

Voitto vai osallistuminen? Kilpailullisuuden merkitys koululiikunnassa

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Luokanopettajan tutkinto-ohjelma kandidaatintutkielma
Kasvatustieteiden tiedekunta
Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Rauma

Laatijat:
Emma Haavisto
Linda Holmberg

19.4.2026
Rauma

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

Kandidaatintutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijät: Emma Haavisto, Linda Holmberg

Otsikko: Voitto vai osallistuminen? Kilpailullisuuden merkitys koululiikunnassa

Ohjaaja: Yliopistonlehtori Serja Turunen

Sivumäärä: 46 sivua

Päivämäärä: 19.4.2026

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää aiempien tutkimusten pohjalta, miten kilpailullisuus ilmenee liikuntatunneilla ja miten se vaikuttaa oppilaiden asenteisiin oppiainetta kohtaan. Lisäksi haluttiin selvittää, miten kilpailullisuus vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon aiempien tutkimusten valossa. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on kerätä ajankohtaista tutkimustietoa yhteen siitä, miten kilpailullisuus esiintyy liikuntatunneilla ja miten se vaikuttaa oppilaisiin. Tutkimus pyrkii lisäämään tietoisuutta kilpailun roolista liikuntakasvatuksessa, sillä vaikka sitä ei painoteta opetussuunnitelmassa, silti sitä esiintyy liikunnanopetuksessa.

Tutkimus toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Aineisto koostui kymmenestä tieteellisestä julkaisusta, jotka on löydetty kuudesta eri tieteellisestä tietokannasta. Tulokset analysointiin sisällönanalyysin avulla. Tavoitteena oli etsiä tutkimusartikkeleita, joissa mainittiin kilpailullisuus ja koululiikunta. Artikkelin tuli olla julkaisu enintään 15 vuotta sitten. Tutkimukset on toteutettu ympäri maailmaa ja kaikki olivat englanninkielisiä.

Tulosten perusteella huomattiin, että kilpailullisuuden esiintyminen liikuntatunneilla oli vahvasti riippuvaista opettajasta. Kilpailullisia aktiviteetteja esiintyy liikuntatunneilla erilaisissa muodoissa, ja oppilaan kokemukseen vaikuttavat monet asiat. Tulosten perusteella oppilaat kokevat, että heillä ei ole tarpeeksi aikaa harjoitella kilpailullisissa aktiviteeteissä tarvittavia motorisia taitoja. Toisinaan kilpailua käytetään liikuntamotivaation ja liikuntatuntien merkityksellisyyden lisäämiseen. Kaikki oppilaat eivät kuitenkaan nauti kilpailusta ja kilpailu voi tuntua osasta oppilaista jopa ahdistavalta. Tästä syystä opettajien on tärkeää miettiä, kuinka he käyttävät kilpailullisia aktiviteetteja omilla liikuntatunneillaan.

Avainsanat: kilpailullisuus, koululiikunta, liikuntakasvatus, liikuntamotivaatio

Sisällysluettelo

1	Johdanto	4
2	Liikuntakasvatus peruskoulussa.....	5
2.1	<i>Liikunnanopetuksen tavoitteet</i>	6
2.2	<i>Kilpailullisuus liikuntatunneilla</i>	7
3	Liikuntamotivaatio	8
3.1	<i>Itsemääräämisteoria</i>	9
3.2	<i>Tavoiteorientaatiot.....</i>	10
3.3	<i>Kilpailullisuus motivaation muokkaajana</i>	11
4	Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoite	13
5	Tutkimusmenetelmä.....	14
5.1	<i>Aineiston valinta</i>	15
5.2	<i>Aineiston kuvaus</i>	18
5.3	<i>Aineiston analyysi</i>	22
5.4	<i>Luotettavuus ja eettisyys</i>	23
6	Tulokset	25
6.1	<i>Kilpailullisuuden esiintyminen liikuntatunneilla.....</i>	25
6.2	<i>Opettajan vaikutukset liikuntatuntien kilpailullisuuteen</i>	27
6.3	<i>Oppilaiden suhtautuminen liikuntatunteihin</i>	29
6.3.1	<i>Oppilaiden kokemukset kilpailullisista aktiviteeteistä</i>	30
6.3.2	<i>Oppilaiden liikunnallisen pätevyyden kokeminen</i>	32
6.4	<i>Kilpailullisuuden vaikutukset oppilaiden liikuntamotivaatioon</i>	33
6.5	<i>Tulosten yhteenveto</i>	35
7	Pohdinta.....	37
7.1	<i>Luotettavuus ja eettisyys</i>	39
7.2	<i>Jatkotutkimusehdotukset.....</i>	40
	Lähteet	42
	Aineistoina käytetyt lähteet.....	46

1 Johdanto

Koululiikunta on saanut uudenlaista merkitystä nyt, kun arkipäivän passiivisuus ohjaa yhä vahvemmin lasten ja nuorten elämää (Kantomaa ym., 2018; Tammelin ym., 2015). Vähäinen liikkuminen ja passiivisuus on riski peruskouluikäisten terveydelle ja hyvinvoinnille, sillä elimistön optimaalinen kasvu ja kehitys vaatii monipuolista liikuntaa (Tammelin ym., 2015). Noin kolmasosa lapsista ja nuorista täyttää liikkumisen suositukset, eli liikkuu vähintään yhden tunnin päivässä vuoden 2024 LIITU-tutkimuksen mukaan (Husu ym., 2024).

Koululiikunnan tavoitteena on kasvattaa lapset ja nuoret liikkuvaan elämäntapaan (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014 [POPS, 2014]). Koulussa tavoitetaan lähes kaikki ikäluokan lapset, joten se on keskeinen paikka vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Tämän takia positiiviset liikuntakokemukset koulun liikuntatunneilta ovat erityisen merkittäviä.

Liikuntakokemuksiin vaikuttaa liikuntatunneilla monet asiat, kuten tunnin ilmapiiri, opettaja sekä koettu oma osaaminen (Beni ym., 2017). Kilpailullisuus on usein osa liikuntatunteja, vaikka sitä ei Suomessa liikuntatunneilla korostetakaan (Eldar & Ayvazo, 2009; Lauritsalo, 2014). Kilpailullisuus ei kuitenkaan ole yksiselitteinen tekijä liikuntatunneilla, sillä vaikka se motivoi osaa oppilaista, se voi aiheuttaa toisille merkittäviä suorituspaineita (Liukkonen & Jaakkola, 2017a). Vaikka kilpailu nousi vuoden 2022 LIITU-tutkimuksessa lasten ja nuorten tärkeimmäksi liikunnan merkitykseksi, vuoden 2024 aineisto osoittaa sen olevan samalla merkittävä harrastamisen este, sillä yli kolmannes 11-vuotiaista kokee liiallisen kilpailuhenkisyyden liikunnasta karkottavana tekijänä. (Hirvensalo & Koski, 2025; Koski & Hirvensalo, 2023.)

Tässä työssä käsitellään liikunnanopetusta, liikuntamotivaatiota sekä kilpailullisuuden esiintymistä liikuntatunneilla ja sen vaikutusta oppilaisiin. Tarkoituksena työssä on selvittää kilpailullisuuden esiintymistä ja merkityksiä liikuntatunneilla erilaisten tutkimusartikkelien kautta. Tavoitteena on tuottaa uutta tietoa kilpailullisuuden kokemuksista, joita kasvatustieteen ammattilaiset voisivat hyödyntää. Työn tutkimuksellinen osuus toteutetaan systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla. Aineisto on kerätty useasta eri tietokannasta ja koostuu kymmenestä tutkimusartikkelista. Aineisto on analysoitu laadullisen sisällönanalyysin avulla ensin tutkivasti lukien, sitten ryhmitellen ja koodaten aineistoja sekä lopuksi vertaillen ja yhdistellen erilaisia tutkimustuloksia.

2 Liikuntakasvatus peruskoulussa

Tässä luvussa käsitellään perusopetuksen liikuntakasvatusta, sen tavoitteita opetussuunnitelman mukaan sekä kilpailullisuutta liikuntatunneilla. Liikuntakasvatus tarkoittaa sekä liikunnassa kasvamista että liikunnan avulla kasvamista (Opetushallitus, 2026). Kilpailullisuudella tarkoitetaan liikuntatunneilla tapahtuvaa oppilaiden välistä kilpailua ja kilpailutilanteita. Kilpailu on liikuntaan liittyvien toimintojen perusominaisuus (Siedentop ym., 2004, viitattu teoksessa Eldar & Ayvazo, 2009). Koululiikunnalla tarkoitetaan tässä kontekstissa ainoastaan koulun liikuntatunteja, joita on 2–3 vuosiviikkotuntia alkuopetuksesta yläkouluun. Peruskoululaisilla tarkoitetaan kaikkia 1.–9. vuosiluokkaa käyviä lapsia ja nuoria. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea liikkumista ja liikuntaa.

Terveys on ollut yksi koulujen keskeisimmistä liikuntakasvatuksen arvoista jo 1800-luvulta alkaen (Ilmanen, 2017). Se on edelleen vahvasti taustalla koulun liikuntakasvatuksessa, johon liittyy paljon muutakin kuin fyysinen aktiivisuus liikuntatunneilla. Liikuntakasvatuksessa keskiössä on positiivisten liikuntakokemusten tuottaminen oppilaille, jotta heidän elinikäinen liikuntasuhteensa pääsee aloittamaan kasvun jo lapsuudessa. Liikuntatunneilla harjoitellaan myös tärkeitä sosiaalisia taitoja, kuten sitä miten toimitaan yhteisön jäsenenä. Kaiken toiminnan lähtökohtana on tasa-arvo sekä yhdenvertainen kohtelu jokaista oppilasta kohtaan sekä turvallinen oppimisilmapiiri. (Opetushallitus, 2026.) Liikunta on paljon enemmänkin kuin ainoastaan fyysisten ominaisuuksien harjoittelua.

Liikunta poikkeaa muista oppiaineista, sillä tunneilla käytetään omaa kehoa, jolla opitaan ja tehdään asioita. Liikuntatunneilla korostuu osaaminen esimerkiksi motorisissa taidoissa ja epäonnistumiset saattavat olla kaikille näkyviä. (Lauritsalo, 2014.) Tämä luo paineita etenkin lapsille, jotka eivät ole luontaisesti taitavia liikkujia tai harrasta liikuntaa vapaa-ajalla. Liikuntatunneilla käytävät kilpailut saattavat oppilaat tilanteeseen, jossa heidän tulee näyttää liikunnallisia taitojaan. Joissain tilanteissa taitoja ei kuitenkaan ole ehditty harjoittelemaan, jolloin taas korostuvat ne oppilaat, jotka eivät vielä osaa suoritusta. Kilpailu ei tässä tilanteessa motivoi ainakaan niitä oppilaita, jotka eivät ole vielä ehtineet harjoitella tarpeeksi kilpailussa vaadittavia taitoja. (Bernstein ym., 2011; Phillips ym., 2024.)

2.1 Liikunnanopetuksen tavoitteet

Koululiikunnan tavoitteena on perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan tukea oppilaiden hyvinvointia sekä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Sen tulee tarjota mahdollisuuksia osallisuuteen, sosiaalisuuteen, iloon, keholliseen ilmaisuun, leikinomaiseen kisailuun ja ponnisteluun sekä toisten auttamiseen. Liikunnan avulla on tarkoituksena edistää yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä. Opetuksen tulee olla kaikille turvallista sekä fyysisesti että psyykkisesti. Oppiaineessa erityisen tärkeää on positiiviset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Oppilaiden tulisi liikuntatunneilla kasvaa liikkumaan ja liikunnan avulla sekä oppia erilaisissa liikuntatilanteissa tarvittavia toimintamalleja. (POPS, 2014.)

Opetussuunnitelman (2014) mukaan liikunnanopetuksen tavoitteena on fyysisen toimintakyvyn kehittämisen ohella vahvistaa oppilaiden valmiuksia edistää omaa terveyttään. Terveyden edistämiseen liittyy monta ulottuvuutta, joista fyysinen aktiivisuus korostuu liikuntatunneilla. Fyysinen aktiivisuus on terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ja ylläpitämisen kannalta välttämätöntä (Bull ym., 2020). Se ennaltaehkäisee terveystieteiden kehittymistä, jotka myöhemmin elämässä voivat johtaa sairauksiin. Tällaisia riskejä voivat olla esimerkiksi ylipaino, joka voi johtaa esimerkiksi tyypin 2 diabetekseen. Fyysisen terveyden lisäksi psyykkisen terveyden on todettu parantuvan ja sosiaalisten suhteiden vahvistuvan. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä parantuneisiin oppimistuloksiin sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Bangsbo ym., 2016.)

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa eri vuosiluokille on asetettu hieman eri tavoitteita, jotta ne palvelevat ikätason mukaisia kehitysvaiheita. Vuosiluokilla 1–2 liikunnan opetuksen tavoitteet painottuvat liikuntaan liittyvien myönteisten kokemusten vahvistamiseen fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ulottuvuuksien kautta. Ylemmillä vuosiluokilla 3–6 puolestaan painotetaan motoristen perustaitojen monipuolistamista sekä sosiaalisten taitojen vahvistamista. Yläkoulun vuosiluokilla 7–9 liikunnan opetuksen keskeinen tavoite on monipuolinen perustaitojen soveltaminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. Olennaista on vahvistaa oppilaan myönteistä minäkäsitystä ja oman muuttuvan kehon hyväksymistä. (POPS, 2014.)

2.2 Kilpailullisuus liikuntatunneilla

Vaikka vuoden 2014 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa kilpailullisuutta ei aseteta tavoitteeksi, sitä ei ole myöskään suljettu pois. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) mainitaan “leikinomainen kisailu”, johon koululiikunnan tulisi tarjota mahdollisuuksia. Kilpailun sijaan painopiste on muissa tavoitteissa, mutta Lauritsalon (2014) mukaan kilpailulliset elementit, kuten voittaminen, häviäminen ja niihin liittyvät tunteet ovat silti osa koululiikunnan todellisuutta. Elzar ja Ayvazo toteavat tutkimuksessaan (2009), että koululiikuntaan sisältyy fyysisesti rasittavat suoritukset, sääntöjen noudattaminen sekä kilpailutilanteet. Lisäksi liikunta on luonteeltaan sellaista, että kilpailu on sen perusominaisuus (Siedentop ym., 2004, viitattu teoksessa Eldar & Ayvazo, 2009).

Kilpailullisuuteen voidaan suhtautua liikuntatunneilla monin tavoin riippuen oppilaiden iästä ja ryhmän ilmapiiristä. Kilpailullisuuden liikuntatunneilla on tärkeää olla sellaista, että se ei luo paineita oppilaille. Osa oppilaista nauttii kilpailullisuudesta, mutta osalle se voi luoda ahdistavan olon. (Barney ym., 2019.) Tärkeää on tuottaa positiivisia kokemuksia oppilaille liikuntatunneilta, jotta kukaan oppilaista ei liitä liikuntaan negatiivisia kokemuksia (Barney ym., 2019). Osa oppilaista saattaa rinnastaa koululiikunnan kilpaurheiluun, jolloin osallistumisen mahdollisuudet vähenevät ja koululiikunta voi tuntua vieraalta (Kujala, 2013).

Opettajan toiminta vaikuttaa vahvasti sekä ilmapiiriin että kilpailullisuuden luonteeseen liikuntatunneilla (Liukkonen & Jaakkola, 2017a). Kujalan artikkelissa (2013) todetaan, että onnistuneen opettajan toiminta liikuntatunneilla näyttäytyy kiinnostuksena ensisijaisesti oppilaita kohtaan, ei ainoastaan oppiainetta tai liikuntalajeja kohtaan. Lähtökohtana liikuntatunneille tulisi Kujalan mukaan toimia oppilaiden tarpeet, jotta liikunta on mielekästä kaikille. Kilpailutilanteissa lapsille ja nuorille tulee niin onnistumisia kuin epäonnistumisiakin. Nämä tilanteet herättävät usein tunteita. Tärkeää onkin, että oppilas oppii suhtautumaan tilanteisiin liikunnan kautta siten, että epäonnistumisten kautta oppii. (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017.) Opettajan tulee myös olla tilanteissa kannustava, jotta oppilaat uskaltavat kokeilla uusia taitoja ja suorituksia (Domville ym., 2019).

3 Liikuntamotivaatio

Tässä luvussa käsitellään lasten ja nuorten liikuntamotivaatioon liittyviä tekijöitä, itsemääräämisteorioita, tavoiteorientaatioita sekä kilpailullisuuden vaikutuksia liikuntamotivaatioon. Oppilaiden käyttäytymiseen liikuntatunneilla vaikuttaa vahvasti jokaisen oma liikuntamotivaatio. Motivaatio voidaan määritellä monilla eri tavoilla ja siitä on erilaisia teorioita. Se ei ole yksiselitteinen asia ja sitä voidaan tarkastella eri näkökulmista. Motivaatioteorioilla on pitkä historia, ja aluksi motivaatiota on tutkittu näkyvän käyttäytymisen perusteella. Nykyisin kuitenkin motivaatiotutkimus on siirtynyt tutkimaan näkymättömiä psykologisia ilmiöitä käyttäytymisen taustalla. (Liukkonen & Jaakkola, 2017a; Liukkonen & Jaakkola, 2017b; Pietikäinen & Pasanen, 2023.) Tässä työssä tarkastellaan, miten motivaatio vaikuttaa peruskoulun liikuntatunneilla osallistumiseen ja kuinka kilpailullisuus puolestaan muovaa tätä motivaatiota.

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitos suoritti valtakunnallisen oppimistulosten seuranta-arvioinnin keväällä 2010 opetushallituksen toimeksiantona. Oppilaiden henkilökohtaista kiinnostusta koululiikuntaan selvitettiin “kiinnostus koululiikuntaan” -mittarilla. Mittari sisälsi 23 väittämää, jotka liittyivät koululiikunnan opetussuunnitelmassa mainittuihin tavoitteisiin sekä liikunnan opetus-oppimistapahtuman keskeisiin tekijöihin. Vastajat vastasivat viisiportaisella asteikolla, jossa yksi oli ei lainkaan kiinnostava, viisi oli erittäin kiinnostava ja muut jotakin tältä väliltä. Sukupuolten väliset erot kisailuun liittyvissä väittämissä olivat tilastollisesti merkittäviä. Poikien vastauksien keskiarvo oli 3,22 kisailuun ja kilpailuun liittyvässä väittämissä. Tyttöillä vastaava luku oli 2,70. (Johansson ym., 2011.) Tästä voidaan päätellä kilpailun olevan etenkin pojille tärkeä aspekti koulun liikuntatunneilla.

Sukupuolten välillä on eroavaisuuksia liittyen liikunnanopetuksen tarpeisiin ja lähtökohtiin. Tytöt ovat kiinnostuneempia koululiikunnan terveyttä ja hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta, kun taas pojat ovat enemmän kiinnostuneita kisailusta sekä liikuntatuntien tarjoamasta fyysisestä aktiivisuudesta. Liikunnanopetus järjestetään Suomessa usein tytöille ja pojille erikseen yläkoulussa, alakoulussa toimitaan usein sekaryhmissä oman luokan kanssa. Kun opetus tapahtuu erikseen tytöille ja pojille, voidaan opetusta painottaa oppilaiden kiinnostuksen kohteen suuntaan. Sekaryhmäopetuksessa haasteena on erilaisten kiinnostuksen kohteiden huomiointi sekä erilaisten fyysisten ominaisuuksien huomioiminen. (Johansson ym., 2011.)

Oppilaiden näkökulmasta koululiikunnan kiinnostavin ulottuvuus on sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tukeminen Jyväskylän yliopiston vuonna 2011 tekemän tutkimuksen mukaan. (Johansson ym., 2011.) Parhaimmillaan koululiikunta voi tukea lapsen ja nuoren itsearvostuksen suotuisaa kehitystä tarjoamalla pätevyyden tunteita esimerkiksi lajitaidoissa (Liukkonen & Jaakkola, 2017b). Toisaalta lasten ja nuorten liikuntasuhdetta tarkastellessa merkitykselliseksi tekijäksi nousee tavoitteellisuus, LIITU-tutkimuksen (2022) tuloksista voidaan huomata, että kilpailu on nostettu ensimmäiselle sijalle, kun tutkitaan liikunnan merkitysulottuvuuksia. Tätä seuraavat terveys, ilmaisu, ilo sekä sosiaalisuus. Tämä kuvaa nuorten liikuntamotiivien moninaisuutta. (Koski & Hirvensalo, 2023.)

Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden positiiviset vaikutukset ovat kiistattomia, jonka vuoksi positiiviset kokemukset liikunnasta lapsuudessa ja nuoruudessa ovat välttämättömiä. Tämän vuoksi liikuntatuntien kokemukset ovat merkittävässä asemassa. Positiiviset kokemukset voivat innostaa oppilasta liikkumisen pariin ja tukea elinikäisen liikuntasuhteen rakentumista (Johansson ym., 2011). Toisaalta taas epäonnistumisen kokemukset voivat laskea liikuntamotiivaatiota huomattavasti (Liukkonen & Jaakkola, 2017b).

3.1 Itsemääräämisteoria

Yksi keskeisimmistä tämän hetken motivaatioteorioista on itsemääräämisteoria. Tämän teorian mukaan motivaatio voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen, jotka ohjaavat yksilön toimintaa. (Tossavainen & Peltonen, 2023.) Itsemääräämisteoria perustuu koettuun autonomiaan, koettuun pätevyyteen sekä koettuun sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen. Näitä voidaan pitää ihmisen psykologisina perustarpeina. (Deci & Ryan, 2015.) Koululiikunta voi joko tyydyttää näitä tai ehkäistä. Mikäli tarpeet tyydyttyvät, oppilas kokee liikunnan usein sisäisesti motivoivaksi. Tämä ilmenee yleensä oppilaiden viihtymisenä opetuksessa, sitoutumisena harjoitteluun ja yrittämisenä sekä keskittymisenä. Koululiikunnassa esiintyy tilanteita, jotka eivät tyydytä näitä perustarpeita. Tällöin motivaatio toimintaa kohtaan muuttuu ulkoiseksi tai sitä ei ole ollenkaan. Tämä ilmenee esimerkiksi siten, että oppilas ahdistuu eikä halua yrittää tai osallistua toimintaan. (Liukkonen & Jaakkola, 2017a.)

Koettu autonomia tarkoittaa yksilön mahdollisuutta saada itse vaikuttaa ja säädellä omaa toimintaa omista lähtökohdistaan käsin, eikä minkään ulkopuolisen pakottamana. Se on keskeisessä roolissa liikuntamotiivaation kehittymisen kannalta ja osaltaan ratkaisee,

kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. (Deci & Ryan, 2015.) Koululiikunnassa se näkyy siinä, missä määrin oppilaat pääsevät vaikuttamaan liikuntatuntien suunnitteluun ja toteutukseen liittyviin päätöksiin ja ratkaisuihin. (Liukkonen & Jaakkola, 2017a.)

Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa kokemusta ryhmään kuulumisesta sekä hyväksytyksi tulemisen tunnetta ryhmässä toimittaessa. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteet ovat merkittäviä motivaation lähteitä. (Ryan & Deci, 2017.) Koululiikunnassa sen tunnusmerkkeinä voidaan pitää esimerkiksi ryhmän toimintaan osallistumista, keskustelua syvemmistä asioista ja sellaisen toiminnan välttäminen, joka aiheuttaa etäännyttämisestä ryhmän jäsenten välillä. (Liukkonen & Jaakkola, 2017a.)

Koettu pätevyys puolestaan tarkoittaa ihmisen kokemusta omista kyvyistään ja niiden riittävydestä erilaisissa haasteissa (Ryan & Deci, 2017). Erityisesti fyysinen pätevyys vaikuttaa liikuntatunneilla toimimiseen ja parhaassa tapauksessa voi vahvistua liikuntatunneilla. Tämä voi johtaa yleisesti oppilaan itsearvostuksen nousuun. Koettu pätevyys on yksi avaintekijöistä fyysisen elämäntavan omaksumisessa. (Liukkonen & Jaakkola, 2017a.) Pätevyyden kokemuksia heikentää tai tukee palaute, jota oppilas saa toiminnastaan joko opettajalta, tehtävästä itsestään tai ympäristöstä. Saatu palaute voi luoda oppilaalle onnistumisen tai epäonnistumisen kokemuksen. (Ryan & Deci, 2017.)

Itsemääräämisteorian mukaan motivaatio ilmenee jatkumona. Jatkumon toisessa päässä on amotivaatio eli motivaation puuttuminen ja toisesta päästä löytyy sisäinen motivaatio. Amotivaatio on alhaisinta autonomiaa, jolla tarkoitetaan motivaation kokonaisvaltaista puutetta. Motivoitumattoman oppilaan osallistuminen liikuntatunneille ei luonnollisesti tuota konkreettisia oppimistuloksia (Ryan & Deci, 2017.) Sisäinen motivaatio edustaa autonomista motivaatiota, jolloin toimintaan osallistutaan ensisijaisesti toiminnan vuoksi ilman ulkoisia pakotteita. (Liukkonen & Jaakkola, 2017a.)

3.2 Tavoiteorientaatiot

Tavoiteorientaatioteoria on toinen runsaasti käytetty motivaatioteoria. Teorian on luonut John Nicholls ja sen ajatuksena on, että kaikessa suoritusperusteisessä toiminnassa mukaan lukien liikunnassa, pääasiallinen toiminnan motiivi on pätevyyden osoittaminen. Koettu pätevyys näkyy koululiikunnassa, koska oppilaat helposti vertailevat itseään normeihin, kuten toisiin

oppilaisiin esimerkiksi liikuntataitojen ja fyysisen kunnon sekä ulkoisen olemuksen suhteen. (Liukkonen & Jaakkola, 2017a.)

Tavoiteorientaatioiden mukaan suoritustilanteissa on kaksi tapaa osoittaa pätevyyttä ja tuntea itsensä onnistuneeksi. Nämä tavoiteorientaatiot ovat tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus. (Nicholls, 1989.) Tehtäväsuuntautuneessa ajattelussa pätevyyden tunne perustuu omaan kehittymiseen ja yrittämiseen. Pätevyyden tunne syntyy oman suorituksen ja sen paranemisen kautta. Tällainen oppilas keskittyy enemmän yrittämiseen, oppimisprosessiin ja kehittymiseen kuin siihen, millainen suoritus on suhteessa toisten oppilaiden suorituksiin. Minäsuuntautuneella oppilaalla pätevyyden kokeminen rakentuu vertaamalla omaa suoritusta toisten suorituksiin ja annettuihin normeihin. Minäsuuntautunut oppilas keskittyy kilpailulliseen lopputulokseen. (Liukkonen & Jaakkola, 2017a.) Tuominen ym. (2017) puolestaan on todennut, että tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus eivät sulje toisiaan pois, vaan oppilaassa voi esiintyä molempia piirteitä.

Koululiikunnassa oppilaan tehtäväorientaation on todettu olevan yhteydessä useisiin liikuntamotivaation kannalta myönteisiin tekijöihin, kuten lisääntyneeseen sisäiseen osallistumismotivaatioon, liikuntaan osallistumiseen ja viihtymiseen liikuntatunneilla sekä koettuun fyysiseen pätevyyteen. Tutkimukset osoittavat, että oppilaan yksipuolinen minäsuuntautuneisuus on yhteydessä heikkoon viihtymiseen, itseluottamukseen ja vähäiseen toimintaan sitoutumiseen sekä ahdistuksen tunteisiin suoritustilanteissa. Suomalaisten yläkoululaisten poikien on todettu olevan tyttöjä enemmän minäsuuntautuneita ja tytöt ovat enemmän tehtäväsuuntautuneita. (Liukkonen & Jaakkola, 2017a.)

3.3 Kilpailullisuus motivaation muokkaajana

Kilpailullisuus voi toimia liikuntamotivaatiota lisäävänä tekijänä, mutta toisaalta se voi joidenkin oppilaiden kohdalla heikentää sitä. Oppilaat vaikuttavat itse motivaatioilmaston muodostumiseen, jos suurin osa on tehtäväsuuntautuneita, kehittyy myös ilmasto helposti siihen suuntaan. Jos taas ilmapiiri on vahvasti kilpailullinen, kehittyy ilmasto minäsuuntautuneeseen suuntaan. (Liukkonen & Jaakkola, 2017b.) Kuten jo aiemmin on todettu, jokaisen oppilaan motivaatioon ja kilpailullisuuteen suhtautumiseen vaikuttavat monet asiat. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitoksen (2010) toteuttama

oppimistulosten seuranta-arviointi osoittaa, että kilpailu on pojille tyttöjä merkittävämpi motivaatiotekijä koululiikunnassa.

Kilpailullisuuden määrä liikuntatunneilla on myös paljon kiinni opettajasta. Opettajan tekemät pedagogiset ja didaktiset ratkaisut vaikuttavat siihen, millaiseksi oppilaat kokevat liikuntatuntien motivaatioilmaston. Jos opettaja on itse kilpailullinen, liikuntatuntien motivaatioilmastosta muodostuu myös helposti kilpailusuuntautunut, ellei hän kiinnitä erityistä huomiota tehtäväsuuntautuneen ilmaston muodostamiseen. Opettajan tulee varmistaa, että liikuntatunnit sisältävät riittävästi tehtäväsuuntautuneisuutta. (Liukkonen & Jaakkola, 2017b.) Mikäli näin on, kilpailullisuuden pois kitkemiseen ei ole syytä Liukkosen ja Jaakkolan (2017b) mukaan.

4 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoite

Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla haluttiin selvittää, miten kilpailullisuus esiintyy liikuntatunneilla ja millaisia vaikutuksia sillä on oppilaiden asenteisiin oppiainetta kohtaan. Pyrittiin myös saamaan tietoa siitä, miten kilpailullisuus vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon. Haluttiin tuottaa ajankohtaista tietoa kilpailullisuuden esiintymisestä. Tutkimustietoa voidaan hyödyntää liikunnanopetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten kilpailullisuus näkyy liikuntatunneilla?
2. Miten kilpailullisuus vaikuttaa oppilaiden suhtautumiseen liikuntatunteja kohtaan?
3. Miten kilpailullisuus vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon?

5 Tutkimusmenetelmä

Työ toteutetaan systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen lähtökohtana ovat järjestelmälliset ja toistettavat menettelytavat. Näillä on tarkoituksena saavuttaa mahdollisimman yleistettäviä sekä puolueettomia että uskottavia tuloksia. Tutkimuskysymykseen pyritään vastaamaan tarkoituksenmukaisilla sekä laadukkaimmilla alkuperäistutkimuksilla. Tavoitteena on tehdä synteesiä suuresta määrästä valikoituja tutkimuksia. (Vilka, 2023.) Työssä mukaillaan Finkin (2020) systemaattisen kirjallisuuskatsauksen (Taulukko 1) seitsenvaiheista etenemistä.

TAULUKKO 1. Kirjallisuuskatsauksen eteneminen Finkin mallin mukaan (Fink, 2020)

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen protokolla
1. Tutkimuskysymysten asettaminen.
2. Bibliografian tietokantojen ja www-sivustojen valinta.
3. Hakutermien valinta ja asiantuntijan arvio tietokannoista ja hakutermeistä.
4. Käytännön seulan asettaminen. Esim. Sisältö, ajanjakso, kieli.
5. Metodologisen seulan asettaminen. Esim. Tutkimussuunnitelma; otanta, tiedonkeruu
6. Katsauksen suorittaminen. Prosessin testaus; tekijöiden koulutus; itse katsaus.
7. Synteesin tekeminen tuloksista ja kuvaavan katsauksen tuottaminen sekä tulosten laadullinen synteesi. Tämänhetkisen tiedon raportointi: tutkimustarpeen osoittaminen; löydösten selittäminen; tutkimuksen laadun kuvaus. Laaduntarkkailu: luotettavuuden ja tarkkuuden varmistaminen.

Finkin mallin mukaisesti systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tekeminen alkaa tutkimuskysymysten asettamisella. Tämän jälkeen tulee valita kirjallisuus ja tietokannat. Kolmannessa vaiheessa valitaan hakutermit. Hakutermit voivat olla sanoja tai fraaseja. Täsmällisellä hakutermien valinnalla pyritään rajaamaan hakutuloksia siten, että jäljelle jäävä

materiaalia vastaisi tutkimuskysymyksiä. Seuraavassa vaiheessa hakutuloksia karsitaan käytännön seulojen kautta eli päätetään hakutuloksia rajaavista kriteereistä, kuten sisältö, ajanjakso ja kieli. Hakutuloksia seulotaan metodologisesti. Tavoitteena arvioida artikkeleiden ja tutkimusten tieteellistä laatua eli valikoida kirjallisuuskatsaukseen laadukkain mahdollinen materiaali. Kuudennessa vaiheessa tehdään katsaus. Pätevä ja luotettava katsaus vaatii standardoidun muodon, jonka perusteella artikkeleista kerätään tietoa. Katsauksen viimeisessä vaiheessa tehdään tuloksista synteesiä. Synteesin tekeminen on haastava vaihe, jossa tulee huolehtia siitä, ettei tutkimuksen integrointi jää liian pinnalliseksi tai yksipuoliseksi kuvailuksi. (Salminen, 2011; Fink, 2020.)

5.1 Aineiston valinta

Tutkimus on aloitettu etsimällä tieteellisistä tietokannoista kilpailullisuuteen ja koululiikuntaan liittyviä artikkeleita, teoksia ja tutkimuksia, jotka täyttävät tieteellisen tekstin kriteerit. Tieteellistä aineistoa kilpailullisuuteen ja koululiikuntaan löytyy ainoastaan englanniksi, suomen kielen aineistot ovat opinnäytetöitä. Aineiston pohjalta kirjallisuuskatsauksen aihe ja tutkimuskysymykset ovat muodostuneet lopulliseen muotoonsa. Tutkimuksessa käytetyt aineistot on valikoitu tarkkaan useiden kriteerien pohjalta. Taulukossa 2 on kuvattu aineistojen keruusuunnitelma.

TAULUKKO 2. Aineiston keruusuunnitelma

Tutkimuskysymykset:	Miten kilpailullisuus näkyy liikuntatunneilla? Miten kilpailullisuus vaikuttaa oppilaiden suhtautumiseen liikuntatunteja kohtaan? Miten kilpailullisuus vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon?
Hakusanat:	Competition* AND physical education Competi* AND physical education (Competition OR competitive activities) AND physical education Competitiveness AND physical education Exercise experience AND school pe School pe Physical education AND youth

Tietokannat:	Ebsco, Eric, Keenious, ProQuest, Jyväskylän yliopiston tietokanta (JYKDOK), Volter
Hyväksytyin aineiston kriteerit:	<p>Julkaisusta löytyy lähdeviitteet ja lähteet.</p> <p>Aineistot ovat tieteellisistä tietokannoista.</p> <p>Aineistot ovat suomen- tai englanninkielisiä.</p> <p>Koko aineisto on saatavilla.</p> <p>Aineisto on julkaistu alle 15 vuotta sitten.</p> <p>Aineiston otsikossa tai tiivistelmässä pitää olla mainittuna sana “kilpailullisuus” tai “kilpailu” tai “koululiikunta” jossakin muodossa suomeksi tai englanniksi.</p> <p>Jos aineisto valittiin sisällön perusteella, avainsanoissa tuli esiintyä sana “kilpailullisuus” tai “kilpailu” tai “koululiikunta” jossakin muodossa.</p>
Poissuljetun aineiston kriteerit:	<p>Aineisto on opinnäytetyö ja muut ei tieteelliset julkaisut.</p> <p>Aineiston kieli on muu kuin suomi tai englanti.</p> <p>Aineisto ei ole kokonaan saatavilla.</p> <p>Aineiston otsikossa tai tiivistelmässä ei kummassakaan mainittu sanaa “kilpailullisuus” tai “kilpailu” sekä koululiikunta.</p> <p>Avainsanoissa ei mainittu sanaa “kilpailullisuus” tai “kilpailu” tai “koululiikunta”.</p>

Taulukossa 3 on kuvattu aineistojen määriä tietokannoissa, käytettyjä hakutermejä ja vaihteita, jonka perusteella aineistot on valittu tutkimukseen. Hakuja on tehty kuudesta eri tietokannasta. Yhteensä tietokannoista löytyi 649 julkaisua. Otsikon perusteella valittiin yhteensä viisi aineistoa Ericistä ja Keeniouksesta sekä ProQuestista. Näissä viidessä aineistossa otsikossa esiintyi sana “kilpailullisuus” tai “kilpailu”, jossakin muodossa sekä sana “koululiikunta”.

Sisällön perusteella tutkimukseen valittiin yhteensä viisi aineistoa Ebscosta, Ericistä ja Jyväskylän yliopiston tietokannasta (JYKDOK) sekä Volterista. Näissä viidessä aineistossa tiivistelmässä esiintyi sana “kilpailu”, “kilpailullisuus” tai “koululiikunta” jossakin muodossa. Jos tiivistelmässä esiintyi ainoastaan yksi edellä mainituista sanoista, etsittiin aineiston koko tekstistä edellä mainittuja sanoja hakutoiminnon avulla. Sisällön perusteella valituissa

aineistoissa avainsanoissa tuli esiintyä sana “kilpailu”, “kilpailullisuus” tai “koululiikunta” jossakin muodossa. Sisällön perusteella valituissa aineistoista luettiin ensimmäiseksi tiivistelmä ja tiivistelmän perusteella tuli käydä ilmi, että aineistossa puhutaan peruskoulun koululiikunnasta ja liikuntatunneilla esiintyvistä kilpailullisuudesta.

TAULUKKO 3. Aineistojen määrä tietokannoissa.

Tietokanta	Hakutermit	Aineistojen määrä	Otsikon perusteella valitut	Sisällön perusteella valitut
Ebsco	Exercise experince AND school pe	216	0	1
Eric	Competition* AND physical education (Competition OR competitive activities) AND physical education	4 + 215 (kaksi eri hakukomentoa)	3	2
Keenious	Competitiveness AND physical education	27	1	0
ProQuest	Competi* AND physical education	150	1	0
JYKDOK	School pe	11	0	1
Volter	Physical education AND youth	26	0	1
Yhteensä		649	5	5

Artikkelien valikoitumiseen vaikutti niiden sisältö, etenkin tilanteissa, joissa etsittiin artikkeleita hakusanalla “physical education” tai “school pe”. Tähän turvaututtiin tilanteissa, joissa hakusanoilla “competitiveness AND pe” tai vastaavilla ei löytynyt tuloksia. Pelkällä hakusanalla “competitiveness” puolestaan löytyi paljon artikkeleita, jotka liittyivät muihin aiheisiin kuin peruskoulun liikuntatunteihin. Kun hakusanana käytti “physical education” tai “school pe”, artikkelia joutui tutkimaan tarkemmin, ja tarkastelemaan käsiteltiinkö artikkelissa koululiikunnan kilpailullisuutta. Artikkelien läpikäymisessä hyödynnettiin hakutoimintoa, jolla pystyi suhteellisen nopeasti selaamaan ison määrän tietoa. Artikkelia selatessa tarkastettiin, että tutkimus sijoittui peruskouluun johonkin päin maailmaa ja se käsitteli kilpailullisuutta.

5.2 Aineiston kuvaus

Aineistoissa nousi esille runsaasti kiinnostavia ja aiheeseen liittyviä teemoja. Taulukossa 4 on kerätty tutkimukseen valitut julkaisut, niiden tekijät, tietokannat, mistä julkaisu on otettu, käytetyt hakutermit ja mahdolliset lisärajaukset sekä, mitä aihetta ne käsittelevät ja miksi juuri kyseinen julkaisu on valittu tutkimukseen. Aineistot ovat numeroitu 1–10 ja tulososiossa viitataan aineistoihin numerolla.

TAULUKKO 4. Aineistojen valintakriteerit.

Julkaisu	Tietokanta	Hakutermit ja tuloksien lukumäärä	Mitä aihetta julkaisu käsittelee?	Miksi julkaisu on valittu?
1. Bernstein, E., Phillips, S.R. & Silverman, S. (2011). Attitudes and perceptions of middle school students toward competitive activities in physical education.	Eric	Hakutermit: (Competition OR competitive activities) AND physical education Rajaus: vertaisarvioitu, koko teksti saatavilla, viimeiset 15 vuotta, englanti Hakutulokset: 215	Käsittelee peruskoululaisten kokemuksia kilpailusta liikuntatunneilla.	Se on valittu, koska siinä käsitellään kilpailua liikuntatunneilla ja tutkimuksen kohteena ovat peruskoululaiset.
2. Harvey, S. & O'Donovan, T.M. (2013). Pre-service physical education teacher's beliefs about competition in physical education.	Eric	Hakutermit: (Competition OR competitive activities) AND physical education Rajaus: vertaisarvioitu, koko teksti saatavilla,	Käsittelee kilpailullisuuden asemaa liikunta-kasvatuksessa.	Koska julkaisussa käsitellään kilpailullisuutta liikuntatunneilla ja kilpailullisuuden asemaa.

		viimeiset 15 vuotta, englanti		
		Hakutulokset: 215		
3. Salazar-Ayala, C. M., Castéllum-Cuadras, G., Huéscar Hernández, E., Núñez Enríquez, O., Barrón Luján, J. C., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). Individualism, competitiveness and fear of negative evaluation in pre-adolescents: Does the teacher's controlling style matter?	Keenious	Hakutermit: Competiti-veness AND physical education, Rajaus: 2020–2025, artikkeli, avoin saatavuus Hakutulokset: 27	Käsittelee liikuntatunneilla käytettyjä opetusmenetelmiä peruskoulussa.	Se on valittu, koska siinä käsitellään, miten kilpailullisuus näky liikuntatunneilla ja miten se vaikuttaa oppilaisiin.
4. Lauritsalo, K. (2014). "Usually I like school PE, but...: school physical education described in Internet discussion forums".	JYKDOK	Hakutermit: School pe Rajaus: väitöskirja, englanti, suomi 2011–2026 Hakutulokset: 11	Käsittelee koululiikunta keskustelua internetpalstoilla.	Valittu, koska artikkelissa tulee ilmi ihmisten negatiiviset kokemukset koululiikunnasta. Yksi suurimmista mainituista tekijöistä oli kilpailu liikuntatunneilla.
5. Hovdal, D. O. G. (2025). Competitive situations in physical education: Is it useful in students' everyday lives?	Eric	Hakutermit: (Competition OR competitive activities) AND physical education	Käsittelee kilpailullisia aktiviteettejä liikuntakasvatuksessa.	Se on valittu, koska siinä tutkitaan oppilaiden kokemuksia ja toimintaa kilpailutilanteissa.

		<p>Rajaus: vertaisarvioitu, koko teksti saatavilla, viimeiset 15 vuotta, englanti</p> <p>Hakutulokset: 215</p>		
6. Hovdal, D. O. G., Haugen, T., Larsen, I. B. & Johansen B., T. (2023). It's Not Just About Activity, It's Also About How the Activity is Facilitated: Investigating Students' Experiences in Two Competitive Situations in Physical Education.	Eric	<p>Hakutermit: (Competition OR competitive activities) AND physical education</p> <p>Rajaus: vertaisarvioitu, koko teksti saatavilla, viimeiset 15 vuotta, englanti</p> <p>Hakutulokset: 215</p>	Käsittelee oppilaiden kokemuksia kahdesta kilpailullisesta toiminnasta liikuntatunneilla.	Koska siinä tulee ilmi, miten opettajien ohjaaminen aktiviteeteissä heijastuu oppilaisiin ja heidän kokemuksiinsa kilpailullisista aktiviteeteistä.
7. Phillips, S., Bernstein, E. & Martinen R. (2025). Middle school girls PE: pushed to compete or pushed aside.	Eric	<p>Hakutermit: Competition* AND physical education</p> <p>Rajaus: viimeiset 5 vuotta, competition, physical education, elementary school</p> <p>Hakutulokset: 4</p>	Käsittelee yläkouluikäisten kokemuksia ja ajatuksia kilpailullisuudesta ja sen vaikutuksista liikkumiseen.	Se on valittu, koska siinä tutkitaan tytöiksi identifioitujen käsityksiä kilpailusta liikunnanopetuksessa.

<p>8. Beni, S., Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2017). Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature</p>	Volter	<p>Hakutermit: Physical education AND youth (sisältää fraasin tarkalleen)</p> <p>Rajaus: Englanti, kansainväliset artikkelit, viimeiset 10 vuotta</p> <p>Aineistotyyppi: artikkelit</p> <p>Hakutulokset: 26</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus pureutuu siihen, mikä tekee liikunnasta merkityksellistä lapsille ja nuorille.</p>	<p>Julkaisu on valittu, sillä siinä tarkastellaan sitä, mitkä kokemukset ovat nuorille merkityksellisiä liikuntakasvatuksessa.</p>
<p>9. Arufe-Giraldez, V., Ramos-Álvarez, O. & Rodríguez-Fernández, P. (2024). Impact of competitive games in physical education classes on emotional and psychological well-being.</p>	ProQuest	<p>Hakutermit: Competi* and physical education</p> <p>Hakutulokset: 150</p>	<p>Käsittelee, miten kilpailu vaikuttaa liikunnanopetuksessa opiskelijoiden tunnekokemukseen.</p>	<p>Koska siinä tulee ilmi, että liikunnanopetus on sopiva ympäristö harjoitella tunteiden käsittelyä ja miten kilpailu vaikuttaa opiskelijoiden tunneintensiteettiin.</p>
<p>10. Gonzales, D. J. (2023). “What’s this got to do with PE? Why can’t we just play”: Exploring the effects on intentionally implementing social emotional learning through physical education classes.</p>	Ebsco	<p>Hakutermit: Exercise experince and school pe</p> <p>Rajaus: 10 vuotta</p> <p>Hakutulokset: 216</p>	<p>Käsittelee sosiaalisemotionaalisen oppimisen integrointia liikunnanopetuksessa.</p>	<p>Valittu, koska siinä käsitellään oppilaiden tunteita liikuntatunneilla.</p>

5.3 Aineiston analyysi

Kirjallisuuskatsauksen aineisto analysoidaan sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysin perusideana on tutkiva lukeminen, jonka avulla voidaan analysoida ja tulkita, sekä ryhmitellä tietoa tutkimuksen tavoitteiden mukaisesti. Aineistojen tuloksia yhdistellään ja vertaillaan keskenään, jolloin saadaan selville niiden yhtenäisyyksiä, mutta myös eroavaisuuksia. Sisällönanalyysissä aineiston yhdistämisessä on mahdollista käyttää erilaisia apuvälineitä, kuten kuvioita, taulukoita ja grafiikkaa, joita tässä työssä on hyödynnetty tulosten visualisointiin. (Vilka, 2023.) Taulukkoon 5 on listattu keskeisimmät teemat, jotka ovat nousseet esiin aineistoista ja auttoivat niin jäsentelemään kuin muodostamaan tutkimustuloksia.

TAULUKKO 5. Aineistoista esiin nousseet teemat.

Kilpailullisuus	Motivointikeinot ja motivaatio	Opettajan rooli	Oppilaat		Liikunnallisen pätevyyden kokeminen
			Kokemukset kilpailullisista aktiviteeteistä		
			Myönteiset kokemukset	Kielteiset kokemukset	

TAULUKKO 6. Aineistojen tutkimusmenetelmät.

Tutkimusote	Laadullinen (n=8)
	Määrällinen (n=2)
Aineiston keruu	Havainnointi (n=6)
	Haastattelu (n=6)
	Kysely (n=2)
	Retrospektiiviset keskustelut (n=1)
	Metasynthese (n=1)
Aineiston analyysi	Sisällönanalyysi (n=5)
	Temaattinen analyysi (n=3)
	Tilastollinen analyysi (n=2)

Taulukkoon 6 on koottu tutkimusten menetelmät, aineistonkeruutavat sekä käytetyt analyysimenetelmät. Valituista aineistoista kahdeksan oli toteutettu laadullisia tutkimusmenetelmiä hyödyntäen ja määrällisiä menetelmiä hyödynnettiin kahdessa

tutkimuksessa. Aineisto oli kerätty kuudessa tutkimuksessa havainnoimalla, erilaisia haastattelumuotoja oli käytetty kuudessa tutkimuksessa ja jonkinlaista kyselyä kahdessa. Yhden tutkimuksen aineisto oli kerätty internetin keskustelupalstoilta retrospektiivisesti ja yhdessä tutkimuksessa oli tehty metasynteesi. Kuudessa tutkimuksessa aineistonkeruussa käytettiin triangulaatiota yhdistelemällä useita eri tiedonkeruun menetelmiä. Viiden tutkimuksen aineisto oli analysoitu sisällönanalyysin avulla, kolmen temaattisen analyysin ja kaksi tilastollisen.

5.4 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusprosessin aikana pyritään aina noudattamaan hyviä tieteellisiä käytäntöjä, mikä tarkoittaa esimerkiksi tutkimuksen luotettavuuteen panostamista (Keiski ym., 2023). Tämän työn tiedonhaku on toteutettu avoimesti ja rehellisesti. Jokainen valittu lähde on tieteellinen ja luotettava. Tämä on varmistettu valitsemalla aineistot tieteellisistä hakukannoista. Jokainen valittu aineisto edustaa tutkimusaihetta ja antaa vastauksia laadittuihin tutkimuskysymyksiin. Lähteet tutkielmaan on valittu valintakriteereiden perusteella, jotka on kerrottu aiemmin luvussa 5.1. Tutkimusmenetelmät ja sen vaiheet ovat avoimesti esillä ja tutkimus on mahdollista toistaa. Tutkimuksessa on avoimesti kerrottu, miten tutkimusaineistot ovat kerätty sekä miten aineistot ovat analysoitu ja tulkittu. Tutkielmassa ei ole ollut ulkopuolisia osallistujia, koska kyseessä on systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Tutkielmassa käytetyt lähteet ovat merkitty huolellisesti niin tekstiin kuin lähdeluetteloon.

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa on hyödynnetty Finkin (2020) mallin vaihteita, minkä avulla on pyritty luomaan aineiston luotettavuutta ja toistettavuutta. Aineistoa on kerätty kuudesta eri tietokannasta, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta, koska aineistoa on haettu hyvin laajalta alueelta. Aineiston valinnasta on kerrottu tarkemmin luvussa 5.1. Aineistojen hakuja tehtiin kahdella tietokoneella. Hakukannat antoivat eri määrän tuloksia täsmälleen samoilla hakusanoilla eri tietokoneille, tämä heikentää tutkimuksen toistettavuutta.

Sisäinen johdonmukaisuus on keskeinen asia tutkimuksen eettisyydelle. Tässä tutkielmassa edetään järjestelmällisesti. Tutkielma on aloitettu kuvaamalla teoreettista viitekehystä kilpailullisuudelle. Tämän jälkeen tutkimuskysymykset ja aineisto on kuvattu tarkasti ja huolellisesti. Tutkimuksen jokainen vaihe on kuvattu asianmukaisesti, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Tuomi & Sarajarvi, 2018.)

Luotettavuus saattaa kärsiä tutkijoiden ennakkoasenteiden vuoksi. Tutkielman laajuuden vuoksi tutkimusaineiston määrä jouduttiin rajaamaan kymmeneen. Tutkijat ovat valinneet tutkimusaineiston otsikoiden ja tiivistelmien perusteella. Aineistot, jotka valittiin otsikoiden perusteella, tuli olla mainittuna sana “kilpailullisuus” tai “kilpailu” jossakin muodossa sekä koululiikunta. Aineistot, jotka ovat valittu sisällön perusteella, tiivistelmässä tuli esiintyä sana “kilpailullisuus” tai “kilpailu” tai “koululiikunta” jossakin muodossa. Jos tiivistelmässä esiintyi ainoastaan yksi edellä mainituista sanoista. Aineistosta haettiin edellä mainittuja sanoja. Jos aineistosta on saatavilla avainsanat, tuli niissä esiintyä “kilpailullisuus”, “kilpailu” tai “koululiikunta”. Luotettavuuden lisäämiseksi tutkijat ovat tiedostaneet omat ennakkokäsitykset ja pyrkineet neutraaliin lähestymistapaan.

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen luotettavuudessa esiintyy omat haasteet.

Kirjallisuuskatsaukset saattavat olla yksipuolisia ja on mahdollista, että tehdään kaksi samankaltaista kirjallisuuskatsausta päättyen vastakkaisiin tuloksiin. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ideana on, että se olisi toistettavissa, se ei välttämättä edellä mainituista syistä aina toteudu. Tämä asia täytyy ottaa huomioon tämän tutkimuksen luotettavuutta pohtiessa. (Petticrew & Roberts, 2006; Xiao & Watson, 2019.) Lisäksi tulee huomioida, että kaikki löydetty tutkimusaineisto on ollut englanninkielistä. Tämä luo omat haasteensa, koska joillekin sanoille on haasteellista löytää osuvaa suomennosta. Lisäksi käännöstyö on aikaa vievää, ja siinä on pitänyt olla hyvin huolellinen.

6 Tulokset

Tulososio on jaettu useiden päälukujen ja alalukujen avulla loogisesti järkeväksi kokonaisuudeksi. Pääluvut ja alaluvut on päätetty aineistoista esiin nousseiden teemojen perusteella. (Taulukko 5) Päälukuina ovat kilpailullisuuden esiintyminen liikuntatunneilla, opettajan vaikutukset liikuntatuntien kilpailullisuuteen ja oppilaiden suhtautuminen liikuntatunteihin sekä kilpailullisuuden vaikutukset oppilaiden liikuntamotivaatioon. Alalukuina on oppilaiden kokemukset kilpailullisista aktiviteeteistä ja oppilaiden liikunnallisen pätevyyden kokeminen. (Taulukko 7) Taulukkoon 4 aineistot ovat numeroitu 1–10 ja tulososiossa viitataan aineistoihin numeroilla.

TAULUKKO 7. Tulososion jakaminen päälukuihin ja alalukuihin.

Pääluvut	Kilpailullisuuden esiintyminen liikuntatunneilla	Opettajan vaikutukset liikuntatuntien kilpailullisuuteen	Oppilaiden suhtautuminen liikuntatunteihin		Kilpailullisuuden vaikutukset oppilaiden liikuntamotivaatioon
Alaluvut			Oppilaiden kokemukset kilpailullista aktiviteeteistä	Oppilaiden liikunnallisen pätevyyden kokeminen	

Kappaleissa 6.1. ja 6.2. käsitellään tutkimuskysymykseen yksi (Miten kilpailullisuus näkyy liikuntatunneilla?) liittyviä vastauksia. Kappaleissa 6.3. puolestaan keskitytään vastaamaan tutkimuskysymykseen kaksi (Miten kilpailullisuus vaikuttaa oppilaiden suhtautumiseen liikuntatunteja kohtaan?). Kappaleessa 6.4. keskitytään tutkimuskysymykseen kolme (Miten kilpailullisuus vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon?). Kappaleessa 6.5. kootaan yhteen tutkimusten päätulokset.

6.1 Kilpailullisuuden esiintyminen liikuntatunneilla

Suomessa liikuntatunneilla kilpailuhenkisyttä ei painoteta, mutta silti erilaiset tunteet sekä voittaminen ja häviäminen ovat osa liikuntaa, todetaan Lauritsalon tekemässä väitöskirjassa [4] (2014). Väitöskirjassa [4] kilpailullisuus on noussut esiin usein negatiivisten viestien yhteydessä, kun Lauritsalo on tarkastellut internetin keskustelupalstojen keskustelua. Palstoilla on mainittu luokan ilmapiirin ja erityisesti kilpailuhenkisyyden, sekä oppilaiden välisen ankean kommunikaation vaikuttavan negatiivisesti liikuntatunteihin. Gonzalesin ja kumppaneiden (2023) tekemässä tutkimuksessa [10] kilpailullisuus nousee esille

kilpailullisten pelien yhteydessä. Tästä huomataan, kuinka eri tavoin kilpailullisuutta voidaan lähestyä tutkimalla sekä miten eri tavoilla se voi esiintyä liikuntatunneilla.

Harveyn ja O'Donovan (2013) tekemässä tutkimuksessa [2] kilpailua tarkasteltiin tulevien liikunnanopettajien uskomuksien ja asenteiden kautta. Sisällönanalyysissa löydettiin viisi pääteemaa, jotka kaikki käsittelivät kilpailullisuutta: kilpailun määrittely, oppiminen kilpailun kautta, kilpailu polkuna urheiluun, kilpailu on "luonnollinen" osa liikuntaa ja kilpailun "säättely", siten että jokainen pääsee osallistumaan. Bernsteinin, Phillipsin ja Silvermanin (2011) tekemässä tutkimuksessa [1] puolestaan havaittiin kolme keskeistä teemaa: kilpailullisten aktiviteettien myönteiset kokemukset, puutteellisen harjoitteluajan aiheuttamat erot motorisissa taidoissa sekä kilpailullisten aktiviteettien rakenteellinen vaikutus oppilaiden kokemuksiin. Tutkimus [2] osoitti, että useimmille liikunnanopettajaksi opiskeleville kilpailu on itsestäänselvyys ja olennainen osa liikuntaa. Opiskelijat uskoivat, että kilpailu on sekä motivoivaa että kasvattavaa.

Hovdalin (2025) tekemässä tutkimuksessa [5] kilpailullisuutta muokattiin liikunnanopittunneilla. Kilpailullisuus jaettiin kahteen teemaan: lisätä oppilaiden osallistumista ja vähentää oppilaiden näkyvyyttä etenkin kielteisissä kokemuksissa sekä tuottaa myönteisiä kokemuksia oppilaille ja vähentää fyysisten taitojen merkitystä suorituksessa. Etenkin jälkimmäisessä teemassa kilpailullisiksi aktiviteeteiksi määriteltiin ne, joissa oppilaiden menestys riippui sattumanvaraisista tekijöistä. Eli taidolla ei ollut merkitystä kilpailussa vaan kuka tahansa saattoi voittaa sattumanvaraisesti.

Benin ja kumppaneiden tekemässä kirjallisuuskatsauksessa [8] tutkittiin sitä, mitkä asiat tekevät liikunnasta merkityksellistä lapsille ja nuorille, jotta he sitoutuisivat siihen läpi elämän. Tutkimuksen tavoitteena oli koota yhteen olemassa oleva tieto siitä, mitkä tekijät tekevät liikuntatunneista nuorille merkityksellisiä. Tulosten perusteella tehtiin viisi merkityksellisyyden pilaria, jotka ovat sosiaalinen vuorovaikutus, haasteellisuus tai kilpailullisuus, liikunnan ilo, motorinen osaaminen ja henkilökohtainen merkitys.

Kilpailullisuuden mainittiin myös voivan kääntyä merkityksellisyyttä vastaan, jos se johtaa julkiseen epäonnistumiseen tai sosiaaliseen ulkopuolisuuteen. Monet mainitsivat nauttivansa kilpailusta, mutta nautinto liittyi eri asioihin eri ihmisillä. Kilpailun todettiin kuitenkin olevan suhteessa pieni motivaation lähde liikuntatunneilla, kun taas urheiluharrastuksissa sen merkitys korostuu. Tutkimuksessa [9] puolestaan oli tavoitteena tarkkailla vaikuttavatko kilpailulliset pelit emotionaaliseen intensiteettiin, jolla pelit koetaan. Tulokset osoittivat, että

ei-kilpailulliset pelit osoittivat suurempaa intensiteettiä positiivisissa tunteissa, ja kilpailulliset pelit korkeampaan intensiteettiä negatiivisissa tunteissa.

Tutkimuksissa [1, 2, 4, 5, 8, 9, 10] huomattiin, että kilpailullisuutta esiintyy huomattavasti eri muodoissa liikuntatunneilla. Sen esiintymistä on tutkittu eri tavoilla esimerkiksi Hovdalin (2025) tutkimuksessa opettaja lisäsi tietoisesti kilpailullisuutta tiettyyn aktiviteettiin, kun taas Harveyn ja O'Donovan (2013) tutkimuksessa tarkasteltiin opettajaopiskelijoiden näkemyksiä kilpailullisuudesta liikuntatunneilla. Kilpailullisuus esiintyy eri aktiviteeteissä niin joukkuepeleissä kuin yksilösuorituksissakin riippuen siitä onko oppilas minä- vai tehtäväsuuntautunut. Kilpailullisuus näkyy niin onnistumisen kuin epäonnistumisen kokemuksissa. Se näkyy voittamisessa ja häviämässä herättäen erilaisia tunteita.

6.2 Opettajan vaikutukset liikuntatuntien kilpailullisuuteen

Opettajalla on ratkaiseva rooli siinä, miten oppilaat kokevat koululiikunnan todettiin Lauritsalon väitöskirjassa [4]. Tutkimuksessa [2] puolestaan opettajan rooliksi liikuntatunneilla koettiin kilpailun hallinta. Opettajan tavoitteena oli pitää enemmän peli käynnissä kuin kyseenalaistaa sen tarpeellisuutta. Tutkimuksessa oli havaittu, että opettajien omat filosofiat liittyen kilpailullisuuteen näkyvät usein kilpailullisuuden määrässä liikuntatunneilla. Usein taas liikunnanopettajakoulutukseen hakeutuvat taustaltaan kilpaurheilulliset ihmiset. Tällaiset ihmiset nauttivat itse kilpailusta ja eivät kyseenalaista sitä, nauttivatko kaikki muut kuitenkin. (Harvey & O'Donovan, 2013.)

Opettajan rooli liikuntatunneilla on kiistaton, sillä opettajan oma toiminta vaikuttaa liikuntatuntien rakenteeseen ja ilmapiiriin. Salazar-Aylan ym. (2021) tutkimuksen [3] mukaan liikunnanopettajien tulisi rakentaa opetuksensa niin, että opetus edistää sosiaalista vastuullisuutta ja kunnioitusta. Samalla opettajan tulisi kuitenkin ohjata kilpailullisuutta ryhmän hyväksi, koska muutoin opetus voi johtaa sosiaaliseen sopeutumattomuuteen ja lisätä turhautuneisuutta etenkin niiden oppilaiden kohdalla, joiden fyysiset taidot ovat heikommät tai kokevat ulkopuolisuuden tunnetta. Tutkimukset [1, 9] tuovat esiin, että opettajien olisi hyödyllistä tarkastella, miten kilpailutilanteet ovat järjestetty liikuntatunneilla. Opettajan tulisi pohtia onko kilpailu tarkoituksenmukaista ennen kuin kaikilla oppilailla on riittävät taidot, jotta oppilaat hyötyisivät liikunnanopetuksesta. Tutkimuksessa [6] opettaja kertoi haastattelussa tutkijalle käyttäneensä kilpailullista aktiviteettiä motivaattorina oppilaiden

osallistumiselle. Aktiviteetin taustalla vaikutti myös opettajan oma motivoituminen kilpailullisuudesta. “Minäkin innostun usein, jos on kilpailua”, haastateltu opettaja kertoi (Hovdal ym., 2023).

Tutkimuksen [6] päätavoitteena oli selvittää oppilaiden kokemuksia kahdesta opettajan järjestämästä kilpailullisesta aktiviteetistä. Tulokset osoittivat, että opettaja ohjasi yhtä kilpailullista aktiviteettia voiton tavoittelun näkökulmasta ja toista oppilaiden kasvattamisen tavoitteella. Opettajan tapa ohjata kilpailullisia aktiviteetteja vaikutti oppilaiden kokemuksiin, tavoitteisiin ja osallistumiseen kilpailullisissa aktiviteeteissa. Tutkimus korostaa, että opettajilla pitäisi olla selkeät oppimistavoitteet tunneille ja tehdä oppilaille selväksi, mitä heiltä odotetaan oppimistulosten saavuttamiseksi. Benin ja kumppaneiden kirjallisuuskatsauksessa [8] myös korostetaan, että opettajien ei tulisi keskittyä vain siihen, mitä lapset tekevät vaan siihen miltä heistä tuntuu. Liikuntatunneilla kilpailu ei motivaatiotekijänä ole niin merkittävä, kuin urheiluharrastuksissa, joten liikunnanopettajien tulisi miettiä, kuinka kilpailua otetaan mukaan liikuntatunneille, todetaan kirjallisuuskatsauksessa [8].

Väitöskirjassa [4] opettaja on mainittu sekä positiivisten että negatiivisten viestien yhteydessä. Osalla kirjoittajista oli hyviä muistoja liikunnanopettajista ja heidän innostuksestaan ainetta kohtaan. Kuitenkin negatiivisiksi luokitelluissa viesteissä painopiste oli eniten ulkopuolisissa tekijöissä esimerkiksi opettajassa. Opettajan käytös tai asenne mainittiin usein. Opettajien tapaa opettaa oppiainetta, tai kohdella oppilaita kritisoitiin. Ulkoisia tekijöitä koskeva päähavainto väitöskirjassa oli, että opettajalla on ratkaiseva rooli siinä, miten oppilaat kokevat koululiikunnan. Toisaalta tutkimuksessa [5] havaittiin, että opettajan hyvät aikomukset kilpailullisten aktiviteettien taustalla, kuten tavoite lisätä oppilaiden osallistumista aktiviteettiin ja lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta voi toimia teoriassa, mutta tuottaa kielteisiä kokemuksia oppilaille. Tuloksissa huomattiin, että opettaja oli enemmän kiinnostunut voittamisen hyödyntämisestä oppilaiden motivoinnissa kuin siitä, että oppilaat oppisivat ymmärtämään itseään ja muita. Tutkimuksessa [5] opettaja pyrki muokkaamaan kilpailullisia aktiviteetteja niin, että aktiviteetit tuottaisivat iloa ja myönteisiä kokemuksia sekä vähentäisi oppilaiden kielteisiä kokemuksia kilpailullisuudesta.

Tutkimusten perusteella [1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9] opettajalla on suuri merkitys siinä, miten oppilaat kokevat kilpailulliset aktiviteetit liikuntatunneilla. Opettajilla on myös hyvin erilaiset motiivit kilpailullisten aktiviteettien taustalla. Usein opettajan omalla kiinnostuksella on

vaikutusta oppitunnin rakenteeseen ja aktiviteetteihin. Tutkimuksessa [6] huomattiin, että vaikka opettajan mielestä oppilaat näyttivät pitävän kilpailullisista aktiviteeteistä, tämä kuitenkin oli ristiriidassa oppilaiden kertomusten kanssa. Myös Benin ja kumppaneiden tutkimuksen [8] tuloksissa painotettiin, että opettajien tulisi harkita kuinka paljon kilpailua he tuovat osaksi liikuntatunteja. Tämä on ristiriidassa Harvey'n ja O'Donovan tekemän tutkimuksen [2] tulosten kanssa, sillä heidän mukaansa opettajan rooliksi koettiin enemmän kilpailun hallinta, eikä sen kyseenalaistaminen. Bernsteinin ym. tutkimuksen [1] mukaan puolestaan olisi tarpeellista tarkastella onko kilpailu hyödyllistä ennen kuin kaikilla oppilailta on siihen tarvittavat taidot. Tutkimukset osoittavat opettajan roolin kilpailullisissa aktiviteeteissa vaihteleviksi ja osin ristiriitaisiksi. Tämän vuoksi on oleellista tarkastella aihetta oppilaiden näkökulmasta.

6.3 Oppilaiden suhtautuminen liikuntatunteihin

Seuraavissa luvuissa käsitellään oppilaiden suhtautumista liikuntatunteihin niin kielteisiä kuin myönteisiä kokemuksia sekä oppilaiden liikunnallisen pätevyyden kokemista. Kappaleessa 6.3.1 käsitellään oppilaiden kokemuksia kilpailullisista aktiviteeteistä tutkimusten [1, 3, 7, 8, 9] avulla. Puolestaan kappaleessa 6.3.2. käsitellään oppilaiden liikunnallisen pätevyyden kokemista tutkimusten [1, 2, 4, 6, 7, 8, 10] avulla.

Oppilaiden suhtautuminen liikuntatunteihin on vaihtelevaa. Oppilaiden suhtautumiseen vaikuttavat useat tekijät, kuten opettaja ja taitotaso sekä luokan ilmapiiri. Tutkimuksen [7] mukaan oppilaiden jakamat kokemukset voivat tarjota arvokasta tietoa kilpailullisista aktiviteeteistä ja niiden kehittämisestä liikunnantunneilla. Kirjallisuuskatsauksen [8] avulla löydettiin viisi merkityksellisyuden pilaria, jotka tekevät liikuntatunneista nuorille merkityksellisiä. Nämä olivat sosiaalinen vuorovaikutus, haasteellisuus tai kilpailullisuus, liikunnan ilo ja motorinen osaaminen sekä henkilökohtainen merkitys. Nämä kaikki vaikuttavat oppilaiden suhtautumiseen liikuntatunteja kohtaan Benin ja kumppaneiden (2013) kirjallisuuskatsauksen mukaan. Tutkimuksessa [7] puolestaan huomattiin, että luokan rakenne voi vaikuttaa merkittävästi etenkin siihen, miten tytöt kokevat liikunnan opetuksen ja liikunnanoppitunnit.

Tutkimuksessa [1] huomattiin, että yleisesti ottaen oppilaat kokivat ystävien kanssa toimimisen kilpailullisten aktiviteettien aikana liikuntatunneilla hauskaksi. Tutkimuksessa

oppilaita jaettiin taitotasojen mukaan: taitavat oppilaat, keskitasoiset oppilaat ja heikotasoiset oppilaat. Eri taitotasojen oppilaat kokivat kilpailulliset aktiviteetit eri tavalla. Taitotaso nähtiin ratkaisevana tekijänä siinä, miten oppilaat osallistuivat kilpailullisiin aktiviteetteihin.

Puolestaan tutkimuksessa [5] havainnoija huomasi, että toisaalta oppilaat näyttivät nauttivan kilpailullisista aktiviteeteistä, mutta myös turhautuvan aktiviteettiin. Turhautuminen näkyi esimerkiksi vastustajien tönimisenä ja huijaamisena. Tutkimuksessa [7] tuotiin ilmi, että siihen osallistuneiden oppilaiden antama tieto tarjoaa perustan vakiintuneiden käytäntöjen uudelleenarvioinnille ja auttaa tarkastelemaan kilpailullisten aktiviteettien käyttöä liikuntatunneilla. Tutkimuksessa [10] todetaan, että kilpailu on hyödyllistä, mutta vain jos lapsilla on riittävät taidot käsitellä siihen liittyviä sosiaalisia tilanteita.

Tutkimusten [1, 5, 7, 8, 10] perusteella voidaan todeta, että oppilaiden suhtautuminen liikuntatunteihin on hyvin vaihtelevaa ja suhtautumiseen vaikuttavat useat tekijät. Keskeisiä tekijöitä ovat oppilaiden taitotaso, sosiaalinen ympäristö, opettajien toiminta sekä oppituntien rakenne ja sisältö. Kilpailulliset aktiviteetit voivat lisätä motivaatiota ja tuottaa iloa erityisesti silloin, kun aktiviteetit tukevat oppilaiden välistä vuorovaikutusta ja onnistumisen kokemuksia. Toisaalta aktiviteetit voivat aiheuttaa oppilaille turhautumista ja negatiivista käyttäytymistä, erityisesti heikomman taitotason oppilailla. Merkitykselliseksi koetut liikuntatunnit rakentuvat useiden tekijöiden, kuten haasteellisuuden, yhteisöllisyyden ja henkilökohtaisen merkityksen yhteisvaikutuksesta. Täten on tärkeä huomioida liikunnanopetuksessa oppilaiden yksilölliset erot ja pyrkiä luomaan myönteinen ja kannustava ilmapiiri kaikille oppilaille.

6.3.1 Oppilaiden kokemukset kilpailullisista aktiviteeteistä

Oppilaiden kokemukset kilpailullisista aktiviteeteistä ovat vaihtelevia. Tutkimuksen [3] tulokset osoittavat, että oppilaat suosivat kilpailullista vuorovaikutusta liikuntatunneilla. Kilpailullisuus liitetään usein negatiivisiin arvioihin, mutta kilpailullisuudella voi olla myös myönteisiä vaikutuksia, jotka motivoivat oppilaita saavuttamaan omia tavoitteitaan. Tutkimus [7] viittaa siihen, että niin tytöt kuin pojat kokevat, etteivät he tule kuulluiksi, erityisesti kilpailullisten aktiviteettien aikana. Täten oppilaat voivat muodostaa negatiivisia ajatuksia kilpailullisia aktiviteettejä kohtaan. Oppilaiden negatiiviset ajatukset voivat muuttua ajan myötä, kun oppilaille tarjotaan tarkoituksenmukaisia harjoittelumahdollisuuksia.

Oppilaiden taitotasolla ja harjoittelulla on merkittävä vaikutus oppilaiden kokemuksiin kilpailullisista aktiviteeteistä. Tutkimuksessa [1] huomattiin, että oppilaille, joilla ei ole tarvittavia taitoja osallistumiseen, heidät saatetaan sulkea pelien ulkopuolelle tai he saattavat lopettaa osallistumisen peleihin kokonaan. Täten heidän kokemuksensa kilpailullisista aktiviteeteistä liikuntatunneilla jäi negatiivisiin kokemuksiin. Taitotasoltaan taitavat oppilaat pelasivat rennon itsevarmasti ja osallistuivat aktiivisesti kilpailullisiin aktiviteetteihin. Heidän mielestään liikuntatunti oli paikka, jossa opittiin ja pidettiin hauskaa ystävien kanssa. Keskitasoiset oppilaat kokivat kilpailulliset aktiviteetit myös hauskoina. Heidän mielestään kilpailu auttaa ponnistelemaan aktiviteeteissä. Tutkimus [7] tukee samaa ajatusta, asianmukainen harjoittelun puute saattaa vaikuttaa kielteisesti, siihen, miten oppilaat suhtautuvat kilpailullisiin aktiviteetteihin. Toisaalta oppilaat raportoivat myös turhautumista liikunnan oppitunteihin liiallisen kilpailullisuuden vuoksi ja siihen, että he eivät välttämättä opi tarvittavia taitoja osallistuakseen peleihin. Oppilaat myös tiedostivat, ettei heillä ollut mahdollisuuksia kehittää taitojaan. Kirjallisuuskatsauksessa [8] kilpailullisuuden todettiin olevan melko merkityksetön motivaatiotekijä liikuntatunneilla oppilaille. Toisaalta se voi myös kääntyä merkityksellisyttä vastaan, jos se johtaa julkiseen epäonnistumiseen tai sosiaaliseen ulkopuolisuuteen. Tällä voidaan esimerkiksi tarkoittaa kilpailullisissa aktiviteeteissa tarvittujen motoristen taitojen puutetta.

Tutkimuksen [9] tuloksissa todettiin, että positiiviset tunteet arvioitiin korkeammiksi ei-kilpailullisissa peleissä kuin kilpailupeleissä. Samaan aikaan negatiiviset tunteet olivat voimakkaampia kilpailupeleissä verrattuna peleihin ilman kilpailua. Mieliala taas kirjattiin korkeammaksi ei-kilpailullisissa peleissä kuin kilpailupeleissä. Lisäksi onnea ja iloa koettiin enemmän ei-kilpailullisten pelien yhteydessä. Negatiivisten tunteiden suhteen vihaa koettiin voimakkaammin kilpailullisten pelien yhteydessä. Merkittäviä eroja havaittiin myös pelossa, joka taas oli voimakkaampaa ei-kilpailullisissa peleissä kuin kilpailupeleissä. Häpeääkin koettiin enemmän ei-kilpailullisissa peleissä, joka on hieman ristiriitaista. Myös suru oli lopuksi suurempaa ei-kilpailullisissa peleissä. Tämän tutkimuksen [9] valossa oppilaat kokevat kilpailullisuuden liikuntatunneilla hyvin eri tyylistä ja tulokset ovat hieman ristiriitaisia koettujen tunteiden osalta.

Tutkimusten [1, 3, 7, 8] perusteella voidaan todeta, että oppilaiden kokemukset kilpailullisesta aktiviteetistä ovat hyvin vaihtelevia. Toiset voivat kokea aktiviteetin hyvin mielekkäänä ja aktiviteetistä jää myönteinen kuva. Toisaalta samassa aktiviteetissä toiset kokevat sen epämieluisena ja näin aktiviteetistä jää negatiivinen kuva oppilaille. Oppilaat toivat myös

tutkimuksissa [1, 7] ilmi huolen siitä, ettei heillä ole tarpeeksi aikaa harjoitella kilpailullisissa aktiviteeteissä tarvittavia motorisia taitoja, joka puolestaan voi lisätä oppilaiden negatiivista käsitystä kilpailullisuudesta. Tutkimuksen [9] tuloksissa huomattiin, että oppilaat kokevat enemmän iloa ja onnellisuutta ei-kilpailullisissa aktiviteeteissä. Näistä tuloksista voidaan päätellä, että kilpailullisuuden vaikutus oppilaiden suhtautumiseen liikuntatunteja kohtaan on kaksijakoinen. Siihen vaikuttaa oppilaan taitotaso, harjoittelumäärä ja oppilaan liikunnallisen pätevyyden kokemus.

6.3.2 Oppilaiden liikunnallisen pätevyyden kokeminen

Oppilaiden liikunnallisen pätevyyden kokemiseen vaikuttaa eniten koettu taitotaso ja omien taitojen kehittäminen. Kirjallisuuskatsauksessa [8] yhtenä merkityksen pilarina oli motorinen osaaminen, ja sen lisääminen lisäsi merkityksellisiä kokemuksia liikunnasta. Tutkimuksen [1] tulokset tukevat kirjallisuuskatsauksen [8] havaintoja, oppilaat kokivat taidon olevan olennainen osa kilpailullisuutta, mutta kaikki oppilaat eivät kuitenkaan kehittäneet taitojaan liikunnantunneilla. Tutkimuksessa [1] oppilaat toivat ilmi huolen, ettei heillä ole tarpeeksi aikaa kehittää omia taitojaan. Tutkimus [2] tukee tutkimuksen [1] tuloksia, sillä tutkimuksen [2] mukaan, kilpailulliset aktiviteetit mittaavat yleensä ainoastaan olemassa olevaa taitoa eikä välttämättä kehitä taitoa kaikille tasapuolisesti.

Toisaalta tutkimuksessa [1] huomattiin, että kilpailulliset aktiviteetit liikuntatunneilla joko edistävät tai estävät oppilaan taitojen kehittymisen. Tutkimuksessa [10] myös huomattiin, että kun tunteiden säätelyä opetettiin tietoisesti, kilpailu muuttui turvallisemmaksi ympäristöksi kokeilla omia taitojaan myös niiden oppilaiden osalta, jotka eivät kokeneet itseään päteviksi. Samassa tutkimuksessa [10] todettiin, että perinteisesti pätevyyden kokemus ja voittaminen olivat sidoksissa toisiinsa siten, että oppilas tunsu olevansa pätevä vain, kun hän voittaa kilpailun. Usein ne lapset, jotka kokevat korkeaa liikunnallisen pätevyyden tunnetta haluavat vain pelata ja kilpailla todettiin Gonzalesin (2023) tekemässä tutkimuksessa.

Oppilaat kokivat epäonnistumisen johtuvan esimerkiksi siitä, ettei ollut tarvittavia motorisia taitoja kyseiseen kilpailulliseen aktiviteettiin. Tutkimuksessa [6] oppilaat kertoivat, että epäonnistuminen kilpailutilanteissa saattoi tarkoittaa, ettei ollut tarvittavia taitoja tai ei keskittynyt suoritukseen. Parhaassa tapauksessa oppilaat kokevat olevansa osa aktiviteettiä ja kilpailutilannetta. Tutkimuksen [7] mukaan fyysinen pätevyys voi johtaa sosiaaliseen

pätevyyteen ja kokemukseen siitä, että on osa aktiviteettiä ja kilpailutilannetta. Toisaalta taas tutkimuksessa [10] havaittiin, että heikomman pätevyyden omaavat lapset usein vetäytyvät ja ahdistuvat kilpailutilanteista. Väitöskirjassa [4] puolestaan lähes joka neljäs mielipidekirjoitus sisälsi maininnan kirjoittajan käsityksestä omasta fyysisestä kyvykkyydestään. Tämä oli selkeässä linjassa sen kanssa, oliko oppilas omasta mielestään hyvä tai huono koululiikunnassa, mikä tuotiin usein esiin viittaamalla eri urheilulajeihin.

Useissa tutkimuksissa [1, 2, 6, 7] tuli ilmi oppilaiden huoli siitä, ettei heillä ollut mahdollisuutta kehittää omia taitojaan tarpeeksi. On olennaista, että tähän asiaan kiinnitetään huomiota etenkin jatkossa, jotta liikunnanoppitunteja voidaan muokata niin, että oppilailla olisi tarpeeksi aikaa kehittää omia taitojaan, jotta osallistuminen kilpailulliseen aktiviteettiin olisi mielekästä mahdollisimman monelle oppilaalle.

Oppilaiden liikunnallisen pätevyyden kokemukseen vaikuttavat useat tekijät. Tutkimusten [1, 2, 4, 6, 7, 8, 10] valossa voidaan todeta, että liikunnallisen pätevyyden kokeminen vaikuttaa oppilaiden suhtautumiseen liikuntatunteja ja kilpailullisia aktiviteettejä kohtaan. Oppilaiden liikunnallisen pätevyyden kokeminen on hyvin yksilöllistä. Oppilaat, jotka kokevat liikunnallisen pätevyytensä olevan heikkoa, usein ahdistuvat kilpailutilanteista. Toisaalta taas liikunnallista pätevyyttä vahvasti kokevat oppilaat pitävät kilpailuista ja peleistä. Tämä vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon, toisilla nostavasti ja toisilla taas heikentävästi.

6.4 Kilpailullisuuden vaikutukset oppilaiden liikuntamotivaatioon

Tässä luvussa kuvataan oppilaiden liikuntamotivaatiota ja opettajan käyttämiä motivointikeinoja liikuntatunneilla. Tutkimuksissa [2, 3, 5, 7, 10] esiintyi oppilaiden motivaatio ja oppilaiden motivointi. Oppilaiden motivaatioon vaikuttaa useat tekijät, kuten luokan ilmapiiri ja opettaja. Opettajan käyttämiin motivointikeinoihin puolestaan vaikuttaa opettajan omat uskomukset ja kokemukset sekä asenteet.

Tutkimuksessa [2] selvisi, että liikunnanopettajaopiskelijat kokevat kilpailun motivoivana oppilaille. Mikäli kilpailua ei ole, liikunnantunnit tuntuvat heistä merkityksettömiltä tai tylsiltä. Hovdalin (2025) tutkimuksessa [5] puolestaan selvisi, että opettaja käytti kilpailullisia aktiviteettejä ja voittamisen tavoitetta oppilaiden motivointiin, mutta opettaja huolehti, että kilpailulliset aktiviteetit tuottaisivat oppilaille iloa ja myönteisiä kokemuksia sekä vähentäisi

oppilaiden kielteisiä kokemuksia. Tutkimuksen tuloksissa huomattiin, että kilpailullisten aktiviteettien perusteella opettaja oli enemmän kiinnostunut voittamisen hyödyntämisestä oppilaiden motivoinnissa kuin siitä, että oppilaat oppisivat ymmärtämään itseään ja muita oppilaita.

Phillipsin, Bernsteinin ja Marttisen (2024) tutkimukseen [7] osallistuneessa koulussa oli sukupuoleen perustuva syöttämissääntö, osa oppilaista koki säännön tyttöjä vähätteleväksi. “Meidän liikuntatunnillamme on tavoite, jossa lisäpisteitä saadakseen täytyy syöttää vastakkaiselle sukupuolelle”. (Phillips ym., 2024.) Oppilaiden mukaan syöttämisen ei pitäisi vaatia tuollaista motivaatiota vaan muiden oppilaiden pitäisi haluta syöttää myös vastakkaiselle sukupuolelle.

Gonzalesin (2023) tekemässä tutkimuksessa [10] oli tarkoitus selvittää, miten sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen tietoinen toteuttaminen vaikutti oppilaiden käyttäytymiseen ja motivaatioon liikuntatunneilla. Tunneilla oppilaat saivat valita, osallistuisivatko kilpailullisiin peleihin. Eräs oppilas toi esiin, että pakottamisen puuttuminen osallistua kilpailullisiin aktiviteetteihin edistää motivaatiota. Tutkimuksessa huomattiin, että sosiaalisiin toimintoihin perustuvien ohjelmien toteuttaminen liikuntatunneilla lisää oppilaiden sitoutumista ja motivaatiota. Tutkimuksessa [3] huomattiin, että kilpailullisuuden myönteiset vaikutukset voivat motivoida oppilaita saavuttamaan omia tavoitteita liikunnassa. Tutkimusten [2, 3, 5, 7, 10] perusteella voidaan todeta, että opettajalla on suuri merkitys oppilaiden motivaatiossa ja motivoinnin rakentamisessa. Tutkimusten perusteella opettajien omat kokemukset vaikuttavat myös liikuntatuntien rakenteeseen sekä siihen, millaisia motivointikeinoja opettaja käyttää omilla liikunnantunneilla. Kilpailulliset aktiviteetit voivat lisätä oppilaiden motivaatiota ja tavoitteellisuutta. Toisaalta motivaation lisääntyminen kilpailullisten aktiviteettien kautta on yksilöllistä, ja kaikille se ei ole suotuisaa. Oppilaiden autonomia ja mahdollisuus valita, osallistuuko kilpailullisiin aktiviteetteihin tukevat liikuntamotivaation kehittymistä.

6.5 Tulosten yhteenveto

KUVIO 1. Tutkimuksen päätulokset.



Kuvio 1 havainnollistaa tutkimuksen keskeiset tulokset tiivistetyssä muodossa ja tarjoaa lukijalle kokonaisvaltaisen yleiskuvan tutkimuksen kohteesta sekä tutkimuksen merkittävimmät löydökset. Päätulokset on jaoteltu tutkimuskysymysten mukaan ja niiden alapuolelle on kirjoitettu kyseisen kysymyksen tärkeimmät löydökset.

Kilpailullisuuden esiintyminen liikuntatunneilla on pitkälti riippuvaista opettajan pedagogisista valinnoista. Se ilmenee liikuntatunneilla esimerkiksi pelien rakenteissa sekä oppilaiden kokemuksissa. Koulun liikuntatunneilla esiintyy kilpailullisuutta, vaikka kilpailullisuutta ei painoteta opetussuunnitelmassa. Kilpailulliset aktiviteetit voidaan muokata pedagogisesti siten, että ne tukevat oppilaiden osallistumista ja vähentää kielteisiä kokemuksia sekä edistää liikuntatuntien merkityksellisyyttä.

Kilpailullisuus vaikuttaa oppilaiden suhtautumiseen liikuntatunteja kohtaan monin tavoin. Erityisesti riittämättömät mahdollisuudet harjoitella kilpailullisissa aktiviteeteissa tarvittavia motorisia taitoja heikentävät suhtautumista. Kilpailullisuuden vaikutus nähdään kaksijakoisena. Kilpailulliset aktiviteetit voivat lisätä oppilaiden motivaatiota ja iloa sekä tavoitteellisuutta, mutta samalla ne voivat aiheuttaa turhautumista ja negatiivisia tunteita sekä epäasiallista käyttäytymistä. Vaikutus ei siis ole yksiselitteisesti myönteinen tai kielteinen.

Kilpailullisuus vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon. Toisinaan kilpailullisuutta käytetään liikuntamotivaation sekä liikuntatuntien merkityksellisyyden lisäämiseen. Kilpailullisuuden vaikutus oppilaiden liikuntamotivaation on yksilöllistä ja riippuu esimerkiksi oppilaiden omasta taitotasosta ja kokemuksista. Kilpailullisuus voi tuottaa sekä myönteisiä että kielteisiä kokemuksia, mikä puolestaan voi vahvistaa tai heikentää oppilaiden liikuntamotivaatiota. Oppilaiden autonomia ja mahdollisuus valita osallistumisensa kilpailullisiin aktiviteetteihin tukevat liikuntamotivaation kehittymistä.

7 Pohdinta

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää aiempien tutkimusten pohjalta, miten kilpailullisuus ilmenee liikuntatunneilla ja miten se vaikuttaa oppilaiden asenteisiin oppiainetta kohtaan. Lisäksi haluttiin selvittää, miten kilpailullisuus vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon aiempien tutkimusten valossa. Kirjallisuuskatsauksen tulokset kokoavat yhteen ajankohtaista tutkimustietoa kilpailullisuuden esiintymisestä liikuntatunneilla ja kilpailullisuuden vaikutuksesta oppilaisiin. Tutkimustietoa voidaan hyödyntää liikunnanopetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa sekä kehityksessä. Tutkimus pyrkii lisäämään tietoisuutta kilpailun roolista liikuntakasvatuksessa ja kannustamaan opettajia arvioimaan kilpailullisten menetelmien vaikutuksia oppimisympäristössä.

Vaikka kilpailullisuus on jätetty perusopetuksen opetussuunnitelman (POPS, 2014) tavoitteiden ulkopuolelle, on liikuntapedagoginen todellisuus toisenlainen. Tämän tutkimuksen havainnot osoittavat, että kilpailulliset elementit ovat edelleen vahvasti läsnä koululiikunnan arjessa. Kilpailullisuuden esiintymiseen vaikuttaa vahvasti opettaja ja hänen omat motiivinsa. Tuloksissa huomattiin, että esimerkiksi liikunnanopettajaksi opiskelevien mielestä kilpailu on luonnollinen osa liikuntaa ja se on sekä motivoivaa että kasvattavaa (Harvey & O'Donovan, 2013). Huomattiin myös, että kilpailullisuutta esiintyy monissa eri muodoissa liikuntatunneilla esimerkiksi yksilösuorituksissa sekä joukkuepeleissä. Kilpailullisuuden kokemus riippuu myös oppilaasta ja siitä onko hän tehtävä- vai minäsuuntautunut oppija (Liukkonen & Jaakkola, 2017a). Kilpailullisuus näkyy myös liikuntatunneilla voittamisena ja häviämisenä herättäen erilaisia tunteita sekä onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia (Lauritsalo, 2014).

Tutkimuksen tuloksista ilmenee, että oppilaiden suhtautuminen liikuntatunteihin on vaihtelevaa sekä toisaalta oppilaat voivat pitää kilpailullisesta aktiviteetistä, mutta samaan aikaan he saattavat turhautua siihen (Hovdal, 2023). Oppilaiden suhtautumiseen ja kokemukseen vaikuttavat kuitenkin useat tekijät, kuten taitotaso, luokanilmapiiri ja opettaja (Beni ym., 2017; Bernstein ym., 2011; Lauritsalo, 2014 & Phillips ym., 2024). Toisaalta Salazar-Aylan ym. (2021) tutkimuksen tulokset osoittavat, että oppilaat pääsääntöisesti suosivat kilpailullista vuorovaikutusta liikuntatunneilla. Kilpailullisuus voidaan liittää herkästi negatiivisiin arvioihin, mutta kilpailullisuudella voi olla myös myönteisiä vaikutuksia, jotka saattavat motivoida oppilaita saavuttamaan omia tavoitteitaan. Positiiviset kokemukset liikuntatunneilla voi innostaa oppilaita liikkumiseen pariin. Toisaalta taas epäonnistumisen

kokemukset saattavat laskea oppilaiden liikuntamotivaatiota. (Johansson ym., 2011; Liukkonen & Jaakkola, 2017b.)

Tutkimusten tulosten valossa lasten itsemääräämisoikeuden tukeminen kilpailullisissa tilanteissa on perusteltua. Decin ja Ryanin (2015) teoriaan nojaten voidaan todeta, että oppilaan vaikutusmahdollisuudet oman osallistumiseensa ovat suoraan yhteydessä positiiviseen liikuntamotivaatioon ja sitoutumiseen. Järjestely, jossa osallistuminen perustuu lasten autonomiseen päätösvaltaan, palvelee sekä kilpailuorientoituneita että vähemmän kilpailusta kiinnostuneita oppilaita todetaan niin Gonzalesin (2023) kuin Salazar-Ayala ym. (2021) tekemissä tutkimuksissa. Pakon sijaan pedagogisessa keskiössä on eriyttäminen, joka sallii kilpailun niiden välillä, jotka sitä haluavat. Vaihtoehtoisesti oppilaat, jotka eivät halua kilpailla, voivat harjoitella taitojaan rauhassa ilman kilpailua.

Tutkimustulokset osoittavat merkittävää yksilöiden välistä vaihtelua siinä, miten kilpailulliset elementit vaikuttavat oppilaiden liikuntamotivaatioon (Gonzales, 2023; Salazar-Ayala ym., 2021). Oppilaiden oma tavoiteorientaatio suuntautuneisuus vaikuttaa myös merkittävästi kilpailullisuuden kokemukseen, kuten Liukkonen ja Jaakkola (2017a) sekä Nicholls (1989) ovat todenneet omissa tutkimuksissaan. Tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus eivät kuitenkaan sulje toisiaan pois, kuten Tuominen ym. (2017) ovat todenneet. Kilpailun kokeminen samanaikaisesti sekä ahdistavana että hauskana ei ole myöskään toisiaan poissulkevaa. Ainoastaan oppilaan taitotaso ja koettu pätevyys vaikuttavat merkittävästi kilpailun kokemukseen, sillä harjoittelun puute voi johtaa epäonnistumisiin kilpailuissa. (Bernstein ym., 2011; Harvey & O'Donovan, 2013; Hovdal ym. 2023.)

Kaikki kirjallisuuskatsauksen tutkimusaineisto oli englanninkielistä, täten voidaan todeta, että suomenkielisille tutkimuksille on olemassa perusteltu tarve. Myös Suomessa tehtävälle tutkimukselle olisi tilaa, sillä useimmat kilpailullisuuteen liittyvät tutkimukset olivat tehty ulkomailla. Suomessa tähän aiheeseen liittyvä tutkimus voi olla vähäistä esimerkiksi sen takia, että kilpailullisuutta ei painoteta koulun liikuntatunneilla Suomessa ja opetussuunnitelmassakaan kilpailua ei ole mainittu tavoitteeksi (POPS, 2014). Kuitenkin kuten tässä työssä todetaan liikuntatuntien todellisuus, joka on sellainen, että kilpailullisia aktiviteetteja esiintyy liikuntatunneilla. Tämän takia tutkimus olisi perusteltua ja tarpeellista. Etenkin kun liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus vähenee lapsien ja nuorien keskuudessa jatkuvasti, kuten esimerkiksi LIITU-tutkimuksen (2024) tuloksista voidaan nähdä (Husu ym.,

2024). Tämän takia on merkityksellistä selvittää, mitkä asiat vaikuttavat lasten liikuntamotivaatioon ja –intoon heidän omasta näkökulmastaan.

7.1 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusprosessin aikana on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Peruseriaatteet eli luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto ovat huomioitu jokaisessa työn vaiheessa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta [TENK], 2023).

Tutkielmaa tehdessä lähteiden oikeaoppiseen käyttöön on kiinnitetty huomiota ja viittaukset ovat tehty huolellisesti. Kirjallisuuskatsauksen tekemisessä ja etenkin aineistojen valinnassa on pyritty objektiivisuuteen, mikä tukee tulosten toistettavuutta. Aineiston valintaa pyrittiin kuvaamaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkielmaa tehdessä on pyritty noudattamaan systemaattisuutta, tämä on luonut omat haasteensa ja täten systemaattisuus on toisinaan kärsinyt. Siten on mahdollista, että kaikkea relevanttia tutkimusaineistoa ei ole valittu kirjallisuuskatsaukseen. Kokonaisuutena kirjallisuuskatsaus on toteutettu hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen.

Tutkimuksessa on hyödynnetty Finkin mallia (2020), jonka avulla on saatu lisättyä aineiston luotettavuutta sekä johdonmukaisuutta. Sisäinen johdonmukaisuus on olennaista tutkimuksen eettisyydelle. Tämä kandidaatintutkielma etenee järjestelmällisesti ja siihen on kiinnitetty huomiota. Ensimmäisenä kuvataan teoreettista pohjaa kilpailullisuudelle ja liikuntamotivaatiolle sekä liikuntakasvatukselle, tämän jälkeen esitellään tutkimuskysymykset. Seuraavaksi aineisto kuvataan tarkasti ja huolellisesti hakulausekkeista ja rajauksista lähtien. Tutkimuksen jokainen vaihe on kuvailtu hyvin perusteellisesti, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. (TENK, 2023; Tuomi & Sarajärvi, 2018)

Yksi tutkimuksen keskeisistä heikkouksista liittyy aineistonhakuun, joka toteutettiin kahdella eri tietokoneella. Täsmälleen samoilla hakusanoilla suoritettavat haut tuottivat eri hakukannoissa poikkeavan määrän tuloksia tietokoneen mukaan, mikä saattaa vaikuttaa aineiston kattavuuteen ja toistettavuuteen. Ennakkoasenteiden luomaan käsitykseen pyrittiin kiinnittämään huomiota ja minimoimaan sen vaikutukset, mutta tämä ei ole kuitenkaan täysin mahdollista. Kuitenkin on pyritty luomaan aiheesta neutraali kuvaus. Omat haasteensa tutkimuksen luotettavuuteen ovat luoneet valitut tutkimusartikkelit, jotka ovat englanninkielisiä. Kuten aiemmin luvussa 5.4 kerrottiin, haastavaa oli erityisesti osuvien

suomennosten löytäminen. Tätä ongelmaa on pyritty ratkaisemaan miettimällä suomennoksia yhdessä molempien tutkijoiden kesken sekä hyödyntämällä käännoistyökaluja kuten sanakirjaa.

On hyvä huomioida, että tämä kirjallisuuskatsaus saattaa olla yksipuolinen ja samasta aiheesta olisi mahdollista päätyä erilaiseen lopputulokseen. Tästä huolimatta työn tulokset ovat linjassa aiemman tutkimustiedon kanssa, joka puolestaan voidaan tulkita luotettavuutta lisäävänä tekijänä. Esimerkiksi Liukkosen ja Jaakkolan (2017) esittämät liikuntapedagogiset periaatteet saavat tukea tässä katsauksessa tehdyistä havainnoista.

7.2 Jatkotutkimusehdotukset

Tässä tutkielmassa tutkittiin alle 15 vuotta vanhoja kilpailullisuuteen liittyviä tutkimuksia ja niistä saatuja tuloksia. Kyseessä oli kuitenkin hyvin pienimuotoinen tutkimus, minkä seurauksena tutkimusaineiston laajuus on rajattu. Jatkossa voisi olla hyödyllistä keskittyä kilpailullisuuden tutkimukseen laajemmin esimerkiksi ottamalla huomioon vielä enemmän eri lähteitä. Kilpailullisuutta ja sen vaikutuksia voitaisiin tutkia esimerkiksi pidemmällä ajanjaksolla, jolloin saataisiin vielä kattavampaa kuvaa aiheesta. Tämä tutkimus keskittyi pelkästään peruskoulussa oleviin lapsiin ja nuoriin, joten olisi hyödyllistä tarkastella myös toisen asteen ja mahdollisesti korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia kilpailullisuudesta sekä kilpailullisuuden vaikutuksia myöhemmin elämässä.

Aihe tarjoaa runsaasti mielenkiintoisia jatkotutkimusaiheita. Mahdollisia jatkotutkimuksia voisi tehdä sekä haastattelututkimuksina että kyselytutkimuksina tai yhdistelemällä molempia tutkimusmenetelmiä, jolloin myös tutkimuksen luotettavuus lisääntyisi. Esimerkiksi voitaisiin haastatella liikunnanopettajia ja heidän käsityksiänsä kilpailullisuuden pedagogisesta merkityksestä. Toisaalta voitaisiin syventää ymmärrystä haastatteleamalla liikunnanopettajia heidän näkemyksistään ja kokemuksistaan kilpailullisuuden hyödyntämisestä liikuntatunneilla. Mielenkiintoista olisi tehdä kyselytutkimus esimerkiksi opettajan kokemuksista, miten kilpailullisuus liikuntatunneilla vaikuttaa oppilaiden motivaatioon. Lisäksi opettajaopiskelijoiden haastattelu voisi olla avartavaa. Esimerkiksi voitaisiin selvittää, miten opettajaopiskelijat kokevat, että kilpailullisuutta tulisi hyödyntää liikuntatunneilla.

Toisaalta kaikkein tärkein ryhmä, jolta tietoa tulisi saada ovat itse lapset ja nuoret. Heidän haastattelunsa voisi olla myös avartavaa ja sen avulla voitaisiin saada sellaista tietoa, jota aikuiset ja opettajat eivät huomaa. Olisi merkittävää selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat lasten ja nuorten liikuntakokemuksiin sekä kuinka paljon todellisuudessa kilpailullisuus vaikuttaa vähän liikkuvien lasten kokemuksiin liikuntatunneista. Kattavimmat tulokset voitaisiin saada yhdistämällä nämä edellä mainitut ideat eli haastattelemalla sekä liikunnanopettajia että lapsia ja nuoria. Viime kädessä tärkeintä olisi kehittää liikuntakasvatusta suuntaan, jossa jokainen lapsi voi kokea onnistumisia ja iloa liikuntatunneilla riippumatta kokemastaan taitotasosta tai suhteestaan kilpailuun.

Lähteet

Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L. B., Weiss, M., Williams, C. A., Lintunen, T., Green, K., Hansen, P. R., Naylor, P.-J., Ericsson, I., Nielsen, G., Froberg, K., Bugge, A., Lundbye-Jensen, J., Schipperijn, J., Dagas, S., Agergaard, S., von Seelen, J., Ostergaard, C., Skovgaard, T., Busch, H. & Elbe, A.-M. (2016). The Copenhagen consensus conference 2016: children, youth and physical activity in schools and during schools and during leisure time. *British Journal of Sports Medicine*, 50, 1177–1178.

<https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/50/19/1177.full.pdf>

Barney, D., Pleban F. T. & Muday, M. Competition as an appropriate instructional practice in the physical education environment: Reflective experiences. (2019). *International Journal of Physical Education*. 4th Quarter, Vol 56 Issue 4.

<https://research.ebsco.com/c/sk551e/search/details/j27g5pmheb/details?request-context=plink&db=esu>

Beni, S., Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2017). Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: *A Review of the Literature*. *Quest*, 69(3), 291–312.

<https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1224192>

Bernstein, E., Phillips, S.R. & Silverman, S. (2011). Attitudes and perceptions of middle school students toward competitive activities in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30(1), 69–83.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2015). Self-Determination Theory.

<https://www.sciencedirect.com/science/chapter/referencework/pii/B9780080970868260364?via%3Dihub>

Domville, M., Watson, P. M., Richardson, D., & Graves, L. E. F. (2019). Children's perceptions of factors that influence PE enjoyment: A qualitative investigation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(3), 207–219.

Eldar, E. & Ayvazo, S. (2009). Education through the physical – rationale. *Education and Treatment of Children*, 32(3), 471-486.

https://www.researchgate.net/publication/236729979_Educating_Through_the_Physical_-_Rationale

Fink, A. (2020). Conducting Research Literature Reviews: From the Internet to the Paper. Fifth edition. *University of California, Los Angeles*. Sage.

Hentilä, H., Juuti, E. & Kajava I. (n.d.). *Liikunnan olosuhteet liikunnallisen elämäntavan mahdollistajina – ideoita, esimerkkejä ja näkökulmia*. Oulun yliopisto: Arkkitehtuurin yksikön julkaisu B41. <https://oulurepo oulu.fi/bitstream/handle/10024/60124/nbnfioulu-202512237650.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hirvensalo, M., & Koski, A. (2024). Liikuntaan osallistuminen ja urheiluseuratoiminta. Teoksessa S. Kokko & S. Mehtälä (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024* (Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2025:1, s. 47–56). Valtion liikuntaneuvosto. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf>

Huhtiniemi, M. (2023). Students' Motivational and Affective Experiences in Physical Education and during School-Based Fitness Testing, and the Development of Motor Competence and Health-Related Fitness. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9658-1>

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2024). Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & S. Mehtälä (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024*. (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1, s. 31-45). Valtion liikuntaneuvosto. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf>

Ilmanen, K. (2017). Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. ja Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. PS-kustannus.

Johansson, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. (2011). Kohtaavatko peruskoulun opetussuunnitelman tavoitteet ja oppilaiden kiinnostus liikunnanopetuksessa? Teoksessa Laitinen, S. & Hilmala, A. (2011). *Taito- ja taideaineiden oppimistulokset –asiantuntijoiden arviointia*. (s. 237–248). Opetushallitus

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneek, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2018). *Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen*. Opetushallitus. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf

Keiski, R., Hämäläinen, K., Karhunen, M., Löfström, E., Näreaho, S., Varantola, K., Spoof, S.-K., Tarkiainen, T., Kaila, E., & Aittasalo, M. (Eds.) (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023*. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja; Vol. 2/2023). Tutkimuseettinen neuvottelukunta ja Tiedonjulkistamisen neuvottelukunta. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Koski, A., & Hirvensalo, M. (2023). Liikuntaan osallistuminen ja urheiluseuratoiminta. Teoksessa S. Kokko & S. Mehtälä (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022* (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, s. 44–53). Valtion liikuntaneuvosto. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Kujala, T. (2013). *Kertomuksia koululiikunnasta-suorittamisesta yhdenvertaisuuteen*. Liikunta & Tiede 50 (1), 45–51. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2013/lt113_abstract_kujala.pdf

Lauritsalo, K. (2014). “Usually I like school PE but...”: school physical education described in Internet discussion forums. https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_43635

Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2017a). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 130–146). PS-kustannus.

Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2017b). Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 290–303). PS-kustannus.

Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
https://books.google.kg/books?id=CmDUo6P9CL0C&printsec=frontcover&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false

Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Opetushallitus.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Opetushallitus. (2026). Liikunnan tehtävä. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tehtava>

Peltonen, A. & Tossavainen, A. (2023). *Psyykkinen valmennus* (3.painos.). Peltonen Performance.

Petticrew, M. & Roberts, H. (2006). *Systematic reviews in the social sciences: A practical guide*. Blackwell Publishing.

Phillips, S., Bernstein, E. & Marttinen R. (2025). Middle school girls PE: pushed to compete or pushed aside. *Curriculum Studies in Health & Physical Education*. 16(2), 191-204.
<https://doi.org/10.1080/25742981.2024.2361727>

Pietikäinen, A. & Pasanen, R. (2023). *Joustava mieli urheilussa: Vahvista mielen taitoja urheilun tueksi*. Duodecim.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
<https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>

Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjalliskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto julkaisu. Opetusjulkaisuja 62. Julkaisujohtaminen 4. Saatavilla <https://osuva.uwasa.fi/server/api/core/bitstreams/12594b89-5f96-4a7d-932f-04215239659f/content> (Luettu 25.1.2026)

Sääkslahti, A., & Lauritsalo, K. (2017). Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 505–517). PS-kustannus.

Tammelin, T., Iljukov, S. & Parkkari, J. 2015. Kasvuikäisten liikunta. *Läketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 18, 131. Verkkolehti. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12429>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.

Tuominen, H., Pulkka, A-T., Tapola, A. & Niemivirta, M. (2017). Tavoiteorietaantiot, oppiminen ja hyvinvointi. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologia perusteet. PS-kustannus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023*. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Vilkka, H. (2023). Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Art House Oy.

Xiao, Y. & Watson, M. (2019). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93–112.

Aineistoina käytetyt lähteet

- Arufe-Giraldez, V., Ramos-Álvarez, O. & Rodríguez-Fernández, P. (2024). Impact of competitive games in physical education classes on emotional and psychological well-being. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(4), 924-933. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.04105>
- Beni, S., Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2017). Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: *A Review of the Literature*. *Quest*, 69(3), 291–312. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1224192>
- Bernstein, E., Phillips, S.R. & Silverman, S. (2011). Attitudes and perceptions of middle school students toward competitive activities in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30(1), 69–83.
- Gonzales, D. J. (2023). “What’s this got to do with PE? Why can’t we just play”: Exploring the effects on intentionally implementing social emotional learning through physical education classes. <https://hdl.handle.net/2144/46686>
- Harvey, S. & O’Donovan, T.M. (2013). Pre-servive physical education teacher’s beliefs about competition in physical education. *Sport, Education and Society*, 18(6), 767-787. <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.610784>
- Hovdal, D. O. G. (2025). Competitive situations in physical education: Is it useful in students’ everyday lives? *Physical Educator*. 82(1), 31–53. <https://doi.org/10.18666/TPE-2024-V82-11-12012>
- Hovdal, D. O. G., Haugen, T., Larsen, I. B. & Johansen B., T. (2023). It’s Not Just About Activity, It’s Also About How the Activity is Facilitated: Investigating Students’ Experiences in Two Competitive Situations in Physical Education. *Scandinavian Journal of Educational Research*. 67(2), 294-308. <https://doi.org/10.1080/00313831.2021.2006306>
- Lauritsalo, K. (2014). “Usually I like school PE but...”: school physical education described in Internet discussion forums. https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_43635
- Phillips, S., Bernstein, E. & Marttinen R. (2025). Middle school girls PE: pushed to compete or pushed aside. *Curriculum Studies in Health & Physical Education*. 16(2), 191-204. <https://doi.org/10.1080/25742981.2024.2361727>
- Salazar-Ayala, C. M., Castélum-Cuadras, G., Huéscar Hernández, E., Núñez Enríquez, O., Barrón Luján, J. C., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). Individualism, competitiveness and fear of negative evaluation in pre-adolescents: Does the teacher’s controlling style matter? *Educational Psychology*. 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626786>