

**MOVE!-MITTAUSTULOSTEN HYÖDYNTÄMINEN  
YLÄKOULUN LIIKUNNANOPETTAJIEN KOKEMUKSIA**

Eino Ek  
Pro gradu -tutkielma  
Kasvatustiede  
Opettajankoulutuslaitos  
Turun yliopisto  
Huhtikuu 2021

Ohjaaja:  
Mari Lehmuskallio

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

TURUN YLIOPISTO  
Opettajankoulutuslaitos

**Oppiaine:** Kasvatustiede

**Tekijä:** Ek, Eino

**Otsikko:** Move!-mittaustulosten hyödyntäminen – Yläkoulun liikunnanopettajien kokemuksia

**Ohjaaja:** Mari Lehmuskallio

**Sivumäärä:** 38 s., 3 liites.

**Päivämäärä:** 13.4.2021

---

Vuonna 2016 Suomen peruskouluissa otettiin käyttöön Move!-mittausjärjestelmä, jonka tarkoituksena on mitata lasten ja nuorten fyysistä toimintakykyä alakoulun viidennellä ja yläkoulun kahdeksannella luokalla. Uuden mittausjärjestelmän kehittäminen oli tarpeellista, sillä lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky on ollut jo pitkään laskussa, ja siihen on haluttu välitöntä muutosta.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin yhteensä kymmenen (n = 10) Pirkanmaan ja Keski-Suomen alueella työskentelevän liikunnanopettajan kokemuksia Move!-mittausten ja niistä saatujen tulosten hyödyntämisestä yläkoulussa sekä ennen 8. luokan mittauksia että mittausten jälkeen. Tutkimus oli laadullinen tutkimus, ja aineisto kerättiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla.

Tutkimustulosten mukaan opettajat hyödyntävät Move!-mittauksia ja niistä saatuja tuloksia todella vähän niin yksilö-, ryhmä- kuin koulutasollakin sekä ennen mittauksia että mittausten jälkeen. Yksilötasolla oppilaita pääasiassa kannustetaan ja opetetaan mittaussosioiden liittyvien epävarmuustekijöiden kanssa, ja mittausten jälkeen oppilaille annetaan vaihtelevasti palautetta. Ryhmätasolla merkittävin toimi on lähestyvistä mittauksista muistuttelu ja kannustaminen, ja koulutasolla merkittävimmiä toimiksi ilmoitettiin yhteistyö terveystiedonopettajan ja kouluterveydenhoitajan kanssa. Omaan opetukseen ja sen suunnitteluun Move!-mittaukset ja niistä saadut tulokset eivät tämän tutkimuksen mukaan merkittävästi vaikuta.

Tulokset osoittavat, että opettajat käyttävät vain vähän aikaa Move!-mittausosioiden kertaamiseen ja harjoitteluun, jolloin tämä jää pitkälti oppilaiden omalle vastuulle. Mittausten jälkeen saatujen tulosten hyödyntäminen on niin ikään todella vähäistä. Opettajat luottavat siihen, että Move!-mittaustuloksiin valmistautumiseen riittävät tavalliset liikuntatunnit, joiden aikana myös Move!-mittauksissa mitattavat fyysisen toimintakyvyn osa-alueet huomaamatta kehittyvät.

Tutkimustulokset antavat tärkeän signaalin siitä, että Move!-mittausjärjestelmää tulee jatkossa kehittää niin, että opettajilla olisi entistä paremmat pedagogiset valmiudet Move!-mittausten ja niistä saatavien tulosten hyödyntämiseen.

**Asiasanat:** Move – fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä, Move-mittaukset, fyysinen toimintakyky, liikunta, yläkoulu, liikunnanopettajat, hyödyntäminen

# Sisällys

1	JOHDANTO .....	1
2	LASTEN JA NUORTEN FYYNISEN AKTIIVISUUS JA SUOSITUKSET .....	3
3	MOVE! – FYYSISEN TOIMINTAKYVYN SEURANTAJÄRJESTELMÄ.....	5
3.1	Mittausten kulku .....	5
3.2	Move!-mittausosiot.....	7
4	MITTAUSTULOSTEN HYÖDYNTÄMINEN KOULUSSA.....	10
5	TUTKIMUSONGELMAT .....	13
6	MENETELMÄ .....	14
6.1	Tutkimusjoukko .....	14
6.2	Tiedonkeruumenetelmät.....	15
6.3	Aineistonkäsittely .....	16
6.4	Tutkimuksen menetelmien luotettavuus .....	17
7	TULOKSET .....	19
7.1	Move!-mittaustulosten hyödyntäminen yksilötasolla ennen mittauksia .....	19
7.2	Move!-mittausten hyödyntäminen ryhmätasolla ennen mittauksia .....	19
7.3	Move!-mittaustulosten hyödyntäminen koulutasolla ennen mittauksia.....	20
7.4	Move!-mittausten ja niistä saatujen tulosten hyödyntäminen yksilötasolla mittausten jälkeen .....	21
7.5	Move!-mittausten ja niistä saatujen tulosten hyödyntäminen ryhmätasolla mittausten jälkeen .....	22
7.6	Move!-mittausten ja niistä saatujen tulosten hyödyntäminen koulutasolla mittausten jälkeen .....	23
8	POHDINTA .....	25
8.1	Move!-mittausten hyödyntämisen vähäisyys .....	25
8.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	26
8.3	Tulosten hyödyntämismahdollisuudet ja jatkotutkimusehdotukset.....	28
9	LÄHTEET.....	31
10	LIITTEET .....	35

## **Kuviot**

KUVIO 1. Move!-järjestelmän toiminta pähkinäkuoressa

KUVIO 2. Vastaajien työkokemus liikunnanopettajana

# 1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuus on ollut jo pidemmän aikaa laskussa, eikä kouluikäisten fyysinen toimintakyky ole kehittynyt suotuisasti viime vuosikymmenien aikana (Huhtiniemi 2017, 367; Valtion liikuntaneuvosto 2016, 4). Ongelmaan on yritetty puuttua muun muassa koulupoliittisella päätöksenteolla (Valtion liikuntaneuvosto 2018). Koulut ovat muun muassa pyrkineet lisäämään oppilaiden liikuntamääriä luomalla mahdollisuuksia liikuntaan koulupäivän aikana myös liikunnantuntien ulkopuolella. Välituntiliikunnan mahdollisuuksien kehittämisen lisäksi monet koulut pyrkivät lisäämään liikettä koulupäivän aikana muun muassa toiminnallistamalla oppitunteja. Lisäksi oppilaiden koulumatkoja on pyritty hyödyntämään eri tavoin entistä tehokkaammin. (Karvinen & Nykänen 2015, 7, 10.)

Hyvä fyysinen kunto ja suorituskky sekä hyvät motoriset taidot luovat pohjaa myös kognitiivisten taitojen oppimiselle ja sitä kautta paremmalle koulumenestykselle (Syväoja & Jaakkola 2017, 247). Kognitiivisella eli tiedollisella toiminnalla tarkoitetaan tiedon vastaanottamiseen, tallentamiseen, käsittelyyn ja käyttöön liittyviä psyykkisiä toimintoja. Näitä ovat esimerkiksi toiminnanohjaus, tarkkaavaisuus, havaitseminen, muisti ja ajattelu. (Syväoja 2012.)

Lasten fyysistä toimintakykyä ja liikuntataitoja mittaamaan on aiemmin kehitetty erilaisia kansallisia ja kansainvälisiä mittauspatteristoja (Sääkslahti, Liukkonen & Ivonon 2012, 16–20). Vuodesta 2016 alkaen Suomen peruskouluissa otettiin käyttöön uusi seuranta- ja palautejärjestelmä Move!, jonka tarkoituksena on mitata ja seurata lasten ja nuorten fyysistä toimintakykyä vuosiluokilla 5 ja 8. Yläkouluissa järjestelmä otettiin käyttöön viimeistään vuonna 2018. (Huhtiniemi 2017, 367.) Move!-mittausjärjestelmä suunniteltiin ja kehitettiin Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan kokoamassa monitieteisessä asiantuntijaryhmässä opetus- ja kulttuuriministeriöltä saadun toimeksiannon myötä. Vastaavaa säännöllisesti toteutettavaa fyysisen toimintakyvyn tiedonkeruujärjestelmää ei Suomessa ole aiemmin ollut. (Opetushallitus 2020). Move!-mittausten avulla pyritään tukemaan lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia antamalla palautetta ja tarvittaessa myös kehitysohjeita oppilaiden fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueisiin liittyen (Huhtiniemi 2017, 367).

Perusopetuksen valtakunnallisten opetussuunnitelman perusteiden (2014, käytetään jatkossa lyhennettä POPS) mukaan myönteiset tunnekokemukset, oppimisen ilo ja uutta luova toiminta edistävät oppimista ja innostavat kehittämään omaa osaamista. Yksi liikunnanopetuksen

tavoitteista sekä vuosiluokilla 1–6 että 7–9 onkin kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen (POPS 2014, 274, 464). Lisäksi suomalaisen koulujärjestelmän keskeisenä arvona on muun muassa turvata oppilaiden fyysinen, motorinen, psykologinen ja sosiaalinen kehitys (POPS 2014, 9). Lasten hyvinvoinnin kannalta riittävän määrän liikuntaa pitäisikin Heikinaro-Johanssonin ja Telaman (2004) mukaan kuulua oppilaiden päivittäiseen toimintaan. Koulujen opetusohjelmat eivät tätä tavoitetta kuitenkaan turvaa, jolloin liikunnanopettajien vastuulle jää sosiaalista oppilaita liikunnalliseen elämäntapaan (Ilmanen 2010, 47.) Ongelmana on se, ettei koulujen liikuntatunneilla tapahtuva liikunta ja sen määrä riitä yksinään liikunnallisen elämäntavan ylläpitämiseksi, vaan oppilaiden tulisi harrastaa liikuntaa säännöllisesti myös koulupäivien ulkopuolella. Tästä syystä liikunnanopettajien yhtenä tavoitteena tulisikin olla lasten innostaminen liikuntaan myös vapaa-ajallaan, mikä johtaisi pidemmällä aikavälillä myös liikunnan positiivisiin terveystaikutuksiin.

Koska Move! on vielä melko tuore seurantajärjestelmä, ei siitä ole paljo aiempia tutkimustuloksia. Viime vuosien mittaustuloksia vertaamalla voidaan kuitenkin havaita, että yläkouluikäisten Move!-tulokset ovat jo joidenkin osa-alueiden kohdalla menneet parempaan suuntaan. Esimerkiksi vatsalihasten voimassa ja kestävyudessa on vuoden 2020 mittausten perusteella nähtävissä lievää kehitystä 8.-luokkalaisilla, erityisesti pojilla. Toisaalta esimerkiksi kestävyyskunto on mittausten mukaan heikentynyt entisestään sekä tytöillä että pojilla. (Opetushallitus 2020). Virallisten mittaustulosten lisäksi Move!-seurantajärjestelmää on eri näkökulmista tutkittu muun muassa opinnäytetöissä (Kallio & Kivipelto 2017; Kuusela & Sainio 2020; Lax & Lentonen 2018; Luokkanen & Turunen 2019; Rajala & Ritala 2018; Riuttula & Soittila 2017). Lisätutkimusta kuitenkin tarvitaan, jotta Move!-mittausjärjestelmää voidaan jatkossa kehittää tehokkaampaan ja tarkoituksenmukaisempaan suuntaan.

Koska yläkoulussa liikuntaa opettavat ja Move!-mittauksista vastaavat pääsääntöisesti koulun omat opettajat, tässä tutkimuksessa kaikki tutkittavat ovat päteviä yläkoulun liikunnanopettajia. Hirsjärven (1990) mukaan keskeisin opettamisen tavoite on tuottaa oppimista ja pyrkimystä saavuttaa opetukselle tarkoitettuja oppimistavoitteita. Tämän tutkimuksen tarkoituksena onkin selvittää yläkoulussa työskentelevien liikunnan aineenopettajien kokemuksia Move!-mittausten hyödyntämisestä niin oppilas-, ryhmä- kuin koulutasollakin ennen kahdeksannen luokan mittauskertaa sekä mittausten jälkeen. Tulevaisuudessa on tärkeää, että näitä, edellä mainittuja tasoja voisi hyödyntää aktiivisesti osana koulupäivää ja liikunnanopetusta, ja siksi tutkimuksen tekeminen aiheesta on perusteltua.

## 2 LASTEN JA NUORTEN FYYSISEN AKTIIVISUUS JA SUOSITUKSET

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea energiankulutusta lisäävää, liikkeessä tapahtuvaa toimintaa. Fyysinen aktiivisuus sotketaan usein liikuntaan, jolla kuitenkin tarkoitetaan vain sellaista fyysistä aktiivisuutta, jota harrastetaan tietystä syystä ja tiettyjen vaikutusten takia. (Tammelin 2017, 55.) Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan taas elimistön kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä sekä sille asetetuista tavoitteista (Rissanen 1999, 20).

Kouluikäisten fyysinen aktiivisuus koostuu kaikesta tapahtuneesta liikkeestä niin koulussa, koulumatkoilla kuin vapaa-ajallakin (Tammelin 2017, 55). Tässä luvussa esitellään tarkemmin peruskouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksia ja sitä, kuinka moni nuorista saavuttaa nämä suositukset.

Riittävä määrä liikuntaa edistää tutkitusti lasten terveyttä ja toimintakykyä, kun taas liian vähäinen liikunta voi aiheuttaa monenlaisia terveyshaittoja. Riittäväällä fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia terveysvaikutuksia niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Heikko fyysinen toimintakyky taas voi rajoittaa yksilön itsensä elämää esimerkiksi lisäämällä tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja estää tai hankaloittaa työn tekemistä. Lisäksi ihmisten heikko fyysinen toimintakyky voi vaikuttaa koko yhteiskuntaan esimerkiksi lisäämällä terveydenhuollon resursseja ja kuluja. Vähäinen liikunta onkin yksi merkittävimmistä fyysistä toimintakykyä ja terveyttä heikentävä tekijä. (Tammelin 2017, 54.) Liikunnan vähenemisen ohella myös istumiseen ja paikallaanoloon käytetyn passiivisen ajan on todettu lisääntyvän iän myötä (Husu ym. 2016, 16–22). Tutkimusten mukaan suomalaiset lapset ja nuoret viettävät jopa puolet valveillaoloajastaan joko istuen tai makuulla (Kokko & Mehtälä 2016, 4–5).

Useimmiten liikuntasuosituksat kuvaavat sitä fyysisen aktiivisuuden minimimäärää, jolla liian vähäisen liikunnan terveyshaittoja voidaan ehkäistä. Fyysisen aktiivisuuden ylärajaa ei yleensä määritellä, mutta sekin voi tulla tietyissä tilanteissa vastaan paljon yksipuolisesti ja liian kuluttavasti liikkuvilla nuorilla. Kuten todettua, liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia myös kognitiivisiin taitoihin, kuten oppimiseen ja koulunkäyntiin. (Tammelin 2017, 54, 59.)

Tämän tiedon pohjalta onkin laadittu erilaisia fyysisen aktiivisuuden suosituksia, jotka kertovat pääasiassa, paljonko ja millaista fyysistä aktiivisuutta eri-ikäisille suositellaan. Suositusten

tulee perustua yleisesti hyväksytyyn tieteelliseen näyttöön liikunnasta ja terveydestä, joten niitä päivitetään ajankohtaisiksi säännöllisesti uuden tutkimustiedon ja yhteiskunnan muuttumisen myötä. (Tammelin 2017, 54.)

Suomessa fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille eli 7–18-vuotiaille määritellään Nuori Suomi ry:n lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän mukaan seuraavasti:

*”Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutu-aika viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.”* (Nuori Suomi 2008.)

Päivittäiseen liikuntaan tulisi suositusten mukaan sisällyttää myös runsaasti reipasta liikuntaa, jolloin syke nousee ja hengitys kiihtyy. Lisäksi päivittäinen rasittava liikunta on tärkeää muun muassa kestävyyskunnan ja sydänterveyden kannalta. (Tammelin 2017, 57).

Fyysisen aktiivisuuden toteutumisen arviointi on usein haastavaa ja epäluotettavaa. Tietoa voidaan kerätä muun muassa erilaisilla kyselylomakkeilla ja päiväkirjoilla, mutta myös erilaisilla liikemittareilla. (Aittasalo, Tammelin & Fogelholm 2010.) Erityisesti paikallaanolon itsearviointi on monesti haastavaa. Erilaiset liikemittarit, kuten askelmittarit ja kiihtyvyyssanturit, saattavatkin antaa ristiriitaista tietoa verrattuna vastaajan itse koettuun fyysiseen aktiivisuuteen. Itse tehdyt arviot usein liioittelevat vastaajan liikkumista ja vastaavasti aliarvioivat paikallaan pysymiseen käytettyä aikaa. (Tammelin 2017, 60.)

Tuloskortti 2016: Lasten ja nuorten liikunta Suomessa -yhteenvedon mukaan kouluikäisistä lapsista ja nuorista noin joka kolmas liikkuu reippaasti vähintään tunnin päivässä niin liikemittareiden kuin kyselylomakkeidenkin perusteella (Tuloskortti 2016). Alakouluikäisistä suosituksiin yltävät noin puolet, mutta yläkoululaisista enää vain viidesosa. Pojat liikkuvat yleisesti tyttöjä enemmän, mutta aktiivisuus vähenee sekä tytöillä että pojilla ajan myötä. (Inchley ym. 2016; Kokko & Mehtälä 2016; Tammelin ym. 2014.)

Viime vuosina lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuus on ollut laskussa, eikä kouluikäisten fyysiseen toimintakykyyn ole saatu toivottua muutosta (Huhtiniemi 2017, 367; Valtion liikuntaneuvosto 2016, 4). Tästä syystä vuonna 2016 Suomen peruskouluissa otettiin käyttöön uusi lasten ja nuorten fyysistä toimintakykyä mittaava seuranta- ja palautejärjestelmä Move!, jonka tarkoituksena mitata ja seurata 5.- ja 8.-luokkalaisten fyysisen toimintakyvyn kehittymistä kolmen vuoden aikana (Opetushallitus 2020). Move!-mittausjärjestelmästä ja sen kulusta kerrotaan tarkemmin luvussa 3.



### **3 MOVE! – FYYSISEN TOIMINTAKYVYN SEURANTAJÄRJESTELMÄ**

Move!-mittausjärjestelmä on kehitetty Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan kokoamassa monitieteellisessä asiantuntijaryhmässä, ja se otettiin valtakunnalliseen käyttöön vuonna 2016. Move! on ensimmäinen säännöllisesti toteutettava fyysisen toimintakyvyn tiedonkeruujärjestelmää Suomessa, vaikka erilaisia lasten ja nuorten fyysistä toimintakykyä ja liikuntataitoja mittaamaan tarkoitettuja kansallisia ja kansainvälisiä mittauspatteristoja on ollut olemassa jo aiemminkin. (Opetushallitus 2020.)

Peruskouluikäisillä tulisi olla riittävä fyysinen toimintakapasiteetti, jotta he jaksaisivat opiskella ja nauttia virikkeellistä elämää kohtuuttomasti väsymättä, ja Move!-mittausten tavoitteena onkin tunnistaa ne oppilaiden keskeiset rajoitukset ja haasteet, joissa tarvitaan fyysistä toimintakykyä. Lisäksi Move!-mittausjärjestelmän tarkoituksena on lisätä oppilaiden ja heidän vanhempiansa tietoutta ja ymmärrystä lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä ja sen yhteydestä terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun. Fyysistä toimintakykyä ei tule kuitenkaan sekoittaa fyysiseen suorituskyykyyn, jolla viitataan pääasiassa kehon maksimaalisiin suorituksiin verrattaessa omia tuloksia toisiin. (Huhtiniemi 2017, 370; Opetushallitus 2020.) Lisäksi Move!-mittauksilla pyritään vaikuttamaan myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydelliset vaikutukset, sekä ohjata oppilasta arvioimaan ja kehittämään omaa toimintakykyään (Huhtiniemi 2017, 369). Seuraavassa luvussa esitellään Move!-mittausten kulku sekä niihin kuuluvat kahdeksan eri mittausosiota.

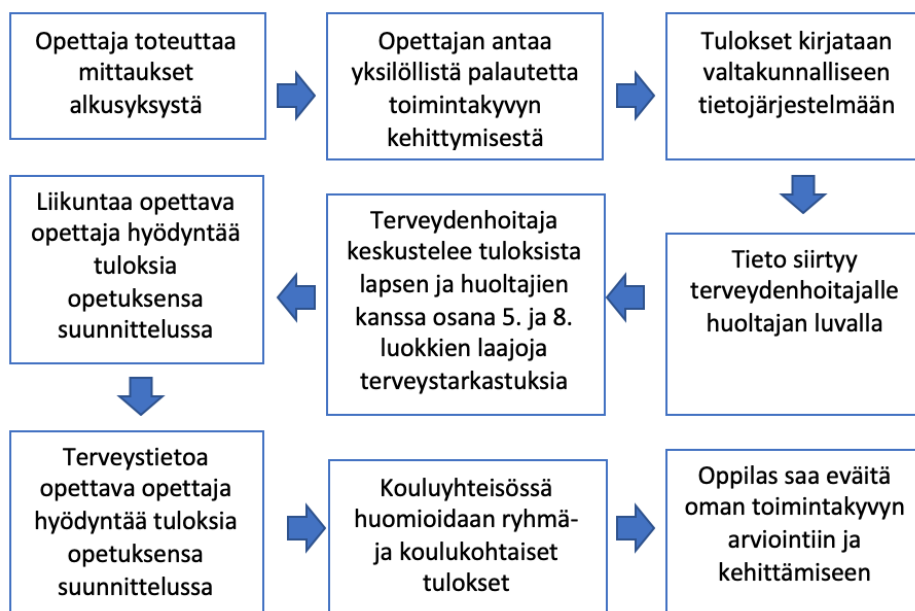
#### **3.1 Mittausten kulku**

Move!-mittaukset järjestetään vuosittain valtakunnan kaikille 5.- ja 8.-luokkalaisille, ja mittausten toteutusajankohta ajoittuu alkusyksyyn. Yleisin suoritustapa on järjestää mittaukset osana liikuntatunteja, mutta myös muut tavat ovat koulun niin päättäessä mahdollisia. Mittausten yhteydessä oppilaiden suoritusten tulokset kirjataan erilliselle tuloslomakkeelle ja mittausten järjestäjän toimesta tulokset kirjataan valtakunnalliseen tietojärjestelmään. Opettajan tulee antaa oppilaille myös yksilöllistä palautetta ja ohjausta toimintakyvyn kehittymisestä. (Opetushallitus 2020.) Mittaukset voidaan järjestää oppilaan terveydentilasta tai suorituskyyvystä riippuen tarvittaessa myös sovelletusti (Huhtiniemi 2017, 369).

Oppilaan huoltajan suostumuksella Move!-mittausten tulokset siirretään kouluterveydenhuollolle, jolloin niitä voidaan käyttää taustatietona oppilaan terveyttä ja hyvinvointia arvioitaessa. Kouluterveydenhuolto, johon kuuluvat muun muassa koululääkäri ja terveydenhoitaja, voivat esimerkiksi keskustella tuloksista oppilaan ja tämän huoltajien kanssa osana laajoja terveystarkastuksia, jotka järjestetään kaikille 5.- ja 8.-luokkalaisille ympäri Suomen. (Opetushallitus 2020.)

Oppilaille antamansa yksilöllisen palautteen lisäksi opettajan tehtävänä on hyödyntää mittaustuloksia opetuksen suunnittelussa (Huhtiniemi 2017, 369). Liikunnanopettaja voi esimerkiksi lisätä oppitunneilleen erilaisia kuntopiiriharjoituksia, joiden tarkoituksena on vaikuttaa säännöllisesti tehtynä positiivisesti fyysisen toimintakyvyn paranemiseen. Myös koulun tehtävänä on huomioida niin ryhmä- kuin koulukohtaisetkin tulokset, ja tarvittaessa eri toimenpiteiden avulla edistää koulun liikunnallista toimintakulttuuria (Opetushallitus 2020). Move!-mittausprosessin kulkua havainnollistetaan tarkemmin kuviossa 1.

Toimintaketjun ja koko Move!-prosessin tarkoituksena on tarjota oppilaalle eväät oman fyysisen toimintakyvyn arviointiin ja kehittämiseen. Tietoisuuden lisäämisen avulla oppilaalla on myös mahdollisuus harjoitella ja sitä kautta parantaa omaa fyysistä toimintakykyään (Huhtiniemi 2017, 369). Tämän tutkimuksen tarkoituksena onkin selvittää liikunnanopettajien kokemuksia Move!-mittausten hyödyntämisestä yläkoulussa.



**Kuvio 1.** Move!-seurantajärjestelmän toiminta pähkinänkuoressa (Huhtiniemi 2017, 369).

Koska Move!-mittausprosessiin kuuluu monta vaihetta, vaatii sen optimaalinen toteuttaminen koululta onnistunutta moniammatillista yhteistyötä. Lisäksi on huomioitava myös oppilaiden ja heidän vanhempiansa vastuullinen rooli, jotta Move!-mittauksista saadaan irti maksimaalinen hyöty. Esimerkiksi Opetushallituksen sivuilta löytyy erikseen vanhemmille suunnattu palauteosio, jolla halutaan lisätä huoltajien osallisuutta lasten hyvinvointiin liittyvään keskusteluun. Liikunnanopettajilla on mahdollisuus saada tietoa mittauksista muun muassa säännöllisesti järjestettävissä Move!-koulutuksissa, mutta myös Opetushallitus on laatinut sähköiset ohjeet, joiden avulla mittaukset voidaan tarkoituksenmukaisesti järjestää. Move!-mittauksiin kuuluvat kahdeksan mittausosiota voivat olla hankalia monelle oppilaista, joten on tärkeää, että opettajalla on riittävät tiedot ja taidot mittausosioiden oikeaoppiseen suorittamiseen. (Huhtiniemi 2017, 382–383; Opetushallitus 2020.) Move! -mittausjärjestelmä tarjoaa parhaimmillaan loistavan mahdollisuuden edistää kodin ja koulun välistä yhteistyötä oppilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Tästä syystä on tärkeää, että jokainen taho tiedostaa oman roolinsa toimijana lapsen hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja kehittäjänä.

### **3.2 Move!-mittausosiot**

Move!-mittaukset koostuvat kahdeksasta eri fyysisistä toimintakykyä mittaavasta osiosta, jotka on jaettu kuuteen suorituspisteeseen. Nämä osiot ovat 20 metrin viivajuoksu, heitto-kiinniottoyhdistelmä, vauhditon 5-loikka, ylävartalon kohotus, etunojapunnerrus sekä kehon liikkuvuus, joka on jaoteltu vielä kolmeen eri osaan. Nämä kolme osaa ovat kyykistys, alaselän ojennus täysistunnassa sekä olkapäiden liikkuvuus. Eri osiot mittaavat muun muassa oppilaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, tasapainoa ja motorisia perustaitoja. (Opetushallitus 2020.) Kyseiset osiot ja mittausten kulku esitellään tarkemmin tässä luvussa. Opetushallituksen (2020) ohjeiden mukaan vastaavan opettajan tulee huolehtia, että oppilaille järjestetään huolelliset alkuverytyt ennen osioiden suorittamista loukkaantumisen riskin välttämiseksi.

*20 metrin viivajuoksussa* mitataan oppilaan kestävyyttä ja liikkumistaitoja, joiden lisäksi pystytään epäsuorasti mittaamaan myös muun muassa maksimaalista hapenottokykyä (Huhtiniemi 2017, 372). Osiossa on tarkoitus tehdä maksimaalinen suoritus, eli oppilaan tulee juosta täydelliseen uupumukseen asti, jolloin on mahdollista saada vertailukelpoisia tuloksia lasten kestävyysominaisuuksista (Opetushallitus 2020). Vuoden 2019 mittauksissa kahdeksaluokkalaisten kestävyudessa ei havaittu merkittäviä muutoksia

edellisiin vuosiin verrattuna, mutta kestävyysominaisuudet ovat kokonaisuudessaan nykynuorilla melko heikolla tasolla, joten siihen tulisi kiinnittää huomiota tulevaisuudessa (Opetushallitus 2019).

*Heitto-kiinniotto-yhdistelmän* tarkoituksena on mitata oppilaan pallonkäsittely- ja havaintomotorisia taitoja sekä jonkin verran myös yläraajojen voimaa. Osiossa pojille ja tytöille on määritelty omat heittoetäisyytensä fyysisiä eroja tasoittamaan. (Huhtiniemi 2017, 372.) Osiossa on havaittavissa positiivista kehitystä kahdeksaluokkalaisten osalta aiempiin vuosiin verrattuna (Opetushallitus 2019).

*Vauhditon 5-loikka* on osio, jossa mitataan muun muassa oppilaan alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa sekä liikkumistaitoja (Huhtiniemi 2017, 372). Vuoden 2019 tuloksissa ei ole havaittavissa huomattavaa muutosta verrattuna aiempiin vuosiin (Opetushallitus 2019).

*Ylävartalon kohotuksen* eli vatsalihasrutistuksen tavoitteena on mitata oppilaan keskivartalon – erityisesti syvien vatsalihasten – voimaa ja lihaskestävyttä sekä kehonhallintaa. Myös tässä osiossa hyödynnetään valtakunnallista ääninauhaa. (Huhtiniemi 2017, 372.) Vuoden 2019 tuloksissa ei ole havaittavissa huomattavaa muutosta verrattuna aiempiin vuosiin (Opetushallitus 2019).

*Etunojapunnerruksella* voidaan mitata hartian alueen ja yläraajojen lihasten dynaamista voimaa ja kestävyttä, liikettä tukevien vartalolihasstaattista kestävyttä sekä kehonhallintaa (Aalto 2007, 42). Yksinkertaisessa osiossa oppilaan tulee tehdä mahdollisimman monta oikeaoppista suoritusta 60 sekunnin aikana (Huhtiniemi 2017, 372). Poikien suorituksessa polvet ovat irti lattiasta, kun taas tytöillä polvet saavat osua maahan. Kahdeksaluokkalaisten lihaskunnossa on vuoden 2019 tulosten perusteella havaittavissa lievää positiivista kehitystä aiempiin vuosiin verrattuna. Lihaskuntoa mittaavaksi osioksi lasketaan sekä ylävartalon kohotus- että etunojapunnerrustesti (Opetushallitus 2019.)

*Kehon liikkuvuus* –osio on jaettu kolmeen eri suoritukseen, jotka mittaavat kehon anatomista liikkuvuutta. Tavoitteena on päästä kolmeen ohjeiden mukaiseen asentoon, ja arvioijan tehtävänä on arvioida, onko suoritus onnistunut vai ei. Jokaisen asennon tulos arvioidaan siis asteikolla hyväksytty (1) – hylätty (0). *Kyykistystestin* tarkoitus on mitata alaraajojen ja

lantion liikkuvuutta, kudosten venyvyyttä sekä nilkan ja pohkeiden alueiden nivelten liikelaajuutta. *Alaselän ojennuksessa* täysistunnassa mitataan alaselän ja lonkan alueiden nivelten liikelaajuutta. *Olkapäiden liikkuvuusosiossa* oppilaan tulee tarttua selkensä takana toisella kädellä toiseen Opetushallituksen asettamien suorituskriteereiden mukaisesti. (Huhtiniemi 2017, 373; Opetushallitus 2020.) Jo järjestettyjen Move!-mittausten perusteella nykynuorilla, erityisesti pojilla, on eniten haasteita juuri kehon liikkuvuuden kanssa. Tämä johtuu suurilta osin nykyajan istuvasta elämäntavasta, ja se on myös suuri yhteiskunnallinen ongelma, johon halutaan tulevaisuudessa muutosta. (Opetushallitus 2020.)

## 4 MITTAUSTULOSTEN HYÖDYNTÄMINEN KOULUSSA

Vaikka Move!-mittaukset keskittyvät pääasiassa fyysisen toimintakyvyn mittaamiseen, tulee huomioon ottaa kuitenkin myös niiden psyykinen ja sosiaalinen merkitys osana koululaisten hyvinvointia. Esimerkiksi hyvät motoriset perustaidot mahdollistavat paremmin osallistumisen välituntileikkeihin ja -peleihin, mikä lisää parhaimmillaan sosiaalista kanssakäymistä ja siten henkistä hyvinvointia. Move!-mittausten tuloksia on parhaimmillaan mahdollista hyödyntää niin yksilö-, ryhmä- kuin koulutasollakin. (Huhtiniemi 2017, 377–380.)

Move!-mittausten jälkeen jokaisen mittaukset suorittaneen *oppilaan* tulisi saada kohdennettu yleispalaute, jonka antajana toimii pääasiassa mittaukset järjestävä opettaja. Palautteen voi antaa myös esimerkiksi kouluterveydenhoitaja 8. luokalle ajoittuvien laajojen terveystarkastusten osana tai Opetushallituksen sähköisistä materiaaleista valmispalautteen muodossa. Move!-mittausjärjestelmän yleispalaute on jaettu kolmeen kategoriaan, joissa mittaustulos on merkitty olevan joko terveyttä ja hyvinvointia edistävällä, ylläpitävällä tai haittaavalla tasolla. (Opetushallitus 2020.) Palautetta tulee mielellään antaa mahdollisimman pian mittausten jälkeen, jotta oppilas ymmärtää paremmin toimintakyvynsä tason ja sen merkityksen omalle hyvinvoinnilleen ja jaksamiselleen. Yleispalautetta voidaan kokonaisuudessaan pitää siis hyvin merkittävänä osana koko Move!-prosessia, kuten myös sitä, että palaute on kannustavaa ja rakentavaa. (Huhtiniemi 2017, 377.) Opettaja voi myös antaa oppilaalle vinkkejä ja ohjeita siitä, miten fyysisen toimintakyvyn osa-alueita voitaisiin kehittää. Kuntotestien mittaustulosten hyödyntäminen vaatiikin opettajalta hyvää tietämystä käytettävästä mittaristosta (Nupponen ym. 1999, 56).

Parhaassa tapauksessa oppilaalla on mahdollisuus verrata kehittymistään aiemman mittauskertansa tuloksiin. Opettajan on myös hyvä ohjata oppilasta pohtimaan mittaustulosten eroja ja syitä, mutta myös niiden luotettavuutta (Huhtiniemi 2017, 378). Opettajan on myös mahdollista ohjata oppilasta luomaan itselleen tavoitteita ja toimintaohjeita tulevaisuuteen, sillä jälkimmäisen mittauskerran jälkeen samanlaisia mittauksia ei enää järjestetä.

Opettajalla on mahdollisuus hyödyntää Move!-mittaustuloksia myös *ryhmätasolla*. Koulut ja opettajat saavat käyttöönsä ryhmäkohtaiset tulokset, joiden pohjalta voidaan suunnitella ryhmää kehittäviä ja sille tarpeellisia toimia esimerkiksi tuntuun suunnitelmien tai eriyttämisen muodossa (Huhtiniemi 2017, 379). Huhtiniemen (2017, 379) mukaan opettaja voi esimerkiksi lisätä syksyn jokaiselle liikuntatunnille erilaisia vatsaliharjoitteita, joiden säännöllinen

tekeminen lisää ylävartalon voimaa ja kehonhallintaa. Vastaavanlaisia ohjelmia eri fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin liittyen voi suorittaa sekä ennen toista mittauskertaa että niiden jälkeen, sillä päätarkoituksena on lisätä oppilaiden fyysistä toimintakykyä eikä pelkästään saavuttaa mahdollisimman hyviä tuloksia Move!-mittausjärjestelmää varten. Parantuneet mittaustulokset voivat kuitenkin vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi oppilaan motivaatioon ja haluun kehittää itseään myös jatkossa, mutta muussakin tapauksessa myös mittausten jälkeinen harjoittelu on tärkeää.

*Koulutasolla* Move!-mittaustuloksia voidaan hyödyntää parantamalla koulun liikunnallista toimintakulttuuria. Koulu voi esimerkiksi järjestää erilaisia koulun sisäisiä tapahtumia tai haastekampanjoita, joiden avulla fyysistä toimintakykyä saataisiin parannettua. Muun muassa Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuus tarjoaa monia erilaisia vaihtoehtoja ja esimerkkejä aktiivisempiin ja fyysistä aktiivisuutta lisääviin koulupäiviin. Liikkuva koulu -toimintaan onkin panostettu viime vuosina merkittävästi, ja se olikin esimerkiksi yksi Sipilän hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeista vuosina 2015–2019. (Moilanen, Kämppi, Laine & Blom 2017, 612–615.)

Esimerkiksi erilaiset luokkien väliset leikkimieliset kisailut ja haasteet voivat olla motivoiva ja innostava tapa koulussa tapahtuvaan fyysisen toimintakyvyn lisäämiseen. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta ja Jyväskylän kaupunki ovat muun muassa toteuttaneet yhdessä Liikuntaa koulupäivään -nimisen hankkeen, jonka avulla lisättiin oppilaiden ohjattua liikuntaa osaksi koulupäivää. Hankkeen aikana muun muassa oppilaiden kestävyys-, lihaskunto-, heitto-, kiinniottotaito- sekä liikkuvuusominaisuudet paranivat. (Opetushallitus 2020.) Huhtiniemi (2017, 379) korostaa, ettei Move!-mittausosioita tarvitse aina harjoitella sellaisenaan, vaan esimerkiksi erilaiset leuanvetohaasteet ja –harjoitteet kehittävät samoja ominaisuuksia ja taitoja kuin monet Move!-mittausosiotkin. Näin harjoittelu voi olla oppilaiden mielestä motivoivampaa. Täytyy muistaa, että koulupäivän aikaisella ohjatulla liikunnalla voidaan edistää kaikkien oppilaiden fyysistä toimintakykyä, mutta erityisesti niiden, joiden toimintakyky on heikko (Opetushallitus 2020).

Osalla opettajista on ollut tapana järjestää erilaisia kuntotestejä ja toimintakyvyn mittauksia yhtenä *osana liikunnanopetuksen kokonaisarviointia*, kun taas toiset eivät ole antaneet niille minkäänlaista painoarvoa (Puoskari, Palomäki & Hirvensalo 2012). Tästä syystä Opetushallitus on tehnyt Move!-mittausten kanssa selkeän linjauksen, jonka mukaan Move!-mittausten tuloksia ei saa käyttää arviointiperusteena (POPS 2014, 309, 504–505). Linjaus voi myös

vähentää oppilaiden jännittämistä ja pelkoja mittauksia kohtaan, kun tiedossa on, etteivät tulokset vaikuta liikunnan arvosanaan. Move!-mittausjärjestelmän tarkoituksena onkin tukea oppilaan yksilöllistä kehitystä, eikä vertailla tuloksia muiden oppilaiden vastaaviin. (Huhtiniemi 2017, 380.)

Toistaiseksi lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn kehitys on ollut Move!-mittausten aloittamisen jälkeen lupauksia herättävää. Esimerkiksi vuonna 2016 ensimmäistä kertaa Move!-mittaukset tehneet viidennen luokan oppilaat paransivat keskimäärin tuloksiaan vuoden 2019 mittauksissaan, jolloin he tekivät testit uudestaan. Tästä voidaan päätellä, että lasten ja nuorten fyysistä toimintakykyä on onnistuttu jo lyhyessä ajassa hieman edistämään. (Opetushallitus 2020.) Täytyy kuitenkin huomioida, että kahdeksannella luokalla oppilaat ovat fyysisesti vahvempia ja mittaustilanne on heille jo ennestään tuttu.

Näin lyhyellä ajanjaksolla ei voida muutenkaan vielä sanoa varmasti, millaisia vaikutuksia Move!-mittauksilla todellisuudessa on, joten tutkimusta ja mittauskertoja tarvitaan lisää, jotta jo saavutettuja tuloksia voidaan paremmin yleistää. Liikunnanopettajilla on tulevaisuudessa tärkeä rooli Move!-mittausten hyödyntämisessä, sillä esimerkiksi Kuuselan & Sainion (2020) pro gradu -tutkielman mukaan terveydenhoitajien Move!-mittaustulosten hyödyntäminen oppilaiden laajojen terveystarkastusten yhteydessä on edelleen melko vähäistä. Samankaltaisia, vähäiseen hyödyntämiseen viittaavia tuloksia on nähtävissä myös toisessa Turun yliopistossa tehdyssä pro gradu -tutkielmassa luokanopettajien toimesta (Rajala & Ritala 2018).



## 5 TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kahden tutkimuskysymyksen avulla sitä, miten yläkoulun liikunnanopettajat ovat hyödyntäneet ja miten he aikovat hyödyntää Move!-mittauksia ja niiden tuloksia yläkoulussa yksittäisten oppilaiden, liikunnanopetuksen sekä koulu yhteisön ja sen toimintakulttuurin näkökulmasta. Tutkimuskysymykset on eritelty alle.

1. Miten yläkoulun liikunnanopettajat ovat hyödyntäneet Move!-mittauksia ennen mittaushetkeä yksilö-, ryhmä- ja koulutasolla?

2. Miten yläkoulun liikunnanopettajat ovat hyödyntäneet Move!-mittauksia ja niistä saatuja tuloksia mittaushetken jälkeen yksilö-, ryhmä- ja koulutasolla?

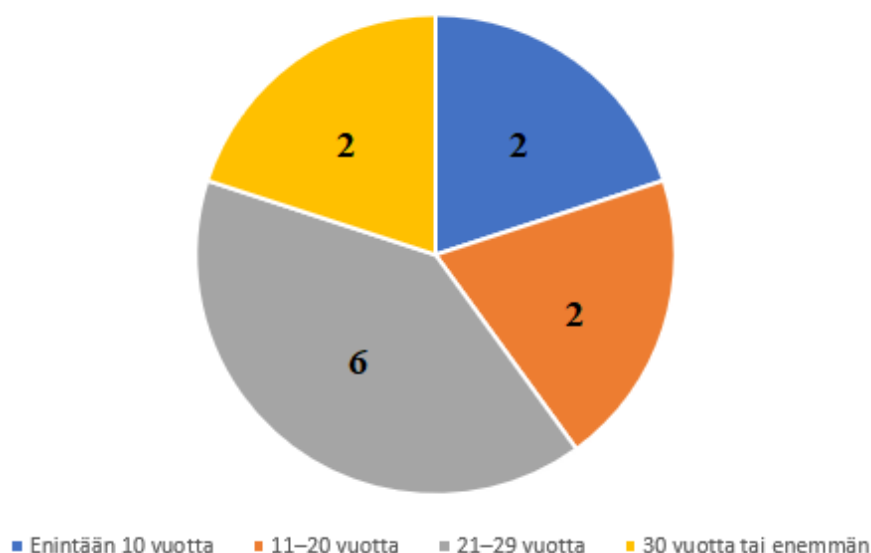
## 6 MENETELMÄ

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tutkimusmenetelmä. Luvussa esitellään tutkittavat ja tiedonkeruumenetelmät. Tämän jälkeen avataan tutkimuksen aineistonkeruu- ja -käsittelyprosessia. Lopuksi esitellään tutkimusmenetelmien luotettavuus sekä tutkimuksen aikataulu ja eteneminen. Tämä tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus.

### 6.1 Tutkimusjoukko

Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että haastateltavilla on riittävästi tietoa ja kokemusta tutkittavasta aiheesta (Tuomi & Sarajarvi 2003, 87–88). Tässä tutkimuksessa haastateltiin kymmentä suomalaisen yläkoulun liikunnanopettajaa neljästä eri koulusta, ja edellytyksenä oli, että haastateltavat opettajat ovat olleet järjestämässä Move!-mittauksia vähintään yhden kerran. Tutkittavat valittiin Keski-Suomen ja Pirkanmaan alueelta satunnaisesti sen mukaan, olivatko he kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseen. Kokemattomimmalla haastateltavista työkokemusta oli viisi vuotta ja kokeneimmalla 30 vuotta (Kuvio 2). Huomion arvoista tutkimusjoukossa on se, että vastaajista vain kolmella oli työkokemusta alle 20 vuotta, ja alle kymmenen vuotta ainoastaan kahdella. Kaikkien vastaajien keskimääräinen työkokemus liikunnanopettajana oli 21,1 vuotta.

Vastaajien työkokemus liikunnanopettajana (n = 10)



**Kuvio 2.** Vastaajien työkokemus liikunnanopettajana

Tutkimus tulee suorittaa siten, että vastaajien henkilöllisyys pysyy salassa, jolloin heidän yksityisyytensä säilyy. Tutkijan vastuulla on aineiston kerääminen, järjestäminen ja käsittely siten, että kaikkien tutkittavien tiedot säilyvät salaisina. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 156.) Tässä tutkimuksessa vastaajien tietoja ei kirjattu ylös, vaikka vastaajat olivatkin tutkimuksen tekijän tiedossa. Haastattelut numeroitiin yhdestä kymmeneen, ja tulosten analysointi tapahtui litteroitujen vastausten pohjalta. Vastaajien anonyymiteetin voidaan siis katsoa säilyneen tässä tutkimuksessa hyvin.

Koska tutkimuksessa ei pyritty tilastollisiin yleistyksiin, kymmenen haastateltavan vastauksista saatiin tarvittava määrä laadullisesti hyödynnettävää dataa. Vastaajien ollessa opetusalan ammattilaisia ja tutkittavan aiheen erityisosaajia, joilla on jo aiempia kokemuksia tutkittavaan ilmiöön liittyen, voidaan olettaa, että haastattelujen kautta saatiin kerättyä hyödyllistä tietoa (Sarajärvi & Tuomi 2018, 85).

## 6.2 Tiedonkeruumenetelmät

Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua, eli tutkimuksessa haastateltiin uransa eri vaiheissa olevia liikunnanopettajia siten, että haastateltavat saivat vapaasti vastata haastattelijan ennalta laatimiin kysymyksiin. Tähän menetelmään päädyttiin, jotta haastatteluista saataisiin tarpeeksi laaja ja kattava kokonaiskuva aineistonkäsittelyä varten. Osa haastatteluista suoritettiin kunkin opettajan omassa koulussa, mutta keväällä 2020 alkanut koronapandemia aiheutti sen, että suurin osa haastatteluista jouduttiin suorittamaan etähaastatteluna Zoom- ja Google Meet -palveluiden avulla.

Haastattelut äänitettiin ja litteroitiin, mutta tutkimuksen valmistumisen jälkeen tallenteet ja dokumentit hävitettiin tutkimuseettisistä syistä. Vastaukset kertovat haastateltavien subjektiivisista kokemuksista, joten niiden tulkitseminen oli ajoittain haastavaa. Haastattelut tallennettiin nauhurilla ja tietokoneen äänitustoiminnolla, joten kehonkieltä tai eleitä ei tässä haastattelussa voitu ottaa huomioon kaikkia vastauksia analysoitaessa. Aineiston analysointi tapahtui siis vain haastatteluiden litterointien pohjalta, sillä analysointivaiheessa moni kehonkielellinen ilmaus olisi voinut unohtua. Tutkimus suoritettiin rauhallisissa ja kiireettömissä tilanteissa, jotta haastattelun aikana pystyttiin minimoimaan turhat häiriötilanteet, ja jotta haastattelun litteroiminen oli helpompaa. Haastattelun alussa haastateltaville kerrottiin, mihin tarkoitukseen haastattelua tullaan käyttämään, ja käytiin

lyhyesti läpi, mitä aiheita haastattelu käsittelee. Haastattelun kesto oli vastausten kattavuudesta riippuen noin 10–30 minuuttia.

Koska tutkimuksessa haluttiin saada selville tietyn ihmisryhmän – tässä tapauksessa Move!-mittauksia järjestävien liikunnanopettajien – käyttäytymistä tietyissä tilanteissa, tavoitteita parhaimmin palvelevaksi tutkimusmenetelmäksi valittiin puolistrukturoitu haastattelu. Haastattelumuotoinen tutkimus mahdollistaa vastaajalle yksityiskohtaisen selonteon kysyttävään aiheeseen liittyen ja tarvittaessa haastattelija voi selventää kysymyksiin liittyviä epäselvyyksiä. Haastattelijalla on myös mahdollisuus tarkentaa annettuja vastauksia lisäkysymysten avulla. (Bhattacharjee 2012, 73, 78.)

Kaikille haastateltaville esitettiin samat, ennalta laaditut kysymykset samassa järjestyksessä. Mikäli haastattelun yhteydessä nousi kuitenkin esiin puheenaiheita, jotka poikkesivat ennakkosuunnitelmasta, jatkettiin keskustelua aiheesta joustavasti. Aiheessa pysymisen kannalta oli kuitenkin tärkeää, että haastattelu eteni tietyssä järjestyksessä ja aikataulussa. Puolistrukturoitu haastattelu sopi aineistonkeruuseen hyvin, sillä se on tarkoitettu tilanteisiin, joissa halutaan saada tietoa juuri tietynlaisista asioista, mutta haastateltaville ei haluta tai katsota tarpeelliseksi antaa kovin suuria vapauksia haastattelutilanteen aikana (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

### **6.3 Aineistonkäsittely**

Aineisto kerättiin äänittämällä kunkin opettajan kanssa suoritettu haastattelu, jonka jälkeen kerätty aineisto litteroitiin sanatarkasti siltä osin, kuin sen katsottiin olevan tutkimuksen kannalta tarpeellista. Kvalitatiivisena aineistonkäsittelymenetelmänä tutkimuksessa käytettiin teemoittelua, sillä sen avulla voidaan erottaa saadusta aineistosta keskeisiä aihealueita eli teemoja. Teemat ovat aineistossa useasti toistuvia aiheita. (Eskola & Suoranta 2008, 174–180.) Tässä tutkimuksessa päädyttiin käyttämään teemoittelua, koska sen avulla aineisto pystyttiin ryhmittelemään eri aihepiirien mukaisesti.

Haastattelujen litterointi oli aineistonkäsittelyvaiheessa välttämätöntä, sillä vastausten ulkoa muistaminen olisi ollut mahdotonta. Aineistosta otettiin huomioon ainoastaan vastaukset, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin ja jotka koettiin merkittäväksi tutkimustulosten kannalta. Mikäli esimerkiksi haastattelussa poikettiin aiheesta niin, ettei keskustelu tai vastaus liittynyt oleellisesti tutkimuskysymyksiin, jätettiin aineisto siltä osin litteroimatta.

## 6.4 Tutkimuksen menetelmien luotettavuus

Puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla saadaan tarkkaa ja yksityiskohtaista tietoa tutkittavasta asiasta. Vapaamuotoisten vastausten takia on kuitenkin luonnollista, että vastauksissa on jonkin verran myös tulkinnan varaa. Toisaalta tarkoituksena on, että haastateltavat kertovat ajatuksensa niin tarkasti, että tutkimukseen saadaan tarkoituksenmukaisesti yksilöityä ja tarkkaa tietoa. Lisäksi tavoitteena on, että haastateltavat opettajat nostavat esille aiheita, joihin haastattelija ei välttämättä ole osannut kyselylomakkeen laadintavaiheessa varautua. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 66.)

Haastattelun tarkoituksena on saada haastateltavilta opettajilta mahdollisimman monipuolisia ja kattavia vastauksia, jotta aineistoa pystyy mielekkäästi analysoimaan. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että tutkijalla ei ole mahdollisuutta tietää, mikä on vastaajien suhtautuminen tutkimukseen ja sen aiheeseen, tai millaisessa mielentilassa he haastattelunsa antavat. Lisäksi on mahdollista, haastattelija ei kerro omaa, oikeaa mielipidettään, vaan sen, mitä olettaa tutkijan haluavan kuulla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195). Tähän tutkimukseen vastanneet henkilöt ovat kuitenkin yliopistosta valmistuneita liikunta- ja kasvatustieteen ammattilaisia, joten voidaan olettaa, että he ovat vastanneet tutkimukseen ammattitaitoisesti ja asianmukaisella tavalla. Kaiken kaikkiaan tutkimusmenetelmiä voidaan tässä tapauksessa pitää melko luotettavina.

Tutkimukseen osallistui kymmenen liikunnanopettajaa viidestä eri koulusta. Koska tutkimuksen otos ( $n = 10$ ) on todella pieni, ei tuloksia voida yleistää laajemmin. Lisäksi useat haastattelut saatiin samassa koulussa työskenteleviltä opettajilta, joiden vastaukset vastasivat toisiaan huomattavan paljon. Voi jopa olla, että saman koulun opettajat olivat keskenään sopineet antamistaan yhteneväisistä vastauksista, mikä luonnollisesti vaikutti myös tutkimustuloksiin. On siis mahdotonta sanoa, miten hyvin nämä haastattelut edustavat koko tutkimusalueen, eli Keski-Suomen ja Pirkanmaan, saati koko Suomen yleistä tilannetta.

Vaikka jokainen haastattelu tehtiin henkilökohtaisesti, ei voida kuitenkaan olla varmoja siitä, vastasivatko kaikki opettajat totuudenmukaisesti. Vastaajat ovat esimerkiksi voineet haluta päästä mahdollisimman helpolla, tai vastaavasti antaneet sellaisia vastauksia, joita olettavat, että haastattelija haluaa kuulla. Esimerkiksi Holsteinin ja Gubriummin (1995, 4) mukaan haastattelijan yritykset pysyä haastattelutilanteissa neutraalina epäonnistuvat lähes aina. Voi siis olla, haastatteluvaiheessa myös haastattelija on johdatellut tiedostamattaan vastauksia

haluamaansa suuntaan, esimerkiksi pyrkiessään pienempään työmäärään tulosten analysointivaiheessa tai miellyttääkseen haastateltavia opettajia.

Tutkimuksen ja siinä ilmenneiden tulosten yleistettävyyteen ja luotettavuuteen voi vaikuttaa myös jonkin verran vuoden 2020 koronaviruspandemia, sillä on mahdollista, että muutokset opetuskäytäntöihin ovat aiheuttaneet liikunnanopettajille ylimääräistä stressiä ja negatiivista suhtautumista työntekoon, mikä näkyy myös kielteisenä asennoitumisena Move!-mittauksia kohtaan (Opetusalan Ammattijärjestö 2020). Tämä saattaa vaikuttaa myös opettajien tämänhetkiseen haluun panostaa Move!-mittausten ja niistä saatujen tulosten hyödyntämiseen lyhyellä aikavälillä, joko tiedostetusti tai tiedostamatta. Myös esimerkiksi koronaviruksen aiheuttamien aikatauluongelmien takia on mahdollista, että haastatteluiden luotettavuus kärsi ainakin jonkin verran.

## 7 TULOKSET

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tulokset tutkimuskysymyksittäin. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä selvitettiin yläkoulun liikunnanopettajien kokemuksia Move!-mittauksista ja niiden hyödyntämisestä ennen 8. luokan mittausten järjestämistä ja toisessa mittausten ja niistä saatujen tuloksien hyödyntämisestä mittausten jälkeen. Kummassakin tutkimuskysymyksessä eroteltiin yksilö-, ryhmä- ja koulutaso, ja tulokset esitellään tässä järjestyksessä.

### 7.1 Move!-mittaustulosten hyödyntäminen yksilötasolla ennen mittauksia

Lähestyviä Move!-mittauksia hyödynnettiin pääasiassa muistutteleamalla oppilaita tulevista mittaauksista ja eri osioiden suoritustavoista. Kaikki tutkimukseen osallistuneet opettajat kertoivat muistuttelevansa oppilaita tulevista mittaauksista, minkä lisäksi osa lisäsi antavansa tarvittaessa yksilöllisiä neuvoja ja vinkkejä oppilaille. Tämän kerrottiin kuitenkin tapahtuvan pääasiassa vain silloin, jos oppilas oli itse aktiivinen ja kiinnostunut kehittämään omia taitojaan ja suorituskyykyään.

*”Lähinnä lyhyesti muistutetaan ja sit tarvittaessa kerrataan ja priiffataan et mitä ne testit pitää sisällään.” (A1)*

*“Joskus on joku tullut kyseleen, että miten tai siis millä tavoin tää ja tää pitikään tehdä ja miten toi ja toi nyt menikään... niin sitten tietysti oon antanu tarkempaa ohjausta. Esimerkiks pallonheitosta just että mikä se etäisyys on ja että miten se pallo otetaan kiinni, niin oon ihan konkreettisesti näyttäny, et näin se meni.” (A5)*

### 7.2 Move!-mittausten hyödyntäminen ryhmätasolla ennen mittauksia

Kaikki tutkimukseen vastanneista liikunnanopettajista kertoivat, että oppilaita muistutetaan mittausten lähestymisestä ja että mittaussosiot palautuvat oppilaille yleensä nopeasti mieleen, sillä samat mittaukset on järjestetty aiemmin myös 5. luokalla. Tarvittaessa hankalia mittaussosioita kerrataan ja käydään läpi aiemmilla oppitunneilla.

*”Oppilaat on alakoulussa jo tehny, et ne kyllä tietää kun vähän muistuttaa, mut kyl me ollaan käyty silleen läpi, esimerkiks loikkaosio on yleensä ollu se haastavin, niin ollaan tunneilla ihan loikkaharjoituksia tehty. ” (A2)*

*”Se menee siihen, että käydään läpi ne itse lajit, eli tota varmaan siinäkin on tullu muutosta, mut kyl jokainen laji käydään läpi ennen kun siihen lajiin menee. Siinä on muutama niin outo, että tollaselle tavalliselle joka niitä ei kauheesti tee, esimerkiks joku viivajuoksu, et ne piipit käydään ja pallonheitto on yks sellanen, et sitä ihan harjotellaan. Tällaset venyttelyt ja lihaskuntohommat on sellasia, et ne on vähän tutumpia, mut tulee kyl reenattua. Ja kyl ne käydään läpi kun siinä on niin paljon asiaa.” (A3)*

*”Harjotellaan oppitunneilla oikee suoritustapa ja sitten annetaan linkit ja ohjeet niille (oppilaille) etukäteen, et ne voi halutessaan reenata etukäteen, eli Opetushallituksen sivut ja ne pystyy sieltä käydä kattoon niitä videoita.”(A7)*

Opettajien mielestä suorituksia tulee harjoiteltua tarpeeksi osana muuta liikunnanopetusta ja fyysisen toimintakyvyn kehittäminen tapahtuu sitä kautta. Parhaimmillaan Move!-mittausosiota varten on kuitenkin harjoiteltu jo aikaisemmin niille sopivien oppituntien aikana, jolloin on ollut vaivatonta kerrata myös mittausosioiden suorituspisteet.

*”Koen tärkeenä, että oppilaat tiedostaa, että millasia mittaamismahdollisuuksia on tulossa, eli mitkä ne mittaustavat on, ja oikeestaan mä hoidan sitä sillä tavalla, että jo seiskaluokalla me käydään tietyn sisältöosa-alueen tai liikkumisympäristön mukaan ne testit ikään kuin läpi. Et sanotaan vaikka, et jos meil on seiskaluokalla joku palloilujakso, niin saatetaan tehdä heitto-kiinniotto-testi siinä, ja sitten kerron siinä, että tää kuuluu yhtenä osa-alueena niihin Move!-mittauksiin. Ja sitten toki myös vuos ennen käydään myös ne mittaustavat läpi, et miten ne siellä testeissä sitten tehdään.” (A4)*

### **7.3 Move!-mittaustulosten hyödyntäminen koulutasolla ennen mittauksia**

Kukaan vastaajista ei sanonut haastatteluissa pyrkivänsä hyödyntämään lähestyviä Move!-mittauksia suoraan omassa kouluyhteisössään tai sen toimintakulttuurissa. Osa vastaajista



kertoi kuitenkin Move!-mittauksiin liittyvästä yhteistyöstä muun kouluhenkilökunnan kanssa. Perusteena oli monesti se, että Move!-mittausten järjestäminen koettiin usein kuormittavaksi lisävelvollisuudeksi, johon haettiin resurssitukea muulta henkilökunnalta. Mainittuja yhteistyötahoja olivat muun muassa koulun muut liikunnanopettajat ja kouluterveydenhoitaja. Suurin yksittäinen yhteistyön muoto oli koulun muiden liikunnanopettajien kanssa aikataulujen sovittaminen siten, että mittausten järjestäminen kaikille 8. luokan oppilaille olisi mahdollista mahdollisimman pienellä vaivalla.

*”No sillä tavalla hyödynnän, että katsoo, kun nää Move!-mittaukset on pidettävä, että missä välissä ne pidetään ja kun meillä on neljä liikunnanopettajaa meidän koulussa, niin heidän kanssa tehdään sitten yhteistyötä, ja me ollaan pidetty sillä tavalla, että kaikki kasin oppilaat on tehnyt sen samana päivänä ja me ollaan organisoitu se yhdessä, ja tällasta tiettyä suunnitelmallisuutta se vaatii sitten siinä kohtaa ajankohdan ja organisoinnin suhteen... – Mut ei niihin olla mitenkään varauduttu sillä tavalla, että me liikunnanopettajat koetaan, että me ollaan vaan tällanen suorittava porras ja me niinku vaan pidetään nää testit, ja tuota, ja se on meidän rooli tässä.” (A1)*

*”No en oo kyllä huomannu (muutosta koulun toimintakulttuuriin). Koulu yhteisössä liikunnanopettajille laitettu tää nakki niin niiden kanssa hoidetaan.” (A2)*

#### **7.4 Move!-mittausten ja niistä saatujen tulosten hyödyntäminen yksilötasolla mittausten jälkeen**

Tutkimuksen mukaan Move!-mittaustulosten hyödyntäminen yksilötasolla oli melko vähäistä sen jälkeen, kun mittaukset oli saatu tehtyä. Liikunnanopettajat kokivat, että mittausten jälkeen oma velvollisuus on suoritettu, eikä niiden pariin tarvitse enää palata. Kun tulokset on välitetty terveydenhoitajien käyttöön, heidän luotetaan käyvän oppilaiden tuloksia tarkemmin läpi kaikille 8.-luokkalaisille syksyisin järjestettävissä laajoissa terveystarkastuksissa. Osa opettajista kuitenkin kertoi keskustelevansa Move!-mittaustuloksista oppilaiden kanssa myös jälkeenpäin ainakin pintapuolisella tasolla.

*”Oppilaiden kanssa mulla on puolessavälissä lukukautta tapana, eli yleensä ennen joulua jokainen oppilas saa sanallisen arvioinnin, et se sanallinen arviointi on osa sitä*

*vuosiarviointia, et siinä hetken aikaa keskustellaan oppilaan kanssa, eli siinä saatetaan sitten nostaa esiin semmosia selkeä osa-alue vaikka Move!-mittauksissa, mikä herättää ehkä joko jotain haasteita tai sitten toki jos on silleen, et hommat hoituu hyvin, niin annetaan siitä sitten myös informaatio oppilaalle. Että tota, hirveen aktiivista se ei oo ollu, et oikeestaan niissä tapauksissa, joissa on selkeesti näkyne jotain fyysisen toimintakyvyn osa-alueella jotain selkeitä heikkouksia, et silloin on niitä pyritty tuomaan esiin.” (A3)*

*”No joo mä jostain niihin tuloksiin liittyvää mainitsen oppilaille, mut se ei ole liikunnanopetuksen niinkun arviointiin liittyvää, ja toinen juttu on, että jokainen yksilö niin tekee omalla tasollaan, niin niitten pitäis sitä omaa tasoaan parantaa, niin siks semmonen ylimalkanen palautteen antaminen menee jo ehkä vähän... Se paras tapa, et pitäis sitten jo melkein jokaiselle antaa henkilökohtanen palaute ja suunnitelma, et miten ne voi sitä parantaa, ja siks se terveydenhoitaja niitä käy myöhemmin läpi. Mut mä en koe, et se auttaa ihan kauheesti niille, et mä puhun siitä silleen ylimalkasesti. Jostain pientä voin sanoo mutta hyvin vähän.” (A6)*

## **7.5 Move!-mittausten ja niistä saatujen tulosten hyödyntäminen ryhmätasolla mittausten jälkeen**

Suurin osa liikunnanopettajista kertoi, etteivät he juurikaan hyödynnä Move!-mittauksia tai niistä saatuja tuloksia ryhmätasolla. Suurimmaksi syyksi tähän mainittiin resurssien ja ajan puute.

*”No varsinaisesti Move!-mittaustuloksia en hyödynnä millään tavalla, eli en käy niitä mitenkään henkilökohtaisesti läpi oppilaiden kanssa tai ees luokkatasollakaan. Totta kai tulee ne suunnilleen selattua läpi ja näkee vähän, että minkälaista tietoa siellä on, ja ne tulokset ei nyt varsinaisesti mitään uutta sinällään tuo, että kokemusta ja näkemystä liikunnanopettajana jo on, että tiedän missä kunnossa oppilaat suunnilleen on ja millanen heidän fyysinen kuntosensa ja toimintakykynsä on, mutta en kyllä silleen Move!-mittaustuloksia katsele.” (A1)*

*”No täytyy rehellisesti sanoo, että en juurikaan (hyödynnä tuloksia yksittäisten oppilaiden tai oman liikunnanopetuksen kohdalla). Eli ei voi sanoo, että tulis hyödynnettyä. Ei riitä aika ja resurssit siihen. Ja uskon, että puhun aika monen suulla tässä asiassa.” (A2)*

Yksi vastaajista kuitenkin kertoi, että on käynyt tuloksia lyhyesti läpi myös yhteisesti ryhmiensä kanssa. Konkreettisia muutoksia se ei kuitenkaan toimintaan liikuntatunneilla ole juurikaan tuonut.

*”No joskus, kun oon niitä tuloksia vähän kattellu, niin oon sanonu oppilaille yhteisesti esimerkiksi, että hyvin meni, ja vaikka että liikkuvuutta pitäis lähes jokaisen vähän kehittää, mutta en ainakaan toistaseks oo mitään ylimääräisiä venyttelytuokioita liikunnantunneille tuonu, et se on ollu lähinnä sellasta, mitä jokainen vois ja kannattais tehdä enemmän sitten siellä omalla ajalla, niinkun tietysti liikuntaa ihan ylipäättäänkin. Niin sellaseen oon oppilaita kannustanu.” (A10)*

## **7.6 Move!-mittausten ja niistä saatujen tulosten hyödyntäminen koulutasolla mittausten jälkeen**

Haastatteluissa ei myöskään ilmennyt merkittäviä konkreettisia toimia koulujen toimintakulttuureissa Move!-mittausten jälkeen. Merkittävin yhteistyö mittausten järjestämisen jälkeen tapahtui terveydenhoitajan kanssa, sillä monissa kouluissa liikunnanopettajan tehtävänä on kirjata ja toimittaa Move!-mittaustulokset terveydenhoitajien käyttöön laajoja terveystarkastuksia varten.

*”No oikeestaan hyödynnän niitä (Move!-mittaustuloksia) ennen kaikkea terveydenhoitajan kanssa keskustelemalla, jos siellä nousee räikeesti jotain yksittäisen oppilaan kohdalla jotain toimintakyvyn rajoitteita ihan selkeesti, niin nostetaan niitä esiin, jota ehkä koetaan, että terveyden kannalta voi olla suuriakin haasteita, niin niitä nostetaan sitten esiin.” (A3)*

*”En käy niitä henkilökohtaisesti läpi niitä tuloksia mutta kyllähän ne tulokset menee sitten terveydenhoitajalle ja terveydenhoitaja sitten terveystarkastuksissa käy*

*henkilökohtaisesti niitä läpi, että siellä tulee sitten varmastikin se henkilökohtainen palaute testistä oppilaalle.” (A5)*

Haastateltavista kaksi mainitsi myös terveystiedon opettajan roolin Move!-prosessissa. Yhteistyö opettajien välillä jää kuitenkin edelleen vähäiseksi, tai sitä ei osata tai haluta hyödyntää.

*”No sillä tavalla tietysti, että kun itse en opeta terveystietoa ollenkaan, mut tiedän, että terveystiedon opettajat käy näitä testituloksia läpi, ja kun puhutaan fyysisestä suorituskyvystä, niin kyllä he siellä käyvät myös näitä Move!-mittaustuloksia läpi. Eivät välttämättä ihan henkilökohtaisella tasolla, mut kuitenkin yleisesti.” (A7)*

*”Terveystiedonopettajat käy meillä niitä Move!-mittauksia läpi, ja ollaan me joskus niistä yhdessäkin keskusteltu. Et tota, ei nyt yksittäisistä tuloksista varmastikaan mutta et, et mitkä osiot on vaikka ollu erityisesti haastavia ja mitkä taas sitten on menny hyvin.” (A9)*

## 8 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa selvitettiin yläkoulun liikunnanopettajien kokemuksia Move!-mittausten hyödyntämisestä sekä ennen 8. luokan mittauksia että mittausten jälkeen yksilö-, ryhmä- ja koulutasolla. Tässä luvussa pohditaan, tutkimustuloksia ja niiden syitä, luotettavuutta ja ongelmia. Lisäksi arvioidaan tulosten hyödyntämis- ja jatkotutkimusmahdollisuuksia.

### 8.1 Move!-mittausten hyödyntämisen vähäisyys

Tutkimuksen haastatteluiden perusteella on selvää, että enemmistö liikunnanopettajista ei tällä hetkellä hyödynnä Move!-mittauksia opetuksessaan tai toiminnassaan läheskään niin paljon kuin olisi mahdollista. Suuri osa liikunnanopettajista kokee edelleen Move!-mittausten olevan lähinnä lisärasite, jonka järjestäminen on jäänyt liikunnanopettajien vastuulle. Tutkimukseen osallistuneista liikunnanopettajista vain 40 prosenttia kertoi harjoittelevansa luokan kanssa mittaussuorituksia etukäteen. Haastatteluissa kuitenkin selvisi, että mittausten lähestyessä opettajat muistuttelevat oppilaita ja tarvittaessa antavat ohjeita mittausten järjestämiseen, vaikka opettajat eivät tätä tietoisesti Move!-mittausten hyödyntämiseen liittyväksi toiminnaksi maininneetkaan. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että jo pelkkä muistuttelu voi auttaa oppilaita kertaamaan ja harjoittelemaan Move!-mittauksia varten itsenäisesti, vaikka tämä ei päätyisikään opettajan tietoon. Move!-mittauksiin harjoittelu puolestaan parantaa lasten ja nuorten fyysistä toimintakykyä siinä missä mikä tahansa muukin liikunta.

Syitä vähäisiin kokemuksiin liikunnanopettajien Move!-mittausten hyödyntämisestä voi olla monia. Tässä tutkimuksessa haastateltavien keskimääräinen työkokemus liikunnanopettajana oli yli 20 vuotta, joten vasta muutaman vuoden käytössä olleet Move!-mittaukset voivat herättää edelleen epäluuloisuutta, sillä ne saattavat pakottaa opettajaa muuttamaan omaa toimintaansa opettajana. Turusen (2010, 110) mukaan pitkällä työkokemuksella onkin huomattu olevan yhteys muutosvastaisuuteen. Tätä näkökulmaa tukee myös se, että yksi haastateltava, jolla työkokemusta oli vähemmän ja joka on jo uransa alkuvaiheissa ollut tietoinen Move!-mittausjärjestelmän läsnäolosta, kertoi hyödyntävänsä tätä huomattavasti enemmän omassa opetuksessaan verrattuna moniin kokeneempiin opettajiin. Silti, myös aktiivisempien hyödyntäjien kohdalla Move!-mittaustulosten hyödyntäminen oli melko vähäistä, etenkin siihen nähden, kuinka paljon monipuolisemmin ja tehokkaammin Move!-mittauksia voisi omassa työssään oppilaiden kanssa parhaimmillaan hyödyntää (Huhtiniemi 2017, 377–384).

Haastattelutilanteissa havaittu yleinen kielteinen asennoituminen Move!-mittauksiin lieneekin yksi merkittävimmistä syistä, minkä takia Move!-mittausten ja niistä saatujen tulosten hyödyntäminen on liikunnanopettajien ja koulujen keskuudessa toistaiseksi niin vähäistä. Haastattelutilanteessa monet opettajista perustelivat vastauksiaan enemmän tai vähemmän, mutta tässä tutkimuksessa ei haluttu selvittää, miksi opettajat toimivat ilmoittamallaan tavalla. Voinee kuitenkin mainita, että useat haastatelluista opettajista todella kokivat Move!-mittaukset rasitteeksi ja aikaa vieväksi operaatioksi, joten on luonnollista, että se näkyy myös Move!-mittauksiin liittyvässä toiminnassa. Muita selkeitä syitä Move!-mittausten hyödyntämättömyydelle ei kuitenkaan selkeästi noussut esiin. Huomion arvoista on myös se, että vain kaksi haastateltavista kertoi käyneensä jonkin tasoisen Move!-mittauksiin valmistavan koulutuksen. Molemmat vastanneista kertoivat koulutuksen olleen Liikunnan ja Terveystiedon opettajien liiton järjestämä. Koulutuksesta ei koettu olleen suurta hyötyä Move!-mittausten järjestämiseen tai niiden hyödyntämiseen liittyen, mitä voidaan pitää huolestuttavana. Parhaimmillaan Move!-koulutuksella voisi olla edellytyksiä lisätä opettajien kompetenssia hyödyntää Move!-mittauksia ja niistä saatuja tuloksia paremmin niin yksilö-, ryhmä- kuin koulutasollakin, joten Move!-mittauksiin valmistavia koulutuksia ja niiden sisältöä olisi tulevaisuudessa tärkeää tarkastella ja mahdollisesti lisätä ja kehittää.

Move!-mittausten ja niiden tulosten vähäisestä hyödyntämisestä huolimatta haastateltavat puhuivat paljon omista toimintatavoistaan liikunnanopettajana yleisellä tasolla, ja korostivat esimerkiksi, että heiltä voi aina tulla kysymään, mikäli oppilailta herää kysymyksiä niin Move!-mittauksiin kuin muuhunkin fyysiseen toimintakykyyn ja sen kehittämiseen liittyvistä asioista. Osa opettajista kertoi, että Move!-mittauksia varten ei erityisesti harjoitella, mutta liikunnanopetusta pyritään toteuttamaan niin, että myös mitattavia ominaisuuksia kuitenkin pyritään kehittämään osana muuta opetusta. Kuten Huhtiniemikin (2017, 379) korostaa, ei Move!-mittauksia varten ole välttämättä tarpeen harjoitella tiettyjä osioita varten sellaisenaan, vaan liikuntatunneilla voidaan kehittää samoja ominaisuuksia ja taitoja kuin Move!-mittausosioissakin. Voidaankin olettaa, että monet liikunnanopettajat myös tekevät tätä, vaikka suoria mainintoja ei tästä haastatteluissa saatu.

## **8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen kiinnitettiin tarkasti huomiota koko tutkimusprosessin ajan. Aineistonkäsittelyssä käytettiin tietoturvallisia välineitä ja toimintatapoja, ja tallennetut aineistot poistettiin heti sen jälkeen, kun niille ei enää ollut

tarvetta. Haastatteluun osallistuminen oli täysin vapaaehtoista, eikä kerättyä aineistoa esitetty missään vaiheessa kolmansille osapuolille.

Vastaajat esiintyvät tutkimuksessa anonymisti, eikä heidän henkilöllisyyttään ole mahdollista vastausten perusteella selvittää. Vastaajan paikkakuntaa tai koulua ei esimerkiksi ole mainittu missään vaiheessa tutkimusentekoprosessia. Haastattelutilanteessa vastaajilla oli mahdollisuus tarkentaa omia vastauksiaan ja sitä kautta tehdä kantansa haastattelijalle täysin selväksi. Tämä lisäsi tutkimuksen luotettavuutta entisestään.

Tutkimuksen haastattelukysymykset olisivat voineet olla tarkempia ja paremmin muotoiltuja, jotta haastatteluista olisi saanut vielä enemmän irti. Saadut tulokset jäivät hieman suppeiksi, mutta vastasivat kuitenkin tutkimusongelmiin. Tästä syystä voidaan sanoa, että tutkimuksen validiteetti on hyvä.

Tutkimuksen otos oli hyvin pieni ( $n = 10$ ), joten sen tulokset eivät ole laajemmin yleistettävissä. Pienen otoksen lisäksi tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa merkittävästi se, että useat vastaajista työskentelivät haastatteluhetkellä samoissa kouluissa, jolloin on mahdollista, että heidän kokemuksensa Move!-mittausten järjestämisestä ovat siitä syystä hyvin saman kaltaisia. On myös mahdollista, että tutkimushetkellä vallinnut koronaviruspandemia on voinut vaikuttaa haastateltavien kokemuksiin ja sitä kautta vastauksiin.

Aineistonkeruu olisi mahdollista toistaa uudestaan sellaisenaan, joten reliabiliteetin eli luotettavuuden voidaan katsoa olevan myös riittävällä tasolla. Nauhoitetuissa haastatteluissa ei tullut merkittäviä katkoksia eikä ongelmia litterointivaiheessa, vaan vastaajien ääni kuului selkeästi. Laadullisessa tutkimuksessa ongelma on kuitenkin se, että siinä ollaan harvoin tekemisissä muuttumattomien objektien kanssa. Tästä syystä reliabiliteetin arvioiminen on vaikeaa.

Koska tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää opettajien kokemuksia nimenomaan Move!-mittausten ja niiden tulosten hyödyntämisestä, voidaan haastatteluiden vastauksia pitää kuitenkin tarkoituksenmukaisina. Jälkikäteen voidaan kuitenkin pohtia, olisiko tutkimuskysymysten asettelu voinut olla toisenlainen, jolloin oltaisi saatu mahdollisesti myös kokemuksia nimenomaan oppilaiden fyysisen toimintakyvyn kehittämisestä niin liikuntatunneilla kuin koulussa yleensäkin. Tätä puoltaa muun muassa se, että esimerkiksi Liikkuva koulu -hankeohjelma on tehnyt vuosina 2015–2019 merkittäviä panostuksia muun

muassa koulupäivien aikaiseen oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ja paikoillaan olemiseen käytetyn ajan vähentämiseen. (Moilanen, Kämppi, Laine & Blom 2017, 612–615.)

On myös mahdollista, että haastateltavat eivät ymmärtäneet tutkimusongelmia ja -kysymyksiä oikein. Koska haastattelun aiheet ja kysymykset pyörivät vain Move!-mittausten ja niistä saatujen tulosten ympärillä, saattoivat haastateltavat ajatella, ettei suunnitelmia tai muutoksia omaan opetukseen tai koulun liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen tehdä itsessään Move!-mittausten, vaan nimenomaan oppilaiden fyysisen toimintakyvyn kehittämisen vuoksi. Onkin mahdollista, että useammalla opettajalla tai koululla on monia tapoja ylläpitää ja kehittää koulun toimintakulttuuria, mutta koska haastattelutilanteessa vastauksia haettiin Move!-mittauskontekstissa, voi selkeitä toimintatapoja olla hankala löytää, mikäli niihin ei ole etukäteen tajunnut kiinnittää erikseen huomiota.

### **8.3 Tulosten hyödyntämismahdollisuudet ja jatkotutkimusehdotukset**

Tämä tutkimus avaa paljon mahdollisuuksia erilaisille jatkotutkimuksille. Yksi mielenkiintoinen ja selkeä jatkotutkimusehdotus olisikin selvittää liikunnanopettajien motiiveja tässä tutkimuksessa ilmenneille toimintatavoille. Haastateltavat perustelivat antamiaan vastauksia nimittäin enemmän tai vähemmän, vaikka tässä tutkimuksessa ei haluttu selvittää, miksi opettajat toimivat ilmoittamallaan tavalla Tätä olisi hyvin mielenkiintoista tutkia niin Move!-mittausten ja niistä saatujen tulosten vähäisten hyödyntäjien kuin aktiivistenkin hyödyntäjien näkökulmasta. Aktiiviset hyödyntäjät voisivat näin ollen parhaimmillaan nostaa esiin omia kokemuksiaan ja ideoitaan siten, että myös muut voisivat hyödyntää kokemuksia jälkeensä. Toisaalta myös vähäisten hyödyntäjien motiivit auttaisivat Move!-mittausten kehittämisessä ja parantamisessa, mikä onkin tärkeää, sillä kentällä työskentelevät liikunnanopettajat ovat omine kokemuksineen Move!-mittausjärjestelmän parhaita asiantuntijoita.

Tämän tutkimuksen melko yksipuoliset vastaustulokset antavat kuitenkin viitteitä siitä, että Move!-mittausten aktiiviset hyödyntäjät ovat vähemmistössä. Olisikin mielenkiintoista tehdä tutkimus uudestaan niin, että otos olisi suurempi. Lisäksi hyödyntämiskiintoisuutta voisi tutkia hyvin myös määrällisellä tutkimuksella. Tämä tutkimus ei myöskään pienen otoksen takia erottele vastauksia työkokemuksen tai sukupuolen mukaan, vaikka ne tutkimushetkellä selvitettiin. Nämä seikat voisivatkin tuoda uusia, mielenkiintoisia tutkimustuloksia tai niihin viittaavia havaintoja myös mahdollisissa jatkotutkimuksissa.



Saatuja tutkimustuloksia voidaan jatkossa hyödyntää muun muassa Move!-mittausten kehittämisessä, resurssien lisäämisessä kouluihin sekä opettajien monesti negatiivisiin mittauskokemuksiin vaikuttamisessa. Move!-mittaukset ovat vielä melko uusi osa suomalaista koulujärjestelmää, joten niitä ja niiden järjestämiseen liittyviä kokemuksia tulisi tutkia edelleen, jotta mittauksista saavutettaisiin mahdollisimman suuri hyöty myös tulevaisuudessa. Tutkimustulosten pohjalta voidaan arvioida, miten Move!-mittausten hyödyntäminen vaikuttaa sekä liikunnanopetukseen että koko koulun ja sen oppilaiden liikunnalliseen toimintakulttuuriin. Vaikka tässä tutkimuksessa ei keskityttykään Move!-mittausten järjestämiseen ja itse testien kehittämiseen, nousi haastatteluissa esiin myös kokemuksia ja huomioita, joita voisi olla mielenkiintoista tarkastella myöhemmin muissa Move!-mittauksiin liittyvissä tutkimuksissa. Esimerkiksi mainintoja Move!-mittausjärjestelmän ja mittausosioiden konkreettisista kehitysehdotuksista ilmeni useammassa haastattelussa.

Lisäksi tämän tutkimuksen tulokset voivat esimerkillään auttaa tulevia liikunnanopettajia hyödyntämään Move!-mittauksia enemmän koulussa, sillä oletuksena on, että kokemattomammat opettajat suhtautuvat Move-mittauksiin eri tavalla kuin opettajat, joilla on jo monivuotinen kokemus liikunnan opettamisesta. Luultavasti nuorilla, vastavalmistuneilla opettajilla asenteet Move!-mittauksia kohtaan ovat suopeampia kuin kokeneemmilla opettajilla, sillä työkokemuksella on huomattu olevan yhteys muutosten vastustamiseen (Turunen 2010, 110). Tähän antoi viitteitä myös tämä tutkimus, vaikka otos olikin pieni, eikä siis ole yleistettävissä.

Lähivuosina valmistuneet ja valmistuvat opettajat astuvat työelämään tilanteessa, jossa Move!-mittausjärjestelmä on jo alusta alkaen mukana, eikä sitä kohtaan ole välttämättä ehtinyt kertymään ennakkoluuloja. Vaikka tutkimuksessa ei vertaillakaan haastateltavia opettajia iän tai työkokemuksen perusteella, olisi kuitenkin tulevaisuudessa mielenkiintoista selvittää, vaikuttaako työkokemus Move!-kokemuksiin ja vastaustuloksiin, tai löytyykö tutkimustuloksista viitteitä eroavaisuuksien suuntaan. Tätäkin olisi mielenkiintoista tutkia lisää myös tulevaisuudessa.

On myös tärkeää, että tulevaisuudessa opettajille voitaisiin tarjota entistä monipuolisempaa tukea esimerkiksi Move!-mittausten pedagogiseen hyödyntämiseen liittyen. Erilaiset täydennyskoulutukset, palautekyselyt ja muu opettajille suunnattu tuki voisi kehittää Move!-mittausten järjestämistä tulevaisuudessa huomattavastikin. Mittaukset järjestävät opettajat ovat

aiheen parhaita asiantuntijoita, joten heidän kokemuksiaan ja mielipiteitään on syytä kuunnella jatkossakin tarkasti.

## 9 LÄHTEET

- Aalto, R. 2007. Kuntoilijan opas tulokselliseen kuntoliikuntaa käsikirja. Jyväskylä: WSOY
- Bhattacharjee, A. 2012. Social Science Research. Tampa, Florida: Bhattacharjee, A.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. 2008. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S. (toim.) 1990. Kasvatustiedon käsitteistö. Helsinki: Otava
- Holstein, J. & Gubrium, J. 1995. The active Interview – Qualitative Research Methods Series 37. Thousand Oaks: Sage publications.
- Huhtiniemi, M. 2017. Move! - pedagoginen työkalu toimintakyvyn edistämiseen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 367–380.
- 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: 22.12.2020
- Ilmanen, K. 2017. Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 185–203.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Webwe, M. & Barnekow, V. 2016. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. HBSC international report from 2013/2014 survey. WHO policy for children and adolescents. No 7. Kööpenhamina: WHO regional Office of Europe.
- Kalaja, S. 2013. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 185–203.

Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Opetushallitus ja koululiikuntaliitto. [http://www.kll.fi/filebank/62-liikunnalliset\\_perustaidot\\_netti.pdf](http://www.kll.fi/filebank/62-liikunnalliset_perustaidot_netti.pdf) Viitattu: 30.9.2019

Kallio, I & Kivipelto, S. 2017. Miltä MOVE tuntuu? 8.-luokkalaisten kokemuksia MOVE-mittauksista. Turun yliopisto, Kasvatustieteiden laitos, pro gradu -tutkielma.

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

Kuusela, T. & Sainio, E. 2020. Kouluterveydenhoitajien näkemyksiä sekä kehitysehdotuksia Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmästä. Turun yliopisto, Kasvatustieteiden laitos, pro gradu -tutkielma.

Opas matkalle liikkuvaksi kouluksi. 2015. Jyväskylä: LIKES.

Lax, S. & Lentonen, D. 2018. 5.-luokkalaisten näkemyksiä Move! : mittauksissa mitattujen kuntotekijöiden ja liikuntataitojen merkityksistä omassa arjessaan. Turun yliopisto, Kasvatustieteiden laitos, pro gradu -tutkielma.

Luokkanen, J. & Turunen, V. 2019. pro gradu -tutkielma. Move! -mittaus opettajan silmin. Opettajien käsityksiä Move! -mittauksesta: määrällinen tutkimus mittauksen järjestäneille opettajille

Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. 2017. Liikkuva koulu – liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 612–625.

Nupponen, H., Soini, H. & Telama, R. 1999. Koululaisten kunnon ja liikehallinnan mittaaminen. Jyväskylä: Likes.

Opetushallitus. 2014. Valtakunnallisen perusopetussuunnitelman perusteet 2014. [http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2) Viitattu: 1.10.2019

- Opetushallitus. 2020. <http://www.edu.fi/move>  
[https://www.edu.fi/move/mika\\_on\\_move/prime102.aspx](https://www.edu.fi/move/mika_on_move/prime102.aspx) Viitattu: 2.11.2020
- Rajala, H. & Ritala, V. 2018 Move-mittaustulosten hyödyntäminen: luokanopettajien kokemukset ensimmäisenä mittausvuonna. Turun yliopisto, Kasvatustieteiden laitos, pro gradu -tutkielma.  
[https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/145524/Rajala\\_Henri\\_Ritala\\_Vappu\\_progradu.pdf?sequence=1](https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/145524/Rajala_Henri_Ritala_Vappu_progradu.pdf?sequence=1)
- Rissanen, L.1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveystieteiden koettu tarve. Oulu: Oulun yliopisto.  
<http://herkules oulu.fi/isbn9514254414.pdf>. Viitattu 17.2.2020
- Riuttula, C. & Soittila, M. 2017. 5.-luokkalaisten Move-mittauskokemuksia. Turun yliopisto, Kasvatustieteiden laitos, pro gradu -tutkielma.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.  
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>. Viitattu: 1.2.2020
- Syväoja, H. & Jaakkola, T. 2017. Liikunta, kognitiivinen toiminta ja koulumenestys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 185–203.
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Opetushallitus, Tilannekatsaus. Muistiot 2012:5.
- Tammelin, T., Aira, A., Kulmala, J., Kallio, J., Kantomaa, M. & Valtonen, M. 2014. Suomalaislasten fyysinen aktiivisuus – tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. Liikunta & tiede (46), 22–25.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turunen, K. 2010. Opetustyö ja opettajankoulutus – Väliaikainen keskustelu- ja virikeaineisto opettajien ja opettajankouluttajien käsityksistä. Opettajien perus- ja täydennyskoulutuksen ennakkointihankkeen (Opepro) selvitys 4. Teoksessa O. Luukkainen Opettaja vuonna 2010 –

Opettajien perus ja täydennyskoulutuksen ennakointihankkeen (Opepro) selvitys 15. loppuraportti. Helsinki: Opetushallitus, 35.

Valtion liikuntaneuvosto 2018. Selvitys valtionhallinnon toimenpiteistä lasten ja nuorten harrastustoiminnan edistämiseksi. [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2018/01/LNH\\_raportti\\_2501.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2018/01/LNH_raportti_2501.pdf) Viitattu 1.2.2020

## 10 LIITTEET

### LIITE 1. Haastattelulomake.

Move!-mittaustulosten hyödyntäminen – liikunnanopettajien kokemuksia

#### Haastattelulomake

Mies/Nainen

Työkokemus: \_\_\_\_\_ vuotta

Move!-mittauskertojen lukumäärä: \_\_\_\_\_

Move!-koulutus:

#### Haastattelukysymykset tutkimuskysymykseen 1

*1. Miten hyödynnät Move!-mittausten lähestymistä **ennen mittaushetkeä***

*a) yksittäisten oppilaiden kohdalla*

*b) liikunnanopetuksessasi*

*c) kouluyhteisössä ja sen toimintakulttuurissa laajemmin?*

**Apukysymyksiä:**

Käydäänkö aiempia tuloksia, valtakunnallisia suosituksia ja keskiarvoja jne. läpi oppilaiden, vanhempien tai muiden tahojen kanssa kanssa?

Miten olette harjoitelleet Move!-mittauksia varten fyysisesti?

Kuinka hyvin oppilaat tietävät, mikä on Move!, miksi se järjestetään ja mitä kaikkea siihen sisältyy?

Onko oppilailla riittävät tiedot ja taidot harjoitella mittauksia varten etukäteen?

Oletko pyrkinyt saamaan oppilaita kehittämään fyysistä toimintakykyään myös liikuntatuntien ulkopuolella?

## **Haastattelukysymykset tutkimuskysymykseen 2**

*2. Miten hyödynnät Move!-mittauksia ja niistä saatuja tuloksia **jälkeenpäin***

*a) yksittäisten oppilaiden kohdalla*

*b) liikunnanopetuksessasi*

*c) kouluyhteisössä ja sen toimintakulttuurissa laajemmin?*



**Apukysymyksiä:**

Käydäänkö aiempia tuloksia, valtakunnallisia suosituksia ja keskiarvoja jne. läpi oppilaiden, vanhempien tai muiden tahojen kanssa?

Miten ohjaat ja neuvot oppilasta heikon Move!-tuloksen jälkeen? Saako oppilas yksilöllistä palautetta ja ohjausta?

Kun mittaukset on pidetty, palataanko niihin enää sen jälkeen tulosten arvioinnin, palautteen, vertailun tai muun toiminnan muodossa?

Miten hyödynnät Move!-tuloksia oppilaiden arvioinnissa?

Muutatko tunti-, jakso- tai vuosisuunnitelmiasi tulosten perusteella?

Millaista yhteistyötä teet muun kouluyhteisön, esim. terveydenhoitajan tai terveystiedon opettajan kanssa Move!-mittauksiin liittyen?

Vaikuttaako heikot tai vaihtelevat Move-tulokset toimintaasi opettajana tai kasvattajana jollain tapaa? Miten?