

**Liikunnallisesti aktiivisen lapsen liikuntaidentiteetin tukeminen
perusopetuksen liikuntakasvatuksen keinoin**

”Liikunnan juurruttaminen elämäntavaksi”

Pro gradu -tutkielma

Lotta Tuominen

0556088

Kasvatustieteiden tiedekunta

Lenita Hietanen

Lapin yliopisto

Kevät 2023

Sisällysluettelo

1. Johdanto	1
2. Perusopetuksen liikuntakasvatus, tavoitteet ja sisältö	5
2.1 Liikunta perusopetuksen oppiaineena	5
2.2 Oppimisympäristöt	10
3. Lapsi aktiivisena toimijana perusopetuksen liikuntakasvatuksessa	15
3.1 Lapsi aktiivisena toimijana formaalissa liikuntakasvatuksessa	15
3.2 Lapsi aktiivisena toimijana formaalissa ja informaalissa liikuntakasvatuksessa	17
4. Liikuntaidentiteetin muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä	20
4.1 Urheilijaminän kehittyminen	25
5. Tutkimuksen menetelmälliset valinnat	28
5.1 Tutkimuskysymykset	28
5.2 Fenomenografinen tutkimusote	31
5.3 Aineiston keruu ja informanttien valinta	33
5.4 Aineiston analyysi	36
5.5 Analyysin kuvauskategoriat	39
5.6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	45
6. Tutkimuksen tulokset	50
6.1 Perusopetuksen liikuntakasvatuksen merkitys liikunnallisesti aktiiviselle lapselle	57
6.2 Perusopetuksen formaalin ja informaalisen liikuntakasvatuksen merkitys liikunnallisesti aktiivisen lapsen liikuntaidentiteetin merkitykselle	62
7. Pohdinta	65
7.1 Tutkimuksen arviointi	65
7.2 Jatkotutkimusehdotukset	66
Lähteet	68

Lapin yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Liikunnallisesti aktiivisen lapsen liikuntaidentiteetin tukeminen perusopetuksen liikuntakasvatuksen keinoin

Tekijä: Lotta Tuominen

Koulutusohjelma/oppiaine: Luokanopettajan koulutusohjelma / Kasvatustiede

Työn laji: Pro gradu -tutkielma (X) Laudaturtyö () Lisensiaatintyö ()

Sivumäärä: 75 + 1 liitettä

Vuosi: 2023

Tiivistelmä

Pro gradu -tutkielmani tavoitteena on selvittää, miten liikunnallisesti aktiivisen lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja liikuntaidentiteetin kehitystä voidaan tukea perusopetuksen liikuntakasvatuksen keinoin. Teoreettinen viitekehys käsittelee perusopetuksen liikuntakasvatusta, liikuntaidentiteetin muodostumista, oppimisympäristöjen käyttöä ja formaalia ja informaalia oppimista. Tutkimustani ohjaa kolme tutkimuskysymystä: *1. Millainen merkitys perusopetuksen alaluokkien liikuntakasvatuksella on sellaiselle lapselle, joka osallistuu säännölliseen ohjattuun harjoitustoimintaan? 2. Millä tavalla perusopetuksen liikuntakasvatuksessa voidaan huomioida oppilaan yksilölliset piirteet? 3. Miten liikuntakasvatuksella voidaan tukea liikunnallisesti aktiivisen lapsen kokonaisvaltaista liikuntaidentiteetin kasvua ja kehitystä?*

Tutkimus edustaa laadullista tutkimusta. Aineistoni koostuu eri urheilulajien valmentajille lähetetystä kyselylomakkeesta, johon valmentajat ovat vastanneet. Aineiston analyysissä on hyödynnetty fenomenografista tutkimusotetta. Tutkimusaineisto on hankittu sähköisesti sähköpostin välityksellä lähetettyjen kysymysten avulla siten, että vastaajina ovat eri liikuntalajien valmentajat.

Tutkimukseni tulokset osoittavat, että sekä koululla, kodilla että valmentajilla on suuri vastuu liikunnallisen elämäntavan mahdollistamisessa lapsille ja nuorille. Koulun on tarjottava monipuolisia mahdollisuuksia kokeilla erilaisia liikuntalejaja, joiden kautta lapset voivat löytää liikunnalliset mielenkiinnonkohteensa. Liikunnallisesti aktiivisen lapsen tukemisessa tärkeää on oikea-aikainen ja avoin viestintä kaikkien toimijoiden kesken.

Käsitteet: liikunnallisesti aktiivinen lapsi, liikuntakasvatus, oppimisympäristöt, perusopetus, formaali oppiminen, informaali oppiminen

X Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän omia henkilötietoja

1 Johdanto

Olen itse kilpaurheillut aktiivisesti lapsuudessani ja nuoruudessani, joten minua kiinnostaa selvittää tarkemmin, miten liikunnallisesti aktiivisen lapsen tukeminen eri alojen ammattilaisten kesken mahdollistuu ja miten liikunnallisesti aktiivinen lapsi hyötyy perusopetuksen liikuntakasvatuksesta omassa arjessaan.

Yhteiskunnallisesti on puhuttu paljon liikuntapaikkojen runsaasta rakennusmäärästä, joka ei ole vaikuttanut siihen, että väestön liikunnallinen aktiivisuus on laskussa. Liikuntakulttuurin sekä liikunnallisen elämäntavan puute ovat syitä tähän. Koulumaailmassa käydään keskustelua siitä, miten liikuntakasvatuksella voitaisiin vaikuttaa lasten liikkumiseen. Liikuntakasvatuksen monipuolisista mahdollisuuksista ei ole tarpeeksi tietoa. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen varhain vaikuttaa merkittävästi yksilön tulevaisuuteen. Liikunnan on puhuttu olevan myös yleissivistävä oppiaine, jossa harjoitellaan tärkeitä elämäntaitoja. Liikuntaan motivointi voi olla hyvinkin haastavaa. Liikunnallisten lasten elämäntyylisiä voidaan saada paljon tietoa liikuntakasvatukselle asetettujen tavoitteiden täyttämiseksi. (Salovaara & Honkonen 2011.)

Eri alojen ammattilaisten välinen yhteistyö on merkittävässä osassa liikunnallisesti aktiivisen lapsen tukemista. Tämä yhteistyö on olennaisessa roolissa lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukemisessa. (Jaakkola & Sääkslahti 2013). Liikunnallisesti aktiivisella lapsella tarkoitetaan tässä tutkimuksessa sellaista lasta, joka osallistuu vapaa-ajallaan säännölliseen ohjattuun liikunnalliseen harjoitustoimintaan. Liikunnallisesti aktiivinen lapsi harrastaa usein monia eri lajeja nuoruudessaan siihen asti, kunnes valitsee, missä lajissa haluaa menestyä (Mäenpää 2014). Monipuolinen liikuntaharrastuneisuus auttaa muodostamaan menestymistä tukevan elämänrytmin (Jaakkola & Sääkslahti 2013).

Perusopetuksen monipuolisessa liikuntakasvatuksessa hyödynnetään erilaisia oppimisympäristöjä ja opetustapoja, joilla tuetaan lasten kasvua ja kehitystä (Salovaara & Honkonen 2011). Monipuolisella liikuntakasvatuksella tarkoitetaan myös informaalisissa ympäristöissä tapahtuvaa liikunnallista kasvuprosessia. Liikuntakasvatuksessa harjoitellaan sosiaalisissa vuorovaikutusta vaativissa tilanteissa toimimista sekä kehitetään yksilön motorisia taitoja (Cederqvist 2016). Motoristen taitojen harjoittelu kehittää hienomotorisia taitoja, jotka ovat hyödyksi liikunnallisesti aktiivisen lapsen lajinomaisessa harjoittelussa (Salovaara & Honkonen 2011).

Aktiivisen lapsen liikuntaidentiteetti kehittyy aktiivisen harrastuneisuuden pohjalta (Jaakkola & Sääkslahti 2013). Liikuntaidentiteetin kehittymiseen vaikuttaa liikunnallisen elämänrytmin omaksuminen, jossa lepo, harjoittelu ja ravinto ovat tasapainossa (Salovaara & Honkonen 2011). Kilpaurheilun huipulle tähtäävän liikunnallisesti aktiivisen lapsen on omaksuttava varhaisessa vaiheessa levon, ravinnon ja harjoittelun tasapainon tärkeys (Finni & Tarvonen 2011). Tällä estetään loukkaantumisia ja esimerkiksi ylikuormitusta rankan koulujakson aikaan. (Salovaara & Honkonen 2011). Koulun liikuntakasvatuksen tärkeänä tavoitteena on tukea liikunta elämäntavaksi jokaiselle (Finni & Tarvonen 2011). Liikunta elämäntapana on suuressa osassa ihmisen hyvinvointia ja liikunnallisesti aktiivisen lapsen kilpaurheilijaksi kasvamista. Liikunnallisesti aktiivinen lapsi pyrkii liikunnan avulla kehittämään fyysistä -, psyykkistä – ja sosiaalista toimintakykyä.

On tärkeä tietää, miten eri yhteistyötahot, koulu ja valmennustoiminta, toimivat ja mitä heidän tehtäviinsä kuuluu. Arvokasta on kokemuksen jakaminen eri ikäisten ja eri työkokemuksen omaavien sekä eri alojen ammattilaisten kesken. Suuressa osassa on ajatus elinikäisestä oppimisesta. (Kallioniemi 2016.)

Liikuntakasvatuksella on merkittävä rooli lapsen kokonaisvaltaisessa kasvussa ja kehityksessä. Liikuntakasvatusta voidaan hyödyntää monipuolisesti osana liikunnallisesti aktiivisen lapsen kasvua sekä oppimisen tukemisessa. Lasten liikuntaidentiteetin edistämisen tukeminen on tärkeä osa perusopetuksen liikuntakasvatusta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on mahdollistaa liikunta elämäntavaksi jokaiselle. (Salovaara & Honkonen 2011.) Formaalin ja informaalin oppimisen yhdistäminen opetukseen on tärkeää. Koulussa informaalin tekemisen kautta voidaan saada tietoa yksilön henkilökohtaisista ominaisuuksista, kuten esimerkiksi erilaisista vahvuuksista (Toikka 2020). Opetuksen tulee olla oppilaslähtöistä ja yksilön tarpeet täytyy ottaa huomioon. Formaalin ja informaalien oppimisympäristöjen käytöllä on merkitystä liikunnallisesti aktiivisen lapsen liikuntaidentiteetin kehittymiseen ja lisäksi näiden avulla on mahdollista tuoda tietoa liikuntakasvatuksen monipuolisesta hyödyntämisestä. (Sääkslahti 2015.)

Liikuntakasvatuksessa voidaan hyödyntää formaalia ja informaalia oppimista ja tarjota harjoitteiden variaatioita (Jaakkola & Sääkslahti 2013). Oppimisympäristöt kehittävät kriittistä ja luovaa ajattelua, ongelmanratkaisutaitoja sekä vuorovaikutustilanteissa toimimista. Kaiken keskiössä on ajatus elinikäisestä oppimisesta. (Sääkslahti 2014.) Perusopetuksen liikuntakasvatuksessa kehitetään motorisia taitoja ja pyritään saamaan liikunta elämäntavaksi jokaiselle (Poukka 2021). Opetus on oppilaslähtöistä ja yksilön tarpeet huomioon ottavaa (Jaakkola & Sääkslahti 2013).

Tämä tutkimus on toteutettu laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena, jossa on hyödynnetty fenomenografista tutkimusotetta. Laadullisessa tutkimuksessa otetaan huomioon tutkittavan aiheen esiintymisympäristö ja tarkoitus monipuolisesti. (Saaranen-Kauppinen ym. 2006) Tutkimuksessa kysytään, mikä merkitys perusopetuksen alaluokkien liikuntakasvatuksella on sellaiselle lapselle, joka osallistuu säännölliseen ohjattuun harjoitustoimintaan vapaa-ajallaan. Tarkastelun lähtökohtana on yksilön kasvun kokonaisvaltainen tukeminen. Tutkimuksessa tarkastellaan perusopetuksen liikuntakasvatuksen mahdollisuuksia suhteessa liikunnallisesti aktiivisen lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja liikuntaidentiteetin kehittymiseen. Tutkimuksessa nostetaan esille liikunnallisesti aktiivisten lasten ryhmä, ja tarkastellaan tämän ryhmän osalta esiin nousevia seikkoja suhteessa liikuntakasvatukseen. Sen jälkeen esitetään

liikuntakasvatuksen monipuolisuus ja hyödyt sekä se, miten lapsen kanssa työskentelevä voi omalta osaltaan edistää liikunnallista elämäntapaa jokaisella. Valmentajilta kysyttiin heidän näkemyksistään siitä, millainen vastuu liikuntakulttuurin eteenpäin viemisessä on heillä itsellään valmentajina sekä toisaalta koulun liikuntakasvatuksen tukemisessa. Kyselyssä valmentajat vastasivat myös siihen, millainen vastuu valmentajalla ja koululla on liikunnallisen elämäntavan mahdollistamisessa jokaiselle lapselle.

Nyky-yhteiskunnassa lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt huomattavasti. Tämä aiheuttaa myöhemmässä vaiheessa terveysriskejä ja on myös kuormittava tekijä yhteiskunnan taloudelle. Lasten ja nuorten liikuntasuosituksen kokonaisliikuntamäärän tulisi täytyä mahdollisimman monipuolisesta liikkumisesta. Monipuolinen harrastuneisuus ehkäisee liikuntavammoja ja vähentää yksilön riskiä kyllästyä harrastamaansa lajiin.

Tämän tutkimuksen kohteena ovat liikunnallisesti aktiiviset lapset ja heidän kokonaisvaltaisen kasvun tukeminen ja liikuntaidentiteetin edistäminen. Tavoitteena on selvittää, miten liikunnallisesti aktiivista lasta voidaan tukea perusopetuksen liikuntakasvatuksen keinoin. Liikunnallisesti aktiivisten lasten elämäntavasta voidaan tällä tutkimuksella saada tarvittavaa tietoa, jota voidaan hyödyntää lasten monipuolisen liikunnan lisäämisessä ja liikuntakulttuurin edistämisessä. Perusopetuksen liikuntakasvatusta tarkastellaan formaalin ja informaalin liikunnallisen kasvu ympäristön yhdistelmänä.

2 Perusopetuksen liikuntakasvatus, tavoitteet ja sisältö

2.1 Liikunta perusopetuksen oppiaineena

Liikuntakasvatus on vakiinnuttanut paikkansa tärkeänä osana perusopetuksen opetussuunnitelmaa (Sääkslahti 2014). Liikunta on oppiaine, joka mahdollistaa monipuolisten pedagogisten ratkaisujen käytön (Jaakkola & Liukkonen 2013). Liikuntakasvatuksella voidaan tutkitusti saada positiivisia vaikutuksia yksittäisen luokan ryhmäyttämisessä sekä vuorovaikutustaitojen harjoittelussa. Myös eriyttäminen liikunnan avulla on mahdollista. (Poukka 2021.) Monipuolinen liikuntakasvatus pyrkii tukemaan yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, jotka vaikuttavat yksilöiden hyvinvointiin.

Nykypäivänä keskusteluissa vahvana teemana toistuu kehopositiivisuus ja se, että nuoret ottavat mallia muun muassa sosiaalisen median vaikuttajilta siitä, miltä heidän tulisi näyttää. (Finni & Tarvonen 2011.) Yhtenä liikuntakasvatuksen tavoitteena on edistää yksilön omaa toimintakykyä, jolloin myös yksilön kehopositiivisuutta eli omaa suhtautumista kehoon voidaan saada myönteisemmäksi. Liikuntakasvatuksen yksi tärkeimmistä tehtävistä on saada liikunta elämäntavaksi, ja tämä mahdollistetaan liikuntatunneilla positiivisten kokemusten kautta. (Jaakola & Sääkslahti 2013.)

Liikunnan tunnit edistävät yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa, yhteisöllisyyttä sekä kulttuurisen moninaisuuden hyväksymistä ja tukemista. Liikunnan opetuksessa hyödynnetään eri vuodenaikoja sekä olosuhteiden tarjoamia mahdollisuuksia. Lisäksi hyödynnetään monipuolisesti erilaisia oppimisympäristöjä aina koulun tiloista lähtien luontoon. Liikunnan oppitunneilla vallitsee turvallisuus ja tunnit perustuvat *fyysiseen aktiivisuuteen, kehollisuuteen ja yhdessä tekemiseen*. (Jaakkola & Sääkslahti 2014.) Liikuntatunneilla korostuvat osallisuus, sosiaalisuus, leikin omainen kilpailu ja toisten auttaminen, jotka ovat tärkeitä arvoja yksilön kasvua ja kehitystä ajatellen (Tammelin 2012). Oppilaiden ikä- ja kehitystaso huomioon ottaen liikuntatunneilla opetetaan ja harjaannutetaan motorisia perustaitoja ja fyysisesti aktiivista toimintaa eli yksilön fyysisiä ominaisuuksia (Jaakkola & Sääkslahti 2013).

Vuosiluokilla 1-2 liikuntatunnit perustuvat yhdessä tehtävien leikkien kautta liikkumiseen. Näiden vuosiluokkien liikunnan opetuksessa hyödynnetään monipuolisia oppimisympäristöjä, joiden avulla oppilaita osallistetaan yhdessä tekemiseen. (Jaakkola & Sääkslahti 2013.) Yhdessä tekemällä kehitetään yksilön ja ryhmän sosiaalisia taitoja, ja käyttämällä monipuolisesti erilaisia oppimisympäristöjä sekä hyödyntämällä oppilaiden mielikuvitusta ja omia oivalluksia päästään kehittämään havaintomotorisia – ja motorisia perustaitoa. (Jaakkola 2020.) Motoristen taitojen kehittäminen on yksi tärkein näiden vuosiluokkien oppimistavoite (Jaakkola & Sääkslahti 2013). Vuosiluokilla vahvistetaan liikunnan avulla elämän perustaitojen kehittymistä, kuten esimerkiksi vuorovaikutustaitoja ja yhteistoiminnallisuutta (Poukka 2021). Yksilöt oppivat myös reagoimaan oikealla tavalla emotionaalisesti vaihtelevissa tilanteissa (Kuusinen 1991). Turvallisuus ja toisten auttaminen ovat liikuntatuntien kulmakiviä, jotka ovat aina opetuksessa läsnä. Työtavat

ja työtapojen vaihtelu näiden vuosiluokkien liikunnan opetuksessa on avainasemassa. (Jaakola & Sääsklahti 2013.)

Vuosiluokilla 1-2 liikunnan opetuksessa korostuu jokaisen yhtäläinen mahdollisuus onnistumiseen ja osallistumiseen. Opetuksessa otetaan oppilaat huomioon yksilötasolla ja jokaisen toimintakyky pyritään turvaamaan. (Jaakola & Sääsklahti 2013.) Opetus siis edistää hyvinvointia toimintakyvyn kautta (Finni & Tarvonen 2011). Liikuntatunneilla opetus on oppilaslähtöistä ja opetuksessa jokaisen tulee kokea olevansa pystyvä ja kyvykäs omine erityispiirteineen (Niemi 2009). Tämä tarkoittaa sitä, että on otettava huomioon oppimisen vaikeuteen vaikuttavat yksilölliset seikat muun muassa motoriset vaikeudet. Opettajalta vaaditaan hyvää organisointikykyä sekä selkeää viestintää. (Jaakola & Sääsklahti 2013.)

Liikunnan opetuksen tärkeimpiä sisältöalueita vuosiluokilla 1-2 on kolme; fyysinen toimintakyky, sosiaalinen toimintakyky ja psyykinen toimintakyky. Fyysisen toimintakyvyn alueella kehitetään yksilön tasapaino- ja liikkumistaitoja sekä välineenkäsittelytaitoja. Fyysistä toimintakykyä harjaannutetaan liikkumalla erilaisissa oppimisympäristöissä sekä monipuolisilla liikuntamuodoilla. Myös yksilön kehonhallinnan ja kehollisen ilmaisun kehittyminen on yksi fyysisen toimintakyvyn sisältöalueen tavoite. *Sosiaalisen toimintakyvyn* osa-alueella harjoitellaan vuorovaikutustaitojen alaisia asioita liikunnallisten leikkien ja pelien avulla. Näissä leikeissä ja peleissä korostuvat toisten auttaminen ja sääntöjen noudattamisen kautta osallistuminen ja toimiminen. *Psyykkisen toimintakyvyn alueella* harjaannutetaan suhtautumista emotionaalisesti vaihteleviin tilanteisiin, koetaan onnistumisia ja epäonnistumisia sekä iloitaan yhdessä. Tärkeää on kokea ja käydä läpi koettuja tilanteita ja tunteita. (Jaakola & Sääsklahti 2013.)

Opetus on oppilaiden kehitystaso huomioon ottaen fyysisesti aktiivista toimintaa eli harjoitellaan liikkuvuutta, nopeutta, kestävyyttä ja voimaa, ja toiminnassa sovelletaan havainto- ja ratkaisuntekötaitoja. Edelleen tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja harjoitellaan, mutta liikuntatuntien perusajatus on selkeästi tutustuttaa oppilaat erilaisiin liikuntamuotoihin, joita he voisivat esimerkiksi itse

harrastaa. Tämä toteutetaan muun muassa käyttämällä monipuolisia liikuntamuotoja, kuten tanssia ja lumiliikuntaa, jonka kautta oppilaat saavat harrastamiseen tarvittavia tietoja ja taitoja. Lisäksi esimerkiksi vesiliikunnassa harjoitellaan vesipelastusta. Verrattain uutena asiana 3-6 luokilla tavoitteena tulevat myös *esteettisyyden kokeminen* liikunnan kautta sekä *oman toimintakyvyn arviointi*. Siirryttäessä vuosiluokille 3-6 liikunnan opetuksen perustehtävät ovat edelleen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ja keuhopositiivisuuden tukemisen kautta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen. (Jaakola 2020). Liikunnan asema elämäntapana pyritään turvaamaan (Finni & Tarvonen 2011). Elämän perustaitojen osalta pyritään tarkastelemaan syvimmin omia *arvomaailmoja* liikunnan kautta. Esimerkiksi moninaisuutta pyritään tarkastelemaan yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon kautta, jotta kulttuurinen moninaisuus toteutuu. Opetuksessa hyödynnetään edelleen vaihtelevia ja monipuolisia oppimisympäristöjä. Huomion kiinnittää se, että opetuksella pyritään yksilön *pitkäjänteiseen itsensä kehittämiseen* sekä *oman terveyden edistämiseen*. Opettajan rooli korostuu organisoinnin ja viestinnän selkeyden osalta, mutta myös palautteen antamisen kautta. (Jaakola & Sääkslahti 2013.) Tämän perusteella voidaankin todeta, että ensimmäisestä kouluvuodesta lähtien liikunnalla pyritään pyramidimaisesti kehittämällä ja osa-alueita lisäämällä edistämään tietoutta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ottaen huomioon, että ihminen on psyyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus (Kuusinen 1991).

Sosiaalisen toimintakyvyn sisältöalueen teemana on yhteisöllisyyden lisääminen (Jaakola & Sääkslahti 2013). Yhteisöllisyys on asia, jota lähdetään liikunnan pohjalta vahvistamaan tehtävillä, joissa pyritään ottamaan toiset huomioon toisia auttamalla ja ottamalla vastuuta omasta ja muiden toiminnasta. Sääntöjen vaaliminen ja sääntöjen mukaan toimiminen ovat myös avainasemassa. (Cederqvist 2016.) *Psyykkisen toimintakyvyn sisältöalueen* tärkeänä teemana on harjoitella pitkäjänteistä tekemistä, joka johtaa tavoitteen saavuttamiseen. Erilaisilla tehtävillä pyritään lisäämään myönteistä käsitystä itsestä ja kyvystä pystyä sekä vastuun ottoa. (Jaakola & Sääkslahti 2013.)

Vuorovaikutustaidot ovat olennainen osa ryhmässä toimimista (Kuczala 2013). Liikunnan opettamisessa tärkeää on aktiivinen vuorovaikutus oppilaan ja opettajan välillä sekä myös vertaisten eli toisten oppilaiden kesken. Se, millaisia fyysisiä, sosiaalisia tai psyykkisiä tavoitteita kulloisellakin liikunnalla oppitunnilla on, vaikuttaa opettajan ja oppilaan väliseen vuorovaikutukseen. (Jaakola, 2010) On otettava huomioon, että liikunnan opettamiseen kuuluvat aina sekä sosiaalisen että psyykkisen toimintakyvyn kehittämiseen liittyvät tavoitteet. Oppilaita on hyvä osallistaa opetukseen ja erityisesti heitä koskevaan päätöksentekoon. Opettajan ja oppilaan välisellä vuorovaikutuksella on suuri merkitys siihen, minkälainen oppilaan fyysinen aktiivisuus tai -toimintakyky on kyseessä olevalla oppitunnilla. Tämä vuorovaikutussuhde vaikuttaa myös siihen, mitkä ovat yksittäisen oppilaan mahdollisuudet saavuttaa kyseiselle tunnille asetetut tavoitteet. (Sääkslahti, 2013) Yksi luokka voidaan tarpeen vaatiessa jakaa useaan ryhmään. Tästä syystä ryhmässä toimiminen ja ryhmädynamiikka vaihtelevat huomattavasti jopa eri oppiaineiden välillä (Poukka 2021). Oppilaat täytyy tuntea (Kallioniemi 2016). Liikuntatunneilla olennainen asia on pohtia, mikä ryhmäjako toimii parhaiten. Liikuntakasvatus on toiminnallista työskentelyä, joka vaatii jokaisen osallistumista. Liikuntakasvatuksessa korostuvat vuorovaikutustaidot, koska liikuntatunnin työskentelytavat vaativat yhteistyötaitoja. Ryhmässä toimiminen ja sitä kautta ryhmän toimiminen tuovat myös turvallisen ympäristön liikuntatunneille. Parhaimmassa tapauksessa liikuntatunti on loistava ryhmäytymisen väline. Liikuntatunnit tuovat esiin yksilön osaamisen ja jokaisen yksilön osallistuminen on tärkeää. (Jaakola & Sääkslahti 2013.)

Oppilaita voidaan osallistaa oppimiseen heidän omasta kokemusmaailmastaan lähtien. On otettava huomioon oppilaiden kehitysaste siinä, kun heidät otetaan opettajajohtoisesti osaksi liikunnan oppituntien suunnittelua ja toteutusta. Oppilaiden on hyvin tärkeä kokea pystyvänsä säätelemään toimintaansa ja vaikuttaa siihen. Tämä vaikuttaa niin sisäisen kuin ulkoisen liikuntamotivaation muodostumiseen. Yksittäisen oppilaan motiivi voidaan muuttaa sisäiseksi motivaatioksi, joka lisää hänen pystyvyyden

ja kyvykkyyden tunnettaan sekä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kokemuksia tästä. (Jaakola, 2010)

Liikuntaa opettavalta vaaditaan kykyä ja herkkyyttä mukautua erilaisiin tilanteisiin. Näin mahdollistuu tilanteiden ohjailu oikealla tavalla (Sääkslahti, 2013.) Oppimistavoitteiden kannalta on suuri merkitys sillä, millaiset liikuntaa opettavan tunne- ja ihmissuhdetaidot ovat. Kannustavan ja kuuntelevan sekä tunteita tunnistavan ilmapiirin luominen on erittäin suuressa roolissa jokaista liikuntatuntia. (Jaakola, 2010)

Liikunnalla on suuri merkitys ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Yksilön on omaksuttava liikunnallinen elämäntapa. On otettava huomioon, että nuoremmilla oppilailta tällaiset pitkän ajan tavoitteet voivat tuntua etäisiltä, eivätkä ne varsinaisesti toimi toimintaa ohjaavina tekijöinä. Liikuntakasvatuksesta saatavien välittömien kokemusten merkitys korostuu. (Sääkslahti, 2013) Liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa auttavat myönteiset kokemukset liikunnan parissa. Jokaisen yksilön on siis tärkeä tuntea olevansa arvostettava sekä saada positiivisia oppimiskokemuksia.

Liikunnan ja minkä tahansa yksittäisen oppiaineen vaikutukset yksilön hyvinvointiin ovat kuitenkin rajalliset. Liikuntakasvatuksessa tulee kuitenkin pyrkiä mahdollisuuksien mukaan vaikuttamaan pitkäjänteisesti jokaisen yksilön hyvinvointiin. Näistä saatavat tiedot ja taidot ovat suuri etu yksilölle sekä koko yhteisön hyvinvoinnille ja terveydelle. (Jaakola, 2010)

2.2 Oppimisympäristöt

Opetussuunnitelma ohjaa ja tukee opetuksen järjestämistä (Opetushallitus 2014). Opetussuunnitelman perusteet perustuvat oppimiskäsitykseen, jonka mukaan lapsi on aktiivinen toimija. Aktiivisella toimijuudella tarkoitetaan sitä, että yksilö pystyy asettamaan tavoitteita ja ratkaisemaan yksin ja yhdessä toisten toimijoiden kanssa ongelmia (Jyrhämä

2016). Oppiminen kuuluu yksilön kasvuun ja on myös osa yhteisön jatkumoa. (Opetushallitus 2014.) Opetusympäristöjen monipuolisella käytöllä voidaan liikunta ottaa osaksi ainerajat ylittävää opetusta, jolla mahdollistetaan lasten laaja-alaisempi liikuntakasvatus ja liikunta-aktiivisuuden nousu. Myös luokkaretkipäivinä voidaan tehdä jotakin liikunnallista esimerkiksi kokeilla uutta liikuntalajia. (Peda.net 2021)

Oppiminen tapahtuu oppimisympäristöissä. Oppimisympäristöjä ovat erilaiset tilat sekä yhteisöt ja toimintakäytännöt. Oppimisympäristöihin kuuluvat myös opiskelussa käytettävät materiaalit. Oppimisympäristöjen tehtävänä on tukea yksilön ja yhteisön kasvua (Kimonen ym., 1995). Jokaisen yksilön toiminta eri oppimisympäristöissä on merkittävää. Tärkeänä osana oppimisympäristöjä on aktiivinen yhteistyö ulkopuolisten asiantuntijoiden kanssa. (Kallioniemi 2016.) Oppimisympäristöt ovat osa monipuolista pedagogista kokonaisuutta, ja niiden tulee vastata eri oppiaineiden erityistarpeisiin. Oppimisympäristöt mahdollistavat asioiden moninaisen tarkastelun sekä uusien tietojen ja taitojen oppimisen. Erilaisten oppimisympäristöjen hyödyntämisellä huomioidaan myös koulun ulkopuolella tapahtuva oppiminen. (Jaakkola & Sääkslahti 2013.) Erilaisissa oppimisympäristöissä ja -tilanteissa tapahtuvat onnistumisen kokemukset johtavat yksilön oman osaamisen kehittämiseen. Tärkeänä osana erilaisten oppimisympäristöjen suunnittelua ja käyttöä ovat oppijoiden yksilölliset tarpeet. (Sinkkonen 2015.) Oppimisympäristöjen käyttö voi olla myös osa suunnitelmallista tukea. Erilaisten oppimisympäristöjen käytöllä pyritään kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, joka edistää yksilön tervettä kasvua ja kehitystä. Vastuullinen ja turvallinen toiminta eri oppimisympäristöissä tukee oppimista. (Jaakkola & Sääkslahti 2013.)

Monipuolisilla työtavoilla voidaan tukea eri ikäkausien mukaista ja kehittyvää luovaa toimintaa sekä lisätään oppimisen elämyksellisyyttä ja vahvistetaan motivaation oikeanlaista suuntaamista opittaviin asioihin (Malmberg 2002). Motivaation suuntautumiseen ovat yhteydessä itseohjautuvat työtavat sekä tunne ryhmään kuulumisesta. Käyttämällä monipuolisia työtapoja voidaan ohjata ja vahvistaa yksilön oman ilmaisen monipuolisuutta, joka on yhteydessä vuorovaikutustaitoihin sekä vuorovaikutustilanteissa toimimiseen. (Cederqvist 2016.) Monipuolisten työtapojen

käyttö on myös yhteydessä yhteistoiminnalliseen oppimiseen, jolla tuetaan yksilöiden toimintaa eri rooleissa, vastuun ottamista ryhmän työskentelystä sekä toiminnan suuntaamisesta kohti yhteistä tavoitetta. (Jaakkola & Sääskahti 2013.)

Opettajan työssä hiljaisen tiedon välittäminen ja toisten tukeminen näyttäytyvät suuressa roolissa. Opettajan hyvät vuorovaikutustaidot ovat edellytys työn tekemiselle. (Kallioniemi 2016.) Opetuksen tulee olla yhteistyölähtöistä ja ihmislähtöistä sekä yksilöt että moninaisuus huomioon ottavaa (Miserandino 1996). Opetuksen halutaan nykyään tapahtuvan myös koulun ulkopuolella. Näin opetukseen sisältyy ammattitaitoa muilta aloilta. (Kallioniemi 2016.)

Myös oppimisen päätarkoitus on muuttunut. Lähtökohtana kouluissa on opetella elämän perustaitoja. Lisäksi oppimisen tulee olla ainerajat ylittävää. Oppimiseen liittyvät uudet vaatimukset mahdollistavat omalta osaltaan monipuolisten oppimisympäristöjen käytön. Opetussuunnitelman perusteissa ohjataan opettajaa kannustamaan oppilaitaan oppimaan oppimiseen aktiiviseen tiedon tuottamiseen ja luomiseen. Oppilaita tulisi kannustaa oppimaan oppimiseen, itseohjautuvuuteen ja yhdessä tekemiseen. Tällainen oppimistyyli mahdollistetaan erilaisilla oppimisympäristöillä sekä ainerajat ylittävällä opetuksella. Kouluissa annettava opetus sidotaan osaksi normaalia elämää. (Kallioniemi 2016.)

Monipuolisella oppimisympäristäjien hyödyntämisellä voidaan sekä taata–motivaation suuntaaminen oppimiseen että mahdollistaa eläytyminen oppimiseen (Malmberg 2002). Erilaisten oppimisympäristöjen hyödyntäminen on edellytys sille, että eri oppiaineet voidaan sitoa osaksi normaalia elämää. (Kallioniemi 2016). Koulurajojen sisäpuolella kehittyvät helposti normit, joiden mukaan toimitaan. Koulun alueen ulkopuolelle meneminen voi auttaa oppilasta löytämään uusi puolia itsestään ja samalla myös opettaja voi oppia tuntemaan oppilaitaan paremmin (Cederqvist 2016). Opettajan on näin helpompi eriyttää oppimista, jotta kaikista oppilaista saadaan esiin parhaat mahdolliset puolet myös koulurajojen sisäpuolella ja päästään parempiin oppimistuloksiin. (Kallioniemi 2016).

Oppimista tapahtuu tutkitusti myös tiedostamatta (Sinkkonen 2015). Oppimista tiedetään tapahtuvan muun muassa informaalisesti esimerkiksi harrastuksissa. Motivaation ylläpitämiseksi on tärkeä löytää ja ymmärtää opittaville asioille merkitys ja tarkoitus. Asioiden oppimisen merkitys on omiaan luomaan motivaation asioiden opiskeluun, kun lapselle on syntynyt jokin itselle tärkeä tavoiteltava päämäärä. (Kallioniemi 2016.) Lasten kognitiivisissa taidoissa on eroja (Sinkkonen 2015). Yksilön on opittava käyttämään ja kehittämään näitä taitoja niin yksilö- kuin yhteisötasolla (Kallioniemi 2016). Yksilölähtöiselle opetukselle annetaan suuri painoarvo (Sinkkonen 2015). Työskentely erilaisissa oppimisympäristöissä tuo esiin yksilöiden erilaisia vahvuuksia ja oppimista tapahtuu huomaamatta (Kallioniemi 2016).

Monipuolisten oppimisympäristöjen käytöllä varmistetaan, että liikuntakasvatukselle merkityt tavoitteet ja tehtävät saavutetaan. Erilaisissa oppimisympäristöjen käyttö tukee monipuolista taitoharjoittelua ja antaa oppilaille monipuolisia aistimuksia ja liikuntakokemuksia. Monipuolisten oppimisympäristöjen käytöllä kehitetään myös oppilaiden valmiuksia vapaa-ajalla tapahtuvaan liikuntaan. (Sääkslahti, 2013) Oppimisympäristöjä voidaan muokata tarkoituksenmukaisella tavalla, ja lisätä tällä tavoin oppituntien toiminnallisuutta ja taitojen oppimista. Erilaisina fyysisinä oppimisympäristöinä voidaan käyttää esimerkiksi koulun lähipuistoja, nurmikenttiä, jääkenttiä, kuntosalia, metsämaastoa tai rakennettua kaupunkiympäristöä. Eri vuodenaajat vaikuttavat oppimisympäristöjen käyttöön. Liikunnallisten perustaitojen opetuksessa erilaisten oppimisympäristöjen käyttö on välttämätöntä. (Jaakkola, 2010)

Oppimisympäristöjen käyttöä voidaan laajentaa siirryttäessä ylemmille luokka-asteille. Alkuopetuksessa oppilaiden elinpiiri on suppeampi, joten on tarkoituksenmukaista käyttää oppilaille tuttua aluetta. Alaluokilla olevat oppilaat hahmottavat rajallisesti tilaa, joka on otettava huomioon. Alue voidaan rajata selkeästi. Turvallisuusnäkökulma ja opettajan vastuu, ovat asioita, jotka täytyy aina ottaa huomioon. Jokaisen oppilaan yksilölliset kokemukset ja tausta vaikuttavat heidän osallistumiseensa ja toimintaansa liikunnassa. Erilaisten oppimisympäristöjen ja opetusmenetelmien kautta voidaan varmistaa jokaisen yksilön oppimisen mahdollisuudet. (Sääkslahti, 2013) Oppimisympäristöjen valintaan vaikuttaa myös toiminnallisuus, joka kuuluu olennaisena osana jokaiseen liikunnan oppituntiin. Jokaisen yksilön tulee motivoitua toimintaan, jonka kautta edistetään jokaisen fyysistä toimintakykyä. Sosiaalisten ja psyykkisten tekijöiden

huomioon ottaminen jokaisella liikunnan oppitunnilla on tärkeää. Ilmapiiri ja yksittäisen oppilaan kokemus vaikuttaa liikuntamotivaation syntymiseen. (Jaakola, 2010)

Tärkeimpiä monipuolisten oppimisympäristöjen käytön mahdollistamia asioita ovat fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja yhteistoiminnallisten työtapojen monipuolisuus. Toimintaa voidaan toteuttaa fyysisesti ja henkisesti turvallisesti sekä harjoitella kannustavaa vuorovaikutusta ja toisten auttamista. Erityisesti vuosiluokilla 1-2 korostetaan oppimisympäristöjen käytön yhteydessä turvallisen liikennekäyttäytymisen harjoittelua siirryttäessä ulkopuolisille liikuntapaikoille. Tavoitteet monipuolisten oppimisympäristöjen käytössä ovat samat siirryttäessä 3-6 vuosiluokille. Näillä vuosiluokilla pyritään myös hyödyntämään liikuntateknologiaa osana opetusta. (Jaakola, 2010)

Formaali, non-formaali ja informaali kuvaavat oppimisen muotoja. Formaali oppiminen on tavoitteellista ja strukturoitua oppimista tutkintoon tähtäävässä koulutuksessa. Formaali oppiminen tapahtuu koulutusympäristössä. Informaali oppiminen voi formaalin oppimisen tavoin olla suunniteltua ja tavoitteellista oppimista, mutta sillä pääasiassa tarkoitetaan arkielämässä sattumanvaraisesti toiminnan kautta tapahtuvaa oppimista. (Toikka 2020.) Non-formaali oppiminen ei johda tutkintoon. Se on kuitenkin strukturoitua eli tavoitteellista aikaan ja paikkaan sidottua oppimista. Myös oppimisen tukea voi olla saatavilla. Toiminta, joka johtaa oppimiseen, ei informaalisissa oppimisessa ole suunniteltu oppimistapahtumaksi, vaan oppiminen tapahtuu yksilön oman toiminnan seurauksena. Informaalisissa oppimisessa siis yksilön toimijuus on avainasemassa. (Reiff 1992.) Non-formaali oppiminen voi olla sekä tavoitehakuista oppimista tai verrattavissa informaaliin oppimiseen eli olla hyvin satunnaista oppimista. Formaalia, non-formaalia ja informaalia oppimista tarkastellaan oppimisen kaikkiallisuuden näkökulmasta. (Toikka 2020.)

Informaalin oppimisen yhdistäminen koulussa tapahtuvaan oppimiseen on tärkeää. Koulussa informaalin tekemisen kautta voidaan saada yksilön henkilökohtaisista ominaisuuksista, kuten esimerkiksi erilaisista vahvuuksista tietoa (Miserandino 1996). Informaalin oppimisen hyödyntäminen formaalisissa eli koulussa tapahtuvassa oppimisessa on mahdollisuus hyödyntää oppilaslähtöisyyttä opetuksessa ja oppimisessa

(Toikka 2020). Tässä tutkimuksessa perusopetuksen liikuntakasvatusta nähdään tapahtuvan sekä formaalissa että informaalissa oppimisympäristössä.

3 Lapsi aktiivisena toimijana perusopetuksen liikuntakasvatuksessa

3.1 Lapsi aktiivisena toimijana formaalissa liikuntakasvatuksessa

Koulun tulisi kehittää lasten liikunnallista aktiivisuutta, ei kasvattaa lapsista kilpaurheilijoita. Suurin osa lasten liikunnallisesta aktiivisuudesta tulisi tapahtua vapaaajalla, koska liikuntatuntien määrä kouluissa on rajallinen. (Cameron 2021.) Motivaationäkökulmasta voidaan tarkastella niin lasten liikunta-aktiivisuutta kuin liikuntakasvatusta. Motivointi on yksi liikuntakasvatuksen tärkein osa-alue. Liikunnallinen aktiivisuus ei kehity ainoastaan liikunnallisia taitoja harjoittelemalla. Tutkimuksen mukaan 13-vuotiaista neljännes ja 15-vuotiaista alle viidesosa liikkuu suositusten mukaisesti. (Toivonen 2012) Arkiliikunta on vähentynyt huomattavasti. Lapsen on saatava malli aktiiviseen elämään ja terveelliseen elämäntapaan, jotta hän voi omaksua liikunnallisen elämäntavan. Mallia liikunnallisesta elämäntavasta antavat koulu, koti ja harrastusten ohjatut treenit. Arkiliikunta ja aktiivisuus ovat suuressa osassa sitä, että lapsi liikkuu riittävästi. (Poukka 2021) Jotta liikuntamääriä saataisiin lisättyä, koulussa tulisi harjoittaa liikunnallista aktiivisuutta suuremmassa määrin, kuin vain liikuntakasvatuksessa (Kalaja 2013).

Liikuntakasvatus edesauttaa lasta löytämään oman kiinnostuksenkohteensa liikuntalajeista sekä ohjaa lasta liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntakasvatukselta vaaditaan monipuolisuutta. Liikunta tulee nähdä monipuolisena lasten kasvun ja kehityksen mahdollistavana välineenä. (Kääpä 2017.) Liikuntatunneilla kehittyvät lasten motoriset taidot ja elämysmaailma. Liikuntatunneilla lapset oppivat myös vuorovaikutustaitoja, vastuun ottamista sekä ryhmässä toimimista. (Opetushallitus 2021.)

Ihmisenä kasvamisen lähtökohtia ovat vuorovaikutustaitojen kehittyminen, tekemisen pitkäjänteisyys, vastuullisuus, tunteiden säätely ja tunnistaminen sekä positiivisen minäkäsityksen kehittyminen (Javanainen 2019). Joka viidennellä kouluikäisellä lapsella on tarve oppimisen tukeen, joka johtaa siihen, että liikuntatunneilla vaaditaan eriyttämistä. Liikuntatunneilla oppimisen tuen tarve näkyy yleisesti motoristen taitojen heikkoutena. (Rule 2006.) Fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia vaikutuksia kaikkeen oppimiseen. (Jaakola & Sääkslahti 2013.) Pedagogisesti tätä tietoa voidaan käyttää myös motivointiin (Jaakkola & Liukkonen 2013).

Jokaisen oppilaan tulee saada tasavertaisesti kokea osallisuutta, oppimista ja pätevyyttä liikuntatunneilla. Sukupuoli, ikä ja kansallinen alkuperä, kieli, uskonnollinen vakaumus, terveydentila, vammaisuus tai muu syy ei saa olla liikuntatunnille osallistumisen esteenä tai estää tällaista oppilasta kokemasta olevansa pystyvä ja kyvykäs. (Perusopetuslaki 2012.) Kaikkien oppilaiden tasapuolinen mahdollisuus osallistua liikuntatunneilla varmistetaan ohjauksella ja tuen eri tavoilla (Salovaara & Honkonen 2011). Lisäksi liikunnanopetuksessa on huomioitava, että se järjestetään lasten ikäkauden edellytysten mukaisesti (Patrikainen 1997). Ohjauksella ja tuella on suurin merkitys silloin, kun oppilas ei esimerkiksi kykene saavuttamaan vaadittuja tavoitteita tai pysty osallistumaan liikunnan tunneille. (Jaakkola & Liukkonen 2013.) Kuten edellä on todettu, heikolla fyysisellä suorituskyvillä on yhteys terveyteen ja hyvinvointiin (Finni & Tarvonen 2011). Myös tällaisissa tilanteissa oppilaalle täytyy mahdollistaa tuen saanti (Jaakkola & Liukkonen 2013).

Liikuntatunteihin tulee sisällyttää myös oppilaiden toiveita, jotta oppilaiden erilaiset liikkumismotiivit saadaan monipuolisiksi (Tammelin 2012). Monipuolisilla työtavoilla oppilaat voivat myös vaikuttaa omaan oppimiseensa, jolla myös edistetään fyysistä aktiivisuutta. Se, että oppilaat pääsevät vaikuttamaan omaan oppimiseensa liikuntatunneilla taataan sillä, että käytetään myös oppilasjohtoisia työtapoja. (Nikkola & Löppönen 2014.) Liikuntatunneilla voidaan käyttää laajasti eriyttämistä. Oppimisympäristöjen ja oppimismenetelmien monipuolinen käyttö, opiskelun laajuuden, syvyyden ja etenemisnopeuden muuttaminen opetuksessa takaa niin laajan eriyttämisen

kuin oppilaiden tarpeisiin vastaamisen. (Kääpä 2017.) Yksinkertaisin esimerkki eriyttämisestä on tarjota erilaisia mahdollisuuksia näyttää osaamistaan (Patrikainen 1997). Oppilasjohtoisia työtapoja käyttäessä on oltava esimerkiksi valintatilanteissa, jotta syrjintää tai sosiaalista vertailua ei tapahdu. (Jaakkola & Sääkslahti 2013.)

3.2 Lapsi aktiivisena toimijana non-formaalissa ja informaalissa liikuntakasvatuksessa

Liikunnalla on tutkitusti vaikutuksia terveyteen, joten liikunnan mahdollistaminen kaikille voidaan käsittää myös kansantaloudellisena asiana. Seurojen ohjatut harjoitukset eivät riitä liikuntamääräksi lapselle. Liikunnan suhteen kyse tulisi olla elämäntavasta. Liikuntamäärän laskuun vaikuttaa elintasomme. (Poukka, 2021) Informaalista oppimista voidaan hyödyntää kouluissa suunnittelemattomina oppimistapahtumina niin, että oppilaille mahdollistetaan tilanteita ja toimintoja, joissa he oppivat itse huomaamattaan. Yksilön toimijuus korostuu tässä toiminnassa. Informaalista oppimista kautta oppilaat voivat kokea ja arvioida omaa osaamistaan. Formaaliin eli koulutiloissa tapahtuvassa liikunnassa voidaan hyödyntää monenlaisia yksilön eri taitoja kehittäviä tehtäviä. Koulussa tarjottavien liikunnallisten kokemusten kautta yksilölle tulisi tarjota mahdollisuus löytää omat liikunnalliset mielenkiinnonkohteensa. (Finni, 2012.)

15-18 vuotiaat nuoret voivat kokea, että urheiluseurojen toiminta ei täytä heidän vapaa-ajalleen asettamia odotuksia. Urheiluharrastus, joka on kilpailuorientoitunutta vaatii kuitenkin jo tässä iässä yhä vahvempaa lajikiinnittymistä. Harrastaminen ei ole enää ainoastaan harrastamista, vaan siitä tulee vakavampaa harjoittelumäärien kasvaessa. Ongelma on, että seurat eivät voi tarjota pelkkää niin sanottua rentoa harrastamista, eikä tarkoituksenmukaisia liikuntapaikkojakaan ole saatavilla. Liikuntapaikat kunnissa ovat hyvin usein maksullisia, joka vaikeuttaa sekä lasten että nuorten omaehtoista

lajiharjoittelua. Tämä vaikuttaa myös negatiivisesti seuratoiminnan kustannuksiin, jotka nousevat siitä syystä, että harrastetoimintatilat ovat maksullisia. Tämä kaikki vaikuttaa tulevaisuuden kilpaurheiluun, koska nuorilla ei ole enää mahdollisuuksia kokeilla erilaisia lajeja tai löytää niitä. (Salosuo & Koski, 2010)

Koulun ja erilaisten urheiluseurojen merkitys korostuu siinä, että jokaiselle lapselle ja nuorelle voitaisiin mahdollistaa jokin liikuntaharrastus. Mahdollisuus yhteen liikunnalliseen harrastukseen tulee olla jokaisen lapsen ja nuoren oikeus. Koluilla järjestetään hyvin usein erilaista harrastustoimintaa, jossa on mahdollisuus päästä kokeilemaan uusia lajeja. Harrastustoimintaa on heti koulupäivän jälkeen, jolloin jokaisella on yhdenvertainen mahdollisuus päästä harrastamaan. Tällainen yhteistoiminta myös lisää yhteenkuuluvuudentunnetta, kun lapset ja nuoret pääsevät viettämään aikaa liikunnan parissa kavereiden tai perheensä kanssa. (Salosuo & Koski, 2010) Moni yksilö pääsee matalalla kynnyksellä kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja tutussa omassa kouluympäristössä. Yksilö voi halutessaan jatkaa harrastustoimintaa enemmänkin vapaa-ajallaan jossakin urheiluseurassa. Tämä ohjaa lapsia ja nuoria kohti liikunnallista elämäntapaa. Liikunnallista seuratoimintaa ohjaavat yhdenvertaisuuden, monipuolisuuden ja monilajisuuden arvot. Seuratoiminnassa on lisäksi nähtävissä vahva liikunnallisen harrastustarjonnan kulttuuri. (Finni, 2012.)

Tärkeää on, että lapset ja nuoret innostuisivat liikunnasta ja urheilusta sekä heillä olisi hyvät edellytykset kasvaa urheilijoiksi. Ylipäätään jokaisen lapsen ja nuoren liikkuminen on erittäin tärkeä ja arvokas asia. Liikkuva ja urheileva lapsi kehittää monipuolisia liikuntataitoja sekä omaa fyysistä harjoitettavuuttaan. Kaikkein tärkeitä on urheilullisen elämäntavan omaksuminen, joka kehittyy liikkumisen kautta. Urheilevat lapsen voivat liikkua vähintään jopa 20 tuntia viikottasolla. Tämä koostuu suurimmaksi osaksi monipuolisesta sekä omaehtoisesta liikkumisesta. (Finni, 2012) Lapsi harrastaa monipuolisesti eri lajeja tässä vaiheessa. Koulun, kodin ja urheiluseurojen välisellä yhteistyöllä on suuri merkitys osana lapsen urheilijaksi kasvua. Näiden tavoitteiden saavuttaminen on mahdollista sen kautta, että on saatavilla sopivat olosuhteet sekä välineet toiminnan toteuttamiselle. (Salosuo & Koski, 2010)

Tutkimuksen mukaan lapsuudessaan, 5-12 ikävuoden välillä, nykyiset kilpaurheilijat ovat harrastaneet noin 3-6 eri liikuntalajia. Tällöin nykyiset urheilijat ovat liikkuneet viikkotasolla noin 21 tuntia. Urheiluseurojen harjoituksia on kertynyt viikossa noin neljä. Suurin osa viikossa tapahtuneesta liikunnasta on siis ollut omaehtoista ja omatoimista liikkumista. Tärkeintä on urheilun ilo sekä monipuolinen liikkuminen. Kannustavan ja innostavan ilmapiirin merkitystä ei voi liiaksi korostaa. Kaikenlainen liikunta lapsuudessa on merkityksellistä. Pihapelit kavereiden kanssa sekä koulun välitunnilla ovat erittäin hyvä liikkumisen muoto. Myös omaehtoinen kilpaileminen on tietysti tärkeää jo lapsuudessa. Urheilijat valitsevat lajinsa noin 15-vuotiaana. (Salosuo & Koski, 2010)

Seurojen tarjoaman toiminnan monipuolistaminen on tärkeää. Seuratoiminnan monipuolistaminen mahdollistaisi liikkumisen muutamana päivänä viikossa. Liikkumisen seuran ohjatuissa treeneissä ei tarvitsisi olla ainoastaan kilpaurheiluun tähtäävää, vaan lähtökohtana voisi olla myös liikunnan tuoma ilo, aktiivinen arki ja terveyden ylläpitäminen. (Poukka 2021) Sosioekonomisen aseman vertaaminen lasten liikuntamahdollisuuksiin on tuonut esiin keskustelun siitä, pitäisikö seurojen laskea maksujaan tai antaa ilmaisia ohjattuja treenejä osalle lapsista. Seuramaksujen lasku voi johtaa valmennuksen tason laskuun ja myös siihen, että seuratoiminnan tavoite, liikunnallisesti aktiivisen lapsen suuntautuminen kilpaurheilun huipulle ja tämän mahdollistaminen, eivät enää toteudu. (Poukka 2021)

Monipuolisuus lasten ja nuorten harrastamisessa on erittäin tärkeää. Aerobisen kestävyyskunnan ja lihaskunnan harjoittamisessa on havaittu olevan merkittäviä terveyteen vaikuttavia puutteita. (Salosuo & Koski, 2010) Erityisesti lapsuudessa tulisi keskittyä vahvistamaan yksilön kehon erilaisia elinjärjestelmiä sekä fyysisiä perusominaisuuksia. Yksipuolinen harjoittelu vaikuttaa negatiivisesti myöhemmin tapahtuvaa urheilijaksi kehittymistä. Lajiominaisuuksia tulee harjoittaa riittävästi, ei yksipuolisesti. Erittäin tärkeää on harjoitella kaikkea muutakin kuin ainoastaan lajitekniikkaa. Tämä mahdollistaa yksilölle monipuolisen pohjan myöhemmin tapahtuvalle lajiharjoittelulle. Kun monipuolinen urheilua edistävä pohja on kunnossa, edesauttaa se harjoittelun suuntaamista

juurikin yksilön lajisuoritukselle tärkeisiin harjoitteisiin. Vielä 12-15 vuotiaiden tulisi harjoitella mahdollisimman monipuolisesti. (Finni, 2012)

On otettava huomioon, että pelkkä liikunta-aktiivisuus eli esimerkiksi urheiluseuratoimintaan osallistuminen ei edistä liikunnan terveydellistä näkökulmaa. Vaikka yksilö osallistuisi urheiluseuran toimintaan, voi kokonaisliikuntamäärä jäädä alle suositusten. Omatoimisen harjoittelun merkitystä ei voi liiaksi korostaa. Yksilön on omaksuttava monipuoliset liikuntataidot, tietyn tasoinen fyysinen harjoitettavuus, innostus urheiluun sekä urheilullinen elämäntapa ja tämän elämäntavan edellyttämä rytmi, jotta urheilijana toimiminen voi olla jossakin tilanteessa mahdollista. (Finni, 2012) Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten liikunnallisesti aktiivista lasta voidaan tukea perusopetuksen liikuntakasvatuksen keinoin.

4 Liikuntaidentiteetin muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä

Lapsen käsityksen omasta itsestään osana yhteiskuntaa voidaan ajatella muuttuvan suuresti koulumaailmaan siirryttäessä (Patrikainen 1997). Vaatimukset lapsen oman itsestä kehittymiselle ja kehittämiselle ovat suuret. Lapsi on rakentanut omaa itseään; identiteettiään, minäkäsitystään sekä itsetuntoaan turvallisessa perheympäristössä, jonka jälkeen hänet laitetaan yksilönä kouluun selviämään muiden samanikäisten kanssa. Lapsi on jo varhaiskasvatuksessa opetellut näitä taitoja. Lapsi huomaa eroja itsessään ja toisissaan, luo uusia kaverisuhteita sekä suhteen uusiin aikuisiin ja samaan aikaan opettelee uutta. (Sinkkonen 2015.)

Koulun alkaessa lapsi ottaa konkreettisesti askeleen kohti itsenäistymistä. Koulun aloittaminen on tärkeä siirtymävaihe, joka tuo mukanaan monia uusia muutoksia. Yksilön tulee päästä osaksi ryhmää sekä muodostaa toimiva suhde uusien aikuisten kanssa. Myös suhde vanhempiin muuttuu. Koulun aloittamiseen liittyvät myös epävarmuuden tunne, yksinäisyyttä sekä hylätyksi tulemisen pelko. (Sinkkonen 2015.)

Koulun alkaessa lapsi on siinä iässä ja kognitiivisen kehityksen vaiheessa, että hän pystyy suoriutumaan opetuksesta. Keskushermosto on kehittynyt tarpeeksi kouluikään päässeellä lapsella. (Kuusinen 1991.) Vuorovaikutussuhteilla on suuri merkitys keskushermoston kehityksessä. Nimenoman vuorovaikutussuhteiden laatu määrittää keskushermoston häiriöttömän kehityksen. Seitsemänvuotias pystyy toimimaan erilaisissa peleissä ja leikeissä sääntöjen vaatimalla tavalla. Tämän ikäinen lapsi osaa myös odottaa vuoroaan ja kestää häviämistä sekä odottamisen tuomaa jännitystä. Seitsemänvuotiaana lapsella on monia erilaisia kehitysvaiheita. Lasten kehitysvaiheita tarkastellaan tässä tutkielmassa oppimisen ja koulun näkökulmasta. (Sinkkonen 2015.)

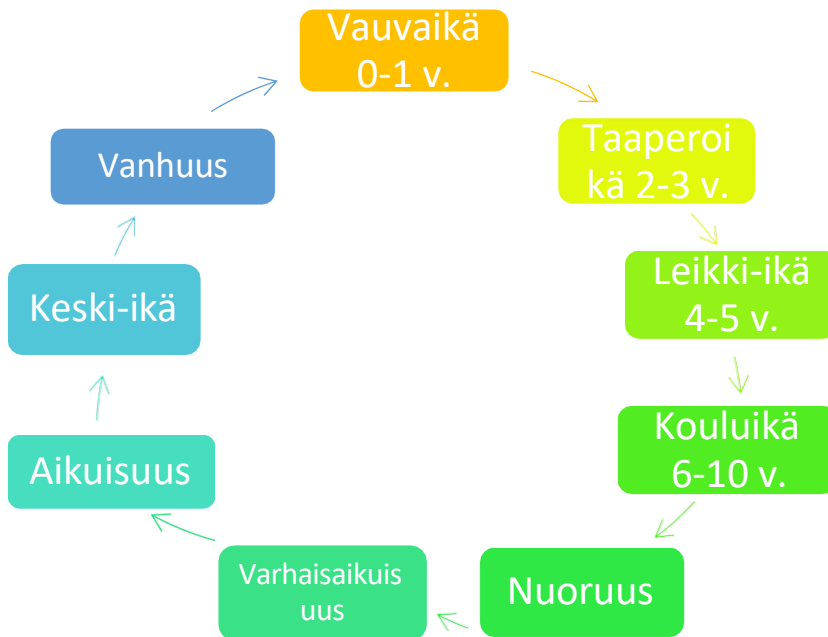
Identiteettiä voidaan kuvata opittujen asioiden ketjuna. Tutkitun tiedon mukaan ihminen oppii yrityksen ja erehdyksen kautta, joka ilmaisee ehdollistumista. Ihmisen ajatellaan muistavan tavallisesti häntä kiinnostavat asiat, jotka yksilö tallettaa pitkäkestoiseen muistiinsa. (Kuusinen 1991.) Lapsen suhtautuminen myönteisesti uusia opittavia asioita kohtaan sekä kiinnostus kielellisiin asioihin on peräisin kotoa, kodin arvomaailmasta. Seitsemänvuotias on oma itsenäinen persoona, jolla on keskeneräinen identiteetti, ja joka tarvitsee valtavasti tukea niin kotona kuin koulussa. (Sinkkonen 2015.)

Psykososiaalista kehitystä tarkastelen Eriksonin Psykososiaalisen teorian (1900-luku) kautta. Erikson tarkastelee teoriassaan yksilön minuuden kehittymistä sekä siinä tapahtuvia muutoksia. Tätä persoonallisuuden kehittymistä tarkastellaan kyseessä olevassa teoriassa koko ihmisen elinkaaren aikana. Eriksonin teoria on yksi tunnetuimmista minän kehitystä ja muutoksia tarkasteleva teoria. (Javanainen 2019.) Teoriassa yksilön minän kehitys jaetaan tapahtuvaksi kahdeksassa eri ikävaiheessa;

vauvaikä, taaperoiikä, leikki-ikä, kouluikä, nuoruus, varhaisaikuisuus, aikuisuus ja keski-ikä sekä vanhuus. Teoria käsittelee eri ikävaiheissa minän kehittymisen kannalta sekä positiivisia että negatiivisia seikkoja. (Javanainen 2019.)

Vauvaiässä tärkein kehityskohde on pyrkimys optimistisuuteen. Ksillä tulee muodostua psykologinen turvallisuuden elämys. Kielteisen kehityksen tuloksena yksilö kokee turvattomuuden tunnetta sekä itseluottamuksen puutetta. Yksilö näkee tällöin maailman pelottavana ja pahana. Taaperoiässä myönteisen kehitystuloksen seurauksena yksilölle muodostuu kyky tahtoa, jolloin hänellä on tunne hallinnasta ja tahdon voimasta. Vastakohtana myönteiselle kehitystulokselle ovat ajattelu ja epäröinti omien kykyjen riittämättömyydestä sekä elämän vaihtoehtojen puutteesta. (Miserandino 1996.) Leikki-ikässä yksilön tulisi kokea oman toimintansa tärkeys ja tarkoitus sekä nähdä nämä piirteet positiivisessa valossa. Heikommassa tapauksessa yksilö kokee syyllisyyttä epäonnistumisien kautta, joka johtaa tarkoituksettomuuden tunteeseen. Kouluiässä jokaisen tulisi tuntea olevansa pystyvä ja kyvykäs sekä riittävänsä omine erityispiirteineen. Kielteinen kehitystulos johtaa alemmuudentunteeseen eikä yksilö koe olevansa kyvykäs, kun ei pysty suoriutumaan eikä hänen toimintansa johda arvostettuihin tuloksiin. Nuoruudessa positiivinen kehitystulos johtaa aitoon minään ja eheyden tunteeseen, jotka kumpuavat siltä pohjalta, että yksilö kokee löytäneensä elämälleen suunnan ja oman polun, jota kulkea. Pahimmillaan yksilö kokee nuoruudessa kykenemättömyyttä suorittaa valintoja elämässään, joka johtaa siihen, että yksilö kokee, ettei tunne itseään. (Javanainen 2019.)

Varhaisaikuisuudessa yksilön tulisi pystyä muodostaa vastavuoroinen suhde toiseen ihmiseen ja näin ollen tärkeimmäksi kehityskohteeksi muodostuu vastuunotto toisista. Kielteinen kehitystulos voi johtaa eristäytyneisyyteen ja psyykkiseen yksinäisyyteen, kun yksilö ei pysty olla psyykkisesti läsnä toisten ihmisten kanssa. Aikuisuudessa tärkeimmät kehitysoptit ovat kyky ja halu huolehtia, jos näin ei ole, yksilö kokee elämän tyhjyytenä ja tarkoituksettomana. (Javanainen 2019.)



KUVIO 1: Yksilön minuuden kehittyminen (Javanainen 2019)

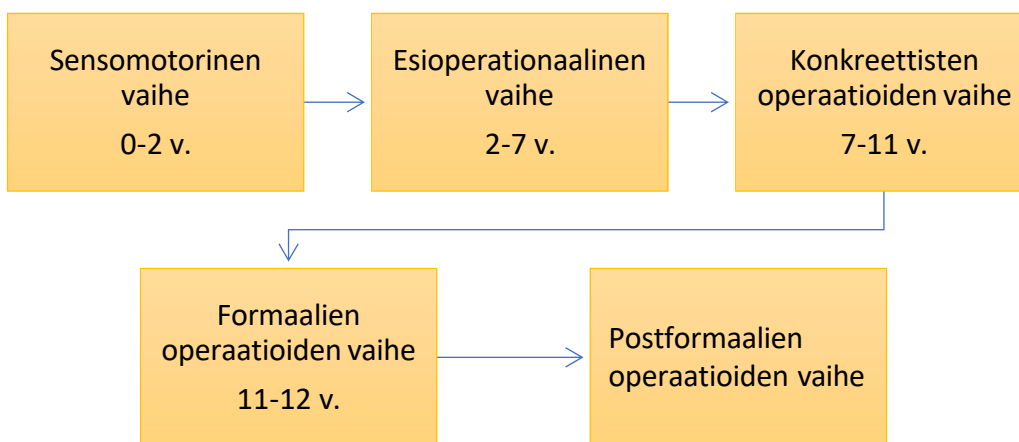
Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan ajattelutoimintojen kehitystä. Suurin osa ihmisen kognitiivisesta kehityksestä tapahtuu lapsuus- ja nuoruusiässä. Kognitiivinen kehitys muodostuu prosesseista, joilla eri ikävaiheissa sekä yhteyksissä esimerkiksi tiedostetaan maailmaa. Kielelliset valmiudet ovat suuressa osassa kognitiivista kehitystä. Kognitiivisessa kehityksessä yksilö välittää kielen kautta tietoja ja representaatioita. Tästä syystä voidaankin todeta ajattelun olevan olennainen, jopa kognitiivisen kehityksen perusta. (Piaget 1977.)

Jean Piaget on tutkinut lapsen ajattelun kehitystä ja esittänyt teorian ajattelun kehityksestä. Teoriassa ajattelun kehitys on jaettu ikävuosittain viiteen eri vaiheeseen (kuviot 2); sensomotorinen -, esioperationaalinen -, konkreettisten operaatioiden -,

formaalien operaatioiden - ja postformaalien operaatioiden vaihe. *Piagétin* teorian lähtökohtana on yksilön sosiaalinen kehitys. Sosiaaliseen kehitykseen kuuluvat vuorovaikutustaidot sekä yksilön valmius liittyä ryhmään. Piagét esittää, että sosiaalista kehitystä ei voida erottaa erilleen muista kehityskohteista, koska muun muassa sosiaaliseen kehitykseen kuuluu yksilön kyky tunnistaa toisten ilmeitä sekä eleitä ja tehdä näiden perusteella oivalluksia toisten tunteista. Älykkyyttä, joka on myös yksi lähtökohta tälle teorialle, muokkaavat kokemus ja vuorovaikutus. Kognitiivisen prosessin eli tiedonkäsittelyn tunteminen on avainasemassa puhuttaessa älykkyydestä. (Piagét 1977.)

Piagét on tutkinut myös moraalien kehittymistä, joka on suuressa osassa yksilön kognitiivista ja sosiaalista kehitystä. Moraaliin käsitetään kuuluvan kolme osa-aluetta; moraaliarvot, tunteet ja käyttäytyminen, joita voidaan tarkastella esimerkiksi yhteiskunnan asettamien rajojen kautta. Keskeistä moraalien kehittämisessä ovat oikeudentaju ja yhteisön sääntöjen kunnioittaminen. Piagét on jakanut moraalien kehittymisen kolmeen eri vaiheeseen; heteronomisen moraalien vaihe, orastavan yhteistyömoraalien vaihe ja autonomisen moraalien vaihe. (Piagét 1977.)

Piagén teorian tärkeimpänä tarkastelun lähtökohtana voidaan todeta olevan yksilön vuorovaikutustaitojen kehittyminen, jonka kautta teoriassa tarkastellaan yksilön sosiaalista kehittymistä. Jos vuorovaikutustaidot tai moraalit eivät ole kehittyneet iän vaatimalla tavalla, voi yksilö olla vaarassa jäädä sosiaalisten tilanteiden ulkopuolelle joutuen vaaraan syrjäytyä. (Piagét 1977.)



KUVIO 2: Ajattelun kehityksen vaiheet (Piagét 1977)

Kouluikäinen lapsi tarvitsee perheen kanssa vietettyä aikaa ja yhdessä tekemistä. Sosiaalisissa taidoissa tapahtuu suurin kehitys lapsen ollessa kouluikäinen. Lisäksi kouluikäinen lapsi alkaa enenevässä määrin itsenäistyä. Perheen kanssa vietetty aika edistää sekä lapsen hyvinvointia että positiivista kehitystä. Tutkimuksen mukaan tyytyväisyys elämän eri osa-alueilla on suorassa yhteydessä esimerkiksi positiiviseen kiintymyssuhteeseen perheeseen ja vanhempien kanssa kommunikointiin ja luottamukseen. Yhteenkuuluvuuden tunne on suoraan yhteydessä opiskelumotivaatioon ja opiskelusta suoriutumiseen. (Joronen & Söderlund 2013.)

Ihmisen persoonallisuus muuttuu yhteiskunnallisten ja kulttuuristen muutosten sekä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa tapahtuvien prosessien myötä. Lisäksi yksilön kehitykseen vaikuttavat elämän aikana tapahtuvat kypsymis- ja oppimisprosessit. (Magnusson & Mahoney.) Yksilön minän ja minuuden kehittyminen vaatii sosiaalisia vuorovaikutustilanteita. Jokaisen yksilön minä perustuu lapsuudessa koetuille kokemuksille, jotka ovat omiaan vaikuttamaan myös yksilön suhtautumiseen itseensä ja muihin. (objektisuhdeteoria) Salovey (1990) mukaan yksi lasten tunneälyn kehittymisen vaiheista on motivaation kehittyminen ja sen löytyminen.

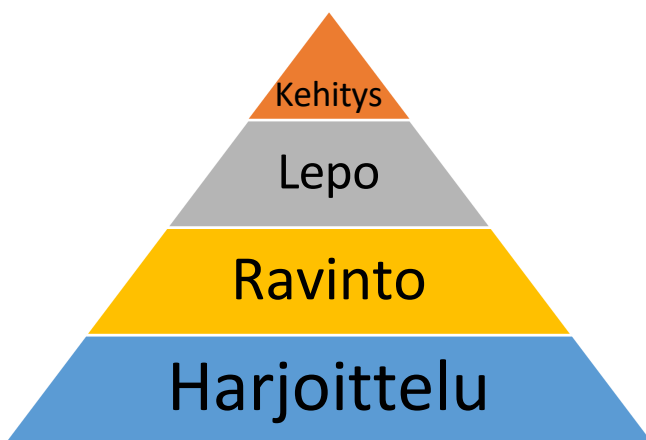
4.1 Urheilijaminän kehittyminen

Seitsenkertainen arvokisamitalist Pirjo Muranen (ent. Manninen) kertoi Yle Puheen radiohaastattelussa omasta kasvustaan urheilijaksi sekä kokemuksistaan kolmen pienen lapsen vanhempana. Muranen nosti esiin tärkeän asian urheilevan lapsen vanhempana olemiselle; tuetaan lapsia urheilu-uralla, mutta ei eletä lasten kautta. Muranen on valmistunut luokanopettajaksi ja tehnyt pro gradu -tutkielman yhdessä Ann-Mary Ähtävän kanssa aiheesta *Miten voittajaksi kasvetaan? – Aikuisten arvokisamitalistin*

saavuttaneen kestävyysurheilijan vanhemman näkemyksiä lapsensa taustavaikuttajan roolista (2013).

Kasvatuskumppanuus eli koulun ja kodin välinen yhteistyö lapsen koulunkäynnin alkutaipaleelta lähtien on merkittävää. On osattava tukea lasta hänen oman arvomaailmansa vahvistamisen näkökulmasta. (Sinkkonen 2015.) (YLE, 2013)

Tutkimuksen mukaan huippu-urheilijoiden keskimääräinen harjoitus- ja liikuntamäärä on ollut 25-30 tuntia viikossa nuoruusvuosina. Liikunnan sisältö on ollut monipuolista. Harjoittelu on ollut omatoimista tai ohjattua, mutta myös fyysistä arkielämän aktiivisuutta. On esitetty, että kilpaurheilusta kiinnostuneen nuoren tulisi liikkua noin 20 tuntia viikossa. Tutkimuksen mukaan aliharjoittelu rasittaa suomalaista junioriurheilua. Keskimäärin junioritason kilpaurheilija on harjoitellut viikkotasolla ainoastaan 13 tuntia. Tärkeä osa harjoittelussa on oppia kuuntelemaan ylikuormituksen oireita. (Mäenpää & Hakkarainen 2014.)



KUVIO 3: Kehittymisen kulmakivet (Hiilloskorpi 2014)

Suuri nuoruusiän liikuntamäärä kehittää fyysisen suorituskyvyn osa-alueita, jonka vuoksi kilpaurheilijan viikkotuntitavoite on täytettävä, sekä tehtävä erilaisia liikesuorituksia. Tämä on omiaan tuomaan hyvän pohjan motorisille perustaidoille, jotka edesauttavat myöhempää lajiharjoittelua. Lisäksi tällainen harjoittelu nopeuttaa rasituksesta palautumista. (Lengel 2010.) Päivittäinen harjoittelu tuo nuorelle urheilijalle mukanaan myös liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan. Tutkimuksen mukaan yli 15-vuotiaana on vaikeampaa aloittaa aktiivinen elämäntapa. Lisäksi tällaiset harjoittelumäärät ovat

omiaan vahvistamaan nuoren psyykkisiä kykyjä, kuten sinnikkyyttä. Harjoittelumäärän myötä yksittäisessä harjoittelussa jaksaminen ja laadukkaiden suoritusten määrä paranevat. (Mäenpää & Hakkarainen 2014.)

Loukkaantumisia ajatellen, harjoittelumäärä ehkäisee urheilu- ja rasitusvammojen syntymistä, koska urheilevalla yksilöllä on vahvempi kudoskestävyys ja hyvin kehittynyt motorinen taitopohja. Vasta suositustasolle saatujen harjoitusmäärien jälkeen aletaan keskittyä yksittäisiin laadullisiin seikkoihin. (Mäenpää & Hakkarainen 2014.)

Tutkimuksen mukaan, halutessaan huippu-urheilun kärkeen, on tällaisen kilpaurheilijan liikuttava myös ohjattujen treenien ulkopuolella. Seurojen järjestämien treenien liikuntamäärä ei riitä tien avaamiseen huipulle. Kilpaurheilijan motivaatio ei yksinään riitä huippu-urheilun kärjen tavoittelussa, vaan on omaksuttava harjoittelumäärän tärkeys. (Malmberg 2002.) Vanhemmilla on suuri rooli kilpaurheilun huipulle tähtäävän nuoren elämässä. Nuoren unelman toteutumisen perustana on myös kodin, koulun ja valmentajien välinen yhteistyö. (Toivonen 2012.) Urheilijan identiteetti koostuu parhaimmillaan kasvamisesta urheiluun. Urheilu on elämäntapa. Urheilijan elämänrytmi ei kuitenkaan tarkoita ainoastaan fyysistä treenaamista, vaan se on kokonaisvaltaista urheiluun ja urheilussa menestymiseen tähtäävää elämää. Elämänrytmin tulee olla säännöllinen, jotta kokonaisvaltainen elämäntähtäminen kehittyä. On luotava pohja tasapainoiselle urheilukehitykselle. Kokonaisvaltainen elämäntähtäminen on avain kehittymiselle. (Finni & Tarvonen 2014.)

Urheilijan elämänrytmiä määrittävät myös harjoitusrytmi ja harjoitusohjelmat. Suorituskyky, jota fyysisellä kuormituksella haetaan ja parannetaan, kehittyy levossa. Harjoittelurytmiä vaihdellaan suorituskyvyn kehittämiseksi esimerkiksi kuormittavilla – ja palauttavilla jaksoilla. On mitattava myös henkistä ja fyysistä kokonaiskuormitusta. Kehittymistä ei tapahdu, jos jokin kehittymiseen vaadittava osa-alue (kuvio 3) ei ole tasapainossa. (Finni & Tarvonen 2014.)

5 Tutkimuksen menetelmälliset valinnat

5.1 Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mikä merkitys perusopetuksen liikuntakasvatuksella on sellaiselle lapselle, joka osallistuu säännölliseen ohjattuun harjoitustoimintaan vapaa-ajallaan sekä pohtia liikuntakasvatuksen roolia yhteydessä liikunnallisesti aktiivisen lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun ja liikuntaidentiteetin kehitykseen. Liikuntakasvatuksen monipuolisuutta tarkastellaan formaalin ja informaalien oppimisympäristöjen välisen vuorovaikutuksen tarkastelun ja vertailun kautta. Tutkimuksessa pyritään havainnollistamaan liikuntakasvatuksen monipuolisia käyttömahdollisuuksia osana liikunnallisesti aktiivisen lapsen kasvun tukemista, erilaisten oppimisympäristöjen käytön ja oppimisen tukemisen kautta.

Tutkimuksessa tuodaan esiin liikunnallisesti aktiivisen lapsen matka kilpaurheilussa ja valitun elämäntyylin asettamia haasteita. Lisäksi tarkastellaan liikuntakasvatuksen roolia osana opetusta, joka perustuu lasten yksilöllisten piirteiden huomioimiseen. Olen kiinnostunut, miten aktiivisten lasten valmentajat kokevat perusopetuksen liikuntakasvatuksen merkityksen sekä kommunikoimisen koulun kanssa osana valmennettavan lapsen matkaa kilpaurheilun huipulle. Pyrin selvittämään, mitä valmentajat pitävät tärkeimpänä valmennustyössään ja mitä he tietävät koulun liikuntakasvatuksen tavoitteista ja painotuksista. On myös kiinnostavaa kuulla, mitä he ajattelevat koulun ja valmentajan välisestä yhteistyöstä, miten tällainen yhteistyö voisi toimia. Kaiken keskiössä on liikunnallisesti aktiivisen lapsen tukeminen. Motoristen taitojen, vuorovaikutustaitojen ja elämönhallinnan harjoittelu kuuluvat olennaisena osana perusopetuksen liikuntakasvatukseen. Näissä oppilas on aktiivisen toimijan roolissa. Liikunnallisesti aktiiviset lapset hyötyvät näiden taitojen vahvistamisesta matkallaan kilpaurheilijoiksi. (Sääkslahti 2014)

Liikunnallisesti aktiivisen lapsen liikuntakasvatuksen monipuolisuutta tarkastellaan formaalin – ja informaalin oppimisen kautta (Huusko 2006). Kasvavan lapsen täytyy kehittää itseään monipuolisesti (Finni & Tarvonen 2011). Nuori liikunnallisesti aktiivinen lapsi, joka on taitava omassa lajissaan voi helposti joutua väheksynnän kohteeksi koulussa (Salovaara & Honkonen 2011). Väheksyntä voi pahimmassa tapauksessa aiheuttaa ongelmia minän kasvuun ja käsitykseen itsestä (Sinkkonen 2015). Tällainen lapsi on motorisesti taitava, mutta häneenkin tulee liikuntakasvatuksessa kiinnittää huomiota ja antaa varioituja tehtäviä. Jokaisella on oikeus perusopetuksen liikuntakasvatukseen ja jokainen lapsi hyötyy monipuolisesta liikuntakasvatuksesta. (Salovaara & Honkonen 2011.)

Oppilaiden ikä- ja kehitystaso huomioon ottaen liikuntatunneilla opetetaan ja harjaannutetaan motorisia perustaitoja ja fyysisesti aktiivista toimintaa eli yksilön fyysisiä ominaisuuksia (Jaakola & Sääkslahti 2013). Erilaisilla tehtävillä pyritään lisäämään myönteistä käsitystä itsestä ja kyvystä pystyä sekä vastuun ottoa (Jaakola & Sääkslahti 2013). Oppilaita voidaan osallistaa oppimiseen heidän omasta kokemusmaailmastaan lähtien. On otettava huomioon oppilaiden kehitysaste siinä, kun heidät otetaan opettajajohtoisesti osaksi liikunnan oppituntien suunnittelua ja toteutusta. Oppilaiden on hyvin tärkeä kokea pystyvänsä säätelemään toimintaansa ja vaikuttaa siihen. Tämä vaikuttaa niin sisäisen kuin ulkoisen liikuntamotivaation muodostumiseen. Yksittäisen oppilaan motiivi voidaan muuttaa sisäiseksi motivaatioksi, joka lisää hänen pystyvyyden ja kyvykkyyden tunnettaan sekä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kokemuksia tästä. (Jaakola, 2010) Jokaisen yksilön toiminta eri oppimisympäristöissä on merkittävää. Tärkeänä osana oppimisympäristöjä on aktiivinen yhteistyö ulkopuolisten asiantuntijoiden kanssa. (Kallioniemi 2016.) Tärkeänä osana erilaisten oppimisympäristöjen suunnittelua ja käyttöä ovat oppijoiden yksilölliset tarpeet. (Sinkkonen 2015.) Oppimisympäristöjen käyttö voi olla myös osa suunnitelmallista tukea. Erilaisten oppimisympäristöjen käytöllä pyritään kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, joka edistää yksilön tervettä kasvua ja kehitystä. Vastuullinen ja turvallinen toiminta eri oppimisympäristöissä tukee oppimista. (Jaakkola & Sääkslahti 2013.) Erilaisten oppimisympäristöjen ja opetusmenetelmien kautta voidaan varmistaa jokaisen yksilön oppimisen mahdollisuudet. (Sääkslahti, 2013) Erilaisissa oppimisympäristöjen käyttö tukee monipuolista taitoharjoittelua ja antaa oppilaille monipuolisia aistimuksia ja liikuntakokemuksia. Monipuolisten oppimisympäristöjen

käytöllä kehitetään myös oppilaiden valmiuksia vapaa-ajalla tapahtuvaan liikuntaan. (Sääkslahti, 2013) Opettajan ja oppilaan välisellä vuorovaikutuksella on suuri merkitys siihen, minkälainen oppilaan fyysinen aktiivisuus tai -toimintakyky on kyseessä olevalla oppitunnilla. Tämä vuorovaikutussuhde vaikuttaa myös siihen, mitkä ovat yksittäisen oppilaan mahdollisuudet saavuttaa kyseiselle tunnille asetetut tavoitteet. (Sääkslahti, 2013) Opettajan rooli korostuu organisoinnin ja viestinnän selkeyden osalta, mutta myös palautteen antamisen kautta. (Jaakola & Sääkslahti 2013.)

Tutkimuskysymyksiä muodostui kolme.

1. Millainen merkitys perusopetuksen liikuntakasvatuksella on sellaiselle lapselle, joka osallistuu säännölliseen ohjattuun harjoitustoimintaan?
2. Millä tavalla perusopetuksen liikuntakasvatuksessa voidaan huomioida oppilaan yksilölliset piirteet?
3. Miten liikuntakasvatuksella voidaan tukea liikunnallisesti aktiivisen lapsen kokonaisvaltaista liikuntaidentiteetin kasvua ja kehitystä?

Tutkimuksessa tarkastelen perusopetuksessa olevien liikunnallisesti aktiivisten lasten liikuntakasvatuksen monipuolisuutta. Liikunnallisesti aktiivisella lapsella tarkoitetaan tässä tutkimuksessa sellaista lasta, joka osallistuu aktiivisesti valitsemansa lajin ohjattuun valmennukselliseen toimintaan. Tutkielmassa pyritään tuomaan esiin liikuntakasvatuksen hyödyt kokonaisvaltaisen oppimisen ja liikunnallisesti aktiivisen lapsen kasvun ja liikuntaidentiteetin kehittymisen näkökulmasta. Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja tämä aiheuttaa esimerkiksi terveydellisiä riskejä elämän myöhemmässä vaiheessa. Liikuntasuosituksen kokonaisliikuntamäärä tulisi täyttyä mahdollisimman monipuolisesta liikunnasta. Eri lajien kautta lapsi voi löytää liikunnalliset kiinnostuksenkohteensa. Vähälajisuus tai yhden lajin harrastaminen voivat johtaa harrastamaansa lajiin kyllästymiseen. Monipuolinen harrastuneisuus myös ehkäisee liikuntavammojen syntymistä.

Aiemmin on tutkittu, miten liikunnan avulla voitaisiin tukea lasten välistä vuorovaikutusta päiväkodissa ja varhaiskasvatuksen opettajan roolia liikuntakasvattajana (Cederqvist 2016). Erityisopetuksen puolella liikuntaa on tutkittu siitä näkökulmasta, miten liikunta olisi lapsen kehityksen tukena (Lahti 2012). Koulun ulkopuolisia oppimisympäristöjä mahdollisuuksineen ja haasteineen on tutkittu luokanopettajien näkökulmasta (Jaakola 2020). Aiempien tutkimusten ja oman harrastuneisuuteni pohjalta heräsi mielenkiinto tutkia formaalia ja informaalia oppimista osana perusopetusta ja tätä kautta liikunnallisesti aktiivisen lapsen tukemista liikuntakasvatuksen keinoin.

5.2 Fenomenografinen tutkimusote

Tärkeää fenomenografista analyysia käytettäessä on ymmärtää erilaisten yksilöiden tapa käsittää tutkittava asia. Vain tätä kautta voidaan kattavasti tulkita ihmisten käsityksiä sekä niiden merkityssisältöjä. Tutkittavaa asiaa tarkastellaan useasta eri näkökulmasta, jolloin myös yksilöiden kokemuksellisuus tuodaan tuloksia analysoitaessa esiin. (Häkkinen 1996.) Aineistoa analysoitaessa on tärkeää kontekstimerkityksellisyys eli asioita ei voida tarkastella irrallisina osina niiden kontekstista. Fenomenografista analyysia käytettäessä, on aineiston analyysia tehdessä tärkeä muistaa, että yksilöiden kokemukset ovat nimenomaan tilannesidonnaisia ja asiasidonnaisia. (Huusko & Paloniemi 2006.)

Tutkimuksen toteutuksessa on hyödynnetty fenomenografista tutkimusotetta siksi, että sen avulla tutkitaan yksilöiden käsityksiä jostakin ilmiöstä. Analyysin avulla voidaan siis kuvata ja mallintaa yksilöiden henkilökohtaisia käsityksiä erilaisista ilmiöistä ja asioista (Häkkinen 1996). Fenomenografinen tutkimussuuntaus on valittu tukemaan tutkimustani, koska sen avulla on mahdollista tuoda esiin seikkoja formaalin ja informaalin oppimisen vuorovaikutuksesta sekä tämän pohjalta avata liikuntakasvatuksen kokonaisvaltaista hyötyä yksilön kasvussa. Yksilön kasvuun vaikuttavat asiat ja identiteettikysymykset ovat suuri osa perusopetuksen jokapäiväistä arkea. Ihminen on kokonaisuus, eivätkä kasvun

vaiheet erotu toisistaan. Oppilaiden itseohjautuvuus ja esimerkiksi vuorovaikutustaidot eivät kehity yksittäisinä asioina, vaan ovat osa suurempaa kokonaisuutta. Tämä tukee sitä ajatusta, että pyrimme koulussa vahvistamaan ja edistämään lapsen kokonaisvaltaista kasvua. (Sinkkonen 2015.) Fenomenografinen tutkimus mahdollistaa tarkastelun, miten liikuntakasvatuksen keinoin voidaan tukea liikunnallisesti aktiivisen lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Fenomenografisen tutkimusotteen avulla tarkastellaan aktiivisten lasten ryhmää perusopetuksen liikuntakasvatuksessa. Tarkastelua laajennetaan koskemaan perusopetuksen liikuntakasvatuksen tavoitteita ja käyttömahdollisuuksia. (Huusko & Paloniemi 2006.)

Fenomenografisella analyysillä tutkitaan yksilöiden käsityksiä ilmiöistä. Analyysin avulla voidaan siis kuvata ja mallintaa yksilöiden henkilökohtaisia käsityksiä erilaisista ilmiöistä ja asioista. Tärkeää fenomenografista analyysia käytettäessä on ymmärtää erilaisten yksilöiden tapa käsittää tutkittava asia. Vain tätä kautta voidaan kattavasti tulkita ihmisten käsityksiä sekä niiden merkityssisältöjä. Tutkittavaa asiaa tarkastellaan useasta eri näkökulmasta, jolloin myös yksilöiden kokemuksellisuus tuodaan tuloksia analysoitaessa esiin. Aineistoa analysoitaessa on tärkeää kontekstimerkityksellisyys eli asioita ei voida tarkastella irrallisina osina niiden kontekstista. Fenomenografista analyysia käytettäessä, on aineiston analyysia tehdessä tärkeä muistaa, että yksilöiden kokemukset ovat nimenomaan tilannesidonnaisia ja asiasidonnaisia. (Huusko & Paloniemi 2006.)

5.3 Aineiston keruu ja informanttien valinta

Ammattimainen valmennus on tärkeä tuki liikunnallisesti aktiiviselle lapselle. Valmennuksellisella osaamisella pyritään mahdollistamaan kehittyminen kilpaurheilijaksi. Valmentajan tärkein tehtävä on auttaa urheilijaa kehittämään ja käyttämään hyödyksi omaa osaamistaan. Valmennuksen tulee perustua urheilijälähtöiseen toimintaan. Urheilija siis osallistuu valmennusprosessin vaiheisiin; suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Tällä tavoin urheilija oppii ottamaan vastuuta kehitymisestään. (Cook ym. 2021.)

Urheilijan on tärkeä tietää, mitä ja minkä vuoksi harjoituksissa harjoitellaan ja mikä merkitys sillä on urheilijan omalle kehitymiselle. Valmennuksella urheilijan monipuoliset liikuntataidot kehitetään vahvoiksi lajitaidoiksi. Hyvä harjoitettavuus on edellytys systemaattiselle harjoittelulle ja urheilullisen elämäntavan muodostumiselle. (Cook ym. 2021.)

Tässä tutkimuksessa on selvitetty valmentajien näkemyksiä ja kokemuksia liikunnallisesti aktiivisen lapsen liikuntaidentiteetin tukemisesta perusopetuksen liikuntakasvatuksen keinoin. Tutkimukseen osallistuneet valmentaja toimivat valmentajina eri yksilö- ja joukkuelajeissa. Tutkimukseen osallistuneet valmentajat toimivat aktiivisesti edustamansa lajin valmennuksessa. Tutkimus on toteutettu kyselytutkimuksena fenomenografista tutkimusotetta hyödyntäen. Jokaiselle tutkimukseen osallistuneelle lähetettiin kyselytutkimuksen kysymykset sähköpostitse ja he vastasivat kirjallisesti. (Liite 1) Tutkimukseen osallistuneita pyydettiin kertomaan myös omista kokemuksistaan mahdollisten esimerkkien avulla. Kysely toteutettiin käyttämällä avoimia kysymyksiä. Avoimen kysymyksenasettelun avulla, tutkimuksen kohteena olevien käsitykset ja näkemykset tulevat ilmi tutkimuksesta ja se mahdollistaa myös persoonallisen kokemuksen kuvaamisen.

Tutkimukseen osallistuneilta selvitettiin heidän käsityksiään koulun merkityksestä liikunnallisesti aktiivisen lapsen liikuntaidentiteetin kehittämisessä. Kyselyssä selvitettiin, ovatko valmentajat tietoisia perusopetuksen liikuntakasvatuksen tavoitteista ja painotuksista sekä koulun merkitystä kyselyyn osallistuneelle valmentajalle itselleen. Valmentajilta kysyttiin, ovatko he tehneet yhteistyötä valmennettavien opettajan tai koulun kanssa. Heitä pyydettiin kertomaan, miten tällainen yhteistyö toimii tai voisi toimia ja mitä etuja tästä yhteistyöstä olisi liikunnallisesti aktiiviselle lapselle.

Valmentajilta kysyttiin myös heidän näkemyksistään siitä, millainen vastuu liikuntakulttuurin eteenpäin viemisessä on heillä itsellään valmentajina sekä koululla. Kyselyssä valmentajat vastasivat myös siihen, millainen vastuu valmentajalla ja koululla on liikunnallisen elämäntavan mahdollistamisessa jokaiselle lapselle.

Eri alojen ammattilaisten välinen yhteistyö on merkittävässä osassa niin liikunnallisesti aktiivisen lapsen kasvun tukemista kuin lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen eteenpäin viemistä. Monipuolinen liikunnallinen harrastuneisuus tukee myöhemmässä vaiheessa tapahtuvaa lajiharjoittelua. (Jaakkola & Sääkslahti 2013.) Perusopetuksen liikuntakasvatuksessa hyödynnetään erilaisia oppimisympäristöjä, joilla tuetaan lasten liikunnallista kasvua ja kehitystä. Motoristen taitojen monipuolinen harjoittelu on hyödyksi liikunnallisesti aktiivisen lapsen lajinomaiselle harjoittelulle. (Salovaara & Honkonen 2011.)

Liikunnallisesti aktiivisen lapsen liikuntaidentiteetti kehittyy aktiivisen harrastuneisuuden pohjalta. Liikunta elämäntapana on merkittävä osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Finni & Tarvonen 2011.) Sellaisen lapsen, joka osallistuu vapaa-ajallaan säännölliseen ohjattuun harjoitustoimintaan, on kehitettävä liikunnan avulla fyysisiä-, psyykkisiä- ja sosiaalisia taitojaan. Eri alojen ammattilaisten oikea-aikainen yhteistyö on tärkeää. Yhteistyötahojen on tunnettava toistensa tavat toimia ja se, mitä heidän tehtäviinsä kuuluu. Valmentajat saattavat tuntea valmennettavansa vielä henkilökohtaisemmin, kuin hänen opettajansa. Tiedolla on merkitystä, kun perusopetuksen liikuntakasvatuksessa pyritään kehittämään liikunnallisesti aktiivisen lapsen taitoja kokonaisvaltaisesti. Edellä mainituilla asioilla voidaan kokonaisvaltaisesti tukea liikunnallisesti aktiivisen lapsen kasvua ja kehittymistä omassa lajissaan. (Salovaara & Honkonen 2013.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteissa on liikuntaidentiteetin edistämisen tukeminen osana perusopetuksen liikuntakasvatusta. Liikuntakasvatuksessa oppilas on aktiivisen toimijan roolissa. Liikuntakasvatuksessa voidaan hyödyntää informaalia oppimista oppimisympäristöjen vaihtelulla sekä tarjoamalla harjoitteiden variaatioita. Oppimisympäristöissä oppilaiden kriittiset ajattelutaidot ja luova ajattelu kehittyvät. Liikuntatunneilla voidaan harjoitella myös ongelmanratkaisukykyä ja vuorovaikutustilanteissa toimimista. Nämä kaikki ovat olennaisessa osassa liikunnallisesti aktiivisen lapsen kasvua kilpaurheilijaksi. Valmentajalla on suuri rooli ja arvokkaita näkemyksiä sekä kokemuksia, joita koulu voi hyödyntää. (Cook ym. 2021.)

Seuroissa valmentavat valmentajat ovat avainasemassa erityisesti urheiluyhdistyksien toiminnassa. Liikuntamääriä lisätään osaksi koulupäiviä. Tässä yhteistyössä korostuvat valmennuksen ja valmentajien ammattialan tuominen osaksi koulu yhteistyötä. Valmennustoiminnan yhdistäminen osaksi koulu yhteistyötä lisää myös seurojen ja koulujen välistä yhteistyötä. Yhteistyössä korostuu toiminta urheilijan näkökulmasta parhaalla mahdollisella tavalla. Urheilijaan liittyviä asioita käsitellään ammattiyhteistyössä, johon kuuluu eri alojen toimijoita. Ammatillisella yhteistyöllä rakennetaan urheilijalle tukiverkosto, jossa kaikilla osa-alueilla tuetaan ja mahdollistetaan kehittyminen urheilijana. (Olympiakomitea 2020.)

Perusopetuksen liikuntakasvatuksen opettajat tuovat yhteistyössä esille oman pedagogisen osaamisensa valmennuksellisten sisältöasioiden lisäksi. Liikunnallisesti aktiivisen lapsen on tärkeää oppia ottamaan vastuuta elämästään ja osattava yhdistää koulu ja urheilu tasapainoisesti omassa arjessaan. Ammatillisen yhteistyön perusteena tulee olla liikunnallisesti aktiivisen lapsen ohjaus elämäntaitojen kehittämiseen ja valmius opintojen ja urheilun yhdistämiseen. Valmennusprosesseissa eri alojen ammattilaisten osaamisen yhdistäminen valmentajaverkoston lisäksi jokaisen eri alalla toimivan osaamista. (Olympiakomitea 2020.)

Valmentajat tekevät suuren työn valmennettaviensa kanssa. Valmentajan tehtävänä on ottaa vastaan ja käsitellä urheilijan kanssa haasteet sekä välittää tälle ahkeraa ja kurinalaista kuvaa, jotta menestyminen myöhemmässä vaiheessa mahdollistuu. Valmentajan toiminta, perehtyneisyys ja tunnollisuus toimivat mallina urheilijalle. Valmentajan tulee olla avoin haasteille ja itsensä kehittämiseksi. Valmentajien tulee osata viestiä valmennettavilleen innovatiivisin tavoin ja haastaa perinteisiä näkemyksiä valmentamisesta. Tällä tavoin he kehittyvät itse ja myös urheilijan motivaatio kasvaa. Valmentajan tulee olla valmis kehittämään jatkuvasti itseään ja keksiä uusia haasteita ja käytänteitä, jotta urheilijan kehittyminen mahdollistuu. (Cook ym. 2021.)

5.4 Aineiston analyysi

Fenomenografisessa tutkimuksessa tarkastellaan tutkittavien kohteena olevien ihmisten erilaisia käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä. Analyysin tavoitteena on kuvailla ja ymmärtää käsitysten välisiä suhteita. Oleellista on tuoda esiin tutkittavien kokemuksissa ja käsityksissä ilmeneviä variaatioita. (Kalliomäki 2012.)

Fenomenografisen tutkimussuunnan kehitti Ference Marton tutkimusryhmänsä kanssa. Fenomenografista tutkimusotetta on hyödynnetty ja sovellettu useilla aloilla, vaikka se on kehitetty erityisesti palvelemaan opetuksen tutkimusta. (Kalliomäki 2012.)

Fenomenografinen tutkimus pohjautuu ajatukselle, että on olemassa yksi maailma, jonka jokainen ihminen käsittää, ymmärtää ja sanallistaa eri tavoin. Tietoteoreettisen tulkinnan pohjalta tämä käsitetään niin, että todellisuutta ei voida tutkia sellaisenaan, vaan sitä lähestytään ihmisten kokemusten ja ymmärrysten kautta. Tässä tutkimussuuntauksessa tutkimuksen kohteena oleva ilmiö kuvataan epäsuorasti eli niin kuin

tutkimuksen kohteena olevat kokevat ja käsittävät sen. On ymmärrettävä, että tutkimuksen kohteena olevat ihmiset tarkastelevat tiettyä ilmiötä tietyssä kontekstissa, joten he käsittävät siksi siitä vain osan. (Kalliomäki 2012.)

Fenomenografisessa tutkimuksessa on oletuksena, että on olemassa tietty rajallinen määrä tapoja kokea ja käsittää tietty ilmiö. Tutkittavien tavat käsittää ilmiö ajatellaan kuitenkin olevan loogisessa suhteessa toisiinsa. Yksilöillä voi olla useampi kuin yksi tapa käsittää jokin ilmiö ja käsitys voi muuttua ajan kuluessa tai eri tilanteessa.

Tutkimussuunnan analyysin tulos jäsentyy tutkimuksen kohteiden ilmiötä koskevien kokemusten ja käsitysten eroista. Tulokset tiivistetään usein taulukkoon, jossa käsitysten erot esitetään toisiinsa loogisessa suhteessa olevina luokituksina. Kategoriat kuvataan hierarkiana, joka laajenee suppeista käsityksistä kehittyneempiin.

Fenomenografisessa tutkimuksessa huomio kiinnitetään tekijöihin, jotka erottavat edellä mainitut kategoriat toisistaan. Fenomenografinen tutkimus perustuu yksilön kuvauksista tehtävään analyysiin tutkittavasta ilmiöstä, mutta tarkoitus on luoda kuvaus kollektiivisesta tutkittavien kohteiden näkökulmasta. Tutkimuksen tulokset siis käsittävät tutkimuksen kohteiden käsitysten variaatiot. (Kalliomäki 2012.)

Fenomenografisessa tutkimuksessa aineiston analyysi on aineistolähtöinen. Tavoitteena ei ole johtaa teoriasta oletuksia ja testata niitä, eikä luokittelurunkona käytetä teoriaa. Aineiston koko on tutkimuksessa pieni ja rajattu. Tutkimusaineistoa voidaan kerätä eri tavoin. Yleisin aineistonkeruumenetelmä on haastattelu. Tutkimuksessa voidaan käyttää myös kyselyitä ja ryhmähaastatteluja sekä havainnointia aineistonkeruumenetelminä. Keskeistä aineiston keruussa on, että kysymyksenasettelu on avointa. Avoimilla kysymyksillä tutkimuksen kohteena olevien käsitykset ja näkemykset tuulevat ilmi tutkimuksesta ja se mahdollistaa myös persoonallisen kokemuksen kuvaamisen. (Kalliomäki 2012.)

Fenomenografinen tutkimus jaetaan neljään päävaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa tunnistetaan ja kuvataan osallistujien käsityksiä ja kokemuksia. Ensimmäistä vaihetta

edeltävät aineiston litterointi ja aineistoon tutustuminen. Tutkittavien erilaisia lausumia vertaillaan eli pyritään löytämään yhtäläisyyksiä ja eroja. Erilaisia käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä pyritään havainnoimaan vertailun kautta. (Kalliomäki 2012.)

Toisessa vaiheessa pyritään tunnistamaan osallistujien kertomien merkitysten välisiä suhteita eli laadullisia eroja, jotka erottavat osallistujien käsitykset toisistaan.

Kategoriat, jotka kuvaavat osallistujien erilaisia käsityksiä, voidaan laittaa hierarkkiseen järjestykseen. Kuvauskategoriat ilmentävät osallistujien erilaisia tapoja kokea tutkittava ilmiö. Kuvauskategorioita määritettäessä hyödynnetään kerättyä aineistoa. (Kalliomäki 2012.)

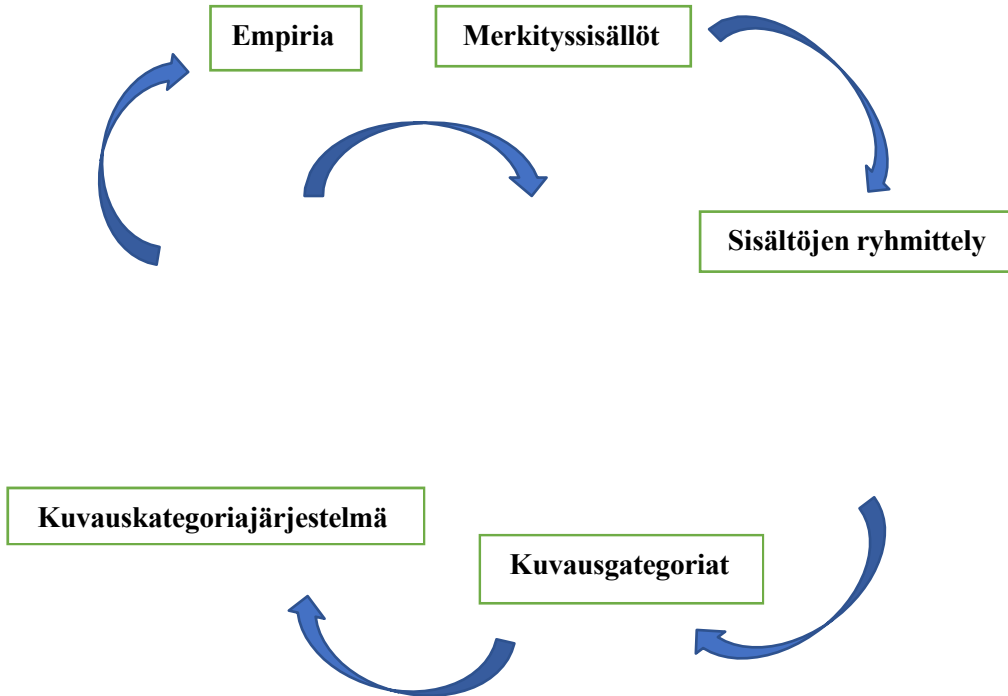
Fenomenografisen tutkimuksen päätulos muodostetaan kuvauskategorioiden avulla. Kuvauskategorioille on asetettu kolme laatukriteeriä: kategorioiden tulee kuvata selkeästi erilaisia kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä, kategorioiden tulee olla loogisessa ja hierarkkisessa suhteessa toisiinsa sekä kuvaavien kategorioiden tulee olla määrältään mahdollisimman pieni ja rajattu. (Kalliomäki 2012.)

Fenomenografisessa tutkimuksessa jokainen vaihe ja valinta vaikuttavat tuleviin valintoihin. Tutkimus etenee vaiheittain. Ensimmäisessä vaiheessa aineistoa tarkastellaan huolellisesti ja luetaan useaan kertaan läpi sekä luodaan yleiskuva ja alustava hahmotelma aineistosta. Toisessa vaiheessa aineistosta etsitään erilaisia merkitysisältöjä. Tutkimuksessa kiinnitetään huomiota osallistujan käsityksiin ja niihin liittyviin asiayhteyksiin. Yksittäisillä sanoilla tai lauseilla ei ole niin suurta merkitystä. (Kalliomäki 2012.)

Kolmannessa vaiheessa aineistosta saatavat merkitysyksiköt muutetaan eri kategorioiksi. Pääosassa on variaatioiden tunnistaminen eli aineistosta pyritään löytämään erilaisia ja samanlaisia ilmauksia ja ryhmitellään ne vertailun avulla. (Kalliomäki 2012.)

Neljännessä vaiheessa kategorioita kuvataan abstraktilla tasolla ja määritetään kategorioiden välisiä suhteita. Kategorioiden määrittelyssä on tärkeää löytää selkeät laadulliset kriteerit, jotka erottavat ne toisistaan. Kategoriat sisältävät aineistosta saatavat käsitysten erityispiirteet ja lainauksia. Kategorioiden määrittämisen kautta

ilmaistaan eri kategorioiden välisiä suhteita ja ne ovat pohjana, kun aineistosta luodaan kuvauskategoriajärjestelmä ja tulosalue. (Kalliomäki 2012.)



Kuvio 4: Fenomenografisen tutkimuksen vaiheet. Maarit Kalliomäki 2012.

5.5 Analyysin kuvauskategoriat

Fenomenografista tutkimusta apuna käyttäen vertailen tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden käsityksistä tutkittavasta ilmiöstä ilmeneviä variaatioita. Pyrin kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä sen perusteella, miten tutkimukseen osallistuneet käsittävät sen.

Kuvausgategorioita muodostaessani pyrin ottamaan huomioon, että edellä mainitut käsitykset tulevat olemaan loogisessa suhteessa toisiinsa. Kuvausgategoriat olen luokitellut tutkimukseen osallistuneiden kokemusten ja käsitysten eroista. Kuvausgategoriat on jäsennetty hierarkkisesti. Kuvausgategorioiden avulla pyrin muodostamaan kollektiivisen kuvauksen tutkimukseen osallistuneiden näkökulmista.

Kuvausgategorioiden muodostamisessa ei ole käytetty tämän tutkimuksen teoreettista viitekehystä, vaan ne on muodostettu tutkimushenkilöiltä kerätystä aineistosta. Tutkimukseen osallistuvia on pyydetty vastaamaan avoimiin kysymyksiin, joka on eduksi kuvausgategorioita muodostettaessa. Kuvauskategorioita määritettäessä on otettu huomioon laadulliset kriteerit, jotka on määritetty fenomenografisessa tutkimusotteessa.

Aluksi olen tutustunut aineistoon ja vertaillut käsitysten yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Pyrin heti muodostamaan ryhmiä samankaltaisista merkitysyksiköistä, joiden avulla yhdistin ne erilaisiksi teemoiksi. Aineistoon tutustumisen jälkeen olen kerännyt laadullisia eroja tutkimukseen osallistuneiden käsityksistä ja järjestänyt ne hierarkkiseen järjestykseen. Tässä olen pyrkinyt ottamaan huomioon, että tutkimuskohteiden tavat käsittää tutkittava ilmiö tulisi esiin. Pyrin etsimään teemoja erottavia ominaisuuksia. Tämän jälkeen olen etsinyt aineistosta tutkimukseen osallistuneiden käyttämiä erilaisia ilmauksia ja ryhmitellyt ne. Lopuksi olen muodostanut kuvausgategoriat ja tulosalueen.

Kuvausgategorioille olen määrittänyt merkitysluokat. Merkitysluokkien kautta selitän kuvausgategorioiden erilaisia merkityksiä. Merkitysluokat jaetaan fenomenografisessa tutkimusotteessa kolmella tavalla; 1 horisontaalisesti, 2 vertikaalisesti ja 3 hierarkkisesti. Horisontaalisesti jaotellut merkitykset ovat samanarvoisia, kun taas vertikaalisesti jaotellut tulevat esille aineistosta yleisyyden perusteella. Hierarkkisesti jaotellut merkitykset ovat eri tasoisia suhteessa toisiinsa. (Kallioniemi 2012.) Merkitysluokkia analysoimalla olen muodostanut kuvausgategoriat. Aineistoon tutustumisen jälkeen valitsin luokitella merkityssisällöt horisontaalisella tavalla. Kuvausgategoriat merkityssisältöineen olen kirjannut taulukkoon ja lisännyt jokaisesta merkityssisällöstä sanallisen kuvauksen. Pyrin tällä tavoin tuomaan esiin kuvausgategorioiden väliset suhteet ja erot.

Alkuperäinen ilmaus	Merkitysyksiköt
<p><i>VI: ”Pakko vastata eri näkökulmista. Ensiksi lasten ja nuorten osalta liikunnan ja urheilun ilo, lasten ja nuorten kasvattaminen sekä liikunnan juurruttaminen elämäntavaksi ovat tärkeitä. Toisaalta kilpailu on urheilussa valmentamisen suola. Minua inspiroi urheilijan kasvaminen urheilijaksi, oppiminen esim. tietyn lajin taitajaksi ja siinä edelleen kehittyminen ja myös menestyminen kilpailuissa. Kuitenkin niin, että menestyminen ei ole tärkein asia ja ihmisarvon mittari.”</i></p> <p><i>VI: ”Olen myös toiminut maajoukkuevalmentajana ja silloin puhutaan huippu-urheilusta, jossa painottuu menestyminen ja toiminnan mittareina on yleensä mitalit ja tulos. Nämä ohjaa toimintaa ja ovat tärkeitä, koska valmennus/valmentajat usein nostetaan tikunnokkaan silloin, jos menestystä ei tule. Huippu-urheilussakin tärkeimmät ohjurit ovat intohimo lajiin /urheiluun ja ilon pitäminen mukana koko ajan.”</i></p>	<p>tärkeintä valmentamisessa on liikunnallisen elämäntavan ja monipuolisten harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen</p> <p>tärkeintä valmentamisessa on innostaa lapsia liikkumaan ja kehittämään heidän liikunnallisia taitoja</p> <p>tärkeintä valmentamisessa on kilpailuissa menestyminen</p>

<p><i>V1: "Näkisin, että koululla on erittäin suuri merkitys liikunnan ja jopa urheilun edistämisessä. Tärkeää on koulun ja opettajien positiivinen suhtautuminen liikuntaan ja lasten kannustaminen. Siinä on myös paljon haasteita, jotka ovat muuttuneet vuosikymmenien aikana johtuen lasten liikunnan määrän vähenemisestä. Koulun kautta lapset voidaan saada innostumaan urheilusta ja jostain lajista."</i></p> <p><i>V3; "Koulussa lapset saavat mahdollisuuden tutustua eri lajeihin ja kehittää omia liikuntataitojaan. Opettajat voivat kannustaa lapsia liikuntaharrastusten pariin esim. huomattuaan jollakin lahjakkuutta/ kiinnostusta tietyn tyyppiseen liikuntaan, tai huomattaessaan, että kyseinen lapsi saattaisi hyötyä liikuntaharrastuksesta kanavana purkaa liikkumisen tarvetta tai harjoitella itsehillintää. Säännöllinen liikunta myös lisää kykyä omaksua asioita ja keskittyä koulussa."</i></p>	<p>koululla on suuri merkitys lasten liikuntaidentiteetin edistämisessä</p> <p>koulun tulee tarjota lapsille monipuolisesti mahdollisuuksia tutustua eri liikuntalajeihin</p>
---	---

<p><i>V2: ”tärkeintä on tiedon välitys ajoissa opettajalta oppilaalle – ja hienoa olisi, jos tieto kulkisi sähköisessä muodossa myös valmentajalle. Näin toimitaan urheilulukiossa, jossa tulee kunkin 1.5 kk:n jakson ohjelma etukäteen ja sitten vielä viikoittain ohjelma. Miksi näin ei voitaisi toimia myös nuorempien osalta?!”</i></p> <p><i>V3: ”Koulun pitää pystyä joustamaan silloin, kun lapsella on kilpailureissuja tai leirejä kouluaikana. Kodin vastuulle jäävät poissolopäivien koulutehtävät. Kisapäivien ja loukkaantumisten yhteydessä yhteistyö koulun kanssa esim. liikaa fyysistä rasitusta välttäen. Yhteydenpito kouluun tästä yleensä kodin kautta. Valmentajan ja muiden aikuisten pitää huomioida, että lapsen voimavarat riittävät harjoitusten ja kisojen sekä koulun hoitamiseen niin, että myös palautumisaikaa jää riittävästi. Kun tämä tasapaino säilyy, ja lapsella into sekä harrastukseen että</i></p>	<p>tärkeintä koulun ja valmentajan välisessä yhteistyössä on oikea-aikainen yhteydenpito</p> <p>tärkeintä yhteistyössä on yhteydenpito ja koulun joustaminen tarpeen vaatiessa</p>
---	--

<i>koulunkäyntiin, kaikki hyötyvät.”</i>	
--	--

<p><i>V3: "Mielestäni tämä on tärkeä tavoite molemmilla, koululla eri lajien monipuolisena esittelijänä ja eri liikuntataitojen kehittäjänä, seuroissa taas tarjotaan mahdollisuus päästä syvemmälle lajitaitoihin ja kehitetään tavoitteellisemmin ko lajille tärkeitä ominaisuuksia, mutta toki kotien ja vanhempien esimerkkiä ja vastuuta tässä ei sovi unohtaa: kuljeta, kuskaa ja kannusta. Monissa harrastuksissa tarvitaan myös vapaaehtoisten vanhempien panosta ohjaajina ja huoltajina, jotta harrastaminen ylipäätään on mahdollista."</i></p> <p><i>V1: "Molemmilla on iso vastuu, mutta isoin vastuu on vanhemmilla. Koti on tärkein kasvattaja, siksi vanhempia tulee myös tarvittaessa kasvattaa ymmärtämään liikunnan kokonaisvaltaista merkitystä."</i></p>	<p>sekä koulu että valmentaja ovat suuressa roolissa liikunnallisen elämäntavan mahdollistamisessa jokaiselle lapselle</p> <p>kodilla on tärkeä merkitys liikunnallisen elämäntavan mahdollistamisessa</p>
---	--

5.6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimus on toteutettu kyselytutkimuksena fenomenografista tutkimusotetta hyödyntäen. Eri liikuntalajien valmentajia on pyydetty vastaamaan kysymyksiin kirjallisesti sähköpostin välityksellä. Valmentajien vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja vain tämän tutkimuksen tarpeisiin. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöllisyys ei paljastu missään tutkimusprosessin vaiheessa.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on laatinut ihmistieteiden eettisiä periaatteita koskevat ohjeet. Tutkimukseen, jossa vastaajina on ihmisiä, liittyy henkilötietojen käsittelyä. Tutkimus on järjestelmällisen tutkimisen, ajattelun ja tarkkailun kautta saadun tiedon hyödyntämistä. Tutkimuskysymyksiin liittyy usein halu lisätä ymmärrystä ympäröivästä maailmasta. Tutkijan on kunnioitettava vastaajien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Perustuslaina 23§ on määritelty oikeudet, jotka kuuluvat kaikille eli oikeus vapauteen, koskemattomuuteen ja elämään. Tutkijan on tehdessään tutkimusta kunnioitettava sekä aineellista että aineetonta kulttuuriperintöä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Tutkimuksesta ei saa aiheutua tutkittavina oleville ihmisille, yhteisöille tai tutkimuskohteille vahinkoa, haittaa tai riskejä. Tutkimuksessa on noudatettava ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä, jolla turvataan tieteen vapaus. Tieteellisestä vapaudesta on määritelty Perustuslaissa ja sitä tulee käyttää vastuullisesti. Eettisten periaatteiden lähtökohtana on tutkijoiden, tutkimusryhmien ja tutkimuksen kohteena olevien ihmisten suojaaminen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Tutkimukseen on osallistunut useiden eri liikuntalajien valmentajia. Liikuntalajit eivät käy ilmi tästä tutkimuksesta. Tutkija itse on tietoinen kyseisten lajien lajikulttuurista ja osa näistä lajeista on lähellä tutkijaa. Tutkija on myös pyrkinyt tutustumaan valmentajiin henkilökohtaisesti lisätäkseen avoimuutta ja luottamusta.

Eettiset kysymykset tulee ottaa huomioon erityisesti tutkijan ja tutkittavan välisessä kohtaamisessa, johon voi liittyä ennakoimattomia tekijöitä. Tärkeää on tutkijan ja tutkittavan välinen luottamus. Erityisen tärkeää on tutkittavan kohteen luottamus tutkimukseen ja tieteeseen. Luottamus säilyy, jos tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja oikeuksia kunnioitetaan. On otettava huomioon, että tutkimustilanteet ja tutkimuksessa käsiteltävät aiheet voivat aiheuttaa tutkittavissa henkilöissä erilaisia reaktioita. Tutkijan on perehdyttävä tutkittavien henkilöiden taustoihin, jotta tutkittaville henkilöille ei aiheudu tarpeetonta haittaa. Tutkijan on tarpeen vaatiessa tunnettava tutkittavan henkilön kulttuurinen tausta ja kulttuurin historia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Tutkija on ollut henkilökohtaisesti yhteydessä tutkimukseen osallistuviin ja tutkittavasta ilmiöstä on keskusteltu yhdessä puhelimitse. Tutkimukseen osallistuvien mielenkiinto on herännyt näiden keskustelujen yhteydessä. Osallistujat ovat kertoneet jo puhelimitse omia kommenttejaan ja on vaihdettu ajatuksia tutkijan kanssa ennen varsinaista kysymyksiin vastaamista.

Tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä on oikeus vapaaehtoisesti myös kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen. Tutkijan on huolehdittava tutkimukseen osallistuvien henkilöiden vapaaehtoisuudesta. Tutkittava henkilö ei saa kokea pelkoa kielteisistä seuraamuksista, eikä osallistumisen pakollisuudesta. Tutkijan on dokumentoitava tutkittavan suullisesti, kirjallisesti tai muullaa tavoin antama suostumus osallistumisesta tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä on kuitenkin aina oikeus keskeyttää tutkimus tai jättäytyä pois tutkimuksesta ilman, että tästä syntyy hänelle minkäänlaisia seuraamuksia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Muutama tähän tutkimukseen pyydetyistä jätti vastaamatta kyselyyn.

Jos tutkimukseen osallistuva henkilö keskeyttää tutkimukseen osallistumisen, voidaan keskeyttämiseen asti kerättyjä tietoja hyödyntää tutkimuksessa. On tärkeä ottaa huomioon, että tutkittavan ei tarvitse kertoa syytä tutkimuksen keskeyttämiselle. Tietyissä tilanteissa tutkija voi itse peruuttaa tutkimukseen osallistuvan henkilön osallistumisen tutkimukseen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Pyydetty henkilöt eivät antaneet tutkijalle minkäänlaisia tietoja, joten tässä tutkimuksessa heidän käsityksiään ei ole. Henkilöt kokivat, etteivät omaa riittävää tietotaitoa tutkittavasta ilmiöstä.

Tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä on oikeus saada tieto henkilötietojensa käsittelystä, tutkimuksen toteuttamisesta käytännössä ja tutkimuksen sisällöstä. Tutkimuksen toteuttamisella tarkoitetaan muun muassa sitä, mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa konkreettisesti ja miten aineiston käsittely ja säilyttäminen tapahtuvat. Tutkijan on huolehdittava siitä, että edellä mainittu informaatio annetaan tutkittavalle henkilölle ymmärrettävässä muodossa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Jokaiselle tutkimukseen osallistuneelle kerrottiin jo puhelimitse, että heitä ei tulla tunnistamaan tässä tutkimuksessa esille tulleissa tiedoissa.

Tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä on varattava riittävästi aikaa harkita osallistumispäätöstään ja vastauksia kysymyksiin. Tutkimukseen osallistuvalla on oikeus saada totuudenmukainen ja perusteltu tieto tutkimuksen tavoitteista sekä siitä, mitä tutkimukseen osallistuminen merkitsee. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat haitat, riskit ja hyödyt on tuotava tutkimukseen osallistuvan tietoon. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Tutkimukseen osallistuneille lähetetyssä sähköpostiviestissä kerrottiin tutkimuksen tavoite.

Henkilötietoja tulee käsitellä tutkimuksessa luottamuksellisesti. Henkilötietojen käsittelyä määrittävät suunnitelmallisuuden, vastuullisuuden ja lainmukaisuuden periaatteet. Jo suunnitteluvaiheessa on otettava huomioon mahdolliset tutkimusaineiston käsittelyyn liittyvät riskit sekä tutkittavien henkilöiden että

muiden henkilöiden osalta. Henkilötietojen käsittely koskee koko tutkimusprosessia. Tutkijan on lainsäädännön lisäksi noudatettava oman organisaationsa tietosuojaohteita. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Päätökset, jotka koskevat henkilötietojen käyttöä, on dokumentoitava ja perusteltava selkeästi ja niiden on oltava viranomaisten tai organisaation tietosuojavastaavan tarkistettavissa jälkikäteenkin. Henkilötietoja ovat kaikki luonnollista henkilöä koskevat tunnistettuun tai tunnistettavissa olevat tiedot. Jos tutkimusaineistosta voidaan epäsuorasti tai suorasti tunnistaa tutkimukseen osallistuneita henkilöitä, sisältää tutkimus henkilötietoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Henkilötietojen käsittelylle tulee olla jokin laillinen käsittelyperuste. Jotta tutkimusaineistoa voidaan käsitellä luotettavasti, tulee henkilötietojen käsittelyn osalta määrittää eri tahojen roolit henkilötietojen käsittelylle. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa on osoitettava rekisterinpitäjä sekä yksilöidä henkilötietojen käyttötarkoitus. Käyttötarkoituksena voidaan käyttää kyseessä olevaa tieteellistä tutkimusta, joka on selkeästi kuvattu. On otettava huomioon, että tutkimuksessa voidaan kerätä ainostaan tutkimukseen välttämättömästi liittyviä henkilötietoja. Henkilötiedot tulee poistaa aineistosta sitten, kun niiden käyttötarkoitus loppuu. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Henkilötietoja voidaan säilyttää esimerkiksi tietojen yhdistämistä varten. Tässä tapauksessa tunnistetiedot ja tietojen yhdistämiseen tarvittavat tiedot tulee säilyttää suojatusti erillään. Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä tulee antaa todenmukainen tieto henkilötietojen kaikenlaisesta käsittelystä. Henkilötietojen käsittelystä voidaan ilmoittaa tutkimuksen osallistujille käytännöllisellä ja luontevalla tavalla. Tutkittava ei hanki eikä etsi tietoa häneen liittyvistä oikeuksista itse, vaan tutkimuksen tekijän tehtävä on kertoa nämä tiedot. Tiedot tulee lisäksi olla tutkittavan saatavilla tutkimuksen ajan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Tutkimusta julkaistaessa on huomioitava, että tutkimukseen osallistuneiden yksityisyyttä suojellaan. Yksityisyyden suojeluun liittyy tapauskohtainen harkinta sananvapaudesta. Tutkimushenkilöiden nimet voidaan julkaista, jos tutkimukseen osallistunut on antanut tähän luvan. Tällaisia tilanteita voi tulla tutkimuksissa, joihin liittyy muun muassa henkilöhaastatteluja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä ei voida luvata täyttä tunnistamattomuutta, jos se ei ole toteutettavissa. Tutkimukseen osallistujat voidaan tunnistaa, jos esimerkiksi lukijat tuntevat tutkimuskohteena olevan yleisön. Tutkimukseen osallistujien henkilöisyyttä on kuitenkin ainoastaan harvoin tarkoituksenmukaista julkaista. Poikkeuksena ovat esimerkiksi merkittävässä valta-asemassa olevat henkilöt, joilla on tästä syystä kapeampi yksityisyys kuin valtaväestöllä. Valta-asemassa olvein henkilöiden toimintaa koskee kriittinen arviointi, joka on osa perustuslaissa turvattua tieteen vapautta. Henkilötietojen julkaiseminen perustuu tapauskohtaiseen harkintaan ja yhteiskunnalliseen merkittävyyteen. Valta-asemassa olevilla tai julkisuuden henkilöillä on aina myös yksityisen elämän piiri, jota on kunnioitettava. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Tieteen avoimuus edistää tieteen kehitystä ja on edellytys kriittiselle arvioinnille. Tieteen avoimuus toteutuu, kun tietyssä tutkimuksessa kerätty aineisto tallennetaan muiden tutkijoiden saataville. Avoimuuden osalta on otettava huomioon aina tieteen vapaus ja sananvapaus sekä henkilötietojen ja yksityisyyden suoja. Aineistoja voidaan julkaista myös yksinomaan tutkijoiden käyttöön. Tutkimuksen avoimuuteen on otettava kantaa jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa ja siitä on kerrottava tutkimukseen osallistuvilla tiedonkeruuvaiheessa. Rekisterinpitäjän vastuulla on tutkimuksen avaaminen lainsäädäntöä noudattaen. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa on selvítettävä myös, onko samankaltaista tietyssä tutkimuksessa käytettävää aineistoa jo kerätty. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Tutkimuksen tulokset muodostuivat fenomenografista tutkimusotetta käyttäen, jonka kautta haastateltavien henkilökohtaiset ja ainutkertaiset kokemuksen tulevat esille. Tätä tutkimusmenetelmää käyttäen on kuvattu haastateltavien henkilökohtaisia käsityksiä liikunnallisesti aktiivisen lapsen liikuntakasvatuksen monipuolisuudesta. Fenomenografisessa tutkimusotteessa on tutkijan oman analysoinnin mahdollisuus tuloksia kirjatessa aineistosta.

6 Tutkimuksen tulokset

Tutkimukseni pääongelma oli selvittää, mikä merkitys perusopetuksen alaluokkien liikuntakasvatuksella on sellaiselle lapselle, joka osallistuu säännölliseen ohjattuun harjoitustoimintaan vapaa-ajallaan sekä pohtia liikuntakasvatuksen roolia yhteydessä liikunnallisesti aktiivisen lapsen kokonaisvaltaisen kasvuun ja liikuntaidentiteetin kehitykseen. Tutkimuksen tulokset muodostuivat fenomenografista tutkimusotetta käyttäen, jonka kautta haastateltavien henkilökohtaiset ja ainutkertaiset kokemukset tulevat esille. Tätä analyysimenetelmää käyttäen, kuvaan ja mallinnan haastateltavien henkilökohtaisia käsityksiä liikunnallisesti aktiivisen lapsen liikuntakasvatuksen monimuotoisuudesta. Tässä tutkimuksessa haastattelin eri urheilulajeissa toimivia valmentajia, jotka valmentavat peruskouluikäisiä lapsia ja nuoria.

Valmentajat, joita haastattelin, olivat toimineet lähes 40 vuotta valmentajina. Yhdellä valmentajista oli kokemusta useammassa lajissa valmentamisesta nykyisen lajin lisäksi. Valmentajat olivat valmentaneet seuratasolta maajoukkueetasolle asti. Heillä oli kokemusta aivan pienten lasten valmentamisesta veteraaneihin asti. Intohimo valmentamiseen välittyi heidän vastauksistaan. Heistä kaikilla oli oma kilpailullinen urheilutausta ja omat kokemukset urheilusta olivat toimineet innoittajina omalle valmennustaipaleelle.

” Oma urheilu-uran kautta heräsi kiinnostus ja se on eräänlainen intohimo nähdä urheilijan kehittyvän. Näen, että valmentaja on isossa kasvatusroolissa. Nuorten parissa toimiminen on kannustavaa ja motivoi itseäni.” (Vastaja 1)

”Kun itse aikanaan joutui monia asioita opettelemaan kantapään kautta, niin sen myötä haluaa siloitella junnujen tietä ja auttaa kehittymään niin fysiikka kuin varsinkin suunnistustaito ja suorituksen hallinta.” (Vastaja 2)

”Olen itse harrastanut yleisurheilua. Oman lapsen myötä ollakseni mukana mahdollistamassa hänen harrastuksensa.” (Vastaja 3)

”Pitkä peli/harrastus tausta itsellä takana ja koen itselläni olevan annettavaa valmentajan roolissa myös muille lapsille.” (Vastaja 4)

Kysyttäessä tärkeintä asiaa valmentamisessa, painottuivat vastaukset ensisijaisesti sen ajatuksen ympärille, että halutaan ylläpitää liikuntaa elämäntapana yksilön valitsemassa muodossa.

”Pakko vastata eri näkökulmista. Ensiksi lasten ja nuorten osalta liikunnan ja urheilun ilo, lasten ja nuorten kasvattaminen sekä liikunnan juurruttaminen elämäntavaksi ovat tärkeitä. Toisaalta kilpailu on urheilussa valmentamisen suola. Minua inspiroi urheilijan kasvaminen urheilijaksi, oppiminen esim. tietyn lajin taitajaksi ja siinä edelleen kehittyminen ja myös menestyminen kilpailuissa. Kuitenkin niin, että menestyminen ei ole tärkein asia ja ihmisarvon mittari.” (Vastaja 1)

”Se, että on kiinnostunut nuorten asioista ja haluaa auttaa näitä.” (Vastaja 2)

”Liikunnallisen elämäntavan syntyminen ohjattaville ja monipuolisen harrastusmahdollisuuden tarjoaminen lapsille ja nuorille. Siitä he voivat sitten oman kiinnostuksen mukaan suuntautua kilpaurheiluun tai keskittyä enemmän omien taitojen kehittämiseen.” (Vastaja 3)

”Innostaa lapsia pelaamaan ja harrastamaan. Nähdä lasten kehitys ja saada heille halua tulla harrastamaan.” (Vastaja 4)

Huippu-urheilu pohjautuu menestymiseen, jolloin valmentamisen tavoitteet ovat tämän ajatuksen ympärillä.

”Olen myös toiminut maajoukkuevalmentajana ja silloin puhutaan huippu-urheilusta, jossa painottuu menestyminen ja toiminnan mittareina on yleensä mitalit ja tulos. Nämä ohjaa toimintaa ja ovat tärkeitä, koska valmennus/valmentajat usein nostetaan tikunnokkaan silloin, jos menestystä ei tule. Huippu-urheilussakin tärkeimmät ohjurit ovat intohimo lajiin /urheiluun ja ilon pitäminen mukana koko ajan.” (Vastaja 1)

Koulun liikunnan voimassa olevat tavoitteet, eivät olleet kovinkaan tuttuja vastaajille. Tämä on mielestäni yksi huomionarvoinen asia, kun mietitään erityisesti koulun ja valmentajien välistä yhteistyötä. Liikuntamäärät liikunnallisesti aktiivisella lapsella

voivat olla hyvinkin korkeita viikkotasolla ja tämä määrä sisältää monenlaisia erilaisia harjoitteita. Tätä olisi mielenkiintoista tutkia lisää, minkälaisia harjoitteita liikunnallisesti aktiivisen lapsen tulisi saada perusopetuksen liikuntakasvatuksessa, jotta ne tukisivat häntä ja ne voitaisiin ottaa osaksi viikoittaista harjoitusohjelmaa.

Perusopetuksen liikuntakasvatusta pidettiin tärkeänä ja ymmärrettiin myös sen haasteet opettajalle. Vastaajat ottivat myös hieman kantaa perusopetuksen liikuntakasvatuksen ja vapaa-ajalla tapahtuvan harjoittelun kokonaiskuormitukseen.

”Näkisin, että koululla on erittäin suuri merkitys liikunnan ja jopa urheilun edistämisessä. Tärkeää on koulun ja opettajien positiivinen suhtautuminen liikuntaan ja lasten kannustaminen. Siinä on myös paljon haasteita, jotka ovat muuttuneet vuosikymmenien aikana johtuen lasten liikunnan määrän vähenemisestä. Koulun kautta lapset voidaan saada innostumaan urheilusta ja jostain lajista.” (Vastaaja 1)

”Nuorten valmentajan on otettava huomioon harjoittelua suunnitellessaan myös sekä koululiikunta että myös muut urheilijan harrastamat lajit, että kokonaiskuormitus pysyy hallinnassa. Eli minä päivinä ja kloaikoina ja viikottain mitä tekevät koululiikassa. Valmentajana aina kehoitan lapsia/nuoria tekemään myös koululiikunnassa asiat kunnolla eikä lusmuilemaan, vaikka muut eivät tekisikään kunnolla.” (Vastaaja 2)

”Koulussa lapset saavat mahdollisuuden tutustua eri lajeihin ja kehittää omia liikuntataitojaan. Opettajat voivat kannustaa lapsia liikuntaharrastusten pariin esim. huomattuaan jollakin lahjakkuutta/ kiinnostusta tietyn tyyppiseen liikuntaan, tai huomattessaan, että kyseinen lapsi saattaisi hyötyä liikuntaharrastuksesta kanavana purkaa liikkumisen tarvetta tai harjoitella itsehillintää. Säännöllinen liikunta myös lusää kykyä omaksua asioita ja keskittyä koulussa.” (Vastaaja 3)

”Saada lapset innostumaan liikunnasta ja tukea lapsen harrastusta myöhemmillä luokilla.” (Vastaaja 4)

Valmentajat eivät olleet tehneet juurikaan yhteistyötä opettajien kanssa. Säännöllistä yhteistyötä tehdään ainoastaan urheilulukiossa opiskelevien nuorten osalta.

Valmentajan, kodin ja koulun välisessä yhteistyössä merkityksellisimpiä asioita ovat joustavuus ja oikea-aikainen tiedonvälitys kaikkien osapuolten kesken. Tärkeä asia on myös ymmärtää sekä koulun että urheilun vaatimuksia. Nämä asiat ovat avainasemassa siinä, että yhteistyö voi toimia.

” Lyhyesti sanottuna joustavuus ja viestintä ovat tärkeimmät asiat. On tärkeää ymmärtää sekä koulun että urheilun vaatimuksia. Näistä on hyvä keskustella. Monesti urheilija tarvitsee erivapauksia tai järjestelyitä esimerkiksi poissaolojen suhteen, jotka puolestaan vaativat opettajilta lisätyötä. Siinä mitataan joustavuutta ja ymmärrystä. Tämä asia on mielestäni mennyt tosi paljon eteenpäin, mutta vaatii edelleen esim. koulun puolella myös hyvää johtamista.” (Vastaaja 1)

”Tärkeintä on tiedon välitys ajoissa opettajalta oppilaalle – ja hienoa olisi, jos tieto kulkisi sähköisessä muodossa myös valmentajalle. Näin toimitaan urheilulukiossa, jossa tulee kunkin 1.5 kk:n jakson ohjelma etukäteen ja sitten vielä viikoittain ohjelma. Miksi näin ei voitaisi toimia myös nuorempien osalta?!” (Vastaaja 2)

”Koulun pitää pystyä joustamaan silloin, kun lapsella on kilpailureissuja tai leirejä kouluaikana. Kodin vastuulle jäävät poissolopäivien koulutehtävät. Kisapäivien ja loukkaantumisten yhteydessä yhteistyö koulun kanssa esim. liikaa fyysistä rasitusta välttämällä. Yhteydenpito kouluun tästä yleensä kodin kautta. Valmentajan ja muiden aikuisten pitää huomioida, että lapsen voimavarat riittävät harjoitusten ja kisojen sekä koulun hoitamiseen niin, että myös palautumisaikaa jää riittävästi. Kun tämä tasapaino säilyy, ja lapsella into sekä harrastukseen että koulunkäyntiin, kaikki hyötyvät.”
(Vastaaaja 3)

”Kouluilla suuri merkitys siinä, että saada lapsia kokeilemaan harrastuksia ja innostumaan urheilusta harrastuksena. Isompien harrastajien kohdalla tärkeää saada tukea omaan lajiin tukevaan harjoitteluun. Tässä vaiheessa yhteistyö valmentajien ja koulun/opettajien kesken voisi tulla ajankohtaiseksi.” (Vastaaaja 4)

Valmentajat pitivät omaa merkitystään liikuntakulttuurin edistämässä tärkeänä ja mieltävät olevansa jopa suuressa vastuussa tästä. Liikuntakulttuurin edistäminen on monisyinen asia ja kattaa niin positiivisen liikunta-asenteen mahdollistamisen ja luomisen, kuin lajikulttuurin edistämisen.

”Tärkeintä on positiivisen liikunta-asenteen luominen – niin koululla kuin valmentajalla.” (Vastaaaja 2)

”Minulla valmentajana erittäin tärkeä edistää suomalaista liikuntakulttuuria, jossa kasvatetaan ja opitaan mm. noudattamaan sääntöjä, käyttäytymään, toimimaan ryhmässä, ymmärtämään terveellisten elämäntapojen merkitystä, vastuullisuutta urheilussa ja yleisesti. Lisäksi valmentajana edistän tietyn lajin lajikulttuuria, jossa

siinäkin on erilaisia käytäntöjä, kirjoittamattomia sääntöjä, tapoja toimia jne.” (Vastaja 1)

”Ehkä jo aiempiin vastauksiini viitaten koulu esittelee lajeja monipuolisesti. Lajitreeneissä mennään taidoissa pitemmälle ja omaan lajiin keskittyen. Molemmilla on tärkeä rooli liikuntaan elämäntapana innostamisessa ja periskunnan kehittymisessä.”

(Vastaja 3)

”Valmentajana vastuu on saada lapset nauttimaan lajissaan ja tätä kautta tekemään työtä omien tavoitteiden saavuttamiseksi ja innostumaan liikunnasta ja huomaamaan kehityksensä. Kouluilla tavoitteina saada lapsia liikunnan/urheilu harrastuksien pariin.”

(Vastaja 4)

Liikunnallisen elämäntavan mahdollistamisen tärkeimpänä osatekijänä pidettiin lasten vanhempia. Tärkeää on myös luoda monipuolinen liikunnallinen asenne ja hyvä pohja. On otettava huomioon, että myös sekä valmentaja että opettaja voivat omalta osaltaan vaikuttaa perheiden liikunta-asenteisiin.

”Tärkeintä on positiivisen ja monipuolisen liikunta-asenteen ja pohjan luominen – niin koululla kuin valmentajalla. Sekä kouluilla kuin valmentajalla on mahdollisuus vaikuttaa myös perheisiin. Silloin kun olin 3 kk opettajana, niin annoin oppilaille liikuntäläksyjä – niin oppilaille kuin perheillekin! Tämä on mielestäni käyttämätön mahdollisuus kouluilla!” (Vastaja 2)

”Molemmilla on iso vastuu, mutta isoin vastuu on vanhemmilla. Koti on tärkein kasvattaja, siksi vanhempia tulee myös tarvittaessa kasvattaa ymmärtämään liikunnan kokonaisvaltaista merkitystä.” (Vastaja 1)

”Mielestäni tämä on tärkeä tavoite molemmilla, koululla eri lajien monipuolisena esittelijänä ja eri liikuntataitojen kehittäjänä, seuroissa taas tarjotaan mahdollisuus päästä syvemmälle lajitaitoihin ja kehitetään tavoitteellisemmin ko lajille tärkeitä ominaisuuksia, mutta toki kotien ja vanhempien esimerkkiä ja vastuuta tässä ei sovi unohtaa: kuljeta, kuskaa ja kannusta. Monissa harrastuksissa tarvitaan myös vapaaehtoisten vanhempien panosta ohjaajina ja huoltajina, jotta harrastaminen ylipäättään on mahdollista.” (Vastaja 3)

”Koulujen ja valmentajien tavoite on saada lapset innostumaan liikunnasta ja tätä kautta saamaan liikunta jokapäiväiseen elämään.” (Vastaja 4)

6.1 Perusopetuksen liikuntakasvatuksen merkitys liikunnallisesti aktiiviselle lapselle

Tässä luvussa vastaan tutkimuskysymyksen yksi ja kaksi. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä kysyttiin liikuntakasvatuksen merkityksestä liikunnallisesti aktiiviselle lapselle. Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin, miten liikuntakasvatuksessa voidaan huomioida oppilaan yksilölliset piirteet.

Tässä luvussa vastaan tutkimuskysymykseen yksi ja kaksi. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä kysyttiin liikuntakasvatuksen merkityksestä liikunnallisesti aktiiviselle lapselle. Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin, miten liikuntakasvatuksessa voidaan huomioida oppilaan yksilölliset piirteet.

Liikuntakasvatuksen yksi tärkeimmistä tehtävistä on saada liikunta elämäntavaksi, ja tämä mahdollistetaan liikuntatunneilla positiivisten kokemusten kautta. Oppilaiden ikä- ja kehitystaso huomioon ottaen liikuntatunneilla opetetaan ja harjaannutetaan motorisia perustaitoja ja fyysisesti aktiivista toimintaa eli yksilön fyysisiä ominaisuuksia (Jaakola & Sääkslahti 2013).

Opetus on oppilaiden kehitystaso huomioon ottaen fyysisesti aktiivista toimintaa eli harjoitellaan liikkuvuutta, nopeutta, kestävyyttä ja voimaa, ja toiminnassa sovelletaan havainto- ja ratkaisuntekotasaitoja. Edelleen tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja harjoitellaan, mutta liikuntatuntien perusajatus on selkeästi tutustuttaa oppilaat erilaisiin liikuntamuotoihin, joita he voisivat esimerkiksi itse harrastaa. Erilaisilla tehtävillä pyritään lisäämään myönteistä käsitystä itsestä ja kyvystä pystyä sekä vastuun ottoa. (Jaakola & Sääkslahti 2013.)

Oppilaita voidaan osallistaa oppimiseen heidän omasta kokemusmaailmastaan lähtien. On otettava huomioon oppilaiden kehitysaste siinä, kun heidät otetaan opettajajohtoisesti osaksi liikunnan oppituntien suunnittelua ja toteutusta. Oppilaiden on hyvin tärkeä kokea pystyvänsä säätelemään toimintaansa ja vaikuttaa siihen. Tämä vaikuttaa niin sisäisen kuin ulkoisen liikuntamotivaation muodostumiseen. Yksittäisen oppilaan motiivi voidaan muuttaa sisäiseksi motivaatioksi, joka lisää hänen pystyvyyden ja kyvykkyyden tunnettaan sekä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kokemuksia tästä. (Jaakola, 2010)

Positiivisen liikuntakulttuurin eteenpäin vieminen ja sen kasvattaminen on erittäin tärkeää. Liikunnan kautta voidaan oppia monia erilaisia elämäntaitoja, kuten sääntöjen noudattamista, ryhmässä toimimista, oikeanlaista käyttäytymistä sekä ottamaan vastuuta. Nämä ovat tärkeitä opetettavia arvoja peruskoulun alaluokilta lähtien. Jopa kaikkein tärkein asia ovat liikunnan vaikutukset jokaisen yksilön hyvinvointiin. Monipuolisen liikunnallisen asenteen luominen on sekä koulun että valmentajien vastuulla. Koulu ja

valmentaja voivat myös vaikuttaa positiivisesti kodin liikunta-asenteisiin. Tärkeää on kasvattaa lapsi ymmärtämään liikunnan kokonaisvaltainen merkitys.

Liikunnalla on suuri merkitys ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Yksilön on omaksuttava liikunnallinen elämäntapa. On otettava huomioon, että nuoremmilla oppilailla tällaiset pitkän ajan tavoitteet voivat tuntua etäisiltä, eivätkä ne varsinaisesti toimi toimintaa ohjaavina tekijöinä. Liikuntakasvatuksesta saatavien välittömien kokemusten merkitys korostuu. (Sääkslahti, 2013)

. Erilaisten oppimisympäristöjen ja opetusmenetelmien kautta voidaan varmistaa jokaisen yksilön oppimisen mahdollisuudet. (Sääkslahti, 2013)

Tärkeänä osana erilaisten oppimisympäristöjen suunnittelua ja käyttöä ovat oppijoiden yksilölliset tarpeet. (Sinkkonen 2015.) Oppimisympäristöjen käyttö voi olla myös osa suunnitelmallista tukea. Erilaisten oppimisympäristöjen käytöllä pyritään kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, joka edistää yksilön tervettä kasvua ja kehitystä. Vastuullinen ja turvallinen toiminta eri oppimisympäristöissä tukee oppimista. (Jaakkola & Sääkslahti 2013.)

Jokaisen yksilön toiminta eri oppimisympäristöissä on merkittävää. Tärkeänä osana oppimisympäristöjä on aktiivinen yhteistyö ulkopuolisten asiantuntijoiden kanssa. (Kallioniemi 2016.)

Liikuntaa opettavalta vaaditaan kykyä ja herkkyyttä mukautua erilaisiin tilanteisiin. Näin mahdollistuu tilanteiden ohjailu oikealla tavalla (Sääkslahti, 2013.)

Oppimistavoitteiden kannalta on suuri merkitys sillä, millaiset liikuntaa opettavan tunne- ja ihmissuhdetaidot ovat. Kannustavan ja kuuntelevan sekä tunteita tunnistavan ilmapiirin luominen on erittäin suuressa roolissa jokaista liikuntatuntia. (Jaakkola, 2010)

Ammattillisen yhteistyön kautta perusopetuksen liikuntakasvatukseen voidaan tuoda osaksi erilaista ammatillista osaamista ja tukea tällä tavoin oppilaiden liikunnallisten taitojen vahvistumista monipuolisesti.

Valmentajat tekevät perusteellista ja vastuullista työtä liikunnallisesti aktiivisten lasten parissa. Valmentajat joutuvat kohtaamaan ennakoimattomia haasteita ja ovat tärkeänä tukena jokaisessa käänteessä nuoren urheilijan elämässä. Urheilijan ja valmentajan työ on kurinalaista. Valmentajalta vaaditaan paljon ahkeruutta, periksiantamattomuutta ja vastuunottoa. Valmentajat toimivat mallina urheilijoille. (Cook ym. 2021.) Kouluissa lapsille tulisi tarjota mahdollisimman monipuolisesti erilaisia liikuntalajikokeiluja. Liikuntaa opettavalla opettajalla on suuri merkitys. Hän toimii kuin valmentajan roolissa, ohjaa lapsia heidän kiinnostustaan ja lahjakkuuttaan vastaavien liikuntalajien pariin. Jonkin liikuntalajin harrastamisesta voi tietyille yksilöille olla suurtakin hyötyä esimerkiksi omien yksilöllisten taitojen kehittämisessä.

Valmentajan tulee olla tunneälykäs ja myös osata välittää sitä ulospäin valmennettaville ja ulkopuolisille tarkkailijoille. Valmentajien on osattava huomioida valmennettavan tunteita. Valmennettavan tunteet voivat vaikuttaa suoraan suorituskyykyyn kilpailuissa ja itse suoritukseen. Valmentajan tulee havaita tällaiset tilanteet ja hänellä tulee olla toimintamalleja tilanteen ratkaisemiseksi. Valmentajan tulee antaa valmennettavalle tällaisissa tilanteissa emotionaalista vastetta ja pyrkiä tällä tavoin muokkaamaan tilannetta. (Cook ym. 2021.)

Valmentajan tulee pyrkiä havaitsemaan suoritukseen heikentävästi vaikuttavat tilanteet ja tunteet mahdollisimman nopeasti ja hoidettava tilanne, jotta valmennettavan suorituskyyky palautuu normaalille tasolle. Valmennuksessa valmennettavien tunteiden havainnoinnin herkkyys on erittäin oleellinen kokonaisuus toimivaa valmennussuhdetta. Valmentajan on myös hallittava omat tunteensa ja käyttäytyttävä asianmukaisesti jokaisessa tilanteessa. Valmentaja lisää tällä tavoin toimiessaan myös valmennuksen vaikuttavuutta ja tehokkuutta. Valmentajan tulee pyrkiä luomaan pitkäaikaisia valmennussuhteita. Valmennussuhteiden luontiin vaikuttaa valmentajan yleinen asenne valmentamista ja valmenettavaa kohtaan. Valmennettava on saatava sitoutumaan valmentajan luomaan

visioon. (Cook ym. 2021.) Valmentajan ja opettajan on kyettävä ottaa huomioon lasten ikä- ja kehitysvaiheet ja tarjottava henkistä- ja fyysistä ikäkautta vastaavia liikunnallisia haasteita.

Perusopetuksen liikuntakasvatuksella on selvästi merkitystä sellaiselle lapselle, joka osallistuu säännölliseen ohjattuun harjoitustoimintaan vapaa-ajallaan. Liikuntakasvatuksella on merkittävä rooli liikunnallisesti aktiivisen lapsen kokonaisvaltaisessa kasvussa ja liikuntaidentiteetin kehityksessä. Tarkasteltaessa monipuolista liikuntakasvatusta formaalin ja informaalien oppimisympäristöjen välisessä vuorovaikutuksessa voidaan todeta, että liikuntakasvatusta voidaan käyttää monipuolisesti osana liikunnallisesti aktiivisen lapsen kasvua sekä oppimisen tukemisessa.

Valmentajan ja koulun välistä yhteistyötä tulee selvästi lisätä. Ylipäättään eri alojen ammattilaisten näkemysten kautta saadaan uusia näkökulmia. Liikunnallisesti aktiivisella lapsella liikuntamäärät sekä koulun aiheuttama kuormitus voivat olla ajoittain hyvinkin suuria. Tällaisen lapsen liikkuminen sisältää erilaisia liikuntalajeja. Olisi tärkeä lisätä yhteistyötä, jonka kautta voitaisiin vielä tarkemmin perehtyä siihen, minkälaiset yksilölliset harjoitteet tukisivat liikunnallisesti aktiivista lasta, ja miten nämä voitaisiin mahdollisesti lisätä osaksi tällaisen lapsen viikoittaista harjoitusohjelmaa. Näin myös kuormittumiseen voitaisiin mahdollisesti vaikuttaa positiivisesti. Liikuntakasvatus on tärkeässä osassa sitä, että jokaiselle lapselle mahdollistettaisiin liikunta pysyväksi osaksi elämää. Opettajien positiivinen suhtautuminen liikuntaan vaikuttaa tähän. Koululla erilaisten lajikokeilujen kautta jokainen lapsi voi löytää oman liikuntalajinsa.

6.2 Perusopetuksen formaalin ja informaalin liikuntakasvatuksen merkitys liikunnallisesti aktiivisen lapsen liikuntaidentiteetin merkitykselle

Tässä luvussa vastaan tutkimuskysymyksen kolme. Kolmannessa tutkimuskysymyksessä kysyttiin, miten liikuntakasvatuksen keinoin voidaan tukea liikunnallisesti aktiivisen lapsen kasvua ja kehitystä.

Urheilun yleisvalmennuksessa keskitytään liikkuvuuden kehittämiseen. Tärkeänä osana on huoltavien harjoitteiden tekeminen. Liikunnallisesti aktiivisella lapsella liikuntamäärät voivat nousta suuriksi, joten on syytä huolehtia kehon toimivuudesta myös palautumisen kautta. Valmennuksessa tähdätään siihen, että liikunnallisesti aktiivisella lapsella olisi mahdollisimman hyvät urheilulliset valmiudet. Kehittäviä ja kovia harjoituksia liikunnallisesti aktiivinen lapsi tekee pääsääntöisesti seurojen harjoituksissa ja omissa harjoituksissaan. Yksilöllinen valmennus on hyvin tärkeää nuorelle urheilijalle. Yleisvalmennukseen voivat osallistua eri urheilulajien urheilijat. Valmennuksen kautta liikunnallisesti aktiiviselle lapselle voidaan tarjota myös ohjausta elämäntaitojen kehittämiseen, johon kuuluu myös opintojen ja urheilun yhdistäminen. (Cook ym. 2021.) Tutkimukseen osallistuneet kertoivat, että tärkeintä valmentamisessa on saada lapsille halu tulla harrastamaan. Lapsen monipuolista harrastamista pidettiin myös hyvin tärkeänä. Monipuolisen harrastuneisuuden kautta lapset voivat oman halunsa mukaan keskittyä omien taitojen kehittämiseen jossakin tietyssä lajissa.

Selvää on, että lasten parissa toimiessa aito kiinnostus, intohimo sekä lasten kanssa toimivan oma tausta ovat olennaisena osana toiminnassa. Lasten kokonaisvaltainen tukeminen mahdollistuu aitojen kohtaamisten kautta. On osattava kohdata lapsi ja nähdä hänet kokonaisvaltaisesti yksilönä, jolloin myös yksilöllinen tuki mahdollistuu. Molempipuoliset onnistumiset kasvattavat niin yhteyttä lapsen ja valmentajan tai opettajan välillä sekä

kasvattaa motivaatiota tekemiseen. Liikunnallisen elämäntavan mahdollistaminen jokaiselle on hyvin tärkeää. Kokonaisvaltainen kasvu ja kehitys myös urheilijalla omassa lajissaan on tärkeä osa jokapäiväistä tekemistä. Jokaisen yksilöllinen kehitys ja kehityksen eteenpäin vieminen sekä siinä auttaminen ovat olennaisessa osassa. Erityisesti huippu-urheilussa menestyminen on avainasemassa yksilön kanssa tehtyä työtä.

Vuorovaikutustaidot ovat olennainen osa ryhmässä toimimista (Kuczala 2013). Liikunnan opettamisessa tärkeää on aktiivinen vuorovaikutus oppilaan ja opettajan välillä sekä myös vertaisten eli toisten oppilaiden kesken. Se, millaisia fyysisiä, sosiaalisia tai psyykkisiä tavoitteita liikunnan kulloisellakin oppitunnilla on, vaikuttaa opettajan ja oppilaan väliseen vuorovaikutukseen. (Jaakola, 2010) On otettava huomioon, että liikunnan opettamiseen kuuluvat aina sekä sosiaalisen että psyykkisen toimintakyvyn kehittämiseen liittyvät tavoitteet. Oppilaita on hyvä osallistaa opetukseen ja erityisesti heitä koskevaan päätöksentekoon. Opettajan ja oppilaan välisellä vuorovaikutuksella on suuri merkitys siihen, minkälainen oppilaan fyysinen aktiivisuus tai -toimintakyky on kyseessä olevalla oppitunnilla. Tämä vuorovaikutussuhde vaikuttaa myös siihen, mitkä ovat yksittäisen oppilaan mahdollisuudet saavuttaa kyseiselle tunnille asetetut tavoitteet. (Sääkslahti, 2013)

Monipuolisella oppimisympäristäjien hyödyntämisellä voidaan sekä taata motivaation suuntaaminen oppimiseen että mahdollistaa eläytyminen oppimiseen (Malmberg 2002). Erilaisissa oppimisympäristöjen käyttö tukee monipuolista taitoharjoittelua ja antaa oppilaille monipuolisia aistimuksia ja liikuntakokemuksia. Monipuolisten oppimisympäristöjen käytöllä kehitetään myös oppilaiden valmiuksia vapaa-ajalla tapahtuvaan liikuntaan. (Sääkslahti, 2013) Opettajan rooli korostuu organisoinnin ja viestinnän selkeyden osalta, mutta myös palautteen antamisen kautta. (Jaakola & Sääkslahti 2013.)

Ammattimaisen valmennuksen tarjoaminen jo nuorelle lapselle on erittäin tärkeää. Liikunnallisesti aktiivisen lapsen tulee jo nuoresta iästä asti kehittää valmiuksiaan ja ymmärtää ottaa vastuuta elämänsä eri osa-alueista. Valmentajien ja koulun välinen yhteistyö on tässä tärkeässä osassa. Nuorten urheilijoiden on osattava rakentaa toimiva arki harjoittelun ja koulun ympärille.

Valmentajien on oltava valmiita kehittämään itseään jatkuvasti. Hyvä valmentaja osaa haastaa perinteisiä näkemyksiä, joita liittyy valmentamiseen ja pyrkii kommunikoimaan valmennettavan kanssa innovatiivisin tavoin. Valmentajalta vaaditaan kykyä avoimeen kommunikointiin ja pyrkimykseen motivoida nuoria urheilijoita tilanteeseen sopivalla tavalla. Valmentajan on pyrittävä keksimään uusia harjoitusmuotoja ja käytäntöjä, jotka kehittävät valmennettavaa. (Cook ym. 2021.)

Valmentajien on saatava koulutusta tasaisin väliajoin. Koulutuksen tarjoamisella edistetään urheilun harrastamisen turvallisuutta ja se on tae huippu-urheilumenestyksen tavoitteluun myöhemmässä vaiheessa. Valmennustoiminnassa pyritään hyödyntämään eri asiantuntijatahoja, joista on etua valmennusprosessien eteenpäinviemisessä ja sekä valmentajan että valmennettavan tukemisessa. Koulutukset antavat myös tärkeitä uutta osaamista valmentamiseen. (Cook ym. 2021.)

Oikea-aikainen tiedonvälitys kaikkien osapuolten kesken on tärkeä osa koulun, kodin ja valmentajan välistä yhteistyötä. Liikunnallisesti aktiivisen lapsen opettajalta vaaditaan joustavuutta, ottaen huomioon, että harjoitus- ja kilpailumatkat voivat aiheuttaa poissaoloja. Oppimisen etenemisen huolehtiminen on jokaisen yhteistyössä mukana olevan velvollisuus. Kehitystä tiedonvälitykseen tarvitaan. Tässä toimisi mahdollisesti hyvä ennakkosuunnittelu, joka vaatii joustamista erityisesti opettajalta. Opittavat asiat tulisivat olla hyvissä ajoin etukäteen tiedossa jokaisella osapuolella.

7 Pohdinta

7.1 Tutkimuksen arviointi

Tämän tutkimuksen tekeminen on ollut mielenkiintoista ja opettavaista. Aihe on lähellä tutkijan sydäntä ja toivon, että innostus aihetta kohtaan tulee tutkimuksesta esille. Tutkimusprosessi ei ole sujunut täysin ilman vastoinkäymisiä. Osa osallistujiksi pyydetyistä perui osallistumisensa siitä syystä, että koki oman osaamisensa riittämättömäksi tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimukseen osallistui kuitenkin useita eri liikuntalajien valmentajia, jotka antoivat mielestäni omaa osaamistaan laajastikin tutkimuskäyttöön. Avointen kysymysten käyttö oli hyvä asia, koska vastauksien laajuus oli tarpeellinen tätä tutkimusta kohtaan. Tutkimukseen osallistuvien innostus aiheesta innosti myös minua tutkijana tekemään tämän tutkimuksen sekä miettimään jatkoa. Jäin pohtimaan sitä, olisiko kannattanut järjestää ryhmähaastattelu, johon olisi osallistunut esimerkiksi eri sarjatasolla valmentavia valmentajia. Tällöin osallistumisensa peruneetkin mahdollisesti kokisivat voivansa osallistua matalammalla kynnyksellä.

Tutkimukseen on osallistunut useiden eri liikuntalajien valmentajia. Liikuntalajit eivät käy ilmi tästä tutkimuksesta. Tutkija itse on tietoinen kyseisten lajien lajikulttuurista ja osa näistä lajeista on lähellä tutkijaa. Tutkija on myös pyrkinyt tutustumaan valmentajiin henkilökohtaisesti lisätäkseen avoimuutta ja luottamusta. Tutkija on ollut henkilökohtaisesti yhteydessä tutkimukseen osallistuviin ja tutkittavasta ilmiöstä on keskusteltu yhdessä puhelimitse. Tutkimukseen osallistuvien mielenkiinto on herännyt näiden keskustelujen yhteydessä. Osallistujat ovat kertoneet jo puhelimitse omia kommenttejaan ja on vaihdettu ajatuksia tutkijan kanssa ennen varsinaista kysymyksiin vastaamista.

Aineistoa käsitellessäni pyrin ottamaan huomioon sen, että valitsemassani tutkimusotteessa on tutkijan oman tulkinnan mahdollisuus. Tämän vuoksi lisäsin tutkimukseen osallistuvien vastauksen suoraan, kuten he olivat ne minulle kirjoittaneet. Vastauksiin yhdistin omaa pohdintaani viitekehys mukaan lukien. Mielestäni valittu tutkimussuuntaus vahvisti tutkimusta ja antoi sille hyvän perustan. Kuvauskategorioiden määrittämisen kautta oli suhteellisen helppoa hahmottaa tutkimukseen osallistuneiden erilaisia näkemyksiä. Niiden luonti oli yllättävänkin helppoa ja nopeaa. Kuvauskategorioiden käyttö edisti tämän tutkimuksen tekoa. Tutkimussuunnan avulla pystyin tuomaan esiin osallistujien henkilökohtaisia käsityksiä jokseenkin laajasti. Tämän avulla pystyin tuomaan esiin seikkoja, miten liikunnallisesti aktiivista lasta voidaan tukea perusopetuksen liikuntakasvatuksen keinoin.

Pyrin vastaamaan omalta osaltani siihen, millä tavoin lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta tulisi lisätä nyky-yhteiskunnassamme. Kokonaisliikuntamäärän lisääminen liikuntasuosittelun mukaiseksi edesauttaisi yleisestikin lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Liikuntakulttuurin edistäminen ja liikunnallisen elämäntavan mahdollistaminen jokaiselle ei ole yksinkertainen asia, mutta moniammatillisella yhteistyöllä tällä on hyvät mahdollisuudet onnistua.

7.2 Jatkotutkimusehdotukset

Tutkimusta tehdessäni heräsi monia mielenkiintoisia jatkotutkimusaiheita ja innostukseni kasvoi. Mieleen tuli, että olisi mielenkiintoista selvittää, miten nivelvaiheessa, siirryttäessä alakoulusta yläkouluun, lasten sekä nuorten ja valmentajien välinen suhde muuttuu, vai muuttuuko.

Nuoren mielenkiinnonkohteet lisääntyvät ja ollaan puberteettivaiheessa. Toiseksi olisi mielenkiintoista saada tietoa liikunnallisesti aktiivisten lasten huoltajista. Miten aktiivisesti liikkuvia huoltajat itse ovat. Mitä tapahtuu sitten, jos olosuhteet kodissa muuttuvat ja huoltajat eivät pystykään esimerkiksi kuljettamaan lapsiaan harrastuksien pariin.

Kiinnostavaa olisi tutkia, miten ryhmädynamiikka muotoutuu, jos ryhmässä on erityisen tuen tai liikuntarajoitteisia oppilaita. Tällöin tulee huomioida myös heidän yksilölliset tarpeensa ja pyrkiä saavuttamaan liikunnallinen elämäntapa. Erilaisten oppimisympäristöjen hyödyntäminen motivoi oppilaita liikkumaan. Ottamalla opetukseen ulkopuolisia toimijoita, voivat lapset löytää omia liikunnallisia kiinnostuksenkohteitaan. Ulkopuolisten toimijoiden käyttö osana perusopetuksen liikuntakasvatusta voi edellyttää taloudellisia toimija, joihin olisikin mielenkiintoista perehtyä. Voitaisiin selvittää jopa kunnallisella tasolla, olisiko mahdollista jakaa koululle varallisuutta, joka käytettäisiin suunnitellusti liikuntamahdollisuuksien laajentamiseen.

Lapset ovat yksilöllisiä ja kuormitus vaikuttaa heihin eri tavoin. Sekä fyysinen että psyykinen kuormittavuus vaikuttavat hyvin yksilöllisesti lapsiin ja nuoriin. Runsaasti liikkuvan lapsen on tärkeä oppia palautumisen merkitys sekä kehonhuollolliset asiat. Näillä ehkäistään myös liikuntavammoja. Yksi mielenkiintoinen tutkimuskohde voisi olla liikunnallisesti aktiivisen lapsen terveyden ja hyvinnin osa-alue, joka kattaisi myös nuoria urheilijoita tukevien hierojien ja fysioterapeuttien moniammatillista näkökulmaa. Liikkuva koulu -toiminta on muutamana viime vuonna lisännyt liikuntakasvatusta perusopetuksessa. Sen vaikutusta olisi mielenkiintoista tutkia jatkossa. Millaisen opettajat hyödyntävät ja edistävät Liikkuvan koulun tavoitteita ja miten koulunkäynnin ohjaajaresursseja voitaisiin tässä hyödyntää.

Lähteet

Cameron, L. 2010 Teaching languages to young learners. Viitattu 19.4.2023.

Cantell, H. & Kallioniemi, A. 2016 Kansankynttilä keinulaudalla – Miten tulevaisuudessa opitaan ja opetetaan? Juva: PS – kustannus, 77 – 94. Viitattu 19.4.2023.

Cederqvist, S. 2016 Lasten välisen vuorovaikutuksen tukeminen liikunnan avulla päiväkotiryhmässä. Verkkojulkaisu. Saatavissa: [Lasten välisen vuorovaikutuksen tukeminen liikunnan avulla päiväkotiryhmässä - Theseus](#). Viitattu 19.4.2023.

Cook, M., Fletcher, D. & Peyrebrune, M. 2021. Olympic coaching excellence: A quantitative study of psychological aspects of Olympic swimming coaches. Verkkojulkaisu. Viitattu 18.5.2023.

Finni, J. & Tarvonen, S. 2014 Urheilullinen elämänrytmi. Verkkojulkaisu. Saatavissa: www.kasvaurheilijaksi.fi. Viitattu 19.4.2023.

Hakala, K. 1999 Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Opetus 2000. Jyväskylä. PS-kustannus. Viitattu 19.4.2023.

Hakkarainen, H. & Mäenpää, P. 2014 Harjoittelu ja liikunta. Verkkojulkaisu. Saatavissa: www.kasvaurheilijaksi.fi. Viitattu 19.4.2023.

Huusko, M. & Paloniemi, S. 2006 Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. Verkkojulkaisu. Saatavissa: [Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä - Doria](#). Viitattu 19.4.2023.

Huusko, M. & Paloniemi, S. 2006 Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. Verkkojulkaisu. Viitattu 22.5.2023.

Hyvärinen, M. 2006 Towards a Conceptual History of Narrative. Studies across disciplines in the humanities and social sciences. Helsingin yliopisto. Viitattu 19.4.2023.

Häkkinen, K. 1996 Fenomenografisen tutkimuksen juuria etsimässä. Teoreettinen katsaus fenomenografisen tutkimuksen lähtökohtiin. Opetuksen perusteita ja käytänteitä. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 19.4.2023.

Jaakola, T. 2020 Luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksiä koulun ulkopuolisten oppimisympäristöjen mahdollisuuksista ja haasteista. Verkkojulkaisu. Saatavissa: [Microsoft Word - PROGRADU_TYTTIJAAKKOLA.docx \(jyu.fi\)](#). Viitattu 19.4.2023.

Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslahti, A. 2017 Liikuntapedagogiikkaa. PS-kustannus. Viitattu 19.4.2023.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2013 Liikuntaan innostaminen ja motivointi. Verkkojulkaisu. Saatavissa: www.peda.net. Viitattu 19.4.2023.

Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2013 Liikunnanopetuksen opetustyyli. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 19.4.2023.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka, Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 19.4.2023.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-Kustannus. Viitattu 18.5.2023.

Javanainen, M. 2019 Lasten- ja nuorisopsykiatria. Vol. I: Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Gummerus Kirjapaino Oy. Viitattu 19.4.2023.

Jyrhämä, R., Hellström, M., Uusikylä, K. & Kansanen, P. 2016 Opettajan didaktiikka. Jyväskylä. PS-kustannus. Viitattu 19.4.2023.

Kalaja, S., Koponen, J. & Rintala, T. 2013 Opetussuunnitelmat käytännön opetustyön näkökulmasta. PS-kustannus. Viitattu 19.4.2023.

Karvonen, E. 2013 Tieto paitsi kuvaa todellisuutta myös rakentaa sitä. Tieteessä tapahtuu. Viitattu 19.4.2023.

Kalliomäki, M. 2012 Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena. Verkkojulkaisu. Viitattu 20.5.2023.

Kauppila, R. 2003 Opi ja opeta tehokkaasti : Psykkinen valmennus oppimisen tukena. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 19.4.2023.

Kimonen, E. & Nevalainen, R. 1995 Towards active learning : A case study on active learning in a small rural school in finland. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 19.4.2023.

Kolb, D. 1984 Experiential learning: Experience as the source of learning and development Prentice-Hall Englewood Cliffs, NJ. Viitattu 19.4.2023.

Kuusinen, J. & Keskinen, E. 1991 Kasvatuspsykologia. Juva: WSOY. Viitattu 19.4.2023.

Kuczala, M. 2013 The kinesthetic classroom. Brain. Viitattu 19.4.2023.

Kääpä, M., Hirvensalo, M., Palomäki, S. & Valleala U.M. 2017 Liikuntatehtäviä kotiläksyinä. Koulun ulkopuolella tapahtuva oppiminen opetuksen tukena tyttöjen liikunnassa. Viitattu 19.4.2023.

Lahti, E. 2012 Eriyisliikunta opettajan silmin. Verkkojulkaisu. Saatavissa: [1 \(tuni.fi\)](http://1.tuni.fi). Viitattu 19.4.2023.

Lengel, T. & Kuczala, M. 2010 The kinesthetic classroom : Teaching and learning through movement. Thousand Oaks: Corwin. Viitattu 19.4.2023.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Jyväskylä. PS-kustannus. Viitattu 19.4.2023.

Marckwort, A. & Marckwort, R. 1994 Kouluttajan uudet vaatteet. Viitattu 19.4.2023.

Malmberg, L. & Little, T. D 2002 Nuorten koulumotivaatio. Mikä Meitä Liikuttaa.Modernin Motivaatiopsykologian Perusteet. Jyväskylä. PS-Kustannus. Viitattu 19.4.2023.

Miserandino, M. 1996 Children who do well in school: Individual differences in perceived competence and autonomy in above-average children. Journal of Educational Psychology. Viitattu 19.4.2023.

Nikkola, T. & Löppönen, P. 2014 Oivalluksia ryhmästä. Verkkojulkaisu. Saatavissa: www.opinkirjo.fi. Viitattu 19.4.2023.

Niemiec, C. P. & Ryan, R. M. 2009 Autonomy, competence, and relatedness in the classroom applying self-determination theory to educational practice. Theory and Research in Education. Viitattu 19.4.2023.

Numminen, P. & Laakso, L. 2001. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Jyväskylä. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Viitattu 19.4.2023.

Opetushallitus 2014, Liikunta perusopetuksessa. Verkkojulkaisu. Saatavissa: www.oph.fi. Viitattu 19.4.2023.

Opetushallitus 2014, Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet liikunta. Verkkojulkaisu. Saatavissa: www.eperusteet.opintopolku.fi. Viitattu 19.4.2023.

Opetushallitus 2014, Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Verkkojulkaisu. Saatavissa: www.opetushallitus.fi. Viitattu 19.4.2023.

Opetushallitus: Oppilaan oikeudet ja velvollisuudet perusopetuksessa. Verkkojulkaisu. 2020. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oppilaan-oikeudet-ja-velvollisuudet-perusopetuksessa> . Viitattu 19.4.2023.

Opetushallitus 2021, Ohjaus, eriyttäminen ja tuki liikunnassa vuosiluokilla 1-2, 3-6 ja 7-9. Verkkojulkaisu. Saatavissa: www.oph.fi. Viitattu 19.4.2023.

Patrikainen, R. 1997 Ihmiskäsitys, tiedonkäsitys ja oppimiskäsitys luokanopettajan pedagogisessa ajattelussa. Joensuun yliopisto. Viitattu 19.4.2023.

Piaget, J. 1977 Lapsen psykologia. Gummerus. Viitattu 19.4.2023.

Poukka, A. 2021 Miten lapsia ja nuoria voisi innostaa liikkumaan. Verkkojulkaisu. Saatavissa: www.peda.net. Viitattu 19.4.2023

Poukka, A. 2021 Motoriset perustaidot ja motoristen oppimisvaikeuksien määrittelmä. Verkkojulkaisu. Saatavissa: www.peda.net. Viitattu 19.4.2023.

Poukka, A. 2021 Vuorovaikutus. Verkkojulkaisu. Saatavissa: www.peda.net. Viitattu 19.4.2023.

Prashnig, B. 2003 Eläköön erilaisuus : Oppimisen vallankumous käytännössä. Jyväskylä. PS-kustannus. Viitattu 19.4.2023.

Reiff, J.C. 1992 Learning styles. what research says to the teacher series. Viitattu 19.4.2023.

Rule, A. C., Dockstader, J. C. & Stewart, R. A. 2006 Hands-on and kinesthetic activities for teaching phonological awareness. Early Childhood Education Journal. Viitattu 19.4.2023.

Ruohotie, P. 1985 Kehittyvä ja kannustava koulu yhteisö. Tutkimustulosten Avaama Näkökulma Koulun Sisäiseen Kehittämiseen. Tampereen Yliopiston Hämeenlinnan Opettajankoulutuslaitos. Viitattu 19.4.2023.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2019. Narratiiviset tarkastelutavat. Tampereen yliopisto. Viitattu 19.4.2023.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Mitä laadullinen tutkimus on. KvaliMOTV. Verkkojulkaisu. Viitattu 18.5.2023.

Salovaara, S. & Honkonen, T. 2011 Rakenna hyvä luokkahenki. Verkkojulkaisu. Saatavissa: www.ps-kustannus.fi. Viitattu 19.4.2023.

Sinkkonen, J. 2015 Kiintymyssuhteet elämänkaaressa. Viitattu 22.5.2023.

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. 2012 Liikkuva kouluohjelman pilottivaiheen 2010– 2012 loppuraportti. Liikunnan ja Kansanterveyden julkaisuja. Viitattu 19.4.2023.

Toivonen, S. 2012 Huipulle tähtäävät nuoret vain luulevat treenaavansa kovaa. Verkkojulkaisu. Saatavissa: [Huipulle tähtäävät nuoret vain luulevat treenaavansa kovaa | Yle Uutiset | yle.fi](#). Viitattu 19.4.2023.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 18.5.2023.

Vuorinen, I. 1993 Tuhat tapaa opettaa: Menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille. Naantali. Viitattu 19.4.2023.

Liite 1 Kysely

1. Kuinka monta vuotta olet toiminut valmentajana ja millainen koulutus sinulla on?
2. Oletko toiminut valmentajana nykyisen lajisi lisäksi jonkun toisen lajin parissa?
3. Minkä ikäisiä olet valmentanut?
4. Miksi valmennat?
5. Mikä on tärkeintä valmentamisessa?
6. Oletko perehtynyt tai oletko tietoinen koulun liikuntakasvatuksen tavoitteista ja painotuksista?
7. Mikä on koulun merkitys sinulle valmentajana?
8. Oletko koskaan tehnyt yhteistyötä valmennettaviesi opettajan kanssa?
9. Mitkä asiat ovat mielestäsi merkityksellisimpiä kodin, koulun ja valmentajan välisessä yhteistyössä? Miten tällainen yhteistyö voisi mielestäsi toimia?
Millaisia etuja näet tässä olevan urheilevalle lapselle ja sinulle valmentajana?
10. Miten kuvailisit, millainen vastuu liikuntakulttuurin eteenpäin viemisessä on sinulla valmentajana ja toiseksi koululla?
11. Millainen vastuu valmentajalla ja koululla on mielestäsi liikunnallisen elämäntavan mahdollistamisessa jokaiselle lapselle?