaitojaan. Lapsen täytyy osata ottaa muut huomioon ja käsitellä omia tunteita liikuntatuntien aikana. Jokaisen opettajan on myös hyvä muistaa, että negatiiviset tunteet kuuluvat osaksi liikunnan tunteja. Häviötilanteiden äärellä lapsi oppii kohtaamaan epäonnistumisia omassa elämässään ja edistää omien sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä. Koululiikunta nostaa esille myös oikean ja väärän, joita lasten tulee pohtia pelien ja leikkien keskellä. Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti (2017) muistuttavatkin, että koululiikunnassa tulee vastaan tilanteita, joissa oikean ja väärän tekeminen on suurennuslasin alla, koska lapsen tulisi harjoitella toimimaan epäitsekkäästi myös tunteiden kuumentuessa liikuntatunneilla. Tärkeintä olisi, että jokainen lapsi voisi tuntea itsensä arvokkaaksi ryhmän jäseneksi (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017). Koululiikunta on siis tärkeä osa lapsen sosioemotionaalista kehittymistä, koska siellä tulee vastaan tilanteita, jossa omia ja toisten tunteita tulee tunnistaa ja ymmärtää ja näin lapsi kehittää omia sosioemotionaalisia taitojaan.

3.5 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys tarkoittaa lapsen tahdonalaisten liikkeiden oppimista ja se johtaa motoristen taitojen laadun kehittymiseen. Ihmisen geenit ohjaavat motorista kehittymistä, mutta ympäristöllä ja siellä tapahtuvilla liikuntaharjoitteilla on suuri merkitys lapsen motoristen taitojen saavuttamiseen (Malina ym. 2004; Sääkslahti 2015, 51). Motoriset taidot jaetaan kolmeen eri osioon: tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin. Tasapainotaidot ovat taitoja, joilla lapsi säilyttää tasapainon erilaisissa tilanteissa, kuten seisoessa. Tasapainotaidot jaetaan staattisiin ja dynaamisiin taitoihin. Staattisissa taidoissa pysytään paikallaan, kuten koukistetaan, ojennetaan tai kierretään vartaloa. Puolestaan dynaamisissa ovat kaikki edellisessä liikkumisen aikana tehtävät asiat ja lisäksi laskeutuminen, pysähtyminen tai nouseminen. Liikkumistaidot ovat taitoja, joiden avulla pystytään liikkumaan paikasta toiseen eri tyyleillä, kuten juosten, hyppien, kävelen tai laukaten. Käsittelytaitoihin kuuluvat koko vartaloa hyödyntävät liikkeet, jotka mahdollistavat esineiden, välineiden tai toisen ihmisen käsittelyä. Ihmisen käsittelytaidot jaetaan kahteen osaan: karkea- ja hienomotorisiin käsittelytaitoihin. Karkeamotoriset taidot ovat kehon suurimmilla lihasryhmillä suoritettavat asiat, kuten veto-, vieritys- tai lyöntiliike. Hienomotorisiin taitoihin kuuluvat ihmisen äärimmäistä tarkkuutta vaativat ja pienillä lihasryhmillä suoritettavat liikkeet, kuten saksilla leikkaaminen tai piirtäminen (Gallahue ym. 2003; Iivonen, 2008; Numminen, 1997).

Ihminen tarvitsee motorisia perustaitoja selviytyäkseen arkielämän toiminnoista. Näitä ovat käveleminen, heittäminen, kiinniottaminen, juokseminen, potkaiseminen ja lyöntiliike (Sääkslahti 2015, 56). Lapsen tulisi oppia motoriset taidot ennen seitsemän vuotta ikävuotta, jolloin lapsi elää motoristen perustaitojen oppimisen vaihetta, jossa luodaan vahvaa pohjaa muiden lajitaitojen oppimiselle (Gallahue ym. 2012; Jaakkola ym. 2013). Motoriset perustaidot opitaan kehityksen kautta, leikkien ja kokeillen. Tämän edellytyksenä on kuitenkin ympäristö, joka tarjoaa mahdollisimman monipuolisesti virikkeitä ja haasteita. (Gallahue & Donnelly 2003.) Motorinen kehitys on jatkuvaa muutosta, jonka aikana opitaan uusia liikunnallisia taitoja. Lapsi kasvaa pituutta, painoa tulee lisää ja lihakset kasvavat, ja samaan aikaan on opittava hallitsemaan omaa kehoa.

Ympäristöllä ja geeniperimällä, iällä ja yksilöllisillä eroavaisuuksilla on merkittävä vaikutus nopeuteen kehittyä motorisissa taidoissa. Mitä enemmän lapsi pääsee harjoittelemaan motorisia perustaitoja liikunnan kautta, sitä parempi mahdollisuus on olla vuorovaikutuksessa kasvuympäristön kanssa ja saada uusia mahdollisuuksia taitojensa kehittämiseksi (Haywood & Getchell

2009). Lapsen fyysisen kasvun edetessä kehon koon muutokset vaativat jatkuvaa mukautumista eri aistien välityksellä tulevaan tietoon, mikä osaltaan vaikuttaa motoristen taitojen oppimiseen. Hermoston järjestelmät eivät ole vielä kehittyneet huippuunsa, mikä vaikuttaa motoriikan hallintaan ja näin ollen tarvitaan paljon harjoituksia. Lapsi tarvitsee kognitiivista kehitystä motoristen kehityksen tueksi, sillä se auttaa aistien kautta tulevien tietojen yhdistämistä uusien motoristen taitojen oppimiseen. Lisäksi vahva pohja fyysisessä kehityksessä yhdessä motoristen taitojen kanssa antavat hyvät mahdollisuudet monipuolisiin liikuntasuorituksiin myös aikuisena (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 61-63). Koululiikunta tukee lasten motoristen taitojen kehittymistä, koska leikkien ja pelien lomassa tulee jatkuvasti harjoitteita motorisille taidoille.

3.6 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa tiedon muodostamiseen ja ajatteluun liittyvien toimintojen kehittymistä. Kognitiivisiin toimintoihin luokitellaan esimerkiksi havaitseminen, muistaminen, ajattelu, ongelmanratkaisu, toiminnan suunnittelu ja kieli. Nämä asiat vaikuttavat lapsen kehityvään maailmankuvan rakentumiseen, motoristen taitojen kehittymiseen, tapaan liikkua ja aistia erilaisia tuntemuksia (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 59-61). Kognitiivisen kehityksen on todettu olevan myös yhteydessä geeneihin sekä aiemmin koettuihin asioihin. Se rakentuu lapsen uteliaisuuden, kokeilevan ja tutkivan leikin sekä ongelmanratkaisutilanteiden parissa (Hakkarainen & Brédikyté 2013). On myös nostettu esille, että kognitiivinen kehitys ja motorinen kehitys ovat yhteydessä toisiinsa, kun puhutaan lapsen liikkumisesta, koska lapsi liikkuu havaitakseen ympärillä olevia asioita ja havaitsee jotta voi harjoitella eri liikuntamuotoja. Lapsen liikkeessä kognitiivinen toiminta kehittyy, koska lapsen täytyy jatkuvasti suunnata tarkkaavaisuuttaan, havainnoida ja tehdä päätöksiä omasta liikkumisestaan. 7-vuotias koululainen elää keskilapsuuden alkua ja sitä voidaan pitää merkityksellisenä siirtymisenä omatoimisempaan ja vastuullisempaan toimintaan, jolloin arviointi omista suorituksista todennäköisesti paranee. Lapsi alkaa todennäköisesti harrastamaan, liikkuu koulumatkat itsenäisesti ja saa uusia ystävyssuhteita. Mukaan tulevat myös lapsen omat ajatukset siitä, kuinka oppii parhaiten ja ne voivat tukea oman motivaation muodostumista suuremmaksi (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 59-61).

Luovuutta ja mielikuvitusta ei ole yleensä nähty kuuluvan kognitiiviseen kehitykseen, koska ne ovat hyvin kokonaisvaltaisia asioita. Luovuus ja mielikuvitus kuitenkin motivoivat lasta uuden oppimiseen ja ovat tärkeä osa lapsen liikunnallisuutta. Liikunnanopettajan positiivinen toiminta, hyväksyvä ilmapiiri ja hyvä ryhmähenki koulun liikunnassa vaikuttavat siihen, kuinka paljon hyviä kokemuksia ja työkaluja lapsi saa liikuntakokemuksistaan omalle kognitiiviselle kehitykselle. Ympäristön vaikutus on merkittävä kognitiivisen kehityksen ja liikunnallisen pätevyyden kokemisessa (Sääkslahti 2015, 91-92). Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti (2017) nostavat myös esille, että monipuolinen liikunta kehittää uusia aivosoluja ja hermoyhteyksiä. Aivot pääsevät kehittymään, kun liikkumiseen liittyy toiminnallinen ympäristö, jossa luovuus ja ongelmanratkaisutaidot pääsevät kukoistamaan. Lisäksi kestävyyttä kehittäväällä liikunnalla on yhteys parempaan oppimiseen ja se tukee myös oppimisvaikeuksien kanssa kamppailevia, koska liikunta kerää happea enemmän aivoihin. Tämä parantaa esimerkiksi muistisuorituksia ja havainnointikykyä (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017). Lisäksi yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa todettiin, että 45 minuutin pituisten liikuntatuntien lisääminen lasten koulupäiviin vaikutti kognitiiviseen toimintaan positiivisesti (Reed ym. 2013). Koululiikunnan tulisikin sisältää monipuolisia liikuntatehtäviä, jotta lapsi pääsisi kehittämään omia kognitiivisia taitojaan havaitsemalla ja aistimalla omaa liikuntaympäristöään.

4 Motivaation rakentuminen koululiikunnassa

Jaakkola ja Liukkonen (2017) avaavat motivaatiota käsitteenä hyvin monipolisesti. Motivaatio-käsite on peräisin latinankielisestä *movere* termistä ja se tarkoittaa suomeksi sanaa *liikkua*. Heidän mukaansa motivaatiota on tutkittu kauan monesta eri näkökulmasta. Aluksi sitä on tutkittu ihmisen käyttäytymiseen liittyvistä piirteistä, mutta nykyään motivaatiotutkimus painottuu enemmän ihmisen psykologisten ominaisuuksien läpikäymiseen, kuten ihmisen elämän arvojen ja tavoitteiden tarkasteluun (Jaakkola & Liukkonen 2017). Motivaatio voidaan yhdistää aina ihmisen tavoitteelliseen toimintaan, joka sisältää arviointia ja jossa yritetään ylittää tietylle tasolle omassa suorituksessaan. Koulun liikunnan tunneilla motivaatiota mittaava tilanne voi olla esimerkiksi hiihtokilpailu tai kestävyyttä ja nopeutta mittaava juoksukilpailu. Motivaatio voi näkyä ihmisen toiminnassa erilaisin tavoin. Se ohjaa meitä toiminnallamme kohti tavoitetta ja antaa meille voimaa ja tahtoa toimia motivoituneesti. Motivaatiota pohtiessa on aina otettava huomioon, että miksi suuntaamme tiettyyn tavoitteeseen. (Jaakkonen & Liukkonen 2017). Nurmen ja Salmela-Aron (2017) mukaan motivaatio on kokonaisuudessaan hyvin moniulotteinen käsite. Pitäisi aina kysyä miksi, miten ja mitä. Miksi-kysymys voi pohjautua kauas menneisyyteemme ja kuvata sitä, kuinka temperamenttimme ja yksilöiden väliset erot ovat tuoneet meidät tähän asti. Miten-kysymys kattaa sen, kuinka omilla taidoillaan suunnataan kohti omia motivaation kohteita. Mitä-kysymys puolestaan kuvaa itse motivaation tavoitetta (Nurmi ja Salmela-Aro 2017, 10).

Nykypäivänä on olemassa paljon merkityksellisiä motivaatioteorioita. Niissä on selvästi näkyvillä lapsen oman minäkuvan ja muiden ympärillä olevien ihmisen vaikutus. Lisäksi tunteet ja niiden käsittely on näissä motivaatioteorioissa suuressa osassa. Salmela täydentää tunteiden olevan erittäin merkittävässä roolissa koulumaailmassa (Salmela-Aro 2018, 10). Motivaatioteoriat, joita tarkastelen tutkielmassani, ovat itsemääräämisteoriat ja tavoiteorientaatioteoria. Näitä avaan seuraavissa luvuissa tarkemmin. Salmela-Aron (2018) mukaan motivaatiota tutkittaessa keskitytään nykyään sosiaaliseen kontekstiin, jolloin pelkästään yksilön näkökulmasta tarkasteleminen jää taka-alalle. Hänen mukaansa motivaatio kehittyy ihmisten sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (Salmela-Aro 2018, 15).

4.1 Itsemääräämisteoria

Motivaation itsemääräämisteoriaan sisältyvät koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus, autonomian ja pätevyyden tunne. Näiden voidaan ajatella olevan ihmisen psykologisia perustarpeita, koska niitä pyritään tyydyttämään jokaisella elämän osa-alueella. Koululiikunnassa on mahdollista joko vahvistaa tai tukahduttaa nämä lapsen psykologiset perustarpeet. Kun lapsi saa vahvistettua näitä psykologisia perustarpeitaan liikuntatunnilla, hänen motivaationsa voi muuttua positiiviseksi ja näin motivaatio muuttuu muotoaan sisäiseksi motivaatioksi. Sisäisesti motivoituneella lapsella on halu olla mukana liikuntatunnin harjoitteissa. Oppilaalle voi tulla myös vastaan tilanne, jossa hänen pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tarpeet eivät täyty koululiikunnassa. Tämä voi johtaa lapsen motivaation lopahtamiseen. Ulkoisesti motivoitunut lapsi ei halua yrittää parastaan ja on hyvin mahdollista, että oppilas ei halua enää edes osallistua liikuntatunnin harjoituksiin. Ahdistuminen nähdään osana ulkoista motivaatiota, jolloin liikuntaa ei koeta enää mielekkääksi toiminnaksi (Liukkonen & Jaakkola 2017).

4.1.1 Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Liikuntatunneilla lapsen olisi saatava tuntee kuuluvansa osaksi omaa ryhmäänsä ja saada onnistumisen kokemuksia sekä tuntee turvallisuutta. Kun lapsi haluaa tuntee sosiaalista yhteenkuuluvuutta, hän hakeutuu ryhmän yhteiseen toimintaan. Lisäksi hän etsii sieltä itselleen läheisiä suhteita, joiden kautta on mahdollista saada positiivisia ajatuksia omasta panoksestaan ryhmän jäsenenä. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne on suuri lähtökohta lapsen motivaatiolle. (Ryan & Deci 2017). Shen ym. (2012) esittävät tutkimuksessaan lukiolaisten tyttöjen sitoutumista koululiikunnassa. He tuovat esille, että koulun liikuntatunnit voivat antaa mahdollisuuden suurelle yhteenkuuluvuuden tunteelle tai poistaa sen tunteen kokonaan. Oppilaan tuntemus oman opettajan läsnäolosta ja huolehtivaisuudesta mahdollistaa vahvan pohjan liikuntamotivaatiolle. Opettajan ollessa oppilaistaan erkaantunut, on liikuntamotivaation ja yhteenkuuluvuuden tunteen huomattu olevan heikompi (Shen ym. 2012). Lisäksi Reis ym. (2000) ovat tuoneet esille sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen viittaavia asioita liikuntatunneilla. Kun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen nähdään täyttyvän, lapset haluavat keskustella omista henkilökohtaisista asioistaan, osallistuvat työskentelyyn, näkevät toisiaan vapaa-ajalla, kokevat arvokkaaksi itsensä, nauttivat liikuntatunneista ja välttävät toimintaa, joka etäännyttää ryhmäläisiä toisistaan (Reis ym. 2000).

4.1.2 Koettu autonomia

Ryanin ja Decin (2017) mukaan koettu autonomia on ihmisen itse tietoisesti päätetty toiminta. Kun lapsi kokee autonomian tunnetta koululiikunnassa, hän on saanut itse tehdä valintoja eikä ole opettajan painostuksesta tekemässä liikuntasuorituksia. (Ryan & Deci 2017). Koulun liikuntatunneilla opettaja voi antaa lapsille mahdollisuuksia vaikuttaa tuntien kulkuun. On tärkeää, että lapsi tuntee autonomian tunnetta koululiikunnassa. Se suuntaa motivaation muodostumisen joko sisäiseksi motivaatioksi tai ulkoiseksi motivaatioksi. Joskus lapsen päättämä leikki liikunnantunnilla voi tukea pitkälle hänen tunnettaan omasta autonomiastaan, koska on annettu mahdollisuus kokeilla ja toimia itse. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 133) Koululiikunnassa on onnistuttu saavuttamaan autonomian tunnetta, jos lapset itsenäisesti omasta tahdostaan leikkivät, pelaavat ja tekevät liikuntasuorituksia ja opettaja on jäänyt taka-alalle. Kaikkeen tähän on mahdollista päästä, jos opettaja antaa koululiikunnassa lapsille vastuuta ja mahdollisuuksia osallistua tuntien suunnitteluun. Lapsen koettu autonomia on pitkälti kiinni opettajan antamista mahdollisuuksista. Kun opettaja kannustaa lapsia omaan toimintaan, on todennäköistä, että lapsi saavuttaa sisäisen motivaation, kokee autonomiaa ja haluaa toimia liikuntatunneilla ilman opettajan jatkuvaa ohjeistusta (Aeltermann ym. 2012; Kalaja ym. 2009; Liu ym. 2016; Standage ym. 2012; Ulstad 2016; Ward ym. 2008; Zhang ym. 2011). On kuitenkin muistettava, että pieni lapsi tarvitsee paljon tukea ja ohjausta. Itseohjautuneimpia ovat niin sanotut kehittyneimmät oppilaat. Niillä oppilailla on tarpeeksi tietoa ja taitoa omatoimiseen opetteluun ilman opettajan jatkuvaa ohjaamista (Kikas ym. 2014).

4.1.3 Koettu pätevyys

Koettu pätevyys kertoo tuntemuksista omasta osaamisestaan erilaisissa tilanteissa (Ryan & Moller 2017). Foxin (1997) mukaan fyysisen pätevyyden kokemiseen kuuluu oman kehon mahdollisuudet liikunnassa ja ne voidaan jakaa erilaisiin osa-alueisiin. Lapsi voi tuntea liikunnantunneilla sosiaalista pätevyyttä, tunnepätevyyttä, älyllistä pätevyyttä ja fyysistä pätevyyttä. Sosiaalinen pätevyys tarkoittaa lapsen kokemusta hyvien suhteiden luomisesta liikuntatunnilla sekä taitoa toimia jokaisen kanssa. Tunnepätevyys on omien ja muiden ihmisten tunteiden tiedostamista. Tähän kuuluu kyky käsitellä ja ymmärtää omia tunteita sekä hallita niitä. Älyllinen pätevyys on tiedostamista omasta osaamisesta ja sitä, että osaa ymmärtää elämässä vastaan tulevia tärkeitä taitoja. Fyysinen pätevyys kattaa puolestaan ihmisen koko kehon mahdollisuudet

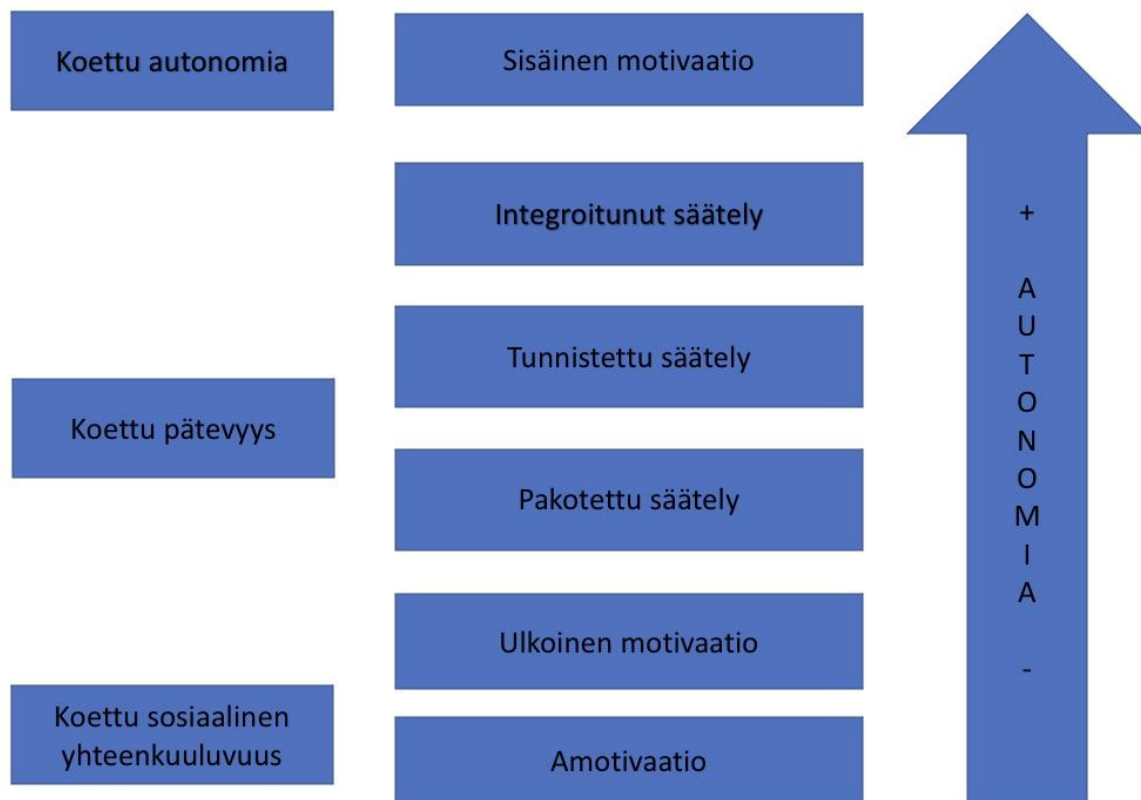
liikkua, niin kunnon osalta kuin lajikohtaisetkin osaamiset. On mahdollista, että lapsi on liikunnallisesti hyvin lahjakas ja hallitsee fyysisen pätevyytensä, mutta tunnepätevyudessa voi olla suuriakin puutteita (Fox 1997, 111-139). Ryan ja Deci (2017) esittävät, että pätevyyden kokeminen on koululiikunnassa erittäin tärkeää. Lapsi saattaa kokea itsensä päteväksi yhdellä osa-alueella ja se voi parhaimmassa tapauksessa kohottaa itsearvostuksen korkealle. Koululiikunnan ollessa hyvin onnistunutta, se voi antaa lapselle positiivisia kokemuksia ja tuntemusta omasta pätevyydestä omasta kehosta ja osaamisesta. Vaikutus on myös toiseen suuntaan, eli opettajan ja koululiikunnan mahdollinen negatiivinen ilmapiiri voivat heikentää lapsen tuntemusta onnistumisesta (Ryan & Deci 2017, 129-150) Liukkonen ja Jaakkola (2017) ovat tuonut myös esiin, että koettu pätevyys on yksi tärkeistä kulmakivistä liikunnan tullessa osaksi elämää (Liukkonen & Jaakkola 2017, 135).

4.1.4 Motivaatiojatkumo

Itsemääräämisteoriassa motivaatio voidaan nähdä jatkumona. Jatkumon toisessa laidassa on sisäinen motivaatio ja toisessa motivaation puuttuminen kokonaan, jota kutsutaan amotivaatioksi. Jatkumon välille mahtuu myös ulkoisen motivaation osa-alueita ja ne ovat pakotettu säätely, ulkoinen motivaatio, tunnistettu säätely sekä integroitu säätely (Ryan & Deci 2017, 14-16; Vasalampi 2017; Wang ym. 2016). Jaakkola ja Liukkonen nostavat myös esiin, että motivaatiojatkumo voidaan nähdä syntyvän autonomiasta. Autonomia kasvaa sitä suuremmaksi, mitä enemmän amotivaatiosta mennään kohti sisäistä motivaatiota (Liukkonen & Jaakkola 2017, 136). Motivaation puuttuessa kokonaan on kyse matalimmasta mahdollisesta osasta motivaatiojatkumossa, eli amotivaatiosta (Ryan & Deci 2017, 16). Silloin on kyseessä huono tilanne, koska lapsi tuntee, että hänen liikkuminen koululiikunnassa on toisen kontrolloitua. Liikuntatunneilla oppiminen ei edisty, kun motivaatiota ei ole (Liukkonen & Jaakkola 2017). Ulkoinen motivaatio kohdistuu taas lapsen toimintaan, joka ulkoapäin kontrolloituna. Lapsi voi nähdä liikkumisensa arvona, kuten opettajan kehuina tai arvosanoina. Lapsi voi pelätä myös opettajan antamaa rangaistusta. (Vansteenkiste & Deci 2003). Pakotettu säätely puolestaan rakentuu oppilaan liikuntaan osallistumisen ympärille, kun hän tuntee sen itselleen tärkeäksi. Lapsi ei tule liikkumaan kuitenkaan omista lähtökohdistaan, kuten suuresta halusta liikkua, vaan tuntee huonoa oloa, jos liikuntatunti jää välistä. Tunnistettu säätely on pakotettua säätelyä enemmän itsestä lähtevää ja sisältää lapselle hyviä arvoja. Tällöin lapsi kokee koululiikunnan itselleen arvok-

kaaksi ja innostuu liikuntatunneilla, koska se koetaan itselle tärkeäksi. Eli motivaatio on suurempaa kuin pakotetussa säätelyssä. On myös mahdollista, että motivaatio kasvaa ulkoisesta sisäisempään, jos liikunta otetaan osaksi omia elämän arvoja.

Integroitunut säätely on lapsen motivoitunutta liikkumista liikuntatunneilla, vaikka itse liikuntaan osallistumiseen ei ole mahdollista vaikuttaa. Oppilas ei välttämättä nauti liikunnasta, mutta on motivoitunut osallistumaan koska tietää liikunnan terveyshyödyt. Integroitu säätely vahvistaa liikunnassa tavoitteen mukaista toimintaa ja toiminnasta tulee pitkäjänteistä. Integroitunut säätely muodostuu usein vasta aikuisuuden kynnyksellä. Sisäinen motivaatio on jatkumon toisessa laidassa ja se kuvastaa sitoutunutta ja motivoitunutta toimintaa. Tällöin lapsi toimii ilman kehotuksia omasta halustaan. Lapsi saa toiminnastaan suurta iloa itselleen. Sisäinen motivaation koululiikunnassa onkin huomattu kasvattavan liikunnallisuutta myös koulun ulkopuolisessa liikunnassa (Ylipiipari ym. 2009; 2012; Zhang ym. 2012). Lisäksi Takalo (2016) viittaa väitöskirjassaan moniin eri tutkimuksiin, joissa liikunnallisuuden oli todettu jatkuvan, vaikka lapsena olisikin ollut huonoja kokemuksia liikunnasta (Takalo 2016, 171). Esimerkiksi Kosken ja Zacheuksen (2012) tutkimus tuki Takalon väitöskirjan päätelmiä, että liikunnan ilon voi löytää myös aikuisuudessa (Koski & Zacheus 2012). Myös Yli-Piiparin (2011) tutkimukseen oli viitattu Takalon väitöskirjassa, ja Yli-Piiparin tutkimuksessa tuli esille, että fyysinen aktiivisuus voi kasvaa alakoulusta yläkouluun siirryttäessä, koska koululiikuntaa pidetään arvokkaana (Yli-Piipari 2011). Cadmus-Bertam ym. (2014) osoittivat myös tutkimuksessaan, että liikunnan harrastaminen voi tulla osaksi elämää aikuisena, vaikka lapsena olisikin liikuttu vähemmän (Cadmus-Bertram ym. 2014).



KUVIO 1. Yhteenveto itsemäärämisteorian viitekehyksestä Ryania & Deciä (2017) mukailen.

4.2 Tavoiteorientaatio

Tavoiteorientaatio on toinen hyvin käytetty motivaatioteoria itsemäärämisteorian rinnalla ja siinä nähdään ensikädessä tärkeäksi oman pätevyuden osoittaminen suoritettavissa tehtävissä. Tavoiteorientaatio voidaan jakaa kahteen eri osaan: tehtävä- ja minäsuuntautuneisuuteen. Tehtäväsuuntautunut lapsi tuntee pätevyuden tunnetta, kun yrittää parhaansa ja kehittyy omassa tekemisessään. Lisäksi suorituksessa keskitytään erityisesti omaan tekemiseen, eikä verrata niinkään muiden tekemisiin. Tehtäväsuuntautunut lapsi näkee omat virheensä oppimiskokemuksia ja jatkaa mielellään yrittämistä. Motivaation näkökulmasta tarkasteltaessa tehtäväsuuntautuneisuutta lasta vie eteenpäin omat henkilökohtaiset onnistumiset. Minäsuuntautunut lapsi puolestaan kokee pätevyyttä onnistumalla tehtävissä yhtä hyvin kuin muutkin. Lapsi keskittyy kilpailamiseen muiden kanssa ja on tyytyväinen omaan osaamiseen vain, kun onnistuu muita

lapsia paremmin. Iso riski minäsuuntautuneisuudessa on epäonnistumisen tunne, koska lapsi lopettaa hyvin todennäköisesti oman yrittämisen ja näin motivaatio tipahtaa heikolle tasolle.

Tehtävä- ja minäsuuntautuneisuutta ei kuitenkaan nähdä toisiaan poissulkevinä, vaan jokaisesta lapsesta voi tunnistaa piirteitä molemmista. Opettajan olisikin tärkeää korostaa liikunnantunneilla omien suoritusten parantamista. Kaikki oppilaat voivat tuntea olevansa taitavia koululiikunnassa, kunhan liikuntatuntien yleinen ilmapiiri kannustaa omien suoritusten kehittämiseen. Koululiikunnassa vallitseva tehtäväsuuntautuneisuus voi tukea lapsen sisäisen motivaation kehittymistä (Jaakkola & Liukkonen 2017). Jokaisen opettajan olisi merkityksellistä pohtia motivaation rakentumisen tärkeyttä koululiikunnassa, koska mitä enemmän sisäisesti motivoituneempi lapsi on liikunnasta, sitä enemmän hän haluaa liikkua. Opettajan tulisi olla koululiikunnassa läsnä, luoda turvallista ilmapiiriä liikuntatunneilla, antaa lasten vaikuttaa liikuntatuntien kulkuun ja rohkaista lasten henkilökohtaista kehittymistä. Nämä kaikki mahdollistavat liikuntamotivaation syntymisen ja sen mahdollisen jatkumon.

5 Koululiikunta ja sen motivaatioilmasto

Tässä luvussa esittelen koululiikunnan määritelmän ja avaan liikuntamotivaation syntymistä sekä koululiikunnan motivaatioilmastoa. On merkityksellistä pohtia koululiikunnan ja siellä syntyneen liikuntamotivaation vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykseen, koska opettajan ohjaama koululiikunta on osana lapsuuden liikunnassa vähintään yhdeksän vuoden ajan.

5.1 Koululiikunta

Sääkslahti (2012) nostaa esille kirjassaan *Kirja liikunnassa*, että liikuntapedagogiikka eli liikuntakasvatus on suunniteltua toimintaa, jossa pyrkimyksenä on tukea lapsen normaalia psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä. Liikuntakasvatuksessa kasvatetaan lasta liikunnan avulla ja päämääränä on liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. Sääkslahti (2012) erottaa kuitenkin koululiikunnan omaksi käsitteeksi ja kuvailee sitä opettajan ohjaamana liikuntana, joka on toteutettu voimassa olevan perusopetuksen opetussuunnitelman pohjalta (Sääkslahti 2012, 5). Valtakunnallisessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) koululiikunta määritellään lapsen hyvinvointia tukevaksi oppiaineeksi, jonka perimmäisenä tehtävänä on kasvat-
taa lapsia liikkumaan, tutustumaan omaan kehoon ja tukea eri kasvun ja kehityksen osa-alueita. Koululiikunnassa kasvatetaan lapsia aktiiviseen toimintaan, joka kantaa läpi elämän. Liikunnan tunneilla lapset saavat tietoa ja taitoa liikunnan eri muodoista ja se kehittää lisäksi tärkeitä vuorovaikutustaitoja. Koululiikunta tarjoaa lapselle kokonaisuudessaan mahdollisuuksia terveelliseen elämään. 1.-2. -luokilla opetus keskittyy motoristen perustaitojen opetteluun, tunteiden ja mielikuvituksen avulla. Painotus on leikinomaisissa liikuntatunneissa ja yhdessä sovittujen sääntöjen noudattamisessa. Vuosiluokilla 3-6 keskitytään sosiaalisten taitojen kehittämiseen ja opittujen motoristen perustaitojen jatkumoon. Lisäksi vuosiluokilla 3-6 painotetaan oman vastuun kantamista liikuntatunneilla ja osallistumista sen suunnitteluun yhdessä opettajan kanssa. Yläkoulussa vuosiluokilla 7-9 sovelletaan jo opittuja taitoja. Suuressa pääpainossa on myös vahvan minäkäsityksen tukeminen, koska keho on suuressa muutoksessa yläkouluikäisenä. Valtakunnallinen perusopetuksen opetussuunnitelma (2014) nostaa esille myös liikuntatuntien suunnittelun ja vastuun kantamisen yhdessä opettajan kanssa. Suunnitelmallisella liikuntapedagogiikalla on tarkoituksena tukea koululaisten fyysistä, psyykkistä, motorista, kognitiivista ja sosioemotionaalista kehitystä. Lisäksi liikuntapedagogiikan tulisi kehittää liikuntataitojen kehittymistä, positiivista minäkäsitystä, liikunnallisen elämäntavan jatkumoa ja tarjota ainutlaatuisia kokemuksia liikunnan parissa (OPS 2014, 148, 273, 433-434).

Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti (2017) määrittelevät koululiikunnan tavoitteelliseksi ja kokonaisvaltaiseksi oppiaineeksi. Siksi koululiikunta tarjoaa mahdollisuuden erilaisiin oppimislanteisiin. Suomen koululiikunta on kansainvälisesti hyvin arvostettu ja korkeatasoinen. Suomalaisen koululiikunnan erikoisuus on se, että sitä toteutetaan suurimmilta osin myös ulkona. Näin ollen suomalaisessa koululiikunnassa hyödynnetään hyvin monipuolisesti jokaista vuodenaikaa eri liikuntalajeihin, kuten hiihtoa ja jääpelejä talvisin (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017).

Koulussa toteutetussa liikuntapedagogiikassa tavoitellaan lapsen liikuntataitojen oppimista ja omien fyysisten toimintakykyjen parantamista. Kun liikuntataidot ovat lapsella hallussa, se mahdollistaa aktiivisen elämän myös jatkossa. Usein lapsuuden koululiikunnassa opitut taidot hyödynnetään aikuisuuden harrastuksissa. Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti (2017) muistuttavat myös, että koululiikunta ei ainoastaan riitä kattamaan kaikkia liikunnallisia taitoja. Lapsi voi myös koulun liikunnan ulkopuolisella liikunnalla, kuten välitunneilla harjoitella liikunnallisia taitojaan ja siitä voi olla suuri hyöty yleiseen jaksamiseen. He kuitenkin lisäävät, että koululiikunta mahdollistaa ympäristön, jossa pääsee turvallisesti harjoittelemaan itselleen uusia liikunnallisia taitoja opettajan pitämällä liikuntatunneilla. Koululiikunta voi parhaimmillaan mahdollistaa lapselle myönteisiä kokemuksia itsestään liikkujana, johtaa sisäiseen motivaatioon ja parantaa psyykkistä hyvinvointia. Merkittävänä asiana he tuovat esille sen, että liikunta on ainoa koulun oppiaine, jossa lapsi saa ilmaista itseään kokonaisvaltaisesti oman kehonsa avulla. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017). Koululiikunta tarjoaa lapsille aktiivisen opetushetken, joka voi olla virkistävää vaihtelua tavallisilla oppitunneilla istumiselle. LIITU-tutkimuksessa (2018) kerrotaan, että lapsen tulisikin liikkua 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikäluokkaan sopivin tavoin. Liikunnan pitäisi olla myös rasittavaa, jotta sydämen syke nousee ja lapsi hengästyy (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä, 2018). Koululiikunnan yksi tärkeä tehtävä on kehittää lapselle riittävän hyvä pohja perusliikuntataitojen hallitsemiseksi, koska se vaikuttaa esimerkiksi kognitiivisten- ja sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen ja koulussa menestymiseen (Jaakkola 2016, 11). Määrällisesti koululiikuntaa pidetään peruskoulussa noin kaksi kertaa 45 minuutin ajan viikossa, mutta koululiikunnaksi voidaan laskea myös pyöräilty koulumatka, liikunnalliset koulun tapahtumat ja liikettä sisältävät välitunnit. On siis muistettava, että kaikki koulussa tapahtuva liikunta on erittäin merkityksellistä terveyden kannalta (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 39).

Jokapäiväinen koulussa toteutettu liikunta on hyvän kasvun ja kehityksen edellytys. Ei ole kuitenkaan huolestuttavaa, jos liikkuminen jää joskus vähäisemmäksi. On kuitenkin muistettava, että liikkumisen tuomia terveysvaikutuksia ei voida kerätä etukäteen varastoon ja siksi olisikin hyvä, että lapsi pääsisi liikkumaan päivittäin mahdollisimman paljon. Mahdollisimman monipuolinen liikunta on mahdollinen avain motivaation syntymiseen ja näin liikkumista halutaan toteuttaa myös jatkossakin. On myös muistettava, että liikunnan harjoittelu omien taitojen mukaisesti kaikkien lasten oikeus (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 21).

Miksi lapsi sitten loppupeleissä tarvitsee koululiikuntaa? Koululiikunta on ainoa organisoidun liikunnan muoto, johon jokainen lapsi osallistuu yhdeksän vuoden ajan. On mahdollista, että joillekin lapsille koululiikunta on ainoa liikunnan muoto, jossa pääsee harrastamaan, ja siitä johtuen se on hyvin merkityksellinen asia lapsen elämässä kasvun ja kehityksen edistäjänä. (Penttinen, Nupponen & Pehkonen 2012, 14). Sääkslahden (2012) mukaan koululiikunnan tehtävänä on voimassa olevasta opetussuunnitelmasta ja tutkimustiedon valossa nousevista tavoitteista mahdollistaa lapselle positiivinen käsitys itsestään oppijana, mahdollistaa motoristen taitojen oppiminen, opettaa tietoja ja taitoja omasta terveydestä huolehtimiseen ja mahdollistaa taitojen opettelua erilaisten liikuntaharrastusten kokeilemisen mahdollistamiseksi. Perimmäisenä tavoitteena on kokonaisuudessaan tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä mahdollisimman monipuolisesti (Sääkslahti 2012, 9). Uutta tutkimusta ja tietoa tulee kuitenkin koko ajan lisää kasvun ja kehityksen edellytyksistä ja siksi opettajan on tärkeää pitää itsensä ajan tasalla, jotta liikunnan opetus olisi mahdollisimman motivoivaa ja monipuolista.

5.2 Liikuntamotivaatio

Koululiikunnassa liikuntamotivaation voidaan nähdä muodostuvan lapsen kovasta yrittämisestä ja sen jatkumosta. Siellä lapsi haluaa haastaa itseään ja suorittaa itselleen hankalia liikuntasuorituksia. On merkityksellistä pohtia, että miksi joku oppilas ei halua tehdä mitään liikuntatunneilla ja taas toinen oppilas voisi harrastaa liikuntaa koko koulupäivän ajan (Liukkonen & Jaakkola 2017). Lapsi voi olla hyvin kiinnostunut koulun liikunnasta ja silloin hän todennäköisesti motivoituu opettajan antamista tehtävistä. Voi olla myös tilanne, että lapsi ei ole motivoitunut lainkaan liikkumaan, mutta opettaja omalla toiminnallaan voi herätellä lapsen liikuntamotivaation eloon. Liikunnanopettajan olisi kyettävä tekemään liikuntatunneista motivoivia, jotta lapset saisivat lisää innostusta liikkumiseen ja se tulisi vähitellen pysyväksi. On tärkeää,

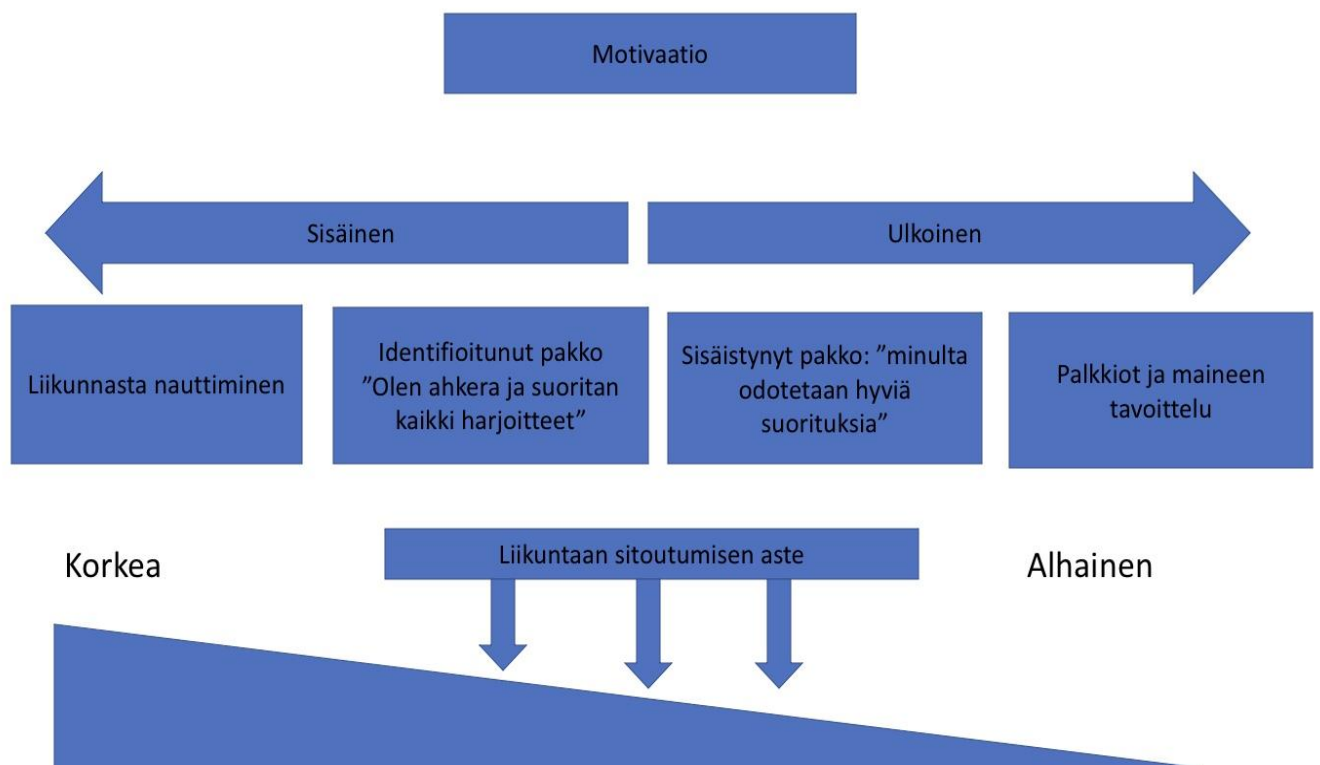
että lapsi ottaisi liikunnan osaksi elämäänsä. Koululiikunnassa keskeisenä asiana motivaation näkökulmasta nähdään, että oppilaat saavat positiivisia kokemuksia liikunnan tunteista ja että liikunnallinen elämäntapa otettaisiin osaksi omaa elämää. Opettajalla on merkittävä rooli edistää ja ylläpitää erilaisten oppijoiden motivaatiota (Liukkonen & Jaakkola 2017).

Liikuntamotivaatio on kytköksissä lapsen persoonallisuuteen, paikkaan ja erilaisiin tilanteisiin. Lapsen persoonan kautta motivaatiota tarkasteltaessa voidaan puhua persoonallisuuden tason liikuntamotivaatiosta. Tällöin lapsi on halukas harrastamaan liikuntaa niin vapaa-ajalla kuin koulussakin. Tilannekohtainen liikuntamotivaatio taas linkittyy vahvasti persoonallisuuden tason liikuntamotivaatioon. Kun lapsi on hyvin motivoitunut liikkumaan, sitä suurempi todennäköisyys on, että hän on motivoitunut tilanteessa kuin tilanteessa. On huomioitava myös motivaation mahdollisuus toiseen suuntaan. Tilanne jossa lapsi ei ole motivoitunut, voi herättää lapsen motivaation, jos tilanteesta on tehty mielekäs ja kannustava lapselle. Näin opettaja voi luoda lapsella vahvempaa pohjaa liikuntamotivaatioon omalla toiminnallaan. Erityisesti lapsien keskuudessa urheilun mahdollinen jatkaminen tai sen kokonaan poistaminen elämästä on kiinni liikuntamotivaatiosta. Mahdollinen kiinnostuksen loppuminen tiettyä liikuntalajia kohtaan on normaalia, jolloin on todennäköistä, että lapsi siirtyy häntä motivoivempien lajien pariin (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48-49).

Liukkosen ja Jaakkolan (2012) mukaan lapsen liikuntamotivaation nähdään olevan sisäistä tai ulkoista motivaatiota. Sisäinen motivaatio näkyy lapsen iloisuutena liikunnantunneilla, jota koikiessaan lapsi osallistuu aktiivisesti ja näyttää halunsa oppia uutta. Lähtökohta omalle toiminnalle on tällöin oma voimakas tahto ja ilo liikuntaa kohtaan. Tällöin liikunta antaa paljon lapselle, siitä nautitaan ja sen koetaan tukevan omaa hyvinvointia. Sisäinen motivaatio on yleensä pitkäkestoinen ja siitä voi tulla pysyvä motivaation lähde.

Ulkoisessa motivaatiossa korostuu puolestaan liikkuminen ulkoisten tekijöiden vuoksi, jolloin toiminta pohjautuu palkkioiden saavuttamiseen, kuten hyvän arvosanan tai sosiaalisen hyväksynnän saamiseen. Ulkoinen motivaatio voi tuoda onnistumisia ja motivaatiota hetkellisesti, mutta siinä ei ole pysyvyyttä kuten lapsen sisäisessä motivaatiossa. Lapsen ollessa sisäisesti motivoitunut, hän on hyvin uppoutunut liikuntaan ja tahtoo sen jatkuvan omassa elämässään (Liukkonen & Jaakkola 2012, 50).

Lapsen viihtyminen liikunnantunneilla on todella tärkeää, koska se ylläpitää sosiaalista yhteenkuuluvuutta oman luokkansa kanssa, autonomian tunnetta, eli vapautta tehdä valintoja liikunnantunneilla ja oman osaamisen tunteen. Yhdessä nämä tekijät rakentavat ja ylläpitävät liikuntamotivaatiota. Opettajan on luotava koulun liikuntatunneille turvallinen ympäristö liikkumiseen ja siellä kehittymiseen. Tämä vahvistaa myönteisiä kokemuksia omasta kehosta ja sen mahdollisuuksista eri urheilusuorituksiin. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 49).



Kuvio 2. Yhteenveto sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta Liukkosta ja Jaakkolaa (2012) mukaillen.

5.3 Motivaatioilmasto

Lapsen motivaatio liikkumiseen on yksilöllisten ominaisuuksien, pätevyyden tuntemuksien, tehtävä- ja minäsuuntautuneisuuden lisäksi pitkälti kytköksissä sosiaaliseen ympäristöön. Näistä erityisesti sosiaalinen ympäristö nähdään merkittävänä tekijänä lapsen liikuntamotivaation muodostumisessa. Hyvien liikuntakokemusten syntymiseksi olisi tärkeää korostaa lapselle itsevertailua, joka synnyttää pätevydentunnetta ja hyvää motivaatioilmastoa liikunnan tunteille (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017). Liikunnan opetuksessa on tutkittu motivaation syntymistä sosiaalkognitiivisesta näkökulmasta ja sen mukaan on alettu puhumaan motivaatioilmastosta (Roberts & Treasure 2012).

Koululiikunnassa motivaatioilmastolla tarkoitetaan siellä syntynyttä sosioemotionaalista tunnelmaa, jonka lapsi voi kokea hyvänä tai pahana. Positiivisen motivaatioilmaston luominen on yksi opettajan tärkeistä tehtävistä liikunnan opetuksessa, jotta jokaisella lapsella olisi hyvä olla liikuntatunneilla. Siihen voi sisältyä lapsen kokemus liikuntatunneilla viihtymisestä, oppimisesta, motivaatiota edistävästä tilanteista. Nämä kaikki asiat tukevat lapsen psyykkistä hyvinvointia liikunnantunneilla ja mahdollistavat koko luokkaa motivoivat liikuntatunnit (Jaakkola ja Liukkonen 2017; Ames 1992). Ryanin ja Decin (2017) mukaan motivaatioilmastoa voidaan käsitellä myös itsemääräämisteorian kautta. Koululiikunnan positiivisen motivaatioilmaston on mahdollista täyttää lapsen psykologisia tarpeita: sosiaalista yhteenkuuluvuutta, pätevyyttä ja autonomian tunnetta. Motivaatioilmastoa liikunnantunneilla voidaan määritellä sen kautta, miten oppilaat tuntevat täyttävänsä nämä omat tarpeensa. Motivaatioilmaston ollessa hyvä, oppilas voi itse tehdä valintoja omien kiinnostuksen kohteiden ja taitojen mukaisesti. Hyvä ja motivoiva opettaja antaa lapsille mahdollisuuden osallistua liikuntatuntien kulkuun mahdollisimman paljon. Lisäksi lapsi kokee kuuluvansa osaksi ryhmää ja tuntee pätevyyttä itsestään (Ryan & Deci 2017). Lisäksi Jaakkola, Wang, Soini ja Liukkonen (2015) osoittivat motivaatioilmastotutkimuksessaan, että eri tasoiset motivaatioilmastot voivat antaa lapsille nautintoa liikunnantunneilla. Jos lapsi tuntee hyvää oloa liikunnassa, niin hän kokee myös liikuntatuntien motivaatioilmaston positiiviseksi (Jaakkola, Wang, Soini & Liukkonen 2015).

Jaakkolan ja Liukkosen (2017) mukaan motivaatioilmasto voidaan jakaa tehtävä- ja minäsuuntautuneeseen. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa opettaja tukee lapsia toiminaan ryhmässä, kehittämään itseään ja yrittämään aina uudelleen epäonnistumisista huolimatta. Lasten välinen kilpailu, kiinnostuksen lopahtaminen ryhmässä työskentelyyn ja omien epäonnistumisien välttely ovat puolestaan osa minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Opettajan ja lasten

oma työskentely korreloi lasten motivaatioilmaston muodostumiseen. Kun opettaja tai lapset ovat kilpailuhenkisiä, niin todennäköisesti liikuntatuntien motivaatioilmasto muodostuu myös sellaiseksi (Liukkonen & Jaakkola 2017). Minäsuuntautuneen motivaatioilmaston on todettu vähentävän heikosti osaavien viihtyvyyttä liikunnantunneilla ja motivaatiota yrittämiseen, kun taas osaavien oppilaiden kohdalla se ei ole motivaation kehittymisen näkökulmasta suuresti vaikuttava tekijä (Jaakkola ym. 2015).

Motivaatioilmastoon liikuntatunneilla vaikuttaa suuresti myös opettajan auktoriteetti, ryhmien muodostaminen sekä oikeanlainen palaute lapsille. Opettajan tulee kannustaa lapsia ja mahdollistaa heidän osallistumisensa oppituntien kulkuun. Kun opettaja ei pidä kaikkia naruja käsissään ja antaa lasten haastaa itseään liikunnassa omatoimisesti, se voi antaa tunteen siitä, että liikunta on itse päätettyä. Positiivinen ja rakentava palaute ovat tärkeitä, koska kehittyäkseen lapsi tarvitsee palautetta toiminnastaan. Palaute olisi tärkeä antaa henkilökohtaisesti lapselle, ettei vääränlaiselle vertailulle anneta mahdollisuutta tapahtua. Oikein annettu palaute luo positiivisen kokemuksen lapselle ja se tukee hyvän oppimistapahtuman syntymistä. Lisäksi ryhmien muodostaminen tulisi aina suorittaa motivaatioilmastoa tukevalla tavalla. Lapsia ei tulisi jättää taitojen mukaan, vaan taitotasosta tai sukupuolesta riippumatta. Nämä kaikki asiat edistävät myönteisen motivaatioilmaston muodostamista koululiikunnassa (Liukkonen & Jaakkola 2017).

6 Tulokset

Tutkielmani tavoitteena oli selvittää, miten motivoiva koululiikunta voi tukea lapsen kasvua ja kehitystä sekä mistä eri asioista motivaatio koululiikunnassa koostuu. Tässä pääluvussa esittelen tutkielmani kannalta tärkeimmät tulokset ja avaan niiden yhteyttä toisiinsa.

6.1 Miten motivoiva koululiikunta voi tukea lapsen kasvua ja kehitystä

Tutkielmassani sain selville huomattavia tekijöitä siitä, kuinka motivoiva koululiikunta voi tukea lapsen kasvua ja kehitystä. Selvisi, että lapsia motivoiva koululiikunta voi parhaimmillaan mahdollistaa lapselle myönteisiä kokemuksia itsestään liikkujana, mikä johtaa sisäiseen motivaation syntymiseen ja parantaa psyykkistä hyvinvointia. Lisäksi liikunta on ainoa oppiaine koulussa, jossa lapsi saa ilmaista itseään kokonaisvaltaisesti oman kehonsa avulla (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017). Lapsuudessa on tärkeää kokeilla erilaisia liikuntamuotoja ja yleensä lapset tahtovatkin haastetta omiin liikuntasuorituksiinsa. Motivoiva koululiikunta voi tarjota lapselle mahdollisuudet luovaan liikkumiseen, jossa päästään kokeilemaan omia fyysisiä rajojaan. Tämä voi muodostaa vahvan motivaation syntymisen ja mahdollistaa omien fyysisten taitojen kehittämisen (Sääkslahti 2015, 46; Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017) Motivoiva koululiikunta tukee myös psyykkistä kehitystä, koska koululiikunnan tunnit ovat turvallinen ympäristö lapselle liikkua. Se taas puolestaan mahdollistaa lapselle onnistumisen kokemuksia itsestään liikkujana. Nämä kehittävät autonomia, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteiden rakentumista ja ovat osa psyykkistä kehittymistä. Motivoiva koululiikunta tukee myös lapsen persoonallisuuden tasapainoista kehitystä (Kokkonen & Klemola 2013; Ojanen & Liukkonen 2013). Liikuntatunneilla toimitaan usein ryhmissä tai parin kanssa ja siellä on osattava ottaa muut huomioon. Häviötilanteiden vastaan tullessa lapsi kohtaa epäonnistumisia ja se edistää omien sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä Koululiikunta on tärkeä osa lapsen sosioemotionaalista kehittymistä, koska harjoitellaan pelejä ja leikkejä, jossa omia ja toisten tunteita tulee tunnistaa ja ymmärtää ja näin lapsi kehittää omia sosioemotionaalisia taitojaan (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017)

Lisäksi motivoiva koululiikunta tarjoaa lapselle mahdollisuuksia motoristen perustaitojen harjoitteluun. Koululiikunnassa harjoitellaan heittämistä, kiinniottamista, juoksemista, potkaisemista ja lyöntiliikettä. Nämä motoriset perustaidot lapsen olisi opittava jo ennen kouluun menemistä, mutta koululiikunnan tehtävänä on vahvistaa näitä jo opittuja motorisia perustaitoja. Se puolestaan mahdollistaa vahvan pohjan erilaisten lajitaitojen oppimiselle. Motoriset perustaidot opitaan leikin ja pelien parissa itseä kehittäen ja näitä koululiikunta tarjoaa lapselle monipuolisesti (Sääkslahti 2015, 56; Gallahue ym. 2012; Jaakkola ym., 2013). Kognitiivinen kehitys ja motorinen kehitys ovat yhteydessä toisiinsa, kun puhutaan lapsen liikkumisesta, koska lapsi liikkuu havaitakseen ympärillä olevia asioita ja havaitsee jotta voi harjoitella eri liikuntamuotoja. Motivoiva koululiikunta kehittää lapsen kognitiivista toimintaa, koska lapsen täytyy havainnoida ja suunnata tarkkaavasuuttaan ja tehdä omia ratkaisuja liikkumisestaan. Lisäksi kouluikäinen lapsi alkaa todennäköisesti harrastamaan, liikkuu koulumatkat itsenäisesti ja saa uusia ystävyysyhteistyösuhteita. Mukaan tulevat myös lapsen omat ajatukset siitä, kuinka oppii parhaiten ja ne voivat tukea oman motivaation muodostumista suuremmaksi (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 59-61).

Liikunnanopettajan positiivinen toiminta, hyväksyvä ilmapiiri ja hyvä ryhmähenki koulun liikunnassa vaikuttavat siihen, kuinka paljon hyviä kokemuksia ja työkaluja lapsi saa liikuntakokemuksistaan omalle kognitiiviselle kehitykselle. Ympäristön vaikutus on siis merkittävä kognitiivisen kehityksen ja liikunnallisen pätevyuden kokemisessa. Lisäksi monipuolinen liikunta kehittää uusia aivosoluja ja hermoyhteyksiä. Selvisi myös, että aivot pääsevät kehittymään, kun liikkumiseen liittyy toiminnallinen ympäristö, jossa luovuus ja ongelmanratkaisutaidot pääsevät kukoistamaan. Myös kestävyyttä kehittäväällä liikunnalla on yhteys parempaan oppimiseen ja se tukee myös oppimisvaikeuksien kanssa kamppailevia, koska liikunta kerää happea enemmän aivoihin ja se parantaa esimerkiksi muistisuorituksia ja havainnointikykyä (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017) Koululiikunnan tulisikin sisältää monipuolisia liikuntatehtäviä, jotta lapsi pääsisi kehittämään omia kognitiivisia taitojaan havaitsemalla ja aistimalla omaa liikuntaympäristöään. Kokonaisuudessaan motivoivan koululiikunnan vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen on hyvin suuri. Koululiikunnassa liikutaan monipuolisesti ja se tukee kasvun ja kehityksen eri osa-alueita. Mitä enemmän lapsi innostuu opettajan motivoivista liikuntatunneista, sitä enemmän lapsi haluaa osallistua liikuntatunneille ja harrastaa liikuntaa myös koulun ulkopuolella. Liikunnan merkitys lapsen elämässä on merkittävä, koska mitä nuorempi lapsi on, sitä suurempi vaikutus liikunnalla on kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Liikuntatunnit ovat kasvua

ja kehitystä tukevia, kun opettaja on tietoinen kasvun ja kehityksen eri vaiheista ja liikunnan tuomista terveystuoksista (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 55).

6.2 Mistä motivaatio koostuu koululiikunnassa

Tutkielmassani selvisi, että liikuntamotivaatio muodostuu koululiikunnassa lapsen omasta yrittämisestä ja sen jatkumisesta. Motivoitunut lapsi haluaa liikkua ja haastaa itseään liikuntasuorituksissa. Lapsen oma kiinnostus liikuntaa kohtaan on suuressa roolissa, koska silloin lapsi todennäköisesti innostuu opettajan antamista tehtävistä. On myös hyvin mahdollista, että joku lapsi ei ole lainkaan innostunut liikkumaan, mutta on mahdollista, että opettajan innostavat tehtävät saavat lapset motivaation heräämään. Liikunnanopettajan tärkeä tehtävä on tehdä liikuntatunneista lapsia motivoivia, jotta jokaisella heräisi motivaatio liikuntaa kohtaan ja siitä tulisi pysyvä osa lapsen elämää. Liikunnasta motivoitunut lapsi haluaa jatkaa liikkumista myös koulun ulkopuolella. On tärkeää, että lapsi ottaisi liikunnan osaksi elämäänsä. Selvisi myös, että koululiikunnassa keskeisenä asiana motivaation näkökulmasta nähdään, että oppilaat saavat positiivisia kokemuksia liikunnan tunteista ja että liikunnallinen elämäntapa otettaisiin osaksi omaa elämää. Opettajalla on merkittävä rooli edistää ja ylläpitää erilaisten oppijoiden motivaatiota (Liukkonen & Jaakkola 2017). Lähtökohta omalle toiminnalle on oma voimakas tahto liikuntaa kohtaan. Tällöin liikunta myös antaa paljon lapselle, liikunnasta nautitaan ja sen koetaan tukevan omaa hyvinvointia. Lapsen viihtyminen liikuntatunneilla on todella tärkeää, koska se ylläpitää sosiaalista yhteenkuuluvuutta oman luokkansa kanssa, autonomian tunnetta, eli vapautta tehdä valintoja liikunnantunneilla ja oman osaamisen tunteen. Yhdessä nämä tekijät rakentavat ja ylläpitävät liikuntamotivaatiota. Opettajan on luotava koulun liikuntatunneille turvallinen ympäristö liikkumiseen ja siellä kehittymiseen. Tämä vahvistaa myönteisiä kokemuksia omasta kehosta ja sen mahdollisuuksista eri urheilusuorituksiin (Liukkonen & Jaakkola 2012, 50).

Ensimmäinen tutkielmassani käsittelemistä motivaatioteorioista oli itsemääräämisteoria. Selvisi, että itsemääräämisteoriaan sisältyvät koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus, autonomian ja pätevyyden tunne. Näiden voidaan ajatella olevan ihmisen psykologisia perustarpeita, koska niitä pyritään tyydyttämään jokaisella elämän osa-alueella. Koululiikunnassa on mahdollista joko vahvistaa tai tukahduttaa nämä lapsen psykologiset perustarpeet. Kun lapsi saa vahvistettua näitä psykologisia perustarpeitaan liikuntaunnilla, hänen motivaationsa voi muuttua positiiv-

vikseksi ja näin motivaatio muuttuu muotoaan sisäiseksi motivaatioksi. Sisäisesti motivoituneella lapsella on halu olla mukana liikuntatunnin harjoitteissa. Oppilaalle voi tulla myös vastaan tilanne, jossa hänen pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tarpeet eivät täyty koululiikunnassa. Tämä voi johtaa lapsen motivaation lopahtamiseen. Ulkoisesti motivoitunut lapsi ei halua yrittää parastaan ja on hyvin mahdollista, että oppilas ei halua enää edes osallistua liikuntatunnin harjoituksiin. Ahdistuminen nähdään osana ulkoista motivaatiota, jolloin liikuntaa ei koeta enää mielekkääksi toiminnaksi (Liukkonen & Jaakkola 2017).

Toinen tutkielmassani käsittelemistä motivaatioteorioista oli tavoiteorientaatio. Se voidaan jakaa kahteen eri osaan tehtävä- ja minäsuuntautuneisuuteen. Tehtäväsuuntautunut lapsi tuntee pätevyyden tunnetta, kun yrittää parhaansa ja kehittyy omassa tekemisessään. Lisäksi nähdään, että suorituksessa keskitytään erityisesti omaan tekemiseen, eikä verrata niinkään muiden tekemisiin. Tehtäväsuuntautunut lapsi näkee omat virheensä oppimiskokemuksia ja jatkaa mielellään yrittämistä. Motivaation näkökulmasta tarkasteltaessa tehtäväsuuntautuneisuutta lasta vie eteenpäin omat henkilökohtaiset onnistumiset. Minäsuuntautunut lapsi puolestaan kokee pätevyyttä onnistumalla tehtävissä yhtä hyvin kuin muutkin. Lapsi keskittyy kilpailemiseen muiden kanssa ja on tyytyväinen omaan osaamiseen vain, kun onnistuu muita lapsia paremmin. Iso riski minäsuuntautuneisuudessa on epäonnistumisen tunne, koska lapsi lopettaa hyvin todennäköisesti oman yrittämisen ja näin motivaatio tipahtaa heikolle tasolle. Tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus eivät ole kuitenkaan toisiaan poissulkevia vaan jokaisesta lapsesta voi tunnistaa piirteitä molemmista. Opettajan olisikin tärkeää korostaa liikunnantunneilla omien suoritusten parantamista. Kaikki oppilaat voivat tuntea olevansa taitavia koululiikunnassa, kunhan liikuntatuntien yleinen ilmapiiri kannustaa omien suoritusten kehittämiseen. Koululiikunnassa vallitseva tehtäväsuuntautuneisuus voi tukea lapsen sisäisen motivaation kehittymistä (Jaakkola & Liukkonen 2017).

Kokonaisuudessaan lapsen motivaatio liikkumiseen on yksilöllisten ominaisuuksien, pätevyyden tuntemuksien, tehtävä- ja minäsuuntautuneisuuden lisäksi pitkälti kytköksissä sosiaaliseen ympäristöön. Sosiaalinen ympäristö nähdään yhtenä merkittävimpänä tekijänä lapsen liikuntamotivaation muodostumisessa. Hyvien liikuntakokemusten syntymiseksi olisi tärkeää korostaa lapselle itsevertailua, joka synnyttää pätevyydentunnetta ja hyvää motivaatioilmastoa liikunnan tunneille (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017). Liikunnan opetuksessa on tutkittu motivaation syntymistä sosiaalkognitiivisesta näkökulmasta ja sen mukaan on alettu puhumaan motivaatioilmastosta (Roberts & Treasure 2012). Koululiikunnassa motivaatioilmastolla tarkoitetaan siellä syntynyttä sosioemotionaalista tunnelmaa, jonka lapsi voi kokea hyvänä tai pahana.

Positiivisen motivaatioilmaston luominen on yksi opettajan tärkeistä tehtävistä liikunnan opetuksessa, jotta jokaisella lapsella olisi hyvä olla liikuntatunneilla. Siihen voi sisältyä lapsen kokemus liikuntatunneilla viihtymisestä, oppimisesta, motivaatiota edistävästä tilanteista. Nämä kaikki asiat tukevat lapsen psyykkistä hyvinvointia liikunnantunneilla ja mahdollistavat koko luokkaa motivoivat liikuntatunnit (Jaakkola ja Liukkonen 2017; Ames 1992). Tulkielmasani selvisi myös, että motivaatioilmastoa voidaan käsitellä myös itsemääräämisteorian kautta. Koululiikunnan positiivisen motivaatioilmaston on mahdollista täyttää lapsen psykologisia tarpeita: sosiaalista yhteenkuuluvuutta, pätevyyttä ja autonomian tunnetta. Motivaatioilmastoa liikunnantunneilla voidaan määritellä sen kautta, miten oppilaat tuntevat täyttävänsä nämä omat tarpeensa. Motivaatioilmaston ollessa hyvä, oppilas voi itse tehdä valintoja omien kiinnostuksen kohteiden ja taitojen mukaisesti. Hyvä ja motivoiva opettaja antaa lapsille mahdollisuuden osallistua liikuntatuntien kulkuun mahdollisimman paljon. Lisäksi lapsi kokee kuuluvansa osaksi ryhmää ja tuntee pätevyyttä itsestään (Ryan & Deci 2017)

7 Pohdinta ja tutkielman luotettavuus

Tutkielmani osoitti, että motivaatio on merkittävä tekijä lapsuuden koululiikunnassa. Opettajan tärkeimpänä tehtävänä nähtiin suotuisan motivaatioilmaston luominen koululiikuntaan, jotta jokainen oppilas saisi kokea pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta omasta osaamisestaan. Ennen kaikkea on tärkeää, että lapsi kokee viihtyvänsä koululiikunnassa. Motivaation ollessa tehtäväsuuntautunut sisäinen motivaatio ja viihtyvyys ovat korkealla ja liikunta tuntuu lapsille mieluisalta. Motivaatioon vaikuttivat myös suuresti opettajan auktoriteetti ja hänen antamat kommentit lasten liikkumisesta. Opettajan ollessa kannustava ja antaessa lapsille päätösvaltaa, oli motivaatio korkeimmillaan. Jokaisen opettajan olisikin hyvin merkityksellistä pohtia, miten saisi tehtyä omista liikuntatunneistaan mahdollisimman motivoivia. Koululiikunnan kokonaisvaltaiset vaikutukset kasvuun ja kehitykseen olivat myös merkittävässä asemassa. Jokainen lapsi tarvitsee liikuntaa kasvaakseen ja kehittyäkseen ja jollekin lapselle koulussa toteutettu liikunta saattaa olla ainut harrastettu liikunta koko lapsuudessa. Olisi merkityksellistä pohtia, kuinka opettaja voisi omalla toiminnallaan kannustaa lapsia myös kouluun ulkopuolella, koska tutkimukset osoittivat, että liikunta ja oikeanlainen kasvu ja kehitys kulkevat käsikäsessä. Lapsi tarvitsee liikuntaa kehittyäkseen. Fyysiseen kehitykseen kuuluvat lihakset, jänteet ja luusto tarvitsevat iskuja vahvistuakseen. Motoriset taidot tarvitsevat toistoja kehittyäkseen, psyykinen ja sosioemotionaalinen kehitys tarvitsevat vuorovaikutuksellisia tilanteita ja kognitiivinen kehitys tarvitsee muistia ja tarkkaavaisuutta harjoitettavia tehtäviä. Näitä kaikkia harjoituksia tarjoaa lapselle monipuolisesti motivoiva koululiikunta. Kandidaatin tutkielmani herätti minulle pohdittavaa myös tulevaa Pro gradu -työtäni varten. Haluaisin ehdottomasti jatkaa samasta aiheesta syvempään tutkimukseen, koska lasten koululiikunta on tärkeä osa lapsuutta. Pro gradua varten voisin haastatella liikunnanopettajia, sekä lapsia motivoivasta koululiikunnasta. Varsinainen tutkimusmenetelmä täytyisi kuitenkin miettiä vielä tarkemmin.

Lopuksi on tärkeää pohtia tutkielmani luotettavuutta. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2013) mukaan tieteelliselle tutkimukselle on tietyt vaatimukset. Tutkimusta tehdessä on oltava kriittinen ja otettava huomioon tutkimuksen kriittisyys. Tutkimuksessa pitää pyrkiä vakuuttamaan, että aihe on sellainen, jota voidaan tutkimuksen keinoin selvittämään ja että tutkija pystyy ymmärtämään omien tutkimustulostensa olevan aina ehdollisia ja kumottavissa olevia. Tutkimusta tehdessä on otettava huomioon myös tutkimuksen luotettavuus. Tutkimusta ei voi pe-

rustaa omiin mielipiteisiin, vaan se on perustettava saatavilla olevaan tutkimustietoon. He täydentävät myös, että auktoriteetit voivat olla väärässä tutkimusta tehdessä ja niitä voidaan erottaa kahdella eri tavalla. Ihminen voi olla auktoriteetti oman asemansa perusteella, esimerkiksi ministeri tai julkisuuden henkilö tai hänellä voi olla auktoriteettia tiedon perusteella, jolloin hän on asiantuntija jonkin tiedon alueella (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 18-22). Tieteelliselle tiedolle on hyvin keskeistä, että uusi tieto rakennetaan vanhan jo hankitun tiedon ympärille. Tutkijat törmäävät erittäin harvoin tietoon, jota ei olisi koskaan aikaisemmin tutkittu. Lisäksi tutkimus ei voi koskaan olla täysin arvovapaata, vaan tuloksiin vaikuttavat tutkijan omaksutut käsitykset tutkimuksen luotettavuudesta ja todellisuudesta. Näin ollen Muuronen painottaa tutkimuksen täydellisen objektiivisuuden olevan vain pelkkä ihanne. Hän lisää myös, että tutkimusta tehdessä tulee tutkijan löytää nöyryyttä ja hyväksyä epävarmuutta, sillä yksi tutkimustulos ei merkitse ehdotonta totuutta (Metsämuuronen 2003, 3-18). Tutkimuksen sisäistä validiteettia, eli tutkimuksen omaa luotettavuutta pohdittaessa on mietittävä tarkkaan ovatko käsitteet oikeat, onko teoria sopiva, onko mittari oikein muodostettu ja mitkä tekijät vaikuttavat mittaushetkellä tutkimuksen luotettavuuteen (Metsämuuronen 2003, 35). Tutkielmani täyttää kriittisyyden kriteerit, sillä olen rajannut tutkivan aineistoni tarkasti luotettaviin ja vertaisarvioituihin 2000-luvun lähteisiin. Lisäksi käyttämiäni käsitteitä on hyvin kattava määrä, mutta jokainen niistä oli merkityksellinen tutkielmani toteutumisen kannalta.

Lähteet

- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van Keer, H., Van den Berghe, L., De Meyer, J., & Haerens, L. (2012). *Students' Objectively Measured Physical Activity Levels and Engagement as a Function of Between-Class and Between-Student Differences in Motivation Toward Physical Education*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(4), 457–480. Saatavilla osoitteesta: https://www.researchgate.net/publication/230665256_Students'_Objectively_Measured_Physical_Activity_Levels_and_Engagement_as_a_Function_of_Between-Class_and_Between-Student_Differences_in_Motivation_Toward_Physical_Education
- Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O. J., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J. k., . . . Vuori, M. (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Opetusministeriö : Nuori Suomi ry. 25-58. Saatavilla: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_284_fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäiselle.pdf
- Ames, C. (1992). Achievement goal, motivational climate, and motivational processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.), *Motivation in sport and exercise* (s- 161-176). Champaign, IL: Human Kinestics.
- Cadmus-Bertram, L., Irwin, M., Alfano, C., Campbell, K., Duggan, C., Foster-Schubert, K., Wang, C.-Y. & McTiernan, A. 2014. *Predicting adherence of adults to a 12-month exercise intervention*. *Journal of Physical Activity & Health* 11 (7), 1304– 1312. Saatavilla: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24176780/>
- Detto, E. 2002. *Children's emotional growth: Adult's role as emotional archaeologists*. *Childhood Education* 78 (5), 278–281. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/254295703_Children's_Emotional_Growth_Adults'_Role_as_Emotional_Archaeologists
- Dollman, J., Norton, K. & Norton, L. 2005. *Evidence for secular trends in children's physical activity behaviour*. *British Journal of Sports Medicine* 39 (12), 892–897. Saatavilla: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16306494/>

- Engberg, E., Figueiredo, R. A. O., Rounge, T. B., Weiderpass, E., & Viljakainen, H. (2019). *Heavy Screen Use on Weekends in Childhood Predicts Increased Body Mass Index in Adolescence: A Three-Year Follow-Up Study*. *Journal of Adolescent Health*. 66, 559-566 Saatavilla: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31704105/>
- Finne, J. (2017). *Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen*. Fitra.
- Booth, V. M., Rowlands, A. V. & Dollman, J. 2015. *Physical activity temporal trends among children and adolescents*. *Journal of Science and Medicine in Sport* 18 (4), 418–425. Saatavilla: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25041963/>
- Fox, K. R. (1997). *The physical self and processes in self-esteem development*. Teoksessa K. R. Fox (toim.), *The physical self: From motivation to well-being* (s. 111–139). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gallahue, D. L. (1993). *Developmental physical education for today's children* (2. ed.). Madison, Wis.: Brown & Benchmark.
- Gallahue, D. & Cleland Donnelly, F. 2003. *Physical education for today's children*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Haywood, K. M. & Getchell, N. (2009) *Lifespan Motor Development, 5th edn*. Human Kinetics, Champaign, IL, USA. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/261875184_Lifespan_Motor_Development
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. uud. p.). Helsinki: Tammi.
- Iivonen, S. (2008). *Early Steps – Liikuntaohjelman yhteydet 4-5 -vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen*. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, Physical Education and Health* 131. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/19401%3Fshow%3Dfull>

Jaakkola, T. (2010). *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T., Wang, C., Soini, M., & Liukkonen, J. (2015). *Students' perceptions of motivational climate and enjoyment in Finnish physical education: A latent profile analysis*. *Journal of Sports Science and Medicine*, 14 (3), 477-483. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/46084>

Jaakkola, T. (2016). *Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 12-17.

Kalaja, S., Jaakkola, T., Watt, A., Liukkonen, J., & Ommundsen, Y. (2009). *The associations between seventh grade Finnish students' motivational climate, perceived competence, self-determined motivation, and fundamental movement skills*. *European Physical Education Review*, 15(3), 315–335. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/238431471_The_associations_between_seventh_grade_Finnish_students'_motivational_climate_perceived_competence_self-determined_motivation_and_fundamental_movement_skills

Keltikangas-Järvinen, L. (2015). *Temperamentti: Ihmisen yksilöllisyys* (5. p.). [Helsinki]: WSOY.

Kikas, E., Peets, K., & Hodges, E. V. E. (2014). *Collective student characteristics effects of teaching practices on academic outcomes*. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 35, 273-283. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/263317215_Collective_student_characteristics_alter_the_effects_of_teaching_practices_on_academic_outcomes

- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K ja Anette Mehtälä. (2018). *Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset*. Tutkimuksessa: LIITU 2018. Saatavilla: https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- Kokkonen, M., Klemola, U. (2013.) Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 204-235.
- Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito* (3., uudistettu painos.). PS-kustannus. Viitattu 12.3.2021. Saatavilla Ellibs-kokoelmasta. Koski, P. & Zacheus, T. 2012. Physical activity relationship during the lifespan. Teoksessa J. Kivirauma, A. Jauhiainen, P. Seppänen & T. Kaunisto (toim.). *Koulutuksen yhteiskunnallinen ymmärrys – Social Perspectives on Education*. Suomen Kasvatustieteellinen Seura. Kasvatustieteellisen tutkimuksia 59, 367–386
- Liukkonen, J & Jaakkola, T. (2012). Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). *Urheilupsykologian perusteet*. Liikuntatieteellinen seura.
- Liukkonen, J & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 130-136, 141.
- Liukkonen, J & Jaakkola, T. (2017). Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 290-295.
- Liu, W., Wang, J. & Ryan, R. (toim.) (2016). *Building autonomous learners. Perspectives from research and practice using self-determination theory*. New York, NY: Springer. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/321549703_Building_autonomous_learners_Perspectives_from_research_and_practice_using_self-determination_theory

- Lochbaum, M., Çetinkalp, Z., Graham, K.,-A., Wright, T. & Zazo, R. (2016). *Task and ego goal orientations in competitive sport: a quantitative review of the literature from 1989 to 2016*. *Kinesiology*, 48, 3-10. Saatavilla: https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=237090
- Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity* (2nd. ed.). Human Kinetics. Saatavilla: https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=VqFcFsykj6EC&oi=fnd&pg=PA1&dq=growth+maturation+and+physical+activity+human+kinetics&ots=ykPS-CTpVF6&sig=H0xJUelE8ixlJh1qtk5741Gnqfs&re-dir_esc=y#v=onepage&q=growth%20maturation%20and%20physical%20activity%20human%20kinetics&f=false
- Matsumoto, D., Hwang, H.S. 2012. *Culture and emotion: The integration of biological and cultural contributions*. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 43 (1), 91-118. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/254111159_Culture_and_Emotion
- Metsämuuronen, J. (2003). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Numminen, P. (1997). *Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan*. Helsinki: Lasten keskus.
- Nupponen, H. & Penttinen, S. (2012). *Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: Aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita*. [Turku]: [Turun yliopisto].
- Ojanen, M., Liukkonen, J. (2013). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS- kustannus, 236-258.
- Ojanen, M., Liukkonen, J. (2017). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS- kustannus, 222.

- Opetushallitus (2016). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014* (4. p.). Määräykset ja ohjeet 2014:96. s. 148, 273-275, 433-434. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet>
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., ... Tremblay, M. S. (2016). *Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 41*(6 (Suppl. 3)), S197–S239 (234). Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/304028437_Systematic_review_of_the_relationships_between_objectively_measured_physical_activity_and_health_indicators_in_school-aged_children_and_youth_1
- Reed, J. A., Maslow, A. L., Long, S., & Hughey, M. (2013). *Examining the Impact of 45 Minutes of Daily Physical Education on Cognitive Ability, Fitness Performance, and Body Composition of African American Youth. Journal of Physical Activity and Health, 10*(2), 185–197. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/229436772_Examining_the_Impact_of_45_Minutes_of_Daily_Physical_Education_on_Cognitive_Ability_Fitness_Performance_and_Body_Composition_of_African_American_Youth
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S.L., Roscoe, J. & Ryan, R.M. (2000). *Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. Personality and Social Psychology Bulletin, 26, 419-435.* Saatavilla: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0146167200266002>
- Roberts. G. & Treasure, D. (toim.) (2012). *Advances in motivation in sport and exercise*. 3. painos Champaign, IL: Human kinestics.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/321350169_Ryan_R_M_et_Deci_E_L_2017_Self-determination_theory_Basic_psychological_needs_in_motivation_development_and_wellness_New_York_NY_Guilford_Press

- Ryan, R. M., & Moller, A. C. (2017). Competence as central, but not sufficient, for high-quality motivation: A self-determination theory perspective. Teoksessa A. J. Elliot, C. S. Dweck, & D. S. Yeager (toim.), *Handbook of competence and motivation*. (s. 214–231). New York: Guilford Press.
- Salmela-Aro, K., Nurmi, J. (2017). Johdanto. Teoksessa Salmela-Aro, K., Nurmi, J. & Feldt, T. (toim). *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet* (3., täysin uudistettu painos.). PS-kustannus, 10.
- Salmela-Aro, K. & Aunola, K. (2018). *Motivaatio ja oppiminen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus?* Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan Yliopisto. Saatavilla: <https://osuva.uwasa.fi/handle/10024/7961>
- Shen, B., McCaughy, N., Martin, J. J., Fahlman, M., & Garn, A. C. (2012). Urban high-school girls' sense of relatedness and their engagement in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 31(3), 231–245. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/235782485_Urban_high-school_girls_sense_of_relatedness_and_their_engagement_in_physical_education
- Standage, M., Gillison, F. B., Ntoumanis, N., & Treasure, D. C. (2012). *Predicting Students' Physical Activity and Health-Related Well-Being: A Prospective Cross-Domain Investigation of Motivation across School Physical Education and Exercise Settings*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(1), 37–60. Saatavilla: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22356882/>
- Sääkslahti, A. (2012). *Kirja liikunnasta: 3-4, luokkien 3-4 liikunnanopetus*. Helsinki: Sanoma Pro.
- Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Takala, K. (2015). *3-4 vuotiaiden päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen ilmeneminen ja arviointi liikunnassa*. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, Physical Education and Health* 215. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/45012>
- Takalo, S. (2016). *Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi*. Väitöskirja, LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/52034>
- Ulstad, S. O., Halvari, H., Sørebo, Ø., & Deci, E. L. (2018). *Motivational predictors of learning strategies, participation, exertion, and performance in physical education: A randomized controlled trial*. *Motivation and Emotion*, 42(4), 497–512. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/294575924_Motivation_Learning_Strategies_and_Performance_in_Physical_Education_at_Secondary_School
- Vansteenkiste, M. & Deci, E. L. (2003). Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: Can losers remain motivated? *Motivation and emotion*, 27, 273-299. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/225309606_Competitively_Contingent_Rewards_and_Intrinsic_Motivation_Can_Losers_Remain_Motivated
- Vasalampi, K. (2017)l Itsemääräämisteoria. Teoksessa. K. Salmela-Aro & J.-E. Nurmi (toim.), *Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet* (s.54-65). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Wang, J. C. K., Morin, A. J. S., Ryan, R. M., & Liu, W. C. (2016). *Students' Motivational Profiles in the Physical Education Context*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(6), 612–630. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/311982339_Students'_Motivational_Profiles_in_the_Physical_Education_Context
- Ward, J., Wilkinson, C., Graser, S. V., & Prusak, K. A. (2008). *Effects of Choice on Student Motivation and Physical Activity Behavior in Physical Education*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(3), 385–398. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/232555454_Effects_of_Choice_on_Student_Motivation_and_Physical_Activity_Behavior_in_Physical_Education

- Yli-Piipari, S., Wang, J., Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Nurmi, J.-E. (2009). *Relationships between physical education students' motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity*. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8, 327-336. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/258036232_Relationships_Between_Physical_Education_Students'_Motivational_Profiles_Enjoyment_State_Anxiety_and_Self-Reported_Physical_Activity
- Yli-Piipari, S. (2011) *The development of students' physical education motivation and physical activity. A 3.5-year longitudinal study across grades 6 to 9*. University of Jyväskylä. Department of Health Sciences 170. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/27119/9789513943219.pdf?se>
- Yli-Piipari, S., Wang, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (2012) Examining the growth trajectories of physical education students' motivation, enjoyment, and physical activity: A person-oriented approach, *Journal of Applied Sport Psychology*, 24:4, 401-417. Saatavilla: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413200.2012.677096>
- Zhang, T., Solmon, M. A., Kosma, M., Carson, R. L., & Gu, X. (2011). *Need Support, Need Satisfaction, Intrinsic Motivation, and Physical Activity Participation among Middle School Students*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30(1), 51–68. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/292925971_Need_Support_Need_Satisfaction_Intrinsic_Motivation_and_Physical_Activity_Participation_among_Middle_School_Students
- Zhang, T., Solmon, M. A., Gao, Z., & Kosma, M. (2012). *Promoting School Students' Physical Activity: A Social Ecological Perspective*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 92–105. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/232836538_Promoting_School_Students'_Physical_Activity_A_Social_Ecological_Perspective
- Zimmer, R. & Himanen, E. (2001). *Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. LK-kirjat.

