

**Alakoululaisten motivaatio liikuntatunneilla
opettajien näkökulmasta sekä opettajien käyttämät
keinot motivoinnissa ja myönteisen liikuntasuhteen
muodostumiseksi**

Kasvatustieteen
pro gradu -tutkielma

Laatija:
Sofia Mäkelä

31.5.2025
Turun yliopisto
Kasvatustieteiden tiedekunta
Opettajankoulutuslaitos
Rauman kampus

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijä: Sofia Mäkelä

Otsikko: Alakoulukäisten motivaatio liikuntatunneilla opettajien näkökulmasta sekä opettajien käyttämät keinot motivoinnissa ja myönteisen liikuntasuhteen muodostumiseksi

Ohjaaja: Professori Pasi Koski

Sivumäärä: 49 sivua, 2 liitesivua

Päivämäärä: 31.5.2025

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää alakoulun luokanopettajien käsityksiä oppilaiden liikuntamotivaatiosta sekä niitä keinoja, joilla opettajat pyrkivät tukemaan motivaatiota osana liikunnanopetusta. Tutkimuksen lähtökohtana oli ajankohtainen tarve syventää ymmärrystä niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat oppilaiden suhtautumiseen koululiikuntaan, sekä siitä, millaisin pedagogisin menetelmin opettajat kokivat voivansa edistää myönteisen liikuntasuhteen rakentumista. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys pohjautui itsemääräämisteoriaan, jonka mukaan sisäisen motivaation perustana ovat yksilön kokemukset autonomiasta, pätevyydestä ja yhteenkuuluvuudesta.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, ja aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla teemahaastatteluilla. Haastatteluihin osallistui viisi liikuntaa opettavaa luokanopettajaa eri alakouluista. Haastattelut toteutettiin keväällä 2025 ja ne nauhoitettiin ja litteroitiin huolellisesti osana analyysiprosessia. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmin. Analyysin tavoitteena oli tunnistaa keskeisiä teemoja ja opettajien tulkintoja, jotka ilmaisivat lasten liikuntamotivaatiota ja sen tukemista koulukontekstissa.

Tulosten perusteella opettajat kokivat oppilaiden liikuntamotivaation pääosin vahvaksi, mutta yksilöllisesti ja tilannesidonnaisesti vaihtelevaksi. Motivaatio ilmeni erityisesti aktiivisena osallistumisena, oma-aloitteisuutena ja haluna kehittyä. Toisaalta epävarmuus, pelko epäonnistumisesta sekä kielteiset aikaisemmat kokemukset saattoivat heikentää osallistumishalukkuutta. Ulkoisista tekijöistä merkittäviksi nousivat ryhmän ilmapiiri, kodin liikunta-asenteet sekä liikunnanopetuksen sisältöjen mielekkyys ja oppimisympäristön toimivuus. Opettajat kuvasivat hyödyntäneensä monipuolisia pedagogisia lähestymistapoja, kuten positiivista palautetta, leikillisyyttä, pelillisyyttä, osallistamista ja tehtävien eriyttämistä. Oppilastuntemus näyttäytyi keskeisenä edellytyksenä motivaation tukemiselle. Lisäksi opettajat pyrkivät vahvistamaan oppilaiden myönteistä liikuntasuhdetta tarjoamalla monipuolisia ja innostavia liikuntakokemuksia sekä toimimalla itse liikunnallisen elämäntavan mallintajina.

Tulokset tukivat aiempaa tutkimustietoa sekä itsemääräämisteoreettista käsitystä motivaation rakentumisesta yksilön ja sosiaalisen ympäristön vuorovaikutuksessa. Tulosten perusteella opettajalla oli keskeinen rooli oppilaiden liikuntamotivaation ja liikuntasuhteen tukemisessa. Oppilaslähtöinen ja sensitiivinen opetustapa, joka huomioi lasten yksilölliset tarpeet ja mahdollistaa toimintaan vaikuttamisen, näyttäytyi merkityksellisenä motivaation kannalta. Tutkimus oli myös yhteiskunnallisesti ajankohtainen, sillä liikunnallisen elämäntavan edistäminen sisällytettiin perusopetuksen tavoitteisiin vuonna 2025 hyväksytyyn lakimuutokseen myötä.

Koska tutkimus toteutettiin pro gradu -tutkielmana, aineisto oli määrällisesti rajallinen, eikä tavoitteena ollut tulosten yleistettävyyden. Tulokset ovat kuitenkin suuntaa antavia ja tarjoavat ajankohtaista, käytännönläheistä tietoa siitä, miten alakoulun opettajat kokevat lasten liikuntamotivaation ja millaisin keinoin he pyrkivät sitä tukemaan. Tutkimuksen havainnot voivat toimia pohjana jatkotutkimukselle sekä opetuskäytännön kehittämiseksi, erityisesti kun etsitään keinoja tukea lasten pitkäkestoista liikuntasuhdetta ja hyvinvointia koulukontekstissa.

Avainsanat: alakoulu, motivaatio, liikunta, liikuntasuhde, motivointikeinot, liikuntamotivaatio, opettaja

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Liikunta ja liikkuminen	7
2.1	Liikunta ja hyvinvointi	8
2.2	Liikunta alakoulussa	10
2.3	Liikuntasuhde	11
3	Motivaatio	13
3.1	Itsemääräämisteoria	15
3.2	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	18
3.3	Motivaatio ja liikunta	19
3.4	Motivointikeinot	21
4	Tutkimustehtävä	24
5	Tutkimusmenetelmät	25
5.1	Tutkimusaineisto	25
5.2	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	27
5.3	Analyysimenetelmät	29
6	Tulokset	31
6.1	Oppilaiden liikuntamotivaation ilmeneminen alakoulussa opettajien näkökulmasta	31
6.2	Ulkoisten tekijöiden vaikutus liikuntamotivaatioon	32
6.3	Opettajien käyttämät motivointikeinot	35
6.4	Opettajien tavat tukea liikuntasuhteen rakentumista	37
7	Pohdinta	39
7.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	39
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	42
7.3	Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusehdotuksia	44
	Lähteet	46
	Liitteet	50

1 Johdanto

Viime vuosikymmenten aikaiset elämäntapamuutokset ovat vähentäneet fyysistä aktiivisuutta ja lisänneet ruutuaikaa, mikä on osaltaan yhteydessä erilaisten terveysongelmien yleistymiseen. Liikunta nähdään keskeisenä keinona edistää terveyttä ja hyvinvointia. Erityisesti varhaislapsuudessa riittävä liikkuminen on välttämätöntä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta (Jaakkola ym. 2017, 13). Lasten liikkuminen ja liikkumattomuus puhuttavat niin mediassa, kouluissa kuin kotona. Kokonaisliikuntamäärän väheneminen on yleistynyt ongelma lasten ja nuorten keskuudessa (Jaakkola ym. 2017, 18).

Opetus- ja kulttuuriministeriön (Sääkslahti ym. 2021) ja UKK-instituutin (2023) liikuntasuosituksen mukaan 7–17-vuotiaan lapsen tulisi liikkua rasittavasti, reippaasti ja monipuolisesti 60 minuuttia päivittäin. Tämän lisäksi paikallaan oloa tulisi välttää. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2024) mukaan alakouluikäisten eli 7–12-vuotiaiden lasten päivittäinen liikuntasuositus on tunnista puoleentoista tuntiin. Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen (Martin ym. 2023.) mukaan 60 minuutin liikuntasuositus toteutui kyselytutkimuksen perusteella 7–15-vuotiaista noin kolmasosalla eli 36 prosentilla, kun vuonna 2018 toteutetussa tutkimuksessa suositeltu liikuntamäärä toteutui 38 prosentilla. Paikallaanoloa lapsilla kertyi lähes puolet hereillä oloajasta ja määrä kasvoi iän mukana. Kuitenkin kaksi kolmesta (61 prosenttia) arvioi liikuntamäärän lisääntyneen edeltäneen 12 kuukauden aikana. (Martin ym. 2023.)

WHO:n [World Health Organization] suositustyöryhmän kokoaman tutkimusnäytön mukaan liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti esimerkiksi lasten luustoon, sydämeen ja mielenterveyteen, sekä unen laatuun ja määrään. Liikunnan on todettu nostavan fyysistä kuntoa sekä parantavan kognitiivisia toimintoja kuten koulumenestystä ja toiminnan ohjausta. (Sääkslahti ym. 2021.)

Lasten kannalta merkittävintä liikuntakasvatusta saadaan kotona huoltajilta, sisaruksilta ja muilta läheisiltä. Heidän asenteensa, arvonsa ja liikkumistapansa heijastuvat kasvavaan lapseen ja luovat pohjan lapsen tulevalle fyysisesti aktiiviselle tai inaktiiviselle elämäntavalle. (Jaakkola ym. 2017, 13.). Kun liikkumattomuus on yhä kiinteämpi osa tämän päivän elämäntapaa, nousee liikunnallisen elämäntavan edistäminen entistä keskeisemmäksi kasvatustehtäväksi (Koski 2017, 88). Koulun ja varhaiskasvatuksen merkitys liikuntakasvatuksessa korostuu erityisesti silloin, kun kotikasvatus ei tarjoa riittävästi tukea.

Jo yksittäiset myönteiset liikuntakokemukset voivat vahvistaa sisäistä motivaatiota ja tukea fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista. Liikuntapedagogiikan tehtävänä on kasvattaa lasta liikunnan avulla, mutta myös kasvattaa lasta liikuntaan eli esimerkiksi terveellisiin elämäntapoihin, liikunnan harrastamiseen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. (Jaakkola ym. 2017, 13.) Liikuntaa opettavan opettajan rooli liikuntakasvatuksessa ja lapsen liikunnallisessa tulevaisuudessa voi olla ratkaiseva, etenkin lasten liikkumisen vähentyessä. Opettajan huolellinen opetuksen suunnittelu, valmistautuminen liikuntatuntiin ja panostus lasten liikunnan määrään ovat erityisen tärkeitä kasvavien ryhmäkokojen myötä.

Motivaatio on keskeinen tekijä oppilaiden osallistumisessa koululiikuntaan sekä fyysisen aktiivisuuden ylläpitämisessä. Erityisesti sisäisellä motivaatiolla on yhteys pitkäkestoiseen, omaehtoiseen liikkumiseen ja liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Motivoituneet oppilaat osallistuvat aktiivisemmin, kokevat onnistumisen elämyksiä ja kehittävät myönteisen suhteen liikuntaan. Oppilaan motivaation tukeminen voidaan siten nähdä olennaisena osana koululiikunnan kasvatustehtävää. (Jaakkola ym. 2017, 14–15.)

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan alakoulun opettajien käsityksiä oppilaiden liikuntamotivaation ilmenemisestä liikuntatunneilla. Erityistä kiinnostusta kohdistetaan siihen, millaisia keinoja opettajat käyttävät oppilaiden motivaation tukemiseksi ja millaisten ulkoisten tekijöiden he näkevät vaikuttavan oppilaiden osallistumishalukkuuteen. Tutkimuksessa selvitetään, miten opettajat kuvaavat oppilaiden sisäistä motivaatiota sekä millä tavoin he pyrkivät tukemaan myönteisen ja pitkäkestoisen liikuntasuhteen rakentumista.

2 Liikunta ja liikkuminen

Liikkuminen käsittää kaiken fyysisen aktiivisuuden, joka lisää energiankulutusta verrattuna paikallaan olemiseen. Se voi ilmetä koulupäivän aikana esimerkiksi liikuntatunneilla, välitunneilla, arjen toiminnassa tai leikissä ja perustuu lihasvoimalla tuotettuun liikkeeseen. Liikkuminen tapahtuu monenlaisissa ympäristöissä, kuten rakennetussa kaupunkiympäristössä, koulun liikuntatiloissa tai luonnossa. Samoin liikunnan sosiaalinen konteksti voi vaihdella: liikunta voi olla yksilöllistä, perhekeskeistä tai osa yhteisöllistä toimintaa, kuten koululiikuntaa tai työpaikkaliikuntaa. On myös huomionarvoista, että "liikunta" on suomalainen käsite, jolle ei ole täysin vastaavaa vastinetta monissa muissa kielissä. (Jaakkola ym. 2017, 12.)

Liikunta voidaan ymmärtää liikkumisen osa-alueena: liikunta on liikkumista, mutta liikkuminen voi tapahtua myös muissa yhteyksissä, jotka eivät sisälly varsinaisen liikunnan määritelmään. Liikunta on hermoston ohjaamaa ja tahtoon perustuvaa lihasten toimintaa, joka edistää energiankulutusta. Liikunnassa pyritään usein tiettyihin päämääriin, kuten parempaan kuntoon tai taidolliseen oppimiseen ja harjoittelu rakentuu näitä tavoitteita tukevista tehtävistä ja suorituksista. (Jaakkola ym. 2017, 12; Suni ym. 2014, 13; Sääkslahti 2021, 13.)

Liikunnan käsite kattaa kaiken fyysisen aktiivisuuden, joka ylittää levossa tapahtuvan energiankulutuksen (Sunni ym. 2014, 13). Fyysinen aktiivisuus määritellään olevan kaikenlaista kehollista liikettä, joka kuluttaa energiaa (Sääkslahti ym. 2021, 13). Mitä kuormittavampaa fyysinen aktiivisuus on, sitä enemmän se lisää energiankulutusta suhteessa lepotilan energiankulutukseen saman ajanjakson aikana (Sunni ym. 2014, 13). Fyysiseksi aktiivisuudeksi siis lukeutuu yhtä lailla käveleminen, juokseminen tai kuntosaliharjoittelu. Fyysisen aktiivisuuden määrä ja kuormittavuus voivat vaihdella yksittäisistä kevyistä liikkeistä aina maksimaalista rasitusta vaativiin suorituksiin. (Jaakkola ym. 2017, 12.)

Liikunta voi ilmetä esimerkiksi koulupäivän aikana tapahtuvana liikkumisena, kuten liikuntatunneilla, välitunneilla tai leikissä. Tämä osoittaa, että liikunta on moniulotteinen ilmiö, joka läpäisee erilaisia toiminnan ja ympäristön tasoja. Liikunta voi olla spontaania, omaehtoista tai ohjattua toimintaa. Sitä voidaan harrastaa tavoitteellisesti, kuten lajikeskeisessä kilpaurheilussa, tai puhtaasti oman ilon ja hyvinvoinnin vuoksi. (Jaakkola ym. 2017, 12.)

2.1 Liikunta ja hyvinvointi

Lasten liikkumisen tukeminen ja liikunnan määrän lisääminen ovat keskeisiä heidän hyvinvoinnilleen. Lapset liikkuvat paljon arjessaan ja fyysinen aktiivisuus on tärkeää, jotta he selviytyvät itsenäisesti päivittäisistä toiminnoista. Liikkuminen vahvistaa tasapainoa, koordinaatiota ja motorisia taitoja. Liikunta voi ennaltaehkäistä erilaisia haasteita, kuten motorisen koordinaation häiriöitä, keskittymisen vaikeuksia sekä liikunnallisia erityisvaikeuksia. Liikunnan on myös havaittu vähentävän lukemisvaikeuksien, kuten dysleksian, riskiä. (Macintyre & McVitty 2004, 22–25.)

Yhteisöllinen luonne tekee liikunnasta otollisen toimintaympäristön lasten sosioemotionaalisten taitojen vahvistamiseen. Fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät tilanteet tarjoavat tilaisuuksia tunteiden ilmaisuun, sosiaalisen tuen antamiseen ja ystävyyssuhteiden rakentamiseen. Liikuntaympäristöt voivat siten toimia tärkeänä kontekstina lasten sosioemotionaalisen kehityksen tukemisessa. (Jaakkola ym. 2017, 15.)

Liikunnallisuus tukee oppimista monissa tilanteissa. Esimerkiksi kirjoittaminen, piirtäminen ja siivoaminen edellyttävät motorisia taitoja, joita liikunta kehittää. Puutteellinen liikuntakyky voi tehdä oppimisesta haastavaa ja siten heijastua lapsen kehitykseen ja itsetuntoon. (Macintyre & McVitty 2004, 22–25.) Siksi on olennaista edistää lasten kokonaisvaltaista kehitystä. Liikunnan merkitykseen itsetunnon vahvistajana tulisi kiinnittää huomiota jo varhaisessa vaiheessa. (Sääkslahti 2018, 30.) Liikunnalla on monia myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja kehitykseen. Se tukee luuston vahvistumista, vähentää loukkaantumisriskiä, edistää itsetuntoa ja parantaa kehonkuvaa. Lisäksi liikunta lisää keuhkojen kapasiteettia, kehittää liikkuvuutta ja motorisia taitoja sekä auttaa ennaltaehkäisemään vammoja. (Macintyre & McVitty 2004, 22–25.)

Liikunnan myönteiset terveysvaikutukset ovat laajasti tutkittuja ja tieteellisesti hyvin dokumentoituja. Fyysinen aktiivisuus ehkäisee muun muassa sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia, metabolista oireyhtymää, tyypin 2 diabetesta, useita syöpätyyppejä sekä erilaisia mielenterveyden häiriöitä, kuten masennusta ja ahdistuneisuutta. Liikunnalla on myös merkittävä vaikutus kehon rakenteelliseen ja toiminnalliseen hyvinvointiin. Tästä huolimatta suuri osa väestöstä ei liiku terveys-suositusten mukaisesti ja kokonaisliikunnan väheneminen näkyy erityisesti lasten ja nuorten arjessa. (Jaakkola ym. 2017, 18.)

Lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt merkittävästi viime vuosikymmenten aikana. Ilmiön taustalla vaikuttavat usein epäterveelliset ruokailutottumukset ja riittämätön fyysinen aktiivisuus. (Valtonen ym. 2013.) Vuonna 2020 suomalaisista 2–16-vuotiaista pojista 29 prosenttia ja tytöistä 18 prosenttia oli ylipainoisia. Pojista 9 prosenttia ja tytöistä 4 prosenttia oli lihavia. (Häkkänen 2022.) Vuonna 2023 ylipainoprosentti oli hieman alhaisempi ollessaan 2–16-vuotiailla pojilla 26 prosenttia ja tytöillä 17 prosenttia. Lihavuus oli laskenut sekä pojilla että tytöillä prosentin vuoden 2023 tilastoissa verrattuna vuoteen 2020. (THL 2024.) Koska 6–12 vuoden ikä on otollista aikaa liikuntatottumusten kehittymiselle ja painonhallinnan tukemiselle, liikunnallista elämäntapaa tulisi opettaa jo esiopetusvuosina. Varhaislapsuudessa ylipainon hoito on usein mahdollista kevyillä toimenpiteillä, kuten painonnousun ehkäisemisellä ilman varsinaista laihduttamista. (Häkkänen 2022.)

Hankosen (2017) mukaan elintapasairauksien ehkäisyä tarkasteltaessa usein oletetaan, että pelkkä terveellisiin elämäntapoihin liittyvän tiedon tarjoaminen riittää muutoksen aikaansaamiseksi. Kuitenkin tieto on vain yksi motivaatiota rakentavista tekijöistä. Myös arvot, uskomukset, tunteet ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat käyttäytymiseen. Motivaatio yksinään ei vielä takaa terveellisten elämäntapojen toteutumista, vaan niiden omaksuminen on useiden rinnakkaisten tekijöiden vuorovaikutuksen tulos. (Hankonen 2017, 202-205.)

Mitä nuoremasta lapsesta on kyse, sitä suurempi vastuu hänen fyysisestä aktiivisuudestaan on lähiympäristön aikuisilla. Lapsen liikunnan laiminlyönti voidaan nähdä osatekijänä hyvinvoinnin kokonaisvaltaisessa laiminlyönnissä. Vaikka usein korostetaan, että lapset liikkuvat luonnostaan, ympäröivä yhteiskunta on muuttunut merkittävästi. Arjen fyysinen keventyminen on vähentänyt liikkumista: esimerkiksi vanhemmat kuljettavat lapsia autolla, kodin viihdemahdollisuudet ovat lisääntyneet ja teknologia tarjoaa runsaasti paikallaanoloon liittyviä vaihtoehtoja. (Tammelin ym. 2015.) Kasvattajalla on tärkeä rooli lapsen liikunnallisen elämäntavan tukemisessa. On olennaista rohkaista lasta liikkumaan, jotta hän säilyttäisi myönteisen ja tottuneen suhteen fyysiseen kuormitukseen liittyviin kehon reaktioihin, kuten hengästymiseen ja sydämen sykkeen kiihtymiseen. Jos ylipainoinen lapsi on pitkään välttänyt liikuntaa ja fyysisistä rasitusta, hän saattaa alkaa tulkita nämä luonnolliset reaktiot kielteisesti tai jopa pelottavina. (Sääkslahti 2018, 31.)

Monipuolinen liikkuminen edistää lapsen motoristen taitojen kehittymistä ja tarjoaa mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin, jotka lisäävät liikkumisen mielekkyyttä. Kun lapsi kokee iloa ja onnistumista, hän motivoituu kokeilemaan uusia ja haastavampia

liikuntatehtäviä. Tällaiset myönteiset kokemukset voivat toimia perustana liikunnallisen elämäntavan rakentumiselle. (Sääkslahti 2018, 71, 83.) Terveyttä edistävien elämäntapojen omaksuminen jo lapsuudessa voi vähentää merkittävästi sairastumisriskejä myöhemmällä iällä. Kuitenkin pelotteluun perustuvat lähestymistavat, jotka korostavat riskejä ja sairauksia, eivät tue lasten myönteistä suhtautumista liikuntaan. Sen sijaan lasten liikuntamotivaatiota tulisi vahvistaa positiivisilla ja kannustavilla keinoilla. (Valtonen ym. 2013.)

2.2 Liikunta alakoulussa

Koululiikunta on opetussuunnitelman ohjaama ja tavoitteellinen oppiaine, jota opetetaan viikoittain eri-ikäisille oppilaille eri oppilaitoksissa vaihtelevassa laajuudessa. Se on toiminnallinen, monipuolinen ja kokonaisvaltainen oppiaine, jolla on merkittävä rooli erilaisten oppimisvalmiuksien tukemisessa. (Jaakkola ym. 2017, 17.)

Liikunnan opetuksen tehtävänä on tukea oppilaan hyvinvoinnin lisäksi fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä ja myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Positiiviset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen korostuvat fyysisen aktiivisuuden, kehollisuuden ja yhdessä tekemisen kautta. Liikunnan avulla edistetään tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta, sosiaalisia taitoja, yhteisöllisyyttä ja kulttuurillista moninaisuutta. Oppitunneilla hyödynnetään eri vuodenaikoja ja monipuolista liikuntaympäristöä. Omaan ikä- ja kehitystasoon kuuluvat fyysiset harjoitteet, motoristen perustaitojen opettelu, toisia kunnioittava vuorovaikutus, tunteiden tunnistaminen ja säätely sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen kuuluvat liikunnan avulla kasvamiseen. Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia osallisuuteen, keholliseen ilmaisuun, iloon, rentoutumiseen, leikinomaiseen kisailuun ja toisten auttamiseen. (Opetushallitus 2016.)

Vuosiluokilla 1–2 liikunnan opetuksen pääpaino on motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen oppimisessa, sosiaalisten taitojen ja yhdessä tekemisen kehittämisessä ja liikuntaan liittyvien myönteisten taitojen vahvistamisessa. Suurin osa liikunnan opetuksesta painottuu leikin kautta opetteluun, oppilaiden mielikuvitusta ja oivalluksia hyödyntäen. (Opetushallitus 2016.)

Vuosiluokilla 3–6 motoristen taitojen vakiinnuttaminen ja monipuolistaminen sekä sosiaalisten taitojen vahvistaminen kuuluvat liikunnan opetuksen pääpainoalueisiin. Opetuksen tulee olla monipuolista ja vuorovaikutuksellista, sekä oppilaiden osallisuutta ja kasvua itsenäisyyteen tukevaa. Opetus luo valmiuksia liikunnalliseen elämäntapaan ja tukee

hyvinvointia samalla, kun oppilaat saavat ikätasonsa mukaisesti osallistua suunnitteluun ja toiminnan vastuulliseen toteuttamiseen. (Opetushallitus 2016.) Oppilaan kasvaessa vastuu osallistumisesta ja suunnittelusta korostuu.

Koululiikunta ei rajoitu vain opetussuunnitelman mukaisiin liikuntatunteihin, vaan myös koulupäivän muissa yhteyksissä tapahtuvalla liikkumisella, kuten välitunneilla tai oppiainerajat ylittävässä opetuksessa, voi olla keskeinen merkitys lasten ja nuorten kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Tällainen liikkuminen voi lisätä vireystilaa ja tukea oppimista esimerkiksi parantamalla keskittymiskykyä ja vähentämällä levottomuutta. Tämä liikkuminen tarjoaa myös tilaisuuksia omaehtoiseen harjoitteluun, joka tukee liikuntapedagogiikan monipuolisia tavoitteita. (Jaakkola ym. 2017, 17.) Koulupäivän aikainen liikunta voi osaltaan tukea kouluruokailusuositusten toteutumista, edistää unen laadun ja keston paranemista sekä sitä kautta tukea oppimista ja koulumenestystä (Opetushallitus 2018).

2.3 Liikuntasuhde

Liikuntasuhde on käsite, joka kuvaa yksilön kokonaisvaltaista, henkilökohtaista ja usein elämänmittaista suhdetta liikuntaan. Se pitää sisällään kokemuksia, tunteita, merkityksiä ja arvoja, jotka ohjaavat yksilön suhtautumista liikuntaan arjessa ja vapaa-ajassa. Liikuntasuhde ei ole staattinen, vaan se rakentuu ja muovautuu vuorovaikutuksessa ympäristön, omien kokemusten ja yhteiskunnallisten käytänteiden kanssa. Se voi olla myönteinen, kielteinen tai ristiriitainen – ja tämä suhde näkyy usein myös yksilön liikuntakäyttäytymisessä, motivaation tasossa ja osallisuudessa liikuntaan. (Koski 2017, 88–98.)

Kosken (2017) mukaan liikuntasuhde muodostuu lapsuudessa ja nuoruudessa saatujen liikuntakokemusten kautta ja koululiikunnalla on merkittävä rooli tämän suhteen rakentumisessa. Opettajien käyttämät pedagogiset ratkaisut, oppimisympäristön ilmapiiri ja liikunnan tarjoamat kokemukset voivat joko vahvistaa tai heikentää oppilaan liikuntasuhdetta. Myönteinen liikuntasuhde tukee liikunnallisen elämäntavan omaksumista ja ylläpitämistä, kun taas kielteiset kokemukset voivat johtaa liikunnan välttelyyn ja passiivisuuteen. (Koski 2017, 88–98.)

Liikkosen ja Jaakkolan (2017a) mukaan Yli-Piiparin (2011) pitkittäistutkimus osoitti, että vaikka fyysinen aktiivisuus tyypillisesti vähenee yläkoulun aikana, oppilaat ovat edelleen keskimäärin vahvasti sisäisesti motivoituneita koululiikuntaan. Tutkimuksen perusteella

tehtäväorientoitunut asenne, mahdollisuus kokea autonomiaa sekä tunne viihtymisestä koululiikunnassa voivat toimia suojaavina tekijöinä fyysisen aktiivisuuden laskua vastaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 141.) Lasten sisäisen motivaation vahvistaminen liikuntaa kohtaan voi edesauttaa fyysisen aktiivisuuden säilymistä nuoruudessa ja mahdollisesti aina aikuisuuteen saakka, jolloin liikuntasuhde säilyisi positiivisena läpi elämän. Keskiössä on ennen kaikkea kasvatustyö, jonka tavoitteena on ohjata oppilaita omaksumaan liikunnallinen ja aktiivinen elämäntapa sekä löytämään itselleen sopivat keinot elämänmittaisen fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen (Koski 2017, 96).

Liikuntasuhteen ymmärtäminen on keskeistä, kun pyritään edistämään lasten ja nuorten liikuntamotivaatiota ja -osallistumista. Se tarjoaa näkökulman, joka huomioi yksilön kokemuksellisuuden ja tunnesiteen liikuntaan ja auttaa kehittämään pedagogisia käytäntöjä, jotka tukevat oppilaiden myönteistä suhtautumista liikuntaan. (Koski 2017, 88–98.)

3 Motivaatio

Motivaatio vaikuttaa kaikkeen toimintaamme, sillä se synnyttää tunteita, toiveita, intohimoja ja tavoitteita. Ihmiset valitsevat ympäristöjä ja tilanteita, joissa heidän toimintansa määrä ja laatu riippuvat siitä, kuinka motivoituneita he ovat. Motivaatio on monitasoinen käsite, jota tarkastellaan usein kysymysten avulla: miksi toimimme tietyllä tavalla, miten toimimme ja mitä hyötyä toiminnastamme on. (Nurmi & Salmela-Aro 2017, 9–10.)

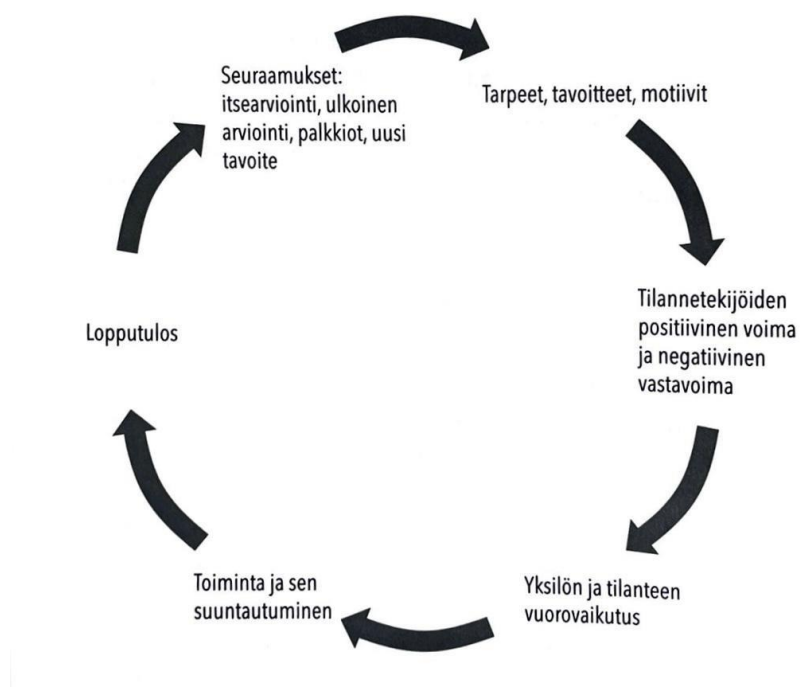
Motivaatiolla tarkoitetaan psyykkistä tilaa, joka saa yksilön suuntaamaan toimintaansa johonkin. Se on luonteeltaan dynaaminen ja tilannesidonnainen ja sen voimakkuus voi vaihdella eri tilanteissa. Motivaatio voi ilmetä erilaisina kiinnostuksen kohteina, jotka innostavat tai kannustavat toimintaan. Lasten kohdalla motivaatio vaikuttaa keskeisesti asenteisiin, jotka puolestaan ohjaavat esimerkiksi liikunnan määrää. (Ruohotie 1998, 36–37; Zimmer 2001, 78–79.) Motivaatio vaikuttaa keskeisesti siihen, miten määrätietoisesti toiminta käynnistetään, millä intensiteetillä sitä jatketaan sekä kuinka systemaattisesti ja loppuun saakka se suoritetaan (Lehtinen ym. 2016, 176–180).

Liikuntamotivaatiolla tarkoitetaan psykologisia tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisen liikuntakäyttäytymiseen. Se perustuu ihmisen haluun ja aikomukseen liikkua, mikä puolestaan rakentuu asenteiden, hallinnan tunteen ja muiden odotusten pohjalta. Liikuntamotivaatioon vaikuttaa sisäinen mielekkäisyys: mitä enemmän henkilö nauttii liikunnasta, sitä motivoituneempi hän on liikkumaan. Sisäinen motivaatio, kuten aito innostus, kannustaa liikkumaan vahvemmin kuin ulkoiset syyt, kuten pakko tai muiden miellyttäminen. (Polet ym. 2021, 57–63.)

Liikuntamotivaatiota muovaavat monet eri tekijät, eivätkä ne rajoitu pelkästään sisäiseen tai ulkoiseen motivaatioon. Itsekontrolli, toiminnan muuttuminen automaattiseksi sekä tietoiset päätökset voivat vahvistaa liikuntamotivaatiota. Kun liikunnasta muodostuu luonnollinen osa arkea, se vahvistaa liikunnallista elämäntapaa. Liikunnallinen elämäntapa puolestaan lisää pysyvää aktiivisuutta ja vahvistaa liikuntamotivaatiota. Samoin tietoiset päätökset, kuten uuden liikuntaharrastuksen aloittaminen, voivat lisätä aktiivisuutta, mikä on yhteydessä vahvempaan liikuntamotivaatioon. (Polet ym. 2021, 57–63.) Oppilaan liikuntamotivaatiota muovaavat Liukkosen ja Jaakkolan (2017a) mukaan sekä tilanteeseen liittyvät tekijät, kuten vapaa-ajan liikkuminen, harrastukset, koululiikunta sekä perheen ja ystävien rooli, että

yksilölliset, pysyvämmät ominaisuudet, kuten persoonallisuus. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 131–132)

Kuvassa 1 kuvataan, millaiset edellytykset vaikuttavat motivoituneen toiminnan syntyyn yksilön kohdalla. Malli tuo esiin, että motivaatio muodostuu yksilön piirteiden sekä hänen ja tilanteen, kuten oppimistilanteen, välisen vuorovaikutuksen pohjalta. Tähän vuorovaikutukseen vaikuttavat monet eri tekijät. Yksilölliset tarpeet, arvostukset ja mielenkiinnon kohteet ovat keskeisiä. Esimerkiksi oppilas voi kokea koulun jalkapalloharjoitteet kuormittavina ja epämiellyttävänä, mutta saattaa kotona viettää iltapäivänsä innokkaasti pelaten samaa lajia. (Laitinen 2021, 19–20.)



Kuva 1. Yksilön motivoituneen toiminnan edellytykset Laitista (2021) sekä Heckhausen & Heckhausen (2008, 20) mukaillen.

Motivaatioteorioita on monia erilaisia, joissa keskitytään tutkimaan motivaatiota tietyssä toimintaympäristössä. Teorioille ominaista on, että ne kuvaavat samoja asioita eri käsittein. Suosituin motivaatioteoria on Nurmen ja Salmela-Aron (2017) mukaan Decin ja Ryanin itsemääräämisteoria, jonka mukaan ihminen motivoituu siitä, että saa itse päättää tekemisistään. Oppimisen selittämisessä hyödynnetään myös Ecclesin odotusarvoteoriaa, jossa motivaatio rakentuu toisaalta yksilön käsityksistä omista mahdollisuuksistaan menestyä ja toisaalta niistä arvoista, joita hän liittyy toimintaan. Kolmas keskeinen teoria on Nichollsin, Dweckin ja Pintrichin kehittämä tavoiteorientaatioteoria, jota on sovellettu erityisesti

työelämän ja urheiluvalmennuksen konteksteissa. Teorian mukaan yksilöiden motivaatiota voidaan tarkastella sen mukaan, suuntautuuko oppiminen tehtävään itseensä (tehtäväsuuntautuneisuus) vai haluun osoittaa omaa paremmuuttaan suhteessa muihin (minäsuuntautuneisuus). Neljäntenä Nurmi ja Salmela-Aro (2017) nostavat esiin tavoiteteorian, jota on hyödynnetty erityisesti koulutus-, työ- ja urasuunnittelun sekä perhe-elämän ja eläköitymisen tutkimuksessa. Tavoiteteoria eroaa edellä esitetyistä siten, että siinä motivaatio ymmärretään kiinteässä yhteydessä ympäristöön, jossa yksilö toimii ja tekee valintojaan. (Nurmi & Salmela-Aro 2017, 14–15.)

3.1 Itsemääräämisteoria

Decin ja Ryanin (2000) mukaan itsemääräämisteorian lähtökohtana on ajatus siitä, että ihmiset suuntaavat toimintaansa itselleen merkityksellisten tavoitteiden saavuttamiseksi ja pyrkivät vastaamaan ympäristön haasteisiin. Ihminen pyrkii luontaisesti toiminnalliseen aktiivisuuteen, itseohjautuvuuteen ja motivaation rakentumiseen. Teoria korostaa kolmen psykologisen perustarpeen, autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden, tyydyttämisen keskeistä merkitystä motivaation syntymiselle ja ylläpitämiselle. Oppilaan motivaation kehittyminen optimaaliselle tasolle edellyttää näiden tarpeiden riittävää täyttymistä. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 132; Ryan & Deci 2000, Vasalampi 2017, 54.)

Ihmisellä on taipumus uteliaisuuteen, itselleen tavoitteiden asetteluun, ympärillä olevista haasteista suoriutumiseen ja uusien kokemusten liittämiseen osaksi minäkuvaansa. Tämä taipumus näyttäytyy etenkin lapsilla, jotka haluavat uteliaasti tutkia, haistaa, maistaa ja kokea uusia asioita. Lapsen luontainen motivaatio saa sen kohtaamaan uusia haasteita, ratkaisemaan ongelmia ja oppimaan. (Vasalampi 2017, 54.) Itsemääräämisteoriassa keskeistä on ihmisen motivoituminen silloin, kun se saa itse päättää tekemisistään. Toisin sanoen yksilöä motivoivat ensisijaisesti sisäiset toiminnan syyt, jotka kumpuavat hänen omasta ajattelustaan, kun taas ulkoiset vaikuttimet eivät tuota yhtä vahvaa motivaatiota. (Nurmi & Salmela-Aro 2017, 14.)

Itsemääräämisteorian käyttö tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä on perusteltua, sillä teoria korostaa yksilön kokemusta autonomiasta, pätevyydestä ja sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta motivaation keskeisinä edellytyksinä. Nämä perustarpeet ovat vahvasti läsnä myös suomalaisessa opetussuunnitelma-ajattelussa. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2016) korostetaan oppilaan osallisuutta, mahdollisuutta vaikuttaa opetuksen sisältöihin ja tapoihin sekä toimia aktiivisena toimijana omassa

oppimisprosessissaan – erityisesti liikunnan opetuksessa oppilaan osallistaminen, valinnanvapaus ja yksilölliset lähtökohdat nähdään tärkeinä. Tämän vuoksi itsemääräämisteoria tarjoaa luontevan teoreettisen viitekehyksen tarkasteltaessa liikuntamotivaatiota ja opettajien käyttämiä motivointikeinoja.

Koettu autonomia viittaa oppilaan kokemukseen siitä, että hän voi vaikuttaa omaan toimintaansa ilman ulkopuolista pakkoa tai painetta. Autonomian kokemus vahvistuu erityisesti silloin, kun oppilas saa osallistua toimintaan liittyvien valintojen tekemiseen. Koululiikunnan kontekstissa tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että oppilas saa olla mukana suunnittelemassa liikuntatuntien sisältöä. Voimakasta autonomiaa ilmentää tilanne, jossa oppilaat liikkuvat tai pelaavat oma-aloitteisesti ilman opettajan välitöntä läsnäoloa, jolloin toiminta lähtee oppilaista itsestään. (Deci & Ryan, 2017, 13–19; Liukkonen & Jaakkola 2017a, 132–136.)

Koettu pätevyys puolestaan liittyy siihen, kuinka oppilas arvioi omat kykynsä suhteessa erilaisiin tehtäviin tai haasteisiin (Deci & Ryan, 2017, 13–19; Liukkonen & Jaakkola 2017a, 132–136). Liukkonen ja Jaakkolan (2017a) mukaan koettu pätevyys voidaan hahmottaa useiksi osa-alueiksi, joista keskeisimpiä ovat fyysinen, sosiaalinen, älyllinen ja tunnepätevyys. Näitä alapätevyysalueita voidaan edelleen jakaa pienempiin luokkiin. Koetun pätevyyden kokonaiskuva muodostuu näiden osa-alueiden yhteisvaikutuksesta, mutta niiden merkitys vaihtelee yksilöllisesti. Ihmiset arvostavat erilaisia pätevyksiä eri tavoin, mikä vaikuttaa siihen, miten he kokevat oman pätevyytensä. Suorituksesta annettu positiivinen palaute vahvistaa pätevyyden kokemusta, kun taas negatiivinen palaute heikentää sitä. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 134-135.)

Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus viittaa yksilön kokemukseen ryhmään kuulumisesta, hyväksytyksi tulemisesta ja turvallisesta ilmapiiristä ryhmän sisällä. Opettajan rooli tämän kokemuksen tukemisessa on merkittävä ja empaattinen, välittävä vuorovaikutus vahvistaa sisäisen motivaation kehittymistä. Liukkonen ja Jaakkolan (2017a) mukaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden keskeisiä ilmentymiä koululiikunnassa ovat muun muassa henkilökohtaisten asioiden jakaminen ryhmässä, jaettuihin tehtäviin osallistuminen, oppilaiden välinen vapaa-ajan vuorovaikutus, tunne ymmärretyksi ja arvostetuksi tulemisesta, ryhmän toiminnasta nauttiminen sekä yksilökeskeisen tai ryhmää etäännyttävän toiminnan välttäminen. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden vahvistuminen edistää samalla myös koko

ryhmän toimivuutta ja oppimisympäristön myönteisyyttä. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 134.)

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ohella yksilön motivoitumiseen vaikuttaa laajemmin myös se, millaisessa sosiaalisessa ympäristössä hän toimii. Itsemääräämisteorian mukaan yksilön psykologinen kasvu ja kehitys tapahtuvat vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa, sillä sosiaalinen ympäristö voi joko ehkäistä tai kehittää niitä. Yksilön syitä motivoitua on monia ja motivaation määrä voi vaihdella, siksi itsemääräämisteoriassa keskitytään enemmän motivaation lähteeseen ja motiivin laatuun kuin motivaation määrään. Teoria keskittyy erittelemään erilaisia motiivityyppejä ja tutkimaan erilaisten motiivien vaikutusta yksilön kehitykseen ja henkiseen kasvuun. Oleellisin erottelu tapahtuu jakamalla motiivit sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. (Vasalampi 2017, 59.)

Itsemääräämisteorian mukaan liikuntamotivaatio kehittyy asteittain motivaation jatkumolla, jonka lähtöpisteenä on amotivaatio eli motivaation täydellinen puuttuminen. Tästä edetään vähitellen ulkoisesti säädellyn motivaation muotoihin, kuten ulkoiseen ja pakotettuun säätelyyn, minkä jälkeen seuraavat sisäisemmät motivaation muodot: tunnistettu ja integroitunut säätely. Jatkumon huipulla on sisäinen motivaatio, jossa toimintaan osallistutaan yksinomaan sen tuottaman mielihyvän tai kiinnostuksen vuoksi, ilman ulkoista painetta. Mitä vahvemmin oppilas toimii sisäisestä motivaatiosta käsin, sitä todennäköisemmin hän liikkuu vapaa-ajallaan ja tekee valintoja, jotka tukevat hänen liikunnallista kehittymistään. (Liukkonen & Jaakkola, 2017a, 136.)

Itsemääräämisteorian mukaan psykologiset perustarpeet – koettu autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus – ovat keskeisiä tekijöitä, joita yksilöt pyrkivät tavoittelemaan arjessaan. Näiden tarpeiden täytyminen on edellytys myönteiselle motivaatiolle. Perustarpeet voivat täytyä myös koululiikunnan yhteydessä, jolloin se tukee sisäisen motivaation kasvua. Tämä voi ilmetä esimerkiksi oppilaan viihtymisenä, yrittämisenä ja kokemuksena harjoittelun merkityksellisyydestä. Mikäli koululiikunta ei vastaa psykologisiin perustarpeisiin, motivaatio jää ulkoiseksi ja sisäinen motivaatio heikkenee. Sisäisen motivaation vähentyessä oppilaan aktiivisuus, viihtyminen ja yrittäminen heikentyvät ja liikuntaan voi liittyä myös ahdistuneisuutta. Sen sijaan perustarpeiden täytyminen edistää sisäisen motivaation kehittymistä ja tukee myönteisen liikuntasuhteen rakentumista, mikä osaltaan edistää elinikäisen liikunnallisen elämäntavan omaksumista. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 132–138.)

3.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatioon vaikuttavat usein sekä sisäinen että ulkoinen motivaatio, mutta näiden suhteellinen osuus vaihtelee motivaation tason mukaan. Lähestyttäessä sisäistä motivaatiota ulkoisen motivaation vaikutus on usein vähäinen, kun taas amotivaation läheisyydessä sisäinen motivaatio heikkenee. Samalla itsemääräämisen taso kasvaa, mitä lähempänä toiminta on sisäistä motivaatiota. Sisäinen motivaatio viittaa autonomiseen, yksilöstä itsestään lähtevään toimintaan, jota tukevat koettu autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Tärkeinä sisäistä motivaatiota vahvistavina tekijöinä toimivat kokemus osallistumisesta itseä koskevaan päätöksentekoon, toiminnan henkilökohtainen merkitys ja siitä saadun nautinnon tunne. Sisäisesti motivoitunut yksilö hakeutuu aktiviteettien pariin omasta kiinnostuksestaan, ilman ulkoista painetta. Sisäinen motivaatio on vahvin motivaation muoto ja se tukee tehokkaimmin liikunnallista kehittymistä. (Konttinen 2014, 19–21; Liukkonen & Jaakkola 2017, 136–137; Vasalampi 2017, 55.)

Sisäisesti motivoitunut yksilö pyrkii tekemään asioita, jotka itsessään kiinnostavat, aiheuttavat mielihyvää ja tukevat omia arvoja. Sisäistä motivaatiota pidetään etenkin oppimisen kannalta oleellisena ja hyödyllisenä, sillä sisäinen motivaatio edistää myönteistä suhtautumista opittavaan asiaan ja tuo syvempää ymmärrystä käsitteitä kohtaan, sinnikkyuden ja luovuuden lisäksi. Lapsilla sisäinen motivaatio näyttäytyy, kun uteliaisuus ympäristöä kohtaan lähtee omasta kiinnostuksesta. Samoin aikuiset, jotka urheilevat, lukevat tai harrastavat jotain muuta mielihyvää ja energiaa tuottavaa, ovat sisäisesti motivoituneita. Itsemääräämisteorian mukaan oleellista on se, ettei toimintaa ohjaa mikään ulkoinen palkkio. Päinvastoin ulkoisten palkkioiden ja paineiden on todettu heikentävän sisäistä motivaatiota, vaikka palkkio olisikin yksilölle mieluisa. (Vasalampi 2017, 55.)

Ulkoinen motivaatio määrittelee yksilön toimintaa, kun muiden miellyttämällä, ulkoisella palkkiolla tai syyllisyyden ja ahdistuksen tunteita välttelemällä on suurempi painoarvo. Yksilö asettaa tavoitteensa ulkoisen tai sosiaalisen paineen vaikutuksesta sen sijaan, että asettaisi omat arvonsa ja sisäiset kiinnostuksen kohteensa etusijalle. Pelkästään ulkoisen motivaation pohjalta toimimisen on todettu heikentävän yksilön hyvinvointia ja johtavan herkemmin tavoitteista luopumiseen vastoinkäymisiä kohdattaessa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 136–137; Vasalampi 2017, 55–59.)

Ulkoinen motivaatio voidaan jakaa neljään eri säätelymuotoon: ulkoiseen säätelyyn, sisäistettyyn säätelyyn, tunnistettuun säätelyyn ja integroituneeseen säätelyyn. Näitä

säätelivät toiminnan kontrolloitavuus ja yksilön kokemus autonomiaa. Ulkoisessa säätelyssä käyttäytymistä ohjaa ulkoinen palkkio tai rangaistuksen välttäminen ja toiminta on vahvasti ulkopuolelta kontrolloitua. Sisäistetyssä säätelyssä yksilö toimii ulkoisten motiivien pohjalta, mutta säätelnee käyttäytymistään osittain itse. Tällöin motivaatio saattaa liittyä esimerkiksi laajempaan kiinnostukseen liikuntaa kohtaan, vaikka yksittäinen tehtävä ei herätä sisäistä kiinnostusta. Tunnistetussa säätelyssä henkilö tunnistaa toiminnan henkilökohtaisesti merkitykselliseksi ja hyödylliseksi, mikä lisää autonomian kokemusta. Integroitu säätely puolestaan on lähellä sisäistä motivaatiota: toiminta on yksilön arvojen ja tavoitteiden mukaista, vaikka siihen liittyisi myös ulkoisia velvoitteita. Tässä vaiheessa yksilö voi olla vahvasti sitoutunut toimintaan myös sisäisestä motivaatiosta käsin. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 136–137.)

3.3 Motivaatio ja liikunta

Liikunnassa motivaatio vaikuttaa siihen, kuinka laadukkaasti, pitkäjänteisesti ja intensiivisesti suorituksia tehdään. Tästä syystä motivaatio on olennainen osa liikunnan opetusta ja ohjausta. Jotta lapsille ja nuorille voidaan tarjota myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja vahvistaa heidän liikuntamotivaatiotaan, on tärkeää ymmärtää motivaation syntymekanismit sekä keinot sen ylläpitämiseen. (Liukkonen ym. 2007, 157.)

Lapsuudessa ja nuoruudessa motivaation voimakkuus ja kiinnostuksen kohteet voivat vaihdella suuresti. Lapsi saattaa hetkessä innostua uudesta lajista, mutta kiinnostuksen loppahtaessa harrastus voi jäädä pelkäksi kokeiluksi. Motivaatiolla on kolme keskeistä roolia lapsen urheiluharrastuksessa: se antaa energiaa pitkäkestoiseen harjoitteluun, suuntaa huomion olennaisiin harjoittelutaitoihin ja auttaa arvioimaan omaa tekemistä suhteessa asetettuihin tavoitteisiin. Oman toiminnan arviointi auttaa lasta ymmärtämään, mitä keinoja käyttämällä hän voi saavuttaa päämääränsä. (Konttinen 2014, 19–21.)

Sisäisen, itsestä kumpuavan motivaation syntyminen liikuntaa kohtaan edellyttää kolmen psykologisen perustarpeen täyttymistä: pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemusta. Mikäli opettaja onnistuu liikuntatunneilla tukemaan näitä kolmea osa-aluetta, on todennäköisempää, että oppilas kokee sisäistä motivaatiota ja kiinnostusta liikuntaa kohtaan myös laajemmin. Jos nämä edellytykset eivät täyty, seurauksena voi olla esimerkiksi liikuntaan liittyvää ahdistuneisuutta, oppimisen haasteita tai kielteisiä uskomuksia liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin. (Liukkonen ym. 2007, 159–160.)

Oppilaiden toiminta liikuntatunneilla perustuu usein aiempien elämäkokemusten kautta opittuihin tapoihin reagoida ja tulkita ympäristön ärsykeitä. Motivaation olisi tärkeää lähteä oppilaasta itsestään, sillä opettajan jatkuva kontrolli voi heikentää motivaatiota. Oppilaiden motivaation säilyttämiseksi mahdollisimman korkealla tasolla heille tulisi tarjota mahdollisuus vaikuttaa tunnin sisältöön ja toiminnan kulkuun. (Liukkonen ym. 2007.)

Motivaatiota säätelevät myös monet muut tekijät, kuten yksilön kokemus kyvykkyys, toimintaympäristö ja asetetut tavoitteet. Kyvykkyys kattaa fyysisten ja psyykkisten valmiuksien ohella myös tiedolliset ja taidolliset resurssit sekä kognitiiviset toiminnot, kuten muistin, päätöksenteon ja havainnoinnin. Myös tunteet, aikomukset ja odotukset käyttäytymisen seurauksista vaikuttavat motivaatioon. Näiden yksilöllisten erojen vuoksi yhtenäiset motivaatiokeinot eivät toimi kaikille liikkujille samalla tavoin. (Hankonen 2017, 204–205.)

Lasten liikuntamotivaatioon vaikuttavat paitsi yksilölliset piirteet, kuten koettu pätevyys ja kiinnostus, myös monet ulkoiset tekijät, jotka liittyvät koulun, kodin ja sosiaalisen ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin ja rajoitteisiin. Näiden tekijöiden ymmärtäminen on tärkeää, jotta liikuntatunneista voidaan tehdä mahdollisimman osallistavia, mielekkäitä ja motivoivia kaikille oppilaille. (Hankonen 2017, 204–205.)

Yksi merkittävimmistä ulkoisista tekijöistä on opettajan rooli. Opettajan vuorovaikutustyyli, palaute ja kyky innostaa voivat vahvistaa oppilaiden sisäistä motivaatiota tai heikentää sitä, mikäli oppilas kokee ohjauksen vaativaksi tai turhauttavaksi. Kannustava ilmapiiri, jossa oppilasta tuetaan ja hänen pystyvyyden kokemustaan vahvistetaan, lisää osallistumishalua. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 292.)

Myös fyysinen oppimisympäristö, kuten liikuntatilojen koko, välineiden saatavuus ja turvallisuus, vaikuttavat oppilaiden kokemuksiin ja motivaatiotasoon (Sääkslahti 2017, 282.) Esimerkiksi riittämättömät välineet tai ahtaat tilat voivat rajoittaa oppimismahdollisuuksia ja osallistumista.

Sosiaalinen ympäristö, kuten erityisesti kaverisuhteet ja ryhmädynamiikka, on keskeinen tekijä lapsen motivaatiolle. Turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri lisää uskallusta osallistua ja kokeilla uutta, kun taas pelko epäonnistumisesta tai ryhmän ulkopuolelle jäämisestä voi johtaa vetäytymiseen (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 291, 295.)

Lisäksi kodin asenteet ja yhteiskunnalliset odotukset muovaavat lasten suhtautumista liikuntaan. Perheen liikunta-arvot, vanhempien tuki ja lapsen liikunnallinen elämäntapa voivat heijastua suoraan lapsen motivaatioon koululiikunnassa. Sukupuoliroolit ja kulttuuriset käsitykset liikunnasta voivat myös vaikuttaa siihen, mitä oppilaat pitävät itselleen sopivana tai tavoiteltavana (Kokkonen 2017, 460; (Määttä ym. 2014, 74–75.)

Lopuksi myös arviointikäytännöt ja onnistumisen kokemukset ovat keskeisiä ulkoisia motivaatiotekijöitä. Kun arviointi koetaan oikeudenmukaiseksi ja sen perusteet ovat selkeitä, se voi tukea oppilaan motivaatiota. Erityisesti yrittämisen ja yksilöllisen kehittymisen huomiointi voi vahvistaa sellaistenkin oppilaiden motivaatiota, joille liikunta ei ole valmiiksi mieluisa tai helppo oppiaine (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 295–296.)

3.4 Motivointikeinot

Liikunnalliseen elämäntapaan motivoituminen perustuu koettuun pätevyYTEEN, itsetuntoon, tavoitteellisuuteen sekä sosiaalisen ympäristön vaikutukseen (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 290). Oppilaiden motivaatio liikuntaa kohtaan näkyy perusopetuksessa monella tavalla. Jotkut oppilaat eivät innostu juuri mistään liikuntatunnilla, kun taas toiset osallistuvat aktiivisesti ja tekevät parhaansa. Oppilaan oma motivaatio voi vaihdella eri liikuntatunneilla ja eri liikuntamuotojen parissa. Liikunnanopettajan rooliin kuuluu innostaa oppilaita liikkumaan ja auttaa heitä luomaan myönteinen suhde liikuntaan elämän eri vaiheissa. Motivoiminen ei kuitenkaan ole aina helppoa, sillä eri oppilaat reagoivat eri tavoin erilaisiin kannustuksen keinoihin. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 290, 292.) Motivointitapoja on erilaisia. Motivointikeinoja miettiessä tulisi ottaa huomioon onko toiminta kertaluontoista vai säännöllistä, sillä säännölliseen toimintaan tarvitaan paljon vahvempi motivaatio kuin kertaluontoiseen. (Hankonen 2017, 210.)

Oppilaiden motivaatiota koululiikunnassa voidaan edistää monin eri tavoin. LIITU-tutkimuksen (2018) mukaan oppilaat kokivat keskeisimmiksi motivaatiota vahvistaviksi tekijöiksi opettajan oikeudenmukaisuuden, luokan myönteisen ilmapiirin, kannustavan vuorovaikutuksen sekä liikuntatuntien kokemisen hauskoina. Tämän perusteella opettajan tulisi hyödyntää motivaatiokeinoja, jotka tukevat myönteisen ilmapiirin muodostumista ja edistävät oppilaiden liikunnan ilon kokemuksia. (Lyyra ym. 2018, 89–92.)

Hankosen (2017) mukaan liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat useat taustatekijät, kuten psyykinen ja fyysinen kyvykkyys, tiedostettu ja implisiittinen motivaatio sekä sosiaaliset ja

fyysiset ympäristötekijät. Näin ollen liikuntakäyttäytymiseen ei vaikuta yksinomaan motivaatio, vaan opettajien tulisi huomioida myös muut ulkoiset tekijät sen taustalla. (Hankonen 2017, 210.) Vanhempien koulutustaso ja asenteet liikkumista kohtaan ovat yhteydessä lasten liikuntakäyttäytymiseen. Korkeasti koulutettujen äitien lapset liikkuvat enemmän arjessa ja viikonloppuisin kuin matalammin koulutettujen vanhempien lapset. Myös korkeasti koulutetun isän lapsella on suurempi todennäköisyys olla liikunnallisesti aktiivinen viikonloppuisin. Äidin liikunnallisuus on yhteydessä lasten liikkumiseen kouluajan ulkopuolella ja viikonloppuisin, kun taas isän liikunnallisuus liittyy erityisesti viikonloppuliikuntaan. Koulutustaustaan liittyvää yhteyttä selittää se, että korkeasti koulutetut vanhemmat omaksuvat usein liikunnalle myönteisiä arvoja ja terveellisiä elämäntapoja, jotka siirtyvät lapsille sosiaalisten vuorovaikutusten ja mallien kautta. Tämän lisäksi perheen tulotaso voi vaikuttaa liikuntamahdollisuuksiin ja liikunnalliseen aktiivisuuteen. Myös sosiaalisen tuen määrällä on yhteys lapsen liikuntaan. (Määttä ym. 2014, 74–75.)

Ajankäytön joustavuus on keskeinen tekijä motivoivan ilmapiirin luomisessa. Se mahdollistaa oppilaille riittävästi aikaa opettajien asioiden kokeilemiseen ja omaksumiseen. Mikäli ajankäyttö on liian tiukasti rajattua, osa oppilaista voi jäädä vaille onnistumisen kokemuksia ja itsensä ylittämisen mahdollisuuksia, mikä saattaa heikentää heidän motivaatiotaan. Joustava ajankäyttö edellyttää opettajalta valmiutta mukauttaa tuntisuunnitelmaa tilanteen mukaan. (Jaakkola & Liukkonen 2017b, 296.) Motivaatiota pyritään usein vahvistamaan puhumalla toiminnan seurauksista, kuten mahdollisista hyödyistä tai haitoista. Hankosen (2017) mukaan myönteisten seurausten, kuten liikunnan vaikutuksen toimintakykyyn, esiin nostaminen on suositeltavaa. Riskien korostamisen koetaan toimivan joidenkin kohdalla, mutta yleisesti sen katsotaan olevan tehokasta vain silloin, kun yksilön kokemus omasta pystyvyydestä on riittävän vahva. (Hankonen 2017, 210.) Ecclesin ja Wigfieldin (2002) mukaan monien oppilaiden motivaatio on vahvempi silloin, kun he pyrkivät välttämään huonoja arvosanoja tai epäonnistumista, kuin silloin, kun tavoitteena on menestyä tai saada hyviä arvosanoja.

Motivoinnin kannalta yksilöiden välinen vuorovaikutus on merkittävä tekijä.

Itsemääräämisteoriassa sen on osoitettu aktivoivan prosesseja, jotka tukevat motivaation sisäistä omaksumista. Vaikka kokeellista näyttöä autonomiaa tukevan vuorovaikutuksen vaikutuksista motivaatioon on vielä niukasti, olemassa olevat tulokset ovat lupaavia.

(Hankonen 2017, 211.) Motivaation tukemisen kannalta on olennaista, että opettaja rakentaa liikuntatunneille oppimisympäristön, jossa korostuvat yksilöllinen edistyminen, yrittämisen arvostus ja vertailun kohdistuminen omaan kehitykseen toisten sijaan. Opettajien tulisi

tavoitella mahdollisimman monimuotoisia ryhmäkoko-panoja, joissa eri tasoiset liikkujat toimivat yhdessä. Heterogeenisissä ryhmissä vertaileva asetelma on usein lievempi kuin tasoryhmissä, mikä tukee myönteistä motivaatioilmastoa. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 295.)

Opetushallituksen (2016) mukaan oppilaiden kehitystä ja liikuntasuhteen vahvistumista tukevat ennen kaikkea positiiviset liikuntakokemukset, uuden kokeilu ja oppimisesta syntyvä ilo. Oppilaiden osallistaminen liikuntatuntien suunnitteluun ja toteutukseen tukee heidän motivaationsa kehittymistä. Osallistamista voidaan toteuttaa jo varhaisessa vaiheessa koulupolkua. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2016) oppilaiden osallistaminen nähdään tärkeänä tekijänä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemisessa. Myös rakentava ja positiivinen palautekeskustelu edistää oppilaan motivaatiota, minkä vuoksi opettajan tulee kiinnittää huomiota palautteen antamiseen ajankohtaan ja tapaan. Jos palaute kohdistuu epäonnistuneisiin suorituksiin tai oppilaan omia liikunnallisia valintoja ei kunnioiteta, motivaatio saattaa heikentyä. Erityisen haitallisena voidaan pitää persoonallisuuteen kohdistuvaa arviointia tai liiallisten suorituspainoiden luomista, jotka voivat vähentää oppilaan halua liikkua. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 295–296.)

4 Tutkimustehtävä

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella, miten oppilaiden motivaatio ilmenee liikuntatunneilla alakoulun opettajien käsitysten perusteella. Lisäksi tutkimuksessa pyrittiin kartoittamaan, millaisia motivointikeinoja opettajat käyttävät oppilaiden liikuntamotivaation tukemiseksi. Tavoitteena oli myös selvittää, miten opettajat kokevat oppilaiden sisäisen motivaation sekä mitkä ulkoiset tekijät heidän mukaansa vaikuttavat oppilaiden osallistumishalukkuuteen liikuntatunneilla. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös sitä, millä tavoin opettajat pyrkivät vahvistamaan oppilaiden myönteisen liikuntasuhteen muodostumista ja tukemaan sen pitkäkestoista kehittymistä.

Tutkimuskysymykset:

1. Millainen oppilaiden liikuntamotivaatio on ja miten se ilmenee alakoulussa opettajien mielestä?
2. Millaiset ulkoiset tekijät ovat yhteydessä oppilaiden motivaatioon liikuntatunneilla opettajien näkökulmasta?
3. Mitä erilaisia motivointikeinoja alakoulun opettajat käyttävät liikuntatunneilla?
4. Millä tavoin opettajat pyrkivät vahvistamaan liikuntasuhteen muodostumista?

5 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa tarkastellaan kokonaisuutena ja se edellyttää erilaista lähestymistapaa kuin määrällinen tutkimus. Toisin kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa, jossa yksittäiset poikkeamat voivat sulautua osaksi suurempaa tilastollista kokonaisuutta, laadullinen tutkimus korostaa aineiston ainutkertaisuutta ja tulkinnallisuutta. Tutkittavien määrä on usein pienempi, koska haastatteluiden litterointi ja analysointi ovat aikaa vieviä prosesseja. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole löytää tilastollisia eroja, vaan syventää ymmärrystä ihmisten kokemuksista ja ajattelutavoista. (Alasuutari 2011.) Laadullinen tutkimus on yleistä ihmistieteissä, joissa tutkitaan esimerkiksi ihmisen toimintaa, kokemuksia tai tapoja tulkita ympäröivää maailmaa. Menetelmän avulla pyritään ymmärtämään ilmiöitä syvällisesti niiden omassa asiayhteydessään. Laadullinen tutkimus tarkastelee ilmiöitä kokonaisuuksina, joissa eri tekijät kytkeytyvät toisiinsa. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa ja aineisto kerätään luonnollisissa, autenttisissa tilanteissa (Hirsijärvi ym. 2009, 164). Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysi tulee ajatella kokonaisuutena. Aineistoa tarkasteltaessa kiinnitetään huomiota vain teoreettisen viitekehyksen ja kulloisenkin kysymyksenasettelun kannalta oleelliseen, vaikka samassa tutkimuksessa voidaankin tarkastella aineistoa monesta näkökulmasta. Monisivuisista litteroiduista aineistoista pyritään yhdistelemään havaintoja tiiviimmäksi paketiksi. Havaintojen yhdistämisen lähtökohtana on ajatus siitä, että aineistossa ajatellaan olevan esimerkkejä tai näytteitä samasta ilmiöstä. Erot eri tutkittavien välillä ovat kuitenkin tärkeitä laadullisessa analyysissä, sillä ne antavat johtolankoja siitä, mistä jokin asia johtuu tai mikä tekee sen ymmärrettäväksi. (Alasuutari 2011.)

5.1 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineisto kerättiin keväällä 2025 haastattelemalla useiden alakoulujen luokanopettajia maalisi–toukokuun välisenä aikana. Haastateltavia oli yhteensä viisi ja heidät valittiin tarkoituksenmukaisella otannalla siten, että jokaisella oli kokemusta liikunnan opetuksesta alakoulussa. Muuta kriteeriä haastateltavilla ei ollut. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohdejoukko muodostetaan usein tarkoituksenmukaisen otannan periaattein (Hirsijärvi ym. 2009, 164). Kolmen opettajan kokemus painottui ylempiin luokkatasoihin, erityisesti

viidennen ja kuudennen luokan opetukseen, kun taas kahdella opettajalla pääasiallinen liikunnanopetuksen kohderyhmä oli alkuopetuksessa, eli ensimmäisillä ja toisilla luokilla.

Haastateltavien työkokemus vaihteli kahdesta 35 vuoteen ja kaikilla oli kokemusta eri vuosiluokkien opettamisesta. He työskentelivät oppilasmäärältään hyvin erilaisissa kouluyksiköissä, mikä lisäsi näkökulmien monipuolisuutta. Oppilasryhmien koko vaihteli 10 oppilaasta 54 oppilaan ryhmään. Suurimman ryhmän oppitunneilla oli haastateltavan lisäksi myös toinen opettaja. Tutkimuksessa pyrittiin tavoittamaan sekä alkuopetuksen että ylempien luokkien opettajia, jotta eri ikäryhmien välisiä mahdollisia eroja oppilaiden liikuntamotivaation ilmenemisessä saataisiin esiin. Haastateltaviin otettiin yhteyttä sähköpostitse. Ennen haastattelujen aloittamista osallistujille esiteltiin tutkimuksen tarkoitus ja keskeinen sisältö. Heille toimitettiin etukäteen tutkimuskysymykset (ks. liite) tutustuttavaksi, mikä mahdollisti harkitun osallistumisen ja edisti luottamuksellista vuorovaikutusta haastattelutilanteessa. Tämä menettely on linjassa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan [TENK] periaatteiden kanssa, jotka korostavat tutkittavien oikeutta saada riittävästi tietoa tutkimuksesta ennen osallistumispäätöksen tekemistä (TENK 2019, 8–9).

Haastattelutilanteessa korostettiin tutkimuksen eettisiä periaatteita, erityisesti anonymiteetin ja luottamuksellisuuden turvaamista. Osallistujille painotettiin, että he voivat halutessaan kieltäytyä vastaamasta yksittäisiin kysymyksiin sekä keskeyttää haastattelun missä vaiheessa tahansa ilman erillistä syytä. Nämä käytännöt noudattavat ohjeistusta, joka painottaa tutkittavien itsemääräämisoikeuden ja vapaaehtoisuuden kunnioittamista (TENK 2019, 8–9).

Haastattelu toteutettiin puolistrukturoidulla haastattelumenetelmällä ja aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Teemahaastattelu etenee ennalta valittujen aihealueiden eli teemojen mukaisesti, mutta tarjoaa samalla joustavuutta vastata haastateltavan näkökulmista nouseviin aiheisiin. Teemojen alle sijoitetut kysymykset toimivat haastattelijan tukena keskustelun ohjaamisessa ja vastausten syventämisessä. Tämä menetelmä mahdollistaa monipuolisen aineiston keruun ja antaa tilaa yksilöllisille tulkinnoille. Toisin kuin täysin strukturoitu haastattelu, teemahaastattelu ei sido vastausta tarkasti määriteltyihin muotoihin. Toteutuksen aste voi vaihdella avoimen keskustelunomaisesta otteesta lähelle strukturoitua rakennetta. (Hirsijärvi ym. 2009, 208–209.) Sisällönanalyysiä hyödynnetään silloin, kun tavoitteena on muodostaa ilmiöstä sanallinen ja selkeästi jäsennelty kuva tiivistetyssä tai yleistettävässä muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117). Tämän analyysimenetelmän avulla aineistosta pyritään erottamaan

keskeisiä merkityksiä, joita pelkistetään ja ryhmitellään eri luokkiin. Luokittelun kautta pyritään tulkitsemaan tekstien sisältöä ja muodostamaan kokonaiskuva tutkittavasta ilmiöstä. (Alasuutari 2011.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien määrä on tyypillisesti pienempi kuin määrällisessä tutkimuksessa, mikä johtuu muun muassa haastatteluaineiston litteroinnin ja analyysin vaativuudesta. Tutkimuksen tavoitteena ei ole tilastollisesti yleistettävien tulosten tuottaminen, vaan yksilöiden kokemusten ja ajattelutapojen ymmärtäminen. (Alasuutari 2011.) Haastattelut toteutettiin rauhallisessa tilassa kunkin haastateltavan omalla työpaikalla ja ne äänitettiin tutkijan puhelimen nauhurisovelluksella. Haastattelujen kesto vaihteli 18 minuutista ja 18 sekunnista aina 36 minuuttiin ja 11 sekuntiin asti. Keskimäärin haastattelu kesti yli 30 minuuttia. Nauhoitukset litteroitiin käyttäen fonttikokoa 12, rivinväliä 1,5 ja fonttia Aptos. Litteroitua aineistoa muodostui yhteensä 115 sivua. Litteroinnissa hyödynnettiin osittain Microsoft Word -sovelluksen litterointityökalua, jonka avulla äänitteet muunnettiin tekstimuotoon. Automaattisesti litteroitu aineisto käytiin tämän jälkeen huolellisesti läpi ja korjattiin, sillä työkalu ei tunnistanut kaikkia sanoja oikein. Haastateltujen henkilöllisyyden suojelemiseksi heille annettiin koodinimet H1–H5, joita käytetään läpi tutkimuksen.

5.2 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on yksi yleisimmistä menetelmistä kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Sitä käytetään, kun halutaan jäsentää aineistoa ja kuvata tutkittavaa ilmiötä sanallisesti ja ymmärrettävästi. Menetelmän avulla voidaan tiivistää laajaa aineistoa ja nostaa esiin keskeisiä merkityksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.) Sisällönanalyysin tehtävänä on yksinkertaistaa aineiston sisältöä ja jäsentää se ymmärrettäviin osiin. Aineistosta poimitaan merkityksellisiä ilmauksia, jotka ryhmitellään eri kategorioihin. Näiden ryhmien avulla muodostetaan kokonaiskuva tutkittavasta ilmiöstä. (Alasuutari 2011.)

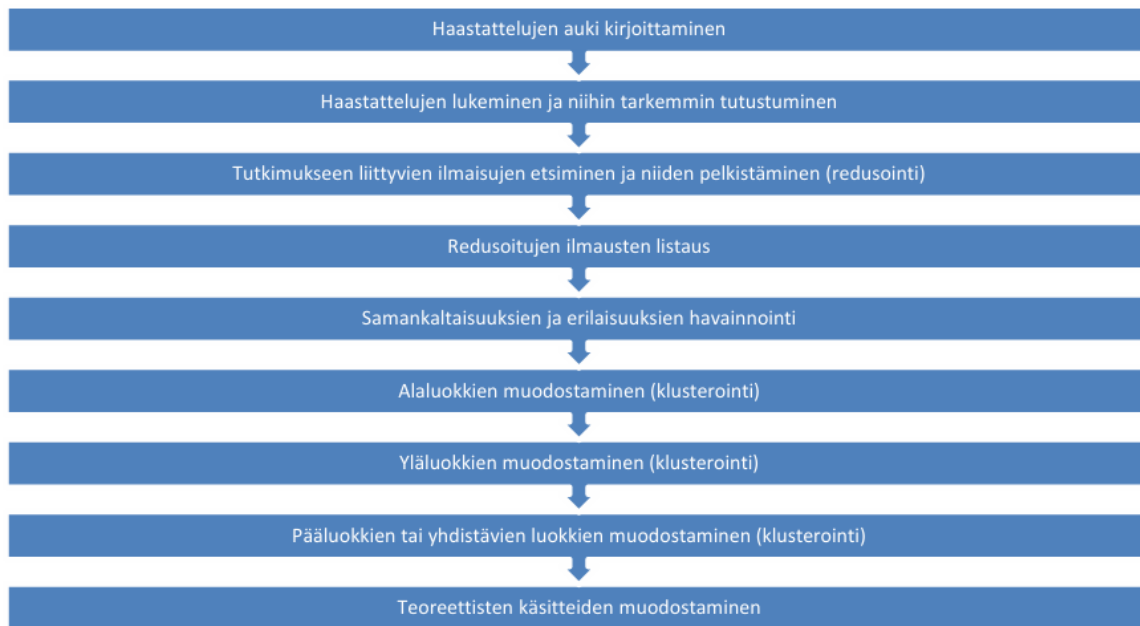
Laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysi voidaan toteuttaa joko teorialähtöisesti tai aineistolähtöisesti. Teorialähtöisessä lähestymistavassa analyysi perustuu olemassa olevaan teoriaan tai malliin, jonka avulla aineistoa jäsennetään. Aineistolähtöisessä analyysissä taas edetään aineiston ehdoilla ilman valmiita käsitteellisiä rakenteita. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108–110.) Aineiston analyysivaiheessa tutkija etsii tutkimuskysymysten kannalta olennaista materiaalia, jota voidaan tulkita ja jäsentää. Laadullisessa tutkimuksessa merkitykset eivät nouse aineistosta itsestään, vaan ne rakentuvat tutkijan tekemän analyysin ja tulkinnan kautta.

Siksi on tärkeää pohtia aineiston kokoamisen tarkoitusta ja sitä, mitä tutkimuksessa pyritään selvittämään. Analyysin edetessä tutkijan tulee jatkuvasti peilata havaintojaan tutkimuskysymyksiin ja etsiä niihin vastauksia. (Eskola 2015, 160.) Aineiston analysoinnin aikana tutkija on palannut tutkimuskysymyksiin aina tarpeen mukaan varmistaakseen, että analyysi pysyy tutkimuksen tavoitteiden kannalta relevanttina.

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tavoitteena on tarkastella tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman avoimesti ilman, että tutkijan aiemmat tiedot, kokemukset tai mielipiteet ohjaavat analyysia. On kuitenkin tunnistettava, että tutkijan ennakkokäsitykset voivat vaikuttaa tutkimuksen toteutukseen esimerkiksi tutkimuskysymysten muotoilussa. Ennakkokäsitysten vaikutusta voidaan pyrkiä vähentämään esimerkiksi kirjaamalla ne ylös ennen tutkimusprosessin käynnistymistä, jolloin tutkija voi tiedostaa niiden mahdollisen vaikutuksen analyysiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108–109.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi alkaa haastattelujen kuuntelulla ja litteroinnilla, eli niiden kirjoittamisella sanatarkasti auki. Tämän jälkeen aineisto luetaan huolellisesti ja siitä etsitään tutkimuskysymyksiin liittyviä ilmauksia. Näitä ilmauksia pelkistetään eli redusoidaan ja ne merkitään esimerkiksi alleviivaamalla. Kun kaikista haastatteluista on tunnistettu ja pelkistetty oleelliset ilmaukset, ne listataan ja analysoidaan etsimällä samankaltaisuuksia ja eroja. Näiden perusteella muodostetaan alaluokkia, joita yhdistämällä luodaan yläluokkia. Yläluokat voidaan edelleen yhdistää pääluokiksi tai kokoaviksi luokiksi, mikä muodostaa aineiston klusteroinnin vaiheen. Lopuksi pääluokista abstrahoidaan teoreettisia käsitteitä, joiden alle kaikki kyseiseen luokkaan kuuluvat pelkistetyt ilmaukset asettuvat. Tätä vaihetta kutsutaan aineiston abstrahointivaiheeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127.)

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin etenemistä havainnollistaa alla oleva kaavio, joka kokoaa yhteen analyysiprosessin keskeiset vaiheet Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaisesti (ks. kuva 2).



Kuva 2. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheet mukailen Tuomea ja Sarajärveä (2018, 123).

5.3 Analyysimenetelmät

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston rikkaus ja elämäläheinen luonne tekevät analyysivaiheesta sekä kiinnostavan että vaativan (Hirsijärvi ym. 2009, 225).

Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmällä. Analyysi eteni kolmivaiheisesti: ensin aineisto pelkistettiin, sen jälkeen koodit ryhmiteltiin alaluokiksi ja yläluokiksi ja lopuksi muodostettiin teemoja, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin.

Tavoitteena oli rakentaa ymmärrystä siitä, millaisena opettajat kokevat oppilaiden liikuntamotivaation, mitkä tekijät vaikuttavat siihen sekä millaisia keinoja opettajat käyttävät motivaation tukemisessa ja liikuntasuhteen vahvistamisessa.

Ensimmäisessä vaiheessa luettiin litteroidut haastattelut useaan otteeseen ja poimittiin niistä ilmaisuja, jotka liittyivät tutkimuskysymyksiin. Näitä olivat muun muassa opettajien näkemykset oppilaiden motivaation ilmenemisestä, siihen vaikuttavista ulkoisista tekijöistä sekä käytetyistä motivointikeinoista. Poimitut ilmaukset pelkistettiin tiiviimmiksi ilmaisuiksi, joissa säilyi alkuperäinen merkitys, mutta ilmaisu oli ytimekkäämpi. Esimerkiksi ilmaus ”Kannustan jokaista yrittämään, vaikka ei heti osaisikaan” pelkistettiin muotoon ”yrittämisen tukeminen ja kannustaminen”.

Toisessa vaiheessa samansisältöiset pelkistetyt ilmaukset koottiin yhteen ja muodostettiin alaluokkia. Esimerkiksi ilmaukset ”valinnanvapaus”, ”oppilaiden ideat otetaan huomioon” ja

”äänestys pelistä” yhdistettiin alaluokkaan ”oppilaan osallisuus”. Näistä alaluokista muodostettiin edelleen yläluokkia, jotka kokoavat yhteen laajempia sisältökokonaisuuksia, kuten ”oppilaslähtöiset käytännöt”, ”positiivinen palaute” tai ”fyysiset olosuhteet”. Ryhmittelyvaihe selkeytti aineiston rakennetta ja auttoi hahmottamaan opettajien puheessa toistuvia ilmiöitä.

Kolmannessa vaiheessa muodostettiin analyysin pohjalta teemoja, jotka vastasivat suoraan tutkimuskysymyksiin ja yhdistivät yläluokkia laajemmiksi kokonaisuuksiksi. Näitä teemoja olivat muun muassa ”oppilaskeskeiset motivointikeinot”, ”motivaatiota tukevat ja estävät ulkoiset tekijät” sekä ”liikunnan ilon ja osallisuuden merkitys liikuntasuhteelle”. Teemat esitetään tulosluvussa tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä ja niiden yhteydessä esitetään myös suoria lainauksia aineistosta havainnollistamaan muodostettuja luokkia.

6 Tulokset

Tässä luvussa tarkastellaan tutkimuksen tuloksia tutkimuskysymysten asettamassa järjestyksessä. Tulokset perustuvat viiden luokanopettajan haastatteluaineistoon, joka analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Esittelyssä nostetaan esiin keskeisiä teemoja ja opettajien kuvauksia, jotka valottavat oppilaiden liikuntamotivaatiota ja opettajien käyttämiä motivointikeinoja.

6.1 Oppilaiden liikuntamotivaation ilmeneminen alakoulussa opettajien näkökulmasta

Haastatteluaineiston perusteella opettajat kuvasivat oppilaiden liikuntamotivaatiota yleisesti ottaen vahvaksi, erityisesti alemmilla vuosiluokilla. Oppilaat osallistuivat liikuntatunneille innokkaasti, iloisesti ja oma-aloitteisesti. Liikunta koettiin oppilaiden keskuudessa mielekkääksi ja odotetuksi oppiaineeksi ja monet oppilaat saapuivat tunnille hyvällä mielellä.

Se on tosi kova se motivaatio mennä sinne liikuntaan – vaikka taidot olisivat hyvinkin erilaiset, kaikki tulee sinne hymy huulilla. (H4)

Motivaatio ilmeni konkreettisena tekemisen ilona, sinnikkyytinä ja haluna oppia uutta. Oppilaat keskittyivät tehtäviin, jatkoivat yrittämistä haasteista huolimatta ja toivat esiin liikunnan riemun kokemuksia. Motivoitunut oppilas tunnistettiin aktiivisuudesta, oma-aloitteisuudesta ja sitoutumisesta toimintaan.

Jos sä saat oppilaan motivoitua, niin silloinhan se tekee sitä mielellään. Silloin tapahtuu koko ajan eikä kukaan pistä hanttiin. (H5)

Opettajat kuitenkin tunnistivat, että oppilaiden motivaatio vaihtelee yksilöllisesti ja tilanteittain. Esimerkiksi tunnetilat, pettymykset tai aiemmat liikuntakokemukset saattoivat vaikuttaa oppilaan halukkuuteen osallistua. Yksi haastateltavista toi esiin myös, että liikunta voidaan helposti kokea kilpailulliseksi, mikä saattoi alentaa motivaatiota niillä, joilla ei ollut samanlaista osaamisen tunnetta.

Normaali liikuntatehtäväkin koetaan kilpailuna ja kun ei voitakaan, niin se motivaatio laskee. (H4)

Motivaation vaihtelu tulee ehkä siitä tunnetilasta. Jos tunnetila jostain muustakin syystä on huono, niin ei kiinnosta. (H3)

Myös pelko epäonnistumisesta tai aiemmat kielteiset kokemukset vaikuttivat osallistumiseen. Motivaatio saattoi myös rakentua hitaasti. Osa oppilaista ei ollut aluksi kiinnostunut

liikunnasta, mutta onnistumisen kokemukset, kannustava ilmapiiri ja sopiva tehtävätaaso lisäsivät vähitellen motivaatiota. Opettajat kuvasivat tilanteita, joissa liikunnasta aluksi kieltäytynyt oppilas innostuikin myöhemmin.

Moni, joka aluksi sanoi, että liikunta on tylsää, innostuikin, kun huomasi, että pärjää. (H4)

Oppilaan sisäinen motivaatio, kuten halu liikkua, oppia ja kokea onnistumisia, nähtiin erityisen tärkeänä. Se ilmeni esimerkiksi pitkäjänteisenä kiinnostuksena. Motivaatio näkyi myös oppilaan käyttäytymisessä liikuntatunneilla: keskittyminen, sinnikkyys, yrittäminen ja myönteinen suhtautuminen olivat tunnusmerkkejä motivoituneisuudesta.

Oppilaan kokema autonomia eli mahdollisuus vaikuttaa omiin valintoihinsa liikuntatunneilla näyttötyi motivaatiota vahvistavana tekijänä. Useat opettajat kuvasivat, että kun oppilaat saavat osallistua päätöksentekoon esimerkiksi leikkien, välineiden tai lajien suhteen, heidän motivaationsa kasvaa.

Kun oppilaat saa itse valita välillä, mitä tehdään, se motivoi hirveästi. (H2)

Osa opettajista toi esiin myös sukupuolten välisiä eroja liikuntamotivaation ilmenemisessä. Pojat innostuivat usein kilpailullisista tilanteista, kun taas tytöt saattoivat viihtyä paremmin rauhallisemmissa ja vähemmän kilpailullisissa liikuntaympäristöissä.

Pojat usein syttyy kisasta enemmän. Tytöt tykkää, jos ei tarvitse kilpailla. (H5)

Motivaatio rakentui opettajien mukaan monien eri tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Siihen vaikuttivat paitsi oppilaan henkilökohtaiset kokemukset ja asenteet, myös ryhmän ilmapiiri, opettajan pedagoginen lähestymistapa sekä liikuntasisältöjen mielekkyys. Näin ollen liikuntamotivaation ilmeneminen nähtiin kokonaisuutena, joka muotoutuu oppilaan ja ympäristön vuorovaikutuksessa.

6.2 Ulkoisten tekijöiden vaikutus liikuntamotivaatioon

Haastattelussa nousi esiin useita ulkoisia tekijöitä, jotka opettajien mukaan vaikuttavat keskeisesti oppilaiden liikuntamotivaation tasoon. Näitä tekijöitä olivat erityisesti ryhmädynamiikka, opetuksen sisällöt ja lajivalinnat, fyysinen oppimisympäristö, kodin liikuntamyönteisyys sekä oppilaan aiemmat liikuntakokemukset ja harrastukset.

Opettajien näkemyksissä ryhmähenki ja luokan ilmapiiri nousivat selvästi esiin motivoivina tai motivaatiota heikentävinä tekijöinä. Kannustava ja salliva ilmapiiri rohkaisi osallistumaan,

erityisesti arkojen ja epävarmojen oppilaiden kohdalla. Vastaavasti kielteinen ilmapiiri, toistuva kommentointi tai epäonnistumisen pelko saattoi vähentää osallistumisintoa.

Jos siellä on sellainen, että tökitään heti kun joku tekee virheen, niin ne, jotka on kiikun kaakun, ei taatusti osallistu. (H1)

Se, että on turvallista epäonnistua, on äärimmäisen tärkeää. (H5)

Opetussisältöjen ja lajivalintojen vaikutus motivaatioon tuli vahvasti esille. Oppilaiden omat mieltymykset, aiemmat kokemukset sekä fyysiset valmiudet vaikuttivat siihen, miten innostuneesti he osallistuivat eri tehtäviin. Uudet ja vaihtelevat sisällöt sekä yksittäiset välineet saattoivat innostaa, mutta toisaalta vääränlainen tai liian haastava sisältö saattoi johtaa vetäytymiseen.

Jos on joku uusi juttu, niin heti kun tullaan saliin ja nähdään se rata, se voi jo motivoida. (H4)

Laji vaikuttaa paljon. Joku voi innostua täysin siitä, joku toinen ei yhtään. (H2)

Fyysinen oppimisympäristö ja käytettävissä olevat välineet vaikuttivat motivaatioon erityisesti siten, että monipuolinen ja toimiva tila mahdollisti mielekkäitä liikuntakokemuksia. Välineistön riittävyys ja laadukkuus koettiin motivoiviksi tekijöiksi.

Se et harjoitellaan monipuolisesti erilaisia lajeja, erilaisissa ryhmissä, erilaisilla välineillä. (H1)

Mutta, että kyllähän ne lisämotivaatiota tuo ne välineet kyllä, ei siitä mihinkään pääse. (H4)

Itse oon sitä mieltä, että se lähtee aikuisesta se, että sitten jos ne tavallaan välineet on vaikka vähän huonoja niin sitten jos aikuinen sanoo, että nää on ihan huonoja lasten edessä, niin silloin se on lapsenkin mielestä huonoa. Mutta jos se sanoo, että nää on oikein viimeisen päälle niin sit on lapsenkin mielestä. Että, eihän lapsi välttämättä edes huomaa ja ymmärrä, että joku on vähän huonosti. (H5)

Kodin ja perhetaustan vaikutus oppilaan liikuntamotivaatioon tuli useissa vastauksissa esille. Perheen asenteet liikuntaa kohtaan, yhdessä liikkumisen mallit ja liikuntamyönteisyys heijastuivat suoraan lapsen suhtautumiseen koululiikuntaan. Jos liikunta oli osa arkea kotona, koulussakin osallistuttiin usein aktiivisesti. Vastaavasti passiivinen kotiympäristö saattoi näkyä vähäisempänä osallistumisena.

Kyllä mä näkisin, että enemmän vaikuttaa se, että miten lapsi esimerkiksi tulee kouluun? Miten sen kanssa liikutaan kotona? Onko liikuntaharrastusta? Se liikuntaharrastuskaa ei viel niin paljon ratkaise, kun se, että onko semmoinen

kulttuuri siitä, että me nyt pyöräillään kouluun. Me nyt käydään kaverilla pyörällä. Kyl mä näkisin, että se vaikuttaa enemmän kuin koululiikunta. (H1)

Kyllä se esimerkin tulo kotoa, että kotona lähdetään liikkumaan ja perheenä tehdään jotain semmoista, niin kyllähän lapsi tarvitsee niitä virikkeitä varsinkin tänä päivänä, kun me tiedetään nää toisen pään vaarat. Jos kotona lähdetään yhdessä liikkumaan, niin kyllä se näkyy koulussa. (H3)

Jos ei perheessä ole liikuttakaan, voi olla, ettei se motivaatio koulussakaan syty helposti. (H4)

Myös oppilaan aiempi liikuntatausta ja harrastaminen näkyivät motivaation tasossa. Usein liikuntaa harrastaneet oppilaat olivat motivoituneempia ja osallistuivat tunnille innokkaammin. Toisaalta harrastuneisuus saattoi tuoda mukanaan myös haasteita, kuten kilpailullisuutta tai ylemmydentunnetta, mikä saattoi heikentää ryhmän ilmapiiriä tai vaikuttaa muiden oppilaiden motivaatioon.

Aika iso heterogeenisuus lasten välillä, että ne jotka harrastaa niin kyllähän se erottuu. (H3)

Varsinkin pienemmällä oppilailla huomaa sen, että jos sä harrastat lajia niin se vaikuttaa positiivisesti. Mutta sitten taas isommilla voi jopa olla, että kääntyy päinvastoin. Että, koska koulussa ei tehdä kunnolla niin sitten.. Ja sitten se ei samalla tavalla näy se. (motivaatio) (H1)

Usein harrastaneet tuo motivaation mukanaan – mutta joskus liikaa. (H4)

Jos pelaa vaikka jalkapalloa ja aika kovalla tasolla, että on siirtynyt vaikka pelaa ton aluejoukkueisiin niin parhaimmillaan ottaa semmoisen asenteen koululle, että myöskin niinku osaa pelata niin, että kehittää muita eli ei todellakaan halua vaan sooloilla läpi kentän ja tehdä maalia vaan syötellä ja ohjata toisia. (H3)

On joku harrastuksenaan salibandya pelaava tai jotain muuta niin sitten kun tehdään jotain kuntopiirejä niin ei ne viitsi tehdä semmoista, että ne vetäis ihan niinku semmoiseksi showksi, että, että kun mää oon jo niin hyvä niin ei mun tarvitse tehdä tämmöisiä. (H2)

Oppilaiden mahdollisuus osallistua päätöksentekoon ja tehdä valintoja liikuntatunneilla nähtiin myös ulkoisena tekijänä, joka voi lisätä motivaatiota. Autonomiata tuettiin esimerkiksi tarjoamalla vaihtoehtoja toimintaan ja huomioimalla oppilaiden toiveita.

Varsinkin silloin, että jos on oppilas, joka on vaikea saada siihen, että on vaikka joku uusi juttu mitä käydään läpi ja sitten oppilas ei oikein niinku halua siihen tulla. Ja sitten jos hän saa itse vaikuttaa siihen, miten se tehdään niin huomattavasti helpompi saada mukaan. (H1)

Kysyn, mitä he haluavat – äänestetään leikeistä ja yritän huomioida kaikkien toiveita. (H5)

No sillä, sillä saa semmoista kivaa säväystä liikuntatuntiin, että nyt te saatte päättää tai sinä saat tai teidän ryhmä saa näyttää. On sillä vaikutus siihen koko ryhmän toimintaan ja tietenkin sitten yksittäisellä lapsella. Et mä pääsin, meidän ryhmä sai näyttää. Meidän ryhmä sai olla eka. (H4)

Opettajien oma toiminta ja asenne tunnilla koettiin niin ikään tärkeäksi motivaatiota lisääväksi tekijäksi. Opettajan innostus, valmistautuminen ja kyky suunnitella mielekäs ja turvallinen oppimistilanne vaikutti suoraan oppilaiden motivaatioon. Positiivinen ja esimerkillinen opettaja toimi motivaation vahvistajana. Useissa haastatteluissa mainittiin, että opettajan oma esimerkki, innostuneisuus ja rohkea heittäytyminen vahvistavat koko ryhmän osallistumista ja iloa liikunnasta.

Se, että opettaja on innostunut, on tosi tärkeää. Jos ei ole, oppilaat aistii sen kyllä.
– Jos itse menee täysillä mukaan, niin kyllä se tarttuu niihin – ei voi vain ohjata sivusta. (H3)

Heittäytyä itse jotenkin malliksi tekemään. Että, no se on mun oppilail varmaan aika normaali, että mä menen sinne, mutta joskus joku onki ihmeteltyt, että mitä ihmettä, että miten nyt toiki täällä näyttää kuperkeikan tai jotain niin että se voi jo sitten taas nostaa motivaatiota, että joo, että toi opekin meni tuommoiseen juttuun. (H4)

Jos ope heittäytyy mukaan, niin siitä ne kanssa tykkäävät. (H2)

Oman innostuksen kautta saa ryhmän innostumaan. (H5)

6.3 Opettajien käyttämät motivointikeinot

Haastatellut opettajat kuvasivat käyttävänsä monipuolisia ja joustavasti muuntuvia keinoja oppilaiden liikuntamotivaation tukemiseksi. Keinot valikoituivat oppilaan yksilöllisten tarpeiden ja tilanteen mukaan ja keskeiseksi nousi oppilastuntemus. Oppilastuntemus mainittiin lähes jokaisessa haastattelussa ja se nähtiin perustana onnistuneelle motivoinnille. Opettajat painottivat, että ilman riittävää tuntemusta ryhmän dynamiikasta, yksilöllisistä tarpeista ja oppilaiden toimintatavoista on vaikea valita toimivia keinoja.

Niinku peräänkuulutan, et oppilastuntemus pitää olla, et mitä paremmin sä tunnet sen oppilaan, niin sitä paremmin sä osaat motivoida sitä sillä tavalla kuin se tarvitsee ja sitten sen saa mukaan siihen. (H1)

Se on ehkä tärkeintä – tuntea oma porukka. Vasta sitten tietää, mikä heitä innostaa. (H5)

Pitää tietää, kuka tarvitsee rohkaisua ja kuka haastetta – ilman sitä menee helposti pieleen. (H2)

Yksi yleisimmistä keinoista oli positiivinen palaute ja jatkuva kannustaminen. Pienistäkin onnistumisista kehuminen nähtiin tärkeänä keinona vahvistaa oppilaan uskoa itseensä ja halua yrittää uudelleen. Opettajat toivat esiin, että samalla on tärkeää huomioida myös ne oppilaat, jotka onnistuvat helposti tai suoriutuvat vaivatta, jotta he eivät jää huomiotta tai alisuoriutumaan.

Jos on joku oppilas ja hänelle tota lukkari syöttää palloa ja 10 ekaa menee hutiin, niin sitten kun se pienikin osuma tulee, niin se täytyy kyllä vahvasti huomioida. Niinku, että se on myös sitä motivaatiota sitten siihen seuraavaan hetkeen. (H3)

Pitää muistaa huomioida myös ne lahjakkaat, jotka menee helposti läpi – muuten nekin alkaa vetäytyä. (H5)

Monet opettajat korostivat myös osallistumiskynnyksen madaltamista erityisesti arkojen ja liikuntaa välttelevien oppilaiden kohdalla. Tähän sisältyi esimerkiksi vaihtoehtoisten tehtävien tarjoaminen, pelkistetyt versiot harjoitteista tai mahdollisuus seurata ensin ennen osallistumista.

Jos näyttää hirveän vaikealta, niin etsitään pienempi askel ja siitä saadaan motivaatio liikkeelle. (H1)

Pelillisuus, leikki ja tarinallisuus olivat tärkeitä etenkin alkuopetuksessa. Leikit ja pelit toivat liikuntaan iloa ja tuttuutta ja niitä käytettiin sekä lämmittelyyn että varsinaisiin oppimistilanteisiin. Tarinalliset elementit, kuten mielikuvitusleikit ja tehtävien kontekstointi oppilaiden maailmaan, motivoivat etenkin nuorempia oppilaita.

Jos suunnistusradalla haetaan Pokémoneja eikä käpyjä, niin johan lähtee. (H4)

Kilpailun roolia tarkasteltiin kaksijakoisesti. Osa oppilaista motivoitui kilpailullisista tilanteista, kun taas toisille ne olivat kuormittavia. Opettajat korostivat tarvetta eriyttää tilanteita niin, että kilpailuhenkiset ja rauhallisempaa oppimisympäristöä kaipaavat oppilaat voivat molemmat kokea onnistumisia.

Kilpailu voi motivoida, mutta se ei toimi kaikilla – siksi eriyttäminen on tärkeää. (H3)

Oppilaiden osallistaminen tunnin suunnitteluun ja valintoihin oli useamman opettajan käytössä oleva motivointikeino. Oppilaille annettiin mahdollisuus vaikuttaa esimerkiksi käytettäviin välineisiin, pelattaviin peleihin tai liikuntasäilytöihin.

6.4 Opettajien tavat tukea liikuntasuhteen rakentumista

Haastattelussa opettajat kuvasivat monin tavoin, miten he pyrkivät tukemaan oppilaiden myönteisen liikuntasuhteen rakentumista. Tämä nähtiin pitkäjänteisenä prosessina, joka ei synny yksittäisten tuntien aikana, vaan vaatii aikaa, toistoa ja johdonmukaista pedagogista työskentelyä.

Se ei ole yksittäinen temppu – suhteen rakentaminen on pitkäjänteistä työtä. (H4)

Meidän ykköstavoite on, että lapsi tykkäisi liikunnasta vielä koulun jälkeenkin. (H3)

Yksi keskeisimmistä keinoista oli oppilaiden yksilöllisten vahvuuksien tukeminen. Opettajat kuvasivat, kuinka tärkeää on auttaa jokaista lasta löytämään liikunnan muoto tai sisältö, jossa hän kokee onnistuvansa ja tuntee liikunnan omakseen.

Mä uskon, että kaikille meille löytyy joku liikuntalaji, joka on meille hyvä – se pitää vaan löytää. (H1)

Monipuolisuus nousi vahvasti esiin keinona tukea liikuntasuhdetta. Opettajat halusivat tarjota oppilaille kokemuksia erilaisista liikuntamuodoista, välineistä ja toimintatavoista. Tavoitteena oli sytyttää kipinä, joka voisi jatkua koulun ulkopuolelle ja vahvistaa lapsen suhdetta liikuntaan.

Esitellään eri lajeja ja liikuntamuotoja, jotta kipinä voisi syttyä ja jatkua koulun ulkopuolelle. (H5)

Turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri nähtiin keskeisenä edellytyksenä liikuntasuhteen rakentumiselle. Opettajat painottivat, että oppilaiden tulee saada epäonnistua ja kokeilla rajojaan ilman pelkoa häpeästä tai arvostelusta. Tunneturva ja myönteinen kokemus itsestä liikkujana olivat perusta sille, että liikuntaan haluttiin sitoutua pidemmäksi aikaa.

Oppilaan osallisuuden ja valinnan mahdollisuuden tukeminen nähtiin merkittävänä. Kun oppilaat pääsevät vaikuttamaan toimintaan ja heidän ideoitaan kuullaan, he kokevat liikunnan merkityksellisempänä.

Opettajien puheista välittyi laaja-alainen ymmärrys siitä, että liikuntasuhteen tukeminen ei ole irrallinen tavoite, vaan osa koko koululiikunnan tehtävää. Useat opettajat kertoivat tuovansa liikunnan teemaa esiin myös luokkahuoneessa – esimerkiksi puhumalla liikkumisen hyödyistä, hyödyntämällä pieniä taukoliikuntahetkiä tai viittaamalla oppilaan vahvuuksiin liikunnassa muissakin yhteyksissä.

Jos joku vaikka loistaa liikunnassa, niin mä saatan mainita siitä vanhemmallekin. Se voi olla iso juttu lapselle. (H3)

Saatan kysyä, että katoitko matsin tai mitä mieltä olit pelistä – pienikin keskustelu voi saada innostumaan. (H2)

Opettajat nostivat esiin myös oman esimerkin voiman: liikunnasta kiinnostunut, itse liikkuva opettaja koettiin esikuvaksi, joka välittää arvoja ja asennetta myös oppilaille.

Jos itse on kiinnostunut liikunnasta, niin se kyllä näkyy. Se tarttuu. (H1)

Liikuntasuhteen rakentaminen kytkeytyy oppilaan hyvinvoinnin, osallisuuden ja itsetunnon tukemiseen sekä liikkumiseen innostavan ja turvallisen ilmapiirin rakentamiseen ja nähtiin osana koululiikunnan laajempaa kasvatustehtävää.

7 Pohdinta

Tässä luvussa tarkastellaan tutkimuksen tuloksia suhteessa aiempaan tutkimustietoon ja itsemääräämisteoreettiseen viitekehykseen. Lisäksi pohditaan tutkimuksen luotettavuutta ja sen käytännön merkitystä. Tulosten tarkastelussa keskiössä ovat opettajien kuvaamat ilmiöt ja se, miten ne asettuvat osaksi aiempaa ymmärrystä liikuntamotivaatiosta ja sen taustatekijöistä. Huomiota kiinnitetään erityisesti siihen, missä määrin saadut havainnot tukevat tai täydentävät aiempia tutkimustuloksia ja teoreettisia näkökulmia.

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimuksen ensimmäinen tutkimuskysymys koski alakouluikäisten oppilaiden liikuntamotivaation ilmenemistä opettajien näkökulmasta. Opettajien mukaan suurin osa oppilaista suhtautuu liikuntaan myönteisesti ja osallistuu tunneille innokkaasti. Motivaatio näkyi erityisesti aktiivisena tekemisenä, haluna yrittää uudelleen ja oma-aloitteisuutena. Oppilaat odottivat liikuntatunteja ja olivat valmiita heittäytymään toimintaan. Opettajien mukaan motivaatiossa ilmeni kuitenkin oppilaskohtaista ja tilannesidonnaista vaihtelua. Epävarmuus, pelko epäonnistumisesta tai aiemmat kielteiset kokemukset saattoivat heikentää osallistumishalukkuutta. Tämä havainto tukee aiempia tutkimustuloksia, joiden mukaan oppilaiden motivaatio on joustava ja ympäristötekijöiden muovaama ilmiö (Liukkonen & Jaakkola 2017a; Nurmi & Salmela-Aro 2017).

Itsemääräämisteorian (Deci & Ryan, 2000) näkökulmasta sisäinen motivaatio vahvistuu silloin, kun yksilön perustarpeet autonomiasta, pätevydestä ja yhteenkuuluvuudesta täyttyvät. Näiden tarpeiden toteutuminen oli havaittavissa myös tässä tutkimuksessa. Oppilaat osoittivat kiinnostusta ja sitoutumista, kun heillä oli mahdollisuus vaikuttaa tuntien sisältöihin, kun he kokivat onnistuvansa ja kun ryhmän ilmapiiri tuki osallistumista. Opettajien mukaan motivaatio ilmeni pitkäkestoisena keskittyneisyytenä ja toiminnan mielekkyytenä, mikä viittaa sisäisesti motivoituneeseen osallistumiseen.

Toinen tutkimuskysymys tarkasteli ulkoisia tekijöitä, jotka opettajien mukaan vaikuttavat oppilaiden liikuntamotivaation tasoon. Aineistossa nousi esiin useita ympäristöön ja tilanteeseen liittyviä tekijöitä, kuten ryhmän ilmapiiri, oppimisympäristön toimivuus, opetus sisältöjen kiinnostavuus ja kodin asenteet liikuntaa kohtaan. Opettajat korostivat, että myönteinen, turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri tukee erityisesti epävarmoja tai liikuntaa vältteleviä oppilaita. Vastaavasti kielteinen ryhmähenki tai esimerkiksi jatkuva vertailu saattoi

heikentää motivaatiota osallistua. Kodin merkitys näkyi erityisesti esimerkin ja liikkumistapojen kautta: vanhempien liikuntamyönteisyys ja yhdessä liikkuminen heijastuivat lasten käyttäytymiseen koululiikunnassa. Havainnot ovat yhdenmukaisia aikaisemman tutkimuksen kanssa, jossa on korostettu vuorovaikutteisen ja kannustavan ilmapiirin tärkeyttä oppilaan motivaation kehittämisessä (Lyyra ym. 2019; Liukkonen & Jaakkola 2017b). Myös itsemääräämisteorian näkökulmasta oppilaan kokema sosiaalinen tuki vaikuttaa ratkaisevasti siihen, täyttyvätkö psykologiset perustarpeet. Määttä ym. (2014) ovat osoittaneet, että vanhempien koulutus- ja liikuntataustalla on yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen, mikä vahvistuu myös tämän tutkimuksen tuloksista.

Kolmas tutkimuskysymys koski opettajien käyttämiä keinoja oppilaiden liikuntamotivaation tukemisessa. Opettajien kuvaukset toivat esiin laajan kirjon pedagogisia keinoja, joilla he pyrkivät vahvistamaan oppilaiden innostusta. Positiivinen palaute, leikillisuus, pelien hyödyntäminen, tehtävien eriyttäminen sekä oppilaiden osallistaminen suunnitteluun ja päätöksentekoon olivat esimerkkejä käytetyistä menetelmistä. Opettajat painottivat, että oppilaiden erilaisuus ja yksilölliset tuen tarpeet vaativat joustavuutta ja herkkyyttä motivoinnissa. Oppilastuntemus nähtiin keskeisenä edellytyksenä toimivien keinojen valinnassa.

Käytettyjen menetelmien voidaan katsoa tukevan juuri niitä perustarpeita, joita itsemääräämisteoriat painottaa: oppilaan vaikutusmahdollisuudet lisäävät kokemusta autonomiasta, onnistumisen hetket vahvistavat pätevyys-tunnetta ja osallistava ilmapiiri tukee yhteenkuuluvuutta. Liukkonen ja Jaakkola (2017b) ovat todenneet, että yksilöllistä edistymistä korostava ja osallistumiseen kannustava oppimisympäristö vahvistaa oppilaan sisäistä motivaatiota. Samansuuntaisesti Ecclesin ja Wigfieldin (2002) mukaan oppilas motivoituu, kun toiminta tuntuu merkitykselliseltä ja sopivan haastavalta.

Neljäs tutkimuskysymys tarkasteli sitä, miten opettajat tukevat oppilaiden liikuntasuhteen rakentumista. Haastatteluissa korostui käsitys liikuntasuhteen muodostumisesta vähitellen, useiden kokemusten kautta. Monipuoliset sisällöt, yksilöllisten vahvuuksien esiin tuominen, onnistumisen mahdollisuudet ja tunne osallisuudesta nähtiin keskeisinä keinoina liikuntasuhteen vahvistamisessa. Opettajat kokivat, että silloin kun oppilas saa toimia liikuntatilanteissa omien edellytystensä ja taitotasonsa pohjalta, hänen suhteensa liikuntaan vahvistuu myönteisempään ja pysyvämpään suuntaan. Tämä vastaa Kosken (2017) esittämää näkemystä liikuntasuhteesta kokemuksellisenä ja emotionaalisenä ilmiönä, joka rakentuu

erityisesti lapsuudessa. Opettajan oma esimerkki ja asenne nousivat myös keskeiseen rooliin. Kun opettaja suhtautuu liikuntaan innostuneesti ja osallistuu itse aktiivisesti, hän voi toimia oppilaille liikunnallisen elämäntavan mallina. Tämä havainto on linjassa Jaakkolan, Liukkoson ja Sääkslahden (2017) tutkimuksen kanssa, jossa korostetaan opettajan esimerkin voimaa liikunta-asenteiden muokkaamisessa.

Yhteenvedona voidaan todeta, että tutkimuksen tulokset tukevat sekä itsemääräämisteorian periaatteita että aiempia tutkimuksia lasten liikuntamotivaation ja liikuntasuhteen rakentumisesta. Oppilaan motivaatio muotoutuu yksilöllisten taipumusten ja sosiaalisen ympäristön vuorovaikutuksessa ja opettajalla on keskeinen rooli tämän prosessin tukemisessa. Tulokset korostavat opetuksen sensitiivisyyttä, osallisuutta ja oppilaslähtöisyyttä motivaation vahvistamisen näkökulmasta.

Lisäksi tutkimuksen havaintoja voidaan peilata ajankohtaiseen koulutuspoliittiseen kehitykseen, jossa liikunnallisen elämäntavan merkitys on saanut entistä vahvemman aseman. Vuonna 2025 hyväksytyyn lakimuutoksen myötä perusopetuslain (628/1998) tavoitteisiin lisättiin liikunnallisen elämäntavan edistäminen esi- ja perusopetuksen tehtäväksi. Lakimuutos astuu voimaan 1. elokuuta 2026 ja sen tavoitteena on vahvistaa fyysisen aktiivisuuden roolia koulupäivän aikana sekä tukea lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Uudistuksen myötä Opetushallitus päivittää opetussuunnitelman perusteet syksyllä 2025, jotta paikalliset opetuksen järjestäjät voivat sisällyttää muutoksen omiin opetussuunnitelmiinsa ennen sen voimaantuloa (Opetushallitus 2025.)

Lakimuutos on osa valtioneuvoston "Suomi liikkeelle" -ohjelmaa, jonka tavoitteena on lisätä väestön fyysistä aktiivisuutta ja ehkäistä liikkumattomuuden haitallisia vaikutuksia eri ikäryhmissä (Ympäristöministeriö 2025). Uudistuksen voidaan katsoa tukevan myös jo aiemmin käynnistettyä Liikkuva koulu -toimintaa sekä muita koulupäivän aikaista aktiivisuutta edistäviä käytäntöjä. Lakimuutos tarjoaa entistä vahvemman perustan liikunnallisen elämäntavan systemaattiselle edistämiselle osana koulun toimintakulttuuria ja opettajien arkea. Se tuo yhteiskunnallista painoarvoa juuri niille pedagogisille valinnoille ja toimintatavoille, joita tämän tutkimuksen opettajat jo nyt pitävät keskeisinä oppilaiden motivaation ja liikuntasuhteen tukemisessa.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta arvioidaan tutkimuksen uskottavuuden, siirrettävyyden, riippuvuuden ja vahvistettavuuden näkökulmista. Nämä käsitteet soveltuvat määrällisen tutkimuksen validiteetti- ja reliabiliteetti-termejä paremmin kuvaamaan laadullisen tutkimuksen luonnetta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 161–162.) Tässä tutkimuksessa uskottavuutta on pyritty vahvistamaan huolellisella ja läpinäkyvällä tutkimusprosessin kuvauksella sekä systemaattisella aineiston analyysillä. Haastattelukysymykset laadittiin tutkimuskysymysten pohjalta ja niitä testattiin ennen aineistonkeruuta. Varsinaiset haastattelut toteutettiin rauhallisessa ympäristössä opettajien ehdoilla ja ne nauhoitettiin sekä litteroitiin sanatarkasti, jotta tutkittavien ääni säilyisi mahdollisimman autenttisenä. Analyysivaiheessa aineistoon palattiin useaan otteeseen, ja tulkintoja perusteltiin esimerkkilainauksin, jotta lukija voisi seurata tutkimuksen etenemistä ja tutkijan tulkinnallisia ratkaisuja (Eskola & Suoranta 2008, 151).

Siirrettävyyttä on pyritty tukemaan kuvaamalla tutkimusasetelma, osallistujat ja tutkimusympäristö mahdollisimman tarkasti. Haastatellut opettajat edustivat useita eri kouluja ja työtaustoja, mikä toi aineistoon vaihtelua ja monipuolisuutta. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tulosten yleistettävyyteen, vaan tarkoituksena on tarjota syvällistä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Kun konteksti on riittävän selkeästi kuvattu, lukija voi itse arvioida tulosten sovellettavuutta muihin vastaaviin tilanteisiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 164.)

Tutkimuksen riippuvuutta tukee se, että tutkimusprosessin eri vaiheet – aineistonkeruu, analyysi ja raportointi – on kuvattu johdonmukaisesti ja tutkimusmenetelmällisesti perustellen. Aineiston analyysissä hyödynnettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jonka eteneminen avattiin vaihe vaiheelta. Näin tutkimuksen kulku on jäljitettävissä ja arvioitavissa myös ulkopuolisen lukijan näkökulmasta (Puusa & Juuti 2020, 175).

Tutkimuksen luotettavuutta vahvistaa se, että haastateltavat ymmärsivät kysymykset selkeästi, eikä tutkijan tarvinnut juuri tarkentaa niitä. Näin ollen tutkijan vaikutus aineiston muotoutumiseen jäi vähäiseksi. Luotettavuutta lisää myös se, että aiemmissa samankaltaisissa tutkimuksissa on saatu samansuuntaisia tuloksia. Vaikka tutkimus olisi periaatteessa toistettavissa toisen tutkijan toimesta, ei pienen otoskoon vuoksi voida olettaa, että tulokset olisivat täysin yhteneväiset.

Tutkimuksen toteutuksessa on tärkeää noudattaa tutkimuseettisiä periaatteita, jotka Suomessa määrittää Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019, 8–9). Näiden periaatteiden mukaan tutkittavien ihmisarvoa, yksityisyyttä ja itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Tutkimus ei saa aiheuttaa tutkittaville tai heidän edustamilleen yhteisöille kohtuutonta riskiä, haittaa tai vahinkoa. Osallistumisen tulee olla vapaaehtoista ja perustua riittävään tietoon tutkimuksen luonteesta. (TENK 2019, 8–9)

Tässä tutkimuksessa eettiset periaatteet toteutuivat siten, että kaikki haastateltavat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti. Heillä oli mahdollisuus keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa. Tutkimuksen luonne ei aiheuttanut osallistujille haittaa tai vaaraa, eikä tutkija joutunut ohjaamaan haastatteluja tavalla, joka olisi vaikuttanut vastausten sisältöön tai vääristänyt tuloksia.

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkijan tulee huomioida myös tutkittavien tieto- ja yksityisyydensuoja. Tutkimuksesta ei tule olla mahdollista tunnistaa yksittäisiä henkilöitä ja kaikki henkilötiedot on poistettava niin pian kuin se on tutkimuksen toteuttamisen kannalta mahdollista. Tutkittaville tulee myös antaa riittävä tieto siitä, mihin ja miten heidän tietojaan käytetään (TENK 2019, 11–13). Tässä tutkimuksessa yksityisyyden suoja on toteutettu siten, että tutkittavien nimiä tai yhteystietoja ei ole kirjattu missään tutkimuksen vaiheessa. Tutkimuksessa ei ole mainittu paikkakuntia tai muita yksilöiviä tietoja, joiden perusteella haastateltavat voitaisiin tunnistaa.

Tutkimuksen aineisto koostui viiden liikuntaa opettavan opettajan haastatteluista. Vaikka tutkimuksen aineisto oli määrällisesti rajallinen, sen sisällöllinen syvyys ja opettajien kokemuksellisuus vahvistavat tulosten uskottavuutta. Haastatteluiden aikana pyrittiin antamaan tilaa opettajien omille kokemuksille ja näkemyksille ja analyysi toteutettiin aineistolähtöisesti systemaattisen sisällönanalyysin periaattein. Tuloksia on havainnollistettu runsailla suorilla lainauksilla, mikä lisää läpinäkyvyyttä.

Haastateltavat edustivat opettajia, jotka itse elävät liikunnallisesti ja tuovat tämän elämäntavan esiin myös opetuksessaan. Tämä voi osaltaan selittää tulosten myönteistä sävyä ja vaikuttaa siihen, miten he suhtautuvat liikuntaan oppiaineena sekä tulkitsevat oppilaiden motivaatiota. On mahdollista, että opettajat, jotka kokevat liikunnan henkilökohtaisesti merkitykselliseksi, tarkastelevat myös oppilaiden motivaatiota tämän arvopohjan kautta. Mikäli tutkimukseen olisi osallistunut opettajia, joiden oma suhde liikuntaan on etäisempi, tulokset olisivat saattaneet olla toisenlaisia.

Tutkijan rooli opettajankoulutuksen piirissä on voinut vaikuttaa tulkintoihin, mutta tästä tietoisuudesta on pyritty tekemään tutkimuksen vahvuus sen sijaan, että se heikentäisi tutkimuksen luotettavuutta.

Osana kirjoitusprosessia tutkija on hyödyntänyt OpenAI:n ChatGPT-kielimallia tekstin selkeyttämiseen ja akateemiseen muotoiluun. Kaikki sisällöt, näkemykset ja lähdeviittaukset perustuvat tutkijan omaan työskentelyyn ja käyttämiin tieteellisiin lähteisiin. Tekoälyä on käytetty ainoastaan kielenhuollon ja ilmaisun tukena, ei sisällön tuottajana.

7.3 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusehdotuksia

Tämä tutkimus pyrkii tuottamaan ajankohtaista ja käytännönläheistä tietoa siitä, miten alakoulun opettajat kokevat oppilaiden liikuntamotivaation ja millaisia keinoja he käyttävät sen tukemiseksi. Lasten fyysisen aktiivisuuden väheneminen on herättänyt huolta ja liikunnan merkitys hyvinvoinnin, oppimisen ja elinikäisten terveystottumusten kannalta on laajasti tunnustettu. Koululiikunta on monille lapsille ainoa säännöllinen mahdollisuus liikkua, joten sen rooli liikuntamotivaation vahvistajana ja myönteisen liikuntasuhteen rakentajana on keskeinen.

Tutkimus vastaa tarpeeseen ymmärtää paremmin, miten opettajat havaitsevat oppilaiden motivaatiota käytännössä ja millaisia pedagogisia ratkaisuja he hyödyntävät sen tukemisessa. Samalla se syventää ymmärrystä siitä, miten opettajan toiminta ja erilaiset ympäristötekijät vaikuttavat lasten liikuntakäyttäytymiseen sekä millaisia piirteitä liikuntamotivaatiolla on opettajien näkökulmasta.

Tutkimus tarjoaa hyödyllistä tietoa opettajille, huoltajille sekä lasten ja nuorten parissa työskenteleville. Sen tuloksia voidaan hyödyntää opetuksen suunnittelussa, opettajankoulutuksessa ja koulu yhteisön kehittämisessä. Tutkimus tukee kasvatustyön laajempia tavoitteita edistämällä lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia, aktiivista osallisuutta ja positiivista suhdetta liikuntaan. Se voi toimia myös lähtökohtana jatkotutkimukselle, jossa tarkastellaan esimerkiksi liikuntasuhteen rakentumista tai motivaatiotekijöiden pitkäaikaisvaikutuksia osana liikunnallista elämäntapaa.

Jatkotutkimuksessa voisi tarkastella myös oppilaiden omia näkemyksiä motivaatiosta ja erityisesti siitä, mitkä motivointikeinot heidän kokemuksensa mukaan toimivat. Tämä toisi arvokasta täydennystä opettajien näkökulmaan ja syventäisi ymmärrystä siitä, miten motivointia voisi kehittää oppilaskeskeisemmäksi. Toisaalta voisi vertailla eri kouluasteita,

kuten alakoulun ja yläkoulun eroja liikuntamotivaation ja motivointikeinojen osalta. Tähän näkökulmaan voisi tarttua tutkimalla esimerkiksi yhtenäiskoulujen liikunnanopettajia, joilla on kokemusta molempien kouluasteiden opettamisesta. Heidän havaintonsa voisivat avata motivaation kehityskaarta lapsuudesta murrosikään ja tuoda esiin siirtymävaiheisiin liittyviä haasteita ja mahdollisuuksia. Myös koulun ja oppilasryhmän koko voisi olla mielenkiintoinen tarkastelun kohde. Esimerkiksi suuret ryhmäkoot voivat rajoittaa yksilöllisen huomioimisen ja osallistamisen mahdollisuuksia, kun taas pienemmissä ryhmissä oppilaiden tunteminen ja motivoiminen voi olla helpompaa. Vastaavasti pienen tai suuren koulun yhteisöllisyys, ilmapiiri ja toimintakulttuuri voivat vaikuttaa oppilaiden liikuntakokemuksiin eri tavoin.

Laajempi ja monimuotoisempi aineisto voisi tuoda syvempää ymmärrystä esimerkiksi sukupuolten, neurokirjon oppilaiden tai erityistä tukea tarvitsevien lasten kokemuksista liikuntatunneilla. Samoin olisi hedelmällistä tutkia, miten somekulttuuri vaikuttaa nykylasten motivaatioon liikkua – uudet ilmiöt ovat läsnä lasten arjessa ja voivat heijastua myös koululiikuntaan niin positiivisesti kuin negatiivisesti.

Lähteet

- Alasuutari, P. 2011. *Laadullinen tutkimus 2.0*. Vastapaino: Tampere. (e-kirja)
- Deci, E. & Ryan, R. 2017. *Self-Determination Theory – Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press.
- Eccles, J. & Wigfield, A. 2002. *Development of Achievement Motivation*. San Diego: Academic Press. (e-kirja)
- Eskola, J. 2015. *Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat*. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 185–206.
- Eskola, J., & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Hankonen, N. 2017. *Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi*. Teoksessa J-E. Nurmi, & K. Salmela-Aro (toim.) *Mikä meitä liikuttaa – Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 202–221.
- Häkkänen, P. 2021. *Lasten ja nuorten lihavuus*.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443 (Luettu 13.5.2025)
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. *Johdatus liikuntapedagogiikkaan*. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 12–24.
- Kokkonen, M. 2017. *Liikuntapedagogiikan yhdenvertaisuus – sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen näkökulma*. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 455–484.
- Konttinen, N. 2014. *Motivaatio urheiluun*. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyo*. Helsinki: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 19–21.
- Koski, P. 2017 *Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus*. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 87–113.
- Laitinen, S. 2021. *Pienten lasten motivaatio*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Lehtinen, E., Vauras, M. & Lerkkanen, M-K. 2016. *Kasvatuspsykologia*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. *Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa*. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY. 157–170.

- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017a. *Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä*. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 130–146.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017b. *Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen*. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 290–303.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2019. *Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta*. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. 89–94.
- Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng, K. 2023. *Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet*. Teoksessa Kokko, S., & Martin, L. (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. 16–29.
- Macintyre, C. & McVitty, K. 2004. *Movement and learning in the early years – supporting dyspraxia (DCD) and other difficulties*. London: Paul Chapman Publishing, 22–25.
- Määttä, S., Nuutinen, T., Ray, C., Eriksson, J. G., Weiderpass, E. & Roos, E. (2014). Vanhempien koulutustaustan ja liikunnallisuuden yhteys lasten liikunta-aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede*, 51(6), 71–77.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2017. *Mikä meitä liikuttaa – Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus. 2025. *Perusopetuslaki muuttuu – liikunnallisen elämäntavan edistäminen velvoittavaksi*. https://www.oph.fi/fi/uutiset/2025/perusopetuslaki-muuttuu-liikunnallisen-elamantavan-edistaminen-velvoittavaksi?utm_source=chatgpt.com (Luettu 30.5.2025)
- Opetushallitus. 2018. *Fyysinen aktiivisuus tukee oppimista ja hyvinvointia: Koulupäivään lisää liikettä* (Faktaa Express 1a/2018). https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/faktaaexpress_1a_2018_0.pdf (Luettu 30.5.2025)
- Opetushallitus. 2016. *Perusopetuksen opetussuunnitelman e-perusteet*. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/oppiaineet/530525> (Luettu 2.4.2024)
- Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. 2021. *Liikuntamotivaatio ja koettu fyysinen pätevyys*. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen*

- Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 57–63.
- Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. 2020. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Ruohotie, P. 1998. *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki: Educa.
- Ryan, R. & Deci, E. 2000. *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist* 55, 68–78.
- Suni, J., Husu, P., Aittasalo, M. & Vasankari, T. 2014. *Liikunta on osa liikkumista – Paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhailtaan*. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 30–32.
- Sääkslahti, A. 2018. *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T., Korsberg, M., Blom, A., Borodulin, K., Heinonen, O., Hietanen-Peltola, M., Huovinen, T., Kokko, S., Lintunen, T., Miettinen, M., Pietilä, M., Pihlainen, K., Saari, A. & Viitanen, M. 2021. *Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.
- Sääkslahti, A. 2017. *Liikunnanopetuksen suunnittelu*. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 276–286.
- Tammelin, T., Iljukov, S. & Parkkari, J. (2015). *Kasvuikäisten liikunta*. *Duodecim*, 131(18).
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. *Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus*. <https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-ylipaino-ja-lihavuus> (Luettu 30.5.2025)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. *Liikuntasuositukset*. https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset_lapsille_ja_nuorille (Luettu 1.4.2024).
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Saatavilla osoitteessa: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf (Luettu 22.4.2025)
- UKK-instituutti. 2023. *Liikkuminen. Lasten ja nuorten liikkumissuositus*. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/> (Luettu 14.2.2024).

- Valtonen, M., Heinonen, O. J., Lakka, T. A. & Tammelin, T. (2013). *Lapsuusiän liikunnan merkitys: Kardiometabolinen näkökulma*. *Duodecim*, 129(11), 1153–1158.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo11009> (Luettu 3.5.2025)
- Vasalampi, K. 2017. *Itsemääräämisteoria*. Teoksessa *Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet*. Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. (toim). Jyväskylä: PS-kustannus. 54–65.
- Ympäristöministeriö. 2025. *Hallituksen Suomi liikkeelle -ohjelman toimenpiteet etenevät suunnitellusti*. https://ym.fi/-/1410845/hallituksen-suomi-liikkeelle-ohjelman-toimenpiteet-etenevat-suunnitellusti?utm_source=chatgpt.com (Luettu 30.5.2025)
- Zimmer, R. 2001. *Liikuntakasvatuksen käsikirja – Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Liitteet

Kuinka monta vuotta olet opettanut?

Millä luokka-asteilla olet opettanut eniten?

Millaisia liikuntalajeja koet opettavasi erityisen mielelläsi? Entä onko jotain lajeja, jotka koet haastavammiksi opettaa?

Miten tavallinen liikuntatunti yleensä etenee sinun opetuksessasi?

Miten määrittelisit motivaation? Ja miten se mielestäsi ilmenee?

Miten kuvailisit oppilaidesi liikuntamotivaatioita ja niiden vaihtelua eri tilanteissa?

Mitkä tekijät vaikuttavat erityisesti liikuntatunneilla oppilaiden motivaatioon?

Miten saat oppilaan liikuntatunnilla mukaan, joka ei halua liikkua?

Onko käytössäsi jotain tiettyjä keinoja tai esimerkkejä tilanteista, joissa motivointisi on toiminut?

Kuinka paljon lapsia täytyy mielestäsi motivoida liikunnan tunteilla?

Käytätkö erilaisia motivointikeinoja eri lasten kanssa?

Millaisia ne ovat ja miten ne eroavat toisistaan?

Onko lapsen motivointi mielestäsi hankalaa?

Jos on tai ei, niin mikä siinä on vaikeaa/helppoa?

Koetko, että käyttämäsi motivointikeinot vaikuttavat vain yksittäisellä tunnilla vai myös pidemmällä aikavälillä?

Millaisia motivointikeinoja käytät lasten kanssa liikunnassa?

Yksittäisten lasten?

Koko ryhmän?

Miten kuvailisit lapsen sisäisen motivaation merkitystä liikuntatuntien aikana?

Miten olennaisena pidät sitä, että liikuntamotivaatio lähtee lapsesta itsestään?

Miksi?

Millaisissa tilanteissa koet, että ulkoinen motivointi on tarpeellista?

Miten koet lapsen autonomian liikuntatunneilla vaikuttavan hänen motivaatioonsa?

Koetko, että oppilaiden motivaatio liikuntatunneilla vaikuttaa heidän liikunnalliseen elämäntapaansa myös koulun ulkopuolella? Jos kyllä, niin miten?

Millaisia motivointikeinoja käytät silloin, kun haluat parantaa lapsen liikuntasuhdetta?

Entä silloin kun haluat, että lapsi toimii oppitunnin verran ryhmän mukana?

Mitä samankaltaisuuksia näissä mielestäsi on?

Miten lapsen motivaatiota liikuntaa kohti voi parantaa koulussa?

Onko jokin tietty asia, joka mielestäsi haastaa oppilaiden motivaation ylläpitämistä liikuntatunneilla?

Koetko, että lapsen liikuntaharrastuksella on vaikutusta siihen miten hän toimii liikunnantunneilla?

Miten oppilasryhmän dynamiikka vaikuttaa yksittäisten oppilaiden motivaatioon liikuntatunneilla?

Haastattelun teemat: Motivaation osa-alueet

Motivaation yhteys liikunnan määrään

Yhteisön yhteys motivaatioon