



Turun yliopisto
University of Turku

MOVE-MITTAUSTULOSTEN HYÖDYNTÄ- MINEN

luokanopettajien kokemukset ensimmäisenä mittausvuonna

Henri Rajala & Vappu Ritala

Pro gradu -tutkielma

Kasvatustiede

Opettajankoulutuslaitos

Turun yliopisto

Helmikuu 2018

TURUN YLIOPISTO
Opettajankoulutuslaitos

RAJALA, HENRI & RITALA, VAPPU:
Move-mittaustulosten hyödyntäminen – luokanopettajien kokemukset ensimmäisenä mittausvuonna

Tutkielma, 80s., 1 liites.
Kasvatustiede
Helmikuu 2018

Lasten ja nuorten liikkumattomuus on vuosikymmenten aikana lisääntynyt ja fyysiset edellytykset selvitä arkipäivän haasteista huonontuneet. Hyvä fyysinen toimintakyky on tärkeää arjesta selviämisen kannalta. Toimintakyvyn kartoittamiseksi on luotu Move - fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä, jonka tavoitteena on kannustaa lapsia ja nuoria fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Valtakunnalliset perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet velvoittaa opettajia 1.8.2016 alkaen suorittamaan Move-mittaukset alakoulussa viidesluokkalaisille.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten luokanopettajat hyödynsivät ensimmäisen mittauskerran jälkeisiä Move-mittaustuloksia oppilaiden fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi. Lisäksi selvitettiin Move-mittauksissa ilmenneet haasteet sekä miten Move-mittaustuloksia voitaisiin hyödyntää tulevaisuudessa. Tutkimusaineisto koostui 14 luokanopettajasta, jotka opettivat viidennen luokan liikuntaa. Tutkimusaineisto kerättiin laadullisesti puolistrukturoidulla haastattelulla. Opettajien vastaukset analysoitiin ja teemoiteltiin tutkimuskysymysten mukaan. Teemojen perusteella opettajat tyypiteltiin kolmeen eri hyödyntäjätyyppiin: aktiivisiin, satunnaisiin ja passiivisiin hyödyntäjiin.

Move-mittaustuloksia hyödynnettiin eniten liikuntatunneilla, joille aktiiviset ja satunnaiset hyödyntäjät lisäsivät motorisia perustaitoja, voimaa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita. Merkittävä tulos oli, etteivät opettajat käyneet kahdenkeskeisiä palautekeskusteluja oppilaiden kanssa Move-mittaustuloksista. Vaikka aineiston opettajat käsitelivät tuloksia ryhmäkohtaisesti, ilmeni opettajan antaman palautteen jääneen pintapuoliseksi. Oppilaan kannustaminen omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen voidaan todeta jääneen heikolle tasolle.

Haasteet Move-prosessissa hankaloittivat mittaustulosten hyödyntämistä. Haasteita ilmeni mittaustilanteissa sekä mittaustulosten käsittelyvaiheessa. Aineiston perusteella haasteeksi tulkittiin lisäksi opettajien perehtymättömyys Moveen. Opettajien vastauksia tulevaisuuden hyödyntämismahdollisuuksista ohjasi se, miten he olivat jo aiemmin hyödyntäneet Movea opetuksessaan.

Tutkimus suoritettiin Moven ensimmäisenä lukuvuotena, joten tutkimuksen tuloksiin voidaan suhtautua varauksellisesti. Pienen otannan vuoksi tulokset eivät ole yleistettävissä Suomen tasolle.

Asiasanat
Move-mittaus, fyysinen toimintakyky, hyödyntäminen, luokanopettaja

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	FYYSINEN TOIMINTAKYKY JA MOVE-SEURANTAJÄRJESTELMÄ	11
	2.1 Move-seurantajärjestelmä	12
	2.2 Fyysinen toimintakyky	16
	2.3 Fyysinen aktiivisuus	19
3	FYYSISTEN MITTAUSTEN HYÖDYNTÄMINEN KOULUSSA	21
	3.1 Luokanopettaja liikuntakasvattajana	22
	3.2 Liikunnan yhteys koulumenestykseen	23
	3.3 Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen koulupäivän aikana	24
	3.4 Oppilaan liikunnallisen elämäntavan tukeminen	26
4	TUTKIMUSONGELMAT	29
5	TUTKIMUSMENETELMÄT	30
	5.1 Tutkimusjoukko	30
	5.2 Tiedonkeruumenetelmät	30
	5.3 Aineiston käsittelymenetelmät	32
	5.4 Tutkimusmenetelmän luotettavuus ja eettisyys	34
6	TULOKSET	36
	6.1 Miten opettajat hyödynsivät Move-mittausten tuloksia?	36
	6.1.1 Fyysisen toimintakyvyn harjoittaminen liikuntatunneilla	37
	6.1.2 Fyysisen toimintakyvyn harjoittaminen liikuntatuntien ulkopuolella	43
	6.1.3 Oppilaan Move-mittaustulosten käsittely	49
	6.2 Move-mittausten haasteet	52
	6.3 Move-mittaustulosten hyödyntämismahdollisuudet tulevaisuudessa	57
	6.4 Tulosten yhteenveto	61
7	POHDINTA	63
	7.1 Move-mittaustulosten hyödyntäminen opetuksessa	63
	7.1.1 Liikuntatunnit	64
	7.1.2 Liikuntatuntien ulkopuolinen koulu-aika	66
	7.1.3 Move-mittaustulosten käsittely	67
	7.2 Move-mittausten haasteet ja Move-mittaustulosten hyödyntäminen tulevaisuudessa	68
	7.3 Tutkimuksen menetelmälliset ja eettiset näkökohdat	69
	7.4 Tulosten luotettavuus ja jatkotutkimusehdotukset	70

LÄHTEET

LIITTEET

Kuviot

Kuvio 1. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen toimintakyvyn suhde	12
Kuvio 2. Move-mittariston koostuminen	15
Kuvio 3. Fyysisen toimintakyvyn jaottelu mukaillen Kalaja & Sääkslahti (2009)....	17
Kuvio 4. Fyysinen toimintakyky terveystilanteen näkökulmasta mukaillen ACSM (2010) ja UKK-instituutti (2017).....	19
Kuvio 5. Opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7—18-vuotiaille. (Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä 2017).....	20
Kuvio 6. Opettajien (N = 14) maininnat Move-mittaustulosten hyödyntämisestä mittausten suorittamisen jälkeen.	36
Kuvio 7. Opettajien (N = 14) liikuntatunneilla harjoittamat fyysisen toimintakyvyn osa-alueet Move-mittaustulosten johdosta.	38
Kuvio 8. Opettajien (N = 14) maininnat motoristen perustaitoharjoitteiden hyödyntämisestä liikuntatunneilla Move-mittaustulosten jälkeen	39
Kuvio 9. Opettajien (N = 14) lisäämät fyysisen toimintakyvyn harjoitteet liikuntatuntien ulkopuolisella kouluajalla Move-mittaustulosten johdosta.....	44
Kuvio 10. Move-mittaustulosten hyödyntämismahdollisuuksia haastateltujen opettajien mukaan.....	58

Taulukot

Taulukko 1. Luokanopettajien tyypittely haastatteluvastausten perusteella ja opettajien hyödyntämismaininnat pääteemojen mukaan.....	33
Taulukko 2. Ensimmäisen tutkimusongelman yhteenveto.	62

Taulukko 3. Toisen ja kolmannen tutkimusongelman yhteenveto.....	62
--	----

1 JOHDANTO

Lasten elämäntapattomusten muuttumisesta huolestuttiin jo yli kolmekymmentä vuotta sitten (Council of Europe 1983). Lasten fyysistä kuntoa, kuntokäkyjä ja liikehallintakäkyjä mittaamaan on kehitetty kansallisia ja kansainvälisiä mittauspatteristoja (Jaakkola Sääkslahti, Liukkonen & Ivonen 2012, 16–20). Suomessa viimeisin koululaisille valtakunnallisesti tehtävä mittaus kantaa nimeä Move – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä, jonka ensimmäiset mittaukset viidesluokkalaisille tehtiin syksyllä 2016. Vastaavanlaista säännöllistä tiedonkeruujärjestelmää ei Suomessa ole aiemmin ollut. (Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä.) Kouluissa kyseisen mittauksen toteuttavat opettajat. Näin ollen opettajilla on käsissään yksilöllistä tietoa oppilaidensa fyysisestä toimintakyvystä. Pedagogisella osaamisellaan opettajalla on mahdollisuus edesauttaa oppilaan kasvua kohti liikunnallista elämäntapaa.

Yhteiskunnan muuttuessa fyysisen toiminnan on todettu olevan nykyihmiselle keskimääräistä vähäisempää kuin mihin aiemmat sukupolvet ovat tottuneet. Huolestuttavana voidaan pitää objektiivisesti mitattua tulosta, jonka mukaan suomalaiset lapset ja nuoret viettävät puolet valveillaoloajasta istuen tai makuulla. (Kokko & Mehtälä 2016, 4–5.) Myös Haapala (2015, 7) toteaa lasten liikunnan vähentyneen sekä hermoihin ja lihaksiin liittyvän neuromuskulaarisen suorituskyvyn heikentyneen. Riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta on syytä pitää huolta erityisesti terveyden kannalta. Fyysinen inaktiivisuus on listattu maailman terveysjärjestön (World Health Organization 2018) mukaan neljänneksi yleisimmäksi riskitekijäksi, joka voi johtaa kuolemaan. Sillä on myös suuri taloudellinen merkitys. Liian vähäisen liikunnan aiheuttamien kulujen on pelkästään Suomessa arvioitu olevan 100–200 miljoonaa euroa vuodessa. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 88.)

Oppilaalle fyysisesti aktiivisen elämäntavan hyödyt ulottuvat terveyttä pidemmälle. On todisteita siitä, että vähentynyt liikunnan määrä ei paranna akateemisista aineista suoriutumista, vaikka akateemisia aineita opiskeltaisiin enemmän. Itse asiassa liikunta vaikuttaa kognitiivisiin taitoihin, asenteisiin ja akateemiseen käyttäytymiseen, sekä parantaa akateemisia saavutuksia. (Metzler, McKenzie, Van der Mars, Barrett-Williams & Ellis 2013, 43.) Myös Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin (2012, 5) toteavat liikunnalla olevan positiivisia vaikutuksia lasten koulumenestykseen, tiedolli-

siin toimintoihin ja oppimiseen. Fyysisesti taitavilla ja hyväkuntoisilla onkin enemmän mahdollisuuksia osallistua fyysisiin aktiviteetteihin, harrastaa pidempiä aikoja sekä parantaa sosiaalisia ja psyykkisiä taitoja (Metzler ym. 2013, 43). Tämän seurauksena voidaan todeta, että kouluissa myös muidenkin kuin ainoastaan liikunnanopettajien tulisi olla kiinnostuneita lasten fyysisestä kunnosta ja liikunnallisen elämäntavan huomioimisen tulisi koskea jokaista opettajaa.

Suomessa on huomattu lasten ja nuorten fyysisesti passiivisen vapaa-ajan vieton lisääntyneen (Huotari 2004, 5). Viimeaikaisten tutkimusten mukaan Suomessa kolmasosa 9–15-vuotiaista liikkuu riittävästi, noin tunnin päivässä (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016, 10). Toisaalta joka toinen lapsi tai nuori liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017). Fyysistä toimintakykyä mittaavassa Move-mittauksessa viidesluokkalaisten tulokset vuodelta 2017 laskivat tai pysyivät samalla tasolla vuoteen 2016 verrattuna. Kolmasosa tuloksista sijoittuu mittaussosiosta riippumatta alimpaan kolmannekseen. (Syksyn 2017 valtakunnalliset Move!-tulokset). Palomäki ja Heikinaro-Johansson (2010) esittävät, että lasten fyysisen kunnan on osoitettu polarisoituneen (Jaakkola ym. 2012, 6). Toisessa ääripäässä ovat lapset, jotka liikkuvat riittävästi, kun toisen ääripään lapset liikkuvat aivan liian vähän.

Koulupäivä tarjoaa lapsille mahdollisuuden liikkua muun muassa välitunneilla sekä ohjatusti liikuntatunneilla. Sen lisäksi toiminnallista opetusta ja taukojumppia, joiden tarkoituksena on katkaista pidempiä istumisjaksoja, on mahdollista sisällyttää opetukseen. Oikeastaan voidaan todeta, että vain opettajan mielikuvitus on rajana puhuttaessa koulupäivän liikunnallistamisesta. Vapaa-ajalla osa lapsista saattaa harrastaa varsin aktiivisestikin suositusten mukaisen määrän (ks. luku 2.3) reipasta liikuntaa, kun valtaosa lapsista viettää vapaa-aikaansa yhä passiivisemmin. Koulupäivän jälkeen vastuu lapsen reippaan liikunnan saannista on kodeilla.

Opettajien työskentelyä kouluissa ohjaa valtakunnalliset perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014, käytetään myöhemmin lyhennettä POPS). Liikunnan osalta uusimmassa POPS:ssa (2014, 273–275) on pyritty toimintakykyä painottavaan liikunnanopetukseen, jonka tavoitteena on sosiaalisen, psyykkisen ja fyysisen toimintakyvyn kehittäminen. Se näkyy sisällönalueina yksittäisten lajitaitojen sijaan. Erityisesti fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen on tartuttu Move - fyysisen toimintakyvyn seurantajärjes-

telmän avulla. POPS:iin (2014, 273) on lisäksi liikunnan tehtäviksi kirjattu liikunnallisen elämäntavan tukeminen ja oppilaan kasvaminen liikkumaan ja liikunnan avulla.

Asenteet liikkumista kohtaan kehittyvät lapsuudessa ja myös aikuisiässä niillä on yhteys liikunta-aktiivisuuteen (Livingstone 1994, 207). Laadukkaasti liikunnanopetuksen on lisäksi todettu auttavan ylläpitämään positiivisia käsityksiä liikunnasta (Troudeau & Shephard 2012). Liikunnan harjoittaminen sekä liikunnallisen elämäntavan edistäminen ovat siis ehdottomia nykyajan haasteita. Liikunnallisen elämäntavan oppiminen on käsitteenä vaikea lapselle, sillä fyysisen aktiivisuuden yhteys lyhyt- ja pitkäaikaiseen terveyteen on lapselle liian abstrakti aihe. Liikunnan tulisi perustua lapsen kykyyn tuntea iloa ja pätevyyttä. Avainasemassa on löytää keino, miten lapsia voitaisiin rohkaista osallistumaan eri intensiteettiä vaativiin aktiviteetteihin. (Livingstone 1994.) Myös Liukkonen ja Jaakkola (2013, 298–301) toteavat, että motivaatio liikunnallista elämäntapaa kohtaan syntyy yksilöllisten ominaisuuksien, kuten pätevyyden tunteen myötä. Opettaja ei voi suorasti vaikuttaa oppilaan liikuntamotivaatioon, mutta hänellä on mahdollisuus muokata liikuntatilanteiden sosiaalinen ilmapiiri niin, että se edistää sisäisen motivaation syntyä.

On todettava, että lasten fyysinen inaktiivisuus arjessa ja fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen on huolestuttavaa arjesta selviämisen, terveyden ja elämänlaadun kannalta. Perusopetuksen aikana opettajilla on, ei ainoastaan mahdollisuus vaan velvollisuus, POPS:an (2014, 18) kirjatun perusteella tukea oppilaiden hyvinvointia yhteistyössä kotien kanssa. Perusopetuksen yleisiin tavoitteisiin on myös erikseen kirjattu laaja-alaisena osaamisena itsestä huolehtiminen. Opettajan tehtävänä on ohjata oppilasta ymmärtämään oman toiminnan vaikutus hyvinvointiin. Lisäksi oppilaiden tulisi oppia tuntemaan ja ymmärtämään hyvinvointia ja terveyttä edistäviä, sekä sitä haittaavia tekijöitä perusopetuksen aikana. (POPS 2014, 22.)

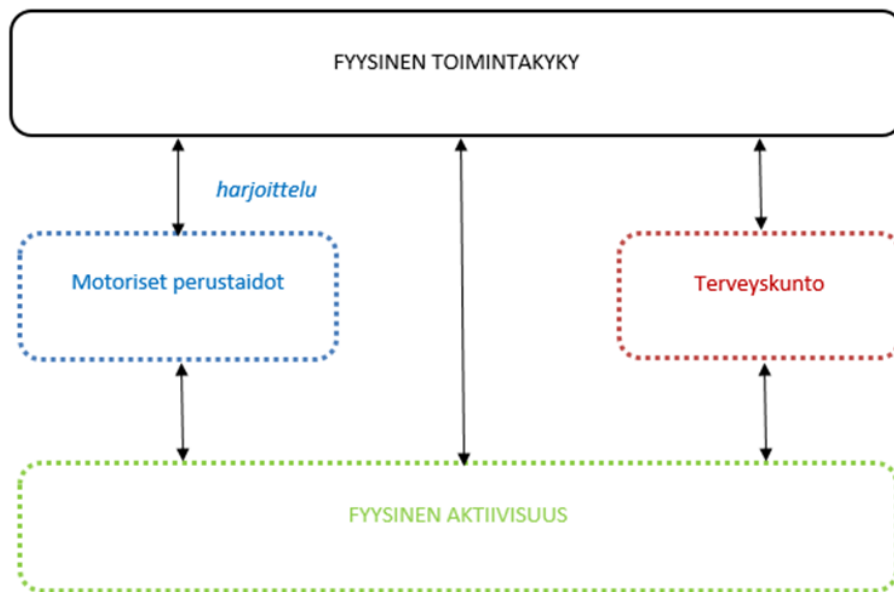
Move-mittaukset antavat opettajalle suoraa tietoa oppilaiden fyysistä hyvinvointia koskevasta fyysisestä toimintakyvystä. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin kirjatun turvin voidaan sanoa, että opettajalla on olemassa rooli oppilaan hyvinvointia tukevana aikuisena. Tämän vuoksi tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita, miten opettajat olivat hyödyntäneet Move-mittaustuloksia ensimmäisenä mittaavuotena oppilaan fyysisen toimintakyvyn edistämisen kannalta. Lisäksi haluttiin selvittää, miten Move-

mittaustuloksia oli käsitelty oppilaiden kanssa oppilaan fyysisen toimintakyvyn kehittämiseksi. Tavoitteellinen yhteistyö opettajan, kouluterveydenhoitajan ja huoltajien välillä luo mahdollisuuden Move-mittaustulosten kokonaisvaltaiselle hyödyntämiselle oppilaan liikunnallisen elämäntavan tukemiseksi. Tämä tutkimus keskittyy opettajan rooliin osana valtakunnallista Move-seurantajärjestelmää.

2 FYYSINEN TOIMINTAKYKY JA MOVE-SEURANTAJÄRJESTELMÄ

Lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä ei ole Move-seurantajärjestelmää ennen kerätty säännöllistä, koko ikäluokkaa koskevaa dataa valtakunnan tasolla. Myöskään koululaisten fyysistä toimintakykyä ei ole tutkittu Suomessa terveyden näkökulmasta käsin (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2010, 8). Lasten ja nuorten liikkumista ja liikkumattomuutta on sitä vastoin tutkittu fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta (Kokko & Mehtälä 2016). Lapsia ja nuoria varten on kehitelty omat kansalliset fyysisen aktiivisuuden määritelmät (ks. luku 2.3), jotka vastaavat lapsen tarpeita riittävän liikkumisen osalta. Tämän tutkimuksen keskeisin käsite on fyysinen toimintakyky, jota mitataan Move-mittauksissa. Käsitteen ymmärtämiseksi on hyvä tuoda rinnalle fyysisen aktiivisuuden käsite, sillä fyysisen toimintakyvyn käsite liittyy olennaisesti myös fyysisen aktiivisuuden käsitteeseen.

Fyysisen aktiivisuuden ja -toimintakyvyn suhde on vastavuoroinen: liikkuessa ihminen harjoittaa myös kykyjään, toisaalta paremmat kyvyt mahdollistavat pidempikestoisia fyysisen aktiivisuuden jaksoja. Fyysinen toimintakyky sisältää yksilön henkilökohtaiset ja perinnölliset kyvyt, jotka ovat lähtökohta kykyjen vahvistamiselle ja kehittämiseksi. Perustan fyysiselle toimintakyvylle antaa fyysinen aktiivisuus. Fyysinen aktiivisuus lapsuudessa ja nuoruudessa tukee fyysistä toimintakykyä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017). Myös Kalaja (2013, 185) muistuttaa riittävän usein toistuvan sekä intensiivisen liikunnan merkityksestä toimintakyvyn kehittymisessä. Fyysinen toimintakyky ei siis kehity, jos ei saavuteta riittävää määrää fyysistä aktiivisuutta (Edu.fi – opettajan verkkopalvelu 2017). Käsitteet eivät siis ole yksiselitteisiä ja niissä on päällekkäisyyksiä. Tätä tutkimusta varten yllämainitut käsitteet avataan Movessa mitattavien osalueiden taustaksi. Lisäksi käsitteistä on luotu yleisluontoinen kuvio (Kuvio 1) kuvaamaan käsitteiden suhteita.



Kuvio 1. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen toimintakyvyn suhde

Kuvio 1 on teoriapohjaa varten luotu yleiskuva käsitteistä ja niiden välisistä suhteista. Tulkinta perustuu UKK-instituutin, American College of Sports Medicinen (ACSM), Kalajan ja Sääkslahden (2009) ja Lubans, Morgan, Cliff, Barnett ja Oakleyn (2010) käsitteiden ja niiden suhteiden määritelmiin. Lopullinen kuvio on pyritty yksinkertaistamaan lukijalle tulevien käsitteenmäärittelyjen taustaksi. Tässä luvussa esitellään Move-seurantajärjestelmä sekä siinä määritelty fyysinen toimintakyky. Seuraavaksi esitellään fyysisen toimintakyvyn ulottuvuuksia ja tarkastellaan sitä liikunnallisten taitojen kehittymisen ja terveyden näkökulmasta käsin. Lopuksi määritellään fyysinen aktiivisuus.

2.1 Move-seurantajärjestelmä

”Move on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä—” (Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä 2017). Se otettiin käyttöön viidesluokkalaisilla vuonna 2016 ja ensimmäiset mittaukset kahdeksannella vuosiluokalla aloitetaan elokuussa 2018. Move-mittaukset ovat osa liikunnanopetusvelvollisuutta (POPS 2014, 274). Peruskoulu tavoittaa lähes koko ikäluokan, mikä antaa hyvän mahdollisuuden lasten ja nuorten fyysiselle mittaamiselle valtakunnallisesti. Fyysistä kuntoa keskeisenä terveyttä

kuvaavana muuttujana ei ole Movea ennen mitattu ja seurattu Suomessa väestötasolla nuoria miehiä lukuun ottamatta (Husu ym. 2010, 8). Moven tarkoituksena on tulevaisuudessa tavoittaa kaikki peruskoulun oppilaat.

Opetus- ja kulttuuriministeriö halusi puuttua lasten fyysisen aktiivisuuden ja -toimintakyvyn heikkenemiseen ja antoi Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnalle vuonna 2010 tehtäväksi kehittää fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä, joka koulumaailmassa tunnetaan nykyään nimellä Move. Seurantajärjestelmä toteutettiin Opetus- ja kulttuuriministeriön, Sosiaali- ja terveysministeriön, Opetushallituksen, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisen tiedekunnan yhteistyönä. Sen tarkoituksena oli rakentaa perusopetuksen oppilaiden fyysiseen toimintakykyyn liittyvä systemaattinen valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä, jossa koululiikunnan avulla voitaisiin tukea ennaltaehkäisevää koulu-terveydenhuoltoa. (Jaakkola ym. 2012, 6-7; Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä 2016.)

Fyysisen toimintakyvyn määrittäminen oli Moven mittauspatteriston kehittelyn ensimmäinen lähtökohta (Jaakkola ym. 2012, 8). Movessa fyysinen toimintakyky määritellään kansanterveydellisen näkökulman mukaisesti elimistön toiminnalliseksi kyvyksi selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista (Rissanen 1999, 31). Se ilmenee kykynä liikkua omin voimin ja harrastaa ja huolehtia päivittäisistä toimista (Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä 2016). Fyysinen toimintakyky määriteltiin vielä tarkemmin kuntotekijöiden ja motoristen perustaitojen perusteella.

Kuntotekijät määriteltiin American College of Sports Medicine -järjestön (2010) julkaiseman jaottelun avulla. Sen mukaan fyysinen kunto voidaan jakaa terveyteen liittyviin kuntotekijöihin: kestävyys, kehon koostumus, lihasvoima ja lihaskestävyys sekä nopeus. Taitoihin liittyvät kuntotekijät ovat ketteruus, koordinaatio, tasapaino, voima ja nopeus. Motoriset perustaidot Gallahuen ja Cleland-Donellyn (2003, 54) mukaan ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaitoja. Movessa kuntotekijöiden käsitteellinen jako ”terveyteen” ja ”taitoihin” liittyviin kuntotekijöihin voidaan tulkita vastaamaan terveystieteiden (ks. luku 2.2) jaottelua, jossa liikehallintakyvyllä tarkoitetaan ”taitoihin” liittyviä kykyjä ja kuntokyvillä ”terveyteen” liittyviä kykyjä. Sekä taitoihin, että ter-

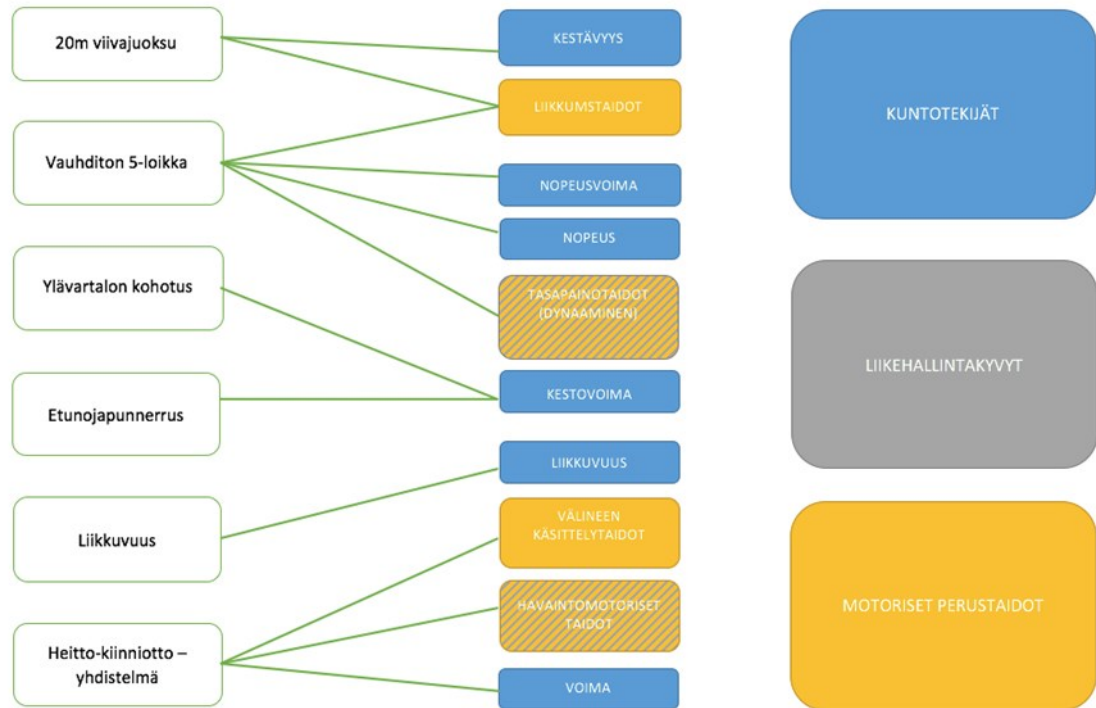
veyteen liittyvät kuntokyvyt sisältävät lopulta vahvasti terveyteen liittyvän näkökulman. ”Taitoihin” on lisäksi luokiteltu liikkumisen kannalta tärkeät kuntotekijät voima ja nopeus (ks. Kuvio 3). Lopulliset Move-mittariston kuusi mittausosiota analysoivat koulu- ja nuorisolaisten kestävyyttä, alaraajojen nopeusvoimaa, keski- ja ylävartalon kesto- ja voimaa, lonkan, hartia- ja selän liikkuvuutta sekä epäsuorasti nopeutta. Lisäksi osiot mittaavat välineen käsittelytaitoja, havaintomotoriikkaa sekä dynaamista tasapainoa. (Jaakkola ym. 2012, 114.) Kehon koostumusta ei mitata Move-mittauksissa.

Mittauspatteriston kehittelyn toinen lähtökohta oli selvittää nykypäivän koululaisen arkielämässä kohtaamat fyysiset haasteet. Ne määriteltiin seuraavasti:

- Koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin (kävelyä tai pyöräilyä vähintään 5 km)
- Koulu- ja harrastusvälineiden nostaminen ja kantaminen omin lihasvoimin
- Istuvan elämäntavan vaikutusten ennaltaehkäiseminen: luonnollisen anatomisen liikelaajuuden ylläpitäminen erityisesti ylävartalossa ja lonkan koukistajissa
- Liikenteessä liikkuminen: ympäristön havainnoiminen ja siihen tarkoituksenmukaisesti reagoiminen
- Erilaisilla alustoilla liikkuminen: tasapainon säilyttäminen myös liukkaalla alustalla
- Portaissa ja epätasaisessa maastossa liikkuminen
- Vedessä liikkuminen (raajojen liikkeen yhteensovittaminen ja kestävyyskunto)

(Jaakkola ym. 2012, 10).

Fyysisen toimintakyvyn määrittelyn ja koululaisten arkipäivässä kohtaamien haasteiden pohjalta koottiin mittauspatteristo, jonka katsottiin parhaiten mittaavan suomalaisen koululaisen toimintakykyä selviytyä määritellyistä arkipäivän haasteista. Mittausosioita esiteltiin suomalaisilla alakouluikäisillä useaan otteeseen ja joitain mittausosioita muokattiin niin, että riippumatta koulujen resursseista ne olisi mahdollista suorittaa jokaisessa Suomen koulussa.



Kuvio 2. Move-mittariston koostuminen

Lopullinen Move mittaristo sisältää kuusi mittausosiota, joiden avulla mitataan oppilaiden fyysistä toimintakykyä. *Kestävyyttä ja liikkumistaitoa* mitataan 20m viivajuoksulla. Vauhditon 5-loikka mittaa alaraajojen *nopeutta, nopeusvoimaa, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoa*. Molempien mittausten on todettu kansallisesti ja kansainvälisesti mittaavan kouluikäisten fyysistä toimintakykyä luotettavasti (Jaakkola ym. 2012, 109). Ylävartalon kohotus mittaa keskivartalon *kestovoimaa*. *Liikkuvuutta* mitataan kolmella eri testillä: kyykistys, alaselän ojennus täysistunnassa sekä olkapään liikkuvuus oikealla ja vasemmalla. Ylävartalon *kestovoimaa* mitataan etunojapunnerruksella. Heitto-kiinniottoyhdistelmällä mitataan oppilaiden *välineen käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja sekä ylävartalon voimaa*. Kolmea viimeksi mainittua mittariston osiota ei ole juurikaan käytetty koululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaamisessa aiemmin. Täten osioiden luotettavuudesta ei ole saatavilla aiempaa tutkimustietoa. (Jaakkola ym. 2012, 111.)

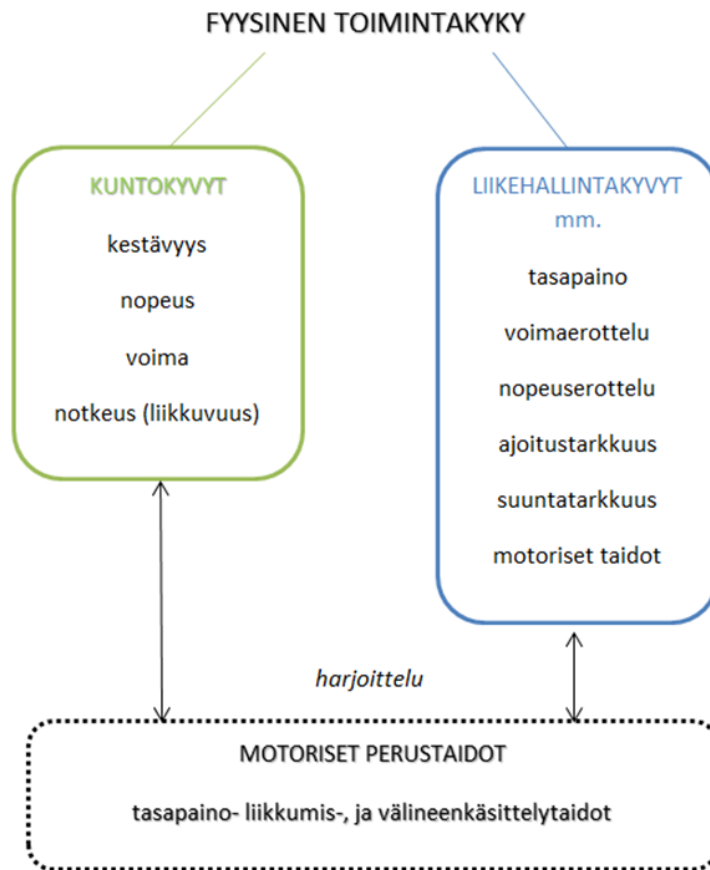
Yksittäiselle oppilaalle Move tuottaa tietoa omasta fyysisestä toimintakyvystä ja sen kehittamisestä. Myös koululaisten vanhemmat saavat tietoa lastensa fyysisestä toimintakyvystä. Tulosten avulla huoltajat tietävät, mihin lasten hyvinvointiin liittyviin asioi-

hin heidän tulisi kiinnittää huomiota. Lisäksi terveydenhoitaja saa tietoa mahdollisista oppilaan hyvinvointia haittaavista tekijöistä järjestelmän avulla. Valtakunnan tasolla Move tuottaa objektiivista tietoa lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä esimerkiksi poliittisen päätöksenteon tueksi. (Jaakkola ym. 2012, 7.)

Tiedonkeruuosuus käsittää opettajan teettämät mittaukset liikuntatunneilla ja palauteosa internetissä olevan palautejärjestelmän, jonka avulla vanhemmat voivat lastensa kanssa tarkastella lapsen fyysistä toimintakykyä. Seurantajärjestelmä perustuu yksilölliseen kehittymiseen ja sen tavoitteena on motivoida oppilaita pitämään huolta fyysisestä toimintakyvystään ja pitämään huolta fyysisestä aktiivisuudesta koulussa ja vapaa-ajalla. Internetin palautejärjestelmän tavoite on saavuttaa ja osallistaa myös vanhemmat lapsen toimintakyvyn tarkasteluun ja parantamiseen. (Jaakkola ym. 2012, 7.) Kodin aktiivinen osallistuminen on tärkeää, sillä toimintakyvyn suotuisassa kehittämisessä on pitkälti kyse siitä, minkälaiset mahdollisuudet lapsella on harjoitella ja oppia motorisia taitoja. Malina, Bouchard ja Bar-Or (2004) toteavat, että elinympäristön mahdollisuudet sekä vanhempien asenteet ovat ratkaisevassa roolissa lapsen fyysisen toimintakyvyn kehittämisessä (Jaakkola ym. 2012, 9).

2.2 Fyysinen toimintakyky

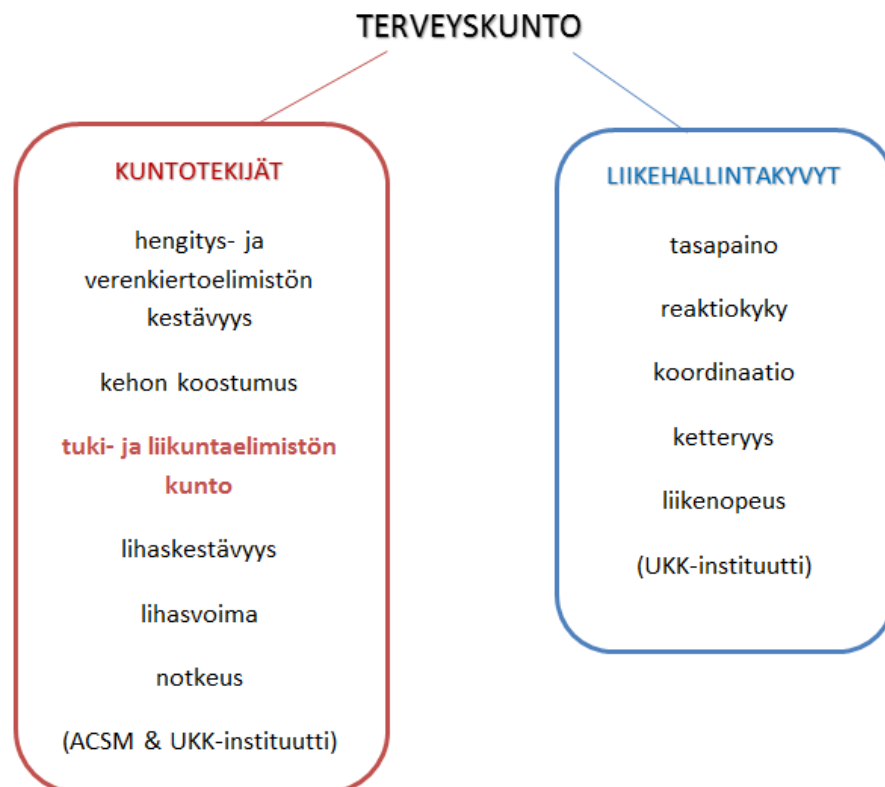
Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (2017) mukaan fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä niistä tehtävistä, jotka hänen arjessaan ovat tärkeitä. Siihen liitetään usein kyky liikkua ja liikuttaa itseään. American College of Sports Medicine (ACSM 2010, 2) täydentää, että arjen tehtävistä tulisi selvitä ilman kohtuutonta väsymystä ja niin, että vapaa-ajalle jää runsaasti energiaa. ”Tärkeitä elimistön fysiologisia ominaisuuksia ovat esimerkiksi lihasvoima- ja kestävyys, kestävyyskunto, nivelten liikkuvuus, kehon asennon ja liikkeiden hallinta sekä näitä koordinoiva keskushermoston toiminta.” (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.) Fyysiseen toimintakykyyn liitetään läheisesti myös käsitteet fyysinen suorituskyky, fyysinen kunto ja terveyskunto. Fyysistä toimintakykyä tarkastellaan seuraavaksi taitojen kehittymisen (Kuvio 3) ja terveyden näkökulmasta (Kuvio 4).



Kuvio 3. Fyysisen toimintakyvyn jaottelu mukailten Kalaja & Sääkslahti (2009)

Liikunnalliset taidot kehittyvät jo lapsuudessa ja jokaisen lapsen henkilökohtaiset kyvyt vaikuttavat taitojen oppimiseen. Kyvyt ovat siis perinnöllisiä, mutta niihin on mahdollista vaikuttaa harjoittelulla. Fyysisen toimintakyvyn voi jakaa kunto- ja liikehallintakykyihin (Kuvio 3). *Fyysinen kunto* koostuu kuntokyvistä, joita ovat kestävyys, nopeus, voima ja notkeus (liikkuvuus). Liikehallintakykyjä on Suomessa ja kansainvälisesti määritelty monin eri käsittein. Kalaja ja Sääkslahti (2009) nimeävät liikehallintakyvyt tasapainoon, voimaerotteluun, nopeuserotteluun, ajoitustarkkuuteen ja suuntatarkkuuteen. Myös motorinen taitavuus sisältyy liikehallintakykyjen alle. Lisäksi liikkumisen kannalta muita tärkeitä liikehallintakykyjä ovat reaktio-, suuntautumis-, rytmi-, tasapaino-, erottelu-, yhdistely- sekä sopeutumiskyky. Kykytekijöitä voi harjoittaa liikunnallisiin perustaitoihin (ts. motorisiin perustaitoihin) kuuluvilla tehtävillä. Motoriset perustaidot jaetaan edelleen tasapaino-, liikkumis-, ja välineen käsittelytaidoiksi. Motoriset perustaidot ovat pohja varsinaisille lajitaidoille. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 5-8.)

Fyysistä toimintakykyä voidaan tarkastella myös terveyden näkökulmasta. Jaakkola ym. (2012, 12) toteavat fyysisen toimintakyvyn mittauksia analysoidessaan, että fyysisen toimintakyvyn arvioinnin suuntaus on muuttunut kohti terveyteen perustuvan kunnan tarkastelua. *Terveyskunnolla* tarkoitetaan terveyteen tai fyysiseen toimintakykyyn yhteydessä olevia fyysisen kunnan osatekijöitä. Riittävällä terveyskunnolla ihminen selviytyy arkipäivän toiminnoista väsymättä (UKK-instituutti 2017). Olemassa olevaa terveyskuntoa voidaan ylläpitää tai parantaa terveystoiminnalla (Edu.fi – opettajan verkkopalvelu 2017). Suomen fyysisen aktiivisuuden suositukset (ks. luku 2.3) pohjautuvat terveystoimintaan. Terveystoiminnalla tarkoitetaan terveyttä edistävää tai ylläpitävää liikuntaa tai liikkumista, joka ”tuottaa terveyttä aiheuttamatta mitään terveydellistä haittaa harrastajalleen” (Edu.fi – opettajan verkkopalvelu 2017). Aikuisille kohdennettu terveyttä edistävä suomalainen terveystoimintasuositus vuodelta 2009, joka on muokattu vastaamaan myös Amerikan terveystoiminnan suosituksia, mainitsee terveyttä kehittäviksi osa-alueiksi kestävyyskunnan, lihaskunnan ja liikehallinnan parantamisen. (UKK-instituutti 2017.) Kuvio 4 havainnollistaa terveyteen liittyviä fyysis-motorisia kykyjä mukailen UKK-instituutin sekä ACSM (2010) määritelmiä.



Kuvio 4. Fyysinen toimintakyky terveyskunnan näkökulmasta mukailten ACSM (2010) ja UKK-instituutti (2017)

UKK-instituutti (2017) määrittelee *terveyskunnan* koostumaan tuki- ja liikuntaelimestön kunnosta ja motorisesta kunnosta eli liikehallintakyvyistä. Ne vaikuttavat yhdessä liikuntaelimestön toimintakykyyn. Tuki- ja liikuntaelimestön kunnan osatekijöitä ovat notkeus, non osa-alueista vastaa suurin piirtein aiemmin mainittua UKK-instituutin määritelmää tuki- ja liikuntaelimestön kunnosta: hengitys- ja verenkiertoelimestönlhasvoima ja lihaskestävyys. Liikuntaelimestön toimintakyvyn kannalta olennaisia liikehallintakykyjä ovat tasapaino, reaktiokyky, koordinaatio, ketteryys ja liikenoisuus. (UKK-instituutti 2017.) Amerikkalaisten määritelmä terveyteen liittyvistä fyysisen kunnan osa-alueista vastaa suurin piirtein edellä mainittua UKK-instituutin tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa: hengitys- ja verenkiertoelimestön kestävyys, lihaskestävyys, lihasvoima, kehon koostumus ja notkeus. Nämä fyysisen kunnan osa-alueet ovat keskeisempiä terveyden edistämisen kannalta kuin urheilullisen kyvykkyyden. (ACSM 2010; Caspersen, Powell & Christenson 1985.)

2.3 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan mitä tahansa kehon liikettä, joka on luustolihasiston tuottamaa ja edellyttää liike-energiaa (World Health Organization 2018). Jaakkola ym. (2012, 8) toteavat lasten fyysisten edellytysten huonontuneen selvitä arkipäivän haasteista fyysisen aktiivisuuden vähentymisen ja kunnan laskemisen seurauksena. Myös kansainvälisesti on pantu merkille kouluikäisten lasten ”istuva elämäntyli” (Troudeau & Shephard 2012). Lapsia ja nuoria koskevissa tutkimuksissa fyysisen aktiivisuuden määritelmässä yhdistyy liikunnan lisääminen ja fyysisen passiivisuuden, kuten ruutuajan, minimoiminen (Tammelin, Laine & Turpeinen, 2013). Lasten fyysisessä aktiivisuudessa on tärkeää useat lyhyet (10 min) reippaan liikunnan jaksot, joissa hengästyy ja syke nousee (Husu ym. 2010, 17; Terve koululainen-hanke 2017).

Suomessa fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille määriteltiin 2008 opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n toimesta:

”Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kaikille kouluikäisille, 7–18-vuotiaille, on vähintään 1–2 tuntia liikuntaa päivittäin monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.” Lisäksi lasten tulisi välttää yli kahden tunnin istumisjaksoja ja ruutuaikaa saisi olla maksimissaan kaksi tuntia päivässä. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 6.)

Huomioitavaa on, että tämä on terveystiikunnan pohjalta tehty minimisuositus kouluikäisille (Husu ym. 2010, 16). Suositusta on käytetty laajasti pohjana monissa suomalaisissa hankkeissa (Terve koululainen, Liikkuva koulu) ja sitä käytetään myös Moven taustalla. Kuvio 5 on Opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n vuonna 2008 antamaa suositusta mukaileva kuvio Move-seurantajärjestelmän nettisivuilta.



Kuvio 5. Opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. (Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä 2017)

3 FYYSISTEN MITTAUSTEN HYÖDYNTÄMINEN KOULUSSA

Vuoteen 2010 mennessä Suomessa lasten ja nuorten liikuntaa on tarkasteltu kolmessa valtakunnallisessa tutkimuksessa; Kansallinen liikuntatutkimus, Kouluterveyskysely ja Nuorten terveystapatutkimus (Husu ym. 2010, 20). Tutkimukset ovat lomaketutkimuksia ja perustuvat subjektiiviseen kokemukseen. Itse ilmoitettu tieto usein yliarvioi väestön fyysistä aktiivisuutta. (Husu ym. 2010, 8.) Ajankohtaisimmat objektiiviset mittaukset ovat fyysisen aktiivisuuden mittaus LIITU ja fyysistä toimintakykyä mittaava Move-seurantajärjestelmä (ks. luku 2.1). LIITU-mittauksella kerätään tietoa lasten ja nuorten liikunnan määrästä, liikkumisen paikoista, motiiveista, kokemuksista ja tavoista liike-mittarien sekä kyselytutkimuksen avulla (Kokko & Mehtälä 2016, 4). Tutkimusta tehdessä Move-mittaukset oli suoritettu ensimmäisen kerran valtakunnallisesti viidesluokkalaisille.

Movea edeltäneitä aiempia kansainvälisiä ja kansallisia fyysisen toimintakyvyn mittauksia on kehitetty testaamaan kouluikäisten lasten fyysistä kuntoa. Kansainvälisiä mittauksia ovat muun muassa EUROFIT, FITNESSGRAM, ALPHA, TFPF. (Council of Europe 1983; Jaakkola ym. 2012, 16–20.) Suomessa Move-mittauksen edeltäjänä on toiminut Nupposen, Soinin ja Telaman (1999) kehittänyt Koululaisten kunnon ja liikehallinnan mittaaminen. Yli 11-vuotiaille nuorille suunnattu fyysisen kunnon mittaus on suunnattu suomalaisille kouluikäisille lapsille. Kuitenkaan opetussuunnitelma ei velvoittanut opettajia hyödyntämään mittauspatteristoa fyysisen toimintakyvyn jatkuvaksi seuraamiseksi. Nupponen ym. (1999) toteavat teoksessaan, että tärkein peruste fyysiselle mittaukselle ei ollut mittaaminen mittaamisen takia vaan mittaustulosten hyödyntäminen osana oppilaan liikunnallista kehitystä. Idea oppilaan liikunnallisen elämäntavan tukemisesta fyysisen toimintakyvyn mittaustulosten avulla on siis ollut esillä jo ennen Movea.

Tässä luvussa esitellään opettajan roolia liikuntakasvattajana eli opettajan edellytyksiä oppilaiden liikunnallisen elämäntavan ohjaajana sekä liikunnan positiivisia yhteyksiä koulumenestykseen. Lisäksi käsitellään fyysisten mittausten hyödyntämismahdollisuuksia ja hyötyjä koulupäivän aikana aiempien tutkimusten valossa ja nostetaan esille liikunnallisen elämäntavan edistämiseen tarvittavia tekijöitä.

3.1 Luokanopettaja liikuntakasvattajana

Luokanopetusta on perusopetuslain neljännen momentin mukaan kelpoinen antamaan henkilö, joka on suorittanut ”kasvatustieteen maisterin tutkinnon, vähintään 60 opintopisteen tai vähintään 35 opintoviikon laajuiset peruskoulussa tai perusopetuksessa opettavien aineiden ja aihekokonaisuuksien monialaiset opinnot sekä vähintään 60 opintopisteen tai vähintään 35 opintoviikon laajuiset opettajan pedagogiset opinnot.” Aineenopettajan pätevyyttä ei vaadita luokanopettajan kelpoisuudessa. (Valtioneuvoston asetus opetustoimen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista 865/2005, 4§). Alakoulussa liikuntaa voi siis opettaa opettaja, joka ei ole koulutuksessaan erikoistunut liikunnan opettamiseen.

Opettaja saa valmiudet oppilaiden kasvattamiseen koulutuksen tuomalla pedagogisella ammattitaidolla. ”Pedagogiikalla tarkoitetaan teoreettista ja käytännöllistä oppia kasvatuksesta.” (Jaakkola, Liukkonen Sääkslahti 2013, 17.) Liikuntapedagogiikassa (käytetään myöhemmin myös termiä liikuntakasvatus) yhdistyy sekä liikunta että pedagogiikka. ”Liikunta on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa ja energian kulutusta lisäävää lihasten toimintaa. Sillä pyritään ennalta asetettuihin tavoitteisiin ja niitä palveleviin liikesuorituksiin sekä toiminnasta saataviin elämyksiin.” (Syväoja ym. 2012, 11.) Suurimpia liikuntakasvatuksen tulevaisuuden haasteita on turvata ihmisten riittävä fyysinen toimintakyky, joka auttaa heitä selviytymään itsenäisesti jokapäiväisen elämän fyysisistä haasteista. Tämä vaatii yhteistyötä eri toimijoiden välillä. (Jaakkola ym. 2013, 25.)

Liikunnanopetuksen tehtäviä valtakunnallisten perusopetusten opetussuunnitelmassa ovat oppilaiden liikkuminen ja kasvatus liikunnan avulla. Liikunnan yhtenä sisältöalueena (S1) on oppilaan fyysisen toimintakyvyn kehittäminen. Opetukseen tulisi sisältyä runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Liikuntatunneille opettajan tulisi valita tehtäviä, joilla oppilas oppii kehittämään nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa. (POPS 2014, 273–274.) Kuten perusopetuksen opetussuunnitelma, niin myös Kalaja (2013, 185) mainitsee fyysisen toimintakyvyn kehittämisen keskeisenä osana liikuntakasvatusta. Ja kuten aiemmin on mainittu (ks. luku 2.1), Move on kehitelty mittaamaan nimenomaan oppilaiden fyysistä toimintakykyä.

Jotta Move-mittauksesta saataisiin mahdollisimman paljon hyötyä, tulisi sitä osata hyödyntää myös monipuolisesti koulun toiminnassa. Moven laadukas pedagoginen hyödyntäminen opetuksessa edellyttää opettajalta tietotaitoa liikuntapedagogiikan suhteen, hyvän liikunnan opetuksen kompetenssin. Hyvän kompetenssin omaava opettaja pystyy luomaan oppilaalle turvallisen, kannustavan ja motivoivan oppimisympäristön, jossa oppilaalla on mahdollisuus kehittää itseään (Schipper-van Veldhoven 2017, 29). Moven mittaustulosten hyödyntämisen ei tarvitse tapahtua vain liikuntatunneilla. Oppilaan fyysisen toimintakyvyn harjaannuttamista voi toteuttaa myös muissa oppimisympäristöissä. Movesta saatujen yksilöllisten tulosten johdosta opettajalla on käsissään oppilaistaan yksilölliset tiedot oppilaan fyysisen toimintakyvyn suhteen. Näiden tietojen avulla opettajalla on mahdollisuus luoda erilaisia fyysistä toimintakykyä harjaannuttavia tehtäviä opetusryhmänsä yksilöt huomioon ottaen. Huovilan ja Rintalan (2013, 383) mukaan opettajan tulisi ottaa huomioon liikuntaryhmänsä jokaisen yksilön erilaiset tarpeet. Näihin eroihin liikuntakasvatuksessa vastataan ensisijaisesti opetuksen eriyttämisellä.

3.2 Liikunnan yhteys koulumenestykseen

Syväoan ym. (2012) teoksessa *Liikunta ja oppiminen* käsittelevät liikunnan ja oppimisen välisiä yhteyksiä. Liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia lasten koulumenestykseen, tiedollisiin toimintoihin ja oppimiseen. Tätä tukee Haapalan (2015, 7) tutkimustuloksista tehty päätelmä, jonka mukaan heikko motorinen suorituskyky ja vähäinen liikunta saattavat altistaa heikommille oppimistuloksille. Hyvä kestävyyskunto taas on positiivisessa yhteydessä muistiin ja toiminnanohjaukseen. Liikunnan ja oppimisen yhteyttä selittää aivojen rakenteiden muutokset liikunnan johdosta sekä motorisiin perustaitoihin ja vuorovaikutukseen liittyvät syyt. Liikunnan harrastaminen kehittää motorisia taitoja ja positiiviset muutokset aivojen rakenteessa, kuten aivojen verenkierron ja hapensaannin lisääntyminen sekä tilavuuden kasvaminen, ovat yhteydessä parempaan tiedolliseen suoriutumiseen. ”Tiedolliset taidot kehittyvät yhdessä motoristen taitojen kanssa, sillä niiden ohjauksesta vastaavat samat aivoalueet.” (Syväoja ym. 2012, 5.) Lisäksi liikuntaharrastukset kehittävät lasten vuorovaikutustaitoja, kuten ryhmätöitä ja kykyä toimia erilaisten ihmisten kanssa, mikä voi selittää liikunnallisten lasten hyviä oppimistuloksia. Syväoja ym. (2012, 13) tiivistävät katsauksessaan liikunnan ja koulumenestyksen yhteyden niin, että erityisesti koulupäivän aikainen liikunta ja hyvä kestävyyskunto ovat yhteydessä hyviin arvosanoihin.

Tiedolliset toiminnot liittyvät tiedon vastaanottamiseen, käsittelyyn ja käyttöön. Tarkkaavaisuus, muisti ja ajattelu ovat esimerkiksi tiedollisia toimintoja. Tiedollisiin toimintoihin liittyy myös toiminnanohjaus, mikä on päämäärien asettamista ja toimintatapojen suunnittelua, oman toiminnan tahdonalaista kontrollia ja toiminnan arviointia. Fyysisellä aktiivisuudella on havaittu myönteinen vaikutus tiedolliseen toimintaan, kun puolestaan lihaskunnolla ei ole havaittu tätä yhteyttä. (Syväoja ym. 2012, 14–17.) Tämän perusteella voidaan ajatella, että liikkumalla oppilas kehittää myös kykyään suunnitella, asettaa tavoitteita ja päämääriä sekä saavuttaa niitä. Tässä tapauksessa tämä tarkoittaisi sitä, että jo valmiiksi liikunnalliset lapset ovat kykenevämpiä asettamaan itselleen tavoitteita ja kehittämään fyysistä toimintakykyään myös Move-tulosten pohjalta. Lapset, jotka eivät liiku säännöllisesti tai harrasta urheilua, saattavat olla suuremmassa tuentarpeessa.

3.3 Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen koulupäivän aikana

Suomessa koululiikunta kattaa POPS:n (2014) mukaan alakouluikäisille 20 vuosiviikkotuntia (Valtion liikuntaneuvoston lausunto opetussuunnitelman perusteista 2014). Sitä, kuinka tehokasta liikkumista liikuntatunneilla on, ei ole vielä tehty tutkimusta Suomessa. Amerikkalaisilla lapsilla tehdyt objektiiviset mittaukset osoittavat liikuntatuntien sisältävän reilusti alle 50 prosenttia reipasta liikuntaa (Metzler ym. 2013, 43). Koululiikunnan on todettu olevan yhä useammille lapsille ainut tilaisuus, jossa harjoittaa reipasta liikuntaa (Metzler ym. 2013, 42; Troudeau & Shephard 2012, 91). Troudeau & Shephard (2012, 91) toteavat kirjallisuuskatsauksessaan 132 teoksen analysoinnin pohjalta, että riittävä määrä laadukasta koululiikuntaa voi merkittävästi myötävaikuttaa oppilaan reippaan fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärään. Esimerkiksi Ruotsissa 30 prosenttia 16-vuotiaista saavuttaa reippaan liikunnan määrän koulun liikuntatunneilta. Laadukas koululiikunta auttaa myös ylläpitämään positiivisia käsityksiä liikunnasta (Troudeau & Shephard 2012, 89).

Myös koululiikuntatunteja on mahdollista kehittää. Eräässä Kaliforniassa tehdyssä korkeellisessa tutkimuksessa (Sallis, Mc Kenzie, Alcaraz, Kolony, Faucette & Hovell 1997) nimeltä SPARK tutkittiin neljäs- ja viidesluokkalaisten fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä kahden vuoden projektin aikana. Tutkimukseen kuului terveyteen pohjau-

tuva koululiikuntatuntien suunnitelma, jonka tarkoituksena oli lisätä fyysistä aktiivisuutta niin koululiikuntatunneilla kuin vapaa-aikanakin. Koululiikuntatuntien suunnitelman laativat tutkinnon suorittaneet liikunnanopettajat. Koska alakoulussa liikuntatunteja opettavat myös tavalliset luokanopettajat, heidät koulutettiin toimimaan opetuksessaan suunnitelman mukaisesti. Kontrolliryhmänä olivat luokanopettajat, joilla ei ollut käytössä kyseistä liikuntatuntien suunnitelmaa.

SPARK lisäsi lasten fyysistä aktiivisuutta koululiikuntatunneilla, muttei vaikuttanut vapaa-ajan liikuntaan. Tutkinnon suorittaneiden liikunnanopettajien suunnittelemissa tunneilla reippaan liikunnan määrä oli kaksinkertainen luokanopettajan kontrolliryhmään verrattuna. Suositellusta 150 minuutin viikoittaisesta kouluviikon reippaan liikunnan määrästä kontrolliryhmän koulun liikuntatunnit täyttivät vain 18 minuuttia. Tulokset vahvistavat, että alakoulun luokanopettajat voivat parantaa liikunnanopetustaan harjoituksen ja tuen avulla. Luokanopettajat, jotka olivat saaneet harjoitusta liikunnan ammattilaisilta, opettivat liikuntaa enemmän ja lisäsivät fyysisen aktiivisuuden määrää oppilailleen. (Sallis ym. 1997, 1328–1333)

Fyysisen aktiivisuuden lisäksi myös liikkumattomuuden ja istumisen seuraamista olisi hyvä lisätä arjen muuttuessa koko ajan yhä passiivisemmäksi (Husu ym. 2010, 8; Kokko & Mehtälä 2016). Tämän vuoksi tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita luokanopettajien toimista myös liikuntatuntien ulkopuolella. Suomalaiset lapset ja nuoret viettävät keskimäärin puolet valveillaoloajastaan istuen tai makuulla. Reipasta liikkumista on noin kymmenesosa valveillaoloajasta ja rasittavaa liikkumista vain pari prosenttia. (Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2016, 18.) Pitkäaikaisen istumisen tauottaminen ja liikkumattoman ajan vähentäminen on tärkeä osa fyysisen aktiivisuuden suositusta. Tähän kaikilla opettajilla on mahdollisuus osallistua. (Tammelin ym. 2013, 28.)

Koulupäivän aikana reipasta liikuntaa kertyy suomalaisilla alakoululaisilla noin 62 minuuttia päivässä, joka on 50 prosenttia lapsen päivittäisestä liikuntasuosituksesta (ks. luku 2.1), kertoo vuonna 2013 tehty tutkimus (Tammelin ym. 2013, 22). Viimeisimmässä lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta mittaavassa LIITU-tutkimuksessa (Kokko & Mehtälä 2016) noin kolmasosa 9–15-vuotiaista suomalaislapsista liikkui suositusten mukaisesti tunnin päivässä. Aikaisempaan tutkimukseen verrattuna tässä ei ole otettu huomioon ensimmäisen ja toisen luokan oppilaita, joiden on todettu olevan aktiivisin

liikkujaryhmä (Tammelin ym. 2013, 29). Koulupäivä sisältää oppituntien lisäksi välitunnit. Lähes kaikki kolmas ja viidesluokkalaiset viettävät välituntinsa ulkona. Viidesluokkalaisista vain neljä prosenttia viettää useimmat tai kaikki ulkovälituntinsa istuen, mistä voisi ajatella, että ulkovälitunnit vietetään jokseenkin kevyesti liikkuen. (Rajala, Haapala, Kämppe, Hakonen & Tammelin 2016, 46–47.) Toisaalta on todettu, että lapset ja nuoret viettävät valveillaoloajastaan kymmenen prosenttia seisten (Husu ym. 2016, 18). Se kuinka paljon välitunneilla liikutaan, riippuu muun muassa koululaisen iästä, omasta liikunnallisuudesta sekä koulun liikuntakulttuurista.

Kouluilla on myös mahdollisuus vaikuttaa oppilaan fyysiseen aktiivisuuteen esimerkiksi kannustamalla lisäämään koulun ulkopuolista liikuntaa ja suosimalla aktiivista koulumatkan kulkua (Troudeau & Shephard 2012, 89.) Jo kahden kilometrin pituisen koulumatkan kävely päivittäin lisäisi merkittävästi (noin 30 min) varsinkin vapaa-ajalla liikuntaa harrastamattomien reippaan liikunnan määrää (Tammelin ym. 2013, 75). Metzler ym. (2013, 43) toteaa kuitenkin, että opettajat käyttävät vain vähän tai tuskin ollenkaan oppitunnin aikaa kannustaakseen oppilaita etsimään aktiviteetteja liikuntatuntien lisäksi.

3.4 Oppilaan liikunnallisen elämäntavan tukeminen

POPS (2014, 273) mainitsee liikunnan oppiaineessa tärkeäksi liikunnallisen elämäntavan tukemisen. Tämä tapahtuu oppimalla kasvamaan liikkumaan ja liikunnan avulla. Liikuntaan kasvaminen on tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista niin, että oppilas pystyy ja haluaa vapaaehtoisesti harrastaa liikuntaa (Edu.fi – opettajan verkkopalvelu 2017). Se tarkoittaa myös ikä- ja kehitystasolle sopivia haasteita, motoristen perustaitojen oppimista ja harjoittelemista. Liikunnan avulla oppiminen sisältää muun muassa pitkäjänteistä itsensä kehittämistä sekä tunteiden tunnistamista ja -säättelyä. Lisäksi mainitaan, että liikunnassa oppilas saa valmiuksia terveytensä edistämiseen.

Oppilaan liikunnallista elämäntapaa tukeva toiminta on monen tahon yhteistyötä. Tärkeimpinä vaikuttajina voidaan pitää oppilaan elämässä päivittäisessä vuorovaikutuksessa olevia tahoja, kuten opettajia, huoltajia ja vertaisia. Näiden lisäksi yhteisön asettamat puitteet joko mahdollistavat tai hankaloittavat liikunnallisen elämäntavan oppimista.

Tätä voidaan perustella Bronfenbrennerin (1994) kehityspsykologisella teorialla, jonka mukaan yksilön kehitys tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa.

Kodin osallistaminen ja oppilaan tiedollisten toimintojen kehittäminen ja tukeminen ovat tärkeitä liikunnallisen ja terveen elämäntavan kannalta. Koululiikunnan sekä vanhempien tukemisen on Sallis'n ym. (1997) mukaan tutkittu olevan ainoita keinoja lapsen fyysisen aktiivisuuden kasvattamiseen. Koulussa tapahtuva liikunta ja koululiikuntatunnit eivät riitä yksinään kattamaan lapsen päivittäistä fyysisen aktiivisuuden määrää (Husu ym. 2010, 75; Metzler ym. 2013, 43; Sallis ym. 1997, 1328; Tammelin ym. 2013). Koska suurin osa lasten päivästä on koulun ulkopuolista vapaa-aikaa, tulisi lapsille luoda mahdollisuus osallistua liikunta-aktiviteetteihin koulupäivän jälkeen. Suomessa urheiluseurat liikuttavat lapsia ja nuoria, mutta ainakin vuonna 2010 on Suomessa kaivattu urheiluseurojen toiminnan lisäksi muita ratkaisuja erityisesti passiivisten nuorten liikuttamiseksi (Husu ym. 2010, 28).

Amerikassa on luotu kokonaisvaltaisen koululiikunnan ohjelman malli, joka lähestyy liikunnallisen elämäntavan oppimista lapsen kehitysteoriaan nojautuen. HOPE (Health Optimizing Physical Education) on versio Amerikassa suunnitellusta Comprehensive School Physical Activity Program:sta. Kuten Movessa, amerikkalaisen version tavoitteena on osallistaa myös koulun ulkoisia toimijoita. HOPE lähestyy koululiikunnan tavoitetta niin, että koulujen pitäisi opettaa lapsille ja nuorille tietoa, taitoa ja kykyjä, jotka johtavat aktiiviseen ja terveeseen elämäntapaan. He toteavat, että vasta nyt on alettu ymmärtää, millä tavalla suunnitelmat pitäisi tehdä ja toteuttaa tavoitteiden saavuttamiseksi. Pääkomponentit ovat laadukas liikunnanopetus, fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana, fyysinen aktiivisuus ennen ja jälkeen koulun, kouluhenkilökunnan hyvinvointi ja osallisuus sekä perheen ja yhteisön osallistuminen. (Metzler ym. 2013, 41-47.)

HOPE toteaa, että vain vähän on tutkittu tiedon, uskomusten, asenteiden ja motivaation muokkaamista henkilökohtaisella tasolla. Siksi käyttäytymisen muutosta on hyvä tarkastella laajalla näkemyksellä. HOPE käyttää sosioekologista mallia taustanaan, joka pohjautuu edellä mainittuun Bronfenbrennerin (1994) bioekologisten systeemien teorioihin ihmisen kehityksestä ja Stokolin sosiaali-ekologiseen teoriaan terveyden edistämiseksi. Teorian pohjalta on oletettu, että ihminen saa vaikutteita eri ympäristöistä. Oppilaille nämä ovat perhe, opettajat ja vertaiset (sosiaalinen ympäristö), organisaatiot,

jotka luovat sääntöjä ja hallitsevat ympäristöjä (koululautakunta, hallitus), luonnolliset ja rakennetut ympäristöt aktiviteeteille (koulurakennus, koulun piha, kodit ym.) sekä lisäksi yksilöä ympäröivät arvot ja ilmapiiri. Käyttäytymisen muutos on sosioekologisen mallin mukaan todennäköisempää kannustavassa ympäristössä. (Metzler ym. 2013, 41-47.) Kuitenkaan kaikenkattavaa tutkimustietoa ei ole siitä, mitkä asiat lapsuudessa johdattavat liikunnallisen elämäntavan ylläpitämiseen myös aikuisuudessa. Tutkimuksille, joiden tavoitteena on vahvistaa lasten toiminnanohjausta fyysisen aktiivisuuden kasvatamiseksi, on ollut suuri tarve jo vuosituhannen vaihteessa. (Sallis ym. 1997.)

Moven keskeisenä tavoitteena on kannustaa oppilaita omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen (Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä 2017). Tavoitteen saavuttamiseksi keskeiseksi nousee oppilaiden mittaustulosten tulkinta ja läpikäyminen. Move-mittauksista saatava palaute on oppilaan lisäksi olemassa myös vanhemmille ja huoltajille sekä opettajille ja terveydenhuollon henkilökunnalle. Kahdenkeskeiset palautekeskustelut oppilaan ja opettajan, sekä mahdollisesti oppilaan ja terveydenhoitajan, välillä laajoissa terveystarkastuksissa ovat keskeisessä asemassa lapsen fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi. (Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä 2017.)

Voidaan siis ajatella, että lasten ja nuorten liikkumisen nykytilanteessa on ainakin kahdenlaisia mahdollisuuksia reagoida liikkumattomuuteen ja fyysisen kunnon huononemiseen. Peruskoulun liikuntatunneilla, jotka tavoittavat lähes koko ikäluokan, opettajilla on mahdollisuuksia miettiä liikuntatuntien tavoitteita oman oppilasryhmänsä kannalta. Lisäksi luokanopettajien etuna on oman luokkansa kanssa toimiminen. Luokanopettajat pystyvät saman oppilasryhmän kanssa työskennellessään lisäämään liikunnallisuutta myös liikuntatuntien ulkopuoliselle kouluajalle. Toinen mahdollisuus on vaikuttaa yhteisöön. Passiivisen elämäntavan vähentäminen ja liikkumisen lisääminen arjessa tarvitsee yhteistyöhön niin kodit, koulut kuin yhteiskunnankin.

4 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tehtävänä on selvittää, miten luokanopettajat hyödynsivät oppilaiden Move-mittausten tuloksia ensimmäisen mittauskerran jälkeisenä lukuvuotena 2016–2017. Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita, ovatko opettajat hyödyntäneet Move-mittaustuloksia opetuksessaan oppilaiden fyysisen toimintakyvyn edistämisen kannalta ja mitkä haasteet ovat mahdollisesti rajoittaneet mittaustulosten hyödyntämistä. Lisäksi halutaan tietää luokanopettajien näkemyksiä Move-mittaustulosten hyödyntämismahdollisuuksista tulevaisuudessa. Tutkimuskysymykset muotoiltiin seuraavasti:

1. Miten luokanopettajat hyödynsivät Move-mittausten tuloksia?
2. Mitkä olivat Move-mittausten haasteet?
3. Mitä hyödyntämismahdollisuuksia Move-mittaustuloksilla on tulevaisuudessa?

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Tutkimusjoukko

Tutkimuksessa tutkittiin varsinaissuomalaisia luokanopettajia. Opettajat valikoituivat Varsinais-Suomen alueelta satunnaisesti sen mukaan, olivatko he tai heidän koulunsa kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseen. Tutkittavien valinnassa oli kaksi kriteeriä: 1) tutkittavilla oli luokanopettajan koulutus ja 2) tutkittavat opettivat viidennen luokan liikuntaa. Tutkittavien joukko koostui opettajista, jotka opettivat liikunnanopetuksen lisäksi viidettä luokkaa ja opettajista, jotka opettivat viidennen luokan liikuntaa. Lisäksi kaikki haastateltavat opettajat teettivät oppilailleen Move-mittaukset. Lopulta neljätoista ($n = 14$) luokanopettajaa osallistui haastatteluun. Haastateltavat tulivat kuudesta eri koulusta. Tutkimukseen osallistuneista luokanopettajista kahdeksan oli naisia ja kuusi miehiä, mutta sukupuoli ei ollut tutkimuksessa olennainen asia. Tutkittavat opettajat opettivat sekä yleisopetuksen luokkia että erityisopetuksen pienryhmiä.

5.2 Tiedonkeruumenetelmät

Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua. Haastattelulomake sisälsi 16 kysymystä koskien luokanopettajien Move-mittausten vaiheita lukuvuoden 2016–2017 ajalta, syyskuun alusta huhti-toukokuuhun, sekä heidän käytännön kokemuksiinsa mittaustulosten hyödyntämisestä (Liite 1). Kyselylomakkeen kysymysten runko perustui kaikkien luokanopettajien käytössä olevaan ”Move pähkinänkuoressa” -kuvioon, jossa määritellään tiivistetysti, miten Moven tulosten kanssa tulisi edetä mittaustapahtuman jälkeen (Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä 2017). Tämän lisäksi lisättiin olennaisia kysymyksiä tutkimuksen hyödyntämisnäkökulman kannalta.

Tutkimus toteutettiin laadullisena, koska tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita luokanopettajien käsityksistä sekä konkreettisista toimista Moven hyödyntämisen suhteen. Kvalitatiivisella otteella päästiin syvällisemmin kiinni opettajien tiedostettuihin sekä tiedostamattomiin toimiin ja ajatuksiin Moven hyödyntämisestä. Tutkimushaastattelun avulla pyritäänkin saamaan mahdollisimman luotettavia ja päteviä tietoja (Hirsjärvi,

Remes & Sajavaara 2000, 195). Lisäksi tutkittavilla oli mahdollisuus nostaa esiin aiheita, joihin tutkimuksessa ei kyselylomakkeen tekovaiheessa osattu varautua. Kvantitatiivisella tutkimusotteella olisi kysymysten sisältö saattanut jäädä varsin pinnalliseksi.

Puolistrukturoitu haastattelu valittiin, sillä kaikille tutkittaville haluttiin esittää samat tai likipitään samat kysymykset samassa järjestyksessä, kuitenkin niin, että keskustelun niin vaatiessa oli mahdollisuus jatkaa myös esille nousseista aiheista (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Ennen tutkimusta oli yleisesti havaittavissa käytäväkeskusteluissa sekä opettajien nettipalstoilla paljon mielipiteitä Moveen liittyen. Vain jäsenille tarkoitettussa Alakoulun Aarreaitta –Facebook ryhmässä opettajat kyseenalaisivat Move-mittauksia runsain mitoin (facebook.com –Alakoulun aarreaitta). Siksi tutkimuksen onnistumisen kannalta pidettiin tärkeänä noudattaa haastattelulomakkeen kysymyksiä aiheessa pysymiseksi. Puolistrukturoidun haastattelun nähdään sopivan tilanteisiin, joissa on päätetty haluttavan tietoa juuri tietyistä asioista, eikä haastateltaville näin ollen haluta tai ole tarpeellista antaa kovin suuria vapauksia haastattelutilanteessa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Ennen varsinaisia haastatteluja haastattelukysymykset esitettiin kahteen kertaan. Ensimmäisellä esitestaukerralla testihenkilönä oli luokanopettajana työskentelevä opettaja ja toisella kerralla esitestaus teetettiin liikunnanopettajana työskentelevälle opettajalle. Näiden kahden esitestaukerran jälkeen kyselylomaketta muokattiin vastaamaan tarkemmin mittaustulosten hyödyntämiseen liittyviä aiheita.

Tiedonkeruu suoritettiin hutikuun ja toukokuun 2017 välisenä aikana niissä kouluissa, joiden opettajat olivat ilmaisseet halukkuutensa osallistua tähän haastattelututkimukseen ja jotka täyttivät tutkimuskriteerit. Haastattelut jaettiin tutkijoiden kesken puoliksi. Molemmat tutkijat teettivät seitsemän haastattelua. Haastattelut tapahtuivat sekä työajalla että vapaa-ajalla haastateltavien valitsemassa paikassa. Tällä tavoin pyrittiin luomaan haastateltaville mahdollisimman vaivaton ja miellyttävä tilanne haastattelun onnistumiseksi. Huolimatta haastattelun ajankohdasta, saatiin haastattelut suoritettua rauhassa niiden tarvitseman ajan ehdoilla. Jokainen haastattelu nauhoitettiin.

5.3 Aineiston käsittelymenetelmät

Kaikki haastattelut litteroitiin koko haastatteludialogista sanatarkasti, koska haastateltavia oli useampia ja haastattelut olivat kestoiltaan noin 30 minuutin pituisia. Niiden muistaminen ulkomuistista ilman litterointia olisi ollut mahdotonta. Opettajien haastatteluvastauksia muokattiin litteroinnin jälkeen. Vastauksista poistettiin litteroinnin jälkeen ylimääräiset puhekielessä käytetyt täytesanat ja vastausten kieli muutettiin vastaamaan paremmin yleiskieltä, kuitenkin niin, että opettajien sanavalinnat ja osa murrepiirteistä säilyi. Näin opettajien vastaukset eivät muuttuneet liian voimakkaasti asiakielisiksi vaan vastaavat paremmin opettajan todellista vastausta. Sanavalinnat vaikuttavat myös vastauksista tehtyihin tulkintoihin.

Litteroinnin jälkeen molemmat tutkijat analysoivat aineistoa itsenäisesti tutkimusongelmien ja haastattelukysymysten mukaan. Tämän jälkeen molempien tutkijoiden tulkintoja verrattiin keskenään. Aineistosta otettiin huomioon ainoastaan vastaukset, jotka koskivat Move-mittaustulosten johdosta tapahtuneita muutoksia opetuksessa. Tutkijoiden tulkinnat haastatteluvastauksista olivat yhtenevät paria poikkeusta lukuun ottamatta. Eriävät mielipiteet koskivat fyysisen toimintakyvyn osa-alueen luokittelua. Tulkintaerot olivat siis teeman sisällä olevia yksityiskohtia. Eriäviä tulkintoja tarkasteltiin ja niistä keskusteltiin. Lopuksi aineistosta muodostettiin tutkimusongelmien mukaiset teemat. Teemoittelu ja taulukointi tapahtui tutkimuskysymysten mukaan. Aineiston teemoittelu on olennainen osa analyysia, sillä sen avulla voitiin yksinkertaistaa ja tiivistää haastateltua aineistoa. Luokittelussa on kyse päättelystä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 147.)

Teemoittelun jälkeen vastaukset analysoitiin ensimmäisen tutkimusongelman mukaan, jonka perusteella vastaajat tyypiteltiin kolmeen eri opettajatyyppiin. Tässä tutkimuksessa päätelmät tyyppien luomiseksi tehtiin useiden vastausten avulla. Tyyppien muodostamisen kriteerit ovat yhteydessä tutkimustehtävään, aineiston laatuun ja myös tutkijan omaan teoreettiseen tietämykseen ja kykyyn käyttää tätä tietoa. Tämän aineiston luokittelussa on käytetty apuna ensimmäistä tutkimusongelmaa ja sen teemoja, aineistoa itseään sekä tutkijan intuitiota ja haastattelun pohjalta rakentunutta tulkintaa. Näitä seikkoja voidaan Hirsjärvi ja Hurmeen (2001, 147-149) mukaan käyttää luokittelun apuna. Esimerkiksi kyselylomakkeen osat ovat jo karkeita alustavia luokkia.

Kun aineisto oli tyypitelty, se järjesteltiin uudelleen laaditun tyypittelyn mukaisesti. Tässä vaiheessa muutettiin vielä yhden haastateltavan tyyppiä. Haastateltavat tyypitettiin kolmeen tyyppiin: aktiivisiin hyödyntäjiin, satunnaishyödyntäjiin ja passiivisiin hyödyntäjiin. Tyypit ovat teemojen ulkopuolelle jääneissä haastatteluvastauksissa osittain päällekkäisiä. Tyypittely kulkee läpi aineiston tulosten tulkinnan tukena. Toisen tutkimusongelman suhteen aineistosta löydettiin opettajatyypeille ominaisia yhtäläisyyksiä tulevaisuuteen liittyvässä teemassa. Toistuvan aineiston analyysin avulla tutkimuskysymyksistä nousi esille tyyppiryhmien vastauksista tyypeille ominaisia teemoja.

Aineistosta teemoiteltiin kolmeksi pääteemaksi liikuntatunnit, muu koulupäivän aikainen hyödyntäminen ja mittauksien käsittely oppilaiden tai oppilaiden vanhempien kanssa (Taulukko 1). Taulukko 1 koottiin haastatteluvastausten perusteella kolmesta pääteemasta. Ainoastaan ne hyödyntämistä koskevat vastaukset, jotka tapahtuivat Move-mittauksien johdosta, huomioitiin tyypittelyssä. Jokaiselle tutkimukseen osallistuneelle opettajalle annettiin kirjain-numerokoodi tyyppiryhmän mukaisesti.

1. Aktiiviset hyödyntäjät: Opettajat, jotka olivat hyödyntäneet oppilaidensa Move-mittauksien tuloksia kaikissa kolmessa ydinteemassa.
2. Satunnaishyödyntäjät: Opettajat, jotka olivat hyödyntäneet oppilaidensa Move-mittauksien tuloksia yhdessä tai kahdessa ydinteemassa kolmesta. Esimerkiksi liikuntatunneilla ja tulosten käsittelyssä, tulosten käsittelyssä ja muun koulupäivän aikana tai liikuntatunneilla ja muun koulupäivän aikana.
3. Passiiviset hyödyntäjät: Opettajat, jotka eivät olleet hyödyntäneet oppilaidensa Move-mittauksien tuloksia missään kolmesta ydinteemasta.

Taulukko 1. Luokanopettajien tyypittely haastatteluvastausten perusteella ja opettajien hyödyntämismaininnat pääteemojen mukaan.

<i>Moven hyödyntäminen opetuksessa</i>	A1	A2	A3	A4	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	P1	P2
<i>Liikuntatunnit</i>	X	X	X	X		X	X			X	X	X		
<i>Muun koulupäivän aikana</i>	X	X	X	X	X			X	X					
<i>Tulosten käsittely</i>	X	X	X	X		X	X		X			X		



= Aktiivinen hyödyntäjä



= Satunnaishyödyntäjä



= Passiivinen hyödyntäjä

Koska tekstistä voidaan hakea eri asioita, jolloin myös tulkinnat ovat erilaisia, pyrittiin päähuomio kiinnittämään niihin haastateltavien vastauksiin, jotka sisälsivät hyödyntämisen kannalta keskeistä tietoa. Tämän tutkimuksen osalta onnistuneen tulkinnan avainkriteeri oli, että myös lukija omaksuu saman näkökulman kuin tutkijat ja voi löytää tekstistä ne asiat jotka tutkijakin löysi, huolimatta siitä, onko hän samaa mieltä näkökulmasta vai ei (Hirsjärvi & Hurme 2001, 151).

5.4 Tutkimusmenetelmän luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusmenetelmän luotettavuutta tarkastellaan validiteetti ja reliabiliteetti käsitteiden kautta, eli tutkimuksen toistettavuuden ja luotettavuuden kautta (Metsämuronen 2006, 56). Tutkimuksen validiutta lisättiin tutkimuskysymysten huolellisella määrittelyllä vastaamaan tutkimusongelmia. Esitestaus oli olennainen osa tutkimuksen validiteettia. Kyselylomakkeen kahden esitestauksen jälkeen lomakkeesta poistettiin kysymyksiä, jotta haastatteluissa ei harhaudduttaisi tutkimusongelmien ulkopuolelle. Lisäksi haastattelukysymysten selkeyttä paranneltiin muokkausten avulla, jotta haastateltavat eivät vastaisi ohi aiheen. (Hirsjärvi ym. 2000, 213–214.)

Tutkijoilla oli aiempaa kokemusta laadullisen haastattelun teettämisestä kandidaatin tutkielman haastatteluista. Tutkimuksen reliabiliteettia pyrittiin lisäämään tutkijoiden toiminnalla tutkimuksen aikana. Kaikki toiminta pyrki siihen, että kuka tahansa voisi toistaa kyseisen tutkimuksen. Kahden tutkijan erillinen aineiston analysointi ja tulkinnoista tehty yhteenveto lisäävät aineiston luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2000, 213.)

Tutkimuksen otanta koostui kuuden varsinaissuomalaisen koulun viidennen luokan opettajista. Tulosten reliabiliteettia laskee otannan pienuus, eikä tutkimuksen tuloksia voida yleistää koko Suomea koskeviksi. Haastatelluista opettajista kaksitoista opettajaa neljästätoista opetti viidennen luokan liikunnan lisäksi viidesluokkalaisia heidän luokanopettajinaan, mikä mahdollistaa opettajien vastauksissa liikuntatuntien ulkopuolisen mittaustulosten hyödyntämisen.

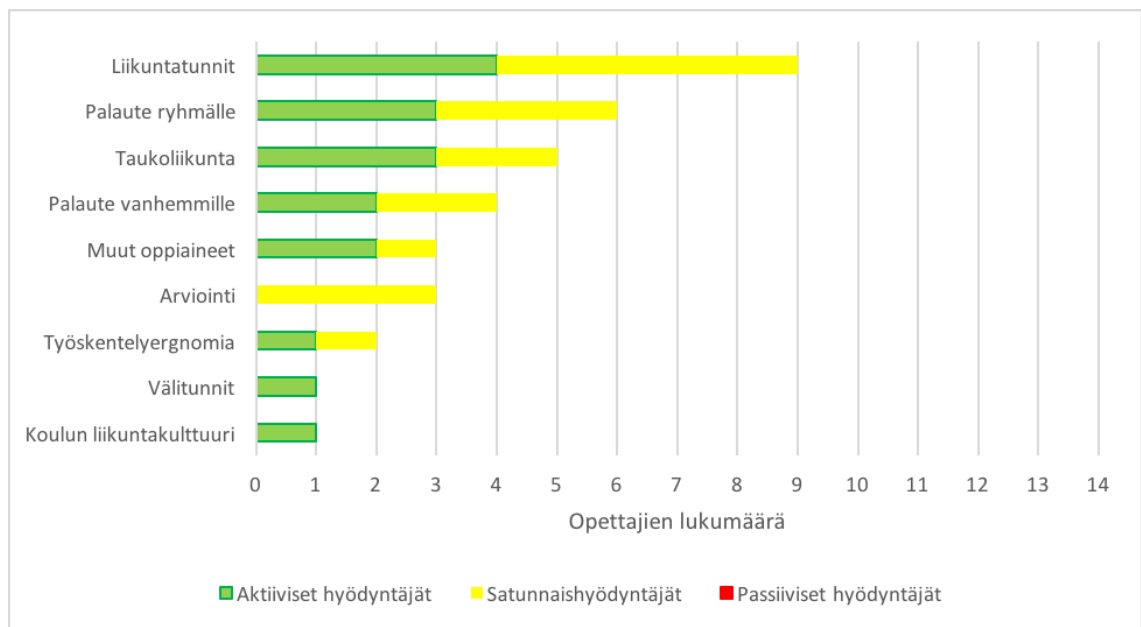
Tutkimukseen osallistuneille opettajille kerrottiin ennen haastattelua tutkimusta koskeva aihe ja se, että opettajien anonymius säilyy läpi tutkimuksen lopulliseen tutkielmaan asti. Haastateltujen opettajien vastauksia säilytettiin huolella toisen tutkijan kotona lukkojen takana. Litteroidut, sähköiset dokumentit säilytetään kahden salasanan takana, joten tutkijat pääsevät ainoastaan käsiksi sähköisiin dokumentteihin.

6 TULOKSET

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tulokset. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä käsitellään Move-mittausten fyysisen toimintakyvyn tuloksien hyödyntäminen liikunta-tunneilla ja niiden ulkopuolisella kouluajalla sekä lopuksi oppilaan toiminnanohjauksen kannalta. Toiminnanohjauksen tarkastelu nousi tärkeäksi haastatteluaineiston perusteella. Toinen tutkimuskysymys pitää sisällään tulosten hyödyntämistä haitanneet luokan-opettajien kokemat haasteet Move-mittauksen suorittamisessa oppilaille, sekä tulevai-suuden hyödyntämismahdollisuudet.

6.1 Miten opettajat hyödynsivät Move-mittausten tuloksia?

Move-mittausten tuloksia hyödynnettiin liikuntatunneilla ja liikuntatuntien ulkopuoli-sella kouluajalla eri tavalla luokanopettajasta riippuen. Kaikilla opettajilla mittausten jälkeisten toimenpiteiden toteutuminen oppilaan liikunnallisuuden tukemiseksi jäi vä-häiseksi. Aktiiviset hyödyntäjät (n = 4) hyödynsivät mittausten tuloksia monipuoli-semmin kuin satunnaishyödyntäjät (n = 8). Passiiviset hyödyntäjät (n = 2) eivät hyödyn-täneet mittaustuloksia opetuksessaan.



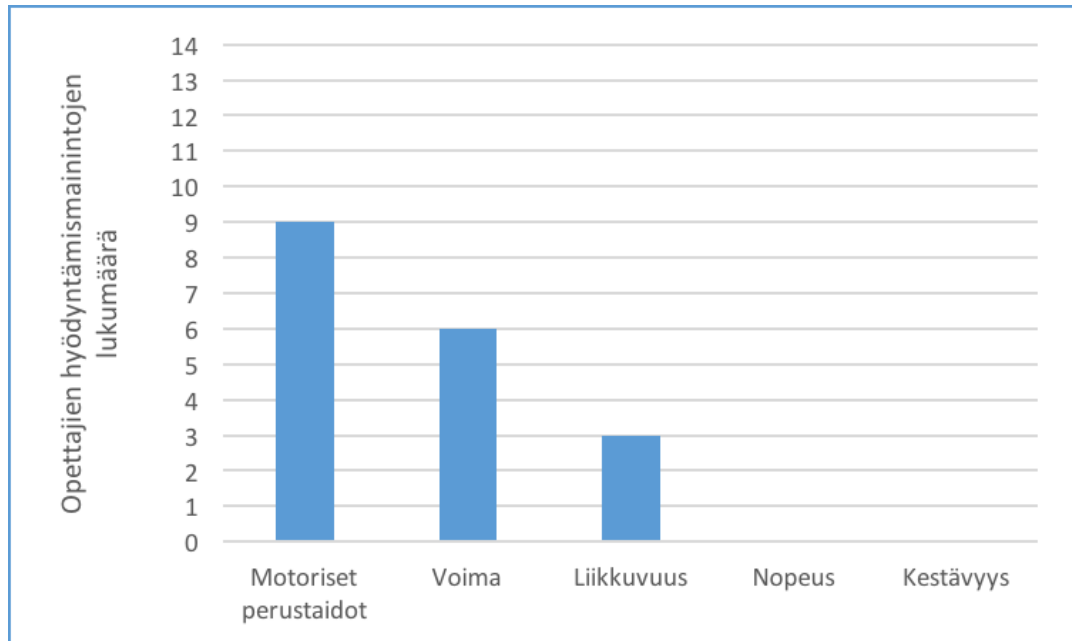
Kuvio 6. Opettajien (N = 14) maininnat Move-mittaustulosten hyödyntämisestä mittausten suorittamisen jälkeen

Eniten Move-mittausten tuloksia hyödynnettiin liikuntatunneilla. Vaikka toiseksi eniten mainintoja on saanut palaute ryhmälle, jäi henkilökohtainen palaute opettajalta oppilaalle jokaiselta opettajalta tekemättä. Liikuntatuntien ulkopuolella mittaustuloksia hyödynnettiin eniten taukoliikunnassa. Mielenkiintoiseksi tutkimuksen tulokseksi osoittautui Moven hyödyntäminen osana oppilaan arviointia, mikä ei POPS:n (2014, 275) mukaan ole sallittua.

Kuviota 6 tarkastellessa tulee ottaa huomioon, että sama opettaja on voinut mainita hyödyntäneensä mittaustuloksia useammassa kohdassa. Esimerkiksi aktiiviset hyödyntäjät ovat maininneet hyödyntämiskeinoja monipuolisemmin, kun taas passiiviset hyödyntäjät eivät antaneet yhtään Move-mittaustuloksista johtuvaa hyödyntämismainintaa.

6.1.1 Fyysisen toimintakyvyn harjoittaminen liikuntatunneilla

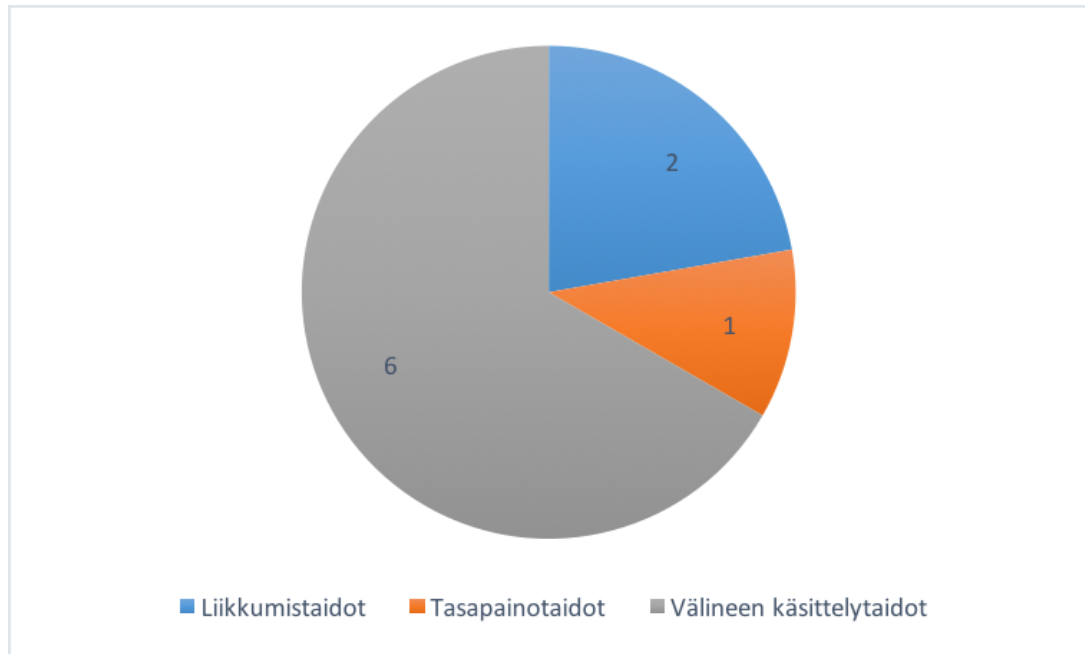
Opettajat hyödynsivät Move-mittausten tuloksia eniten liikuntatunneilla. Haastatteluissa ilmeni opettajien havahtuneen Move-mittausten aikana oppilaiden heikkoon fyysiseen toimintakykyyn sekä haasteisiin, joita monella oppilaalla oli motorisissa perustaidoissa. Haastatelluista opettajista aktiiviset ja satunnaishyödyntäjät kertoivat lisänneensä harjoitteita liikuntatunteihinsa kuntotekijöiden ja motoristen perustaitojen osa-alueilta Move-mittausten tulosten perusteella (Kuvio 7). Opettajien maininnat Move-mittaustulosten hyödyntämisestä oppilaan fyysisen toimintakyvyn osa-alueilta. Osa haastateltavista pohti opetuksessa tapahtunutta muutosta ensimmäisen kerran vasta haastatteluiden aikana.



Kuvio 7. Opettajien (N = 14) liikuntatunneilla harjoittamat fyysisen toimintakyvyn osa-alueet Move-mittaustulosten johdosta

Motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot saivat eniten mainintoja (9 mainintaa) Move-mittausten jälkeen liikuntatunneilla tehdyistä harjoitteista (Kuvio 7). Opettajat lisäsivät liikuntatunneilla harjoitteiden määrää erityisesti välineen käsittelytaitoon liittyen. Heitto—kiinniottomittaus toimi opettajilla herättäjänä tämän osa-alueen vähäisestä harjoittamisesta. Opettajien lisäämät välineen käsittelytaitoharjoitteet olivat pallonheitto- ja kiinniottoharjoitteita, jotka nostettiin esille sekä aktiivisten että satunnaishyödyntäjien keskuudessa.



Kuvio 8. Opettajien (N = 14) maininnat motoristen perustaitoharjoitteiden hyödyntämisestä liikuntatunneilla Move-mittaustulosten jälkeen

Aktiivisiin hyödyntäjiin A1 ja A2 kuuluneet opettajat kertoivat havahtuneensa oppilaidensa suoritustasoon heitto—kiinniotto-mittauksessa, jonka jälkeen he pohtivat liikuntatuntiansa sisältöä kyseisen taidon osa-alueella. Lasten heittotaitoa pidettiin tuolle ikäluokalle itsestään selvänä motorisena perustaitona. Opettaja A1 kertoi, että lajinomaisia heittoharjoituksia on liikuntatunneilla tullut jonkun verran, mutta ”perus” heittämisen harjoittaminen on jäänyt. Tulosten johdosta he lisäsivät heitto-kiinniottoharjoitteita liikuntatunneilleen. Myös satunnaishyödyntäjä S2 mainitsi lisänneensä pallonheittoa ainoana tavoitteellisena harjoitteena ryhmälleen.

A1: ”Sama pallonheitto tuli itelle, et eipä olla tällasta perus pallonheittoa seinään tehty pitkään aikaan.”

A2: ”Kyl ne vaikuttaa sillä tavalla, et havahtu siihen, että esim. pallonheitto yhdellä kädellä ja kiinniotto ja tämmöset perus perus jutut-- Et sisällyttää niit mukaan liikuntatunneille.”

S2: ”Yks mikä tulee mieleen, ku siin oli se pallon heitto. Et nyt kun alkaa pesiskausi, ni sitä pallon heittoa on otettu enemmän, mut niin kun tavoitteellisesti muita ei oo treenattu.”

Heittämiseen vaadittava voimataso nousi satunnaishyödyntäjän S3 vastauksista esille. Opettaja kertoi lisänneensä liikuntatuntien sisältöön ”yksinkertaisia” heitto-kiinniottoharjoitteita myös ylävartalon voiman kehittämisen kannalta. Tosin opettajan reagointi Moven tuloksiin kesti parista viikosta kuukauteen, jonka jälkeen hän ei kokenut enää hyödyntävänsä Move-tuloksia opetuksessaan.

S3: ”Kyl esimerkiksi se pallonheitto. Ku on sellaisia oppilaita, jotka ei saa sitä pallo edes seinään asti lentämään, ni me ruvettiin sit semmosia ottamaan, ihan yksinkertasi heittoharjoituksia. Et otetaan pallo ja ruvetaan heittämään ja heitellään kaverin kans, heitellään seinään, otetaan koppi.”

Opettajien vastauksista ainoastaan aktiivisiin hyödyntäjiin tyypitellyt opettajat A2 ja A3 olivat ainoita, jotka hyödynsivät Moven tuloksia liikuntatunneillaan myös liikkumis- ja tasapainotaitojen harjoittamisen osalta (Kuvio 8). A2 mainitsi haastatteluissa koordinaation ja tasapainotaitoja vaativat oman kehon painolla tehtävät liikkumistaitoharjoitteet. A3 pohti oppilaiden havaintomotorisia taitoja rytmi- ja yhdistelykykyä sekä dynaamista tasapainoa vaativissa hyppyharjoitteissa.

A2: ”Sen verran et just tullut noita liikkuvuusharjoituksii, koordinaatio juttui sisällytetty ja semmost oman kehon painol tehtävää juttua. Ja erilaisia näitä, rapukävelyit, karhukävelyit sun muita sen tyyppisiä.”

A3: ”Tai sä (oppilas) et hahmota kuin paljon on viis loikkaa tai sä et osaa ees ponnistaa. Semmosii juttui tulee vedetty pal enemmän ku aiemmin tai enemmän ajatuksel ku sillan ennen niit mittauksia.”

Voima

Opettajat hyödynsivät Move-tuloksia lisäämällä liikuntatunteihinsa ylävartalon ja keskivartalon voimaa kehittäviä harjoitteita. Vastauksista nousi esille voiman kaikki eri osa-alueet (kesto-, maksimi- ja nopeusvoima). Oppilaiden tulokset heitto-kiinniottoyhdistelmässä, etunojapunnerruksessa, ylävartalon kohotuksessa, 20 metrin viivajuoksussa ja vauhdittomassa viisi loikassa antoivat kehittämiskohteen liikuntatun-

neille. Opettajat lisäsivät liikuntatunneille oppilaan kehonpainoharjoittelua, kuten etunojapunnerruksia ja vatsarutistuksia.

Kaikki aktiivisiin hyödyntäjiin tyypitellyt opettajat kertoivat hyödyntäneensä Moven tuloksia liikunnanopetuksessaan lisäämällä voima osa-alueen harjoitteita liikuntatunneilleen. Aktiivisiin hyödyntäjiin kuuluneet opettajat A1 ja A4 mainitsivat haastatteluisa lisänneensä ylävartalon voimaa kehittäviä harjoitteita etunojapunnerrusten muodossa. A4 opettaja kertoi pohtineensa pitäisikö viidesluokkalaisten kanssa olla leikinomaisen liikunnanopetuksen sijaan enemmän kuntoliikuntaa.

A1: "Kyllä se vaikutti. Esim. ylävartalon lihakset. Oli hirveen raadollista seurata, kuin heikkoja ne oli yleisellä tasolla. Punnerruksia on tullut lisättyä liikunnassa ja sitten tunneilla taukoliikuntana."

A4: "Ku must tuntuu, et jotkut punnerrukset esim. oli tosi vaikeita. Niit kuitenkin vaaditaan, ni jotenki rupes miettimään, et pitäiskö vitosten liikunta olla enemmän sellast kuntoliikuntaa. Tai ainakin osittain, kun sellast pelailuu ja leikkimistä, et ollaan me lisätty sellast kuntoiluu, ollaan punnerrettu enemmän ja kaikkee."

Oppilaiden heikot mittaustulokset ylävartalon kohotuksessa herättivät aktiivisiin ja satunnaisiin hyödyntäjiin kuuluneiden opettajien A3 ja S7 huolen oppilaiden keskivartalon voimatasosta. Opettajat hyödynsivät Moven mittaustuloksia lisäämällä vatsalihasharjoitteita liikuntatunneilleen. S7 oli ainut satunnaishyödyntäjä, joka otti liikuntatunneilleen voimaa kehittäväen harjoitteen.

A3: "No kyl se nyt näkyy silleen, et mikä on siel menny tosi huonosti. — Kun sä et pysty tekee yhtä vatsalihasta käytännös... Semmosii juttui tulee vedetty pal enemmän —"

S7: "No ehkä jotain noit et esim. se vatsalihastesti, ni ollaan tehty niit samoi vatsalihaksia sit niin ku ryhmien kans."

Haastatteluista nousi esille aktiivisiin hyödyntäjiin kuuluneen opettajan A2 kokonaisvaltaisempi vastaus oppilaan voimatasojen harjoittamisesta. Hän kertoi muuttaneensa

liikuntatuntien sisältöjä lisäämällä tunneilleen harjoitteita, joissa oppilas kehittää voimatasoaan oman kehon painolla.

Osa satunnaishyödyntäjistä koki oman liikunnanopetuksensa olevan niin monipuolista, ettei oppitunteihin tarvinnut tehdä muutoksia Move-tulosten johdosta. Liikuntatunnit sisälsivät jo kaikkia fyysisen toimintakyvyn osa-alueita. Vaikka satunnaishyödyntäjä S1 kiinnitti huomiota oppilaidensa heikkoihin keskivartalon lihaksiin, hän totesi sen olevan tavallista nykyään ja kertoi että ”niitä nyt tehdään muutenkin”. Satunnaishyödyntäjä S4 käytti kuntosalia opetuksessaan, jossa kertoi teettävänsä oppilailla ”peruslihaskunto” harjoitteita vatsa- ja selkälihasten, liikkuvuuden ja motoriikan osalta.

Liikkuvuus

Kuntotekijöihin kuuluvan liikkuvuus osa-alueen osalta hyödyntämisajatukset kohdistuivat venyttelyn aktiiviseen lisäämiseen liikuntatunneilla. Aktiivisten hyödyntäjien opettajatyypin kuuluva opettaja A2 kertoi lisänneensä liikuntatunneilleen liikkuvuusharjoitteita. Aineiston opettajat, jotka mainitsivat nimenomaan venyttelyharjoitteiden lisääntyneen liikuntatunnilla, kuuluivat kaikki satunnaisiin hyödyntäjiin. Alaselän ojennus täysistunnassa -mittaus oli opettajia herättävä suorite, jonka seurauksena he kertoivat ottaneensa venyttelyharjoitteita osaksi liikuntatuntejaan.

S1: ”Se iski mul todella, et oppilaat ei pysty istumaan selkä suorana, mikä näyttää vielä sellaselt osiolta, minkä pystyy tekee, mikä on kaikkein helpoin, ni se ei ookkaan.”

Satunnaisiin hyödyntäjiin kuuluva opettaja (S1) yllättyi oppilaidensa heikoista tuloksista helpolta näyttävässä mittausosiossa, joka mittaa alaselän ojennusta täysistunnassa. Haastateltavan kommentti mittauksen ”helppoudesta” viittaa vahvasti siihen, ettei hän ole aiemmin nähnyt tarpeellisenä hyödyntää liikkuvuuksia kehittäviä harjoitteita liikuntatunneillaan. Toinen satunnaishyödyntäjä S6 pohti vasta haastattelun aikana lisänneensä venyttelyjen määrää liikuntatunneillaan.

S6: ”Kyl siis oikeestaan ehkä tollast alkulämmittely venyttely, tullu tiedostamattaki. Joo, kyl ehkä tällanen pieni lisäys tullu siihen tiedostamatta.”

Nopeus ja kestävyys

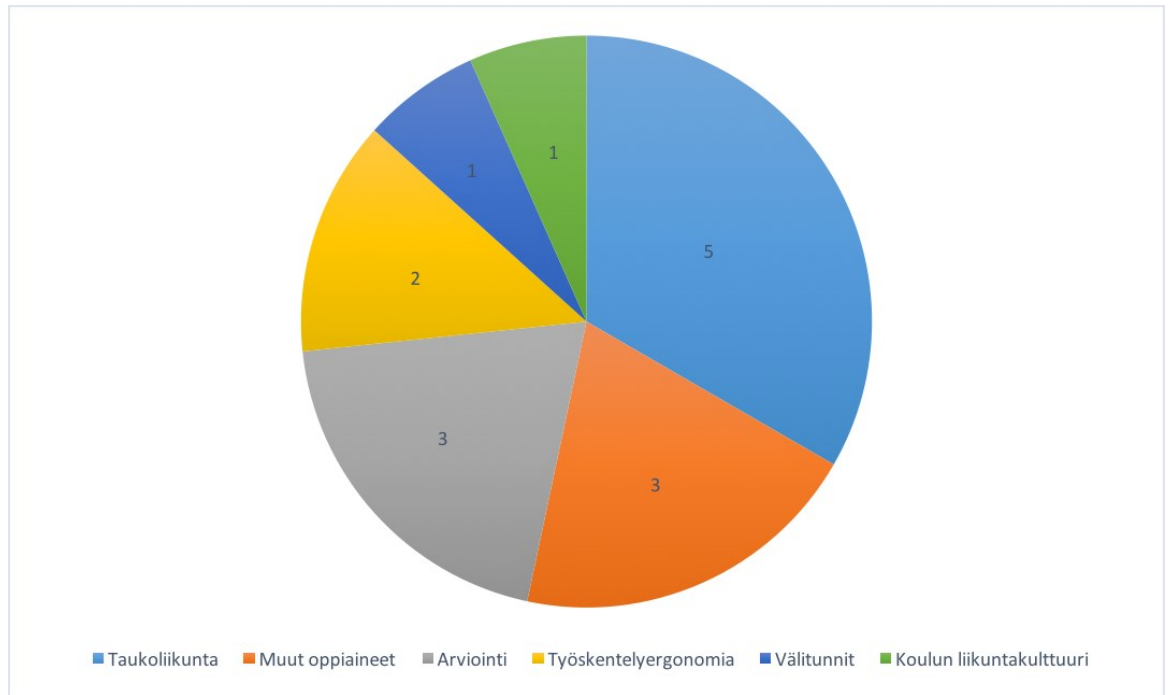
Fyysisen toimintakyvyn kuntotekijöiden osa-alueelle kuuluvien nopeuden ja kestävyyskehittämistä ei ollut koettu oleelliseksi koulun liikuntatunneilla. Opettajien vastauksissa ei ilmennyt yksittäistä poikkeusta lukuun ottamatta kommentteja kestävyyskehittämisestä liikuntatunneilla. Yksi hyödyntämättömyyden syy opettajan vastausten mukaan oli liikuntatuntien vähäinen tuntimäärä viikoittaisessa opetuksessa. Satunnaisesti hyödyntäjiin kuuluva opettaja S1 totesi, ettei kouluissa kehitetä kestävyyttä, vaan ne, jotka harrastavat urheilua seuratoiminnassa omaavat paremman kunnon. Aktiivisiin hyödyntäjiin kuuluva A3 kokee, ettei koululiikunnalla pysty korjaamaan kuntotekijöitä.

S1: ”-- alakoulussa ei kauheesti harrasteta tollast anaerobista liikuntaa, et ei lenkkeillä paljon -- Ja tietenki ne ketkä yleisurheilee ni niillä on kova kunto.”

A3: ”Sit on ne kuntotekijät, mitä koululiikunnal ei pysty korjaa yhtään.”

6.1.2 Fyysisen toimintakyvyn harjoittaminen liikuntatuntien ulkopuolella

Tässä tutkimuksessa kiinnosti erityisesti, miten opettajat hyödynsivät Move-mittausten tuloksia koko koulupäivän aikana. Liikuntatuntien lisäksi nostettiin muun koulupäivän aikana opettajien mainitsemat fyysistä toimintakykyä kehittävät harjoitteet, jotka aloitettiin heikkojen Move-tulosten johdosta. Puolet aineistosta (n = 7), kaikki aktiiviset hyödyntäjät ja kolme satunnaishyödyntäjää, käytti tuloksia hyödyksi liikuntatuntien ulkopuolella (Kuvio 9). Move-mittausten tuloksia hyödynnettiin opetuksen apuvälineenä oppitunneilla tapahtuneissa taukojumpissa, toiminnallisessa opetuksessa sekä liikunnan eheyttämisessä muihin oppiaineisiin, jotka käsittivät ympäristötiedon tunnit. Lisäksi heikkojen notkeustulosten perusteella opettajat huolestuivat oppilaiden työskentelyergonomiasta ja pyrkivät kiinnittämään siihen huomiota. Myös koulupäivien kokonaisvaltainen liikunnallistaminen ja koulun liikuntakulttuurin kehittäminen mainittiin, vaikka tuloksista keskusteleminen rehtorin kanssa ei saanut opettajilta yhtään mainintaa.



Kuvio 9. Opettajien (N = 14) lisäämät fyysisen toimintakyvyn harjoitteet liikuntatuntien ulkopuolisella kouluajalle Move-mittaustulosten johdosta

Taukoliikunta

Kysyttäessä opettajilta haastatteluissa Moven mittaustulosten hyödyntämisestä opetuksessaan, opettajien yleisin tapa liikuntatuntien ulkopuolella tapahtuvalle hyödyntämiselle oli taukoliikunnan pitäminen oppitunnin aikana. Taukoliikunnan avulla katkaistiin pitkiä istumisjaksoja. Movea hyödyntäneet opettajat, aktiiviset ja satunnaishyödyntäjät, kertoivat teettävänsä erilaisia, ryhmälleen kohdennettuja lihaskuntoliikkeitä tai pitivät liikkuvuutta kehittäviä venyttelyharjoituksia oppitunneillaan.

Opettajien pitämän taukoliikunnan tarkoitus oli kehittää oppilaan fyysistä toimintakykyä. Taukojumpissa opettajat harjoittivat erityisesti oppilaiden kuntokyykyjä. Kuntokyykyjen osa-alueelta ylä- ja keskivartalon voima sekä liikkuvuus olivat osa-alueita, joita opettajat kertoivat harjoittavansa oppitunneilla. Aktiivisiin hyödyntäjiin kuuluva opettaja A1 kertoi haastattelussa harjoittavansa esimerkiksi matematiikan tunnilla voiman osa-alueita:

A1: "-- No esim. Tää taukoliikunta, vaikka matikan tunnilla. Nyt tehdään 10 punnerusta, vatsalihasta--"

Myös yleisesti fyysistä aktiivisuutta lisättiin tanssin avulla sekä ”aivojumppana”. Toinen aktiivisista hyödyntäjistä A2 kertoi lisäävänsä fyysistä aktiivisuutta oppitunteihin GoNoodle-harjoitteiden avulla sekä erilaisilla ”aivojumpilla”. Opettaja kertoi haastattelussa, ettei fyysisen aktiivisuuden lisääminen tullut suoranaisesti Move-mittauksista. Opettaja kuitenkin lisäsi seuraavassa lauseessa Moven toimineen ”herättelijänä” siinä, millaisessa tilanteessa koulu on oppilaiden fyysisen toimintakyvyn suhteen.

A2: ”Et myös muilla oppitunneilla tulis niitä katkoi. Aivojumppaa ja go nuudelia, et sillä tavalla koitettu saada. Et ei se Movesta oo lähteny, mutta on ollut varmaan semmonen herättelijä siinä, että ei riitä pelkästään liikuntatunnit. Movesta lähti varmaan eniten havahtuminen ja tajunta siitä, et tilanne on nyt vähän tämmönen haastava ja tääl on paljon juttuja, mitä pitää tosissaan tehdä ja monipuolisesti.”

Voiman lisäksi taukojumpan avulla parannettiin liikkuvuutta. Satunnaishyödyntäjät S1 ja S5 kertoivat, etteivät olleet varmoja Moven vaikutuksista oppituntien opetussisältöihin, mutta kertoivat kuitenkin lisänneensä päivittäiseksi ohjelmaksi oppitunneilleen venyttelyjä, joilla pyrkivät kehittämään oppilaidensa kuntotekijöistä liikkuvuutta. S1 oli jo aiemmin käyttänyt taukojumppia opetuksessaan kehittääkseen nuorten heikkoja voimatasoja, mutta Move-tulosten jälkeen otti jumppiinsa myös liikkuvuusharjoitukset.

S1: ”Ei se oikeestaan vaikuttanu mun opetussisältöihin. Muuten kuin, et lähes joka tunti tai joka päivä jumpataan luokassa, ni oon ottanut niitä esim. liikkuvuusharjoituksia.”

S5: ”Ei ole tullut muutoksia vanhaan. Mut ehkä mä huomaan itse et eri taval istumisen vaikeudet. -- Venutellaan enempi.”

Muut oppitunnit

Moven hyödyntäminen muilla oppitunneilla kuin liikunnantunneilla tulkittiin aineiston perusteella haastavaksi. Opettajien vastauksista nousi esille ainoastaan ympäristöopin oppiaine. Aktiivisiin ja satunnaisiin tyypiteltyt opettajat A4 ja S4 kertoivat hyödyntä-

vänsä Moven tuloksia ympäristöopin opetukseen. A4 kertoi hyödyntävänsä Moven tuloksia erityisesti ympäristöopin ihmisen biologia -jaksoon.

A4: ”Ympäristöopis, ku ollaan käyty ihmisen biologiaa. Et on aika hyvä, et nää Move-testit on just vitosella. Et siel ollaan paljon puhuttu näitä samoi juttui.”

S4: ”Yhden oppilaan kohdalla, ku liikutaan tuol luonnos. Esim. ympän tunnilla. Hänen on hyvin hankala mennä kalliolt ylös tai alas, et tehty just sellast tai liikuttu sellases maastos, et hän joutuu mennä muutenki kun tasasella. Et sellai turvallisesti, mutta kuitenkin on ajateltu.”

Satunnaisiin hyödyntäjiin kuuluva opettaja S4 kertoi harjoittavansa oppilaansa heikkoja liikkumistaitoja luonnossa, erilaisia maastonvaihteluja hyödyntäen. Kuitenkin kysyttäessä Moven hyödyntämismahdollisuuksista muissa oppiaineissa, hän toteaa, ettei ole hyödyntänyt Moven tuloksia opetuksessaan ja havahtuu haastattelun aikana Moven hyödyntämismahdollisuuteen ympäristöopin ihminen-jakson aikana. Myös aktiivinen hyödyntäjä, opettaja A2, myönsi, ettei ole ajatellut aikaisemmin Moven hyödyntämistä muussa opetuksessa kuin liikuntatunneilla.

S4: ”Meil alko just toi ihmisen biologia ja murrosiän muutokset, et ehkä siin vois niin ku palata siihen, mut ei muuten.”

A2: ”No meil on nyt meneillään ihmisjakso ja paljon on käyty läpi, millasii juttui ihmisen tarvii koneistoonsa, Mä en oo Moveen suoraa viitannu, mut ollaan käyty niitä parhaillaa. En oo kyl hoksannu, et sitä vois siihen tuoda.”

Kuten edellä mainituista vastauksista huomataan, Moven hyödyntämismahdollisuus linkitettiin vahvasti ympäristöopin biologian jaksoon, jossa käsitellään ihmistä. Opettajat eivät kuitenkaan käyttäneet Movea hyväkseen opetuksessaan, vaan havahtuivat sen hyödyntämiseen vasta haastattelun aikana.

Työskentelyergonomia

Haastatelluista opettajista kaksi kertoi oppilaiden Move-mittausten tulosten johdosta kiinnittävänsä aiempaa enemmän huomiota oppilaidensa työskentelyasentoon luokassa. Aktiivisiin hyödyntäjiin tyypitelty opettaja A4 kertoi haastattelussa alaselän ojennus täysistunnassa -mittausosion olleen ”havahduttavin” tulos Movessa.

A4: ”Kyl mä kiinnitän paljon enemmän huomioo tuntityöskentelyssä oppilaiden istumiseen, ja se oli siis kaikkein havahduttavin tulos just se täysistunto, ku suurin osa tai ei nyt suurin, mut osa ei pystyny siihen. Ni sit siihen oppilaiden istumiseen ja asentoon ja työasentoihin oppitunnilla.”

Opettajan A4 vastauksesta voidaan tulkita hänen ajatelleen alaselän ojennuksen täysistunnassa olevan oppilaille helpoin mittausosio suorittaa ja haastateltu opettaja oletti oppilaidensa suoriutuvan mittauksesta pisteen arvoisesti. Myös satunnaisiin hyödyntäjiin lukeutuva opettaja S5 kertoi havahtuneensa oppilaidensa suorituksiin alaselän ojennuksesta täysistunnassa. Opettaja mainitsi vastauksessaan olettaneensa tämän mittausosan olevan ”kaikkein helpoin”. Oppilaiden vaikeudet hyväksytyn täysistunnan suorittamisessa tulivat myös hänelle yllätyksenä, jonka seurauksena S5 kertoi kiinnittävänsä huomiota oppilaidensa työskentelyasentoihin aiempaa enemmän.

S5: ”Mut ehkä mä huomaan itse eri taval istumisen vaikeudet. Et selkä suorana ja jalat -- Et se iski mul todella, et oppilaat ei pysty istumaan selkä suorana, mikä näyttää viel sellaselt osiolta, minkä pystyy et mikä on kaikkein helpoin, ni se ei oookkaan.”

Koulun liikuntakulttuuri

Moven tulosten hyödyntäminen koulun liikuntakulttuurin kehittämisessä oli haastatelluilla alkeellisella tasolla. Opettajat mainitsivat haastatteluissa koulun liikuntakulttuurin kehittämisen, mutta vain kaksi aktiivisiin hyödyntäjiin tyypiteltyä opettajaa nimesi kehittämiseksi tehdyt toimet Moven osalta. Aktiivinen hyödyntäjä A1 kertoi koulun hyödyntäneen Movea järjestämällä avoimet ovet oppilaiden vanhemmille. Avointen ovien -päivän yksi teema oli Move. Halukkaat vanhemmat saivat tulla koululle ja oppilaat saivat suorittaa omille vanhemmilleen Move-mittausten eri mittausosioita.

A1: ”On sillä lailla, et meillä oli avoimet ovet vanhemmille ja oltiin laitettu Moven suorituspaikat sinne ja oltiin monistettu suorituskortteja. Idea oli et niitä voi kattoa, mitä ne on ja sitten vitosilla oli ideana, et oppilaat teetti omilla vanhemmillaan niitä testejä.”

Koulu pyrki valistamaan vanhempia ja tekemään mittauksista konkreettisemmän oppilaiden vanhemmille kuin pelkkänä kotiin tuotavana tulokorttina. Lisäksi A1 mainitsi ainoana opettajana kuntokyykyjen harjoittamisen välitunneilla. Kehittämällä koulun liikuntakulttuuria niin, että koulupäivän aikana toimintakyvyn harjoittaminen olisi mahdollista, oli koulussa ainakin periaatteen tasolla.

A1: ”Sanon periaatteessa kyllä, käytännössä vähän vähemmän. Meille onkin tulossa se välituntimaraton. No sanotaan, että kyllä, kyllä ollaan yritetty kehittää koulun toimintakulttuuria, että olis mahdollisuus kehittää kuntotekijöitä täs koulupäivän aikana.”

Myös toinen aktiivisiin hyödyntäjiin kuulunut opettaja A4 kertoi haastattelussa koulunsa järjestäneen oppilaiden vanhemmille tapahtuman, Kasvamme yhdessä -illan. Opettajan kertoman mukaan illan teemana oli lasten liikkuminen ja terveys. A4 mainitsi koulun hyödyntäneen Movea liikunta- ja terveyskasvatuksen näkökulmasta tapahtuman järjestämisessä.

A4: ”No kyl me niit käytiin läpi ja vitosil on täällä ollut Kasvamme yhdessä -ilta, ni sit on myöskin siinä liikuntaa ja yleist vireystilaa käyty läpi, mis niit hyödynnettiin viel.”

Arviointi

Haastatteluissa kysyttiin myös jokaiselta opettajalta, voiko Move-mittaustuloksia käyttää osana arviointia tai käyttivätkö he mittaustuloksia ollenkaan apuna arvioinnissa. Kolme haastatelluista opettajista kertoi hyödyntävänsä Moven tuloksia osana liikunnan arviointia. He kaikki olivat satunnaishyödyntäjiä.

S6: ”Kyl kai se voi nimenomaan tällases tilanteessa, ku ei oo varma arvosanasta ni... Mut en mä muuten ajatellu sitä kauheesti painottaa kuitenkaan.”

S2: ”-- me oltiin vedetty se raja niin ku, et positiivises mieles se voi vaikuttaa, mut ei negatiivisesti.”

S4: ” No kyl mä osittain joo o. Et kylhän se tuo sitä kokonaiskuvaa et et. Joo.”

Satunnaishyödyntäjät näkivät, että tuloksia oli mahdollista käyttää arvioinnin tukena, varsinkin epäselvissä rajatapauksissa. S2 kertoi tarkemmin, että vain positiivisessa mielessä eli numeroa nostavana mahdollisuutena.

6.1.3 Oppilaan Move-mittaustulosten käsittely

Move-mittausten tarkoituksena on tuottaa tietoa oppilaiden fyysisestä toimintakyvystä opettajalle, oppilaalle ja oppilaiden vanhemmille, sekä vahvistaa oppilaan liikunnallista elämäntapaa. Mittausten jälkeisenä vaiheena oli tulosten käsittely opettajan ja oppilaan välillä, tulosten siirtyminen terveydenhoitajalle ja mahdollinen terveydenhoitajan tulosten käsittely oppilaan ja vanhempien kanssa. Tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita, miten opettajat edesauttavat oppilaan liikunnallisen elämäntavan edistämistä Moven avulla. Haastatteluissa kysyttiin, millaista yhteistyö terveydenhoitajan kanssa on ollut ja miten tuloksia on käsitelty oppilaiden kanssa, sekä mahdollisesti vanhempien kanssa. Tietojen luovuttaminen terveydenhoitajalle on oppilaille vapaaehtoista.

Erityishuomiota haastatteluissa kiinnitti luokanopettajien vähäinen sitoutuminen varsinaisen mittauksen jälkeisiin tapahtumiin. Luokanopettajat kävivät tuloksia läpi heikosti ja erittäin vaihtelevasti oppilaidensa kanssa. Kukaan opettajista ei pitänyt kahdenkeskeisiä palautekeskusteluja oppilailleen. Tulokset käsiteltiin joko ryhmäkohtaisesti, vanhempien kanssa tai ei ollenkaan. Tulosten käsittelyksi ja riittäväksi palautteenannoksi arvioitiin haastateltavien vastaukset, joissa oppilaat oli aktiivisesti otettu mukaan tai opettajan palaute oli ollut rakentavaa.

Opettajat, jotka eivät käyneet tuloksia millään tavoin läpi oppilaiden kanssa, olivat passiiviset hyödyntäjät sekä muutama satunnaisista hyödyntäjistä. Passiiviseksi hyödyntäjäksi luokiteltu opettaja (P1) opetti oppilailleen ainoastaan liikuntatunnit ja oli luovuttanut tulokset kyseisen luokan opettajalle, palaamatta niihin enää. Satunnaisiksi hyödyntäjäksi luokitellun opettajan S7 syyksi ilmeni epävarmuus sekä mittauksen että mittaa-

misen luotettavuudesta. Myös oppilaan saama hyöty oli jäänyt epäselväksi. Toisaalta samassa vastauksessa hän kyseenalaisti, voisiko oppilas hyötyä yksilöllisestä palautteesta:

S7: ”Ryhmäkohtasia tuloksia mä en välttämät pidä niin valideina tai luotettavina, kun mä en tiää, ollaanko me ite tehty ne testit luotettaval tai oikeel tavalla. Koska tä on ensimmäinen vuosi, niin mä en näe et oppilaat sais tästä mitään, et yksilöinä sit ehkä joo. -- En mä tiää, olis niit voinu oppilaan kans käydä jälkeenpäinkin sit. Kyl se nyt on jäänyt vähän irralliseks sit. Toisaalta siinä saa hirveen suoran palautteen suoraan niistä tuloksista sit oppilaatkin, et miten ne nyt meni.”

Satunnaishyödyntäjistä S4 kertoi antaneensa palautetta ainoastaan mittaustilanteessa. S6 ei antanut ryhmälleen ohjatusti palautetta, vaan antoi oppilaidensa vertailla tuloksia keskenään. Kumpikaan opettajista ei perustellut valintaansa tarkemmin. Tulosten läpikäymättömyydeksi tulkittiin myös satunnaishyödyntäjän S3 vastaus, jossa rakentava palaute oppilaille jäi puuttumaan. Yhdistäväksi tekijäksi näiden opettajien vastauksille tulkittiin syystä tai toisesta johtuva välinpitämättömyys palautteenantoa kohtaan.

S4: ” No en muuta, kun siinä kohtaa kun niitä merkattiin.”

S6: ”Eei, ei oo käyty. He näkivät tulokset ja selvästi vertailivat kavereitten kans niitä myöskin... No sillä tavalla on käyty, et he on saanu ne tulokset.”

S3: ” Mä kävin sen tavallaa sillai kokonaisuutena, sellasena yhteenvetona. Mä vaan sillai totesin, et se tulos oli aika onneton ja sit mä pistin kaikil vanhemmille sellaisen yleisviestin.”

Kaikki aktiiviset hyödyntäjät ja osa satunnaisista hyödyntäjistä antoi palautetta ryhmälleen tai keskusteli vanhempien kanssa oppilaan Move-mittausten tuloksista. Useasti mainittu tapa käydä tulokset läpi ryhmän kanssa oli tulosten yleinen tarkastelu. Siinä opettajat kertoivat oppilailleen, millaista suoritusta ”hymynaamoihin” vaadittiin ja oppilaat pystyivät tarkistamaan saamansa tuloksen omista papereistaan. Haastatteluvastauksien perusteella opettajien pyrkimys ei ollut pohtia oppilaiden kanssa ratkaisuja ja toimintatapoja, jotka johtaisivat parempiin tuloksiin.

A3: ”Oppilaiden kanssa katottiin ryhmässä, et mitä tarkoittaa, jos sä sait tämmösen ja tämmösen ajan. Et jokainen sai merkata itelleen niitä hymynaamoja tai mutrunaamoja näis tapauksis.”

S2: ”Käytiin siinä kun, siinähan on ne skaalat, ni katottiin yleisel tasol, et millanen suoritus olis pitäny olla siinä sitten. -- Et me katottiin siitä mikä oli sellanen hyvä tulos ja mikä heikompi niiden hymynaamojen kautta.”

A4: ”Luokan kans käytiin yhteisesti, et miks näitä mitataan, mitä ne tulokset kertoo ja miten sit voi kehittyä. Näin niin ku yhteisesti et mitenkä sit.”

Aktiivisista hyödyntäjistä A1 toi vastauksessaan esille suunnitellun hyödyntämisstrategian. Poiketen muista opettajista, erityistä oli valmistautuminen mittaukseen pitämällä liikuntatunti luokassa sekä ennen että jälkeen mittausten. A1 oli käynyt koulutuksen Movea varten. Haastattelutilanteessa oli havaittavissa opettajan itsevarmuus ja selkeys Moven hyödyntämisestä oman luokkansa ja koulunsa osalta.

A1: ”Kyllä. Me pidettiin ihan liikuntatunti luokassa. Sekä ennen että jälkeen. Katottiin, mistä tulee hymynaama, mistä vakava naama. Sitten käytiin materiaaleja sieltä Moven sivuilta läpi, mistä tuli sanallisia Juha Vuoren palautteita. Sit keskusteltiin, mitä tarkoittaa kunto ja mitä hyvä kunto.”

Joissain tapauksissa Move-mittauksista saatuja tuloksia käytiin läpi oppilaiden vanhempien kanssa. Aktiivinen hyödyntäjä A2 käsitteli tuloksia myöhemmin vanhempien ja oppilaiden HOJKS palaverissa. Hän ei voinut käydä tuloksia ollenkaan läpi ryhmänsä kanssa, sillä mittaustilanne oli aiheuttanut suuria tunnekuohuja oppilaissa, eikä siksi halunnut palata tuloksiin myöhemmin ryhmänsä kanssa. HOJKS palaverissa asiaa ei systemaattisesti käyty läpi jokaisen oppilaan kohdalla:

A2: ”Osan kanssa joo. Mut ei mitenkään, et me oltais istuttu tän asian äärelle, et jotain HOJKS palaverissa.. On tullu puheeks heikkoudet, mut myös sit ne vahvuudet.”

Satunnaishyödyntäjä S5 käytti myös Move-mittauksen tuloksia hyödyksi HOJKS palaverissa. Hän mainitsi satunnaishyödyntäjä S1:n kanssa mittaustulosten olevan hyvä konkreettinen tapa, ”mustaa valkoisella”, käydä oppilaiden asioita läpi vanhempien kanssa.

S5: ”Olen sillai, et HOJKS palaverissa, eli just tä terveydenhoitopalaveri. Yks mikä on hyvä, et voidaan lähteä puhumaan liikunnan merkityksestä yleisesti. Et kuinka paljon ulkoilua ja liikuntaa olis hyvä harrastaa monipuolisesti. Et ehkä se on hyvä sellanen konkreettinen, mihin voi tarttua.”

S1: ” Kyl mä ne kaikkien kans vähän kävin läpi, ku se on must aika tärke, et on mustaa valkosella. Niin ku vanhempain varteis muutenki, ettei juttele niitä näitä, et voi kattoa ihan näitä tuloksia.”

Aktiiviset ja satunnaiset hyödyntäjät eivät käyneet henkilökohtaisia palautekeskusteluja oppilaiden kanssa. Satunnaishyödyntäjä A2 perusteli, ettei nähnyt kahdenkeskisen palautteen läpikäymistä välttämättömäksi, vaan otti tulokset tiedoksi itselleen ja osaksi omaa suunnittelutyötä. Satunnaishyödyntäjän S2 koululla terveydenhoitajan kanssa yhteistyö oli sellaisella tasolla, että opettaja tiesi terveydenhoitajan olevan motivoitunut käymään tuloksia läpi oppilaiden kanssa laaja-alaisten terveystarkastusten yhteydessä. Myös A3 tiesi terveydenhoitajan käyneen tuloksia läpi vanhempien kanssa. Nämä olivat kuitenkin poikkeus aineistossa, sillä suurin katkos tulosten läpikäymisessä oppilaan tukemiseksi tapahtui juuri terveydenhoitajan ja opettajan välillä. Opettajat eivät tieneet terveydenhoitajan motivaatiosta tai siitä, oliko terveystarkastuksissa puututtu Moven tuloksiin. Sen vuoksi myös kotiin menneet viestit ja toimenpiteet eivät olleet opettajien tiedossa muuta kuin niillä opettajilla, jotka olivat ottaneet tulokset esille vanhempien kanssa.

6.2 Move-mittausten haasteet

Opettajien haasteet Move-prosessissa rajoittivat mittaustulosten hyödyntämismahdollisuuksia opetuksessa. Haasteet nousivat tutkimuskysymykseksi haastatteluaineistoa analysoitaessa, jolloin todettiin, että kompastuskivet mittaustilanteessa tai sen jälkeisissä toimenpiteissä hankaloittivat Move-tulosten hyödyntämistä. Rajallisen hyö-

dyntämisen taustalla aineistosta ilmeni haasteita eriyttämisen, mittausten ajankohdan ja mittaustilanteen negatiivisten kokemusten kanssa sekä terveydenhoitajan ja opettajan välisessä yhteistyössä. Lisäksi opettajien vastauksista nousi esille perehtyneisyyden ja asenteen tuomat haasteet hyödyntämiselle.

Erilaiset liikkujat

Opettajat kokivat, ettei Move ottanut huomioon erilaisia liikkujia. Pienluokkaa opettavien opettajien vastausten perusteella aineistosta nostettiin esille Move-mittausten haasteet tehostetun tai erityisen tuen oppilaille. Viidesluokkalaisten poikien ja tyttöjen mittaussosiokohtaiset tulosrajat eivät huomioineet sovelletun liikunnan erilaisia liikkujia. Opettajat, joilla oli oppilaita erityisen ja tehostetun tuen piirissä, kertoivat Move-mittausten olleen näille oppilaille todella epäkäytännölliset, jonka seurauksena sovelletun liikunnan oppilaat jäivätkin useasti nollaan pisteeseen eri mittaussosioissa.

S4: ” Aina, ku erityisluokasta on kyse, niin on omat haasteensa. Osalla voi valmiiks jo merkitä sinne viivan, et se ei tule onnistumaan. ”

Satunnaisiin hyödyntäjiin tyypitelty opettaja S4 totesi haastattelussa Moven epäkäytännöllisyyden ja sopimattomuuden omalle luokalleen. Myös toinen, satunnaisiin hyödyntäjiin kuulunut opettaja S5 mainitsi haastattelussa eriyttämisen puuttumisen vaikeuttaneen mittausten teettämistä ja tulosten hyödyntämistä osana opetusta.

S5: ” Et jos me oltais tehty vaan niin, et ei oltais eriytetty niitä, niin se ei olis ollu positiivinen kokemus. Koska kyl oppilaat sit osaa miettiä ”joo-o, enpä saanut pistettä”. Se ei olis ollu kiva tunti! ”

S4: ” Siin mielessä, et kun ei ole sitä vaihtoehtoa ollenkaan, et onks se niin ku sovellettu. Että onko se suoritus vai ei suoritus ollenkaan, et kaipais siihen jonkunnäköstä vaihtelua. (ja eriyttämistä just). ”

Lisäksi edeltävissä kommentteissa nousi esille positiivisten kokemusten tuottaminen oppilaille koululiikunnassa ja miten eriyttämisen puute aiheuttaa negatiivisia liikunta-kokemuksia oppilaille. Aineistosta nousi esille mainintoja myös yleisopetuksen oppilai-

den kokemista negatiivisista liikuntakokemuksista. Passiivisiin hyödyntäjiin kuulunut opettaja P1 kritisoi Movessa tapahtuvaa opetussuunnitelman vastaista mittaamista ja nosti esille oppilaiden negatiiviset kokemukset liikunnasta.

P1: ”Ja siin oli sitten muutama oppilas, yksi oppilas purskahti itkuun. Just tässä pallotestissä, eikä oikee sit saanu enää hyvää hapetta, ku koki, et oli niin huono. Eli ei saanu sit sitä positiivist palautetta siit. Ei.”

Opettajan mukaan Move-mittausten suorittaminen aiheutti osalle oppilaista negatiivisia kokemuksia koululiikunnasta opetussuunnitelmassa mainittavan positiivisten kokemusten sijaan. Myös aktiivisiin hyödyntäjiin tyypitelty opettaja A2 kertoi Moven mittausten aiheuttaneen osalle oppilaista huonommuuden tunnetta. Opettaja kertoi oppilaiden suhtautuneen negatiivisesti omiin tuloksiinsa ja hermostuneen niistä. A2 kertoi muuttavansa Move-mittausten teettämisen toimintatapojaan tulevaisuudessa. Näin opettaja pyrkii välttämään oppilaiden kokemia negatiivisia kokemuksia.

A2: ”Mä menin antamaan, et ne näki ne naamat, ne näki et siel on sellanen hymynaama-asteikko. Et se oli mun ymmärtämättömyyttä, et mä en olis sitä saanu heille näyttää. Koska he ahdistu siitä ihan valtavasti, et laski 1+1 ja tajus, et heil on siin surunaaman kohdal niit merkintöi.”

Moniammatillinen yhteistyö

Myös moniammatillisen yhteistyön toimimattomuuden tulkittiin olleen mittaustulosten hyödyntämisen esteenä. Yhteistyö terveydenhoitajan kanssa oli vaihtelevaa opettajatyyppistä riippumatta. Passiivinen hyödyntäjä P2 ja satunnainen hyödyntäjä S2 kertoivat tietävänsä terveydenhoitajan käyneen tulokset läpi oppilaiden kanssa. Muut opettajat eivät olleet varmoja, onko tuloksia käyty läpi laajennetuissa terveystarkastuksissa, vaikka osa opettajista oli ollut niissä mukana. Yleisin vastaus haastateltavilla oli, ettei heillä ole mitään tietoa asiasta:

S3: ”Siit mul ei oo mitään tietoo. Ei mitään tietoo.”

S4: ”Mä luin, että ne siirtyy, mutta mä en tiää, onko niitä mitenkään hyödynnetty. Mä oon ollu niis (terveystarkastuksissa) mukana, mut ainakaan niis mis mä oon ollu mukana, ni ei oo käytetty.”

A2: ”Vanhemmat on ollu mukana siinä laajennetus terveystarkastuksessa, missä mä oon ollu. Terkkari ei tietääkseni oo käyny näit läpi oppilaiden kans ollenkaan ja siinä koululääkärilläkin ne on tullu puheeks, jos mä oon ottanu ne puheeks, et kyl mul vähän semmonen olo on että.”

Osa opettajista mainitsi mittauskiireen aiheuttaneen haasteita tulosten siirtymiseen terveydenhoitajalle. Mittausten ajankohta velvoitti opettajia työskentelemään nopealla aikataululla. Satunnaisiin hyödyntäjiin tyypitelty opettaja S6 kertoi oppilaiden laajojen terveystarkastusten alkaneen jo ennen kuin hän oli ehtinyt teettää luokalleen Move-mittaukset. Oppilaiden tulokset siirtyivät terveydenhoitajalle hieman myöhässä, jonka seurauksena terveydenhoitajalla ei ollut ollut käytössään jokaisen oppilaan kanssa Move-mittauksesta saatuja tuloksia. Tästä johtuen tulosten hyödyntäminen oppilaiden terveydentarkastuksissa oli heikkoa. Myös P2 mainitsi vastauksessaan kiireen.

S6: ”Mun käsittääkseni joo. Mut siin oli vähän se ongelma, et mun oppilailta oli kauheen ajoissa ne terveystarkastukset, et joillain oli jo ennen ku oltiin saatu Move-mittauksia tehtyä, et kaikkien kans niitä ei varmaa oo käyty.”

P2: ”Sen takia niil oli kiire, et ne ehtis niihi terveystarkastuksiin terkkareille.”

Aktiivisiin hyödyntäjiin kuulunut opettaja A4 kertoi, etteivät oppilaiden tulokset siirtyneet lainkaan terveydenhoitajalle. Opettaja kertoi terveydenhoitajan menneen Moveen liittyvään koulutukseen vasta joulukuun jälkeen, vaikka terveystarkastukset oli tehty jo ennen joulukuuta. Opettaja A4 ja terveydenhoitaja sopivat keskenään, etteivät oppilaiden tulokset siirry ensimmäisenä vuotena oppilaiden terveystarkastuksiin.

Perehtymättömyys

Perehtymättömyyden ja opettajan suhtautumisen tulkittiin aineiston pohjalta olevan yksi haaste Moven hyödyntämiselle. Opettajista 12 opiskeli ja tutustui itsenäisesti Moveen.

Vain kaksi opettajaa kävi koulutuksen ja toinenkin vasta Move-mittausten jälkeen. Yksi haastatelluista kertoi, ettei ollut perehtynyt ollenkaan Moveen ja pari muutakin opettajaa kertoi katsoneensa ainoastaan suoritusten kuvat sekä videot. Satunnaisiin hyödyntäjiin kuulunut opettaja S3 kertoi kokeneensa, ettei pysty hyödyntämään mittauksia tehokkaasti osana opetustaan. Opettaja ei kokenut saavansa Movesta itselleen hyödynnettävää ”työkalua” opetukseensa. Hänen vastauksestaan tulkittiin perehtymisen Moven suhteen rajoittaneen sen hyödyntämismahdollisuuksia.

S3: ”Mä en saa siitä sitä tehoa irti mikä sen jalo ajatus on alun perin ollut. Et enemmän se on semmonen vähän semmonen pakkopulla. Ku se ei kerran herätä näis oppilais minkään näköst herätystä tai tsemppireaktiota. Tai se jää vähän... Tai meille se oli hyvin hyvin sellanen irrallinen osa.”

Yllä olevasta opettajan S3 kommentista näkee, ettei hän ole osannut linkittää Movea osaksi muuta opetustaan. Myös satunnaishyödyntäjien S2, S4 ja S7 vastaukset hyödyntämättömyydestä tulkittiin heikon perehtymisen syyksi. Satunnaishyödyntäjä S2 ei uskonut oppilaidensa pystyvän asettamaan itselleen tavoitteita ja parantamaan niitä. S4 epäili Moven olevan vain ohitse menevä projekti, jonka vuoksi ei kokenut Movea hyväksi työkaluksi opetukseen ja S7 totesi Moven olevan aika epäselvä, ja oli ”kysymysmerkkinä” sen kanssa.

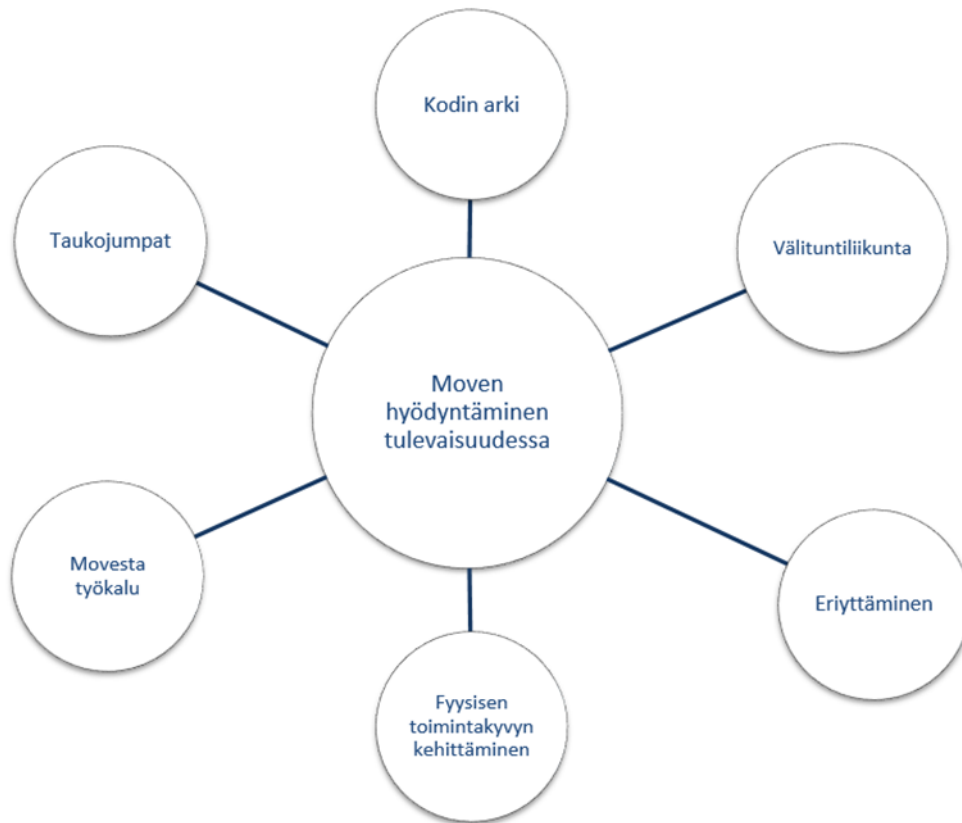
Mittausten ajankohta

Tutkimuksen aineistosta löytyi mainintoja Move-mittausten ajankohdan tuottamasta haasteellisuudesta. Ajankohta vaikutti opettajien mukaan perehtymiseen, huolellisen mittaustilanteen järjestämiseen, luokanhallintaan ja mahdollisen uuden luokan tuntemiseen syksyn alussa. Syyskuun aikana teetetävät mittaukset ja tulosten kirjaaminen kansallisesti yhteiseen tietojärjestelmään määrättyssä aikataulussa koettiin kuormittavaksi. Mittausten ajoittaminen keväälle helpottaisi opettajan työtä passiivisen hyödyntäjän P2 mielestä. Tällöin opettajalla on pidempi aika valmistaa oppilaita niin henkisesti, kuin fyysisesti mittauksiin. Toinen opettaja P1 oli myös sen kannalla, että syksy mittausten ajankohtana ei ole otollinen oppilaille.

P2: ”No toi oli mun mielest ehkä se isoin, et ne tehtäis vasta keväällä, jolloin sitä pystyis treenaamaan, ja sillä motivoida niitä oppilaita enemmän liikkuu. Et siihen testi-tilanteeseen pystyis valmistautuu.”

6.3 Move-mittaustulosten hyödyntämismahdollisuudet tulevaisuudessa

Haastatteluissa luokanopettajilta kysyttiin Moven tulevaisuuden hyödyntämismahdollisuuksista. Opettajien Movea koskevat tulevaisuuden näkymät olivat konkreettisia ja keskittyivät lähitulevaisuuteen. Se, miten opettajat olivat hyödyntäneet mittaus-tuloksia opetuksessa, ohjasi vastauksia tulevaisuuden hyödyntämismahdollisuuksista. Opettajat, jotka olivat jo hyödyntäneet tuloksia osana opetustaan, näkivät tulevaisuudessa tärkeäksi oppilasta tukevan toiminnan, jossa liikuntakasvatusvastuu jakautuu myös terveydenhoitajalle ja huoltajille. Näin Movesta saataisiin konkreettisempi työkalu. Nämä opettajat olivat kaikki aktiivisia hyödyntäjiä. Myös muutama satunnaishyödyntä-jistä näki tulevaisuuden hyödyntämisessä keskeisenä terveydenhoitajan suuremman vastuun. Kuitenkin heidän vastauksissaan näkyi enemmän opettajan mahdollisuudet mittaus-tulosten hyödyntämisessä: liikuntatunti, taukojumppa ja välituntiliikunta saivat mainintoja. Passiiviset hyödyntäjät eivät maininneet Movea koskevia tulevaisuuden hyödyntämismahdollisuuksina.



Kuvio 10. Move-mittaustulosten hyödyntämismahdollisuuksia haastateltujen opettajien mukaan

Kodin arki

Aktiivisiin hyödyntäjiin kuulunut opettaja A1 mainitsi Moven tulevaisuuden hyödyntämismahdollisuuksien liittyvän kodin suurempaan vastuunottoon lapsen liikkumisesta. A1 toivoi, että Movea voitaisiin tulevaisuudessa hyödyntää kodin ja koulun välisessä yhteistyössä tehokkaammin. Movesta saatujen mittaustulosten avulla oppilaiden vanhempia pystyttäisiin valistamaan paremmin liikunnan vaikutuksesta osana lapsen arkea. Kuitenkaan vastuu ei hänen mielestään ole opettajalla.

A1: ” No kyllä mä näkisin suurimman tarpeen kotiin ja kodin arkeen. Sitä vois kehittää ihan älyttömästi. Et miten paljon olis mahdollisuuksia viedä ajatusta sen lapsen kunnan kehittämistä sinne kotiin, jos haluttas. Mut en koe, et se on opettajien tehtävä.”

Opetuksen työkalu

Aktiivisten hyödyntäjien A1 ja A4 sekä satunnaishyödyntäjien S1 ja S8 vastauksista ilmeni liikuntakasvatuksen vastuun jakaminen koulun terveydenhoitajan kanssa. Opettajat toivoivat moniammatillisen yhteistyön kehittyvän tulevaisuudessa siten, että opettaja ja koulun terveydenhoitaja ottaisivat yhteisen vastuun Move-mittausten järjestämisestä ja tulosten läpikäymisestä oppilaiden sekä oppilaiden vanhempien kanssa. Kiireellisen aikataulun takia mittaukset jäivät irralliseksi kokonaisuudekseen. Tulevaisuudessa A4 ja S8 toivoivat järjestelmällisempää toimintaa mittausten ympärille, jolloin se olisi oppilaalle konkreettisempi ja paremmin palveleva jatkumo.

A4: ”Et se olis vähän järjestelmällisempää, ja et siinä olis se terkkari heti mukana kans kertomassa, mihin näil pyritään. Ja sit analysoidaan niiden oppilaiden kans niit tuloksii enemmän.”

S8: ”Jos ja kun tämä vakiintuu koulun käytäntöihin, ni olis hyvä liikunnanopettajien mieltii keskenään yhdessä terveydenhoitajan kanssa tän ja mahdollisesti muittenki henkilöiden kanssa, ketä nämä Move-mittaukset koskettaa, että mikä niitten funktio meijän koulun arjessa on ja näitten lasten oman koulunkäynnin ja elämän kannalta on.”

Erityisesti tieto oppilaan fyysisestä toimintakyvystä tulisi mennä vanhemmille terveydenhoitajan kautta. Satunnaisiin hyödyntäjiin kuuluneet opettajat S1 ja S8 peräänkuuluttavatkin tulevaisuudessa koulun terveydenhoitajalta vahvempaa panosta oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tulosten läpikäymisessä vanhempien kanssa. Vanhemmille voisi tarjota työkaluja lapsen harjoittelun tueksi.

S1: ”Kyl se olis parempi, et se tieto menis terveydenhoitajalta huoltajalle, niissä keskusteluissa, mitä ne käy keskenään. Eikä niin, et opettaja lähtis antaa kotiläksyjä näistä. Et koulussa voidaan innostaa näihin, mut että se varsinainen korjausliike tulis terveydenhoitajan kautta jos on ihan selkeesti ettei jaksa yhtään juosta.”

S8: ” Kyl se olis paljon tärkeempi just nivota ne niihin terveystarkastuksiin niin, että ei vaan todettais, että sun lapsen toimintakyky ja liikkuvuus on huono. Vaan vanhemmille voitais tarjota suoraan työkaluja, et okei tää on tilanne, mut mitä voitais tehdä et se asia muuttus.”

Haastatellut opettajat mainitsivat opettajan aseman Moven osalta oppilaan liikunnallisen kasvatuksen ”vinkkipankkina”. Satunnaisiin hyödyntäjiin kuulunut opettaja S5 nosti esille oppilaiden ohjaamisen liikunnan pariin kerhotoiminnan ja harrastustoimintaan avulla. S5 ei kuitenkaan usko pelkästään koulun toimesta tulevan oppilaan ohjauksen liikunnan pariin riittävän. Aktiivinen hyödyntäjä A1 mainitsi myös joitain konkreettisia vinkkejä, joita opettaja voi oppilailleen antaa.

A1: ”Et ihan tällast toiminnallista ohjausta, liikuntalukujärjestystä, harrastusten etsimistä, lenkkikalenteria tai tällasta, venyttelykalenteria. ”

S5: ”Sielt pystyy niit oppilait noukkimaan ja suosittelemaan heille liikuntakerhoja ja harrastuksia -- Et jos siihen sais sellasen pysyvyyden tulis oikeest se innostus. Täytyy myöntää, et niille ketkä liikuntaa ei harrasta eikä oo kiinnostusta ni aika vaikee saada se motivaatio tämmösen avulla kuitenkaan. ”

Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen

Haastateltavat nostivat esille oppilaan fyysisen toimintakyvyn kehittämisen tehokkaammin oppitunneilla ja muun koulupäivän aikana. Taukoliikunnan ja istumisjaksojen katkaiseminen luokkahuoneopetuksessa sekä fyysisen aktiivisuuden lisääminen välitunneille mainittiin Moven hyödyntämismahdollisuuksiksi. Move-mittaustulosten hyödyntäminen liikuntatunneilla sai vain yhden opettajan maininnan. Satunnaisiin hyödyntäjiin tyypitelty opettaja S7 pohti, että oppilaiden Move-mittausten tuloksia voitaisiin hyödyntää tehokkaammin liikuntatunneilla ja taukojumppina kehittämällä ryhmässä ilmenneitä ”heikkoja” osa-alueita.

S7: ” Jos kokee, et joku osa-alue on niin ku omas ryhmäs heikko, ni kyl sitä vois varmaa enemmän sit tehdä ja ihan vaikka taukojumppana luokas ja ihan sit vaan liikuntatunneil. ”

Satunnaisiin hyödyntäjiin tyypitelty opettaja S7 mainitsi ainoana opettajana Moven hyödyntämistä tulevaisuudessa liikuntatunneilla. Lisäksi hän nosti esille taukoliikunnan, jonka avulla oppilaiden fyysistä toimintakykyä voitaisiin harjoittaa koulupäivän aikana.

Aktiivisiin hyödyntäjiin tyypitelty opettaja A3 hyödyntäisi ohjattua välituntiliikuntaa fyysisen toimintakyvyn parantamiseksi. Motorisia perustaitoja voisi harjoittaa tavoitteellisemmin välitunneilla. A3 pohti myös kriittisesti vastauksessaan, kuinka paljon oppilaat ylipäättään liikkuvat liikuntatunneilla ja koulun liikuntatunnit eivät itsessään riitä täyttämään oppilaiden fyysisen aktiivisuuden suosituksia.

A3: ”Kyl viel suurilt osin näkee sen mikä se taso on, ni ottais niit enemmän esim. sinne välkkiiliikuntaan tai ehkä tämmöst, et veis sinne suuntaan, et just niit perustaitoi jotain tulis treenattua.”

Eriyttäminen

Satunnaisiin hyödyntäjiin tyypitelty opettaja S6 nosti esille Moven hyödyntämismahdollisuuden liikunnassa käytettävään eriyttämiseen. Opettaja pohti vastauksessaan, että Movea voitaisiin käyttää mittausten jälkeen oppitunteja suunniteltaessa, oppilaiden eriyttämisen näkökulmasta.

S6: ”Varmaan johonki eriyttämiseen sen vois... Liikunnas täytyy kyl mieltii miten eriytetään, et siinä se vois ainakin olla käyttökelponen.”

6.4 Tulosten yhteenveto

Tutkimuksen tuloksista tehtiin vielä yhteenveto. Ensimmäinen taulukko kertoo, miten opettajat olivat hyödyntäneet oppilaiden Move-mittausten tuloksia koulussa. Toinen yhteenvetotaulukko kertoo, mitä haasteita opettajat olivat kokeneet mittaustulosten hyödyntämisessä sekä mitä hyödyntämismahdollisuuksia opettajat näkivät tulevaisuudessa Move-mittaustulosten osalta. Taulukkojen vaaka-akselille on jaettu lohkot tutkimusongelmittain. Taulukossa 2 käsitellään ensimmäistä tutkimusongelman teemat: liikuntatunnit, liikuntatuntien ulkopuolinen koulu-aika ja tulosten käsittely. Taulukko 3 sisältää yhteenvetoon Move-mittausten haasteista ja Move-mittaustulosten hyödyntämisestä tulevaisuudessa. Pystyakseleilla on ensin kerrottu tutkimuksen päätulos, jonka alla opettajatyypit, joiden vastauksista tutkimustulokset oli tulkittu. Mahdollisille lisätiedoille jätettiin vielä tilaa opettajatyypien jälkeiseen lohkoon.

Taulukko 2. Ensimmäisen tutkimusongelman yhteenveto.

	<i>Liikuntatunnit</i>	<i>Liikuntatuntien ulkopuolinen koulu-aika</i>	<i>Mittaustulosten käsittely</i>
<i>Move-mittaustulosten hyödyntäminen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Motorisia perustaitoja, voimaa ja liikkuvuutta harjoitettiin liikuntatunneilla • Nopeutta ja kestävyyttä ei harjoitettu liikuntatunneilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Fyysistä toimintakykyä harjoitettiin taukoliikunnassa, liikunnan eheyttämisessä muille opittunneille ja työskentelyergonomian huomiomisessa • Heikosti koulun liikuntakulttuurissa ja välitunneilla • Arvioinnissa 	<ul style="list-style-type: none"> • Mittaustulokset käytiin läpi heikosti • Opettajat eivät pitäneet henkilökohtaisia palautekeskusteluja oppilaiden kanssa • Tuloksia käytiin läpi ryhmäkohtaisesti tai vanhempien kanssa
<i>Mittaustuloksia hyödyntäneet opettajat (N = 14)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiiviset hyödyntäjät (n = 4) • Viisi satunnaishyödyntäjää (n = 8) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiiviset hyödyntäjät (n = 4) • Kolme satunnaishyödyntäjää (n = 8) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiiviset hyödyntäjät (n = 4) • Neljä satunnaishyödyntäjää (n = 8)
<i>Lisätiedot</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Kolme satunnaishyödyntäjää (n = 8) käytti mittaustuloksia arvioinnin apuna 	<ul style="list-style-type: none"> • Puolet aineistosta ei käynyt mittaustuloksia läpi oppilaidensa kanssa

Taulukko 3. Toisen ja kolmannen tutkimusongelman yhteenveto.

	<i>Move-mittausten haasteet</i>	<i>Tulevaisuuden hyödyntämismahdollisuudet</i>
<i>Move-mittaustulosten hyödyntäminen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Eriyttäminen ja siitä johtuvat negatiiviset kokemukset liikunnasta • Moniammatillinen yhteistyö • Mittausajankohta • Perehtymättömyys 	<ul style="list-style-type: none"> • Liikuntakasvatusvastuun jakaminen terveydenhoitajalle ja kodeille (monialainen yhteistyö) • Opettajan mahdollisuudet mittaustulosten hyödyntämisessä: fyysisen toimintakyvyn kehittäminen, välituntiliikunta, taukoliikunta ja eriyttäminen
<i>Opettajatyypit (N = 14)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Eriyttäminen koettiin haastavaksi pienryhmää opettavien keskuudessa, joita oli aktiivisissa ja satunnaishyödyntäjissä 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiiviset hyödyntäjät (n = 4) ja satunnaishyödyntäjät
<i>Lisätiedot</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Heikko perehtyminen syynä koettuihin haasteisiin 	<ul style="list-style-type: none"> • Passiiviset hyödyntäjät (n = 2) eivät nähneet Movella tulevaisuuden hyödyntämismahdollisuuksia

7 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten opettajat hyödynsivät Move-mittausten tuloksia opetuksessaan ja muun koulupäivän aikana. Tutkimuksen mielenkiintoa lisäsi haastatteluiden ajankohta. Haastattelut toteutettiin lukuvuoden 2016–2017 keväällä, jolloin ensimmäisestä Move-mittauksesta oli kulunut lähes yksi lukuvuosi. Erityisen kiinnostuneita oltiin, miten opettajat osasivat hyödyntää mittaustuloksia osana opetustaan opetuksen sisällöissä ja tavoitteissa sekä miten Move-mittausten tuloksia hyödynnettiin muussa opetustyössä. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, mitä haasteita opettajat kokivat Move-mittauksen hyödyntämisessä ja miten Movea voitaisiin hyödyntää tulevaisuudessa.

Tutkimukseen osallistuneet opettajat tyypiteltiin ensimmäisen tutkimusongelman vastausten perusteella kolmeen opettajaryhmään: aktiiviset hyödyntäjät, satunnaishyödyntäjät ja passiiviset hyödyntäjät. Tyypittelyn avulla oli mahdollista luoda lukijalle realistinen kuva kaikkien opettajien antamista vastauksista, sillä aineistossa oli tyypillistä, että sama opettaja on voinut hyödyntää mittaustuloksia useammassa teemassa. Tyypittelyä käytettiin hyväksi läpi aineiston. Lisäksi toista tutkimusongelmaa käsiteltiin opettajatyypien vastauksista nousseiden teemojen avulla.

7.1 Move-mittaustulosten hyödyntäminen opetuksessa

Tutkimuksen tulosten perusteella Moven hyödyntäminen koostui Movessa mitatuista liikkeistä, joita harjoitettiin oppilaille pääasiassa liikuntatunneilla. Opettajat olivat käyttäneet välttävästi liikuntapedagogista lähestymistapaa fyysisen toimintakyvyn monipuolisessa hyödyntämisessä, eivätkä opettajat olleet soveltaneet monipuolisesti fyysisistä toimintakykyä kehittäviä liikkeitä. Haastatteluissa ilmeni tulosten hyödyntämisen olleen lyhytaikaista. Moven hyödyntäminen oppilaan fyysisen toimintakyvyn kehittämisen ja kehityksen tukemisen sijaan oli haastateltavien vastausten perusteella enemmän mittaamista mittaamisen takia. Osa opettajista perehtyi aineistoon vain itsenäisesti netistä kuvien ja videoiden avulla. Tämä tulkittiin opettajien heikoksi valmistautumiseksi. Lisäksi opettajat mainitsivat mittauskiireen ja ajankohdan hankaloittaneen mittauksia. Opettajilla oli 2016 syksyllä kohtuullisen suuri muutos opetustyössään. Uuden opetussuunnitelman lisäksi opettajilla oli sisäistettävänä myös Moven ensimmäiseen mittauskertaan

liittyvä sisältö. Onkin luonnollista, että ensimmäiseen mittauskertaan kuului haasteita, jotka vaikuttivat siihen, etteivät opettajat mittaustulosten osalta kyenneet hyödyntämään olemassa olevaa pedagogista kompetenssiaan.

7.1.1 Liikuntatunnit

Liikuntatunneilla fyysistä toimintakykyä harjoitettiin eniten motoristen perustaitojen osa-alueelta. Liikkumistaitojen ja tasapainotaitojen harjoittelemisen lisääntyminen liikuntatunneilla mainittiin aktiivisiin hyödyntäjiin kuuluneilla opettajilla. Kuntokyvyyt, joista erityisesti ylä- ja keskivartalon voima sekä liikkuvuus, saivat mainintoja liikuntatunneilla kehitettävistä kyvyistä. Nopeutta ja kestävyyttä ei tutkimuksen opettajien liikuntatunneilla kehitetty Move-tulosten johdosta.

Motorisiin perustaitoihin kuuluva välineen käsittelytaito oli osa-alue, johon opettajat olivat puuttuneet eniten muuttamalla liikuntatuntien opetustaan. Oppilaiden Moven heitto—kiinniottosuosien suoritusten johdosta opettajat olivat lisänneet välineen käsittelytaitojen harjoittelemista liikuntatunneilleen. Osa opettajista oli olettanut heittämissä ja kiinniottamisessa olevan tuon ikäisille oppilaille itsestään selvä motorinen perustaito. Suoritusmittaus heitossa ja kiinniottosuosissa saattoi olla helpoiten mitattavissa oleva mittausosio, josta myös yksi opettaja mainitsi. Siinä onnistumisen kriteerit olivat yksiselitteiset, joko oppilas onnistui tai ei, eikä tulkinnanvaraa jäänyt. Mittausosio saattoi antaa konkreettisen kuvan oppilaiden hahmotuskyvystä heittämisessä ja kopin ottamisessa, jonka vuoksi heikkoihin tuloksiin oli helppo reagoida. Heittämissä lisääminen on myös opettajille helppo harjoite lisätä liikuntatunteihin. Toisaalta opettajat eivät maininneet harjoittavansa heittämissä monipuolisesti, vaan joko toistamalla mittausosiota tai perusheittoharjoituksilla. Läpi aineiston huomioitavaa opettajien vastauksissa oli, etteivät opettajat olleet keksineet monipuolisia tapoja harjoittaa heikkoja toimintakyvyn osa-alueita. Kykyjä harjoitettiin niiden liikkeiden puitteissa, miten oli mitattu.

Kuntokkykyjen osa-alueelta opettajat olivat reagoineet oppilaiden Move-tuloksiin lisäämällä mitattujen ylä- ja keskivartalon lihasten harjoituksia. Myös kuntokkykyä kehittävät harjoitukset olivat vastaavanlaisia itse Move-mittauksen kanssa. Yhtä poikkeusta lukuun ottamatta opettajat olivat käyttäneet samanlaisia lihaskuntoa kehittäviä liikkeitä, kuin Movessa. Ainoastaan aktiivisiin hyödyntäjiin kuulunut opettaja A2 kertoi muutta-

neensa liikuntatuntiansa sisältöjä lisäämällä oppilaille erilaisia harjoituksia oman kehon painon avulla. Konkreettiset voimaliikkeet olivat ehkä tarpeeksi yksinkertaisia opettajille ottaa osaksi opetusta ja saivat siksi paljon mainintoja.

Osa opettajista puhui nykyajan nuorista, joille huonontunut kuntotaso on tyyppistä. Pitkän opettajakokemuksensa ansiosta moni oli nähnyt vuosikymmenten muutoksen oppilaiden yleiskunnossa. Silti kestävyys ei saanut mainintoja liikuntatunnilla kehitettävästä osa-alueesta. Kestävyyttä mainittiin yhden opettajan toimesta vaikeana kykynä kehittää koululiikunnassa, mikä voi vaikuttaa sen osa-alueen harjoittamattomuuteen. Opettaja totesi kestävyuden kehittämisen vaativan paljon harjoitusta, jota koululiikuntatunneilla ei ole mahdollista saavuttaa. Toisaalta, kuten Sallis ym. (1997) totesivat tutkimuksessaan, luokanopettajien liikuntatunneissa voisi olla paljonkin kehitettävää verrattuna koulutettujen liikunnanopettajien liikuntatunteihin. On mahdollista, että tämän tutkimuksen luokanopettajien käsitykset liikuntatuntiansa sisällön vaikutuksesta oppilaiden fyysiseen toimintakykyyn eivät olleet täysin realistiset. Osa opettajista koki omien liikuntatuntiansa olevan jo tarpeeksi hyviä huolimatta heikoista Move-tuloksista, eivätkä ne kaivanneet muutosta.

Alaselän ojennus täysistunnassa -mittausosion oppilaiden tulokset yllättivät opettajia. Liikkuvuutta mittaavaa mittausosiota pidettiin kommenttien perusteella helpoimpana suorittaa onnistuneesti. Yllättävän heikkojen tulosten johdosta opettajat, jotka olivat lisänneet venyttelyharjoituksia liikuntatunneilleen, kuuluivat satunnaishyödyntäjien opettajatyyppiin.

Nopeuden kehittämisen hyödyntämättömyys vastauksissa ihmetytti tutkijoita. Ehkä saattoikin olla, etteivät opettajat osanneet ilmaista, miten ovat kehittäneet oppilaiden nopeusominaisuuksia, tai tavoitteellista nopeuden harjoittamista ei osattu nimetä haastatteluissa. Toisaalta terveysliikunnan näkökulmasta nopeuden kehittäminen ei ehkä tuntunut opettajista yhtä tarpeelliselta kuin selvemmin toimintakykyä rajoittavien osa-alueiden, kuten liikkuvuuden tai motoristen perustaitojen kehittäminen. Tästä näkökulmasta pohdittuna kestävyuden kehittämisen puuttuminen liikuntatunneilta tuntuu ristiriitaiselta terveyttä edistävän liikunnan kannalta.

7.1.2 Liikuntatuntien ulkopuolinen koulu-aika

Opettajat kertoivat kiinnittävänsä aiempaa tarkempaa huomiota oppilaiden työskentely-asetoihin. Oppilaiden työskentelynasennon lisäksi nämä opettajat olivat lisänneet venyttelyhetkiä oppitunneilleen. Yhtenä tuloksena fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä muille oppitunneille oli istumisjaksojen katkaisemisessa. Husu ym. (2010) mainitsevat, että kaikkien tulisi kiinnittää aiempaa herkemmin huomiota liikkumattomuuteen ja istumiseen arjen muuttuessa entistä passiivisemmaksi. Istumisjaksojen katkaiseminen ei vaadi luokanopettajalta suuria uhrauksia tuntuunittelmistaan, joten niiden lisääminen osaksi päivittäistä opetusta olisi helppo keino edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Tammelin ym. (2013) toteavatkin liikkumattoman ajan ja pitkien istumisjaksojen katkaisemisen olevan tärkeä osa fyysisen aktiivisuuden suositusta, johon kaikilla opettajilla olisi keinot puuttua.

Vähäiset maininnat taukoliikunnan osalta saattoivat johtua toiminnallisen opetuksen lisääntymisestä oppitunneilla. Esimerkiksi yksi opettajista oli sisällyttänyt taukoliikuntaa oppitunneilleen ennen Movea. Myös muut haastateltavista ovat voineet käyttää istumisjakson keskeytyksiä osana opetustaan, eikä se tällöin ole ollut lähtöisin Moven tuloksista. Moven anti oli aktiivisen hyödyntäjän A2 mukaan herättelevä vaikutus siitä, että liikuntatunnit eivät yksinään riitä oppilaiden fyysisen toimintakyvyn kehittämiseksi.

Joitain mainintoja Moven hyödyntämisestä sai koulun liikuntakulttuurin kehittäminen ja koulupäivien liikunnallistaminen. Luokkahuoneen ulkopuolinen aika, kuten välitunnit, eivät saaneet mainintoja yhtä poikkeusta lukuun ottamatta. Yksi mielenkiintoinen liikuntakulttuurin edistämisen hyödyntämistapa oli tavoitteellisten välituntiaktiiviteettien kehittäminen. Koska tutkimukset ovat osoittaneet, ettei koululiikunta riitä yksinään oppilaille suositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden täyttymiseen (Jaakkola ym. 2012; Metzler ym. 2013; Sallis ym. 1997, 1328; Tammelin ym. 2013), välitunnit olisivat oiva paikka oppilaiden tavoitteelliseen aktivoimiseen. Rajalan ym. (2016, 47) mukaan viidesluokkalaiset viettävät välituntinsa lähes poikkeuksetta ulkona ja vain neljä prosenttia heistä kuluttaa välitunnit istuen.

7.1.3 Move-mittaustulosten käsittely

Tutkimuksen opettajat kävivät palautetta läpi heikosti oppilaidensa kanssa. Erityishuomiota kiinnitti opettajien vähäinen sitoutuminen Move-mittauksen jälkeisiin tapahtumiin. Opettajien tiedollisten taitojen opettaminen oppilaille tulkittiin jääneen heikolle tasolle – korkeintaan pintaraapaisuksi. Yksikään opettajista ei pitänyt palautekeskustelua ja oppilaskohtaisesti, vaan palaute käsiteltiin ryhmäkohtaisesti, vanhempien kanssa tai ei käsitelty ollenkaan. Terveystarkastajan ja opettajan yhteistyö Moven osalta useilla vastauskoululuilla oli vähäistä. Opettajat eivät tieneet, käyttivätkö terveystarkastajat Move-tuloksia hyväksi terveystarkastuksissa.

Tutkimusaineiston vastausten perusteella jokainen opettaja piti rooliaan oppilaan liikuntakasvattajana merkittävänä. Opettajat kokivat roolin ja sen tuoman vastuun jopa turhankin suureksi. Muutamat opettajat mainitsivatkin toivovansa kodin ottavan suurempaa vastuuta, jotta lapsi oppisi liikunnallisen elämäntavan. Opettajien vastausten perusteella Movea hyödynnettiin toiseksi eniten oppilaan fyysistä toimintakykyä koskevassa tiedollisten taitojen opetuksessa, mittaustulosten palautteenannossa ryhmälle. Toisaalta tulosten läpikäyminen on opetustyössä olennaista, oli kyse mistä aineesta tahansa. Vaikka palaute ryhmälle sai useita mainintoja, se ei silti tarkoita, että palautteeseen olisi panostettu ja opettajat olisivat ottaneet asiakseen viestin perille menemisen. Huomionarvoista on myös se, että Move-prosessin onnistumisen kannalta tärkeänä osana on opettajan ja oppilaan palautekeskustelu, jotta oppilas saa viestin, saa mittauksista merkityksellisen kokemuksen ja hänelle tarjotaan työkaluja liikunnallisuuden edistämiseksi. Opettajat eivät maininneet käyttäneensä valmispalautteita Moven nettisivuilta yhtä poikkeusta lukuun ottamatta. Syynä voi olla aikapula tai perehtymättömyys Moveen, jonka vuoksi sen hyödyntäminen oli vain hetkellistä. Mittaukset oli ennen haastatteluita toteutettu ensimmäisen kerran. Jos mittaustilanteesta jäi negatiivinen mielikuva, voi olla, että se on vaikuttanut opettajien käsityksiin Movesta, jolloin he eivät pitäneet tärkeinä tulosten läpikäyntiä oppilaiden kanssa.

Koska opettajan vastuu on suuri, voidaankin pohtia liikunnanopettajan pätevyyden merkitystä liikuntakasvattajan roolissa. Troudeau ja Shephard (2012) toteavatkin riittävän määrän koululiikuntaa laadukkaalla opetuksella edesauttavan oppilaiden fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärässä. Laadukas liikunnanopetus sisältää myös tiedollisten taito-

jen kehittämisen. Tässä tapauksessa kokonaisvaltaiseen liikunnanopetukseen sisältyy muun muassa Moveen kuuluva palautteenanto, jotta oppilas ymmärtäisi, miten hänen tulisi muuttaa toimintaansa fyysisen toimintakyvyn kehittämisen näkökulmasta. Jaakkola ym. (2012) kertovat Moven yhtenä tausta-ajatuksena olevan tiedonkeruu- ja palautejärjestelmän, jonka avulla tuettaisiin oppilaiden fyysistä toimintakykyä koululiikunnan avulla ennaltaehkäisevästi.

7.2 Move-mittausten haasteet ja Move-mittaustulosten hyödyntäminen tulevaisuudessa

Koska tutkimus toteutettiin Move-mittausten ensimmäisenä lukuvuotena, opettajien kokemat haasteet hyödyntämisessä ja näkemykset tulevaisuuden hyödyntämismahdollisuuksista kiinnostivat. Moven hyödyntämistä opetuksessa rajoitti opettajien kokemat haasteet Move-prosessissa. Opettajien valmistautuminen Move-mittaukseen ja kompassuskivet mittaustilanteessa sekä Moven jälkeisissä toimenpiteissä aiheuttivat opettajille haasteita, joista muodostui aineiston analysointivaiheessa yksi tutkimuskysymys. Hyödyntämisen haasteiksi opettajat kokivat eriyttämisen, mittausten ajankohdan ja oppilaiden kokemat negatiiviset liikuntakokemukset sekä moniammatillisen yhteistyön puutteen opettajan ja terveydenhoitajan välillä. Tulevaisuuden hyödyntämismahdollisuuksiksi aineistosta nousivat esille oppilaan fyysistä toimintakykyä kehittävä toiminta (väli- tunti liikunta ja taukoliikunta), oppilaan eriyttäminen ja kasvatusvastuun jakautuminen opettajilta terveydenhoitajille ja huoltajille.

Se, miten opettajat olivat hyödyntäneet Movea aikaisemmin, ohjasi opettajien ajatuksia Moven hyödyntämismahdollisuuksista tulevaisuudessa. Hyödyntämisehdotuksia oppilaan tukemisesta liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa kertoivat ne opettajat, jotka olivat jo hyödyntäneet Movea oppilaan fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta. Kaikki aktiivisiin hyödyntäjiin kuuluneet opettajat ja muutama satunnaisiin hyödyntäjiin kuulunut opettaja vastasi näin. Satunnaisiin hyödyntäjiin kuuluneiden opettajien vastauksista paistoi enemmän hyödyntämismahdollisuudet opettajan näkökulmasta.

Opettajien toivoman kodin suuremman vastuun lapsen liikuntakasvattajan roolissa nosti esille aktiivisiin hyödyntäjiin kuulunut opettaja A1, joka toivoi Moven muodostuvan tulevaisuudessa konkreettiseksi opetuksen työkaluksi. Opetuksen työkalun avulla opet-

tajat pystyisivät valistamaan oppilaiden koteja liikunnan merkityksestä lapsen hyvinvointiin. Opettajan opetuksen työkalusta puhuivat myös muutkin opettajat, jotka toivoivat moniammatillisen yhteistyön kehittyvän tulevaisuudessa opettajan ja terveydenhoitajan välillä. Moniammatillisen yhteistyön avulla liikuntakasvatusvastuu ei olisi pelkääntään opettajalla. Tätä tutkimusta tehtäessä Move-internetsivusto oli vielä keskeneräinen. Laadukkaampi sivusto tarjoaa jokaiselle toimijalle paremman työkalun oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemiseen.

7.3 Tutkimuksen menetelmälliset ja eettiset näkökohdat

Kaikki tutkimukseen osallistuneet opettajat olivat mukana vapaaehtoisesti. Opettajien vapaaehtoisen osallistumisen katsottiin tutkimuksen hyväksi. Vapaaehtoinen osallistuminen on oletuksen mukaan laadukkaampaa, verrattaessa pakotettuihin osallistujiin. (Hirsjärvi ym. 2000). Lisäksi tutkimushaastattelun lähtökohtana oli, etteivät osallistujat pidä haastattelutilanteita epämieluisina. Tähän pyrittiin tutkijoiden joustavuudella haastatteluiden ajankohtaa sovittaessa. Lähes kaikki haastattelut tapahtuivat opettajien työpaikoilla työpäivän aikana, kuten tutkimukseen osallistuneet opettajat toivoivat.

Tutkimushaastattelut suoritettiin keväällä, joka on tunnetusti kiireistä aikaa opettajille lukuvuositodistusten arvioinnin vuoksi. Tutkijat tiedostivat ajankohdan tuomat haasteet opettajille, mutta jotta saatiin tutkimuksen kannalta ajankohtaista ja luotettavaa tietoa oli haastattelut suoritettava ensimmäisen mittauskerran keväänä rajattuna ajankohtana. Tutkimuksen luotettavuutta vähentää se, että sama haastattelija ei tehnyt kaikkia haastatteluja. Toisaalta tutkimuksen on oltava toistettava ja kaikki haastattelut noudattivat samaa haastattelurunkoa haastattelijasta riippumatta.

Haastattelukysymykset esiteltiin kahteen kertaan ja muokattiin tutkimusta vastaaviksi mikä lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimusjoukko koostui neljästätoista luokanopettajasta varsinaissuomen kuudesta eri koulusta. Vaikka tuloksia ei voida yleistää Suomen tasolle, tulosten hyödyntäminen tai hyödyntämättä jättäminen saattaa olla yleinen asia, johon opettajat törmäsivät Move-mittausten ensimmäisenä lukuvuotena koulun maantieteellisestä sijainnista huolimatta. Toisaalta, jotta saataisiin laajempi ja yleistettävämpi tutkimustulos, pitäisi tutkimus suorittaa kattavampana, koko Suomea koskevana tutkimuksena. Aineiston analysointivaiheessa molemmat tutkijat analysoivat itsenäisesti

opettajien vastauksia, joiden pohjalta muodostettiin tutkimuksen teemat ja myöhemmin tyypiteltiin opettajat. Analyysin luotettavuutta vahvistaa kahden tutkijan samankaltainen tulkinta aineistosta (Hirsjärvi ym. 2000, 214.)

Tutkimuksen eettisyyttä lisäsi haastateltavien anonymiteetin säilyminen läpi tutkimuksen. Opettajille kerrottiin ennen haastattelua tutkimusta koskeva aihe, sekä mihin saatuja tuloksia käytetään. Vaikka tutkimusjoukko on kooltaan pieni ja haastateltavat tulevat Varsinais-Suomen alueelta, opettajat eivät ole tunnistettavissa lopullisesta tutkimuksesta. Lisäksi eettisyyttä edistää haastattelujen säilyttäminen luotettavasti kahden salasanan takana tutkijan kotikoneella.

7.4 Tulosten luotettavuus ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa kannattaa huomioida, että osa hyödyntämistuloksista saatettiin kertoa vain haastattelutilanteen vuoksi, koska opettajat tiesivät haastattelun aiheen ja tarkoituksen. Tutkimuksen tulosten luotettavuutta heikentää se, että kaksi tutkimukseen osallistunutta opettajaa opettivat viidesluokkalaisia ainoastaan liikunnassa. Täten näiden kahden Moven hyödyntämisen näkökulma jäi vain liikuntatuntien pariin. Tosin toinen näistä kahdesta opettajasta oli teettänyt Move-mittaukset myös omalle luokalleen.

Tutkimuksen aikana tutkijoille nousi ajatuksia jatkotutkimusaiheista. Tässä tutkimuksessa tarkasteltavana tekijänä ei ollut liikuntapedagoginen pätevyys, sillä Move-mittaukset velvoittavat kaikkia viidennen luokan opettajia teettämään mittaukset. Tätä asiaa tarkasteltaessa opettajien perehtyminen Moveen nousee päällimmäiseksi kysymykseksi. Tulevaisuudessa mielenkiintoista olisi vertailla, miten liikunnanopettajan pätevyys on yhteydessä Move-mittausten hyödyntämiseen verrattuna opettajiin, joilla ei ole liikunnanopettajan pätevyyttä. Samasta näkökulmasta olisi myös aiheellista tutkia, miten opettajan perehtyminen Moveen monipuolistaa tulosten hyödyntämisen opetuksessa tai miten koulutuksessa käyneet opettajat kokevat Moven opetuksen työkaluna.

Tutkimushaastatteluissa nousi esille opettajien ja terveydenhoidon henkilökunnan puutteellinen yhteistyö oppilaan fyysisen toimintakyvyn kehityksen edistämiseksi. Jatkotutkimuksena kiinnostavaa tutkia moniammatillista yhteistyötä luokanopettajan ja koulu-

terveydenhoitajan välillä Move-mittauksen osalta. Monialaiseen yhteistyöhön kuuluvat myös oppilaan huoltajat. Move-mittaustulosten käytännön hyödyntämistä olisi tärkeää tutkia. Parhaiten oppilaiden ajatusmaailmaa ymmärtää haastatteleamalla heitä, eli tutkimaan ja objektiivisesti mittaamalla, miten oppilaat muuttavat toimintatapojaan Move-mittaustulosten johdosta. Objektiiviset mittaukset voitaisiin suorittaa tietyin väliajoin pitkittäistutkimuksena.

LÄHTEET

American College of Sports Medicine (toim.) 2010. ACSM's health related physical fitness assessment manual. 4th Edition. Absolute Service, Ink.

Asetus opetustoimen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista 14.12 1998/986
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980986> (Viitattu 15.1.2018)

Bronfenbrenner, U. 1994. Ecological models of human development. International Encyclopedia of Education.
<http://www.psy.cmu.edu/~sieglar/35bronfenbrenner94.pdf> (Viitattu 28.12.2017)

Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. 1985. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports 100 (2), 126—131.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/> (Viitattu 22.11.2017)

Edu.fi – opettajan verkkopalvelu 2017.
http://www.edu.fi/ops2016_liikunnan_tukimateriaalit (Viitattu 5.1.2017)

EUROFIT 1983. European test of physical fitness. Council of Europe, Committee for the development of sport.

Facebook.com 2016. Alakoulun aarreaitta.
<https://www.facebook.com/alakoulunaarreaitta> (Viitattu 12.10.2016)

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystuokunnan tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveystuokministeriön selvityksiä 2007:1.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111971/Selv200701.pdf?sequence=1>
(Viitattu 1.1.2018)

Gallahue, D.L. & Cleland-Donnelly, F. 2003. Developmental physical education for all children. 4. painos. Human Kinetics. Champaign.

Haapala, E. 2015. Physical Activity, Sedentary Behavior, Physical Performance, Adiposity, and Academic Achievement in Primary-School Children. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta.

http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1689-1/urn_isbn_978-952-61-1689-1.pdf (Viitattu 15.1.2018)

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huotari, P. 2004. Kaikki kunnossa? Suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001. Liikuntapedagogiikan lisensiaatin tutkimus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Luettavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9332/G0000693.pdf?sequence=1> (Viitattu 6.9.2017)

Huovinen, T. & Rintala, P. 2013. Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka, 382–394. Jyväskylä: PS-kustannus.

Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. ja Vasankari, T. 2016. Objektiivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, 16–22. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf?sequ> (Viitattu 6.9.2017)

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T., Sääkslahti, A., Liukkonen, J. & Iivonen, S. 2012. Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. <https://www.jyu.fi/sport/tutkimus/move/FTSloppuraportti22.8.2012.pdf> (Viitattu 10.10.2016)

Kalaja, S. 2013. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka, 185–203. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Opetushallitus ja koululiikuntaliitto. http://www.kll.fi/filebank/62-liikunnalliset_perustaidot_netti.pdf (Viitattu 10.11.2017)

Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtioneuvoston julkaisuja 2016:4. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf (Viitattu 10.12.2017)

Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikuntaaktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja –sovellukset. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, 10-15. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7-18 -vuotiaille. Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf (Viitattu 13.11.2017)

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka, 298–313. Jyväskylä: PS-kustannus.

Livingstone, M. B. E. 1994: Energy expenditure and physical activity in relation to fitness in children. *Proceedings of the Nutrition Society* 53, 207-221.

<https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/energy-expenditure-and-physical-activity-in-relation-to-fitness-in-children/4D9189D06F627A05633BDB51663B02B2> (Viitattu 15.10.2017)

Lubans, D.R., Morgan, P.J., Cliff, D.P., Barnett, L.M. & Oakley, A.D. 2010. Fundamental movement skills in children and adolescents: review of associated health benefits. *Sports Medicine* 2010 (12), 1019-1035.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21058749> (Viitattu 10.12.2017)

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

Metzler, M.W., McKenzie, T.L., Van der Mars, H., Barrett-Williams, S.L. & Ellis, R. 2013. Health optimizing physical education (HOPE): A new curriculum for school programs—part 1: establishing the need and describing the model. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 84 (4), 41—47.

<http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/07303084.2013.773826?needAccess=true> & (Viitattu 11.9.2017)

Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä 2017. <http://www.edu.fi/move> (Viitattu 10.10.2017)

Nupponen, H., Soini, H. & Telama, R. 1999. Koululaisten kunnan ja liikehallinnan mittaaminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 118. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisseätiö LIKES.

Opetushallitus. 2014. Valtakunnallisen perusopetussuunnitelman perusteet 2014. 2014:96.

http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf (Viitattu 22.12.2016)

Rajala, K., Haapala, H., Kämppi, K., Hakonen, H. ja Tammelin, T. 2016. Koulupäivän aikainen liikunta. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikunta-

käyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, 46–50. Valtion liikunta-neuvoston julkaisuja 2016:4.

Rissanen, L. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Oulu: Oulun yliopisto.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>. (Viitattu 20.11.2017)

Sallis, J.F., Mc Kenzie, T.L., Alcaraz, J.E., Kolony, B., Faucette, N. & Hovell, M.F. 1997. The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. *Sports, play and active recreation for kids. American Journal of Public Health* 87 (8), 1328—1334.

<http://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.87.8.1328> (Viitattu 10.9.2017)

Syksyn 2017 valtakunnalliset Move!-tulokset. 2018. PowerPoint-diasarja.

http://www.edu.fi/download/189300_Move260118_tulokset_MPjaMP.pdf

(Viitattu 1.2.2018)

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Opetushallitus. Muistiot 2012:5.

http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf

(Viitattu 15.12.2017)

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

Terve koululainen 2017. Fyysinen aktiivisuus.

<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/nuorten-liikuntasuositus/>

(Viitattu 13.11.2017)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/fyysinen-aktiivisuus>
(Viitattu 16.10.2017)

Troudeau, F. & Shephard, R.J. 2012. Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine* 2005 (35), 89—105.
<https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200535020-00001>
(Viitattu 10.9.2017.)

UKK-instituutti 2017. Tuki- ja liikuntaelimestö.
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-ja_liikuntaelimisto (Viitattu 11.9.2017)

Valtion liikuntaneuvoston lausunto opetussuunnitelman perusteista (OPS 2016) 2014.
Valtion liikuntaneuvosto.
http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/321/OPS_lausunto_lopullinen.pdf
(Viitattu 4.1.2018)

World Health Organization (WHO) 2018.
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/> (Viitattu 14.12.2018)

LIITTEET

Liite 1. Haastattelulomake

Haastateltava: _____ lk:
 Mies/Nainen
 Ikä:___ Työkokemus:

Haastattelukysymykset tutkimuskysymykseen 1 (perustuen move!n yhdeksään vaiheeseen):

- 1) Milloin teetit Move!-mittaukset? Teitkö yksin vai saitko apua? Monta oppituntia meni? (Miten mittaukset sujuivat?) Miten perehdyit Moveen?
- 2) Vaikuttiko Move-mittausten lähestyminen opetukseesi ennen varsinaista mittausta-
pahtumaa? Miten? Ennakoitiinko mittauksia jotenkin?
- 3) Kirjattiinko tulokset valtakunnalliseen tietojärjestelmään? Kuka kirjasi?
- 4) Ovatko mittaustiedot siirtyneet terveydenhoitajalle? Onko huoltajalta kysytty luvat? Onko terveydenhoitaja "sitoutunut"/halukas käymään Move-tulokset läpi?
- 5) Kerro yhteistyöstäsi terveydenhoitajan kanssa, koskien Move:n tuloksia. Tiedätkö, onko terveydenhoitaja käynyt tuloksia läpi oppilaan/vanhempien kanssa? Oletko itse käynyt läpi tuloksia vanhempien kanssa (vanhempain vartti/vanhempainilta)?
- 6) Onko muita tahoja, joiden kanssa olet ollut yhteistyössä edellä mainittujen(terkkari+terkkari) tahojen lisäksi Move-tulosten johdosta? Miksi? Miten?

Haastattelukysymykset tutkimuskysymykseen 2 (hyödyntäminen):

- 7) Kävitkö tuloksia läpi ryhmä-/luokkakohtaisesti tai oppilaskohtaisesti? Miten? Miksi et?

8) Näkyvätkö/vaikuttavatko mittaustulokset sinulla opetuksen tavoitteissa/sisällöissä? Konkreettisia esimerkkejä? Muutoksia vanhaan? Miksi et ole käyttänyt hyväksi? + APUKYSYMYKSET!

9) Miten Move-tuloksista saatujen tietojen hyödyntäminen näkyy opetuksessasi, jos vertaillet Move-tulosten tarkastelupäivää ja tätä päivää? Vai näkyykö? Miten?

10) Onko muussa opetuksessa (ympäristöoppi=TT) käsitelty tuloksiin liittyviä asioita? miten?

11) Oletko tarkastellut koko koulusi tuloksia? Onko koulusi reagoinut Move:n tuloksiin? Lisää fyysistä aktiivisuutta koulupäiviin? Miten?

12) Miten koet oppilaiden ottaneen tulokset vastaan? Ovatko he muuttaneet toimintaansa tulosten johdosta?

13) Millainen työkalu Move on opettajalle oppilaan minäkäsityksen & liikunnallisen elämäntavan rakentajana/vahvistajana? Entä millainen työkalu se on oppilaalle?

14) Ovatko mittausten tulokset mielestäsi suuntaa-antavia oppilaiden arvosanoja antaessa tai käytitkö niitä apuna arvioinnissa? (ei saisi vaikuttaa)

15) Miten tulevaisuudessa Move-mittauksia voitaisiin hyödyntää?

16) Millainen vastuu opettajalla on mielestäsi oppilaan liikunnallisen elämäntavan toteutumisessa terveys-/liikuntakasvattajana? (taustatieto)

Tarvittaessa tarkentavat kysymykset

Miten Move-tuloksien hyödyntäminen on näkynyt

- a. oman luokan oppitunneilla
- b. liikuntatunneilla
- c. välitunneilla
- d. muissa oppiaineissa
- e. koulun yhteisessä toiminnassa?

Onko Move-mittauksilla ollut vaikutusta yleisesti opetukseesi (hyödyntäminen)

- a. muiden (liikunta)ryhmien opetukseen
- b. tuntisuunnitelmiin
- c. vuosisuunnitelmaan
- d. muuhun, mihin?