



HELSINGIN YLIOPISTO

**KOHTI LIKUNNAN LUKUTAITOA –  
Luokanopettajaopiskelijoiden käsityksiä ja kokemuksia  
liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisesta**

Helsingin yliopisto  
Kasvatustieteiden maisteriohjelma  
Luokanopettajan opintosuunta  
Pro gradu -tutkielma  
Kasvatustiede  
Lokakuu 2021  
Linda Uljas

Ohjaaja: Heikki Ruismäki

Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen tiedekunta, Kasvatustieteiden maisteriohjelma		
Tekijä - Författare - Author Linda Uljas		
Työn nimi - Arbetets titel Kohti liikunnan lukutaitoa		
Title Luokanopettajaopiskelijoiden käsityksiä ja kokemuksia liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisesta		
Oppiaine - Läroämne - Subject Kasvatustiede		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Heikki ruismäki	Aika - Datum - Month and year Lokakuu 2021	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 95 s + 7 liites
Tiivistelmä - Referat - Abstract		
<p>Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on tuoda esille luokanopettajaopiskelijoiden käsityksiä ja kokemuksia liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisesta. Tavoitteena on tarkastella tekijöitä, joilla voidaan tukea perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) asetetun tavoitteen: liikunnalliseen elämäntavan kehittymistä. Tutkimuksen kautta haetaan vastauksia koulun liikuntakasvatuksen vaikutuksesta aikuisiän liikunta-aktiivisuuden muodostumiseen, alakoulun roolista liikunnallisen elämäntavan edistäjänä sekä liikunnalliseen elämäntavan kehittymiseen vaikuttavista tekijöistä.</p> <p>Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena teemahaastattelujen avulla. Haastatteluihin osallistui kahdeksan luokanopettajaopiskelijaa Helsingin yliopistosta. Tutkimushenkilöiden haastattelut toteutettiin etähaastatteluina keväällä 2021. Tutkimusote tässä tutkimuksessa oli fenomenografinen ja analysointikeinona hyödynnettiin sisällönanalyysiiä. Tutkimuksen teoreettisena viitekehysenä käytettiin Whiteheadin (2010) luomaa teoriaa liikunnan lukutaidosta, johon sisällytettiin Kosken (2013) merkityksiin perustuvaa liikuntasuhdenäkökulmaa sekä Decin ja Ryanin (2000) psykologisiin perustarpeisiin pohjautuvaa itsemääräämisteoraa.</p> <p>Tutkimuksessa myönteisten liikuntakokemusten saavuttaminen nousi esille merkittävänä tekijänä elinikäiselle liikkumiselle. Haastateltavien peruskoulun liikuntakasvatuksesta jääneistä kokemuksista nousivat esille opettajan, oppiaineen, ryhmän sekä koulun tarjoamien puitteiden vaikutukset aikuisiän liikunta-aktiivisuuden muodostumiseen. Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisen perustana nähtiin oppilaiden motivaation, itseluottamuksen ja fyysisen pätevyyden sekä tietoisuuden ja ymmärryksen tukeminen. Alakoulua pidettiin merkittävänä liikunnalliseen elämäntapaan kasvattavana ympäristönä, joka toimii sekä liikuntasuhteen muodostaja että tarjoaa oppilaille mahdollisuuksia liikunta-aktiivisuuden toteuttamiseen. Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen koettiin tärkeänä tavoitteena liikuntakasvatuksessa, jossa oppilaiden liikunnan lukutaidon kehittyminen osoittautui keskeiseksi. Sen toteuttaminen koettiin kuitenkin haasteelliseksi ja vastuulliseksi tehtäväksi, johon toivottiin koulu yhteisöltä ja opettajakoulutukselta tukea.</p>		
Avainsanat - Nyckelord liikuntakasvatus, liikunnallinen elämäntapa, liikunta-aktiivisuus, liikunnan lukutaito		
Keywords Physical education, physical activity, physical activity lifestyle, physical literacy		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Faculty of educational sciences		
Tekijä - Författare - Author Linda Uljas		
Työn nimi - Arbetets titel Towards physical literacy		
Title Classroom teacher students' perceptions and experiences about bring up of physical active lifestyle		
Oppiaine - Läroämne - Subject Education		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master`s Thesis Heikki Ruismäki	Aika - Datum - Month and year October 2021	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 95 pp. + 7 appendices
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p>The aim of the study is to present the perceptions and experiences of classroom teacher students about the effects of school physical education on the adoption of physical active lifestyle. Secondly, the aim was to find out the views and knowledge of classroom teacher students about the factors influencing the development of physical activity lifestyle in physical education and to find out whether physical education in primary school have effected on their subsequent formation of physical habits. Third goal was to find out how the classroom teachers experiences school's responsibility in educating and motivating students towards a physical active lifestyle.</p> <p>The research was conducted as a qualitative study in which the data were collected through theme interviews. Eight classroom teacher students from the University of Helsinki were interviewed during this study. The thesis was phenomenographic because the purpose was to understand the meanings behind the experiences and try to understand the phenomenon of the study as comprehensively as possible. Content analysis was used as a means of analyzing the data in this study. Theoretical framework of this thesis consisted of studies of physical activity relationships, the self-determination theory and the physical literacy theory.</p> <p>The study highlighted the achievement of positive exercise experiences as a significant factor to maintain physical activity throughout the lifecourse. The interviewees' experiences of physical education in primary school highlighted the effects of the teacher, subject, group and the framework provided by the school on the formation of later physical education habits. The basis for physical activity lifestyle is formed of motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding. The physical lifestyle was considered as an important goal in physical education, although its implementation was perceived as a challenging task.</p>		
Avainsanat - Nyckelord liikuntakasvatus, liikunnallinen elämäntapa, liikunta-aktiivisuus, liikunnan lukutaito		
Keywords Physical education, physical activity, physical activity lifestyle, physical literacy		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		

# Sisällys

1	JOHDANTO.....	1
2	LIIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA.....	4
2.1	Liikunnallisen elämäntavan käsitteistö .....	4
2.1.1	Fyysinen aktiivisuus ja liikunta .....	4
2.1.2	Liikunnallinen elämäntapa.....	5
2.1.3	Liikunnan lukutaito .....	6
2.2	Liikunta-aktiivisuuden hyödyt lapsilla ja nuorilla .....	9
2.3	Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen .....	11
2.3.1	Motivaatio .....	13
2.3.2	Fyysinen pätevyys ja itseluottamus.....	15
2.3.3	Tietoisuus ja ymmärrys .....	16
3	ALAKOULUN LIIKUNTAKASVATUS LIIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN EDISTÄJÄNÄ .....	18
3.1	Alakoulun liikunnan opetus .....	18
3.2	Koulun liikuntakokemusten vaikutukset liikunnalliseen elämäntapaan .....	21
3.3	Liikunnallisen elämäntavan edistäminen alakoulun liikuntakasvatuksessa...22	
3.3.1	Alakoulun liikuntakasvatus motivaation edistäjänä .....	23
3.3.2	Alakoulun liikuntakasvatus itseluottamuksen ja fyysisen pätevyyden kehittäjänä.....	26
3.3.3	Alakoulun liikuntakasvatus tietoisuuden ja ymmärryksen luojana .....	29
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	31
4.1	Tutkimuksen tarkoitus.....	31
4.2	Tutkimuskysymykset.....	32
4.3	Tutkimusmenetelmät.....	32
4.4	Aineiston hankinta .....	36
4.5	Aineiston käsittely, analyysi ja tulkinta .....	40
5	TUTKIMUSTULOKSET .....	43
5.1	Koulun liikuntakasvatuksen vaikutukset luokanopettajaopiskelijoiden aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen.....	43
5.2	Luokanopettajaopiskelijoiden käsityksiä liikunnallisen elämäntavan edistämisestä alakoulun liikuntakasvatuksessa.....	57
5.3	Alakoulun rooli liikunnallisen elämäntavan edistämistyössä .....	68
6	LUOTETTAVUUS.....	75

7	POHDINTA.....	80
7.1	Tutkimuksen keskeisemmät tulokset ja johtopäätelmät.....	80
7.2	Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusmahdollisuudet.....	87
	LÄHTEET.....	90
	LIITTEET.....	1
	KUVIOT	
	Kuvio 1. Liikunnallisen elämäntavan kehittymisen peruselementit.....	13
	Kuvio 2. Liikunnallisen elämäntavan edistäminen alakoulun liikuntakasvatuksessa.....	74

# 1 Johdanto

Liikunta-aktiivisuus on liitetty useissa tutkimuksissa vahvasti myönteisiin etuihin ihmisen kehitykseen ja hyvinvointiin. Säännöllisen liikkumisen on havaittu edistävän yksilön kognitiivista ja fyysistä terveyttä sekä suojaavan monilta sairauksilta (Lauritsalo 2014, s. 13). Vaikka säännöllisen liikunnan hyödyistä on esiintynyt paljon keskustelua, on vieraantumista aktiivisesta liikkumisesta havaittavissa (Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2019, s. 38). Yhteiskunnan muuttuessa yhä teknologisemmaksi on fyysisen rasituksen määrä vähentynyt. Tämän myötä on muodostunut uudenlaisia ongelmia. Lasten ja nuorten liikkuminen on muuttanut muotoaan jokapäiväisessä elämässä. Liikunta ei välttämättä enää sisälly luonnostaan lasten arkeen. Koulumatkoja kuljetaan yhä harvemmin kävellen tai pyörällä ja sosiaalisia suhteita hoidetaan yhä enemmän sosiaalisten verkostojen välityksellä. Lisääntyneen istumisen ja väestön ylipainoisuuden vuoksi on herännyt maailmanlaajuinen huoli liikunta-aktiivisuuden vähentymisestä (Castelli, Barcelona, & Bryant 2015; WHO 2018), mikä on nostanut liikunnallisen elämäntavan edistämisen tärkeään asemaan. Liikkumattomuus voidaan nähdä jo kansanterveydellisenä haasteena, jolla on myös taloudellisesti erittäin suuri merkitys sairauspoissaolojen, työurien pituuden sekä julkisen terveydenhuollon kustannusten kannalta.

Lapsuus ja nuoruus ovat osoittautuneet kriittisimmiksi jaksoiksi yksilön elinikäisen fyysisen aktiivisuuden kehittämisessä (Telama 2009; Tammelin & Telama 2008; Fogelholm 2006). Lasten ja nuorten liikuntakäyttytymistä mittaavassa tutkimuksessa (LIITU 2019) yhdeksi liikunnan harrastamattomuuden syyksi nousi koulu- liikunnan innostamattomuus. Koulun liikuntakasvatus onkin Suomessa merkittävässä roolissa liikunnallisen elämäntavan omaksuttajana sen tavoittaessa oppivelvollisuuden kautta koko ikäluokan. Koulun liikuntakasvatuksen päämääränä on valtakunnallisen perusopetuksen opetussuunnitelman (Opetushallitus 2014) mukaan tukea oppilaiden fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Koulun liikuntatuntien päätavoitteeseen kuuluu rohkaista opiskelijoita fyysiseen aktiivisuuteen sekä saada oppilaille myönteisiä liikuntakokemuksia (POPS 2014, s. 149). Läpi elämän ulottuva liikuta-

aktiivisuus on tavoite, jonka kautta voidaan edistää lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia (Euroopan komissio 2019; POPS 2014). Tämän tavoitteen toteuttaminen vaatii koulun toimintakulttuurin kehittämistä ja liikuntatuntien sisältöjen ja menetelmien tarkoituksenmukaista käyttämistä.

Vaikka liikuntaa pidetään pääosin hyvin suosittuna oppiaineena, voi se pahimmillaan johtaa liikuntatilateiden välttelyyn, mikäli liikuntakasvatuksen tavoitteet eivät toteudu. Negatiiviset kokemukset koululiikunnassa voivat vaikuttaa pitkälle oppilaan elämään, sillä niiden on havaittu olevan yhteydessä oppilaan itsetuntoon ja psyykkiseen hyvinvointiin (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2018). Tämän vuoksi myönteisten liikuntakokemusten saavuttamista pidetään koulun liikuntakasvatuksessa merkittävänä rakennettaessa pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). Koulun liikuntakasvatukseen voidaan nähdä kohdistuvan voimakas paine tuottaa myönteisiä liikuntakokemuksia sekä jakaa tietoa ja taitoa liikunnallisen elämäntavan toteuttamiseen.

Tutkimuksessa käsitellään luokanopettajaopiskelijoiden käsityksiä ja kokemuksia koulun liikuntakasvatuksesta. Tavoitteena on saada selville tekijöitä, joilla voidaan edistää lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan ylläpitämistä. Kokonaisvaltainen ilmiön tarkasteleminen on tärkeää, jotta saadaan riittävästi syvälistä tietoa liikunta-aktiivisuutta ylläpitävistä tekijöistä. Tutkija on kokenut perustelluksi tutkia liikunta-aktiivisuuden vakautta lapsuudesta ja nuoruudesta aikuisuuteen sekä pohtia, miten aikuisiän liikunnallista elämäntapaa voidaan ennustaa koululiikuntakasvatuksessa esiintyvillä tekijöillä. Liikunnallista elämäntapaa käsittelevän tutkimuksen perusteella halutaan tarkastella koulun liikuntakasvatuksen merkitystä aikuisiän liikunta-aktiivisuuden muodostumisessa.

Tämän pro gradutyön kautta haetaan vastauksia tutkijan tulevan työn kannalta merkityksellisiin kysymyksiin liikuntakasvatuksen vaikuttavuudesta oppilaiden aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen, koulun roolista liikunnalliseen elämäntavan edistäjänä sekä liikunnallisen elämäntapaan vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena on syventää tietämystä liikunnallisen elämäntavan omaksumisesta, minkä vuoksi tutkija halusi jatkaa aiheen parissa kandidaatin tutkielman jälkeen. Tämän tutki-

muksen teorettinen viitekehys pohjautuu kandidaatin työssä tehtyyn kirjallisuuskatsaukseen, jota on laajennettu empiirisellä osiolla. Tutkimuksen toivotaan antavan niin liikuntaa opettaville opettajille kuin opettajakoulutuksella keinoja lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa tukevan liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen.



## 2 Liikunnallinen elämäntapa

Tässä kappaleessa avataan tarkemmin liikunnallisen elämäntapaan liittyvää käsitteistöä sekä esitellään liikunta-aktiivisuuden suosituksia, perusteita ja nykytilaa tutkimusten valossa. Tutkimus on rajattu koskemaan kouluikäisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta ja sen vaikutuksia aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. Lopuksi esitellään liikunnallisen elämäntavan kehittymiseen liittyviä tekijöitä, mitkä koettiin tärkeäksi voidakseen pureutua tarkemmin niihin osatekijöihin, joilla voidaan tukea lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa. Liikunnallisen elämäntavan kehittymistä tarkastellessa hyödynnetään liikunnan lukutaidon käsitettä, joka kuvastaa yksilön elinikäistä sitoutumista liikunta-aktiivisuuteen.

### 2.1 Liikunnallisen elämäntavan käsitteistö

#### 2.1.1 Fyysinen aktiivisuus ja liikunta

*Liikunta* on käsitteenä hyvin monimuotoinen ja yleisemmin sillä tarkoitetaan suunniteltua, tietyn syyn tai vaikutuksen takia toteutettua fyysistä aktiivisuutta (Vantaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, s. 12–13). Liikunta asettuu fyysisen aktiivisuuden alaryhmään, jossa tarkoituksena on parantaa tai ylläpitää yhtä tai useampaa fyysistä kunto- tai toimintamallia (Hirvensalo & Lintunen 2011). *Fyysinen aktiivisuus* voidaan määritellä laajasti käytetyn Caspersenin (1985) mukaan luuston ja lihasten yhteistyössä tuotettuna liikkeenä, joka johtaa energiankulutuksen kasvamiseen. Se kattaa sisälleen kaiken kehollisen liikkeen, jota syntyy leikin, työn, arjen toimintojen sekä vapaa-ajan yhteydessä. Nykyään terveystieteissä on alettu käyttämään liikunnan sijasta fyysisen aktiivisuuden käsitettä, joka kattaa laajemman ymmärryksen yksilön liikkeestä ja sen tuottamista eduista (Castelli ym. 2015).

Kun fyysinen aktiivisuus on säännöllistä, suhteellisen pysyvää ja intensiivistä, puhutaan *liikunta-aktiivisuudesta*. Liikunta-aktiivisuus ymmärretään käyttäytymisenä, jossa jatkuvuus sekä kognitiiviset, emotionaaliset ja fyysiset tekijät nousevat esille. Aina liikunta-aktiivisuus ei perustu ennalta suunniteltuun käyttäytymiseen, vaan se voi olla myös automaattista ja tiedostamatonta, ikään kuin tapa. (Hirvensalo & Lintunen 2011.)

Suomessa liikunta on arvostettu vapaa-ajanviettotapa ja harrastus. Liikunnan harrastaminen liitetään vahvasti liikunta-aktiivisuuteen, vaikka niissä voi havaita toisistaan eriytyneitäkin merkityksiä. Liikunnan harrastamisella viitataan yleensä organisoituun toimintaan, kun taas liikunta-aktiivisuus kattaa sisälleen kaiken fyysisen aktiivisuuden. Sekä liikunta-aktiivisuus että liikunnan harrastaminen voidaan nähdä vapaaehtoisena ja suhteellisen vakaana fyysisenä aktiivisuutena, jota mitataan tyypin, taajuuden, intensiteetin ja keston perusteella (Hirvensalo & Lintunen 2011). Grénmanin, Oksasen, Löyttyniemen, Räikkösen ja Kuntun (2018) mukaan liikunta on muotoutunut osaksi kulttuuriamme ja se on läsnä elämässämme monin eri tavoin. Sen vaikutukset ulottuvat yksilön identiteetin muodostumiseen, elämäntyyliävalintaan ja kulutustottumuksiin, minkä vuoksi se voidaan ajatella laajemmin myös sosiaalisesti ja yhteiskunnallisesti merkittävänä tekijänä. Liikuntaan liitetään vahvasti terveydellisiä merkityksiä sekä yksilön vastuunottoa omasta hyvinvoinnistaan. Paitsi että se on itsestä huolehtimisen keino, sitä pidetään myös yhteiskunnallisena velvollisuutena. (Grénman ym. 2018.)

### **2.1.2 Liikunnallinen elämäntapa**

Elämäntapanäkökulmaa on hyödynnetty paljon liikunta-aktiivisuuteen liittyvissä tutkimuksissa. Sen kautta voidaan ymmärtää ja ennustaa yksilön liikuntakäyttäytymistä. Erityisen merkittäväksi näkökulmaksi se osoittautuu liikunta-aktiivisuuden edistämiseen perustuvien ohjelmien ja käytänteiden suunnittelussa. Elämäntapateoria perustuu näkemykseen siitä, että kokemukset ja erilaiset poikkileikkaustekijät, kuten tiedot, taidot ja asenteet kertyvät pitkittäissuunnassa ihmisen elämässä. Pitkittäistutkimukset antavat mahdollisuuden tutkia liikunnallisen elämäntavan eri malleja ja reittejä myös takautuvasti. Täysin elämäntapaa ei voida ennustaa, sillä erilaiset siirtymät ja tapahtumat voivat merkittävästikin muokata elämäntavan suuntaan. (Hirvensalo & Lintunen 2011.)

Elämäntapa voidaan määritellä vapaaehtoiseksi käyttäytymismalliksi, jota ohjaa säännönmukaisten toimintojen ja valintojen kokonaisuus. Liikunta on yksi osaluokka, jossa elämäntapaa ilmennetään osana yksilön jokapäiväistä elämää. (Mäki-Opas, Rahkonen, & Borodulin 2015, s. 263.) *Liikunnallinen elämäntapa* käsittää

sisälleen liikunta-aktiivisuuden lapsuudesta aikuisuuteen. Aikuisiän liikuntakäyt-  
täytymisellä on tutkimuksissa havaittu selkeitä kytkentöjä sekä varhaislapsuuden,  
kouluiän että nuoruuden liikunta-aktiivisuuteen. Aiempien tutkimusten mukaan  
lasten liikuntatottumukset alkavat kehittyä jo varhain lapsuudessa ja ennustavat  
suhtautumista liikuntaan aikuisiällä. (Telama 2009; Tammelin & Telama 2008;  
Fogelholm 2006.) Liikunnallista elämäntapaa voidaankin pitää melko pysyvänä  
elintapana, minkä vuoksi sitä on tärkeää tukea jo varhaislapsuudesta lähtien.

### 2.1.3 Liikunnan lukutaito

Tutkimuksessa käytetään liikunnallisen elämäntavan yhteydessä Margaret Whiteheadin luomaa käsitettä; *liikunnan lukutaito (Physical literacy)*, jota käytetään maailmanlaajuisesti kuvaamaan yksilön halua ylläpitää fyysistä aktiivisuutta. Liikunnan lukutaito antaa filosofisen näkökulman tarkastella sitoutumista liikunta-aktiivisuuteen ja sen lähtökohtana nähdään yksilön henkilökohtainen kehittyminen ja potentiaali (Lundvall 2015). Pot, Whitehead ja Durden-Myers (2018) määrittelevät liikunnan lukutaidon yksilön motivaatioksi (*motivation*), itseluottamukseksi (*confidence*), fyysiseksi pätevyudeksi (*physical competence*), tietoisuudeksi (*knowledge*) sekä ymmärrykseksi (*understanding*) arvostaa ja ottaa vastuuta voidakseen ylläpitää liikunta-aktiivisuutta koko eliniän ajan. Liikunnan lukutaidon osatekijät viittaavat siihen, että liikunnallisesti lukutaitoiset henkilöt ovat päteviä ja motivoituneita ja heillä on itseluottamusta, tietoa ja taitoa toteuttaakseen liikunnallista elämäntapaa (Silverman & Mercier 2015).

Liikunnan lukutaito on suhteellisen uusi käsite ja sen määrittelemisessä on edelleen ristiriitaisuutta ja epä johdonmukaisuutta, mikä tekee sitä käyttävien interventio-ohjelmien tulosten arvioinnista haasteellista. Kiinnostus liikunnan lukutaitoa kohtaan on kuitenkin viime aikoina lisääntynyt voimakkaasti ja sitä on hyödynnetty maailmanlaajuisesti väestön terveydentilan kohentamisessa. (Whitehead 2010; Pot ym. 2018; Shearer, Goss, Edwards, Keegan, Knowles, Boddy, Durden-Myers & Fowweather 2018.) Aiheen tärkeyttä korostaa se, että Iso-Britanniassa, Kanadassa ja Yhdysvalloissa tutkijat ja kansalliset organisaatiot ovat sisällyttäneet liikunnan lukutaidon tavoitteet kansallisiin standardeihin ja paikallisiin opetussuunnitelmiin (Silverman & Mercier 2015).

Whitehead (2010) pohjaa liikunnan lukutaidon käsitteen monistiseen ajatukseen siitä, että mieli ja keho ovat erottamattomasti yhteydessä toisiinsa. Myös Chen (2015) nostaa esille yksilön mielen ja kehon yhteyden liikunta-aktiivisuuden selittäjänä, edistäjänä ja ylläpitäjänä. Yksilön eri osa-alueet, joihin luetellaan fyysisyys, affektiivisuus, kognitiivisuus ja sosiaalisuus, voidaan katsoa kietoutuneeksi toisiinsa ja niitä hyödynnetään yhtäaikaisesti liikkeessä. Liikunta-aktiivisuuden edistämässä tulisikin kiinnittää huomiota kaikkien näiden osa-alueiden tasapuoliseen vahvistamiseen.

Toinen filosofinen periaate, eksistentialismi, näkee jokaisen yksilön ainutlaatuisena vuorovaikutuksien tuloksena. Mitä monipuolisempia ja rikkaampia nämä vuorovaikutukset ovat, sitä paremmin yksilö hyödyntää omaa potentiaaliaansa liikkeessään. Tämä korostaa kontekstin merkitystä liikkumisen edistäjänä. Kolmas taustalla vaikuttava filosofinen näkökulma, fenomenologia, luo käsityksen siitä, että kaikki vuorovaikutustilanteet ovat yksilölle merkityksellisiä ja yksilö rakentaa käsityksensä aikaisempien kokemustensa pohjalta. Käsitteeseen sisältyvällä lukutaidolla viitataan sujuvaan ja tuottavaan vuorovaikutukseen maailman kanssa. Myönteiset liikuntakokemukset voivat herättää yksilön kiinnostusta liikuntaa kohtaan ja lisäävät todennäköisyyttä, että yksilö jatkaisi osallistumistaan siihen niin vapaa-ajalla kuin tulevaisuudessakin. (Whitehead 2010; Pot ym. 2018; Green, Roberts, Sheehan, & Keegan 2018; Durden-Myers, Green, & Whitehead 2018.)

Liikunnan lukutaito edistää lapsen kokonaisvaltaista oppimista, mikä mahdollistaa liikunta-aktiivisuuden ylläpitämisen läpi elämän (Silverman & Mercier 2015). Lundvallin (2015) mukaan se sisältää kriittistä ja luovaa ajattelua, joka soveltaa tietoa ja taitoa luomalla yhteyksiä eri kontekstien välillä. Liikunnan lukutaito voidaan ajatella periaatteena ja rakenteena, jonka kautta organisoimme ymmärrystämme eri toiminnoista sekä yksilön oppimisesta ja kokemuksista. Sitä ei pidä ajatella vain perustaitona, joka mahdollistaa liikkeen, vaan se sisältää myös tiedon miksi tehdä. Castelli ym. (2015) kritisoivatkin, ettei liikunnan lukutaitoa tule nähdä vain yhtenä hallittavana tekijänä liikunnallisen elämäntavan saavuttamiseen, vaan se tulisi olla interaktiivinen, yksilön fyysisen, psyykkisen ja psykososiaalisen tekijöiden summa. Liikunnan lukutaitoon sisältyy deklaratiiivinen tietous, joka

mahdollistaa lapselle liikkumisen niin tässä hetkessä kuin tulevaisuudessakin. Lopullinen liikunnan lukutaito sisältää yksilö kyvyn kommunikoida ja soveltaa taitojaan aidoissa liikkumistilanteissa. (Lundvall 2015.) Tullakseen liikunnallisesti lukutaitoiseksi, tulee yksilön siis ymmärtää tiedon, taidon ja motivaation yhteismerkityksen. Näin hän voi omaksua liikunnallisen elämäntavan sisäiset arvot ja elinikäisen merkityksen (Chen 2015).

Liikunnan lukutaitoisella yksilöllä on tietoa, taitoa ja motivaatio terveiden elämäntapojen noudattamiseen sekä muiden auttamiseen näiden tavoitteiden saavuttamiseksi (Castelli ym. 2015). Lundvall (2015) kuitenkin huomauttaa, ettei liikunnan lukutaidon arviointi tulisi rajoittautua tiedon vaatimukseen, standardien taitojen saavuttamiseen, terveysosaamiseen tai motivaation ilmentämiseen liikunta-aktiivisuudessa, vaikka ne kaikki sisältyvätkin vahvasti käsitteeseen. Epävarmuutta arviointiin voi lisätä myös vaikutusmahdollisuuksien, arvojen, identiteetin, uskusten ja sosiaalisten suhteiden mekaaninen arviointi. Lundvall (2015) nostaa esille liikuntakasvattajan kompastuskiveksi liikunnan lukutaidon erot osaamisen, liikuntataitojen hallinnan sekä muiden fyysisen ominaisuuksien välillä. Koulukulttuurin voi olla vaikea noudattaa liikunnan lukutaidon laajaa ja kattavaa määritelmää, mikä korostaa yksilön omaa potentiaalia. Yksilöitten erottelamiseen perustuvat mittaukset voivat pahimmillaan johtaa lukutaidon väärinkäyttämiseen tavoitteellisessa ja arviointiin perustuvassa koulujärjestelmässämme.

Liikunnan lukutaidon moninaisuus näyttäytyy mielen, kehon ja psykososiaalisten ominaisuuksien kautta. Filosofisesti liikunnan lukutaito kehittyy lapsuudessa kohti aikuisuutta ja vanhuutta. Se on kuin jatkuva prosessi, joka auttaa lapsia kehittämään lukutaitoaan. Castelli ym. (2015) kuitenkin painottaa, ettei sitä voi täydellisesti hallita tai saavuttaa, vaan se vaatii jatkuvaa työstämistä. Se on terveydentilan ohella riippuvainen päätöksistämme ja päivittäisistä toiminnoistamme, joita meidän on ohjattava ja johdettava jatkuvasti.

## 2.2 Liikunta-aktiivisuuden hyödyt lapsilla ja nuorilla

Yhteiskunnan rakenteelliset muutokset ovat vaikuttaneet lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen ja nostaneet huolen lisääntyneestä istumisesta. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus ja liikuntaosaaminen on tunnistettu merkittäviksi tekijöiksi, joilla voidaan vaikuttaa liikunnallisen elämäntavan kehittymiseen (Lundvall 2015). Liikunnallisen elämäntavan ja liikunta-aktiivisuuden hyvinvointietujen saavuttamiseksi on nähty tarpeelliseksi määritellä viralliset fyysisen aktiivisuuden suositukset. Suomen liikuntapolitiikan koordinaatioelimen nimittämä lasten ja nuorten liikkumissuositus -työryhmä on tieteelliseen näyttöön perustuen laatinut lapsille ja nuorille liikkumissuosituksia, joiden mukaan 7–17-vuotiaiden tulisi liikua vähintään tunnin päivässä monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikuntaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Castellin ym. (2015) mukaan liikuntasuosituksia täyttävillä lapsilla on havaittu sekä henkilökohtaisia että yhteiskunnallisia terveydellisiä etuja. LIITU- tutkimuksen (2019) mukaan liikunta-aktiivisuuden suositukset täyttyvät kuitenkin vain kolmanneksella suomalaisista lapsista ja nuorista (Husu ym. 2019, s. 38). Liikunta-aktiivisuus näyttöä laskevan iän myötä sekä tytöillä että pojilla (Kokko, Martin, Villberg, Kwok & Mehtälä 2019).

Toisaalta organisoidun liikunnan harrastamisen lisääntymistä on viime vuosikymmeninä havaittu etenkin tyttöjen keskuudessa ja liikunnan harrastamisen mahdollisuudet ovat kasvaneet lajien määrän lisääntymisen seurauksena (Heinonen 2008). Lapset ja nuoret harrastavat Fogelholmin (2006) mukaan yhä useampaa lajia yhtäaikaaisesti. Heinonen (2008) nostaa kuitenkin esille tärkeän huomion, että liiallinen liikunta voi olla jopa vahingollista lapselle. Se voi häiritä lapsen normaalia kasvua ja kehitystä ja voi johtaa erilaisiin lieveilmiöihin kuten syömishäiriöihin. Lasten ja nuorten liikuntavammat ovatkin lisääntyneet, joskin usein ne ovat hyvin lieviä ja paranevat nopeasti. (Heinonen 2008.)

Säännöllisellä liikunta-aktiivisuudella on merkittäviä vaikutuksia lapsille niin tässä hetkessä kuin tulevaisuudessakin. Liikunnan vaikutukset ulottuvat niin yksilön fyysiseen, sosiaaliseen että psyykkiseen terveyteen. Aktiivisella liikkumisella nuoruudessa on havaittu olevan suotuisia vaikutuksia terveyteen aikuisena (Te-

lama 2009). Säännöllisen liikkumisen on todettu nykylääkätieteen valossa olevan yhteydessä pienempään vaaraan sairastua yli 20 sairauteen tai sairauden esiasteeseen (Vuori 2006). Howien ym. (2020) Australiassa tekemässä tutkimuksessa aktiivinen liikkuminen osoitti selvää yhteyttä tutkittavien aineenvaihduntaan, kardiometaboliseen terveyteen, mielenterveyteen sekä kognitiiviseen suoriutumiseen. Liikunnalla voidaan ehkäistä psyykkisiä sairauksia ja oireita, kuten ahdistuneisuutta ja masennusta (Bangsbo 2016). Liikkumattomuus puolestaan näyttää liittyvän pitkiin istumisjaksoihin, jolla on negatiivisia vaikutuksia muun muassa aineenvaihduntaan sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013). Liikunnan terveysvaikutukset ovat kuitenkin vain hetkellisiä ja ohimeneviä, tämän vuoksi liikunnan harrastamisen tulisi olla säännöllistä ja toistuvaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021).

Säännöllinen liikunta tukee monipuolisesti lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä (Stuntz & Weiss 2010). Monipuolisella liikunnan harjoittelulla on positiivinen yhteys lasten kognitiiviseen ja motoriseen kehitykseen (Tammelin 2017; Sääkslahti 2008; Bangsbo ym. 2016). Liikunta ja fyysinen rasitus ovat hyödyllisiä aivojen rakenteelle ja toiminnalle sekä edistävät lasten kognitiivista suoriutumista. Liikunta onkin yhdistetty myönteisesti akateemiseen menestykseen. Liikunta tarjoaa myös mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä sosiaalisten suhteiden luomiseen. (Stunzt & Weiss 2010, Bangsbo ym. 2016.) Liikunnankautta voidaan vahvistaa yksilön yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä opettaa häntä kantamaan vastuuta (Koski 2017). Yhteiset peli- ja harjoitustilanteet muodostavat hyvän oppimisympäristön toisten huomioimiselle ja tunnesäätelyn kehittämiseksi.

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus odotetaan heijastuvan positiivisesti väestön hyvinvointiin, sillä aktiivinen liikkuminen nuoruudessa ennustaa liikunta-aktiivisuutta aikuisiällä (Hirvensalo & Lintunen 2011). Yksilöön liittyvien hyötyjen lisäksi liikunta-aktiivisuuden lisäämisellä on merkittäviä yhteiskunnallisia ja kansantaloudellisia hyötyjä. Sosiaali- ja terveysmenojen kustannusten kaventamisen lisäksi interventioilla pyritään vähentämään terveys- ja hyvinvointieroista johtuvaa polarisaatiota väestöryhmien välillä. Vaikka liikunnan harrastamisen suosio on Suomessa viime aikoina kasvanut (Grénman ym. 2018; Tammelin 2008b), on yhteis-

kunnalliseksi haasteeksi noussut liikunnallisesti passiivisen elämäntyylin ja liikkumattomuuden voimakas kasvu. Tämän vuoksi on yhteiskunnallisestikin perusteltua ehkäistä lasten ja nuorten liikkumatonta elämäntapaa.

### **2.3 Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen**

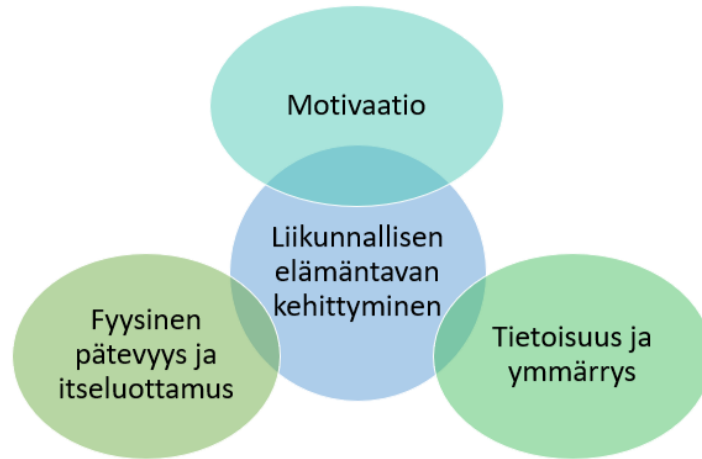
Lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan edistäminen perustuu ymmärrykseen liikunta-aktiivisuudesta ja sen jatkuvuuteen vaikuttavista tekijöistä. Ymmärtääksemme ihmisten liikunta-aktiivisuuden eroja, on meidän pohdittavat yksilöiden henkilökohtaisia, ympäristöön sekä käyttäytymiseen liittyviä näkökohtia (Castelli ym. 2015). Fyysinen toimintakyky kehittyy myös lapsen normaalin ja kasvun ja kehityksen mukana. Kasvun mukana tapahtuvaan kehitykseen vaikuttavat olennaisesti ympäristön olosuhteet. (Kalaja 2017.) Liikunnan lukutaidon kehittyminen alkaa kotiympäristössä, jossa vanhemmat vaikuttavat lastensa asenteisiin, kokemuksiin ja tottumuksiin (Castelli ym. 2015). Lasten ja nuorten liikuntatottumusten muotoutumisessa ovat ensisijaisessa asemassa vanhemmat, mutta myös muulla ympäristöllä, kuten varhaiskasvatuksella ja koululla on merkittävä rooli liikunnalliseen elämäntapaan ohjaamisessa (Berg & Piirtola 2014). Castelli ym. (2015) nostavat esille, että heikommasta sosioekonomisesta asemasta tulevien lasten riski liikkumattomalle elämäntavalle kasvaa, mikäli he eivät saa tukea kotoaan liikunnallisen elämäntavan ylläpitämiseen. Terveyserojen kaivantamisessa tietoa, taitoa ja motivaatiota tarjoava instituutioympäristö on tärkeässä roolissa.

Lapsuus ja nuoruus ovat Arundellin ym. (2013) mukaan hyvin kriittisiä jaksoja liikuntatottumusten muodostumiselle, koska liikunta-aktiivisuus on suhteellisen pysyvää läpi yksilön eliniän. Näkemystä tukee myös Telaman (2009) tutkimus, jossa nuoruusiän liikunta-aktiivisuus ennusti aktiivista liikkumista sekä harrastustoiminnan jatkamista myös aikuisiällä. Myös Howien ym. (2020) saivat tutkimuksessaan samankaltaisia tuloksia, sillä liikunta-aktiivisuuden taso pysyi lähes samanlaisena lapsuudesta murrosikään. Varhaiset liikuntakokemukset luovat tietoutta itsestä liikkujana, mitä pidetään merkityksellisenä liikuntataitojen kehityksellä ja nautinnon kokemiselle liikuntatilanteissa (Lauritsalo 2014). Sekä Castelli



ym. (2015) että Hirvensalo & Lintunen (2011) painottavat, että liikunnallinen elämäntapa pitäisi oppia mahdollisimman varhain, sillä lapsuudessa ja murrosiässä saavutetut positiiviset kokemukset sekä liikuntataidot valmistavat elinikäiseen liikunta-aktiivisuuteen. Etenkin intensiivisten kestävyyslajien ja monipuolisia taitoja vaativien lajien harrastaminen sekä hyvä kestävyyskunto nuorena ovat yhteydessä aktiiviseen liikkumiseen aikuisiällä (Tammelin & Telama 2008). Tätä tukee myös yksilön fysiologiset tekijät, kuten maksimaalisen hapenottokyvyn kehittyminen ja tyypin I lihassolujen määrän kasvu aktiivisen liikunnan seurauksena (Berg & Piirtola 2014).

Liikunnallisen elämäntavan edistämiseen tähtäävät toimet perustuvat oletukseen, että liikunta-aktiivisuus on suhteellisen pysyvää ja kiinnostuksen herättämisellä saadaan yksilö liikkumaan jatkossakin. Edistämistoimien kehittämisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää tiedostaa, mitkä tekijät selittävät alakouluikäisen halua liikkua läpielämän. Liikunnan lukutaito pyrkiikin kartoittamaan lapsen ja nuoren edistyksen ja potentiaalin kohti liikunta-aktiivisuutta. Jokaisen yksilön liikunnan lukutaito on ainutlaatuinen ja sitä on mahdotonta verrata toisen ihmisen kehitykseen. Green ym. (2018) nostavat kuitenkin esille, ettei liikunnan lukutaito ole yksilön henkilökohtainen taito, vaan se on elinikäinen prosessi, mikä pyrkii lisäämään yksilön taipumusta jatkaa liikunnallista toimintaa. Tässä tutkimuksessa käsitellään liikunnallista elämäntapaa ja liikunnan lukutaitoa yhtenäisinä käsitteinä. Liikunnallisen elämäntavan omaksumista voidaan siis tarkastella liikunnan lukutaidosta pohjautuvien osa-alueiden; motivaation, itseluottamuksen, fyysisen pätevyyden, tietoisuuden ja ymmärryksen kautta. Osa-alueet ovat vahvasti kietoutuneet toisiinsa ja muodostavat yhdessä kokonaisuuden, joista jokainen osa-alue tulee ottaa huomioon.



*Kuvio 1. Liikunnallisen elämäntavan kehittymisen peruselementit.*

### **2.3.1 Motivaatio**

Liikunnallisen elämäntavan omaksumista on pyritty tarkastelemaan useissa tutkimuksissa motivaatioteorioiden kautta, joiden mukaan muutos yksilön käyttäytymisessä saadaan aikaiseksi motiivien tunnistamisella ja niihin vaikuttamisella. Liukkosen ja Jaakkolan (2017) mukaan liikunnallisen elämäntavan kehittyminen perustuu motivaatioon liikkumista kohtaan. *Motivaatio* ilmenee toimintaan panostamisena sekä sitoutumisena. Sen taustalla vaikuttavat motiivit suuntaavat yksilön käyttäytymistä ja halua tavoitteiden saavuttamista kohti. Ymmärtääksemme yksilön käyttäytymistä, on meidän kyettävä ymmärtämään hänen toimintaansa suuntaavia motiiveja tietyn tavoitteen saavuttamiseksi. Psykologisesta näkökulmasta tarkasteltuna motivaatio voidaan nähdä synnynnäisenä, yksilöllisenä prosessina, jossa tarpeet, tunteet, ajatukset, uskomukset ja odotukset korostuvat (Chen 2015). Etenkin tavoitteellisessa toiminnassa, johon sisältyy haastetta ja jonka tuloksesta yksilö on itse vastuussa, on motivaation rooli korostunut (Liukkonen & Jaakkola 2017). Voidaankin sanoa, että motivoitunut yksilö yrittää enemmän sekä keskittyy ja sitoutuu paremmin liikunnalliseen elämäntapaan.

Liukkosen ja Jaakkolan (2017) mukaan motivaatiota voidaan tarkastella ikään kuin jatkumona, jonka toisessa päässä on amotivaatio eli motivaation puuttuminen ja toisessa sisäinen motivaatio. Näiden väliin jää pakotettu säätely, tunnis-

tettu säätely, integroitu säätely sekä ulkoinen motivaatio. Ulkoinen motivaatio tarkoittaa paineen, kunnian tai rangaistuksen välttämiseksi suoritettua toimintaa ja sen on havaittu olevan yhteydessä heikompaan liikunnan pysyvyyteen. (Stuntz & Weiss 2010.) Sisäistä motivaatiota pidetään puolestaan liikunnallisen elämäntavan omaksumisen avaintekijä, sillä se ennustaa toiminnan pysyvyyttä, intensiteettiä ja kestoja. Sisäistä motivaatiota voidaan pitää autonomisena motivaationa eli toimintaan osallistutaan omasta tahdosta, toiminnan itsensä vuoksi. Mitä sisäisempää motivaatio liikuntaa kohtaan on, sitä motivoituneempi yksilö on liikkumiseen. Motiivina toimii usein nautinto ja myönteiset tunnekokemukset. (Liukkonen & Jaakkola 2017.) Myönteisten liikuntakokemusten saavuttaminen voidaankin nähdä koululiikuntakasvatuksessa ensiarvoisen tärkeänä.

Motivaation tukemista voidaan lähestyä useasta eri teoriasta käsin, mutta tässä tutkimuksessa on keskitytty itsemääräämisteorian näkökulmaan. Decin ja Ryanin (2000) itsemääräämisteorioita on paljon lainattu motivaatioteoria, joka perustuu yksilön kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttämiseen. LIITU-tutkimuksessa kouluikäisten itsemääräämiskokemusten havaittiin olevan positiivinen yhteys liikunta-aktiivisuuteen (Polet, Laukkanen & Lintunen 2019). Mikäli yksilö kokee autonomisuutta eli saa mahdollisuuden vaikuttaa toimintaansa, kokee sosiaalista yhteenkuuluvuutta sekä tuntee koettua pätevyyttä, synnyttää se hänessä sisäistä motivaatiota (Stuntz & Weiss 2010).

Autonomisuus tarkoittaa yksilön mahdollisuutta osallistua oman toimintaansa liittyviin valintoihin, kuten suunnitteluun, toteutukseen ja toiminnan säätelyyn. Liikuntaa tukevien sosiaalisten suhteiden, vuorovaikutuksen sekä vertaisoppimisen on havaittu edistävän vuorovaikutusta, vähentävän kilpailua sekä lisäävän motivaatiota liikuntaa kohtaan. Liikunnan kautta koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus on yhteydessä lasten liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiseen. Autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden lisäksi myös koetun pätevyyden eli kyvykkyyden on havaittu ennustavan liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Etenkin liikunnassa korostuviin fyysisen pätevyyden kokemuksiin voidaan katsoa vaikuttavan yksilön fyysiset ominaisuudet, kuten liikuntataidot, kunto ja kehonkuva. (Liukkonen & Jaakkola 2017; Chen 2015.)

Fyysisen pätevyyden lisäksi muita pätevyyden osa-alueita ovat sosiaalinen pätevyys, älyllinen pätevyys ja tunnepätevyys (Liukkonen & Jaakkola 2017). Lasten ja nuorten pätevyyden onkin havaittu heijastuvan heidän keholliseen käyttäytymiseensä (Ennis 2017). Chenin tutkimuksessa (2015) niillä lapsilla, jotka kokivat pätevyyttä, havaittiin myös korkeaa motivaatiota liikuntaan. Itseluottamus peilautuu koetun pätevyyden kautta myös motivaation-osa-alueeseen, sillä varmuus omiin kykyihin heijastuu luottamuksena itseensä.

### **2.3.2 Fyysinen pätevyys ja itseluottamus**

*Fyysistä pätevyyttä* pidetään useissa tutkimuksissa edellytyksenä liikunnalliseen toimintaan osallistumiselle (Whitehead 2010, Pot ym. 2018). Fyysinen pätevyys nähdään riittävänä liiketaidon hallitsemisena, jota liikkumiskykymme edellyttää. LIITU-tutkimuksessa (2019) koettu fyysinen pätevyys ja luottamus omiin kykyihin oli yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen, sillä mitä useammin yksilö liikkuu, sitä fyysisesti pätevämmäksi hän koki itsensä (Polet, Laukkanen & Lintunen 2019). Varhaisessa ikävaiheessa koetun fyysisen pätevyyden on havaittu Jaakkolan, Yli-Piiparin, Wattin ja Liukkosen (2016) seitsemäsluokkalaiselle tehdyssä kyselytutkimuksessa ennustavan liikunnan harrastamista tulevaisuudessa. Pitkittäistutkimuksessa koettu pätevyys yläkoulun liikuntatunneilla oli positiivisesti yhteydessä liikunnan harrastamiseen myöhemmin elämässä (Jaakkola ym. 2016). Sekä Durden-Myers ym. (2018) että Rink ja Hallin (2009) nostavat esille, että yksilöt, jotka kokevat olevansa fyysisesti päteviä ja uskovat suoriutuvansa tilanteesta hyvin, jatkavat todennäköisemmin liikkumista myös tulevaisuudessa.

Sekä Mononen (2017), Sääkslahti (2008) että Jaakkola (2017) nostavat esiin lapsuudessa opittujen motoristen perustaitojen yhteyden liikunta-aktiivisuuteen aikuisuudessa. Hyvät liikuntataidot ovat myös perusta selviytymiselle arkipäivän haasteista ja niitä voidaankin Jaakkolan (2017) mukaan pitää ikään kuin liikunnallisina työkaluina. Liikuntataitojen oppiminen on myös yhdistetty suoritusten paranemiseen, yhdenmukaistumiseen, pysyvyyteen sekä kykyyn hyödyntää opittua taitoa myös muissa ympäristöissä. (Jaakkola 2017.) Monipuoliset perustaidot ja lajitaidot mahdollistavat erilaisten liikuntamuotojen harrastamisen ja lisäävät

todennäköisyyttä liikunnan aktiiviseen harrastamiseen aikuisiällä. Myös Tamme-  
lin ja Telama (2008) puoltavat motoristen perustaitojen tärkeyttä nostamalla  
esiin kouluiässä toteutetun yksipuolisen liikkumisen aiheuttamat rajoitteet moni-  
puoliseen liikunnan harrastamiseen aikuisiällä.

*Itseluottamus* heijastaa yksilön varmuutta ja luottamusta omiin kykyihinsä. On-  
nistumisen kokemukset parantavat yksilön luottamusta itseensä sekä vahvistavat  
sitoutumista liikunnalliseen elämäntapaan (Durden-Myers ym. 2018). Heikko it-  
seluottamus voi pahimmillaan johtaa liikuntatilanteiden välttelemiseen epäonnis-  
tumisen ja nöyryytyksen pelossa. Itseluottamus voidaan katsoa peilautuvan myös  
myönteiseen kehonkuvaan (Whitehead 2010). Kun yksilö on tietoinen kehonku-  
vastaan, hän arvostaa ja osoittaa tyytyväisyyttä itseensä. Itseluottamuksen ja  
fyysisen pätevyyden voidaan katsoa kiinnittyvän vahvasti toisiinsa ja siksi niitä  
tarkastellaan tässä tutkimuksessa Whiteheadin (2010) malliin pohjautuen yhte-  
näisenä osa-alueena.

### **2.3.3 Tietoisuus ja ymmärrys**

*Tietoisuus ja ymmärrys* on välttämättömiä elämäntavan omaksumisessa, sillä lii-  
kunnallinen elämäntapa on myös kognitiivinen prosessi, joka vaatii yksilön har-  
kintaa, pohdintaa sekä päätöksentekokykyä hyödyntää mahdollisuuksiaan ja ylit-  
tää liikuntaan liittyviä esteitä. Tämä edellyttää yksilöltä tietoutta ja ymmärrystä  
voidakseen tehdä päätöksiä ja toimia hänen henkilökohtaista hyvinvointiansa  
edistävällä tavalla. (Ennis 2017; Durden-Myers ym. 2018.) Potin ym. (2018) muis-  
tuttaa, että yksilöt keräävät jatkuvasti tietoa aiemmista liikuntakokemuksistaan,  
nykyisestä liikuntaympäristöstään sekä tulevaisuuden liikuntamahdollisuuksis-  
taan muodostaen niiden kautta erilaisia merkityksiä liikuntaa kohtaan (Pot  
ym. 2018). Liikunnan tuomia merkityksiä lasten elämään voidaan tarkastella  
Kosken (2013) mallintaman liikuntasuhdenäkökulman kautta, joka mahdollistaa  
syvällisemmän perehtymisen lasten liikuntasuhteen muodostumiseen sekä lii-  
kuntakulttuurin muutosten ymmärtämiseen.

Grénman ym. (2018) mukaan suhde liikuntaan ja sen merkityksiin muodostuu jo varhain lapsuudessa. Liikuntasuhteen muodostumiseen ovat vahvasti yhteydessä yksilön kokemukset itsestä liikkujana sekä aiemmat liikuntakokemukset (Vanttaja ym. 2017; Koski 2013). Lapsuuden liikuntakokemukset näyttävätkin olevan keskeisessä roolissa lasten liikunnallisuuden herättämisessä.

Liikkumattomuutta lähestytään usein taitojen ja motivaation näkökulmasta, mutta Kosken (2017) mukaan ne eivät riitä yksistään selittämään ongelmaa. Liikuntasuhteenäkökulma voidaankin nähdä uutena ja täydentävänä lähestymistapana liikunnallisen elämäntavan edistämiseen. Kosken (2015) mukaan liikunnan kautta haetaan nykypäivänä erilaisia elämyksiä ja kokemuksia, joihin liitetään erilaisia merkityksiä. Hän onkin jakanut liikunnan merkitykset seitsemään ulottuvuuteen: kilpailu ja suoritus, terveys ja terveellisyys, ilmaisu ja esittäminen, ilo ja leikki, sosiaalisuus ja yhdessäolo, itsensä tunteminen ja itsensä tutkiminen sekä laji-merkitykset.

Merkitykset ovat Kosken (2017) mukaan kontekstisidonnaisia, sillä ne ovat keskenään vuorovaikutuksessa. Uuden oppimisen kannalta olisikin tärkeää tunnistaa ja erotella merkityksiä toisistaan eri konteksteissa. Merkitysten voimallisuus ja määrä määrittävät kuinka syvä liikuntasuhde yksilölle muodostuu ja kuinka suuren painotuksen voi kyseinen elämäntapa yksilön arjessa saada. Liikuntasuhteen syvyys ennustaa sen kestävyyttä ja liikunta-aktiivisuutta myöhemmin elämässä. Liikunnallisen elämäntapaan kasvattamisen tavoite on saavutettu, kun liikunnasta on muodostunut lapselle merkityksellinen elämänmittainen toiminta. (Koski 2017.)

### **3 Alakoulun liikuntakasvatus liikunnallisen elämäntavan edistäjänä**

Tieto lasten liikunnallista elämäntapaa edistävästä tekijöistä antaa alakoulun liikunnanopettajalle viitteitä siitä, millä keinoilla koulun liikuntatunneilla voidaan edistää lasten liikunta-aktiivisuuden pysyvyyttä. Suomessa liikunnan opetus ei edistä ainoastaan liikunta-aktiivisuuden lähitavoitteita oppilaan peruskouluvuosina, vaan tähtäävät pidemmälle: kohti liikunnallista elämäntapaa. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) korostetaan liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamista. Sen ydintehtäväksi katsotaan sisällyttää liikunta osaksi koululaisten elämäntyöliiää. Pot ym. (2018) nostavat tutkimuksessaan koulun liikuntakasvatukseen tehtäväksi edistää lasten fyysisen lukutaidon kehittämistä ja ylläpitämistä. Opetus olisi suunniteltava tukemaan oppilaan motivaation, itseluottamuksen, fyysisen pätevyyden, tietoisuuden ja ymmärryksen vahvistumista. Tässä tutkimuksessa on keskitytty koulun liikuntatuntien sisältämään liikuntakasvatukseen liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi.

#### **3.1 Alakoulun liikunnan opetus**

*Liikuntakasvatus* on suunnitelmallista toimintaa, jolla pyritään tukemaan yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä sekä hyvinvointia. Se sisältää liikunnan opettamisen lisäksi liikunta-aktiivisuuden herättämistä ja ylläpitämistä sekä liikuntamahdollisuuksien monipuolista hyödyntämistä koulun kasvatustoiminnassa. (Nupponen & Penttinen 2009.) Liikuntakasvatus näyttäytyy isommassa roolissa kuin pelkästään oppiaineena, sillä se tarkoittaa liikuntatuntien lisäksi kaikkea koulussa tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta. Tähän luetaan välitunnit, liikunnan integrointi muihin oppiaineisiin, koulumatkat, koulun liikuntakerhot sekä erityiset tapahtumat, teemapäivät ja kilpailut (Tammelin 2008A). Koulun toimintakulttuurilla voidaan merkittävästi vaikuttaa oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen koulupäivän aikana. Oppituntien liikunnallistamisella, liikunnan integroimisella muihin oppiaineisiin, organisoidulla välitunti- ja kerhotoiminnalla sekä koulumatkaliikunnan lisäämisellä voidaan edistää oppilaiden liikunta-aktiivisuutta (Kalaja 2017). Tämä edellyttää koulupäivään rakenteellisia muutoksia, johon koko koulun henkilökunnan odotetaan sitoutuvan (POPS 2014; Stunzt & Weiss 2010.)

Koulun *liikuntatunnit* ovat tavoitteellista toimintaa sisältäviä oppitunteja, johon erikäiset koululaiset osallistuvat viikoittain (Liukkonen & Jaakkola 2017, s. 13). Koulun liikunnan opetus kattaa sisälleen selkeästi määritellyt tavoitteet ja sille on varattu tietty määrä tunteja viikossa. Alakoulussa liikunnanopetusta on keskimäärin 90 minuuttia viikossa, jonka lisäksi on mahdollisuus valita valinnaisia liikunnan kursseja (Palomäki ym. 2018, s. 86). Liikuntatunneille varattu aika ei kuitenkaan riitä yksin täyttämään liikuntasuosituksia, minkä vuoksi tarvitaankin keinoja lasten vapaa-ajan aktiivisen liikkumisen lisäämiseksi.

Suomessa valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet (Opetushallitus 2014) määrittävät liikunnanopetuksen sisältöä, arvopohjaa ja taustalla vaikuttavaa oppimiskäsitystä. Kansallisen opetussuunnitelman tavoitteena on taata koulutuksellinen tasa-arvo, vaikka se antaa myös opettajalle tilaa toteuttaa erilaisia pedagogisia ratkaisuja. Opettajan omat arvot ja lähtökohdat voidaan nähdä vaikuttavan siihen, miten hän toteuttaa opetustaan. Liikunnan opetusta ohjaavat suomalaisissa koulussa siihen korkeakoulutuksen saaneet opettajat, jotka pyrkivät tuomaan opetussuunnitelmaan kirjatut tavoitteet oppilaiden saavutettaviksi. Alakoulussa liikuntaa opettaa pääosin luokanopettaja, kun taas yläkoulussa liikunnan opettamiseen vaaditaan vähintään liikunnan aineopinnot.

Peruopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, s. 148) nostetaan esiin liikunnanopetuksen päämääränä myönteinen vaikutus oppilaiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä myönteiseen minäkuvaan. Tavoitteena on ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydelliset merkitykset sekä jakaa oppilaille tietoa, taitoja ja kokemuksia, jotka edesauttavat liikunnallisen elämäntavan omaksumista (Tammelin 2008a). Castellin (2015) mukaan laadukkaalla liikunnanopetuksella tarjotaan riittäviä motorisia taitoja, tietoisuutta liikunnan tuomista eduista, merkityksiä liikunnallisen elämäntavan toteuttamiseen sekä innostusta liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiseen. Koulun liikuntakasvatuksen voidaan katsoa kasvattavan lapsia liikkumaan ja kasvattavan heitä liikunnan avulla (POPS 2014, s. 157). Liikkumaan kasvamisen perusteikijöihin kuuluu liikuntataitojen hallitseminen sekä monipuolisten liikuntakokemusten saaminen. Kasvamista liikunnan avulla voidaan tarkastella vuorovaikutuksen, pitkäjänte-



syyden, vastuullisuuden ja myönteisen minäkäsityksen vahvistumisena. Liikuntakasvatus tarjoaa parhaimmillaan mahdollisuuksia iloon, sosiaalisuuteen, osallisuuden kokemuksiin, toisten auttamiseen, terveyden edistämiseen, ponnisteluihin sekä rentoutumiseen.

Liikunnan opetus eroaa muista oppiaineista siinä, että oppilaita käytetään työkaluna, mikä tekee toiminnasta kaikkien nähtävää. Liikunnan opetuksen oppimisympäristö on usein huomattavan haastavampi kuin luokkahuoneen sisällä työskentely, sillä opetusalue on usein suurempi, oppilaat liikkuvat enemmän ja oppilas-opettajasuhde on intensiivisempi. Turvallisen oppimisympäristön luominen on tämän vuoksi erityisen merkityksellistä. (Kalaja 2017.)

Liikunnan opetusta voidaan tarkastella tarkemmin Mostonin ja Achworthin (2008) kokoaman opetustyylimallin kautta. Malli sisältää 11 opetustyyliä, jotka muodostavat jatkumon opettajakeskeisestä tavoista oppilaskeskeisiin tapoihin. Opettajakeskeisissä opetustavoissa opettajalla on suurempi rooli opettamiseen liittyvien ratkaisujen tekemisessä ja oppilaan tehtäväksi jää hyödyntää opettajan tietoa ja taitoja opetettavasta sisällöstä. Siirryttäessä kohti oppilaskeskeisiä työtapoja vastuu päätöksenteosta siirtyy oppilaalle. Monipuolisten opetusmenetelmien käyttämisellä on havaittu edistävän oppilaiden oppimista (Jaakkola & Sääkslahti 2017). Opettajakeskeisiin oppimistyylien ääripäähän asettuvassa komentotyyllissä opettaja suunnittelee ja ohjaa toimintaa, jota oppilas suorittaa annettujen mallien ja aikataulujen puitteissa. Se soveltuu erityisen hyvin tilanteisiin, joissa turvallisuustekijöihin tulee kiinnittää huomiota. Tehtäväopetuksessa oppilaat harjoittelevat opettajan antamaa tehtävää omassa tahdissaan suorituspaikoilla, mikä erottaa sen komento-opetuksesta. Tehtäväopetus mahdollistaa sen, että opettajalle jää enemmän aikaa havainnoida oppilaita ja antaa heille henkilökohtaista palautetta. Myös vuorovaikutustyyllissä opettaja suunnittelee tehtävät, mutta oppilaat suorittavat tehtäviä pareittain. Näin oppilaat pääsevät ottamaan vastuuta tarkkailemalla sekä antamaan palautetta.

Itsearvioinnissa oppilas harjoittelee opettajan suunnittelemaa tehtävää, mutta arvioi sitä itse opettajan antamien kriteerien pohjalta. Eriytyvässä opetuksessa taas opettaja suunnittelee oppilaille eritasoisia tehtäviä, joista oppilaat voivat valita

omien kykyjen ja taitojen mukaisen tehtävän. Siirryttäessä lähemmäksi oppilas-keskisiä opetustapoja päädytään ohjattuun oivaltamisen ja ongelmanratkaisun työtapoihin, jossa oppilaiden tehtävänä on löytää oikea ratkaisu. Ongelmanratkaisu eroaa ohjatusta oivaltamisesta siinä, että tehtävään ei ole yhtä oikeaa ratkaisua. Kun opettaja antaa tehtävän johon on useampia ratkaisumahdollisuuksia, puhutaan erilaisten ratkaisujen tuottamisen opetustyylistä. Yksilöllisiä opetustyyliä ovat yksilöllinen harjoitusohjelma, yksilöllinen opetusohjelma ja itsenäinen opiskelu. Niissä kaikissa oppilas on päävastuussa toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. (Jaakkola & Sääkslahti 2017).

### **3.2 Koulun liikuntakokemusten vaikutukset liikunnalliseen elämäntapaan**

Jokaisella suomalaisella on kokemuksia koulun liikuntakasvatuksesta. Koulun liikuntatunnit tarjoavat oppilaille kokemuksia sekä mieleen jääneitä tilanteita ja tapahtumia. Vaikka koululiikunta onkin hyvin suosittu oppiaine, herättää se myös voimakkaita vastakkaisia mielipiteitä. Lauritsalo (2014) toteaa internetfoorumeilla kirjoitettuihin koululiikuntakokemuksiin perustuvassa väitöskirjassaan, että koulun liikuntatunneista jääneillä kokemuksilla on vaikutusta tuleviin asenteisiin ja elämänpäätöksiin, mikä nostaa koulun roolin merkittäväksi liikunnallisen elämäntavan edistämistyössä. Liikunnallisen elämäntavan malli tulisi Hirvensalon & Lintusen (2011) mukaan luoda lapsille mahdollisimman varhaisessa vaiheessa myönteisten liikuntakokemusten saavuttamisella.

Tutkimusten mukaan ei ole yhdentekevää minkälaisia kokemuksia koulun liikuntatunnit antavat oppilaille. Erityisesti kilpailuhenkisyys koetaan epämiellyttävänä (Penttinen ym. 2012). Nupponen ym. (2010) nostavatkin esille koululiikunnan vaikuttavuustutkimuksessaan koululiikuntaan liittyvän pakon tunteen, korostuneen kilpailuhenkisyyden sekä opettajan toiminnan tekijöinä, joilla on ollut negatiivinen vaikutus liikunnan harrastamiseen myöhemmin elämässä. Lauritsalon (2014) tutkimuksessa negatiivisia muistoja tuotiin esille huomattavasti enemmän kuin positiivisia. Negatiiviset kokemukset liittyivät opettajaan, muihin oppilaisiin, opetussuunnitelmaan, tunnin olosuhteisiin sekä käytettävissä oleviin välineisiin (Lauritsalo 2014). Epäonnistumisen kokemuksilla koululiikuntakasvatuksessa on

usein pysyvät vaikutukset ja ne voivat johtaa negatiiviseen suhtautumiseen liikuntaa kohtaan ja pahimmillaan liikuntatilanteiden välttelemiseen (Nupponen 2011). Yksilön aiemmilla kokemuksilla on vaikutusta siihen, miten hän käsittelee tulevia kokemuksia. Erityiset negatiiviset kokemukset on havaittu jäävän herkemmin mieleen (Nupponen ym. 2010; Lauritsalo 2014). Aikaisempia kokemuksia voidaan kuitenkin muuttaa myöhemmin saavutettavilla positiivisilla kokemuksilla (Hirvensalo & Lintunen 2011).

Yli-Piiparin, Jaakkolan & Liukkosen (2009) mukaan negatiivisia kokemuksia koulun liikuntatunneista on jäänyt jopa 20 prosentille oppilaista. Kielteiset kokemukset nousevat myös Liukkosen ym. (2007) tutkimuksessa esille isona tekijänä aikuisiän liikkumattomuudelle. Tämän vuoksi olisi tärkeää vahvistaa oppilaan positiivista liikuntasuhteen kehittymistä koulussa. Koulun liikuntakasvatuksen tavoitteena voidaankin nähdä liikkumiseen innostaminen sekä loppuelämän liikuntakiipinän löytäminen. Jotta oppilaille jäisi liikuntatunneilta myönteisiä kokemuksia, olisi opettajien hyvä olla tietoinen tekijöistä, jolla voidaan vaikuttaa oppilaiden kokemusten syntymiseen (Lauritsalo, Sääkslahti & Rasku-Puttonen 2012). Liikuntakasvattajalla onkin ensiarvoinen rooli oppilaiden kokemusmaailman synnyttämisessä.

Tässä tutkimuksessa koulun tarjoamia liikuntakokemuksia ei tarkastella fenomenologisesta näkökulmasta, vaan halutaan pidättäytyä haastateltavien henkilökohtaisissa liikuntakokemuksissa. Kokemuksia peilataan ainoastaan haastateltavien käsitysten kautta, sillä käsitykset voidaan katsoa muodostuvan kokemuksista (Uljens 1989). Näin kokemukset nähdään ilmentyvän haastateltavien subjektiivisessa käsityksissä.

### **3.3 Liikunnallisen elämäntavan edistäminen alakoulun liikuntakasvatuksessa**

Koulussa tapahtuva liikunta on osa lasten ja nuorten kokonaisvaltaista liikuntakasvatusta. Toisen merkittävän liikuntaympäristön muodostaa urheiluseurat, joissa tapahtuva liikunta poikkeaa huomattavasti koulun liikuntakasvatuksesta kilpailu- ja lajitaidollisen tavoitteiden kautta. Urheiluseurat eivät kuitenkaan tavoita

kaikkia lapsia, miksi voidaankin pitää koulun liikuntakasvatusta erityisen tärkeässä asemassa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ylläpitäjänä. Kaikilla lapsilla ei ole mahdollisuutta tai resursseja osallistua harrastuksiin ja urheiluseura toimintaan vapaa-ajallaan, mikä korostaa koulun liikuntakasvatuksen roolia mahdollistaa kaikille lapsille osallistumisen organisoituun liikuntaan. (Lauritsalo 2014.) Perusopetuslain (1998) mukaan koulun liikuntatunneilla tulisi turvata opiskelijoiden välinen tasa-arvo riippumatta heidän taustastaan tai sosioekonomisesta asemastaan. Lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan edistäminen voidaan nähdä kuuluvan liikunnan opetuksen tärkeimpiin tehtäviin, sillä se tarjoaa tasa-arvoisen ja yhdenvertaisen mahdollisuuden kaikille lapsille liikkumiseen (Heikinaro-Johansson ym. 2008).

Koulun liikuntakasvatus onkin ainoa järjestetty liikuntaympäristö, johon kaikki lapset Suomessa osallistuvat. Jopa viidesosalle lapsista se tarjoaa ainoan liikuntaympäristön (Heikinaro-Johansson ym. 2008). Castellin ja kumppaneiden (2015) mukaan koulun liikuntatunnit tarjoavatkin siten yhden harvoista paikoista, joissa voidaan vaikuttaa lapsien ja nuorien terveyskäyttäytymiseen. WHO:n (2018) mukaan laadukkaalla liikuntakasvatuksella voidaan tukea kouluikäisiä kohti terveellistä ja aktiivista elämäntapaa. Tämä luo odotuksia koulun liikunnan opetukselle, etenkin kun tietoisuus lasten liikkumisen määrän vähentymisestä lisääntyy. Opettajalla onkin loistava tilaisuus ja vastuu luoda ympäristö, jolla voidaan vaikuttaa myönteisesti lapsen ja nuoren myöhempään elämään.

### **3.3.1 Alakoulun liikuntakasvatus motivaation edistäjänä**

Stuntzin ja Weissin (2010) mukaan yksi keskeinen tavoite liikunnallisen elämäntavan omaksumiselle on oppilaiden motivaation edistäminen läpielämän ulottuvaan liikunta-aktiivisuuteen. Mitä motivoituneempi oppilas on koululiikuntaa kohtaan, sitä todennäköisemmin hän motivoituu liikkumaan muissakin liikuntaympäristöissä (Liukkonen & Jaakkola 2017). Siirtämällä osallistumisen painopistettä ulkoisesta motivaatiosta sisäiseen motivaatioon, voivat opettajat edistää oppilaiden motivaatiota ja pysyvyyttä liikuntaa kohtaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017.) Toisaalta Chenin (2015) mukaan ulkoisien tekijöiden kautta yksilöllä on mahdollisuus käyttää omia sisäisiä motivaatioresurssejaan kaikkein tehokkaimmin. Ulkopuolelta tulevan motivaation omaksumisen tavoitteena on tarjota

oppilaille menestymismahdollisuuksia, kasvattaa heidän mielenkiintoaan sekä sytyttää heissä halua hyödyntää liikunnallinen potentiaalinsa (Chen 2015). Jotta voisimme vahvistaa oppilaiden motivaatiota liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiseen, voidaan nähdä perustelluksi sisällyttää opetussuunnitelmaan ja liikuntatunneille kriittisiä motivaatiolähteitä, sillä ne näyttäytyvät merkittävässä roolissa motivaation kehittämisessä ja ylläpitämisessä.

Koululiikuntakasvatuksella voidaan tyydyttää oppilaiden psykologisia perustarpeita, jotta he kokisivat liikunnan sisäisesti motivoivaksi. Lauritsalon (2014) mukaan liikuntakasvatuksen oppimisympäristöön keskittyminen on tärkeää, sillä oppilaiden myönteisiin kokemuksiin voidaan vaikuttaa oppilaiden autonomisuutta tukemalla. Myös Lehdon ja Eskelisen (2020) tutkimuksessa lapset pitivät tärkeänä mahdollisuutta vaikuttaa toimintaan. Kunnioittamalla oppilaita ja tarjoamalla heille valinnan vapautta luodaan positiivista ja turvallista oppimisympäristöä, jossa kenenkään oppilaan ei tarvitse tuntea epäonnistumisen pelkoa.

Koululiikuntakasvatuksessa sosiaalinen yhteenkuuluvuus näyttäytyy voimakkaana, sillä toiminta tapahtuu usein ryhmässä. Opetustilanteissa olisi hyvä suosia opetus- ja harjoitusmenetelmiä, jotka painottuvat yhdessä työskentelyyn. On myös tärkeää, että oppilas kokee osallistumisen ryhmän toimintaan miellyttävänä ja nautinnollisena sekä yhteisöllisyyttä lisäävänä. (Stuntz & Weiss 2010.)

Koetun pätevyyden rooli korostuu koulun liikuntatunneilla, jossa konteksti johtaa helposti vertailemiseen ja lopputuloksen korostamiseen. Vaarana voi olla motivaation kadottaminen sekä liikkumisen kokeminen epämiellyttävä myös muissa liikuntaympäristöissä. Koulun liikuntakasvatuksella voidaan edesauttaa lapsen myönteistä itsearvostuksen kehittymistä luomalla olosuhteet, jossa oppilas saa pätevyyden kokemuksia esimerkiksi lajitaitojen, fyysisen kunnon tai kehonkuvan kautta. Opettajan toiminnalla, kuten myönteisen palautteen antamisella sekä ohjaamisella kilpailullisuuden sijaan itsevertailuun voidaan vaikuttaa oppilaiden kyvykkyyden kokemuksiin. (Liukkonen & Jaakkola 2017.)

Stuntz ja Weiss (2010) nostavat koetun pätevyyden, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja autonomisuuden rinnalle liikunnan tuoman nautinnon merkityksen.

Myös Chenin (2015) mukaan liikunnallisesti lukutaitoiset yksilöt liikkuvat enimmäkseen omista sisäisistä arvoistaan käsin, kuten nautinnon, itsensä toteuttamisen mahdollisuuksien ja intensiteetin vuoksi. Liikunta voidaankin nähdä keinona saavuttaa muita tavoitteita. Iloa ja riittävää haastetta sisältävät liikuntatunnit motivoivat oppilaita jatkossakin liikkumaan. Liikuntatuntien tulisi olla osallistavia, monipuolisia sekä yksilöllisiä ilman urheilun ja arvioinnin mukana tuomia kriteereitä. Nautinnollisuus, osaaminen ja positiivinen sosiaalinen tuki ylläpitävät kouluikäisten motivaatiota liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa kohtaan ja tuovat niin fyysisiä, sosiaalisia kuin psyykkisiä terveyshyötyjä. (Stuntz & Weiss 2010.)

Fyysiseen lukutaitoon katsotaan liittyvän läheisesti yksilön motivaation itsesääntely, jonka kautta hän kykenee pitämään yllä liikunta-aktiivisuutta koko eliniän ajan (Chen 2015). Liikunnan lukutaitoon keskittyvässä ympäristössä opettajan odotetaan edistävän oppilaiden vastuullisuutta, itsenäisyyttä ja autonomisuutta, jotka mahdollistavat käyttäytymisen itsesääntelyn yksilön omien liikuntatarpeiden tyydyttämiseksi (Lundvall 2015). Castelli ym. (2015) nostavat esille oppilaskeskeisten lähestymistapojen ja itsearvioinnin merkityksen liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa. Nykypäivän teknologia antaa uudenlaisen mahdollisuuden lisätä oppilaiden kiinnostusta liikkumista kohtaan. Teknologian avulla oppilaat saavat helpommin palautetta liikkumisestaan. Teknologialla voidaankin päästä lähemmäksi oppilaskeskeisempää oppimista ja arviointia (Castelli ym. 2015). Etenkin vähän liikkuvia tulisi ohjata ja rohkaista omien liikuntatottumusten tarkastelemiseen, mitä voidaan toteuttaa askelmittareilla, sykemittareilla ja erilaisilla mobiilisovelluksilla. (Karvinen 2008.)

Lasten ja nuorten motivaation ylläpitämiseksi tarvitaan riittävästi positiivista ja rakentavaa palautetta (Durden-Myers ym. 2018). Tarkoituksenmukainen kannustaminen ja ohjeistus tarjoavat myönteisen ilmapiirin osallistumiselle ja ponnisteluille. Castelli ym. (2015) kritisoivat liikuntakasvatukselle tyypillistä arviointia, mikä perustuu oppilaiden oppimistulosten vertailuun kansallisiin liikuntastandardeihin. Lasten yksilöllinen kehittymisen näkökulma on ristiriidassa oppimistuloksiin perustuvan arvioinnin kanssa. Fyysinen lukutaito voidaankin nähdä antavan uudenlaisen näkökulman arviointiin, sillä se perustuu formatiiviseen arviointiin, jossa vertailun kohteena on jokaisen yksilön oma henkilökohtainen edistyminen.

Näin vertailu muihin oppilaisiin jää usein vähemmälle huomiolle. Myös opetussuunnitelmassa (2014, s. 308) painotetaan liikunnan arvioinnissa oppilaan ohjaamista oman edistymisensä ja tavoitteiden mukaisiin tulosten tarkasteluun.

Motivaation vahvistaminen osoittautuu merkittäväksi tekijäksi liikunnallisen elämäntapaan kasvattamisessa. Oppilaiden motivoitumisen kannalta näyttää merkitykselliseltä, että opetusmenetelmät ovat vaihtelevia ja oppilaille on tarjolla riittävästi haasteita ja virikkeitä. Liikuntamotivaatio näyttää aktivoituvan etenkin emotionaalisesti myönteisten tunnekokemusten saavuttamisena.

### **3.3.2 Alakoulun liikuntakasvatus itseluottamuksen ja fyysisen pätevyyden kehittäjänä**

Koulun tarjoamaa liikuntakasvatusta on tutkittu myös itseluottamuksen ja pätevyyden kehittäjänä viimeaikaisissa tutkimuksissa. Koulun tehtäväksi on katsottu oppilaiden itsetunnon ja myönteisen minäkäsityksen kehittäminen positiivisten liikuntakokemusten kautta (Lauritsalo 2014). Koulun liikuntatunnit muodostavat ainoan yhteisesti jaetun tavoitteellisen liikuntaympäristön, siksi sillä on tärkeä rooli fyysisen pätevyyden vahvistamisessa ja liikuntataitojen opettamisessa. Elinikäinen liikunta-aktiivisuus vaatii luottamusta ja uskoa onnistuneeseen suorittamiseen. Opettajan tulee suunnitella opetusympäristö niin, että se sisältää monipuolisia haasteita ja tarjoaa mahdollisuuksia niiden tutkimiselle. (Durden-Myers 2018.) Lundvallin (2015) mukaan opettajien olisi tuettava oppilaiden reflektiivistä lähestymistapaa omiin taitoihinsa ja harjoitteiden merkitykseen sekä pyrkiä luomaan osallistavia oppimistavoitteita ja -tehtäviä, jotka edistävät oppilaiden myönteisiä kokemuksia.

Alakoulun liikunnan opetuksessa keskeiseen asemaan nostetaan motoristen perustaitojen oppiminen, josta taitojen kehittyessä edetään kohti lajitaitoja. Motoristen taitojen oppimista pidetään hyvin keskeisenä opetussuunnitelman tavoitteissa (POPS 2014, s. 436), sillä monet liikuntalajit edellyttävät vaativampia liikehallinnan taitoja. Varhaisnuoruudessa hyvien motoristen taitojen on havaittu enustavan fyysistä aktiivisuutta myöhemmällä iällä (Jaakkola ym. 2016). Koululiikunnassa tulisi varmistaa riittävien motoristen perustaitojen hallitseminen, sillä

Rinkin ja Hallin (2009) mukaan ne toimivat liikunnallisen elämäntapaan johtavina työkaluina ja tukevat suoritusta monissa erilaisissa motorisissa toiminnoissa.

Tavoitteellisessa liikunnan opetuksessa lapset siirtyvät motorista perustaidoista kohti kehittyneempiä taitoja ja alkavat käyttää niitä erikoistuneemmissa ympäristöissä. Tarkoituksenmukainen ja riittävä harjoittelu johtaa taitojen oppimiseen, mikä puolestaan vaikuttaa tuleviin tehtäviin ja liikuntaan suhtautumiseen (Silverman & Mercier 2015). Taitojen kehittämisessä on tärkeää auttaa oppilaita asettamaan ja saavuttamaan realistiset lyhyen aikavälin tavoitteet (Rink & Hall 2008). Oppituntien lähtökohtana tulee ymmärtää jokainen oppilas ainutlaatuisena yksilönä, jolla on yksilölliset kyvyt, mieltymykset ja kokemukset. (Huovinen & Rintala 2017). Pot ym. (2018) kuitenkin kritisoivat, ettei liikuntatuntien tulisi suoraan suunnata taitojen kehittämiseen, vaan toiminnan tulisi hyödyntää lapsen omaa luovuutta, ongelmanratkaisutaitoja, yhteistyötä, itsesääätelyä ja pohdintaa motivoitakseen lasta. Oppilaiden tulisi myös itse saada valita suoritettava taso ja käytettävät materiaalit omien kykyjensä mukaan. (Pot ym. 2018.) Opettajien tietoisuus oppilaiden ennakkotaidoista ja niihin reagoiminen tukee oppilaita liikunnan lukutaidon kehittämisessä (Castelli ym. 2015).

Koulun liikunnan opetuksen ongelmaksi muodostuu usein tehtävien yksilöiminen eri taitotasoisille niin, että jokainen lapsi ja nuori saisi onnistumisen ja fyysisen pätevyyden kokemuksia. Tehtävät, jotka ylittävät lapsen sen hetkiset liikkumismahdollisuudet tuottavat usein vain toistuvia epäonnistumisia. Opettajien vaihdellessa opetustehtävien sisältöjä, tarjotaan oppilaille monipuolisempaa taitojen harjoittelua ja lisätään kiinnostusta taidon harjoitteluun. Oppilaiden taitotaso on tärkeää huomioida jo opetuksen suunnittelussa, sillä epäsovivilla harjoitteilla on havaittu olevan isompi vaikutus vähän liikkuviin lapsiin, kuin muihin oppilaisiin. (Silverman & Mercier 2015.) Myös liian nopea eteneminen ja riittämätön harjoitteluaika taidon saavuttamiseksi on havaittu tuottavan epäonnistumisia (emt. s. 151). Opettajien olisikin oltava valmiina muokkaamaan joustavasti liikuntatuntien harjoitteita, mikäli oppilaat eivät suoriudukaan annetuista tehtävistä. Rink ja Hallin (2008) huomauttavatkin, että tekemällä muutoksia etäisyyksiin, varusteiden ominaisuuksiin sekä antamalla koululaisille mahdollisuus valita työskentelevätkö he



yksin vai ryhmässä, voidaan koulun liikuntatunneilla vaikuttaa pätevyyden saavuttamiseen. Harjoitteiden vaikeusastetta joustavasti muokkaavien opettajien on havaittu lisäävän oppilaiden onnistumisen kokemuksia, motoristen taitojen kehittymistä sekä myönteisempää asennetta liikuntaa kohtaan (Silverman & Mercier 2015).

Itseluottamuksen ja pätevyyden kokemuksia voidaan taata oppilaille monipuolisella opetustyyllillä. Lyhyiden ja tarkkojen ohjeistuksien on havaittu korreloivan opiskelijan motoristen taitojen oppimisen kanssa (Silverman & Mercier 2015). Isommassa ryhmässä tapahtuva harjoittelu johtaa yleensä pienempään toistomäärään eikä tehtävän yksilöllinen muokkaaminen ole mahdollista. Pelimäisissä tilanteissa toistojen määrä on yleensä vähäisempi kuin taidon harjoitteluun perustuvissa harjoitteissa. Ilman vaadittavaa taitoa oppilaat eivät todennäköisesti menesty pelissä ja eivätkä siten saavuta onnistumisen kokemuksia. Tämän lisäksi oppilaiden on vastattava ryhmän puolelta tuleviin vaatimuksiin sen sijaan, että jokainen voisi harjoitella omalla tasollaan. Toisaalta Lauritsalon (2014) mukaan, ryhmätyöskentelytapojen käyttö voisi olla yksi tapa siirtää painopistettä pois kilpailullisuudesta keskittymällä yksilön suorituskyvyn sijaan yhdessä tekemiseen.

Positiivisen ja kehittymismyönteisen ilmapiirin ylläpitäminen sekä lasten yksilölliseen kehittymiseen keskittyminen on havaittu tärkeiksi tekijöiksi taitoja kehittävässä opetusympäristössä. Hyvin organisoitu liikunnan opetus tukee myönteistä ilmapiiriä ja maksimoi tarkoituksenmukaiseen oppimiseen käytettävän ajan. Liukkonen ja Jaakkola (2013) korostavat, että myönteisten koululiikuntakokemusten saavuttamisessa on liikuntatunneilla tärkeää keskittyä kilpailun sijaan oppimiseen, kehittymiseen ja taitojen hallitsemiseen. Myös Lauritsalo (2014) nimeää väitöstutkimuksessaan positiivisen ja turvallisen luokkaympäristön, yhteenkuuluvuuden, monipuolisen sisällön ja opettajan merkityksen tekijöiksi, joilla edesautetaan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta. Koulun liikuntakasvatuksen tulee tukea myös erityistarpeita omaavia opiskelijoita (Lauritsalo 2014). Luokkien moninaistuminen asettaakin opettajat uuden haasteen eteen, jossa opettajakoulutuksen tarjoamat valmiudet voidaan nähdä nousevan merkittävään asemaan.

Fyysinen pätevyys ja itseluottamus näyttävät heijastuvan lapsen ja nuoren osaamisen kokemuksiin, liikunnan hyödyllisyyden kokemiseen sekä myönteisiin kokemuksiin koululiikunnasta. Koululiikuntakasvatuksessa olisikin tärkeää huomioida, että jokainen oppilas saisi riittävästi myönteisiä koululiikuntakokemuksia voidakseen kokea itsensä fyysisesti päteväksi. Luottaessaan itseensä ja kokeakseen itsensä fyysisesti päteväksi, suhtautuu oppilas usein myönteisemmin liikuntaan. Tämä puolestaan johtaa todennäköisemmin liikunnallisen elämäntavan ylläpitämiseen.

### **3.3.3 Alakoulun liikuntakasvatus tietoisuuden ja ymmärryksen luoja**

Perusopetuksen opetussuunnitelman liikunnan tukimateriaalissa (2016) asetetaan liikunnan opetuksen tehtäväksi luoda oppilaille valmiuksia hyvinvoinnin edistämiseen. Liikuntakasvatuksessa oppimista on arvioitu pitkää yksinomaan taitojen perusteella. Chen kuitenkin (2015) kritisoi kyseistä näkökulmaa, sillä se ei tunnista oppimisen tärkeintä ominaisuutta eli kognitiivista sitoutumista oppimiseen. Durden-Myersin ja kumppaneiden (2018) mukaan liikuntatunneilla olisi tärkeää vahvistaa oppilaiden tietoja, taitoja ja asenteita, jotta he voivat tehdä perusteltuja päätöksiä hyvinvointinsa edistämiseksi. Liikuntatuntien fyysinen aktiivisuus sekä toiminnan perusteleminen, tutkiminen ja pohtiminen kehittävät oppilaiden kriittistä lukutaitoa (Castelli ym. 2015). Jotta lapset ja nuoret tulevat liikunnallisesti lukutaitoiseksi, tarvitaan motivaation lisäksi myös tietoa ja taitoa. Näin voidaan ymmärtää liikuntaan osallistumisen sisäiset arvot ja sen elinikäisen merkityksen. (Chen 2015.)

Ymmärryksen luominen liikunnan kokonaisvaltaisesta merkityksestä mahdollistaa oppilaiden liikunnallisen elämäntavan omaksumisen. Liikunnan opetuksessa voidaan vaikuttaa merkitysten tarjoamiseen, niiden esittämistapoihin sekä ymmärrettäväksi ja näkyväksi tekemiseen. Konkreettisesti tämä on liikuntataitojen opettelun lisäksi liikunnan tuoman ilon ja terveydellisten merkitysten esiin tuomista. (Koski 2013; Durden-Myers ym. 2018.) Sekä Lyyran ym. (2019) että Rinkin ja Hallin (2008) mukaan kouluikäiset eivät liiku terveyden takia, vaan kokevat yhdessäolon ja liikkumisen ilon voimakkaampina selittävinä tekijöinä. Liikunnan tulisi olla hauskaa, tarpeeksi haastavaa ja miellyttävää, jotta sen harrastamista

halutaan jatkaa. (Rink & Hall 2008; Lyyra 2019). Tämä puolestaan tuottaa haasteita, sillä liikunnan sosioemotionaalisia tavoitteiden edistäminen koulussa on huomattavasti fyysisiä tavoitteita vaikeampaa.

Koski (2013) tuo esille, että kiinnostus liikuntaa kohtaan muodostuu siitä, millaisia merkityksiä siihen liitetään. Opettajan tehtävänä voidaan nähdä tarkoituksenmukainen ja sopivassa olosuhteissa muodostettujen liikunnan merkitysten sisällyttäminen lasten ja nuorten sosiaaliseen maailmaan. Oppilaan uusien merkitysten reflektointia jo aiemmin luotuihin merkitysrakenteisiin tulisi koulun liikuntakasvatuksessa vahvistaa (Koski 2017). Koski (2014) huomauttaakin, että teknisten innovaatioiden hyödyntäminen liikunnallisen elämäntavan edistämistyössä on koulun liikunnan opetuksessa vielä heikkoa. Erilaiset mobiililaitteisiin ladattavat hyvinvointi- ja liikuntasovellukset sekä syke- ja aktiivikellot luovat keinoja liikuntaaktiivisuuden merkityksellistämiseen ja tukevat koulussa tarjottavaa liikuntakasvatustyötä. (emt. s. 75–76.)

Tietoisuuden ja ymmärryksen luominen koulun liikuntakasvatuksessa näyttää liittyvän voimakkaasti liikunnan merkittäväksi kokemiseen. Tämä puolestaan vaikuttaa siihen, kuinka tärkeäksi lapsi ja nuori kokee liikuntaaktiivisuuden ylläpitämisen läpielämän. Opettaja voidaankin nähdä tärkeässä roolissa merkitysten esille tuojana ja sanallistajana. Yhdessä motivaation sekä itseluottamuksen ja fyysisen pätevyyden kanssa tietoisuus ja ymmärrys liikunnallisen elämäntavan ylläpitämisen tärkeydestä muodostavat tukevan alustan yksilön elinikäiselle liikumiselle.

## 4 Tutkimuksen toteutus

Tässä luvussa tuodaan esille tutkimuksen lähtökohtia. Ensimmäiseksi esitellään tutkimuskysymykset, joista siirrytään tutkimusaineiston hankintaprosessiin ja tutkimushenkilöiden kuvailuun. Lopuksi käydään läpi aineiston analysoimiseen käytetyt menetelmät ja vaiheet.

### 4.1 Tutkimuksen tarkoitus

Tämä tutkimus on toteutettu kvalitatiivisena eli laadullisena tapaustutkimuksena. Tutkimuksen kohderyhmänä oli kahdeksan Helsingin yliopiston luokanopettajan koulutuksessa opiskelevaa henkilöä. Koska tarkoituksena on ymmärtää tutkittavien kokemusmaailmaa liikunnallisen elämäntavan omaksumisesta koulun liikuntakasvatuksen kontekstissa, sopi laadullinen tutkimus tutkimusmenetelmäksi sen pyrkiessä ymmärtämään valittua ilmiötä syvällisemmin (Tuomi & Sarajärvi 2009). Tutkimuksessa pyritään tuomaan esille niitä tekijöitä opetusympäristöstä ja opetuksesta, jotka motivoivat oppilaita ylläpitämään liikunnallista aktiivisuutta myös aikuisällä. Lisäksi tutkijaa kiinnostaa, millä keinoin liikuntaa opettavat opettajat pystyvät lisäämään lasten ja nuorten kiinnostusta liikunnallisen elämäntavan ylläpitämiseen. Ilmiöön perustuvan tutkimuksen kannalta ei ole olennaista pyrkiä yleistettävyyteen tai absoluuttiseen totuuteen, vaan sisäiseen reliabiliteettiin (Niikko 2003).

Tässä tutkimuksessa on syvennytty luokanopettajaopiskelijoiden käsityksiin ja kokemuksiin koulun liikuntatuntien vaikutuksista liikunnallisen elämäntavan kehittymiseen. Lähtökohtana on tutkimuskohteen ymmärtäminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirvisjärvi, Remes & Sajavaara 2009, s. 161). Vaikka opetussuunnitelman perusteissa (2014) on maininta liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisesta, tuntuu käsite olevan monelle luokanopettajaksi opiskelevalle epäselvä. Tämä herättää kiinnostusta pureutua ilmiöön syvemmin ja tutkia, millaisina opettajien työtä ohjaavan opetussuunnitelman käsitteet ymmärretään. Tutkimuksen kohteeksi valikoitui luokanopettajaopiskelijat, sillä he ovat isossa roolissa tulevaisuudessa liikunnallisen elämäntavan edistämistyössä. Liikuntaa

opettavat alakouluissa pääosin luokanopettajat, joiden koulutus pohja ja kiinnostus liikuntaa kohtaan voivat olla hyvin vaihtelevia, jolloin myös käsitykset liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisesta voivat olla hyvinkin eriäviä. Tämä tutkimus voidaan nähdä edistävän koulun liikuntakasvatuksen kehittämistä sekä edesauttavan liikunnallisen elämäntavan merkityksen ymmärtämistä koulun liikuntatunneilla.

## 4.2 Tutkimuskysymykset

1. **Millaiset kokemukset peruskoulun liikuntakasvatuksessa ovat olleet merkityksellisiä luokanopettajaopiskelijoiden aikuisiän liikunta-aktiivisuuden muodostumisessa?**

*Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla pyritään tuomaan esille millaiset kokemukset peruskoulun liikuntatunneilta ovat jääneet luokanopettajaopiskelijan mieleen ja miten ne ovat vaikuttaneet heidän myöhempään liikunnallisiin tottumuksiinsa. Lisäksi tarkoituksena on tuoda esille luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksiä siitä, miten peruskoulun liikuntatunneilla liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen ilmeni.*

2. **Millaisia käsityksiä luokanopettajaopiskelijoilla on oppilaiden liikunnallisen elämäntapaan vaikuttavista tekijöistä?**

*Toisen tutkimuskysymyksen avulla pyritään selvittämään, millaisia ajatuksia liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen herättää ja mitkä tekijät ovat luokanopettajaopiskelijoiden mielestä merkityksellisiä liikunnallisen elämäntavan edistämisen kannalta?*

3. **Millaisena luokanopettajaopiskelijat näkevät alakoulun roolin liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa?**

*Kolmas tutkimuskysymys pyrkii kuvaamaan näkemystä siitä, millaisena luokanopettajaopiskelijat näkevät koulun roolin liikunnallisen elämäntavan edistäjänä ja mikä on koulun liikuntatuntien merkitys lasten liikunnallisen elämäntavan muodostumisessa.*

## 4.3 Tutkimusmenetelmät

Tässä tutkimuksessa tutkimuskysymyksiä on lähestytty kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä. Se mahdollistaa laaja-alaisen ja yksityiskohtaisen ilmiön tarkastelun. Toisin kuin kvantitatiivinen, kvalitatiivinen menetelmä pyrkii ymmärtämään ja selittämään ilmiötä (Alasuutari 2011, s. 233). Vertaillen laa-

dullisia ja määrällisiä tutkimusmenetelmiä toisiinsa, koettiin laadullisen menetelmän vastaavan lähemmin tutkimuksen tarkoitusta. Kvantitatiivisen tutkimuksen rajoittuessa lähtökohtana olevaan teoriaan, perustuu kvalitatiivinen tutkimus useimmissa tapauksissa aineistolähtöisyyteen. Tutkijan uskoessa käsitysten ohjailevan vahvasti toimintaamme ja valintojamme, nähtiin tärkeäksi tutkia luokanopettajaopiskelijoiden käsityksiä ja kokemuksia koululiikuntakasvatuksen vaikutuksista liikunnalliseen elämäntapaan. Koska tutkimus perustuu käsitysten ja kokemusten ymmärtämiseen, koettiin perustelluksi käyttää laadullista menetelmää.

Tutkimuksen aineisto on kerätty teemahaastattelun avulla. Haastatteluprosessi on Niikon (2003) mukaan sekä dialogista että reflektiivistä, jossa tutkijan roolin herkkyyks on korostunut. Pyrkimyksenä oli saada haastateltavat refleктоimaan kokemuksiaan ja käsityksiään liikunnallisen elämäntavan omaksumisesta sen eri ulottuvuudet huomioiden niin aidosti kuin mahdollista. Koska haastattelussa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa, voidaan saada esiin vastausten taustalla olevia motiiveja (Hirsjärvi & Hurme 2008). Haastattelun tarkoituksena oli päästä sisälle haastateltavan maailmaan ja tuoda esille hänen uskomuksiaan, arvojaan, käsityksiään ja kokemuksiaan sekä ymmärrystä liikunnallisesta elämäntavasta. Vapaamuotoinen teemahaastattelu on tilanteena varsin lähellä luonnollista keskustelutilannetta eikä haastattelijalta vaadita paljoa haastattelukokemusta (Alasuutari 2011), mikä vaikutti haastattelumetodin valintaan tutkijan ensikertalaisuus huomioon ottaessa.

Tutkimuksen lähtökohdaksi päädyttiin valikoimaan fenomenografinen tutkimusote, sillä se tarjoaa mahdollisuuden tutkia yksilöiden käsityksiä ja kokemuksia erilaisista kasvatustieteen ilmiöistä. Fenomenografia (*Phenomenographia*) on koko tutkimusprosessia ohjaava lähestymistapa, johon liittyy ontologisia ja epistemologisia suuntauksia ilmiön todellisuudesta ja tiedon muodostumisesta (Niikko 2003). Marton (1989) kuvailee fenomenografiaa lähestymistapana, joka on suunnattu kysymyksille, joilla on merkitystä yksilön oppimiselle ja ymmärtämiselle koulutusympäristössä. Fenomenografinen tutkimussuuntauksen juuret ovat filosofisista hermeutiikan ja fenomenologian suuntauksissa ja sen kehittäjänä pidetään Göteborgin yliopiston professoria Ference Martonia (Niikko 2003). Fenomenografia tulee kreikan kielen sanoista *faínomon* joka tarkoittaa ilmiötä, sekä

*grapheinista*, joka tarkoittaa kuvailemista (Uljens, 1989, s. 11). Metsämuuroisen (2000) mukaan fenomenografiaa voidaankin ajatella ilmiön kuvaamisena ja siitä kirjoittamisena.

Fenomenografiaa ei tule kuitenkaan sekoittaa fenomenologiaan, jossa ollaan kiinnostuneita ilmiöiden rakenteiden tutkimisesta ja selvittämisestä. Niissä on kuitenkin hyvin paljon samanlaisia piirteitä, sillä molemmat pohjautuvat kvalitatiiviseen lähestymistapaan tutkia erilaisia ilmiöitä, inhimillisiä kokemuksia sekä tietoisuutta. Kummassakin korostuu näkökulma, että ihmiset havaitsevat ja ymmärtävät tilanteita eri tavalla. (Niikko 2003.) Liikunta-aktiivisuuden ylläpitäminen vaatii yksilöllisten tekijöiden huomioimista ja yksilön ääneen kuuluville saamista. Liikuntakasvatuksen tavoitteen on vaikuttaa myös yhteiskunnallisella tasolla lasten ja nuorten liikuntatottumuksiin. Tämän tutkimuksen avulla voidaan saada selville niitä tekijöitä, joilla pystytään vaikuttamaan lasten liikunta-aktiivisuuden edistämiseen. Ihmisten kokemusten esille tuomisella voidaan kenties vaikuttaa yhteiskunnalliseen päätöksentekoon, koulupolitiikkaan sekä liikuntapalveluiden kehittämiseen.

Fenomenologia on fenomenografiaa syvemmälle yksilön kokemukseen perustuva teoreettinen malli. Fenomenografisen näkemyksen mukaan ei ole olemassa objektiivista todellisuutta, vaan maailma jaetaan ja ymmärretään eri tavoin (Niikko, 2003). Yksilöille todellisuus on aina koettua ja todellisuus muodostuu ihmisen käsityksistä (Uljens 1989). Fenomenologiassa pyritään tutkimaan elämisa maailmaa tutkijan omasta näkökulmasta käsin (Niikko 2003), kun taas fenomenografiassa tarkoituksena on kuvata todellisuutta, maailmaa sellaisena kuin tietty joukko ihmisiä sen ymmärtää ja käsittää sekä etsiä ja kuvata eroja ihmisten käsityksissä (Marton 1989).

Fenomenografia ja fenomenologia jakavat yhdessä näkemyksen myös kokemuksesta. Molemmissa kokemukset nähdään sisäisinä suhteina subjektin ja todellisuuden välillä. Kokemus muodostaa perustan, josta käsin käsityksiä rakennetaan (Uljens 1989, s. 14). Tulevaisuudessa luokanopettajaopiskelijat vastaavat osaltaan liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisesta. Tietyllä tavalla toimiminen

peilautuu tapaan kokea jokin asia (Niikko 2003). Siksi onkin merkityksellistä tutkia, millaisia kokemuksia luokanopettajaopiskelijoilla on liikunta-aktiivisuuden edistämisestä, voidakseen ennustaa heidän toimintaansa tulevaisuudessa.

Fenomenografiassa ja fenomenologiassa voidaan erottaa toisistaan eriytyneitä suuntauksia kokemusten käsittämisessä, sillä fenomenologia pyrkii tutkimaan kokemusta ja löytämään sen mikä on keskeistä käyttämässämme käsityksissä. Fenomenografiassa puolestaan pohditaan niitä ulottuvuuksia, jotka vaikuttavat ihmisten tapoihin kokea ja käsittää maailmaa. Sen tavoitteena on kuvata ilmiötä sellaisena kuin tietty ryhmä, kuten tässä tapauksessa luokanopettajaopiskelijat sen kokevat ja paljastaa käsitysten ja kokemusten vaihtelu. Voidaankin sanoa, että fenomenografiassa ollaan kiinnostuneita tutkittavien kokemusten vaihtelusta, sisällöistä ja niiden keskinäisistä suhteista. (Niikko 2003; Marton 1989.)

Fenomenografisella analyysillä ei ole selkeästi määriteltyä menettelytapaa, vaan se noudattaa vahvasti kvalitatiiviselle tutkimukselle ominaisia piirteitä (Niikko 2003). Metsämuuroinen (2006, s. 232) jakaa fenomenografisen tutkimuksen tekemisen neljään eri vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa tutkija herättää kiinnostuksen ilmiöön, joka nostattaa ihmisissä erilaisia näkemyksiä. Tutkimuksen aihe valikoitui tutkijan omasta kiinnostuksesta lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden edistämiseen. Aihetta on tutkittu suhteellisen paljon ja se herättää monenlaisia näkemyksiä siitä, millä keinoin lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta voidaan tukea.

Toisessa vaiheessa tutkijalta vaaditaan perehtyneisyyttä ilmiöön teoreettisesti voidakseen jäsentää alustavasti aineistoa teorian pohjalta nouseviin näkökulmiin. Tutkimuksen viitekehyksenä toimivat Whiteheadin (2010) luoma malli liikunnan lukutaidosta, Kosken (2013) liikuntasuhdeteoria sekä Decin ja Ryanin (2000) itsemääräämisteoria. Tutkijan näkemyksen mukaan liikunnan lukutaidon mallissa kuvatut liikunnallisen elämäntavan kehittymiseen vaikuttavat osa-alueet näyttävät liikuntaa opettavien luokanopettajien käsityksissä sekä liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamiseen myös käytännössä.



Kolmannessa vaiheessa suoritetaan itse haastattelut, joissa pyritään tuomaan esille haastateltavien käsityksiä ilmiöstä. Viimeisessä vaiheessa tutkija luokittelee haastatteluaineistossa esiintyneet käsitykset ja kokemukset niiden merkityksien mukaan muodostaen niistä abstraktimpia merkitysluokkia. Tarkoituksena on ymmärtää ilmauksien takana olevia merkityksiä vertailemalla niiden eroja ja yhtäläisyyksiä (Uljens 1989).

#### **4.4 Aineiston hankinta**

Aineisto päädyttiin hankkimaan haastatteluin, jotta ihmisten näkemykset ja kokemukset tulisivat luonnollisimmin esille. Ruusuvuoren & Tiittulan (2005) mukaan haastattelulla on tietty päämäärä ja tavoite, mitkä pyritään saavuttamaan. Haastattelija on kiinnostunut tiedosta, jonka saavuttamiseksi hän tekee kysymyksiä, kannustaa haastateltavaa vastaamaan sekä ohjaa tarvittaessa keskustelua aihepiiriä koskeviin teemoihin (emt. s. 23). Haastateltavien valintaan käytettiin eissattumavaraista harkinnanvaraista otantaa. Suurin osa haastateltavista ilmoittautui tutkimukseen Helsingissä liikunnan perusopintokokonaisuutta opiskelevien tai opiskelleiden sähköpostilistaan lähetetyn haastattelukutsun kautta. Rajanvetona tutkimukseen osallistumiseen oli päätoimisena opiskelijana oleminen. Yksi haastateltavista saatiin tiedustelemalla musiikin perusopintokokonaisuuden suorittaneita tutkijan oman kontaktin kautta. Tämä haastateltava puolestaan antoi yhteystiedot terveystiedon sivuaineopintoja suorittaneeseen. Eskolan ym. (2018) mukaan haastateltavien löytämiseksi on hyvä kysyä suosituksia sopivista haastateltavista. Tällaisesta tyylistä käytetään nimitystä lumipallo-otanta, missä haastateltavat ehdottavat henkilöitä, jotka ovat keskeisiä tutkimusongelman kannalta (Hirsijärvi & Hurme 2008). Tarkoituksena oli saada tutkimukseen monipuolisemmin eri taito- ja taideaineita toisena opetettavana aineenaan opiskelevia opiskelijoita tutkimuksen moniulotteisuutta tuomaan. Aiheesta oli kuitenkin selvästi enemmistönä kiinnostunut liikunnan sivuaineita opiskelevat, mikä on tärkeää huomioida tutkimuksen tuloksia tarkastellessa. Toisaalta Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan haastattelututkimuksessa perimmäisenä tarkoituksena on tuottaa mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Voidaankin pitää perusteltuna, että haastattelevaksi valikoitu henkilöitä, joilla on aiheeseen liittyen tietoa (emt. s. 85).

Tutkimukseen haastateltiin kahdeksaa (N=8) Helsingin yliopistossa opiskelevaa luokanopettajaa. Kuudella heistä oli liikunnan sivuaineen perusopinnot tehtynä. Lisäksi yksi tutkimushenkilöistä opiskeli liikuntapedagogiikan maisteritutkintoa. Liikunnan sivuaineopintojen lisäksi tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat lukeeet sivuaineenaan joko erityispedagogiikkaa, matematiikkaa, yhteiskuntatieteitä, uskontoa tai terveystietoa. Kaksi muuta jotka eivät olleet opiskelleet liikuntapedagogiikkaa, olivat opiskelleet joko musiikkia tai terveystietoa sivuaineenaan. Haastateltavien taustatietojen kartoittamiseksi tiedusteltiin haastateltavien ikää, sukupuolta, kyseisen tutkinnon opiskeluvuotia, sivuaineopintojen suorittamista, liikunnan numeroa peruskoulun päättötodistuksessa, peruskoulun aloitusvuotta sekä liikuntataustaa.

Tutkimuksen tuloksissa on pyritty tuomaan esille äärimielipiteitä. Tulokset pohjautuvat sekä usein esiintyviin että poikkeaviin näkemyksiin. Toisaalta tutkija on halunnut nostaa aineistosta esiin mielipiteitä, jotka tuovat esille jotain olennaista ilmiöön liittyen. Koska tutkimus ei saa sisältää tekijöitä, jotka voivat vaarantaa tutkimushenkilöiden oikeutta pysyä tuntemattomina (Tuomi & Sarajärvi 2009, s. 131), on tutkimushenkilöt anonymisoitu. Tutkimuksessa käytetään haastateltavista vastaajatunnuksia H1-H8.

Haastateltavien ikä asettui välille 21–25 ikävuotta. Haastateltavien iän pientä variaatiota selittänee opiskeluvuosien yleisin suoritusajankohta lukion päättymisen jälkeen. Seitsemän haastateltavista kertoi sukupuolensa naiseksi ja yksi miehiksi. Luokanopettajan tutkintoa oli opiskeltu keskimäärin kolme vuotta. Liikunnan numeron arvosana vaihteli kahdeksasta kymmeneen, suurimmalla osalla sen ollessa kuitenkin kymmenen. Tästä voidaankin päätellä, että tutkimukseen osallistui koululiikunnassa hyvin menestyneitä ja liikunnallisia henkilöitä. Peruskoulun opiskeluvuodet asettuivat kaikilla haastateltavilla 2000-luvun alun puolivälin vaiheilta 2010-luvun puoliväliin, eikä sen vuoksi laajempaa tarkastelua eri vuosikymmenten välillä voitu tutkimuksessa suorittaa. Liikuntatausta vaihteli kuitenkin aktiivisesta kilpaurheilusta satunnaiseen vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. Osa haastateltavista kertoi edelleen harrastavan aktiivisesti urheilua. Muutama haastateltavista kertoi puolestaan liikunnan jääneen vähäiseksi muiden harrastusten, opiskelun tai työn rinnalla. Vain yksi haastateltavista enää kilpaurheili.

Muut olivat jättäneet kilpailu-uran jo taakseen ja siirtyneet vapaampiin liikunnan harrastusmuotoihin. Yleisemmin lapsuudessa liikunnan harrastaminen painottui organisoituun harrastustoimintaan. Muita vaihtoehtoja oli kyläyhteisön tai kavereiden kesken järjestetyt satunnaiset pihapelit. Liikuntataustan vaihtelevuus antoi mahdollisuuden analysoida, miten lapsuuden ja nuoruuden liikuntatottumukset eri henkilöiden välillä poikkesivat toisistaan suhteessa nykyiseen liikunta-aktiivisuuteen ja sen kehittymiseen.

Tutkimuksen aineisto kerättiin maaliskuussa 2021 teemahaastatteluina. Teemahaastattelua voidaan pitää puolistrukturoituna haastattelumenetelmänä, sillä sen aihepiirit ovat etukäteen määriteltä, mutta menetelmästä puuttuu kuitenkin strukturoidulle haastattelulle tyypillinen haastattelukysymysten tarkka muoto ja järjestys (Eskola, Lähti & Vastamäki 2018, s. 28). Hirsijärvi & Hurme (2008) kuitenkin toteavat, ettei teemahaastattelu ole yhtä vapaa kuin syvähaastattelu, vaikka siinä edetään yksityiskohtaisten kysymysten sijaan tiettyjen keskeisten teemojen ympärillä.

Teemahaastattelu jakautui kahteen teemaan; kokemuksiin ja käsityksiin. Kokemuksilla haluttiin kartoittaa haastateltavien omia henkilökohtaisia kokemuksia koulun liikuntatuntien vaikutuksista aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. Käsityksillä puolestaan pyrittiin saamaan tietoa, millaisena koulun rooli nähdään liikunnallisten elämäntapojen omaksuttajana ja miten lasten liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa voitaisiin tukea koulun liikuntakasvatuksessa. Eskolan ym. (2018, s. 30) mukaan teema-alueiden järjestys ja laajuus voivat kuitenkin vaihdella haastattelujen välillä. Haastattelutilanteessa pyrittiin jättämään haastateltavien omille ajatuksille ja pohdinnoille tilaa paremman luottamussuhteen sekä monipuolisten ja erilaisten vastausten saavuttamiseksi. Teemahaastattelu mahdollistaa, että ihmisten tulkinnat asioista ja heidän ilmiöillensä antamat merkitykset saatetaan esille (Hirsijärvi & Hurme 2008). Haastatteluissa nousikin esille monipuolisia merkityksiä, joissa oli sekä yhtäläisyyksiä että eroavaisuuksia.

Niikon (2003, s. 31) mukaan haastattelu voidaan suorittaa edeltä määrätyillä avoimilla kysymyksillä, mitkä eivät välttämättä ole tarkkarajaisia. Haastatteluja

varten luotiin haastattelurunko (Liite 1), joka pitkälti pohjautui tutkimuksen teoriaosaan. Avoimilla kysymyksillä tarjottiin haastateltavalle mahdollisuus valita ne kysymysten ulottuvuudet, joihin hän halusi vastata ja kiinnittää huomionsa. Haastattelua varten luotiin apukysymyksiä kummankin teeman pohjalle, jolla varmistettiin kaiken tutkimukseen liittyvän kiinnostavan tiedon kerääminen ylös. Tutkimushaastattelun rakenne lähetettiin etukäteen haastateltaville tutustuttavaksi. Etukäteen laadittujen suhteellisen väljien kysymysten toivotaan auttavan haastateltavaa heijastamaan tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä tutkittavan omasta viitekehyksestä käsin (Niikko 2003). Haastattelussa tutkimusten kysymysten järjestys ja muoto kuitenkin vaihtelivat haastattelijan vastausten mukaan. Muodostaessa teemahaastattelun runkoa, käytettiin apuna aiemmin aiheesta tehtyjä tutkimuksia sekä kandidaatin tutkielman teoriaosuudesta nousevia kysymyksiä. Haastattelukysymykset olisikin hyvä rakentua tutkimusongelmien ja teorian pohjalta (Niikko 2003), sillä muuten teema-alueista voi tulla herkästi puutteellisia sekä tutkijan vahvoja ennakkokäsityksiä myötäileviä (Eskola ym. 2018).

Ennen virallisia haastatteluja, testattiin haastattelurunko tekemällä esihaastatteluja tutkijan lähipiiriin kuuluville henkilöille. Esihaastattelujen tarkoituksena oli kartoittaa haastattelukysymysten ymmärrettävyys ja tulkinnallisuus (Eskola ym. 2018, s. 47). Esihaastattelun jälkeen tehtiin pieniä muutoksia kysymysten muotoiluun ja teema-aiheiden järjestykseen. Esihaastattelun kautta tutkija koki saaneensa ensikertalaisena varmuutta varsinaisia haastatteluja ajatellen.

Varsinaiset haastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluna etäyhteydellä ZOOM- viestintäalustan välityksellä vallitsevan Covid 19 -tilanteen vuoksi. Tämä mahdollisti myös haastateltavan valinnanvapauden valita mieleinen haastattelupaikka ja varmisti täyden keskittymisen haastattelutilanteeseen ulkopuolisten häirittelevien tekijöiden minimoimisen kautta. Eskola ym. (2018) kuitenkin huomauttavat, että videoyhteyden kautta tehdyssä haastattelussa eleiden tarkkailu on haasteellisempää kuin kasvokkain toteutetussa haastattelussa, mikä voi vaikeuttaa haastattelun analysointia. Haastattelut nauhoitettiin tutkimushenkilöiden suostumuksella sekä puhelimella, että ZOOM-palvelimessa haastattelun tallentamisen varmistamiseksi.

miseksi. Haastateltavat kertoivat haastattelutilanteen olleen rento ja luonnollinen. Tämä näyttäytyi myös haastattelujen syvällisyydessä ja pituudessa. Keskimääräinen pituus haastattelulle oli noin 60 minuuttia.

#### **4.5 Aineiston käsittely, analyysi ja tulkinta**

Niikon (2003) mukaan analysoinnin tarkoituksena on kaivaa esiin ilmiöitä koskevat käsitykset ja ymmärrykset kielellisten ilmaisujen takaa. Fenomenografiselle lähestymistavalle tyypillisessä analyysissä pyritään käsitysten eroavaisuuden etsimiseen, joka ei palvellut aineistoa tutkijan odottamalla tavalla. Tutkimuksessa päädyttiinkin hyödyntämään fenomenografiaa tieteenfilosofisena lähtökohtana, eikä alun perin kaavailtuna analyysikeinona. Tässä tutkimuksessa käytettiin analysoinnin apuna sisällönanalyysiä, jota Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan voidaan hyödyntää lähes kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Analysoinnissa käytettiin sekä teorialähtöistä että teoriajohtavaa sisällönanalyysiä. Ensimmäisen ja kolmannen tutkimuskysymyksen kohdalla tuloksia analysoitiin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Siinä analyysi ei suoranaisesti pohjautu teoriaan, vaikkakin aiemmalla tiedolla voi olla hyötyä analysoinnissa (emt. s. 96–97). Se pyrkii löytämään valmiiden mallien lisäksi myös uudenlaisia tulokulmia ilmiöön teorian testaamisen sijaan. Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla käytettiin teorialähtöistä sisällönanalyysiä, jossa tutkittavaa ilmiötä lähestytään aiemman teorian tai mallin perusteella. (Tuomi & Sarajärvi 2009.) Toisen tutkimuskysymyksen viitekehyksen muodosti Whiteheadin (2010) luoma teoria liikunnan lukutaidosta, Kosken (2013) liikuntasuhdeteoria sekä Decin ja Ryanin (2000) itsemääräämisteoriat. Teorialähtöisessä analyysissä aineisto luokitellaan valmiisiin kategorioihin (Tuomi & Sarajärvi 2009).

Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi pyrittiin aloittamaan mahdollisimman pian haastatteluiden jälkeen. Hirsijärven ja Hurmeen (2008) mukaan haastattelujen suorittamisen jälkeen haastattelu aineisto puretaan tekstiksi eli puhutaan niin sanotusta puhtaaksi kirjoittamisesta eli litteroinnista. Teemahaastattelun yksi vahvuuksista on, että se madaltaa kynnystä aineiston analyysiin ja aineisto voidaan tarvittaessa järjestää litteroinnin jälkeen uudestaan teemoittain (emt. s. 42).

Litteroinnin tarkkuusaste määriteltiin jättäen pois sanojen toistoa sekä ylimääräisiä täytesanoja. Tällä pyrittiin samaan aineistolle selkeyttä ja informatiivisuutta. Nauhoitettuja haastatteluja oli yhteensä 7 tuntia 57 minuuttia, joista litteroinnin jälkeen tuli 62 asiakirjan sivua Times New Roman kirjaisintyyppillä, 12 kirjaisimen koolla, 1,5 rivivälillä sekä reunat tasattuina. Litteroinnin jälkeen aloitettiin haastateluaineiston analysointi aineistoon tutustumisella. Aineiston lukemisella on tarkoitus hahmottaa tutkittavien kokonaiskäsitys suhteessa tutkimuskysymyksiin (Niikko 2003). Alasuutarin (2011) mukaan purettua haastattelumateriaalia lähestytään tekemällä ero maailman ja siitä esitettyjen väitteiden välillä pohtimalla informaation todenmukaisuutta ja haastateltavan todellista käyttäytymistä. Alusta asti analyysissä pyrittiin keskittymään ilmauksiin, eikä niitä tuottaneisiin tutkittaviin. Ilmausten tulkinnessa pyrittiin huomioimaan, etteivät ne irtoutuisi liiaksi kontekstistaan. (Niikko 2003.)

Uljensin (1989) mukaan analyysiprosessi aloitetaan havaitsemalla ja irrottamalla yksittäiset ilmiötä käsittelevät käsitteet aineistosta ja vertailemalla erilaisia käsityksiä myöhemmin yleisemmällä tasolla toisiinsa. Analyysivaihe voidaan jaotella Tuomen & Sarajärven (2009) mukaa kolmeen vaiheeseen: aineiston pelkistämiseen, aineiston ryhmittelyyn sekä teoreettisten käsitteiden luomiseen. Ennen varsinaista analyysin aloittamista tulee valita käytettävä analyysiyksikkö (emt. s. 110). Aineiston pelkistämisessä lähdettiin etsimään aineistosta erilaisia käsityksiä ja ilmaisuja, jotka olivat tutkimuksen kannalta oleellisia. Ilmaisujen, joista muodostui analyysiyksikkö, pituus vaihteli kahdesta sanasta muutaman lauseen mittaisiksi. Aineistosta alleviivattiin aiheeseen liittyvät ilmaisut ja kopioitiin ne erilliseen Word-tiedostoon.

Toisessa vaiheessa tekstin lukemisen ja ilmausten etsimisen jälkeen aloitettiin etsimään, lajitelemaan ja ryhmittelemään merkityksellisiä ilmauksia teemoiksi tutkimuskysymysten suunnassa. Vertailemalla irrotettuja ilmaisuja toisiinsa jaoteltiin aineistoa muodostaen erillisiä kategorioita. Niikon (2003) mukaan kategoriat tulee suhteuttaa ilmiöön niin, että jokainen kategoria kuvastaa erilaista tapaa kokea ilmiö. Alleviivauksin lähdettiin ryhmittelemään analyysiyksikköjä kullekin sopivaan kategoriaryhmään. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla saatiin yhdeksän kategoriaa (Liite 2.) ja kolmannen tutkimuskysymyksen kohdalla kolme.

Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla kategorijoukot muodostuivat tutkimuksen teorian pohjalta kolmeen kategoriaan; motivaatioon, itseluottamukseen ja fyysiseen pätevyyteen sekä tietouteen ja ymmärrykseen.

Kolmannessa tasossa yhdistettiin kategoriat ylätasoon kategorijoukkoihin, jotka kuvasivat kategorijoukkoa abstraktimmalla tasolla. Tuomi ja Sarajärvi (2009) esittävät, että aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on tarkoituksena edetä alkuperäisistä kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin, joita esitellään tuloksissa aineistoa kuvaavina merkityskokonaisuuksina. Merkityskokonaisuuksien muodostamista ohjasi aineistonanalyysille tyypillinen taustateoria sekä tutkimuskysymykset (Tuomi & Sarajärvi 2009), joihin pyrittiin samaan vastauksia. Analyysin tulisi Niikon (2003) mukaan olla ikään kuin keskusteluna aineiston kanssa, siksi tutkijan olisikin hyvä pyrkiä refleктоimaan aineistonsa tulkintaa teoriaan pohjautuen hyödyntäen samalla omaa teoreettista ajatteluaan. Tutkimuksessa tekemiä havaintoja on pyritty selittämään aiempien teorioiden ja tutkimusten perusteella, jotta muodostetut johtopäätökset eivät jäisi ilman tukea eikä raportointi jäisi vain sitaattikokoelmaksi. Aineiston merkitykset luotiin fenomenografisella otteella dialogissa aineiston ja tutkijan välillä. Tarkoituksena oli nostaa esiin aineiston monipuolisuus sekä esiin nousevat eroavaisuudet ilman absoluuttisia totuuksia (Niikko 2003).

## 5 Tutkimustulokset

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tuloksia. Tutkimustulokset on jaettu tutkimuskysymysten mukaisesti kolmeen alalukuun, missä ensimmäisen (alaluku 5.1) ja kolmannen (alaluku 5.3) tutkimuskysymyksen analyysi on johdettu aineistosta esiintyvien luokkien mukaisesti. Toisen tutkimuskysymyksen (alaluku 5.2) kohdalla tarkastellaan tuloksia teoreettisen mallin kautta. Tutkija on tarkoituksella järjestänyt alaluvut tutkimuskysymyksittäin avaamatta niiden luokkia tarkemmin sisällysluettelotasolla. Näin tutkimuskysymysten tuloksia on kokonaisuudessaan helpompi hahmottaa. Tulososiossa esiintyy suoraan tutkimusaineistosta olevia sitaatteja, joista on poistettu yksityiskohtaista tietoa haastateltavien anonymiteetin varmistamiseksi. Tutkimuksen tuloksia tarkastellaan peilaten niitä aiempaan esitettyyn teoriaan.

### 5.1 Koulun liikuntakasvatuksen vaikutukset luokanopettajaopiskelijoiden aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen

Tämän tutkimuskysymyksen tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia luokanopettajaopiskelijoilla on peruskoulun liikuntakasvatuksen vaikutuksesta heidän nykyiseen liikunta-aktiivisuuteensa. Tutkimusaineiston pohjalta tarkastellaan kokemusten taustalla vallitsevia tekijöitä. Tutkimuksen tulokset on esitelty aineiston analyysissä muodostettujen luokkien mukaisesti, jotka pyrkivät vastamaan tutkimuskysymykseeni: ”Millaiset kokemukset peruskoulun liikuntakasvatuksessa ovat olleet merkityksellisiä luokanopettajaopiskelijan aikuisiän liikunta-aktiivisuuden muodostumisessa?”. Tutkimusaineistosta nousevat näkemykset on jaettu neljään osa-alueeseen: opettajan vaikutus, oppiaineen vaikutus, ryhmän vaikutus sekä puitteiden vaikutus.

#### ***Opettajan vaikutus***

*Opettajan luonteeseen ja käyttäytymiseen* liittyi tutkimushenkilöillä erilaisia kokemuksia. Osa haastateltavista koki opettajan olemuksen ja asenteen kannustavan liikkumiseen, osa taas koki sen vähentäneen liikkumisen iloa. Opettajan mukaan heittäytyminen koettiin pääosin positiivisesti vaikuttavan osallistumiseen. Opet-



tajan käyttäytyminen voidaankin nähdä heijastuvan siihen, miten oppilaiden sosioemotionaaliset tarpeet otetaan liikuntatunnilla huomioon. Opettajan välittävällä ja lämpimällä asenteella on havaittu olevan suuri vaikutus sisäisen motivaation kokemiseen (Stuntz & Weiss 2010). Kun oppilas kokee olevansa ymmärretty ja arvokas, hän kokee sosiaalista yhteenkuuluvuutta (Liukkonen & Jaakkola 2017). Opettajan vähättelevä ja eriarvoistava käytös oppilaita kohtaan oli jäänyt muutama (2/8) haastateltavan mieleen epämiellyttävänä koululiikuntamuistona. Opettajalta vaaditaankin ymmärrystä oppilaiden tunteista ja kokemuksista. Herkkyys oppilaiden tunteille ja taito emotionaalisten ilmaisujen käsittelylle edellyttää opettajalta hyviä vuorovaikutustaitoja (Lauritsalo 2014). Hyvien ihmissuhdetaitojen on havaittu edesauttavan positiivisen tunnesuhteen syntymistä opettajan ja oppilaan välille, jonka kautta oppilas voi saavuttaa positiivisia kokemuksia koulun liikuntakasvatuksesta (Huovinen & Rintala 2017; Silverman & Mercier 2015).

Se ainakin oli tosi sellanen urheilullinen ja liikunnallinen se meidän opettaja, et kyl mää uskon et sen olemus tavallaan pysty kannustamaan ainakin joitain oppilaista sitten liikunnalliseen elämäntapaan. (H7)

– – just kaikessa niinku siinä, että miten just vaikka suhtautuu koko siihen liikuntaan. Ja ihan sitten niinku ihan sosiaalisessa mielessä myös... kaikessa vuorovaikutuksessa ja kaikessa tommosessakin...kyllähän se tosi iso merkitys on. (H8)

– – meil oli yläasteella semmosta eriarvoistavaa käytöstä niinku opettajan toimesta. Mun mielest tyttöjä tavallaan kohdeltiin ehkä vähän semmosena massana, jota pidettiin sitten ehkä tavallaan heivöröisempinä kuin poikia. (H1)

Mää muistan esimerkiksi, että pojat pelasi talvella usein jääkiekkoa ja heillä ei tarvinnut olla silloin kypäriä päässä. Ja sit ku me tytöt mentiin luistelemaan, niin meillä ei myöskään pitänyt olla kypäri eli meillä ei ollut kypäräpakkoa, mut sitten mää muistan, kun me mentiin pelaamaan jääkiekkoa muutaman kerran tyttöporukalla, niin meidän piti yhtäkkiä laittaa ne kypärät, niin sitä perusteltiin jotenkin sillä, että me oltu pelattu niin paljon jääkiekkoa, mitä pojat pelasi joka tunti. (H3)

– – ehkä hän oli aika semmonen niinku...piti kiinni omista näkemyksistä, jos näin voi sanoa ja siihen ei välttämättä kauheesti ollut muilla sanomista, vaikka tuntien sisällöt itsessään oli ihan kivoja. (H2)

*Opetuksessa ja eriyttämisessä* korostuivat opettajan pedagogiset valinnat ja ryhmäjaot. Liukkonen ja Jaakkolan (2017) mukaan opettajan olisi pyrittävä tarjoamaan innostavia ja miellyttäviä kokemuksia liikunnasta, jotta oppilaan käsitys itsestä liikkujana vahvistuisi. Tuntien monipuolisuudella voidaan varmistaa, että

jokainen oppilas saa onnistumisen kokemuksia, joka vahvistaa oppilaan itseluotamusta toteuttaa liikunnallista elämäntapaa. Tyttöjen ja poikien erillisryhmäopetusta kohtaan oltiin pääosin tyytymättömiä ja koettiin, että sekaryhmät olisivat voineet antaa enemmän valmiuksia liikunta-aktiivisuuden toteuttamiseen niin fyysisen kuin psyykkisen toimintakyvyn kannalta. Toisaalta on hyvä ottaa huomioon, ettei sekaryhmä itsessään lisää fyysistä aktiivisuutta, vaan riippuu paljolti opettajan ammattitaidosta ja pedagogiikasta, miten hän tunnit suunnittelee ja toteuttaa.

Oli tiettyjä lajeja tai tiettyjä liikuntatunteja, missä ite oli vahvemmillä. Et kyl mä niinku...ku harrasti tanssia, nii esimerkiksi jos oli telinevoimistelua tai muuta...niin siitä mä tykkäsin...sai siitä niinku itsetuntoa. (H6)

— — meil oli viel niinku tyttöjen ja poika ryhmiin liikunnopetus ja myös valinnaisessa liikunnassa oli myös näin. Niin ehkä jotenki koki, että tavallaan itte olis voinut sieltä poikien liikunnasta jotenkin saada enemmän sellasta liikuntaa, mitä sitten ehkä ite olis siin vapaa-ajalla niinku tottunut. Et otettiin niinku enemmän toisissaan — —. (H7)

Kilpailukeskeisyys koettiin sekä liikkumista latistavana, että motivoivana tekijänä. Sopivasti käytettynä se voi tukea opetusta ja kilpailujen avulla voidaan pienistäkin suorituksista tehdä merkityksellisiä, sillä monet oppilaat motivoituvat kilpailun ja menestyksen kautta. Etenkin ryhmäkilpailut nousivat haastatteluissa esille, jotka koettiin psyykkisesti vähemmän ahdistavana kuin yksilökilpailut. Niissä korostui myös yhdessä tekeminen, mikä koettiin mielekkääksi ja motivoivaksi. Voidaankin päätellä, että sopivassa määrin kilpailuhenkisyys lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sitä kautta voidaan vahvistaa oppilaiden motivaatiota liikuntaa kohtaan. Kuitenkin Nupposen ym. (2010) tutkimuksen mukaan koululiikuntaan liittyvällä ulkoisella motivaatiolla ja kilpailuhenkisyydellä oli negatiivinen vaikutus liikunnan harrastamiseen myöhemmin elämässä. Onkin tärkeää huomioida, että kaikki lapset ja nuoret eivät motivoitu kilpailusta. Keskeistä olisikin saada vertailu kohdistumaan oppilaan omiin aikaisempiin suorituksiin muiden oppilaiden tulosten sijaan.

Castelli ym. (2015) nostaa tutkimuksessaan esille oppilaskeskeisten lähestymistapojen ja itsearvioinnin merkityksen oppilaiden autonomisuutta lisäävinä tekijöinä. Oppilaiden mukaan ottaminen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen

nousi myönteisenä kokemuksena aineistosta esille. Oppilaiden osallisuutta lisäämällä, voidaankin aineiston mukaan lisätä oppilaiden kiinnostuneisuutta liikunnan harrastamista kohtaan.

Meil oli tuol yläasteella..oli sellanen, että...olikhohan se pareittain...tais olla. Että saatiin valmistella semmonen oma liikuntatunti. Joo siis se oli tosi kiva. Mää tota...mun kaverin kanssa...me pidettiin semmonen niinku tanssiliikuntatunti, koska mä harrastin tanssia, niin me suunniteltiin joku semmonen koreografia ja sitten opetettiin muille. Muistaakseni muutkin teki jotain...mää en muista mitäköhän lajeja ois ollut...ja ei välttämättä ollut ees pakko olla mikään laji, vaan sai ite suunnitella, jos vaan oli jotain kivaa toimintaa, mitä ite halus. Nii siitä niinku tykkäsin, et just lisää sitä osallisuutta. (H6)

Opettaja voi varioida tehtäväorganisaatiota itsenäisestä harjoittelusta, pienryhmätyöskentelyyn ja aina koko luokan yhteiseen harjoitteluun. Silvermanin & Mercierin (2015) mukaan itsenäisellä ja vastavuoroisella työskentelyllä saadaan enemmän toistoja, jolla mahdollistetaan oppilaiden taitojen kehittyminen. Tehtäväorganisaatiota muuttamalla voidaan aineiston perusteella vaikuttaa tasoeroihin ja oppilaiden psyykkiseen turvallisuuteen. Haastateltavat nostivat esille tehtäväorganisaation epäonnistumiseen liittyviä kokemuksia peruskoulujaloilta, mitkä olivat johtaneet fyysisen pätevyyden kokemusten ja itseluottamuksen vähene- miseen.

Meilläkin niinku ala-asteella vaik jotkut lajit oli aika hurjan tasosia mun mielestä tai siis tempo on siellä ollut aika reipas, ku meil oli usein rinnakkaisluokan kaa tunnit ja siel melkein kaikki tytöt harrasti ringettee. Niin tottakai ku siel toisella puolella oli siel vahva osaaminen joukkuelajeissa niinku ringetessäkin se on niin nopee se tempo. Niin sekin ohjaa tietyllä tavalla sitä meidänkin tuntia, niin ei ehkä aina pysynyt niinku mukana ja matkassa. Niin se on ehkä ollut semmosta..ei täysin semmosta alemmuuden tunnetta tuonut, mut ei se oo ainakaan vahvistanut sitä omaa fyysistä pätevyyttä. (H5)

Siitä tuli mieleen myös luistelu...mul ei oo siitäkään hirveen hyviä kokemuksia liikuntatunneilta. Et sekin on ollut vähän semmone...ei oo innostanut. Mää en tiedä sitten miten sitä voi kehittää. Sielläkin oli tai varsinkin jossain luistelussa näkyy tosi helposti ne tasoerot...et siel on ne jotka loistaa ja sit on ne jotka ei välttämättä. Et tehdään yhteisiä juttuja nii se voi olla jotenkin ahdistavaa. (H6)

Oppilaan tuntemus nousi aineistossa esille itseluottamuksen ja fyysisen pätevyyden edistäjänä. Castellin ym. (2015) mukaan koulun liikuntakasvatuksen ongelmana on riittämättömän opetusaika, suuret luokkakoot sekä heikko oppilaantun-

temus. Oppilaiden huomioiminen yksilöinä, joilla on omanlaisensa historia, valmiudet, lahjakkuudet, kyvyt, persoonallisuus ja oppimisen tyyli edellyttää opettajalta hyvää oppilaantuntemusta. Hyvällä oppilaantuntemuksella voidaan suunnitella liikuntatunnit niin, että jokainen voi osallistua toimintaan omien kykyjensä mukaan (Huovinen & Rintala 2017). Eriyttäminen vaatii suunnitelmallista toimintaan, jossa pyritään etenemään opetuksessa oppilaiden kykyjen ja valmiuksien mukaan, huomioimaan oppilaan vahvuudet sekä vahvistamaan heidän itsetuntoaan. Tuntien monipuolisuudella ja eriyttämisellä luodaan tilanteita, joissa oppilaat voivat saada onnistumisen kokemuksia ja huomaavat taitojensa kehittymistä, mitä kautta voidaan saavuttaa kiinnostus liikkumiseen (Silverman & Mercier 2015).

Fyysisen pätevyyden kokemuksia koen, että sai aika paljonkin. Et just varmaan ku myös oli niissä monen niinku perusmotoriset taidot jo sillai aika hyvällä tasolla, niin kyllä niit pätevyyden kokemuksia tuli ja kyl hän se tavallaan...onhan se ihan niinku mukavaa huomata just, että pärjää jossain ja on hyvä jossain, niin kyl se itseluottamustakin vahvisti. (H8)

Kyl mää siit tykkäsin ja kyl mää koen, että se (opettaja) aina pyrki just järjestää sen liikunnan opetuksen sillai, että kaikki kyllä mahdollisimman hyvin pysyis mukana, et sit jos oli itellekkii vaikka joku vieraampi laji, niin kyl sieltä lähetettiin liikkeelle niist aika sillai perusteista, että kaikki sais kiinni niistä jutuista. (H8)

Tutkimusaineistossa liikuntatuntien *sisällön* vaikutus koettiin merkittävänä liikunta-aktiivisuuden edistämisessä. Koulun liikuntakasvatuksen lajikeskeisyys ja joukkuelajipainotteisuus koettiin usein negatiiviseksi. Toisaalta uusien lajitaitojen oppimista nostettiin myös myönteisesti esille aikuisiän monipuolisen liikunnan harrastamisen mahdollistajana. Koulun liikuntakasvatuksen tavoitteena on kehittää oppilaiden itseluottamusta monenlaisten liikemallien hallintaan (POPS 2014, s. 272; 434). Liikuntataitojen oppiminen on yhdistetty suoritusten paranemiseen, yhdenmukaistumiseen, pysyvyyteen sekä kykyyn hyödyntää opittua taitoa myös muissa liikkumisympäristöissä (Tammelin & Telama 2008). Liikuntataidot toimivat rakennuspalikoina liikuntaan osallistumiselle sekä tarjoavat perustan fyysisen pätevyyden ja itseluottamuksen kehittymiselle (Durdin-Myers 2018).

Meillä ainakin oli tosi monipuolisesti tehtiin eri juttuja, että oli kaikille yritettiin ainakin, että ois jotain. – – Mun mielestä on vieläkin tosi hauskaa aina kokeilla jotain uusia lajeja tai ainakin just kavereitten kanssa mennä pelaa jotain pesäpalloa tai niinku jotain muuta lajia, et just sieltä, kun on silloin liikuntatunneilla niinkö just päässyt kokeilemaan niin

paljon eri lajeja ja näin. Ja ehkä just semmoset niinku perustaidot ja ymmärryksen vaikka säännöistä saanut, ehkä just sit enemmän sillee päin, että nykyäänkin on niinku kiva siten aina välillä mennä jotain muuta liikumaan ja kokeilla erilaisia juttuja. (H8)

Perukoulussa meil liikuntatunnit oli aika lajikeskeisiä. Et siellä harjoteltiin tiettyä niinku tekniikkaa ja niinku tiettyjen lajien perusteita. Mää olisin ehkä kaivannut, et ei olis ollut niin lajikeskeistä, koska siellä oli ne tietyt oppilaat, jotka aina loisti tietyissä omissa lajeissa. (H6)

Eräissä kouluissa eri lajien edustajat olivat käyneet pitämässä erilaisia liikuntatahtumia, joiden kautta oli mahdollisuus kokeilla erilaisia lajeja. Etenkin yläkoulussa lähes kaikki haastateltavat kokivat mielekkäiksi uusien ja erikoisimpien lajien kokeileminen. Monipuolinen taitoharjoittelu mahdollistaa laajan liikemallivaraoston synnyn, minkä edesauttaa uusien ja yhä haastavampien liikemallien oppimisessa (Jaakkola 2017). Useimpien lajien harjoittelu koululiikunnassa varmistaa liikunnan monipuolisuuden sekä mielekkyyden säilymisen sekä luo paremmat mahdollisuudet sille, että jokainen oppilas löytäisi mielekkään harrastuksen.

Kyllä mä muistan, että me yläasteella kokeiltiin eri lajeja. Ja meitä esimerkiksi vietiin vaikka unisportille, me saatiin käydä muutaman kerran salilla ja me käytiin zumba-tunnilla ja saatiin käymässä pelaamassa sulkapalloa ja et meillä oli kyl paljon lajikokeiluja joista olis voinut innostua ja varmaan olisin löytänytkin jonkun uuden harrastuksen, jos ei olis ollut harrastusta josta tykkäs. (H3)

Sit mä muistan et yläasteella meillä oli kerran sillee, et Porvoon Butchersin jenkkipelaajat tuli pitää meille sellasta liikuntatahtumaa. Se oli mun mielestä siisti ja ne veti sen tosi innostavasti ja sen jälkeen mä olin sillee, et jes mä haluan alkaa pelaa jenkkipelausta – –. (H2)

– – musta tuntuu et moni laji on semmonen, et niihin on tykästynyt. Et vaik niitä ei välttämättä nyt toteuta omassa elämässä, mut mä nään et ne ehkä varmaan voi sitten tulla siellä vaikka opetuksessa, ku ite on tykännyt niistä, niin sitten haluaa ainakin näitä juttuja kokeilla siellä omien oppilaiden kanssa. (H5)

Koululiikunta ei tarjonnut kaikille haastateltaville positiivisia kokemuksia. Lauritsalon (2014) mukaan se, miten liikuntalaji koetaan koulussa, vaikuttaa tulevaisuudessa oppilaan valintoihin ja terveyskäyttäytymiseen. Lajeista esille nousi etenkin hiihto, luistelu ja uinti negatiivisten liikuntakokemusten kautta. Näissä lajeissa autonomia ja valinnan mahdollisuuden puute korostuivat. Tuntien sisältöihin koettiin voivan vaikuttaa peruskouluaiikoina riittämättömästi, vaikka eriäviäkin mielenkiintoa nousi esille. Oppilaiden osallistuessa tuntien sisällön suunnitteluun, koettu autonomia lisääntyy, joka puolestaan vaikuttaa oppilaiden sisäinen

motivaation kasvuun (Liukkonen & Jaakkola 2017). Haastatteluaineistossa opettajan tarjoama autonomia koettiin pääsääntöisesti puutteellisena.

– – ne lajit, mistä itte ei oo niin pitänyt...ei niihin oo kyl saanut yhtään vahvistustakaan sitten siellä niinku koululiikuntatunneilla. Et mä en oo vaan kokenut et mä oon...tai olen kokenut ja koen edelleen, et en oo esim kauheen hyvä uinnissa tai luistelussa ja sitten mä muistan, et sit ku vaik tehtiin jotain luisteluharjoituksia niin siten se että jotenki ne ei onnistunut, niin eipä ne sit ainakaan kuitenkaan lisännyt intoa. Et ennemminkin mä sanosin niin päin, et ne mitkä on ollut tavallaan kielteisiä lajeja ittelle niin jos jotain niin niihin on se asenne niinku tullut entistä negatiivisemmaksi. (H7)

Nii siit on jäänyt semmonen, että mä en oo muutenkaa oikeen ikinä tykännyt hiihdosta ja uinti oli myös semmonen, että se jakaa tosi paljon mielipiteitä. Et se on...siis varsinki just toi murrosikä, nii sen kynnyksellä ei hirveesti sillai vähissä vaatteissa siel luokkakavereiden kanssa. Ja kun oli välillä siellä pojat mukana...joskus just alastella. Siit ei oo hirveen hyviä kokemuksia. – – oli hirveesti kaikkee eri tekniikoita, et ehkä ois enemmän pitänyt kiinnittää huomiota siihen, et kaikilla on oikeesti hyvä olla siel uimassa vaan. (H6)

Muistan kyllä isosti sen, että yks asia mistä mä en tykännyt paljo yhtään oli uiminen liikuntatunneilla. Se ei niinku...tai se ehkä vaikutti just se, että mä en ehkä ollut paras uimari ja mä olin siellä viimeisenä oppilana alakoulun puolella siin lastenaltaassa ja mua ei uskallettu päästää...tai ehkä hyvä että ei uskallettu päästää...mut sitten yksin uin siellä lastenaltaassa sen ohjaajan kanssa...Kyl mä siinä opin jotain, mut se jäi semmoseks negatiiviseks asiaks. (H4)

Liikunnan opetukseen sisältyvä *mittaamisen* on havaittu lisäävän oppilaiden välistä vertailua, joka puolestaan vaikuttaa oppilaan itseluottamuksen ja pätevyyden kokemuksiin (Rink & Hall 2008). Erilaiset mittaustilanteet aiheuttivat myös haastateltaville pääosin negatiivisia kokemuksia, sillä tulosten julkisuus ja vertailu aiheuttivat oppilaiden välistä kilpailua ja keskinäistä vertailua. Toisaalta mittaaminen koettiin antavan viiteitä siitä, mitä osa-aluetta oppilaan tulisi vahvistaa fyysisen toimintakykynsä turvaamiseksi. Tuloksiin perustuen opettajan roolia voidaankin pitää merkittävänä mittaamistulosten monipuolisessa hyödyntämisessä oppilaan kunnon ja liikunnallisten taitojen edistämiseksi. Lisäksi tutkimusaineistossa kuntotestaus näyttäytyi motivoivan myös vapaa-ajalla liikkumaan. Koululiikunta näyttäneekin luoneen myös oppilaille tietoutta ja ymmärrystä fyysisten ominaisuuksien ylläpitämiseen. Ei kuitenkaan tule unohtaa, että fyysisen toimintakykyyn perustuvat mittauksien perimmäisenä tarkoituksena on antaa tietoa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden tasosta valtakunnallisesti ja siten ne luovat perustan liikuntainterventioille.

– – niin se cooperi ja sit meillä oli kuntotestit yläasteella. Niin ne molemmat on niinku vaikuttanut...koska mua...mää muistan, että mua ehkä vähän stressasi ja samal mää halusin menestyy...et siin tuli semmosii monenlaisia tunteita. Et kyl ne sillee vaikutti et hirveesti sitten treenasin kotona. ---Ja sekin ehkä ku meil oli testit ja meille niinku kerrottiin milloin ne on ja mitä siel on ja vähän et miten ne arvioidaan ja sit tietenkin ihminen haluu saada kympin, niin sit hänen pitää se saada. Niin mä siis muistan, et mää siis joka ilta ennen nukkumaan menoa tein niinku 30 vatsaa ja 30 selkää ja sit mää tein jotain naisten punnerruksii, et mää joka ilta ennen nukkumaan menoa. Mää en tiä mikä tää ajatuskaan on, et ku mää meen nukkumaan et hirvee puntti päälle siel omas huonees. (H5)

– – yläkoulussa mää muistan, et meillä on ollut semmosii kuntotestejä, mis sit on saanut palautetta opettajalta ja niistä on voinut ehkä sitten niinku joku huomata, että ehkä terveyden kannalta olis hyvä liikkuu ja sitten ehkä kasvattaminen yläkoulus sillä tavalla, että niinku tutustutaan moniin eri lajeihin, et jokainen löytäis sen oman tavan liikkuu. Et näitä mää niinku voisinkin kuvitella. Mut aika sillee piilossa ehkä niinku oppilailta. Et ei siel suoraan puhuttu tai tuotu esille et miks liikuminen olisi vaikka tärkeätä. Mut ehkä alakoulussa niinku ikään sopivalla tavalla, et "liikunta on kivaa"-tyylisesti yritetty saada. (H2)

*Arviointi ja palaute* koettiin aineistossa merkittävänä tekijänä liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiseen. Etenkin rakentavan ja kannustavan palautteen koettiin lisäävän itseluottamusta ja pätevyyttä. Informatiivinen ja suoritusta tukeva palaute, joka perustuu suorituskyvyn laatuun, tavoitteen saavuttamiseen sekä yrittämiseen toimivat lähteinä pätevyyden tukemisessa (Stuntz & Weiss 2010). Positiivinen palaute koettiin rohkaisevan yrittämään parhaansa ja kokeilemaan myös haastavampia tehtäviä. Durden-Myers ym. (2018) nostavat esille, että palautteen tulisi osoittaa empatiaa ja herkkyyttä, jotta yksilölle kehittyisi tarvittava motivaatio ja itseluottamus sitoutuakseen liikunta-aktiivisuuteen.

Esimerkiksi muistan, et mua on kannustettu... just tää palloilu, joka ei ollut mun vahvuus, vaikka mää oon ollut tosi liikunnallinen, nii mää oon siis jopa pelännyt sitä palloa, jos se on tullut korkeelta, nii mää oon enemmänkin suojautunut, kun ottanut sitä kiinni. Nii kyl mää muistan, et se yläasteen opettaja on kannustanut mua siinä, että kiva että sää oot tääl valinnaisessa palloliikunnassa. Vähän mää menin sinne niinku kavereiden perässä, mut loppupeleissä se koko palloliikunta oli mun mielestä kivaa. Ku se oli järjestetty sillee, et kaikki pysy mukana. Nii et kyl se niinku opettajan myös kannustus ja palaute on antanut niitä onnistumisen kokemuksia. (H2)

Kyl mää koen et mää oon saanut tosi paljon palautetta, millä on ollut positiivinen yhteys sen liikunnallisen minän kannalta. Et ehkä nää oon semmoset asiat, mitkä ite haluaa viedä ehdottomasti eteenpäin. (H5)

Karvisen (2008) mukaan arvioinnin tulisi korostaa oppilaiden itsearvioinnin tärkeyttä ja keskittyä oppilaan osallistumiseen ja aktiivisuuteen. Tutkimushenkilöt

nostivat esille, että liikunnan opetuksen tavoitteita ei tuotu tunneilla esille ja arvioinnin kohde näyttäytyi usein epäselvänä. Liikuntatunnilla arvioinnin tulisi kohdistua vertailuun opiskelijoiden aikaisempiin suorituksiin sekä opiskelijoiden itse määrittelemiin tavoitteisiin, tietyn tason saavuttamisen sijasta (Durden-Myers ym. 2018). Muutamat haastateltavat (2/8) kokivat arvioinnin aiheuttaneen suorituspainetta tunnilla ja vieneen liikkumisen ilon etenkin, jos suorituksen tulokset julkistettiin koko luokalle. On myös syytä pohtia, onko oikein, että arviointi kohdistuu perheen mahdollisuuksiin viedä lapsia harrastuksiin.

— — oli semmonen liikuntapassi ja siihen aina kerättiin semmosii leimoja, et kuinka paljon liikkunut. Nii tota mul jäi siitä vähän siis...me oltiin varmaan tokaluokalla tai jotain...meil oli semmonen. Ja sitten meidän piti aina sanoo ääneen niinku koko luokan kuulleen, et kuinka paljon oli liikkunut. Joo siitä jäi vähän semmonen. Sit ku se oli aina ne, jotka on tosi urheilullisia. Ne, joilla on paljon harrastuksia, niin tottakai niille tulee enemmän niitä leimoja. Nii sitten siinä oli vähän että niinku...tuli huono fiilis. Kyl mäkin niinku liikuin, mut toisaalta sitten siin tuli myös semmost ahdistusta et nyt on pakko liikkua vapaa-ajalla paljon. Niin sitä mietin, että se oli ehkä vähän huonosti toteutettu. (H6)

### ***Oppiaineen vaikutus***

Liikunnan tuomia merkityksiä ja hyötyjä tutkimushenkilöt kokivat esiintyneen enemmän terveystiedon tunnilla. Liikunnallinen elämäntapa liitettiin vahvasti hyvinvoivaan yksilöön aikuisena, toisin kuin olisi pyritty tuomaan liikunnan tuomaa iloa ja nautintoa esille. Liikunnallisesta elämäntavasta ja sen tuomista eduista ei juurikaan tutkimushenkilöiden mukaan sanallistettu tai tuotu tietoisesti esille koulun liikuntakasvatuksessa. Toisaalta eräs haastateltava koki merkityksien olleen esillä, mutta ne ei olleet herättäneet kiinnostusta. Haastateltavat toivat kuitenkin esille paljon tilanteita, joiden kautta liikkumisen iloa ja hyötyjä on pyritty oppilaille jakamaan. Merkitysten pirstaleisuus on voinut johtaa siihen, että kokonaiskuva on jäänyt saavuttamatta.

— — ehkä just enemmän sellast motivaatiota siihen liikkumiseen, mut ei ainakaan tuu mieleen nyt, että hirveesti. Että ehkä se oli enemmän terveystieto missä käytiin niinku läpi sellast, että minkä takia niinku tai miks se on tärkeätä. Mut ei ehkä kyl liikuntatunneilta oo ainakaan jäänyt mieleen hirveesti sellasia, et oltais niinku oikeesti mietitty, että niinku minkä takia nyt ois tärkeätä liikkua ja millä tavoin tai mitä erilaisia vaihtoehtoja siihen vapaa-ajan liikuntaan niinku vois olla. (H8)



– – mää muistaisin nii, et nää olis tullut enemmän siellä terveystiedossa. Esimerkiksi semmonen liikuntapiirakka, kuinka paljon pitäis liikkua. Et sitten liikuntatunnit on keskittynyt niinku just tuon liikunnallisen elämäntavan kasvattamisen kannalta siihen, et löydetään niitä monipuolisia ja jokaiselle oma tapa liikkua. (H2)

Must tuntuu, et se on ollut semmosta... just vaan aina on niinku joku teema ja sen parissa tehään. Mut jotenki mää en koe, et sitä ois ikinä yhdistetty mihinkään isompaan kuvaa. (H5)

Haastatteluaineistossa nousi ristiriitaisia näkemyksiä esille koulun tarjoamista eväistä liikunnalliseen elämäntapaan. Osa (3/8) koki, ettei koulun liikuntakasvatus onnistunut kääntämään ajatuksia jo ennalta kielteisistä lajeista positiivisempaan suuntaan. Toisaalta taas useampi (4/8) haastateltavista koki koulun liikuntakasvatuksen innostaneen liikkumaan myös vapaa-ajalla. Etenkin kilpaurheilua lapsuudessa ja nuoruudessa harrastaneet haastateltavat kokivat koululiikunnan merkityksen vähäisempänä kuin vähemmän vapaa-ajalla liikkuneet. Toisaalta koulu tarjosi mahdollisuuden kokeilla ja tutustua erilaisiin lajeihin vapaa-ajan harrastuksen ollessa yksipuolista ja vain tiettyä osa-aluetta kehittävää. Koulun liikuntatunneilla koettiin pystyvän vaikuttamaan toimintaan vapaa-ajan harrastusta enemmän. Liikuntatunnit mahdollistivat myös erilaisten joukkuepelien pelaamisen, mikä koitui usein vapaa-ajalla pelaajapuutteen vuoksi mahdolliseksi.

No se (koululiikunta) ei ehkä ollut niin semmoista kilpailullista. Et se oli semmonen mukava paikka pelata vähä sillee ehkä rennommin tai leikkiä rennommin. Ja se oli tietysti vähän monipuolisempaa kuin se jalkapalloharjoittelu. Ehkä just se, että kun treeneissä veti just sillee...et ei ehkä nyt hampaat irvessä, mutta tosissaan niin se (liikuntatunti) oli semmonen paikka, missä pysty sillee vähä ehkä rennommin ottaa. Ei tietenkään sillai pelleillen, mutta siellä pysty vähän rennommin suorittaa ilman mitää semmosta painetta. (H1)

– – en mää tiiä oisko ne liikuntatunnit itessään motivoinut mua fyysiseen aktiivisuuteen, mut vaikee kuvitella mitää. Mut kyl mää sanon, et kyl se varmaan osaks on, kun saa semmosen...ainakin itse semmosen ehkä porukan sieltä, et kenen kans jaksaa liikkua ja tehdä niit juttui. Mut en mä nää, että...tää...ku mää en ehkä koskaan oo miettinyt tota kysymystä, mut kyl se on varmasti kannustanut, et liikkuminen on kivaa ihan pienestä asti siel liikkatunneil. Ja ehkä just se, ku mä en tykännyt harrastaa ja liikkatunneil sai tehdä vähä vapaammin, nii ehkä se periaatteessa on motivoinut sillai, et mää näin, et sen ei tarvinnut olla aina totista. Ei mun tarvinnut olla paras. (H4)

Moni (5/8) haastateltava nosti esille, että koulun liikuntatunneilla keskityttiin löytämään jokaiselle monipuolinen ja oma tapa liikkua. Kaksi haastateltavista kertoivat löytäneensä liikuntatuntien kautta mielekkään vapaa-ajanharrastuksen. Liikuntatunnit

kuntatunnit koettiin myös ympäristönä, jossa uskalsi kokeilla erilaisia lajeja turvallisesa ympäristössä. Ylipäättään liikuntakasvatuksen koettiin vahvistaneen motorisia perustaitoja ja luoneen positiivisia kokemuksia liikunnasta.

– – tän yleisurheilun mää aloitin sillai, että mää olin seiskaluokan liikuntatunnilla. Meillä oli yleisurheilutreenit, niin siellä sattu olemaan tää valmentaja, joka valmensi tätä jengiä mihin mää sitten liityin. Niin hän tuli tunnin jälkeen kysymään, että haluaisitteko tulemaan kokeilemaan meidän seuraan ja antoi jotkut yhteistiedot ja näin. Ja sen kautta mää meninkin yleisurheiluun mukaan. (H3)

– – niinku liikuntatunneilla ensin pelattu ennen ku ehkä sitten uskaltanut myös tai innostunut myös siellä välitunneillakin pelaa ja sit sitä kautta ihan niinku aloittamaankin. (H8)

Kaikki haastateltavat kokivat liikunnan miellyttävänä oppiaineena ja sinne oli haastateltavien mukaan mukava mennä. Oppilaiden suhtautuminen koululiikuntaan on ollut aikaisempienkin tutkimusten mukaan pääosin myönteistä ja liikuntatuntien oltaisiin kiinnostuneita lisäämään (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). Liikuntatunnit toivat haastateltavien mielestä hyvää vaihtelua koulun arkeen, jossa koettiin virkistystä ja iloa. Liikuntatuntien kautta luotiin sosiaalisia suhteita ja se tarjosi liikkumisympäristön, jossa pystyi toimia ilman kilpailullisuutta. Myös Valtosen, Aution, Reunamon ja Ruismäen (2012) opettajien taustoja ja käsityksiä hyvästä liikunnan opetuksesta vertailevassa tutkimuksessa vastaajat pitivät peruskoulun liikuntatuntien positiivisuutta, hauskuutta ja leikkisyyttä merkittävänä.

Kyl mää ainakin henkilökohtaisesti koin, että myös se koululiikunta oli yks tekijä miks innostu liikkumisesta. Musta tuntuu, että mitä enemmän sitä liikuntaa koulussa oli, sitä enemmän myös halusi liikkua vapaa-ajalla tai et meillä tuli just ylempillä luokilla 5-6-luokilla kaikkia valintaisia kursseja ja yläasteella etenkin. Kyl must tuntuu, et aina kun otti enemmän niitä valinnaisiakin, niin sit ainakin kiinnostu enemmän siitä liikunnasta (H3)

– – kyllä mää koen, että liikunta on ollut mulle aina semmonen vahva oppiaine ja sitä kautta mulle on tullut aika paljon semmosia onnistumisen kokemuksia. Meillä oli tosi laidasta laitaan liikkujia meidän luokalla, niin kyllä mää aina olin siinä niin sanotussa parhaimmistossa. Niin kyllä se vaikutti siihen, että musta oli aina kivaa mennä liikuntatunnille ja se oli niinku mulle tosi mieluisa oppiaine. (H1)

### ***Ryhmän vaikutus***

Koulun liikuntakasvatus tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä sosiaalisten suhteiden luomiseen (Stunzt & Weiss 2010; Bangsbo ym.

2016). Suurin osa (7/8) tutkittavista koki, että liikuntatunneilla oli myönteinen ja kannustava ilmapiiri liikkumiselle. Lauritsalo (2014) nimeääkin positiivisen ja turvallisen luokkaympäristön merkityksen tekijäksi, joilla edesautetaan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta. Kavereiden kanssa yhdessä liikkuminen ja tekeminen koettiin pääosin innostaneen liikkumiseen. Liikuntaa tukevat sosiaaliset suhteet, vuorovaikutus sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset ovat havaittu olevan yhteydessä liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiseen (Liukkonen & Jaakkola 2017; Stuntz & Weiss 2010). Myös Lehdon ja Eskelisen (2020) tutkimuksessa vertaissuhteet nousivat merkittäväksi tekijäksi vapaa-ajan liikuntaan innostamisessa. Tulosten perusteella näyttäytyikin, että koululiikunnassa olisi tärkeää tarjota tilanteita yhdessäololle ja sosiaalisten taitojen kehittymiselle.

Siis kannustava ilmapiiri. Ihan niinku opettajasta ja muista oppilaista lähtien. Et ne vaikutti. --- Et ehkä just toi, että oli jotenki siis ylipäätään se ilmapiiri oli niin hyvä, ettei tullut semmost lyttäämist varmaan kellekkään. (H4)

Mää oon saanu siitä tosi paljon valmiuksia esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin ja sosiaaliseen elämään esimerkiksi niinku joukkuepelien kautta. Et opetellaan antamaan muille tilaa ja ottamaan ite vastuuta esimerkiksi. (H1)

On kuitenkin tärkeää huomioida, että kaikki eivät nauti yhteisistä sosiaalisista oppimistilanteista. Oppilaille olisikin tarjottava myös mahdollisuuksia toimia yksilöllisesti. Eräs tutkimushenkilö nosti esille sosiaalisten hierarkioiden esiintymisen koulun liikuntatunneilla. Epäonnistumisesta ryhmän edessä seurasi naurunalaiseksi joutuminen, mikä puolestaan vaikutti heikentävästi itsetuntoon ja fyysisen pätevyyden kokemuksiin. Liukkonen ja Jaakkolan (2017) mukaan koulun liikuntatunneilla osallistumisen kannata on tärkeää, että oppimisympäristö on sosiaalisesti turvallinen, hyväksyvä sekä yhteisöllisyyttä edistävä voidakseen tukea sisäisen motivaation kehittymistä. Positiiviset kokemukset ja myönteisen minäkuvan kehittyminen edellyttää niin psyykkistä kuin sosiaalista turvallisuuden tunnetta.

Yläasteella oli aika vahvasti sitä, että oli niitä tiettyjä ryhmiä. Oli vähän joitain, jotka katto toisia alaspäin ja näin, että siis kyl se korostu. Varsinkin jos oli vaikka jotain polttopallon tyyppisiä pelejä tai tämmösiä niin sitten eihän toiset polta kavereita ja sitten tähdätään tiettyyn ihmiseen, et siihenkin niinku opettajan pitäis kiinnittää tosi paljon huomiota, että olis se hyvä yhteishenki siellä liikuntatunneilla. (H6)

## **Puitteet**

Myös *välineet ja liikkumiseen käytettävät tilat* nousivat yhtenä tekijänä esille liikunnallisen elämäntavan kehittymisessä. Useampi (3/8) haastateltavista koki koululiikunnan mahdollistaneen monipuolisen liikkumisen käytettävissä olevien varusteiden kautta. Vapaa-ajalla liikkumisen ongelmaksi on nousutkin välineiden puute. Varusteiden puuttuminen koettiin negatiivisena myös Lauritsalon (2014) tutkimuksessa, sillä se asettaa helposti oppilaat eriarvoiseen asemaan. Välineiden puute voi pahimmillaan johtaa liikunnan ilon lopahtamiseen ja liikkumisesta voi jäädä negatiivinen kokemus. Toisaalta taas liika keskittyminen välineisiin voi johtaa herkästi liian kauaksi itse toiminnasta. Eräs haastateltava nosti esille negatiivisen kokemuksen siitä, että liikuntatunneilla keskityttiin liikaa ulkoihin tekijöihin, kuten siihen, että kaikilla oli urheiluvaatteet yllään.

Eikä tavallaan oo välttämättä semmosii mahdollisuuksii niinku... vaik sulla ois muutama kiva naapuri, jonka kaa liikkuu...nii mitä sää rupeet pelaa pesäpallo tai... jotain semmosta välinettä, mitä se koulu voi sulle tarjota, mitä sä et välttämättä ei kaikilta kotoo löydy nii antaahan se siihen mahdollisuuden, just monipuolistaa sitä liikkumista. (H2)

No ehkä se hiihto on semmonen, mitä oon kyllä vältellyt, mutta en kyl omista sukkiakaan. Se on kyllä siis muutenkin nuo välineet. Jos ei niitä oo, niin on hankala harrastaa. (H6)

Liikuntaympäristön merkittävyys nousi tutkimusaineistossa esille liikunnallisen elämäntapaan kasvamisessa. Liikuntaympäristö, joka vastaa oppilaiden taitotasoja ja tarjoaa sopivasti haasteita, voi vahvistaa oppilaiden pätevyiden kokemuksia ja tehdä toiminnasta mielekästä ja kiinnostavaa (Jaakkola & Liukkonen 2017). Myös liikuntaympäristön monipuolisuus koettiin motivoivan liikunnalliseen elämäntapaan ja tarjoavan paremmat mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen aikuisiällä. Pahimmillaan liikuntaympäristö voi johtaa motivaation kadottamiseen sekä liikkumisen kokemiseen epämiellyttävä myös muissa liikuntaympäristöissä.

Se hiihtomaasto ei ollut mitenkään hirveen niinku kiva. Et siel oli aikapaljon just jotain ylämee ja alamäkee ja tämmöstä...ja sitten ku oli hirveesti satanut jotain lunta ja sinne uppoo ja kaikkee. Ei se...ehkä siitä jäi just se, että ei ollut sitä iloo...niinku liikkumisen iloo. (H6)

-- on mul jäänyt myös jotain niinku huonompii kokemuksia. Mää en esimerkiksi tykännyt hiihtää. Siit mul on jäänyt tosi huono kokemus, koska siis mä en nyt oo iha varma,

että oliko se ala vai yläasteella, mut me oltiin hiihtämässä. Se oli alunperinkin sinne lumen upposi. En yhtään tykännyt ja sitten mää en meinannut päästä ylämäkee ylös. Me mentiin semmoseen mäkeen ja mä siis...oli hirveen jyrkkä...ja mää en tiää jotenki et tavaltaan pakottiko se opettaja niinku kaikki laskemaan. Mä laskin sen ja mää kaaduin ja mulla aukes huuli. Nii siit o jäänyt semmonen, että mää en oo muutenkaa oikeen ikinä tykännyt hiihdosta. (H6)

Koulun liikuntaympäristöistä vahvasti mieleen olivat jääneet erilaiset tapahtumat ja kilpailut, mitkä lähes jokainen haastateltava nosti myönteisenä kokemuksena esille. Erityisesti onnistuminen koulujen välisissä kilpailuissa oli jäänyt positiivisena muistona mieleen ja sen koettiin vahvistaneen haastateltavien itseluottamusta ja fyysisen pätevyyden kokemuksia. Tapahtumiin liitettiin myös vahvasti yhteenkuuluvuuden merkityksiä.

Parhaita muistoja on ollut ehkä semmoset, ku meillä järjestettiin ala-asteella semmosia yleisurheilukisoja ja niihin sai sitten kaikki osallistua ja parhaat palkittiin siellä semmosessa tavallaan gaalassa. Niin mun mielestä ne oli hauskoja tapahtumia ja tosi semmosia yhteisöllisiä. Ja sitten yläasteella meillä oli semmosta koulujenvälistä jalkapalloturnaus-toimintaa, niin se oli mun mielestä kans tosi niinku hauskaa. Nii ehkä nää oli semmosia ykkösjuttuja et semmoset urheilutapahtumat on ehkä ollut kivoimpia. (H1)

Yhteenvetona voidaan päätellä, että aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat alakoulun liikuntakasvatuksessa neljä tekijää; opettaja, oppiaine, ryhmä sekä puitteet. Opettajan luonne ja käyttäytyminen voivat joko innostaa liikkumiseen tai johtaa liikuntatilanteiden välttämiseen. Opettajan opetuksessa ja eriyttämisessä korostuivat pedagogiset valinnat ja ryhmäjaot. Opetuksen sisällöstä nostettiin esille monipuolisuus ja liikuntataitojen oppiminen. Opetukseen sisältyvä mittaaminen, palaute ja arviointi voivat kannustaa liikkumiseen, mutta väärintoteutetuna viedä kauemmaksi siitä. Oppiaineen kohdalla tuotiin esille liikunnan tuomia merkityksiä sekä taitonäkökulmaa. Ryhmän vaikutuksessa korostui ilmapiirin merkitys sekä sosiaaliset suhteet. Tilojen ja välineiden tarjoamisella voidaan vaikuttaa riittävien puitteiden tarjoamiseen liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiseksi. Seuraavassa osiossa esittelen haastateltavien käsityksiä liikunnallisen elämäntavan edistämisestä alakoulun liikuntakasvatuksen kontekstissa.

## 5.2 Luokanopettajaopiskelijoiden käsityksiä liikunnallisen elämäntavan edistämisestä alakoulun liikuntakasvatuksessa

Tässä luvussa avataan luokanopettajaopiskelijoiden käsityksiä liikunnallisen elämäntavan edistämisestä alakoulun liikuntakasvatuksessa. Aineistoa tarkastellaan teoriaosassa esiteltyjen viitekehysten pohjalta motivaation, fyysisen pätevyyden ja itseluottamuksen, tietouden ja ymmärryksen osa-alueiden kautta. Teoreettisena mallina toimivat Whiteheadin (2010) luoma käsite liikunnan lukutaito, Decin ja Ryanin (2000) itsemääräämisteoriat sekä Kosken (2013) liikunnan merkitykset. Näitä näkökulmia hyödyntämällä pyritään vastaamaan tutkimuskysymykseen: Millaisia käsityksiä luokanopettajaopiskelijoilla on oppilaiden liikunnallisen elämäntapaan vaikuttavista tekijöistä?

### **Motivaatio**

Aikaisempien tutkimusten lisäksi myös haastateltavat nostivat esille motivaation merkityksen liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa. Liikuntatuntien motivaatioilmapiiri, joka herättää oppilaissa sisäisen motivaation liikkumiselle, koettiin liikkumiseen kannustavana tekijänä. Opettajan tulisi aidosti olla kiinnostunut ja motivoitunut työhönsä, sillä sen koettiin heijastuvan myös oppilaisiin. Ulkoista motivaatiota puolestaan tulisi tutkimushenkilöiden mukaan välttää, vaikkakin esille nostettiin myös palkitsemisen merkitys liikunnallisen elämäntavan rakentamisessa. Tätä tukee myös Chenin (2015) tutkimus, jossa havaittiin ulkoisten tekijöiden lisäävän yksilön mahdollisuuksia käyttää sisäisiä motivaatioresurssejaan. Toisaalta Stuntzin ja Weissin (2010) tutkimuksissa ulkoinen motivaatio havaittiin olevan yhteydessä heikompaan liikunnan pysyvyyteen. Kilpailu koettiin sekä motivaatiota kasvattavana että lannistavana tekijänä, mutta siinäkin tulee haastateltavien mukaan huomioida lasten lähtökohdat ja tarpeet. Esille tuotiin myös se, oppivelvollisuuden nimissä koulua on käytävä, vaikka se ei aina motivoisi ja kiinnostaisi.

Tavallaan, että se opettaja on itekki motivoinut työhönsä, et kyllähän se lapsiin heijastuu, et hei tää on tosi kivaa, et kokeillaan. (H1)

– – vaikuttaa varmasti se, millä tavalla niinku sä saat ne oppilaat suhtautumaan siihen liikuntaan ylipäätään. Mun mielestä alakoulun tehtävä on ehkä enemmänkin on just saada niitä onnistumisen kokemuksia, jotka ruokkii sitä motivaatiota ja niinku motivaation kautta sitouttaa siihen. Että tavallaan jatkais sitä liikkumista

myös vapaa-ajalla. Et mun oma näkemys on se, että ei niinkään se, että välttämättä mitä lajeja sää siellä opit vaan enemmän se, että sää innostut ylipäättään liikku-  
maan. (H2)

Oppilaiden motivoimiseksi tulisi tutkimushenkilöiden mukaan pyrkiä monipuolisten opetusmenetelmien ja työskentelytapojen käyttöön. Opetusmenetelmillä on havaittu olevan suora vaikutus oppilaan oppimiseen ja saavutuksiin (Flemons, Diffey, Cunliffe 2019). Työtapojen vaihtelevuudella voidaan tehdä opetuksesta mielekäästä ja taataan jokaiselle oppilaalle mahdollisuus edistyä. Myös valtakunnallisessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) korostetaan työtapojen vaihtelevuutta, jossa lähtökohtana tulee olla opetuksen tavoitteet sekä oppilaiden tarpeet ja kiinnostuksen kohteet (POPS 2014). Opettajajohtoisia menetelmiä pidettiin turvallisuuden tunteen mahdollistajana, kun taas oppilaslähtöiset koettiin autonomiaa ja osallisuutta tukevana opetusmenetelmänä.

No kyl se on, että just semmoset monipuoliset opetusmenetelmät. Et ei jää semmoseen yhteen toimivaan tapaan kii. Et sää oot huomanut et tää toimii, et kaikki pääsee liikkuu. Vaan sitten oikeesti käyttää monipuolisesti vaikka leikkiä ja tämmöst vähän kilpailua ja tota. Ja sit taas vähän eri lajeja. Et joskus voimistellaan, joskus tanssitaan, joskus tehään tätä. Et saadaan just sillee... tarjotaan vaihtoehtoja ja sit sit se liikunnasta ei tuu semmosta toistettavuutta, et aina olis jännä mennä sinne liikuntatunnille. (H4)

Sil on hirveesti mun mielestä merkitystä, et miten se opettaja ohjaa ja niinku opettaa siellä liikuntatunnilla. Ja jotenki, et ei mennä sieltä yhden tietyn saman kaavan mukaan, koska oppilaat ovat yksilöitä ja kaikki oppivat eri tavalla ja kaikilla on se oma suhde siihen niinku liikuntaa. Niin kyl tavallaan se opetustyyli ja menetelmät pitää olla aika monipuolisia. (H5)

Niin ehkä se on semmoisia paikkoja, missä opettajan tulee miettii tosi tarkkaan, että miten suunnittelee sen tunnin sillä tavalla, et se on motivoiva kaikille. Et yleensä, mitä ite yleensä ajattelis, että yleensä se sitten tapahtuu ryhmän jakamisen kautta. Että osa pääsee toteuttamaan itseään toisella tavalla ja osa pääsee tekemään jotain niinku toisenlaista tehtävää. (H3)

Monipuoliset oppimisympäristöt nousivat tutkimusaineistosta moneen otteeseen esille motivoinnin lähtökohtana. Myös opetussisältöjen monipuolisuutta pidettiin tärkeänä. Monipuolisten liikuntamuotojen tarjoamisella voidaan Rinkin & Hallinin (2008) mukaan lisätä oppilaiden kiinnostusta liikuntaa kohtaan sekä mahdollistaa monipuolinen liikunnan harrastaminen aikuisiällä. Opetussuunnitelman koettiin antavan laajat mahdollisuudet opettajille liikuntakasvatuksen sisältöjen suun-

nitteluun, missä korostuukin herkästi opettajan omat mieltymykset ja kiinnostuksen kohteet. Kun sisältö on riittävän monipuolista, tarjotaan haastateltavien mukaan oppilaille vaihtoehtoja mielekkään liikuntamuodon löytämiseen. Lajikeskeisyys koettiin motivaatiota laskevaksi, minkä vuoksi leikillisyyden ylläpitämistä liikuntakasvatuksessa pidettiin tärkeänä.

– – et se olis mahdollisimman monipuolista ja kaikenlaisia tyylejä kokeilevaa. Ja niinku siinäkään ei sais olla esteenä, et opettaja kokis ite jotain lajia itselleensä haastavaksi tai sil olis jotain negatiivisii kokemuksii, koska taas se laji voi olla jollekin oppilaalle just se laji missä se menestyy ja missä se on tosi hyvä, mikä taas lisää sitä pystyvyyden ja itsevarmuuden tunnetta. Ja sit taas yhdistää et hei tää liikkahan on ihan kivaa. (H5)

– – koska se on tosi tärkeätä, että ne (liikkumistaidot) opitaan ja ylipäätäänsä se, että oppilailla olis oikeesti niinku hauskaa. Et se ei oo mitään semmosta väkisin yrittää...koita nyt osua tuohon pesäpalloon viidettä kertaa. Että se ei oo kelläkkää kivaa. (H6)

Tukiessa oppilaan autonomiaa valinnanmahdollisuuksia tarjoamalla voidaan tutkimushenkilöiden mukaan vaikuttaa oppilaiden motivaatioon elinikäistä liikuntaa kohtaan. Myös Liukkosen ja Jaakkolan (2017) mukaan autonomia tukee oppilaiden sisäistä motivaatiota. Oppilaslähtöisiä työskentelytapoja ja valintamahdollisuuksien tarjoamista pidettiin tärkeänä autonomisuuden tukemisessa. Oppilaiden saadessa vastuuta tunnin suunnittelusta ja toteutuksesta voidaan haastateltavien mukaan saavuttaa myös pätevyyden kokemuksia.

Mää sanoisin et ois tosi tärkeätä, että oppilaat saa sitä osallisuutta liikuntatunneilla. Ettei se oo pelkästään sitä opettajan vetämää monologia siellä. (H6)

Hyvä opettajana antaa valinnanmahdollisuutta niille oppilaille ja myös välillä heittää niinku pallon heille – –. (H2)

Opettaja voi omalla esimerkillään herättää kiinnostusta liikunta kohtaan ja uusien liikuntamuotojen kokeilemiseen. Myös Flemonsin, Diffeyn & Cunliffen (2019) mukaan opettajien ollessa positiivisia ja mukautuvia he voivat edistää positiivista suhdetta oppilaiden välillä ja kykenevät edistämään oppilaiden liikunnan lukutaidon kehittymistä. Opettajan toiminnassa oppilaiden autonomisuuden lisäämiseksi korostuivat tutkimushenkilöiden mukaan oppilaiden yksilöllinen huomiointi ja vuorovaikutus oppilaiden kanssa. Yksilön taustan ja tarpeiden huomiointi pidettiin myös merkittävänä. Huomiota ei tulisi haastateltavien mukaan



kiinnittää vain valmiiksi liikunnallisiin lapsiin, sillä he todennäköisesti liikkuvat vapaa-ajalla muutenkin. Liikuntatuntien sisältö tulisikin heidän mukaansa rakentaa liikunnallisesti heikompien yksilöiden kiinnostusten kohteiden mukaan.

– – varmasti opettajalla on iso rooli just sillä omalla olemuksellaan, että onko ite esimerkiksi kiinnostunut siitä mitä tehdään vai vaikuttaako se siltä, että se opettaja nyt vaan tekee jotain just sen takia, että se on just siellä OPS:ssa mainittu. Vai ko-keeko sen ite tavallaan niin, että oikeesti tästä on hyötyä ja tätä kannattaa tehdä ja sitä kautta ehkä onnistuu motivoimaan niitä oppilaita. (H7)

Mut kyl koulun liikuntatunneilla on suuri vaikutus, et sen takii opettajan ei esimerkiksi saa jämähtää tiettyyn muotiin, koska se tietty muotti ei välttämättä sovi ihan jokaiselle oppilaille, vaan sen pitää olla semmoinen joustava muotti, mikä tavallaan muuttuu niiden oppilaiden kiinnostuksen kohteiden myötä. Ja tottakai jos opettajana huomaa, että siellä on tietty oppilasryhmä, jotka ei oo motivoitu-neita ja ei oo innostunut liikunnasta ja näyttää siltä, että heillä liikunnallinen elämäntapa ei tavallaan ole tärkeä osa elämää, niin kyllä heidän kuunteleminen ja heiltä kysyminen on kaikissa tärkeimmässä asemassa. (H3)

– – kuiteski se oppilaan tuntemus ja sitten, jos sää tiedostat, että luokassa tykätään jostain toimintatavasta, niin kyllä mun mielestä niitä pitää sitten viljellä. Että tulee semmoinen niinku tunne, että hei meitä kuunnellaan. Ja kyllä se kasvattaa motivaatiota. (H1)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuuden merkitys nousi myös vahvasti tutkimusaineis-  
tosta esille. Yhteisöllisyyden koettiin lisäävän pitkäjänteisyyttä ja yrittämisen ha-  
lua. Etenkin luokkakavereiden kannustaminen koettiin motivoivaksi tekijäksi. Tätä  
tukee myös aiemmat tutkimukset, joissa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden on ha-  
vaittu lisäävän oppilaiden motivaatiota liikkumiseen (Deci & Ryan 2000, Liukko-  
nen & Jaakkola 2017, Stuntz & Weiss 2010). Liikuntatunnit näyttävät tulosten pe-  
rusteella tarjoavan lapsille ja nuorille otollisen kasvuympäristön kehittää yhteisöl-  
lisyyttä sekä yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja vaihtelevan ympäristön ja työsken-  
telytapojen kautta. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta opettaja voi edistää vaihtelevilla  
ryhmäajoilla, joihin sisältyy mahdollisimman vähän sosiaalista vertailua. Kou-  
lun liikuntakasvatus koettiin tarjoavan myös mahdollisuuksia sosiaalisten suhteiden  
luomiselle ja ylläpitämiselle. Motivaatiota tukevassa ilmapiirissä tulisi tutki-  
mushenkilöiden mukaan panostaa yhteishenkeen motivoitakseen kaikkia oppi-  
laita liikkumaan. Ryhmädynamiikan merkittävyyttä liikkumisen ilon säilyttäjänä pi-  
dettiin tärkeänä, siksi opettajan tulisi varmistaa kaikkien oppilaiden viihtyminen  
liikuntatunnilla.

– – että liikunnan kautta sää voit myös tavata kavereita. Se on kavereiden kaa yhdessä tekemistä ja siinä oppii hyödyllisiä taitoja. Mun mielestä nää on kaikki semmosii, että se koululiikunta voi niinku tuoda esille. Ja myös opettaa just yhteistyötaitoja ja just tarjota semmosta virkistymistä. (H2)

Koulun liikuntakasvatus tarjoaa tutkimushenkilöiden mukaan hyvät mahdollisuudet liikkumiseen koulupäivän aikana. Koulussa järjestettävillä kampanjoilla ja projekteilla voidaan haastateltavien mukaan innostaa oppilaita liikunnallisen toiminnan pariin. Lisäksi erilaisilla vierailuilla ja koulun ulkopuolisten tahojen yhteistyöllä koettiin voivan motivoida oppilaita liikunnan harrastamiseen. Eräs haastateltavista (H6) kuvasi tilannetta näin: *”Ne vois olla tosi motivoivia käydä tutustumassa johki lajiin. Et sitä ohjais ihan ammattilainen”*. Opetuksen järjestäminen säännöllisesti luokkahuoneen ulkopuolella sekä yhteistyö eri yhteiskunnan toimijoiden kanssa näyttäytyykin tulosten mukaan merkittävänä liikunnallisen elämäntapaan kasvattamisessa. Myös liikunnan integrointi muihin oppiaineisiin nostettiin esille sekä oppimismotivaatiota, että fyysistä aktiivisuutta lisäävänä tekijänä. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissakin (2014) painotetaan liikkumisen olevan olennainen osa jokaista koulupäivää.

Ja sittenhän tietysti oppiaineiden yhdistämistä voi tehdä. Esimerkiksi voidaan lisätä sitä liikkumista ihan huomaamattakin. Ja varmasti on ihan mielenkiintoista ratkoa jotain matikkatehtävää ulkona tai liikuntasalissa, kun sitten aina siellä luokassa. – – Ja sitten tietysti tarjoamalla hyvät liikuntamahdollisuudet. Just välitunneilla koululla on esimerkiksi ne varastot täynnä kaikkia hyvää liikuntavälinettä. Tarjotaan semmosia niinku liikkumisen mahdollisuuksia, niinku koulupäivän myötä. (H1)

### ***Itseluottamus ja pätevyys***

Liikuntakasvatuksessa itseluottamusta koettiin vahvistavan ikä- ja taitotasoon mukautetut oppimistehtävät sekä kannustava ja turvallinen ilmapiiri. Oikeantasoiset haasteet mahdollistavat kaikkien osallistumisen toimintaan, missä jokainen oppilas uskaltaa yrittää ja heittäytyä toimintaan mukaan. Oppilaan kehitystasoon mitoitettut haasteen tuottavat haastateltavien mukaan onnistumisen kokemuksia, minkä kautta voidaan rakentaa oppilaiden itseluottamusta ja pätevyyttä liikunnallisen elämäntavan toteuttamiseen. Mikäli onnistumisen kokemukset liikunnassa jäävät vähäisiksi, voi se johtaa herkästi liikunnallisten tilanteiden välttelemiseen.

Ihan se, että jokainen saa pieniä onnistumisia, niin se vie aina lähemmäksi liikunnallista elämäntapaa. (H6)

Itseluottamusta ja sitä fyysistä pätevyuden tunnetta voi mun mielestä tukea antamalla ikätasolleen ja taitotasolleen sopivia haasteita ja tehtäviä, joita sitten mukautetaan sen mukaan, ku se taso kasvaa. Eli tarjotaan tavallaan sen kehittymisen mukaista haastetta. (H1)

Onnistumisen mahdollisuus jossain fyysisesti haastavassa asiassa tuo tosi paljon mielihyvää ja tietystihän se on monelle tosi hyvä keino ilmaista itteänsä. Jos on vaikkapa jotain vaikeuksia sanallistaa jotain ajatuksia tai oppimisongelmia muuten, nii liikunta voi olla semmoinen paikka loistaa ja purkaa ja sikse se olis mun mielestä tärkeää tarjota niitä kaikille, niitä sopivia haasteita liikuntakasvatuksessa ja tavallaan kiinnittää siihen liikunnan iloon. (H1)

Haastateltavat olivat yksimielisiä siitä, että jokaiselle oppilaalle tulee tarjota nautintoa liikkumisesta sekä mahdollisuus turvalliseen liikuntaympäristöön, joka ei sisällä liikaa vertailua muihin ikätovereihin. Turvallinen oppimisympäristö kuuluu jokaisen oppilaan oikeuksiin (POPS 2014, s. 34). Ilmapiirin merkitys korostui liikuntatunneilla myös LIITU-tutkimuksessa (2019), jossa oppilaat pitivät tärkeänä liikuntatuntien hauskuutta ja hyvää ilmapiiriä (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2019). Opettajalla on vastuu opetusryhmänsä toimisesta ja hyvinvoinnista. Opettajan tehtävänä on edistää turvallista ja hyväksyvää ilmapiiriä, jossa sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja voidaan kehittää. Pedagogisilla ratkaisulla opettaja voi ohjata oppilaita toisten arvostamiseen ja oikeudenmukaiseen kohteluun sekä välttää kiusaamistilanteita. Ilmapiiri, jossa epäonnistuminen sallitaan, koettiin myös merkittävänä liikkumisen mielekkyyden ylläpitäjänä.

Mun mielestä tos on tosi tärkeetä se ilmapiiri siellä liikuntatunneilla. Ja muutenkin. Että niinku jokainen pystyy olla ihan oma itsensä siellä. Ja tekemään aktiivisesti. Tai osallistumaan aktiivisesti jokaiseen juttuun, mitä tehdään siellä. Muistan tosi paljon omilta liikuntajoilta myös sen, että oli niitä sitten... oppilaita, jotka vaan seiso jossain nurkassa, ku ei ne oikeen uskaltanut tehdä mitään. Ehkä siinä oli se, että pelkäs et epäonnistuu. (H6)

Turvallisuus ois tosi tärkeetä. Jokainen voi siellä osallistua. Ehkä ennen mitään niinku liikuntatuntien aloittamistakin olis tärkeetä, et jos kokoonnuttais johonkin yhteen ja niinku keskusteltais. Katottais et kaikilla ois hyvä olla siellä. Eikä vaan aloitettais saman tien, et aletaan pelaa lentopalloa. (H6)

Perusopetuksen opetussuunnitelman (Opetushallitus 2014, s. 30) mukaan onnistumisen kokemukset ja elämykset erilaisissa oppimistilanteissa voivat innostaa oppilaita oman osaamisensa kehittämiseen. Onnistumisen kokemuksia voidaan tutkimushenkilöiden mielestä saavuttaa riittävällä tuntien eriyttämisellä. Eräs haastateltavista nosti esille, että eriyttäminen tulisi kuitenkin tapahtua oppilaille

huomaamattomasti, jottei oppilaan tarvitsisi pelätä leimaantumista. Eriyttämisessä korostettiin myös ylöspäin eriyttämisen tärkeyttä, sillä liian helpot tehtävät eivät tarjoa riittävästi haastetta ja innostus toimintaa kohtaan voi lopahtaa. Oikeanlaisten haasteiden avulla voidaan ylläpitää motivaatiota, kun taas liian haastavat tehtävät johtavat usein turhautumiseen ja luovuttamiseen. Voidaankin nähdä opettajan tehtäväksi ohjata oppilaita etsimään itselleen sopivantasoisia haasteita ja etenemään omien edellytysten mukaisessa tahdissa. Liikuntatuntien suunnittelussa tulisi ottaa huomioon oppilaiden ikä- ja kehitystaso, jotta jokaisella lapsella olisi mahdollisuus osallistua toimintaan ja saavuttaa onnistumisen kokemuksia. Oppilaiden kehittymistä heidän omista lähtökohdistaan käsin pidettiin aineistossa tärkeänä liikunnallisen elämäntavan ylläpitämisessä.

Sit eriyttäminen on myös tosi tärkeää, jos vaikka pelataan sitä pesäpalloa. Niin voi olla niitä isompia palloja... jotain pehmopalloja johon osuu. Tai sit jos on kehittyneempi siinä, niin sitten otetaan semmonen normaali pesäpallo. Et jokainen sais niitä pieniä onnistumisen kokemuksia. (H6)

Eriyttäminen mun mielestä ehkä vielä sillä tavalla, et sää et niinkään välttämättä ehkä sanallista aina sitä sun eriyttämistä sillä tavalla, että hei nyt meillä on täällä tällainen telinevoimistelurata, niin että tässä voit joko tehdä vaativamman tempun tai sitten voi tehdä helpomman version. Vaan niin, että ne vähän niin kun piilotetaan radan muotoon ja sit opettaja esimerkiksi näyttää esimerkissä sen helpomman version jostakin ja sitten jostakin vähän haastavamman version. Niin sitten oppilaat saavat lähteä kiertämään sitä rataa sitten omalla tyyllillään, eikä kenenkään tarvitse tavallaan sanallistaa tai kertoa, et minkä vaihtoehdon hän aikoo valita. (H3)

– – toisaalta taas se, että osataan myös eriyttää myös ylöspäin, että oppilas, joka kokee, että liikuntatunneilla kaikki onnistuu ja ei saa riittävästi haasteita, niin se varmaan myös laskis sitä motivaatiota. Eli osataan myös huomioida myös ylöspäin eriyttävät tehtävät. (H7)

– – ehkä just se semmonen tavallaan, että lähetään niinku rakentaa sieltä niin niin...tavallaan ihan niistä perustaidoista ja niinkö, et sitten just kaikki pystyis pysyy mukana, et tulis niitä semmosia, että pystyy osallistuu... sitä, et sellast psyykkistä niinku just sitä itseluottamusta ja näin. – – et mitä mun pitää tehdä ja mää tiedän, että mää pystyn vaikka heittää ton pallon nytten tohon ja näin. Ja sitten...just sitä kautta voidaan myös rakentaa sitä koko ajan lisää niinku sitä taitoa ja itseluottamusta ja sitten toivottavasti myös sitä, että niinku intoa liikkua. (H8)

Useampi (5/8) haastateltavista nosti taitojen merkitystä esille. Riittävä motoristen taitojen kehitys on yhteydessä liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiseen (Mononen 2017; Sääkslahti 2008; Jaakkola 2017). Hyvät motoriset taidot mahdollistavat liik-

kumisen uusissa ympäristöissä turvallisesti ja niiden koettiin tarjoavan hyvät edellytykset ja valmiudet liikunnallisen elämäntavan toteuttamiseen. Taitojen kehittäminen ja saavuttaminen nähtiin olevan yhteydessä pätevyyden ja itseluottamuksen kokemuksiin.

— — ne motoriset perustaidot, niin ne antaa sen lähtökohdan kokeilla eri lajeja myöhemmin... et tavallaan se on myös tärkeä koulun tehtävä, että se taataan valmiudet tavallaan mihin tahansa lajiin, ettei se peruskoulussa ole liian lajipainotteista ja sen takia rajais osaa oppilaista jotenki ulkopuolelle. (H2)

Tavoitteet, jotka nousevat taso tasolta koettiin lisäävän pätevyyden kokemuksia. Haastateltavat korostivatkin tavoitteiden esille tuomista oppilaiden ikätason mukaisesti. Myös henkilökohtaista tavoitteiden asettelua pidettiin tärkeänä. Vanhempien tiedottamista liikuntatuntien sisällöistä ja tuntien toteutumisesta pidettiin merkittävänä. Avoimella yhteistyöllä oppilaiden vanhempien kanssa voidaan taata, että oppilas saa riittävän monipuolista liikuntaharjoittelua ja hänen fyysinen jaksamisensa otetaan huomioon. Opettajan osaamista ja tietoa olisi hyvä hyödyntää oppilaiden kokopäiväisen liikunnan toteutumisesta ja heidän tulisi kannustaa perheitä lastensa ja nuortensa liikunta-aktiivisuuden tukemiseen.

Parastahan se ois, jos jokaisella olis jotain omia henkilökohtaisia tavoitteita. Eli siis esimerkiksi nää jotka liikkuu tosi paljon, niin heillä vois sitten olla vähän erityyppisiä tavoitteita verrattuna siihen jotka ei liiku juuri lainkaan. Eli nää, jotka ei liiku niin niille asetetaan pienempiä tavoitteita — —. (H6)

Palaute tulisi haastatteluaineiston mukaan kohdistua toimintaan, ei ulkoisiin ominaisuuksiin. Sen tulisi olla konkreettista, spesifiä ja rakentavaa. Lisäksi palautteen tulisi sisältää kehitysehdotuksia, jotta oppilas voisi kehittyä taidoissaan. Myös henkilökohtaista palautetta pidettiin merkittävänä, sillä usein liikuntakasvatuksessa annettava palaute kohdistuu koko ryhmälle. Yksi haastateltavista nosti esille tasavertaisen palautteen antamisen haasteet, sillä opetusryhmät ovat usein isoja ja liikuntatunneille on varattu vain vähän aikaa. Positiivisen palautteen nähtiin tukevan oppilaiden motivaatiota ja pätevyyden kokemuksia. Negatiivista palautetta puolestaan tulisi haastateltavien mielestä välttää, etenkin jos oppilaan käsitys itsestä liikkujana on vielä heikko.

– – no palaute varmaan pitäis olla niinku kannustavaa. Ehkä palautteessa ajatellen, jos opiskelija saa yhtään negatiivista palautetta, vaikka johki ulkoisiin ominaisuuksiin liittyen tai...nii voi tulla niinku aika vahvastikkin aika semmosia negatiivisia vaikutuksia, mikä sit voi viedä pois siitä liikunnallisesta elämäntavasta. (H7)

– – kehut pitää suunnata niille oppilaille, jotka on sinä päivä ylittäneet itsensä eikä niinku ylittäneet tavallaan kaikki muut, koska muutenhan ne helposti sitten kasaautuu samoille oppilaille. (H3)

Sit mul oli mielessä kans, et se opettajan kannustus ja palaute. Et ainahan mä koen, että oppilaat ei välttämättä huomaa sitä omaa kehitystä niin myös opettajan avulla voi tehdä sen oppilaan tietoiseksi siitä, että on menty eteenpäin ja on kehitytty ja sitä kautta myös tukee sitä itseluottamusta. (H2)

Arvioinnin monipuolisuutta ja selkeyttä pidettiin merkittävänä liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa. Myös numeroarvosanan luopumisesta heräteltiin toiveita. Arvioinnin tulisi haastateltavien mukaan aina perustua tavoitteisiin ja sen tulisi olla formatiivista eli jatkuvaa arviointia. Fyysiseen toimintakykyyn perustuva valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä MOVE! herätti haastateltavissa epäluuloisia ajatuksia liikunta-aktiivisuuteen kannustamisessa. Heidän mukaansa arvioitavat testit voivat johtaa vertailuun ja liikunnan ilon kadottamiseen. On kuitenkin huomioitava, ettei MOVE! -tuloksia tulisi käyttää oppilaan fyysisen kunnan arviointiperustana. Eräs haastateltavista myös koki koululiikunnan arvioinnin muodostumisen olevan hänelle vielä epäselvää, mihin haluaisikin lisää tukea opettajan opinnoista.

Mää oon ite aiemmin ollut sitä mieltä, et mun mielestä pitäis olla taito- ja taideaineista olla numerot, mut jotenkin must tuntuu, et mun kelkka on koko ajan kääntynyt siihen suuntaan, et välttämättä ei pitäis olla numeroita. Et se olis parempi olla sellast sanallist arviointii, koska mä mietin et monella sekin voi määrittää se vaik et sul on kutonen liikunta, niin sää oot heti et mä oon ihan huono liikunnassa. Mut sen sijaan, jos sää saisitkin sanallista arviointiin mis on kerrottu et mitä sää osaat ja mis sun pitäis vielä kehittyä nii sekin vois paremmin ehkä edistää. Et mä niinku tavallaan...ehkä tommonen arviointikin...et millaista se arvioinnin muoto...niin mun mielestä sekin vois vaikuttaa. (H5)

– – et onko se edes välttämätöntä antaa numeroarvosanaa liikunnasta. Koska sehän, jos sää vaik saat seiskan jostain alakoulun liikast.... Nii syöhän se motivaatiota siit. Toista se voi toki myös kannustaa, et hei vitsi mun pitää tehdä paremmin...mut mä veikkaa et seki on vähemmistö sit siinä vaiheessa. (H4)

– – että mä oon paljon miettinyt tätä move!-testausta, että senhän pitäis sit kannustaa. Et miten sää sit sen teet. Onks se sit kuitenkaan...kannustaako se oppilasta siihen fyysiseen aktiivisuuteen, jos sä näytät sille, että sä sait nyt...mä en muista mitä ne rajat on, mutta sait 10 istuman noususa ja 20 olis pitänyt saada. Ja tämä nyt näyttää siltä, että et ole kahdenkymmenen vuoden päästä enää aktiivinen, niin mä en tiä onks se se keino. (H2)

## **Tietoisuus ja ymmärrys**

Kosken (2013) tapaan myös tutkimushenkilöt nostivat merkitysten esille tuomisen tärkeäksi elementiksi liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa. Opettajan tehtävänä on haastateltavien mukaan sanallistaa merkityksiä ja keskustella oppilaiden kanssa liikunnan tuomista hyödyistä ja kokemuksista ikä- ja kehitystason mukaisesti. Yksi haastateltavista korosti, että liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen tulee olla liikuntakasvatuksessa koko ajan mukana kulkevana arvona. Toiminnan pohjalla tulisi olla tieto, jota käytännön tekemisellä vahvistetaan. Eräs toinen haastateltava taas koki, että merkitysten esille tuominen voisi tapahtua piilo-opetussuunnitelman tyyliä. Liikunnallisen elämäntapaan kasvattaminen tulisi hänen mukaansa tapahtua huomaamattomasti tekemisen kautta.

Ja myös se, että ymmärtää sen merkityksen. Sen että mitä se liikunta tuo. Tai mitä positiivisia vaikutuksia sillä voi olla. Et olis tosi tärkeää myös, että niistä puhutaan, et sitä liikuntaa tarvii, jotta voi fyysisesti ja myös henkisesti hyvin. (H6)

– – että oppilaillekin pitää perustella et miks me tehään jotain ja kertoo, et hei et nyt meillä on...nääh kaikki liittyy tämmöseen isompaan juttu...et ideana on se, että kaikki löytäis liikunnasta sen ilon. Et kaikille tulis liikunnasta sitä jokapäiväistä. (H5)

– – liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen...ehkä just se tavoite on siinä. Mut se on just se, että ehkä ei kasvateta sillee et puhuta sillee et kasvatatetaan tähän asiaan, vaan tuodaan niitä merkityksiä...semmosia vähän niinku piilopetussuunnitelma...tiettyjen asioiden kautta, että innostutaan siitä. Et ei ehkä puhuta, et nyt teistä tulee liikunnallisia nuoria. (H4)

Opetuksen sisältö tulisi haastatteluaineiston perusteella kohdata oppilaiden kiinnostuksen kohteet. Näin liikunta voidaan kiinnittää osaksi oppilaan kokemusmaailmaa. Perinteiseen tekniikkaopetukseen perustuvan liikuntakasvatuksen ei koettu tarjoavan oppilaille riittävästi myönteisiä merkityksiä, joiden kautta liikunnallinen elämäntapa saavutettaisiin. Lähes jokainen haastateltava (7/8) koki, että jokaiselle oppilaalle olisi tärkeää löytää oma mielekäs tapa liikkua, mikä luo pysyvyyttä liikunnallisen elämäntavan ylläpitämiseen. Opettajaan tulisikin heidän mukaansa tarjota erilaisia tapoja liikkua, jotka eivät vaadi kilpaharrastuksessa mukana olemista.

Esimerkiksi oppitunneilla...se on keskeinen semmonen tekijä meidän terveydessä se fyysinen aktiivisuuden lisääminen. Niin siitä voi lisätä tietoisuutta, et mitä hyviä vai-

kutuksia on esimerkiksi sillä, et me liikumme paljon ja sitten kaiken semmosen hyötyliikunnan korostaminen, jos vaikka liikutaan suorituspaikoille koululta, niin mennään vaikkapa kävelen. Käytetään niitä lähimetsiä ja kenttiä, mitä on siinä vieressä, eikä tarvi mennä esimerkiksi bussilla. (H1)

Mun mielestä sen opettajan tehtävä on niinku...et saa sidottuu sen kaiken siihen oppilaan omaan arkeen ja oppilaan omaan elämään. Et oppilas ymmärtää sen tarkoituksen. (H5)

Sitten ehkä just semmonen, varsinkin pienemmillä se sellanen vanhemmillakin semmonen leikillisuus ja pelillisuus. Et se on ehkä just tavallaan et se oppiminen voi myös olla sellast just niinku huomaamatonta. Et se tavallaan, et se on hauskaa ja se, että ei niinkään huomaa, et okei nyt mää tässä samalla harjoittelen, vaikka jotain tiettyjä liikkumistaitoja jossain hipassa tai tällee. (H8)

-- sen ei tarvi olla semmosta liikunan myyntipuhetta, vaan enemmänkin sellasta, mitä opettaja itse niinku ajatteli tehdä tai on tehnyt tai mistä hän tykkäs. Ja sit totta kai siinä vaiheessa kannattaa yrittää sanallistaa semmoisia asioita, jotka on todennäköisesti kaikille oppilaille mahdollista, eikä semmosia asioita, et kävin laskettelemassa tai kävin ratsastamassa tai, että ostin tämmöset hienot urheiluvaatteet, koska sitten se on todennäköisesti semmoinen tekijä tai ne tekijät on semmoisia, jotka sulkee jotkut oppilaat ulkopuolelle. (H3)

Oppilaiden kehityksen esille tuomista pidettiin merkittävänä tietoisuuden ja ymmärryksen vahvistamisessa. Eräs haastateltava nosti esille, että yhdessä oppilaiden kanssa olisi tärkeää pohtia, miten liikunnallinen elämäntapa voitaisiin kunkin yksilön kohdalla saavuttaa. Myös Flemons ym. (2019) pitävät tärkeänä oppilaiden ymmärryksen vahvistamista siitä, että oppilaat voivat itse tehdä itsenäisiä päätöksiä, mitkä vaikuttavat suoraan heidän tulevaisuuteensa. Oppilaiden vahvuuksien löytämisellä, itseluottamuksen vahvistamisella sekä liikunnan ilolla voidaan tutkimusaineiston mukaan lisätä oppilaan ymmärrystä liikuta-aktiivisuuden ylläpitämiseen.

Silti mää nään et se kaikenkattava on se liikunnallinen elämäntapa. Et se, et sais ohjattuu sitä oppilasta löytämään niinku ne omat vahvuudet ja just sen itseluottamuksen ja sen liikunnan ilon, koska se on semmonen mikä mun mielestä on key kaikkeen. (H5)

Pyrkii tietoisesti niille kenelle se liikunta ei oppiaineena ei oo niin semmonen mieluisa...nii tavallaan jotenki tuoda heille sellasta niinku niitä vaihtoehtoja, että se on oikeesti just tosi laaja se kirjo, mikä liikuntaan sisältyy. (H8)

Osa (4/8) tutkimushenkilöistä piti myös perusteluiden tärkeyttä merkittävänä liikunta-aktiivisuuden tietoisuuden ja ymmärryksen luomisessa. Niiden ei kuitenkaan tulisi olla opettajan vetämiä pitkiä monologeja, vaan oppilaiden ääni olisi



tärkeää saada kuuluviin. Avointa ilmapiiriä, jossa oppilaiden ennakkotiedot otetaan huomioon, nostettiin esille. Haastavana koettiin erityisesti se, missä ikävaiheessa tulisi oppilaille ottaa esille liikunnan terveydelliset merkitykset. Etenkin vastuu omasta terveydestä huolehtimiseen koettiin soveltuvan enemmän yläkoulu- kuin alakouluikäisille. Alakoulussa tulisikin panostaa enemmän liikunnan iloon ja sen tuottamaan hyvään oloon mielelle ja keholle.

Et sä perustelet välillä sun toimia ja annat oppilaiden kyseenalaistaa ja kysyä. Semmonen avoin ilmapiiri kysymyksille. (H5)

– – must vähän sillai hankalaa, että missä vaiheessa sä sit otat sen niinku...millä ikätasolla puheeks sen liikunnan yleisesti terveyden kannalta tai sen fyysisen aktiivisuuden vaikutukset. Et ehkä mää koen, että alakoulussa mää en välttämättä tois sitä esille noilla sanoilla, vaan enemmän yrittäis saada heille niitä hyviä fiiliksiä, et ne lähtee hymyssä suin pois sieltä tunnilta. Toki sit ehkä yläluokilla voi ottaa vähän jo puheeks sen, että liikuthan vapaa-ajallakin. Jos ei löydy niitä tapoja liikua, myös opettaja voi ohjata erilaisiin liikuntamuotoihin. (H2)

Kuten yllä on esitelty, liikunnallisen elämäntavan tukeminen alakoulun liikuntakasvatuksessa voidaan nähdä perustuvan motivaation, itseluottamuksen ja pätevyyden sekä tietouden ja ymmärryksen vahvistamiseen. Motivaation osa-alueeseen voidaan vaikuttaa monipuolisuudella, yksilöllisyyden huomioimisella sekä motivaatioilmapiirillä. Itseluottamusta ja fyysistä pätevyyttä voidaan haastateltavien mukaan vahvistaa onnistumisen kokemuksilla, tavoitteiden asettelulla, motivoivalla palautteella sekä oikeintoteutetulla arvioinnilla. Tietoisuuden ja ymmärryksen lisäämisessä korostuivat liikunnan tuomat merkitykset ja hyödyt. Seuraavaksi esitellään, millaisena haastateltavat pitivät alakoulun roolia liikunnallisen elämäntavan edistämistyössä.

### **5.3 Alakoulun rooli liikunnallisen elämäntavan edistämistyössä**

Tässä luvussa esitellään kolmannen tutkimuskysymyksen tuloksia. Kolmas tutkimuskysymys pyrkii avaamaan luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksiä alakoulun roolista liikunnallisen elämäntavan edistäjänä. Lisäksi tuloksissa tuodaan esille, millaisena luokanopettajaopiskelijat kokevat koulun liikuntatuntien merkityksen liikunnallisen elämäntavan muodostajana. Tuloksia kuvataan kolmen eri osa-alueen kautta: liikunnallisen elämäntavan muodostuminen ja mahdollisuuksien tarjoaminen sekä vastuu.

### ***Liikunnallisen elämäntavan muodostuminen***

Liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen vaikutti tutkimushenkilöiden mukaan voimakkaimmin lapsen kasvuympäristö. Perheen vaikutus koettiin erityisen merkittävänä, sillä vanhempien asenteella ja elintavoilla nähtiin olevan suuri vaikutus liikuntatottumuksiin. Etenkin perheen sosioekonominen asema nostettiin vahvasti esille, sillä heikko taloudellinen asema voi vaikeuttaa lasten harrastamista. Harrastamisen nousevat kustannukset ovat aiheuttaneet huolta myös valtion liikuntaneuvostossa, joka pyrki selvityksessään (2014) tuomaan esille teki- jöitä, jolla liikuntakäyttäytymisen polarisaatiota voitaisiin ehkäistä. Tutkimushen- kilöt nostivat esille myös kulttuurierojen merkittävyyden liikunnallisen elämänta- van muodostumisessa, mitä ei ole aiemmissa aihetta koskettavissa tutkimuksissa tuotu esille.

No tietysti se lapsen ympäristö on aika tärkeä, et pitää mun mielestä huomioida se, että lapset tulevat esimerkiksi eri sosioekonomisesta taustoista. Jos sulla on ehkä vähän huonompi rahatilanne perheessä...esimerkiksi vakituinen liikunta- harrastus ei välttämättä ole se mihin laitetaan ekaks rahaa ja sit tietysti saattaa olla tietynlaisia kulttuurieroja. Saatetaan ajatella, et esimerkiksi tytöt ei sais harrastaa liikuntaa tai että jokin liikuntamuoto sopii vaikka tietylle sukupuolelle jotenkin paremmin. Nii sitten tämmösiä asenteita pitää ottaa huomioon. (H1)

Mää koen, että vaikuttaa tosi paljon huoltajien tai kodin asenne. Ja sit ehkä myös jollain tapaa tuntuu, että jos asenne on vaikka siel kotona tosi negatiivista, että pystyykö sitä opettajana koulussa kääntämään positiiviseksi. (H7)

Yksilöön kohdistuva tekijöinä liikunnallisen elämäntavan edistämisessä eräs haastateltavista nosti esille fyysiset tekijät, kuten sairaudet tai vammat, jotka vai- keuttavat liikkumista.

Toisena merkittävänä kasvuympäristönä pidettiin koulua, sillä se tavoittaa koko ikäluokan. Haastateltavat nostivat yksimielisesti myös esille koulun liikuntakas- vatuksen roolia liikuntatottumusten omaksuttajana niillä lapsilla, jotka eivät saa kotoansa riittävästi tukea liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiseen. Lapsuuden liikun- tatottumusten omaksumisen vaikutusta pidettiin merkittävänä liikuntatottumusten muodostumiseen myöhemmin elämässä. Liikunnalliseen elämäntapaan kasvat- taminen ei nähty vain liikuntatuntien tehtävänä, vaan myös muilla oppitunneilla, koulumatkoilla ja välitunneilla tulisi motivoida lapsia elinikäiseen liikkumiseen.

Opettajan roolia pidettiin erityisen merkittävänä heidän pystyessä määrittelemään opetuksen sisältöjä, toteutusta ja arviointia melko vapaasti. Haastateltavien mukaan koulu voi myös vaikuttaa liikkumisen kokemiseen turvalliseksi.

– – koulun liikuntatunnit saattaa olla sille lapselle esimerkiksi ainoita liikkumiskokemus. Ja vaikka niitä onkin harmittavan vähän niitä liikuntatunteja. Ja ne saattaa tosiaan olla ainoat kerrat viikossa, kun lapsi esimerkiksi liikkuu sen pitkän jakson putkeen. Jos hän menee esimerkiksi vaikka bussilla kotiin ja sitten istuu pelaamaan tietokonepeliä koko päiväksi. Jos vanhemmat vaikka käy vuorotöissä, eikä kukaan ole kotona, nii ne voi olla ainoita semmosia kokemuksia jossa on semmonen tavallaan tarttumispinta siihen liikuntaan ja mitä se oikeestaan on. Et...kai-kissa perheissä ei varmastikkaan pidetä niiku nii suuressa arvossa sitä liikuntaa, mikä on ihan ymmärrettävää tietyistä syistä. Nii siks koulu on kuitenkin semmonen pakollinen, ku on oppivelvollisuus käydä, nii se on semmoinen paikka missä oppitunneilla...voihan muillakin opptiunneilla liikunnallisuutta lisätä ja tietysti välitunneilla. (H1)

Jos miettii niinku nykytilannettakin kuinka paljon nykyäänkin puhutaan siitä, kun nuoret ja aikuisetkaan ei liiku tarpeeks. Nii mun mielestä se on tosi hyvä, että se nostetaan niinku jo siellä, koska varsinkin ku et se alkaa sieltä ihan pienestä asti. Koska sillä just sillä nuoruudella...lapsuuden liikunnalla on kuitenkin niin iso vaikutus sitte niinku siihen liikuntatottumukseen aikuisena. (H8)

– – jossakin perheissä vanhemmat ei koe liikuntaa niin oleelliseksi. Se ei ole osa heidän elämäntapaa, mikä tekee...he eivät ole siihen kiinnittyneitä siihen niin...sit tavallaan etenkin siin kohden se korostuu, mitä se koulu tuo, koska kuitekin jokaisen tulisi saada kiinnittyä siihen liikunnalliseen elämäntapaan, koska sillä on niin valtava merkitys. – – koulun rooli on tosi iso, koska taas sil pystytään paikata semmost niinku yhdenvertaisuutta. (H5)

Tutkimushenkilöiden mielestä koulun rooli on syyttää halu ja kannustus vapaaajan liikkumiseen. Koulun liikuntakasvatuksen tehtävänä pidettiin kouluikäisten kiinnittämistä liikuntaan ilon ja leikin kautta. Liikuntatuntien määrää pidettiin liian vähäisenä siihen nähden, miten isossa roolissa koulu näyttäytyy liikunnallisen elämäntapaan kasvattajana. Koulun liikuntakasvatuksella voidaan tutkimushenkilöiden mukaan vaikuttaa siihen, minkälainen suhde liikuntaan lapsilla muodostuu ja saavuttavatko lapset myönteisiä kokemuksia liikunnan parissa.

Mun mielestä ehkä se tärkein on semmonen matalan kynnyksen osallistuminen eli tavallaan ei oo mitään esteitä osallistua siihen liikuntatoimintaan ja sen takia mun mielestä koululla on tosi tärkeä rooli. Ku mielestä koulun liikuntatuntien pitää olla maksuttomia ja lapsilla on oikeus liikkua ilmaiseksi. Nii kyllä siellä on se tärkeä rooli kiinnittää ne lapset siihen liikkumiseen ehkä silleen just ilon ja leikin kautta. Että kun mun mielestä millään semmosella pakkotoiminnalla, esimerkiksi just niillä..että on vaikka tasasesti vaikka jotain cooperin testejä...nii se ei ehkä oo niinku kauheen mielekästä vaikka lapselle...tai joka ei koe niinku semmosta yhteyttä sillä omaan elämänsäänsä. Et hän saattaa kokea sen vaikka jollain niinku

kiduttamis-rangaistus keinona. Nii ehkä semmone matalan kynnyksen toiminta ja jokaisen yksilön niinku taustan huomioiminen on mun mielestä niinku tärkeitä. (H1)

Koulun merkitys kyl nousee siellä esille, et just ehkä se niinku semmonen...no sekä just ne kokemukset...et minkälainen niinku suhde siihen liikuntaan muodostuu. Et saaks niitä onnistumisen kokemuksia, vai onks se sit enemmän sitä väkisin tekemistä. (H8)

### ***Mahdollisuuksien tarjoaminen***

Useimmat (5/8) haastateltavista nostivat esille koulun liikuntakasvatuksen roolia tarjota tasa-arvoinen mahdollisuus liikkumiseen kaikille lapsille ja nuorille. Koulun liikuntakasvatuksen maksuttomuus mahdollistaa jokaisen lapsen osallistumisen ohjattuun liikuntatoimintaan. Muutama haastateltavista (2/8) korostivat myös koulun merkittävyyttä matalan kynnyksen harrastamiseen ohjaamisessa. Haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että koulun liikuntakasvatuksen tulisi tarjota monipuolinen pohjan liikunnan harrastamiseen myöhemmin elämässä.

Mut sit myös niinku mun mielestä koulun merkitys on iso just niistä niinku öö...semmosten motoristen perustaitojen niinkö...sen pohjan luomisessa, mikä sit antaa edellytyksiä ja antaa niit valmiuksia sitten liikkua myös vapaa-ajalla. (H8)

Tietenkin koulullakin on rooli siinä, että liikuntatunneilla esitellään niitä kaikkia lajeja ja muutenkin välitunnit on tosi tärkeit koulussa. Siellä kannustettais liikkumaan. Ja muutenkin niinku oppitunneilla. Ettei se oo ainoastaan liikuntatunti, vaan myös muut. Esimerkiksi voi tehdä toiminnallista matikkaa tai jotain tämmöstä. (H6)

Koulun rooli on tosi iso tutustuttaa ne...varsinki ne lapset, jotka ei ehkä liiku niin paljon, ei ehkä mahdollisuutta liikkua, ei ehkä taloudellisia mahdollisuuksia liikkua koulun ulkopuolella. Nii koulun rooli on tarjoo ne mahdollisuudet liikkua monipuoliseen liikuntaa, jolla tarjoo eväitä semmoseen liikunnallisen elämäntavan ylläpitämiseen sit jatkossa. (H4)

Koulun liikuntakasvatus koettiin paikkana, jossa lapsilla on mahdollisuus tavata ja löytää ystäviä sekä kokea virkistäytymistä. Koululiikunnan ajateltiin myös opettavan lapsia kantamaan vastuuta, jotka ovat hyödyllisiä elämän muillakin osilla. Opetussuunnitelman perusteissa (2014) korostetaankin liikunnan avulla kasvamista, johon kuuluu toisia kunnioittava vuorovaikutus, pitkäjänteisyys, itsensä kehittäminen, tunteiden tunnistamisen ja säätely sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen.

Laajemmin yhteiskuntaa koskettavat vaikutukset otettiin esille muun muassa terveydenhoitokustannusten kautta. Liikkumattomuus koettiin riskitekijä niin yksilön hyvinvoinnille kuin koko yhteiskunnallekin. Aktiivisen liikkumisen on havaittu ehkäisevän monia sairauksia fyysisiä sairauksia sekä psyykkistä oireilua (Hownie ym. 2020; Bangsbo ym. 2016). Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen mahdollistaa arjen toimintoihin suorittamisen sekä luo edellytyksiä osallistua harrastuksiin sekä tavata ystäviä. Liikunta-aktiivisuuden edistäminen ja ylläpitäminen vaatii toimijoita eri yhteiskunnan sektoreilta aina yhdyskuntasuunnittelusta vapaaehtoisjärjestön toimijoihin asti.

Jos ajattelee ihan tämmöseltä niinku...miten sen voi sanoo...tällai niinku kansantasolla nii onhan siitä hirveesti ihan jo vaikka taloudellisia hyötyjä siis valtiolle siitä, että kasvatetaan siihen, koska silloin tarvitaan vähemmän sitten verorahoja niinku vaikka johonki kuntoutuksiin tai tämmösiin hoitokuluihin. (H7)

Liikunnallinen elämäntapa on myös kansanterveydellisesti katottuna tosi tärkeä juttu. Se ihmisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta. (H2)

## **Vastuu**

Koulun vastuun määrä liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa herätti osassa tutkimushenkilöistä jopa ahdistusta. Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan merkitys yhteiskunnassa on huomattava, mikä kaataa ison vastuun koulujen ja liikunnan opettajien harteille. Vaikka liikunta-aktiivisuuden vähentyminen tuo haasteita koko yhteiskunnalle, kasvattaa se etenkin opetustoimintaan kohdistuvaa painetta. Liikunta-aktiivisuuden edistäminen voidaankin nähdä yhtenä liikuntakasvatuksen ja -politiikan merkittävänä tehtävänä. Koulun henkilökunnan tarjoama tuen tarvetta korostettiin etenkin vastuun jakamisessa.

Et ehkä sillai kokonaisuudessaan ku ajattelee, niin vähän semmonen niinku ahdistus siitä, että okei onks mää vastuussa kaikesta tästä. (H6)

Jotenkin must tuntuu et näissä opinnoissa on tullut tosi paljon kaikkee mihin vähän niinku pitäis pyrkiä lapsien ja oppilaita kasvattamaan. Et ehkä sillai välillä on jopa näis opinnoissa tunnut semmonen olo, et pitääks mun oikeesti ottaa huomioon niinku tää ulottuvuus ja tää ulottuvuus ja. Et ehkä sillai kokonaisuudessaan ku ajattelee, niin vähän semmonen niinku ahdistus siitä, että okei onks mää vastuussa kaikesta tästä. (H7)

-- liikunnan opettaminen on mun mielestä tosi pelottava asia. --- Sit ku sää yksin joudut huomioimaan 25 oppilasta ja sit sulla on vaik seitsemän eri ryhmää..ei se

oo helppo homma missään nimessä, mutta koulun tulee tarjoo myös sille opettajalle resurssit tällaiseen toimintaan. (H4)

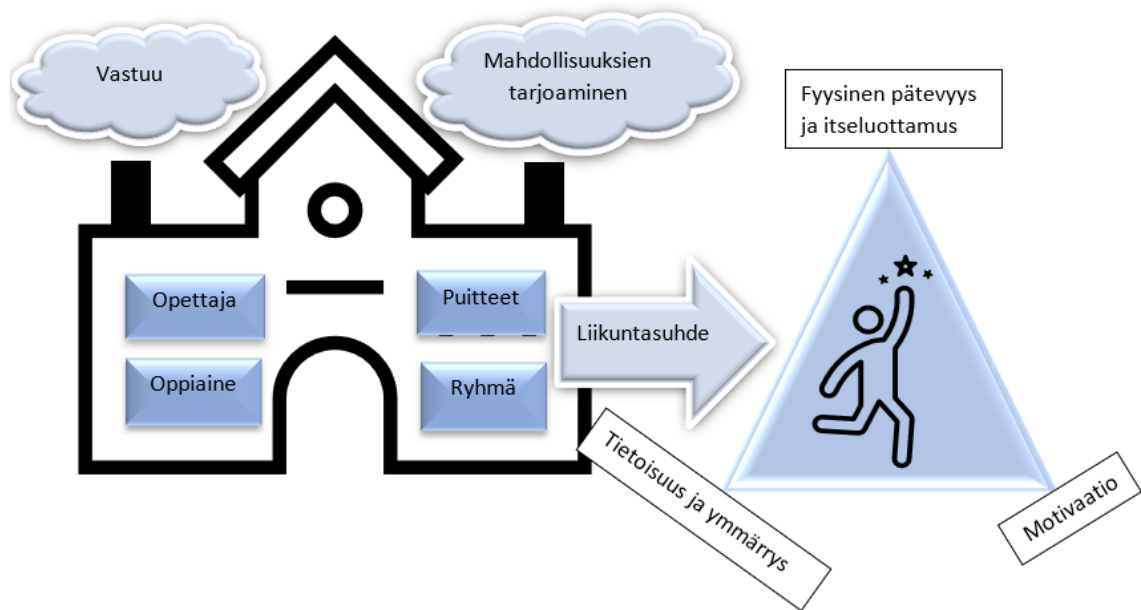
Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen koettiin myös haastavaksi tehtäväksi, johon toivottiin koulutukselta lisää eväitä. On kuitenkin mielenkiintoista, että haastateltavien sivuainetaustalla ei ollut yhteyttä liikunnallisen elämäntapaan kasvattamisen haastavaksi kokemiseen. Liikuntatunnit kattavat vain pienen osan oppilaiden arkea ja sille varattu aika tuntui haastateltavista riittämättömälle. Lapset ja nuoret omaksuvat herkästi erilaisia arvoja ja asenteita ympäristöstään, kuten vanhemmiltaan, sisaruksiltaan sekä kavereiltaan liikuntaa kohtaan (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017). Koulun liikuntakasvatus ei siis yksin pysty vaikuttamaan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden edistämiseen.

Mutta just myös niinku on kyl tosi niinku laaja kokonaisuus. Ja varsinki jos liikunnan opetusta miettii, niin ja just sitä, ku sinne tulee niinkö lapsia, niin eri lähtökohdista, niin se, että miten niinku onnistuu semmmosta liikunnan opetusta toteuttamaan, että se sit niinku se liikunnallinen elämäntapa tarttuis mahdollisimman monelle mukaan ja se palvelis mahdollisimman montaa se liikunnan opetus. Nii se on kyl haastava tehtävä. (H8)

Mutta mulla on vaan jäänyt vähän epäselväks, että miten sitten käytännössä sitä tehdään, että en ole perehtynyt tähän niin paljoo, enkä ole ite ehkä nähnyt sitä kouluaikoina. Mutta joo pidän kyllä tosi tärkeenä. (H6)

Toisaalta osa (2/8) tutkimushenkilöistä oli hyvinkin luottavaisia koulun kykenevyyteen vastata liikkumattoman elämäntavan tuomiin haasteisiin. Pienetkin muutokset, kuten ohjatun välituntitoiminnan lisääminen, koulumatkojen kulkemista kävellen ja pyörällä tukeva koulukultuurin kehittäminen sekä liikunnan sisällyttäminen monialaisiin oppimiskokonaisuuksiin voivat lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta merkittävästi. Kun lapsille luodaan myönteisiä ja merkityksellisiä kokemuksia koululiikunnasta, hän todennäköisemmin jatkaa vapaa-ajallakin liikunnan harrastamista (Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011; Koski 2013).

Yhteenvetona voidaan todeta, että liikunnalliseen elämäntavan edistämistä pidettiin merkittävänä tehtävänä koulun liikuntakasvatuksessa. Koulun rooli nähtiin sekä liikuntasuhteen muodostajana että siihen vaikuttajana. Liikunnallisen elämäntavan edistämisessä korostettiin koulun vastuuta lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ylläpitäjänä. Kuviossa 2 havainnollistetaan liikunnallisen elämäntavan edistämistä koululiikuntakasvatuksessa.



*Kuvio 2. Liikunnallisen elämäntavan edistäminen alakoulun liikuntakasvatuksessa.*

## 6 Luotettavuus

Tutkimuksen tekemiseen liittyy päätöksiä ja valintoja, jotka vaikuttavat tutkimuksen eettisyyteen ja luotettavuuteen. Laadullista tutkimusta tehdessä on syytä huomioida, että tutkimus on aina sidoksissa tutkijaansa, sillä tutkija toimii tutkimusasetelman luojana, että tulkitsijana (Tuomi & Sarajarvi 2009). Koska tämä tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena, on reliabiliteetin ja validiuden käsitteet suhteellisia. Tutkimuksessa käytettyä aineistonkeruumenetelmää on mahdotonta täysin samanlaisena toistaa, sillä toistettuna olisivat luokanopettaja-opiskelijoiden käsitykset todennäköisesti kehittyneet aiheesta pidemmälle ja vastaukset voisivat poiketa tämän tutkimuksen tuloksista. Kahden henkilön väliseen vuorovaikutustilanteeseen, jota haastattelu edustaa, heijastuu myös henkilökemmiat sekä ennakoasenteet, jotka voivat vaikuttaa myös tutkimustuloksiin haastattelijan vaihtuessa. Haastattelujen syvyyteen on todennäköisesti vaikuttanut se, että haastattelijatunsi osan haastateltavista entuudestaan ja luotettava vuorovaikutussuhde oli muodostunut jo etukäteen. Tutkimusotos oli laadulliselle tutkimukselle kooltaan ihanteellinen, mikä mahdollisti erilaisten näkökulmien esille tuomisen.

Marton (1989, s. 121) korostaa, että tutkijan on vetäydyttävä tietoisesti omista kokemuksistaan ja käsityksistään ja käytettävä niitä ainoastaan avaamaan tapoja, jotta muut kokevat ja ymmärtävät ilmiön. Koko haastatteluprosessin aikana pyrittiin säilyttämään tutkijan objektiivinen näkökulma ja annettiin haastateltaville tilaa kertoa omia näkökulmiaan ja kokemuksiaan. On kuitenkin syytä huomioida, että täydellisen objektisuuden saavuttaminen on lähes mahdotonta, mikä on syytä ottaa huomioon tutkimuksen tuloksia tarkastellessa. Vaikka tutkijan omien uskomusten, asenteiden ja arvostuksien sekoittumista aineistoon voi olla hankalaa estää, on ne hyvä tunnistaa ja tuoda esille. Tutkijan tausta sekä ymmärrys aiheesta vaikuttavat niin aineiston hankintaan, analysointiin kuin tulosten tulkintaan (Hirsijärvi & Hurme 2008). Myös tutkijan oma kiinnostuneisuus aiheesta tulevan ammatin kautta on saattanut vaikuttaa tämän tutkimuksen tekemiseen. Tutkimuksen edetessä tutkimuksen luotettavuutta on pyritty vahvistamaan tuomalla esille tutkijan profiili sekä arvositoutuneisuus luodakseen mahdollisimman läpinäkyvän kuvan siitä, mistä lähtökohdista tutkimusta on suoritettu. Tutkimuksen aiheita on



pyritty käsittelemään avoimena, tutkijan omia käsityksiä esille tuomatta ja tutkimustraditioon pohjautuen.

Koska tutkija on roolissaan ensikertalainen eikä aiempaa kokemusta haastattelusta ole, on se huomioitava tuloksien luotettavuutta tarkastellessa. Jää pohdinnan varaan, onko haastattelukysymykset esitelty riittävän ymmärrettävinä ja tarkoituksenmukaisina, onko haastateltaville annettu riittävästi aikaa tai onko haastateltavia tiedostamatta johdateltu tiettyjen vastauksien saavuttamiseksi. Haastateltavien palautteen perusteella tutkimuskysymykset olivat kuitenkin selkeitä ja ymmärrettäviä. Koska haastattelut toteutettiin etäyhteyksin, on syytä myös pohtia onko nonverbaalista viestintää tulkittu oikein ja jäikö osa ilmeistä ja eleistä videoyhteydestä huolimatta huomiomatta. Ennen haastattelua tutkimushenkilöitä informoitiin tutkimuksen tarkoituksesta, tietosuojasta ja tutkimusmateriaalin käytöstä (Liite 3.) sekä ohjattiin täyttämään tutkimussuostumus (Liite 4.). Jokaiselle haastateltavalle annettiin mahdollisuus keskeyttää haastattelu tai olla vastaamatta kysymykseen, mikäli he kokivat sen epämiellyttäväksi.

Laadullisen tutkimuksen vapaamuotoisuus aiheutti suurimpia haasteita luotettavuuden kannalta. Etenkin analyysitavan valinnassa osoittautui haasteita, sillä tutkimusaineisto johdatteli eri suuntaan, mitä tutkija oli alun perin tutkimuksen analyysimenetelmäksi pohtinut. Vaikka laadullista tutkimusta koskevaan kirjallisuuteen koitettiin paneutua syvällisesti, tuotti analysointivaihe haasteita. Pelkistäminen tuntui helpolta ja sujuvalta, mutta edetessä ala- ja yläkategorioiden muodostamiseen muuttui analyysin tekeminen haastavaksi.

Tutkimusta käsittelevää ilmiötä on pyritty lähestymään erilaisten näkökulman kautta, eri teorioita hyödyntämällä. Taustateoriaksi valikoitui laajasti lainattu Decin ja Ryanin (2000) itsemääräämisteoriat, Kosken (2013) liikuntasuhdeteoriat sekä kovaan nousuun maailmalla lähtenyt Whiteheadin (2014) teoria liikunnan lukutaidosta. Niiden tueksi on valikoitu vertaisarvioituja artikkeleita ja tutkimuksia, jotka koettiin pro gradu -tutkielman kannalta merkittäviksi. Kirjallisuuteen ja teoriaan perehtymisen osoittautui merkittäväksi työvaiheeksi, joka loi pohjaa haastatteluiden toteuttamiselle. Aiempaa tutkimusmateriaalia oli runsaasti saatavilla,

minkä vuoksi päädyttiin tekemään selkeitä rajanvetoja. Koska tavoitteena oli tarkastella liikunnallisen elämäntavan kehittymisen tukemista koulun liikuntakasvatuksen muodostaman kontekstin kautta, on tutkimuksen ulkopuolelle rajattu lähteet, jotka koskivat muualla toteutettua liikuntakasvatusta. Lisäksi tutkimus on rajattu käsittelemään vain lapsia ja nuoria, jolle alakoulun liikuntakasvatus on suunnattu. Teoreettinen viitekehys koostui suurimmalta osin kansainvälisistä julkaisuista, joiden tuloksia ei voi suoraan verrata Suomalaiseen koulukontekstiin. Toisaalta tutkimuksessani on viitattu myös Suomessa tehtyihin laajoihin tutkimuksiin, jotka puoltavat tutkimuksen luotettavuutta.

Laadullisessa tutkimuksessa validiteettia voidaan luoda raportoinnilla (Hirsijärvi & Hurme 2008), minkä vuoksi siihen on kiinnitetty tässä tutkimuksessa erityistä huomiota. Luotettavuuden osoittamiseksi on tutkimuksen prosessia pyritty kuvaamaan huolellisesti ja läpinäkyvästi. Alasuutarin (2011) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen yleistettävyysongelma ratkaistaan usein sillä, että tutkimuksen eri vaiheissa viitataan muihin tutkimuksiin tai käytettävissä oleviin tilastotietoihin. Tutkimuksen toteutuksen vaiheet avattiin yksitellen peilaten aiempaan tutkimustietoon. Huolella laaditulla tutkimussuunnitelmalla, haastattelurungolla, koehaastattelulla sekä haastatteluvälineiden testauksella voi Hirsijärven & Hurmeen (2008) mukaan lisätä tutkimuksen luotettavuutta, mihin haluttiin tutkimusta tehdessä erityisesti kiinnittää huomiota. Tutkimuksessa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä, joita on Tuomen ja Sarajärven (2009, s. 141) mukaan ovat täsmällinen viittaaminen aikaisempiin tutkimustuloksiin, tutkimustulosten ja käytettyjen menetelmien huolellinen raportointi sekä tulosten yksityiskohtainen kirjaaminen. Haastateltavien käsityksiä ja kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä pyrittiin esittämään mahdollisimman perinpohjaisesti käyttäen suoria lainauksia tutkittavien haastateluista. Näin tutkimushenkilöiden ääni pääsee tutkimuksessa aidosti esille ja saadaan tulkinnoille tukea.

Tutkimusotteena fenomenografia muodostaa ongelman tulosten yleistettävyyteen, sillä Metsämuurosen (2006) mukaan suljetussa tilanteessa syntyneet näkemyksiä ei voi suoranaisesti yleistää käytäntöön. Fenomenografisessa tutkimuksessa ei tarkoituksena saada tietoa todellisuudesta, vaan enemmänkin siitä,

miten eri ihmiset todellisuuden kokevat ja millaisia käsityksiä he siitä muodostavat. Tutkijan pyrkimyksenä ei ole ollut saavuttaa tutkimuksessa objektiivisia totuuksia, vaan kuvailla liikunnalliseen elämäntapaan vaikuttavia tekijöitä luokanopettajaopiskelijoiden näkökulmasta. Uljens (1989, s. 28) huomauttaa myös kontekstin merkityksestä ihmisten käsityksiin ja kokemuksiin. Käsitykset ovat kontekstisidonnaisia ja eivätkä taivu kaikkiin konteksteihin (Metsämuuronen 2006) mikä nostaa tämän tutkimuksen tuloksien yleistettävyyden ongelmaksi. Niikon (2003) mukaan täydellistä toisten ihmisten kokemusten ymmärtämistä ei voida saavuttaa, sillä toisten kokemusten ymmärtäminen vaatisi kykyä ymmärtää ja jakaa keskenään subjektiivisten kokemusten sisältöä vuorovaikutuksessa ja yhteisessä toiminnassa. Käsitykset ovat muuttuvia (Uljens 1989), siksi tutkimuksessa saavutetut käsitteet ovat vain poikkileikkaus.

On myös mielenkiintoista pohtia haastateltavien kannalta merkityksellisiä kokemuksia. Haastatteluissa korostettiin asioiden merkityksellisyyttä, että vaikuttavuutta. Tutkielman tekijää jäi askarruttamaan merkityksellisyyden ja vaikuttavuuden yhteys. Jos haastateltava kokee asian merkitykselliseksi, onko se myös ollut vaikuttava? Entä onko vaikuttava tekijä aina myös merkityksellinen? Vaikuttavuus nähdään usein neutraalimpana ilmaisuna, sillä merkityksellisyyteen liitetään usein myönteisiä ilmauksia. Toisaalta merkityksellisiä kokemuksia voi aiheuttaa myös negatiiviset elämäntapahtumat, jotka ovat muuttaneet merkittävästi yksilön elämää, arvoja tai näkemyksiä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada esille mahdollisimman erilaisia liikuntatottumuksia omaavien henkilöiden käsityksiä ja kokemuksia. Tässä ei kuitenkaan täysin onnistuttu, sillä lähes kaikki haastateltavista kokivat olleensa lapsuudessa hyvinkin liikunnallisia. Kuusi kahdeksasta haastateltavasta koki olevansa edelleen liikunnallisesti aktiivisia. Tutkimukseen on haluttu tietoisesti valita joltakin osin homogeeninen joukko, minkä vuoksi tutkimukseen haettiin henkilöitä kahdesta eri sivuaineryhmästä. On kuitenkin syytä huomioida tuloksia tarkastellessa, että suurin osa haastateltavista oli käynyt liikunnan sivuaineen perusopinnot. Tämä näyttäytyi erikoistuneiden käsitteiden käyttämisessä. Mikäli tutkimukseen olisi saatu enemmän vaihtelevuutta liikunta-aktiivisuuden ilmenemiseen, voisivat tulokset

olla vielä monipuolisemmat ja tätä kautta yleistettävämmät. Tämän vuoksi tutkimuksen tulokset eivät ole siis suoraan siirrettävissä käytäntöön, mutta antavat uusia näkökulmia niin liikuntakasvatukselle kuin opettajakoulutukselle.

## 7 Pohdinta

Tämä tutkimuksen kautta pyrittiin avaamaan tutkimushenkilöiden kokemuksia koulun liikuntakasvatuksen vaikutuksista heidän nykyiseen liikunta-aktiivisuuteensa sekä kartoittamaan heidän käsityksiään siitä, millä keinoin lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa voitaisiin tukea koulun liikuntakasvatuksessa ja millainen rooli koululla on liikunnallisen elämäntavan edistämistyössä. Tutkimusaineistoa varten haastateltiin kahdeksaa luokanopettajaopiskelijaa Helsingin yliopistosta. Haastattelut toteutettiin teemahaastettaluin. Kerättyä aineistoa analysoitiin teoriaohjaavalla ja teorialähtöisellä sisällönanalyysillä fenomenografista lähestymistapaa hyödyntäen. Tutkimukseen osallistuneiden haastateltavien käsitykset ja kokemukset olivat pitkälti samansuuntaisia aikaisempien tutkimustulosten kanssa. Tässä kappaleessa kootaan yhteen tutkimuksen keskeisemmät tulokset ja pohditaan niiden käyttöarvoa koulun liikuntakasvatuksen ja opettajan koulutuksen kehittämisessä.

### 7.1 Tutkimuksen keskeisemmät tulokset ja johtopäätelmät

Tämän pro gradu- tutkielman tavoitteena oli saada syvempää ymmärrystä siitä, miten koulun liikuntakasvatuksessa voidaan edistää liikunnallisen elämäntavan kehittymistä. Tutkijan kiinnostus käsiteltävää aihetta kohtaan on noussut yhteiskunnassa vallitsevasta yleisestä keskustelusta lasten ja nuorten lisääntyneestä liikkumattomuudesta ja istumisen määrästä. Liikunnan ja terveystiedon sivuaineopintoja tehdessä tutkija on havainnut, kuinka merkittävä rooli liikunnalla on yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Liikunnan hyödyt ovat tutkitusti yksilön hyvinvoinnin kannalta suuria, mikä tekee liikunnallisen elämäntavan ylläpitämisestä niin yksilön kuin koko yhteiskunnan kannalta merkityksellistä. Liikkumattomuus nähdään kansanterveydellisenä haasteena ja sen aiheuttaa merkittäviä taloudellisia kustannuksia yhteiskunnalle. Aktiivisen liikkumisen tukemiseen tulisi yhteiskunnassa kiinnittää enemmän huomiota läpi elämän, sillä säännöllinen liikunnan harrastaminen erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa näyttäisi enustavan liikunta-aktiivisuutta aikuisiällä.

### ***Koulun liikuntakokemusten vaikutukset aikuisiän liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiseen***

Luokanopettajaopiskelijoiden peruskouluajoien koululiikuntakokemuksissa nousi esille opettajan, oppiaineen, ryhmän ja puitteiden merkitys liikunta-aktiivisuuden ylläpitäjänä. Opettajan luonteessa ja käyttäytymisessä erityisesti eriarvoistava käytös ja autonomian puute yhdistettiin negatiivisiin koululiikuntakokemuksiin. Toisaalta opettajan olemuksen ja asenteen koettiin kannustavan liikkumiseen. Etenkin opettajan toimintaan mukaan heittäytyminen koettiin lisäävän motivaatiota liikkumista kohtaan. Opetuksen sisällöissä haastateltavat nostivat vahvasti esille liikuntakasvatuksen lajikeskeisyyden ja joukkuelajipainotteisuuden. Lajeista negatiivisimpia mainintoja liitettiin hiihtoon, luisteluun ja uintiin. Valmiiksi muodostuneita negatiivisia asenteita ei koulun liikuntakasvatuksessa pystytty haastateltavien mukaan muuttamaan positiiviseen suuntaan, mikä korostaa myönteisten liikuntakokemusten asemaa varhaislapsuudessa. Toisaalta osa haastateltavista koki koulun liikuntatuntien kautta innostuneensa vapaa-ajallakin liikkumaan monipuolisten lajikokeilujen kautta. Uusien lajitaitojen oppiminen yhdistettiin aikuisiän monipuoliseen liikunnan harrastamiseen.

Opetuksessa ja eriyttämisessä korostuivat opettajan pedagogiset valinnat sekä ryhmäjaot. Niillä voidaan haastateltavien mukaan vaikuttaa oppilaan osallistumiseen sekä onnistumisen kokemusten saavuttamiseen ja sitä kautta vahvistaa oppilaan fyysistä pätevyyttä ja itseluottamusta liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiseen. Kilpailullisuus liikuntakasvatuksessa koettiin joko innostavan liikkumiseen tai johtavan liikuntatilanteiden välttelemiseen. Etenkin ryhmäkilpailut, joissa korostui yhdessä tekeminen ja yhteenkuuluvuuden tunne, koettiin motivoivan liikunta-aktiivisuuteen. Sopivassa määrin kilpailullisuus voidaankin nähdä osana liikunnallista elämäntapaa kasvattavaa ympäristöä.

Tulosten perusteella oppilaiden autonomisuutta voidaan tukea oppilaskeskeisillä opetustyyeillä. Haastattelijat korostivat, että opetustyydit, jotka tukivat itsenäistä ja pienryhmätyöskentelyä edesauttoivat fyysisen pätevyyden ja itseluottamuksen kokemuksia. Mittaustilanteet ja arviointi taas aiheuttivat haastateltaville pääosin negatiivisia kokemuksia, mutta toisaalta niiden kautta saatiin myös tietoa ja ymmärrystä omasta fyysisestä toimintakyvystä. On kuitenkin tärkeää pohtia, onko

tarpeellista painottaa helposti mitattavia näkökulmia kuten liikuntataitoja ja urheilullisia saavutuksia liikunnan lukutaidon todellisten tekijöiden sijaan. Mittaustilanteiden tarkoituksen esille tuomisella voidaankin mittaamisesta ja arvioinnista tehdä oppilaalle miellyttävämpää ja motivoida oppilasta tarkastelemaan omaa kehitystään. Useampi haastateltavista koki saaneensa liikuntatunneilta kannustusta liikunnallisen elämäntavan ylläpitämiseen. Rakentava ja myönteinen palaute motivoi parhaansa yrittämiseen ja sen koettiin vahvistaneen itseluottamusta.

Liikunta koettiin miellyttävänä oppiaineena ja tuovan vaihtelua koulun arkeen. Liikunta-aktiivisuuden tuomia merkityksiä ja hyötyjä tuotiin haastateltavien mukaan enemmän esille kuitenkin terveystiedon tunnilla. Liikuntatunneille varattu aika koettiin vähäiseksi, siksi teoreettisen puolen esille tuominen koettiin vievän aikaa varsinaiselta liikkumiselta. Koulun liikuntakasvatus tarjosi liikuntaympäristön, joka mahdollisti monipuolisen liikkumisen aikuisiällä. Haastateltavien mukaan liikuntakasvatus antoi otolliset olosuhteet uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen sekä sosiaalisten taitojen kehittämiseen. Liikunnan kautta opittiin löytämään rajoja ja noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä sekä vahvistettiin psyykkistä hyvinvointia. Fyysisten saavutusten lisäksi liikuntakasvatuksessa olisikin tärkeää kiinnittää huomiota sosiaalisten ja psyykkisten tavoitteiden saavuttamiseen.

Ryhmän merkitys korostui kaikissa haastatteluissa liikuntamotivaatioon vaikuttavana osatekijänä ja sen merkitys nousi aineistosta niin motivaatiota lisäävänä, että sitä vähentävänä tekijänä. Myönteisen ja turvallisen ilmapiirin merkitys nousi vahvasti esille itsetunnon ja fyysisen pätevyyden vahvistajana. Sosiaaliset hierarkiat ja ryhmän edessä epäonnistuminen puolestaan koettiin vähentäneen motivaatiota liikkumista kohtaan.

Liikuntakasvatuksen puitteet nousivat myös aineistossa esille käytettävissä olevien välineiden ja tilojen kautta. Epämiellyttävä liikuntaympäristö johti pahimmillaan tietyn liikuntaympäristön välttelemiseen myöhemmin elämässä. Toisaalta koulun liikuntakasvatuksesta myönteisimmin mieleen jääneet tapahtumat liitettiin vahvasti erilaisiin tapahtumiin ja turnausmaisiin kilpailuihin, jotka motivoivat liikkumaan yhdessä.

### ***Käsityksiä liikunnallisen elämäntavan edistämisestä koulun liikuntakasvatuksessa***

Tutkimuksessa tarkasteltiin luokanopettajaopiskelijoiden käsityksiä liikunnallisen elämäntapaan kasvattamisesta liikunnan lukutaidon kautta, joka kattaa sisälleen motivaation, itseluottamuksen ja fyysisen pätevyyden sekä tietouden ja ymmärryksen liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiseksi. Liikunnan lukutaito osoittautuikin merkittäväksi liikunnallisen elämäntavan tukemisessa. Tutkimushenkilöiden mukaan oppilaiden sisäistä motivaatiota liikkumiseen tulisi vahvistaa, sillä sen kautta voidaan oppilas sitouttaa liikunnan harrastamiseen myös vapaa-ajalla. Sisäisen motivaation heräämistä voidaan tukea kolmen psykologisen perustarpeiden: pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden kokemusten tyydyttämällä. Oppilaiden autonomiaa tulisi tulosten mukaan tukea valinnanmahdollisuuksia ja osallisuutta tarjoamalla. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta pidettiin merkittävänä liikuntamotivaatiota ylläpitävänä tekijänä, missä korostui turvallisen oppimisympäristön merkitys. Liikuntatunnit tarjoavat haastateltavien mukaan kasvuympäristön, jossa voidaan vahvistaa yhteisöllisyyttä ja kehittää yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja.

Monipuolisilla oppimisympäristöillä ja opetussisällöillä voidaan lisätä oppilaiden motivaatiota ja tarjota mahdollisuus mielekkään liikuntamuodon löytämiseen. Opiaineiden integrointi ja yhteistyö koulun ulkopuolisten tahojen kanssa nostettiin myös esille liikunta-aktiivisuuteen motivoimisessa. Yksilön taustan ja tarpeiden huomioiminen nähtiin liikuntakasvatuksessa tärkeänä arvona. Jokaisen lapsen tulee voida osallistua liikuntaan omin edellytyksin, tarpein ja ehdoin. Lasta tulee kohdella ainutlaatuisena yksilönä, jolla on omat lähtökohdat ja mahdollisuus kehittyä. Ikä- ja kehitystason mukainen tavoitteiden asettelu ja henkilökohtainen palaute koettiin tukevan oppilaiden motivaatiota ja fyysisen pätevyyden kokemuksia. Oppilaan kehitystasoon mitoitetuilla haasteilla ja eriyttämällä voidaan tutkimusaineiston mukaan edesauttaa onnistumisen kokemuksia, jotka puolestaan rakentavat oppilaiden itseluottamusta ja fyysistä pätevyyttä liikunnallisen elämäntavan ylläpitämiseen.

Liikunta-aktiivisuutta tukevassa ympäristössä taitojen merkitys nostettiin esille valmiuksien ja edellytysten tarjoamisen kautta. Riittävien motoristen taitojen ko-



ettiin lisäävän fyysistä pätevyyttä ja turvallisuuden tunnetta liikkumiseen. Liikunnan opetuksen arvioinnin tulisi tutkimuksen tulosten mukaan olla monipuolista, jatkuvaa ja tavoitteisiin perustuvaa, eikä sen tulisi perustua fyysisen kuntoa määritteleviin testeihin. Tätä ajatusta tukevat myös liikunnan lukutaitoon perustuvat aiemmat tutkimukset, joissa arviointi katsotaan perustuvan jokaisen yksilön henkilökohtaiseen edistymiseen (Castelli ym. 2015, Durden-Myers 2018). Arviointi koettiin kuitenkin haasteellisena osa-alueena, johon toivottiin selkeyttä opettajan koulutuksen kautta.

Liikuntakulttuurin muutos on vaikuttanut vahvasti viime vuosikymmeninä myös koulun liikuntatunteihin. Lajikirjo on laajentunut, liikuntatilat parantuneet ja liikuntavälineitä on kouluissa tarjolla enemmän. Viimeaikaiset tutkimukset lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden tilasta ovat kuitenkin osoittaneet, etteivät ne ole onnistuneet lisäämään kiinnostusta elinikäitä liikkumista kohtaan. Liikuntakasvatuksen suuremmaksi ongelmaksi näyttäneekin nousevan liikunnan tuomien merkitysten esille tuominen ja niiden kiinnittäminen lasten ja nuorten elämään. Tämä voidaan nähdä tulevaisuuden liikuntakasvatuksen kehittämiskohteena. Liikuntatunneilla tulisi kiinnittää huomiota siihen, että oppilas ymmärtää liikunnan itselleen merkitykselliseksi ja kokee liikunnan tarpeelliseksi. Vaikka haastateltavien omien peruskouluaikojen liikunnallisen elämäntavan merkitykset jäivät usein pimentoon, pidettiin tietouden ja ymmärryksen luomista merkittävänä liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa. Merkitysten esille tuomisessa nousi haastatteluissa ristiriitaisuutta, sillä joidenkin haastateltavien mukaan merkitysten esille tuominen tulisi olla huomaamatonta, osa taas korosti opettajan roolia merkitysten sanallistajana.

### ***Alakoulun rooli liikunnallisen elämäntavan edistämistyössä***

Liikunnallisen elämäntavan edistämistyössä alakoulu nähtiin erityisellä paikalla sen saavuttaessa kaikki kouluikäiset ympäristöllisistä, fyysisistä tai sosioekonomisista lähtökohdista huolimatta. Myös kulttuurin merkitys nostettiin haastatteluissa esille, mikä poikkeaa aiemmista tutkimuksista. Liikunnallinen elämäntapa näyttäytyy muodostuvan jo varhain lapsuudessa, mikä korostaa perheen ohella myös alakoulun velvollisuutta kiinnittää lapset ja nuorten liikuntaan. Koulun merkitys nousee esille tasa-arvoisena organisoidun liikuntatoiminnan järjestäjänä ja

myönteisten liikuntakokemusten saavuttamisen mahdollistajana. Koulun tarjoama liikuntakasvatus nähtiin potentiaalisena näyttämönä liikunta-aktiivisuuden tukemisessa tarjoamalla lapsille ja nuorille tietoja, taitoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollisuus omaksua aktiivinen elämäntapa.

Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen katsottiin kuuluvan osaksi alakoulun laajaa kasvatustehtävää, joka lisää yksittäisten opettajien vastuuta liikkumattomuuden ehkäisemisessä. Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamista ei nähty vain liikuntatuntien tehtävänä, sillä koko koulun liikuntakulttuurilla on suuri merkitys liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä. Tuloksien perusteella voidaankin pohtia, tulisiko alakouluihin perustaa erityisiä työryhmiä oppilaiden liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi. Tutkimusaineistossa nousi myös vahvasti esille, että liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen on haastava tehtävä, johon toivotaan koulutuksen kautta enemmän tukea. Opettajankoulutuksen antamat valmiudet voidaankin nähdä yhtenä ratkaisuna liikkumattomuuden ongelmiin.

Opettajakoulutus voidaan nähdä suuressa roolissa luomassa tuleville opettajille valmiuksia liikunnallisen elämäntavan kasvattamiseen. Liikuntaa opettavien opettajien asenteisiin, ajattelutapaan, ammatilliseen kehitykseen sekä pedagogiseen päätöksentekoon vaikuttamalla voidaan taata arvokaita ja myönteisiä liikuntakokemuksia kaikille lapsille ja nuorille ja kiinnittää heidät sitä kautta liikunnalliseen elämäntapaan. Opettajakoulutus onkin merkittävän haasteen edessä pyrkinessään tukemaan uusien opettajien ammatillista kasvua. Tarkoituksenmukainen liikuntakasvatus on avain oppilaiden liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiseen. Liikunnan opettajien tulisikin kiinnittää huomiota oppilaiden liikunnan lukutaidon kehittämiseen liikuntakasvatuksen suunnittelun ja kehittämisen kautta. Opettajan koulutuksen olisi tärkeää tähdätä liikunnan lukutaidon ymmärtämiseen ja läpinäkyväksi tekemiseen. Tämä olisi koulutukselle tärkeä askel eteenpäin, jolla voitaisiin vaikuttaa laajasti yhteiskuntaamme ja nykypäivän oppilaiden hyvinvointiin. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen vaatii pitkäjänteistä työskentelyä yhdessä heidän kanssaan. Liikuntakasvatuksen ytimenä tulee olla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävät taidot ja tiedot, jotka edistävät yksilön, että koko yhteisön hyvinvointia tässä hetkessä, että pidemmällä aikavälillä.

Keskeisempänä erona aikaisimpiin tutkimuksiin tässä tutkimuksessa nousi esille etenkin kilpaurheilua lapsena harrastaneiden haastateltavien näkemys koulun liikuntakasvatuksen vähäisestä vaikuttavuudesta aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. Vähemmän lapsuudessa liikkuneet haastateltavat kokivat koulun liikuntakasvatuksen roolin merkittävämpänä liikunnalliseen elämäntavan tukemisessa. Tästä voidaan tehdä varovaisia päätelmiä, että koulun liikuntakasvatuksessa voidaan vaikuttaa positiivisesti etenkin keskivertaisesti ja vähän liikkuvien liikunnallisen elämäntavan ylläpitämiseen. Tämä on merkittävä tieto koulun liikuntakasvatukseen kohdistuville liikuntainterventioille.

Toinen huomio kohdistuu liikuntakokemusten heijastumiseen luokanopettajan omaan opettajuuteen. Useampi luokanopettajaopiskelija nosti esille peruskoulun liikuntakasvatuksessa tekijöitä, joita haluaisi sisällyttää omaan opetukseen. Toisaalta esiin nostettiin myös niitä tekijöitä, mitä ei haluta omassa opetuksessa tuoda esille. Tämä korostaa kokemusten merkittävyyttä käsitysten muodostajana. Onkin hyvin tärkeää, että luokanopettajat refleктоivat omia liikuntakokemuksiaan ja pohtivat niiden merkittävyyttä omaan opetukseen.

Koulun tarjoama liikuntakasvatus voidaan nähdä ratkaisevassa asemassa lisäämässä mielenkiintoa liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiseen. Liikunnan opetuksen opetussuunnitelma luo raamit liikuntakasvatukselle, mutta sitä tukemaan tarvitaan myös koulutuspoliittisia ratkaisuja. Suomalainen Liikkuva koulu on kansallinen toimintaohjelma, jonka tavoitteena on luoda kouluun liikunta-aktiivisuuteen tähtäävä kulttuuri. Opetus- ja kulttuuriministeriö on ehdottanut koululiikunnan asteittaista lisäämistä 2020-luvulla sekä kuntien jatkamaan Liikkuva koulu -ohjelmaa lasten ja nuorten liikkumattomuuden ehkäisemiseksi. Suomalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen mittaamiseen on myös kehitelty kaksi tutkimuskokonaisuutta: Move!, fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmä sekä lasten ja nuorten liikuntakäyttämistä Suomessa mittaava LIITU -tutkimus, jotka tarjoavat näyttöön perustuvaa arvokasta tietoa liikuntapolitiikan tueksi. Keväällä 2021 opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisivat uudet liikkumissuosittukset 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille ehkäisemään liikunta-aktiivisuuden vähentymistä. Erilaisten kansallisten liikuntastandardien uudistamiset voidaankin nähdä vahvistaneen liikunta-aktiivisuuden merkittävyyttä.

## 7.2 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusmahdollisuudet

Tutkimuksen keskeisenä antina voidaan nähdä kokemusperäisten näkemysten esille tuominen liikunnallisen elämäntavan tukemisessa. Vaikka tieteessä tunnistetaan liikunnan merkittävyys ja vaikuttavuus yksilön elämään, ovat käytännön keinot liikunnallisen elämäntavan tukemiseen jääneet tutkimuksissa vähemmälle huomiolle. Tutkimuksen tuloksista voidaan havaita, että liikuntakasvatuksen tavoitteista ollaan hyvin tietoisia, mutta käytännön tasolla niiden toteuttamisessa koetaan epävarmuutta ja haasteita. Tulevaisuudessa voitaisiinkin panostaa enemmän erilaisten toimintamallien tutkimiseen ja testaukseen sekä luomaan toimiviksi havaituista toimintamalleista oppaita ja ideapankkeja liikuntakasvatuksen tueksi.

Tämä tutkimusprosessi antoi tutkijalle uusia näkökulmia omaan opettajuuteen. Liikunnallisen elämäntavan tukeminen nähtiin merkityksellisenä tutkijan oman tulevaisuuden työn kannalta. Tämä myös osittain selittää, miksi tähän tutkimusprosessiin lähdettiin. Aiheeseen perustuvaan teoriaan perehtyminen sekä haastattelut toivat uudenlaisia näkemyksiä liikunta-aktiivisuuden edistämiseen tulevaisuuden opettajantyölle. Olisikin mielenkiintoista jatkaa haastattelujen tekemistä yhä laajemmalle otosjoukolle, mikä mahdollistasi monipuolisemman käsityksen saamisen tutkittavasta ilmiöstä.

Tulokset herättivät tutkijassa paljon ajatuksia liikuntakasvatuksen ja koulupolitiikan kehittämiseen liittyen. Liikuntatuntien riittämättömästä määrästä nousi paljon keskustelua. Koulun liikuntakasvatus näyttäytyy merkittävänä kontekstina, jossa voidaan vaikuttaa lasten ja nuorten liikuntakäyttämiseen. Tuntien lisääminen vaatii kuitenkin jonkun muun oppiaineen syrjäyttämistä, mikä korostaa oppilaiden vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden edistämisen merkitystä. Opettajan tehtäväksi voidaankin nähdä lasten ja nuorten ohjaaminen harrastetoimintaan sekä tutustuttaminen monipuolisesti erilaisiin lajeihin, jotta jokaiselle löytyisi mielekäs liikuntamuoto. Tavoittaessaan koko ikäryhmän on koululla mahdollisuus ohjata niitä lapsia liikunnalliseen elämäntapaan, jotka eivät kotoa saa riittävästi tukea ja ohjausta liikunnallisen elämäntavan ylläpitämiseen.

Tutkimuksen käsitellessä luokanopettajaopiskelijoiden peruskouluvuosien kokemuksia, saatiin myös oppilaiden näkökulma esille liikunnallisen elämäntapaan kasvattamisesta. On kuitenkin huomioitava, että vaikka haastateltavien ikähaarukka asettui 20–25 ikävuoden välille, ovat muistot peruskoulun liikuntakasvatuksesta saattaneet osittain unohtua. Aikataulullisten puitteiden vuoksi pitkittäistutkimuksen toteuttaminen oli mahdotonta, vaikka siitä olisi voinut saada täsmällisempää tietoa koulun liikuntakasvatuksen vaikuttavuudesta myöhempisiin liikuntatottumuksiin. Koska tutkimuksen haastateltavilla ei ollut liikunnan opettamisesta kokemusta, olisi mielenkiintoista tutkia miten käsitykset liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisesta muuttuvat käytännön työn yhteydessä. Olisi myös kiinnostavaa vertailla luokanopettajaopiskelijoiden käsityksiä alalla jo pitkään toimineiden opettajien käsityksiin.

Koska liikunnan lukutaito on Suomessa vielä vähän käytetty teoria kuvaamaan yksilöiden liikunta-aktiivisuuden ylläpitämistä, tarvitaan aiheesta vielä lisätutkimuksia. Liikunnan lukutaito antaakin uudenlaisen mahdollisuuden lähestyä oppilaiden elämää heidän omista lähtökohdistaan käsin. Nykyisen oppimiskäsityksen korostaessa oppilaskeskeisyyttä, osallistavaa ja yksilöllisyyden huomioimista, edellytetään myös liikunnan opetukselta opetuksen yksilöintiä niin affektiivisella, fyysisellä kuin kognitiivisella alueella. Liikunnallinen elämäntapa edellyttää yksilön kokonaisvaltaista huomiointia, jossa pyritään tukemaan yksilön motivaatiota, itseluottamusta, fyysistä pätevyyttä sekä tietoutta ja ymmärrystä liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiseksi. Ilman liikunnan lukutaidon kokonaisvaltaista huomiointia, voidaan vain rajallisesti vaikuttaa väestön fyysiseen terveyteen ja liikkumistaitoihin sen sijaan, että nostamme liikkumisen ilon ja elämänlaadun parantumisen esille.

Liikunnan lukutaito pohjautuu filosofiseen näkemykseen, joka tukee ja täydentää koko yhteiskunnan ymmärrystä yksilön kehosta. Fyysisen lukutaidon taustalla olevat käsitteet ja teoriat voidaan nähdä vastaavan nuorempien sukupolvien tapoihin oppia ja elää. Se edistää uusia ja kokemuksellisempia tapoja saavuttaa oma henkilökohtainen potentiaali myös koulun ulkopuolella. Liikunnan lukutaito voidaankin nähdä vastaavan nykypäivän liikkumattomuuden haasteisiin. Tule-

vaisuudessa olisikin tärkeää pohtia, voisiko liikunnan lukutaidon käsitteeseen perustuvat pedagogiset strategiat johtaa koulun liikuntakasvatuksen uudelleen organisointiin ja elvyttämiseen.

## Lähteet

- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Vastapaino: Tampere.
- Arundell, L., Ridgers, N. D., Veitch, J., Salmon, J., Hinkley, T., & Timperio, A. (2013). 5-year changes in afterschool physical activity and sedentary behavior. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(6), 605–611.
- Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L.B., Weiss, M., Williams, C.A., Lintunen, T., Green, K., Hansen, P.R., Naylor, P-J., Ericsson, I., Nielsen, G., Froberg, K., Bugge, A., Lundbye-Jensen, J., Schipperijn, J., Dagkas, S., Agergaard, S., Von Seelen, J., Østergaard, C., Skovgaard, T., Busch, H. & Elbe, A-M. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *Journal of Sport and Health Science* (50), 1177–1178.
- Berg, P. & Piirtola, M. (2014). Fyysisen aktiivisuuden, liikunnan ja urheilun yhteys terveyteen. Teoksessa P. Berg & M. Piirtola (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa*. Helsinki: Mondia Oy, 32–38.
- Castelli, D. M., Barcelona, J. M., & Bryant, L. (2015). Contextualizing physical literacy in the school environment: The challenges. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 156–163.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports* 100(2), 126–131.
- Chen, A. (2015). Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 125–131.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54–67.
- Durden-Myers, E., Green, N. & Whitehead M. (2018). Implications for promoting physical literacy. *Teaching in Physical Education* (37)3.
- Ennis, C. D. (2017). Educating students for a lifetime of physical activity: Enhancing mind-fulness, motivation, and meaning. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 88(3), 241–250.
- Eskola, J., Lähti, J. & Vastamäki, J. (2018). Teemahaastattelu: Lyhyt selviytymispas. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (s. 24–46). PS-kustannus: Jyväskylä.
- European Commission/EACEA/Eurydice (2013). Physical Education and Sport at School in Europe Eurydice Report. Luxembourg: *Publications Office of the European Union*.
- Flemons, M., Diffey, M. & Cunliffe, F. (2019) The Role of PETE in Developing and Sustaining Physical Literacy. *Teaching in Physical Education* 37(3).
- Fogelholm, M. (2006). Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori

- (toim.) *Terveys-liikunta* (s.159–165). Helsinki: Duodecim.
- Green, N., Roberts, W., Sheehan, D. & Keegan, J. (2018). Charting Physical Literacy Journeys Within Physical Education Settings. *Teaching in Physical Education* 37(3).
- Grénman M., Oksanen A., Löyttyniemi E., Räikkönen J. & Kunttu K. (2018). Mikä opiskelijoita liikuttaa? –Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. *Liikunta & Tiede* 55 (2–3), 94–101.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. ja Lyyra M. (2008). Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31–37.
- Heinonen, O. (2008). Liikunnan mahdolliset riskit. Teoksessa T. Tammelin & J.Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille* (s. 81–84). Reprotalo Lauttasaari Oy: Opetus-ministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. (2008). *TUTKIMUSHAASTATTELU tutkimushaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Graudeamus Helsinki University Press.
- Hirvensalo, M. & Lintunen, T. (2011). Life-course perspective for physical activity and sports participation. *Eur Rev Aging Phys Act* 8, 13–22.
- Howie, E. K., McVeigh, J. A., Smith, A. J., Zabatiero, J., Bucks, R. S., Mori, T. A., Straker, L. M. (2020). Physical activity trajectories from childhood to late adolescence and their implications for health in young adulthood. *Preventive Medicine* 139.
- Huovinen, T. & Rintala, P. (2017). Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos) (s. 410–421). Jyväskylä, Finland: PS-kustannus.
- Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T. (2019). Objektiiivisesti mitatun paikallaanolon, liikkumisen ja unen määrä. Julkaisussa: Kokko S. & Martin L., (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018* (s. 27–40). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1 (2019).
- Jaakkola, T. (2017). Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos) (s. 161–184). Jyväskylä, Finland: PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos) (s. 9–18). Jyväskylä, Finland: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. (2017). Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos) (s. 144–161). Jyväskylä, Finland: PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Watt, A., & Liukkonen, J. (2016). Perceived physical competence towards physical activity, and autonomous motivation and enjoyment in physical education as longitudinal predictors of adolescents'



- self-reported physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(9), 750–754.
- Karvinen, J. (2008). Koulu suositusten toteuttajana. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.), *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille* (s. 32–40). Reptalo Lauttasaari Oy: Opetus-ministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Kwok, Ng. & Mehtälä, A. (2019) Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Julkaisussa: Kokko S, Martin L, (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018* (s. 17–25). Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 1 (2019).
- Koski, P. (2013). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 96–124). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koski, P. (2014). Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamassa. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos.
- Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 83–110). Jyväskylä, Finland: PS-kustannus.
- Lauritsalo, K. (2014). "Usually I like school PE, but..." School physical education described in Internet discussion forums. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.
- Lauritsalo, K., Sääkslahti, A. & Rasku-Puttonen, H. (2012). Internetin keskustelupalstalla kirjoitetaan koululiikunnasta: "Ja kaikki näkee, kun sä yrität". *Kasvatus* 43 (3), 255–267.
- Lehto, S. & Eskelinen, K. (2020) "Playing makes it fun" in out-of-school activities – Children's organized leisure, *Childhood*, 27(4), 545–561.
- Liukkonen J. & Jaakkola, T. (2017). Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos) (s. 279–289). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos) (s. 128–142). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. (2007). Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (s.157–170). Helsinki: WSOY.
- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113–118.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. (2019). Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. Teoksessa M. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-*

- tutkimuksen tuloksia 2018* (s. 89–93). Helsinki, Finland: Valtion liikunta-neuvosto; Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtionliikuntaneuvoston julka-  
isuja, 2019:1.
- Marton, F. & Booth, S. (1997). *Learning and Awareness*. Mahwah, New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates.
- Metsämuuroinen, J. (2006). Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa J., Metsämuuroinen (2006) *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: Inter-national Methelp Ky. 79–148.
- Mononen K., Blomqvist M. & Konttinen N. (2017). *Motorinen koordinaatio ja fyysinen aktiivisuus 10-vuotiailla lapsilla*. Jyväskylä: Kihun julkaisusarja 58.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching physical education. Saatavilla: [http:// www.spectrumofteachingstyles. org/e-book-download.php](http://www.spectrumofteachingstyles.org/e-book-download.php). Luettu 12.6.2021.
- Mäki-Opas, T., Rahkonen, O. & Borodulin, K. (2015). Terveys sosiologinen näkökulma liikunnallisen elämäntavan polarisoitumiseen – valinnat vai mahdollisuudet. *Yhteiskunta-politiikka* 80(3), 263–272.
- Niikko, A. (2003). Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa. Joensuun yliopisto.
- Nupponen, H., Penttinen, S., Pehkonen, M., Kalari, J. & Palosaari A. (2010). Kou-lulii-kunnan vaikuttavuustutkimus: Lähtökohdat, menetelmät ja aineiston kuvaus. Turku: Digipaino Turku.
- Nupponen, R. (2011). Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. (toim.), *Terveysliikunta* (s.43-56). Duodecim.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2011). Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Penttinen, S., Nupponen, H. & Pehkonen, M. (2012). Koulu- ja koululiikunta-asenteet ja kokemukset kouluiässä sekä niiden yhteydet oman kou-lunkäynnin ja koululiikunnan kokemiseen aikuisiässä. Teoksessa H. Nupponen & S. Penttinen (toim.), *KOULULAISESTA NUOREKSI AIKUI-SEKSI: aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita* (s. 12–44). Turku: Uniprint Turku oy.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman tukimateriaali (2016). Opetushallituksen verkkosivut. Luettu 15.3.2021. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-opetuksen-tukimateriaalit>.
- POPS (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Helsinki: Opetushallitus.
- Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. (2019). Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa M. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018* (s. 77–82). Helsinki, Finland: Valtion liikuntaneuvosto; Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtionliikuntaneuvoston julkaisuja, 2019:1.
- Pot, N., Whitehead, M., Durden-Myers, E. (2018). Physical Literacy from Philoso-phy to Practice. *Teaching in Physical Education*, 37(3) 1–13.

- Rink, J. E., & Hall, T. J. (2008). Research on effective teaching in elementary school physical education. *Elementary School Journal* 108(3), 207–218.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2005). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.), *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus* (s. 57-77). Vastapaino: Tampere.
- Shearer, C., Goss, H., Edwards, C., Keegan, R., Knowles, Z., Boddy, L., Durden-Myers, E., Fowweather, L., (2018). *Teaching in Physical Education*, 37(3),1–18.
- Silverman, S. & Mercier, K. (2015). Teaching for physical literacy: Implications to instructional design and PETE. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 150–155.
- Stuntz, C.& Weiss, M. (2010). Motivating children and adolescents to sustain a physically active lifestyle. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 4(5), 433–444.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2013). *Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.
- Tammelin, T. & Telama, R. (2008). Tuleeko liikkuvasta ja terveestä koululaisesta liikkuva ja terve aikuinen? Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.), *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille* (s. 51–54). Reprotalo Lauttasaari Oy: Opetusministeriö ja Nuori Suomi Ry.
- Tammelin, T.(2008A). Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille*. Reprotalo Lauttasaari Oy: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 12–15.
- Tammelin, T. (2008B). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille* (s. 47–50). Reprotalo Lauttasaari Oy: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Telama, R. (2009). Tracking of physical activity from childhood to adulthood. A Review. *Obesity Facts*, 2 (3),179–186.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinentutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Tammi.
- Uljens, M. (1989). *Fenomenografi –forskning om uppfattningar*. Lund: Studentlitteratur.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2014) Mikä maksaa? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:2.
- Valtonen, J., Autio, O., Reunamo, J. & Ruismäki, H. (2012). The relationship between pre-service class teacher's various backgrounds and conceptions of good physical education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 45, 595-604. Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.597>. Viitattu 4.8.2021.

- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 194. Helsinki: Unigrafia.
- Vuori, I. (2006). Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim, 11–16.
- Whitehead, M. (2010). Physical Literacy. Throughout the lifecourse. Abingdon: Routledge. World Health Organization. 2010. Global recommendations on physical activity for health.
- WHO (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization.
- Yli-Piipari, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (2009). Koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6. luokalta 8. luokalle. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 61–67.

# Liitteet

## LIITE 1 Teemahaastattelun runko

### 1. Luokanopettajaopiskelijan taustatiedot

- Ikä?
- Sukupuoli?
- Kuinka kauan opiskellut kyseistä tutkintoa?
- Minkä aineen sivuaineopintoja suorittanut?
- Koululiikuntamenestys päättötodistuksessa?
- Milloin käynyt peruskoulun?
- Kuvaile lyhyesti omaa liikuntataustaasi. Paljonko olet harrastanut liikuntaa nuorena?
- Seurassa vai kavereiden kesken? Yksilölajia vai joukkuelajia?
- Miten paljon liikut nykyisin?

### 2. Kokemuksia peruskoulun liikuntatuntien vaikutuksista liikunnalliseen/liikkumattomaan elämäntapaan

- Millaiset tapahtumat ovat jääneet mieleesi peruskoulun liikuntatunneilta?
- Kuvaile lyhyesti parhaita muistoja liikuntatunneilta / liikuntatapahtumista peruskoulussa?
- Mikä on huonoin muistosi peruskoulun liikuntatunneilta?
- Mitä liikuntatunnit on merkinnyt sinulle peruskoulussa?
- Miten koulun liikuntatunnit poikkesivat suhteessa vapaa-ajan liikuntaasi?
- Vaikuttivatko koulun liikuntatunnit vapaa-ajan liikuntaasi? Voitko antaa jonkin esimerkin?
- Onko peruskoulun liikuntatunneilta jäänyt sinulle pysyviä käsityksiä tai asenteita liikuntaa tai jotakin liikuntamuotoa kohtaan? Oletko esimerkiksi innostunut jostakin liikuntamuodosta? Oletko alkanut vältellä jotakin liikuntamuotoa peruskoulun kokemusten takia? Voitko kertoa tarkemmin, mikä nämä asenteet/käsitykset on aiheuttanut?
- Ilmenikö liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen peruskoulun liikunnan opetuksessa? Miten? Mitkä tekijät siihen vaikuttivat?
- Koitko koululiikuntatunnit motivoivan sinua fyysiseen aktiivisuuteen? Millä keinoin?
- Saitko liikuntatunnilla fyysisen pätevyyden kokemuksia ja vahvistivatko liikuntatunnit itseluottamustasi?
- Lisäsivätkö peruskoulun liikuntatunnit tietoutta ja ymmärrystä liikunnallisen elämäntavan ylläpitämisestä?
- Koetko peruskoulun liikuntatuntien kokemusten vaikuttaneen tapaasi kasvattaa oppilaista fyysisesti aktiivisia lapsia ja nuoria? Voitko antaa jonkun esimerkin?

### 3. Käsitykset liikunnallisen elämäntavan edistämisestä koulun liikuntakasvatuksessa

- Millaisia ajatuksia käsite liikunnallinen elämäntapaan kasvattaminen sinussa herättää?

- Mitkä osatekijät vaikuttavat mielestäsi lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen?
- Mikä on mielestäsi koulun rooli liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa?
- Koetko liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisen tärkeänä koulun liikunnan-opetuksessa?
- Onko mielestäsi tärkeää, että liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisen tehtävä on sisällytetty valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan?
- Mitkä tekijät koet merkityksellisiksi liikunnan opetuksessa liikunnallisen elämäntavan edistämisen kannalta?
- Miten oppilaiden motivaatiota voidaan vahvistaa liikuntatunneilla fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen?
- Millä keinoin voidaan tukea oppilaan itseluottamuksen ja fyysisen pätevyyden kokemuksia liikuntatunneilla.
- Kuinka liikuntaa opettava opettaja voi lisätä oppilaan tietoutta ja ymmärrystä fyysisen aktiivisuuden ylläpitämisestä?
- Millaiset opettajan valinnat edistävät liikunnallista elämäntapaa? (opetusmenetelmät, opetuksen sisältö ja tavoitteet, palaute, arviointi)

#### 4. Vapaa sana

- Lisättävää, kysyttävää, kommentoitavaa?

LIITE 2. Teoriaohjaavaan sisällönanalyysiin pohjautuva luokittelu

Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä
eriarvoistava käytös	Opettajan luonne ja käyttäytyminen	Opettajan vaikutus	Kokemukset liikuntatuntien vaikuttavuudesta liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen
kannustaminen			
massana kohteleva			
opettajan heittäytyminen			
mielipiteiden huomiotta jättäminen			
urheilullinen opettaja			
opettajan positiivinen olemus			
ei lyttäämistä			
opettajan vähättelevä käytös			
tiukka opettaja			
joukkuelajipainotteisuus			
tekniikkapainotteisuus			
epämieluisat lajit			
tiettyjen urheilumuotojen vältteleminen			
tyttöjen ja poikien lajit			
uusien lajien oppiminen ja kokeileminen			
innostuminen uudesta lajista			
erikoiset lajit			
yleisurheilukisat			
leikkimielisyys			
monipuolinen sisältö	Opetus ja eriyttäminen		
ryhmäjakotilanteet			
isot tasoerot			
huomioitiin kaikentasoiset pelaajat			
osaamisalueen ulkopuolella oleminen			
onnistumisen kokemukset			
tavoitteita ei tuotu esille			
kannustava ilmapiiri			
pedagogiset valinnat			
leikkimieliset kilpailut ja haasteet			
liikuntatapahtumat			
kilpailullisuus			
perusteista liikkeelle lähteminen			

hyvä fiilis lähteä tunnilta			
suorittaminen			
osallistuminen tuntien suunnitteluun ja toteutukseen			
sisältöpainotteisuus			
Cooper-testi	Mittaaminen		
kuntotesti			
harjoittelemisen ja valmistautuminen			
palautteen saaminen			
testeihin perustuva arviointi	Arviointi ja palaute		
motivoiva palaute			
rakentava palaute			
pelko arvioinnista			
kannustettiin parhaansa yrittämiseen			
liikuntapassi			
arvioinnin näkyvyys			
teoreettinen puoli terveystiedon tunneilla	Merkitykset	Oppiaineen vaikutus	
ei kannustanut liikunnalliseen elämäntapaan			
piilopetussuunnitelma			
kokonaiskuva jäi hahmottumatta			
vinkejä fyysisten ominaisuuksien ylläpitämiseen			
innosti liikkumaan myös vapaa-ajalla			
liikuntatunnit mieleisiä			
myönteiset liikkumiskokemukset			
ilman paineita urheileminen			
tuenut liikunta-aktiivisuutta			
vapaampi urheilumuoto vrt.kilpaurheilu			
monipuolista liikkumista	Taidot		
motoristen taitojen oppiminen			
lajitaitojen oppiminen			
uskallus kokeilla eri lajeja myös vapaa-ajalla			



ulkoinen motivaatio liikkumiseen			
löysi omat mielenkiinnon kohteet			
mukava ilmapiiri	Ilmapiiri	Ryhmän vaikutus	
vertailu			
kannustava ilmapiiri			
turvallisuuden tunne			
sosiaaliset hierarkiat	Sosiaaliset suhteet		
kaverien kanssa liikkuminen			
yhdessä tekeminen			
kaverien saaminen			
sai valmiuksia sosiaalisiin suhteisiin			
epämiellyttävä maasto	tilat	Puitteiden vaikutus	
kypäräpakko			
ahtaat liikuntatilat			
mahdollisuus varusteisiin	välineet		
keskityttiin vaatteisiin			

### LIITE 3. Tutkimus-/haastattelupyyntö

Hei,

Olen kasvatustieteen opiskelija Helsingin yliopistosta ja teen pro gradu -tutkielmaa luokanopettajaopiskelijoiden käsityksistä ja kokemuksista liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisesta. Tutkimuksen tavoitteena on erityisesti kuvata luokanopettajaopiskelijoiden käsityksiä liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä selvittää, ovatko peruskoulun liikuntatunnit vaikuttaneet heidän omaan liikunta-aktiivisuuteensa. Tavoitteena on myös tutkia, millaisena luokanopettajaopiskelijat kokevat koulun vastuun oppilaiden kasvattamisessa ja motivoimisessa kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa.

Etsin tutkimustani varten haastateltaviksi luokanopettajaopiskelijoita Helsingin yliopistosta. Liikunnallisella taustallasi ei ole tutkimukseni kannalta väliä. Olisin hyvin kiitollinen, jos saisin haastateltavaksi erilaisia koululiikuntakokemuksia omaavia henkilöitä. Tämä loisi tutkimukselleni moniulotteisuutta ja kiinnostavuutta.

Haastateltavat pysyvät anonymineina ja käsittelen tietoja luottamuksellisesti. Haastattelu toteutetaan ZOOM-sovelluksen välityksellä. Haastattelun kesto on noin tunnin verran. Haastattelut nauhoitetaan, jotta haastattelun saattaminen tekstimuotoon analyysia varten olisi mahdollista. Haastattelun ajankohta sovitaan yhdessä haastateltavan kanssa, mielellään vuoden 2021 maalis- tai huhtikuun aikana.

Näkemyksesi ja kokemuksesi aiheesta olisi minulle arvokasta tietoa. Toivon, että pystyisit tukemaan tutkielmaani tulella haastateltavaksi. Kerro kiinnostuksestasi lähettämällä minulle sähköpostia tai soittamalla/ lähettämällä viestiä numeroon – –.

Lämmin kiitos osallistumisesta!

Linda Salo

Graduohjaaja: Heikki Ruismäki

## LIITE 4. Tutkimussuostumus

Suostun haastatteluun:

Annan luvan käyttää nauhoitettua haastattelumateriaalia pro gradu -tutkielmaa varten, joka käsittelee luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksiä ja kokemuksia liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisesta. Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista. Osallistujilla on tutkimuksen aikana oikeus kieltäytyä vastasta kysymykseen ja keskeyttää itseään koskeva haastattelu. Haastateltavan henkilöllisyys pysyy koko tutkimusprosessin aikana anonyymina ja haastattelusta saadut tiedot ovat luottamuksellisia ja tulevat ainoastaan tämän tutkimuksen käyttöön. Haastateltavalla on oikeus saada tutkimuksen tekijältä lisätietoa tutkimuksesta missä vaiheessa tahansa.

Tutkimuksen tekijä: \_\_\_\_\_

Haastateltava: \_\_\_\_\_