

Liikunnanopetuksen ja fyysisen aktiivisuuden merkitys erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa

Kasvatustieteen
pro gradu -tutkielma
Turun yliopisto
Opettajankoulutuslaitos, Rauma

Laatijat:
Oiva Nurmi
Perttu Vuorio

01.05.2024
Rauma

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

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijä(t): Oiva Nurmi, Perttu Vuorio

Otsikko: Liikunnan opetuksen ja fyysisen aktiivisuuden merkitys erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa

Ohjaaja(t): Yliopisto-opettaja Teija Koskela

Sivumäärä: 69 sivua

Päivämäärä: 01.05.2024

Tiivistelmän tyyli on **Abstract**.

Tässä pro-gradu tutkielmassa tarkastellaan fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitystä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa. Tutkimus on laadullinen tutkimus, jossa haastatellaan viittä alakoulussa erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden kanssa työskentelevää luokanopettajaa. Tutkimustuloksilla ei pyritä yleistettävyyteen vaan muodostetaan katsaus yksittäisten luokanopettajien näkemyksistä fyysisen aktiivisuuden käytöstä ja sen merkityksistä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa.

Tutkimuksen tuloksista nousi esille, että luokanopettajat kokivat fyysisen aktiivisuuden positiiviseksi asiaksi erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa ja he kokivat fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan olevan myönteisessä yhteydessä luokassa vallitsevaan oppilaiden toisilleen antamaan työrauhaan ja oppilaiden keskittymiskykyyn. Haastatteluissa selvisi, että luokanopettajat kokivat liikunnanoppituntien jälkeiset oppitunnit rauhallisiksi, sillä oppilaat olivat päässeet purkamaan ylimääräistä energiaa liikunnan muodossa. Negatiivisena liikunnanoppituntien jälkeisenä ilmiönä tutkittavat luokanopettajat mainitsivat oppilaiden väsyneisyyden ja liikunnanoppitunneilla aiheutuneen mielipahan. Lisäksi tutkittavat luokanopettajat mainitsivat oppilaiden harjoittaman liikuntataukoihin liittyvän välttämiskäyttäytymisen negatiivisena ilmiönä. Luokanopettajat hyödynsivät fyysistä aktiivisuutta omassa opetuksessaan toiminnallisuuden muodossa pistetyöskentelyn ja tehtävänantojen aikana liikkumisen keinoin. Fyysinen aktiivisuus esiintyi myös oppituntien aikana toteutetun taukoliikunnan muodossa, jonka tarkoituksena oli antaa oppilaille pieni tauko opiskelusta ja keinon purkaa levottomuutta.

Haastatteluissa kysyttiin luokanopettajien mielipiteitä ja näkemyksiä koulun resursseista, heidän omasta liikuntataustastaan, lähialueiden hyödyntämisestä, liikuntavälineistöä ja liikuntakerhoista. Nämä kaikki tekijät saattavat vaikuttaa osakseen opettajien hyödyntämään fyysisen aktiivisuuden määrään omassa opetuksessa, mutta tutkimuksessa ei kuitenkaan löytynyt yhtä merkittävää taustalla olevaa selittävää tekijää.

Fyysisen aktiivisuuden ei voida yhdistää suoraan olevan yhteydessä parempaan oppimiseen, mutta tämän tutkimuksen tuloksien pohjalta voidaan havaita, että haastatteluun osallistuneiden luokanopettajien näkemyksen mukaan he pitivät fyysisen aktiivisuuden hyödyntämistä positiivisena voimavarana ja edesauttajana oppilaiden opetukseen keskittymisessä.

Avainsanat: liikunnanopetus, erityistä tukea tarvitseva oppilas, kasvatus, oppiminen, fyysinen aktiivisuus

Sisällysluettelo

1 Johdanto	5
2 Tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat	8
2.1 Liikunta, liikuntasuositukset ja koulupäivän aikainen liikunta	9
2.2 Yleinen, tehostettu ja erityinen tuki	10
2.3 Liikuntakasvatus	11
2.4 Liikunnan ja oppimisen yhteydet	12
3 Tutkimusongelmat	15
4 Tutkimusaineisto ja menetelmät	16
4.1 Laadullinen tutkimusote	17
4.2 Sisällönanalyysi ja toteutus tutkimuksessa	19
5 Tutkimuksen toteutus	22
5.1 Tutkimuseettiset kysymykset ja riskit	22
5.2 Haastattelurunko	22
5.3 Tutkimukseen osallistujat	24
6 Tulokset	25
6.1 Luokanopettajien näkemyksiä fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnan hyödyntämisestä	25
6.1.1 Fyysisen aktiivisuuden positiivinen merkitys luokanopettajien kokemuksen mukaan erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa	31
6.1.2 Fyysisen aktiivisuuden negatiivinen merkitys luokanopettajien kokemuksen mukaan erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa	33
6.2 Millä keinoin luokanopettajat hyödyntävät liikuntaa erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa?	34
6.3 Koulupäivän aikana tapahtuvaan fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät	36
7 Pohdinta	43
7.1 Tulosten ja teorian yhteys	43
7.1.1 Millainen merkitys fyysisellä aktiivisuudella on erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa?	43

7.1.2 Millä keinoin luokanopettajat hyödyntävät liikuntaa erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa?	49
7.1.3 Millaiset tekijät mahdollistavat koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden?	53
7.2 Tämän tutkimuksen luotettavuus	58
7.3 Rajoitukset työssä	59
7.4 Mitä tutkijat oppivat tässä työssä	60
7.5 Jatkotutkimusehdotuksia	60
7.6 Opettajien ammatti ja mahdolliset muutokset	61
8 Arvio tulosten hyödyntämisestä	63
Lähteet	64
Liitteet	68
Liite 1. Haastattelurunko	68
Liite 2. Infokirje haastatteluun tuleville	69

1 Johdanto

Tutkimuksessa tarkastellaan liikunnanopetuksen ja fyysisen aktiivisuuden merkitystä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa. Huomio kiinnittyy siihen, millaisia mahdollisia positiivisia ja negatiivisia merkityksiä liikunnanopetuksella ja fyysisellä aktiivisuudella on erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa. Tutkimusta ohjaavat kysymykset ovat, voidaanko liikunnanopetuksella ja fyysisellä aktiivisuudella tukea erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden keskittymistä opiskeluun, sekä onko liikunnanopetuksella ja fyysisellä aktiivisuudella merkitystä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden kognitiivisten toimintojen ja kehityksen tukemisessa. Tutkimuksessa käytettävä termi erityistä tukea tarvitseva oppilas on rajattu käsittelemään erityisen tuen piirissä oppimisen, käyttäytymisen, toiminnan ohjauksen ja keskittymisen haasteista johtuen olevaa peruskouluikäistä lasta ja nuorta. Tutkimuksessa ei syvennyttä tarkastelemaan fyysisiä rajoitteita omaavien oppilaiden liikuntakasvatuksen ja fyysisen aktiivisuuden merkitystä.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus jää merkittävästi alle terveysviranomaisen suositusten. (Kokko & Martin, 2023). Tämä on huolestuttavaa, sillä liikunnan puute voi johtaa moniin terveysongelmiin ja vaikuttaa kielteisesti lasten ja nuorten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Globaalisti on tutkittu liikkumattomuuden aiheuttamia rasitteita ja sen juurisyitä, ja erityisesti korkean elintason maissa on havaittu ilmenevän siihen liittyviä ongelmia. (Husu ym., 2022.)

Liikunnallisen elämäntavan omaksumisen kannalta on oleellista, että lasten ja nuorten liikkumista tuetaan jo varhaisessa vaiheessa, kuten varhaiskasvatuksessa ja peruskoulussa, sillä nämä vuodet muodostavat perustan lapsen ja nuoren tulevalle fyysiselle aktiivisuudelle. (Kokko ym., 2019.)

Liikunnanopetuksen ja oppimisen välillä on osoitettu olevan myönteinen yhteys aikaisemmin toteutetuissa tutkimuksissa. Koulupäivän aikaisella runsaalla fyysisellä aktiivisuudella sekä liikunnalla on havaittu olevan yhteys parempiin kouluarvosanoihin. Myönteinen yhteys fyysisen aktiivisuuden ja koulumenestyksen välillä on havaittu erityisesti matemaattisissa oppiaineissa. (Syväoja ym., 2013.) Edellä mainitun tutkimuksen kaltaisia tutkimustuloksia on havaittu myös Lasten- ja Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa- tutkimuksessa eli LIITU-tutkimuksessa. LIITU-tutkimuksessa osoitetut tulokset kertovat, että liikunta-

aktiivisuus on positiivisessa yhteydessä liikunnan arvosanaan sekä parempiin kouluarvosanoihin muissakin oppiaineissa. Tutkimuksen mukaan koululiikunnasta saatu arvosana on positiivisessa yhteydessä äidinkielen ja matematiikan arvosanoihin. (Kokko ym., 2019.) Tätä huomioiden tutkimuksessa kohdistetaan huomio liikunnanopetuksen ja fyysisen aktiivisuuden merkitykseen tarkastellen, muuttuvatko mielipiteet, kun niitä tarkastellaan erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetukseen liittyvästä näkökulmasta.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan, millainen liikunnanopetus on merkityksellistä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden kannalta, millainen positiivinen tai negatiivinen merkitys sillä on erityistä tukea tarvitsevan oppilaan opetuksen kannalta sekä millaisia kokemuksia erityisesti erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden piirissä työskentelevät luokanopettajat ovat saaneet liikunnanopetuksesta. Tutkimuksessa tarkastellaan myös tuloksia suhteessa vallitsevaan opetussuunnitelmaan, joka toimii opetuksen suunnittelun ja toteutuksen lähtökohtana. (Opetushallitus, 2014.)

Tutkimuksessa tarkastellaan luokanopettajien kokemuksia liikuntakasvatuksen ja fyysisen aktiivisuuden merkityksestä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa, sekä vertaillaan saatuja tuloksia aihepiiriin aiempien tutkimusten muodostamaan teoriapohjaan. Tutkimuksen tavoitteena on luoda tietoa siitä, millaiseksi luokanopettajat kokevat liikuntakasvatuksen ja fyysisen aktiivisuuden merkityksen erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa.

Liikuntakasvatuksen ja liikunnan terveysvaikutuksia on osoitettu aikaisemmissa tutkimuksissa, mutta luokanopettajien kokemuksista liikuntakasvatuksen merkityksestä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa ei ole olemassa vielä yhtä vahvaa tutkimustaustaa. Muodostamalla uutta tutkimustietoa liittyen luokanopettajien kokemuksiin liikuntakasvatuksen ja fyysisen aktiivisuuden merkityksestä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetukseen, voidaan luoda uusia toimivia käytänteitä erityistä tukea tarvitsevien oppimisen ja hyvinvoinnin tukemiseksi.

Varhaiskasvatuksen ja peruskoulun asema lasten- ja nuorten liikunta-aktiivisuuden kehittämisessä on merkittävä. Varhaiskasvatusiässä opitaan merkittävä määrä asioita ja omaksutaan tottumuksia ja tämä aika luo pohjaa yksilön tulevaisuuden liikuntatottumuksille. Liikunnan sosiaalisen ulottuvuuden voidaan nähdä olevan kulttuurinen kokonaisuus, joka koostuu useista erilaisista merkityksistä. Merkitys käsitteenä viittaa samanaikaisesti tiettyyn

asiaan ja siihen miten merkitykselliseksi kyseinen asia koetaan. Merkityksellisyyden kokemukset voivat olla suurempaa ihmisjoukkoa yhdistäviä eli kollektiivisia tai yksilöllisiä merkityksen antoja tiettyä asiaa kohtaan. Kollektiiviselle ja yksilölliselle merkityksellisyyden kokemukselle on yhteistä niiden taipumus ohjata käyttäytymistä ja valintoja. Yksilön löytäessä monia ja yksilölle itselleen tärkeitä merkityksiä liikunnasta, se lisää todennäköisyyttä hänen liikunnalliseen aktiivisuuteensa. (Koski & Zacheus, 2012.)

2 Tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat

Liikunnallisen aktiivisuuden positiiviset terveysvaikutukset ovat saaneet vahvaa tukea saavutettujen tutkimustulosten myötä, ja kyseiset vaikutukset ulottuvat kokonaisvaltaisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveydentilaan. Liikunta on osoittautunut monipuoliseksi hyvinvoinnin edistäjäksi tuotetun tutkimustiedon valossa. Lisäksi liikkuminen kohentaa unen laatua ja lisää koettua onnellisuutta sekä parantaa kognitiivisia kykyjä. Tämä voi tukea oppilaiden parempaa oppimista ja suoriutumista koulussa. (Mäntylä ym., 2022.)

Aikaisemmat tutkimukset ovat syventyneet liikunnan harrastamisen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin myönteisiin merkityksiin lasten terveyden näkökulmasta. Nämä tutkimukset ovat osoittaneet, että säännöllinen liikunta parantaa fyysistä kuntoa ja auttaa vähentämään kehon ympärillä olevan rasvan määrää, mikä puolestaan pienentää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Psyykkisen terveyden kannalta liikunta on tehokas keino lievittää ahdistuksen ja masentuneisuuden oireita. (Stutz ym., 2019.) Erityisen merkittävää liikunta on varhaiskasvatus- ja peruskouluikäisille lapsille, sillä se vaikuttaa olennaisesti heidän fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseensä. Liikunta edistää lasten lihasten ja luuston kehitystä sekä parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Liikunnan kautta lapset kehittävät motorisia taitojaan ja oppivat vuorovaikutustaitoja, jotka ovat keskeisiä ryhmässä toimimisen ja sosiaalisen kanssakäymisen lainalaisuuksien ymmärtämisessä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022.)

Hyvällä fyysisellä kunnolla on yhteys lasten tiedollisten toimintojen kehittymisessä. Hyvään fyysiseen kuntoon liittyvät positiiviset vaikutukset ilmenevät muun muassa oppilaan toiminnanohjauksessa, tiedollisessa suorituskvyssä ja tarkkaavaisuudessa. Työmuistin ja akateemisen menestyksen kannalta fyysisen kunnan ja oppimisen välillä on myönteinen yhteys, erityisesti matematiikan oppimisessa. (World Health Organization, 2020.)

Tuoreimmat tutkimustulokset ovat osoittaneet liikunnalla olevan vahvistava rooli oppimistulosten edistäjänä. Liikunta, osana lasten arkea, on keskeinen tekijä kokonaisvaltaisen terveyden ylläpitämisessä. Lapsuuden aikainen liikunnallinen elämäntapa luo vahvan pohjan terveille elämäntavoille tulevaisuudessa. (Kantomaa ym., 2018.)

Nämä asiat huomioiden on ilmeistä, että liikunnalla on keskeinen asema peruskouluikäisten lasten- ja nuorten terveyden sekä hyvinvoinnin tukemisessa. Sen vaikutukset ulottuvat fyysisestä terveydestä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä oppimistuloksiin. Tässä

tutkimuksessa syvennyttään luokanopettajien näkemyksiin ja kokemuksiin liikuntakasvatuksen merkityksestä erityistä tukea tarvitsevien lasten opetuksessa, jotta voitaisiin muodostaa näkemys siitä, millainen merkitys liikunnanopetuksella ja fyysisellä aktiivisuudella on erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa.

2.1 Liikunta, liikuntasuositukset ja koulupäivän aikainen liikunta

Liikunta on oleellinen osa ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Se on omaehtoista toimintaa, joka kuluttaa energiaa ja vaatii hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa. Liikunnalla pyritään saavuttamaan tavoitteita ja keräämään kokemuksia, ja se on olennainen osa terveellistä elämäntapaa. (Kantomaa ym., 2018.) Liikunnalla on osoitettu olevan myönteinen yhteys psyykkisen terveyden ylläpitoon vähentämällä todennäköisyyttä kärsiä ahdistuksen, masennuksen sekä kroonisen stressin oireista. Lisäksi koulupsykologikäyntien määrän on osoitettu olevan epätodennäköisempää oppilailta, jotka harrastavat vähänkin säännöllisesti liikuntaa. (Jussila ym., 2023.) Liikunnan sosiaalisen ulottuvuuden voidaan nähdä olevan kulttuurinen kokonaisuus, joka koostuu useista erilaisista merkityksistä. Merkitys käsitteenä viittaa samanaikaisesti tiettyyn asiaan ja siihen miten merkitykselliseksi kyseinen asia koetaan. Merkityksellisyyden kokemukset voivat olla suurempaa ihmisjoukkoa yhdistäviä eli kollektiivisia tai yksilöllisiä merkityksen antoja tiettyä asiaa kohtaan. Kollektiiviselle ja yksilölliselle merkityksellisyyden kokemukselle on yhteistä niiden taipumus ohjata käyttäytymistä ja valintoja. Yksilön löytäessä monia ja yksilölle itselleen tärkeitä merkityksiä liikunnasta, se lisää todennäköisyyttä hänen liikunnalliseen aktiivisuuteensa. (Koski & Zacheus, 2012.)

Liikunta on laaja käsite, johon sisältyvät kaikki fyysisen aktiivisuuden eri muodot. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan energiankulutusta lisäävää lihaksilla toteutettua toimintaa. Fyysiseen aktiivisuuteen kuuluu kaikenlainen kehon avulla toteutettava toiminta kuten koululiikunta, pihaleikit, kilpaurheilu, arkiliikunta ja liikkuminen päivittäisten koulumatkojen aikana. Ihmiset voivat harrastaa liikuntaa monin eri tavoin, joko omaksi ilokseen, hyvinvointiin liittyvistä syistä tai tavoitteellisesti kilpaillen. Liikunta tarjoaa mahdollisuuden nauttia liikkeestä ja liikkumisen aikaansaamasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. (Jaakkola ym., 2017.)

Koululiikunnalla on erityinen rooli oppilaiden hyvinvoinnin edistämässä. Sen tehtävänä on vaikuttaa positiivisesti oppilaiden fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn sekä

edesauttaa liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Liikunnan terveysvaikutukset eivät rajoitu ainoastaan fyysiseen terveyteen, vaan sillä on merkitystä myös oppilaiden sosiaalisten taitojen kehittymisen, vuorovaikutuksen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta. Liikunnan avulla oppilaat saavat mahdollisuuden oppia arvokkaita taitoja, kuten yhteistyötä, vastuullisuutta ja itsetuntemusta. Se auttaa oppilaita kehittämään heidän motorisia taitojaan, lisäämään heidän fyysistä aktiivisuuttaan sekä ymmärtämään liikunnan hyödyt ja omaksumaan liikunnallisen elämäntapa. (Opetushallitus, 2014.)

Liikuntapedagogiikkaan sisällytetään kaikki liikkuva toiminta, johon liitetään kasvatuksellinen näkökulma. Liikuntapedagogiikan toteuttamista voidaan harjoittaa muun muassa päiväkodeissa, liikuntaseuroissa ja kouluissa. Vanhempi pystyy vaikuttamaan fyysisen aktiivisuuden määrään ja liikunnan avulla oppimiseen myös kotiolosuhteissa muun muassa viemällä lapset leikkimään pihakentälle ja puistoon. (Gråstén, 2014.)

Liikuntasuosituksat korostavat liikunnan tärkeyttä lasten ja nuorten elämässä. Suomessa annetut liikuntasuosituksat pyrkivät ohjaamaan kouluikäisiä lapsia liikkumaan vähintään 1–2 tuntia päivässä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021.) WHO:n kansainvälisen liikuntasuosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä, ja liikunnan tulisi olla keskitasoisesti tai voimakkaasti kuormittavaa. Viikon aikana tulisi harrastaa myös lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikuntaa sekä aerobista eli kestävyysliikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Tutkimukset osoittavat, että suositusten mukainen liikunta parantaa sydän- ja verisuoniterveyttä sekä hengityselinten toimintaa. Erityisesti matalatehoisella aerobisella liikunnalla on yhteys myönteisiin terveysvaikutuksiin, kuten verenpaineen hallintaan, verensokerin tasapainottamiseen ja insuliiniherkkyyden parantumiseen. (World Health Organization, 2020.)

Säännöllisestä liikunnasta on näyttöä ehkäisevän erilaisia sairauksia kuten sydänsairauksia, aivohalvauksia, diabetesta sekä useita syöpäsairauksia. Lisäksi liikunnalla on yhteys hyvään painonhallintaan, mielenterveyteen, hyvinvointiin ja parempaan elämänlaatuun. (World Health Organization, ei pvm) Liikunta on terveydellisesti ja hyvinvoinnin puolesta huomattava edistäjä (Bouchard ym., 2007).

2.2 Yleinen, tehostettu ja erityinen tuki

Opetushallitus esittelee verkkosivuillaan perusopetuslain säädökset, jotka määrittelevät tuen tarjoamisen oppilaille koulujen velvollisuudeksi. Perusopetuslain mukaan jokaisella oppilaalla

on oikeus saada tukea oppimiseen ja koulunkäyntiin koko sen ajan, kun oppilas opiskelee perusopetuksen piirissä. Perusopetuslaissa määritellään tuen tarjoamisen olevan välittömästi toimeen pantava toimenpide tilanteessa, jossa oppilaalla havaitaan oppimiseen tai koulunkäyntiin liittyviä haasteita. Oppilaalle annetaan hänen tuen tarpeensa huomioiden yleistä, tehostettua tai erityistä tukea. (Opetushallitus, 2023.)

Yleinen tuki koostuu yksittäisistä pedagogisista ratkaisuista sekä tuki- ja ohjaustoimista, joilla pyritään tukemaan oppilasta varhaisessa vaiheessa hänen kohtaamissaan oppimisen haasteissa. Yleisen tuen tarjoamiseksi ei tarvita tutkimustausta oppilaan ominaisuuksista tai erillisiä päätöksiä tuen tarjoamisesta. Tehostettua tukea tarjotaan tilanteessa, jossa oppilasta ei kyetä tukemaan tarpeeksi yleisen tuen avulla. Tehostetun tuen piirissä olevaa oppilasta tuetaan yksilöllisemmin ja voimakkaammin mahdollisesti useammalla eri tukimuodolla. Tehostetun tuen tarjoamisen päätös tehdään yhteistyössä erityisopettajan ja moniammatillisen oppilashuoltoryhmän kanssa. Mikäli erityisopettaja yhteistyössä oppilashuoltoryhmän kanssa havaitsee tehostetun tuen tarjoamisen olevan riittämätön keino tukea oppilasta oppimista, oppilaalle laaditaan pedagogiseen selvitykseen perustuva erityistä tukea koskeva hallintopäätös. Oppilaalle laaditaan henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma (HOJKS), jossa määritellään opetuksessa tarjottava erityinen tuki ja muut mahdolliset tukitoimet. Erityisen tuen tavoitteiden toteutumiseksi huoltajan tuki, moniammatillinen yhteistyö ja oppilaan yksilöllinen ohjaus ovat tärkeitä. (Opetushallitus, 2023.)

2.3 Liikuntakasvatus

Liikunnalla on osoitettu olevan merkitystä suhteessa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Lisäksi myönteisten liikuntakokemusten on osoitettu edistävän myönteisen liikuntasuhteen syntymistä ja kehittymistä. (Jaakkola ym., 2017.) Liikunnan opetuksen keskeisimpiä teemoja ovat fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tietojen ja taitojen edistäminen. Kyseisten teemojen mukaisella liikunnanopetuksella pyritään luomaan myönteisen liikuntasuhteen kehittymistä sekä terveiden elämäntapojen omaksumista. Liikunnassa kasvaminen tarkoittaa hyvinvoinnin ylläpitämiseen vaativien taitojen kerryttämistä ja niissä kehittymistä. Näihin taitoihin voi luokitella liikunnan monipuolista harrastamista vaativat taidot. Liikuntakasvatus on oman ihmisyyden kasvamisen väline. Liikunta herättää tunteita ihmisen harrastaessa yksin tai muiden kanssa, oman kehon muuttuessa tai erilaisissa onnistumisen ja epäonnistumisen

tilanteissa ja näiden tunteiden tunnistaminen ja niiden muuttaminen muille kunnioituksella ilmaistavaksi ovat liikuntakasvatuksen yksi tavoitteista. Liikuntakasvatuksen tavoitteisiin kuuluu myös myönteisen minäkäsityksen vahvistamista turvallisen yhteisön jäsenenä yhteisen tekemisen ja muiden auttamisen kautta. Nämä näkyvät liikunnanopetuksen tehtävissä konkreettisesti opetuksen sisältöjen suunnittelussa, oppimisympäristöjen huomioimisessa sekä oppilaiden ohjauksen ja tuen muodoissa. (Opetushallitus, 2024.)

2.4 Liikunnan ja oppimisen yhteydet

Oppimista voidaan pitää ihmisen kasvun ydinprosessina. Oppiminen on keskeinen mahdollistaja ihmisten toiminnan muutoksille. Oppimisen seurauksena ihmisen käyttäytyminen ja siihen vaikuttavat tekijät kuten taidot ja tiedot voivat muuttua pysyvästi. Ympäristömme muuttuu jatkuvasti ja ihminen sopeutuu näihin muutoksiin oppimisen avulla, sekä voi oppia itse vaikuttamaan ympäristöönsä. Oppiminen on jatkuvasti ihmisen omien valintojen ja tulkintojen perusteella tapahtuvia päätöksiä ja prosesseja. Oppiminen on myös vuorovaikuttamista kulttuurisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa. Ihmisen kasvuympäristö onkin merkittävä oppimisen säätelijä, että aiheuttaja. (Syväoja ym., 2012.)

Kasvu ympäristön yhtenä tärkeänä oppimisväylänä voidaan pitää liikuntaa. Liikkumisen opettelu lisäksi liikunnassa opitaan tuntemaan itsensä ja opitaan itse liikunnasta. Runsaan fyysisen kokonaisaktiivisuuden määrän, vapaa-ajan liikunnan sekä hyvän kestävyyskunnan on poikittaistutkimusten mukaan todettu olevan yhteydessä hyvään menestykseen koulussa. Liikunnan on havaittu olevan myös yhteydessä hyvään käyttäytymiseen, osallisuuteen opetukseen ja hyvään keskittymiskykyyn tehtäviä tehtäessä. (Haapala ym., 2017.)

Monipuoliset liikuntamuodot ja motoriikkaan liittyvät harjoitukset edistävät ajattelun kehitystä ja oppimista. Opetussuunnitelmaa tarkasteltaessa lähes jokaisen oppiaineen tavoitteissa ja toiminnoissa on sisällytetty opetuksen keinoina liikkuminen ja sen avulla oppiminen. Liikunnan avulla oppilas pääsee harjoittelemaan erilaisia tapoja oppia opetuksen sisältö. Liikunnan opetuksenkin tavoitteissa voidaan huomata liikunnan olevan tärkeä työkalu oppilaan omien tunteiden käsittelyssä, onnistumisen tunteiden saavuttamisessa ja motivaation kehityksessä. Näiden kaikkien taitojen kehittyessä oppilas liittyy näitä ominaisuuksia laajalaisesti muuhun opetukseen mukaan tarkoituksella tai huomaamattaan. Oppilaan omien

tunnetaitojen kehittyessä hän kykenee käsittelemään onnistumisia ja epäonnistumisia opetuksen muissakin osa-alueissa. Liikunta kehittää oppilaan kokonaisvaltaista hyvinvointia, joka voidaan liittää yleisesti elämän jokaiseen osa-alueeseen mukaan. Liikunnan opetuksessa esille tulevat arvot, yhteistyötaidot ja ymmärrys omasta itsestään ovat yleisiä hyvinvoinnin osia, joita ihminen tarvitsee oppiakseen. Myönteisiä kokemuksia tuottavilla liikuntamuodoilla edesautetaan myönteisten kokemusten ja tuntemusten syntymistä oppilaille, jotka puolestaan vahvistavat oppilaiden henkilökohtaista pätevyyden kokemusta sekä myönteistä minäkuvaa. (Opetushallitus, 2014.)

Aivojen kehittyminen on yhteydessä motoristen taitojen hallitsemiseen, sillä keskushermostossa olevat mekanismit hallitsevat yhtenäisesti tiedollisten ja motoristen taitojen ohjaamista. Laaja-alainen liikunta tukee oppimista motoristen ja tiedollisten taitojen välistä kokonaisuutta. (Syväoja ym., 2012.)

Liikunta tarjoaa mahdollisuuden päästä osaksi sosiaalista vuorovaikutusta, ja se voi osaltaan tukea oppimista. On mahdollista, että liikunta kehittää lapsen ja nuoren kykyä kuunnella ohjeita sekä noudattaa niitä, odottaa omaa vuoroa sekä valita tilanteeseen soveltuvat toimintatavat. (Kantomaa ym., 2010.) Liikunnan avulla oppilaat voivat oppia sosiaaliseen vuorovaikutukseen kuuluvia taitoja, kuten päästä purkamaan tunteitaan sekä opettelemaan erilaisten tunteiden käsittelyä.

Tutkimustulokset tukevat ravinnon ja unen välistä yhteyttä liikuntaan sekä oppimiseen selittävänä tekijänä. Liikunnalla on myönteinen yhteys ravitsemuksen säätelyyn, sekä ravinto ja liikunta yhdessä vaikuttavat kognitiivisiin toimintoihin (Martins ym., 2008; Van Praag ym., 2007). Liikunnalla on osoitettu olevan myönteinen yhteys unen saantiin ja säännöllisen liikunnan on osoitettu tukevan riittävää ja säännöllistä unta (Mcneil ym., 2015; Stone ym., 2013). Riittävällä ja säännöllisellä unella on osoitettu olevan lisäksi myönteinen yhteys tarkkaavaisuuteen, oppimiseen, muistiin sekä käyttäytymiseen (Paruthi ym., 2016). Tutkimustulokset oppimisen ja liikunnallisuuden välisistä biologisista mekanismeista ovat kuitenkin toistaiseksi vähäiset (Haapala ym., 2017). Reinikka, Sääkslahti ja Luukkonen (2015) ovat osoittaneet tutkimuksessaan, että suvuissa, joissa on kielellisen kehityksen

riskitekijöitä, on havaittu olevan yhteys kielellisen kehityksen, motorisen kehityksen, sekä lukemaan oppimisen välillä.

3 Tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tehtävänä on tarkastella liikunnan opetuksen ja fyysisen aktiivisuuden merkitystä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa. Tutkimuskysymykset rakentuivat aikaisemmasta Kantomaan ja muiden (2018) tutkimustiedosta liikunnan merkityksestä oppilaiden oppimisen kannalta koulupäivän aikana. Tutkimuskysymykset rakentuivat tutkijoiden mielenkiinnosta jatkotutkimusideaa kohtaan, jossa keskityttäisiin opettajien omiin kokemuksiin liikunnan merkityksestä omassa opetuksessaan. Tutkimuskysymykset haluttiin täsmentää erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden näkökulmaan, jotta saataisiin mahdollisesti uutta tietoa aihepiiriin liittyen, sillä tutkimuskentällä on vähemmän tietoa aiheesta kuin yleisen tuen piiriin kuuluvien oppilaiden näkökulmasta.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Millainen merkitys fyysisellä aktiivisuudella on erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa?
2. Millä keinoin luokanopettajat hyödyntävät liikuntaa erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa?
3. Millaiset tekijät mahdollistavat koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden?

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tavoitteenamme on selvittää erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opettajien näkemyksiä fyysisen aktiivisuuden merkityksestä omassa opetuksessaan ja heidän mielipiteitään liikunnan merkityksestä lapsen oppimisen kannalta. Tutkimuksessa selvitetään liikunnan ja oppimisen mahdollisia positiivisia ja negatiivisia yhteyksiä.

Toisessa tutkimuskysymyksessä pyrimme selvittämään millä keinoin opettajat hyödyntävät liikuntaa ja sen eri muotoja omassa opetuksessaan erityistä tukea tarvitsevien lapsien opetuksessa konkreettisesti. Haastatteluissa selvitetään käytännön esimerkkejä siitä, kuinka liikunta ja sen eri muodot esiintyvät päivittäisessä kouluelämässä luokkahuoneessa ja sen ulkopuolella koulupäivän aikana.

Kolmannen tutkimuskysymyksen avulla pyritään selvittämään millainen merkitys oppilaitoksen resursseilla ja luokanopettajan liikuntataustalla on erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen. Luokanopettajilta kysyttiin liikuntamahdollisuuksista sekä koulun asenneilmastosta fyysisestä aktiivisuutta ja liikuntaa kohtaan.

4 Tutkimusaineisto ja menetelmät

Tutkimuksemme teoriatausta pohjautuu kirjallisuuskatsaukseen hyödyntäen aihepiiriin liittyvää tutkimuskirjallisuutta. Hyödynnämme aiheesta valmiiksi löydettyä tietoa ja ehtona valituille tutkimuksille on se, että ne ovat noin 10 vuoden sisältä toteutettuja vertaisarvioituja tutkimuksia. Tällä tavoin pyritään varmistamaan se, että teoriataustassa esitellyt tutkimustulokset ovat tuoreinta tieteellisesti tuotettua tutkimustietoa aihepiiristä.

Tutkimuksessa kerättävä otos on kapea, joten tutkimuksen tuloksista ei voida muodostaa yleistettäviä johtopäätöksiä. Tutkimuksen avulla saadaan tietoa luokanopettajien kokemuksista liittyen liikunnan opetuksen merkityksestä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa.

Haastattelimme tutkimusta varten alakouluissa työskenteleviä luokanopettajia ja pyrimme selvittämään millaiseksi he kokevat liikunnanopetuksen merkityksen erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa. Haastattelu nauhoitettiin Zoom-virtuaalikokousalustalle, jonka jälkeen se siirrettiin Turun yliopistossa käytössä olevaan Seafile-pilvitalennuspalveluun. Tämän jälkeen haastattelu kuunneltiin ja litteroitiin.

Tutkimukseen osallistuneiden joukko on muodostunut levittämällä tutkimuskutsua sosiaalisessa mediassa, jonka seurauksena viisi henkilöä ilmoittautui mukaan tutkimukseen. Kyseisen tiedonkeruuntavan vuoksi tutkimuslupaa ei ollut tarpeellista tiedustella yksittäiseltä organisaatiolta (Kuula-Luumi, ei pvm). Tutkittavia on informoitu tutkimuksen luonteesta ja aiheesta. Tutkittaville on annettu tutkijoiden yhteystiedot ja painotettu osallistumisen vapaaehtoisuutta. Tutkittaville on informoitu kerättävän aineiston käyttötarkoitus, säilytys ja aineiston hävittäminen tulosten kirjaamisen jälkeen. Tutkittavat voivat tarvittaessa pyytää lisätietoja tutkimuksesta. Haastattelusta saatavat tiedot käsiteltiin anonymisti siten, että haastateltavia henkilöitä ei voida identifioida heidän haastattelussa kertomiensa tietojen pohjalta. Tutkimuksessa ei kerätty tutkittavien henkilötietoja.

4.1 Laadullinen tutkimusote

Tutkimus toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena ja tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelun avulla. Teemahaastattelua aineistonkeruumenetelmänä käytettäessä kategorisoidaan kysymykset teemoittain omiin ryhmiinsä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkastelun ja mielenkiinnon kohteena ovat teemat, joita ei voida määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen avulla selvittää. Kvalitatiivisen tutkimuksen avulla voidaan selvittää tarkoituksenmukaisesti tutkimuksen kohdejoukoksi valittujen ihmisten kokemuksia. (Hirsjärvi ym., 2009.) Tästä syystä toteutimme tutkimuksen kvalitatiivisena tutkimuksena saadaksemme tietoa luokanopettajien kokemuksista liikunnanopetuksen ja fyysisen aktiivisuuden merkityksestä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteisiin kuuluvat esimerkiksi subjektiivisuuden arvostaminen, asianosaisten omien merkitysten ja tulkintojen korostaminen sekä mitä- ja miten kysymysten painottaminen (Juhila, 2022). Tarkastelemalla tutkimuksen kohteena olevia luokanopettajien kokemuksia liikunnan opetuksen ja fyysisen aktiivisuuden merkityksestä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa, kyetään muodostamaan ymmärrys tutkittavaa ilmiötä kohtaan (Puusa ym., 2020). Laadullisen tutkimuksen aineistona käytetään empiirisiä aineistoja, joihin kuuluvat keskustelut, tekstit ja haastattelut. Kvalitatiivisen tutkimuksen ominaispiirteiden mukaisesti tutkimuksen kannalta ei ole oleellista esitellä tutkimustuloksia numeerisesti. (Juhila, 2022.)

Haastattelukysymykset pohjautuvat kvalitatiivisen tutkimuksen tutkimusperiaatteisiin koskien sitä, että tutkitaan sitä, mitä normaalielämässä tapahtuu. Haastattelukysymyksiä muotoillessa on huomioitu se, että niiden avulla pyritään selvittämään millaisia merkityksiä haastateltavat antavat omalle toiminnalleen sekä miten se näkyy heidän toiminnassaan erityistä tukea tarvitsevien lasten opetuksessa. (Juhila, 2022.)

Kvalitatiivista tutkimusta toteuttaessa tulee huomioida tutkijoiden sekä tutkittavien subjektiivisuus. Tutkittavien subjektiivisuus ilmenee heidän kertoessaan haastattelussa omia henkilökohtaisia kokemuksia omasta näkökulmastaan. Tutkittavien omat henkilökohtaiset tavoitteet ja kyky tuottaa erilaisia merkityksiä asioille ilmenevät heidän vastauksissaan. Tutkijoiden subjektiivisuuden merkitys ilmenee kvalitatiivisessa tutkimusta toteuttaessa siinä,

millaisia merkityksiä ja tavoitteita tutkijat asettavat tutkimukselleen. Tutkijoiden omat merkitykset ja tavoitteet vaikuttavat siihen, millaisia tulkintoja saaduista tutkimustuloksista muodostetaan. Tutkimusta toteuttaessa tulee pyrkiä objektiivisuuteen, mutta samanaikaisesti täytyy tiedostaa mahdollisuus tutkijoiden subjektiiviseen tulkintavirheeseen (Juhila, 2022).

Asianosaisten tutkittavien omien merkitysten ja tulkintojen korostaminen on läsnä valitussa tutkimusmenetelmässä. Tutkimuksessa on tarkoitus kuvata tutkittavien näkemyksiä, toimintaa ja kokemuksia heidän omasta näkökulmastaan. Tutkittavien näkemyksistä muodostuvaa tutkimusaineistoa ei tarkastella tutkijoiden tuottamasta ulkopuolisesta näkökulmasta, vaan tutkittavien oman merkitys- ja kokemusmaailman kautta. (Juhila, 2022.)

Kvalitatiiviseksi eli laadulliseksi tutkimukseksi mielletään sellainen tutkimus, jossa tutkittava ilmiö on osittain tai kokonaan tuntematon. Laadullisen tutkimuksen tapauksessa voidaan olla tilanteessa, jossa tutkittavalla ilmiöllä ei ole ennalta asetettua teoriapohjaa. (Kananen, 2017). Kirjassaan Eskola ja Suoranta (1998) määrittelevät, että laadullinen tutkimusote on analyysin muodon ja aineiston kuvausta. Laadullisen tutkimuksen analyysi sisältää kaksi erillistä vaihetta, jotka voidaan rajata havaintojen pelkistämiseksi ja arvoituksen ratkaisemiseksi. Havaintoja pelkistettäessä aineistoa tarkkaillaan valitusta teoreettisesta näkökulmasta ja pelkistetään aineistoista tehdyt havainnot tiiviiksi asiakokonaisuuksiksi. Tarkkailun ja pelkistämisen vaihetta seuraa arvoituksen ratkaisemisen vaihe, jossa keskitytään luotujen kokonaisuuksien tulkintaan ja ymmärtämiseen. Tämän prosessin tavoitteena on luoda aineistosta luotujen johtolankojen pohjalta käsitys tutkittavasta ilmiöstä ja sen mahdollisista merkityksistä. (Alasuutari, 2011.)

Laadullinen tutkimus pyrkii ensisijaisesti selvittää tutkittavan ilmiön merkityksiä eli yleensä ihmisen rakentamia subjektiivisia näkemyksiä (Kananen, 2017). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteisiin kuuluvat muun muassa subjektiivisuuden arvostaminen, asianosaisten omien merkitysten ja tulkintojen korostaminen sekä mitä- ja miten kysymysten painottaminen (Juhila, 2022). Perttula ja Latomaa (2009) määrittävät kokemuksen ja merkityksen rakentamisen tajunnallisen toiminnan elämykseksi, jossa kohde merkitsee aina kokijalle jotakin. Ei siis ole olemassa tilannetta, jossa merkitystä ei luoda. Kohde eli objekti voi olla kokijalle epäselvä tai tunnistettava. Kuitenkaan kumpikaan kokemisen ja merkityksen

rakentamisen laatu ei vähennä tapahtuman todellisuutta. Merkityssuhteeseen liittyy siis väijäämättä mukaan subjektin oma koettu todellisuus ja täten ei voida olettaa kahden subjektin muodostavan samanlaista kokemusta ja merkitystä samasta asiasta. Tutkimuksessa tulee ottaa huomioon, että jokainen opettaja muodostaa oman näkökantansa ja merkityksensä oman kokemuspohjansa kautta. Tarkastelemalla tutkimuksen kohteena olevia luokanopettajien kokemuksia liikunnan opetuksen merkityksestä erityistä tukea tarvitsevien lasten opetuksessa, kyetään muodostamaan ymmärrys tutkittavaa ilmiötä kohtaan. (Puusa ym., 2020.)

4.2 Sisällönanalyysi ja toteutus tutkimuksessa


Krippendorff (2012) määrittelee, että sisällönanalyysi on tutkimusmenetelmä, jonka avulla saadusta aineistosta voidaan tehdä toistettavia päätelmiä. Hän määrittelee kaksi tapaa, joilla sisällönanalyysi yleisimmissä tapauksissa aloitetaan; tutkimuskysymykset muodostetaan aineistoa lukiessa tai tutkimuskysymykset ovat ennalta määritettyjä ja ne ohjaavat löytämään aineistosta dataa. Tutkimuksessamme käytämme jälkimmäistä tapaa. Olemme määritelleet tutkimuskysymykset ennen aineiston keruuta ja etsimme aineistosta vastauksia niihin.

Aineistolähtöinen analyysi jaotellaan karkeimmillaan kolme vaihetta sisältäväksi prosessiksi:

1. Aineiston redusointi eli pelkistäminen
2. Aineiston klusterointi eli ryhmittely
3. Abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden rakentaminen

On otettava huomioon, että ennen analyysin aloittamista tulee määrittää analysoitava yksikkö. Se voi olla yksittäinen sana, lause, lausuma tai ajatuskokonaisuus, joka koostuu useammasta lauseesta. Tutkimuksessamme tulemme käyttämään analysoitavana yksikkönä ajatuskokonaisuuksia, tutkittavan ilmiön luonteen vuoksi. Tutkittavan ilmiön koskiessa luokanopettajien näkemyksiä liikunnan opetuksen merkityksestä erityistä tukea tarvitsevien lasten opetuksessa, tutkittavaa ilmiötä ei voida kuvata yksinkertaisesti. Tästä johtuen tutkimukseen on valittu seuraavanlainen työskentelymenetelmä, joka löytyy taulukosta 1.

Taulukko 1. Tuomea ja Sarajärveä (2018) mukailten aineiston työstövaiheet.

Haastattelun kuuntelu ja kirjoittaminen auki sanatarkasti	
Haastattelun lukeminen ja sisältöön perehtyminen	
Pelkistettyjen ilmausten etsintä ja koodaus	
Pelkistettyjen ilmausten listaus	
Samankaltaisuuksien ja erilaisuuksien etsintä	
Ilmausten ryhmittely ja alaluokkien muodostus	
Alaluokkien yhdistäminen yläluokiksi	
Yläluokkien yhdistäminen pääluokiksi	

Haastattelujen kuuntelun jälkeen aineisto on kirjattu sanatarkasti sen mukaisesti, mitä tutkittavat ovat haastatteluissa kertoneet. Tämän jälkeen tutkittavien vastauksista etsittiin pelkistettyjä ilmauksia, jotka listattiin tutkimusteemojen mukaisesti ja esitetään tuloksissa omina alalukuinaan. Alalukujen sisällä pelkistetyistä ilmauksista etsittiin samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia tutkittavien vastausten välillä, jotka esiteltiin tuloksissa. Ilmaukset ryhmiteltiin ja muodostettiin sen perusteella omiksi alaluokikseen. Alaluokat yhdistettiin yläluokiksi, jonka jälkeen yläluokat yhdistettiin pääluokiksi. Ala- ylä- ja pääluokkien muodostusta kuvastaa taulukko 2.

Taulukko 2. Ilmausten ryhmittely ja luokkien muodostaminen

Luokat	Esimerkki
Alkuperäinen ilmaus	Meillä on kaikkia puolapuita ja renkaita sun muita laitettu luokkaa ja luokan ovissa taitaa olla kaikilla tanko, että voi vähän roikkua ja leukoja vedellä siellä, jos sattuu siinä olemaan aikaa, että siihen silleen meillä on aika paljon panostettu. Ja tosi hyvätkin liikuntavälineet ja varusteet ja muuta, että niihin on kanssa sitten niinku pieneksi kouluksi aika hyvin panostettu.
Alaluokka	”Meillä on kaikkia puolapuita ja renkaita sun muita laitettu luokkaa ja luokan ovissa taitaa olla kaikilla tanko, että voi vähän roikkua ja leukoja vedellä siellä jos sattuu siinä olemaan aikaa että siihen silleen” meillä on aika paljon panostettu. Ja tosi hyvätkin liikuntavälineet ja varusteet ja muuta, että niihin on kanssa sitten niinku pieneksi kouluksi aika hyvin panostettu.”
Yläluokka	Toiminnallisuus Koulun mahdolliset resurssit Välineistö
Pääloukka	Fyysinen aktiivisuuden konkreettinen käyttö opetuksessa Fyysisen aktiivisuuden mahdollistavat tekijät

5 Tutkimuksen toteutus

5.1 Tutkimuseettiset kysymykset ja riskit

Suunniteltu kohderyhmä, jotka tutkimukseen osallistuivat, ovat kaikki koulutukseltaan kasvatustieteiden maisterintutkinnon suorittaneita luokanopettajia. Vastauksien luotettavuutta vahvistavana tekijänä voidaan pitää sitä, että tutkimukseen osallistuneet henkilöt valikoitiin sen mukaisesti, että heillä on luokanopettajina kokemusta liikunnan opettamisesta. Tällä tavoin voidaan varmistua siitä, että haastatteluun osallistujat ovat ammatilliselta taustaltaan kykeneviä vastaamaan kysymyksiin sekä tarjoamaan asian tuntevaa tietoa aihepiiristä.

Tutkimuksessa kuuluu noudattaa tiedeyhteisön toimintatapoja huolehtimalla tutkimuksen rehellisyydestä, tarkkuudesta tutkimustyössä, sekä tulosten tallentamisesta ja niiden arvioinnista. Tutkimuksessa syntyneet tietoaineistot tallennetaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023). Tutkimustulosten luotettavuutta tarkasteltaessa tulee huomioida, että haastateltavat voivat mahdollisesti kertoa muokattua totuutta siitä, miten merkittäväksi tai vähemmän merkitykselliseksi he kokevat liikuntakasvatuksen omassa opetuksessaan. Tutkittavat voivat mahdollisesti asennoitua haastatteluun siten, että he kokevat velvollisuudekseen osoittaa liikuntakasvatuksen olevan merkityksellistä tukeakseen tutkimuksen teoriataustaa liikuntakasvatuksen osoitetuista hyödyistä. Tulee huomioida, että haastatteluun osallistujat vastasivat haastattelukysymyksiin omasta subjektiivisesta näkökulmastaan, joka vaikuttaa aina siihen, millaista tietoa he haastattelussa antoivat (Juhila, 2022).

5.2 Haastattelurunko

Haastattelurunkoa suunnitellessa tulee kiinnittää huomiota yleisiin käytäntöihin. Ensimmäinen isoin virhe Hyvärisen, Suonisen ja Vuoren (ei pvm.) mukaan, jonka tuoreet tutkijat tekevät haastattelurunkoa suunnitellessa on rungon täyttäminen tarpeettoman suurella määrällä kysymyksillä. Suuri määrä kysymyksiä nostattaa riskiä siitä, että haastattelussa ei pysytä ainoastaan haastateltavan kokemusmaailmassa, vaan mukaan tulee haastattelijoiden näkemyksiä. Lisäksi haastatteluaineistoa litteroidessa liiallinen määrä kysymyksiä tuottaa haasteita tietojen anonymisoinnissa ja tietojen säilytyksessä. Tutkimuksessa kiinnitettiin huomiota siihen, että haastatteluissa esitettiin ainoastaan tutkimusaiheen kannalta oleellisia kysymyksiä, jotka kuuluvat kyseessä olevien teemojen ympärille.

Haastattelurunkoon sisältyvät kysymykset syntyivät tutkijoiden mielenkiinnosta tutkielman aiheen ympärillä olevasta keskustelusta ja aikaisemmasta tutkimustiedosta. Aikaisempi tutkimustieto on osoittanut, että säännöllinen liikunta tukee fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia (Kantomaa ym., 2018). Koululiikunnalla on osoitettu olevan merkittävä rooli oppilaiden hyvinvoinnin edistämässä (Opetushallitus, 2014). Lisäksi laaja-alaisen liikunnan on osoitettu tukevan oppimisen motoristen ja tiedollisten taitojen välistä kokonaisuutta. (Syväoja ym., 2012.) Liikunnan on havaittu olevan myös yhteydessä hyvään käyttäytymiseen, osallisuuteen opetukseen ja hyvään keskittymiskykyyn tehtäviä tehtäessä. (Haapala ym., 2017.) Aikaisemmin toteutetut tutkimukset ovat siis osoittaneet liikunnan ja oppimisen olevan positiivisessa merkitysyhteydessä toisiinsa nähden liikunnan edistäessä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. On siis perusteltua selvittää haastattelukysymysten avulla, millainen merkitys liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on tutkimukseen osallistuneiden luokanopettajien näkemyksen mukaan erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetukseen, oppimiseen, tarkkaavaisuuteen sekä käyttäytymiseen aikaisemmin toteutettujen tutkimusten osoittaessa liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden olevan merkittäviä tekijöitä suoriutumisen kyseisillä osa-alueilla. Tutkimuksien johtopäätöksien ja jatkotutkimusideoiden lukemisen myötä syntyi ideoita tutkielmamme aiheeksi, jotka muodostivat tutkimuskysymyksemme. Haastattelurungon kysymykset syntyivät tutkimussuunnitelmavaiheen mukaisten tutkimuskysymysten mukaan.

Haastattelurungon kysymyksiä suunniteltaessa kiinnitettiin huomiota mahdollisten virheiden lisäksi eettisyyteen ja pohdittiin mahdollista tulevan aineiston syntymisen määrää kysymysten luonteen näkökulmasta. Eettisyyden näkökulmasta tutkimusta toteuttaessa tuli huomioida, että tutkimushaastattelun vastausten mukana ei synnyttäisi tarpeettoman yksityiskohtaista tietoa tutkittavien henkilöiden taustoista, joiden avulla voisi tunnistaa tai identifioida tiettyjä oppilaitosorganisaatioita tai henkilöitä, joita saatetaan käyttää esimerkkeinä vastauksissa. Kysymyksillä pyrittiin saamaan mahdollisimman laajasti tietoa haastateltavien näkemyksistä tutkittavasta aiheesta kertomalla esimerkkejä omasta maailmastaan ja käytännön menetelmiä heidän omasta opetuksestaan. Eettisyyteen kiinnittämällä huomioita tutkijat varmistivat, että haastattelurunko ei ohjaa haastateltavaa kertomaan aiheista ja teemoista tutkijoiden näkemyksien ja oletuksien mukaan, vaan aineistoon kerääntyvä tieto olivat puhtaasti haastateltavan omaa ajattelua ja kokemuksia aiheesta.

5.3 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimukseen osallistuneet tutkittavat ovat kukin koulutukseltaan kasvatustieteen maisterin tutkinnon suorittaneita luokanopettajia. Tutkittavista kukin on tehnyt luokanopettajana eri mittaisen työuran ja työskentelivät haastatteluita suorittaessa alakoulun opettajina. Täten tutkimuksessa saadaan tietoa eri vaiheessa työuraansa olevien luokanopettajien näkemyksistä liikunnanopetuksen ja fyysisen aktiivisuuden merkityksestä koskien erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetusta. Tutkimuksessa ei syvennytä siihen, millainen tutkintotausta luokanopettajilla on liikunnanopetuksen suhteen. Tämä asettaa tutkimukselle rajauksen aineiston muodostamiseen siten, että tutkimuksessa ei kyetä tarkastelemaan tai vertailemaan liikunnan perusopintojen- tai aineopintojen suorittaneiden luokanopettajien mahdollisia osaamisen eroja suhteessa luokanopettajiin, jotka eivät ole suorittaneet kyseisiä opintoja.

6 Tulokset

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tuloksia. Luvussa käsitellään tutkimushaastatteluista esiin nousseita keskeisimpiä tutkimustuloksia. Tämä luku on jaoteltu omiin alalukuihinsa tutkimushaastatteluista esiin nousseiden ja tutkimuksen kannalta merkityksellisten teemojen mukaisesti. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat luokanopettajat ja heidän näkemyksensä liikunnan opetuksen sekä fyysisen aktiivisuuden merkityksestä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa. Tutkimusta varten haastateltiin viittä luokanopettajaa.

Tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti haastateltavien nimet on muutettu pseudonimiksi ja tutkimustuloksia raportoidessa heistä käytetään nimiä Juha, Tuomo, Saana, Janina ja Jemina.

6.1 Luokanopettajien näkemyksiä fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnan hyödyntämisestä

Tämä luku käsittelee luokanopettajien näkemyksiä fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan hyödyntämisestä ja sen merkityksestä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa. Luvussa peilataan tutkimusaineistosta nousseita keskeisiä teemoja aikaisempaan kirjallisuuteen teoriataustasta.

Juha, Tuomo, Saana, Janina ja Jemina kertoivat näkemyksiään siitä, mitä he ajattelevat fyysisestä aktiivisuudesta. Haasteltavilta kysyttiin miten he määrittelevät termin fyysinen aktiivisuus ja mitä siihen sisältyy.

''Mun mielestä sen alle kuuluu kaikki koulupäivän aikana tapahtuva liike. Liikuntatunnit, välituntiliikunta niin ja sit oppitunteja tauottavat liikuntatuokiot.'' (Juha)

''No ekana tulee mieleen se, että ollaan liikunnallisia. Siihen kuuluu sit oikeestaan kaikki liikuntatunnit ja liikkuminen muutenki mitä tapahtuu koulussa ja sen ulkopuolella.'' (Janina)

''Yleisesti varmaan kaikki urheilu ja liikunta. Liikunnallinen elämäntapa ja semmonen et pitää itestään huolta. Nykyään puhutaan aika paljon

liikkumattomuudesta niin varmasti se, että pysyy aktiivisena liikkujana.’’

(Saana)

’’Itelle se on sitä, että ihminen on kykenevä ja yleisesti toimintakykyinen. Monilla on hankaluuksia ja on fyysisesti rajoittuneita, oli se sitten motorisesti tai muuten, mut et ylinpäätänsä jos pystyy liikkumaan normaalisti niin se, että käyttää sen mahdollisuuden. Koulussa siihen kuuluu kaikki liikkuminen oppitunneilla ja päivän aikana tapahtuva liike.’’ (Jemina)

’’Fyysiseen aktiivisuuteen kuuluu kaikki suoritettava liikunta ja liike päivän aikana esimerkiksi koulukontekstissa liikuntatunnit, välkät ja koulumatkat. Esimerkkinä oppiaineisiin liitettyä liikuntaa ja toimintaa.’’ (Tuomo)

Vastauksista voidaan havaita yhtenevyys tutkittavien ajattelussa siitä, että fyysinen aktiivisuus ei rajoitu ainoastaan liikunnanoppitunneilla tapahtuvaan liikkumiseen. Jokainen tutkittavista toi eri tavoin esille sen, että liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta tapahtuu koulupäivän aikana myös liikuntatuntien ulkopuolella. Seuraavassa haastattelukysymyksessä siirryttiin yksityiskohtaisemmin tarkastelemaan, miten fyysinen aktiivisuus näyttäytyy koulupäivän aikana liikunnanoppituntien ulkopuolella.

’’Se näkyy oppilailla eri tavoin, riippuen siitä, onks se liikunta oma juttu. Osa oppilaista liikkuu tosi paljon välituntien aikana ja osa seisoskelee.’’ (Juha)

’’No mulla on noi ykkösluokkalaiset niin ne kyllä välituntisin liikkuu kanssa aika paljon, että huomaa sitten vähän isommilla oppilailla, että sitä liikuntaa on vähän vähemmän välituntisin, mutta noi pienet vielä jaksaa painaa välitunnit.’’ (Janina)

’’No siis tietty liikuntatunneilla eniten liikuntaa, mutta kyllähän semmoista taukojumppaa saattaa pitää niinku oppituntien välissä. Jos on vaikka 2 tuntia putkeen niin pikkuhetki jumpataan hetki ja tehdään jotain muuta ja nousee vähän penkistä ylös ja sitten pienempiä opettaessa semmoista toiminnallista oppituntia, kun pitää, niin siinä se vähän väkisin joutuu liikkumaan, että kiipeää puolapuihin tai kulkee ees taas luokkaa tai liikkasaliin tai välillä koulun

pihaa, että semmoista enempää liikuntaa saattaa olla myös muissakin oppitunneissa mukana. ” (Saana)

”Sitä tulee vähän väkisinkin. Välitunnit ovat aika itsestäänselvyys, mutta kuten se, että tehdään myös luokassa sellaisia juttuja, että ei olisi pylly penkissä koko aikaa vaan tehdään myös semmoisia toiminnallisia juttuja niin sitä liikettä tulee vähän siinä samalla. ” (Jemina)

”No mä saatan pitää esimerkiks jumppatuokiota oppitunnin aikana, jos keskittyminen on ollu haastaavaa tehtävien aikana. Tuntuu, että se keskittyminen on sen tuokion jälkeen jonku verta parempaa. Liikkaa on aika helppo ottaa mukaan eri tunneille. Näen sen liikunnan hyödyntämisen nimenomaan keskittymistä parantavana elementtinä. ” (Tuomo)

Tutkittavien vastauksista voidaan havaita, että oppilaat saavat liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta vastausten perusteella selvästi välituntien, sekä oppitunneilla tapahtuvan toiminnan muodossa. Tuomon vastauksessa ilmeni, että liikkuminen hänen kokemuksensa mukaan saattaa auttaa oppilaita keskittymään paremmin, joka omalta osaltaan seuraavaa tutkimushaastattelun vaihetta. Ennen konkreettisia esimerkkejä fyysisen aktiivisuuden hyödyntämisestä ja käyttämisestä luokanopettajilta kysyttiin fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen vaikutuksesta oppituntikäyttäytymiseen. Tutkittavilta haluttiin selvittää, että millainen merkitys heidän kokemuksien mukaan fyysisellä aktiivisuudella on erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden käyttäytymiseen ja jaksamiseen koulussa.

”Liikunnalla on mun mielestä iso merkitys erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden oppimiseen ja jaksamiseen koulussa. Esimerkiks jos sä oot vähän vilkkaampi oppilas, etkä oikein malttais pysyä paikoillaan, niin sä tarttet jotain liikuntaa, et sun aivot pystyy taas ottamaan vastaan. Muuten se menee siihen häiriökäyttäytymiseen helposti, jos on vaikka tunti kolmenkymmenen minuutin puristus eli 2x 45 minuuttia ilman välituntia. Näissä tilanteis mä laitan noi oppilaat happihypylle ulos juoksemaan ton meidän lumipalloseinän ympäri tai pelaamaan nopeet futispelit 5-10 minuutin ajaksi. Sen eron kyllä huomaa, kun he tulee takaisin sieltä pihalta. Liikunta tekee heidän oppimiselle ja jaksamiselle selkeesti hyvää. ” (Juha)

''Oireista huomaa tavallaan sen, että usein liikuntatuntien ja välkän jälkeen niin siinä heti seuraavan tunnin alkutunnista on näillä erityisen tuen oppilailla keskittyminen vähän parempaa, että kun he on saanut purkaa sen kaiken energiansa sinne ulos tai liikuntaan. Toki se saattaa olla lyhyt aika, kun se keskittyminen on parempaa. Mutta kyllä niin yleensä sitten se eka vartti tunnista niin on parempi huomattavasti kuin mitä esimerkiksi ennen liikuntatunteja.''
(Janina)

''No kyllä sillä mun mielestä on monilla semmoista motorista levottomuutta ja hirveästi energiaa, niin onhan se tärkeää, että sitä pääsee vähän purkamaan sitten. Se liikunta on sitten vielä semmonen et siitä tulee niitä onnistumisen kokemuksia ja ei tarvitse siinä penkissä pysyä paikallaan vaan saa liikkua mikä on monelle monelle haastavaa niin ehdottomasti.'' (Saana)

''Kyllä mä oon kokenut että sillä on tosi iso vaikutus, että jos istutetaan ketä tahansa pyly penkissä 3 varttia ja sitten viidentoista minuutin välitunnilla niin kerralla vaan pääsee liikkumaan niin se ei tee kenenkään psyykkeelle hyvää, saati sitten erityisen tuen oppilaille niin se, että on mun mielestäni ollut hyvinkin merkittävää, että mä oon antanut esimerkiksi lasten käydä kävelemässä käytävällä, että joku tekee yksin tehtävän. Ja sitten sen jälkeen, kun se on tehty ja tsekataan että kaikki on ok niin sitten saa pitää paussin ja käydä kävelemässä käytävällä tietyssä paikkaa koskee seinää. Sit tulee takaisin tai sitten voi käytävällä käydä hyppimässä hyppynarua tai mitä ikinä keksii et siitä tulee semmoinen pieni tauko. Otetaan liike siihen hommaan mukaan niin se pitää myös sen mielenkiinnon hyvin useinkin sitten siinä hommassa ja ei tule niin isoja slotteja kerrallaan koska se kuormittaa paljon ja oppilaat väsyvät. Liikkeellä on oman kokemuksen mukaan kyllä huomattava vaikutus siihen.'' (Jemina)

''Mun mielestä se auttaa keskittymiseen aika paljon. Jos on esimerkiksi opiskeluun liittyviä haasteita niin uskon, että fyysinen aktiivisuus jeesaa sen kanssa et jaksaa vähän paremmin ja on valmis vastaanottamaan uusia asioita vähän paremmin. Jossain tapauksissa saadaan jostain kavereista hieman

ylimäärästäkin puhtia pois niin eivät sitte häiritse muiden keskittymistä omalla toiminnallaan ja levottomuudellaan.” (Tuomo)

Tutkittavien vastauksissa esiintyi huomioita siitä, että liikunnan integroiminen muihin oppiaineisiin on heille yksi menetelmä, jonka avulla he pyrkivät edistämään ja ylläpitämään oppilaiden keskittymiskykyä sekä purkamaan oppilaiden ylimääräistä energiaa. Osa tutkittavista mainitsi levottomuuden haittaavan työskentelyä joillakin oppitunneilla ja Janina mainitsi, että hän on huomannut oppilaiden saapuvan liikunnanoppitunnin jälkeiselle oppitunnille käytökseltään rauhallisempina, joka voi johtua siitä, että oppilaat ovat päässeet purkamaan omaa mahdollista levottomuutta sekä ylimääräistä energiaa fyysisen aktiivisuuden keinoin edellisellä oppitunnilla. Juha kertoi omassa vastauksessaan, että on saattanut kesken oppitunnin järjestää jumppatuokion, mikäli hän on pitänyt oppilailleen kaksoisoppituntia ja kokenut, että tästä on ollut hyötyä oppilaiden keskittymisessä.

Tutkittavilta haluttiin selvittää heidän omat näkemyksensä fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen merkityksestä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden kanssa toimiessa. Tutkittavilta kysyttiin, kuinka paljon liikuntaa tulisi olla viikon aikana koulussa. Vastauksilla pyrittiin selvittämään opettajien näkemykset siitä, tulisiko liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta olla enemmän kuin nykyisen opetussuunnitelman mukaan. Luokanopettajilta kysyttiin, että mikä on heidän näkemyksensä mukaan sopiva määrä liikuntaa koulussa esimerkiksi viikon aikana.

”No mun mielestä varsinkin ehkä isommilla niin olisi ihan hyvä, että olisi vähän enemmän, koska tuntuu että monet liikkuu aika vähän taas vapaaehtoisesti ja vapaa-ajalla. Näitä move-mittauksia ja muitakin on tehty ja näkee, että se kunto on aika huono, niin monella se olisi minusta ihan tärkeitä, että liikkaa olisi enemmän, varsinkin jos on vaikka vaan koulussa yksi kaks tuntia ja vielä niin, että molemmat putkeen niin sitten se on yhtenä päivänä kaikki se liikunta. Että mun mielestä pitäisi olla enemmän liikuntaa useampina päivinä ja varsinkin vapaaehtoiset liikunnat mitä tarjotaan niin että ne puolestaan voisi kannustaa niitä, jotka ei vapaaehtoisesti muuten liiku.” (Saana)

”No mun mielestä liikuntaa on tällä hetkellä ihan sopivasti, kun ottaa sit huomioon, jos välitunnitkin menee oppilailla liikkueissa. Tälleen ne luo mun

mielestä ihan hyvän tasapainon. Ei liikuntaa koskaan liian paljon voi olla.’’

(Juha)

’’No se voisi olla niin, että se sitä sais olla enemmän. Toki mä en tiedä sitten, että mihin sen voisi lisätä, kun sehän olisi tietenkin jostain muusta oppiaineesta pois, mutta mun mielestä liikkakerhot on aika hyvät siihen, että ne vähän tasoittaa sitä, että sitten on useampana päivänä liikuntaa kun vaan kahtena päivänä. Mullakin on nyt 2 liikuntatuntia ja se tarkoittaa sitä, että vaan 2 kahtena päivänä on liikuntaa. Sitten sitä saisi olla joka päivä vähän, mutta toki ei voi pitää viittä tuntia viikossa, kun se on jostain muusta aineesta pois, että ehkä sitten näiden kerhojen muodossa. Se olisi hyvä, että sitä olisi lisää.’’

(Janina)

’’Mun mielestä sitä on tällä hetkellä niinku sopivasti kun puhutaan taito- ja taideaineista ylipäänsä niin niitä ollaan pistämässä koko ajan alaspäin, mutta liikunta ei kuitenkaan mun mielestäni ole kärsinyt siitä. Päinvastoin kun nykyään opettajat osaa aika hyvin integroida sen kaikkiin oppiaineisiin, että sitä toiminnallisuutta tulee, niin silloin liikunnan määrä on myös mun nähdäkseni ainakin kokemuksen perusteella vähän jopa nousnutkin. Se, että siinä määrin sitä voi lisätä, mut ihan oppituntina mä en kokisi ainakaan tarvetta, että sitä tarvitse lisätä tai toisaalta se mitä sinne tarvitsisi tehdä on ehkä sisältöjen muuttaminen. Se, että hyvin moni opettaja toteuttaa tätä pesiskausi, jalkapallokausi, koripallokausi ja pallokausi ajatusta ja se ei ole se, miksi liikuntaa on vaan liikunnassa on niin paljon muitakin asioita ja projekteja. Se miten sitä voisi toteuttaa niin, että siitä kaavasta voitaisiin päästä irti, mutta määrällisesti sitä ei tarvitsisi ainakaan nähdäkseen lisätä tai vähentäkään.’’

(Jemina)

’’Liikuntaa pitäis olla enemmän, mutta se on aikalailla oppiainekehyyksen takia mahdotonta. On vaikea ajatella, että ite liikuntaa olis enemmän tunnillisesti, koska se tarkoittais että se olis pois taas jostain muualta ja se tuntuu aika kaukaselta idealta. Pitäis olla esimerkiksi välkillä ja muilla liikuntapaikoilla paikat kunnossa, että sitä kautta saatais sitä määrää tuettua. Se miten sitä sais

helposti mukaan, on muistaa et liikuntaa voi tulla liikuntatuntien ulkopuolella ja sitä on helppo integroida mukaan muille tunneille.’’ (Tuomo)

Tutkittavien vastauksista kävi ilmi, että liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta toivottaisiin olevan enemmän. Tämä voidaan tulkita siten, että opettajat pitävät liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta merkityksellisinä. Vastauksista ilmeni kuitenkin, että oppiaineiden välisestä tuntijaosta johtuen olisi haasteellista sisällyttää liikunnanopetusta nykyistä suurempaa määrää mukaan lukujärjestyksiin. Tuomo vastauksessaan ehdottaakin ratkaisuksi sitä, että liikunnan määrää olisi tarkoituksen mukaista lisätä integroimalla liikuntaa mukaan muiden oppiaineiden opetukseen. Tutkittavilta kysyttiinkin tästä johtuen, miten he ovat mahdollisesti hyödyntäneet fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen integroimista opetukseensa. Jemina ja Juha totesivat, että liikuntaa on heidän näkemyksensä mukaan tällä hetkellä sopiva määrä viikkotasolla. Heidän vastauksistaan ilmeni se, että liikuntaa joko integroidaan muuhun opetukseen tai sitä esiintyy esimerkiksi välituntitoiminnassa heidän näkemyksensä mukaan riittävästi.

6.1.1 Fyysisen aktiivisuuden positiivinen merkitys luokanopettajien kokemuksen mukaan erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa

Tässä luvussa esitellään luokanopettajien näkemyksiä liittyen siihen, millaisia erilaisia positiivisia vaikutuksia he ovat kokeneet fyysisen aktiivisuuden tuoneen mukaan heidän opetukseensa. Luokanopettajilta kysyttiin, millainen positiivinen merkitys fyysisellä aktiivisuudella on heidän kokemuksensa mukaan erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa.

’’Oma näkemykseni erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden liikunnanopetuksessa on se, että mennään heidän omilla ehdoillaan. Riippuu pitkälti siitä, että mistä erityinen tuki koostuu. Onko kyseessä oman toiminnan ohjauksen ja käyttäytymisen haasteita vai oppimiseen painottuvia haasteita. Jos sä oot motorisesti ihan tekijä kaveri, mutta sulla ei esim. matikka ja äikkä suju, niin voisın nähdä, että liikunnan merkitys tällaiselle oppilaalle voi olla tosi iso. Mutta jos esim. löytyy merkittäviä motorisia haasteita ja niiden pohjalta on tukea oppilaalle suunniteltu niin sit mennään tietysti oppilaan ehdoilla. Jos huomaa että tällainen oppilas kuormittuu tällasista kilpailutilanteista niin sitten oppilaan roolitusta voi miettiä. Ottaa sitten vaikka oppilaan siihen opettajan apulaiseksi ja sitä kautta osallistaa. Toinen esimerkki, jos pelataa vaikka

jalkapalloa niin osan oppilaista voi laittaa syötteleämään keskenään tai muodostaa heille oman pelin, jossa ei tuu kontakteja. Tällöin varmistetaan se, että kaikki saa kokea liikunnan riemua ja tuntee itsensä osallisiksi.'' (Juha)

''Joo kyllä mä koen että se auttaa siinä keskittymisessä ja usein jos tehdään esimerkiksi toiminnassa tehtäviä mihin kuuluu liikunta samassa, että esimerkiksi jos oppilaat hakee käytävästä jotain tai käy lukemassa käytävässä jotain ja sitten tulee takaisin luokkaan kirjoittaa sen ja sit menee uudestaan käytävään niin huomaa, että oppilas jaksaa semmoiseen tehtävään keskittyä paljon kauemmin kuin sillon, että vaan istutaan paikallaan ja kirjoitetaan. Kyllä se siis auttaa siinä keskittymisessä ihan positiivisella tavalla.'' (Janina)

''Sillä saa hyvin karsittua sitä ylimääräistä energiaa, varsinkin jos on esimerkiksi jotain nepsyoppilaita niin sitä vähän purkaa ja saa niitä onnistumisen kokemuksia, että jos lukuaineet ei suju niin monella kuitenkin siellä liikassa tulee sitten juttuja, mitkä sujuu ja mitkä on semmoisia että saa kehuja ja positiivista palautetta ja saa onnistumisia.'' (Saana)

''No en mä ainakaan näe siinä mitään haittaa. Positiivista just et toinen jaksaa paremmin pysyä mukana. Ei mene semmoisen ylimääräisen harjaamiseen. Toki sitäkin on aina, mutta sekin määrä on vakio niin kyllä mä koen, että se on nimenomaan positiivista. En mä näkis, että ainakaan siitä hirveästi negatiivista vaikutusta sitten olisikaan. Se liike auttaa hyvin montaa nimenomaan toimimaan ja sitten kun ne pääsee vähän vapauttamaan itseensä niin uskon, että se on positiivista.'' (Jemina)

''Uskon, että sen merkitys on todella suuri, sillä heidän opilliset valmiudet ja opiskelutaidot ovat monessa tapauksessa eri tasolla kuin yleisopetuksen piiriin kuuluvilla oppilailta. Heidän opiskelunsa välillä vaatii hieman taukoja, sillä joillain oppilailta tekemisen taso on todella lyhytjänteistä. Näen välttämättömäksi erityisen tuen piiriin kuuluvien oppilaiden työskentelyn tauottamisen ja itse näen että liikunta on ollut omien oppilaiden kans toimivin ratkasu.'' (Tuomo)

6.1.2 Fyysisen aktiivisuuden negatiivinen merkitys luokanopettajien kokemuksen mukaan erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa

Tutkittavilta kysyttiin, mitä mahdollisia negatiivisia merkityksiä fyysisellä aktiivisuudella on ollut heidän opetuksessaan. Tutkittavat mainitsivat muun muassa negatiivisina merkityksinä oppilaiden väsyneisyyden liikunnanoppituntien jälkeen, oppilaiden haasteet itsesäätelyssä liikunnan oppituntien jälkeen sekä oppilaiden harjoittaman välttämiskäyttäytymisen pyrkimällä saamaan mahdollisuus taukoliikunnan harrastamiseen epätarkoituksenmukaisissa tilanteissa.

''Negatiivisia merkityksiä en suoraan osaa näiden asioiden välille liittää, mutta on mahdollista et oppilaat alkaa käyttämään hyväksi sitä mahdollisuutta lähteä liikkumaan hetkeksi siitä syystä, että ei ole motivaatiota. Sitä voidaan ikään kuin käyttää hyväksi silleen, että pääsee pois siitä tilanteesta.'' (Juha)

''No semmoisissa tilanteissa, jossa on esimerkiksi ollut tavallaan pidempi pätkä liikunta, että kun meilläkin on noi uinnit, niin niillä reissuilla ne saa uida ja riehua siellä sen reilusti yli tunnin ja sitten siihen vielä matkat päälle niin huomaa sen jälkeen, että sitten alkaa jo väsymään. Siinä tulee enemmän väsymys näkyviin ja sitten se keskittyminen huonontuu, että sen tarvitsisi olla semmoinen pienempi liikuntapätkä keskellä päivää, mikä ei olis niin rasittava. Se sitten parantais tätä keskittymistä, että sitten jos menee liiallisuuden puolelle niin sitten iskee se väsymys ja keskittyminen huononee.'' (Janina)

''Osa tarvitsee sen vahvan strukturoidun tuntirakenteen ja sen selkeyden siihen ja liikassa ei kuitenkaan istuta siinä penkissä ja se on paljon vaihtelevampaa, että mitä siellä tehdään, niin totta kai sitten se osa oppilaista taas villitsee ja on vielä vaikeampi keskittyä, kun on se vähän vapaampi tilanne. Sitte on näitä, joilla on tunteiden säätelyssä haastetta ja harmituksen tunteita on vaikea käsitellä, niin monella ne on ne isoimmat reaktiot just siellä liikassa missä haluaa onnistua. Tai sitten jos ei ole sosiaaliset taidot muutenkaan hirveän vahvoja niin sitten saattaa tulla niitä tilanteita, missä saatetaan heittää jotain mitä ei edes tajuta, että on toisista ikävästi sanottu.'' (Saana)

''Mä näen negatiivisena sen, että miten sitä toteutetaan. Jos puhutaan esimerkiksi fyysisistä tai muista rajoitteista, niin opettajana täytyy olla tosi hienotunteinen ja tietää miten suunnittelet sen opetuksen. Koska jos sä et ota huomioon yhtään sen oppilaan tällaista erityisyyttä missä tarvitsee väkisinkin tukea, niin sillä liikunnalla ei silloin kyllä ole mitään positiivista vaikutusta. Päin vastoin, silloin se on negatiivista, jos sitä ei ota huomioon ja siihen pystyy opettaja tosi isosti vaikuttamaan, että onko se negatiivinen vai positiivinen ja rohkaisemaan sitä lasta liikkumaan ja adoptoimaan se liikunta niin, että se sopii ihan kaikille. Oli mitä vaan rajoitteita niin se täytyy pystyy kyllä soveltamaan niin että kaikki pääsee mukaan. Mut jos sitä ei tee, niin kyllä silloin sillä on negatiivinen vaikutus ehdottomasti.'' (Jemina)

''Joskus joidenki pelien jälkeen saattaa olla, että oppilaat on jääny pelin tulokseen kiinni ja se vaikeuttaa orientoitumista seuraavaan oppituntiin. Jonkun pelin lopputulos saattaa nostattaa paljon tunteita ja joillain oppilailla tunnetaidot ja niiden tunteiden käsittely ei välttämättä oo vielä parhaalla mahdollisella tasolla niin on riski et tulee suuria välikohtauksia peleistä. Tossakin täytyy tietää hyvin ryhmänsä ja sen mukaan muokata omaa opetustaan. Esimerkiksi joidenkin oppilaiden kanssa, jos opettaja tietää, että saattaa tulla liikaa tunteita nostattavaa peliä ja ryhmä ei oo aikasemmin sen kanssa pärjänny hyvin, niin sitä ei ehkä kannata joka kerta sit pelata. Oppilaat myös oppivat joskus aika helposti välttelemään hommien tekoja sen nojalla, et pidettäis jotain taukojumppaa tai muuta tekemistä kesken oppituntien, ettei tarttis tehdä itessään hommia. Eli oppilaat saattavat käyttää sitä pakokeinona.'' (Tuomo)

6.2 Millä keinoin luokanopettajat hyödyntävät liikuntaa erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa?

Tässä luvussa kerrotaan konkreettisia esimerkkejä siitä, miten tutkittavat hyödyntävät fyysistä aktiivisuutta opetuksessaan erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden kanssa. Tutkittavien vastauksista ilmeni, että liikuntaa käytetään liikunnan oppituntien lisäksi muiden oppiaineiden opetuksen tukena. Tutkittavat integroivat fyysistä aktiivisuutta erityisesti matematiikkaan ja ympäristöoppiin. Tutkittavat kuvasivat käyttämiänsä menetelmiä seuraavilla tavoilla.

''Kyllä joo käytän opetuksessani liikuntaan integroituja menetelmiä. Erityisesti matikassa. Just näitä tällasia hybridejä, jossa sä vaikka hypit ruutuhyppeilyä kertotaulujen tulojen mukasesti esim. 2,4,6,8 tai 3,6,9 jne. Ympäristöoppiinkin oon integroinut. Tähän mennessä oon tehny kävelyretkiä tunnistamaan erilaisia kasveja ja puita, niin siinähan sitä liikuntaa tulee sopivasti mukana. Aluksi siirrytään kohteeseen ja sit on toiminnallista siellä. Kuviksessaki voidaan mallintaa omia piirroksia ja maalauksia sillee et esimerkiksi käydää heittäytymäs pallon eteen ja sit tehdään siitä kuva. Koen et tää liikunnan integrointi tekee konkreettisempaa siitä oppimisesta monesti ja tukee näiden oppimista.''' (Juha)

''Käytämme ehkä enemmän noiden pienten oppilaiden kuin isojen kanssa, että isojen kohdalla vähän vähemmän, mutta niidenkin kanssa jonkin verran, että saattaa olla jotain pistetoimintaa tai pistetyöskentelyä missä joudutaan kiertelemään paikasta toiseen ja saattaa olla, vaikka suunnistusjuttuja tai matikkaa, missä on vähän molempia laitettu samaan pakettiin. Jos on paljon oppilaita ja nepsyoppilaita niin semmoinen ylipäättään tavoittaminen on tärkeää ja välillä vähän tehdään jotain muuta, että saadaan sitä ylimääräistä energiaa sieltä pois ja toisia rauhoittumaan. Oikeastaan joka kerta kun on kaksoistunti niin me tehdään joku toiminnallinen juttu välissä, kuten jumppa tai jotain pientä.''' (Saana)

''Mulla on usein se, että kun mulla on aika pieni luokkatila niin se, miten mä saan heitä sitten vähän pitämään taukoa ja vähän ripoteltua, että he ei ole kaikki siinä samassa tässä luokassa, niin mä usein saatan laittaa jotain pistetyöskentelyä niin, että käytävälläkin saattaa olla pisteitä, joissa he sitten käy. Ja sitten usein teen esimerkiksi tavulappuja pienille, missä he sitten saa etsiä tavuja tuolta käytävästä ja tulla sitten luokkaan kirjoittamaan ne esimerkiksi siihen taululle. Että sellaista pientä esimerkiks ''nouse ylös penkistä ja kävele etsimään jotakin'', mutta pyrin pitää ainakin pari kertaa viikossa jotakin toiminnallista.''' (Janina)

''Meillä oli juuri liikenneturvallisuusviikko, niin meillä oli liikuntatunnilla silleen, että mä olin laittanut erilaisia liikennemerkkejä. Me käytiin ne ensin läpi ja sitten me leikittiin kaupunkia niin, että siellä oli tyypit pitämässä junaradan puomeja sählymailoilla ja tällä tavalla integroitiin liikenneturvallisuus siihen liikuntaan. Liikuntaa pystyy hyödyntämään matikkassa, musiikissa ja oikeastaan missä tahansa oppiaineessa melkeinpä. Piilo-opetussuunnitelman näkökulmasta me harjoitellaan sitä, että kun oppilaat istuu pareittain, niin sanotaan että toinen parista käy hakemassa tämän asian ja toinen pari molemmille ja toinen parista käy hakemassa molemmille asian luokan toiselta puolelta eli hajautetaan myös sitä trafiikkia siellä luokassa ja ne on myös sellaisia asioita missä se liikkuminen tulee huomaamattakin eikä kukaan edes tajua, että liikkuu.'' (Jemina)

''Esimerkiksi pieniä taukojumppia ja pientä ravistelua jos tuntuu välillä, että homma ei toimi. Välillä kokeillaan tehdä vähän seisaaltaan hommia. Esimerkiksi suunnistuksessa liikunnan voi yhdistää kuvasuunnistukseen ja ettiä jotain maamerkkejä. Ottaa vaikka valokuvan pädeillä jostain ja silleen yhdistää ympän ja liikunnan yhteen helposti.'' (Tuomo)

6.3 Koulupäivän aikana tapahtuvaan fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

Tässä osiossa tutkittavilta kysyttiin fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan taustalla vaikuttavista tekijöistä, jotka mahdollisesti kannustavat tai rajoittavat toiminnan mahdollisuuksia.

Mielenkiinto kiinnittyi luokanopettajien omaan harrastamisen taustaan ja erityisesti koululaitoksen tarjoamiin mahdollisuuksiin päästä toteuttamaan fyysistä aktiivisuutta.

Erilaiset koulun tarjoamat harrastamisen ja liikkumisen mahdollisuudet voivat tarjota luokanopettajille mahdollisuuksia lisätä opetukseen toiminnallisuutta. Tutkittavilta kysyttiin kuinka paljon he hyödyntävät lähialueita fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan opetuksessa:

''Koulus on aika hyvät tilat tällä hetkellä kaikkeen. Meillä on just valmistunut uus liikuntasali. Lisäks meillä on uusittu samassa yhteydes punttisali ja sinne nyt voi mennä vaikkapa kutosten kans harjottelemaan välillä. Koulun pihasta löytyy monitoimikaukalo. Talvisin tehdään jääkenttä ja hiihtoladut koulun

*ympäristöön, niin niitä päästään kans hyödyntämään. Pitkillä väkkillä kannustetaan oppilaita kiertämään sellanen lenkkipolku juosten tai kävellen.’’
(Juha)*

‘‘Kyllä meillä on lähellä urheilukenttä niin sitä hyödynnetään aika hyvin ja tota lähistön puistoaluetta josta löytyy nurmikenttää ja paljon kaikkea et ihan kivasti hyödynnetään. Meillä on lähialueella kivoja metsiä ja muita missä on hyvä sitten liikkua myös.’’ (Janina)

’’Tosi paljon. Meillä on urheilukenttä ja pesiskenttä ihan kävelyetäisyyden päässä, niin niillä taitaa olla kaikki siellä. Koulun pihalta lähtee latu sitten pururadalle missä voi hiihtää. Toi frisbeegolfrata lähellä niin niissä taitaa kyllä ihan jokainen luokka aina käydä tosi paljon. Toki sitten uinnit ja muut niin toteutetaan lähialueilla.’’ (Saana)

’’Erittäin paljon juuriki tänään on koulullamme unicef-kävely, joka on noin kolmen neljän kilometrin päässä meidän koululta eli sinne mennään pyörillä. Et siinä nyt aika hyvä mikä ekana tuli mieleen. Ja meidän koulu on vähän ehkä hieman syrjässä niin tulee sitten aika paljon pyöräiltyä muutenki, jos tarvii mennä uimahalliin ja muualle. Mut aika paljon ainaki omasta mielestä tulee hyödynnettyä sitten tarvittaessa muita paikkoja.’’ (Jemina)

’’No meillä on esimerkiksi talviurheilussa käytössä lähialueen luistelualueita ja hiihtolatuja. Koitetaan muutenki kannustaa aika paljon oppilaita liikkumaan et sais merkintöjä passeihin et on suorittanu. Talvisin meillä on käytössä hiihtopassi niin oppilaat voi siihen kerätä leimoja sitten kun on suorittanu aina yhden kerran. Keväisin voidaan käyttää piha-aluetta aika reilusti ku on käytössä kaukalot monipuolisesti eri lajeihin. Noi lähimetsät tulee jonkun verran käyttöön suunnistuksen merkeissä, niin tulee välillä iha poistuttua koulun alueeltaki pois.’’ (Tuomo)

Kouluissa liikuntakerhojen järjestäminen sijoittuu pääasiassa lukujärjestyksen ulkopuolelle iltapäiviin tai esimerkiksi välitunteihin sisältyvään aikaan. Liikuntakerhojen järjestäminen mahdollisesti viestii koululaitoksen ja opettajien sitoutumisesta fyysisen aktiivisuuden

kannustamiseen ja asennoitumisesta liikunnan harrastamiseen. Tutkimuksessa tarkastellaan luokanopettajien omia ajatuksia ja kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta, joten haastattelussa pyydettiin kertomaan koulun mahdollisista liikuntakerhoista ja sen kautta opettajien ja laitoksen asennoitumisesta fyysisen aktiivisuuden harjoittamiseen.

''Joo kerran viikossa pidetään liikuntakerhoa. Viikottain vaihdellaan eri pallopelejä lajeiks ja kokeiluiks. Ideana on saada oppilaita ohjautumaan liikunnan pariin, sillä että pidetään se homma tosi matalakynnyksisenä toimintana niin kaikki uskaltais tulla kokeilemaan ilman, että on huippuosaaja jo valmiiks.'' (Juha)

''Joo, meillä on Suomen harrastamisen mallin liikuntakerho ja pääosin sitten toki, jos opettajat itse pitää omalle luokalle tai muiden luokille. Mutta tällä hetkellä noi suomen mallin liikkakerhot on ihan riittävät, että ei ole opet lähtenyt siihen sitten lisää liikkakerhoja pitää.'' (Janina)

''Joo eli viikoittain järjestetään liikuntakerho oppilaille. Se on tunnin mittainen vapaaehtoinen osallistuminen, mutta periaatteessa semmoiseen aikaan, että kaikilla on mahdollisuus kuljetusoppilailakin siihen osallistua. Sitten meillä on pari kertaa viikossa koulun ulkopuolinen ohjaaja, joka sitten semmoisella pidemmällä puolen tunnin välkällä on oppilaiden kanssa ja tehdään jotain liikunnallista touhua siellä ja sitten meillä on joka välitunnilla välkkäri toimintaa eli oppilaat sitten vielä niinku leikittää. Ehkä eniten siihen nää pienet osallistuu, mutta siellä on sitten kaikkea hippaa ja naruja ja temppuratoja ja sun muita mitä ne väsäilee niin aika paljon sitten myös noilla väkillä on.'' (Saana)

''Löytyy. Meillä esimerkiksi koulunkäynninohjaajat pitää sisävälkkiä, missä ohjaajilla on nimenomaan tehtävänä pitää semmoista liikuntasalituntia eli he ohjaa yksin ryhmälle aina vuorollaan ja se on koko luokalle ohjattua toimintaa. Ja näin ne sit pelailee siellä mitä keksiikään. Koulun jälkeen on vielä liikuntakerho erikseen.'' (Jemina)

''Tällä hetkellä ei oikeestaan ole mitään voimassa olevaa liikuntakerhoa. Meillä tosi moni opettaja tulee reilun matkan päästä töihin niin ei valitettavasti ole

löytyy hirveesti ketään vetämään koulupäivän päätteeks sitten vielä kerhotoimintaa. Meilläki on kehiteltyä kimpakyytisyseemi monen opettajan kans, jotka tulee samalta paikkakunnalta niin ei oikeen ole ollut mahdollisuutta sit jäädä vetämään mitään muuta toimintaa päivän päätteeks. ’’ (Tuomo)

Liikuntakerhot viestii osittain koululaitoksen omaan kannustavaan asennoitumiseen resurssien puitteissa, mutta kerhojen pitäminen vaatii itse luokanopettajilta aktiivisuutta toiminnan järjestämiseen. Tutkittavilta kysyttiin heidän omasta suhteestaan liikunnan opettamiseen ja heidän mahdollisesta taustastaan liikunnan parissa toimimisesta:

’’Mulla on aika lämmin suhde liikuntaan, jos näin voi sanoo. Oon harrastanu liikuntaa enemmän tai vähemmän aktiivisesti koko elämäni ajan. Nuorempana harrastin salibandya ja judoa. Opinnoissani kävin aikanaan liikunnan sivuaineopinnot ja nyt oon päässy sit opettajana opettamaan vähintäänkin aina omalle luokalle liikuntaa. ’’ (Tuomo)

’’Mun henkilökohtainen suhde liikuntaan on sellanen et tykkään kyl opettaa liikuntaa. Varsinkin jos on reipas ja kilpailullinen ryhmä niin tosi jees. Liikunnan kautta opitaan käsittelemään iloja ja suruja kollektiivisesti yhdessä. Tykkään opettajana itekkin osallistua mukaan peleihin ja oppilaatkin tykkää, kun saa open mukaan peleihin. Mun mielestä yrittäminen ja asenne toimintaa kohtaan on kaiken a ja o. Oma taustani liikunnassa on sellainen, että oon pelannu jääkiekkoa ja jalkapalloa. ’’ (Juha)

’’No mun harrastus on yleensä ollut aina lenkkeily, että ei varsinaisesti joukkuelajeja ole tullut harrastettua. Oma suhde koululiikuntaan on ollut vähän sellainen, että muistot siitä on jotenkin tosi suorituskeskeistä, että ehkä se liikunnan ilo jäi silloin vähemmälle ja enemmän ajateltiin sitä voittamista ja suoritusta. Mulla oli alkuun tosi vaikeata opettaa liikuntaa, ehkä just sen oman koululiikunnan muistojen takia niin se oli itselle vähän semmoinen haastava aine lähtee opettamaan, mutta tota nyt tää on alkanut olla mukavampaa ja mukavampaa, että siihen on päästy ehkä enemmän kiinni omaan tyyliin opettaa mikä sitten on vähän vähemmän suorituskeskeinen kuin mitä itse totuin koululiikunnassa. ’’ (Janina)

”No liikkaa mielellään opetan, jota mä usein pukkaan saamaan joka koulussa itelleni hommaks muutenkin, että ihan mielellään sitä tekee. Mulla ei ole taustalla juurikaa joukkuelajeja, mutta yksilölajeja oon harrastanut aina varsinki nyt enemmän aikuisiällä kun pakko pysyä jossain määrin aktiivisena.”
(Saana)

”Tanssiminen on ollut enemmän itsellä vahvuuslajeja ja se onnistuu. Mä olen jo opiskeluaikoina huomannu kun mä tein sijaisuuksia, että liikunnan opettaminen ei kuulu mun vahvuusalueisiin, koska vaikka oonkin ihan hyvä pitämään hommat kasassa niin liikuntatunneilla se ohjeistaminen ja se että päästään heti tekemään on välillä hankalaa. Opiskeluaikoina sulla on ollut oikeasti aikaa suunnitella ja tehdä se koko homma valmiiksi ja prepata se niin että ei tarvitse kun vaan sanoa ja sitten tehdään. Mutta sitten kun sä menet kentälle niin se homma on aivan erilainen. Ei sulla ole aikaa, koska pahimmassa tapauksessa on vaikkapa välkkävalvonta just ennen sitä sun liikuntatuntia niin yritäpä siinä sitten hallinnoida niitä lapsia samaan aikaan kun sä valmistelet sitä tuntia ja lopputulos on, että sitä liikkumista on sen neljänkymmenenviiden minuutin aikana korkeintaan 15 minuuttia. Niin se, että siihen kaikkeen muuhun sähläykseen menee niin paljon aikaa. Mun suhteeni on ollut hyvin ristiriitainen. Se ei ole kuulunut sillee mun suosikki opetettaviin aineisiin. Mut mä oon joutunut työstämään sitä tosi paljon ja sen takia mä oon kokenut ehkä itselleni mieleiseksi sen, että mä integroin sen liikkumisen muihin oppitunteihin, että se ei ole vaan sitä perinteistä liikuntaa vaan että se on paljon muutakin.” (Jemina)

Tähän asti haastatteluissa on selvinnyt tutkittavien osallistuminen liikuntakerhoihin ja heidän omaa taustansa liikkumisen parissa. Luokanopettajilta kysyttiin seuraavaksi kuinka tärkeänä heidän oppilaitoksensa näkee liikunnan merkityksen opetuksessa.

”Meillä koulun asenneilmasto on sellanen et pyritään kyl olemassa olevilla resursseilla tukemaan liikkumista välituntivälineiden ja koulun pihan puitteiden avulla ja jos resurssit mahdollistaa niin liikuntakerhojen kautta. Lisäks aika kollektiivisesti kaikki meistä opettajista käyttää tota oppituntien tauottamista taukoliikunnan yms jumppien avulla.” (Tuomo)

''Koulun liikuntakulttuuri on semmonen et liikunta nähdään tärkeenä. Meil on tosi hyvät tilat kaikkeen, mikä kannustaa jo itessään liikkumaan, kun on puitteet kunnossa. 'Mä käytän liikuntaa ite opetuksessani tosi paljon, mut kuitenkin sillee että ainekehys säilyy.''' (Juha)

''No meillä on nyt tänä vuonna yhtenä semmoisena kouluvuoden teemana nimenomaan tämmöinen liikkuva koulu ja liikunnallinen koulu. Siellä suunnitellaan paljon liikunnan ympärille esimerkiksi teemapäiviä ja sitten toki on myös se, että meillä ollaan kauhean ylpeitä aina oltu siinä, että yleensä meidän koulu on pärjännyt hyvin kaikissa koulujen välisissä urheilu kisoissa. Siitä yleensä aina tehdään semmoinen pieni speaktaakkeli, että nyt on tullut taas mitaleja. Et se on hienoa, että kyllä siihen kannustaa paljon. Ja meillä on tietysti monta opettajaa, jotka on hyvin liikunnallisia et he tietysti tuo mielellään sitä osaamista sinne tunneille ja kouluun.''' (Janina)

''Kyllähän meillä on aika paljon pieneksi koulussa panostettu tähän, että on tosi paljon sitä ohjattua toimintaa välillä ennen koulua ja koulun jälkeen ja ollaan liikkuva koulu jutuissa mukana ja ihan niinku palaverereja pidetty, että miten lisätään liikuntaa ja liikkumista myös niillä oppitunneilla.''' (Saana)

''Kyllä se huomaa, että sillä on aika isokin merkitys. Kun kaikilla opettajilla on yhteisesti sovittuna, että integroidaan sitä liikettä ja tehdään ja ei istuta paikallaan, koska kaikki tietää, että se ei ole terveellistä, ei aikuisille eikä sitten myöskään lapsille. Tai että miksi se olisi edes lapsille terveellistä tai haluttuakaan ja se, että meillä on niitä liikuntakerhoja ja niitä oikeasti pidetään ja sen näkee lasten asennoitumisesta myös liikuntaa kohtaan, että siellä on vähenevässä määrin niitä, kenellä on semmoinen yhtään nyrpeä asennoituminen liikaa kohtaan, että kun pääsee tekemään ja tekemään kaikkea kivaa niin kyllä ne sit haluaakin tehdä sitä.''' (Jemina)

Liikuntaan kannustaminen syntyy osakseen hyvän välineistön mahdollistamana ja näin luokanopettajilta kysyttiinkin heidän oppilaitoksensa resursseista fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkumiseen kannustamiseen ja järjestämiseen liittyen.

''Meillä on laaja liikuntavälineistö käytös välintunteja varten. Sit löytyy toi mainitsemani pihakaukalo, jossa voi pelata jalkapalloa, koripalloa ja sählyä. Koulun pihas on lisäksi erilaisia leikkitelineitä, jotka nekin kannustaa oleen aktiivinen välitunneilla.'' (Tuomo)

''Meil on just rakentunut uus liikuntasali ja punttisali löytyy isompien oppilaiden tarpeisiin. Ulkoa löytyy liikuntakaukalo maaleineen. Sit löytyy luistelukaukalo ja pellolle tehdään ladut talveksi. Pihamaalta löytyy lenkkipolku, jota kannustetaan kiertämään. Osa oppilaista kulkee kouluun taksilla niin sitte taksia odottaessa ohjataan osallistumaan liikuntakerhoon.'' (Juha)

''Than hyvät. Meillä on ihan hyvät välineistöt ja tota ei sinällään ole mitään niissä vikaa, mutta siis meillä on ihan hyvät välineistöt. Niitä yleensä uusitaan suht hyvin, että ei ole mitään sellaista ongelmaa.'' (Janina)

''Sanoisin, että ihan niinku suhteellisen hyvät. Meillä on tiettyjä opettajia, jotka hoitaa useammankin luokan liikunnat ja tarvittavat välineet viedään niiden luokkiin. Ne opettajat opettaa sitten, jotka on liikunnassa vahvoilla, mutta en mä tiedä yhtään ainutta opettajaa kenellä ei olisi resursseja tai kykeneväisyyttä. Välineistöä on tullut tosi paljon uutta ja erilaista ja kaiken maailman härpäkkeitä ja patjaa. Kyllä on toki joitain mitä voisi ehkä päivittää, mutta monetkin liikuntavälineet kestää monta vuotta, jos niistä pidetään hyvä huoli. Resurssit on ehkä vähän sellaiset et kiikun kaakun ja priorisoidaanko niitä. Se on vähän mielipidekysymys, mutta on kohtalaiset resurssit joo.'' (Jemina)

''Meillä on kaikkia puolapuita ja renkaita sun muita laitettu luokkaa ja luokan ovissa taitaa olla kaikilla tanko, että voi vähän roikkua ja leukoja vedellä siellä jos sattuu siinä olemaan aikaa että siihen silleen meillä on aika paljon panostettu. Ja tosi hyvätkin liikuntavälineet ja varusteet ja muuta, että niihin on kanssa sitten niinku pieneksi kouluksi aika hyvin panostettu.'' (Saana)

7 Pohdinta

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin luokanopettajien näkemyksiä liikunnanopetuksen ja fyysisen aktiivisuuden merkityksestä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa. Tässä osuudessa tarkastellaan tutkimuksesta esille nousseita tuloksia ja pohditaan niiden merkitystä. Kappaleessa pohditaan lisäksi tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Lopuksi nostetaan esille tutkimuksessa esiintyvien tulosten pohjalta mahdollisia jatkotutkimusideoita ja tulosten mahdollista merkitystä tulevaisuuden opettajan ammatin kannalta. Tulokset jaetaan kolmeen alalukuun tutkimuksessa aiemmin esitettyjen tutkimuskysymysten mukaan.

7.1 Tulosten ja teorian yhteys

Tässä luvussa syvennyttään tutkimuksen tuloksiin tutkimuskysymyskohtaisesti.

Ensimmäisessä alaluvussa huomio kiinnittyy luokanopettajien antamiin vastauksiin liittyen heidän omiin ajatuksiinsa fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista kohtaan. Toisessa alaluvussa käsitellään tutkimuskysymystä liittyen luokanopettajien konkreettisiin esimerkkeihin fyysisen aktiivisuuden integroimisesta omaan opetukseensa. Kolmannessa alaluvussa pohditaan viimeiseen tutkimuskysymykseen liittyen mahdollisiin taustatekijöihin ja syihin, jotka vaikuttavat suoraan tai epäsuorasti luokanopettajien käyttämän fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen määrään omassa opetuksessaan erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa.

7.1.1 Millainen merkitys fyysisellä aktiivisuudella on erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa?

Tutkittavilta kysytyissä kysymyksissä pyrittiin ensin luomaan pohjaa siitä, mitä luokanopettajat ajattelevat termistä ”fyysinen aktiivisuus” ja mitä siihen sisältyy heidän käsityksensä mukaan. Haastatteluun osallistuneita luokanopettajia oli viisi ja heiltä kaikilta saatiin samansuuntaisia vastauksia kysymykseen. Tutkittavat olivat samassa käsityksessä siitä, että termi fyysinen aktiivisuus sisältää heidän mielestään kaikenlaisen liikunnan ja energiaa kuluttavan toiminnan. Tutkittavista ainoastaan yksi ei liittännyt vastaukseen koulukontekstia vaan hän puhui yleisemmällä tasolla liikunnallisesta elämäntavasta ja itsestään huolehtimisesta. Kaikki muut neljä tutkittavaa sisällyttivät koulukontekstin vastauksessaan tuomalla esimerkkejä välitunneista, liikunnanoppitunneista ja koulussa tapahtuvasta liikkeestä. Yleisesti tästä voidaan päätellä, että kaikilla tutkittavilla oli samansuuntainen ajatus siitä, että fyysinen aktiivisuus on liikuntaan ja liikkumiseen liitettyä

toimintaa, jonka perusajatuksena on itsestään huolehtimisen taito. Huomion arvoista on se, että kukaan tutkittavista ei rajannut fyysistä aktiivisuutta ainoastaan liikunnanoppitunteja koskevaksi toiminnaksi, vaan fyysinen aktiivisuus miellettiin yleiseksi toiminnaksi, jota tapahtuu myös liikunnanoppituntien ulkopuolella. Myös Jaakkolan (2017) tutkimuksessa määritellään fyysisen aktiivisuus samalla tavoin sisältäen kaiken fyysisen toiminnan esimerkiksi välituntiliikunnan, oppitunteja tauottavan liikunnan sekä liikunnanoppitunnit.

Seuraavaksi tutkittavilta kysyttiin, miten fyysinen aktiivisuus näyttäytyy koulupäivän aikana liikunnanoppituntien ulkopuolella. Vastauksista korostui selvästi kaksi pääteemaa. Tutkittavat toivat vastauksissaan esille välitunneilla tapahtuvan liikkumisen ja toiseksi oppituntien lomassa tapahtuvan liikkeen esimerkiksi tauottavan liikunnan muodossa. Yksi tutkittavista korosti erityisesti järjestävänsä taukoliikuntaa oppilaille huomattavasti, että oppilailla on haasteita opetukseen keskittymisessä. Vastauksista voikin olettaa edeltävää kysymystä vahvistaen, että luokanopettajat eivät rajoita omalla toiminnallaan liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta ainoastaan liikunnanoppitunneille, vaan sitä käytetään aktiivisesti myös muun opetuksen lomassa. Vastauksista pystyttiin havaitsemaan kaksi tutkittavaa, jotka nostivat esille oppilaiden välitunneilla tapahtuvan liikkumisen olevan yksilöllistä. Juha vastauksessaan kertoi liikunnan olevan erilaista eri oppilailla sen perusteella, että kokevatko he liikunnan olevan heille henkilökohtaisesti tärkeä tai mielenkiintoinen asia. Janina vastauksessaan toi esille, että hän kokee välitunneilla tapahtuvan liikunnan ja liikkumisen olevan yleisempää ikätasoltaan nuorimmilla oppilailla, hänen tapauksessaan hänen omalla ensimmäisen luokan oppilaillaan, vastapainona hieman vanhemmilla ja isommilla oppilailla eli tässä kontekstissa voidaan olettaa, että viidennen ja kuudennen luokan oppilailla välituntiliikunnan olevan vähäisempää.

Tutkittavilta haluttiin selvittää, millainen merkitys fyysisellä aktiivisuudella on heidän oman käsityksensä mukaan erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden käyttäytymisessä ja jaksamisessa. Kaikki tutkittavat korostivat vastauksissaan, että liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on positiivinen merkitys käyttäytymiseen ja jaksamiseen. Vastauksissa korostui varsinkin keskittymisen paraneminen niillä oppitunneilla, joita edellä saattoi olla liikkumista vaativaa toimintaa esimerkiksi liikunnanoppitunnit. Tutkittavien vastauksista pystyy havaitsemaan yhteneväisyyden siinä, että liikkuminen itsessään koetaan ylimääräistä energiaa purkavana toimintana. Liikkuminen ei itsessään saata olla oppimista edistävä tekijä tässä tapauksessa, mutta vastauksista voidaan huomata, että tutkittavat pitävät fyysistä aktiivisuutta

keskittymistä parantavana tekijänä, kun se liitetään tauoksi pitkien opetustuokioiden väliin ylimääräisen energian purkamiseksi sekä keskittymistä vahvistavaksi tekijäksi. Tuomo toi esille yksilön energiatasojen tasapainottamisen lisäksi yhteisöllisen näkökulman sillä, että liikunta saattaa rauhoittaa tiettyjä oppilaita olematta häiriötekijänä muulle opetusryhmälle. Vastauksista voidaan havaita, että fyysisellä aktiivisuudella on tutkimukseen osallistuneiden luokanopettajien näkemyksen mukaan merkitys käyttäytymisessä, sillä se auttaa oppilasta jaksamaan paremmin, ennaltaehkäisee erilaista häiriökäyttäytymistä, motorista levottomuutta omaavilla oppilailla purkamalla ylimääräistä energiaa ja parantaa oppilaiden keskittymistä yksilö- ja ryhmätasolla. Samanlaisia havaintoja on osoitettu (World Health Organization, 2020) tutkimuksessa, jossa todetaan fyysisen aktiivisuuden kohentavan lasten kognitiivista suorituskäkyä, toiminnanohjauskäkyä sekä tarkkaavaisuutta.

Luokanopettajilta kysyttiin heidän mielipidettään siitä, että kuinka paljon liikunnanopetusta oppilailta pitäisi olla heidän näkemyksensä mukaan viikkotasolla. Vastauksissa oli havaittavissa jakautumista tutkittavien kesken siinä, että kaksi tutkittavaa vastasi nykyisen liikunnanopetuksen määrän olevan riittävää koulussa ja kolme tutkittavaa vastasi, että liikunnanopetusta pitäisi olla enemmän. Kun vastauksia tarkastellaan syvemmin, niin havaitaan, että molemmat tutkittavat, jotka totesivat liikunnanopetuksen määrän olevan riittävää nykyisellään, huomioivat vastauksessaan sen, että liikuntaa tapahtuu nykyisellään muuallakin, kuin liikunnan oppitunneilla, näin olettaen liikunnan määrän olevan sopivasti tasapainossa. Merkittävin haaste tutkittavien mielestä, jotka puolsivat liikunnan määrän lisäämistä, oli se, että oppituntijako ei mahdollista liikunnanoppituntien lisäämistä viikkotuntirakenteeseen. Nämä tutkittavat kertoivat, että heidän näkemyksensä mukaan liikunnan määrää olisi helppo lisätä integroimalla sitä toiminnallisuuden keinoin opetukseen mukaan. Tämä kertoo siitä, että tutkittavat kokevat fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen merkityksellisiksi, mutta liikunnanoppituntien määrän lisäämiseen ei tulisi ryhtyä, jotta liikunnanoppitunnit eivät veisi tilaa muiden oppiaineiden opetuksesta. Vaihtoehtona vastauksissa tuotiin esille, että liikunnan määrää voisi lisätä toiminnallisuuden keinoin, jossa integroitaisiin liikkumista muihin oppiaineisiin. Juha totesi liikunnan määrän olevan sopiva tämänhetkisessä opetuksessa, mutta samassa keskustelussa toi esille, että hänen näkemyksensä mukaan liikuntaa ei voi olla koskaan liian paljon. Janina ehdotti omassa vastauksessaan hyväksi tavaksi lisätä liikkumisen määrää liikuntakerhojen kautta. Osa tutkittavista oli huolissaan siitä, että viikon ajalle sijoittuvat liikunnanoppitunnit saattavat olla kaksoistuntien muodossa yhden päivän sisällä, joka tarkoittaa sitä, että viikon aikana

tapahtuvat liikunnanopetukseen tarkoitetut opetustunnit sijoittuvat samalle päivälle ja muina päivinä heillä ei ole liikunnanopetusta. Vaihtoehtoisesti Janinan mainitsemat liikuntakerhot jakaisivat oppilaiden liikkumista tasaisemmaksi useammalle päivälle. Saana totesi, että alakoulun 5–6 luokkien oppilailla liikunnanopetusta on viikon aikana huolestuttavan vähän ja panostamalla vapaaehtoiseen liikuntaan esimerkiksi Janinan mainitsemiin liikuntakerhoihin, voitaisiin torjua tätä usean päivän liikkumattomuutta. Kansallinen liikuntasuositus (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021) ohjaa lapsia- ja nuoria liikkumaan päivässä vähintään 1–2 tuntia. Kansainvälinen WHO:n liikuntasuositus puolestaan ohjaa lapsia- ja nuoria liikkumaan yhden tunnin päivässä, ja liikunnan tulisi olla keskitasoisesti tai voimakkaasti fyysisesti kuormittavaa (World Health Organization, 2020). Voidaan siis havaita, että osan tutkittavista luokanopettajista ilmaisema huoli liikunnanoppituntien sijoittumisesta samalle viikonpäivälle on aiheellinen, sillä Liitu-tutkimus (Kokko & Martin, 2023) osoittaa, että vain kolmasosa lapsista- ja nuorista saavutti kansallisen liikkumissuosituksen mukaisen määrän liikuntaa. Tästä voidaan havaita, että suurella osalla oppilaista koululiikunta on ainoa fyysisen aktiivisuuden muoto, jota he harjoittavat viikkotasolla.

Luokanopettajien näkemykset ja asenteet fyysisestä aktiivisuutta kohtaan olivat pääasiassa positiivisia. Enemmistö haastatteluun osallistuneista tutkittavista oli sitä mieltä, että fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista voisi olla kouluviikon aikana enemmän ja ne opettajat, jotka totesivat liikunnan määrän olevan heidän näkemyksensä mukaan riittävällä tasolla, eivät nähneet liikuntaa negatiivisessa merkityksessä. Fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen määrään lisäämistä puollettiin ja sen toteuttamiseksi ehdotettiin opetuksen toiminnallisuuden lisäämistä, liikuntakerhojen ja vapaaehtoistoiminnan järjestämistä ja välitunneilla tapahtuvan liikkumisen lisäämistä.

Luokanopettajilta kysyttiin erikseen vielä fyysisen aktiivisuuden positiivisista ja negatiivisista merkityksistä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa. Vastaukset olivat samassa linjassa aikaisemmin tutkimushaastattelussa esitettyjen kysymysten vastausten kanssa. Vastauksista korostui erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden keskittymiskyky ja oppituntityöskentelyn taso, kun opettaja hyödyntää toiminnallisuutta ja liikuntaa omassa opetuksessaan. Kaikki tutkittavat jakoivat näkemyksen siitä, että fyysisellä aktiivisuudella on huomattava merkitys erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa tai vähintäänkin jakoivat näkemyksen, että siitä ei ollut mitään haittaa. Fyysistä aktiivisuutta pohdittaessa Juha totesi: “On muistettava mennä oppilaan omilla ehdoillaan huomioiden minkälaista tukea

oppilas tarvitsee.” Juhan vastausta tukien Saana kommentoi, että erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetusta suunniteltaessa on huomioitava, että oppilaat saisivat onnistumisen kokemuksia ja liikunnan eri muodot ovat sitä ajatellen toimiva menetelmä tuottaa onnistumisen kokemuksia. Tuomo kertoi näkemyksensä haastattelussa siitä, että liikunta on helposti toteutettava menetelmä, jonka avulla on mahdollista tauottaa erityisen tuen tarpeen omaavien oppilaiden opiskelua, sillä tarkkaavuuden haasteita omaavien oppilaiden keskittymiskyky ja työskentely ovat useasti lyhytjänteistä. Vastauksista voi havaita, että luokanopettajat mieltävät fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen opetuksen apukeinona, joskin yksilökohtaisesti eri syistä. Toiset luokanopettajat voivat hyödyntää liikkumista tauottavana tekijänä, jolla pyritään vahvistamaan keskittymistä ja tukemaan tarkkaavaisuutta. Toiset opettajat käyttävät sitä positiivisten onnistumisten ja tukemisen muotoina omassa opetuksessaan. Tästä kaikesta taustalta voidaan nostaa esiin se, että luokanopettajalta vaaditaan hyviä oppilaantuntemustaitoja, sillä erityisen tuen tarpeen omaavilla oppilailla voi olla yksilöllisiä avuntarpeita ja hänen opettajansa on osattava tunnistaa erilaiset keinot kunkin oppilaan tukemiseksi. Luokanopettajalta vaaditaankin näiden vastausten perusteella monipuolisia taitoja ja kykyä tunnistaa kunkin yksilön tarpeet, jotta voitaisiin varmistaa jokaisen oppilaan osallistuminen ja osallisuuden ilo.

Luokanopettajilta kysyttiin fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen mahdollisista negatiivisista vaikutuksista erityisen tuen tarpeen omaavien oppilaiden opetuksessa. Haastatteluissa selvisi, että fyysisellä aktiivisuudella on myös negatiivisia merkityksiä ja niistä esimerkkeinä mainittiin oppilaiden mahdollinen väsymys liikunnanoppituntien jälkeen, oppilaiden haasteet itsesäätelystä, sekä välttämiskäyttäytyminen. Juha kommentoi, että oppilaat saattavat käyttää fyysistä aktiivisuutta pakokeinona oppimistilanteesta opiskelumotivaation ollessa heikolla tasolla.

Tuomon vastaus haastattelussa puolsi Juhan näkemystä, sillä hän on kokenut, että oppilaat saattavat vältellä opiskelua erilaisten taukoliikunnan muotojen ja toiminnallisuuden keinoin, jotta oppilaiden ei tarvitsisi keskittyä itse opiskeluun. Kummankaan haastateltavan kommentista ei noussut aiheesta syvempää huolta eivätkä he kommentoivat välttämiskäyttäytymisen olevan merkittävä ongelma erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden käyttäytymisessä. Tuomo nosti vastauksessaan esille oppilaiden mahdolliset tunteiden säätelytaidot. Osalla oppilaista tunteiden säätely saattaa olla heikommalla tasolla suhteessa oppilaan ikätasoon ja tämä voi tuottaa haasteellisia tilanteita esimerkiksi liikunnanopetuksessa

erilaisten kilpailullisten pelien yhteydessä, kun lopputulos ei miellytä oppilasta. Tästä saattaa aiheutua välikohtauksia ryhmän sisällä ja nämä tunnekuohut saattavat joissain tapauksissa siirtyä seuraavalle oppitunnille saakka tuottamalla haasteita opiskeluun ja oppimiseen keskittymiseen liikunnan oppitunnin jälkeisellä oppitunnilla.

Saana kommentoi omassa vastauksessaan myös oppilaiden tunnetaitoja ja niiden mahdollisia heikkouksia. Saanan mielestä osalla oppilaista saattaa olla haasteita käsitellä negatiivisia tunnetiloja, ja hän kokee, että liikunnan opetuksessa on omat riskinsä näiden negatiivisten reaktioiden syntymisessä, sillä liikunta on monelle oppilaalle se oppimistilanne, jossa he haluavat saada onnistumisen kokemuksia hänen näkemyksensä mukaan. Sosiaalisten taitojen ja tunteiden käsittelytaitojen ollessa heikompia, oppilas saattaa oppitunnin aikana reagoida purkamalla harmituksen tunteensa muita oppilaita kohtaan verbaalisesti tai muilla tavoin käyttäytymisellään.

Janina nosti vastauksessaan esille oppilaiden mahdolliset keskittymisvaikeudet. Aikaisemmin haastatteluissa selvisi, että toisinaan liikunnanoppitunnit sijoittuvat lukujärjestyksessä samalle viikonpäivälle. Tietyt opetuksen sisällöt vaativat aiheeseen syventymiseen kaksoisoppitunnit, sillä yksi 45 minuutin oppitunti on esimerkiksi uimaopetuksessa riittämätön aika ja näissä tapauksissa opetus vaatii tuntien yhdistämisen opetettavan aiheen riittävän käsittelyn vuoksi. Tämä aiheuttaa Janinan mukaan sen, että toisinaan fyysisen rasituksen jälkeen oppilaiden käytöksestä on havaittavissa seuraavalla oppitunnilla väsymyksen piirteitä, jotka näkyvät tyypillisesti keskittymisen ja tarkkaavaisuuden haasteina opetusta kohtaan. Voidaan havaita, että vaikka fyysinen aktiivisuus on tutkittavien näkökulmasta positiivisena tekijänä suhteessa erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden oppimiseen, niin tutkittavat kokevat voimakkaasti kuormittavan liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden kuormittavan oppilaita siinä määrin, että sillä on negatiivinen merkitys oppilaiden jaksamiseen ja tarkkaavuuteen liikunnanoppituntien jälkeisillä oppitunneilla.

Jemina korosti vastauksessaan opetuksen suunnittelun tärkeyttä. Vaikka fyysinen aktiivisuus on koettu merkitykseltään myönteiseksi suhteessa erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden oppimiseen aikaisempien vastausten perusteella, niin Jemina toteaa, että fyysisen aktiivisuuden vaikutus saattaa olla päinvastainen, jos luokanopettajan oppilaantuntemus on heikolla tasolla. Erityisen tuen oppilaiden omatessa erilaisia haasteita oppimisessaan tai sosiaalisessa kanssakäymisessään, luokanopettajan täytyy omata käsitys siitä, millainen

toiminta on hyödyksi oppilaalle ja millainen toiminta saattaa aiheuttaa haittaa opetuksessa. Eri oppilaita huomioiden opettajan tulisi harkiten suunnitella opetuksensa sisällöt erilaisia oppijoita huomioivaksi, sillä oppilaan kokiessa itsensä toiminnasta ulkopuoliseksi voi fyysisen aktiivisuuden merkitys olla kyseisellä oppilaalla negatiivinen aiheuttamalla epäonnistumisen kokemuksia ja osattomuuden tuntemuksia. Fyysinen aktiivisuus on tämän vastauksen perusteella menetelmä, jota käyttämällä opettajan tulisi tarkkaan miettiä ja suunnitella omaa opetustaan, sillä sitä voi hyödyntää positiivisessa merkityksessä, mutta puolestaan harkitsematon ja oppilaiden tarpeet unohtava liikunnanopetus ja fyysinen aktiivisuus saattaa aiheuttaa oppilaalle negatiivisia kokemuksia liikunnasta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Liikunnan merkitysyhteyksien merkityksestä kertovat myös Koski ja Zacheus (2012) tutkimuksessaan, jossa he toteavat lapsen olevan todennäköisimmin fyysisesti aktiivinen, mikäli hän kykenee löytämään liikunnasta tai fyysisestä aktiivisuudesta itselleen tarkoituksenmukaisia merkitysyhteyksiä.

Jemina, Tuomo ja Saana olivat kaikki vastauksissaan samalla ajastustasolla siitä, että luokanopettajan työ vaatii hyvää oppilaantuntemusta. Fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen opetuksen suunnittelu vaatii erilaisten oppilaiden huomiointia toiminnassa ollessa riski tunteiden vääränlaiselle purkamiselle, strukturoimattoman opetuksen aiheuttaman keskittymisvaikeuden vuoksi, joka saattaa aiheuttaa seuraamuksia seuraavillakin oppitunneilla. Huomionarvoista tutkittavien luokanopettajien vastauksissa on se, että luokanopettajien esittämät fyysisen aktiivisuuden positiiviset ja negatiiviset merkitykset liittyivät keskittymiseen. Oppilaiden opetukseen keskittyminen oli keskeisin tuloksista havaittavissa oleva tekijä molempien kysymyksiä vastauksissa. Vastauksista voidaan havaita, että sopiva määrä fyysistä aktiivisuutta ja toiminnallisuutta opetuksessa saattaa olla positiivinen vaikuttaja oppilaiden keskittymiskykyyn, mutta fyysisen aktiivisuuden kuormittavuuden ollessa liiallista, on mahdollista, että oppilaiden keskittymiskyky heikkenee sen seurauksena. Tämä vaatiikin opettajilta oppilaantuntemustaitoa, jotta opettaja kykenee suunnittelemaan oman opetuksensa jokaisen oppilaan tarpeita palvelevaksi toiminnaksi.

7.1.2 Millä keinoin luokanopettajat hyödyntävät liikuntaa erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa?

Haastatteluun osallistuneiden luokanopettajien vastauksista ilmeni, että he hyödyntävät liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta omassa opetuksessaan lähes päivittäisellä tasolla. Fyysistä aktiivisuutta esiintyy tutkittavien opetuksessa liikunnanoppituntien ulkopuolella pääasiassa

oppiaineiden toiminnallisuuden keinoin, välituntitoiminnan aikana, sekä koulumatkojen aikana. Liikunnan integrointia vastausten perusteella esiintyi erityisesti matematiikan ja ympäristöopin oppiaineissa, sillä niihin on tutkittavien näkemyksen mukaan tarkoituksenmukaista liittää osaksi erilaisia toiminnallisia elementtejä.

Juha vastauksessaan mainitsi erityisesti matematiikan oppiaineen tuomalla esimerkin ruutuhyppeystä kertotaulujen tulosten mukaisesti ottamalla mukaan kahden ja kolmen kertotaulujen tuloksia. Jemina ja Saana mainitsivat myös matematiikan oppiaineen, kun he pohtivat vastauksessaan, missä oppiaineessa he integroivat fyysistä aktiivisuutta mukaan opetukseensa. Aikaisempi tutkimustieto tukee luokanopettajien näkemyksiä fyysisen aktiivisuuden hyödyntämisestä matematiikan oppiaineen opetuksessa. Tutkittavien luokanopettajien näkemystä tukee Sneekin ym. (2019) laatima tutkimus, jossa todetaan toiminnanohjauksella ja fyysisellä aktiivisuudella olevan yhteyksiä toistensa kanssa. Toiminnanohjaus puolestaan on kiinteästi yhteydessä matematiikan oppimisen taitoihin. Lisäksi World Health Organization (2020) laatimassa tutkimuksessa todetaan hyvän fyysisen kunnan olevan yhteydessä parempien akateemisten taitojen hallitsemisessa sekä erityisesti matematiikan osaamisessa. Voidaan havaita, että aikaisempi tutkimuspohja on yhtenevä tutkimuksessa saatujen tulosten kanssa siitä, että fyysinen aktiivisuus ja liikunnallinen toiminta tukee oppilaiden oppimista matematiikan oppiaineessa.

Useampi luokanopettaja mainitsi ympäristöopin oppiaineen vastauksissaan. Juha kertoi vastauksessaan käyttävänsä ympäristöopin oppiaineessa fyysistä aktiivisuutta integroimalla oppiaineeseen liikkumista paikasta toiseen. Aluksi opettaja siirtyy oppilaiden kanssa ulkoilemaan esimerkiksi tunnistamaan erilaisia kasveja ja puita kävelyretkillä. Opettajilla on Juhan kyseisessä esimerkissä myös mahdollisuus liittää mukaan suunnistuksen opetusta lähettämällä oppilaat pareittain etsimään karttojen kanssa jotain tiettyä kasvilajia tai muuta ennalta määrättyä kohdetta. Tuomon vastaus tuki Juhan kommenttia ympäristöopin ja suunnistuksen yhdistämisestä. Tuomo kertoi liittävänsä fyysisen aktiivisuuden osaksi omaa opetustaan eri oppiaineiden sisällöissä esimerkkinä ympäristöopissa voi hyödyntää kuvasuunnistamista liikkumisen keinona. Oppilaat voidaan lähettää etsimään erilaisia maamerkkejä luonnosta ja ottamaan valokuvat älytableteilla merkiksi siitä, että ovat löytäneet ja käyneet etsimässä maamerkkejä.

Juha vastauksessaan kertoi yhdistävänsä liikunnan ja kuvataiteen oppiaineet yhteen. Konkreettisenä keinona voidaan käyttää mallintamista ottamalla valokuva omasta toiminnasta

ennen varsinaisten töiden piirtämistä ja maalaamista. Oppilaat voivat ottaa kuvia ja videoita omasta toiminnastaan esimerkiksi Juhan käyttämä esimerkki oppilaan heittäytymisestä pallon torjuntaan ja tilanteen taltioinnista kameralla videolle tai kuvaksi. Tätä voidaan käyttää oman kuvataiteen työn mallipohjana. Juha kokee, että tällaiset liikunnan integroinnin keinot tuovat konkreettisuutta oppimiseen ja tällä keinoin tukevan oppimista kokonaisuudessa. Juhan vastauksesta voi nostaa esiin konkretian tärkeyden oppisisällön oppimisessa ja opetuksessa. Erityisen tuen oppilaat ovat usein yksilöllisiä oppijoita ja usein samat menetelmät eivät ole soveltuvia erilaisille erityisen tuen piiriin kuuluville oppilaille. Opetuksen menetelmien monipuolinen toteuttaminen tarjoaa mahdollisuuden erilaisille oppijoille oppimiskokemusten saamiseen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan ottaminen opetukseen on yksi menetelmä, jolla voidaan tukea erityistä tukea tarvitsevia oppilaita heidän tavoitteidensa saavuttamisessa.

Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista voidaan hyödyntää myös yksittäisten oppiaineiden lisäksi hyödyllisten teemojen opetuksessa. Jemina kertoi vastauksessaan hyödyntäneensä liikkumista liikenneturvallisuusviikon aikana omassa opetuksessaan liikunnanoppitunnin aikana. Oppilaat pääsivät leikkimään kaupunkia opettelemalla aluksi liikennemerkit, jonka jälkeen rakennettiin oma pieni kaupunki liikuntasaliin hyödyntämällä liikuntavälineistöä. Esimerkkinä Jemina kertoi vastauksessaan oppilaiden käyttäneen salibandymailoja junanratojen puoleina kaupungin liikennöinnissä. Kyseinen esimerkki kertoo luokanopettajien käyttävän fyysistä aktiivisuutta monipuolisesti eri aiheiden opetuksessa, jotka eivät aina keskity yksittäiseen oppiaineeseen.

Mielenkiintoisena nostona Jeminan ja Janinan vastauksista selvisi, että oppilaiden liikututtaminen luokassa saattaa olla opettajien tietoinen keino keventää oppilaiden pakkaantumista ja ruuhkaantumista luokkatilassa. Fyysisen aktiivisuus, liikkuminen ja toiminnallisuus toimii yhtenä luokanopettajien tilanhallintakeinona luokkatilojen ollessa monessa tapauksessa pieniä huomioon ottaen luokkakokojen kasvamisen oppilasmäärältään. Jemina kertoi istuttavansa oppilaita pareittain ja antavansa parin toiselle puolelle tehtävän noutaa tarvittavia välineitä ja tarvikkeita, tällä keinoin vähentäen luokan saman aikaista liikennettä ahtaassa luokkatilassa. Samaan aikaan tausta-ajatuksena on piilo-opetuksellisesti liikuttaa oppilaita oppitunnin aikana vähentämällä paikallaan istumista. Janina vastauksessaan kertoi samanlaisista hankaluuksista luokan ahtautta koskien. Janina kertoi hyödyntävänsä pistetyöskentelyä luokassa ja luokan edessä käytävällä näin välttämällä kaikkien oppilaiden saman aikaista oleskelua samassa tilassa. Konkreettisenä esimerkkinä Janina kertoi

käyttäneensä pienien oppilaiden kanssa erilaisten tavulappujen asettamista käytäville. Oppilaat voivat käydä käytävällä etsimässä ja lukemassa tavulaput, jonka jälkeen mennään esimerkiksi kirjoittamaan tai laittamaan tavulaput luokan taululle. Tällä keinoin oppilaat pääsevät jälleen liikkumaan oppitunnin aikana ja työskentelemään seisaaltaan samanaikaisesti vähentäen istumista. Edellä mainitut esimerkit toimivat hyvinä keinoina vähentää oppilaiden paikallaan istumista ja näillä keinoin luokanopettajat saavat esimerkiksi vähemmän liikunnallisesti aktiivisia oppilaita liikkumaan hyödyntäen oppiaineen sisälle piilotettua fyysistä aktiivisuutta ja toiminnallisuutta ilman, että oppilas välttämättä itsekään ymmärtää liikkuvansa.

Seisaaltaan työskentely ja pistetyöskentely nousivat esille muidenkin opettajien vastauksista. Janinan lisäksi Tuomo kommentoi antavansa oppilaille toiminnallisia tehtäviä, joissa oppilaiden tulee työskennellä seisoma-asennossa. Tuomon mukaan, jos luokassa tuntuu olevan levoton tunnelma niin erilaiset taukojummat ja ravisteluhetket ovat hyviä keinoja pysäyttää työskentely ja purkaa ylimääräinen energia. Saana totesi vastauksessaan hyödyntävänsä jumppia ja muita toiminnallisia tapoja ylimääräisen energian purkamiseksi ja oppilaiden tarkkaavaisuuden vahvistamiseksi. Saana toteaa, että toiminnallisuus esimerkiksi pistetyöskentelymenetelmällä on hänellä käytössä varsinkin alkuopetusikäisten oppilaiden kanssa, mutta osiltaan myös hieman vanhempien oppilaiden kanssa. Saanan mielestä oppilaiden ja varsinkin erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden kanssa on tärkeää tavoittaminen. Oppilailla ollessa ylimääräistä energiaa, saattaa tavoittaminen ja viestin ja opetuksen läpivienti olla hankalaa levottoman oppilaan tapauksessa. Saana totesi vastauksessaan, että on oppinut jo ennakoimaan etukäteen ottamalla kaksoistunneilla ohjelmaan mukaan fyysistä tauottavaa toimintaa levottomuuden ehkäisyksi. Janina kertoi pyrkivänsä pitämään toiminnallisia tuokioita vähintään kaksi kertaa viikossa.

Luokanopettajien vastauksista on havaittavissa, että toiminnalliset tuokiot esimerkiksi taukojummat, pistetyöskentelyt ja ravisteluhetket ovat opettajien menetelmiä, joiden avulla he pyrkivät kontrolloimaan tilanteita, joissa he havaitsevat oppilaidensa käytöksessä levottomuutta ja tarkkaavuuden suuntaamisen haasteita. Fyysisen aktiivisuuden merkitys opetuksessa ei ole ainoastaan sitä, että oppilaat saisivat lisää liikuntaa päiväänsä, vaan opettajat saattavat hyödyntää sitä myös luokan rauhoittamisessa ja opiskeluun keskittymistä auttavana menetelmänä. Yhteenvetona tutkittavien luokanopettajien vastauksista voidaan havaita, että luokanopettajat käyttävät fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista monipuolisesti eri

oppiaineissa ja oppisisältöjen opetuksessa matematiikan oppimääristä luokan ryhmadynamiikan ohjaamiseen. Haastatteluun osallistuneiden opettajien vastauksista on löytynyt muutamia esimerkkejä fyysisen aktiivisuuden konkreettisesta hyödyntämisestä opetuksen tukena ja pääasiallisesti lähes kaikki luokanopettajien antamat vastaukset ovat antaneet myönteisen kuvan siitä, että fyysinen aktiivisuus olisi positiivinen voimavara ja lisä opettajan työskentely- ja opetusmetodeissa.

7.1.3 Millaiset tekijät mahdollistavat koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden?

Tutkielman kolmannessa tutkimuskysymyksessä mielenkiinto kohdistui fyysisen aktiivisuuteen vaikuttaviin taustalla toimiviin tekijöihin. Oppilaitosten sijoittamat resurssit voivat vaikuttaa koulusta löytyviin fyysiseen aktiivisuuteen kannustaviin tekijöihin, kuten esimerkiksi tarvittavat liikuntavälineet erilaisiin peleihin ja leikkeihin tai koulun pihasta ja sisätiloista löytyviin liikuntaan tarkoitettuihin rakennelmin. Oletuksena voi pitää, että tyhjä koulun piha ei kannusta oppilaita leikkiin ja kilpailullisuuteen välituntien aikana samaan aikaan, kuin puutteet liikuntavälineistössä ovat rajoite monipuoliselle ja kaikkia mukaan osallistavalle opetukselle. Koululla on mahdollisuus olla yksittäinen iso kannustava tekijä oppilaiden liikunnalliselle elämäntavalle panostamalla resurssien kautta ja luomalla kannustavan ympäristön välineistön, ilmapiirin ja henkilöstön kautta. Seuraavaksi tarkastellaan näitä edellä mainittuja tekijöitä.

Kaikki haastatteluun osallistuneet luokanopettajat jakoivat näkemyksen siitä, että heidän oppilaitoksensa oli sitoutunut fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisuuteen kannustamiseen ja että tämä näkyi asenneilmastossa ja liikuntakulttuurissa. Yhteistä oppilaitoksilla oli se, että olemassa olevilla resursseilla haluttiin tukea koulupäivän aikaista liikkumista esimerkiksi erilaisilla liikuntatapahtumilla, olemassa olevalla välineistöllä tai liikuntakerhojen muodossa. Koulun liikuntavälineistö ja liikuntakerhot olivatkin haastattelussa erillisiä kysymyksiä, joihin luokanopettajien kanssa syvennyttiin tarkemmin.

Kaikki luokanopettajat mainitsivat haastatteluissaan kouluillansa olevan hyvät välineistöt liikunnallisten aktiviteettien harrastamiseen, mutta yksi opettajista oli huolissaan siitä, että priorisoidaanko resurssien käyttöä aina ensisijaisiin tarpeisiin. Jemina totesi, että on mielipidekysymys sijoitetaanko resurssit aina oikeaan kohteeseen. Jeminan koululla on hänen sanojensa mukaan paljon uutta välineistöä, jota voi hyödyntää liikunnassa ja muun välineistön

olevan kohtalaisessa kunnossa, kunhan niistä pidetään hyvää huolta. Heidän koulussaan liikunnan opetusvastuu on jaettu niille opettajille, jotka ovat kokeneet liikunnan opetuksen omaksi vahvuudekseen. Muiden tutkittavien vastauksissa nostettiin esille, että välineistöön panostaminen on näkynyt liikuntaan tarkoitettujen tilojen ylläpitämisen keinoin esimerkiksi pihakaukalon muodossa tai välineiden uusimisen muodossa. Tarvittavien välineiden kunnossa pito ja ympäristöstä löytyvien fyysiseen aktiivisuuteen kannustavien tilojen ylläpito voikin olla yksi tärkeä tekijä oppilaiden liikuntaan kannustamisen osatekijöistä. Esimerkkinä Saana mainitsi vastauksessaan luokassaan olevan erilaisia renkaita, puolapuita ja tankoja. Välineiden olemassaolo mahdollistaa oppilaille pääsyn harrastamaan fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa ilman erillistä liikuntaan omistettua oppituntia omassa luokassansa. Nämä yksittäiset tekijät ovat yksi osa oppilaita kannustavasta ja mahdollistavasta asenneilmapiiristä, joilla oppilaitokset voivat vaikuttaa oppilaidensa liikkumiseen.

Koulun pihasta ja sisätiloista löytyvien liikunnan harrastamiseen ohjaavien mahdollisuuksien lisäksi koulun lähialueilta löytyvät liikuntaan tarkoitettut tilat voivat olla yksi osatekijä oppilaiden saamalle fyysisen aktiivisuuden määrälle. Luokanopettaja ei voi vaikuttaa koulun sijaintiin verrattuna lähialueelta löytyviin palveluihin ja tarjontaan, mutta opettaja pystyy omassa suunnittelussaan huomioimaan lähialueilta löytyvien mahdollisuuksien käytön määrän. Esimerkiksi koulun lähistöltä löytyvä puisto tai metsäalue voi toimia mahdollisuutena käydä tutustumassa luontoon biologian ja ympäristöopin opetuksessa tai esimerkiksi aikaisemmin esille nousseessa aiheessa kuvataiteen inspiraation lähteenä toimimisessa. Luokanopettajilla on suuri vapaus oman työnsä suunnittelussa ja näin opettajan omalla toiminnalla ja jaksamisella voikin olla suuri merkitys oppilaille mahdollistetusta liikkumaan pääsemisen kannalta. Suomessa perinteikästä pesäpalloa on mahdollista harrastaa usean koulun pihalla hiekka-alueella tai mahdollisella nurmikentällä, mutta jos lähiympäristöstä löytyy urheilukenttä tai pesäpallostadion niin opettaja voi osaltaan resurssien valossa vaikuttaa siihen, että lähteekö ryhmä pelaamaan pesäpalloa koulun pihan ulkopuolelle. Kyseisessä esimerkissä opettajan päätyessä urheilukentän vaihtoehtoon, yhtälöön tulee mukaan siirtyminen pelialueelle mahdollisesti kävellen tai polkupyörällä, joka on itse liikunnanoppitunnilla tapahtuvan liikkumisen lisäksi tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta.

Luokanopettajista kolme mainitsi lähialueen hyödyntämiseen liittyvään kysymykseen hyödyntävänsä useasti koulun lähialueilta löytyviä mahdollisuuksia liikunnanopetuksessa. Luokanopettajista kaksi korosti koulunsa ympäristössä olevan hyvät puitteet monipuoliselle

liikkumiselle, joka poistaa suurimman tarpeen poistua koulun alueelta. Näistä opettajista toinen kuitenkin mainitsi, että talviurheilun tarpeissa hyödynnetään lähialueen luistelualueita ja hiihtolatuja eli kaikkea opetusta ja toimintaa ei saada järjestettyä koulun omalla alueella. Näiden kahden tutkittavan vastauksissa ei ollut erillistä mainintaa uimahallista ja uinnin opetuksesta ja näin voidaankin olettaa, että kyseisten koulujen oppilaat joutuvat poistumaan koulun alueelta vähintäänkin uinnin opetukseen vaadittuun opetustilaan. Kolme muuta tutkittavaa mainitsi vastauksissaan käyttävänsä koulun läheltä löytyviä urheilukenttiä, metsäalueita tai uimahallia omassa opetuksessaan. Jemina mainitsi koulun sijaitsevan alueella, joka on kaukana liikuntapaikoista ja tästä johtuen siirtymät liikuntapaikoille tapahtuvat pyöräilemällä. Vastauksista ilmeni, että tutkittavat ovat joutuneet hyödyntämään lähialueiden mahdollisuuksia ja palveluita liikunnan opetuksessa ja fyysisen aktiivisuuden harrastamisessa. Kaksi tutkittavaa totesivat, että heidän koulunsa ympäristöstä löytyy lähes kaikki tarvittava monipuolisen opetuksen järjestämiseksi ja mahdollisuuksien tarjoamiseksi pois lukien uimaopetus. Tämä ei kuitenkaan kerro siitä, että nämä kaksi tutkittavaa olisivat lähiympäristön hyödyntämisen vastaisella asenteella vaan siitä, että heidän oppilaitoksensa resurssit on priorisoitu tarvittavan liikkumiseen kannustavan ympäristön takaamiseen oppilaille ja henkilökuntansa opetusta varten ja tästä syystä ei ole tarvetta poistua koulun alueelta opetuksen järjestämisen vuoksi.

Koulujen liikuntakerhot ovat yksi keino lisätä oppilaiden liikkumista, sillä järjestettävä toiminta sijoittuu usein opetuksen ulkopuoliselle ajalle iltapäiviin ja joissain tapauksissa välitunneille. Jemina ja Saana kertoivat haastattelussa, että heidän kouluissansa on tapana pitää välitunneilla sisävälitunteja tai liikuntavälitunteja eli oppilaat pääsevät osallistumaan ohjattuun liikuntatuokioon oppituntien välissä yleensä pidemmällä välitunneilla kaksi kertaa viikossa. Nämä liikunnalliset tuokiot olivat kummassakin tapauksessa yleensä ohjaajien vetämää toimintaa eli opettajien itse ei tarvinnut osallistua välitunneilla tapahtuvaan toimintaan. Vaikka nämä liikuntavälitunnit eivät olekaan luokanopettajia sitovaa toimintaa, kertoo tämä osakseen oppilaitoksien sitoutumisesta fyysisen aktiivisuuden harrastamiseen ja mahdollisuuksien tarjoamisesta oppilaille päästä liikkumaan pienellä vaivalla, joka ei pidennä oppilaiden päivää vaan kaikki toiminta tapahtuu koulupäivän sisällä.

Luokanopettajista yksi mainitsi haastattelussa, että hänen koulullaan ei ole tällä hetkellä voimassa olevaa säännöllistä liikuntakerhoa. Hän selittää tilanteen sillä, että kerhon järjestäminen vaatii henkilökunnalta sitoutumista toistuvaan toimintaan ja tämänhetkisten

kuljetusjärjestelyiden vuoksi heille on haastavaa saada kerhoa järjestymään henkilöstöresurssien takia. Tuomon mainitsema esimerkki kertoo osakseen siitä, että kaikilla kouluilla ei ole mahdollisuutta ja resursseja järjestää kouluajan ulkopuolista toimintaa liikunnan harrastamiseksi. Liikuntakerhojen järjestäminen vaatii henkilökunnan osallistumisen, jotta koulun alueella järjestettävä toiminta olisi valvottua, mikä puolestaan vaatii koululta resursseja. Kun mietitään keinoja fyysisen aktiivisuuden nostattamiseksi liikunnan keinoilla, liikuntakerhot ovat oiva paikka lisätä aktiivisuutta. Toiminnan järjestäminen kuitenkin saattaa olla toisille kouluille haastavampaa, kuin toisille, koska koulujen resurssit ovat eri suuruisia, koulujen koko vaihtelee toisistaan oppilas- ja henkilökuntamäärältään ja koulujen sijainnit saattavat olla kaukana asuinalueilta näin vaikuttaen kuljetukseen vaadittavaan ajankäyttöön. Kaikilla kouluilla ei ole resursseja järjestää vaadittavaa kuljetustoimintaa ja henkilökuntaa toimivaan säännölliseen liikuntakerhotoimintaan.

Muut haastatteluun osallistuneet luokanopettajat kertoivat, että liikuntakerhot ovat viikoittaista toimintaa heidän kouluillansa. Janinan koulussa järjestetään Harrastamisen Suomen Malli-liikuntakerhoa, joka on viime vuosina saavuttanut merkittävän aseman Suomessa ja kertoi, että he eivät ole kokeneet tarpeelliseksi järjestää erillistä liikuntakerhoa tämän lisäksi. Kun puhutaan liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen kannustamisesta niin Juhan vastauksesta saattaakin löytyä avain nuorten liikkumaan kannustamiseen. Hänen koulullaan on tavoitteena pitää toiminta mahdollisimman helposti lähestyttävänä, jotta kaikki oppilaat uskaltaisivat tulla kokeilemaan lajeja ilman ennakkovaatimuksia liikunnallisesta osaamisesta. Tällä ajatuksella liikuntakerhojen tulisi olla yleisesti vapaaehtoista toimintaa, johon voi osallistua kuka tahansa, eli kerhoissa oleva toiminta pidettäisiin kaikkia osallistavana ilman, että toiminnasta tulisi liian kilpailullista näin tuottaen osalle oppilaista osattomuuden kokemuksia. Tässä onnistumalla moni oppilas saisi mahdollisuuden harrastaa ja kokeilla monipuolisesti eri lajeja ilman pelkoa nolatuksi tulemisesta, kun ryhmässä on muitakin liikuntataidoiltaan samanlaisia oppilaita. Parhaimmillaan liikuntakerho voisikin olla oppilaalle paikka, jossa hän pääsee kokemaan osallisuutta ja ryhmään kuuluvuuden tunnetta fyysinen aktiivisuus ja liikunta sivutuotteena.

Liikuntakerhojen ylläpitäminen vaatii oppilaitokselta resurssien käyttämistä koulun tilojen ja koulun henkilökunnan muodossa. Oppilaitoksen tarjotessa tilat ja välineistöt on myös saatava opettajat sitoutumaan toimintaan oman osallisuutensa kautta, sillä liikuntakerhot ovat

vapaaehtoista toimintaa. Tuomon kertomassa tapauksessa heidän koulunsa opettajat eivät voineet sitoutua ajankäytöllisistä ja käytännön syistä järjestämään oppituntien ulkopuolista toimintaa. Tämä osakseen voi viestiä siitä, että osa luokanopettajista ei koe itselleen merkitykselliseksi käyttää omaa aikaansa sitoutuakseen kerhotoiminnan ylläpitämiseen. Tästä löytyykin mielenkiintoinen näkökulma siihen, että vaikuttaako luokanopettajien oma henkilökohtainen asennoituminen liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta kohtaan heidän mahdolliseen sitoutumiseensa ja aktiivisuuteen näiden kerhojen ja muun toiminnallisuuden järjestämisessä. Tutkittavilta kysyttiin heidän omasta suhteestaan liikunnan opettamiseen ja mahdollisesta taustasta liikunnan parissa toimimisessa. Haastatteluihin osallistuneista viidestä luokanopettajasta kolmen vastauksista löytyi pelkästään positiivisia tunteita liikuntaa ja liikunnan opetusta kohtaan. Kahden luokanopettajan vastauksista ilmeni ristiriitaisia ja osakseen negatiivisiakin kokemuksia liikuntaa kohtaan. Kaikkien luokanopettajien vastauksista ilmeni yhteneväisyys siinä, että he ovat kaikki harrastaneet jonkinlaista liikuntaa joko yksilö- tai joukkuelajien muodossa. Luokanopettajilta ei kysytty tarkennusta heidän harrastamisen tason vakavuudesta tai säännöllisyydestä. Näiden kahden luokanopettajan negatiivisia tunteita sisällyttävistä vastauksista löytyi erilaiset huolet opettajien perusteluista näille tunteilleen. Janina muisteli oman aikansa koululiikunnan olevan hyvin suorituskeskeistä ilman, että liikunnan ilo olisi ollut etusijalla opetuksessa. Tästä syystä Janina koki liikunnan opetuksen itselleen hankalaksi aloittaessaan työt opettajana, mutta hän myös toteaa päässeensä enemmän kiinni omaan tyyliinsä vuosien saatossa saadessaan kokemusta lisää. Jemina kommentoi vastauksessaan, että hän ei ole kokenut liikunnanoppituntien rakenteen olevan itselleen mieluisin tapa opettaa. Huolenaiheen Jemina perustelee sillä, että opiskeluaikoina oli mahdollisuus suunnitella oma opetus huolellisesti, mutta itse luokanopettajan työhön siirtyessä hän on kokenut usein kilpailevansa aikaa vastaan. Hyvä, turvallinen ja rakenteellisesti huolellinen liikunnanoppitunti vaatii opettajalta hyvää suunnittelua pohjalle, mutta Jemina kokee, että opettajan työn kuormittavuus ja ainainen kiire ei anna mahdollisuutta aina suunnitella kaikkea yksityiskohtaisesti loppuun asti. Näitä tunteita miettien Jemina on kokenut itselleen mieleiseksi liikunnan integroimisen muuhun opetukseen, sillä hänen mielestään muussa opetuksessa oppituntien rakenne on hieman helpompi hallita, kun ei olla liikunnan tunteilla mahdollistettua jatkuvan vilinän ympäristössä. Tästä korostuu huomio siitä, että opettajien työ vaatii tarkkaavaisuutta ja huolellista suunnittelua, jotta saataisiin paras mahdollinen lopputulos oppilaiden kannalta. Aikaisemmasta Tuomon vastauksesta selvisi, että hänen koulunsa on ainut oppilaitos haastatteluun osallistuneiden opettajien kouluista, jossa ei tällä hetkellä pystytty tarjoamaan

oppilaille liikuntakerhon muodossa liikunnallista toimintaa. Kuitenkin Tuomon oman liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen asennoitumisen perusteella ei voi tehdä suoraa johtopäätöstä siitä, että opettajien oma liikunnallinen tausta olisi aina selittävä tekijä kerhojen puuttumisessa vaan syynä voikin olla esimerkiksi koulun resursseista johtuva henkilökunnan puute. Muissa oppilaitoksissa liikuntakerhoja järjestettiin säännöllisesti siitä huolimatta, että Janina ja Jemina eivät kokeneet pelkästään positiivisia tuntemuksia. Janina kertoi kokemuksen tuoneen hänelle varmuutta omaan opetukseensa ja Jemina tunnisti vahvuudekseen järjestää opetuksessaan toiminnallisuutta liikunnanoppituntien ulkopuolella. Vastauksista huomaa, että opettajien omat asenteet ja liikunnallinen tausta eivät välttämättä aina ole selittävä tekijä fyysisen aktiivisuuden opetuksen puutteissa, mutta niitäkään ei kuuluisi kokonaisuudessaan pois sulkea vaan ne saattavat olla selittävä tekijä pienemmässä osassa tapauksista isommassa mittakaavassa, joka vaatii aiheesta enemmän tutkimustietoa. Tässä tutkimuksessa selvisi, että lukuun ottamatta muutamia negatiivisia tuntemuksia liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta kohtaan luokanopettajat olivat kaikki pääasiassa sitä mieltä, että fyysinen aktiivisuus ja liikunta on positiivinen voimavara ja työkalu ja he kokevat niiden olevan hyödyllisiä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa.

7.2 Tämän tutkimuksen luotettavuus

Tutkimukseen osallistunut joukko koostui viidestä luokanopettajana työskentelevistä henkilöistä, jotka ovat koulutukseltaan kasvatustieteiden maisteritutkinnon suorittaneita luokanopettajia. Tutkimukseen osallistuneiden luokanopettajien luotettavuutta tutkimuksessa lisää se, että tutkimukseen osallistuneiden luokanopettajien tuli olla valmistuneita opettajia ja heillä tuli olla opetustaustaa ja opetuskokemusta nykyisessä tilanteessa työroolissaan tai vähintään aikaisemmasta historiasta ammatin parista. Kaikki joukkoon kuuluneet henkilöt olivat aktiivisesti nykyiseltään luokanopettajan roolissa toimivia kasvatusalan ammattilaisia, joilla jokaisella oli kokemusta liikunnanopetuksesta. Tällä pyrittiin varmistamaan se, että haastattelukysymyksiin vastaavat luokanopettajat ovat kykeneviä tarjoamaan asiantuntevaa tietoa ja omia kokemuksia käsillä olleesta aihepiiristä.

Haastateltavilta luokanopettajilta pyydettiin suostumus tutkimukseen osallistumiselle ja heille kerrottiin tutkimuksen luonne ja sen tarkoitus. Haastateltaville luokanopettajille lähetettiin etukäteen tietosuojaseloste ja heille kerrottiin, että tutkimuksesta voi peräännyä milloin tahansa. Haastateltaville kerrottiin mihin heidän antamia tietoja käytettiin ja kerrottiin, että kaikki henkilökohtaiset tiedot anonymisoidaan ja tutkimuksesta ei käy ilmi mistä koulusta tai

oppilasryhmästä on kyse. Haastattelut suoritettiin zoom-etäyhteyden välityksellä ja haastattelut nauhoitettiin haastateltavien suostumuksella zoom-työkalun tallennustoiminnolla. Tämän jälkeen haastattelut tallennettiin Turun yliopiston turvatulle Seafile-pilvitallennusalustalle ja haastateltaville kerrottiin uudestaan nauhoitteiden säilyttämistavasta ja ajasta. Kaikki haastateltavat olivat hyvin ohjeistettuja tutkimuksen tekotavasta ja käytännöistä ja olivat suostuvaisia osallistumaan loppuun asti.

Tutkimuksessa käytetty haastattelurunko oli pitkään ja tarkoin harkittu työkalu parhaiden mahdollisten vastausten saamiseksi. Rungon luomisessa käytettiin apuna olemassa olevaa tietokirjallisuutta haastattelurungon tekemisestä, sekä neuvoteltiin sen käytöstä useammassa tapaamisessa pro gradu -tutkielman ohjaajan kanssa. Haastattelurunkoa luodessa pyrittiin varmistamaan, että kysymykset eivät ohjaa luokanopettajia paljastamaan mitään henkilötietoja tai yksityiskohtaisia sijainteja, joista voisi tunnistaa kyseessä olevan oppilaitoksen. Haastattelurungon kysymyksiä muokattiin useampaan otteeseen, jotta kysymykset ohjaisivat luokanopettajia kertomaan mahdollisimman tarkasti heidän omista kokemuksistaan ja näkemyksistään, jotta saataisiin mahdollisimman paljon yksityiskohtaista tietoa heidän maailmastaan heidän omin silmin tutkimuksen laadullisen luonteen vuoksi.

Luokanopettajat kertoivat omista kokemuksistaan ja näkemyksistään fyysisestä aktiivisuudesta ja sen käytöstä opetuksessaan. Luokanopettajien puhuessa omista kokemuksistaan ja omista oppilasryhmistä on aina mahdollista, että tutkittava vääristelee totuutta, jotta hän vaikuttaisi asiantuntijalta tutkijoiden silmissä. Tässä tutkimuksessa tutkijoilla ei ollut syytä epäillä luokanopettajien vastauksien totuudenmukaisuutta kysymysten monipuolisuuden vuoksi ja vastausten osittaisten samankaltaisuuksien vuoksi.

7.3 Rajoitukset työssä

Tutkimuksen aineistoa rajoitti tutkimukseen osallistuneiden luokanopettajien määrä. Laadullisen tutkimuksen tulokset eivät ole useinkaan yleistettävissä, sillä tutkimustavan luonne keskittyy enemmän tutkittavien yksilöiden maailmaan heidän omiin näkemyksiinsä määrällisen tutkimuksen kuvaillessa ilmiöiden yleisyyttä määrällisesti. Tutkimukseen osallistui viisi luokanopettajaa, joka tarkoittaa sitä, että tämän tutkimuksen avulla saadaan tietoa yksittäisten luokanopettajien kokemuksista ja näkemyksistä liittyen liikunnanopetuksen ja fyysisen aktiivisuuden merkityksestä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa. Tutkimuksen tulosten ulkopuolelle jäävät väistämättä monen muun luokanopettajan

näkemykset ja mielipiteet tutkittavasta aiheesta. Tutkimuksen viisi osallistujaa merkitsevät sitä, että tutkimuksen aineisto on määrällisesti kapea ja tutkittavasta aiheesta jää paljon luokanopettajien näkemyksiä ulkopuolelle, jotka olisivat voineet vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Tulevaisuutta pohtien on tarpeellista pohtia mahdollisesti useamman tutkittavan mukaan ottamista laajemmalla tutkimusaikavälillä, jotta saataisiin tarkempaa ja yksityiskohtaisempaa tietoa luokanopettajien näkemyksistä ja mahdollisia konkreettisia keinoja, jotka edesauttavat erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetusta.

7.4 Mitä tutkijat oppivat tässä työssä

Tutkijat oppivat, että liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvää aihe- ja tutkimuskirjallisuutta on runsaasti, mutta kirjallisuutta liittyen luokanopettajien asenteisiin liikunnanopetusta ja fyysistä aktiivisuutta kohtaan oli haastavaa löytää sen lisäksi, että tutkimuksessa haluttiin sisällyttää erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden näkökulma mukana. Tutkimuksessa eniten käytetty aika kului aiheeseen liittyvän tutkimus- ja teoriapohjan tutkimiseen, etsimiseen ja lukemiseen. Liikuntaan liittyviä aiheita on käsitelty kotimaisesti ja kansainvälisesti laajasti vuosikymmenien saatossa ja tutkimusta toteuttaessa opittiin, että liikunnan aihepiiri itsessään on niin yleisesti tutkittua, että tutkimuksen teon aikana uusimmatkin lähteet saattoivat vanhentua uusien vuosittaisten tutkimuksien julkaisun jälkeen.

Haastatteluita toteuttaessa selvisi, että liikunta ja fyysinen aktiivisuus saattoi toimia enemmänkin rauhoittavana ja keskittymiseen vaikuttavana työkaluna oppilaiden opetuksessa, kuin erillisenä käytännön opetuskeinona. Lopputuloksena tutkijoita yllättikin se, että kuinka paljon luokanopettajat pystyvät vaikuttamaan itse oppilaidensa aktiivisuuteen piilottamalla fyysistä aktiivisuutta ja liikunnallisuutta toiminnallisuuden keinoin opetuksen taustalle.

7.5 Jatkotutkimusehdotuksia

Haastatteluun osallistuneet tutkittavat olivat kaikki alakoulussa työskenteleviä luokanopettajia, joilla oli vaihtelevaa määrä työkokemusta. Jatkotutkimuksen kohde voisi olla lisätä tutkimukseen osallistuvien opettajien määrää ja varmistaa, että tutkittavien joukkoon osallistuisi myös yläkoulussa työskenteleviä liikunnanaineenopettajia. Tämä voisi tuoda tutkimuksen tuloksiin erilaista näkökulmaa, sillä tähän tutkimukseen osallistuneiden joukko oli pieni ja tästä syystä moni mahdollinen näkökulma ja mielipide jäi kuulematta. Erilaista näkökulmaa tutkimuksen tuloksiin saataisiin osallistamalla tutkimukseen liikunnanaineenopettajia, sillä he työskentelevät ikätasoltaan vanhempien oppilaiden kanssa,

jonka lisäksi he ovat suorittaneet aineenhallinnallisesti laajemman kokonaisuuden liikuntatieteitä suhteessa alakoulussa työskenteleviin luokanopettajiin. Tämä voisi osaltaan tuoda näkökulmaa siihen, millainen merkitys heidän näkemyksensä mukaan liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa.

Toisena jatkotutkimuksen kohteena voisi olla tarpeellista tutkia, miten tähän tutkimukseen osallistuneiden luokanopettajien näkemykset mahdollisesti eroavat erityisopettajien näkemyksistä. Tutkielmassa huomio kohdistui erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetukseen ja haastatteleamalla erityisopettajia voitaisiin saada entistä yksityiskohtaisempaa ja monipuolisempaa tietoa alan ammattilaisilta, jotka keskittyvät nimenomaan erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetukseen. Oman kokemuksemme mukaan erityisopettajien näkökulmasta tuotettua tutkimustietoa on niukasti olemassa ja siihen olisi mielenkiintoista saada uutta ajantasaista tutkimustietoa.

Tutkielmassakin esille noussut fyysisen aktiivisuuden hyödyntäminen konkreettisoin keinoin olisi seuraava aihe, jota olisi mielenkiintoista tutkia syvällisemmin, sillä tässä tutkielmassa ei rajattu haastattelukysymyksissä eri oppiaineiden välillä tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta. Luokanopettajat nostivat omissa vastauksissaan muutamia esimerkkejä eri oppiaineista ja tästä syystä voisikin perehtyä paremmin siihen, että onko fyysinen aktiivisuus huomattavasti isommin esillä joissain oppiaineissa kuin toisissa ja miten se näkyy opetuksessa konkreettisesti.

Viimeisenä jatkotutkimusehdotuksena nostamme esille kenties haastavimman keinon tutkia fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia toteuttamalla vertailuryhmien välisen tutkimuksen, jossa tarkoituksellisesti toiselle tutkimusryhmälle opetus olisi toiminnallisempaa liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden keinoin ja toiselle ryhmälle opetus olisi yleisopetusta ilman oppiainekehysten sisälle sisällytettyä liikuntaa ja oppitunteja tauottavaa fyysistä aktiivisuutta. Näiden kahden ryhmän oppimistuloksia voisi seurata pitkällä aikavälillä ja seurata pitkin matkaa mahdollisia oppimistuloksien eroja ja pohtia fyysisen aktiivisuuden merkitystä näissä esiintyvissä eroissa.

7.6 Opettajien ammatti ja mahdolliset muutokset

Fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen ovat tämän tutkimuksen pohjalta pääasiassa positiivisia asioita erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksen kannalta tutkittavien luokanopettajien

näkemyksen mukaan. Liikunnanopetuksen ja fyysisen aktiivisuuden hyödyt voisi tuoda vahvemmin esiin opettajaopiskelijoiden opetuksessa, sillä opetuksen ollessa tarkoin suunniteltua niistä ei ollut havaittavissa merkittäviä negatiivisia tekijöitä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa. Käytettäessä liikunnanopetuksessa voimakkaasti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta, sillä saattaa olla oppilaiden keskittymisen kannalta haittaavia vaikutuksia oppilaiden ollessa väsyneitä. Liikuntasuosituksen täyttämättömyys lapsilla sekä nuorilla on ollut yleinen huolenaihe ja uskomme, että opettajilla on mahdollisuus torjua liikkumattomuutta integroimalla fyysistä aktiivisuutta omaan opetukseensa laaja-alaisesti sen ollessa tarkoituksenmukaista.

8 Arvio tulosten hyödyntämisestä

Tutkimuksen tuloksista saadaan selville luokanopettajien kokemuksia siitä, millainen merkitys liikunnanopetuksella ja fyysisellä aktiivisuudella on erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa. Luokanopettajien kertomien näkemysten pohjalta voidaan tarkastella heidän kokemuksiaan toimivista käytännöistä ja arvioida heidän näkemystään fyysisestä aktiivisuudesta ja sen merkityksellisyydestä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa.

Tutkimuksessa haastateltujen määrä ei ole riittävän suuri, jotta tutkimustuloksista voitaisiin johtaa yleistettävää ja valtakunnallisesti merkittävää tutkimustietoa. Tutkimuksen tarkoituksena on herättää mielenkiintoa opetuslalla liikunnan eri keinoista ja sen mahdollisista hyödyistä, sekä kuinka edistää opettajien omaa opetusta hyödyntämällä näitä tietoja. Haastattelun avulla tutkimuksessa selviää potentiaalisia toimiviksi todettuja keinoja edistää opetusta ja kasvatusta, joita on testattu valmiiksi haastatteluun osallistuneiden luokanopettajien omalla toiminnalla.

Lähteet

- Alasuutari, P. & Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0* (4. uud. p.). Vastapaino
- Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskel, W. L. (2007). *Physical Activity and health*. Human Kinetics.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Gråstén, A. (2014). *Students' physical activity, physical education enjoyment, and motivational determinants through a three-year school-initiated program*. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Haapala, E., Kantomaa, M., Kujala, T., Jaakkola, T., & Tammelin, T. (2017). *Liikunnan ja oppimisen vuorovaikutusta kartoittamassa*. *Liikunta ja tiede*, 54(4), 4-9.
https://flcdn.scdn1.secure.raxcdn.com/files/sites/4708/1-t-4-17_4-9_lowres-eedd7dad-f621-42c5-8308-c1e1ba31ea87.pdf
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P., & Sinivuori, E. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. uud. p.). Tammi.
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., & Vasankari, T. (2022). *Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018-2022*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM_2022_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y noudettu 15.12.2023
- Hyvärinen, M., Suoninen, E., & Vuori, J. (ei pvm.) Haastattelut. Teoksessa Vuori, J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/> Noudettu 13.12.2023
- Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. (2017). *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Juhila, K. (2022). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Vuori, J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/> noudettu 15.12.2023
- Jussila, J. J., Pulakka, A., Ervasti, J., Halonen, J. I., Mikkonen, S., Allaouat, S., ... Lanki, T. (2023). *Associations of leisure-time physical activity and active school transport with mental health outcomes: A population-based study*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(5), 670–681. <https://doi.org/10.1111/sms.14292>

- Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kantomaa, M. & Syväoja, H. & Sneck, S. & Jaakkola, T. & Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2018). *Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen: tilannekatsaus tammikuu 2018*. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset, 2018:1. Helsinki: Opetushallitus.
- Kantomaa M., Tammelin T., Ebeling H., Taanila A. (2010). *Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen*. *Liikunta & Tiede* 47 (6), 30–37.
- Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A.-M., Tynjälä, J., Vasankari, T., Ng, K., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Suomi, K., Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P., Hentunen, J., Laakso, N., Huotari, K., Elorinne, M., . . . Välimaa, R. (2019). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa : LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvosto; Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2019:1.
http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITU-raportti_web_final_30.1.2019.pdf
- Kokko, S. & Martin, L. (toim.) (2023) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.
<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf> Luettu 15.12.2023
- Krippendorff, K. (2012). *Content analysis in: encyclopedia of research design*. SAGE Publications.
<http://methods.sagepub.com.ezproxy.utu.fi/base/download/ReferenceEntry/encyc-of-research-design/n73.xml>
- Koski, P., & Zacheus, T. (2012). Physical Activity Relationship during the lifespan. In J. Kivirauma, A. Jauhiainen, P. Seppänen, & T. Kaunisto (Eds.), *Social Perspectives on Education* (pp. 367–386). Suomen kasvatustieteellinen seura.
- Kuula-Luumi, A. (ei pvm). Tutkimuslupa, Suostumus, Informointi ja Tietosuoja. Teoksessa J. Vuori, *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimuslupa-suostumus-informointi-ja-tietosuoja/> noudettu 15.12.2023

- Martins, C., Morgan, L., & Truby, H. (2008). *A review of the effects of exercise on appetite regulation: an obesity perspective*. *International journal of obesity (2005)*, 32(9), 1337–1347. <https://doi.org/10.1038/ijo.2008.98> Luettu 11.11.2023
- Meneil, J., Tremblay, M. S., Leduc, G., Boyer, C., Bélanger, P., Leblanc, A. G., ... Chaput, J. (2015). *Objectively-measured sleep and its association with adiposity and physical activity in a sample of Canadian children*. *Journal of Sleep Research*, 24(2), 131–139. <https://doi.org/10.1111/jsr.12241>
- Mäntylä, T., Tammelin, T. H., Asunta, P., Salin, K., Sneck, S., Palomäki, S. & Syväoja, H. J. (2022). *Motoristen perustaitojen yhteydet matemaattisiin taitoihin kolmasluokkalaisilla*. *Liikunta ja Tiede* 59 (2), 75-82.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). *Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Helsinki: Opetushallitus.
- Opetushallitus. (2023). <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oppimisen-ja-koulunkaynnin-tuki> Luettu 15.09.2023
- Opetushallitus. (2024). *Liikunta perusopetuksessa. Liikunnan tehtävä*. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tehtava> Luettu 26.09.2023
- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., ... Wise, M. S. (2016). *Recommended amount of sleep for pediatric populations: A consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine*. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(6), 785–786. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>
- Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Reinikka, O., Sääkslahti, A., & Luukkonen, E. (2015). *Motorista kehitystä tukevaan kerhoon osallistuneiden oppilaiden oppimistuloksia ja opiskelustrategioita matematiikassa ja äidinkielellä*. *Kielikukko*, 34(3), 20-31. http://www.parnet.fi/~finra/Kielikukko/Kielikukko_2015-3_netiversio.pdf
- Sneck, S., Viholainen, H., Syväoja, H., Kankaapä, A., Hakonen, H., Poikkeus, A.-M., & Tammelin, T. (2019). *Effects of school-based physical activity on mathematics performance in children : a systematic review*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16, Article 109. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0866-6>

- Stone, M. R., Stevens, D., & Faulkner, G. E. . (2013). *Maintaining recommended sleep throughout the week is associated with increased physical activity in children*. Preventive Medicine, 56(2), 112–117. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.11.015>
- Stutz, J., Eiholzer, R., & Spengler, C. M. (2019). *Effects of Evening Exercise on Sleep in Healthy Participants: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Sports Medicine (Auckland), 49(2), 269–287. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-1015-0>
- Syväoja, H., Kantomaa, M. T., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A., & Tammelin, T. H. (2013). *Physical activity, sedentary behavior, and academic performance in Finnish children*. Medicine and Science in Sports and Exercise, 45(11), 2098–2104. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318296d7b8>
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhälä, K., & Tammelin, T. (2012). *Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus -lokakuu 2012*. Opetushallitus. Muistiot 2012., 5. http://www.oph.fi/download/144057_Liikunta_ja_oppiminen.pdf
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (2022). *Liikunnan terveyshyödyt*. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt> Luettu 15.12.2023
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudistettu laitos)*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023 (ss. 11-14). Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Van Praag, H., Lucero, M. J., Yeo, G. W., Stecker, K., Heivand, N., Zhao, C., Yip, E., Afanador, M., Schroeter, H., Hammerstone, J., & Gage, F. H. (2007). *Plant-derived flavanol (-)epicatechin enhances angiogenesis and retention of spatial memory in mice*. The Journal of neuroscience : the official journal of the Society for Neuroscience, 27(22), 5869–5878. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0914-07.2007>
- World Health Organisation. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1> Luettu 15.12.2023
- World Health Organization. (ei pvm.). *Physical activity*. https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1 Luettu 15.12.2023

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko

1. Kerro itsestäsi ja työstäsi
 - Kuinka kauan olet toiminut luokanopettajana?
 - Kuinka montaa ryhmää opetat?
 - Montako erityistä tukea tarvitsevaa oppilasta opetusryhmissäsi on?
 - Millaisia erityisen tuen tarpeita opetusryhmissäsi on/ on ollut?
 - Millainen suhde sinulla on liikunnan opetukseen? Millainen tausta sinulla on liikunnan parissa toimimisesta?
 - Mikä on mielestäsi sopiva määrä liikuntaa koulussa esim. viikon aikana?

2. Koulusi kulttuuri fyysisen aktiivisuuden suhteen
 - Kuinka tärkeänä koulusi pitää fyysistä aktiivisuutta opetuksessa?
 - Millaiset resurssit koulullanne on liikunnan opetuksen järjestämiseen?
 - Kuinka paljon hyödynnätte liikunnan opetuksen järjestämisessä lähialueita?
 - Kerro koulunne mahdollisista liikuntakerhoista

3. Fyysinen aktiivisuus
 - Miten ymmärrät termin "fyysinen aktiivisuus"? Mitä näkemyksesi mukaan siihen kuuluu?
 - Kuinka paljon fyysistä aktiivisuutta oppilaat saavat keskimäärin päivässä/viikossa?
 - Miten fyysinen aktiivisuus näyttäytyy koulupäivänä liikuntatuntien ulkopuolella?

4. Liikkumisen merkitys erityisen tuen tarpeen omaavien oppilaiden kohdalla
 - Millainen merkitys kokemuksesi mukaan fyysisellä aktiivisuudella on erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden käyttäytymiseen/jaksamiseen koulussa?
 - Millainen positiivinen merkitys fyysisellä aktiivisuudella on kokemuksesi mukaan erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa?
 - Millaisia negatiivisia merkityksiä fyysisellä aktiivisuudella on kokemuksesi mukaan erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa?

5. Oppiminen ja erityinen tuki
 - Miten hyödynnät liikuntaan integroituja menetelmiä opetuksessasi erityisen tuen tarpeen omaavien oppilaiden opetuksessa?
 - Miten fyysinen aktiivisuus näkyy eri oppitunneilla erityisen tuen tarpeen omaavien oppilaiden kanssa?
 - Millaisia merkityksiä fyysisellä aktiivisuudella on kokemuksesi mukaan erityisen tuen tarpeen omaavien oppilaiden oppimiseen?
 - Onko jotain muuta mitä haluaisit vielä lopuksi kertoa aiheeseen liittyen?

Liite 2. Infokirje haastatteluun tuleville

Tervetuloa haastatteluun!

Kiitos kiinnostuksestasi tutkimukseen osallistumiseen. Haastattelu, johon osallistut, on osa pro-gradu-tutkielmaa, jonka teemme osana Turun yliopiston opettajankoulutuslaitoksen maisterivaiheen opintoja. Ohjaajanamme toimii yliopistotutkija Teija Koskela (teija.koskela(at)utu.fi).

Haastattelut suoritetaan tammikuun 2024 aikana. Haastattelun kesto on arviolta noin 1 tunnin mittainen, mutta kesto on henkilökohtaista riippuen haasteltavasta henkilöstä. Haastattelu suoritetaan mahdollisuuksien mukaan paikan päällä ja toissijaisesti etäyhteydellä Zoom-palvelun avulla.

Tutkielman aiheena on fyysisen aktiivisuuden merkitys erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa. Haastattelujen avulla haluamme siis selvittää teidän kokemuksianne fyysisen aktiivisuuden merkityksestä opetuksessanne. Tutkielman avulla halutaan tuottaa tutkimustietoa mahdollisista liikuntaan integroitujen menetelmien käytöstä opetuksessa, sekä tietoa erityistä tukea tarvitsevien lasten opetuksesta fyysisen aktiivisuuden keinoin yleensä.

Haastattelut suoritetaan yksilöhaastatteluina. Haastattelut suoritetaan teemahaastatteluina, joissa tutkielmaan liittyvät teemat toimivat haastattelurunkona. Haastattelun aikana on mahdollista kysyä tarkentavia kysymyksiä. Haastattelurungon lähetämme haastateltaville etukäteen luettavaksi. Haastattelut nauhoitetaan ja puretaan sen pohjalta tekstiksi. Haastattelurunko on liitteenä viestissä, jota voi tarkastella etukäteen vapaasti.

Haastatteluihin osallistuvien henkilöiden anonymiteettiä suojellaan koko prosessin ajan ja tulokset julkaistaan nimettöminä. Tutkimukseen osallistumisen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Haastatteluja litteroidessamme kirjoitettuun muotoon karsimme pois kaikki paikkakuntiin ja nimiin viittaavat lausahdukset ja keskustelut turvataksemme haastateltavan anonymiteettiä.

Haastatteluissa kerättävä aineisto säilytetään luottamuksellisesti Turun yliopiston Seafile pilvitalennuspalvelussa ja hävitetään, kun tutkielma on valmis ja tulokset on analysoitu, mutta viimeistään 30.05.2025 mennessä.

Mikäli sinulla on kysyttävää haastattelusta, voit ottaa tutkijapariin yhteyttä.

Ystävällisin terveisin Oiva Nurmi ja Perttu Vuorio