

YLÄKOULULAISTEN KIINNOSTUS KOULULIIKUNTAAN JA KIINNOSTUKSEN YHTEYDET VAPAA-AJAN LIIKUNNAN HARRASTAMISEEN

PILVIKKI HEIKINARO-JOHANSSON, VÄINÖ VARSTALA, MIKKO LYYRA

Yhteyshenkilö: Pilvikki Heikinaro-Johansson, Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteiden laitos, PL 35, 40351 Jyväskylä.
Puh: 040 724 3352, sähköposti: pilvikki.heikinaro-johansson@sport.jyu.fi

TIIVISTELMÄ

Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. ja Lyyra M. 2008.
Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen.
Liikunta & Tiede 45 (6), 31–37.

■ Koululiikunnalla on mahdollista edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja vaikuttaa liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Tämän tutkimuksen tarkoitus oli selvittää tyttöjen ja poikien suhtautumista sekä henkilökohtaista kiinnostusta koululiikuntaan. Henkilökohtaista kiinnostusta tutkittiin koululiikunnan tavoitteiden ja liikunnanopetukseen liittyvien tekijöiden pohjalta. Lisäksi tutkittiin oppilaiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta ja sen yhteyttä suhtautumiseen ja oppilaan henkilökohtaiseen kiinnostukseen. Tarkastelun kohteena oli myös aktiivisten ja passiivisten oppilaiden henkilökohtainen kiinnostus koululiikuntaan. Tutkimus on osa Hyvinvointia koululiikunnalla -tutkimushanketta, jossa tutkitaan koululiikunnan mahdollisuuksia tukea lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tutkimukseen osallistui 879 yläkoulun oppilasta, 14 eri koulusta. Oppilaat olivat iältään 13–15-vuotiaita. Oppilaskysely käsitteli oppilaiden taustaa, koululiikuntaa ja vapaa-aikaa. Henkilökohtaista kiinnostusta selvitetiin ”Oppilaiden tärkeinä kokemat asiat koululiikunnassa” mittarilla. Tulosten mukaan oppilaista 80 % suhtautui innostuneesti koululiikuntaan. Vapaa-ajallaan liikuntaa harrasti enintään kerran viikossa 16 % nuorista. Oppilaista, jotka liikkuvat korkeintaan kerran viikossa, jopa 63 % suhtautui innostuneesti koululiikuntaan. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroa suhtautumisessa koululiikuntaan eikä vapaa-ajan fyysisessä aktiivisuudessa. Henkilökohtaisen kiinnostuksen osalta oppilaat pitivät tärkeimpinä liikunnanopetukseen ja tunnilla viihtymiseen liittyviä asioita. Tytöt pitivät omaa hyvinvointia, opetusta sekä tunnin ilmapiiriä tärkeämpinä kuin pojat. Pojat puolestaan pitivät fyysisestä aktiivisuudesta tärkeämpänä kuin tytöt.

Asiasanat: koululiikunta, nuoret, liikunnan harrastaminen, kiinnostus, liikunnanopetus

ABSTRACT

Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. ja Lyyra M. 2008.
Middle School Students' Individual Interest in Physical Education and the Relationship Between Individual Interest and Leisure Time Physical Activity.
Liikunta & Tiede 45 (6), 31–37.

■ School physical education can enhance students' physical activity and understanding about the importance of lifelong physical activity. The purpose of this study was to describe boys' and girls' individual interest in physical education and the importance of different PE goals and aspects in a teaching-learning situation. In addition, the relationship among students' individual interest, general opinions of physical

education, and their leisure time physical activity was explored. The study is part of the “Promoting Well-being and Health through Physical Education” research project where the goal is to study the potential of physical education for supporting the overall well-being of children and young people. The participants were 879 students from 14 middle schools (age 13 to 15 years). The data was collected by a questionnaire. Information about school physical education, students' leisure time and background was collected. Individual interest was measured by “Important Factors in Physical Education” Scale. Results showed that 80% of all students felt enthusiastic towards physical education. 16% of students were physically active only once a week or less. From these students, 63% were enthusiastic about PE lessons. In the individual interest domain, students evaluated the most important factors as those dealing with the teaching-learning process and enjoyment in PE. Girls reported well-being, teaching, and class climate factors being more important than boys. In contrast, boys, more than girls, reported the physical activity factor as significant.

Keywords: physical education, youth, leisure time physical activity, interest, teaching physical education

JOHDANTO

Koululiikunta tarjoaa arvokkaan mahdollisuuden vaikuttaa nuorten liikuntatottumuksiin, sillä se tavoittaa lähes kaikki lapset ja nuoret. Liikuntakasvatus on saanut viime aikoina yhä enemmän tukea julkisen terveydenhuollon puolelta (WHO 2007). Lukuisat tutkimukset raportoivat ihmisten lisääntyneistä terveysongelmista (Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report 2008). Erityistä huolta aiheuttaa lasten ja nuorten lihavuus, joka on lisääntynyt samanaikaisesti liikkumisen vähentymisen ja passiivisen elämäntavan yleistymisen kanssa (Brettschneider & Naul 2007). Koululiikunnalla on erityinen merkitys niille oppilaille, jotka vapaa-ajallaan eivät harrasta liikuntaa lainkaan tai liikkuvat erittäin vähän. Tutkimusten mukaan noin viidennes suomalaisista oppilaista kuuluu tähän ryhmään (Huisman 2004; Laakso ym. 2008; Nupponen ym. 1997, Tammelin 2003).

Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen perustuu siihen, miten hyvin lapset ja nuoret saadaan motivoitua liikkumaan. Koulun liikunnalla on mahdollista edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja vaikuttaa liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Liikuntatunneilla oppilaat saavat tietoa liikunnan terveysvaikutuksista. He oppivat muun muassa liikuntataitoja, toimimaan yhteistyössä luokkatovereiden kanssa ja säätelemään omaa käyttäytymistään. Parhaimmassa tapauksessa liikuntatunneilla omaksutut tiedot ja taidot innostavat oppilaan harrastamaan liikuntaa vapaa-ajallaan.

Liikunnanopetuksen tavoitteet ja terveyttä edistävän liikunnan suositukset

Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen on laajalti hyväksytty

koululiikunnan päätaivoite (NASPE 2004; Perusopetuksen opetus-suunnitelman perusteet 2004; Pühse & Gerber 2005; Trost 2006). Suomessa liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunta nähdään toiminnallisena oppiaineena, jossa edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 159.)

Opetushallituksen asettamien koululiikunnan tavoitteiden lisäksi Suomessa on julkaistu asiantuntijatyöryhmän laatima fyysisen aktiivisuuden suositus kaikille kouluikäisille. Suositus on laadittu terveysliikunnan näkökulmasta ja sen mukaan 13–18-vuotiaan tulisi liikkua 1–1,5 tuntia päivässä (Tammelin & Karvinen 2008). Lisäksi julkaisussa todetaan, että päivittäiseen liikunta-annokseen tulisi sisältyä useita vähintään 10 minuuttia kestäviä reippaan liikunnan jaksoja. Reippaalla liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran. Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää myös tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jonka aikana nuori selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti.

Vastaavia kouluikäisille suunnattuja fyysisen aktiivisuuden suosituksia on laadittu eri maissa. Suositukset vaihtelevat jonkin verran eri maiden välillä, mutta useimmissa maissa suositellaan 60 minuuttia liikuntaa päivittäiseksi liikunta-annokseksi (NASPE 2004; Trost 2006; Welk tm. 2006; Winsley & Armstrong 2005).

Liikunnanopetus tukee oppilaiden hyvinvointia ja terveyttä parhaiten, kun se on säännöllistä, tarjoaa oppilaille myönteisiä liikuntaelämyksiä ja ottaa huomioon oppilaiden ikätason. Liikunnan tulee olla myös monipuolista, jolloin huomioidaan terveyteen liittyvän kunnan eri osa-alueet. (NASPE 2004; Trost 2006.) Liikuntatunneilla oppilaiden tulisi liikkua vähintään puolet sen kestosta ja 30 prosenttia liikunnasta tulisi olla fyysisesti riittävän rasittavaa (USDHHS 2000).

Eri tahojen korostaessa fyysisen aktiivisuuden merkitystä on tärkeää muistaa, että koululiikunnalla on muitakin tärkeitä tavoitteita kuin fyysisen aktiivisuuden edistäminen. Koululla on tärkeä tehtävä opettaa kestäviä arvoja ja vastuuntuntoisuutta. Rinkin ja Hallin (2008) mukaan pyrittäessä kohti liikunnallista elämäntapaa kaikkein tärkein tavoite on saada oppilaat arvostamaan liikuntaa. Yleisesti huomioidaan liikkumisen tuoma hyöty terveydelle ja terveysvaikutuksia pidetään toivottavana palkkiona liikkumisesta. Kuitenkaan suurin osa nuorista ei liiku terveyden takia. Pikemminkin he liikkuvat siksi, että nauttivat yhdessäolosta muiden kanssa, toimintaan liittyvästä haasteesta, mahdollisuudesta ilmaista itseään tai siitä ilosta, mitä pelaaminen tai rytmisessä liikkuminen tuottaa. Liikunnan sosioemotionaalisten tavoitteiden edistäminen on haasteellista, koska oppilaiden motiivit liikunnan harrastamiseen vaihtelevat. (Rink & Hall 2008.)

Koululiikunnan lisäksi nuoret liikkuvat vapaa-ajallaan. Vapaa-ajan liikunta sisältää organisoitua, omaehtoista ja arkiliikuntaa. Organisoitu liikunta on pääosin urheiluseurojen järjestämää. Omaehtoisella liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sitä liikuntaa, jota harrastetaan organisoimattomasti koulun ja urheiluseurojen ulkopuolella, kodin lähiympäristössä kavereiden kanssa. Nuorten arkiliikuntaa on koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä. (Laakso ym. 2006; Vuori ym. 2007.)

Tutkimusten mukaan fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä ja kilpaurheilun harrastaminen vähenevät murrosiässä. Koululaisilla poikien liikuntaharrastus on yleisempää ja rasittavampaa kuin tyttöillä. Suomessa nuorten omaehtoinen liikunnanharrastus on yleisempää kuin useissa muissa maissa. Myös koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä on verrattain yleistä Suomessa. (Laakso ym. 2006; Telama ym. 2002; 2005; Vuori ym. 2007.)

Oppilaiden mielipiteet koululiikunnasta

Locke (1977) on todennut jo kolmekymmentä vuotta sitten, että

liikunnanopetusta ei tulisi liiaksi rakentaa oppilaiden toiveiden varaan. Kuuntelemalla oppilaitaan opettaja saisi kuitenkin arvokasta tietoa opetuksensa suunnitteluun ja toteuttamiseen (Dyson 2006). Tutkimusta, jossa on selvitetty oppilaiden käsityksiä tavoitteiden ohjaamasta, tyypillisesti useita liikuntamuotoja sisältävästä koululiikunnasta, on vähän. Kysymällä oppilailta itseltään heitä koskevia tietoja ja heidän mielipiteitään, saataisiin parempi kuva siitä, mitä he pitävät tärkeänä koululiikunnassa (Dyson 2006; Subramaniam & Silverman 2007).

Liikunnanopettajan erityisenä haasteena ovat yhä heterogeenisemmat oppilasryhmät. Oppilaiden näkemyksiä tutkimalla voidaan selvittää esimerkiksi, mitä tytöt ja pojat, liikuntaa paljon harrastavat ja harrastamattomat tai eri taitotasolla olevat ajattelevat heidän liikunnanopetuksestaan. Oppilaiden kokemuksia ja mielipiteitä on selvitetty etupäässä tutkimuksissa, joissa on käytetty tiettyä liikuntaohjelmaa (Dyson 2006; Heikinaro-Johansson & Klemola 2007; Heikinaro-Johansson & Ryan 2004). Suomessa on tutkittu Hellisonin vastuuntuntoisuuden mallin soveltuvuutta yläkoulun poikien liikunnanopetukseen (Rantala & Heikinaro-Johansson 2007). Mallin keskeisenä ajatuksena on vastuun jakaminen oppilaiden kanssa sekä oppilaiden mahdollisuus osallistua suunnitteluun, päätöksentekoon ja arviointiin. Rantalan tutkimus osoitti, miten tärkeää liikunnanopetuksessa on opettajan ja oppilaiden välinen vuorovaikutus sekä oppilaiden mielipiteiden arvostaminen (2006).

Oppilaiden motivointi liikuntaan

Chenin ja Ennisin (2004) mukaan tutkijat ovat jo kauan olleet sitä mieltä, että oppilaan osoittama kiinnostus (interest) on oppilaan motivaation kannalta olennaista (Dewey 1913). Kasvatustieteellinen tutkimus on auttanut tutkijoita määrittelemään kiinnostuksen dikotomisen viitekehyksen avulla, joka käsittää henkilökohtaisen kiinnostuksen ja tilanteeseen liittyvät kiinnostuksen. Henkilökohtainen kiinnostus (*individual interest*) viittaa siihen, mitä ihminen pitää tärkeänä toiminnassa. Tilannekohtainen kiinnostus (*situational interest*) tarkoittaa sitä, miten vetovoimaisena henkilö kokee toiminnan. Kumpikin kiinnostuksen muoto on kuvattu yksilön ja ympäristön välisenä interaktiivisena rakenteena. Kiinnostus on avain oppilaiden koululiikuntamotivaatioon kaikissa oppimisen vaiheissa. Kiinnostus on sisällöstä riippuvaista ja siihen sisältyy sekä kognitiivinen että affektiivinen puoli. Oppilaan tulee tietää ja ymmärtää asioita, jotta hän motivoituisi liikkumaan. (Chen & Ennis 2004.)

Oppilaiden kiinnostusta koululiikuntaan on tutkittu vähän. Joissakin tutkimuksissa on selvitetty sitä, mistä liikuntalajeista oppilaat pitävät tai eivät pidä. Tutkimukset kertovat nuorten voimakkaasta henkilökohtaisesta kiinnostuksesta liikuntaan, mutta ne kertovat vähän kiinnostuksen ja motivaation yhteydestä koululiikuntaan. (Chen & Ennis 2004; Chen & Darst 2001; 2002.) Chen ja Darst (2001) ovat tutkineet tilannekohtaisen kiinnostuksen yhteyttä motivaatioon yläkoulun liikuntatunneilla. Tutkimus osoitti, että oppilaiden sukupuolella ei ollut yhteyttä tilannekohtaiseen kiinnostukseen, sen sijaan liikuntataidoilla oli yhteyttä.

Chenin ja Ennisin (2004) mukaan liikunnan opetussuunnitelmissa pitäisi erottaa suoriutumista eli pätevyyttä koskevat tavoitteet muista tavoitteista. Eri tavoitealueet huomioiva opetussuunnitelma tarjoaa haastavia tehtäviä, joissa liikunnallisen elämäntavan omaksumisen edellyttämät tiedot, taidot ja arvot saavutetaan tehokkaasti. Henkilökohtainen kiinnostus ja tilannekohtainen kiinnostus tulisi ottaa huomioon ensisijaisina motivaation lisääjinä opetussuunnitelmia laadittaessa, jotta oppilaat nauttivat opetustilanteista sekä saavuttaisivat pätevyteen liittyviä tavoitteita. (Chen & Ennis 2004.)

Eri tavoitteiden rinnakkainen huomioiminen asettaa haasteen myös tutkijoille. Yhtäältä oppilaiden on liikuttava riittävän tehokkaasti ja ymmärrettävä liikunnan merkitys terveyttä edistävän liikunnan kannalta. Toisaalta liikuntakokemusten olisi oltava myönteisiä, kiinnos-

tavia ja sellaisia, että ne motivoisivat kaikkia oppilaita liikkumaan, vaikka liikunta tuntuisi välillä epämiellyttävältäkin. Tällöin tutkijoiden on huomioitava opetussuunnitelman tavoitteet ja oppilaiden kyyvyt.

Henkilökohtainen kiinnostus liikuntaan on vahvassa yhteydessä omaan itseen, erityisesti sukupuoleen ja liikuntamuotoon. Esimerkiksi tytöt voivat pitää eri asioita tärkeinä koululiikunnassa kuin pojat. Jotta koululiikunnalla voidaan edistää kiinnostuksen aikaansaamaa motivaatiota, tulee ymmärtää sukupuolen ja liikuntataitojen yhteys kiinnostukseen. (Chen & Ennis 2004.) Tässä artikkelissa raportoidaan tuloksia oppilaiden henkilökohtaisesta kiinnostuksesta, jota on mitattu koululiikunnan tavoitteiden sekä opetus-oppimistapahtuman näkökulmasta.

Tutkimus on osa Hyvinvointia koululiikunnalla -tutkimushanketta, jossa on tutkittu koululiikunnan mahdollisuuksia tukea lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sitä, miten koulujen liikunnanopetus vastaa terveyttä edistävän liikunnan vaatimuksiin. Tutkimusprojektissa on selvitetty sitä, millä tavoin liikunnanopetuksella on mahdollista tukea oppilaitten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Tämän artikkelin tarkoitus on selvittää tyttöjen ja poikien suhtautumista sekä henkilökohtaista kiinnostusta koululiikuntaan. Henkilökohtaista kiinnostusta tutkitaan koululiikunnan tavoitteiden ja liikunnanopetukseen liittyvien tekijöiden pohjalta. Tutkimuksessa selvitetään oppilaiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta ja sen yhteyttä suhtautumiseen ja oppilaan henkilökohtaiseen kiinnostukseen. Tarkastelun kohteena on myös aktiivisten ja passiivisten oppilaiden henkilökohtainen kiinnostus koululiikuntaan.

TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETLMÄT

Tutkimuksen aineisto kerättiin vuosina 2005–2007. Tutkimusjoukko muodostui 14 keskisuomalaisen yläkoulun oppilaista. Koulut valittiin tutkimukseen mukaan harkinnanvaraisesti. Tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää koko Suomen yläkoululaisia kattavaksi. Otokseen pyrittiin saamaan mukaan oppilaita erikokoisista kouluista sekä taajamista että maaseudulta. Aineiston keruun lähtökohtana olivat liikuntatunnit. Aineisto koostui 98 videoidusta liikuntatunnista, joihin osallistui yhteensä 1011 oppilasta. Liikuntatunteja piti 31 liikunnanopettajaa. Sekä oppilaat että opettajat vastasivat kahteen eri kyselyyn: tunnin jälkeen esitettyyn kyselyyn ja taustakyselyyn.

Tämän artikkelin tulokset pohjautuvat oppilaiden taustakyselyyn, johon vastasi 879 yläkoulun oppilasta. Taustakyselyyn vastasi vähemmän oppilaita kuin välittömästi liikuntatunnin jälkeen esitettyyn kyselyyn (n=1011). Tämä johtui siitä, että osa oppilaista ei ollut koulussa silloin, kun taustakysely käytiin esittämässä. Oppilaiden taustakyselyn vastausprosentti oli 87 %.

Ennen taustakyselyyn vastaamista tutkija kertoi oppilaille tutkimuksen tarkoituksesta ja antoi ohjeet lomakkeen täyttämiseksi. Oppilailla oli mahdollisuus kysyä, mikäli jokin kysymys oli epäselvä. Lomakkeen täyttöön oppilailta kului aikaa noin 20 minuuttia. Lomakkeet saatiin takaisin kaikilta läsnä olleilta oppilailta. Taustakyselyyn vastasi 412 tyttöä ja 467 poikaa, joista 91 % oli seitsemännen ja kahdeksannen luokan oppilaita. Tämän vuoksi tuloksia ei tarkastella ikäryhmittäin.

Taustakysely koostui 30 kysymyksestä, jotka käsittelivät oppilaiden taustaa, koululiikuntaa sekä vapaa-aikaa. Oppilaat vastasivat sekä avoimiin että monivalintakysymyksiin. Tutkimuksen sisäiseen validiteettiin pyrittiin vaikuttamaan siten, että tässä tutkimuksessa käytetty mittari laadittiin asiantuntijapaneelin ja esitutkimusten tulosten pohjalta (Thomas ym. 2005). Koululiikuntakysymykset käsittelivät muun muassa oppilaiden suhtautumista koululiikuntaan, valinnaiskursseille osallistumista sekä liikuntalajeja, joista oppilaat pitävät ja eivät pidä. Oppilaiden koululiikuntaan suhtautumista selvitettiin

kysymyksellä: Minkälainen on suhtautumisesi koululiikuntaan? Vastausvaihtoehdot olivat seuraavat: Hyvin innostunut, innostunut, samantekevä, kielteinen, hyvin kielteinen.

Oppilaiden kiinnostuneisuutta koululiikunnasta selvitettiin ”Oppilaiden tärkeinä kokemat asiat koululiikunnassa” mittarilla. Lähtökohtana mittarin laadinnassa ovat olleet yläkoulun liikunnanopetuksen tavoitteet sekä keskeisiä tekijöitä liikunnan opetus-oppimistapahtumasta. Mittaria on kehitetty useiden pilottitutkimusten kautta, joita ei ole julkaistu, vaan ainoastaan raportoitu opiskelijoiden pro gradu-tutkielmina (Hiltunen 1998; Karjalainen 2002; Rahkonen 2003). Aluksi selvitettiin oppilaiden kokemuksia koululiikunnasta ja näiden tulosten pohjalta muokattiin tässä tutkimuksessa käytetty 23 osiota sisältävä mittari, jonka avulla tutkitaan oppilaiden henkilökohtaista kiinnostusta. Vastaajaa pyydettiin arvioimaan tärkeiksi kokemiaan asioita viisiluokkaisella asteikolla (1 = ei lainkaan tärkeä, 2 = vähän, 3 = jonkin verran, 4 = tärkeä, 5 = erittäin tärkeä). Mittari sisältää osioita, jotka liittyvät sekä koululiikunnan että terveysliikunnan tavoitteisiin ja liikunnan opetus-oppimisprosessiin.

Tutkimuksen tilastolliset analyysit suoritettiin SPSS for Windows (versio 16.0) ohjelmalla. Oppilaiden henkilökohtaista kiinnostusta tarkasteltiin käyttämällä pääkomponenttifaktorointia ja varimaxrotaatiota. Lähtökohta faktorianalyysin tekemiselle oli hyvä, sillä osiot korreloivat riittävästi keskenään (KMO-indeksi = .94) ja pääkomponenttianalyysin selitysaste oli korkea 61.2%. Kaikkien osioiden kommunaliteetit vaihtelivat välillä 0.44–0.73. Latausrakenne oli muuten selkeä, lukuun ottamatta yhtä osiota (tunnit sopivan rasittavia), joka latautui kolmelle eri faktorille. Tätä osiota ei otettu mukaan minkään faktorin summapistemäärään.

TAULUKKO 1. Oppilaan henkilökohtaista kiinnostusta kuvaavien muuttujien lataukset pääfaktorille

I faktori: Hyvinvointi	
Opin huolehtimaan omasta terveydestäni	.74
Opin uusia taitoja	.72
Kuntoni kohoa	.71
Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen	.71
Luonnossa liikkuminen	.59
Saan tietoa omasta kunnostani kuntotestien avulla	.51
II faktori: Liikunnanopetus	
Liikunnanopettaja on asiantuntija	.75
Asianmukaiset liikuntavarusteet	.63
Liikunnanopettaja on kannustava	.62
Hyvät tilat ja välineet	.50
Voin liikkua oman kunnan ja taitojen mukaan	.49
III faktori: Fyysinen aktiivisuus	
Kisailu ja kilpaileminen	.83
Pelaaminen	.60
Voin kokeilla omia rajojani	.52
Hengästyin ja hikoilin tunnilla	.50
IV faktori: Ilmapiiri	
Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa	.71
Liikuntatunneilla on hauskaa	.57
Pääsen pois luokkahuoneesta liikkumaan	.55
Luokassa on hyvä ilmapiiri	.50
Saan tutustua uusiin lajeihin	.46
V faktori: Vaikutusmahdollisuus	
Tunnilla on minulle mieleinen laji	.83
Joillakin tunneilla voin valita tehtävän mieleni mukaan	.64

Faktoriansalyysi tuotti viisi faktoria. Ensimmäinen faktori ”hyvinvointi”, sisälsi kuusi osiota, jotka käsittelevät omaa hyvinvointia, terveyttä ja kuntoa, liikuntataitojen oppimista sekä luonnossa liikumista. Toinen faktori ”liikunnanopetus” sisältää viisi osiota, jotka liittyvät opettajan toimintaan ja liikunnanopetuksen resursseihin. Kolmas faktori ”fyysinen aktiivisuus” muodostui neljästä osiosta, jotka käsittelevät kilpailamista, pelaamista, tunnin fyysistä rasittavuutta sekä omien rajojen kokeilemistä. Neljäs faktori ”ilmapiiri” sisälsi viisi osiota, jotka mittaavat tunnilta viihtymistä ja vuorovaikutusta luokkatovereiden kanssa. Viides faktori ”oppilaan vaikutusmahdollisuus” sisälsi kaksi osiota koskien tehtävien mielisuutta sekä eriyttämistä. (Taulukko 1).

Mittarin reliabiliteettia tarkasteltiin Cronbachin alfa-kertoimen avulla. Alfakertoimet olivat faktorijärjestyksessä 0.85, 0.84, 0.75, 0.73 ja 0.51. Reliabiliteetti-arvoja voidaan pitää korkeina, paitsi viimeisessä faktorissa, jossa se oli matalahko. Viides faktori jätettiin tämän vuoksi tulososassa tarkastelun ulkopuolelle.

Vapaa-ajan harrastuksista tässä artikkelissa tutkittiin oppilaiden liikunta-aktiivisuutta, fyysistä kuormittavuutta ja liikuntaharrastuksia. Vapaa-ajan liikunnan harrastamisen useutta kysyttiin seuraavasti: Kuinka usein harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi? Vastausvaihtoehdot olivat seuraavat: Päivittäin, 4–6 kertaa viikossa, 2–3 kertaa viikossa, kerran viikossa, kerran kuukaudessa, harvemmin kuin kerran kuukaudessa, en koskaan. Vapaa-ajan liikunnan useutta kuvaavasta muuttujasta muodostettiin myös dikotominen muuttuja, josta laskettiin prosenttiosuudet ja niiden 95 %:n luottamusväli. Vapaa-ajan liikunnan kuormittavuutta kysyttiin seuraavasti: Kuinka harrastat liikuntaa? Vastausvaihtoehdot olivat seuraavat: En hengästy enkä hikoile, hengästyn ja hikoilen jonkin verran, hengästyn ja hikoilen runsaasti. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden ja koetun kuormittavuuden kysymykset pohjautuvat WHO-Koululaistutkimuksessa käytettyyn liikunnan harrastamisen useus kysymykseen (Ojala ym. 2005; Rangul ym. 2008; Vuori ym. 2005) sekä koululiikunnan sisältötutkimuksessa (Varstala, Telama & Heikinaro-Johansson 1987) ja Nuorten terveystapatutkimuksessa (Laakso ym. 2008) käytettyyn koetun kuormittavuuden kysymykseen. Lisäksi oppilailta kysyttiin avoimella kysymyksellä, mitä liikuntalajeja he harrastavat talvella ja kesällä.

Tässä artikkelissa verrataan oppilaiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta ja suhtautumista koululiikuntaan. Näiden muuttujien pohjalta muodostettiin yksityiskohtaisempaa tarkastelua varten aktiivisten ja passiivisten oppilaiden ryhmät. Oppilaita, jotka liikkuvat vapaa-ajallaan päivittäin ja suhtautuivat koululiikuntaan erittäin innostuneesti, nimitettiin aktiivisiksi (n=65). Oppilaat, jotka liikkuvat korkeintaan kerran viikossa ja suhtautuivat koululiikuntaan samantekevästi tai kielteisesti, nimitettiin passiivisiksi (n=51).

Muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin χ^2 -testin ja Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla. Tyttöjen ja poikien sekä aktiivisten ja passiivisten oppilaiden henkilökohtaista kiinnostusta vertailtiin t-testin avulla.

TULOKSET

Oppilaiden suhtautuminen koululiikuntaan

Tutkimukseen osallistuneista oppilaista 80 % suhtautui innostuneesti ja 18 % suhtautui samantekevästi koululiikuntaan (Taulukko 2). Kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvia oppilaita oli ainoastaan 3 %. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroa suhtautumisessa koululiikuntaan ($\chi^2=1.14$, $df=3$, $p=.77$).

TAULUKKO 2. Tyttöjen ja poikien suhtautuminen koululiikuntaan

Suhtautuminen koululiikuntaan	Tytöt %	Pojat %	Yhteensä %
Hyvin innostuneesti	22.8	23.4	23.1
Innostuneesti	57.8	55.2	56.4
Samantekevästi	16.4	18.8	17.7
Kielteisesti tai hyvin kielteisesti	3.0	2.6	2.8
Yhtensä	100 % (403)	100 % (462)	100.0 % (865)

$\chi^2=1.14$, $df=3$, $p=0.77$

Oppilaiden henkilökohtainen kiinnostus

Oppilaat pitivät tärkeimpinä ”liikunnanopetus” (ka 3.84) ja ”ilmapiiri” (ka 3.79) ulottuvuuksia. Oppilaat pitivät siis tärkeinä opettajan toimintaan ja liikunnanopetuksessa tarvittaviin resursseihin sekä tunnilta viihtymiseen liittyviä asioita. Myös ”hyvinvointi” (ka 3.56) ja ”fyysinen aktiivisuus” (ka 3.34) koettiin tärkeinä.

Tytöt pitivät omaa hyvinvointia, liikunnanopetukseen ja resursseihin sekä tunnin ilmapiiriin liittyviä asioita tärkeämpinä kuin pojat. Pojat puolestaan pitivät fyysistä aktiivisuutta tärkeämpänä kuin tytöt. (Taulukko 3).

TAULUKKO 3. Tyttöjen (n=402) ja poikien (n=462) henkilökohtaisen kiinnostuksen faktoreiden keskiarvot ja -hajonnat (t-testi)

Kiinnostuksen faktorit	Työtöt		Pojat		t	df	p
	ka	kh	ka	kh			
Hyvinvointi	3.66	.73	3.46	.79	3.79	842	$p<.001$
Liikunnanopetus	3.97	.66	3.71	.76	5.16	836.9 ¹⁾	$p<.001$
Fyysinen aktiivisuus	3.22	.79	3.44	.84	-3.91	845	$p<.001$
Ilmapiiri	3.86	.72	3.73	.78	2.66	851	$p<.01$

¹⁾ varianssit erisuuruisia

Oppilaiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus

Oppilaista 54 % oli vapaa-ajallaan hyvin aktiivisia, 20 % ilmoitti liikkuvansa viikon jokaisena päivänä ja 34 % 4–6 kertaa viikossa. Oppilaista 16 % ilmoitti liikkuvansa enintään kerran viikossa. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroa vapaa-ajan liikunnan määrässä ($\chi^2=1.30$, $df=3$, $p=.729$).

Oppilaista 85 % ilmoitti hengästyvänsä ja hikoilevansa liikkueensa vapaa-ajallaan. Poikien liikunta oli kuormittavampaa kuin tyttöjen ($\chi^2=14.96$, $df=2$, $p<.001$). Pojista 23 % ja tytöistä 14 % ilmoitti hengästyvänsä ja hikoilevansa runsaasti. Pojista 12 % ja tytöistä 18 % eivät hikoilleet tai hengästyneet lainkaan. Vapaa-ajan liikunnan harrastamisen määrä ja kuormittavuus olivat yhteydessä toisiinsa siten, että ne nuoret, jotka liikkuvat eniten, myös ilmaisivat hengästyvänsä ja hikoilevansa enemmän kuin harvemmin liikkuvat nuoret ($\chi^2=89.71$, $df=6$, $p<.001$).

Tyttöjen ja poikien harrastamat liikuntalajit erosivat toisistaan. Tytöt harrastivat enemmän yksilölajeja ja pojat joukkuelajeja. Talvella tytöt harrastivat eniten luistelua (45 %), maastohiihtoa (31 %) ja

eri pallopelejä. Palloilu oli poikien suosituin vapaa-ajan harrastus, jääkiekkoa harrasti 34 % kaikista vastanneista. Seuraavaksi yleisimmät liikuntamuodot olivat maastohiihto (27 %), luistelu (21 %) ja lumilautailu (18 %).

Oppilaista, jotka harrastavat liikuntaa päivittäin, 83 % suhtautui koululiikuntaan innostuneesti ja 13 % suhtautui samantekevästi tai kielteisesti. Myös oppilaista, jotka liikkuvat enintään kerran viikossa, suuri osa eli 63 % suhtautui myönteisesti ja 37 % samantekevästi tai kielteisesti. (Taulukko 4).

TAULUKKO 4. Oppilaiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteys suhtautumiseen koululiikuntaan

Suhtautuminen koululiikuntaan	Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus		
	1 krt/viikko tai harvemmin %	2-3 krt/viikko tai useammin %	Yhteensä %
Innostuneesti (95 % lv)	63.0 (52.7-73.3)	82.7 (79.5-85.9)	79.5
Samantekevästi tai kielteisesti (95 % lv)	37.0 (23.5-50.5)	17.3 (10.5-24.1)	20.5
Yhteensä	100 % (138)	100 % (717)	100 % (855)

$\chi^2=27.48$, $df=1$, $p<.001$

Vapaa-ajan liikunnan ja kiinnostavuusulottuvuuksien väliset korrelaatiot olivat heikkoja vaikkakin tilastollisesti merkitseviä ($r=0.24 - 0.28$). Koululiikuntaan suhtautumisen ja kiinnostavuusulottuvuuksien väliset korrelaatiot olivat kohtalaista tasoa kaikissa neljässä faktorissa ($r=0.46 - 0.52$). (Taulukko 5).

TAULUKKO 5. Kiinnostusfaktoreiden korrelaatiot koululiikuntaan suhtautumiseen ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen (n = noin 850 oppilasta)

Kiinnostuksen faktorit	Suhtautuminen koululiikuntaan	Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus
Hyvinvointi	0.46***	0.28***
Liikunnanopetus	0.47***	0.25***
Fyysinen aktiivisuus	0.52***	0.24***
Ilmapiiri	0.50***	0.27***

***= $p<.001$

Aktiivisten ja passiivisten oppilaiden henkilökohtainen kiinnostus

Aktiiviset oppilaat pitivät tärkeimpinä ”liikunnanopetukseen” (ka 4.33) sekä tunnin ”ilmapiiriin” (ka 4.27) liittyviä asioita. Tärkeinä pidettiin myös ”hyvinvointia” (ka 3.99) sekä ”fyysistä aktiivisuutta” (ka 3.86). Passiivisten oppilaiden arvioissa eri ulottuvuuksien järjestys oli vastaava kuin aktiivisilla oppilailla. Liikunnanopetukseen (ka 3.06), ilmapiiriin (ka 2.81), hyvinvointiin (ka 2.68) ja fyysiseen aktiivisuuteen (ka 2.47) liittyvät asiat koettiin jonkin verran tärkeiksi. Aktiivisten ja passiivisten oppilaiden henkilökohtainen kiinnostus erosi toisistaan siten, että aktiiviset oppilaat kokivat kaikki koululiikunnan kiinnostuksen ulottuvuudet tärkeämmiksi kuin passiiviset oppilaat. (Taulukko 6).

TAULUKKO 6. Aktiivisten (n=65) ja passiivisten (n=51) oppilaiden henkilökohtaisen kiinnostuksen faktoreiden keskiarvot ja -hajonnat (t-testi)

Kiinnostuksen faktorit	Aktiiviset		Passiiviset		t	df	p
	ka	kh	ka	kh			
Hyvinvointi	3.99	.69	2.68	.93	8.52	108	$p<.001$
Liikunnanopetus	4.33	.46	3.06	1.02	8.69	108	$p<.001$
Fyysinen aktiivisuus	3.86	.71	2.47	1.00	8.66	111	$p<.001$
Ilmapiiri	4.27	.57	2.81	.93	10.26	112	$p<.001$

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää oppilaiden henkilökohtaista kiinnostusta koululiikuntaan, tutkimalla heidän suhtautumistaan koululiikuntaan ja sitä, miten tärkeänä he pitävät koululiikunnan eri tavoitteita sekä liikunnanopetukseen liittyviä tekijöitä. Tulosten mukaan liikunta on erittäin suosittu oppiaine yläkoulussa. Peräti 80 % tutkimukseen osallistuneista oppilaista suhtautui innostuneesti koululiikuntaan. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroa. Liikunta on säilyttänyt suosionsa, sillä jo 30 vuotta sitten 88 % oppilaista piti liikuntatunneista (Varstala ym. 1987, 95). Liikunta on myös valittu yhdeksi suosituimmista kouluaineista aikaisemmissa tutkimuksissa (Heikinaro-Johansson & Telama 2005).

Olisi tärkeää, että oppilaat voisivat vaikuttaa heitä koskeviin asioihin. Tässä tutkimuksessa pyrittiin saamaan oppilaiden mielipiteet esille tutkimalla oppilaiden henkilökohtaista kiinnostusta koululiikuntaan. Teoreettisena käsitteenä kiinnostus koostuu henkilökohtaisesta ja tilannekohtaisesta kiinnostuksesta (Chen & Ennis 2004). Henkilökohtainen kiinnostus kuvaa asioita, joita oppilas pitää tärkeinä koululiikunnassa. Tässä tutkimuksessa tyttöjen ja poikien henkilökohtaista kiinnostusta selvitettiin oppilaskyselyn avulla. Liikuntatunteihin liittyvän tilannekohtaisen kiinnostuksen mittaaminen suoritettiin välittömästi liikuntatunnin jälkeen. Tilannekohtaisen kiinnostuksen tuloksia raportoidaan myöhemmin.

Oppilaiden henkilökohtaiseen kiinnostukseen vaikutti eniten liikunnan opetus-oppimistilanne. Oppilaille oli tärkeää, että liikunnanopettaja on kannustava. He pitivät myös tärkeänä sitä, että liikunnassa on hyvät tilat, välineet ja varusteet. Valitettavasti kouluihin kohdistuneet säästötoimenpiteet ovat leikanneet resursseja. Varsinkin liikunnanopetuksessa tarkoituksenmukaisilla tiloilla ja välineillä sekä sopivan kokoisilla oppilasryhmillä on suuri merkitys.

Liikuntatunnilla vallitseva sosioemotionaalinen ilmapiiri oli tärkeä sekä tytöille että pojille. Oppilaille oli tärkeää, että tunneilla on hauskaa. Aikaisemmat tutkimukset, joissa on selvitetty sekä opettajien että oppilaiden kokemuksia liikunnanopetuksen tavoitteista, ovat myös korostaneet myönteisten kokemusten ja ilmapiirin merkitystä (Heikinaro-Johansson & Telama 2005). Tulosten mukaan varsinkin tytöt olivat kiinnostuneita omasta hyvinvoinnistaan ja pitivät siihen liittyviä tavoitteita tärkeinä koululiikunnassa. Poikien kiinnostus suuntautui tyttöjä enemmän fyysiseen aktiivisuuteen, kuten kilpailamiseen, pelaamiseen ja omien rajojen kokeilemiseen. Samanlaisen tuloksen viittaa Soinin (2006) tekemä yläkoululaisten motivaatioilmastotutkimus, jossa kilpailu oli tärkeämpi motiivi pojille kuin tytöille.

Tutkimuksessa selvitettiin myös oppilaan henkilökohtaisen kiinnostuksen ja koululiikuntaan suhtautumisen välistä yhteyttä. Yleisen suhtautumisen ja kiinnostuksen eri osa-alueiden väliset korrelaatiot olivat kohtalaista tasoa (noin 0.50). Yhteydet muuttujien välillä tuntuvat järkeviltä. Tulos viittaa yleistä suhtautumista koululiikuntaan

mittaavan kysymyksen luotettavuuteen.

Tutkimukseen osallistuneista nuorista 83 % ilmoitti liikkuvansa vähintään 2–3 kertaa viikossa. Korkeintaan kerran viikossa liikuntaa harrastavia nuoria oli 16 %. Tulos vastaa aikaisemmissa tutkimuksissa saatuja tuloksia (Huisman 2004; Laakso ym. 2008; Nupponen ym. 1997, Tammelin 2003).

Vapaa-ajan liikunnan kuormittavuutta tutkittaessa oppilaista peräti 85 % oppilaista ilmoitti hengästyvänsä ja hikoilevansa liikkeessaan vapaa-ajallaan. Poikien liikunta oli fyysisesti rasittavampaa kuin tyttöjen. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus ja kuormittavuus olivat yhteydessä toisiinsa siten, että ne nuoret, jotka liikkuvat eniten, myös ilmaisivat hengästyvänsä ja hikoilevansa enemmän kuin harvemmin liikkuvat nuoret. Oppilailta ei kysytty erikseen vapaa-ajan liikuntaan käytettyä aikaa. Terveysliikuntaan liittyvän niin sanotun liikunta-annoksen tutkiminen ei ollut siten mahdollista.

Tyttöjen ja poikien harrastamat liikuntalajit erosivat toisistaan. Tytöt harrastivat enemmän yksilölajeja ja pojat joukkuelajeja. Talvella tytöt harrastivat eniten luistelua, maastohiihtoa ja eri pallopelejä. Palloilu oli poikien suosituin vapaa-ajan harrastus. Seuraavaksi yleisimmät liikuntamuodot olivat maastohiihto, luistelu ja lumilautailu. Vapaa-ajan suosituimmat liikuntamuodot vastasivat Tammelinin (2003) ja liikunnan seuranta-projektin (Laakso ym. 2007) tutkimustuloksia.

Lasten ja nuorten fyysisistä aktiivisuutta on tutkittu paljon (Trost 2004; Welk ym. 2006). Suomessa lasten ja nuorten fyysisistä aktiivisuutta on seurattu jo pitkään kyselytutkimuksilla, joissa on käytetty isoja ja edustavia väestöotoksia (Laakso ym. 2006; Tammelin 2003; Vuori ym. 2007). Erilaiset kyselyt antavat joskus hyvinkin toisistaan poikkeavia tuloksia, jolloin esimerkiksi terveytensä kannalta riittävästi ja riittämättömästi liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten määrää ei ole aina helppo arvioida (Rangul ym. 2008; Vuori ym. 2005). Vuoren ja ryhmän (2004) tutkimuksessa harvemmin kuin kerran viikossa liikuntaa harrastavia oli alle 10 % kaikkien ikäryhmien nuorista. Opetushallituksen arvioinnissa korkeintaan kerran kuukaudessa koulun liikuntatuntien ulkopuolella liikkuvia poikia oli 17 % ja tyttöjä 21 % (Huisman 2004). Tutkimustuloksissa on havaittu myös selkeä ero itsearviointiin ja suoraan mittaamiseen perustuvien menetelmien välillä. Näyttää siltä, että kyselytutkimukset antavat liian positiivisen kuvan oppilaiden fyysisen aktiivisuuden tasosta (Sallis ym. 2000).

Tässä tutkimuksessa selvitettiin myös aktiivisten ja passiivisten oppilaiden kiinnostusta koululiikuntaa kohtaan. Aktiiviset oppilaat suhtautuivat erittäin innostuneesti koululiikuntaan ja harrastivat liikuntaa päivittäin. Passiiviset oppilaat puolestaan suhtautuivat samantekevästi koululiikuntaan ja harrastivat liikuntaa vapaa-ajallaan enintään kerran viikossa. Passiivisille oppilaille koulun liikuntatunnit ovat ainoa säännöllinen osa viikoittaista liikunta-annosta. Aktiivisten ja passiivisten oppilaiden henkilökohtainen kiinnostus erosi toisistaan siten, että aktiiviset oppilaat kokivat kaikki koululiikunnan kiinnostuksen ulottuvuudet tärkeiksi, passiiviset jonkin verran tärkeiksi. Koululiikunnassa tulisi siksi nykyistä selkeämmin painottaa asioita, joilla myös passiiviset oppilaat saadaan kiinnostumaan liikunnasta. Valitsemalla liikuntatuntien lajisäilöitä, toteuttamalla erilaisia työtapoja, tarjoamalla oppilaille valinnanmahdollisuuksia ja käyttämällä liikuntaan soveltuvia opetusmalleja voitaisiin mahdollisesti lisätä näiden oppilaiden kiinnostusta liikuntaan. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että positiiviset koululiikuntakokemukset ovat tärkeitä, sillä ne heijastuvat oppilaiden vapaa-ajan liikunnan harrastukseen (Graham 2008).

Useat tutkimukset osoittavat, että liikuntaan käytettävällä ajalla on keskeinen merkitys, kun tavoitteena on oppia liikuntataitoja ja saavuttaa riittävän fyysisen kuormittavuuden tavoite (van der Mars 2006). Tutkimusten mukaan liikuntatunneilla saavutetaan vain pieni osa terveyttä edistävän liikunnan suositusten mukaisesta liikunnasta (Trost 2006). Vastakkaisia tuloksia saatiin kuitenkin tutkimuksissa, joissa selvitettiin oppilaiden liikkumisen määrää palloilutunneilla.

Kaksoistunneilla saavutettiin riittävän fyysisen rasittavuuden tavoite. (Heikinaro-Johansson ym. 2004; Varstala ym. 2007.)

Nykyinen koululiikunta, jossa oppilailla on yleensä kaksi 45 minuutin pituista liikuntatuntia viikossa, ei mahdollista liikunnanopetukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamista, varsinkaan terveysliikunnan näkökulmasta. Mikäli halutaan täyttää kohtuullisesti rasittavan liikunnan tavoite, liikunta pitäisi järjestää kaksoistunteina (eli kesto 90 minuuttia). Viikossa pitäisi olla vähintään yksi kaksoistunti, mieluiten kaksi kaksoistuntia liikuntaa.

Kansainvälinen vertailu osoittaa, että Suomessa on vähän koululiikuntaa. Liikuntatuntien määrää tulisikin lisätä kaikilla kouluasteilla. Liikunnan vähäiset tuntimäärät, suuret oppilasryhmät sekä välineiden puute ovat keskeisiä huolenaiheita paitsi Suomessa niin myös muissa maissa. (Heikinaro-Johansson & Telama 2005; Pühse & Gerber 2005; Welk ym. 2006).

Koska liikuntatuntien määrä on niin vähäinen, ne voivat vaikuttaa vain rajallisesti nuorten päivittäiseen liikuntaan. Koululiikuntaa ei voidakaan pitää yksinään ratkaisuna taistelussa liikkumattomuutta ja lihavuutta vastaan. Sen sijaan, koululiikunta pitäisi nähdä säännöllisesti liikuntaa kaikille oppilaille tarjoavana oppimisympäristönä, jossa edistetään oppilaiden fyysisistä aktiivisuutta tarkoituksenmukaisilla liikuntatunneilla yhdistettynä muuhun koulun toimintaympäristössä järjestettävään liikuntaan. Aikaisempien tutkimusten mukaan riittävä määrä laadukasta liikunnanopetusta voi merkittävästi vaikuttaa oppilaiden tehokkaan, rasittavan liikunnan määrään (Trudeau & Shephard 2005). McKenzien (2001) mukaan niinä päivinä, kun yläkoulu oppilaille on liikuntaa, he liikkuvat enemmän ja erityisesti rasittavan liikunnan osuus on suurempi. On myös viitteitä siitä, että niinä päivinä, kun oppilailla ei ole koululiikuntaa, he eivät kompensoi sitä liikkumalla vastaavasti enemmän vapaa-ajallaan (Dale ym. 2000).

Tämän tutkimuksen tulosten pohjalta vahvistuu käsitys, että oppilaiden hyvinvoinnista huolehtiminen yhteistyössä koulujen, kotien ja liikuntaa järjestävien tahojen kesken on tärkeää. Jotta voitaisiin paremmin ymmärtää kouluympäristön ja olemassa olevien toimintatapojen merkitys, olisi tärkeää tutkia liikuntaa makrotasolla. Tarvitaan tutkimusta siitä, miten koululiikunta voisi edistää liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Lisäksi tarvitaan tietoa siitä, minkälaisella liikunnanopetuksella saadaan mahdollisimman moni oppilas kiinnostumaan liikunnasta ja minkälaiset liikuntatunnit edistävät oppilaiden fyysisistä aktiivisuutta. Pakollisten liikuntakurssien lisäksi olisi tärkeää tutkia liikunnan valinnaiskursseja sekä liikuntakerhoja.

Kiitokset

Tutkimusta ovat rahoittaneet Opetusministeriö ja Suomen Akatemia.

LÄHTEET

- Brettschneider, W.-D. & Naul, R.** 2007. Obesity in Europe. Young people's physical activity and sedentary lifestyle. Teoksessa W.-D. Brettschneider & R. Naul (toim.) Obesity in Europe: Young people's physical activity and sedentary lifestyles. Frankfurt, Peter Lang, 7-26.
- Chen, A. & Darst, P.W.** 2001. Situational interest in physical education: A function of learning task design. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 72 (2), 150-164.
- Chen, A. & Darst, P.W.** 2002. Individual and situational interest: The role of gender and skill. *Contemporary Educational Psychology* 27 (2), 250-269.
- Chen, A. & Ennis, C.** 2004. Goals, interests, and learning in physical education. *The Journal of Educational Research* 97 (6), 329-338.
- Dale, D., Corbin, C.B. & Dale, K.S.** 2000. Restricting opportunities to be active during school time: do children compensate by increasing physical activity levels after school? *Research Quarterly, Exercise and Sport* 71 (3), 240-248.
- Dyson, B.** 2006. Students' perspectives of physical education. Teoksessa D. Kirk, D. Macdonald & M. O'Sullivan (toim.) *The handbook of physical education*. London, Sage Publications, 326-346.

- Graham, G.** 2008. Children's and adults' perceptions of elementary school physical education. *The Elementary School Journal* 108 (3), 241-249.
- Heikinaro-Johansson, P., Breilin, O., Hasanen, L. & Palomäki, S.** 2004. Secondary school students' physical activity during ball game lessons. *Proceedings of the Pre-Olympic Congress in Thessaloniki*, 251.
- Heikinaro-Johansson, P. & Klemola, U.** 2007. Liikunnanopettajan vuorovaikutusosaaminen ja opetusmallit. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki, WSOY, 140-151.
- Heikinaro-Johansson, P. & Ryan, S.** 2004. Tulevaisuuden koululiikunta – terveyttä edistävää liikuntakasvatusta. *Liikunta & Tiede* 41 (4), 4–8.
- Heikinaro-Johansson, P. & Telama, R.** 2005. Physical education in Finland. *International comparison of physical education*. UK: Meyer & Meyer, 252-271.
- Huisman, T.** 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Opetushallituksen julkaisu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R.** 2006. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus – Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta & Tiede* 43 (1), 4-12.
- Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, H. & Pere, L.** 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977-2007. *European Physical Education Review* 4 (2), 139-155.
- McKenzie, T.L.** 2001. Promoting physical activity in youth: focus on middle school environments. *Quest* 53 (3), 326-334.
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE)** 2004. *Moving into the future: National standards for physical education* (2nd ed.) Reston, VA: Author.
- Nupponen, H., Telama, R. & Laakso, L.** 1997. Koululaisten kunto ja liikunta-aktiivisuus – jäitä hattuun. *Liikunta & Tiede* 34 (6), 4-7.
- Ojala, K., Vuori, M., Välimaa, R., Villberg, J., Tynjälä, J. & Kannas, L.** 2005. Reasons for exercise inventory koulukyselyssä: Mittarin reliabiliteetti- ja rakenevaliditeettitarkastelua. *Liikunta & Tiede* 42 (6), 30-38.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet** 2004. Opetushallitus. Helsinki: Opetushallitus.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report**, 2008. Washington, DC, U.S. Department of Health and Human Services.
- Pühse, U. & Gerber, M. (toim.)** 2005. *International comparison of physical education*. UK, Meyer & Meyer.
- Rangul, V., Holmen, T.L., Kurtz, N., Cuypers, K. & Midthjell, K.** 2008. Reliability and validity of two frequently used self-administered physical activity questionnaires in adolescents. *BMC Medical Research Methodology* 8 (47), doi:10.1186/1471-2288/8/47. <http://www.biomedcentral.com/1471-2288/8/47> (luettu 10.10.2008)
- Rantala, T.** 2006. Voiko vastuuntuntoisuuteen kasvattaa? Toimintatutkimus Hellisonin vastuuntuntoisuuden mallin käyttömahdollisuuksista osana perusopetuksen liikuntatunteja. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Lisensiaatintutkimus.
- Rantala, T. & Heikinaro-Johansson, P.** 2007. Hellisonin vastuuntuntoisuuden malli osana seitsemännän luokan poikien liikuntatunteja. *Liikunta & Tiede* 44 (1), 36-44.
- Rink, J. E. & Hall, T.J.** 2008. Research on effective teaching in elementary school physical education. *The Elementary School Journal* 108 (3), 207-218.
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W.C.** 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 32 (5), 963-975.
- Soini, M.** 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. University of Jyväskylä. *Jyväskylä Studies in Sport, Physical Education and Health* 120.
- Subramaniam, P.R. & Silverman, S.** 2007. Middle school students' attitudes toward physical education. *Teaching and Teacher Education* 23 (5), 602-611.
- Tammelin, T.** 2003. Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31 – cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966. Oulun yliopisto. University of Oulu. *Acta Universitatis Ouluensis Medica D* 771.
- Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.)** 2008. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Telama, R., Naul, R., Nupponen, H., Rychtecky, A. & Vuolle, P.** 2002. Physical fitness, sporting lifestyles and Olympic ideals: Cross-cultural studies on youth sport in Europe. Schorndorf: Hoffmann.
- Telama R., Nupponen, H. & Pieron, M.** 2005. Physical activity among young people in the context of lifestyle. *European Physical Education Review* 11 (2), 115-137.
- Thomas, J.R., Nelson, J.K. & Silverman, S.J.** 2005. *Research methods in physical activity* (5. painos). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Trost, S.G.** 2004. School physical education in the post-report era: an analysis from public health. *Journal of Teaching in Physical Education* 23 (4), 318-337.
- Trost, S.G.** 2006. Public health and physical education. Teoksessa D. Kirk, D. Macdonald & M. O'Sullivan (toim.) *The handbook of physical education*. London, Sage, 163-187.
- Trudeau, F. & Shephard, R.J.** 2005. Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine* 35 (2), 89-105.
- U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS)** 2000. *Healthy People 2010*. Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office.
- van der Mars, H.** 2006. Time and learning in physical education. Teoksessa D. Kirk, D. Macdonald & M. O'Sullivan (toim.) *The handbook of physical education*. London, Sage, 189-213.
- Varstala, V., Heikinaro-Johansson, P., Lyyra, M. & Timonen, P.** 2007. Students' heart rate and perceived physical exertion in PE classes. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, R. Telama & E. McEvoy (toim.) *The role of physical education and sport in promoting physical activity and health*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 157-161.
- Varstala, V., Telama, R., & Heikinaro-Johansson, P.** 1987. Koulun liikuntatuntien sisältötutkimus, menetelmäraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu, No. 52. Jyväskylä, Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.
- Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J.** 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1989-2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) *Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 113-139.
- Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L.** 2005. Liikunta-aktiivisuutta koskevien kysymysten stabiiliteetti WHO-koululaistutkimuksessa. *Liikunta & Tiede* 42 (6), 39-46.
- Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L.** 2007. Saavutetaanko liikuntasuosituksia? 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyyt WHO-Koululaistutkimuksessa vuonna 2006. *Liikunta & Tiede* 44 (2), 10-14.
- Welk, G.J., Eisenmann, J.C. & Dollman, J.** 2006. Health-related physical activity in children and adolescents: a bio-behavioral perspective. Teoksessa D. Kirk, D. Macdonald & M. O'Sullivan (toim.) *The handbook of physical education*. London, Sage, 665-684.
- Winsley, R. & Armstrong, N.** 2005. Physical activity, physical fitness, health and young people. Teoksessa K. Green & K. Hardman (toim.) *Physical education: Essential issues*. London, Sage, 63-77.
- World Health Organization (WHO)** 2007. Steps to health. A European framework to promote physical activity for health. (Doc. EUR/06/5062700710). <http://www.euro.who.int/document/E90191.pdf>. (luettu 15.3.2008)