

# **Luokanopettajien asenteet ja haasteet liikunnan opettamista kohtaan alakoulussa**

Näkökulmia luokanopettajilta, jotka eivät ole suorittaneet liikunnan perus- tai  
aineopintoja

Kasvatustiede  
Opettajankoulutuslaitos  
Kandidaatintutkielma

Laatijat:  
Jenna Osa  
Siiri Rautio

9.5.2025  
Turku

## Kandidaatintutkielma

**Oppiaine:** Kasvatustiede

**Tekijät:** Jenna Osa & Siiri Rautio

**Otsikko:** Luokanopettajan asenteet ja haasteet liikunnan opettamista kohtaan alakoulussa – Näkökulmia luokanopettajilta, jotka eivät ole suorittaneet liikunnan perus- tai aineopintoja

**Ohjaaja:** Yliopistonlehtori Satu Laitinen

**Sivumäärä:** 40 sivua

**Päivämäärä:** 9.5.2025

Tässä kandidaatin tutkielmassa käsittelemme luokanopettajien asenteita ja haasteita liikunnan opetusta kohtaan alakoulussa. Tarkoituksenamme oli selvittää, millaisia asenteita ja haasteita luokanopettajat kokevat liikunnan opetuksessa. Lisäksi tarkastelimme, miten nämä asenteet ja mahdolliset haasteet vaikuttavat liikuntatuntien toteutukseen alakoulussa. Erityisesti olimme kiinnostuneita siitä, miten opettajien oma liikuntatausta sekä henkilökohtainen kiinnostus liikuntaan heijastuvat heidän opetuskäytäntöihinsä ja kokemuksiinsa liikunnan opettamisesta.

Toteutimme tutkimuksemme laadullisin menetelmin. Keräsimme tutkimusaineiston haastattelemalla kuutta luokanopettajaa. Haastattelut toteutimme puolistrukturoituina yksilöhaastatteluina, jotka sisälsivät myös teemahaastattelun piirteitä. Aineiston analysoinnissa hyödynsimme sekä temaattisen että aineistonlähtöisen sisällönanalyysin menetelmiä.

Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että luokanopettajien omalla liikuntataustalla ja kiinnostuksella on selkeä yhteys siihen, miten mielekkäänä ja kiinnostavana he kokevat liikunnan opetuksen. Opettajat, joilla on vahva liikunnallinen tausta, kokevat liikunnan opettamisen mielekkäänä ja motivoivana. Sen sijaan opettaja, jolla ei ollut vahvaa liikunnallista taustaa tai ylipäätään kiinnostusta liikuntaa kohtaan, kuvasi opettamista usein epämiellyttäväksi ja paikoin myös haastavaksi. Keskeisiksi haasteiksi muodostuvat tasoerot oppilaiden välillä, eriyttäminen ja ryhmänhallinta. Tulosten perusteella opettajat tarvitsevat sekä lisäkoulutusta että myös parempia resursseja laadukkaan liikunnanopetuksen toteuttamiseen.

**Avainsanat:** alakoulu, luokanopettaja, asenteet, haasteet, liikunnanopetus, liikunta, liikuntatausta

## Sisällys

<b>1</b>	<b><i>Johdanto</i></b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b><i>Luokanopettajat liikunnan opettajina</i></b> .....	<b>6</b>
2.1	Keskeisten käsitteiden määrittely .....	6
2.2	Liikunnan opetussuunnitelma ja tavoitteet alakoulussa .....	7
2.3	Luokanopettajan koulutus ja pätevyys liikunnan opetukseen.....	8
2.4	Luokanopettajien asenteet liikunnan opetusta kohtaan ja oma liikunnallinen tausta .....	9
2.5	Liikunnan opetuksen haasteet oppitunneilla .....	10
<b>3</b>	<b><i>Tutkimusongelmat</i></b> .....	<b>12</b>
<b>4</b>	<b><i>Menetelmä</i></b> .....	<b>13</b>
4.1	Tutkimukseen osallistujat .....	13
4.2	Tutkimuksen toteutus ja tutkimusaineiston keruu .....	14
4.3	Aineiston analyysi.....	16
4.4	Tutkimuseettiset ratkaisut .....	17
<b>5</b>	<b><i>Tulokset</i></b> .....	<b>19</b>
5.1	Opettajien asenteet liikunnan opettamista kohtaan .....	19
5.2	Liikunnan merkitys perusopetuksessa .....	20
5.3	Liikunnallinen tausta ja kiinnostus liikunnan opetusta kohtaan.....	21
5.4	Suurimmat haasteet liikunnan opettamisessa .....	23
5.5	Resurssien vaikutus liikunnan opetuksen toteuttamiseen .....	24
5.6	Yhteenvedo tuloksista .....	25
<b>6</b>	<b><i>Pohdinta</i></b> .....	<b>27</b>
6.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset .....	27
6.2	Tutkimuksen arviointi .....	29
6.3	Jatkotutkimusaiheet ja käytännön sovellukset .....	32
	<b><i>Lähteet</i></b> .....	<b>34</b>
	<b><i>Liitteet</i></b> .....	<b>36</b>
	Liite 1. Saatekirje .....	36
	Liite 2. Webropol kysely.....	37
	Liite 3. Haastattelurunko ja kysymykset .....	38
	Liite 4. Tietosuojailmoitus .....	39

# 1 Johdanto

Liikunta on tärkeä osa perusopetusta, ja sen tavoitteena on edistää oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia tukemalla heidän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä (Opetushallitus, 2014; Nupponen & Penttinen, 2009, s. 16). Sen avulla kehitetään motorisia perustaitoja, yhteistyökykyä sekä suhdetta omaan kehoon (Heikinaro-Johansson & Lyyra, 2018, s. 19). Lisäksi liikunnalla on merkittäviä vaikutuksia oppilaiden mielialaan, koulussa jaksamiseen sekä yleiseen hyvinvointiin (Nupponen & Penttinen, 2009, s. 24). Huolestuttavaa on kuitenkin se, miten lasten päivittäinen liikkuminen on vähentynyt viime vuosina, ja joillekin oppilaille koululiikunta voi olla viikon ainoa urheilusuoritus (Heikinaro-Johansson & Lyyra, 2018, s. 11; Morgan & Bourke, 2008, s. 2). Tässä tilanteessa liikunnan opetuksen toteuttaminen ja sen laatu korostuu entisestään.

Tässä tutkimuksessa tarkastelemme luokanopettajien kokemuksia ja asenteita liikunnan opettamista kohtaan alakoulussa. Liikuntaa opettavat ala-asteella pääosin luokanopettajat (Lauritsalo & Sääkslahti, 2017, s. 505). Luokanopettajan rooli liikunnanopettajana on mielenkiintoinen, sillä kaikilla heistä ei ole suoritettuna liikunnan perus- tai aineopintoja. Tämä voi vaikuttaa heidän opetuksen toteutukseen. Morgan & Bourke (2008, s. 2–3) kertovat tutkimuksessaan, että suurin osa luokanopettajista, jotka eivät ole erikoistuneet liikuntaan, kokevat usein vaikeuksia opettaa liikuntaa. Myös luokanopettajien kiinnostus liikuntaa kohtaan sekä oma liikunnallinen tausta voivat vaikuttaa liikunnan opetuksen toteuttamiseen. Aikaisempi tutkimustieto on osoittanut, että opettajan oma kiinnostus ja innostus liikuntaa kohtaan voivat tehdä hänestä hyvän liikunnanopettajan, vaikka hänen omat liikuntataidot eivät olisikaan vahvat (Nupponen & Penttinen, 2009, s. 92).

Liikunnan opetus voi olla monelle luokanopettajalle haastavaa, erityisesti silloin kun koulutusta tai kokemusta ei ole riittävästi. Merkittäviksi haasteiksi tutkimuksissa on tunnistettu usein puutteellinen koulutus, ajan tai kiinnostuksen puute, rajoitettu tuki, huonot resurssit sekä opettajan huono itseluottamus (Morgan & Bourke, 2008, s. 2–3). Haasteet yleensä liittyvät usein opetuksen fyysisiin puoliin, jolloin liikuntaa joudutaan toteuttamaan vaihtelevissa tiloissa vaihtelevin välinein, jotka eivät aina ole optimaaliset kyseiseen opetustilanteeseen (Heikinaro-Johansson & Lyyra, 2018, s. 11–12).

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia luokanopettajilla on liikunnan opettamisesta sekä miten he kuvaavat asenteitaan liikunnan oppiainetta kohtaan. Lisäksi pyrimme selvittämäämään, miten luokanopettajat kokevat oman liikunnallisen taustansa ja

kiinnostuksensa vaikuttavan liikunnan opetuksen toteuttamiseen. Tässä tutkimuksessa keskitymme luokanopettajiin, joilla ei ole suoritettuna liikunnan perus- tai aineopintoja.

Vaikka liikunnalla on merkittävä rooli perusopetuksessa, sen toteuttamiseen valmistavat opinnot ja niiden sisällöt vaihtelevat suuresti eri yliopistojen välillä. Lisäksi myös opettajien suorittamalla opinnoilla on merkitystä liikunnan opetuksen toteuttamiseen. Luokanopettajalla on mahdollisuus suorittaa liikunnan oppiaineesta niin perusopinnot kuin myös aineopinnot. Tämä heijastuu työelämässä: kun osa opettajista on suorittanut enemmän liikunnan opintoja kuin toiset, liikunnan opetuksen laatu voi vaihdella huomattavasti.

Tämän tutkimuksen merkitys korostuu erityisesti opetuskäytännön kehittämisessä: saadut tulokset voivat tukea opettajankoulutuksen sisältöjen kehittämistä sekä koululiikunnan parantamista tarjoamalla tietoa opettajien todellisesta osaamisesta ja haasteista. Aiemmat tutkimukset ovat keskittyneet pääosin opettajiin, joilla on jo suoritettuna liikunnan perus- ja aineopinnot tai luokanopettajien asenteisiin liikunnan opetusta kohtaan. Tämä tutkimus tuo asenteiden lisäksi myös esiin luokanopettajien omaa taustaa, kiinnostusta sekä heidän kokemiaan haasteita.

Seuraavassa luvussa esittelemme tutkimuskirjallisuuden avulla luokanopettajien roolia liikunnan opettajina, ja siihen liittyviä keskeisiä käsitteitä ja näkökulmia. Kolmannessa luvussa esittelemme tutkimusongelmat. Neljännessä luvussa kuvaamme tutkimuksen toteutusta: haastatteluihin perustuvan aineistonkeruun sekä analyysimenetelmät. Viidennessä luvussa kuvaamme tutkimustulokset tutkimuskysymysten mukaisesti, ja kuudennessa luvussa pohdimme johtopäätöksiä, arvioimme tutkimuksen luotettavuutta sekä esitämme jatkotutkimusaiheita ja käytännönsovelluksia.

## 2 Luokanopettajat liikunnan opettajina

Liikunta on yksi perusopetuksen oppiaineista. Alakoulussa liikuntaa opettavat pääsääntöisesti luokanopettajat (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017, s. 505). Heidän koulutustaustat, kokemukset sekä suhtautuminen liikuntaan voivat vaihdella merkittävästi. Tämä saattaa myös vaikuttaa siihen, miten luokanopettajat opettavat liikuntaa. On tärkeää tutkia, millaiset valmiudet luokanopettajilla on liikunnan opettamiseen, millaisia asenteita ja kokemuksia heillä on liikunnasta sekä millaisia haasteita he kohtaavat opetustilanteissa.

Tässä luvussa käsittelemme luokanopettajien roolia liikunnanopetuksessa eri näkökulmista. Ensin tarkastelemme liikunnan opetussuunnitelmaa ja tavoitteita alakoulussa, minkä jälkeen syvennyttään opettajien koulutuksellisiin valmiuksiin sekä liikuntapedagogiikan merkitykseen. Lisäksi käsittelemme luokanopettajien asenteita ja liikunnallista taustaa sekä liikunnanopetukseen liittyviä haasteita. Luvun tavoitteena on tarjota kokonaiskuva siitä, millaisessa asemassa luokanopettajat ovat liikunnanopettajina, ja mitkä tekijät mahdollisesti vaikuttavat heidän opetukseensa.

### 2.1 Keskeisten käsitteiden määrittely

Tässä luvussa määrittelemme tutkimuksen kannalta keskeiset käsitteet, jotka ovat olennaisia aiheen ymmärtämisen ja kokonaisuuden hahmottamisen kannalta. Määritelmät selkeyttävät käsitteiden käyttöä tässä tutkielmassa ja toimivat tukena erityisesti tulososiossa, jossa näihin käsitteisiin viitataan konkreettisemmin.

Liikunta on käsitteenä monimuotoinen ja laaja. Se kattaa kaikenlaisen fyysisen toiminnan, joka johtaa energiankulutuksen kasvuun (Jaakkola yms., 2017, s.12–13). Liikunnaksi voidaan määritellä esimerkiksi kilpaurheilu, koululiikunta, arkiaskareet ja hyötyliikunta (Jaakkola yms., 2017, s. 12–13). Jaakkolan (2017, s. 12–13) mukaan liikunta voi olla ohjattua tai ohjaamatonta, ja sitä voi harjoittaa monenlaisissa eri ympäristöissä. Tässä tutkimuksessa tarkastelemme liikunnan käsitettä koululiikunnan kautta.

Liikuntapedagogiikassa yhdistyy kaksi käsitettä. Liikunnan lisäksi esiintyy käsite pedagogiikka. Pedagogiikalla tarkoitetaan teoriaa sekä käytännön oppia (Jaakkola yms., 2017, s. 12–13). Jaakkolan ja kollegoiden (2017, s. 12–13) mukaan liikuntapedagogiikalla tarkoitetaan kaikkea sitä toimintaa, jossa liikunnallisia ilmiöitä tutkitaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntapedagogiikka konkretisoituu esimerkiksi kouluympäristössä, jossa

luokanopettajat ja liikunnanopettajat toimivat yhdessä edistääkseen lasten fyysisesti aktiivista elämäntapaa (Jaakkola ym., 2017, s. 12–13).

Liikunnan opetuksella tarkoitetaan prosessia, jossa annetaan oppilaille mahdollisuuksia kehittää omia fyysisiä, sosiaalisia ja motorisia taitojaan sekä omaksua liikunnallisia elämäntapoja (Liukkonen & Jaakkola s. 130–143). Liukkonen ja Jaakkolan (2017, s. 130) mukaan keskeistä liikunnan opetuksessa on kuitenkin oppilaiden motivaatio ja sen edistäminen.

Liikunnan opetuksen tulisi aina olla tavoitteellista ja suunnitelmallista. (Sääkslahti, 2017, s. 276). Sääkslahden (2017, s. 276) mukaan liikunnan opetuksen suunnittelua ohjaavat erilaiset suunnitelmat, kuten vuosisuunnitelma sekä jaksosuunnitelmat. Liikuntaa voidaan opettaa monella eri tapaa. Sääkslahden (2017, s. 276) mukaan taitava opettaja hallitsee monia eri opetustyyliä sekä osaa soveltaa niitä tilanteen ja tavoitteen mukaisesti.

Liikunnanopetus ilmenee oppilaille liikuntatunteina tai muina vuorovaikutteisina tilanteina, joissa opettaja ja oppilaat ovat vuorovaikutuksessa keskenään (Heikinaro-Johansson & Lyyra, 2018, s. 26). Heikinaro-Johansson ja Lyyra (2018, s. 26) kertovat, että opetustilanteet muodostuvat useita toisiaan seuraavista tai samanaikaisista vaiheista, ja niiden rajat määräytyvät opetettavan sisällön tai toimintatavan muutoksista. Tässä tutkimuksessa käsittelemme liikunnan opetusta alakoulun vuosiluokkien 1–6 kontekstissa, keskittyen luokanopettajien antamaan liikunnanopetukseen.

Liikunnan opetuksessa kohdattavat haasteet voivat liittyä niin opettajakohtaisiin kuin myös koulun toimintaympäristöön liittyviin tekijöihin. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi ryhmän koko, opetussuunnitelma, ajan määrä suhteessa opetettavaan sisältöön sekä saatavilla oleva tila ja välineet (Morgan & Hansen, 2008, s. 507). Tässä tutkimuksessa keskitymme pääosin vain institutionaalisiin haasteisiin eli opettajan vaikutuspiirin ulkopuolella oleviin rakenteellisiin tekijöihin, jotka vaikeuttavat liikunnan opetuksen toteuttamista.

## **2.2 Liikunnan opetussuunnitelma ja tavoitteet alakoulussa**

Liikunta on keskeinen osa perusopetuksen opetussuunnitelmaa, ja sen merkitys ulottuu fyysisen terveyden edistämisestä laajasti oppilaiden sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen. Liikuntatuntien tavoitteena on paitsi kehittää motorisia taitoja ja fyysistä kuntoa, myös edistää oppilaiden yhteistyötaitoja, itseluottamusta ja oppimiskykyä (Opetushallitus, 2014; Sääkslahti & Lauritsalo, 2017, s. 505–515). Keskeistä liikunnan opetuksessa on, että

oppilaat saavat liikuntatunneilla paljon myönteisiä kokemuksia. Oppilaan tulisi saada liikuntatunneilla enemmän onnistumisen kuin epäonnistumisen kokemuksia (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017, s. 511). Opetushallituksen (2014, s. 148) mukaan opettajan tulisi ennen kaikkea opetuksessaan kannustaa oppilaita liikunnalliseen elämäntapaan.

Tavoitteet tulisi olla kaiken liikunnanopetuksen lähtökohtana (Nupponen & Penttinen, 2009, s. 83). Nupposen ja Penttisen (2009, s. 83) mukaan taitavan liikunnanopettajan tunnistaa siitä, että hän osaa yksilöidä tavoitteet oppilaille sopiviksi, tarkkailee tavoitteiden toteutumista niin yksilö- kuin ryhmätasolla sekä säätää tavoitteita sen mukaan, miten oppilas kykenee ne saavuttamaan.

Myös lainsäädäntö ohjaa liikunnan oppiaineen opettamista. Perusopetuslain (628/1998) 2 §:n mukaan opetuksen tehtävänä on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja vastuulliseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä tarjota heille elämässä tarvittavia tietoja ja taitoja. Liikunnanopetuksen kohdalla tämä voisi tarkoittaa oppilaiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen tukemista sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävien liikuntatottumusten vahvistamista.

### **2.3 Luokanopettajan koulutus ja pätevyys liikunnan opetukseen**

Luokanopettajaksi on tällä hetkellä mahdollista opiskella kahdeksassa eri yliopistossa. Luokanopettajakoulutusta tarjoavat Helsingin yliopisto, Itä-Suomen yliopisto, Jyväskylän yliopisto, Lapin yliopisto, Oulun yliopisto, Tampereen yliopisto, Turun yliopisto sekä Åbo Akademi (Opintopolku, 2025). Luokanopettajakoulutukseen sisältyy kaikille opiskelijoille pakollinen liikunnan opintojakso, joka on osa perusopetuksessa opettavien aineiden ja aihekokonaisuuksien monialaisia opintoja. Monialaisten opintojen jälkeen luokanopettajalla on valmiudet suunnitella, arvioida ja toteuttaa liikunnan opetusta vuosiluokilla 1–6 (Turun yliopisto, 2025). Liikunnan opintokokonaisuuden laajuus vaihtelee yliopistoittain. Tämä voi myös osaltaan vaikuttaa luokanopettajan valmiuksiin opettaa liikuntaa.

Luokanopettaja voi halutessaan suorittaa liikunnan perusopinnot (25 op), jotka tarjoavat syvempää osaamista liikunnan opetukseen alakoulussa. Vaikka nämä opinnot eivät vielä anna liikunnanopettajan muodollista pätevyyttä yläluokilla tai toisen asteen opetuksessa, ne voivat parantaa luokanopettajan valmiuksia suunnitella ja toteuttaa laadukasta liikunnanopetusta alakoulun vuosiluokilla 1–6. Liikunnan perusopintojen jälkeen on mahdollista suorittaa myös

liikunnan aineopinnot (35 op). Aineopinnot on mahdollista suorittaa Jyväskylässä, Turussa/Raumalla tai Vaasassa (Jyväskylän yliopisto, 2025).

#### **2.4 Luokanopettajien asenteet liikunnan opetusta kohtaan ja oma liikunnallinen tausta**

Luokanopettajaopiskelijoilla on usein monipuolinen liikuntatausta ennen luokanopettajaopintoja, mikä voi olla merkittävä etu heidän ammatilliselle kehitymiselleen (Valtonen ym., 2011, s. 71) Laaja liikuntatausta voi parantaa heidän valmiuksiaan liikunnan opetukseen ja edistää positiivisia asenteita liikuntaa kohtaan luokanopettajan työssä. Liikuntaan liittyvä kiinnostus oli yhteydessä positiivisiin näkemyksiin liikunnan monipuolisuudesta sekä sen kyvystä kehittää fyysistä suorituskykyä (Valtonen, 2016, s. 75). Tämä viittaa siihen, että myönteinen suhtautuminen liikunnan opettamista kohtaan ei ainoastaan tue opetusta, vaan myös vahvistaa opettajan näkemystä sen merkityksellisyydestä.

Valtosen (2016) tutkimuksen mukaan liikunnallinen suuntautuneisuus ja menestys ennen luokanopettajaopintoja näyttäisivät yhdistyvän opiskelijoiden kokemaan vahvuuteen erityisesti liikunnan opetuksen osa-alueella. Liikuntatausta saattaa vahvistaa heidän valmiuksiaan ja taitojaan suunnitella ja toteuttaa monipuolista ja tarkoituksenmukaista liikunnanopetusta alakoulussa. Valtosen (2016, s. 78) mukaan ne opiskelijat, jotka harrastivat aktiivisesti liikuntaa tai he, joilla oli valmennus- tai ohjauskokemusta, kokivat itsensä liikunnallisiksi.

Joukkueurheilua harrastavat sekä opetus- ja valmennuskokemusta omaavat opiskelijat kokivat myös liikunnan opettamisen omaksi vahvuudeksi (Valtonen, 2016, s. 78). Morganin ja Bourken (2008, s. 20) mukaan monet opettajat liittivät liikunnan opettamisen itsevarmuuden henkilökohtaiseen urheilullisuuteen. He, joille oli heikko liikuntatausta, kokivat vähemmän varmuutta ja pätevyyttä opettajina (Morgan & Bourke, 2008, s. 20) Liikunnasta kiinnostuneet opiskelijat pitivät liikuntaa myös tärkeänä oppiaineena (Valtonen, 2016, s. 75). He usein painottavat liikunnan keskeisiä osa-alueita, kuten fyysistä aktiivisuutta, taitojen kehittämistä sekä terveyshyötyjä (Valtonen, 2016, s. 75). Myös peruskoulun opetussuunnitelman perusteiden (2014, s. 148) mukaan oppitunneilla tulisi painottaa muun muassa taitojen kehittämistä sekä fyysistä aktiivisuutta.

Valtosen ja kollegoiden (2012, s. 598–599) mukaan aikaisemmat kokemukset liikunnasta, kuten esimerkiksi koulu- tai vapaa-ajan liikunnasta heijastuvat liikunnan opettamiseen liittyviin arvoihin, asenteisiin ja käsityksiin siitä, miten liikuntaa opetetaan. Joukkuelaji- tai

aktiivitaustaa omaavat opiskelijat painottivat opetuksessaan monipuolista liikuntakasvatusta (Valtonen ym., 2012, s. 602). Morganin ja Bourken (2008, s. 20) tutkimuksen mukaan, jos vastaaja ei pitänyt tai ollut kiinnostunut tietyistä liikuntasisällöistä, hän ei kokenut pystyvänsä pitämään hyvää liikuntatuntia. Toisaalta, jos aihe oli mieleinen ja heillä oli kokemusta siitä, olivat he myös itsevarmempia opettaessa kyseistä liikuntasisältöä (Morgan & Bourke, 2008, s. 20). Passiivisen liikuntataustan omaavat opiskelijat eivät painottaneet opetuksessaan kilpailullisuutta, vaan kokivat tärkeäksi oppilaskeskeisyyden sekä erityisesti turvallisuuden.(Valtonen ym., 2012, s. 602).

## **2.5 Liikunnan opetuksen haasteet oppitunneilla**

Liikunnan opettaminen alakoulussa ei ole aina yksinkertaista. Monet arjen tekijät vaikuttavat siihen, millaiseksi liikuntatunnit lopulta muodostuvat niin opettajan kuin oppilaidenkin näkökulmasta. Tässä tutkielmassa keskeiseksi nousi ajatus siitä, että liikunnan opetukseen liittyy monenlaisia haasteita, jotka voivat vaikuttaa sekä opetuksen laatuun että oppilaiden kokemuksiin liikunnasta. Haasteet voivat liittyä esimerkiksi oppilaiden taito- ja motivaatiotasoihin, opetuksen eriyttämiseen, koulun liikuntavälineisiin tai ihan vain opettajan omiin valmiuksiin ja tuntemuksiin liikuntaa kohtaan (Nupponen & Penttinen, 2009, s. 87–92; Morgan & Bourke, 2008, s. 3–4; Heikinaro-Johansson & Lyyra, 2018, s. 11–12).

Yksi suurimmista haasteista on, että oppilaiden lähtötasot vaihtelevat todella paljon. Jollain saattaa olla taustalla vuosien harrastuneisuus, kun taas toisella perusliikuntataidot ovat vielä kehittymässä (Heikinaro-Johansson & Lyyra, 2018, s. 26–27). Tämä voi johtaa siihen, että osa oppilaista ei saa liikunnasta kovin myönteisiä kokemuksia, jos kokee olevansa jatkuvasti muita jäljessä tai ei tiedä miten osallistua. Kun liikunta ei tunnu omalta, osallistuminenkin voi jäädä vähäiseksi sekä samalla myös motivaatio voi heikentyä (Nupponen & Penttinen, 2009, s. 24).

Motivaatio vaikuttaa siihen, millaisella asenteella oppilaat tulevat liikuntatunnille. Ne, joilla on hyviä kokemuksia, osallistuvat yleensä innokkaammin. Mutta ne, joille liikunta ei ole ollut mieluista, voivat suhtautua siihen välinpitämättömästi tai jopa vältellen. Tämän takia on tärkeää, että opettaja pystyy tarjoamaan erilaisia mahdollisuuksia onnistumiseen, esimerkiksi sellaisia, joissa jokainen voi kokea pystyvänsä (Heikinaro-Johansson & Lyyra, 2018, s. 33).

Erilaiset tuen tarpeet tekevät liikunnan opettamisesta vielä haastavampaa. Jos ryhmässä on esimerkiksi oppilas, jolla on motorisia vaikeuksia tai neuropsykiatrisia haasteita,

liikuntatunnin suunnittelu ja toteutus vaativat erityistä huomiota. Kaikkien huomioiminen ei aina ole helppoa, etenkin jos samalla täytyy pitää koko ryhmä liikkeessä ja turvallisesti mukana. Opettajan on osattava muokata tehtäviä ja tukea niin, että oppilas ei jää ulkopuolelle, vaikka kaikki eivät toimisi samalla tavalla tai samalla tasolla (Heikinaro-Johansson & Lyyra, 2018, s. 34; Nupponen & Penttinen, 2009, s. 93).

Lisäksi koulun fyysiset puitteet vaikuttavat paljon. Jos liikuntasali on ahdas tai välineitä ei ole tarpeeksi, opettaja joutuu usein karsimaan suunnitelmia tai soveltamaan jatkuvasti (Heikinaro-Johansson & Lyyra, 2018, s. 11–12). Joissakin kouluissa esimerkiksi välineet ovat vanhoja tai niitä ei ole tarpeeksi kaikille. Ulkoliikunta voi myös jäädä vähälle, jos pihalla ei ole turvallista ja sopivaa tilaa. Tämä vaikuttaa suoraan siihen, mitä tunnilla voi oikeasti tehdä – vaikka halua olisi, ei kaikkia asioita voi toteuttaa ilman sopivia resursseja (Nupponen & Penttinen, 2009, s. 95).

Yksi keskeinen asia, joka nousi esiin, on opettajan oma kokemus ja koulutustausta. Jos opettajalla ei ole liikunnan perus- tai aineopintoja, voi liikuntatuntien suunnittelu ja vetäminen tuntua epävarmalta. Tämä saattaa johtaa siihen, että opettaja jättää tiettyjä sisältöjä vähemmälle, mikä taas voi kaventaa oppilaiden mahdollisuuksia tutustua monipuolisesti eri liikuntamuotoihin (Morgan & Bourke, 2008, s. 11; Nupponen & Penttinen, 2009, s. 87).

### 3 Tutkimusongelmat

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, millaisia asenteita ja haasteita luokanopettajilla on liikunnan opetusta kohtaan. Tutkimuksemme kohteena olivat luokanopettajat, jotka eivät ole suorittaneet liikunnan perus- tai aineopintoja. Halusimme myös tutkia, miten luokanopettajien oma liikunnallinen tausta sekä kiinnostus liikunnan opetusta kohtaan vaikuttavat liikunnan opetuksen toteuttamiseen. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että luokanopettajien asenteilla, omalla liikunnallisella taustalla sekä positiivisilla omilla liikuntakokemuksilla on merkittävä vaikutus liikunnan opetuksen toteuttamiseen positiivisella tavalla (Morgan & Bourke, 2008, s. 6; Valtonen 2016; Valtonen ym., 2011, s. 598–599). Lisäksi liikunnan opetukseen liittyy monia haasteita, kuten resurssien riittävyys, oppilaiden eritasoiset liikuntataidot sekä opettajien oma epävarmuus tietyissä liikuntalajien toteuttamista (Heikinaro-Johansson & Lyyra, s. 11–12; Morgan & Hansen, 2008, s. 507).

Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Miten luokanopettajat kuvaavat asenteitaan liikunnan opettamista kohtaan?
2. Miten luokanopettajat kokevat oman liikunnallisen taustansa ja kiinnostuksensa vaikuttavan liikunnan opetuksen toteuttamiseen?
3. Mitä tekijöitä luokanopettajat pitävät liikunnan opetuksen suurimpina haasteina?

## 4 Menetelmä

Toteutimme tutkimuksemme kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Hirsjärven ym. (1997, 161) mukaan laadullinen tutkimus mahdollistaa ilmiön kokonaisvaltaisen tarkastelun ja todellisen elämän heijastumisen. Laadullinen tutkimus pyrkii tuomaan esille tutkittavien henkilöiden omakohtaisia kokemuksia, ajatuksia ja tunteita (Juuti & Puusa, 2020, s. 9). Tutkimuksemme keskittyessä luokanopettajien asenteisiin, haasteisiin ja kokemuksiin liikunnanopettamista kohtaan alakoulussa, kvalitatiivinen lähestymistapa tuki tutkimuksemme tavoitteita parhaiten.

### 4.1 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimukseemme osallistui kuusi luokanopettajaa (N=6). Osallistujien tuli täyttää ennalta määritetyt kriteerit: heillä tuli olla luokanopettajan pätevyys, heillä ei saanut olla suoritettuna liikunnan perus- tai aineopintoja, ja heidän tuli opettaa liikuntaa alakoulussa vähintään kaksi tuntia viikossa. Tässä tutkimuksessa tutkimme nimenomaan luokanopettajia, joilla ei ole suoritettuna tutkimuksen aikana liikunnan perus- tai aineopintoja. Tämä kriteeri on perusteltu, sillä se mahdollisti vertailun luokanopettajien välillä, joilla ei ole syvempää pedagogista koulutusta liikunnan opetuksesta, näkemyksistä ja kokemuksista. Tällöin voidaan tutkia, miten liikunnan opettaminen vaikuttaa luokanopettajien arkeen ja miten he kokevat liikunnan opetuksen haasteet ja mahdollisuudet ilman suoritettuja perus- ja aineopintoja.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2014) mukaan paikallisen opetussuunnitelman laatimista ohjaavat erilaiset periaatteet. Yksi näistä periaatteista on valtioneuvoston asetuksen 422/2012 määrittelemä tuntijako. Vaikka perusopetuksen tuntijakoa on päivitetty vuosien varrella, liikunnan opetuksen osalta tuntimäärä on pysynyt ennallaan. Sekä valtioneuvoston asetuksessa 422/2012 että uudessa valtioneuvoston asetuksessa 286/2024, joka astuu voimaan 1.8.2025 alkaen, on liikunnan vähimmäismäärä vuosiluokilla 1–2 neljä vuosiviikkotuntia. Jos tämä tuntimäärä jaetaan tasaisesti 1. ja 2. luokan kesken, liikuntaa opetetaan kummallakin vuosiluokalla kaksi tuntia viikossa. Tämän perusteella valitsimme tutkimuksemme kriteeriksi sen, että osallistuvat luokanopettajat opettavat vähintään kaksi tuntia viikossa liikuntaa.

Kaikki osallistujat ovat koulutukseltaan luokanopettajia ja täyttivät ennalta asetetut kriteerit. Osallistujien opetuskokemus vaihteli yhdestä vuodesta lähes 30 vuoteen. Tutkimukseen osallistujat olivat iältään 28–57-vuotiaita. Viisi osallistujista työskentelee Varsinais-Suomessa ja yksi Uudenmaan alueella. Puolet osallistujista opettaa tällä hetkellä ensimmäistä luokkaa ja

puolet opettaa viidennettä luokkaa. Vaikka kaikki osallistujat opettavat joko 1. tai 5. luokkaa, luokkatasot valikoituivat satunnaisesti eivätkä olleet tutkimuksen kannalta merkittävä valintakriteeri.

Taulukossa 1 on esitetty tutkimusjoukko, jossa on kunkin tutkimukseen osallistuneen luokanopettajan sukupuoli, ikä, opetuskokemus vuosina sekä opetettavien liikuntatuntien määrä viikossa. Osallistujat on tunnustekoodattu H1-H6. H-kirjan viittaa haastateltavaan ja numerot ovat valikoituneet sattumanvaraisesti.

Taulukko 1

*Tutkimusjoukko*

Osallistujat	Sukupuoli	Ikä	Opetuskokemus vuosina	Liikuntatuntien määrä viikossa
H1	Nainen	29	3	5
H2	Nainen	57	30	2
H3	Nainen	28	2,5	6
H4	Nainen	34	1	2
H5	Nainen	29	4	4
H6	Nainen	29	4,5	4

Koska tutkimukseemme ilmoittautui täsmälleen kuusi henkilöä, osallistujien valintaa ei ollut tarpeen enää rajata ennalta määritettyjen kriteerien lisäksi. Tämä mahdollisti kaikkien tutkimukseen ilmoittautuneiden osallistumisen.

## 4.2 Tutkimuksen toteutus ja tutkimusaineiston keruu

Aineistonkeruun menetelmäksi valitsimme haastattelun, sillä olimme kiinnostuneita luokanopettajien omista näkemyksistä ja kokemuksista (Eskola & Suoranta, 1998, 63). Cohenin ja kollegoiden (2007, s. 349) mukaan haastattelu mahdollistaa tiedon saamisen sekä sanallisesta että ei-sanallisesta viestinnästä, ja se tarjoaa joustavuutta aineiston keruuseen.

Tutkimus toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna. Haastattelussa oli myös teemahaastattelun piirteitä. Siinä edettiin valittujen teemojen ja niihin liittyvien syventävien kysymysten varassa pyrkien löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimiskysymyksiimme liittyen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 87). Haastattelussa aineiston keruuta voitiin joustavasti mukauttaa tilanteen ja tutkittavien mukaan, mikä mahdollisti vastausten selventämisen ja syventämisen tarkentavien lisäkysymysten avulla (Hirsjärvi ym., 2017, 205).

Haastattelutilanne mahdollisti myös sen, että haastattelijalla oli mahdollisuus selventää tarvittaessa kysymyksiä osallistujalle.

Haastattelurunko pohjautui tutkimuskysymyksiimme, ja sen suunnittelussa pyrittiin varmistamaan, että kysymykset tukivat tutkimuksen tavoitteita. Haastattelurunko rakentui keskeisistä teemoista, jotka olivat linjassa tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen kanssa. Tuomen ja Sarajärven (2009, s. 75) mukaan haastatteluteemojen tulisi perustua tutkimuksen viitekehykseen, mikä ohjasi myös tämän tutkimuksen haastattelurungon rakentamista. Haastattelukysymyksiä valittiin perustuen tutkimuksemme tutkimuskysymyksiin sekä teoreettiseen viitekehykseen. Haastattelukysymysten suunnittelussa otimme huomioon tutkimuksemme keskeiset teemat, kuten opettajan oman liikuntataustan, kiinnostuksen liikunnanopettamista kohtaan, kokemukset liikuntatunneista sekä opetustyössä kohdatut haasteet. Tavoitteena oli rakentaa kysymysrakenne, joka mahdollistaa opettajien omien kokemusten, asenteiden ja näkökulmien esiin tuomisen.

Ennen varsinaista aineistokeruuta toteutimme esitestauksen joulukuussa 2024, jolloin varmistimme haastattelukysymysten toimivuuden. Haastattelukysymykset esitetasimme kolmella henkilöllä. Esitestauksen perusteella haastattelukysymykset (Liite 3) osoittautuivat helposti ymmärrettäviksi ja toimiviksi, joten niihin emme enää tehneet esitestauksen jälkeen muutoksia. Esitestauksen perusteella yksittäisen haastatteluun arvioitu kesto oli 20–30 minuuttia. Tämä tieto sisällytettiin myös saatekirjeeseen (Liite 1).

Tammikuun alussa lähetimme saatekirjeen (Liite 1) Facebookin ”Alakoulun aarreaitta” -ryhmään, joka on ensisijaisesti suunnattu alakoulun opettajille. Saatekirjeeseen olimme liittäneet tietosuojailmoituksen (Liite 4) sekä Webropol-linkin, jonka kautta pystyi ilmoittautumaan osallistujaksi tutkimukseemme. Webropol-kyselyn avulla keräsimme myös tutkimukseen osallistujien suostumukset (Liite 2). Lisäksi pyysimme osallistujien sähköpostiosoitteen, jotta voisimme sopia haastatteluajankohdan. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina tammikuussa 2025. Haastateltavien toiveesta ja maantieteellisistä syistä johtuen neljä haastattelua suoritettiin kasvotusten, kun taas kaksi haastattelua toteutettiin yliopiston tietoturvalisällä Zoom-videopuhelualustalla. Kaikki haastattelut nauhoitimme yliopiston sanelukoneilla. Tutkimushaastattelut olivat kestoiltaan 15–25 minuuttia. Haastattelimme jokaisen tutkittavan kerran.

### 4.3 Aineiston analyysi

Aloitimme aineiston analyysin laadullisen tutkimuksen periaatteiden mukaisesti litteroimalla haastattelut sähköiseen muotoon. Litteroimme aineiston sanatarkasti, mutta jätimme kuitenkin huomioimatta esimerkiksi haastateltavien puheessa esiintyneet naurahdukset ja tauot. Nämä eivät olleet tutkimuskysymyksiemme kannalta oleellisia tietoja. Litteroinnin jälkeen kävimme aineiston useaan kertaan läpi, sillä Puusan (2020, s. 151) mukaan analyysin laatuun vaikuttaa olennaisesti se, miten hyvin tutkijat tuntevat aineistonsa.

Analysoimme tutkimusaineiston hyödyntämällä aineistolähtöistä temaattista analyysia.

Teemat, eli analyysin kannalta keskeiset aiheet, muodostettiin tunnistamalla haastatteluaineistosta toistuvia tai merkityksellisiä sisältöjä, jotka yhdistivät tai erottivat vastauksia toisistaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2009, s. 105–106). Teemoittelua voi tehdä monin eri tavoin, mutta keskeisintä ei ole se, millä nimellä analyysia kutsutaan, vaan se, että se on tehty systemaattisesti ja tulokset ovat perusteltuja (Puusa, 2020, s. 153; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 145).

Aineistolähtöisessä analyysissa hyödynnetään kerättyä aineistoa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 141). Tärkeää aineistolähtöisessä analyysissa on, että tutkijat ovat avoimia ja pyrkivät sulkemaan mahdolliset ennakkokäsitykset pois (Puusa, 2020, s. 152). Lukiessamme ja tutustuessamme aineistoon, poimimme ensin muistiinpanoja. Tämän jälkeen etsimme aineistosta merkityksellisiä alkuperäisilmausjuja. Puusan (2020, s. 152) mukaan yksi tapa on yksinkertaistaa tutkimuskysymyksiin liittyviä tekijöitä pelkistämällä ne yksittäisiksi ilmauksiksi. Taulukko 2 havainnollistaa, kuinka alkuperäisilmausten etsimisen jälkeen pelkistimme ilmaukset.

#### Taulukko 2

##### *Esimerkki aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä*

<b>Alkuperäisilmaukset</b>	<b>Pelkistetyt ilmaukset</b>
<i>No varmaan sil tavalla just et en ole siitä niin kovin kiinnostunut. Tausta ei ole mulla niin kauhean liikunnallinen ollutkaan.</i>	Vähäinen kiinnostus liikunnan opetusta kohtaan Heikko oma liikuntatausta
<i>No mä luulen et se näkyy siinä et mä pystyn innostamaan oppilaita siihen, et ku mä tiiän aika paljon eri lajeja ja sit on itelki kokemusta, et mikä liikunta on ehkä kivaa ja mikä ei ehkä oo mieleistä, nii pystyy niinku tarjoamaan kaikille omat mahdollisuudet löytää kivoja lajeja. Ehkä se näkyy varmaan myös siinä</i>	Vahva liikunnallinen tausta Oppilaiden innostaminen Liikunnan monipuolisuus ja erilaisuus

---

*monipuolisuudessa ja erilaisuudessa et osaa tehdä erilaisia juttuja.*

---

*No ehkä positiivisesti silleen, että tykkää itsekin liikunnasta ja sitten taas osittain se voi olla vähän haasteellista, koska itse tykkään just pallopeleistä ja semmoisista, että mä huomaan että tämmöinen niinku tanssi ja luova liikunta ja tämmöiset, missä ei ole palloja mukana, niin sitä pitäisi oikeasti painottaa enemmän liikunnan opetuksessa, että kaikille löytyisi joku semmoinen mieleinen liikuntamuoto.*

Pitää liikunnasta  
Pallopelien suosiminen  
Myös muita lajeja pitäisi kuitenkin olla  
Kaikille mieleinen liikuntamuoto

---

*Uskon ja tiedän, että mun liikuntatausta vaikuttaa paljon mun suhtautumiseen liikunnan opettamiseen. Oon itse intohimoinen liikkuja ja tykkään pallopeleistä tosi paljon, mikä vaikuttaa siihen, mitä juttuja tehdään liikuntatunneilla*

Oma liikunnallinen tausta vaikuttaa suhtautumiseen liikunnan opetusta kohtaan  
Liikunnallinen tausta  
Pitää pallopeleistä  
Suosii pallopelejä

---

Pelkistämisen jälkeen järjestimme aineiston alustaviin, potentiaalisiin teemoihin. Seuraavassa vaiheessa tarkastelimme teemojen välisiä yhteyksiä sekä ala- ja yläteemojen välistä suhdetta. Tällainen etenemistapa on perusteltua temaattisen analyysin kannalta (Tuomi & Hirsjärvi, 2018, s. 142).

### Taulukko 3

#### *Esimerkit ala- ja yläteemoista*

<b>Alateemat</b>	<b>Yläteemat</b>
Liikuntataustan vaikutus opetukseen Asenteet ja kiinnostus liikunnan opetusta kohtaan	Luokanopettajan suhde liikuntaan
Pallopelien suosiminen Sisältöjen monipuolisuus Oppilaiden motivointi	Liikunnan sisällöt ja pedagogiset valinnat

Kun olimme löytäneet keskeiset teemat, arvioimme niiden osuvuutta ja kattavuutta suhteessa koko tutkimusaineistoon varmistaaksemme, että ne heijastavat aineiston sisältöä mahdollisimman tarkasti. Tuomen ja Hirsjärven (2018, s. 142) mukaan seuraava vaihe on temaattisessa analyysissä on jäsentää aineistoa visuaalisesti temaattisen kartan avulla. Temaattisen kartan avulla hahmotimme teemojen välisiä suhteita. Kartta toimi meillä työkaluna aineiston jäsentämisessä.

## **4.4 Tutkimuseettiset ratkaisut**

Tutkimusprosessimme aikana pyrimme noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan

ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita sekä hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksemme osallistuminen perustui täysin vapaaehtoisuuteen. Ennen varsinaisen tutkimuksen toteuttamista, informoimme tutkittavia siitä, että heillä on missä tahansa tutkimuksen vaiheessa oikeus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019) mukaan tutkittavalla on oikeus osallistua tutkimukseen vapaaehtoisesti, mutta hän voi myös keskeyttää tai peruuttaa kokonaan osallistumisensa ilman kielteisiä seuraamuksia.

Jaoimme Facebookissa saatekirjeen (Liite 1), jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta sekä sisällöstä. Saatekirjeen liitteenä oli tietosuojailmoitus (Liite 1), jossa kerrottiin, miten osallistujien henkilötietoja käsitellään tutkimuksen aikana ja sen jälkeen. Saatekirje sisälsi myös Webropol-linkin, jonka kautta osallistujat pystyivät ilmoittautumaan tutkimukseen. Kyselyn alussa osallistujilta pyydettiin suostumus tutkimukseen osallistumiseen sekä tutkimusaineiston käyttöön tässä tutkimuksessa sekä myös mahdollisesti pro gradu - tutkielmassa. Vielä ennen haastattelujen alkamista annoimme tutkittaville suullisen selvityksen siitä, miten heidän henkilötietojaan tullaan käsittelemään tutkimuksessamme.

Keräsimme tutkimuksessamme taustatietoina tutkittavien iän, sukupuolen sekä työkokemuksen aineiston kuvailua varten. Henkilöiden tunnistettavuus poistettiin analyysivaiheessa ja tutkittavista käytettiin sekä aineistossa että tulososiossa satunnaisesti muodostettuja tunnistekoodoja (H1-H6). Äänitimme haastattelut yliopiston sanelimella, jonka jälkeen litteroimme aineiston. Litteroinnin jälkeen poistimme välittömästi äänitallenteet. Säilytimme tutkimusaineistoa koko tutkimuksen ajan tietoturvallisesti yliopiston Seafile-pilvipalvelussa, eikä ulkopuolisilla ollut missään vaiheessa pääsyä aineistoomme. Litteroitua aineistoa tulemme säilyttämään maksimissaan kahden (2) vuoden ajan, jonka jälkeen tutkimusaineisto hävitetään tietoturvallisesti ja lopullisesti.

## 5 Tulokset

Tässä luvussa käymme läpi tutkimuksemme keskeisimmät tulokset. Tulokset on ryhmitelty tutkimuskysymysten mukaisesti, mutta käsittelemme lisäksi myös muita aineistosta nousseita teemoja. Nämä teemat syventävät ymmärrystä luokanopettajien asenteista ja antavat laajemman kuvan niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat liikunnan opetuksen toteuttamiseen alakoulussa.

### 5.1 Opettajien asenteet liikunnan opettamista kohtaan

Haastatteluiden perusteella opettajien asenteet liikunnan opettamista kohtaan vaihtelivat innostuneesta ja motivoituneesta neutraaliin tai jopa hieman kielteiseen suhtautumiseen. Osa opettajista kuvaili asennettaan positiiviseksi ja kannustavaksi, ja he kokivat liikunnan opettamisen mieluisana osana viikko-ohjelmaansa. Esimerkiksi eräs opettaja kuvaili omaa asennettaan näin: *”Et mä tykkään liikunnan opettamisesta ja koen, että se on kivaa ja se on viikon kivoimpia oppitunteja”*. (H1) Myös muut opettajat kuvasivat asenteitaan myönteisiksi, innostuneiksi ja motivoituneiksi: *”Oma asenne. No se on innostunut ja se on motivoitunut. Mä koen, että liikunta tärkeää, oli minkä tahansa ikäinen”*. (H4) Liikunnan nähtiin tarjoavan tärkeitä mahdollisuuksia ja kokemuksia myös niille oppilaille, joille muu koulutyö voi olla haastavaa: *”Tykkään liikunnan opettamisesta ja tota. Ehkä oma asenne on se, että haluaa sitä liikettä paljon, ja että se on mun mielestä tosi tärkeää ja varsinkin niille kenelle ehkä muuten oppiminen on hankalampaa”*. (H5)

Vaikka liikunnan opettaminen koettiin mielekkäänä aineena opettaa, opettajat eivät kuitenkaan pitäneet sitä itsestänselvyytenä tai helppona aineena opettaa. Eräs opettaja kuvasi asennettaan ja kokemuksiaan näin:

Mun oma asenne liikunnan opettamiseen on kyllä ihan positiivinen, että monet ehkä pitää liikuntaa etenkin alakoulussa helppona aineena opettaa. Mutta, jos siihen vähän perehtyy tai haluaa monipuolisemmin opettaa, niin koen, että se ei ole mikään helppo aine opettaa. Itse kyllä tykkään opettaa sitä. (H6)

Toisaalta eräs opettaja koki liikunnan opettamisen haastavaksi ja vähemmän mieluisaksi, osittain omien liikkumiseen liittyvien rajoitteidensa vuoksi. Hän totesi näin: *”No en pidä sitä mieluisena itselleni, sillä tiedän, että on monia muita, jotka osaisivat hoitaa asian paremmin. Ja mulla on rajoitteita omassa liikkumisessani”*. (H2)

Useat opettajat kokivat, että heidän positiivinen ja myönteinen asenteensa liikunnan opettamista kohtaan näkyi myös heidän opetuksensa toteuttamisessa ja tavoitteiden

asettamisessa. Innostaminen ja onnistumisen kokemuksen tarjoaminen ja mahdollistaminen nähtiin tärkeänä osana liikunnan opetusta. Eräs opettaja totesi: ”*Tavoite onkin, et nykyliikuntatunneilla ei jäisi semmoisia traumoja, mitä ehkä joskus on koettu et liikuntatunneilta jää. Positiivinen asenne ja tota innostaminen on mun mielestä tärkeitä asioita siellä tota noin niin liikunnan perusteissa*”. (H1) Toinen opettaja korosti liikuntatuntien monipuolisuuden merkitystä ja painotti, että opetuksen tulisi tarjota jokaiselle oppilaalle mahdollisuus löytää mielekäs tapa liikkua:

Mä ajattelen, että jos tavoitteena on innostaa oppilaita liikuntaan, niin liikuntatuntien pitäisi olla mahdollisimman monipuolisia ja erilaisia. Jokaiselle pitäisi löytyä jotakin mielekästä, jotta he innostuisivat ja kokisivat aidosti onnistumisen kokemuksia koululiikunnassa. Eriyttävää siis siinä mielessä, että jokainen oppilas kokisi onnistuvansa liikuntatunneilla. (H4)

Yleisesti ottaen opettajien suhtautuminen liikunnan opettamista kohtaan oli pääosin myönteistä, mutta asenteisiin vaikutti myös opettajien oma tausta, kokemus ja varmuus liikunnan ohjaamisesta. Positiivisen suhtautumisen rinnalla esiintyi myös epävarmuutta ja kriittisyyttä omiin kykyihin, erityisesti silloin kun opettaja koki itsellään olevan rajoitteita tai puutteita liikuntataidoissa tai osaamisessa.

## **5.2 Liikunnan merkitys perusopetuksessa**

Kaikki haastatellut opettajat kokivat liikunnan merkityksen perusopetuksessa erittäin tärkeänä. He painottivat liikunnan roolia vastapainona muille oppiaineille ja sen merkitystä lasten hyvinvoinnille ja terveydelle. Opettajat toivat huolensa esiin lasten liikkumattomuudesta, ja sitä kautta painottivat myös koululiikunnan merkitystä. Eräs opettaja kuvaili liikunnan merkitystä seuraavasti:

Liikunnalla on mielestäni tosi iso merkitys osana perusopetusta. Lasten liikuntataidot ovat heikentyneet aika paljon ja liikkuminen on muutenkin yleisestikin vähentynyt. Niin se on must tosi tärkeää, että lisääntyy sitten edes ne kaksi tai kolme tuntia viikossa, riippuen vähän ikävuodesta. (H6)

Toinen opettaja totesi: ”*Todella tärkeä, todella, todella, todella tärkeä pitäisi olla enemmän*”. (H5) Liikunta koettiin merkittäväksi myös siksi, että jokaisella oppilaalla olisi mahdollisuus löytää omia kiinnostuksen kohteita sekä samalla kehittää positiivinen suhtautuminen liikuntaan sekä ylipäättään liikkumiseen. Eräs opettaja kertoi: ”*Koen tärkeänä etenkin, kun nykyaikana lapset ei liiku niin hirveästi, niin koen tärkeänä sitä, et heit vois kannustaa, löytää just sen oman lajin ja mieleisen tavan liikkua*”. (H3) Myös toinen opettaja tuki tätä näkemystä: ”*Koen tärkeänä, että se on, vaikei mulla ole siihen mitään sen enempää*”

*pätevyyttä, mut koen sen mielekkäänä ja tärkeänä, että haluan yrittää innostaa oppilaita liikkumaan omalla tavallaan”.* (H1) Opettajien näkökulmissa korostuivat myös liikunnan rooli jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta:

Tärkeä osa, koska ettei arki koostu pelkästä istumisesta ja lukutaidosta, koska liikunta on tärkeä osa ja sit on tosi paljon oppilaita, joilla se liikuntatunti voi olla viikon ainoa liikuntasuoritus, joten koen, et se on tärkeä osa koulupäivää sekä perusopetusta. (H1)

Vaikka kaikki eivät nähneet liikunnan opettamista mieleisenä oppiaineena opettaa, kokivat he silti liikunnan oppiaineen tärkeänä. Eräs opettaja korosti: ”*Liikunta on tärkeä oppiaine, vaikka en itse tykkää sitä opettaa.*” (H2) Kaiken kaikkiaan opettajat näkevät liikunnan tärkeänä välineenä lasten liikkumattomuuden vähentämisessä sekä arjen tasapainottamisessa. Voidaan siis todeta, että liikunnalla on suuri merkitys osana perusopetusta.

### **5.3 Liikunnallinen tausta ja kiinnostus liikunnan opetusta kohtaan**

Opettajien omalla liikunnallisella taustalla nähtiin olevan selkeä vaikutus heidän suhtautumiseensa liikunnan opettamista kohtaan. Useimmat opettajista kokivat, että positiivinen liikuntatausta lisäsi motivaatiota ja valmiuksia opettaa liikuntaa. Yksi opettaja ilmensi kokemustaan näin:

Kyl mä koen, et omalla liikuntataustalla on merkitystä, koska jos ei oo yhtään liikunnallinen, niin en usko, että myöskään liikunnan opettamisesta nauttii tai tykkää. Et mä koen, että omalla liikuntataustalla on suuri merkitys siihen, et kokee sen liikunnan opettamisen kivana tai semmosena et sitä pystyy opettamaan peruskoulussa. (H1)

Muut opettajat toivat myös esiin, että monipuolinen ja vahva liikuntatausta auttoi tarjoamaan erilaisia kokemuksia ja mahdollisuuksia oppilaille. Se myös auttoi innostavan ilmapiirin luomisessa. Nämä ilmenevät erään opettajan vastauksesta:

No mä luulen et se näkyy siinä, et mä pystyn innostamaan oppilaita siihen, et ku mä tiän aika paljon eri lajeja ja sit on itelki kokemusta, et mikä liikunta on ehkä kivaa ja mikä ei ehkä oo mieleistä, nii pystyy niinku tarjoamaan kaikille omat mahdollisuudet löytää kivoja lajeja. Ja ehkä näkyy se varmaan myös monipuolisuudessa ja erilaisuudessa, et osaa tehdä erilaisia juttuja. (H3)

Toisaalta myös eräässä haastattelussa ilmeni, että liikuntataustan puute saattoi vähentää kiinnostusta liikunnan opettamista kohtaan. Yksi opettaja kuvaili näin: ”*Joo en ole kiinnostunut liikunnan opettamisesta. Mieluusti paljon kuvataidetta, käsityökin menee, matematiikka ja monet muut aineet ovat mieluisampia*”. (H2) Liikunnallisen taustan ja

kiinnostuksen välinen yhteys voidaan havaita myös taulukosta 4. Viisi kuudesta osallistujasta oli harrastanut erityisesti joukkueurheilua, kuten palloilulajeja, ja kaikki heistä kokivat liikunnan opettamisen mielekkäänä. Ainoa vastaaja, jolla ei ollut vahvaa liikuntataustaa eikä kokemusta joukkueurheilusta, ei kokenut liikunnan opettamista kiinnostavaksi tai mielekkääksi. Tämä viittaa siihen, että liikunnallinen elämäntapa ja erityisesti yhteisölliset harrastukset, kuten joukkueurheilu, voivat tukea myönteistä suhtautumista liikunnan opettamiseen perusopetuksessa.

#### Taulukko 4

##### *Liikunnallinen tausta ja asenteet liikunnan opettamista kohtaan*

Osallistujat	Liikunnallinen tausta	Liikunnan opetus mielekästä	Kokee liikunnan tärkeäksi oppiaineeksi
H1	Voimistelu ja tanssi, valmentanut voimistelua, harrastaa kuntoliikuntaa ja golfia	Kyllä	Kyllä
H2	Nuorena jumpat, nykyisin kävely, kuntosalit ja ryhmäliikuntatunnit	Ei	Kyllä
H3	Salibandy 22 vuotta	Kyllä	Kyllä
H4	Jalkapallo, amerikkalainen jalkapallo, sulkapallo, lenkkeily, puolimaratonit	Kyllä	Kyllä
H5	Joukkueurheilu, erityisesti pallopelit	Kyllä	Kyllä
H6	Pallopelit, salibandy, futsal	Kyllä	Kyllä

Opettajat toivat haastatteluissaan esille myös omat vahvuusalueensa. Usein vahvuusalueet heijastivat omaa harrastustaustaa. Esimerkiksi salibandya pelaava opettaja mainitsi vahvuudekseen pallopelit, kun taas tanssin ja musiikkiliikunnan hän koki vieraammaksi ja haastavammaksi. Opettajalla, jolla oli kokemusta voimistelusta ja tanssista, koki vuorostaan pallopelit haastavana opettaa. Opettajat myös tunnistivat tarpeen monipuolistaa omaa opetustaan, vaikka tietyt liikuntamuodot tai -lajit eivät olisikaan itselleen mieluisia. Eräs opettaja kertoi näin: ”Mä huomaan, että tällöinen tanssi ja musiikkiliikunta, missä ei ole palloja mukana, sitä pitäisi oikeasti painottaa omassa opetuksessa enemmän”. (H6)

Kaiken kaikkiaan opettajien kiinnostus liikunnan opettamista kohtaan oli pääosin myönteinen. Oma aktiivinen suhde liikuntaan ja sen harrastaminen näyttivät olevan yhteydessä positiiviseen suhtautumiseen liikunnan opetusta kohtaan. Ne opettajat, jotka kokivat liikunnan vahvuudekseen, sijoittivat myös liikunnan opetuksen kiinnostavuuden kärkipäähän verrattuna muihin peruskoulussa opetettaviin aineisiin.

## 5.4 Suurimmat haasteet liikunnan opettamisessa

Haastatteluissa nousi esiin monia haasteita, joita opettajat kohtaavat liikunnan opetuksessa. Opettajat toivat haastatteluissa esiin niin yksilötason haasteita kuin myös rakenteellisia haasteita, jotka vaikeuttavat osaltaan opettamisen toteuttamista. Suurimpana haasteena opettajat kokivat oppilaiden suuret tasoerot. Tämä nähtiin haasteelliseksi erityisesti eriyttämisen näkökulmasta. Eräs opettaja totesi: ”*Valtavat tasoerot oppilaiden välillä. Eriyttäminen liikuntatunneilla on haastavaa, etenkin jos oppilaat eivät mielellään liiku tai eivät halua asettaa itseään esille. Myös oppilaiden heikentyneet liikuntataidot tuovat haasteita*”. (H6) Useat opettajat kokivat myös haasteelliseksi suuret ryhmäkoot. Kun oppilasmäärä on suuri, vaikeuttaa se opettajan mahdollisuuksia ja kykyä tarjota jokaiselle sopivan tasoista haastetta. Yksi opettaja kuvaili näkemyksiään näin:

No oppilaiden erilaiset taitotasot. Taustana tähän pohjalle se, että mulla on pienryhmästä integroitu oppilas yleisopetukseen ja mul on 25 oppilasta ollut parhaillaan ryhmässä, nii sit kun siinä on kaikenlaista liikkujaa, nii se et sä pystyt tarjoamaan kaikille sopivaa haastetta on haastavaa. Eikä sit oo välttämättä tiloja tai välineitä kaikille, nii sanoisin myös et resurssit monella tapaa ja sit oppilaan motivointi ja siihen keinon löytäminen et miten siit oppitunnista saa kaikille oppilaille mieleisen. (H3)

Myös oppilaiden innostaminen ja motivoiminen koettiin suurena haasteena liikunnan opetuksen toteuttamisessa. Opettajat kertoivat, että osa oppilaista on tunneilla hyvin innostuneita ja motivoituneita, kun taas osa ei osallistu tunnin toimintaan mitenkään. Eräs opettaja ilmensi kokemuksiaan näin:

No ehkä kuten kaikissa aineissa, niin saada kaikki innostettua. Niinku mä sanoin aikaisemmin että olisi tärkeätä, että jokainen siitä innostuisi tai, että se olisi monipuolista ja löytyisi jotain mieleistä. Mutta sitten on kyllä niitäkin oppilaita, jotka seisoo tumput suorina. Niin ehkä sitten sen itsekin hyväksyminen, että OK että en mä voi niinku, no niinku missä tahansa oppiaineessa, että mä en välttämättä saa, vaikka mitä temppuja tekisin, niin en mä saa kaikkia innostettua. (H4)

Useampi opettaja nosti myös esille ryhmänhallinnan haasteet liikuntatunneilla. Yksi opettajista kertoi näin: ”Koen haasteeksi erityisesti ryhmänhallinnan. Liikuntatuntien suunnitteluun menee paljon aikaa, ku mun tarvitsee miettiä tosi tarkkaan ryhmät ja jonotkin ja ja kaikki tällänen ennalta suunnittelu vie paljon aikaa.” (H2) Myös toinen opettaja toi vahvasti esiin näkemyksensä: ”Mä itse koen haasteena myös luokan hallitsemisen, mikä on tosi erilaista liikuntatunneilla. Se on välillä hermoja raastavaa ja väsyttävää”. (H4) Näiden lisäksi

esiin nousi opettajien kokemukset omista opetustiedoista ja -taidoista ja etenkin niiden rajallisuudesta. Yksi opettaja totesi näin:

No varmaan, kun ei ole itse sitä käynyt niinku opiskellut sen enempää, niin ei oo semmosta niinku niin kattavaa lajituntemusta, mitä voisi olla. Mut sitä on sitten karrtunut tässä vuosien varrella sitten sen, mitä ei ole koulusta silloin aikanaan saanut. (H1)

Yhteenvetona voidaan siis todeta, että suurimmat haasteet liikunnanopetuksessa liittyvät opettajien erilaisiin valmiuksiin toteuttaa liikunnan opetusta, oppilaiden tasoeroihin ja motivaation puutteeseen sekä opettajan ryhmänhallintataitoihin.

## **5.5 Resurssien vaikutus liikunnan opetuksen toteuttamiseen**

Opettajien kertomuksissa nousivat vahvasti esille resurssien vaikutus liikunnan opetuksen toteuttamiseen. Resurssit joko rajoittivat opettajien mahdollisuuksia suunnitella ja toteuttaa laadukasta liikunnan opetusta tai harvemmissä tapauksissa, tukivat niitä. Keskeisimpinä resursseina opettajat mainitsivat liikuntatilat, välineistö, oma osaaminen sekä mahdollisesti ohjaajan tai muun aikuisen hyödyntäminen liikuntatunneilla. Suurin osa opettajista kuvasi tilojen olevan riittämättömät suhteessa oppilasmäärään. Opettajat ilmensivät samankaltaisia kokemuksia seuraavasti:

No täällä on nyt ainakin ne tilat, että on tosi iso koulu ja hirveän pieni liikuntasali. Ja sitä myöten myös osa välineistä, että on aika kulahtanut. Yritettiin pelata esimerkiksi sulkapalloa tuossa syksyllä, mutta siellä on hirveä määrä mailoja, mutta niin surkeita, että ei pystynyt pelaamaan. (H4)

No no tota ihan hyvät resurssit on, et aina ne vois olla paremmat. Esimerkiks meil ei oo joka liikuntatunti liikuntasalia käytössä, ja sit kun ulkona on tällänen keli, nii sit sä vähän arvot, et mis sitä sit ollaan liikunnassa. Se on vähän sellasta luovimista. Tilat vois olla paremmat ja välineet. Meil on iso koulu, nii niit välineit ei meinaa riittää kaikille. (H3)

Tilojen lisäksi myös välineet herättivät paljon ajatuksia opettajissa. Välineiden laatu ja riittävyys vaikuttivat siihen, millaisia lajeja ja liikuntamuotoja liikuntatunneilla voidaan harjoittaa. Esimerkiksi sulkapalloa pelaamista oli yritetty toteuttaa, mutta käytettävissä olevat mailat olivat niin huonossa kunnossa, ettei pelaaminen ollut mahdollista.

Myös opettajan oma osaaminen näyttäytyi keskeisenä resurssina liikunnan opetuksessa. Haastatteluissa nousi esiin erityisesti täydennyskoulutuksen tarve tietyillä osa-alueilla, kuten oppimisympäristöjen hyödyntämisessä sekä musiikki- ja tanssiliikunnan opetuksessa. Lisäksi osa opettajista ilmaisi kiinnostusta täydennyskoulutuksiin, jotka

tarjoaisivat monipuolisia menetelmiä liikunnan opetuksen rikastuttamiseen ja oman pedagogisen osaamisen vahvistamiseen.

Ohjaajaresurssit vaihtelivat paljon kouluittain. Osalla opettajista oli käytössä lähes jokaisella oppitunnilla ohjaaja, mikä mahdollisti oppilasryhmän jakamisen sekä yksilöllisen opetuksen. Eräs opettaja kuvaili resursseja näin: ”

No tällä hetkellä meidän siellä missä mä tällä hetkellä työskentelen, niin meil on hyvät resurssit. Mulla on melkein aina ohjaaja liikuntatunnil, et saa niinku jaettu oppilaita myös silleen, et pystyy ohjaamaan paremmin ja meillä on hyvät liikuntavälineistöt meidän koululla, et pystyy toteuttamaan kaikkia lajeja. (H1)

Osa opettajista koki olevansa liikuntatunneilla kokonaan yksin. Yksi opettajista kertoi näin: ”*Joo ei oo tarpeeksi ohjaajaresurssia eikä oo oikeastaan tilaakaan ollut. Meillä oli koulun liikuntasali, joka ois niinku ollu ykkösille varattuna, mutta se oli remontissa, niin me jouduimme olemaan ihan luokassa, jos oli huono sää*”. (H2)

Toisaalta muutamat opettajat kokivat resurssien tilanteen olevan hyvä juuri siinä koulussa, jossa he tällä hetkellä työskentelevät. Tämä kertoo siitä, että koulujen välillä on suuria eroja resurssien riittävydestä. Näin ollen myöskään opettajilta ei voida odottaa samantasoista liikunnanopetusta. Hyvät tilat ja välineistö mahdollistavat monipuolisemman ja kokonaisvaltaisemman liikunnan opetuksen.

## **5.6 Yhteenveto tuloksista**

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että luokanopettajien asenteet liikunnan opettamista kohtaan vaihtelivat suuresti riippuen opettajan omista liikuntakokemuksista ja liikunnallisesta taustasta. Positiivisia kokemuksia ja aktiivista liikuntataustaa omaavat opettajat suhtautuivat liikunnan opettamiseen myönteisemmin ja tunsivat itsensä varmemmiksi eri lajien opettamisessa. Sen sijaan eräs opettaja, jolla oli vähemmän liikunnallista taustaa, koki epävarmuutta ja haasteita erityisesti tietyissä liikuntamuodoissa.

Liikunnan merkitys perusopetuksessa koettiin erittäin tärkeäksi. Opettajat painottivat liikunnan roolia vastapainona muille oppiaineille sekä sen merkitystä lasten hyvinvoinnille ja terveydelle. Erityisesti korostui opettajien huoli oppilaiden vähäisestä liikkumisesta vapaa-ajalla, mikä lisää koululiikunnan merkitystä entisestään.

Opettajat kohtasivat kuitenkin monia haasteita liikunnan opetuksessa, kuten oppilaiden eritasoiset liikuntataidot, motivointi ja eriyttäminen, tilojen ja välineiden puute sekä

luokanhallinta liikuntatunneilla. Tasoerot aiheuttivat erityisiä haasteita, kun oppilasryhmässä oli sekä liikunnallisesti erittäin taitavia että niitä, joilla oli perustaitojen puutteita tai oppilaita, jotka suhtautuivat liikuntaan kielteisesti.

Lisäksi opettajien kokemat resurssit vaihtelivat suuresti koulujen välillä, ja monet opettajat kaipasivat lisää tukea ja koulutusta erityisesti niihin liikuntamuotoihin, jotka eivät olleet heille omakohtaisesti tuttuja. Erityisesti tanssin ja musiikkiliikunnan opettaminen koettiin haastavaksi, ja monilla oli tarvetta lisäkoulutukselle näillä osa-alueilla.

Kaiken kaikkiaan tulokset korostavat tarvetta monipuoliselle täydennyskoulutukselle sekä tukevalle työyhteisölle, jotta luokanopettajat voisivat varmemmin ja motivoituneemmin opettaa liikuntaa peruskoulussa. Lisäksi liikuntatilojen ja välineistön riittävyys ja monipuolisuus näyttäytyivät keskeisinä tekijöinä onnistuneiden liikuntatuntien toteuttamisessa.

## 6 Pohdinta

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, millaisia asenteita ja haasteita luokanopettajilla on liikunnan opettamista kohtaan, ja miten luokanopettajien oma liikunnallinen tausta on yhteydessä näihin tekijöihin. Tuloksemme osoittivat, että opettajat suhtautuvat liikunnan opettamiseen yleisesti ottaen myönteisesti ja innostuneesti. Tämä on linjassa Valtonen, Kuusela ja Ruismäen (2011) tutkimuksen kanssa, jossa opettajien oma liikuntatausta näyttäytyi merkittävänä tekijänä opetuksen mielekkyyden ja itsevarmuuden rakentumisessa.

Vaikka asenteet olivat tutkimuksessamme pääosin positiivisia, tutkimuksessamme korostuivat myös käytännön haasteet. Näitä olivat esimerkiksi puutteelliset tilat ja välineet, koulutuksen vähäisyys, ryhmänhallinnan vaikeudet sekä oppilaiden väliset suuret tasoerot. Näin ollen tutkimuksemme tukee Heikinaro-Johanssonin ja Lyyra (2018) havaintoja siitä, että liikunnan opetuksen toteuttaminen kärsii usein ulkoisista esteistä, jotka vähentävät opetuksen laatua ja opettajan työhyvinvointia. Myös Sääkslahti ja Lauritsalo (2017) painottavat, että opettajien pedagogista osaamista on tuettava jatkuvalla täydennyskoulutuksella ja koulun resurssien kehittämisellä, jotta opetuksen laatu ja yhdenvertaisuus voidaan taata. Tutkimuksemme siis jatkaa keskustelua siitä, miten rakenteelliset ja henkilökohtaiset tekijät limittyvät opettajien arjessa ja vaikuttavat liikunnan opetuksen toteutumiseen suomalaisessa perusopetuksessa.

### 6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimuksessamme halusimme selvittää, millaisia ajatuksia ja kokemuksia luokanopettajilla on liikunnan opettamista kohtaan alakoulussa, kun heillä ei ole suoritettuna liikunnan perustai aineopintoja. Omassa aineistossamme havaitsimme, että opettajien kokemukset vaihtelivat suuresti: osa suhtautui liikunnan opettamiseen innostuneesti, kun taas osa koki epävarmuutta ja haasteita. Tämä tukee Morganin ja Bourken (2008) tutkimusta, jonka mukaan opettajien omat koulukokemukset liikunnasta vaikuttavat merkittävästi heidän nykyiseen suhtautumiseensa ja itsevarmuuteensa liikunnan opetuksessa.

On helppo ymmärtää, miksi liikunnan opettaminen voi herättää niin erilaisia tunteita opettajissa. Vaikka moni opettaja haluaa tarjota oppilailleen positiivisia liikuntakokemuksia, voi epävarmuus omasta osaamisesta tai esimerkiksi pelko epäonnistumisesta luokan hallinnassa tehdä liikuntatunneista kuormittavia. Toisaalta niille, joille liikunta on entuudestaan mieluisaa, tuntien pitäminen voi olla yksi työn kohokohdista. Jäimme pohtimaan, kuinka paljon opettajat jäävät yksin näiden tunteidensa kanssa. Tuntuu epärealistilta, että liikunta, joka voi parhaimmillaan lisätä oppilaiden hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä, voi

samaan aikaan olla opettajalle kuormittava ja epävarmuutta herättävä kokemus. Ehkä meidän pitäisi puhua avoimemmin siitä, ettei opettajan tarvitse olla valmis tai täydellinen jokaisessa oppiaineessa, vaan myös liikunnassa voi kasvaa ja kehittyä ajan myötä.

Opettajamme kuvasivat liikunnan opettamiseen liittyvän sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita. Monet nauttivat opetuksesta, mutta kokivat vaikeuksia esimerkiksi monipuolisten liikuntatuntien suunnittelussa tai tietyissä lajeissa. Tämä oma havaintomme vastaa Bourken ja Hansenin (2008) tulosta, jonka mukaan vähäinen liikuntatausta tai negatiiviset kokemukset voivat heikentää opettajan motivaatiota ja kykyä suunnitella innostavaa opetusta.

Tutkimusaineistossamme korostuivat käytännön haasteet, kuten välineiden ja tilojen riittävyys, jotka vaikuttivat suoraan opettajien mahdollisuuksiin toteuttaa haluamiaan liikuntatunteja. Havainnot ovat linjassa aiempien tutkimusten (Heikinaro-Johansson & Lyyra, 2018; Morgan & Bourke, 2008; Nupponen & Penttinen, 2009) kanssa, joissa korostetaan resurssien merkitystä opetuksen onnistumiselle. Erityisesti nousi esiin koulujen välisten resurssien epätasa-arvo, sillä osa opettajista kertoi työskentelevänsä erinomaisissa olosuhteissa, kun taas toiset kokivat suuria puutteita tilojen sekä välineiden osalta. Tämä herätti meissä kysymyksen siitä, missä määrin opettajan osaaminen voi kompensoida heikot olosuhteet ja välineistön, ja onko se ylipäättään mahdollista. Mielestämme resurssien saatavuudella on keskeinen vaikutus liikunnan opetuksen mielekkyyteen ja se on huomattava tekijä arvioitaessa luokanopettajien valmiuksia opettaa liikuntaa.

Kun kuuntelimme opettajien kuvauksia eri koulujen arjesta, meille kävi nopeasti selväksi, kuinka paljon opettajan työhön vaikuttavat tekijät, joihin hän ei itse voi juuri vaikuttaa. Tämä herätti meissä myös jonkinlaista turhautumista: miten voidaan odottaa samanlaista opetuksen laatua tai innostusta kaikilta opettajilta, jos lähtökohdat ovat niin erilaiset? On helppoa puhua monipuolisista liikuntatunneista ja yksilöllisestä huomioimisesta, mutta käytännössä tämä voi olla mahdotonta, jos liikuntasali on pieni, välineet puutteelliset tai oppilasryhmä hyvin haastava. Meille syntyi tunne, että opettajia arvioidaan joskus epärealistisilla odotuksilla. Samalla jäimme pohtimaan, voisiko resursseista puhuminen olla avoimempi ja säännöllisempi osa koulun arkea. Ehkä se toisi myös ymmärrystä ja konkreettista tukea niille opettajille, jotka kokevat liikunnanopetuksen erityisen kuormittavana juuri näistä syistä.

Haastatteluisamme korostui myös oppilaiden erilaisten lähtökohtien huomioimisen vaikeus. Koulussa osa oppilaista odottaa liikuntatunteja innolla, kun taas toisia ne eivät kiinnosta lainkaan. Tämä luo opettajille paineita löytää osallistavia keinoja kaikille. Vastaavaa haastetta

kuvaavat myös Nupponen ja Penttinen (2009), joiden mukaan opettajilla on vaikeuksia vastata kaikkien oppilaiden tarpeisiin erityisesti ilman lisäkoulutusta tai tukea.

Lisäksi päädyimme tutkimukssamme pohtimaan, ovatko luokanopettajat todella riittävän valmistautuneita liikunnan opetukseen. Vaikka liikunnan monialaiset opinnot kuuluvat opettajankoulutukseen, monet opettajat kokivat sen riittämättömäksi ja halusivat täydentää osaamistaan omatoimisesti. Tämä tukee Nupposen ja Penttisen (2009) sekä Heikinaro-Johanssonin ja Lyyran (2018) havaintoja siitä, että nykyinen koulutus ei aina anna riittäviä valmiuksia, ja opettajat joutuvat paikkaamaan puutteita itse. Toisaalta ajatteleme, että enemmän koulutettu opettaja pystyy esimerkiksi luomaan korvaavia tekijöitä mahdollisille resurssien puutteille, ja näin järjestämään helpommin rakennettuja liikuntatunteja verrattuna opettajaan, jolla on vähemmän koulutusta aiheesta.

Lopuksi mietimme, olisiko ratkaisu liikunnan opetuksen haasteisiin opettajankoulutuksen sisällön lisääminen. Vaikka lisäkoulutus voisi tarjota parempia valmiuksia, se ei ole ongelmatonta, sillä opettajankoulutus on jo nyt hyvin laaja. Mielestämme koulutuksen lisääminen ei yksin ratkaise konkreettisia arjen ongelmia. Näin ollen tutkimuksemme tukee käsitystä, että täydennyskoulutuksen tarjoaminen ja yksilöllinen osaamisen kehittäminen voisivat olla realistisempia ratkaisuja. Samalla kuitenkin opettajankoulutuksen tulisi viestiä selkeämmin, että jokaisella opettajalla on vastuu tarjota laadukasta ja osallistavaa liikunnan opetusta.

## **6.2 Tutkimuksen arviointi**

Tässä tutkimuksessa käytettiin laadullista lähestymistapaa, ja aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla haastatteluilla. Tämä menetelmä valikoitui, koska tutkimuksen tavoitteena oli saada esiin opettajien henkilökohtaisia kokemuksia ja näkemyksiä liikunnan opettamisesta. Tuomi ja Sarajärvi (2018) korostavat, että tunteita ja subjektiivisia kokemuksia sisältäviin aiheisiin laadullinen lähestymistapa tuo lisäarvoa, toisin kuin määrällinen tutkimus, joka ei tavoita kokemusten sävyjä samalla tavalla.

Tutkimuksemme luotettavuutta arvioidessamme pohdimme useita rajoitteita. Ensimmäinen havaintomme liittyi otannan kokoon: haastattelimme kuutta luokanopettajaa. Tiedostamme, että näin pieni otos ei mahdollista yleistyksiä koko opettajakuntaan. Tarkoituksenamme ei kuitenkaan ollutkaan tehdä yleistettäviä johtopäätöksiä, vaan syventyä yksittäisten opettajien kokemuksiin. Tämä lähestymistapa on linjassa Bourken ja Hansenin (2008) näkemyksen

kanssa, jonka mukaan laadullisen tutkimuksen vahvuus on nimenomaan kokemuksellisen tiedon esiin tuomisessa. Vaikka otos oli pieni, havaitsimme silti aineistossa monipuolisuutta ja erilaisia näkökulmia, kuten Morgan ja Bourke (2008) kuvaavat vastaavissa asetelmissä.

Meille oli tärkeää pysähtyä myös sen äärelle, mitä pieni otos tarkoitti tutkimuksemme kannalta. Tunnistimme kyllä sen rajoitteen, ettei kuuden opettajan kokemuksia voi yleistää, mutta silti koimme, että jokainen haastattelu toi esiin jotakin arvokasta ja ainutlaatuista. Haastattelujen aikana meille syntyi tunne, että ääneen pääseminen itsessään oli monelle opettajalle merkityksellistä ja antoi mahdollisuuden pohtia omaa työtä ja siihen liittyviä tunteita rauhassa. Samalla se herätti meissä kunnioitusta sitä kohtaan, miten avoimesti ja rehellisesti opettajat jakoivat arkeaan. Vaikka tutkimus ei voikaan kuvata koko opettajakunnan todellisuutta, se tarjosi meille näkymän ilmiöihin, joita ei määrällisillä mittareilla voisi saavuttaa. Tämä teki pienestä aineistosta omalla tavallaan voimakkaan ja vaikuttavan.

Haluamme nostaa esiin myös tutkimuksen alueellisen rajallisuuden. Haastateltavat olivat Varsinais-Suomesta ja Uudeltamaalta, jolloin esimerkiksi Itä- tai Pohjois-Suomen opettajien kokemukset jäivät tutkimuksemme ulkopuolelle. On mahdollista, että alueelliset erot, esimerkiksi liikuntatilojen tai välineistön suhteen vaikuttavat merkittävästi opettajien kokemuksiin. Nupponen ja Penttinen (2009) tuovat esiin, että tällaiset resurssierot voivat olla merkittäviä etenkin maaseudun ja kaupungin välillä. Pohdimme itsekin, että Suomessa on varmasti iso merkitys koulun maantieteellisellä sijainnilla suhteessa liikuntamahdollisuuksiin. On selvää, että Pohjois-Suomessa on paremmat mahdollisuudet erilaisiin talviliikuntamuotoihin. Myös Bourke ja Hansen (2008) huomauttavat, että koulujen fyysiset ja taloudelliset resurssit voivat vaihdella suuresti, mikä saattaa vaikuttaa opetuksen toteutukseen. Näinkin pienen otannan tutkimuksen perusteella voimme itse todeta, että resurssit todellakin vaikuttavat opetukseen.

Toinen esiin noussut huomio liittyi haastateltavien sukupuoleen. Kaikki osallistujat olivat naisia, mikä vastaa luokanopettajakunnan sukupuolijakaumaa Suomessa, mutta samalla sulkee pois miesopettajien näkökulmat. Meille heräsi kysymys siitä, voiko sukupuoli vaikuttaa esimerkiksi siihen, millaisia liikuntalajeja opetuksessa painotetaan tai miten opettaja kokee oman pätevyytensä.

Tämä sukupuolijakauman vinouma sai meidät pohtimaan, millaisia näkökulmia tutkimuksesta mahdollisesti jäi puuttumaan. Vaikka naisten enemmistö osallistujissa vastasi hyvin

luokanopettajakunnan todellista jakaumaa, mietimme, olisivatko miesopettajat tuoneet esiin toisenlaisia kokemuksia tai painotuksia. Esimerkiksi liikuntalajien valintaan tai omaan pätevyyden tunteeseen voi liittyä sukupuolisidonnaisia odotuksia tai kokemuksia, joista emme saaneet tässä tutkimuksessa suoraa tietoa. Meille jäi tunne, että tulevaisuudessa tutkimuksissa olisi tärkeää pyrkiä tasapainoisempaan edustukseen, jotta ymmärrys opettajien kokemuksista olisi mahdollisimman monipuolinen.

Pohdimme myös yleisesti haastattelujen osallistujajoukkoa. On mahdollista, että tutkimukseen osallistui erityisesti sellaisia opettajia, joilla oli voimakkaita tunteita aiheita kohtaan, joko myönteisiä tai kielteisiä. Tämä voi tarkoittaa, että aineistossa korostuvat tietyt näkemykset, jotka eivät välttämättä vastaa ”keskiverto-opettajan” kokemusta. Morgan ja Bourke (2008) nostavat esiin samanlaisen ilmiön omassa tutkimuksessaan: osallistujat ovat usein niitä, joilla on vahva halu jakaa kokemuksiaan.

Reflektoimme lisäksi tutkijan roolia ja sen mahdollista vaikutusta tutkimukseen. Omilla taustoillamme, käsityksillämme ja kiinnostuksen kohteillamme saattoi olla vaikutusta siihen, millaisia kysymyksiä esitimme ja miten tulkitsimme vastauksia. Vaikka pyrimme neutraaliin otteeseen, emme voi täysin sulkea pois ennakko-oletusten vaikutusta. Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 142–143) toteavat, että tutkijan rooli ja tulkinnat ovat aina osa laadullista tutkimusprosessia. Meillä molemmilla on vahva palloilulajien tausta, ja koemme molemmat heikkoutta esimerkiksi tanssin opetusta kohtaan. Tämänlaiset ajatukset ja mielipiteet ovat voineet osaltaan vaikuttaa tutkimuksemme toteutukseen, vaikka olemme sitä pyrkineet välttämään.

Aineiston analyysivaiheessa pyrimme etenemään huolellisesti ja systemaattisesti. Luokittelimme vastauksia teemoittain, mutta havaitsimme, että osa aineistosta oli monitulkintaista, jolloin jotkut vastaukset olisimme voineet liittää useampaan luokkaan. Näissä tilanteissa jouduimme turvautumaan tutkijoina omaan harkintaamme. Tämä korostaa Tuomen ja Sarajärven (2018) mainitsemaa ilmiötä, jossa laadullinen analyysi sisältää aina tutkijan tulkintaa. Tavoitteenamme oli kuitenkin säilyttää vastaajien ääni mahdollisimman aitona ja alkuperäisenä.

Lisäksi oma pohdintamme koski haastattelutilanteiden luonnetta. Esimerkiksi kiire, väsymys tai osallistujan suhde meihin tutkijoina saattoi vaikuttaa siihen, kuinka avoimesti vastauksia annettiin. Vaikka haastattelutilanteet olivat luottamuksellisia ja rentoja, emme voi olettaa, että kaikki ajatukset tulivat esiin. Tuomi ja Sarajärvi (2018) muistuttavat, että laadullisessa

tutkimuksessa saadaan aina vain se osa todellisuutta, jonka osallistujat sillä hetkellä valitsevat jakaa.

Kaikista näistä rajoitteista huolimatta uskomme, että tutkimuksemme tuottaa tärkeää ja arvokasta tietoa siitä, millaisin edellytyksin luokanopettajat toteuttavat liikunnan opetusta. Samalla tutkimus tuo näkyviin kehittämiskohteita ja tukitarpeita, jotka muuten voisivat jäädä huomaamatta. Näin se vastaa Bourken ja Hansenin (2008) esiin nostamaan tarpeeseen ymmärtää opettajien arkea heidän omista näkökulmistaan käsin.

### **6.3 Jatkotutkimusaiheet ja käytännön sovellukset**

Tämän tutkimuksen tulokset nostavat esiin kysymyksen siitä, miten opettajien asenteet liikunnanopetusta kohtaan muodostuvat ja erityisesti, miten yksilölliset tekijät, kuten liikuntatausta, sekä rakenteelliset tekijät, kuten resurssit ja ryhädynamiikka, vaikuttavat näihin asenteisiin. Tulosten perusteella näyttää siltä, että opettajien oma suhtautuminen liikuntaan heijastuu opetuskäytänteisiin, kuten myös aiemmissa tutkimuksissa on havaittu (Bourke & Hansen, 2008; Morgan & Bourke, 2008). Samalla herää kuitenkin kysymys siitä, missä määrin tämä henkilökohtainen innostus voi kantaa, jos opetustilanteet ovat kuormittavia tai resurssit riittämättömiä.

Omassa tutkimuksessamme opettajat kertoivat pääosin myönteisestä suhtautumisestaan liikunnan opettamista kohtaan. Kuitenkin Bourken ja Hansenin (2008) tutkimus osoittaa, että positiivinen asenne ei yksin riitä, jos opettaja kokee epävarmuutta tai kohtaa jatkuvia esteitä. Tästä näkökulmasta tulisi pohtia, voisiko opettajan myönteinen asenne muuttua, jos työskentelyolosuhteet olisivat huomattavasti haastavammat kuin tutkimukseen osallistuneilla. Tämä avaa laajemman kysymyksen siitä, kuinka suuri merkitys käytännön reunaehdoilla on verrattuna opettajan henkilökohtaiseen taustaan.

Yksi aineistossamme esiin noussut seikka oli opettajien kokema epävarmuus oppilasryhmien eriytyneisyyden ja inklusiivisuuden toteuttamisen suhteen. Tämä tukee Morganin ja Bourken (2008) havaintoa siitä, että juuri oppilaiden taitotaseroit ja motivaatio-ongelmat kuormittavat opettajia erityisesti liikunnassa. Vaikka opettajalla olisi intoa, pedagogiset ja materiaaliin resursseihin liittyvät puutteet voivat estää onnistuneen liikuntatuokion toteuttamisen. Tämä korostaa tarvetta tukea opettajia konkreettisilla resursseilla, ei pelkästään asenteita muokkaamalla.

Mielenkiintoinen, mutta tutkimuksessamme käsittelemättä jäänyt näkökulma liittyy liikunnan opetustuntien määrään. Bourken ja Hansenin (2008) mukaan liikunnan opettamisen määrä voi vaikuttaa opettajan kokemukseen mielekkyydestä ja varmuudesta. Opettaja, joka pitää vain muutaman liikuntatunnin viikossa, voi kokea sen irrallisena tai jopa kuormittavana, toisin kuin kollega, joka opettaa liikuntaa säännöllisesti. Tämä olisi tärkeä jatkotutkimuksen kohde, sillä se voisi paljastaa syvempiä mekanismeja opetuksen mielekkyyden ja kuormittavuuden välillä.

Toinen merkittävä näkökulma, jota emme tutkimuksessa tarkastelleet, liittyy liikunnan opintoihin. Heikinaro-Johanssonin ja Lyyran (2018) mukaan liikuntaa opiskelleet opettajat kokevat työnsä usein mielekkäämpänä ja vähemmän kuormittavana. Tämä viittaa siihen, että opettajien koulutustausta vaikuttaa paitsi asenteisiin myös pedagogiseen varmuuteen, joka voisi olla ratkaiseva liikunnanopetuksen kehittämisessä. Tämä on ehdottomasti mielenkiintoinen aihe jatkotutkimusten kannalta.

Tutkimus herätti myös jatkokysymyksiä siitä, miten opettajien asenteet ja varmuus voisivat muuttua, jos he saisivat lisää täydennyskoulutusta tai jos koulujen resurssit paranisivat. Bourke ja Hansen (2008) esittävät, että koulutuksella on merkittävä vaikutus opettajien motivaatioon, ei pelkästään tiedon kautta, vaan siksi, että se voi vahvistaa opettajan uskoa omaan osaamiseensa. Tämä on keskeinen näkökulma, jos halutaan kehittää liikunnanopetusta pitkäjänteisesti ja kestävästi.

Tutkimuksen tekeminen avasi meille uudenlaisen näkökulman siihen, millaista on opettaa liikuntaa alakoulussa luokanopettajana. Huomasimme nopeasti, ettei liikunnanopetus ole pelkkää tuntien vetämistä, vaan se vaatii taitoa, rohkeutta, jatkuvaa sopeutumista ja usein myös paljon omaa luovuutta. Samalla ymmärsimme, kuinka paljon opettajan omat kokemukset ja tunteet vaikuttavat siihen, miten liikuntaa koulussa toteutetaan. Tämän vuoksi olisi kiinnostavaa tutkia jatkossa tarkemmin, miten erilaiset koulutuspolut ja opettajankoulutuksen sisällöt vaikuttavat opettajien varmuuteen ja asenteisiin liikunnanopetusta kohtaan. Olisi myös tärkeää vertailla kouluja eri alueilta ja pohtia, syntyykö esimerkiksi kaupunki- ja maaseutukoulujen välillä erilaisia tarpeita tai haasteita. Uskomme, että syvempi ymmärrys opettajien omasta suhteesta liikuntaan voi auttaa kehittämään sekä opetusta että oppilaiden liikuntamyönteisyyttä tavalla, joka tuntuu mielekkäältä ja aidosti oppilaita osallistavalta.

## Lähteet

- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (Keith R. B. ). (2007). *Research methods in education* (6th ed.). London ; Routledge.
- Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Heikinaro-Johansson, P., & Lyyra, N. (2018). *Liikunnanopetus ja opetuksen analysointi*. Jyväskylän yliopistopaino. Noudettu osoitteesta:  
[https://www.researchgate.net/profile/NelliLyyra/publication/340004927\\_Liikunnanopetus\\_ja\\_opetuksen\\_analysointi/links/5e7252ba4585152cbbfd40c3/Liikunnanopetus-ja-opetuksen-analysointi.pdf](https://www.researchgate.net/profile/NelliLyyra/publication/340004927_Liikunnanopetus_ja_opetuksen_analysointi/links/5e7252ba4585152cbbfd40c3/Liikunnanopetus-ja-opetuksen-analysointi.pdf) Viitattu 19.4.2025.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sinivuori, E., Sajavaara, P., Liikanen, P., Kirjayhtymä, kustantaja, & Kirjayhtymä, kustantaja. (1997). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jyväskylän yliopisto. (2025). Liikunnan sivuainekokonaisuuteen valittavien opiskelijoiden määrät ja valintaperusteet 2025. Noudettu osoitteesta:  
[https://www.jyu.fi/sites/default/files/2024-11/JYU\\_Liikunnan%20sivuaineopintojen%20valintaperusteet%202025.pdf](https://www.jyu.fi/sites/default/files/2024-11/JYU_Liikunnan%20sivuaineopintojen%20valintaperusteet%202025.pdf) Viitattu 20.4.2025.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Morgan, P. J. & Bourke, S. (2008). Non-specialist teachers' confidence to teach PE: The nature and influence of personal school experiences in PE. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 13(1), 1–29
- Morgan, P. J. & Hansen, V. (2008). Classroom teachers' perceptions of the impact of barriers to teaching physical education on the quality of physical education programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(4), 506–516.
- Nupponen, H. & Penttinen, S. (2009). Taitavaksi liikunnanopettajaksi alakouluun. Teoksessa Rönkkö, M.-L., Lepistö, J., & Kullas, S. (toim.). *Monialainen opettajuus : kasvatuksellisia näkökulmia oppiaineisiin ja aihekokonaisuuksiin*. Turun yliopisto, Rauman opettajankoulutuslaitos.
- Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus.
- Opetushallitus. (2024). Perusopetuksen tuntijako 1.8.2025 alkaen. Noudettu osoitteesta:  
<https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Perusopetuksen%20tuntijako%201.8.2025%20alkaen.pdf> Viitattu 18.3.2025.

- Opetushallitus. (2025). Luokanopettajan tutkinto-ohjelma. Opintopolku. Noudettu osoitteesta: <https://opintopolku.fi/konfo/fi/koulutus/1.2.246.562.13.000000000000000002954> Viitattu 20.4.2025
- Puusa, A. (2020). Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, A., Juuti, P., Aaltio, I., & Gaudeamus oy, kustantaja. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. (2009). Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV: Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja. Noudettu osoitteesta: <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/> Viitattu 10.4.2025.
- Sääkslahti, A. (2017) Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa T.Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A. & Lauritsalo, K. (2017) Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa T.Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tuomi, J., Sarajärvi, A., & Tammi, kustantaja. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turun yliopisto. (2025) Opinto-opas: Luokanopettaja, KK, Turku, 2024–2027. Noudettu osoitteesta: <https://opas.peppi.utu.fi/fi/ohjelma/98693?period=2024-2027> Viitattu 10.4.2025.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen lautakunnan julkaisuja. (2/2023). Noudettu osoitteesta: [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf) Viitattu 19.3.2025.
- Valtioneuvosto. (2012). Perusopetuksen tuntijako (422/2012). Finlex. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2012/422> Viitattu 10.3.2025.
- Valtonen, J., Kuusela, J., & Ruismäki, H. (2011). The leisure-time physical activity background of pre-service class teachers. In H. Ruismäki & I. Ruokonen (Eds.), *Arts and skills—Source of well-being: Third International Journal of Intercultural Arts Education. Research Report 330* (pp. 61–73). Helsingin yliopisto. Opettajankoulutuslaitoksen julkaisusarjat. Noudettu osoitteesta: <https://helda.helsinki.fi/items/43827591-228b-44a9-9dd6-32ecb7270b0d> Viitattu 20.3.2025.
- Valtonen, J. (2016). Askelmerkkejä liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi: Opettajankoulutusta edeltävät liikunnan socialisaatioympäristöt, koetut vahvuudet ja käsitykset hyvästä liikunnanopetuksesta. Helsinki: Helsingin yliopisto. Väitöskirja.

## Liitteet

### Liite 1. Saatekirje

Hei!

Olemme luokanopettajaopiskelijoita Turun yliopistosta, ja työskentelemme parhaillaan kandidaatintutkielmamme parissa. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää luokanopettajien asenteita ja kokemuksia liikunnan opettamisesta alakoulussa. Tarkoituksenamme on tutkia, millainen yhteys opettajien omalla asenteella ja liikunnallisella taustalla on liikunnan opetuksen toteutukseen sekä haasteiden kokemiseen liikunnan opetuksessa.

**Etsimme tutkielmamme haastatteluihin 6–8 vapaaehtoista luokanopettajaa, jotka opettavat liikuntaa alakoulussa vähintään 2 tuntia viikossa, ja jotka eivät ole suorittaneet liikunnan perus- tai aineopintoja.**

Haastattelun arvioitu kesto on noin 20–30 minuuttia, ja se voidaan toteuttaa joko kasvotusten tai etäyhteydellä (Zoom). Haastattelut äänitetään, ja tallenteet säilytetään Turun yliopiston Seafire-palvelimella vain tutkijoiden käyttöön. Osallistujien anonymiteetti varmistetaan, eikä henkilötietoja julkaista. Tutkimusaineisto hävitetään kahden vuoden kuluttua tutkielman valmistumisesta, ja haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Osallistuja voi keskeyttää haastattelun milloin tahansa.

Tutkimuksen tietosuojaselosteen löydät liitteenä olevasta linkistä.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan ja täytät haastattelun kriteerit, otathan yhteyttä Webropol-lomakkeella. Kiitämme lämpimästi avustasi tutkimuksemme toteutuksessa! 😊

Ystävällisin terveisin,

Jenna Osa & Siiri Rautio

[jehosa@utu.fi](mailto:jehosa@utu.fi) & [sisusr@utu.fi](mailto:sisusr@utu.fi)


Ilmoittautumislomake:

<https://link.webpolsurveys.com/S/3B85ACACA55ED872>

---

## Liite 2. Webropol kysely

### Ilmoittautumislomake

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Kiitos mielenkiinnostasi tutkimustamme kohtaan. Täytähän seuraavat tiedot!

**1. Osallistun haastatteluun myöhemmin sovittuna ajankohtana. \***

- Kyllä  
 En

**2. Antamiani tietoja saa hyödyntää kandidaatintutkielmassa. \***

- Kyllä  
 Ei

**3. Antamiani tietoja saa hyödyntää mahdollisesti myöhemmin myös Pro gradu -tutkielmassa. \***

- Kyllä  
 Ei

**4. Täytähän tähän sähköpostiosoitteesi! \***

Sähköposti

**5. Mietityttääkö sinua tässä vaiheessa jokin asia/ muuta kysyttävää?**

**Lähetä**



### **Liite 3. Haastattelurunko ja kysymykset**

#### **Taustatietoja**

1. Minkä ikäinen olet?
2. Kuinka kauan olet toiminut luokanopettajana?
3. Mitä sukupuolta koet olevasi?
4. Mitä luokka-astetta opetat tällä hetkellä?
5. Kuinka monta tuntia viikossa opetat liikuntaa?

#### **Asenteet liikunnan opettamista kohtaan**

6. Miten kuvailisit omaa asennettasi liikunnan opettamista kohtaan?
7. Mitä ajattelet liikunnan merkityksestä osana perusopetusta?
8. Koetko liikunnan opettamisen tärkeänä omassa opetustyössäsi? Miksi tai miksi et?
9. Millaisia ajatuksia sinulla herää liikunnan opetuksen tavoitteista peruskoulussa?

#### **Liikunnallinen tausta ja kiinnostus**

10. Millainen on oma liikunnallinen taustasi? Harrastatko tällä hetkellä jotain liikuntalajia?
11. Miten uskot oman liikuntataustasi vaikuttavan suhtautumiseesi liikunnan opettamiseen?
12. Miten kiinnostunut olet liikunnan opettamisesta verrattuna muihin aineisiin?
13. Onko jokin tietty liikunnan osa-alue, jonka opetuksesta pidät tai et pidä erityisesti? Miksi?

#### **Haasteet liikunnan opettamisessa**

14. Mitkä ovat mielestäsi suurimmat haasteet liikunnan opettamisessa?
15. Koetko, että sinulla on riittävät resurssit liikunnan opetukseen? Mitkä resurssit kaipaavat mielestäsi eniten kehittämistä?
16. Miten luokan fyysinen ympäristö (kuten liikuntasalin varustelu tai ulkoliikuntamahdollisuudet) vaikuttavat liikuntatuntien toteutukseen?
17. Miten koet suunnittelevasi liikuntatunteja verrattuna muiden aineiden tunteihin? Tarvitseeko liikunnan suunnittelu erilaista lähestymistapaa? (käytäkö tuntien suunnitteluun enemmän vai vähemmän aikaa vrt muihin aineisiin)

#### Liite 4. Tietosuojailmoitus

1 Rekisterin nimi .	Luokanopettajien asenteet ja haasteet liikunnan opettamiseen alakoulussa - näkökulmia luokanopettajilta, joilla ei ole suoritettuna liikunnan perus- tai aineopintoja
2 Rekisterinpitäjä .	Jenna Osa, <i>tiedot poistettu</i> Siiri Rautio, <i>tiedot poistettu</i>
3 Vastuuhenkilön yhteystiedot	Jenna Osa, <i>tiedot poistettu</i> Siiri Rautio, <i>tiedot poistettu</i>
5 Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste	Tutkimuksessa kysyttäviä taustakysymyksiä työkokemuksesta ja sukupuolesta ei saada selville henkilöllisyyttä. Kyselyssä kysytään kokemuksia vastaajan omista asenteista ja haasteista liikunnanopetuksessa alakoulussa.  Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperusteena on <input checked="" type="checkbox"/> käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 a-kohta) <input type="checkbox"/> rekisteröity on antanut suostumuksensa henkilötietojen käsittelyyn (suostumus 6 art. 1 e-kohta) <input type="checkbox"/> muu mikä _____
6 Käsiteltävät henkilötietoryhmät	Rekisteriin talletetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja  Työkokemus, sukupuoli ja ikä
7 Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät.	Aineistoa käsittelee vain tutkijat
8. Tiedot tietojen siirrosta kolmansiin maihin	Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

<p>9. Henkilötietojen säilyttämisaika tai sen määrittämisen kriteerit</p>	<p>Henkilötietoja ei ole. Anonymisoitu aineisto säilytetään tietoturvallisesti myöhempää tutkimuskäyttöä varten, kuitenkin enintään 30.4.2028, jonka jälkeen aineisto hävitetään tietoturvallisesti.</p>
<p>10. Rekisteröidyn oikeudet</p>	<p>Rekisteröidyllä on oikeus pyytää pääsy häntä itseään koskeviin henkilötietoihin sekä oikeus pyytää tietojensa oikaisemista tai poistamista taikka käsittelyn rajoittamista tai vastustaa niiden käsittelyä. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta tieteellisessä tai historiallisessa tutkimustarkoituksessa silloin, kun poisto-oikeus todennäköisesti estää tai vaikeuttaa käsittelyä.</p> <p>Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle.</p> <p>Yhteyshenkilö rekisteröidyn oikeuksiin ja velvollisuuksiin liittyvissä asioissa on Turun yliopiston tietosuojavastaava, yhteystiedot ilmoituksen alussa. .</p>
<p>11. Tiedot siitä, mistä henkilötiedot on saatu</p>	<p>Tutkittavilta</p>
<p>12. Tiedot automaattisen päätöksenteon ml. profiloinnin olemassaolosta</p>	<p>Tietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profiloinnin tekemiseen.</p>