

Liikuntaa opettavien opettajien kokemuksia palloilun opettamisesta

Kandidaatintutkielma ROKL0724-3034

Laatija:
Jesse Pelto-Piri

18.5.2025

Rauma

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

Oppiaine: Kandidaatintutkielma

Tekijä: Jesse Pelto-Piri

Otsikko: Liikuntaa opettavien opettajien kokemuksia palloilun opettamisesta

Ohjaaja: Yliopistonlehtori Johanna Tigert

Sivumäärä: 28 sivua

Päivämäärä: 18.5.2025

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on lisätä tietoa palloilun opettamisesta peruskoulussa opettajien näkökulmasta. Palloilulla on aiemmissa tutkimuksissa todettu olevan iso rooli peruskoulun liikunnan opetuksessa, joten aihe on tärkeä tutkittavaksi. Tällä tutkimuksella pyritään selvittämään, millaisia kokemuksia opettajilla on palloilun opettamiseen liittyen sekä millaiseksi he kokevat palloilun roolin perusopetuksen liikuntatunneilla.

Tutkimus on laadullinen tutkimus, jossa aineisto kerättiin haastattelemalla neljää peruskoulun opettajaa. Vastaajien etsimiseen käytettiin mukavuusotantaa ja haastattelut toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluina helmikuun 2025 aikana. Kerätty aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, jonka tarkoituksena on löytää aineistosta tärkeä tieto. Tutkimuksen tuloksissa nousi esille palloilun monipuoliset mahdollisuudet niin fyysisissä kuin sosiaalisissa taidoissa. Aineistoista kävi ilmi myös erilaisten opetustyylien sekä menetelmien käyttämisen tärkeys palloilussa. Opettajan motivointi nostettiin yhdeksi tärkeäksi teemaksi palloilutunneilla. Oppilaiden palloilutaustalla koettiin olevan merkitystä palloiluun suhtautumisessa. Tämän tutkimuksen aineiston ollessa pieni tuloksia ei voida kuitenkaan yleistää, jonka vuoksi lisätutkimus aiheesta on tarpeen.

Avainsanat: liikunta, palloilu, opetussuunnitelma ja fyysinen aktiivisuus

Sisällysluettelo

1	Johdanto	4
2	Liikunnan opetus koulussa	6
2.1	Palloilun rooli perusopetuksen liikunnassa	7
2.2	Liikunnan opettajana koulussa	8
2.3	Oppilas liikuntatunnilla	9
2.3.1	Oppilaiden fyysinen aktiivisuus liikuntatunneilla	10
3	Menetelmät	12
3.1	Aineiston keruu	12
3.2	Aineiston analyysi	13
4	Tulokset	16
4.1	Opettajien kokemuksia palloilun opettamisesta	16
4.2	Palloilun rooli perusopetuksessa opettajien kertomana	18
5	Pohdinta	20
5.1	Johtopäätökset	20
5.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	21
5.3	Jatkotutkimusehdotukset	22
6	Lähteet	23
	Liitteet	28
	Liite 1. Haastattelurunko	28

1 Johdanto

Liikunta on tärkeä osa lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, mutta sen määrästä on oltu huolestuneita jo pidempään (Koskimaa ym., 2023). Nykyisten liikuntasuosituksen mukaan kouluikäisten lasten tulisi liikkua 1–2 tuntia päivässä sekä välttää yli kahden tunnin istumisjaksoja (Tammelin, 2017). Tammelin (2017) tuo kuitenkin esille, että olisi hyvä liikkua jopa enemmän kuin suosituksissa esitetään. Liikuntasuosituksen mukaan päivittäisen liikunnan tulisi olla reipasta ja hengästyttävää ja sisällyttää suunnanmuutoksia sekä hyppyjä, sillä se tukee luuston ja lihaksiston kehittymistä. Reippaalla liikunnalla on enemmän terveydelle hyödyllisiä vaikutuksia kuin kevyellä liikunnalla. (Tammelin, 2017.) Tästä huolimatta vain noin 33 % 7–15 –vuotiaista liikkui reippaasti tai rasittavasti ainakin tunnin päivässä vuonna 2022 toteutetussa LIITU-tutkimushankkeessa (Husu, Tokola, Vähä-Ypyä, & Vasankari, 2023).

Koulupäivän aikana tapahtuva liikkuminen on tärkeä osa lasten ja nuorten kokonaisaktiivisuutta (Rajala, Kämppi, Hakonen, & Tammelin, 2023). Iso osa koulupäivästä kuluu kuitenkin istuessa (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017). Monelle oppilaalle koulun välitunnit tai liikuntatunnit ovat viikon ainoita liikkumisen hetkiä. Liikuntasuositukset voisivat kuitenkin täyttyä, mikäli oppilaat harrastaisivat aktiivista liikuntaa jokaisella välitunnilla koulupäivän aikana (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017). Tämä kuitenkin harvoin toteutuu, jonka vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota myös liikuntatunneilla tapahtuvaan liikkumiseen. Omaehtoinen liikkuminen on vähentynyt verrattuna aiempiin vuosiin (Martin, Kokko, Villberg, Suomi, & Ng, 2023). Omaehtoisen liikkumisen määrän pienentyminen johtaa fyysisen kunnan polarisoitumiseen, joka näkyy koulussa oppilaiden jakautumisena hyvä- ja huonokuntoisiin (Salin, Huhtiniemi & Hirvensalo, 2017). Tämän vuoksi on tärkeää tutkia opettajan kokemuksia ja toimintamalleja, joilla hän pyrkii tukemaan oppilaiden liikuntaintoa.

Liikunnan opetuksen tärkeitä tavoitteita on muun muassa tukea liikunnallisten taitojen kehitystä (Jaakkola, 2017) sekä herättää elinikäinen uuden oppimisen halu ja sisäinen motivaatio liikkumista kohtaan (Koivula, Laine, Pietilä & Nordström, 2017). Liikuntataitojen hallitsemisella on merkitystä yhteiskuntaan osallistumiselle, sillä se antaa oppilaalle monipuolisia mahdollisuuksia osallistua erilaisiin harrastustoimintoihin sekä harrastaa monipuolista arkiliikuntaa (Jaakkola, 2017), millä on merkittävä vaikutus liikuntasuositustenkin toteutumiselle. Liikuntataitojen hallitsemisella on näin ollen merkitystä myös yhteiskuntaan osallistumiselle ja kansanterveyden edistämiseksi.

Erilaiset pallopelit ovat suosittuja liikuntamuotoja niin liikuntatunneilla kuin oppilaiden vapaa-ajan harrastuksissa (Modell, Gerdin & Schenker, 2024). Monet opettajat mieltävät palloilulla olevan monipuolisia mahdollisuuksia opettaa liikunnan opetussuunnitelman sisältöjä ja sen vuoksi liikuntatunneilla usein harjoitetaan jotain pallolajia (Salo & Tiainen, 2020). Esimerkiksi jalkapallon on todettu tutkimuksissa olevan suomalaisten lasten ja nuorten suosituin liikuntalaji (Martin, Kokko, Villberg, Suomi & Ng, 2022). Toisaalta palloilu myös voi jakaa oppilaiden mielipiteitä ja se asettaa haasteita opettajan toiminnalle oppitunneilla, jotta jokainen oppilas voisi saada positiivisia liikuntakokemuksia. Tämän vuoksi palloilua ja sen opettamista on mielestäni tärkeää tutkia. Pyrin tällä tutkimuksella lisäämään tietoa opettajien kokemuksista palloilun opettamisesta sekä selvittämään, millaiseksi opettajat kuvailevat palloilun roolia peruskoulun liikunnanopetuksessa.

Mönkkönen ja Paakkari (2009) ovat tutkineet Pro gradu –tutkielmassaan pelikeskeistä palloilunopetusta ja havainneet, että tutkimukseen osallistuneet opettajat korostivat opetuksessaan eri asioita. Isoimpana teemana esille nousi pelikeskeisen opetuksen hyötyjen olevan haittoja isommat haastateltavien opettajien mielestä. Myös Salo ja Tiainen (2020) ovat tutkineet liikunnanopettajan näkemyksiä palloilun merkityksistä koululiikunnassa. He huomasivat opinnäytetyössään, että palloilulla on edelleen oma paikkansa sisältöalueena koululiikunnassa, vaikka opettajat toteuttavat sitä vaihtelevasti omassa työssään. Tulokset heidän opinnäytetyössään osoittivat myös palloilun olevan edelleen iso osa koululiikuntaa liikunnanopettajien näkemyksien sekä kokemusten mukaan.

2 Liikunnan opetus koulussa

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) liikunta nähdään kokonaisvaltaisena oppiaineena, jossa yhdistyvät niin fyysinen, sosiaalinen kuin psyykkinen toimintakyky. Liikunnan tavoitteena on sekä kasvattaa oppilaita liikkumaan että liikunnan avulla, joka merkitsee liikunnallisten taitojen sekä elämäntavan omaksumista ja erilaisten tietojen ja taitojen oppimista liikuntaa hyödyntämällä (POPS, 2014). Tärkeitä liikuntataitoja, joita liikunnan opetuksella opetussuunnitelman mukaan tavoitellaan, on esimerkiksi motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet. Liikunnan avulla pyritään harjoittelemaan muun muassa vuorovaikutustaitoja, tunteiden säätelytaitoja sekä myönteisen minäkuvan kehittymistä. (POPS, 2014.)

Liikuntaa opitaan koulussa niin tietoisesti opetussuunnitelman mukaisen opetuksen kautta kuin tiedostamattomasti (Jaakkola, 2017). Liikuntaa on peruskoulussa jokaisella vuosiluokalla aina yläkoulun loppuun saakka. Pienemmillä oppilailta liikuntatuntien kesto on yhden oppitunnin mittainen, mutta siirtyessään kolmosluokalle tunnit ovat usein kaksoistunteja, joka luo enemmän mahdollisuuksia. (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017.) Vain noin puolet Liitu – tutkimukseen osallistuneista oppilaita raportoivat koulussaan olevan korkeintaan 90 minuuttia liikuntaa viikossa (Palomäki & Lyyra, 2022). Kansainvälisessä vertailussa tämä on keskimäärin vähemmän kuin Euroopan keskitaso (Hardman & Marshall, 2009).

Monille lapsille koulun liikuntatunnit voivat olla päivän ainoita liikuntahetkiä. Sen vuoksi koulun liikuntatunneilla onkin tärkeä kasvatuksellinen tehtävä kannustaa oppilaita liikkumaan (Tammelin, 2017). Koululiikunnan merkitys korostuu etenkin tilanteissa, joissa lapsella tai nuorella ei ole käytettävissään riittäviä resursseja vapaa-ajan liikuntaan. Vapaa-ajan liikuntaa estäviä tekijöitä voivat olla esimerkiksi liikuntaharrastusmahdollisuuksien ja –paikkojen vähäisyys, koulutehtävien suuri määrä sekä perheen taloudellinen tilanne. Tällaiset esteet voivat estää liikuntasuhteen kehittymistä. (Koski & Hirvensalo, 2022.) Palomäen ja Lyyran (2022) mukaan edelleen kaivataan toimenpiteitä, joilla voitaisiin lisätä oppilaiden liikkumista koulupäivien aikana. Heidän mukaansa yksi keino tähän on liikuntatuntien lisääminen ja sijoittaminen useammalle eri päivälle viikossa.

2.1 Palloilun rooli perusopetuksen liikunnassa

Opetussuunnitelmassa liikunnan oppiaineen tavoitteet ovat melko laajoja eikä siinä määritellä tiettyjä lajeja, joita täytyisi opettaa. Yksittäisten lajien sijaan tavoitteet koskevat laajemmin motoristen perustaitojen oppimista sekä sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tukemista, ja eri liikuntalajit nähdään väylänä kehittää näitä osa-alueita (Jaakkola, 2017). Uimataidon opettaminen on ainut tarkasti määritelty tavoite opetussuunnitelmassa (POPS, 2014). Palloilua puolestaan ei määritellä opetussuunnitelmassa tarkkarajaisesti vaan opettajat saavat käyttää omaa harkintaansa tunteja suunnitellessaan, kunhan opetussuunnitelmassa määritellyt tavoitteet toteutuvat. Palloilu mainitaan opetussuunnitelmassa fyysisen toimintakyvyn sisältöalueella keinona harjoittaa monipuolisesti erilaisia liikkumismuotoja. Palloilu antaa kuitenkin myös laajat mahdollisuudet sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn harjoitteluun ja tukemiseen. (POPS, 2014).

Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) tutkimuksen mukaan liikuntatuntien yleisintä tekemistä ovat pallopelit. Samassa tutkimuksessa poikien suosituimmiksi lajeiksi nousivat jalkapallo, salibandy sekä jääkiekko. Tyttöillä vastaavasti myös salibandy sekä lisäksi pesäpallo ja aerobic. Modellin, Gerdinin ja Schenkerin (2024) tutkimuksessa havaittiin, että oppilaat oppivat pallopelejä pelaamalla sekä lajikohtaisia että yleisiä tietoja ja taitoja. Lajikohtainen oppiminen pitää heidän mukaansa sisällään esimerkiksi sääntöjen, tekniikoiden sekä taitojen oppimisen. Lisäksi kyseisen tutkimuksen mukaan palloilussa opitaan yhteistyötaitoja sekä jokaisen yhdenvertaista kohtelemista. Heidän tutkimuksessaan palloiluun kohdistui myös kritiikkiä koskien kilpailullisuutta ja suorituskeskeisyyttä. Modell, Gerdin ja Schenker (2024) havaitsivat, että oppilaat oppivat pallopelejä pelaamalla enemmän silloin, kun keskiössä ei ollut suorituskyky ja kilpailu ja kun opetuksessa käytettiin vähemmän tunnettuja pallopelimuotoja.

Varstala (1996) tuo esille väitöskirjassaan, että mies- ja naisopettajien välillä on tilastollisesti merkitsevä ero sen suhteen, kuinka paljon palloilutunteja sisällytetään opetukseen ja millaisia opetusmenetelmiä palloilutunneilla hyödynnetään. Kyseisen tutkimuksen mukaan miesopettajat pitivät suhteellisesti enemmän palloilutunteja, kun taas naisopettajien opetus sisälsi enemmän voimistelun- ja muita tunteja. Myös Rintalan, Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2013) mukaan poikaryhmille opetetaan enemmän palloilulajeja kuin tyttöryhmille. Tyttöjen opetuksessa korostui enemmän tanssi ja aerobic. Samassa tutkimuksessa he havaitsivat, että palloilu oli kuitenkin mieluista myös tyttöjen keskuudessa.

2.2 Liikunnan opettajana koulussa

Liikuntaa voi opettaa alakoulussa luokan oma opettaja, joka useimmiten on koulutukseltaan luokanopettaja tai isommissa kouluissa liikunnanopettaja. Valtakunnallinen Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet määrittelevät opettajille tuntien tavoitteet, mutta heidän työtään ohjaavat myös omat kokemukset ja osaamisalueet (Koponen & Kalaja, 2017). Kuten jo aiemmin tässä opinnäytetyössä toin esille, Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) liikunnan opetuksen tavoitteiksi mainitaan opetuksen pyrkimys kasvattaa oppilaita liikkumaan ja liikunnan avulla. Jotta opettaja voi tukea näiden tavoitteiden saavuttamista, opettajan on tärkeää mahdollistaa jokaiselle oppilaalle onnistumisen kokemuksia (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017) sekä tukea oppilaiden autonomian, pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita liikuntatunneilla (Liukkonen & Jaakkola, 2017). Nämä edellä mainitut ovat ihmisen perustarpeita, jotka vaikuttavat merkittävästi sisäisen motivaation syntymiseen (Liukkonen & Jaakkola, 2017). Aikaisempien tutkimusten mukaan sisäisen motivaation syntymiseen ja innostukseen koululiikuntaa kohtaan vaikuttaa oppilaan kokemukset opettajasta. Lämmin ja välittävä opettaja lisää sisäisen motivaation määrää (Shen, ym. 2012).

Heikinaro-Johanssonin ja Lyyran (2018) mukaan opettajan vuorovaikutustaidoilla on suuri vaikutus liikuntatunnin ilmapiiriin. Oppilaat kokevat esimerkiksi tärkeänä, että opettaja on kannustava ja helposti lähestyttävä (Lyyra & Palomäki, 2023). Vuorovaikutusta tarkasteltaessa on tärkeää havaita, että vuorovaikutus oppitunnilla on sekä yksilöllistä että kollektiivista (Heikinaro-Johansson & Lyyra, 2018). Opettajan on tärkeää huolehtia siitä, että jokaista kohdellaan tasa-arvoisesti ja jokainen saa mahdollisuuden osallistua toimintaa (Lyyra & Palomäki, 2023). Tutkimuksissa on havaittu, että oppilaat pitävät opettajan oikeudenmukaisuutta erityisen tärkeänä piirteenä (Lyyra & Palomäki, 2023). Opettajan tuleekin kohdella jokaista oppilasta yhdenvertaisesti, koska oppilaat havaitsevat herkästi, jos jotakuta suositaan (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017). Opettaja-oppilas-vuorovaikutuksen lisäksi opettajan tulee kiinnittää oppitunnilla huomiota myös oppilaiden väliseen vuorovaikutukseen, sillä sen osuus liikuntatunneilla on suuri. Tätä opettaja voi pyrkiä tukemaan esimerkiksi valitsemillaan opetusmenetelmillä ja jakamallaan ryhmillä. (Heikinaro-Johansson & Lyyra, 2018.)

Liikunnanopettajan tulee osata monipuolisesti erilaisia lajeja ja opetussisältöjä. Esimerkiksi Creasy, Whipp ja Jackson (2012) tuovat esille, että opettajan pedagogisella sisältötiedolla on iso merkitys oppilaiden oppimiseen. Heidän mukaansa opettaja, jolla on riittävästi pedagogista

sisältötietoa, kykenee antamaan oppilaille tarkoituksenmukaista palautetta sekä toteuttamaan tehokkaita ja oppilaita sitouttavia oppitunteja. Jaakkola (2017) nostaa opettajan tärkeimmäksi tehtäväksi rakentaa oppilaille ympäristöjä, jotka motivoivat oppilaita tekemään parhaansa. Ympäristöillä tarkoitetaan niin liikuntaympäristöjä kuten saleja tai koulun pihaa kuin sosiaalista ympäristöä, jonka opettaja sekä oppilaat luovat. Yhdessä tekeminen turvallisessa ympäristössä antaa oppilaille mahdollisuuden olla oma itsensä. Sen avulla luodaan parempaa yhteishenkeä ja sen kautta koko ryhmän dynamiikka paranee. Yhteenkuuluvuuden tunteen on todettu tutkimuksissa olevan yhteydessä parempaan yrittämiseen liikuntatunneilla (Liukkonen & Jaakkola, 2017).

2.3 Oppilas liikuntatunnilla

Koululiikunnalla on mahdollisuus tukea lasten ja nuorten itsetunnon kehittymistä tarjoamalla esimerkiksi pätevyyden kokemuksia lajitaidoissa, fyysisessä kunnossa sekä kehonkuvassa (Ryan & Deci, 2017). Lapset ja nuoret suhtautuvat koululiikuntaan melko positiivisesti ja yli puolet heistä ajattelevat sen olevan tärkeää, hyödyllistä ja kiinnostavaa (Lyyra & Palomäki, 2023). Oppilaat pitävät liikunnassa merkittävänä muun muassa parhaansa yrittämistä, iloa, hyvänolon saamista, yhdessäoloa, onnistumisen kokemuksia sekä terveyttä (Koski & Hirvensalo, 2023). Esimerkiksi Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) tekemässä tutkimuksessa nousi esille, että liikunta on hyvin pidetty oppiaine 9. luokkalaisten keskuudessa. Tutkimuksen perusteella jopa 72 % oppilaista kertoi pitävänsä koululiikunnasta. Opetuksesta teki oppilaiden mielestä mielekästä opetuksen sisältö ja monipuolisuus, positiiviset kokemukset, yhteenkuuluvuus ryhmän kanssa sekä mahdollisuus tehdä omia valintoja (Liukkonen & Jaakkola, 2017). Myös Yli-Piiparin (2011) väitöskirjan tulosten mukaan oppilaat ovat keskimääräisesti sisäisesti motivoituneita koululiikuntaan, vaikka heidän fyysinen aktiivisuutensa vähenee alakoulusta yläkouluun siirryttäessä (Liukkonen & Jaakkola, 2017). Toisaalta tutkimuksissa on havaittu, että vähän liikkuvien oppilaiden keskuudessa liikuntaa oppiaineena ei pidetä yhtä tärkeänä ja kiinnostavana (Lyyra & Palomäki, 2023). Kiinnostuksen liikuntaan on kuitenkin havaittu laskevan luokka-asteen noustessa (Lyyra & Palomäki, 2023).

Sukupuolten välillä on havaittavissa joitakin eroavaisuuksia liikunnan opetuksessa. Esimerkiksi Kalajan ja kollegoiden (2008) tutkimuksessa havaittiin, että pojat ovat keskimäärin parempia välineenkäsittelytaidoissa, kuten pallon kuljettamisessa ja heittämisessä. Myös

Jaakkola (2017) on havainnut sukupuolieroja motorisissa perustaidoissa. Hänen mukaansa pojat ovat etevämpiä pallopeleissä ja tytöt puolestaan tasapainoa vaativissa harrastuksissa. Opetushallituksen (2010) toteuttamassa seurantatutkimuksessa pojat olivat tyttöjä parempia kestävyysjuoksussa, istumaannousussa, loikissa, 8-kuljetuksessa sekä koordinaatiossa. Tytöt puolestaan menestyivät notkeudessa poikia paremmin. Tämän seurannan tulokset olivat samanlaisia kuin aikaisemmissakin seurantatutkimuksissa.

2.3.1 Oppilaiden fyysinen aktiivisuus liikuntatunneilla

Kultaisena sääntönä ja keskeisenä tavoitteena liikuntatunneilla on saada liikettä sekä toimintaa mahdollisimman paljon (Eloranta & Jaakkola, 2007). Opettajan tulisikin suunnitella ja järjestää liikuntatunnit siten, että toistojen määrä olisi mahdollisimman suuri (Jaakkola, 2017). Tätä tukee myös Sääkslahti sekä Lauritsalo (2017) korostaessaan, että liikunnan toiminnallinen osuus tulisi aloittaa mahdollisimman nopeasti tunnin alusta lähtien. Opettajan ohjeet sekä esimerkki ovat tärkeitä asioita liikuntatunneilla, mutta itse tekeminen opettaa oppilaita parhaiten ja tätä opettajan tulee huomioida suunnitellessaan tunteja (Jaakkola, 2017).

Lyyran ja kollegoiden (2019) tekemässä tutkimuksessa on havaittu, että oppilaat liikkuvat keskimäärin 42 % liikuntatunnin kestosta joko reippaalla tai kuormittavalla sykealueella. Samassa tutkimuksessa havaittiin, että vapaa-ajallaan vähän liikkuvilla oppilaille keskisyke oli oppitunnilla korkeammalla kuin vapaa-ajallaan aktiivisesti liikkuvilla. Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu myös, että sellaiset oppilaat, joilla on parempi liikunnan numero, tekivät enemmän liikuntasuorituksia liikuntatuntien aikana (Varstala, 1996). Varstalan (1996) väitöskirjan mukaan oppitunnin päätavoitteella sekä opettajan valitsemilla opetusmenetelmillä on vaikutusta oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrään liikuntatunneilla. Tutkimuksessa havaittiin, että palloilutunneilla oli jonkin verran enemmän (53 %) liikuntaa kuin voimistelu- (43 %) tai muilla tunneilla (50 %). Samassa tutkimuksessa tuotiin ilmi, että pelitunnit sisälsivät enemmän liikettä kuin taito- ja muut tunnit. Bell ja kollegat (2013) havaitsivat tutkimuksessaan, että erityisesti pienen ryhmän pallopelit sisälsivät enemmän fyysistä aktiivisuutta ja pallokosketuksia verrattuna ison ryhmän pelaamiseen. He tuovatkin esille tärkeän näkökulman pienempien peliryhmien hyödyntämisestä liikuntakasvatuksessa osallistumisen ja liikunnan lisäämiseksi.

Liikuntaympäristöllä on myös havaittu olevan merkitystä fyysisen aktiivisuuden määrään liikuntatunneilla siten, että ulkotunneilla oppilaat liikkuvat huomattavasti enemmän (60 %) kuin sisätunneilla (43 %) (Varstala, 1996). Oppilaiden fyysistä aktiivisuutta lisäävät esimerkiksi sopiva välineistö ja liikkumiseen houkutteleva ympäristö (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017). Tällaisessa ympäristössä monet motoriset taidot kehittyvät jopa huomaamattomasti (Jaakkola, 2017). Opetusryhmän koolla ei ole kuitenkaan havaittu olevan merkitystä fyysisen aktiivisuuden määrään (Varstala, 1996).

3 Menetelmät

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jonka tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa aiheesta ja pyrkiä ymmärtämään sitä tutkittavien henkilöiden näkökulmasta (Juuti & Puusa, 2020). Pyrin tutkimuksellani selvittämään, millaisia kokemuksia opettajilla on palloilun opettamisesta ja millaiseksi opettajat kuvailevat palloilun roolia liikuntatunneilla. Tutkimuksen teossa on tärkeää rajata aihe selkeästi ja täsmällisesti. Hyvin rajatussa tutkimuksessa on usein 2–3 tutkimuskysymystä. (Juuti & Puusa, 2020). Rajasin tutkimukseni koskemaan liikuntaa opettavia opettajia ja heidän kokemuksiaan, koska halusin tutkia ilmiötä yleisemmällä tasolla sekä ala- että yläkoulussa.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia kokemuksia opettajilla on palloilun opettamiseen liittyen?
2. Millainen rooli palloilulla on perusopetuksen liikuntatunneilla opettajien kertomana?

3.1 Aineiston keruu

Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä on kerätä tutkimusaineistoa esimerkiksi yksilö- tai ryhmähaastatteluilla (Juuti & Puusa, 2020). Haastattelu on tavoitteellinen tiedonkeruutilanne, jossa tutkija pyrkii saamaan haastateltavalta tietoa tietystä aiheesta (Eskola, Lätti & Vastamäki, 2018). Tässä tutkimuksessa keräsin aineistoni puolistrukturoiduilla yksilöhaastatteluilla, jotka nauhoitin talteen myöhempää tarkastelua varten. Valitsin haastattelun aineistonkeruumenetelmäksi, sillä sen avulla minun oli mahdollista saada haastateltaviltani syvällisempiä vastauksia aiheesta. Haastattelu mahdollistaa myös tarkentavien lisäkysymysten esittämisen ja vastausten tarkentamisen, mikä ei olisi ollut mahdollista, jos olisin käyttänyt esimerkiksi kyselylomaketta.

Haastatteluni koostui yhdeksästä etukäteen asetetusta kysymyksestä, joiden tarkoituksena oli selvittää opettajien kokemuksia ja ajatuksia. Haastattelukysymysten tulee olla haastateltaville ymmärrettävässä muodossa (Juuti & Puusa, 2020). Pyrin varmistamaan tämän hyödyntämällä yhtä testivastaajaa ennen varsinaisia haastatteluja. Käytin haastateltavien valitsemiseen omia kontaktejani eli hyödynsin mukavuusotantaa. Haastatteluun osallistui neljä opettajaa, joista

kolme toimivat luokanopettajina alakoulussa ja yksi yläkoulun ja lukion liikunnanopettajana. Kaksi haastatelluista olivat työskennelleet alle viisi vuotta ja kaksi yli 15 vuotta. Haastattelut kestivät jokainen noin 15 minuuttia. Aineiston litteroinnissa käytettiin fontin kokoa 12 ja riviväliä 1,5, jolloin aineistoa kertyi 10 sivua.

3.2 Aineiston analyysi

Toteutin tutkimusaineiston analyysin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, jossa lähdetään liikkeelle aineistosta käsin (Juuti & Puusa, 2020). Aineistolähtöinen sisällönanalyysi on hyvä menetelmä etenkin silloin, kun tarvitaan perustietoa aiheesta (Eskola & Suoranta, 1998). Sen tarkoituksena on löytää aineistosta merkittävä tieto tutkimuskysymysten kannalta (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Hyödynsin sisällönanalyysissäni Tuomen ja Sarajärven (2018) esittelemää Milesin ja Hubermanin (1994) kolmivaiheista analyysirunkoa, jossa analyysi aloitetaan aineiston pelkistämisestä ja edetään kohti aineiston ryhmittelyä ensin alakategorioihin ja lopulta pääkategorioihin.

Aloitin analyysin pelkistämällä alkuperäisestä aineistosta tutkimuskysymyksiin vastaavat vastaukset. Pelkistämisen tarkoituksena on karsia alkuperäisestä vastauksesta epäolennaiset asiat pois (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Taulukko 1. kuvastaa, miten pelkistäminen tapahtui alkuperäisestä aineistosta.

Alkuperäinen vastaus	Pelkistetty lause
Kyllä mä pyrin sisällyttämään sitä kaikkeen ja yritän käyttää eri vuodenaikoja hyödyksi , että mikä sopis mihinkä vuodenaikaan ja mitä voidaan tehdä sisällä ja mitä ulkona. [Vastaja 2]	Palloilun monipuolinen hyödyntäminen Vuodenaikojen vaihtelun hyödyntäminen opetuksessa Erialaisten liikuntatilojen hyödyntäminen

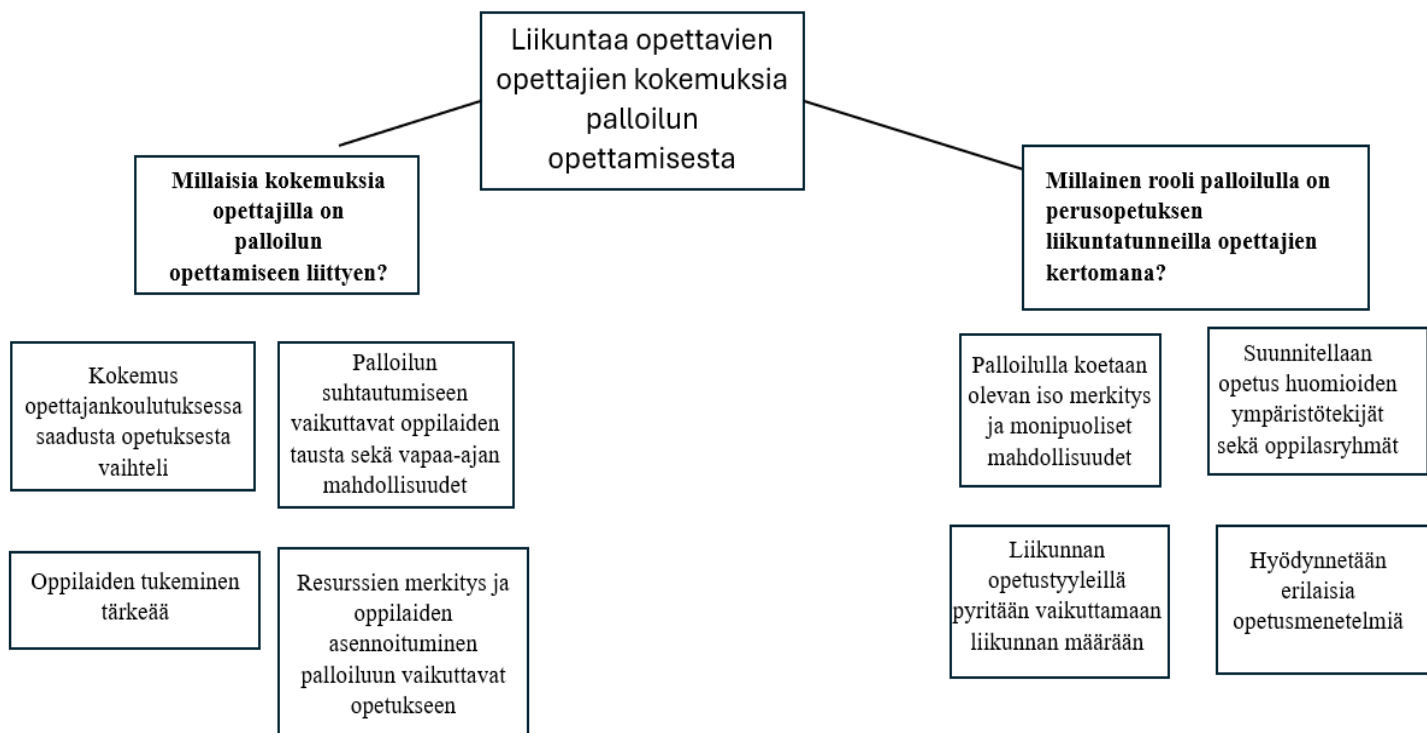
Taulukko 1. Esimerkki alkuperäisen vastauksen pelkistämisestä.

Pelkistämisen jälkeen jatkoin analyysiä listaamalla pelkistetyt lauseet erikseen jokaisen haastattelukysymyksen alle. Tämän jälkeen klusteroin eli ryhmittelin pelkistetyt lauseet alakategorioiksi. Samaan alakategoriaan sisältyi kaikki yhden haastattelukysymyksen pelkistetyt lauseet, joissa puhuttiin samasta asiasta. Lopuksi yhdistin kaikki alakategoriat yhdeksi pääkategoriaksi, joka kuvastaa koko aineistoa yhden haastattelukysymyksen osalta. Pääkategorioita tässä tutkimuksessa muodostui yhteensä 8. Nämä kategoriat toimivat tutkimukseni päätuloksina.

Pelkistys	Alakategoriat	Pääkategoria
Kaikki eivät pidä palloilusta	Kaikki eivät pidä palloilusta	Palloiluun suhtautumiseen vaikuttavat oppilaiden tausta sekä vapaa-ajan mahdollisuudet ja resurssit.
Oppilaat voivat pelätä palloa		
Palloilua vapaa-ajallaan harrastavat pitävät enemmän pallopeleistä	Vapaa-ajan harrastuksilla positiivinen vaikutus kokemukseen palloilusta.	
Palloilua harrastavia on helpompi motivoida		

Taulukko 2. Esimerkki kategorioiden muodostamisesta pelkistettyjen lauseiden avulla.

Analyysivaiheessa aineistosta luotiin yhteensä kahdeksan pääkategoriaa, jotka luovat tutkimuksen päätulokset. Tulosten käsittelyssä on käytetty myös luotuja alakategorioita sekä pelkistettyjä lauseita.



Taulukko 3 Aineiston analyysissä muodostuneet pääkategoriat.

4 Tulokset

Tutkimukseni tässä osassa käyn läpi analyysivaiheessa esiin nousseita tärkeimpiä tuloksia tutkimuskysymysteni kannalta. Lisäksi nostan alkuperäisestä haastatteluaineistostani esille sitaatteja, joiden tarkoituksena on havainnollistaa tutkimuksen tuloksia (Juuti & Puusa, 2020). Tutkimukseni aineisto oli pieni, jonka vuoksi tuloksia ei voida kuitenkaan yleistää koskemaan suurempaa joukkoa.

4.1 Opettajien kokemuksia palloilun opettamisesta

Kaikilla haastatelluista opettajista oli jonkinlaista palloilutaustaa nuoruudessaan ja kolme heistä kertoi harrastavansa vielä nykyäänkin aktiivisesti pallolajeja. Kaikki palloilua tällä hetkellä harrastavat opettajat kertoivat omalla taustalla olevan merkitystä palloilun opettamiseen, sillä kokivat sen omaksi vahvuudekseen.

Haastattelemieni opettajien kokemukset saadusta koulutuksesta opettajankoulutuksessa palloilun opettamiseen vaihtelivat. Osa opettajista koki saaneensa hyvin opetusta palloilun opettamiseen, kun taas osa koki saadun opetuksen riittämättömänä. Lisäksi opettajien kokemukset ylimääräisistä liikunnanopinnoista vaihtelivat. Haastatteleman opettajat toivat esille erilaisia opetusmenetelmiä, joita he kohtasivat omissa liikunnanopinnoissaan. Esimerkiksi konkreettiset opetusvinkit ja tuntisuunnitelmien tekeminen nostettiin keinoiksi, jotka ovat luoneet hyvää pohjaa opettajana toimimiselle.

”Sain konkreettisia vinkkejä ja käytiin ihan konkreettisesti läpi, että mitä voisi tehdä ja millaisia tunteja olla ja miten niitä soveltaa.” [Vastaaja 1]

”Kyllä sieltä jotakin sai, mutta kyllä sieltä on jäänyt eniten mieleen tarkat tuntisuunnitelmien väsäämiset” [Vastaaja 3]

Aineiston analyysissä kävi ilmi, että opettajat kokevat oppilaiden taustalla ja vapaa-ajan liikuntaharrastuksilla olevan vaikutusta heidän suhtautumiseensa palloilunopetukseen. Haastatteluista kävi ilmi, että pallo välineenä yleensä innostaa, mutta on myös oppilaita, jotka eivät pidä palloilusta tai voivat jopa pelätä palloja. Opettajien kokemusten mukaan sellaiset oppilaat, jotka harrastavat vapaa-ajallaan palloilua, pitävät siitä enemmän myös koulun

liikuntatunneilla. Haastatteluissa kävi ilmi myös, että oppilaiden kaveripiirillä tai sukupuolella voi olla merkitystä palloiluun suhtautumiseen. Yksi haastateltava nosti esimerkiksi esille, että joskus tytöt suhtautuvat palloiluun kielteisemmin kuin pojat.

”Poikien puolella niinkun aika moni suhtautuu myönteisemmin palloiluun kuin vaikka voimisteluun tai yleisurheiluun” [Vastaaja 3]

”Näkyvä ehkä se, että ne on hyviä palloilulajeissa ketkä harrastavat vapaa-ajalla ja niille tulee paha mieli ja isoja vaikeuksia ketkä ei harrasta” [Vastaaja 1]

Haastateltavien mukaan oppilaiden tukeminen on tärkeää heidän motiivissaan. Aineiston analyysissä kävi ilmi, että opettajat pyrkivät tukemaan oppilaiden motivaatiota erilaisilla vuorovaikutuskeinoilla, kuten kehumalla ja kannustamalla. Kynnyksen madaltaminen nähtiin myös hyvänä keinona tukea motivaatiota esimerkiksi eriyttämällä opetusta, tarjoamalla eri tasoisia harjoitteita ja luomalla onnistumisen mahdollisuuksia kaikille oppilaille. Yksi haastateltava korosti oppilaantuntemuksen tärkeää roolia oppilaiden motiivissa.

”Yritän antaa kaikille kehuja ja positiivista palautetta, mikä on tärkeää kyllä siinä motiivissa” [Vastaaja 2]

”Ehkä se lähtee sen oppilaantuntemuksen kautta, kun oppii tuntemaan niitä oppilaita niin sitte tavallaan löytää sieltä niitä luonteenpiirteitä mihin iskeä tai sitte joihinki vahvuuksiin” [Vastaaja 3]

Palloilun opettamisen suurimmiksi haasteiksi aineiston mukaan nousivat koulujen resurssit sekä oppilaiden asennoituminen palloilutunneilla. Osa haastateltavista opettajista toi esille, että aina ei ole esimerkiksi liikuntasalia käytössä tai sopivia välineitä. Lisäksi liian suuret ryhmäkoot voivat haastaa opetuksen toteuttamista. Osa opettajista koki haastavaksi löytää keinoja tarjota positiivisia kokemuksia palloilun parissa jokaiselle oppilaalle.

”Kyllä mä koen välillä haastavaksi sen, että kaikki sais ilon kokemuksia” [Vastaaja 2]

”Ollaan joskus liikunnassa jouduttu yhdistämään luokkia niin kyllähän se sitte tavallaan luo sellasen haasteen, että oppilaita on pikkusen liikaa” [Vastaaja 4]

4.2 Palloilun rooli perusopetuksessa opettajien kertomana

Haastatteluaineistoni perusteella tässä tutkimuksessa haastatellut opettajat kokivat palloilulla olevan iso merkitys ja monipuoliset mahdollisuudet liikunnanopetuksessa. Haastatteleman opettajat kokivat palloilun olevan monipuolinen liikuntamuoto, jonka avulla voidaan harjoitella niin fyysisiä kuin sosiaalisia taitoja. Haastatteluaineistosta nousi esiin pallon monipuolisuus sekä pallopelien mahdollisuudet harjoitella ryhmätyötaitoja sekä tunteiden säätelyä.

”Se on merkityksellistä ja kyllähän pallo välineenä on niin monipuolinen” [Vastaja 4]

”Palloilussa on paljo mahdollisuuksia ja siinä harjotellaan niin laajasti erilaisia taitoja pallon kanssa ja ne pelit mahdollistaa myös sosiaalisten taitojen harjoittamista” [Vastaja 2]

Aineiston analyysissä nousi esille, että opettajat suunnittelevat palloilun opetusta huomioiden sekä ympäristötekijät, että kunkin oppilasryhmän tarpeet ja mielenkiinnon kohteet. Opetukseen vaikuttavat esimerkiksi koulun tarjoamien resurssien luomat mahdollisuudet. Näiden resurssien mukaan hyödynnetään erilaisia opetusjaksoja ja oppimisympäristöjä niin sisä- kuin ulkotiloissa vuodenaikojen vaihtelu huomioiden.

”Pyrin sisällyttämään sitä kaikkeen ja yritän käyttää eri vuodenaikoja hyödyksi” [Vastaja 2]

”Ite pidän jaksoja vuodenaikaan liittyen ja ku ollaan ulkona voidaan tehdä erilaisia juttuja osana välineenkäsittelytaitoja” [Vastaja 1]

Haastatellut opettajat kertoivat hyödyntävänsä monia erilaisia opetusmenetelmiä palloilun opettamisessa. Aineistosta nousi esille esimerkiksi erilaiset leikit ja pelit, pari- ja pienryhmätyöskentely sekä oikeaa pelaamista kohti etenevät harjoitukset. Tutkimukseni analyysissä ilmeni, että osa opettajista kokivat liikunnan määrän olevan usein suurempi palloilutunneilla verrattuna muihin liikuntalajeihin. Aineiston mukaan erilaisilla opetustyyeillä pyritään vaikuttamaan oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrään palloilutunneilla esimerkiksi siten, että ryhmiä jaetaan intensiteetiltään eritasoisiin ja kokoisin ryhmiin.

”pitää eriyttää, että on rauhallisempia ja aktiivisempia harjoituksia ” [Vastaaja 1]

” niinku jos on isompi ryhmä, että sit jos tekee vaikka kaks pienpeleä tai jotain muuta, ja sit varsinkin mitä pojat toivoo, että iso peli oikeet säännöt ja näin mut jos siel on vaikka se kymmenen pelaama ja 15 vaihdos niin sitä pitää vähä miettiä, että se vaihtorytmi on järkevä, että tulee riittävästi liikuntaa tai sitte tekee just useemman pelin” [Vastaaja 3]

5 Pohdinta

5.1 Johtopäätökset

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää liikuntaa opettavien opettajien kokemuksia palloilun opettamisesta ja millaisena he näkevät palloilun roolin nykypäivän liikuntatunneilla. Tässä osiossa teen johtopäätöksiä saamistani tuloksista ja peilaan niitä aikaisempaan tutkimustietoon ja kirjallisuuteen. Pienen aineiston vuoksi tuloksia ei voi kuitenkaan yleistää koskemaan isompaa joukkoa, vaan aiheen syvällisempi tutkiminen vaatisi lisätutkimusta.

Kuten myös aiemmissa tutkimuksissa (Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011) käy ilmi, palloilu on myös tämän tutkimuksen mukaan edelleen suosittu sisältö liikuntatunneilla ja sitä toteutetaan eri vuodenaikoina ja eri ympäristöissä tarjolla olevien resurssien puitteissa. Tässä tutkimuksessa nousi esille näkökulma, jonka mukaan palloilun opetuksessa on tärkeää huomioida oppilasryhmän tarpeet ja mielenkiinnonkohteet, jotta jokaisella oppilaalla olisi mahdollisuus innostua liikunnasta. Aikaisempien tutkimusten mukaan sisäisen motivaation ja innostuksen syntymiseen vaikuttaa opillaan kokemukset opettajasta. Lyyran ja Palomäen (2022) tutkimuksen mukaan oppilaille on tärkeää, että opettaja on kannustava ja helposti lähestyttävä. Sama ilmiö heijastuu myös tämän tutkimuksen tuloksissa, kun aineistosta nousi esille opettajien käyttämien vuorovaikutuskeinojen positiivinen merkitys opetuksessa. Myös Jaakkolan (2017) mukaan oppilaiden motivoiminen on opettajan keskeisin tehtävä.

Vaikka tähän tutkimukseen osallistuneiden opettajien kokemukset opettajankoulutuksesta saadusta palloilunopetuksesta vaihtelivat, tutkimuksen tuloksissa kävi ilmi, että tutkimukseen osallistuneet opettajat ovat sisäistäneet opetussuunnitelmassa palloilulle asetetut tavoitteet ja mahdollisuudet omassa opetuksessaan ja hyödyntävät palloa välineenä monenlaisessa liikunnassa pelkän pelaamisen sijaan. Tutkimuksen opettajat kertovat hyödyntävänsä erilaisia opetusmenetelmiä palloilun opetuksessa. Modell, Gerdin ja Schenker (2024) havaitsivatkin tutkimuksessaan, että oppilaat oppivat paremmin, kun toiminnan keskiössä ei ollut suorituskyky, kilpailu tai opetuksessa käytettiin vähemmän tunnettuja pallopelimuotoja. Tämä on tärkeä havainto, joka tukee opettajien työtä opetuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa, jotta jokainen oppilas voi nauttia palloilusta mahdollisimman paljon.

Tutkimukseen osallistuneet opettajat pitivät palloilutuntien liikuntamäärää isompana verrattuna moneen muuhun liikuntamuotoon. Tämä havainto on yhteneväinen Varstalan (1996) väitöskirjan tulosten kanssa. Tämä on tärkeä havainto, kun esimerkiksi pohditaan keinoja, joilla vähän liikkuvia lapsia saataisiin aktiivisesti liikkumaan edes koulun liikuntatunneilla.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) palloilu nähdään monipuolisena liikkumismuotona ja se tarjoaa hyvin mahdollisuuksia harjoitella myös sosiaalisia ja psyykkisiä taitoja. Palloilusta saadut yhteistyötaidot sekä yhdenvertainen kohtelu tuotiin esille myös Modell, Gerdinin ja Schenker (2024) tutkimuksessa. Nämä positiiviset hyödyt tulivat ilmi myös tämän tutkimuksen tuloksissa, kun aineiston opettajien mukaan pallopeleillä on hyvä harjoitella ryhmässä toimimisen taitoja sekä tunteiden säätelyä. Opettajien onkin tärkeää ottaa huomioon opetusta suunnitellessaan palloilun monenlaiset ulottuvuudet, jotka ulottuvat myös muihin kuin fyysisiin osa-alueisiin.

Tämän tutkimuksen tuloksissa nousi esille havainto, että oppilaan taustalla tai sukupuolella voi olla merkitystä palloiluun suhtautumisessa. Opettajat kokivat vapaa-ajalla aktiivisesti liikkuvien suhtautuvat myönteisemmin myös koulun palloilunopetukseen. Yksi haastateltava toi esille huomion, että joskus tytöt suhtautuvat poikia kielteisemmin palloiluun. Toisaalta Rintalan, Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2013) tutkimuksen mukaan palloilu on mielekästä myös tyttöjen keskuudessa. Sukupuolieroista ei voi vetää tämän tutkimuksen perusteella johtopäätöksiä, mutta aihetta voisi olla mielenkiintoista tutkia lisää ja selvittää, löytyykö sukupuolten väliltä eroavaisuuksia ja mistä mahdolliset erot johtuvat.

5.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Olen pyrkinyt tässä tutkimuksessa noudattamaan hyviä tieteellisen käytännön periaatteita, joita on Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) mukaan luotettavuus, rehellisyys, arvostus sekä vastuunkanto. Pyrin huomioimaan nämä tekijät tutkimukseni teon jokaisessa vaiheessa aina aiheen valinnasta haastattelutilanteeseen ja tulosten raportointiin. Lasten ja nuorten liikunta on ajankohtainen ja tärkeä aihe, jonka vuoksi on tärkeää selvittää erilaisia näkökulmia siihen liittyen. Palloilu on iso osa liikunnan opetusta, mutta siitä ei ole tehty paljoa aikaisempaa tutkimusta, joten uuden tiedon kerääminen aiheen parista on tärkeää.

Tutkimusta tehdessä tutkijan tulee pyrkiä olemaan mahdollisimman objektiivinen, jolloin hänen omat uskomuksensa ja arvonsa vaikuttavat mahdollisimman vähän tutkimuskohteeseen. Tämän vuoksi on tärkeää tiedostaa omat taustaoletuksensa. (Eskola & Suoranta, 1998.) Tässä tutkimuksessa pyrin tiedostamaan oman palloilutaustani ja kiinnostukseni aiheetta kohtaan, jotta se ei ohjaisi tekemiäni tulkintoja ja siten tutkimuksen tuloksia.

Kutsuessani haastateltavia mukaan tutkimukseen, tein heille selväksi, mihin kerättyä aineistoa käytetään ja miten sitä säilytetään. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista eikä tutkimukseen osallistuvista kerätty mitään henkilötietoja, jolloin tutkimushenkilöitä ei voinut tunnistaa aineiston perusteella. Tutkijan tulee olla haastattelutilanteessa neutraali ja esiintyä luotettavana hahmona, jotta tutkittavien on helppo puhua avoimesti omista kokemuksistaan aiheeseen liittyen (Juuti & Puusa, 2020). Haastattelutilanteessa pyrin kohteilemaan haastateltavia arvostavasti ja kunnioitin heidän vastauksiaan, joka luo haastateltavalle turvallisen tilan (Puusa & Juuti, 2020).

Tutkimukseni aineisto oli melko pieni, sillä haastattelin vain neljää opettajaa. Tästä johtuen tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää koskemaan suurempaa joukkoa. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei kuitenkaan ole pyrkiä yleistämään ilmiöitä vaan löytämään erilaisia näkökulmia aiheesta (Juuti & Puusa, 2020). Kyselylomaketta aineistonkeruussa hyödyntämällä olisi ollut mahdollista saavuttaa isompi joukko vastaajia, mutta se ei olisi mahdollistanut syvällisempää keskustelua aiheesta haastateltavien kanssa ja jokin olennainen näkökulma olisi voinut jäädä huomaamatta.

5.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tutkin tässä tutkimuksessa liikuntaa opettavien opettajien kokemuksia palloilun opettamisesta ala- ja yläkoulu puolella. Selvitin opettajien kokemuksia palloilun opettamisesta sekä heidän ajatuksiaan palloilun roolista liikuntatunneilla. Tutkimus antoi hyvää perustietoa aiheeseen liittyen, mutta tulevaisuudessa tutkimusta voisi syventää ja rajata kohderyhmää tarkemmin. Jatkotutkimuksen voisi kohdentaa esimerkiksi vain peruskoulun alemmille tai ylemmille luokille ja tutkia suurempaa opettajien joukkoa, jolloin olisi parempi mahdollisuus selvittää esimerkiksi opettajan oman palloilutaustan merkitystä heidän ajatuksiinsa ja kokemuksiin.

6 Lähteet

- Bell, K., Johnson, T. G., Shimon, J., & Bale, J. (2013). *The effects of game size on the physical activity levels and ball touches of elementary school children in physical education*. Boise State University ScholarWorks. <https://scholarworks.boisestate.edu/>
https://scholarworks.boisestate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1116&context=kinesiology_facpubs
- Creasy, J. A., Whipp, P. R. & Jackson, B. (2012). Teachers' pedagogical content knowledge and students' learning outcomes in ball game instruction. *Journal of Research in Health, Physical Education, Recreation, Sport & Dance*, 7(1). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ973949.pdf>
- Hardman, K., & Marshall, J. (2009). *Second world-wide survey of school physical education: Final report*. Berlin: ICSSPE.
- Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, N. (2018). *Liikunnanopetus ja opetuksen analysointi*. Jyväskylän yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7592-0>
- Eloranta, V., & Jaakkola, T. (2007). Core-based motor teaching. Teoksessa J. Liukkonen, Y. Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (toim.), *Psychology for physical educators: Practical toolbox* (s. 261–276). Human Kinetics.
- Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. (2018). Teemahaastattelu: Lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (s. 110–121). PS-kustannus.
- Eskola, J. & Suoranta J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino.
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2023). Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022* (s. 31–46). Valtion liikuntaneuvosto. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Jaakkola, T. (2017). Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A.(toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 147–169). PS-kustannus.

- Juuti, P., & Puusa, A. (2020). Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Kalaja, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (2008). Motoriset perustaidot peruskoulun seitsemäsluokkalaisilla oppilailla. *Liikunta & Tiede*, 46, 36–44. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2009/lt109_tutkimusartikkeli_s_kalaja.pdf
- Kalaja, S. & Koponen, J. (2017) Opetusuunnitelmat käytännön opetustyön näkökulmasta. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 552–563). PS-kustannus.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2023). Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022* (s. 48–57). Valtion liikuntaneuvosto. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Koskimaa, R., Ng, K., Sokka, M., Kokko, S., Husu, P., Karhulahti, V.-M. & Koski, P. (2023). Peruskouluikäisten digitaalinen pelaaminen ja liikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022* (s. 122–127). Valtion liikuntaneuvosto. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Koivula, P., Laine, U., Pietilä, M. & Nordström, S. (2017). Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 256–275). PS-kustannus.
- Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 130–146). PS-kustannus.
- Lyyra, N., & Palomäki, S. (2023). Lasten ja nuorten käsityksiä koululiikunnasta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022* (s. 69–71). Valtion liikuntaneuvosto. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

- Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng, K. (2023). Itsearvioitu liikuntaaktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022* (s. 16–29). Valtion liikuntaneuvosto. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Modell, N., Gerdin, G. & Schenker, K. (2024). “That’s how we all learn to get along”: Learning in and through ball games in Swedish physical education and health. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*.
<https://doi.org/10.1080/25742981.2024.2377767>
- Mönkkönen, J. & Paakkari, J. (2009). Opettajien kokemukset pelikeskeisestä palloilunopetuksesta: "Ensiks pelataan, sitten huomataan ongelmat ja katotaan mitä niille saatas aikaseks". *Liikunta & Tiede*, 47(2), 4–12.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2011). *Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010* (Koulutuksen seurantaraportit 2011:4). Opetushallitus.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/131648_liikunnan_seuranta-arviointi_perusopetuksessa_2010-1.pdf
- Palomäki, S. & Lyyra, N. (2023). Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022* (s. 65–68). Valtion liikuntaneuvosto. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. (2014). Helsinki: Opetushallitus.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Laadullisen tutkimuksen tieteenfilosofinen tausta. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.

- Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2023). Koulun liikunnallinen toimintakulttuuri. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022* (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1). Valtion liikuntaneuvosto. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Rintala, J., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2013). Mieluisat ja epämieluisat koululiikuntalajit yhdeksäsluokkalaisten kokemina. *Liikunta ja tiede* 1/2013. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2013/l113_abstract_rintala.pdf
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press
- Salin, K., Huhtiniemi, M. & Hirvensalo, M. (2017). Liikunnanopettajan työ ja työtyytyväisyys. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A.(toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 564–581). PS-kustannus.
- Salo, N. & Tiainen, T. (2020). Liikunnanopettajien näkemyksiä ja kokemuksia palloilun merkityksistä koululiikunnassa. *Pro gradu, Jyväskylän yliopisto*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202006084035>
- Shen, B., McCaughy, N., Martin, J., Falman, M. & Garn, A. (2012) Urban high-schools girls' sense of relatedness and their engagement in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*.
- Sääkslahti, A., & Lauritsalo, K. (2017). Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 505–517). PS-kustannus.
- Tammelin, T. (2017). Liikuntasuosituksset. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A.(toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 54–67). PS-kustannus.
- Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. (2/2023) https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Tuomi, J., & Sarajarvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.
- Varstala, V. (1996). *Opettajan toiminta ja oppilaiden liikunta-aktiivisuus koulun liikuntatunnilla*. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9158-6>

Yli-Piipari, S. (2011). *The development of students' physical education motivation and physical activity: A 3.5-year longitudinal study across grades 6 to 9* (Väitöskirja). Jyväskylän yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4321-9>

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko

1. Kuinka kauan olet työskennellyt opettajana? Ja millä luokka-asteella?
2. Onko sinulla palloilutaustaa? Koetko että taustallasi on merkitystä opetuksessasi? Miten paljon opettajankoulussa sai opetusta palloilun opettamiseen?
3. Millaisena koet palloilun merkityksen liikunnan opetuksessa?
4. Opetussuunnitelmassa ei anneta tarkkoja ohjeita palloilun opettamiseen tai tiettyjä lajeja mitä pitäisi harjoittaa niin miten teet päätöksiä siitä miten tai kuinka paljon palloilua sisällytät opetukseen?
5. Miten oppilaat suhtautuvat palloiluun verrattuna muihin liikuntamuotoihin?
6. Aiempien tutkimusten mukaan palloilu jakaa mielipiteitä liikuntatunneilla. Miten motivoit oppilaita palloilutunnilla? Erityisesti niitä, joita ei kiinnosta.
7. Millaisena koet oppilaiden liikunnan määrän nimenomaan palloilutunneilla verrattuna muihin lajeihin. Onko liikunnan määrässä eroja?
8. Millaisia opetusmenetelmiä(pienpelit/parityöskentely) käytät palloilun opetuksessasi?
9. Mitkä ovat suurimmat haasteet palloilun opettamisessa asenteet/paikat/välineistö?