

Luokanopettajaopiskelijoiden lapsuuden ja kouluajan  
liikuntakokemusten merkitykset

Pro gradu -tutkielma

Ella Korteniemi

Kasvatustieteiden tiedekunta

Luokanopettajakoulutus

Lapin yliopisto

Kevät 2025

## **Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta**

**Työn nimi:** Luokanopettajaopiskelijoiden lapsuuden ja kouluajan liikuntakokemusten merkitykset

**Tekijä:** Ella Korteniemi

**Koulutusohjelma:** Luokanopettajan koulutusohjelma

**Työn laji:** Pro gradu -tutkielma

**Sivumäärä:** 57 + yksi liite

**Vuosi:** 2025

### **TIIVISTELMÄ**

Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa luokanopettajaopiskelijoiden lapsuuden ja kouluajan liikuntakokemuksista ja niille annetuista merkityksistä. Tutkimuksessa hyödynnettiin fenomenologista tutkimusotetta. Fenomenologiassa tutkimuskohteena on ihmisen kokemuksellisuus, jonka avulla ihmistä voidaan ymmärtää. Tutkimusaineisto koostui 15 luokanopettajaopiskelijan liikunnan lopputöistä, jotka on tehty liikunnan monialaisissa opinnoissa. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavaa analyysiä hyödyntäen.

Tutkimuksen tulokseksi muodostui viisi pääluokkaa, joita ovat liikunta kilpailun, terveyden, yhteisön ja itsen tuntemisen merkitysten näkökulmista, sekä koululiikunnassa koetut merkitykset. Tuloksissa korostui liikunta yhteisön merkitysten näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa yhteisöllä tarkoitetaan perheeseen, koulu- ja harrastusyhteisöihin kuuluvia ihmisiä. Koululiikunnassa koettujen merkitysten pääluokassa korostui myönteisesti liikunnan monipuolisuus ja opettajan kannustava ote sekä oikeudenmukaisuus. Kielteisiä kokemuksia lapsuuden ja kouluajan liikuntakokemuksista ovat muun muassa osa kilpailuun liittyvistä kokemuksista sekä viimeiseksi jääminen kapteenijaossa. Tutkimus tuo esiin luokanopettajaopiskelijoiden erilaiset liikuntataustat ja -kokemukset. Oppilaiden yksilölliset tarpeet olisi hyvä ottaa huomioon perusopetuksen liikuntakasvatuksessa, jonka yhtenä tehtävänä on luoda valmiuksia liikunnalliseen elämäntapaan.

**Avainsanat:** Liikuntakokemus, liikunta, merkitys, fenomenologinen tutkimus, luokanopettajaopiskelija

## Sisällys

<b>1 JOHDANTO</b> .....	4
<b>2 LIIKUNNAN KOKEMUKSET JA MERKITYKSET</b> .....	6
<b>2.1 Liikuntakokemus</b> .....	6
<b>2.2 Liikunnan merkitysulottuvuudet</b> .....	9
<b>3 LIIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN RAKENTUMINEN</b> .....	16
<b>3.1 Liikunta-aktiivisuuden hyödyt</b> .....	20
<b>3.2 Koululiikunta</b> .....	22
<b>3.3 Liikunnan lukutaito</b> .....	23
<b>4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b> .....	25
<b>4.1 Tutkimuksen lähestymistapa</b> .....	25
<b>4.2 Tutkimustehtävä</b> .....	27
<b>4.3 Tutkimusaineisto ja analyysi</b> .....	27
<b>5 TUTKIMUSTULOKSET</b> .....	32
<b>6 POHDINTA</b> .....	44
<b>6.1 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheita</b> .....	44
<b>6.2 Tutkimuksen uskottavuus ja eettiset ratkaisut</b> .....	48
<b>LÄHTEET</b> .....	51
<b>LIITE 1 Tutkimuskutsu</b> .....	58

# 1 JOHDANTO

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa luokanopettajaopiskelijoiden lapsuuden ja kouluaikaisista liikuntakokemuksista ja niiden sisältämistä merkityksistä. Tutkimuksesta saadun tiedon avulla luokanopettajat voivat pyrkiä kehittämään perusopetuksen liikunnan opetusta, kun oppilaiden erilaisia kokemuksia ja lähtökohtia liikunnan parissa ymmärretään paremmin. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee fyysisen aktiivisuuden luustolihasien tuottamaksi liikkeeksi, joka kuluttaa energiaa. Fyysiseen aktiivisuuteen kuuluu vapaa-ajan liikkuminen, hyötyliikunta sekä liikunta töissä, koulussa tai kotitöissä. (World Health Organization 2024.) Tässä tutkimuksessa tarkoitetaan liikuntakokemuksella ihmisten liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden parissa saamia kokemuksia, jotka edelleen rakentavat ihmisten suhdetta liikuntaan.

Uusimman liikuntasuosituksen mukaan lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikuntaa vähintään 60 minuuttia päivässä jokaisena päivänä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11). Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen raportissa todetaan, että 7-vuotiaista 59 prosenttia ja 15-vuotiaista yhdeksän prosenttia saavuttaa liikumis-suosituksen. Valveillaoloajastaan lapset ja nuoret viettävät suuren osan paikoillaan. (Husu, ym. 2023, 37; 42–43.) Tulokset ovat huolestuttavia niin kansanterveyden kuin yksilöiden terveyden näkökulmasta. Telama (2009) toteaa tutkimuksessaan, että lisäämällä lasten ja nuorten liikuntaa voidaan merkittävästi edistää kansanterveyttä, koska seuranta-tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus pysyy usein melko samankaltaisena pitkällä aikavälillä. Oppilaslähtöinen liikuntakasvatus on paitsi liikunnan oppiaine, mutta se voidaan nähdä myös kaikkien oppilaiden fyysistä ja psyykkistä terveyttä edistävänä oppilas-huoltotyönä (Penttinen 2003). Liikunnan avulla voidaan tukea ihmistä kokonaisvaltaisesti lapsuudesta aikuisuuteen, sillä hyvällä kunnolla ja liikunnalla on vaikutuksia kognitiivisiin toimintoihin, oppimiseen sekä psykologiseen terveyteen (Castelli, ym. 2015).

Nykyisen koululiikunnan tavoitteena suomalaisessa opetuksessa on oppia liikkumaan ja oppia liikunnan avulla löytämään itselleen sopiva tapa liikkua sekä nauttia liikunnasta (Suur-Askola 2023). Liikunnan opetuksen tavoitteiden ja menetelmien muuttuessa on tarpeellista tehdä ajantasaista tutkimusta koululiikunnan opetuksen laadusta ja siitä, kuinka yksilöt kokevat liikunnan opetuksen. Myös lapsuuden ja kouluajan liikuntakokemusten tarkastelu aikuisiässä opettajankoulutuksen aikana voi tuottaa uutta tietoa ja avata uusia näkemyksiä, jotka voivat olla tarpeen ottaa huomioon luokanopettajan työssä.

Aiheena liikunta on varsin tutkittu ja liikuntakokemuksiin liittyvää tutkimusta on tehty useista eri näkökulmista. Lapsuuden ja nuoruuden liikuntakokemuksia on tutkittu aikuisilta muun muassa negatiivisten koululiikuntakokemusten, liikuntapäätöksen rakentamisen ja opettajuuden kehitystekijöiden näkökulmista (Zacheus & Järvinen 2007; Kunnari 2011; Penttinen 2003). Tutkimukset keskittyvät kielteisiin kokemuksiin tai tutkimukset ovat osa laajempaa tutkimuskokonaisuutta, jolloin lapsuuden liikuntakokemuksista saatu tieto ei ole tutkimustulosten keskiössä. Edellä mainitut tutkimukset ovat yli kymmenen vuotta vanhoja, joten niissä tutkittavat liikuntakokemukset sijoittuvat 1900-luvun loppupuolelle. Tämän tutkimuksen avulla pyrin tuottamaan tietoa tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden lapsuuden ja kouluajan erilaisista liikuntakokemuksista, jotka ovat koettu 2000–2010-luvuilla.

Näen tärkeäksi, että luokanopettajalla on tietoa yksilöiden liikuntakokemuksista ja keinoja tukea oppilaiden motivaatiota liikkumiseen, koska liikunta edistää hyvinvointia ja oppimista. Tässä tutkimuksessa lähestyn tutkimusaiheeni fenomenologisesta näkökulmasta, jonka avulla tutkitaan ja pyritään ymmärtämään ihmisten kokemuksellisuutta (Laine 2010). Tämän kokemuksellisuuden tutkimisen avulla pyrin ymmärtämään ja tuomaan esille merkityksiä luokanopettajaopiskelijoiden lapsuuden ja kouluajan liikuntakokemuksista. Tutkimus tuottaa tietoa kokemuksista ja niille annetuista merkityksistä. Luokanopettajat voivat soveltaa tietoa opetuksen kehittämisessä ja oppilaiden tukemisessa liikunnalliseen aktiivisuuteen.

## 2 LIKUNNAN KOKEMUKSET JA MERKITYKSET

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee fyysisen aktiivisuuden luustolihaksien tuotamaksi liikkeeksi, joka kuluttaa energiaa. Fyysiseen aktiivisuuteen kuuluu muun muassa vapaa-ajan liikkuminen, hyötyliikunta sekä liikunta töissä, koulussa tai kotitöissä. (World Health Organization 2024.) Liikunta on lihasten aikaansaamaa liikettä ja fyysistä aktiivisuutta sekä myös psykososiaalinen ilmiö, jossa yksilö toimii tietoisesti liikunnassa saamiensa psyykkisten ja sosiaalisten kokemusten perusteella. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 43). Myös Fogelholm määrittelee liikunnan säännölliseksi aktiivisuudeksi, jonka tavoitteena on yleensä fyysisen kunnon ja hyvinvoinnin säilyttäminen tai parantaminen (Fogelholm 2011a, 27). Koski tuo esille näkökulman, jonka mukaan liikunta voidaan ymmärtää kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana, johon jokaisella on omanlainen suhde (Koski 2017, 87). Tässä tutkimuksessa liikunta ja fyysinen aktiivisuus nähdään luustolihaksien aikaan saamana liikkeenä, joka kuluttaa energiaa. Fyysinen aktiivisuus ja liikunta voivat tarkoittaa kaikkea liikuntaa hyötyliikunnasta paljon energiaa kuluttavaan kestävyysurheiluun. (World Health Organization 2024; Laakso ym. 2007).

### 2.1 Liikuntakokemus

Ihmisen suhde ja vuorovaikutus todellisuuteen, eli ympäröivään maailmaan, kuten toisiin ihmisiin ja ympäristöön muodostavat hänen kokemuksensa. Kokemukset ovat siis yksilön vuorovaikutuksessa todellisuuden kanssa muodostuneita suhteita. Kokemuksellisuus on ihmisen maailmasuhteen perusmuoto ja ihmisten suhde maailmaan on intentionaalinen. Se tarkoittaa, että kaikki merkitsee ihmisille jotakin. Kaiken merkityksessä ihmiselle jotakin kokemukset rakentuvat merkitysten mukaan ja näin ollen yksilöiden suhde ympäröivään todellisuuteen, eli kokemukset muodostuvat merkityksistä. (Laine 2010, 29–30.) Liikuntakokemusta voidaan lähestyä myös siihen läheisesti yhteydessä olevan liikuntasuhde - käsitteen kautta. Liikuntasuhteessa oleellista on jatkuvassa dynaamisessa liikkeessä oleva prosessi, jonka läpikäynti saa aikaan liikettä. Liikuntasuhteella on yhteys elämän aikana

kohtaamiin ja ympärillä olevaan maailmaan. Liikuntasuhde vaikuttaa siihen, kuinka liikuntaan liittyviä asioita havainnoi ja kokee, sillä suhde rakentuu oman persoonallisuuden ja liikunnan äärellä omaksuttujen roolien varaan. (Koski 2017, 88.) Liikuntakokemuksella tarkoitan tässä tutkimuksessa ihmisten liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden parissa saamiaan kokemuksia, jotka edelleen rakentavat ihmisten suhdetta liikuntaan.

Liikuntakokemuksiin liittyvää tutkimusta on tehty paljon eri näkökulmista, kuten liikuntaan suhtautumisen, liikuntaan sosiaalistumisen, koululiikunnan kiinnostavuuden, aikuisuuden liikuntakäyttämisen tai nuorten liikuntakasvatuksesta ja nuorisourheilusta saatujen merkitysten näkökulmista (Heikinaro-Johansson, ym. 2008; Penttinen 2003; Blazo & Smith; Thompson, ym. 2017; Beni, ym. 2016). Thompson kollegoineen (2017) ovat tutkineet pitkittäistutkimuksessaan lapsuuden ja nuoruuden liikuntakokemuksien vaikutuksia aikuisuuden liikuntakäyttämiseen. Lapsuuden ja nuoruuden aikana muodostuneet ihmissuhteet, olosuhteet, asenteet, fyysinen suorituskyky, kehonkuva ja elämän siirtymävaiheet vaikuttivat aikuisuuden liikunta-asenteisiin ja liikuntakäyttämiseen. Blazo ja Smith (2017) ovat katsauksessaan kartoittaneet sisarusten vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen ja todenneet sisarusten olevan myönteisten ja negatiivisten liikuntakokemusten lähteitä. He totesivat myös sisarusten voivan vaikuttaa toisiinsa fyysistä aktiivisuutta lisäten tai vähentäen. Greenforderin (2002) tutkimuksessa merkityksellisin nuorten liikuntaan sosiaalistaja on perhe, vertaisryhmät, opettajat ja valmentajat. Lapsia koskevassa tutkimuksessa perheen vanhempien ja sisarusten on todettu olevan merkityksellisempi sosiaalista ja kuin koulu ja ikätoverit.

Erään tutkimuksen mukaan kielteisiin koululiikuntakokemuksiin kuuluivat kilpailuhenkisyyden korostuminen opettajan kyvyttömyys huomioida oppilaiden erilaisuutta ja opettajan auktoriteettiaseman väärinkäyttö (Zacheus & Järvinen 2007). Heikinaro-Johansson kollegoineen (2008, 31–35) ovat tutkineet yläkouluikäisten nuorten suhtatumista ja henkilökohtaista kiinnostusta koululiikuntaan sekä kiinnostuksen yhteyttä vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. Tutkimuksessa selvisi, että oppilaista 80 % suhtautui innostuneesti koululiikuntaan, kun taas kielteisesti suhtautuvia oppilaita oli 3 %. Vapaa-ajallaan eniten liikkuvat oppilaat suhtautuivat todennäköisemmin myönteisemmin koululiikuntaan. Liikunnan opetukseen ja tunnilla viihtymiseen liittyvät asiat nähtiin tärkeimpinä henkilökohtaisen kiinnostuksen ylläpitämisessä. Oppilaille liikunnan opetuksessa on tärkeää, että opettaja on kannustava, tilat ja välineet ovat hyviä, tunnilla on hauskaa sekä

sosioemotionaalinen ilmapiiri on turvallinen. Tutkimukseen osallistuneet tytöt näkivät hyvinvointiin liittyvät tavoitteet tärkeinä, kun taas pojat olivat enemmän kiinnostuneita kilpailemisesta, pelaamisesta ja omien rajojen kokeilemisestä koululiikunnassa (Heikinaro-Johansson, ym. 2008). Nuorten liikuntakasvatuksesta sekä nuorisourheilusta saamia merkittäviä kokemuksia on tutkittu ja todettu, että sosiaalinen vuorovaikutus, ilo, haastaminen, motorinen osaaminen ja henkilökohtaisesti merkitykselliseksi koettu oppiminen olivat teemoja, jotka tunnistettiin keskeisimmiksi vaikutteiksi nuorten myönteisiin liikuntakokemuksiin. (Beni, ym. 2016.)

Joissakin tutkimuksissa opettajaopiskelijoiden lapsuuden ja nuoruuden aikaisia liikuntakokemuksia on tutkittu laajemmassa viitekehityksessä, kuten liikuntasuhteen tai liikuntapäätöksen rakentumisen kautta. Penttinen (2003) on tutkinut opiskelijoiden lapsuus- ja nuoruusajan liikuntasuhteen kautta ja Kunnari (2011) on tutkinut opiskelijoiden lapsuus- ja nuoruusajan liikunnallisia kokemuksia, mutta yhdistää ne tiiviisti liikuntapäätösmateriaaliinsa, johon kuuluu myös aikuisiän kokemukset ja suhde liikuntaan. Molempien tutkimusten osuus lapsuus ja nuoruusajan kokemuksista ja suhtautumisesta liikuntaan ovat osa laajempaa tutkimusta ja opiskelijoiden opettajuuden kehittymistä.

Penttinen (2003) tutki tutkimuksessaan nuoruuden kasvuympäristöjä ja opettajakoulutusta opettajuuden kehitystekijöinä. Osana tutkimusta hän tutki luokanopettajaopiskelijoiden lapsuuden ja nuoruuden vapaa-ajan liikunta- ja koululiikuntasuhdetta, jossa suhde-käsitteeseen nähdään sisältyvän esimerkiksi opiskelijoiden kokemukset, mieltymykset, valinnat, sekä arvioinnit koulusta, opiskelusta ja liikunnasta. Tutkimuksessa opiskelijoiden koululiikunta on toteutunut 1970- ja 1980-luvuilla. Tutkimuksen mukaan luokanopettajaopiskelijat olivat nuoruusvuosina aktiivisesti mukana ohjatussa urheiluseuratoiminnassa ja noin puolella opiskelijoista oli kokemusta ohjaus- tai valmennustoiminnasta. Lisäksi opiskelijoiden lapsuudenkodit olivat pääasiassa liikuntamyönteisiä, kouluajan ikätoverien ja sisaruksien koettiin suhtautuvan liikuntaan myönteisesti tai neutraalisti. Vain 6 % tutkimukseen osallistuneista piti vertaisiaan negatiivisesti suhtautuvana.

Uudempi suomalainen tutkimus liikuntakokemuksista painottuu vahvasti pro gradu -tutkielmiin, joissa on tutkittu eri ikäisten kokemuksia liikunnan parissa. Esimerkiksi Parkkinen ja Puustinen (2016) kuudesluokkalaisten ajatuksia liikuntakokemuksiin vaikuttavista tekijöistä. Tutkimustulosten mukaan positiivisiin liikuntakokemuksiin vaikuttavat

ihmiset, pätevyyden kokemukset, liikunnan luonne ja psykologinen minä, kun taas negatiivisiin liikuntakokemuksiin vaikuttavat ihmiset, fyysinen minä ja liikunnan luonne. Harju (2015) tutki yläkouluikäisten tyttöjen kielteisiä liikuntakokemuksia. Tuloksista kävi ilmi, että oppilaiden liikuntakokemuksiin vaikuttivat liikuntaryhmä, liikunnanopettaja, koetut vaikutusmahdollisuudet liikuntatunneilla ja käsitykset omista taidoista ja fyysisestä pätevyydestä sekä oppilaiden välinen vertailu. Oppilaan kokemus tehtävästä suoriutumisesta ja omista liikuntataidoista oli heikompi, jos hän ei kokenut yltävänsä taidoissaan vertaisten tasolle. Pitkänen (2020) tutki netissä käytyjä keskusteluja negatiivisista koululiikuntakokemuksista. Tutkimuksessa negatiivisiksi tekijöiksi todetaan opettajan epäoikeudenmukainen toiminta, nöyryyttävät joukkuevalinnat, lajien yksipuolisuus ja se, että lajeja suoritettiin kilpailullisesti ja tuloksia mitaten. Myös puitteet, arviointi, ryhmässä koettu kiusaaminen, toisten arviointi ja toisten edessä suorittaminen nähtiin negatiivisina ja ahdistusta herättävinä kokemuksina.

## 2.2 Liikunnan merkitysulottuvuudet

Kulttuuri voidaan ymmärtää ihmisten muodostamien merkityksien palasten muodostamasta kokonaisuudesta. Kun liikunnan ja urheilun sosiaalinen maailma ymmärretään kulttuuriseksi kokonaisuudeksi, siitä voidaan erottaa eri merkityksiä, joita ihmiset antavat liikunnalle. Merkityksillä voidaan viitata siihen, mitä jokin jollekin tarkoittaa ja kuinka tärkeää ja merkittävää se hänelle on. Ihmisen asioille antamat merkitykset vaikuttavat siihen, miten hän käyttäytyy ja millaisia valintoja hän tekee. Mitä syvemmillä ihminen on liikunnan muodostamassa sosiaalisessa maailmassa, sitä paremmin hän ymmärtää kyseisen maailman merkityksiä ja sen tärkeämmäksi hän kokee merkitykset. Tämä ihmisen ja liikunnan muodostaman sosiaalisen maailman suhteen syvyys ennustaa, kuinka kestäväksi liikuntasuhde muodostuu ja kuinka se ilmenee konkreettisenä fyysisenä aktiivisuutena. (Koski 2017, 89–91.)

Kuten kokemukset, myös liikuntakokemukset muodostavat merkityksiä sekä merkityskokonaisuuksia. Koski pitää tärkeänä riittävien liikuntataitojen ja motivaation merkitystä liikunnallisen aktiivisuuden edistäjänä, mutta tuo esille liikuntasuhteen näkökulman. Liikunta voidaan nähdä kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana, johon ihmiset

suhtautuvat eri tavalla elämänsä eri vaiheissa. Liikuntasuhde on kiinnittymis- ja suhtautumistapojen yhdistelmä, jonka avulla ihminen muodostaa suhteen liikunnan rakentamaan sosiaaliseen maailmaan, jonka kautta liikunnan asema kunkin elämässä ja sen eri vaiheissa hahmottuu. Liikuntasuhteen rakentumisessa oleellista on läpi käyty prosessi, jotta liikkumista tapahtuu. (Koski 2017, 87.)

Liikuntakokemukset, liikuntasuhde, liikunnan merkitysulottuvuudet ja liikuntapääoma ovat toinen toisiinsa tiiviisti yhteydessä olevia asioita tarkasteltaessa ihmisten liikunnallisuuden rakentumista. Liikuntakokemuksien myötä ihminen rakentaa suhdettaan liikuntaan ja samalla kerryttää liikuntapääomaansa. Liikkuessaan ihminen myös kokee erilaisia merkitysulottuvuuksia. Se, kuinka voimakkaasti ihminen liitetyn merkityksen kokee, vaikuttaa siihen, millainen liikuntasuhde yksilölle muodostuu. Koski (2017, 98–105) on tutkinut liikunnasta saatuja merkityksiä. Hänen mukaansa liikunnan merkitysulottuvuudet ovat suoritus ja kilpailu, terveys, sosiaalisuus, ilmaisu, ilo, itsen tunteminen, kasvun ja kehittymisen ulottuvuus. Ulottuvuudet eivät ole toisistaan irrallisia, vaan hyvin vahvasti toisiinsa yhteydessä ja osittain päällekkäisiä ulottuvuuksia.

Kunnari (2011) muodostaa väitöskirjassaan liikunnanopettajan työtä kuvaavan merkitysverkoston. Osana tutkimusta hän selvitti liikunnanopettajille muodostunutta liikuntapääomaa, jolla hän tarkoittaa yksilön liikunnallisista kokemuksista muodostunutta pääomaa. Kunnari kytkee pääomakäsitteen osaksi Bourdieun pääomaluokittelua. Bourdieun ajattelussa pääomat luokitellaan taloudelliseen, sosiaaliseen ja kulttuuriseen, sekä symboliseen pääomaan. Liikuntapääomakäsitteellä Kunnari tarkoittaa yksilön liikunnallisista kokemuksista kertynyttä pääomaa, eli toimintatapoja ja toimintataipumuksia. Niillä voi olla vaikutusta siihen, kuinka yksilö suhtautuu urheilusta ja liikunnasta saataviin kokemuksiin, millaisia merkityksiä ne tuottavat sekä mahdollisesti suuntaa liikunnallista harrastuneisuutta. Näitä kokemuksia yksilö kartuttaa kouluissa, urheiluseuroissa ja itsenäisesti harrastaessaan. Kunnarin mukaan liikunta tulisi nähdä varantona, joka kasvaa ja muuttuu ja kehittyy yksilön elämäkulussa. (Kunnari 2011, 21–31; 131.)

Kunnarin (2011, 132) mukaan liikuntapääoma voi koostua viidestä eri osa-alueesta, joita ovat kilpailu, terveys, ilmaisu, yhteisöllisyys ja itsen kehittyminen. Hän näkee todennäköisenä, että kaikilla yksilöillä liikuntapääoma muodostuu kaikista edellä mainituista osa-

alueista. Liikuntapääoman perustelu lähtee liikkeelle ajatuksesta, että liikunnasta saatava kokemus on puhdas kokemus, sillä kokemus liikunnasta ei ole lajisidonnainen.

Klemola (1991) pyrki tutkimuksessaan paljastamaan ihmisten liikkumiseen liittyviä kokemusten tasoja ja rakenteita. Erityisesti hän keskittyi siihen, miten liikunta voi toimia ihmiselle tienä varsinaiseen itseensä. Hänen mukaansa ihmisen oleminen on projektina olemista, sillä ihminen suuntautuu aina eteenpäin kohti mahdollisuuksiaan. Klemolan mukaan liikunnan neljä kesteistä projektia ovat voiton, terveyden, ilmaisuuden ja itsen projektit. Kunnari (2011) haastaa Klemolan ajattelua, sillä Kunnarin mukaan projekti ei ole tekemistä kuvaavana terminä riittävän hyvä kuvaamaan yksilön liikunnan harrastamisesta saamia kokemuksia. Seuraavaksi esittelen taulukon 1, joka auttaa hahmottamaan tutkijoiden tekemiä jaotteluita liikunnan ulottuvuuksista. Esittelen taulukon sisällön, sekä tutkijoiden yhtenevät ja eroavat näkemykset taulukon jälkeen lähemmin.

Taulukko 1. Liikunnan ulottuvuudet tutkijoiden mukaan

Liikunnan ulottuvuudet	Klemola	Kunnari	Koski
Voitto / Suoritus / Kilpailu	Voitto	Kilpailu	Suoritus ja kilpailu
Terveys	Terveys	Terveys	Terveys
Ilmaisuus	Ilmaisuus	Ilmaisuus	Ilmaisuus
Yhteisöllisyys / Sosiaalisuus	-	Yhteisöllisyys	Sosiaalisuus
Itsen kehittäminen / Itsen tunteminen	Itsen projekti	Itsen kehittyminen	Itsen tunteminen
Ilo	-	-	Ilo
Kasvus ja kehittymisen ulottuvuus	-	-	Kasvun ja kehittymisen ulottuvuus

Klemola (1991) ja Koski (2017) tuovat esille, että jaottelut ovat karkeita, koska projektit ja merkitysulottuvuudet eivät aina esiinny yksinään, vaan ovat usein päällekkäisiä ja toisiinsa kietoutuneita. Kunnari (2011, 133–134) taas sanoittaa kokemukset puhtaiksi eli toisiinsa kietoutumattomiksi, vaikka sama harrastusmuoto ja -kerta voikin saada yksilön kokemaan useampia kokemuksia samanaikaisesti. Esimerkiksi kilpatason harrastuksen harjoitukset voivat saada merkityksen kehittymisenä tulevaa kilpailua varten, mutta myös keinona helpottaa pääkipua, jolloin kyseessä on myös terveyden edistäminen. Liikuntapääoma voi suunnata liikuntaharrastusta tai -muotoa, mutta se ei ohjaa siitä saatavaa kokemusta.

Klemolan ajattelu liikunnan projekteista on ohjannut Kunnarin ajattelua liikuntapääomaa koskevien osa-alueiden kehittämistä sekä Kosken liikunnan merkitysulottuvuuksien jaottelua. Esimerkiksi Koski (2017, 98–99) tuo omassa teoriassaan esille kilpailun ja suorittamisen merkitysulottuvuuden, jonka keskeinen piirre on vertailu toisiin, itsen ja omiin aiempiin suorituksiin. Liikuntakulttuurimme kilpailuhenkisyys on vaikuttanut vahvasti myös liikunnanopetukseen, mikä näkyy koululiikunnan lajilähtöisessä lähestymistavassa. Lajilähtöisyyteen liittyy muun muassa lajien oikeat standardit ja välineet sekä itsen ja oman suorituksen vertailu muihin. Kilpailun avulla mistä vain voidaan tehdä merkityksellistä.

Kunnari (2011, 135) soveltaa *voiton projektia* ja nimittää sitä omassa jaottelussaan kilpailuksi, jolloin *kilpailu* saa hänen mukaansa merkityksen voitosta tai tappiosta eli paremmuuden tai huonommuuden tunteesta. Klemolan (1991, 62–63) mukaan *voiton projekti* taas tarkoittaa kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin rinnastettavia liikuntamuotoja. Hänen mukaansa kilpailu vaatii aina useamman ihmisen, kilpailijan, jotta kilpailua eli vertailua toisiin voi muodostua. Kunnarin ja Kosken ajattelussa on samankaltaisuuksia Klemolan ajattelun kanssa, mutta Kosken (2017) ajattelussa uutta on, että *kilpailu- ja suorituksen* vertailu voi kohdistua myös itsen ja omiin aiempiin kokemuksiin. Omien suoritusten vertailu omiin aiempiin suorituksiin voi olla erityisesti ei-kilpailuhenkisille henkilöille mieluisampaa kuin muihin vertailu.

*Terveys* on yksi merkitysulottuvuus, jonka vuoksi liikunta voidaan nähdä merkitykselliseksi. Tämä merkitysulottuvuus on haastava lasten ja nuorten näkökulmasta, sillä he ovat usein terveitä, eikä oma terveys ikääntyneenä ole vielä aktiivisesti mielessä. Lasten ja nuorten kohdalla liikunnan terveyshyötyjä tulee tuoda esille heidän elämismaailmansa kautta. (Koski 2017, 101–102.) Kosken ja kollegoiden (2022) tutkimuksessa havaittiin, että nuoret, erityisesti tytöt, kokevat liikunnasta saatavan hyvän olon, oman fyysisen kunnon parantamisen ja painon hallinnan merkitykselliseksi.

Klemola (1991, 66–76) tuo esille, että ihmiset liikkuvat pysyäkseen terveenä ja lisätäkseen suorituskykyään. Kunnari (2011) määrittelee terveyden pääomaan kuuluvan liikunnan liikkumisena pysyäkseen terveenä. Koski tuo merkitysulottuvuusajattelussaan esille myös ilon osa-alueen, jota hän nimittää kenties oleellisimmaksi merkitysulottuvuudeksi pysyvän liikunnallisen elämäntavan kannalta. Liikunnassa iloa voivat tuottaa esimerkiksi

oppimisen, osaamisen, kehittymisen, onnistumisen, yhdessä tekemisen, peli-ilon ja flow-kokemuksen tunteet. Näitä tunteita on tärkeä pyrkiä tuottamaan oppilaille liikunnan opetuksessa. (Koski 2017, 103–104.)

*Ilo* ei ole omana osa-alueenaan Klemolan tai Kunnarin ajattelussa, mutta tulkitsem ilon sisältyvän Kunnarin ajattelussa terveyden pääomaan. Kunnari (2011, 136) mainitsee liikuntakokemuksen kuuluvan terveyden osa-alueeseen sen tuottaessa nautintoa tai mielihapaa. Nähdäkseni tällöin kyseessä on mielenterveyttä edistävä toiminta eli holistisen ihmisen terveyteen liittyvä toiminta. Samoin Klemola (1991, 66–76) sisällyttää ilon ja mielihyvän sekä muun muassa kehon ja mielen harmonian osaksi terveyden projektia.

*Ilmaisun* osa-alueessa tutkijoiden näkökulmat ovat yhteneväisiä. *Ilmaisun projektilla* Klemola (1991, 76) tarkoittaa liikunnan muotoja, joissa kehon avulla ilmaistaan itseä esimerkiksi jotkut tanssin lajit, jotka saattavat ilmaista voimakkaita tunteita. Kunnari (2011, 136) tuo esille, että liikunta voidaan ymmärtää ilmaisun kanavaksi, jolloin kokemus syntyy siitä, miten keholla tai sen liikkeellä ilmaistaan erilaisia asioita. Kokemus voi syntyä siitä, miten yksilö saa ilmaistua itsensä muille tai mitä yksilö kokee toisen kehon ilmaisevan liikkeellään hänelle. Koski (2017, 103) tuo esille tanssilliset ja ilmaisulliset liikuntamuodot, joissa ilmaisu on merkityksellistä ja esittelee useampia lajeja, joissa ilmaisu on läsnä. Ilmaisu on merkityksellistä erityisesti arvostelulajeissa, kuten tanssissa, taitoluisittelussa, telinevoimistelussa, lumilautailussa ja temppuilulajeissa. Lisäksi ilmaisu liittyy useissa harrastuksissa vastustajan harhauttamiseen. (Koski 2017, 103.)

*Itsen projektia* on vaikeampi sanoittaa. Ehkä siksi kuten Klemola (1991, 92–94) sanoo, että usein länsimaisessa liikuntakulttuurissa voiton ja terveyden tavoittelu on ollut keskiössä, jolloin itsetutkiskeluun nojaava perinne on jäänyt ohueksi. Itämaisessä perinteessä, kuten joogassa tai japanilaisissa kamppailulajeissa liikunta nähdään keinoa tutkia itseä syvällisemmin. Itsen projektissa liikunnan merkitys on ihmisen varsinaistaminen eli tietoisuuden mahdollisuuksien kautta pyritään oivaltamaan itsen todellinen luonne. Vaikka itsen todellisen luonteen oivaltamiseen saattaa kulua koko elämä. Koski (2017, 104–105) kutsuu tätä merkitysulottuvuutta nimellä *itsen tunteminen* ja tuo esille, että liikunnan sosiaalisessa maailmassa on mahdollisuuksia itsen tutustumiselle esimerkiksi yhteistoiminnassa muiden kanssa. Itsen tuntemisen kehittämisessä olisi luultavasti tunnistettavissa eri merkityksiä, joiden varassa liikuntasuhdetta voisi vankentaa. Parhaimmillaan tämä

ulottuvuus voisi olla keino tutustua itseensä, joka auttaa itsensä moniulotteisessa hallinnassa sekä itsensä hyväksymisen perustan luomisessa. Koski kuitenkin epäilee, että nuorten yhä heikkenevät kyvyt keskittyä haastaa itsen tuntemisen merkitysulottuvuuden löytymisessä.

Kunnari (2011, 137–138) kutsuu tätä osa-aluetta *itsen kehittämisen* osa-alueeksi, itsen tutkimisen tai itsen tuntemisen sijaan, koska ”liikunnan puhdas kokemus, joka antaa merkityksen ymmärtämisenä ja oivalluksena kasvattavat sitä pääomaa, joka antaa ihmiselle taidot ja kyvyt henkiseen kehittymiseen.” Itsen kehittämällä Kunnari tarkoittaa idän perinteille ominaisia lajeja, joissa herätellään harrastajan tietoisuutta oman olemisen mahdollisuuksista, mutta myös länsimaisemmissa lajeissa itsen kehittämistä toistojen myötä. Kunnarin näkemys poikkeaa Klemolasta ja Koskesta siinä, että hänen otteensa itsen tutkimisen merkitykseen on, että yksilössä tapahtuu kehitystä liikunnan avulla. Klemolan ja Kosken näkökulmat tuovat esille, että liikunnan avulla yksilö ensisijaisesti tutustuu itseensä, jolloin saattaa tapahtua yksilön tasolla kehitystä.

Liikunnan *sosiaalisuus* tarjoaa mahdollisuuden kokea merkityksellisyyttä, koska liikunnan parissa on luontevaa viettää aikaa toisten kanssa ja samalla luoda uusia vuorovaikutussuhteita. Lisäksi liikunnan parissa on mahdollista kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta, joukkuehenkeä ja oppia toimimaan yhdessä. (Koski 2017, 102.) Kunnarin (2011) pääoma-ajattelussa *yhteisöllisyys* saa oman osa-alueensa, koska yhdessä liikkuen liikunnan merkitys on yhdessä kokemisessa, tekemisessä ja ryhmään kuulumisessa. Klemolan (1991) projekteissa yhteisöllisyyttä ei ole itsenäisenä projektina, eikä se suoranaisesti sisälly mihinkään projekteista siinä mielessä, että liikuntaa harrastettaisiin siksi, että voitaisiin viettää aikaa toisten kanssa.

Koski (2017, 105) tuo esille myös *kasvun ja kehittämisen ulottuvuuden*, joka on hänen mukaansa otettava esille, kun puhutaan lapsista ja nuorista, sillä liikunnan avulla voidaan vaikuttaa moniin yksilöllisiin prosesseihin. Lisäksi eri liikuntamuodoilla on omat kulttuuriset merkityksensä, joita kokeilemalla ja joiden avulla jokainen voi löytää ja vahvistaa kiinnostustaan liikuntaan. Sutelan (2022) mukaan liikunnanopettajalla on mahdollisuus vaikuttaa siihen, millainen suhde oppilaille muodostuu omaan kehoonsa. Hän on tutkinut kehollisuutta oppimisessa ja hän näkee, että kehotietoisuuteen ja kehon kokemuksellisuuden arvostamiseen panostaminen liikunnan opetuksessa voisi ohjata oppilasta

muodostamaan suhteen omaan kehoonsa ja sitä kautta tukea oppilasta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja liikuntaan. Kehollisuus liittyy vahvasti ilmaisuun ja itsen tuntemisen merkityksulottuvuuksiin, sillä ne ovat keinoja itsensä ilmaisuun. Samalla se auttaa hahmottamaan omaa kehoa, joka voi auttaa kehon liikuttamisessa ja itsensä hyväksymisessä, joten se kuuluu myös kasvun ja kehittymisen merkityksulottuvuuteen.

### 3 LIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN RAKENTUMINEN

Liikunnallisen elämäntavan rakentuminen liittyy lapsuuden ja kouluaikaisiin liikuntakokemuksiin siten, että lapsuudessa saadut liikuntakokemukset rakentavat pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet antavat perusopetuksen tehtäväksi tukea oppilaiden kasvua liikunnalliseen elämäntapaan (POP 2014). Myönteinen asenne liikuntaan rakentuu lapsuudessa saaduista liikuntakokemuksista ja monipuolisista liikuntataidoista, jotka tukevat liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Koulun liikuntakasvatuksella nähdään olevan ajan mittaan vaikutusta ihmisen rutiineihin. (Hirvensalo & Lintunen 2011, 14.)

Elämäntapa on rutiinien kokoelma eli tiettyjen toimintojen toistumisesta päivästä toiseen. Pääsääntöisesti ihmiset itse valitsevat, mistä toiminnoista haluavat muodostaa oman elämäntapansa. (Kantomaa, Syväoja, Sneck, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2018, 6.) Mäki-Opas kollegoineen (2015) määrittelee elämäntavan ihmisten elämässään valitsemiksi käyttäytymisen muodoiksi, jotka liittyvät usein kulutukseen, kuten ravintoon, asumiseen ja vapaa-aikaan. Ihmisen valintoja ohjaavat arvot ja asenteet, jotka omaksutaan elämän aikana erilaisissa sosiaalisissa ja taloudellisissa ympäristöissä.

Liikunnallisen elämäntavan hahmottamisessa voidaan käyttää tukena *habit* -käsitettä. Hirvensalo ja Lintunen (2011, 14) käyttävät *habit* -käsitettä tarkoittaen tottumusta ja tiliannetta, jossa fyysisesti aktiivisesta toimintatavasta on tullut osa päivittäistä rutiinia. Kunnari (2011, 23) kiteyttää osuvasti todeten ”habitus on ihmisen koko olemassaolon tapa. Habitus on yksilön kokemuksista koostunut tapa toimia ja suhtautua käytännössä.” Habitus eli elämäntapa on totuttua rutiininomaista tapaa toimia. Liikunnallinen elämäntapa tarkoittaa fyysiseen aktiivisuuteen taipuvaisia rutiininomaisia valintoja yksilön elämässä. Vaikuttaa siltä, että fyysisesti aktiivisen elämäntavan ja pitkäaikaisen liikunnallisen tottumuksen rakentumisessa avainasemassa on osallistuminen fyysiseen aktiivisuuteen jo hyvin nuorena (Hirvensalo & Lintunen 2011, 19).

Hirvensalo ja Lintunen (2011, 15–16) kertovat artikkelissaan, että varhainen fyysinen aktiivisuus lapsuudessa ja nuoruudessa ennustavat fyysisesti aktiivisempaa elämäntapaa

aikuisiässä. Fyysisen aktiivisuuden tavalla ei ole merkitystä, mutta nuorten osallistuminen kestävyyslajeihin ennustivat aktiivista tai erittäin aktiivista liikuntaa aikuisuudessa. Myös Fogelholm (2011b, 84) tuo esille, että lapsen elämän ensimmäiset kymmenen vuotta ovat otollisinta aikaa liikuntataitojen, liikkuvuuden ja liikehallinnan kehittymiselle. Motoristen perustaitojen ja liikunnan lajitaitojen kehittyminen, hyvä kunto sekä painonhallinta enteilevät fyysisen aktiivisuuden jatkumista aikuisena.

Koski, Hirvensalo, Villberg ja Kokko (2022) hyödyntävät 11–15-vuotiaille suomalaisnuorille tekemässään tutkimuksessa Physical Activity Relationship (suhde fyysiseen aktiivisuuteen) -lähestymistapaa. Lähestymistavan mukaan liikunnallisuuteen kasvaminen on pitkän ajanjakson projekti, jota on käyty läpi jo ennen kuin liikunnallista toimintaa tapahtuu. Prosessin aikana yksilö kohtaa ja tunnistaa liikunnan sosiaalisen maailman merkityksiä, jotka voivat koskettaa emotionaalisesti ja sopia aiempiin merkityksiin, jolloin suhde fyysiseen aktiivisuuteen voi vahvistua. Negatiiviset kokemukset puolestaan voivat heikentää suhdetta liikuntaan tai estää liikkumisen kokonaan.

Kosken ja kollegoiden (2022) tutkimuksessa tytöt löysivät fyysisestä aktiivisuudesta enemmän merkityksiä kuin pojat. Tytöt kokivat merkitykselliseksi esimerkiksi hyvän olon liikunnan aikana tai sen jälkeen, oman fyysisen kunnan parantamisen, paremman ulkonäön, painon hallinnan, leikin, ilon, sosiaaliset aspektit sekä liikunnan pitämisen rentouttavana ja virkistävänä. Pojat kokivat kilpailun, voittamisen, muiden haastamisen sekä menestymisen tärkeinä merkityksinä fyysisessä aktiivisuudessa. Lajimerkityksistä pojilla korostui nopeatempoisuus, älykkyys ja älykkäät ratkaisut, kun taas tytöillä niistä korostui notkeus ja naisellisuus. Yleisesti fyysisen aktiivisuuden merkitykseksi luettiin parhaansa tekeminen, hyvä olo, ilo ja terveellisyys. Lähes yhtä merkitykselliseksi koettiin lihasvoiman ja yhteenkuuluvuuden lisääminen. Mitä enemmän merkityksiä vastaajat tunnistivat, sitä todennäköisemmin he olivat fyysisesti aktiivisia.

Yleisin liikkumisen este oli, ettei nuorten kodin lähellä ollut mahdollisuutta liikkua heitä kiinnostavalla tavalla. Muita yleisiä esteitä olivat, etteivät nuoret viitsineet liikkua tai viettivät mieluummin aikaansa muiden harrastusten parissa. Tytöt ilmoittivat useammin esteitä liikkumiselle, joita olivat hikoilu, terveysrajoitukset, koululiikunta tai ajanpuute. Pojat taas useammin raportoivat koululiikunnan olevan tarpeetonta tai hyödytöntä.

Lisäksi ystävien mielipielipiteet saattoivat heidän mukaansa estää heitä liikkumasta. (Koski, ym. 2022.)

Kosken ja kollegoiden (2022) tutkimuksessa todetaan, että kilpailu, haastaminen, voittaminen ja menestyminen ovat osalle tärkeitä merkityksiä liikunnassa. He tuovat myös esille tutkimuksia, joissa kilpailullisuuden, voittamisen, toisten haastamisen ja toisten negatiivisten reaktioiden on todettu olevan esteenä fyysiselle aktiivisuudelle erityisesti nuorilla tytöillä. Kuten myös Hirvensalo ja Lintunen (2011, 16) tuovat esille, että kilpailulliset luokat ja paine vertaisten kesken on koettu fyysisen aktiivisuuden esteiksi. Toisaalta kilpailu on pojille tärkeä motivoiva tekijä osallistua koululiikuntaan (Soini 2006) ja he saattavat ilman kilpailua kokea koululiikunnan olevan hyödytöntä (Koski, ym. 2022).

Koski kollegoineen (2022) havainnollistaa fyysisen aktiivisuuden muodostumista kuvitteellisella vaa'alla. Vaakakupissa toisella puolella ovat fyysisen aktiivisuuden merkitykset ja toisella puolella esteet. Jos vaaka kallistuu merkitysten puoleen, henkilö todennäköisesti on fyysisesti aktiivinen. Fyysinen aktiivisuus on epätodennäköistä, jos esteet painavat vaakakupissa enemmän. Fyysisesti aktiivisen elämäntavan edistämisen kannalta esteiden määrää ja painoa tulisi vähentää samalla, kun oppilaita tuetaan tunnistamaan ja vahvistamaan fyysisen aktiivisuuden merkityksiä. Opettajille merkitys- ja estevaaka voi toimia työkaluna, joka auttaa oppilaita tunnistamaan ja hahmottamaan muun muassa terveyteen liittyviä merkityksiä.

Liikuntakasvatuksessa on tärkeää muistaa, että sosiaalistuminen ja kulttuurien omaksuminen ovat elinikäisiä prosesseja, joihin vaikuttavat monet tekijät. Koululiikunta on yksi tärkeä konteksti, johon kaikki osallistuvat. Liikuntatunnit ovat hyvä tilaisuus esitellä ja syventää ymmärrystä liikunnan eri merkityksistä ja vähentää liikunnan esteitä. Oppilaiden tukeminen havainnoimaan fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia ja merkityksiä voi auttaa heitä pääsemään syvemmälle liikunnan sosiaaliseen maailmaan. (Koski, ym. 2022.)

Sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät voivat vaikuttaa edistäen tai heikentäen oppilaiden taitotilaa ja aloitteellisuutta fyysiseen aktiivisuuteen. Olosuhteet, jotka tukevat oppilaan kokemusta autonomiasta, pätevydestä ja yhteenkuuluvuudesta, edistävät motivoituneisuutta ja sitoutuneisuutta fyysiseen aktiivisuuteen. Autonomialla viitataan siihen, että osallistuja pystyy vaikuttamaan osallistumiseensa fyysiseen aktiivisuuteen. Pystyvyydellä tarkoitetaan, että osallistuja uskoo itse siihen, että hän selviytyy toiminnasta.

Yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan, kuinka osallistuja kokee kuuluvansa ympärillä oleviin ihmisiin kuten vertaisiinsa. Koettu fyysinen pystyvyys on suhteellisen pysyvä, mutta pitkittäistutkimusta autonomian ja yhteenkuuluvuuden tunteen pysyvyydestä ei ole. (Hirvensalo & Lintunen 2011, 14–15.)

Kasasen ja kollegoiden (2023) tutkimuksessa todettiin, että lasten motorisiin taitoihin ja fyysiseen aktiivisuuteen sekä terveyskuntoon tulee kiinnittää huomiota riittävän aikaisin. Erityisesti liikkumistaitojen kehitys korostui aktiivisen liikkumisen yhteydessä, kun taas välineenhallintataitojen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen osoittautui vähemmän merkittäväksi. Koski (2017, 105) tuo esille kasvun ja kehittymisen sekä lajimerkitysten ulottuuden. Hänen mukaansa se on tärkeää, kun puhutaan lapsista ja nuorista, koska liikunnan avulla voidaan vaikuttaa moniin yksilöllisiin prosesseihin. Lisäksi eri liikuntamuodoilla on omat kulttuuriset merkityksensä, joita kokeilemalla ja joiden avulla jokainen voi löytää kiinnostuksen liikuntaan. Hänen mukaansa liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa on onnistuttu silloin, kun liikunta näyttäytyy ihmisen arjen elämässä läpi elämän (Koski 2017, 88).

Opettaja voi tukea oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koululiikunnan avulla parantamalla motivaatiota ja viihtymistä esimerkiksi hyödyntämällä metodeja, jotka tukevat oppilaiden sisäistä motivaatiota (Yli-Piipari, ym. 2012). Tehtäväsuuntautuneella ilmastolla, koetulla autonomialla ja sosiaalisella yhteenkuuluvuudella on vaikutusta koululiikunnassa viihtymiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen, kun taas opettajalla ja luokalla on vain vähäinen yhteys viihtymiseen (Soini 2006). Toisaalta Hirvensalo ja Lintunen (2011, 16) tuovat esille, että heidän tutkimuksessaan nuoruudesta aikuisuuteen liikkuneet kertoivat koululiikunnan positiivisiksi vaikutteiksi esimerkiksi hyvän opettajan ja ystävien, jotka olivat olleet tärkeä tekijä fyysisen aktiivisuuden pysyvyydessä. Myös Castelli kollegoineen (2015) tuo esille kasvattajien suuren vastuun ja mahdollisuuden luoda oppilaille ympäristö, joka vaikuttaa myönteisesti koko heidän elämäänsä. Jokainen lapsen kokemus fyysisestä aktiivisuudesta vahvistuu heidän elinkaarensa niin myönteisesti kuin kielteisesti riippuen kokemuksen laadusta.

Vanhemmilla on merkittävä rooli lapsensa tukemisessa fyysisesti aktiiviseen vapaa-aikaan. Samalla he voivat tukea häntä fyysiseen aktiivisuuteen myös tulvaisuudessa. (Hagger, ym. 2009.) Lapsi tarvitsee vanhempiensa sekä vertaistensa suoraa tukea fyysisen

aktiivisuuden lisäämiseksi ja ylläpitämiseksi (Hirvensalo & Lintunen 2011, 20). Kasanen kollegoineen (2024) on yhtä mieltä siitä, että varhaislapsuuden kasvuympäristön aikuisilla kuten huoltajilla ja koulun henkilökunnalla on tärkeä tehtävä lapsen fyysisen aktiivisuuden ja terveystason edistämiseksi. Lisäksi hän kertoo, että kasvattajilla on merkittävä rooli lapsen liikunnallisuuden tukemisessa. Kasvattajien tulee tukea lasta löytämään sopivia tapoja liikkua ja kehittää terveystasoa terveellisten elämäntapojen avulla.

### **3.1 Liikunta-aktiivisuuden hyödyt**

Lapsuuden aikaiset myönteiset liikuntakokemukset ennustavat myönteistä suhtautumista liikuntaan ja liikunnallisuuden jatkumista myös aikuisiällä. Liikunnallisesti aktiivisella elämäntavalla nähdään olevan lukuisia kansanterveyttä edistäviä hyötyjä. (Castelli, Barcelona & Bryant 2015; Fogelholm 2011a; b; Hirvensalo & Lintunen 2011; Vuori & Miettinen 2000.) Säännöllisellä liikunta-aktiivisuudella on tutkimusten mukaan useita hyötyjä, jotka voidaan jakaa fyysisiin, psyykkisiin, kognitiivisiin ja sosiaalisiin hyötyihin (Castelli, ym. 2015; Fadjukoff, ym. 2022; Fogelholm 2011b; Ojanen & Liukkonen 2017). Tämä tukee holistista ihmiskäsitystä, jonka mukaan ihminen on kokonaisuus, jossa ihmisen jokainen kokemus ja toiminta vaikuttaa yksilön persoonallisuuteen. Jokainen ihminen koostuu ominaisuuksista ja kaikki toimivat yhdessä ympäristönsä kanssa vastavuoroisesti, jolloin jokainen vaikuttaa toinen toistensa kokemusmaailmoihin. (Whitehead 2013, 38.)

Castelli kollegoineen (2015) toteaa, että liikuntasuosituksien täyttävällä liikunnalla voidaan saavuttaa merkittäviä oppimis- ja terveyshyötyjä yksilöllisellä kuin yhteisöllisellä tasolla. Tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että pitkäaikaissairauksien riskitekijöihin havaitut liikunnan terveysvaikutukset näkyvät myös lapsilla (Fogelholm 2011b, 82). Lapsilla lihavuuden on havaittu aiheuttavan riskitekijöitä sydän- ja verisuonisairauksiin. Lasten lihomista voidaan ainakin osittain perustella fyysisen aktiivisuuden vähenemisellä, sillä maailmanlaajuisesti lapset ovat lihonneet samanaikaisesti, kun passiivinen elämäntyyli on yleistynyt. Päivittäinen liikunta on keino puuttua lasten painonhallintaan. (Fogelholm 2011b 83.) Liikunta myös lisää positiivisia muutoksia verenkierrössä ja

hiilihydraatti- sekä rasva-aineenvaihdunnassa, joten päivittäinen liikkuminen on tärkeää (Kukkonen-Harjula 2011, 124; Vuori & Miettinen 2000, 102).

Liikunnan uskotaan lisäävän eri aineiden, kuten serotoniinin ja endorfiinin erittymistä aivoissa, jotka saavat aikaan esimerkiksi mielihyvää tai lievittävät kipua. (Ojanen & Liukkonen 2017, 224; Jussila, ym. 2022, 766.) Monissa tutkimuksissa on todettu liikunnan positiivinen vaikutus mielialaan positiivisten liikuntakokemusten toistuesssa, mutta liikunnan avulla mieliala kohenee myös hetkellisesti (Ojanen & Liukkonen 2017). Nuoret voivat saavuttaa vapaa-ajan fyysisellä aktiivisuudella onnistumisen kokemuksia, jotka kehittävät minäpystyvyyttä (Jussila, ym. 2022, 766). Kaikissa elämänvaiheissa liikunnan merkitys ilon ja elämysten lähteenä on merkittävä (Vuori & Miettinen 2000, 91).

Ihmisen yksi perustarve on kokea yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuutta toisiin ihmisiin. Sosiaalinen hyvinvointi on kokonaisuus, joka on yksilötasolla usein suhteellisen pysyvä kokemus. (Fadjukoff, ym. 2022, 327–331.) Liikunta on keino luontevaan yhdessäoloon ja sen avulla yksilön on mahdollista kartuttaa sosiaalista pääomaa ja kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta (Koski 2017, 102). Liikunta tarjoaa tilanteita, joiden avulla lapset harjoittelevat sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja sekä mahdollisuuksia solmia vertaissuhteita. Liikunnan avulla yksilöt oppivat toimimaan erilaisten ihmisten kanssa, heidän ryhmätyöskentelytaitonsa ja itseohjautuvuus kehittyvät, minkä ansiosta taidot esimerkiksi ryhmässä oppimisessa kehittyvät. Vertaissuhteet edistävät oppilaiden jaksamista, kouluun kiinnittymistä ja koulumenestystä. (Syväoja & Jaakkola 2017, 235.)

Tutkimuksen mukaan oppilaat, jotka osallistuivat välitunneille, keskittyivät paremmin, osallistuivat opetukseen intensiivisemmin ja olivat rauhallisempia oppitunnilla, kuin oppilaat, joilla ei ollut välituntia (Syväoja & Jaakkola 2017, 241). Liikunta vaikuttaa aivojen toimintaan ja kehittymiseen. Tutkimuksissa on havaittu hyväkuntoisten lasten muistista, oppimisesta ja toiminnanohjauksesta vastaavan aivoalueen suurempi tilavuus verrattuna huonokuntoisiin. Monipuolinen liikunta kehittää neuromotoriikkaa, motoristen taitojen oppimista ja kognitiivista toimintaa. Samat keskushermoston alueet vastaavat rinnakkain motoristen ja kognitiivisten taitojen ohjauksesta, minkä seurauksena molemmat taidot kehittyvät rinnakkain lapsuudessa ja nuoruudessa. (Syväoja & Jaakkola 2017, 234–236.)

Säännöllisesti aktiivisesti liikkuvat lapset menestyvät paremmin koulussa (Castelli ym. 2015, 158). Tutkimuksen mukaan ohjattu liikunta koulupäivän aikana lisäsi oppilaiden

sosiaalista toimintaa luokassa kuten sääntöjen noudattamista ja toisten oppilaiden auttamista (Syväoja ym. 2012, 18). Liikunnan ja oppimisen yhteys on huomioitu myös opetussuunnitelman perusteissa, jossa esimerkiksi 1–2 vuosiluokkien laaja-alaisissa tavoitteissa mainitaan monipuolisen liikkumisen ja motoristen harjoitusten tukevan ajattelun kehittymistä ja oppimista (POP 2014, 99). Pitkäaikaisten myönteisten vaikutusten saamiseksi liikunnan tulee olla itselle sopivaa ja toistuvaa (Ojanen & Liukkonen 2017, 215–225).

### **3.2 Koululiikunta**

Lapset ja nuoret kokevat osan liikunnallisista kokemuksistaan perusopetuksessa. Koululiikunta voidaan määritellä koulun sisäiseksi liikunnaksi ja koulun ulkopuoliseksi liikunnaksi. Koulun sisäinen liikunta jakautuu luokan sisäiseksi ja luokan ulkopuoliseksi liikunnaksi, joihin kuuluvat muun muassa kaikille yhteiset oppitunnit, liikuntakerhot, koulun sisäiset kilpailut, liikuntapäivät ja välituntiliikunta. Koulun ulkopuolinen liikunta jakautuu oppilasurheilutoimintaan, johon kuuluu koulujen väliset kilpailut sekä valtakunnalliset koululaiskilpailut ja muuhun toimintaan, johon kuuluu kuntotempaukset ja kampanjat. (Penttinen 2003, 19.)

Suomalaisen koululiikunnan kehittyessä opetuksen tavoitteet ovat muuttuneet. Nykyään liikunnan opetuksen tavoitteena on oppia liikkumaan ja liikunnan avulla. Lisäksi liikunnan tavoitteena on, että oppilas löytäisi itselleen sopivan tavan liikkua sekä nauttia liikunnasta. (Suur-Askola 2023.) Tällä hetkellä voimassa olevien perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan oppilaat kasvavat liikkumaan ja liikunnan avulla liikunnan opetuksessa. Liikunnan opetuksen tehtävä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tuemalla heidän fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Lisäksi nähdään tärkeäksi liikuntatunteihin liittyvät positiiviset kokemukset, liikuntaan kasvattaminen ja oppilaiden tukeminen liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntatunneilla oppilaat kasvavat liikkumaan ja oppivat liikunnan avulla. Liikuntaan sisältyy useita liikunnallisuuteen myönteisesti vaikuttavien ominaisuuksien kehittyminen kuten motoristen perustaitojen, fyysisten ominaisuuksien ja positiivisen minäkäsityksen kehittyminen. Lisäksi vuorovaikutustaidot sekä pitkäjänteinen työskentely kehittyvät. (POP 2014, 148; 273.)

Alakoulu liikunnan opetuksen tehtäväksi mainitaan liikuntaan liittyvien myönteisten kokemusten vahvistaminen. Lisäksi korostetaan iloa ja virkistystä tuottavien leikkien ja tehtävien roolia sekä myönteistä yhteisöllisyyttä lisäävien toimintojen roolia, joissa oppilaat saavat onnistumisen kokemuksia. (POP 2014, 148–149, 274–275.) Tehtävä on Hirvensalon ja Lintusen (2011, 20–21) näkemyksen mukainen, sillä heidän mukaansa positiivisten mallien luominen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, uusien taitojen ja myönteisten kokemusten saaminen sekä oppilaan jatkuva autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteen lisääminen auttavat liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Liikunnalliseen elämäntapaan kasvaminen nähdään tärkeänä, jota myönteiset kokemukset liikunnan parissa tukevat.

Tarkasteltaessa fyysisen liikunta-aktiivisuuden hyötyjä on perusteltua, että perusopetuksessa kannustetaan ja tuetaan oppilaita löytämään liikunnan riemu. Koivula ym. (2017, 260) mukaan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet määrittelevät tiedot ja taidot, joita koululaitoksen halutaan välittävän seuraaville sukupolville. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa annetaan perusopetusta tarjoavalle koululle tehtäväksi tukea oppilaiden oppimisen ja kehityksen lisäksi heidän hyvinvointiaan. Opetuksen tulee edistää heidän osallisuuttaan, kestäväää elämäntapaa ja luoda valmiuksia liikunnalliseen elämäntapaan. (POP 2014, 18; 273.)

### **3.3 Liikunnan lukutaito**

Liikuntakokemuksiin vahvasti yhteydessä oleva käsite on liikunnan lukutaito, jolla tarkoitetaan myönteistä asennetta ja suhtautumista liikuntaan. Liikunnan lukutaito rakentuu varhaislapsuudessa saaduista positiivisista liikuntakokemuksista ja monipuolisista liikuntataidoista, jotka ovat valmistautumista liikunnalliseen elämäntapaan (Hirvensalo & Lintunen 2011, 14; Whitehead 2010, 41). Myönteisten liikuntakokemusten tarjoaminen on tärkeää, mikäli lapsista halutaan kasvattaa hyvinvoivia aikuisia. Castelli kollegoinee (2015) tuo esille liikuntakasvatuksen tavoitteen, joka on liikunnan lukutaitoisten ihmisten kasvattaminen. Liikunnan lukutaitoisilla ihmisillä on tiedot, taidot sekä itseluottamusta nauttia terveellisestä liikunnasta läpi elämän. Whitehead (2013, 41) tiivistää liikunnan

lukutaidon käsitteen jokaisen yksilön kykyjen mukaan hankituksi taipumukseksi fyysiseen aktiivisuuteen. Taipumus pitää sisällään motivaation, itseluottamuksen, pätevyyden, tiedon sekä ymmärryksen, jotka saavat aikaan, että harrastettu fyysinen aktiivisuus on tarkoituksenmukainen osa elämää. Positiivista asennetta fyysiseen aktiivisuuteen hän kutsuu liikunnan lukutaidoksi.

Liikunnan lukutaito on kaikkien saavutettavissa, mutta jokaisella yksilöllä on henkilökohtainen tapa ilmentää sitä riippuen esimerkiksi siitä kulttuurista, jossa yksilö elää ja hänen liikkumispotentiaalistaan. Fyysisesti lukutaitoisille ihmisille on ominaista liikkua rennosti ja itsevarmasti monissa erilaisissa tilanteissa. Lisäksi heillä on vakiintunut tunne itsestään ja ruumiistaan, joka vaikuttaa myönteisesti itsetuntoon ja itseluottamukseen. Fyysisesti lukutaitoisilla ihmisillä on kyky tunnistaa ne ominaisuudet, jotka vaikuttavat heidän liikuntasuorituksensa tehokkuuteen ja he arvostavat terveyden perustarpeita kuten liikuntaa, unta ja ravintoa. (Whitehead 2013, 42.) Liikunnan lukutaidon oppiminen alkaa jo kotiympäristöstä, jossa huoltajien asenteet, puheet ja heidän tarjoamat kokemukset vaikuttavat lapseen. Lähiyhteisö joko tarjoaa mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen tai riistää ne. Koulu on avainasemassa ennaltaehkäisemässä tai korjaamassa erilaisista sosioekonomisista asemista johtuvaa eriarvoisuutta. Siksi kouluissa tulee antaa oppilaille mahdollisuus kukoistaa fyysisessä aktiivisuudessa positiivisessa ympäristössä ja tarjota erilaisia kokemuksia. (Castelli, ym. 2015.)

Whitehead (2013, 41) näkee opettajien perimmäiseksi tavoitteeksi tukea oppilaiden positiivisia asenteita liikuntaan, jotta liikunnasta tulisi elinikäinen tapa. Castelli kollegoineen (2015) tuo esille, että liikuntatuntien tulisi tarjota oppilaille mahdollisuuden olla paitsi fyysisesti aktiivisia, myös tutkia, perustella, strategisoida ja reflektoida omaa fyysistä toimintaansa. Ne ovat taitoja, jotka rakentavat kriittistä liikunnan lukutaitoa. Myös yhteistyötaitojen harjoittelulla on paikkansa liikunnassa ja se johtaa yhdessä menestymiseen. Liikunnan lukutaito perustuu ajatukseen, että jokainen maksimoi oman potentiaalinsa. Potentiaalin maksimoiminen tarkoittaa, ettei kaikkien tarvitse liikkua samalla tavalla ja yhtä paljon, vaan jokaisen on löydettävä itselleen sopivin tapa liikkua. Opettajan tulee tarjota oppilaille erilaisia liikuntakokemuksia ja samalla hän tukee oppilaita löytämään itselleen sopivimman tavan liikkua. Liikunnan lukutaito ilmenee yksilön päivittäisissä valinnoissa, kun liikunnan lukutaito on opittu.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämän tutkimuksen avulla pyrin selvittämään, minkälaisia merkityksiä luokanopettaja-opiskelijat antavat lapsuuden ja kouluaikaisille liikuntakokemuksilleen ja millaisten merkitysten kautta he kuvaavat suhdettaan liikuntaan. Tämän tiedon valossa voidaan kehittää perusopetuksen liikuntakasvatusta, jonka yhtenä tehtävänä on liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen. Liikuntaa opettavien luokanopettajien on hyvä olla tietoinen liikuntaan ja liikunnallisuuteen myönteisesti sekä kielteisesti vaikuttavista tekijöistä, jotta oppilaiden erilaiset tarpeet voitaisiin ottaa huomioon liikunnassa koulupäivien aikana.

### 4.1 Tutkimuksen lähestymistapa

Teen tutkimukseni hyödyntäen kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Sitä voidaan kutsua ymmärtäväksi tutkimukseksi. Tässä tutkimuksessa pyrin ymmärtämään ja kuvaamaan tutkittavana olevaa ilmiötä eli luokanopettaja opiskelijoiden lapsuuden ja kouluaikaisia liikuntakokemuksia. Ymmärtäminen tarkoittaa tässä tutkimuksessa ikään kuin eläytymistä tutkimuskohteen ajatuksiin, tunteisiin ja motiiveihin. Ymmärtämiseen liittyy myös intentionaalisuus eli aikomuksellisuus, jolla tarkoitetaan, että ymmärrämme jonkin asian merkityksen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 33–34.) Laine (2018, 40) tuo esille, että kokemus ei ole koskaan loppuun asti ymmärretty. Vaan kokemuksessa on aina puolia, jotka jäävät tiedostamatta.

Lähestyn tutkimusaihettani fenomenologisesta näkökulmasta käsin. Se sopii tutkimukseeni, sillä fenomenologisen tutkimuksen kohteena on ihmisen elämismaailma eli ihmisen kokemuksellisuus, jonka avulla ihmistä voidaan ymmärtää. Eläessään ihminen toimii kehollisesti, tekee havaintoja ja jäsentää samalla kokemaansa kuten kokemansa ymmärtää. Ihmisen suhde ja vuorovaikutus todellisuuteen eli ympäröivään maailmaan kuten toisiin ihmisiin ja ympäristöön, muodostavat hänen kokemuksensa. Kokemukset ovat yksilön vuorovaikutuksessa todellisuuteen muodostuneita suhteita. Tässä fenomenologisessa

tutkimuksessa tutkitaan inhimillisten kokemusten merkityksiä. (Laine 2010, 29; Tuomi & Sarajärvi 2018, 40.)

Fenomenologisen tutkimuksen mukaan kokemukset ovat ihmisen maailmasta tekemiä merkityksiä, jotka ovat rakentuneet yksilön aiemmista kokemuksista, käsityksistä ja arvoista. Ihmisen kokemuksellinen suhde maailmaan on intentionaalinen eli kaikki ihmisen kokemat kokemukset merkitsevät hänelle jotain. (Laine 2018, 29–31.) Ihmisen kokemuksellisuus ja maailmasuhde on ajassa jatkuvassa muutoksessa, koska kaikki ihmisen kokemukset merkitsevät ihmiselle jotain. (Huhtinen & Tuominen 2020, 301). Näin ollen opettajaopiskelijoiden myöhemmät kokemukset liikunnasta ovat voineet vaikuttaa siihen, miten he kokevat lapsuuden ja kouluajan liikuntakokemukset myöhemmin elämässään ja millaisia merkityksiä he kokemuksilleen antavat.

Humanistisissa tieteissä pyritään pääsemään lähelle ihmistoiminnan perimmäistä tarkoitusta tutkimalla esimerkiksi ihmisten kokemuksia ja merkityksiä. Tutkimuksessani pyrin ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä opiskelijoiden kokemusmaailman kautta. Pyrin ymmärtämään lapsuuden liikuntakokemuksia sellaisena kuin ne näyttäytyvät tutkimukseen osallistuvien henkilöiden kokemusmaailmassa. Samalla kuitenkin hyväksyn, että omat kokemukseni voivat vaikuttaa siihen, millaisia havaintoja teen tutkittavasta ilmiöstä. (Huhtinen & Tuominen 2020, 297–305; Laine 2018, 29–30.)

Hermeneuttinen ihmiskäsitys liittyy läheisesti fenomenologiaan (Laine 2018, 29). Hermeneutiikalla tarkoitetaan ymmärtämisen ja tulkinnan teoriaa, jonka avulla tulkinnoille yritetään löytää sääntöä, jonka avulla voitaisiin tehdä johtopäätöksiä tulkinnan oikeellisuudesta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40). Tässä tutkimuksessa lähestyn ihmisten kokemuksia hermeneuttisesti eli ymmärtäen sen, että on mahdollista tehdä vain tulkintoja toisten ihmisten kokemuksista. Pyrin tutkimuksessani objektiivisuuteen, mutta tiedostan olevani subjekti, joten ymmärrykseni ja tulkintani rakentuu aiempien kokemuksieni pohjalta. Teen siis uudelleentulkintoja, jotka todennäköisesti ovat jossain määrin erilaisia ja epätäydellisiä verrattuna toisen ihmisen kokemukseen. (Huhtinen & Tuominen 2020, 305–306; Perttula 2011, 146; Tuomi & Sarajärvi 2018, 40.)

Fenomenologia korostaa yksilön henkilökohtaista näkökulmaa ja kokemusta, koska jokainen yksilö on erilainen. Toisaalta se pitää yleistyksen jossain määrin mahdollisena, sillä saman yhteisön ja yhteiskunnan jäsenillä on usein samansuuntaisia kokemuksia ja

merkityksiä suhteessa maailmaan. Samansuuntaisuus johtuu siitä, että ihminen kasvaa yhteisössä, jossa eläminen opettaa yksilölle merkityksiä, joiden valossa todellisuus avautuu heille. (Laine 2018, 31–32.) Tällä fenomenologiaan nojaavalla tutkimuksella ajattelen voivani paljastaa jollain tasolla yleistettävissä olevia tuloksia, mutta lopulta tulokset ovat tähän tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden liikuntakokemuksiinsa liittämiä merkityksiä.

## 4.2 Tutkimustehtävä

Tämän tutkimuksen avulla pyrin selvittämään, miten luokanopettajaopiskelijat kuvaavat lapsuus- ja kouluajan liikuntakokemuksiaan. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa niistä tekijöistä, jotka ovat vaikuttaneet luokanopettajaopiskelijoiden lapsuuden ja kouluajan liikuntakokemuksiin. Kuvausten ja kokemusten avulla haluan pyrkiä ymmärtämään paremmin erilaisten liikkujien kokemuksia ja tarpeita liikunnan parissa. Saamineneni tulosten pohjalta pohdin, kuinka luokanopettajat voivat ottaa tutkimuksesta saamani tiedon huomioon työssään edistäessään perusopetuksen tehtävää, jota voidaan tarkastella ”sen opetus- ja kasvatustehtävän, yhteiskunnallisen tehtävän, kulttuuritehtävän sekä tulevaisuustehtävän näkökulmasta” (POP 2014, 18).

Tutkimuskysymys:

Millaisia merkityksiä luokanopettajaopiskelijoiden lapsuuden ja kouluajan liikuntakokemuksia käsittelevissä kuvauksissa ilmenee?

## 4.3 Tutkimusaineisto ja analyysi

Tutkimusaineistokseni olen kerännyt luokanopettajaopiskelijoiden perusopetuksessa opettavien aineiden monialaisissa opinnoissa liikunnan oppiaineessa suorittamia loppu-  
töitä. Niissä opiskelijat ovat kuvanneet kokemuksiaan liikunnasta lapsuudessaan, koulu-  
aikanaan saamastaan liikunnan opetuksesta sekä liikunnan opettamisen opinnoista

saamistaan oivalluksista. Olen sähköpostitse saanut tehtävän laatineilta henkilöiltä luvan käyttää kyseistä tehtävää eli opiskelijoiden liikunnan lopputyötä tutkimukseni aineistona.

Valitsin liikunnan lopputyöt aineistokseni, koska liikunnan opintojen aikaan omia liikuntakokemuksia ja kouluaikaisia liikuntamuistoja on palautettu mieleen ja pohdittu osana liikunnan opintoja, joten uskon kuvattujen kokemusten olleen ”tuoreessa muistissa” opiskelijoiden tehdessä lopputyötä. Tutkimusaineisto on tekstimateriaalia, jota ei ole tuotettu tätä tutkimusta varten, minkä vuoksi voidaan olettaa, että lopputyötään tehneet luokanopettajaopiskelijat ovat kuvanneet kokemuksiaan rehellisesti itsereflektointiaan ja liikuntaa opettavana luokanopettajana kehittymistään varten.

Valitsin lopputyöt aineistokseni myös, koska ajattelin lopputyön lähettämisen olevan mahdollisimman vaivaton tapa osallistua tutkimukseeni. Ajattelin, että siten aineistosta voisi tulla mahdollisimman monipuolinen ja laaja, mikäli tutkimukseen on helppo osallistua. Haastatteluun osallistuminen olisi ollut osallistujille suurempi vaiva, jolloin liikunnasta ei niin kiinnostuneet eivät todennäköisemmin olisi osallistuneet. Tällöin liikuntaan kielteisemmin suhtautuvat, joilla on oletettavasti negatiivisempia kokemuksia liikunnasta, olisivat todennäköisesti jättäytyneet pois tutkimuksesta ja se olisi näyttäytynyt luultavasti aineiston yksipuolisuutena. Lopputyöt ovat kuitenkin todennäköisesti suppeampi kuvaus omista kokemuksista kuin haastattelu, sillä on mahdollista, että kirjallinen tiedon tuottaminen on kapea-alaisempaa kuin verbaalinen. Haastattellessa olisi ollut mahdollista kysyä tarkentavia kysymyksiä. Kirjallisessa tehtävässä tehtävänanto oli avoin, jolloin kysymyksen asettelun ei pitäisi rajoittaa vastaamista tiettyyn suuntaan.

Lopputyön tehtäväänto koostui omien liikuntakokemusten kuvailusta ja liikunnan opintojen pohtimisesta sekä oman liikunnan opettajuuden teesien muodostamisesta. Vaikka tutkimukseni koskee vain lapsuuden ja kouluikäisten liikuntakokemuksia, jätin aineistooni myös osuuden liikunnan opintojen pohtimisen sekä teesien muodostamisen. Tein päätöksen, koska ajattelin, että opintojen pohtiminen tai teesien muodostaminen saattaisi sisältää kuvauksia myös omista kokemuksista. Myös Kunnarin (2011, 122) tutkimuksessa osallistujat toivat esille koululiikuntakokemuksiaan pohtiessaan omaa opettajuuttaan.

Olen kerännyt aineiston lähettämällä osallistumiskutsun opiskelijoille hyödyntäen WhatsApp-sovellusta. Lähetin kutsun WhatsApp-ryhmään, jossa on noin 70 luokanopettajaopiskelijaa. Aineiston keräämiseksi kirjoitin tutkimuskutsun, joka on tutkielman liitteenä

(Liite 1). Lisäksi lähetin muistutusviestin, jotta saisin riittävästi tutkittavia mukaan. Halukkaat osallistujat lähettivät lopputyönsä minulle sähköpostitse antaen samalla tutkimusluvan, kuten tutkimuskutsussa kerroin. Vastauksena minulle lähetettyihin lopputöihin vastasin lähettämällä tutkimuksen tietosuojailmoituksen. Lopullinen aineisto on Word-tiedosto, johon olen liittänyt 15 lopputyötä ilman tunnistetietoja tai lähdeluetteloita. Valmistusta aineistoa muodostui 77 sivua (Arial, fonttikoko 12, riviväli 1,5).

Aineistossa ei ole tietoa esimerkiksi opiskelijoiden iästä tai sukupuolesta, koska ainoat minulla olevat tunnistetiedot olivat opiskelijoiden etu- ja sukunimet, opiskelijanumerot ja sähköpostiosoitteet. Aineistossa ei ole tietoa tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden sukupuolesta, ellei se käy ilmi aineistosta. Pyrin siihen, etten tutkijana tiedä tutkimukseen osallistuvien sukupuolta tai tarkkaa ikää, jotta sellaiset asiat vaikuttaisivat mahdollisimman vähän tutkimuksen analyysiin. Tutkijana pyrin siirtämään ennalta ilmiöön liittämäni ennakkokäsitykset pois mielestäni analyysivaiheen ajaksi (Perttula 2011, 145).

Tutkimusaineiston käsittelyn ensimmäisessä vaiheessa luin aineiston huolellisesti läpi, rakensin havaintojeni avulla kokonaiskuvaa aineistosta ja tein samalla kuvauksen kaltaisesti muistiinpanoja aineistosta (Laine 2018). Aineistoa ensimmäistä kertaa läpikäydessäni totesin, että tutkimukseni aiheeseen kuuluvaa materiaalia on vain tehtävän osassa, jossa kuvaillaan omia liikuntakokemuksia. Lopputyön toiset osat liikunnan opintojen pohtiminen ja oman opettajuuden teesien muodostuminen eivät sisältäneet lainkaan opiskelijoiden liikuntakokemusten kuvauksia lapsuudesta tai kouluajasta, minkä olin ennalta ajatellut mahdolliseksi. Lopputyön toiset tehtävänosat eivät olleet tutkimuksen kannalta olennaisia (Laine 2018, 42).

Olen analysoinut aineiston hyödyntämällä teoriaohjaavaa analyysia saadakseni aineiston mielekkäästi jäsennetyksi kokonaisuudeksi tulkintojen tekemistä varten (Eskola & Suoranta 1996, 123; Puusa 2020, 148; Tuomi & Sarajärvi 2018, 103). Teoriaohjaavalla analyysillä pelkistin laajan ja hajanaisen aineiston samalla lisäten sen informaatioarvoa tulkinnan tekemistä ja johtopäätösten tekemistä varten (Puusa 2020, 149). Valitsin analyysiyksiköt aineistosta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109). Analyysiyksiköt olivat lauseita ja ajatuskokonaisuuksia. Tein aineiston analyysiyksiköistä kuvauksia ja kirjoitin ne itselleni tiiviimpään muotoon aineiston sanomaa menettämättä ja pyrkien kuitenkin siihen, ettei tiivistys pelkistäisi kokemuksia liian yleisiksi lauseiksi (Laine 2018, 42).

Seuraava esimerkki kuvaa yhtä ajatuskokonaisuutta aineistossa: ”Sain myös liikuntaharrastuksieni kautta hyviä ystäviä itselleni, joista osa kuuluu edelleen parhaimpiin kavereihini. Tämä luonnollisesti tarkoitti myös sitä, että arkemme pyöri hyvin pitkälti liikunnan ympärillä. Jos emme pelanneet itse, katsoimme urheilua televisiosta.” A5

Esimerkistä laatimani kuvaus: Sai liikuntaharrastusten kautta hyviä ystäviä, joista osa ovat edelleen parhaita kavereita. Ajan vietto arkena heidän kanssaan tapahtui enimmäkseen liikunnan ympärillä itse pelaten tai urheilua televisiosta katsoen. A5

Kuvausten laatimisen jälkeen näin parhaaksi lähteä luokittelemaan hyvin moninaiselta ja hajanaiselta tuntuva aineistoa ensin liikuntakokemusten mukaan myönteisiin, neutraaleihin ja negatiivisiin kokemuksiin. Pyrin siis parhaani mukaan tekemään tulkintoja siitä, oliko kuvatut liikuntakokemukset olleet opiskelijoille myönteisiä, neutraaleja vai negatiivisia. Tässä kohtaa tarkastelin kriittisesti tekemiäni tulkintoja, pyrkiessäni ymmärtämään aineistosta toisen tarkoittamaa kokemusta (Laine 2018, 35–36). Esimerkiksi tulkitsin pitkään jatkuneen lajin harrastuneisuuden myönteisenä kokemuksena, vaikka kyseisessä kohdassa ei välttämättä ollut suoraan mainintaa kokemuksen myönteisyydestä. Kyseenalaistin tekemäni tulkinnan ja kävin aineiston kanssa tutkimuksellista dialogia pohtiesani, voinko tehdä tekemästäni havainnosta tulkinnan, että kokemus on myönteinen (Laine 2018, 37–38). Dialogissa aineiston kanssa tarkastelin aineistoa huolellisesti. Jos aineistossa kerrottiin, että kokemukset liikunnasta ovat pääosin positiivisia tai vanhempien tukeneen lasta mieleisimmän lajin löytymisessä, tein tulkinnan, että pitkään jatkunut harrastus on ollut myönteinen kokemus. Myönteisiä kokemuksia muodostui aineistoon 103, neutraaleja 25 ja negatiivisia 51.

Teoriaohjaavassa analyysissä teoria toimi analyysini apuna, mutta analyysi ei pohjautunut suoraan teoriaan. Aloitin aineiston analyysin aineistolähtöisesti, mutta havaitsin analyysin edetessä, että Klemolan (1991), Kunnarin (2011) ja Kosken (2017) teoriat ohjasivat ajatteluani, joten hyödynsin heidän jaotteluitaan analyysissä. (Eskola & Suoranta 1996;

Tuomi & Sarajärvi 2018, 109.) Heidän ajatteluaan liikunnan merkitysten luokittelusta olen avannut tarkemmin teoriaosassa.

Jaoteltuani aineiston kokemusten myönteisyyden, neutraaliuden ja negatiivisuuden mukaan, jaottelin aineiston uudelleen luokitellen sen eri ryhmiin merkityskokonaisuuksien mukaan. Luokitellessani aineistoa merkityskokonaisuuksien mukaan olin kiinnostunut siitä, mitä aineisto kertoo pääluokista. Uusi jaottelu oli tarpeellista tehdä, koska ensimmäisen jaottelun jälkeen aineisto oli vielä liian hajanainen tutkimustulosten tulkintaa varten. Jaottelussa päädyin hyödyntämään liikuntakokemusten merkityksien jakoa kilpailun, terveyden, sosiaalisuuden, ilmaisun ja itsen kehittämisen näkökulmista. Jako näkyy myös Klemolan (1991), Kosken (2017) ja Kunnarin (2011) liikunnan merkitysten jaotteluissa.

Kilpailuun, yhteisöön ja koululiikuntaan liittyneet kokemusten merkitykset jakautuivat selkeästi omiin pääluokkiinsa. Terveyden merkityksiin liittyneet kokemukset, kuten liikunnan hyödyt fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle kuuluivat lopulta selvästi omaan luokkaansa, vaikka analyysiyksiköiden määrä pääluokassa oli vähäinen. Ilmaisun pääluokan jäädessä suppeaksi, liitin ilmaisun merkitykset kuulumaan itsen kehittämisen luokkaan, koska ne sopivat myös siihen. Ilmaisun luokkaan kuului vain yksi myönteinen ja yksi kielteinen kokemus. Itsen kehittämisen luokan nimesin lopulta itsen tuntemisen luokaksi, koska luokassa näkyi vahvasti kokemukset tietoisuudesta omiin taitoihin ja siihen, miksi liikunnasta nautittiin tai miksi siitä ei pidetty. Itsen tuntemisen luokan jaoin kahteen alaryhmään. Toinen alaryhmä ovat positiiviset kokemukset, kuten opiskelijoiden liikunnassa kokemat vahvuudet ja havainnot, kuinka liikunnasta nauttivat. Toinen alaryhmä ovat negatiiviset kokemukset, joihin kuului esimerkiksi epäonnistumisen kokemukset ja kokemukset lajeista, joissa tutkimushenkilöt eivät kokeneet pärjäävänsä.

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimukseni tulokset pohjautuvat analyysivaiheessa löytyneisiin viiteen pääluokkaan, joita ovat liikunta *kilpailun, terveyden, yhteisön ja itsen tuntemisen merkitysten näkökulmasta*, jotka jakautuivat kahteen alaluokkaan positiivisiin ja negatiivisiin kokemuksiin. Viides pääluokka on *koululiikunnassa koetut merkitykset*, joka jakautui tässä tutkimuksessa käytetyn aineiston pohjalta neljään alaluokkaan: *liikunnan monipuolisuus, opettaja, arviointi sekä opetusjärjestelyt ja oppimistavoitteet*. Eniten kuvailtuja kokemuksia muodostui *liikunta yhteisön merkitysten näkökulmasta* -pääluokan alle ja vähiten kuvailtuja kokemuksia muodostui *liikunta terveyden merkitysten näkökulmasta* -pääluokan alle. Etenkin terveyden merkitykseen liitettyjen kokemusten vähyys on samansuuntainen tulos kuin aiemmissa alan tutkimuksissa (Koski 2017; Heikinaro-Johansson, ym. 2008).

Beni kollegoineen (2016) on tutkinut nuorten liikuntakasvatuksesta sekä nuorisourheilusta saamia merkittäviä kokemuksia ja he ovat todenneet, että sosiaalinen vuorovaikutus, ilo, haastaminen, motorinen osaaminen ja henkilökohtaisesti merkitykselliseksi koettu oppiminen olivat teemoja, jotka tunnistettiin keskeisimmiksi vaikutteiksi nuorten myönteisissä liikuntakokemuksissa. Tutkimukseni tuloksista on havaittavissa samansuuntaisia tuloksia Benin ja kollegoiden (2016) tutkimustulosten kanssa. Sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyvät kokemukset tulevat vahvasti esille tämän tutkimuksen tuloksissa yhteisön pääluokassa. Benin ja kollegoiden (2016) motoriseen osaamiseen ja iloon liittämät kokemukset kuuluvat tässä tutkimuksessa itsen tuntemisen pääluokkaan.

Ensimmäinen pääluokka on *liikunta kilpailun merkitysten näkökulmasta*. Aineiston mukaan opiskelijat olivat saaneet lapsuudessaan kilpailukokemuksia sisarusten kanssa pelaessa, lapsille järjestetyissä hiihto- ja yleisurheilukisoissa, ohjatussa harrastustoiminnassa ja koulussa koulun kilpailuihin, koulujen välisiin kilpailuihin sekä liikuntatunneilla tapahtuvan vertailuun liittyen. Viidestätoista lopputyöstä yhdestä puuttui kilpailullisuuteen liitettävissä olevat merkitykset kokonaan, vaikka kyseisestä lopputyöstä kävi ilmi, että henkilö on harrastanut vapaa-ajallaan pitkään lajeja, joille kilpailu on tyypillistä. Aineistosta löytyneisiin kilpailuun liitetyille positiivisille liikuntakokemuksille oli tyypillistä,

että kilpailusta myönteisiä kokemuksia saaneet olivat usein kilpailuhenkisiä. Koski (2017) tuo esille, että kilpailun keskeinen piirre on vertailu, joka kohdistuu usein toisiin ja aina myös itseen sekä omiin aiempiin suorituksiin. Pojat ovat kilpailullisempia ja ovat kiinnostuneita kilpailusta, pelaamisesta ja omien rajojen kokeilusta, joten he todennäköisemmin kokevat liikuntaan liittyvät tapahtumat kilpailullisemmiksi kuin tytöt (Heikinaro-Johansson, ym. 2008; Tuomaala, Huotari & Liukkonen 2009).

Aikaisempi tutkimus osoittaa, että kouluhiihtotapahtumat koettiin viihtyisämpänä, kun ilmapiiri koettiin tehtäväorientaation kautta itsevertailun, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden sekä autonomian näkökulmasta. Toisin kuin hiihtotapahtuman kokeminen normatiivista vertailua korostavana vähensi viihtyvyyttä. (Tuomaala, Huotari & Liukkonen 2009.) Kielteiset kokemukset liikunnasta liittyvät usein kilpailuhenkisyiden yksipuoliseen korostumiseen (Zacheus & Järvinen 2007). Vertailu näkyi opettajaopiskelijoiden liikunta-kokemuksissa niin koululiikuntakokemuksissa kuin vapaa-ajan harrastamisessa sekä myönteisinä että kielteisinä kokemuksina. Kilpailuissa pärjääminen nähtiin myönteisenä ja innostavana kokemuksena, kun taas heikompi suoriutuminen verrattuna muihin koettiin kielteisesti. Kuuden opiskelijan kuvauksessa osallistumista koulussa järjestettyihin kilpailuihin, koulujen välisiin kilpailuihin tai koulujen välisten kilpailujen karsintoihin pidettiin myönteisinä asioina. Yhdessä lopputyössä ilmeni, että kyseisen kaltaisiin kilpailuihin osallistuminen oli koettu pelottavana.

*Erityisesti alakoulusta mieleeni on jäänyt koulun järjestämät urheilukilpailut, kuten hiihto-, yleisurheilu- ja hokkarikisat, joihin osallistuin aina ja menestyin hyvin. Olen erittäin kilpailuhenkinen, joten siksi varmaan juuri kilpailut ja niissä menestyminen on jäänyt itselleni vahvasti mieleen juuri positiivisina ja innostavina kokemuksina. A6*

*[...] osaamista mitattiin valitettavan usein erilaisilla testeillä. Juoksimme esimerkiksi Cooperin- testin kaksi kertaa vuodessa ja tämä oli minulle aina todella epämiellyttävää. Kestävyyslajit ovat olleet minulle aina suurin heikkous eivätkä (omat lajit) itsessään kestävyysosaamista sellaisena juurikaan*

*kehittäneetkään. Koin aina olevani altavastaja ja pärjäsin keskivertaisesti. Tämä oli minulle, perfektionismiin pyrkivälle lapselle ja nuorelle, hyvin vaikeaa. A9*

*Siltä osin kuin muistan, peruskoulun liikunta ei ole ollut minulle helppoa. En ole varma, milloin se muuttui jopa hieman pelottavaksi. En koskaan pitänyt jatkuvasta urheiluun liitettävästä kilpailuhengestä, joka tuli koululii-kunnassa jatkuvasti eteen. [...] Yleisurheilu- ja hiihtokilpailuihin oli pakko osallistua ja tulokset tietysti laitettiin koko koulun nähtäväksi. A2*

Osassa lopputöitä kilpailuun liitettyä kokemusta ei kuvattu tarkemmin, jotta siitä olisi voinut päätellä, oliko kokemus koettu kielteisenä tai myönteisenä, jolloin ryhmittelin kokemuksen myönteiseksi. Kuvauksista kävi ilmi, että myös vapaa-ajan harrastuksiin liittyi kilpailemisen osalta negatiivisia kokemuksia. Negatiiviset kokemukset vapaa-ajan harrastuksissa liittyivät hävittyyn peliin, itselle epäsopeviin valmentajiin ja epätasa-arvoisena koettuun kohteluun sekä sellaiseen lajiin, jossa kova kilpailu, paine ja kehokriittisyys on tyypillistä. Yhdessä lopputyössä opiskelija toi esille, että hän koki lapsena kilpailuun osallistumisen tärkeämpänä kuin kilpailussa menestymisen.

*Minulla oli siis vahva tarve päästä mukaan joukkueeseen sekä kilpailemaan jo nuorena, joten kilpailuhenkisyiden piirteitä alkoi näkymään jo nuorena iässä. Tästä huolimatta minulle ei ikinä ollut lapsena tärkeää, että olisin voittanut tai menestynyt kilpailuissa. Minulle oli tärkeämpää se, että pääsin vain mukaan kilpailuihin ja urheiluseuroihin, joko yksin tai joukkueen muodossa. A15*

Toinen pääluokka on *liikunta terveyden merkitysten näkökulmasta*. Terveyskasvatus on oleellinen osa kasvatusta, vaikka lapsille ja nuorille terveys on vielä usein niin itsestään selvää, etteivät he koe sitä merkityksellisenä ennen kuin terveydessä alkaa ilmetä

ongelmia (Koski 2017, 101). Aineistossa oli terveyteen liitettyjä kokemusmerkityksiä suhteellisen vähän. Terveyteen myönteisesti liittyvät kokemukset tulivat ilmi liikunnan tuottaman ilon kautta joko yhdessä muiden kanssa tai itsekseen harrastaen. Tulokset ovat samansuuntaisia aiemman tutkimuksen kanssa, jonka mukaan useat nuoret kertovat, ettei vuosikymmenien päästä näkyvät terveyshyödyt vaikuta heidän käyttäytymisvalintoihinsa (Koski 2017, 101). Aiempi tutkimus osoittaa, että tytöt ovat nähneet hyvinvointiin liittyvät tavoitteet tärkeinä, kun taas pojat olivat enemmän kiinnostuneita esimerkiksi kilpailemisesta koululiikunnassa (Heikinaro-Johansson, ym. 2008).

Yhden opiskelijan kuvauksessa liikuntaluokalle hakeutuminen koettiin myönteisenä asiana, sillä siten opiskelija koki saavansa lisää liikuntaa viikkoon. Toinen opiskelija toi vahvasti esille liikunnan merkityksen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille esimerkiksi siten, että liikuntatunneilla pääsi purkamaan energiaa ja muut asiat sai siirtää mielestä takaa-alalle liikkumisen ajaksi. Kielteisesti terveyteen vaikuttavia tekijöitä löytyi aineistosta kolme. Yksi kokemuksista liittyi loukkaantumisiin, joiden vuoksi halu urheilla oli kadonnut ja arki oli tuntunut pakolliselta. Merkel (2013) tuo esille, että etenkin vain yhtä lajia harrastavat lapset ja nuoret ovat alttiita erilaisille vammoille, joka voi aiheuttaa psykososiaalisia ongelmia tai saada aikaan harrastuksen lopettamisen. Aineistosta nousi esille myös kokemus, joka liittyi omaan fyysiseen ominaisuuteen, jonka vuoksi opiskelija oli joutunut luopumaan harrastuksestaan lapsena. Kolmas kielteinen kokemus liittyi koululiikunnasta aiheutuneeseen liikunta-ahdistukseen, joka oli ehdollistunut kaikkeen liikuntaan.

*On mukava päästä liikkumaan, on se sitten koulun liikuntatunneilla, harrastuksissa tai muuten vapaa-ajalla, ja jättää kaikki muut asiat hetkeksi nurkkaan. A3*

*Tässä vaiheessa liikunta-ahdistukseni oli luultavasti huipussaan ja peruskoululiikunnan vuoksi en pitänyt liikunnasta ylipäänsä. Kaikki ahdistus ja nolostuminen peruskoulun liikuntatunneilla oli ehdollistunut kaikkeen muuhunkin liikuntaan. A2*

Kolmas ja eniten painottunut pääluokka on *liikunta yhteisön merkitysten näkökulmasta*. Nuorten sosiaalistumisessa liikuntaan merkittävimpiä tekijöitä ovat perhe, vertaisryhmät, opettajat ja valmentajat (Greendorfer 2002). Liikunta tarjoaa välineen ystävyysuhteiden kehittämiseksi ja taitojen oppimiselle. Positiivisten liikuntakokemusten edistämiseen kuuluu vanhempien ja valmentajien positiivinen käyttäytyminen. (Merkel 2013.) Kaverit, valmentaja ja vanhemmat ovat tärkeimpiä liikuntaan innostajia (Lehmuskallio 2011). Vanhempien jatkuva tuki fyysiseen aktiivisuuteen ja urheiluun harrastustoiminnassa ennustaa todennäköisemmin liikuntaseurassa jatkamista sekä fyysistä aktiivisuutta tulevaisuudessa (Hagger, ym. 2009; Rinta-Antila 2025). Myös sisarukset voivat vaikuttaa liikuntakokemuksiin myönteisesti tai kielteisesti (Blazo & Smith 2017).

Tutkimuksessani liikunta yhteisön merkitysten näkökulmasta -pääluokassa saamat tulokset ovat samansuuntaisia edellä esitettyjen aiemien tutkimuksien kanssa. Myönteisinä kokemuksina koettiin vanhempien, sisarusten, ystävien, kavereiden, koulukavereiden, harrastuskavereiden ja joukkueen kanssa harrastettu liikunta ja yhdessä koetut onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset. Aineistosta nousi esille, että vanhemmilta ja sisaruksilta saatuihin liikunnallisiin malleihin oltiin pääasiassa tyytyväisiä. Vanhempien antamasta panoksesta ja kannustuksesta lasten harrastuksiin oltiin aineiston kokemusten mukaan kiitollisia. Yhteisön mukanaan tuoman sosiaalisuuden koettiin olevan vahvasti yhteydessä oman myönteisen liikuntasuhteen rakentumiselle useassa lopputyössä. Valmentajat koettiin pääasiassa myönteisesti ja kannustavina lukuun ottamatta yhtä lopputyötä, jossa kerrottiin joidenkin valmentajien olleen todella tiukkoja ja vaativia.

*Meidän perheessämme oli ja on edelleen vahva kannustus siihen, että lasten pitäisi harrastaa vähintään yhtä liikuntalajia. Osa voi ajatella sen pakottamisena, mutta itse koen, että sillä on ollut ainoastaan positiivinen vaikutus elämäni. [...] Vanhempien ansiosta olen urheillut koko lapsuuteni ja nuoruuteni, koska he ovat aina kuskanneet, kannustaneet, kustantaneet ja tukenneet minun urheiluani. A6*

*[...] harrastukset, jotka ovat pysyneet elämässä pidempään ovat joukkuela-jeja. Siinä on vain jotain, että pääsee yhdessä joukkueen kanssa yrittämään parhaansa ja myös treeneissä on mahtava tunnelma. Joukkue antaa itselle valtavasti enemmän kuin vain pelkää liikuntaa vaan tärkeässä osassa on myös lajien sosiaalinen puoli. [...] joukkueen merkitys on ollut suuri har-  
rastusten jatkamisessa [...]. A12*

*Lapsena pelasimme ja leikimme ulkona paljon. Kesällä pelattiin jalkapal-  
loa ja muita pallopelejä. Syksyllä iltojen pimetessä leikimme lipunryöstöä  
ja pallopaikalla. Suuren sisaruslauman keskellä kasvamisessa on se hyöty,  
että pihapeleihin saatiin paljon porukkaa myös naapurien lapsista. Nämä  
muistot ovat erittäin mukavia. A13*

Merkel (2013) tuo esille, että kolmasosa nuorista ilmoittaa liikunnan lopettamisen syyksi valmentajien ja vanhempien negatiiviset teot, kuten nimittelyn ja huutamisen. Hänen mukaansa vanhempi voi asettaa lapselle epärealistisia tavoitteita ja pakottaa lapsen osallistumaan urheiluun, joka voi aiheuttaa ahdistusta, itseluottamuksen puutetta ja liikunnan lopettamisen. Myös tässä tutkimuksessa kielteisenä liikuntaan ja yhteisöön liittyvänä asiana nähtiin valmentajien vaativuus sekä joukkue, joka ei ole mieluinen. Kahdesta lopputyöstä kävi ilmi, että opiskelijat olisivat kaivanneet kotoaan parempaa tukea liikunnan maailmaan ja mallia liikkumiseen. Lisäksi yhdessä kuvauksessa tuotiin esille, että opiskelija koki turvattomaksi suurempaan kouluun ja yhteisöön liittymisen.

*Suurempaan kouluun siirtyessäni [...]. Koulun yhteishenki ei tuntunut tur-  
valliselta, mutta ainakin oppilaita oli paljon enemmän, joten valokeilaan  
joutumista vältti helpommin. A2*

Neljäs muodostunut pääluokka on *liikunta itsen tuntemisen merkitysten näkökulmasta*, johon kuuluu merkityskokemukset omien vahvuuksien, onnistumisten ja

epäonnistumisten tunnistamisesta sekä kokemukset siitä, mikä liikunnassa tuntuu hyvältä ja mistä ei pidä. Koululaisille tehdyissä tutkimuksissa liikuntakokemuksista positiivisia merkityksiä saavat aikaan esimerkiksi pätevyyden kokemukset, myönteiset kokemukset omista taidoista ja fyysisestä pystyvyydestä (Harju 2015; Parkkinen & Puustinen 2016). Positiivisten liikuntakokemuksien edistämiseen kuuluu lapsen valmiuksien ja liikunnan odotusten yhteensovittaminen, vanhempien ja valmentajien positiivinen sekä kannustava käyttäytyminen (Merkel 2013). Opettajan toiminnalla on merkitystä oppilaiden identiteetin ja minäkuvan muodostumisessa (Zacheus & Järvinen 2007). Opettaja voi koululiikunnassa tukea oppilaiden fyysistä aktiivisuutta parantamalla motivaatiota ja viihtymistä (Yli-Piipari, ym. 2012). Myönteisten kokemusten saamiseksi liikunnan tulee olla oppilaille sopivan haastavaa (Ojanen & Liukkonen 2017).

Aineistossa myönteisesti kuvattuja merkityksiä liikuntakokemuksista olivat esimerkiksi harrastuksen löytäminen, jossa saa haastaa itseään kilpailematta ja vertaamatta itseään muihin tai olla esiintymättä. Yhdessä lopputyössä kerrottiin, että opiskelija koki kilpailun mukanaan tuoma adrenaliinin ja euforian tunteen palkitsevana. Useampi opiskelija kuvasi, että vahva liikunnallinen pohja oli edelleen vahvistanut kokemusta omista taidoista, mikä on tuonut lisää itsevarmuutta liikunnan parissa toimimiseen niin vapaa-ajan harrastuksissa kuin koululiikunnassa. Tätä näkemystä tukee Heikinaro-Johanssonin ja kollegoiden (2009) tutkimuksen tulos, jonka mukaan vapaa-ajallaan eniten liikkuvat oppilaat suhtautuivat todennäköisemmin myönteisemmin koululiikuntaan. Yhdessä lopputyössä tuotiin myös esille, että harrastuksen vuoksi matkustaminen on mahdollistanut itsenäistymisen, sillä matkoilla on täytynyt ottaa vastuu itsestä huolehtimisesta.

*[...] huomasin, että nautin (oman lajin tekemisestä) täysillä, silloin kun pääsin esiintymään ilman kilpailemisen paineita. Liikunnassa koenkin erityisen tärkeänä sen, että saa liikkua ilman suurempia paineita, itseä varten.*

*A14*

Kielteisissä itsen tuntemisen kokemuksien merkityksissä näkyy epäonnistumisen, huononmuuden ja epäonnistumisen pelkäämisen kokemukset, omaan kehoon liittyvät

epävarmuudet tai itsekriittisyys. Yhden opiskelijan lopputyössä kerrottiin, ettei hän muista saaneensa onnistumisia koululiikunnassa ja kokee ettei ole motorisesti taitava. Kaksi opiskelijaa kuvaa olevansa hyvin itsekriittisiä, jolloin epäonnistuminen on herättänyt vaikeita tunteita. Yksi opiskelija kertoi, että ryhmässä liikkumisesta oli tullut vaikeaa, koska on ollut hieman isokokoisempi kuin muut ja kokenut itsensä muita kömpelömmäksi. Eräs opiskelija toi esille murrosiän muuttaneen kehoa niin, että koki olevansa vaikeuksissa tasapainonsa kanssa, jolloin aiemmin harrastetut liikkumismuodot hirvittivät. Hän ei pitänyt mukavuusalueensa ulkopuolella olemisesta, jolloin lopetti sellaiset harrastukset. Murrosikä voi vaikuttaa koordinaation ja tasapainon heikkenemiseen, mikä voi aiheuttaa myös stressiä ja ahdistusta liikuntaa kohtaan (Merkel 2013).

Tutkimustuloksena syntynyt viides pääluokka on *koululiikunnassa koetut merkitykset*. Suurin osa oppilaista pitää koululiikunnasta (Soini ym. 2007; Zacheus & Järvinen 2007), mutta kielteiset koululiikuntakokemukset yleistyvät nuoremmissa ikäryhmissä (Zacheus & Järvinen 2007). Heikinaro-Johanssonin ja kollegoiden (2008) tutkimuksessa selvisi, että oppilaista 80 % suhtautui innostuneesti koululiikuntaan, kun taas kielteisesti suhtautuvia oppilaita oli 3 %. Kasasen (2024) mukaan varhaislapsuuden kasvuympäristön aikuisilla, kuten koulun henkilökunnalla, on tärkeä rooli lapsen fyysisen aktiivisuuden ja terveyskunnan edistämiseksi sekä lapsen tukemisessa sopivien liikkumisen tapojen löytämiseen.

Koululiikunnassa koettujen merkitysten pääluokka jakautui neljään eri alaluokkaan, joita ovat liikunnan *monipuolisuus, opettaja, arviointi sekä opetusjärjestelyt ja oppimistavoitteet*. Useammasta lopputyöstä löytyi kuvauksia koululiikuntaan myönteisesti suhtautumisesta liikuntatuntien ollessa monipuolisia ja sisältäneen erilaisia teemapäiviä tai lajikokeiluja, joihin ei muuten olisi välttämättä ollut mahdollisuutta. Yhdessä lopputyössä nousi esille, että liikuntatunneilla opituissa sisällöissä edettiin suunnitelmallisesti, jolloin tunnint eivät olleet liian samanlaisia. Oppilaiden toiveiden toteuttaminen ja autonomian tunteen lisääminen vaikuttivat aineiston mukaan lisäävän viihtyvyyden merkityksiä koululiikunnassa. Sen sijaan tuntien yksipuolisuus, kuten jatkuva leikkiminen, pelaaminen tai tunnilla odottelu koettiin turhana ja ei motivoivana.

*Alakoulun liikunnan kokemukset ovat oikeastaan vain positiivisia. Koulusamme oli myös paljon erilaisia teemapäiviä muiden kyläkoulujen kanssa sekä koulujenvälisiä kilpailuja suunnistuksesta, yleisurheilusta, hiihdosta ja juoksusta. A7*

*Pelasimme yläkoulussa paljon pimeäpurkkista, joka oli maailman turhinta. [...] Itseä liikunnallisena oppilaana ei motivoinut piiloleikit viikosta toiseen ja olinkin kateudesta vihreä, kun pojat kertoivat taas pelanneensa jalkapalloa, jääpalloa tai ihan vaan yleisurheilleet. A8*

Myös aiemmissa tutkimuksissa on tehty vastaavanlaisia havaintoja. Oppilaiden viihtyvyyttä koululiikunnassa tukee oppilaiden kokema autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto (Soini ym. 2007). Haggerin ja kollegoiden (2009) mukaan opettajan tulisi liikuntatunneilla perustella aktiviteetit tavalla, joka edistää motivaatiota, tarjota oppilaille mahdollisuus valita ja antaa informatiivista palautetta.

Aineistossa kuvattiin myönteisesti opettajia, jotka olivat olleet reiluja, oikeudenmukaisia, kannustavia, rohkaisevia, motivoivia ja mukavia. Opettaja, joka järjesti monipuolista ja antoisaa liikunnanopetusta sekä vaikutti aiheesta kiinnostuneelta, nähtiin opettajana, joka pystyy saamaan suuren osan luokasta nauttimaan liikunnasta liikunnan opetuksessa. Myönteisiä kokemuksia opettajista oli enemmän kuin kielteisiä. Opiskelijoista kolme toi esille kielteisiä kokemuksia opettajasta. Opettaja, joka suosi tiettyjen lajien harrastajia, ei kannustanut, osallistunut, tai ollut huomannut kaikkia oppilaita, painotti fyysistä kuntoa tai opettaja, joka oli sanonut opiskelijan sisarukselle sopimattoman ja arvostelevan ulkoonäköön liittyvän kommentin, koettiin kielteisesti.

*Koulun liikuntatunneista on minulle jäänyt positiivinen kuva. Opettajilla on ollut siihen suuri merkitys. [...] Kannustamalla ja kehumalla opettajat ovat kehottaneet kokeilemaan uutta sekä vahvistamaan sitä, missä on hyvä. A13*

*Muistan vieläkin arviointikeskustelussamme hän ei edes tiennyt kuka olin, sillä huomio oli mennyt tyttöihin, jotka olivat niin sanotusti keränneet huomiota temppuilemalla liikuntatunneilla seiniä pitkin. Olin pettynyt, ettei opettaja ollut edes huomannut minua, vaikka olin suoriutunut liikuntatunneilla ja arvioinneista erinomaisesti. A3*

Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu melko paljon kielteisiä kokemuksia liikuntaa opettaneista opettajista (Lehmuskallio 2011; Reinikka, Sääkslahti & Luukkonen 2014; Zacheus & Järvinen 2007). Opettajiin liittyviin kielteisiin liikuntakokemuksiin kuuluivat muun muassa opettajan kyvyttömyys huomioida oppilaiden erilaisuutta ja opettajan auktoriteettiaseman väärinkäyttö. Opettajan epäeettinen toiminta voi vaikuttaa kielteisesti oppilaiden liikuntasuhteen rakentumiseen (Zacheus & Järvinen 2007.) Lehmuskallion (2011) tutkimuksessa opettaja mainittiin liikuntainnostusta vähentäneenä henkilönä. Huonoja kokemuksia oli komentotyylisestä opetuksesta, opettajan jatkuvasta vaihtumisesta, liian pitkistä ohjeista ja fyysisesti passiivisesta ilmapiiristä (Reinikka, Sääkslahti & Luukkonen 2014). Oppilaille liikunnan opetuksessa on tärkeää, että opettaja on kannustava, tunnilla on hauskaa ja sosioemotionaalinen ilmapiiri on turvallinen (Heikinaro-Johansson, ym. 2008).

Aineistosta löytyi viisi arviointiin liittyvää kokemusta. Kokemuksista neljä oli tulkittavissa kielteiseksi. Yksi opiskelija näki liikunnan arvioinnin suosivan ekstrovertejä, sillä hän koki, ettei liikunnasta voinut saada arvosanaa 10, mikäli ei ollut koko ajan äänessä ja kannustanut niin, että opettaja huomasi. Lisäksi opiskelija koki opettajan ”kavereiden” saaneen parempia arvosanoja kuin muut. Toinen opiskelija näki, että opettajan suosima harrastuneisuus ja kuntotesteistä saadut pisteet vaikuttivat arvosanaan. Arvosanan 7 saanut opiskelija ei jaksanut myöhemmin enää yrittää liikuntatunnilla. Hän koki ettei yrittämisellä ollut väliä, sillä koki arvioinnin perustuneen taitoihin, joita hän ei kokenut itsellään olevan. Yksi opiskelija oli saanut liikunnasta kympin muutaman kerran, koska oli ollut ainoa, joka edes yritti tehdä tunneilla ja suhtautui liikuntaan myönteisesti muiden vain pelleillessä.

Liikunnan summatiivinen arviointi perustuu puoliksi osaamisen arviointikriteereihin eli liikunta- ja välineenkäsittelytaitoihin, uimataitoon ja fyysisten ominaisuuksien arviointiin

ja kehittymiseen. Lisäksi arviointi perustuu puoliksi työskentelytaitojen kriteereihin eli aktiivisuuteen, yrittämiseen, kykyyn toimia turvallisesti, vastuullisesti ja yhteistyötaitoisesti. Eräässä tutkimuksessa toteutettuun kyselyyn vastanneista oppilaista 89 % kertoo saaneensa liikunnasta vähintään hyvän eli arvosanan 8–10. (Palomäki & Lyyra 2023.) Enimmäkseen oppilaiden käsitykset liikunnan arviointikriteereistä ovat opetussuunnitelman arviointikriteerien mukaisia, mutta oppilailla on myös virheellisiä käsityksiä (Raiko 2024).

Tämän tutkimuksen tuloksissa yläkoulun liikuntatunnit, jotka on järjestetty sukupuolittain, ovat herättäneet tutkimukseen osallistuneille opiskelijoille erilaisia kokemuksia. Kahdesta lopputyöstä kävi ilmi, että tyttöjen ja poikien liikuntatuntien erikseen pitäminen koettiin epäreiluna. Opiskelijat kokivat, etteivät voineet pelata mitään kunnolla, koska suurin osa tytöistä ei pitänyt liikunnasta. Epäreiluksi oli koettu myös se, että pojat saivat pelata jääkiekkoa, kun tytöillä oli taitoluistelua tai ringetteä. Yksi opiskelija kertoi kokeneensa poikien kanssa yhdessä pidetyt liikuntatunnit ahdistaviksi, koska usea luokan poika oli kiusannut häntä yläkoulun alussa.

Sateenkaarinuorille tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että liikuntatuntien sukupuolittava kieli ja käytännöt aiheuttavat epämukavuutta. Nuoret ehdottavat sekaryhmiä, unisex-pukuhuoneita ja opettajien perehdyttämistä yhdenvertaisuus- ja tasa-arvoasioihin, jotta osallistuminen liikuntatunneille olisi mukavampaa. (Berg & Kokkonen 2020.) Koululiikunnassa koetun kiusaamisen vuoksi liikuntakokemukset koulussa olivat huonoja ja olivat vaikuttaneet kielteisesti oppilaan itsetuntoon. Kiusatun kokemuksen mukaan kiusaaminen liittyi hänen fyysiseen kuntoonsa ja liikuntataitoonsa. Heikot motoriset taidot ja keskitasoa heikommät suoritukset voivat altistaa oppilaan koulukiusaamiselle muita oppilaita yleisemmin (Reinikka, Sääkslahti & Luukkonen 2014).

Kahdessa opiskelijan kuvauksessa käy ilmi, että liikuntatunneilla lajeja ja pelivälineitä oli muokattu niin, että kaikki oppilaat pystyvät osallistumaan liikuntaan. Kilpailuhenkiset oppilaat olivat kokeneet turhauttavana, kun liikuntatunneilla ei pelattu kunnolla. Toisissa kuvauksissa kävi ilmi, että liikunnan opetus on ollut lajikeskeistä ja on pelattu paljon lajien oikeilla säännöillä, jonka osa oli kokenut kielteisenä asiana.

Liikunnan opetuksen tavoitteeksi omana kouluainakana nähdään vaihtelevasti suoriutuminen tunneilla ja kuntotesteissä, lajitaitojen osaaminen, yleisliikunta, liikuntataitojen

kehittymisen, oppilaan aktiivisuus ja asenne. Yhdessä lopputyössä tuli ilmi kokemus, jonka mukaan liikunnan tärkeys väheni yläkoulussa, jolloin liikunnalliset liikkuvat tunneilla ja vähemmän liikunnalliset kävivät tunneilla, koska oli pakko.

*Muistan, että peruskoulussa liikunnan tunneilla oli tavoitteena suoriutua mahdollisimman hyvin ja saada hyvät arvosanat kuntotesteistä. Opettajat katsoivat tunnilla enemmän, kuinka oppilaat pärjäsivät eri lajeissa eikä sitä millainen olo heillä jäi kyseisestä liikuntalajista tunnin jälkeen. A3*

Aiemmat tutkimukset ovat tuoneet esille, että nöyryyttävät joukkuevalinnat koetaan negatiivisina tekijöinä, koska oppilaiden välinen vertailu tulee näkyville. Viimeisten joukossa valituksi tuleminen ei vahvista käsityksiä omista taidoista (Harju 2015; Pitkänen 2020.) Aineistoissa kävi ilmi negatiivisia kokemuksia liittyen kapteenijakoon. Kapteenijaolla tarkoitetaan joukkueiden jaon menettelytapaa, jossa luokasta valitaan kaksi oppilasta, jotka vuorotellen valitsevat joukkueeseensa jäseniä. Kapteenijaon koettiin luoneen eriarvoisuutta, tuovan tasoeroja näkyviin, asettavan viimeiseksi valinnaksi jääneen oppilaan ikävään asemaan ja aiheuttavan pelottavia tunteita. Myös paritanssijaksolla ilman paria jääminen on ollut negatiivinen koululiikuntakokemus aineistossa ilmenneen kokemuksen mukaan.

*[...] ymmärrän miksi liikuntatunneista tuli pelottava tilanne. Joukkuejaossa käytössä oli perinteinen tyyli; kaksi oppilasta valittiin kapteeneiksi ja he valitsivat joukkueet. Klassisesti minä olin yleensä viimeisien valituksi tulevien joukossa. En osaa sanoa ymmärsikö opettaja, millaiseen asemaan hän viimeiseksi valinnaksi jäävän oppilaan laittoi. A2*

## 6 POHDINTA

Tässä luvussa kokoan yhteen tutkimuksessani saamiani tuloksia ja vertaan tuloksia alan aiempaan tutkimuskenttään. Tutkimukseni tuloksena muodostui viisi pääluokkaa, joita ovat liikunta *kilpailun, terveyden, yhteisön, itsen tuntemisen merkitysten* näkökulmasta sekä *koululiikunnassa koetut merkitykset*. Esittelen seuraavaksi tutkimukseni pohjalta tekemiäni johtopäätöksiä ja pohdin jatkotutkimusaiheita. Luvun toisessa alaluvussa tarkastelen tutkimukseni luotettavuutta ja tutkimuksessani tekemiäni eettisiä valintoja.

### 6.1 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheita

Tässä tutkimuksessa tutkin luokanopettajaopiskelijoiden lapsuuden aikaisia ja kouluuikaisia liikuntakokemuksia. Lasten liikkumisen on todettu vähentyvän ja paikallaan olon lisääntyvän (Husu, ym. 2023). Liikunta-aiheen parissa on tehty paljon tutkimusta, mutta näin tarpeelliseksi tehdä tutkimuksen, jonka avulla voidaan kartoittaa lapsuuden aikaisten liikuntakokemusten laatua ja liikunnallisille kokemuksille annettuja merkityksiä. Liikunnan opetusta on kehitetty niin, että ajan saatossa esimerkiksi koululiikunnan tavoitteet sekä käytetyt menetelmät ovat kehittyneet (Suur-Askola 2023), minkä vuoksi yksilöiden kokemuksia koululiikunnasta on edelleen tarpeellista tutkia ja kartoittaa liikunnanopetuksen muutoksien vaikutuksia oppilaiden liikuntakokemuksiin.

Tämän Pro gradu -tutkielman tavoitteena on ollut tuottaa tietoa luokanopettajaopiskelijoiden lapsuuden ja kouluuikaisista liikuntakokemuksista ja niistä muodostuneista merkityksistä. Tutkijana olen ollut kiinnostunut aiheesta, koska viimeisen vuosikymmenen aikana lasten ja nuorten liikkumattomuudesta on oltu entistä huolestuneempia (Husu, ym. 2023). Aineistoksi keräsin luokanopettajan koulutusohjelman monialaisiin opintoihin liikunnan oppiaineeseen liittyneitä lopputöitä, joissa opiskelijat ovat kuvanneet lapsuuden ja kouluajan liikuntakokemuksiaan. Tuloksia tulkittaessa ja hyödynnettäessä on kuitenkin hyvä ottaa huomioon, että aineisto ei ole kovin laaja, vaikka aineisto sisältää monenlaisia kokemuksia lapsuuden ja kouluajan liikunnasta. Tutkimukseen osallistuneiden 15

luokanopettajaopiskelijan kokemukset olivat samansuuntaisia aiempien tutkimustulosten kanssa (Beni ym. 2016; Greenforder 2002; Heikinaro-Johansson ym. 2008; Koski 2017; Koski ym. 2022; Zacherus & Järvinen 2007).

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että liikunnassa koetut merkitykset lapsuudessa ja nuoruudessa rakentuvat viiteen pääluokkaan, jotka ovat liikunta kilpailun, terveyden, yhteisön ja itsen tuntemisen merkitysten näkökulmasta sekä koululiikunnassa koetut merkitykset. Ensin mainittujen liikunnan luomien merkitysten näkökulmat jakautuvat myönteisiin ja kielteisiin kokemuksiin sekä koululiikunnassa koetut merkitykset jakautuivat neljään alaluokkaan, joita ovat liikunnan monipuolisuus, opettaja, arviointi sekä opetusjärjestelyt ja oppimistavoitteet. Näissä kaikissa luokissa ilmeni sekä myönteisiä että kielteisiä kokemuksia, jotka ovat osaltaan vaikuttaneet yksilöiden liikuntasuhteeseen.

Liikunta kilpailun merkitysten näkökulmasta -pääluokkaan saatujen kokemusten merkitykset olivat moninaisia. Odotetusti osa oli kokenut kilpailun merkittävänä, motivoivana ja mieleenpainuvan, kun taas osa oli kokenut sen painostavana ja ahdistavana. Heikinaro-Johansson, ym. (2008) sekä Soini (2006) ovat todenneet, että pojat ovat enemmän motivoituneita kilpailemisesta ja rajojensa kokeilusta koululiikunnassa, kun taas Zacheus ja Järvinen (2007) ovat tuoneet esille, että kilpailuhenkisyden korostaminen on yksi kielteisiä koululiikunta kokemuksia aiheuttava tekijä. Tulokset ovat samansuuntaisia siten, että kilpailuun liitettyjä negatiivisia kokemuksia löytyi aineistosta, vaikka tässä tutkimuksessa ei otettu huomioon tutkimukseen osallistuneiden sukupuolia.

Terveyteen liitetyt merkitykset olivat aineistossa vähäisimmässä roolissa. Nuoret eivät usein miellä liikuntaa terveyden kautta ennen kuin terveys horjuu (Koski 2017). Myönteiset kokemukset terveyteen liitetyissä merkityksissä liittyivät tässä tutkimuksessa liikunnan tuomaan hyvään oloon ja rentoutumiseen, kun taas kielteiset kokemukset nousivat esiin esimerkiksi loukkaantumisista ja liikunta-ahdistuksesta. Heikinaro-Johansson (2011) tuo esille, että liikunnassa hyvinvointiin liittyvät tekijät ovat tytöille tärkeämpiä. Lisäksi Koski kollegoineen (2022) ovat tutkimuksessaan todenneet, että tytöt kokevat liikunnan terveyteen liittyviä merkityksiä enemmän kuin pojat.

Liikunnassa yhteisön merkitys nousi yllättävän selkeästi esiin tutkimusaineistossa. Perheen, ystävien, koulukavereiden ja valmentajien rooli oli merkittävä erityisesti myönteisten liikuntakokemusten rakentumisessa. Liikunta nähtiin yhteisöllisenä toimintana, joka

vahvasti sosiaalisia suhteita. Toisaalta myös kielteiset kokemukset yhteisössä koetusta liikunnasta nousivat esiin kuten vaativat valmentajat tai puutteellinen tuki kotoa. Esimerkiksi Greenforderin (2002) tutkimuksen tulokset ovat linjassa saamieni tulosten kanssa, koska perhe, vertaisryhmät, opettajat ja valmentajat ovat lapsille merkityksellisiä liikuntaan sosiaalistajia.

Itsen tuntemisen merkitysten näkökulmasta myönteiset liikuntakokemukset ja onnistumisen kokemukset vahvistivat itsetuntemusta, itsevarmuutta ja omien vahvuuksien tunnistamista. Myönteiset kokemukset liittyivät usein onnistumisiin, omien taitojen kehittämiseen ja liikunnasta nauttimiseen. Kielteisiä kokemuksia ilmeni esimerkiksi epäonnistumisten pelosta, kehoon liittyvästä epävarmuudesta tai itsekriittisyydestä. Harju (2015) sekä Parkkinen ja Puustinen (2016) ovat todenneet, että liikunnassa positiivisia merkityksiä saavat aikaan pätevyyden kokemukset omista taidoista ja fyysisestä osaamisesta.

Koululiikunnassa koetut kielteiset merkitykset liittyivät yksipuoliseen sisältöön, fyysisen kunnan korostamiseen tai epäoikeudenmukaisen kohtelun kokemukseen. Sen sijaan myönteiset kokemukset liittyivät kokemukseen liikunnan monipuolisuudesta ja motivoivasta opetuksesta sekä kannustavista ja reiluista opettajista. Soinin (2006) tutkimuksessa opettajalla ja luokalla oli vain vähäinen yhteys liikunnassa viihtymiseen. Tämän tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaiset Hirvensalon ja Lintusen (2011) ja Castellin ja kollegoiden (2015) tutkimuksen tuloksien kanssa, koska sosiaalisella ympäristöllä on mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti lapsen kokemukseen fyysisestä aktiivisuudesta. Tässä tutkimuksessa autonomia ja oppilaan kuuleminen oli koettu myönteisenä koululiikunnassa. Autonomia eli vaikuttamismahdollisuus osallistumiseen lisää oppilaan motivoituneisuutta fyysiseen aktiivisuuteen (Hirvensalo & Lintunen 2011). Tulosten pohjalta voidaan todeta, että 2000-luvun alun koululiikunta on saavuttanut tavoitteensa ainakin positiivisten kokemusten vahvistamisesta ja näin ollen myös psyykkisen toimintakyvyn tukemisen osalta kaikkien paitsi yhden tutkimushenkilön kohdalla.

Tämän tutkimuksen tuloksien pohjalta nousi vahvasti esille, että opiskelijat ovat kokeneet huoltajien mallin ja tuen merkitykselliseksi liikunnallisuuden tukemisessa. Toisaalta parissa lopputyössä kävi ilmi, että kotoa olisi kaivattu enemmän tukea liikunnallisuuteen ja oman liikuntaharrastuksen löytymiseen. Merkelin (2013) mukaan lasten ja nuorten liikunnan kehittäminen parempaan suuntaan vaatii yhteistyötä vanhempien, opettajien,

valmentajien ja muiden ammattilaisten kanssa. Tarvitaan yhteiskunnallista muutosta kohti positiivisempaa liikuntaympäristöä, jossa useat lapset voivat menestyä ja hyötyä osallistumisestaan liikuntaan riippumatta ominaisuuksistaan ja sosioekonomisesta asemastaan.

Aineistosta saadun tiedon avulla olemme tietoisempia lapsuuden liikunnan ja koululiikunnan tuottamista kokemuksista luokanopettajaopiskelijoiden lapsuudessa. Tässä tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää luokanopettajien opetus- ja kasvatustehtävässä sekä oppilaiden tukemisessa liikunnalliseen elämäntapaan. Tutkimuksen tulosten avulla opettajat voivat esimerkiksi liikunnan opetusta suunnitella ennakoita, millaisia toimintamalleja opetuksessa on hyvä välttää, koska ne voivat todennäköisesti aiheuttaa kielteisiä kokemuksia oppilaille. Tutkimukseni tuloksista opettajat voivat saada myös ideoita mielekkääseen liikunnan opetukseen ja oppilaiden motivointiin esimerkiksi toteuttamalla monipuolisia liikuntatunteja.

Tämän tutkimuksen tulosten pohjalta luokanopettajat voivat ymmärtää ja ottaa huomioon oppilaiden erilaiset lähtökohdat liikunnan opetuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Aineistosta kävi ilmi esimerkiksi, että kilpailemiseen liittyi negatiivisia kokemuksia myös vapaa-ajan harrastuksissa. Negatiiviset kokemukset vapaa-ajan harrastuksiin saattoivat liittyä itselle epäsoviviin valmentajiin, epätasa-arvoisena koettuun kohteluun sekä lajiin, jossa kehokriittisyys ja kova paine on tyypillistä. Opettajana näistä tekijöistä on hyvä olla tietoinen ja ottaa ne tarvittaessa huomioon opetuksessa. Opettaja voi esimerkiksi sanoittaa täydellisyyteen pyrkiville oppilaille, ettei kaikessa voi tai tarvitse olla erittäin hyvä, mikä voi mahdollisesti tasoittaa harrastusmaailmasta kumpuavia epärealistisia odotuksia menestyä aina kaikessa.

Tämän tutkimuksen pohjalta kehittynyt yksi jatkotutkimusaihe olisi esimerkiksi lasten huoltajien käsitykset vaikutusmahdollisuuksistaan tukea lasten hyvinvointia ja oppimista liikunnalliseen aktiivisuuteen kannustamisen avulla. Aihe on tärkeä, koska perhe on tärkeämpi lapsen liikuntaan sosiaalistaja kuin esimerkiksi koulu ja ikätoverit (Greenforder 2002). Myös tässä tutkimuksessa perheen ja erityisesti huoltajien rooli liikunnallisena esimerkkinä ja tukena oli huomattava. Liikunnallisuuden rakentumista olisi tärkeä tutkia lisää juuri perheen sekä huoltajien näkökulmasta ja kehittää keinoja, kuinka yhteiskunta voi tukea perheitä tässä tehtävässä.

## 6.2 Tutkimuksen uskottavuus ja eettiset ratkaisut

Laadulliset tutkimukset sisältävät lukuisia päätöksiä, joita tutkija joutuu pohtimaan tutkimusprosessin aikana. Pohdittavia asioita ovat muun muassa tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyvät asiat. Olennainen osa tutkimuksen tekemistä on esimerkiksi se, että tutkimustulokset palvelevat suurempaan ryhmää ja tutkimusluvut ovat kunnossa. (Aaltio & Puusa 2020; Eskola & Suoranta 1996.) Tutkimuksessa eettinen kestävyys ja luotettavuus liittyvät vahvasti toisiinsa. Luotettavuudella tarkoitetaan, että tulokset ovat riippumattomia satunnaisista tekijöistä. Laadullisen tutkimuksen ongelmakohtia voivat olla esimerkiksi aineiston keräämisessä ja analyysissä käytettyjen menetelmien luotettavuudessa, anonymiteettiongelmissa, tutkimustulosten esittämistavassa ja tutkimusmenetelmien valinnassa ilmenneitä ongelmia. (Aaltio & Puusa 2020; Tuomi & Sarajärvi 2018.) Eskola ja Suoranta (1996) korostavat, että tutkimuksen tulee kunnioittaa ihmisarvoa, tutkimukseen osallistuneiden anonymiteettiä ja tietojen käsittelyn luotettavuutta.

Keräsin aineistokseni luokanopettajaopiskelijoiden liikunnan lopputyöitä, joissa he ovat pohtineet omia lapsuuden ja kouluajan liikuntakokemuksiaan. Pyysin liikunnan loppu-työtehtävän laatineilta henkilöiltä luvan käyttää tehtävää tutkimukseni aineistona. Aineiston keräsin itse tutkittavilta henkilöiltä. Lähestyin opiskelijoita saatekirjeellä, jossa kerroin lyhyesti, mihin tarkoitukseen kerään aineistoa ja kuinka käsittelen aineiston tietoja. Lisäksi kerroin saatekirjeessä, että tutkimushenkilö antaa minulle tutkimusluvan lähettäessään lopputyönsä minulle sähköpostitse.

Olen parhaani mukaan toteuttanut tutkimuksessa hyvää tieteellistä käytäntöä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Laadullisessa tutkimuksessa käytetään usein tutkimusotteelle ja -aineistolle sopivaksi muokattuja tutkimusmenetelmiä. Tässä fenomenologisessa tutkimuksessa olen siksi pyrkinyt avaamaan ja perustelevaan mahdollisimman tarkasti ja havainnollisesti aineiston analyysissä tekemiäni valintoja, mikä mahdollistaa tutkimuksessa tehtyjen valintojen kriittisen arvioinnin lukijoilta (Aaltio & Puusa 2020). Valinnat ja perustelut olen tehnyt minulla käytettävissä olevien tietojen ja taitojen mukaisesti, mutta tiedostan, että joku muu olisi saattanut tehdä erilaisia valintoja tai kyetä paremmin objektiiviseen tarkasteluun, analyysiin ja tulkintoihin. Tutkimustulokset -luvussa olen pyrkinyt mahdollisimman tarkkaan tutkimustulosten kuvaukseen, mutta kuitenkin niin, että tutkimukseen

osallistuneiden anonymiteetti säilyy. Tämän vuoksi olen esimerkiksi jättänyt joitain mahdollisesti tunnistettavia yksityiskohtia pois aineistolainauksista.

Valitsin aineistokseni luokanopettajaopiskelijoiden liikunnan lopputyöt, joissa he ovat pohtineet omia liikuntakokemuksiaan lapsuudessaan ja kouluaikana. Ajattelin, että aineisto on todennäköisesti rehellisesti kirjoitettu ja juuri suoritettujen liikunnan opinnottovaiheiden herättäneet muistoja lapsuuden liikunnasta ja koululiikunnasta. Lisäksi oletan korkeakouluopiskelijoiden tekstin tuottamisen, omien kokemusten tarkastelun ja kuvauksen olevan sujuvampaa kuin esimerkiksi peruskouluikäisten oppilaiden, vaikka liikuntakokemusten tutkimus oppilaiden näkökulmasta olisi ollut myös mielenkiintoista. Lisäksi koululaisten tutkiminen olisi kuvannut paremmin koululiikuntakokemuksia juuri tässä ajassa. Kuitenkin myös tutkimuksen sujuvuuden ja aikataulutavoitteessa pysymisen vuoksi valitsin tutkimuskohteeksi luokanopettajaopiskelijat, jotka tavoitan helposti ja he voivat itse päättää tutkimukseen osallistumisestaan.

Laadullisen tutkimuksen objektiivisuuden tarkastelussa tulee ottaa huomioon havaintojen luotettavuus ja puolueettomuus. Puolueettomuus tarkoittaa, että tutkija pyrkii ymmärtämään tiedonantajia itseään, eikä tutkijan omat käsitykset vaikuttaisi siihen, kuinka hän aineistoa tulkitsee. Tutkija on kuitenkin ihminen ja jokaisen ihmisen aiemmat kokemukset jossain määrin vaikuttavat siihen, kuinka tutkija asioita tulkitsee. (Laine 2018; Tuomi & Sarajärvi 2018.) Tutkimuksen vaiheissa tiedostin omat lähtökohtani tutkimukseen ja sen, että liikunnallisuuteni, kilpailuhenkisyuteni ja käsitykseni liikunnan terveyshyödyistä voivat vaikuttaa siihen, kuinka tulkitseen aineistossa kuvattuja kokemuksia. Pysin kuitenkin parhaani mukaan poissulkemaan omat kokemukseni, ymmärtämään ja kuvaamaan, mitä aineisto minulle tutkijana kertoo. Täydellinen objektiivinen tarkastelu on kuitenkin mahdotonta, mikä tulee ottaa huomioon tutkimustuloksia tarkasteltaessa. Laadullisesta aineistosta voi löytyä useita kiinnostavia asioita, joita voi tuoda esiin tutkimuksessaan, mutta yhdessä tutkimuksessa voidaan tutkia vain tutkimuksessa rajattua ilmiötä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Aineistosta löytyi kiinnostavia aiheita, kuten kuvausta liikunnan roolista opiskelijoiden nykyisessä elämäntilanteessa. Ne kokemukset rajautuivat analyysin ulkopuolelle, koska tutkimuksen tarkoituksena on tutkimuskysymyksen mukaisesti tutkia luokanopettajaopiskelijoiden lapsuuden ja kouluajan liikuntakokemuksia.

Suhtaudun saamaani aineistoon ja tuloksiin enemmän näytenäkökulmaisesti kuin fak-  
tanäkökulmaisesti (Puusa 2020), koska aineistoni ei voi antaa täydellistä kuvausta koko  
yhteiskunnasta. Aineistoni ei voi kuvata koko yhteiskuntaa, koska se on suppea ja kor-  
keakoulussa opiskelevat opiskelijat edustavat tiettyä korkeakoulutusta saavaa osaa kan-  
sasta. Näin ollen aineisto ei voi edustaa kattavasti koko kansan kokemuksia. Huomioita-  
vaa on, että jokainen yksilö on erilainen, joten jokaisen yksilön kokemukset ja niiden  
merkitykset ovat muovanneet jokaisesta omanlaisensa ainutlaatuisen yksilön, joka kokee  
maailmaa omien kokemusmerkitystensä kautta (Laine 2018). Kokemusten ja merkitysten  
samantapaisuudesta huolimatta jokaisen ihmisen kokemusmaailma on ainutlaatuinen ja  
yksilöllinen. Ihmiset ovat kuitenkin yhteiskunnallisia yksilöitä ja saman yhteisön jäsenillä  
voi olla samanlaisia kokemuksia ja merkityksiä suhteessa maailmaan, joten tulokset voi-  
vat olla jossain määrin yleistettävissä (Laine 2018). Tutkimuksen tulokset ovat monipuo-  
lisia, vaikka tutkimuksen otanta on suhteellisen pieni. Tulokset ovat jokseenkin hyödyn-  
nettävissä, vaikka eivät suoraan yleistettävissä koko yhteiskuntaan.

## LÄHTEET

Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus, 177–188.

Beni, S., Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2016). Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature. *Quest*, 69(3), 291–312. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00336297.2016.1224192?scroll=top&needAccess=true#d1e355>

Berg, P., & Kokkonen, M. (2020). ”Et olis sekaryhmät, unisex-pukuhuone ja et opettajia olis jotenkin perehdytetty asiaan” : sateenkaarinuoret, koululiikunta ja liikuntaharrastukset. *Kasvatus ja aika*, 14(3), 43-59.

Blazo, J. A., & Smith, A. L. (2017). A systematic review of siblings and physical activity experiences. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 122–159.

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.

Eskola, J. & Suoranta, S. (1996). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saarinen, T., Valokivi, H. & Vaukonen, A. (2022). Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 59, 327–335.

Fogelholm, M. (2011a). Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim (2. uudistettu painos), 20–31.

Fogelholm, M. (2011b.) Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari, (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim (2. uudistettu painos), 76–87.

- Greendorfer, S. L. (2002). Socialization Processes and Sport Behavior. Teoksessa T.S. Horn (toim.) *Advances in Sport Psychology*. Second edition. Human Kinetics.
- Hagger M., Chatzisarantis NL., Hein V., Soós I., Karsai I., Lintunen T. & Leemans S. (2009). Teacher, peer and parent autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A transcontextual model of motivation in four nations. *Psychology & Health*, 24(6), 689–711.
- Harju, H. (2015). Vertailua ja valtapeliä. Laadullinen tutkimus ylä-kouluikäisten tyttöjen kielteisistä liikuntakokemuksista. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V., & Lyyra, M. (2008). Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta ja tiede*, 45(6), 31–37.
- Hirvensalo, M. & Lintunen, T. (2011). Life-course perspective for physical activity and sports participation. *European review of aging and physical activity*, 8, 13–22. [s11556-010-0076-3.pdf](#)
- Huhtinen, A. & Tuominen, J. (2020). Fenomenologia, Ihmisten kokemukset tutkimuksen kohteena. Teoksessa (toim.) A. Puusa & P. Juuti. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus, 296–307.
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T. (2023). Liikemittarilla mitatun liikku-  
misen, paikallaanolon ja unen määrä. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023(1), 30–46.
- Jussila, J. J., Pulakka, A., Ervasti, J., Halonen, J. I., Mikkonen, S., Allaouat, S., Salo, P. & Lanki, T. (2022). Associations of leisure-time physical activity and active school transport with mental health outcomes: A population-based study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* Vol.33, Issue 5, 670–681.
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2018). Koulu päivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. Raportit ja selvitykset, Nro 2018:1. Helsinki: Opetushallitus.
- Kasanen, M., Laukkanen, A., Niemistö, D., Kotkajuuri, J., Luukkainen, N.-M. & Sääks-  
lahti, A., (2023). Do Fundamental Movement Skill Domains in Early Childhood Predict

Engagement in Physical Activity of Varied Intensities Later at School Age? A 3-Year Longitudinal Study. Human Kinetics Publishers.

Kasanen, M., Laukkanen, A., Niemistö, D., Tolvanen, A., Ortega, F., & Sääkslahti, A. (2024). Bidirectional Relationship Over Time Between Body Mass Index and Fundamental Movement Skill Domains Measured by a Process-Oriented Method in Childhood: A 3-Year Longitudinal Study. *Journal of motor learning and development*, 12(2), 347–365.

Klemola, T. (1991). Liikunta tienä kohti varsinaista itseä: Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu. Tampereen yliopisto.

Koivula, P., Laine, U., Pietilä, M. & Nordström, S. (2017). Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 256–257.

Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 87–113.

Koski, P., Hirvensalo, M., Villberg, J., & Kokko, S. (2022). Young People in the Social World of Physical Activities: Meanings and Barriers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5466. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095466>

Kukkonen-Harjula, K. (2011). Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori, & T. Vasankari, (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim (2. uudistettu painos), 124–130.

Kunnari, A. (2011). Liikuntapääoma ja holistinen ihmiskäsitys liikuntaa opettavan työssä. Lapin yliopisto.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. (2007). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY (2. uudistettu painos), 42–63.

Laine, T. (2010). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa: Aaltola, J & Valli, R (toim.) 2010. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: II, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Laine, T. (2018). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5., uudistettu ja täydennetty painos.). Jyväskylä: PS-kustannus, 29–50.
- Lehmuskallio, M. (2011). Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48(6), 24–31.
- Merkel, D. L. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 4, 151–160. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S33556>
- Mäki-Opas, T., Rahkonen, O. & Borodulin, K. (2015). Terveys sosiologinen näkökulma liikunnanallisen elämäntavan polarisoitumiseen – valinnat vai mahdollisuudet. *Yhteiskuntapolitiikka* 80(3), 263–272.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. (2017). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 215–233.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Helsinki: Valtioneuvoston hallintoyksikkö, Julkaisutuotanto.
- Palomäki, S. & Lyyra, N. (2023). Koulu ja koululiikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 65–81.
- Parkkinen, S. & Puustinen, E. (2016). Liikunnan riemua etsimässä: Kuudesluokkalaisten kokemuksia eri liikuntaympäristöissä. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Penttinen, S. (2003). Lähtökohdat liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi: Nuoruuden kasvuympäristöt ja opettajankoulutus opettajuuden kehitystekijöinä. Jyväskylän yliopisto.
- Perttula, J. (2011). Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tie-teenteoria. Teoksessa (toim.) J. Perttula & T. Latomaa. *Kokemuksen tutkimus*. Lapin yliopistokustannus.

- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. (2014). Helsinki: Opetushallitus.
- Pitkänen, H.-M. (2020). ”Liikuntatunneilla väreili sellainen epävarmuus...” Fenomenologinen tutkimus keskustelusta koululiikuntakokemuksista Internetissä. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto.
- Puusa, A. (2020). Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa (toim.) A. Puusa & P. Juuti. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus, 145–156.
- Raiko, V. (2024). Mitä vaaditaan kiitettävään arvosanaan liikunnassa? 9.-luokkalaisten käsityksiä ja kokemuksia liikunnan arvioinnista suhteessa opetussuunnitelman arviointikriteereihin. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto.
- Reinikka, O., Sääkslahti, A. & Luukkonen, E. (2014). Ensimmäisellä luokalla motorista lisätukea saaneiden oppilaiden menestys koululiikunnassa sekä kokemuksia oppimisesta ja liikunnasta. *Liikunta & Tiede*, 51(6), 41–48.
- Rinta-Antila, K. (2025). Sports Club Participation Patterns from Adolescence to Emerging Adulthood: Their Determinants and Relationships with Lifestyle Habits and Life Status. Jyväskylän yliopisto.
- Soini, M. (2006) Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health*, 120.
- Soini, M., Luukkonen, J. Jaakkola, T., Leskinen, E., Rantanen, R. (2007) Motivaatioilmasto ja viihtyminen koululiikunnassa. *Liikunta & Tiede*, 44(1), 45–51.
- Sutela, K. (2022). Näkyväksi tekemisen taito: Pedagoginen kohtaaminen opetuksessa. PS-kustannus.
- Suur-Askola, L.-M. (2023). Arja Sääkslahti: ”Lapsi ei ole lajia varten, vaan liikunta sen eri muodoissa on lasta varten”. Jyväskylän yliopiston Tutkimusuutisia ja tiedeartikkeleita. Saatavilla: <https://www.jyu.fi/fi/artikkeli/arja-saakslahti-lapsi-ei-ole-lajia-varten-vaan-liikunta-lastavarten> Luettu 25.2.2025.

- Syväoja, H. & Jaakkola, T. (2017) Liikunta, kognitiivinen toiminta ja koulumenestys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 234–253.
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhäntö, K. & Tammelin, T. (2012). Liikunta ja oppiminen. Opetushallitus.
- Telama, R. (2009). Tracking of Physical Activity from Childhood to Adulthood: A Review. *Obesity facts*, 2(3), 187–195.
- Thompson, A. M., Humbert, M. L., Mirwald R. L. (2003). A Longitudinal Study of the Impact of Childhood and Adolescent Physical Activity Experiences on Adult Physical Activity Perceptions and Behaviors. *Qualitative Health Research*, 13(3), 358–377.
- Tuomaala, S., Huotari, P., Liukkonen, J. (2009). Iloa suksilla – Kouluhiihtotapahtuma lasten kokemana. *Liikunta & Tiede*, 46(1), 30–35.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vuori, I. & Miettinen, M. (2000). Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi*. Helsinki: Liikunnan ja kansan terveyden edistämiskeskitys (LIKES), 91–122.
- Vuori, I. (2011). Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim (2. uudistettu painos), 12–19.
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy. Throughout the lifecourse*. Abingdon: Routledge.
- World Health Organization. 2010. *Global recommendations on physical activity for health*.
- Whitehead, M. (2013). What is physical literacy and how does it impact on physical education? Teoksessa S. Capel & M. Whitehead, (toim.) *Debates in physical education*. Routledge. 37–52.
- World Health Organization (2024). Physical activity. Osoitteessa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Luettu 23.11.2024.

Yli-Piipari, S., John W., Chee, K., Jaakkola, T., Liukkonen, J. (2012). Examining the Growth Trajectories of Physical Education Students' Motivation, Enjoyment, and Physical Activity: A Person-Oriented Approach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(4), 401–417.

Zacheus, T., & Järvinen, T. (2007). "Opettaja pisti suksisauvalla selkään": Vuosina 1923–1988 syntyneiden suomalaisten kielteisiä koululiikuntakokemuksia. *Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja*, 38(1), 17–28.

## LIITE 1 Tutkimuskutsu

Hei!

Teen Pro gradu -tutkielmaa luokanopettajaopiskelijoiden liikuntakokemuksista omassa lapsuudessaan. Aineistoksi kerään perusopintojen liikunnan lopputyötä (LAPE0601 -kurssilta). Toivon monipuolisesti vastauksia aineistoksi, joten pyydän sinua osallistumaan tutkimukseeni rohkeasti. Olen kiitollinen, mikäli olet avuksi ja jaat lopputyösi minulle tutkielmaani varten.

Voit halutessasi poistaa nimesi ja opiskelijanumerosi lopputyöstäsi, mutta se ei ole välttämätöntä, sillä teen sen itse kuitenkin. Lisäksi aineistoa käsitellään anonyymisti, eikä kukaan tule olemaan tunnistettavissa. Säilytän aineiston vain itselläni. Ulkopuoliset eivät pääse siihen käsiksi ja poistan aineiston tutkielman valmistuttua.

Lähettaisitkö lopputyösi minulle sähköpostiosoitteeseen ekorteni@ulapland.fi, mikäli haluat osallistua tutkimukseen.

Lähetämällä lopputyön annat minulle samalla tutkimusluvan. Kun olen vastaanottanut lopputyön, lähetän sinulle vastausviestissä tietosuojailmoituksen.

Mikäli haluatkin perua tutkimukseen osallistumisen, ilmoita siitä minulle sähköpostitse, jolloin poistan lopputyösi aineistosta.

Ystävällisin terveisin,

Ella Korteniemi