

**Opettajan rooli liikunnan arvojen ja asenteiden  
välittäjänä oppilaille**  
Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Kasvatustiede  
Kandidaatintutkielma  
LUOT0094-3003

Laatijat:  
Ellen Rivinius  
Minea Wirén

06.04.2025  
Turku

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu  
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Kandidaatintutkielma

**Oppiaine:** Kasvatustiede

**Tekijät:** Ellen Rivinius ja Minea Wirén

**Otsikko:** Opettajan rooli liikunnan arvojen ja asenteiden välittämisessä oppilaille:  
Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

**Sivumäärä:** 36 sivua

**Päivämäärä:** 06.04.2025

Tiivistelmä

Suomalaisten lasten ja nuorten liikkuminen sekä fyysinen kunto ovat laskussa. Lapsuus- ja nuoruusajan liikunta-aktiivisuudella on havaittu olevan vaikutusta moniin hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin sekä myös aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. Opettajilla tiedetään tutkimusten mukaan olevan merkittävä vaikutus oppilaiden arvojen ja asenteiden muodostumisessa ja kehittämisessä, ja siksi opettajilla on mahdollisuus vaikuttaa myös liikunta-arvojen ja -asenteiden kehittämiseen.

Tästä syystä pidettiin merkityksellisenä tutkia, mitä opettajan roolista liikunnan arvojen ja asenteiden välittäjänä oppilaille tiedetään aikaisempien tutkimusten perusteella. Lisäksi selvitettiin, millä eri tavoilla opettajat vaikuttavat oppilaiden liikunta-asenteisiin ja -arvoihin. Aiheesta ei ole aikaisemmin tehty systemaattista kirjallisuuskatsausta.

Tutkimus toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena, ja siinä analysoitiin kymmentä aiempaa tutkimusta, jotka käsittelevät aihetta. Tutkimukseen valikoituivat aineistot, jotka vastasivat molempiin tutkimuskysymyksiin. Valituista aineistoista koottiin tulokset selkeiksi kokonaisuuksiksi.

Tulosten mukaan opettajalla on rooli liikunta-arvojen ja -asenteiden välittäjänä oppilaille. Rooli voi olla niin negatiivinen kuin positiivinenkin. Opettajien eri keinot vaikuttaa oppilaiden liikunta-arvoihin ja -asenteisiin kategorisoitiin viiteen analyysiyksikköön: pedagogiset keinot, käyttäytyminen ja persoonallisuus, liikuntakokemusten luominen, fyysinen ulkonäkö ja tiedon välittäminen. Näillä keinoilla opettajan havaittiin pystyvän vaikuttamaan oppilaiden liikunta-arvojen ja -asenteiden muodostumiseen ja kehittämiseen.

Tutkimustulokset osoittavat, että opettajan toiminta voi joko edistää tai estää oppilaiden liikunnallisen elämäntavan kehittämistä. Lisäksi ne kokoavat yhteen aiempaa tietoa ja tarjoavat konkreettisia keinoja erityisesti opettajien hyödynnettäväksi. Tulosten avulla opettajat voivat tiedostaa paremmin oman merkityksensä liikunta-arvojen ja -asenteiden välittäjänä oppilaille sekä saada uusia keinoja niiden esille tuomiseen.

**Avainsanat:** fyysinen aktiivisuus, liikunta, asenne, arvot, roolimalli, systemaattinen kirjallisuuskatsaus

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>4</b>
1.1	Liikunta ja fyysinen aktiivisuus	5
1.2	Suomalaisten lasten ja nuorten liikkuminen nykyään	6
1.3	Arvot ja asenteet	6
1.4	Opettaja roolimallina	7
<b>2</b>	<b>Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>Tutkimusmenetelmä</b>	<b>10</b>
3.1	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus	10
3.2	Hakustrategia	10
3.3	Hakuprosessi	11
3.4	Aineiston kuvailu	13
3.5	Tutkimusmenetelmän eettisyys	15
<b>4</b>	<b>Tulokset</b>	<b>16</b>
4.1	Opettajan rooli liikunnan arvojen ja asenteiden välittämisessä oppilaille	16
4.2	Opettajien keinoja vaikuttaa oppilaiden liikunta-asenteisiin ja -arvoihin	18
4.2.1	Opettajan pedagogiset keinot	19
4.2.2	Opettajan käyttäytyminen ja persoonallisuus	21
4.2.3	Liikuntakasvatuksen aikana luodut kokemukset ja niihin vaikuttaminen	22
4.2.4	Opettajan fyysinen ulkonäkö	23
4.2.5	Liikuntatiedon välittäminen	24
<b>5</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>26</b>
5.1	Tutkimustulosten tarkastelu	26
5.2	Tutkimuksen luotettavuus ja rajoitteet	27
5.3	Johtopäätökset	29
5.4	Jatkotutkimukset	30
5.5	Tulosten hyödyntämismahdollisuuksia	31
	<b>Lähteet</b>	<b>33</b>
	<b>Kirjallisuuskatsauksen lähteet</b>	<b>36</b>

# 1 Johdanto

Opettajalla tiedetään monien tutkimusten mukaan olevan merkittävä vaikutus oppilaiden arvojen ja asenteiden muodostumisessa ja kehittymisessä (Blazar & Kraft, 2016; Kahveci, 2023; Tang & Hu, 2022). Tunnetun, Albert Banduran kehittämän, sosiaalisen oppimisen teorian (1977) mukaan ihminen oppii tarkkailemalla ja jäljittelemällä muiden toimintaa. Teorian mukaan oppilaat seuraavat sekä jäljittelevät opettajaa, samoin kuin omaksuvat asenteita, arvoja sekä käyttäytymistä havaintojensa pohjalta (Bandura, 1977). Opetussuunnitelmakin määrittää opettajan yhdeksi tehtäväksi arvokasvatuksen ja tuen antamisen asenteiden muodostumisessa (POPS, 2014, luvut 1 ja 2). Tässä tutkimuksessa käsitellään opettajan roolia liikunnan kontekstissa: millainen vaikutus opettajalla on oppilaiden liikunta-arvoihin ja -asenteisiin ja miten opettaja voi vaikuttaa niihin omalla toiminnallaan. Aiheesta on paljon jo olemassa olevaa tutkimuskirjallisuutta, mutta siitä ei ole tehty systemaattista kirjallisuuskatsausta ja tästä syystä nähtiin tärkeänä toteuttaa tiedon yhteen kokoava tutkimus.

Tutkimusten mukaan opettajalla on mahdollisuus vaikuttaa oppilaiden asenteeseen liikuntaa kohtaan (Aicinena, 1991, s. 28–32; Luke & Sinclair, 1991). Opettajan käyttäytyminen yhdessä opetussuunnitelman kanssa selittivät 58,8 % positiivisista ja 71,46 % negatiivisista oppilaiden liikunta-asenteista Luken ja Sinclairin (1991, s. 44) tutkimuksessa. Useimmat asenteisiin vaikuttavat tekijät ovat opettajan vaikutusvallan alaisia, ja siksi niiden systemaattinen hallinta voi parantaa oppilaiden koululiikuntakokemuksia huomattavasti (Luke & Sinclair, 1991, s. 45). Tämän avulla opettajat voivat mahdollisesti vaikuttaa oppilaiden koko elämän mittaiseen liikkumiseen omalla toiminnallaan sekä esimerkillään ja luoda pohjaa positiivisten liikunta-asenteiden ja -arvojen muodostumiselle.

Erityisen merkittävän aiheesta tekee se, että lapsuus- ja nuoruusajan liikunta-aktiivisuudella on monia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Sillä on havaittu olevan vaikutusta esimerkiksi lasten sen hetkiseen oppimiseen ja koulumenestykseen (Syväoja & Jaakkola, 2017, s. 236), mutta myös heidän aikuisikänsä liikunta-aktiivisuuteen (Telama ym., 2005, s. 270). Korkean lapsuus- ja nuoruusiän liikunta-aktiivisuuden on todettu ennustavan korkeaa aikuisiän liikunta-aktiivisuutta (Telama ym., 2005, s. 270). Kouluiän aikaisella liikunnalla ja asenteilla liikuntaa kohtaan on siis kauaskantoisia vaikutuksia niin yksilöiden aikuisuuteen kuin koko Suomen kansanterveyteen, ja siksi sen kehittämiseen tarvitaan lisää tuloksia ja työvälineitä. Tämän tutkimuksen tulosten pohjalta opettajat voivat ennaltaehkäistä edellä mainittuja ongelmia ja keskittyä opetuksessa ja jokapäiväisessä kouluarjessa liikunnan merkityksen korostamiseen.

## 1.1 Liikunta ja fyysinen aktiivisuus

Tämän tutkimuksen yksi keskeisimmistä käsitteistä on liikunta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL (2023) määrittelee liikunnan sellaiseksi tavoitteelliseksi fyysiseksi aktiivisuudeksi, jota harrastetaan tiettyjen haluttujen vaikutusten vuoksi tai muista, esimerkiksi sosiaalisista syistä. Riittävä liikunnan määrä tukee terveyttä ja toimintakykyä, kun taas liikunnan vähäisyys voi johtaa terveysongelmiin ja haitallisiin seurauksiin (Tammelin, 2017, s. 54).

Liikunnan määrästä ja laadusta on tehty erilaisia suosituksia iän mukaan kansanterveyden parantamiseksi. Liikuntasuositukset määrittelevät, kuinka paljon ja minkälaista fyysistä aktiivisuutta eri-ikäisille tulisi harjoittaa (Tammelin, 2017, s. 54). Kouluikäisten lasten ja nuorten tulisi liikkua monipuolisesti ja ikätasolle sopivalla tavalla vähintään 1–2 tuntia päivässä (Opetusministeriö & Nuori Suomi, 2008; THL, 2023). Alakouluikäisten lasten fyysinen kasvu ja kehitys ovat jatkuvassa muutoksessa, joten liikunnan tulisi olla monipuolista ja sisältää runsaasti toistoja motoristen taitojen kehityksen tukemiseksi (THL, 2023). Tällainen liikunta tukee myös lapsen hermostollista kehitystä ja mahdollistaa edellytykset uusien asioiden ja perustaitojen oppimiseen (THL, 2023). Kyseessä on siis hyvin tärkeä, jopa välttämätön, toiminta hyvän ja terveen elämän saavuttamiseksi. Opettajat voivat pyrkiä edistämään liikuntasuosituksen toteutumista esimerkiksi korostamalla oppilaille, kuinka tärkeää liikunta on terveydelle.

Kaikki liikunta on fyysistä aktiivisuutta, mutta ei toisin päin. Caspersen ja kollegat (1985) määrittelevät fyysisen aktiivisuuden olevan “kehon liikkettä, joka syntyy luurankolihasien supistumisen seurauksena ja joka lisää merkittävästi energiankulutusta” (s. 126–131). Liikunnan he määrittelevät “fyysiseksi aktiivisuudeksi, joka on suunnitelmallista, rakenteellista, toistuvaa ja tarkoituksenmukaista fyysisen kunnan ylläpitoa tai kehittämistä” (Caspersen ym., 1985, s. 126–131). Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt (LIITU, 2020), ja siihen voidaan vaikuttaa lisäämällä heidän liikuntaansa kannustamalla ja innostamalla heitä siihen.

Tässä tutkimuksessa liikuntaa käsitellään ennen kaikkea arvona: kuinka tärkeänä oppilaat kokevat liikunnan omassa elämässään. Liikunta-arvojen vahvistamiseen voidaan vaikuttaa luomalla positiivisia sekä monipuolisia kokemuksia liikunnasta ja tarjoamalla kannustava ilmapiiri, joka tukee oppilaiden motivaation kasvua (Mercier ym., 2022). Mercier ja kollegat (2022) korostavatkin, että opettaja on keskeisessä roolissa oppilaiden liikuntamyönteisyyden ja liikunta-arvojen muotoutumisessa. Liikuntamyönteisyyttä mitattiin eräässä tutkimuksessa arvioimalla oppilaiden myönteisiä ajatuksia, tunteita, emootioita sekä käsityksiä liikuntaa kohtaan (Mercier ym., 2022). Oppilaiden liikuntamyönteisyyteen on siis mahdollista vaikuttaa keskittymällä näiden tekijöiden

kehittämiseen, jolloin tavoitteena on, että oppilaat näkisivät liikunnan positiivisena ja merkityksellisenä osana elämäänsä.

## 1.2 Suomalaisen lasten ja nuorten liikkuminen nykyään

Aihe on erityisen ajankohtainen juuri nyt, koska suomalaisten lasten ja nuorten liikkuminen sekä fyysinen kunto ovat heikkenemässä ja työkaluja sen parantamiseksi tarvitaan (Opetushallitus, 2023; Kokko & Martin, 2023). Valtakunnallisen oppilaiden fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmä Move-tulosten 2023 perusteella 5.- ja 8.-luokkalaisten fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen on tasaantunut ja jopa osin kääntynyt nousuun (Opetushallitus, 2023). Tästä huolimatta yli 38 prosentilla fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla (Opetushallitus, 2023). Hyvä fyysinen toimintakyky tukee terveyttä, mutta myös parantaa oppimista ja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia (Opetushallitus, 2023).

Move-mittaukset kertovat kuitenkin vain lasten fyysisestä kunnosta, eivät lasten liikunta-aktiivisuudesta tai -käyttäytymisestä. Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen tulosten mukaan liikuntasuosituksen mukaisesti liikkuvien 7–15-vuotiaiden lasten ja nuorten osuus on laskenut ja laskua on tapahtunut erityisesti omaehtoisessa liikkumisessa sekä seuraharrastamisessa. Seuraharrastaminen ei välttämättä ole jokaiselle lapselle mahdollista, mutta omaehtoiseen liikkumiseen on jokaisella mahdollisuus. LIITU on kansallinen 7–15-vuotiaiden suomalaisten lasten ja nuorten liikkumista, liikuntakäyttäytymistä ja -kulttuuria laajasti kartoittava seurantatutkimus (Kokko & Martin, 2023).

LIITU-tuloksissa mainittiin myös korona-ajan vaikutus lasten ja nuorten liikkumiseen. Tulosten mukaan liikkuminen ei ole palannut korona-aikaa edeltäneelle tasolle, vaikka korona-aikana keskimäärin vähentynyt liikkuminen onkin alkanut elpymään. Siksi lapsia ja nuoria tulee kannustaa ja innostaa liikkumaan nyt vielä enemmän kuin ennen. Suomessa on edelleen kasvava tarve lisätä liikuntaa suurimmalla osalla lapsista ja nuorista (Kokko & Martin, 2023, s. 6).

## 1.3 Arvot ja asenteet

Lapset omaksuvat herkästi auktoriteettiensä arvoja itselleen (Bandura, 2016, s. 28), ja siksi opettajan on tärkeää tuoda oppilaille esille omia arvojaan. Schwartzin ja Bilskyn (1987) kehittämän teoreettisen mallin mukaan arvot ovat kognitiivisia rakenteita, jotka organisoivat ja priorisoivat yksilön tavoitteita. Arvot ovat myös suhteellisen pysyviä, ja ne muodostuvat usein varhaisessa elämänvaiheessa ja vaikuttavat yksilön myöhempiin valintoihin ja tavoitteisiin (Schwartz & Bilsky,

1987, s. 550–562). Tässä tutkimuksessa arvoja käsitellään liikunnan näkökulmasta, eli tarkastellaan, kuinka tärkeänä arvona oppilaat näkevät liikunnan elämässään sekä miten opettaja voi tähän vaikuttaa. Arvot organisoivat ja priorisoivat yksilön tavoitteita (Schwartz & Bilsky, 1987, s. 550–562), joten oppilaiden tavoitteena tulisi olla aktiivinen liikkuminen, jos liikunta on heidän arvoissaan korkealla. Opetushallituksen ohjeistuksen mukaan liikuntakasvatuksen keskeisiksi tavoitteiksi on nostettu oppilaiden positiivisten liikuntakokemusten vahvistaminen ja näin luodaan edellytykset liikunnallisen elämäntavan kehittymiselle (Ilmanen, 2017, s. 47).

Arvoilla on myös iso vaikutus asenteisiin ja niiden muodostumiseen. Asenne on yleinen ja pitkäaikainen tunne, joka voi olla myönteinen tai kielteinen ja liittyy tiettyyn henkilöön, kohteeseen tai asiaan (Helkama ym., 2001, luku 10). Opettajien asenteilla on tutkitusti ratkaiseva vaikutus oppilaiden omiin asenteisiin sekä käyttäytymiseen, ja opettajalla on huomattava vaikutus myös oppilaiden motivaatioon (Blazar & Kraft, 2016). Tässä tutkimuksessa tutkitaan erityisesti opettajan liikunnallisten asenteiden peilautumista oppilaiden omiin liikunnallisiin asenteisiin.

Arvoja ja asenteita käsitellään tässä tutkimuksessa kokonaisuutena, sillä käsitteinä ne ovat hyvin lähellä toisiaan ja menevät usein myös päällekkäin. Tämän selittää esimerkiksi opettajan dispositio, joka käsittää sekä opettajan arvot että asenteet (NCATE, 2002, s. 53). Dispositiolla tarkoitetaan arvoja, sitoutumista ja ammatillista etiikkaa, jotka ohjaavat opettajan käyttäytymistä oppilaita, perheitä, kollegoita ja yhteisöä kohtaan (NCATE, 2002, s. 53). Dispositiot vaikuttavat oppilaiden oppimiseen, motivaatioon ja kehitykseen sekä opettajan omaan ammatilliseen kasvuun, ja ne perustuvat uskomuksiin ja asenteisiin, kuten välittämiseen, oikeudenmukaisuuteen, rehellisyyteen ja vastuullisuuteen (NCATE, 2002, s. 53). Tämän kirjallisuuskatsauksen aineistoissa käsitellään arvoja, asenteita sekä molempia yhdessä eikä niitä erotella tarkemmin.

#### **1.4 Opettaja roolimallina**

Yksi opettajan keskeisimmistä tehtävistä on toimia roolimallina koulun oppilaille. Opettajan vaikutus ei rajoitu pelkästään opetettavan sisällön välittämiseen, vaan hän välittää myös arvoja ja asenteita, jotka voivat siirtyä oppilaisiin arjen vuorovaikutuksen kautta. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella opettajan mahdollisuutta toimia roolimallina nimenomaan liikunnan arvojen ja asenteiden välittäjänä.

Roolimalli määritellään usein henkilöksi, jota ihaillaan ja jonka kaltaiseksi halutaan tulla (Bashir ym., 2014, s. 4). Roolimallin esimerkki vaikuttaa muiden käyttäytymiseen ja arvoihin, sillä häntä pyritään jäljittelemään (Kearney & Levine, 2020, s. 85). Roolimallin synnyttämä motivaatio ja

itsensä kehittämisen halu perustuvat uskomukseen siitä, että yksilö kykenee saavuttamaan samankaltaisia tuloksia kuin ihailemansa henkilö (Lockwood & Kunda, 1999, s. 214).

Oppiminen tapahtuu usein havainnoimalla muiden toimintaa (Bandura, 2016, s. 28). Tämän vuoksi oppilaat tarkkailevat opettajaa ja voivat omaksua hänen käyttäytymistään, arvojaan ja asenteitaan (Bandura, 1977). Näin opettajan esimerkki voi vaikuttaa suoraan oppilaiden ajatteluun ja toimintaan. Koska opettaja on merkittävä osa oppilaiden arkea – suomalaiset lapset viettävät koulupäivisin keskimäärin 4–6 tuntia opettajan kanssa (Opetushallitus, 2023) – ja luokanopettaja voi olla mukana oppilaan elämässä jopa kuuden vuoden ajan, hänen roolinsa arjen esikuvana on erityisen tärkeä.

## 2 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mitä opettajan roolista liikunnan arvojen ja asenteiden välittäjänä oppilaille tiedetään aiemman tutkimuksen perusteella. Tutkimus pyrkii myös kartoittamaan opettajien erilaisia keinoja vaikuttaa oppilaiden liikunta-asenteisiin ja -arvoihin. Kootun tiedon avulla tarkastellaan, millaisia käytäntöjä ja lähestymistapoja opettajat voivat hyödyntää edistääkseen oppilaiden myönteisiä liikunta-asenteita ja -arvoja.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitä opettajan roolista liikunnan arvojen ja asenteiden välittäjänä oppilaille tiedetään?
2. Millä keinoilla opettajat vaikuttavat oppilaiden liikunta-asenteisiin ja -arvoihin?

### 3 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksen menetelmäksi valittiin systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Tämä menetelmä valikoitui tutkimukseen sen monien hyödyllisten ominaisuuksien, kuten eettisyyden ja luotettavuuden, vuoksi. Systemaattisella kirjallisuuskatsauksella voidaan kattaa laaja määrä jo olemassa olevaa tutkimustietoa (Vilka, 2023, luku 1.2.3), jonka avulla aihealueesta saadaan kattava kuva.

#### 3.1 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymykseen vastaamiseksi pyritään löytämään aina kattavalla hakuprosessilla tarkoituksenmukaisimmat ja laadukkaimmat alkuperäistutkimukset ja näin luomaan kokonaiskuva siitä, mitä aiheesta ei vielä tiedetä ja mitä tiedetään (Vilka, 2023, luku 1.2.3). Kyseessä on siis aineistopohjainen tutkimusmenetelmä. Tavoitteena on ennen kaikkea koota ja tiivistää tietoa useista eri tutkimuksista (Vilka, 2023, luku 1.2.3).

Katsauksen päävaiheet ovat aiheen rajaus, hyväksymis- ja poissulkukriteerien määrittäminen sekä kirjallisuushaun tekeminen (Metsämuuronen, 2006, luku 3.3). Ennen haun tekemistä tulee rajata aihe tarkasti sekä määrittää aineiston valinnan kriteerit. Olemassa olevien tulosten tehokkaan hyödyntämisen lisäksi tavoitteena on aineiston valikoitumisesta aiheutuvan harhan estäminen (Mäkelä ym. 1996, s. 39). Koska aineiston valitseminen tapahtuu systemaattisesti ja ennalta määrättyjen kriteerien pohjalta, aineistoja ei voida kerätä valikoivasti esimerkiksi tutkijan oman hypoteesin tai kiinnostuksen kohteen mukaan (Metsämuuronen, 2006, luku 3.3). Tämä on yksi systemaattisen kirjallisuuskatsauksen vahvuuksista, sillä se lisää tutkimuksen luotettavuutta.

#### 3.2 Hakustrategia

Aineiston haku toteutettiin tietokantahakuna sähköisessä ERIC (Education Resource Information Center) -tietokannassa. ERIC valikoitui tutkimuksen tietokannaksi, koska se on kansainvälinen, laaja ja monialainen kasvatus- ja koulutusalan tietokanta (EBSCO, ei pvm.). Käytetyt hakutermit ovat kuvattu taulukossa 1.

Taulukko 1. Hakutermitilistäus

	Hakutermit
Tutkimuksen kohde	teacher role OR teacher influence OR teacher impact OR teacher as role model OR teacher guidance OR teacher as a promoter
Tutkimuksen ympäristö	primary school OR elementary school OR primary education OR elementary education

Tutkimuksen aihe	physical activity OR physical education OR physical exercise, active lifestyle OR healthy lifestyle OR health education
------------------	---

Taulukossa 1 on kuvattu aineiston hakutermejä ja niiden sijoittumista eri osa-alueisiin. Tutkimuksen kohde kuvaa opettajan roolia ja vaikutusta oppilaisiin, ympäristö rajaa tutkimuksen alakoulu ympäristöön ja aihe kohdentaa aineistot liittymään liikuntaan ja liikuntakasvatukseen. Valikoiduilla hakutermeillä saavutettiin tutkimuskysymyksiin vastaavia aineistoja.

### 3.3 Hakuprosessi

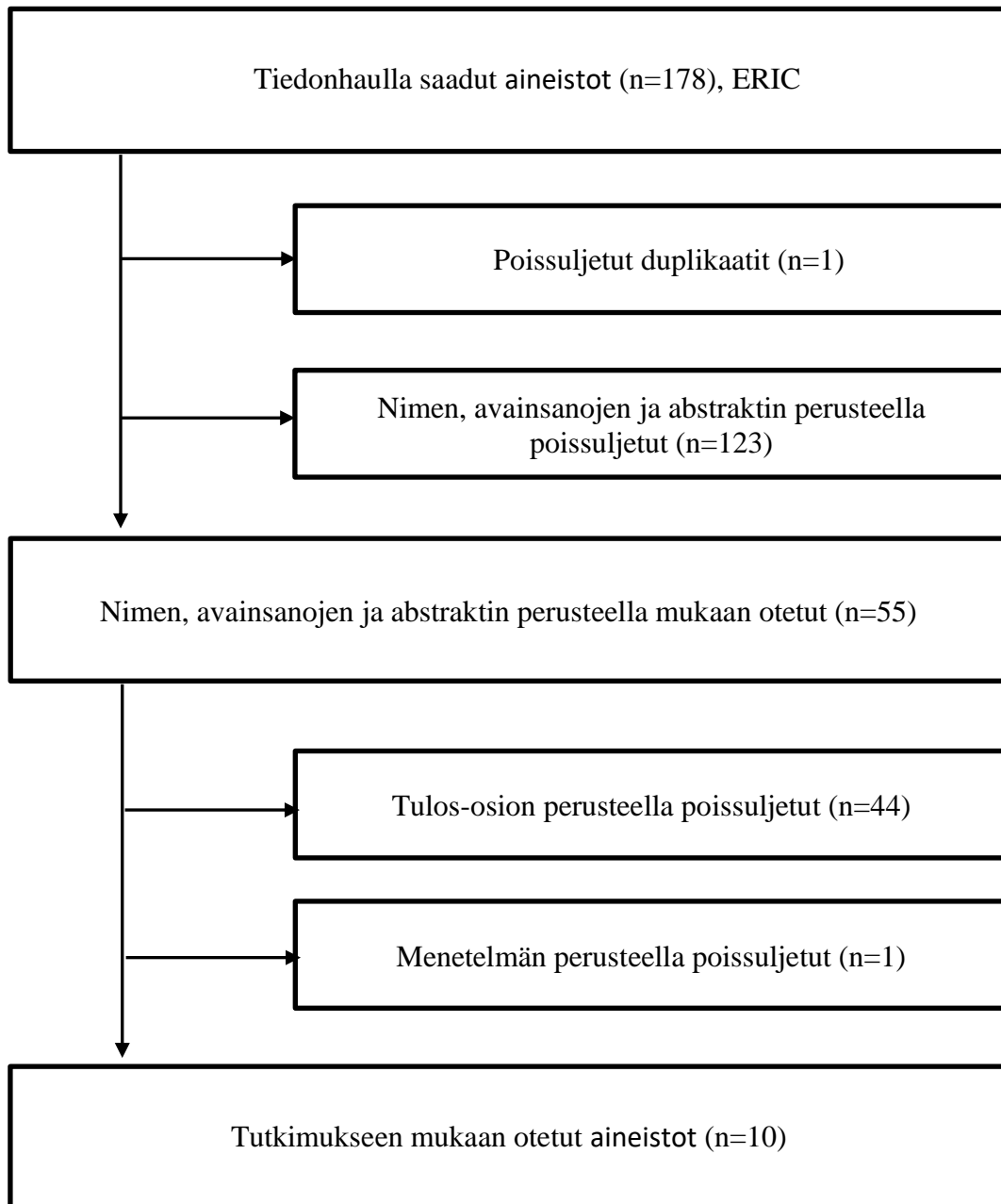
Haku toteutettiin marraskuussa 2024. Ennen prosessin aloitusta kriteerit yksittäisen aineiston hyväksymiseen tai poissulkemiseen sovittiin ennalta tutkijoiden kesken, jotta hakuprosessi on luotettava ja perustuu samoihin kriteereihin. Rajauksen tarkoituksena on valikoida mukaan mahdollisimman edustava joukko luotettavia tutkimuksia (Metsämuuronen, 2006, s. 37).

Hyväksymiskriteerillä tarkoitetaan sitä, millaiset tutkimukset halutaan hyväksyä mukaan systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen (Metsämuuronen, 2006, s. 37). Tässä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa aineiston hyväksymis- ja poissulkukriteereiksi asetettiin:

1. Vertaisarvioitu tutkimusartikkeli, sillä se lisää systemaattisen kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta.
2. Tutkimusartikkelin koko teksti on saatavilla. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen kannalta on tärkeää, että tutkimusartikkelin koko tulososio on saatavilla, sillä se on tutkimuskysymysten kannalta oleellinen.
3. Tutkimusartikkeli on vuosilta 2015–2024. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa halutaan keskittyä mahdollisimman tuoreisiin tutkimustuloksiin.
4. Tutkimuksen kieli on englanti. Muun kieliset tutkimukset suljetaan pois, sillä tutkijat hallitsevat vain sujuvan suomen ja englannin kielen. Tietokanta mahdollisti haun rajauksen vain yhteen kieleen.
5. Tulososio vastaa tutkimuskysymyksiin. Ilman molempiin tutkimuskysymyksiin vastaavia tuloksia, tutkimusartikkeli on käyttökelpoton.

Hyväksymis- ja poissulkuprosessi aloitettiin tutustumalla aineistojen otsikoihin, avainsanoihin sekä abstrakteihin. Usein tiivistelmästä jo huomattiin, täyttääkö aineisto hyväksymiskriteerit. Mikäli tämä ei selvinnyt tiivistelmän perusteella, avattiin koko aineisto nähtäväksi. Samalla poistettiin myös kaikki löydetty duplikaatit eli saman yksittäisen aineiston esiintyminen kahteen kertaan haussa. Seuraavaksi siirryttiin prosessissa jatkoon päässeiden aineistojen tulososioiden arviointiin. Kriteerinä tässä vaiheessa oli, että tulososioista tuli löytyä vastaus tutkimuskysymyksiin, jotta se pääsi lopulta systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Myös epäsoveltuva tutkimusmenetelmä, tässä tapauksessa kirjallisuuskatsausta, käyttänyt aineisto rajattiin pois. Lopulta systemaattiseen

kirjallisuuskatsaukseen valikoitui mukaan kymmenen aineistoa. Tietokantahaun prosessia kuvastaa (Kuvio 1).



Kuvio 1. Tietokantahaun prosessikaavio

Kuvio mukaillee PRISMA Flow -diagrammia, joka esittää tiedonkulun systemaattisen katsauksen eri vaiheiden läpi. Se havainnollistaa tunnistettujen, mukaan otettujen ja poissuljettujen julkaisujen määrää sekä poissulkemisen syitä (PRISMA, ei pvm.).

Kuvio 1 tarjoaa kokonaisvaltaisen kuvan hakuprosessin eri vaiheista. Kuvio havainnollistaa lopullisen aineiston muodostumisen sekä mitkä tekijät vaikuttivat aineistojen poissulkuun.

### 3.4 Aineiston kuvailu

Tutkimukseen valikoidut aineistot taulukoitiin aineiston läpikäynnin sekä kuvailun tueksi (Taulukko 2). Taulukkoon 2 kirjattiin aineistojen tekijä(t), otsikko, vuosiluku sekä toteutusmaa, aineistonkeruumenetelmä(t), otosmäärä ja osallistuja(t).

Taulukko 2. Aineiston kuvailu

	Tekijä(t)	Otsikko	Vuosiluku & toteutusmaa	Aineistonkeruumenetelmä(t)	Otosmäärä	Osallistuja(t)
1.	Martins, J., Marques, A., Rodrigues, A., Sarmiento, H., Onofre, M. & Carreiro de Costa, F.	Exploring the Perspectives of Physically Active and Inactive Adolescents: How Does Physical Education Influence Their Lifestyles?	2018 & Portugali	Yksilöllinen, puolistrukturoitu ja syvälinen haastattelu	n= 387	17–18-vuotiaita, 12. luokkalaisia
2.	Domville, M., Watson, P M., Richardson, D. & Graves, L E F.	Children's Perceptions of Factors That Influence PE Enjoyment: A Qualitative Investigation	2019 & Iso-Britannia	Ryhmähaastattelu	n= 47	7–11-vuotiaita
3.	Stuij, M.	Habitus and social class: a case study on socialisation into sports and exercise	2015 & Alankomaat	Piirustustehtävät, ryhmäkeskustelut ja puolistrukturoidut haastattelut	n= 93	9–11-vuotiaita
4.	Lyngstad, I.	Legitimate, expert and referent power in physical education	2017 & Norja	Puolistrukturoidut haastattelut norjalaiselta liikunnanopettajalta	n= 1	Opettaja
5.	Phillips, S. R., Bernstein, E., & Silverman, S.	Upper elementary school student perceptions of physical education: High attitude and moderate/low attitudes.	2019 & Yhdysvallat	Asennekysely oppilaiden suhtautumisesta koululiikuntaan.  Kaksi puolistrukturoitua haastattelua.  Oppilaiden havainnointi ennen ja jälkeen ensimmäisten haastatteluiden	n= 16	4.- ja 5.-luokkalaisia

6.	McKown, H B., Brusseau, T A., Burns, R D. & Galli, N.	The Effect of Physical Education Teacher Physical Appearance on Student Physical Activity	2019 & Yhdysvallat	Koeasetelma naisliikunnanopettajien ulkonäön vaikutuksesta, haastattelut ja askelmäärän mittaus	n= 151  n= 1	4.-, 5.- ja 6.- luokkalaisia  Liikunnanopettaja
7.	Lye, C M. & Kawabata, M.	Perception of Boredom in Physical Education Lessons: What Factors Are Associated with Students' Boredom Experiences?	2022 & Singapore tasavalta	Kyselylomake opettajille sekä oppilaille  Kohdennettu ryhmäkeskustelu	n= 112  n= 19	1–12- vuotiaita  Opettajat
8.	Jung, H., & Choi, E.	The importance of indirect teaching behavior and its educational effects in physical education.	2016 & Etelä- Korea	Kenttämuistiinpanot sekä video- ja äänitallenteet.  Oppilaiden täyttämät kyselylomakkeet sekä haastattelut  Opettajan haastattelut	n=46  n=1	13-vuotiaat oppilaat  Opettaja
9.	Pennington, C. G., Curtner- Smith, M. D., & Wind, S. A.	Impact of a physical education teacher's age on elementary school students' perceptions of effectiveness and learning.	2019 & Yhdysvallat	Satunnaistettu koe virtuaalisilla uintioppitunneilla, kokeet ja kyselyt oppilaiden käsityksistä	n= 188	9–11- vuotiaita
10.	Beni, S., Ní Chróinín, D., & Fletcher, T.	A focus on the how of meaningful physical education in primary schools.	2019 & Kanada	Opetuskäytännön itsearviointi Five Foci Framework – mallin avulla	n= 6  n= 1	7–14- vuotiaita oppilaita  Opettaja

Taulukkoon 2 on tiivistetty systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aineistojen keskeisimmät tiedot. Sen avulla saadaan kokonaiskuva jokaisesta aineistosta ja näin niitä voidaan helpommin myös vertailla keskenään.

### 3.5 Tutkimusmenetelmän eettisyys

Tutkimus noudattaa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK, 2024) hyvää tieteellistä käytäntöä koko tutkimus prosessin ajan. Aineiston valinnassa, analysoinnissa ja raportoinnissa on kiinnitetty huomiota huolellisuuteen sekä objektiivisuuteen. Puolueettomalla sisällön haulla sekä arvioinnilla vältetään julkaisuharhat (Metsämuuronen, 2006, s. 38; Suri, 2020, s. 41–54). Julkaisuharhalla viitataan ilmiöön, jossa tutkimukset, jotka tuottavat myönteisiä tuloksia, saavat enemmän julkisuutta kuin tutkimukset, joissa osoitetaan jokin asia tehottomaksi tai negatiiviseksi (Metsämuuronen, 2006, s. 38).

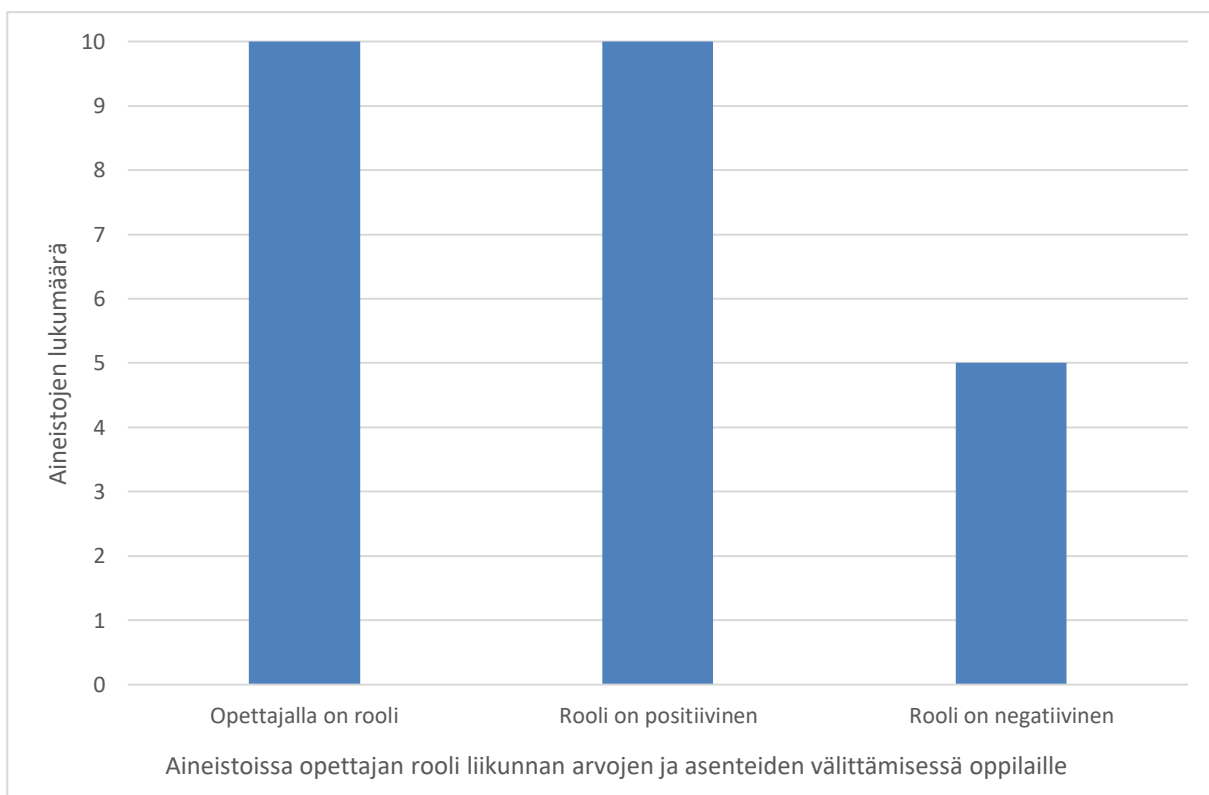
Systemaattisten kirjallisuuskatsausten tekemiseen liittyviä eettisiä kysymyksiä ei yleensä käsitellä (Suri, 2020, s. 41–54). Aineisto perustuu valmiiksi julkaistuun kirjallisuuteen, jonka vuoksi tutkijat eivät kerää henkilökohtaisia, arkaluonteisia tai luottamuksellisia tietoja (Suri, 2020, s. 41–54). Tämän tutkimuksen aineistot ovat julkisesti saatavilla, jonka vuoksi laitoksen eettistä hyväksyntää ennen katsauksen aloittamista ei tarvitse hakea (Suri, 2020, s. 41–54).

## 4 Tulokset

Opettajan roolia tutkitaan aineistoissa sekä oppilaiden että opettajien näkökulmista ja niitä yhdistäen. Aineistossa on hyödynnetty monia tutkimusmenetelmiä sekä niiden yhdistelmiä (Taulukko 2). Menetelmistä eniten käytetään haastattelua, mutta myös kyselyitä, ryhmäkeskusteluita, tehtäviä, havainnointia sekä video- ja äänitallenteita käytettiin. Otosmäärä aineistoissa vaihtelee yhdestä 387 osallistujaan. Osallistujina toimii niin oppilaita kuin opettajia. Oppilaiden ikä vaihtelee 7–18 vuoden välillä. Kaikki oppilaat ovat alakoululaisia, luukunottamatta 18-vuotiaita oppilaita, jotka kuitenkin kertovat ala- ja yläkouluaikaisista liikuntakokemuksistaan.

### 4.1 Opettajan rooli liikunnan arvojen ja asenteiden välittämisessä oppilaille

Ensimmäinen tutkimuskysymys tutkii sitä, mitä opettajan roolista liikunnan arvojen ja asenteiden välittäjänä oppilaille tiedetään. Jokaisessa aineistossa todetaan opettajalla olevan rooli liikunnan arvojen ja asenteiden välittäjänä oppilaille (Kuvio 2). Roolia tutkitaan aineistoissa eri näkökulmista ja sen todetaan olevan niin negatiivinen kuin positiivinenkin. Opettaja voi roolillaan vaikuttaa siis sekä positiivisesti että negatiivisesti oppilaiden arvojen ja asenteiden syntyyn sekä muodostumiseen.



Kuvio 2. Opettajan rooli liikunnan arvojen ja asenteiden välittämisessä oppilaille

Jokaisessa aineistossa mainitaan opettajan roolin positiivisista vaikutuksista oppilaisiin (Kuvio 2). Aineistoissa opettajalla havaitaan olevan rooli liikunnallisen elämäntavan luomisessa ja elinikäiseen liikuntaan sitoutumisessa (Martins ym., 2018; McKown ym., 2019), oppilaiden roolimallina toimimisessa (Pennington ym., 2019; Jung & Choi, 2014), oppilaiden urheiluun ja liikuntaan sosialisoinnissa (Stuij, 2015), oppilaiden asenteisiin, motivaatioon ja ponnisteluihin liikuntatunneilla (Jung & Choi, 2014; Lyngstad, 2017) sekä merkityksellisten (Martins ym., 2018; Beni ym., 2019) ja mielekkäiden liikuntakasvatuksen kokemusten (Domville, 2019; Phillips ym. 2019; Beni ym., 2019; Lye & Kawabata 2022) luomisessa. Oppilaat kertovat itse opettajan johtavan terveellistä elämäntapaa ja motivoivan heitä urheilemaan ja elämään terveellisesti (McKown ym., 2019 s. 537). Opettaja vaikuttaa lisäksi oppilaiden moraaliseen kehitykseen liikuntatunneilla (Jung & Choi, 2014, s. 128–133). Positiiviset vaikutukset kohdistuvat siis eri asioihin.

Puolessa aineistoista todetaan opettajan negatiivinen vaikutus oppilaiden liikunta-arvoihin ja -asenteisiin (Martins ym., 2018; Lyngstad, 2017; Domville, 2019; Lye & Kawabata, 2022; Stuij, M., 2015). Varhaisten kouluvuosien negatiiviset liikuntakokemukset vaikuttavat merkittävästi passiivisten nuorten myöhempään liikuntakasvatus- ja fyysisen aktiivisuuden kokemuksiin, jopa estäen vahvan osallistumisen niihin (Martins ym., 2018, s. 510). Opettajan antamat liian vaikeat tehtävät voivat johtaa oppilaiden tylsistymiseen, mikä puolestaan vähentää motivaatiota ja liikunnan mielekkyyden kokemusta (Domville, 2019, s. 213; Lye & Kawabata, 2022, s. 715). Samat vaikutukset voivat syntyä myös, jos opettaja antaa liian pitkiä ohjeita tai ei vaihda aktiviteettiä riittävän usein (Lye & Kawabata, 2022, s. 715). Lisäksi opettajan liiallinen fyysisyys voi herättää negatiivisia reaktioita, mikäli oppilaat kokevat sen liian äärimmäiseksi (Lyngstad, 2017, s. 938). Liikunnanopettajan rooli urheiluun ja liikuntaan liittyvien tietojen ja mielipiteiden välittäjänä on keskeinen, ja tämä koskee myös negatiivisia mielipiteitä sekä kokemuksia (Stuij, 2015, s. 788).

Aineistojen tuloksissa opettajan arvot ja asenteet välittyvät eri tavalla erilaisiin oppilaisiin. Kahdessa aineistossa tarkastellaan opettajan roolin vaikutusta eri sosioekonomisen taustan omaaviin oppilaisiin (Martins ym., 2018; Stuij, 2015). Stuijin (2015, s. 788) tutkimuksessa matalamman sosioekonomisen taustan omaaville lapsille liikunnanopettajalla on ratkaiseva rooli urheiluun ja liikuntaan liittyvien tietojen ja mielipiteiden hankkimisessa, niin positiivisten kuin negatiivistenkin. Tutkimuksen tuloksissa matalamman sosioekonomisen taustan oppilaat mainitsevat opettajan liikuntaan sosialisoivana tekijänä usein, kun taas korkeampaan sosioekonomiseen taustaryhmään kuuluvat oppilaat eivät juuri mainitse liikunnanopettajaansa (Stuij, 2015, s. 788). Vaikka korkeampaan sosioekonomiseen taustaryhmään kuuluvat oppilaat oppivat liikuntatunneilla useiden eri lajien taitoja, heidän tietonsa ja mielipiteensä perustuvat enemmän kotona ja urheiluseurassa

opittuihin asioihin (Stuij, 2015, s. 788). Merkittävin ero ryhmien välillä on kuitenkin se, että alemman sosioekonomisen aseman ryhmän oppilaat korostavat, ettei aktiivisuus edellytä urheilun harrastamista, vaan myös ulkona leikkiminen voi riittää, kun taas ylemmän sosioekonomisen taustan oppilaat keskittyvät pääasiassa erilaisiin urheilulajeihin (Stuij, 2015 s. 785). Matalamman sosioekonomisen taustan oppilaista tytöt mainitsivat poikia enemmän opettajan liikuntaan socialisoivana tekijänä (Stuij, 2015, s. 788). Muissa aineistoissa ei mainita opettajan roolin vaikuttavan eri sukupuoliin eri tavoin.

Martinsin ja kollegoiden (2018, s. 509–516) tutkimuksessa oppilaiden sosioekonominen tausta ei vaikuta merkittävästi siihen, miten opettajan rooli vaikuttaa oppilaiden liikunta-arvoihin ja -asenteisiin. Kuitenkin osassa matalan sosioekonomisen taustan oppilaiden kouluissa ei järjestetty liikuntaa ollenkaan, joten tällöin opettajalla ei ole edes mahdollisuutta vaikuttaa siihen (Martins ym., 2018, s. 511).

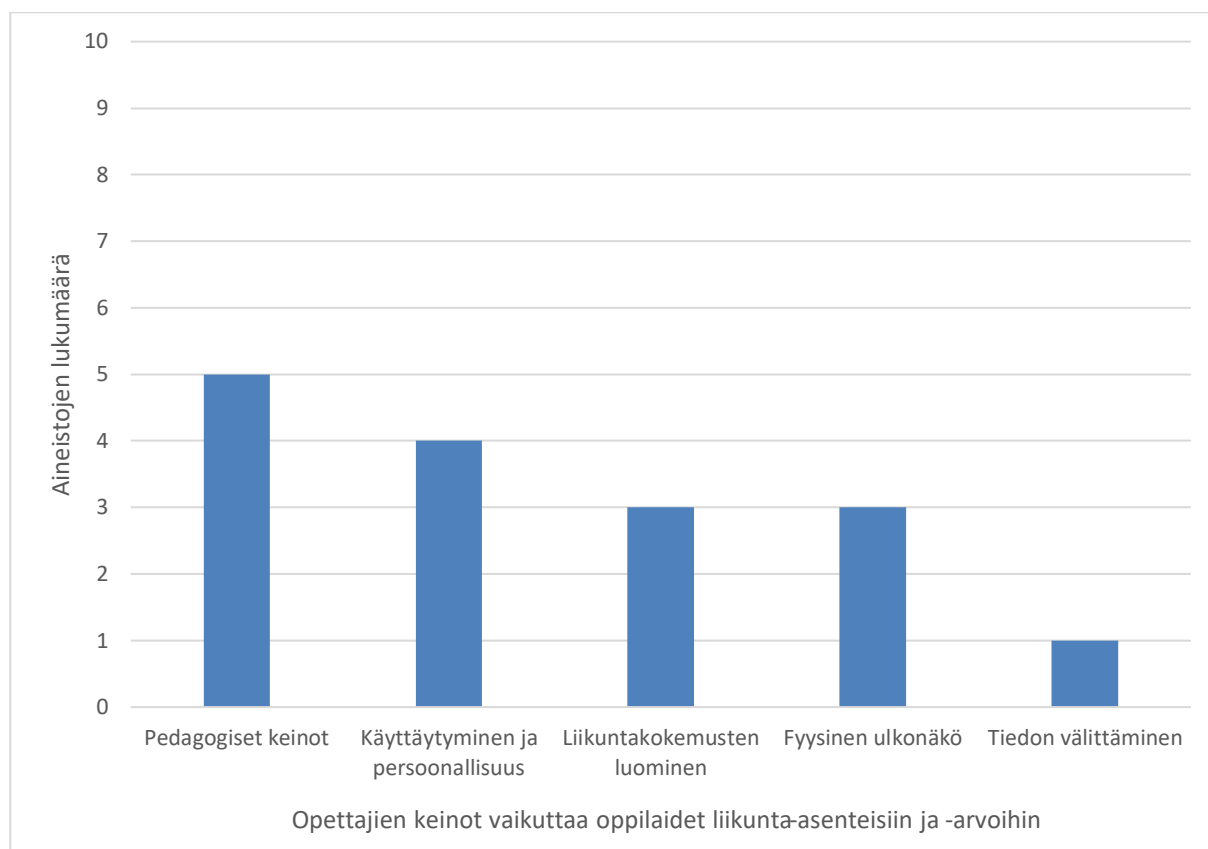
Opettajan rooli on myös erilainen verrattuna liikunnassa aktiivisiin ja passiivisiin oppilaisiin (Martins ym., 2018, s. 513–514). Useimmat aktiiviset nuoret ilmaisevat erinomaisen asenteen liikunnanopettajiaan kohtaan ja korostavat opettajien pedagogista kyvykkyyttä, joka liittyy positiivisen ilmapiirin luomiseen ja tuen tarjoamiseen harjoittelussa (Martins ym., 2018, s. 513–514). Passiiviset nuoret mainitsevat useammin negatiivisia kokemuksia liikunnanopettajistaan, erityisesti niistä opettajista, jotka osoittivat negatiivista asennetta jo varhaisessa vaiheessa (Martins ym., 2018, s. 513–514).

Opettajan roolilla havaitaan olevan kauas kantoisia vaikutuksia oppilaiden myöhempää elämää ajatellen (Martins ym., 2018, s. 509). Positiiviset kokemukset liikuntakasvatuksessa, koululiikunnassa ja fyysisessä aktiivisuudessa erityisesti kouluvuosien alkuvaiheessa ovat tärkeitä useimmille aktiivisille nuorille: sen sijaan negatiiviset kokemukset näinä varhaisina kouluvuosina vaikuttavat merkittävästi passiivisten nuorten myöhempään liikuntakasvatus- ja fyysisen aktiivisuuden kokemuksiin, estäen vahvan osallistumisen niihin (Martins ym., 2018, s. 509). Eräs oppilas toteaa, että saamansa huonot liikuntakokemukset saivat hänet arvostamaan liikuntaa vähemmän ja se heijastuu hänen nykyisiin liikunta-asenteisiinsa (Martins ym., 2018, s. 510).

#### **4.2 Opettajien keinoja vaikuttaa oppilaiden liikunta-asenteisiin ja -arvoihin**

Toinen tutkimuskysymys tarkastelee, millä keinoilla opettajat vaikuttavat oppilaiden liikunta-asenteisiin ja -arvoihin. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen myötä tunnistetut vaikuttavat tekijät jäsennellään omiin kategorioihin, joissa niitä tarkastellaan perusteellisesti (Kuvio 3). Aineistoa

analysoidessa tutkimusten väliltä löytyy paljon yhteneviä sekä eriäviä vaikutustapoja opettajien keskuudessa. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen myötä saavutetaan kattava kuva opettajien keinoista vaikuttaa oppilaiden liikun-asenteisiin ja -arvoihin.



Kuvio 3 Aineistoissa esiintyvät opettajien vaikuttamiskeinot oppilaiden liikunta-asenteisiin ja -arvoihin

Opettajien keinot vaikuttaa oppilaiden liikunta -asenteisiin ja -arvoihin jaettiin viiteen eri kategoriaan: pedagogiset keinot, käyttäytyminen ja persoonallisuus, liikuntakokemusten luominen, fyysinen ulkonäkö ja tiedon välittäminen (Kuvio 3).

#### 4.2.1 Opettajan pedagogiset keinot

Puolessa aineistoista mainitaan opettajan pedagogisten keinojen käyttäminen liikunnan arvojen ja asenteiden välittämisen keinona (Beni ym., 2019; Lye & Kawabata, 2022; Domville ym., 2019; Martins ym., 2018; Stuij, 2015). Näistä neljässä tutkimuksessa tehtävien vaikeustason huomioiminen nousee esille yhtenä opettajan tärkeänä pedagogisena keinona (Lye & Kawabata, 2022; Domville ym., 2019; Martins ym., 2018; Beni ym., 2019). Tämä voi vaikuttaa oppilaiden liikunnan oppimiseen ja aktiivisen elämäntavan luomiseen (Martins ym., 2018, s. 514) sekä oppilaiden kokemaan liikuntatunnin mielekkyyteen (Beni ym., 2019, s. 631–632). Esimerkiksi Benin ja kollegoiden (2019, s. 631–632) tutkimuksessa opettaja tarjoaa oppilaille mukautettuja

vaihtoehtoja ja mahdollisuuden valita itse haastavuustasonsa, asettaa henkilökohtaisen tavoitteen oppilaille ja mukauttaa kilpailua, mikä lisää oppilaiden liikuntatuntien mielekkyyttä. Lisäksi aktiviteettien vaihtelu ja ohjeistuksen kesto ovat tärkeitä keinoja (Lye & Kawabata, 2022, s. 715).

Oppilaiden asenne liikunnanopettajiinsa sekä heidän positiiviset kokemuksensa riippuvat opettajan kyvystä hallita pedagogisia muuttujia, kuten palautteenantoa, ilmapiirin luomista, organisointia ja harjoittelumahdollisuuksien maksimoimista (Martins ym., 2018, s. 514). Erityisen tärkeänä pidetään opettajan tarjoamaa tukea, kuten palautteen antamista ja oppilaiden kykyjen tunnistamista (Martins ym., 2018, s. 514). Oppimiskokemusten tulisi olla yksilöllisesti räätälöityjä, tarjoten oppilaille valinnanmahdollisuuksia sekä yhdistäen oppimisen osaksi heidän laajempaa elämäkokonaisuuttaan (Martins ym., 2018, s. 634). Hyvä opettaja ohjaa selkeästi, auttaa aktiivisesti ja huomioi oppilaiden erilaiset lähtökohdat (Martins ym., 2018, s. 634). Opettajan tulisi myös soveltaa pedagogisia lähestymistapoja, jotka tunnistavat oppilaiden erilaiset mahdollisuudet ja lähtökohdat, esimerkiksi perhe- tai ympäristötekijöistä johtuvat rajoitukset, jotta koululiikunnan ulkopuolista liikunnallista aktiivisuutta voitaisiin edistää (Martins ym., 2018, s. 634).

Opettaja vaikuttaa oppilaiden liikunta-arvoihin ja -asenteisiin epäsuoralla käyttäytymisellä, jota hän tietoisesti toteuttaa opetuksessaan ja näin käyttää sitä pedagogisena keinona (Beni ym., 2019, s. 628–634). Opettajan opetusmenetelmä on myös yksi oppilaiden liikuntakokemuksiin vaikuttava tekijä (Stuij ym., 2015, s. 788). Oppilaat kuvailevat tilanteita, joissa osaamattomuuden kokemus johtaa siihen, että heidät ohjataan sivuun seuraamaan opetusta tai että tiettyä liikettä vaaditaan toistamaan useaan kertaan, kunnes suoritus hyväksytään (Stuij ym., 2015, s. 788). Tällaiset toimintatavat vaikuttavat kielteisesti oppilaiden liikuntakokemuksiin ja liikuntatuntien mielekkyyteen (Stuij ym., 2015, s. 788).

Liikuntatunnilla toteutettavat harjoitteet ja aktiviteetit ovat keskeisessä roolissa oppilaiden liikunta-asenteiden muotoutumisessa (Phillips ym., 2019, s. 1074–1075). Koska opettaja vastaa tuntien sisällön suunnittelusta, hänellä on merkittävä vaikutus siihen, millaisia liikunta-arvoja ja -asenteita oppilaat omaksuvat. Oppilaiden ennakkoasenne liikuntaa kohtaan puolestaan vaikuttaa siihen, miten he suhtautuvat erilaisiin aktiviteetteihin ja kokevatko ne mielekkäiksi. Oppilaat, joilla on kohtalainen tai matala liikunta-asenne, suosivat erityisesti ongelmanratkaisutehtäviä, kun taas korkean liikunta-asenteen omaavat oppilaat pitävät enemmän kuntoa kehittävästä harjoitteista (Phillips ym., 2019, s. 1074–1075). Opettajan valinnoilla on merkittävä rooli siinä, miten eri asenteet omaavat oppilaat motivoituvat ja kokevat liikuntatunnit mielekkäiksi (Phillips ym., 2019, s. 1074–1075).

#### 4.2.2 Opettajan käyttäytyminen ja persoonallisuus

Neljässä aineistossa opettajien käyttäytyminen ja persoonallisuus vaikuttavat liikunta-asenteiden ja -arvojen välittämiseen oppilaille (Domville ym., 2019; Jung & Choi, 2014; Lyngstad, 2017; Phillips ym., 2019). Domvillen ja kollegoiden (2019, s. 211–213) sekä Phillipsin ja kollegoiden (2019, s. 1072) tutkimuksissa opettajan käytös ja persoonallisuus vaikuttavat oppilaiden kokemaan liikuntatuntien mielekkyyteen. Opettajan rooli oppilaiden kannustamisessa jatkamaan aktiviteetteja, itseluottamuksen rakentamisessa ja uusien taitojen kokeiluun rohkaisemisessa on oppilaille tärkeää (Domville ym., 2019, s. 211–213). Myös opettajan persoonallisuus, erityisesti huumori, aktiivinen osallistuminen ja esimerkin näyttäminen vaikuttavat siihen, pitävätkö oppilaat liikunnasta ja onko heillä hauskaa liikuntatunneilla (Phillips ym., 2019, s. 1072–1073). Huumorin todetaan tekevän liikuntatuntien ilmapiiristä rennon, ystävällisen, avoimen sekä sympaattisen, ja sen käyttämisen vaikuttavan oppilaiden käsityksiin liikuntakasvatuksesta ja lisäävän oppilaiden innokkuutta liikuntatunteja kohtaan (Jung & Choi tutkimuksessa (2014, s. 129–130).

Opettajan omalla esimerkillä on vaikutus oppilaiden arvoihin ja asenteisiin (Jung & Choi, 2014; Lyngstad, 2017; Phillips ym., 2019). Eräässä aineistossa opettaja näytti tunneilla tehtävistä harjoituksista esimerkkiä oppilaille, minkä seurauksena oppilaat kokivat opettajan hauskaksi ja mielekkääksi ja tätä kautta myös pitivät liikuntatunneista (Phillips ym., 2019, s. 1069–1070). Toisessa aineistossa opettaja näytti hyvää esimerkkiä oppilaille ja toimi näin roolimallina heille, jonka seurauksena oppilaat omaksuivat opettajan tapoja, taipumuksia, tietoa ja asenteita (Jung & Choi, 2014, s. 128–133). Oppilaat vastasivat, että pitävät liikuntatunneista, koska opettaja näyttää heille hyvää esimerkkiä ja osa oppilaista kertoi haluavansa olla samanlainen liikunnanopettaja itsekin (Jung & Choi, 2014, s. 128–133). Myös opettajan persoonallisuus ja suhde oppilaisiin ovat erityisen tärkeitä oppilaiden asenteiden ja liikunnan ilon välittämisessä (Lyngstad, 2017, s. 936–940). Lyngstadin (2017, s. 938) tutkimuksessa opettaja näyttää oppilaille esimerkkiä omalla liikunnallisesti aktiivisella elämäntavallaan ja tällä tavoin saa oppilaat innostumaan liikunnasta. Opettajan omat liikuntatottumukset voivat inspiroida oppilaita nauttimaan liikunnasta, mutta samalla todetaan mahdollinen riski: opettajan liiallinen fyysisyys voi herättää oppilaissa negatiivisia reaktioita, jos oppilaat kokevat sen liian äärimmäiseksi (Lyngstad, 2017, s. 938).

Huumorin ja esimerkinä toimimisen lisäksi myös muu opettajan epäsuora käyttäytyminen, muun muassa äänensävy ja -intonaatio, ilmeet ja eleet, kannustaminen sekä huolenpito, vaikuttavat jokainen oppilaisiin, heidän motivaatioonsa osallistua liikuntatunneilla ja opettajan arvojen ja asenteiden välittämiseen (Jung & Choi, 2014, s. 128–133). Opettajan äänensävy ja -intonaatio

oppilaille puhuttaessa ovat hyviä ja tehokkaita välineitä opettajan uskomusten ja asenteiden välittämisessä oppilaille, sillä oppilaat pystyvät ymmärtämään liikuntakasvatuksen tärkeyden opettajan innostuneesta äänensävyistä (Jung & Choi, 2014, s. 128–129). Oppilaat pystyvät myös aistimaan kuinka paljon heidän liikunnanopettajansa on omistautunut heidän opettamiseensa ja tällä on merkittävä vaikutus oppilaiden haluun osallistua liikuntatunneilla (Jung & Choi, 2014, s. 128–129). Oppilaiden kannustaminen ja heistä välittäminen ovat opettajan keskeisiä ominaisuuksia, jotka edistävät oppilaiden sitoutumista elinikäiseen liikuntaan, sillä ne auttavat oppilaita nauttimaan liikunnasta, omaksumaan opettajan esimerkiksi moraalisia arvoja ja kehittämään myönteisen asenteen liikuntaa kohtaan (Jung & Choi, 2014, s. 132–133). Opettajan ilmeet ja eleet ovat tärkeitä välineitä myös viestien esittämisessä ja välittämisessä oppilaille. Opettaja voi korostaa haluamansa viestin välittymistä oppilaille ilmeiden ja eleiden kautta. Ilmeillä ja eleillä opettajan on mahdollista kommunikoida sanattomasti oppilaiden kanssa, esimerkiksi rohkaista hymyllä tai käsi eleellä, kuten ylöspäin näyttävällä peukalolla (Jung & Choi, 2014, s. 130–131).

#### 4.2.3 Liikuntakasvatuksen aikana luodut kokemukset ja niihin vaikuttaminen

Opettajat vaikuttavat oppilaiden liikunta-arvoihin ja -asenteisiin luomalla positiivisia ja/tai negatiivisia kokemuksia liikuntakasvatuksen aikana (Martins ym., 2018, s. 509–516). Positiiviset kokemukset liikuntakasvatuksessa, koululiikunnassa ja fyysisessä aktiivisuudessa kouluvuosien alkuvaiheessa ovat tärkeitä useimmille aktiivisille nuorille (Martins ym., 2018, s. 509–516). Sen sijaan negatiiviset kokemukset näinä varhaisina kouluvuosina vaikuttavat merkittävästi passiivisten nuorten myöhempään liikuntakasvatus- ja fyysisen aktiivisuuden kokemuksiin, estäen vahvan osallistumisen niihin (Martins ym., 2018, s. 509–516).

Mielekkyyden lisäksi hauskojen liikuntakokemusten luominen on oppilaille tärkeää (Phillips ym., 2019, s. 1069; Jung & Choi, 2014, s. 129–130). Luomalla hauskoja ja mielekkäitä oppitunteja ja liikuntakokemuksia, opettaja voi välittää positiivisia liikunta-arvoja ja -asenteita oppilaille (Phillips ym., 2019; Jung & Choi, 2014). Phillipsin ja kollegoiden (2019, s. 1069–1070) tutkimuksen tuloksissa kaikki oppilaat korostavat, että liikuntatunneilla on tärkeää pitää hauskaa, ja opettaja oli yksi hauskuuteen vaikuttavista tekijöistä. Opettaja mainittiin usein, kun haastatteluissa kysyttiin, mikä vaikuttaa siihen, pitävätkö oppilaat liikunnasta vai eivät (Phillips ym., 2019, s. 1072).

Opettaja vaikuttaa oppilaiden liikuntakasvatuksen aikana kokemiin kokemuksiin huumorin avulla (Jung & Choi, 2014, s. 129–130). Huumori luo rennon ja avoimen ilmapiirin, mikä edistää yhteisöllisyyttä ja vähentää oppilaiden kokemaa jännitystä (Jung & Choi, 2014, s. 129–130). Käyttämällä tilanteeseen sopivaa ja empaattista huumoria opettaja voi lisätä oppilaiden motivaatiota

ja sitoutumista liikuntatunneille (Jung & Choi, 2014, s.130). Opettaja voi esimerkiksi kertoa hauskoja tarinoita, käyttää humoristisia esimerkkejä ja tehdä liikuntasuorituksista viihdyttäviä, mikä voi vähentää suorituspaineita ja madaltaa osallistumiskynnystä (Jung & Choi, 2014, s. 130). Huumori voi myös toimia keinona havainnollistaa opetettavaa sisältöä, lisätä oppilaiden keskittymistä ja tehdä oppitunneista mieleenpainuvampia (Jung & Choi, 2014, s. 129–130). Lisäksi huumorin avulla opettaja voi lieventää perinteisiä valtasuhteita oppilaiden ja opettajan välillä, mikä edistää oppilaiden itseluottamusta ja vuorovaikutusta (Jung & Choi, 2014, s. 130). Huumorin käyttö ei ainoastaan tee liikuntatunneista nautinnollisempia, vaan se voi myös välittää oppilaille myönteisiä liikunta-arvoja ja asenteita, mikä voi kannustaa heitä liikunnalliseen elämäntapaan (Jung & Choi, 2014, s. 130).

#### 4.2.4 Opettajan fyysinen ulkonäkö

Kolmen aineiston tuloksissa opettajan fyysinen ulkonäkö vaikuttaa oppilaisiin ja siihen, miten oppilaat näkevät opettajan ja omaksuvat tämän arvoja ja asenteita (McKown ym., 2019; Pennington ym., 2019; Jung & Choi, 2014). Aineistoissa tarkasteltiin opettajan näennäistä painoa (McKown ym., 2019), näennäistä ikää (Pennington ym., 2019), sekä pukeutumista (Jung & Choi, 2014). Käsitteellä “näennäinen” tarkoitetaan McKown ja kollegoiden (2019) tutkimuksessa sitä, että opettaja oli tutkimusasetelmassa puettu ylipainoa ilmentävään asuun, jolloin kyseessä ei ollut opettajan todellinen ulkonäkö. Myös Penningtonin ja kollegoiden (2019) tutkimuksessa opettaja maskeerattiin vanhemman näköiseksi, jolloin kyseessä ei ollut opettajan oikea ulkonäkö. Aineistot osoittavat, että oppilaat mieltävät normaalipainoisuuden ja nuorekkuuden piirteet opettajassa myönteisesti liikunnalliseen elämäntapaan. Myös opettajan urheilullinen pukeutuminen liikuntatunneilla vaikutti oppilaiden käsitykseen opettajasta ja hänen pätevyydestään (Jung & Choi, 2014, s. 131).

Opettajan näennäinen paino toimii oppilaisiin yhtenä vaikuttavana tekijänä, kun tarkoituksena on tarkastella opettajien keinoja vaikuttaa oppilaiden liikunta-asenteisiin sekä -arvoihin (McKown ym., 2019, s. 534–537). Ulkonäöltään normaalipainoinen opettaja vaikuttaa positiivisesti oppilaiden liikunta-asenteisiin ja -arvoihin (McKown ym., 2019 s. 537). Eräs oppilaista vastasi uskovansa normaalipainoisen opettajan elävän terveellisesti. Toinen oppilas totesi saman opettajan motivoivan häntä liikkumaan ja elämään terveellisesti (McKown, s. 537). Oppilaat yhdistävät normaalipainoisen opettajan fyysisen olemuksen perusteella pätevämmäksi mallintamaan terveellisiä elämäntapoja.

Penningtonin ja kollegoiden (2019, s. 283) tutkimuksessa oppilaat kokevat nuorelta näyttävän opettajan miellyttävämmäksi, pätevämmäksi ja paremmaksi roolimalliksi verrattuna keski-ikäiseltä näyttävään opettajaan. Vaikka iällä todettiin olevan vaikutus oppilaisiin, oli oppilailla molemmista opettajista silti suhteellisen myönteiset käsitykset (Pennington ym., 2019, s. 283).

Opettajan pukeutuminen heijastaa monia asioita hänestä, kuten persoonallisuutta, mieltymyksiä, asenteita, intohimoa, tavoitteita ja pyrkimyksiä ja se vaikuttaa erityisesti oppilaiden ensivaikutelmaan opettajasta (Jung & Choi, 2014, s. 131). Jungin ja Choin tutkimuksessa (2014, s. 131) opettaja pukeutui pääsääntöisesti ammattimaisesti; hänen vaatteensa olivat siistit, puhtaat ja liikuntatunneille sopivat, millä oli myönteinen vaikutus oppilaiden käsityksiin hänestä. Hän ymmärsi, että pukeutumistyyllillä voi olla merkittävä vaikutus oppilaiden näkemyksiin opettajastaan ja siksi hän mukautti pukeutumisensa opetettavan sisällön mukaan (Jung & Choi, 2014, s. 131). Esimerkiksi musiikkipohjaisilla liikuntatunneilla hän käytti muodikkaita T-paitoja, kun taas muilla liikuntatunneilla hänen vaatetuksensa oli asiallista urheilullista pukeutumista (Jung & Choi, 2014, s. 131). Pukeutuminen oli yksi tapa, jolla hän näytti oppilaille esimerkkiä ja toimi roolimallina, josta oppilaat ottivat mallia eli he joko tietoisesti tai tiedostamattaan imitoivat hänen positiivista käytöstään ja asennettaan (Jung & Choi, 2014, s. 131–132).

#### 4.2.5 Liikuntatiedon välittäminen

Yhdessä aineistoista mainitaan liikuntatiedon välittäminen yhtenä opettajan keinona vaikuttaa oppilaiden liikunta-asenteisiin ja -arvoihin (Stuij, 2015, s. 785–792). Aineistossa opettaja toimii merkittävänä liikunnan tiedonlähteenä erityisesti matalamman sosioekonomisen taustan omaaville oppilaille (Stuij, 2015, s. 785–792). Näille matalamman sosioekonomisen taustan omaaville lapsille liikunnanopettajalla oli ratkaiseva rooli urheiluun ja liikuntaan liittyvien tietojen ja mielipiteiden hankkimisessa, niin positiivisten kuin negatiivistenkin (Stuij, 2015, s. 788). Vaikka korkeampaan sosioekonomiseen taustaryhmään kuuluvat oppilaat oppivat liikuntatunneilla useiden eri lajien taitoja, heidän tietonsa ja mielipiteensä näyttivät perustuvan enemmän kotona ja urheiluseurassa opittuihin asioihin (Stuij, 2015, s. 788).

Opetustilanteessa lapset oppivat eri urheilulajien ja liikuntamuotojen keskeiset taidot ja tiedot opettajan johdolla. Oppilaat oppivat liikuntatunneilla liikuntataitoja sekä myös eri lajien ja pelien sääntöjä. Stuijin (2015, s. 785) tutkimuksessa kaikki alempaan sosioekonomiseen ryhmään kuuluvat oppilaat keskustelivat jääkiekosta viitaten nimenomaan koulussa pelattuun rullakiekkoon, eivätkä jääkiekon siihen muotoon, joka on yleisempää korkeamman sosiaaliluokan keskuudessa Alankomaissa, jossa tutkimus toteutettiin. Vaikka myös korkeamman sosioekonomisen ryhmän

oppilaat oppivat liikuntatunneilla uusia taitoja ja sääntöjä, he eivät juuri mainitse liikuntatunteja keskusteluissaan (Stuij, 2015, s. 785). Sen sijaan he keskittyvät urheilukokemuksiinsa koulun ulkopuolella, mikä osoittaa näiden kokemusten olevan heille merkittävämpi tiedonlähde (Stuij, 2015, s. 785).

## 5 Pohdinta

Pohdinnassa tarkastellaan tutkimustuloksia kokonaisvaltaisesti, analysoidaan tutkimuksen luotettavuuteen ja rajoitteisiin vaikuttavia tekijöitä sekä muodostetaan perusteltuja johtopäätöksiä saatujen tulosten pohjalta. Lisäksi arvioidaan mahdollisten jatkotutkimusaiheiden tarpeellisuutta ja tarkastellaan käytännön hyödyntämismahdollisuuksia.

### 5.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten opettajat vaikuttavat oppilaiden liikunta-arvoihin ja -asenteisiin. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus osoitti, että opettajan rooli tässä prosessissa on merkittävä ja vaikutus voi olla sekä positiivinen että negatiivinen. Aineistot korostivat erityisesti opettajan myönteistä vaikutusta oppilaiden liikunnalliseen elämäntapaan, motivaatioon ja liikunta-aktiivisuuteen. Toisaalta huonot varhaiset kokemukset, liian vaikeat tehtävät tai opettajan negatiivinen asenne voivat pahimmillaan estää oppilaiden liikunnallista aktiivisuutta ja heikentää motivaatiota ja halukkuutta osallistua.

Vaikka opettajan myönteinen rooli nousi tuloksissa esiin vahvemmin, ovat roolin negatiiviset vaikutukset hyvin huolestuttavia ja niihin on puututtava ja keskityttävä enemmän. Mikäli yksittäinen opettaja voi vaikuttaa oppilaan liikuntaan liittyviin arvoihin ja asenteisiin niin merkittävästi, että se heikentää oppilaan liikunnallista aktiivisuutta myöhemmässä elämässä (Martins ym., 2018, s. 510), on ilmiöön puututtava tavoitteellisesti ja ennaltaehkäisevästi. Vaikka tavoitteena ja ideaalina on, että opettaja saisi oppilaat arvostamaan liikuntaa entistä enemmän, tärkeintä on, että vaikutus ei missään nimessä olisi negatiivista.

Tulosten perusteella opettajan vaikutuskeinoiksi tunnistettiin pedagogiset keinot, käyttäytyminen ja persoonallisuus, liikuntakokemusten luominen, fyysinen ulkonäkö ja tiedon välittäminen. Pedagogiset valinnat, kuten tehtävien vaikeustason säätely, aktiviteettien vaihtelu ja ohjeistuksen selkeys, vaikuttavat merkittävästi oppilaiden asenteisiin. Siksi opettajien on tärkeää harkita erilaisten pedagogisten keinojen valitsemista oppituntia suunniteltaessa. Lisäksi muun muassa opettajan huumori, kannustus ja aktiivinen osallistuminen vahvistavat oppituntien mielekkyyttä ja tukevat myönteisten liikuntakokemusten syntymistä.

Myös opettajan fyysisten ominaisuuksien huomattiin olevan yksi oppilaiden arvoihin ja asenteisiin vaikuttavista tekijöistä. On surullista, että opettajan näennäinen paino ja ikä vaikuttivat siihen, miten hyväksi liikunnan opettajaksi oppilaat opettajan kokivat. Ikä ja paino ovat asioita, joihin opettaja ei välttämättä voi itse vaikuttaa eikä niiden pitäisi määritellä opettajan pätevyyttä millään

tavalla. Fyysisiin ominaisuuksiin kuului myös opettajan pukeutuminen, joka taas on hyvin opettajan itse päätettävissä. Pukeutumalla urheilullisesti liikuntatunneille opettaja näyttää esimerkkiä ja tuo esille liikunnallista elämäntapaa. Tämä voi olla hyvinkin vaikuttava keino tuoda esille liikunnan tärkeyttä. Jos opettaja ei vaihda tavallisia liikuntaan sopimattomia vaatteistansa liikuntatunnille, voi se viestitää oppilaille liikunnan arvottomuutta ja merkityksettömyyttä.

Summattuna tutkimustulokset osoittavat, että opettajan toiminta voi joko edistää tai estää oppilaiden liikunnallisen elämäntavan kehittymistä. Varhaisten positiivisten kokemusten varmistaminen on avainasemassa, jotta liikunnasta muodostuu pysyvä osa oppilaiden elämää. Opettajien tietoisuus omasta roolistaan ja keinoistaan vaikuttaa oppilaiden liikunta-arvoihin ja -asenteisiin on keskeistä liikunnallisen elämäntavan edistämässä.

## 5.2 Tutkimuksen luotettavuus ja rajoitteet

Tutkimuksen tulokset pohjautuvat aikaisempaan vertaisarvioituun tutkimuskirjallisuuteen, joten tuloksia voidaan pitää luotettavina. Myös tutkimuksen menetelmänä toimiva systemaattinen kirjallisuuskatsaus lisää tutkimuksen luotettavuutta, sillä se noudattaa ennalta määriteltyjä, selkeitä ja järjestelmällisiä kriteerejä (Fan ym., 2022, s. 173–174). Tällöin tutkija varmistaa, että aineistoa valittaessa ja analysoidessa ei oteta mukaan vain suosittuja tai puolueellisia lähteitä, vaan kaikki relevantit tutkimukset huomioidaan tasapuolisesti ja objektiivisesti (Suri, 2020, s. 41–54). Selkeät aineiston valinnan kriteerit sekä läpinäkyvyys tutkimusprosessista lisäävät menetelmän luotettavuutta (Fan ym., 2022, s. 173), sillä ne varmistavat, että tutkijat ja lukijat voivat luottaa tutkimustuloksiin ja niiden perusteluihin. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tutkimusprosessi on kirjattu tarkasti ja yksityiskohtaisesti ylös, mikä mahdollistaa saman hakuprosessin toistamisen. Toistettavuuden osalta saattaa kuitenkin esiintyä tekijöitä, kuten julkaisujen poistuminen tietokannoista, joihin tutkijat eivät voi vaikuttaa. Tämän vuoksi hakuajankohdat on kirjattu ylös tarkasti.

Tietokannaksi valikoitui ainoastaan ERIC (Education Resource Information Center), mikä saattaa vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Useamman tietokannan hyödyntäminen mahdollistaa laajemman kattavuuden, jonka myötä yleistettävyyys, luotettavuus, monipuolisuus sekä julkaisuharha vähenevät. Yhden tietokannan myötä joukosta saattaa myös karsiutua merkittäviä tutkimuksia, jonka takia tutkimuskirjallisuuden mahdollinen vinouma kasvaa. ERIC-tietokanta on kuitenkin kansainvälinen, laaja ja monialainen kasvatus- ja koulutusalan tietokanta (EBSCO, ei pvm.), jota voidaan pitää luotettavana. Tietokanta on myös kaikille saatavilla, eivätkä tutkimukset ole maksumuurien takia saavuttamattomia. Yksi systemaattisen kirjallisuuskatsauksen kriteereistä

oli avoin saatavuus aineistoa kootessa. Aineistojen saatavuus on yksi luotettavuutta lisäävä tekijä. Tutkimuksen luotettavuutta ja laatua lisää myös se, että aineisto ei sisällä harmaata kirjallisuutta. Harmaa kirjallisuus on kirjallisuutta, joka on muuta kuin vertaisarvioitua tutkimusta tai kirjallisuutta (Hiebl, 2021, s. 2).

Myös tutkimuksen hakustrategian kattavuus vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Aineiston hankinnassa käytetyt hakusanat ovat monipuolisia ja kattavia, mikä mahdollisti aineiston runsaan määrän. Hakusanojen systemaattisuus ja tarkkaan harkittu valinta mahdollistavat aineistojen monipuolisuuden niin lähestymistavassa kuin tuloksissa (Vilkkä, 2023, luku 1.2.3). Tämän ansiosta aineistot lähestyvät ja tutkivat aihetta eri näkökulmista ja tuovat tuloksiensa myötä moninaisuutta aiheen tarkastelun prosessiin.

Näkökulman lisäksi aineistot vaihtelevat keskenään otosmäärältään, menetelmiltään sekä toteutusmaan osalta, mikä saattaa vaikuttaa niiden vertailuun positiivisesti sekä negatiivisesti. Otosmäärältään suuret aineistot ovat helpommin yleistettävissä, kun taas otosmäärältään pienet aineistot kertovat yksittäisistä henkilöistä tai tilanteista. Aineistojen eri menetelmät tuovat lisää syvyyttä tuloksiin sekä niiden vertailuun ja yhtymäkohtiin. Eri menetelmin saadut tulokset tuovat erilaisia ulottuvuuksia lähestyä tutkimuskysymystä, jonka myötä saadaan lisää syvyyttä aiheen tarkasteluun. Tutkimuksia on toteutettu eri maissa, jonka myötä se tuo erilaisia konteksteja mukaan tuloksiin. Tämän voi nähdä sekä vahvuutena että heikkoutena, sillä eri maiden konteksteja voi olla vaikea yleistää keskenään. Eri maat tuovat toisaalta lisää näkökulmia aiheen tutkimiseen.

Ajallista kattavuutta pohdittaessa päädyttiin aineisto rajaamaan yhdeksän vuoden sisällä toteutettuihin tutkimuksiin. Tällä valinnalla pyritään pitämään aineisto mahdollisimman tuoreena ja ajankohtaisia näkemyksiä heijastavina, jolloin niitä voidaan soveltaa nykykontekstiin. Näin päästään syvällisemmin perehtymään kyseisen ajanjakson kehityssuuntiin. Toisaalta yhdeksän vuoden aikana on voinut tapahtua paljon muutoksia aiheen ja sen tuloksien osalta, ja tilanne nykypäivänä voi olla eri kuin yhdeksän vuotta sitten. Rajaus myös jättää aineiston ulkopuolelle vanhempia tutkimuksia, jotka voivat olla hyvin merkittäviä ja päteviä vielä tänä päivänä.

Tutkimuksen aineistojen lukumäärä rajautui kymmeneen. Analysoimalla kymmentä laadukasta tutkimusta aiheesta voidaan saada jo hyviä ja luotettavia tuloksia, mutta aineistojen suurempi määrä olisi tuonut tutkimukselle lisää luotettavuutta, tuloksia ja näkökulmia.

Aineistoissa käsiteltiin vain liikunnanopettajia ja heidän rooliaan, mikä rajaa pois muiden opettajien, esimerkiksi luokanopettajien, roolin. Lisäksi tutkimuksien otannassa oppilaita oli enemmän mutta osallistuvia opettajia usein vain yksi, joka voi rajoittaa tulosten yleistettävyyttä.

Kaikki aineistot olivat englanniksi, sillä englannin kielellä löytyviä aineistoja oli enemmän ja tutkijat hallitsevat suomen kielen lisäksi hyvin vain englannin kielen. Tämä kuitenkin lisää tutkimuksen luotettavuutta, sillä englanti on kansainvälisen tieteen yleiskieli eli lingua franca ja suurin osa tieteellisistä artikkeleista julkaistaan englanniksi (Garfield, 1989).

### 5.3 Johtopäätökset

Kuten tutkimuksen tuloksissa huomattiin, ovat varhaiset kokemukset liikunnasta hyvin tärkeitä ja yhteydessä jopa koko loppu elämään. Silloin myös opettajien omat arvot ja asenteet liikuntaa kohtaan kumpuavat heidän omasta lapsuudestaan ja varhaisista kokemuksistaan. Tällöin kasvattamalla lapsia ja nuoria liikkuviksi ja aktiivisiksi aikuisiksi, kasvatetaan myös liikkuvia ja roolimallina toimivia tulevia opettajia uusille sukupolville.

Toisaalta opettajan on mahdollista korostaa sekä tuoda esille myös arvoja ja asenteita, jotka eivät ole hänen omien arvojensa ja asenteidensa kanssa yhteneviä. Opettaja voi tuoda liikunnan tärkeyden ja merkityksen esille oppilaille, vaikka liikunta ei kuuluisi hänen omiin arvoihinsa ja tärkeinä pitämiinsä elämän osa-alueisiin. Opettajan omien arvojen ja yhteisöllisten normien välillä voi olla jännitettä ja jopa ristiriitaisuutta, mutta opettaja on tahdostaan riippumatta instituutionsa ideologian ja päämäärien edustaja (Värri, 2002, s. 145). Opettajan oma arvomaailma ja asenteet kuitenkin heijastuvat väistämättä hänen toiminnassaan.

Vaikka oppilaiden kanssa päivittäin vuorovaikutuksessa olevilla opettajilla on viime kädessä suurin vaikutusvalta, on koululla myös oma roolinsa. Opettajat toimivat koulun sääntöjen, linjausten ja määräysten mukaan ja koulu organisaationa ohjaa opettajien toimintaa ylhäältä käsin yhdessä opetussuunnitelman kanssa. Mehtälä ja kollegat (2020) tuovat tutkimuksessaan esille koulun olevan tärkein instituutio lasten sekä nuorten elämässä, jossa he ovat osallisena sekä viettävät merkittävän osan ajastaan. Koulun on todettu korreloivan positiivisesti lasten sekä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen (Mehtälä ym., 2020). Koulun sisäisillä päätöksillä on siis vaikutusta oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen ja täten oppilaiden arvostukseen sekä asenteisiin liikuntaa kohtaan.

Koulu on kuitenkin vain osa lasten ja nuorten elämää, eikä se aina välttämättä pysty yksin tukemaan heidän liikunnallisen elämäntapansa kehittymistä. Parhaiten haluttuun lopputulokseen päästäisiin niin koulun, opettajien, oppilaiden kuin kodin ja vanhempien toimivalla yhteistyöllä. Lapsen

kasvattajina toimivat opettajien lisäksi ennen kaikkea vanhemmat ja perhe. Vanhemmilla on hyvin merkittävä vaikutus niin lasten asenteisiin liikuntaa kohtaan kuin liikuntatottumuksiin (Natalen ym., 2014, s. 378–387). Vanhempien fyysinen aktiivisuus ei välttämättä ole suoraan yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen, mutta lapset osallistuvat enemmän järjestettyyn urheiluun, jos vähintään yksi vanhemmista on fyysisesti aktiivinen (Erkelenz ym., 2014). Fyysisesti aktiivisilla vanhemmilla on myös todettu esiintyvän harvemmin ylipainoisia ja lihavia lapsia (Erkelenz ym., 2014). Vanhempien toimiminen roolimallina ei siis ole niinkään avainasemassa, vaan vanhempien tuki lasten fyysiselle aktiivisuudelle on isommassa roolissa (Erkelenz ym., 2014). Fyysisesti aktiivisilla vanhemmilla voi kuitenkin olla paremmat edellytykset tarjota sekä ohjata lapsiaan fyysisen aktiivisuuden pariin.

#### **5.4 Jatkotutkimukset**

Tutkimuksen jokaisessa aineistossa käsiteltiin liikunnanopettajan roolia liikunnan arvojen ja asenteiden välittämisessä oppilaille. Tällöin myös opetustilanne ja oppilaan ja opettajan välinen vuorovaikutus tapahtui vain liikuntatuntin aikana. Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia yleisesti opettajien, niin luokanopettajien, liikunnanopettajien kuin muiden opettajien roolia oppilaisiin. Lisäksi haluttiin tietää roolin vaikutus koko kouluajan, ei vain liikuntatuntien aikana. Jatkotutkimuksille myös liikuntatuntien ulkopuolisella ajalla vaikuttamisesta ja muiden kuin liikunnanopettajien roolista on siis tarvetta. Erityisesti luokanopettajan roolia olisi tärkeää tutkia, sillä he ovat oppilaiden kanssa suurimman osan oppilaiden kouluajasta peruskoulussa.

Myös niin oppilaiden kuin opettajien sukupuolen merkitystä aiheeseen voisi tutkia enemmän. Voiko oppilaan ja opettajan sukupuolella olla merkitystä siihen, miten opettajan rooli välittyy oppilaille? Oppilaiden sukupuolella on havaittu olevan vaikutusta heidän liikunta-asenteeseensa (Mutlu ym., 2021; Phillips & Silverman, 2015). Asenne-erot poikien sekä tyttöjen välillä ilmenevät vasta peruskoulun keskivaiheella (Phillips & Silverman, 2015, s. 469). Luokka-asteen edetessä erityisesti tytöillä esiintyi vähemmän positiivisia ja enemmän negatiivisia asenteita (Mercier ym., 2023). Opettajien tulee ottaa tämä huomioon opetuksessaan, jotta pystyy eriyttämään opetustaan huomioiden poikien sekä tyttöjen välisiä asenne-eroja. Mehtälän ja kollegoiden (2020) tutkimuksessa poikien ja tyttöjen liikunta-aktiivisuudesta ja liikuntamuodosta havaittiin eroavaisuuksia ja tulosten mukaan erityisesti tyttöjen kannustamiseen liikuntaan tulee panostaa. Koulun on tärkeää huomioida sukupuolten väliset erot liikuntatottumuksissa, koska tyttöjen ja poikien todetaan suosivan eri liikuntamuotoja (Mehtälä ym., 2020). Myös LIITU-tutkimuksen (2022) tuloksissa huomattiin merkittävä ero tyttöjen ja poikien välillä: erityisesti tyttöjen liikunnan

merkityksen arvostus on vähentynyt ja heidän liikkumisaktiivisuutensa on huomattu lähtevän iän myötä poikia aiemmin.

Tutkielman aineistoissa ei mainittu opettajan arvioinnin mahdollisia vaikutuksia oppilaiden liikunta-asenteisiin ja -arvoihin. Yhdessä aineistossa ilmeni opettajan palautteenannon merkitys ja sen vaikutus oppilaisiin. Palautteenanto sekä arviointi on suuri osa opettajan työtä, jonka vuoksi olisi mielekästä tutkia tarkemmin arvioinnin mahdollista positiivista tai negatiivista vaikutusta oppilaan liikunta-asenteen ja -arvojen kehitykselle. On havaittu, että osalle opettajista oppilaan asenne liikunnallista elämäntapaa kohtaan vaikuttaa arvosanaan (Palomäki & Hirvensalo, 2022, s. 87), mutta meneekö se myös toisin päin? Oppilaat pitävät arviointia liikunnassa tärkeänä oppimisen ja itsensä kehittämisen kannalta ja heille hyvä arvosana liikunnassa on tärkeää (Evangelou ym., 2022, s. 18).

Jatkotutkimuksen näkökulmasta olisi hyödyllistä selvittää, miten eri-ikäiset oppilaat kokevat opettajan vaikutuksen liikunta-arvoihinsa ja -asenteisiinsa. Lisäksi olisi kiinnostavaa tutkia, miten koulut jo nyt tukevat liikunnallista elämäntapaa ja miten nykyisiä käytäntöjä voitaisiin kehittää. Myös opettajien omien liikunta-arvojen ja -asenteiden vaikutus heidän opetukseensa ansaitsisi lisätutkimusta, sillä heidän omalla suhtautumisellaan liikuntaan voi olla merkittävä vaikutus oppilaiden kokemuksiin.

## **5.5 Tulosten hyödyntämismahdollisuuksia**

Tutkimuksen tavoitteena oli koota yhteen olemassa olevaa tietoa ja vaikuttamiskeinoja erityisesti opettajien hyödynnettäväksi. Tulosten avulla opettajat voivat tiedostaa oman merkityksensä ja roolinsa liikunnan arvojen ja asenteiden välittäjänä oppilaille sekä kehittää opetustaan siten, että liikunta koetaan mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Esimerkiksi erilaisten oppimisympäristöjen hyödyntäminen, monipuolinen liikuntatarjonta sekä oppilaiden osallistaminen opetuksen suunnitteluun voivat edistää myönteisten liikunta-asenteiden ja -arvojen kehittymistä. Lisäksi opettajaopiskelijat voivat hyödyntää tuloksia osana ammatillisen identiteettinsä rakentamista, mikä tukee heidän valmistautumistaan työelämään.

Opettajien lisäksi myös kouluilla organisaationa on merkittävä rooli liikunnallisen elämäntavan tukemisessa. Tulosten pohjalta koulut voivat kehittää toimintaansa niin, että se tukee sekä opettajien että oppilaiden liikunnallista elämäntapaa. Esimerkiksi koulun liikuntakulttuurin vahvistaminen voi tapahtua lisäämällä aktiivisia välitunteja, tarjoamalla monipuolisia liikuntamahdollisuuksia ja kannustamalla koko kouluyhteisöä yhteisiin liikuntahetkiin. Lisäksi koulut voivat tehdä yhteistyötä

paikallisten urheiluseurojen ja liikuntapalveluiden kanssa, jolloin oppilaat voivat saada monipuolisempia liikuntakokemuksia ja mahdollisesti innostua jatkamaan liikuntaharrastuksia myös koulun ulkopuolella.

Opettajankoulutuksen näkökulmasta tutkimuksen tulokset tarjoavat arvokasta tietoa siitä, miten tulevat opettajat voivat kehittää omaa opetustaan tukemaan liikunta-arvojen ja -asenteiden kehittymistä. Opettajankoulutuslaitoksissa voidaan hyödyntää tuloksissa esiin nousseita vaikuttamiskeinoja esimerkiksi osana liikuntapedagogiikan opetusta. Tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi kursseja, joissa käsitellään liikuntaan liittyvien arvojen ja asenteiden merkitystä sekä konkreettisia keinoja niiden tukemiseen.

Kaiken kaikkiaan tutkimuksen tulokset tarjoavat arvokasta tietoa kouluille, opettajille ja opettajankoulutukselle liikunnan arvojen ja asenteiden tukemiseen. Niiden hyödyntäminen koulun arjessa voi edistää myönteisiä liikuntakokemuksia, tukea oppilaiden hyvinvointia ja vahvistaa liikunnallista elämäntapaa myös koulun jälkeen.

## Lähteet

- Aicinena, S. (1991). The teacher and student attitudes toward physical education. *The Physical Educator*, 48(1), 28–32.
- Bakar, R. (2014). The effect of learning motivation on students' productive competencies in vocational high school, West Sumatra. *International Journal of Asia Social Science*, 4(6), 234–245. <https://archive.aessweb.com/index.php/5007/article/view/2672/4057>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (2016). Sosiaalis-kognitiivinen teoria. Teoksessa R. Vasta (toim.), *Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä*.
- Bashir, S., Bajwa, M., & Rana, S. (2014). Teacher as a role model and its impact on students' lives. *International Journal of Research-Granthaalayah*, 1(1), 9–20.
- Blazar, D., & Kraft, M. A. (2016). Teacher and teaching effects on students' attitudes and behaviors. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 38(4), 651–679.
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>
- EBSCO. (ei pvm.). *ERIC – Research database*. <https://www.ebsco.com/products/research-databases/eric>
- Erkelenz, N., Kobel, S., Kettner, S., Drenowatz, C., & Steinacker, J. M. (2014). Parental activity as influence on children's BMI percentiles and physical activity. The Research Group "Join the Healthy Boat – Primary School." <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4126304/#abstract1>
- Kahveci, H. (2023). The positive and negative effects of teacher attitudes and behaviors on student progress. *Journal of Education and Research*, 12(2), 345–368.
- Helkama, K., Myllyniemi, R., & Liebkind, K. (2001). *Johdatus sosiaalipsykologiaan*. Edita.
- Hiebl, M. R. W. (2021). Sample Selection in Systematic Literature Reviews of Management Research. *Organizational Research Methods*, 26(2), 229–261. <https://doi.org/10.1177/1094428120986851>
- Kearney, M. S., & Levine, P. B. (2020). Role models, mentors, and media influences. *Social Science Research Journal*, 16(3), 123–134. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1262726.pdf>
- Liikuntaneuvosto. (2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) 2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Luke, M. D., & Sinclair, G. D. (1991). Gender differences in adolescents' attitudes toward school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11(1), 31–46.

- Metsämuuronen, J. (2006). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: Opiskelijalaitos (2. laitos, 3. uudistettu painos). International Methelp.
- Mehtälä, A., Villberg, J., Blomqvist, M., Huotari, P., Jaakkola, T., Koski, P., Lintunen, T., Mononen, K., Ng, K., Palomäki, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T., & Kokko, S. (2020). Individual- and environmental-related correlates of moderate-to-vigorous physical activity in 11-, 13-, and 15-year-old Finnish children. *PLOS ONE*, 15(6), e0234686. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0234686#sec015>
- Mercier, K., Simonton, K., Centeio, E., Barcelona, J., & Garn, A. (2022). Middle school students' attitudes toward physical activity and physical education, intentions, and physical activity behavior.. *European Physical Education Review*. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1356336X221106051>
- Mutlu, T. O., Senturk, H. E., Akoglu, H. E., & Çetinkaya, A. (2021). The analysis of high school students' attitudes towards physical education and sports class. *Journal on Educational Psychology*, 14(3), 54–62.
- Mäkelä, M., Varonen, H., & Teperi, J. (1996). Systemoitu kirjallisuuskatsaus tiedon tiivistäjänä. *Lääketieteellinen Aikauskirja Duodecim*, 112(21).
- Natale, R. A., Messiah, S. E., Asfour, L., Uhlhorn, S. B., Delamater, A., & Arheart, K. L. (2014). Role modeling as an early childhood obesity prevention strategy: Effect of parents and teachers on preschool children's healthy lifestyle habits. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 35(6), 378–387.
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2022). Measuring sex, gender identity, and sexual orientation. The National Academies Press. [https://orwh.od.nih.gov/sites/orwh/files/docs/NOT-OD-15-102\\_Guidance.pdf](https://orwh.od.nih.gov/sites/orwh/files/docs/NOT-OD-15-102_Guidance.pdf)
- Opetushallitus. (ei pvm.). Move!. <https://www.oph.fi/fi/move>
- Palomäki, S., & Hirvensalo, M. (2022). Mistä liikunnan arvosanat muodostuvat? Liikunnanopettajien käsityksiä arvioinnin kriteereistä ja haasteista perusopetuksessa. *Liikunta & Tiede*, 59(2), 83–90. [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2022/lt\\_2\\_2022\\_83-90.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2022/lt_2_2022_83-90.pdf?utm_source=chatgpt.com)
- Penttinen, S. (2003). Lähtökohdat liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi: Nuoruuden kasvuympäristöt ja opettajankoulutus opettajuuden kehitystekijöinä. Jyväskylä University Printing House. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41132/978-951-39-5160-3\\_2003.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41132/978-951-39-5160-3_2003.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pethkar, V., Naik, S., & Sonawane, S. (2012). Relationship between students' and teachers' attitude towards physical activity and physical fitness. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(3), 385–390.
- Phillips, S. R., & Silverman, S. (2015). Upper elementary school student attitudes toward physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(3), 461–473.

[https://www.researchgate.net/publication/283185159\\_Upper\\_Elementary\\_School\\_Student\\_Attitudes\\_Toward\\_Physical\\_Education](https://www.researchgate.net/publication/283185159_Upper_Elementary_School_Student_Attitudes_Toward_Physical_Education)

- PRISMA. (ei pvm.). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses (PRISMA). <https://www.prisma-statement.org/>
- Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 550–562.
- Story, M., Nannery, M. S., & Schwartz, M. B. (2009). Schools and obesity prevention: Creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *The Milbank Quarterly*, 87(1), 71–100.
- Suri, H. (2020). Ethical considerations of conducting systematic reviews in educational research. In O. Zawacki-Richter, M. Kerres, S. Bedenlier, M. Bond, & K. Buntins (toim.), *Systematic reviews in educational research* (s. 3–26). Springer VS. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-27602-7\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-658-27602-7_3)
- Syväoja, H., & Jaakkola, T. (2017). Liikunta, kognitiivinen toimintakyky ja koulumenestys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos, s. 111–124). PS-kustannus.
- Tammelin, T. (2017). Liikuntasuosituksset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos, s. 243–258). PS-kustannus.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2024). *Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK)*. <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>
- Tähtinen, J., Laakkonen, E., & Broberg, M. (2020). Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita (2. uudistettu ja täydennetty painos).
- Vilka, H. (2023). Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Art House.
- Värri, V.-M. (2002). *Hyvä kasvatust - kasvatust hyvään: Dialogisen kasvatuksen filosofinen tarkastelu erityisesti vanhemmuuden näkökulmasta* (4. painos). Tampere University Press.

## Kirjallisuuskatsauksen lähteet

- Beni, S., Ní Chróinín, D., & Fletcher, T. (2019). A focus on the how of meaningful physical education in primary schools. *Sport, Education and Society*, 24(6), 624–637.
- Domville, M., Watson, P. M., Richardson, D., & Graves, L. E. F. (2019). Children's perceptions of factors that influence PE enjoyment: A qualitative investigation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(3), 207–219.
- Jung, H., & Choi, E. (2016). The importance of indirect teaching behavior and its educational effects in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(2), 121–136.
- Lye, C. M., & Kawabata, M. (2022). Perception of boredom in physical education lessons: What factors are associated with students' boredom experiences? *Journal of Teaching in Physical Education*, 41(4), 710–719.
- Lyngstad, I. (2017). Legitimate, expert and referent power in physical education. *Sport, Education and Society*, 22(8), 932–942.
- Martins, J., Marques, A., Rodrigues, A., Sarmiento, H., Onofre, M., & Carreiro de Costa, F. (2018). Exploring the perspectives of physically active and inactive adolescents: How does physical education influence their lifestyles? *Sport, Education and Society*, 23(5), 505–519.
- McKown, H. B., Brusseau, T. A., Burns, R. D., & Galli, N. (2019). The effect of physical education teacher physical appearance on student physical activity. *The Physical Educator*, 76(2), 524–546.
- Pennington, C. G., Curtner-Smith, M. D., & Wind, S. A. (2019). Impact of a physical education teacher's age on elementary school students' perceptions of effectiveness and learning. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(4), 279–285.
- Phillips, S. R., Bernstein, E., & Silverman, S. (2019). Upper elementary school student perceptions of physical education: High attitude and moderate/low attitudes. *The Physical Educator*, 76(4), 1064–1085.
- Stuij, M. (2015). Habitus and social class: A case study on socialisation into sports and exercise. *Sport, Education and Society*, 20(6), 780–798.