



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

KARÉN JENNI

KOULULIIKUNTA LAPSEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN EDISTÄJÄNÄ

Kasvatustieteen kandidaatintyö

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Luokanopettajan koulutus

2017



Kasvatustieteen koulutus Luokanopettajankoulutus		Tekijä/Author Jenni Karén	
Työn nimi/Title of thesis Koululiikunta lapsen liikunta-aktiivisuuden edistäjänä			
Pääaine/Major subject Kasvatustiede	Työn laji/Type of thesis Kandidaatintyö	Aika/Year Maaliskuu 2017	Sivumäärä/No. of pages 32
Tiivistelmä/Abstract <p>Tässä tutkimuksessa selvitetään, miten koululiikunnan avulla voidaan edistää lapsen liikunta-aktiivisuutta. Työn tavoitteena on löytää erilaisia keinoja, joilla koulun liikuntatunneilla voidaan tukea oppilaan liikunnallisen elämäntavan kehittymistä. Koululiikunta on merkittävä liikuntaympäristö, jossa voidaan vaikuttaa positiivisesti liikunta-aktiivisuuteen, sillä se tavoittaa jokaisen lapsen. Liikunta-aktiivisuus lapsena ennustaa myös aikuisiän liikunta-aktiivisuutta. Liikunta-aktiivisuuden edistäminen on ajankohtainen ja yhteiskunnallisesti merkittävä aihe. Väestön liikunta-aktiivisuus on vähentynyt ja siitä seuraa useita suoria ja epäsuoria terveystaloudellisia kustannuksia niin julkiselle kuin yksityiselle sektorille. Työ toteutetaan kirjallisuuskatsauksena.</p> <p>Koululiikunnalla on todettu olevan merkittävä yhteys lapsen liikunta-aktiivisuuteen. Koululiikunta-kokemukset vaikuttavat osaltaan siihen, syntyykö lapselle motivaatio liikuntaa kohtaan, ja sen myötä liikunnallinen elämäntapa. Lapsen liikuntamotivaation herääminen on tärkeää, jotta lapsi jatkaa liikunnan harrastamista myös vapaa-ajalla ja tulevaisuudessa. Motivaation heräämisen lisäksi on tärkeää, että lapsi kokee onnistuneensa liikuntatunneilla. Onnistumisenkokemukset ja itsensä päteväksi tunteminen ovat avaintekijöitä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Erilaisilla didaktisilla ratkaisuilla voidaan vaikuttaa siihen, että lapsi viihtyy liikuntatunneilla ja kokee liikunnan mielekkääksi. Nämä ratkaisut ovat yksinkertaisia, mutta ne tulee silti ottaa tarkasti huomioon liikuntatuntien suunnittelussa ja toteutuksessa. Liikunnanopettajan ja liikuntatuntien suunnittelun merkitys lapsen liikunta-aktiivisuuden edistämässä on suuri.</p> <p>Merkittävimpiä tekijöitä lapsen liikunta-aktiivisuuden edistämässä on myönteiset koululiikuntakokemukset, pätevyyden kokeminen ja oppilaan tehtäväsuuntautuneisuus. Nämä tekijät ovat edellytyksenä oppilaan liikunnallisen elämäntavan syntymisessä ja sen tukemisessa. Myönteisiä koululiikunta- ja pätevyyden kokemuksia voidaan vahvistaa koulun liikuntatunneilla muun muassa eriyttämisellä, positiivisella palautteella, kannustamisella sekä turvallisen liikuntailmapiiirin ylläpitämisellä. Opettaja voi vahvistaa oppilaan tehtäväsuuntautuneisuutta tarjoamalla pätevyyden kokemuksia korostamalla esimerkiksi henkilökohtaista edistymistä, itsevertailua ja uusien asioiden oppimista. Kandidaatintyötä voi soveltaa käytäntöön. Tutkimuksesta löytää konkreettisia keinoja, joilla liikuntatunneista saadaan motivoivia kokonaisuuksia.</p>			
Asiasanat/Keywords koululiikunta, liikunta-aktiivisuus, liikuntamotivaatio, liikuntapedagogiikka			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	1
2	LIIKUNTA-AKTIIVISUUS	4
2.1	Liikunnan hyödyt.....	5
2.2	Liikunta-aktiivisuuden vaikuttavia tekijöitä.....	7
3	LIIKUNTAMOTIVAATIO	9
3.1	Itsemääräämisteoria	10
3.2	Tavoiteorientaatio	13
4	LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN EDISTÄMINEN KOULULIIKUNNASSA.....	15
4.1	Myönteiset koululiikuntakokemukset	16
4.2	Motivaatioilmasto	18
4.3	Opettajien käsityksiä liikunta-aktiivisuuden edistämisestä	21
5	POHDINTA.....	23
	LÄHTEET	27

1 JOHDANTO

Koululiikunta on ainoa organisoidun liikunnan muoto, johon jokainen kansalainen osallistuu 9-12 vuoden ajan. Sen vaikutukset heijastuvat välittömästi jokaisen suomalaisen elämään. (Penttinen, Nupponen & Pehkonen 2012, 14.) Tästä syystä koululiikunta on tärkeä tekijä lasten liikunta-aktiivisuuden edistäjänä. Koululiikunnan tärkein tavoite on liikunnallisen elämäntavan tukeminen (POPS 2014 2016, 148, 273). Liikunnanopettajalla on suuri vastuu siitä, että kyseinen tavoite toteutuu. Myönteiset liikuntakokemukset ja sisäisen liikuntamotivaation herääminen lapsuudessa ja nuoruudessa luovat pohjan elinikäiselle liikuntaharrastukselle. Koululiikunta voi parhaimmillaan kehittää liikuntataitojen ja hyvän fyysisen kunnon lisäksi tervettä itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja sekä johdatella terveellisiin elämäntapoihin. (Telama 2000, 55.) Liikunnan ja liikunnanopetuksen avulla on mahdollista vaikuttaa positiivisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä auttaa omaksumaan liikunnallinen elämäntapa (Vuori 2012b, 147; Tammelin 2008, 13).

Aihe on ajankohtaisesti merkittävä. Kouluikäisen lapsen tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla (Heinonen ym. 2008, 18). Valitettavasti harva lapsi liikkuu liikuntasuosituksen mukaan, sillä liikunnallisesti passiiviset toiminnot, kuten television katselu, ovat osaltaan syrjäyttäneet liikunta-aktiivisuutta (Tammelin 2008, 12). Koululaisten päivään kuuluu paljon paikallaan oloa. Liikkumatonta aikaa kertyy alakoululaisilla 6 tuntia 24 minuuttia ja yläkoululaisilla 8 tuntia 12 minuuttia. Päivittäisestä paikallaanolosta tapahtuu koulussa 47 prosenttia. (Tammelin, Kulmala, Hakonen & Kallio 2015, 2-3.) Pienillä keinoilla koulut voisivat vähentää tätä päivittäistä paikallaanoloa. Penttisen (2012) mukaan koululiikunnalla on suuri merkitys erityisesti sille viidesosalle lapsista ja nuorista, joille koulun tarjoama liikunta on heidän lähes ainoa fyysisen aktiivisuuden muotonsa (Penttinen ym. 2012, 14). Koulun liikuntatunnit eivät kuitenkaan yksinään riitä kouluikäisen liikunnaksi. Koululiikunnan tehtävänä onkin kasvattaa oppilaita liikuntaan ja liikunnan avulla. (LIKES 2013, 75; Tammelin 2008, 13.) Liikuntaan kasvattaminen on hyvin tärkeä tehtävä, sillä lapsen aktiivinen liikunnan harrastaminen lisää todennäköisyyttä, että yksilö harrastaa aktiivisesti liikuntaa myös aikuisena (Nupponen, Penttinen & Pehkonen 2012, 48; Tammelin & Telama 2008, 52).

Tutkimusaiheeni on myös yhteiskunnallisesti merkittävä. Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys muodostuu yhteistuloksena eri liikuntatapojen eri osapuolille tuottamista merkityksistä. Näiden merkitysten perustana ovat liikunnan erilaiset hyödyt ja haitat väestölle, yhteisölle ja ympäristölle. (Vuori 2012a, 641.) Laakson (2007) mukaan fyysisen toiminta- ja työkyvyn säilyttämisestä on tullut länsimaiselle yhteiskunnalle erityinen haaste. Liian vähäinen liikunta aiheuttaa sekä suoria että epäsuoria terveystaloudellisia kustannuksia niin julkisella kuin yksityisellä sektorilla. (Laakso 2007, 19.) Liikunnan kokonaismäärä ja intensiivinen liikunnan harrastaminen ovat vähentyneet lapsilla ja nuorilla, mikä näkyy lihavuuden yleistymisenä ja heidän fyysisen kunnon huonontumisena. Tämä merkitsee sekä välittömiä että myöhemmin ilmeneviä haittoja hyvinvoinnille, terveydelle ja toimintakyvyille. Pienilläkin yksilötason myönteisillä vaikutuksilla voi olla väestötasolla ajan kuluessa huomattavaa kroonisia sairauksia ja niiden seurauksia vähentävää vaikutusta. (Vuori 2012b, 145, 147.)

Liikunnan avulla voidaan edistää ihmisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä elämänkaaren kaikissa vaiheissa. Lapsuudessa liikunta tukee kasvua ja kehitystä sekä edistää terveellisen elämäntavan omaksumista. (Vuori 2012b, 147; Tammelin 2008, 13; Vuori & Miettinen 2000, 91.) Vuoren ja Miettisen (2000) mukaan nuoruusiän liikunta voi ehkäistä useita myöhemmällä iällä kehittyviä kansansairauksia ja niiden riskitekijöiden kehittymistä. Aikuisena liikunta ehkäisee useita sairauksia ja parantaa työkykyä. Ikääntyvillä se auttaa toimintakyvyn säilyttämisessä sekä tuo elämään sisältöä. (Vuori & Miettinen 2000, 91.)

Tutkimukseni aihe on lapsen liikunta-aktiivisuuden edistäminen koululiikunnan avulla. Rajaan tutkimuksessani koululiikunnan koskemaan ainoastaan koulun liikuntatunteja, koska lähiaikoina on tullut paljon uusia tutkimuksia liikunta-aktiivisuuden edistämisestä koulun liikunnan avulla, mutta liikuntatuntien sisältöihin ei olla perehdytty tarkasti. Tutkin, miten koululiikunnalla voidaan edistää lapsen liikunta-aktiivisuutta liikuntatunneilla sekä vapaa-ajalla. Keskityn siihen, miten koulun liikuntatunnit tulisi rakentaa ja miten liikuntatunneilla opettaja voi omalla toiminnallaan sekä erilaisilla ratkaisuilla edistää lapsen halua liikkua myös omatoimisesti vapaa-ajalla. Tutkimukseni tavoitteena on selvittää konkreettisia asioita, joiden avulla koululiikunnassa voidaan tukea lapsen liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Tutkimuskysymykseni on: ”Miten koululiikunnalla voidaan edistää lapsen liikunta-aktiivisuutta?”. Valitsin tämän aiheen, sillä olen kiinnostunut liikunnasta ja tule-

vana luokanopettajana haluan koulun liikuntatunneilla luoda oppilaille liikuntaelämyksiä, jotka innostavat oppilaita liikkumaan myös omatoimisesti.

2 LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

Liikunta ymmärretään arkikielessä usein fyysiseksi toiminnaksi. Liikunta-käsite tarkoittaa tahdonalaista fyysistä aktiivisuutta, lihastoimintaa, josta liike syntyy. Se vaatii energiaa ja vastaavasti se johtaa energiankulutuksen kasvuun. (Martikainen 2014, 28; Vuori 2012c, 618; Laakso 2007, 17.) Liikuntaa voidaan tarkastella laadun, intensiteetin, useuden ja keston perusteella (Martikainen 2014, 28; Shephard 2003, 197). Liikunta käsitteenä on hyvin monimuotoinen, sillä se sisältää urheilulajien harrastamisen lisäksi muun muassa pihaleikit, hyötyliikunnan, arkiaskareet ja koulussa liikunta- ja välitunneilla sekä koulumatkoilla tapahtuvan liikunnan. Liikunta voi olla spontaania, omaehtoista tai ohjattua ja sitä voidaan harrastaa tavoitteellisesti tai omaksi iloksi. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 17.) Sääkslahti (2012) määrittelee liikunnaksi kaiken ihmisen tahdonalaisen liikkumisen. Lihasten tuottaessa erilaisia liikkeitä, kuluu energiaa. Liikunta tähtää ennalta päätettyihin tavoitteisiin ja niitä edellyttäviin liikesuorituksiin sekä toiminnasta saataviin kokemuksiin. (Sääkslahti 2012, 5.)

Liikuntasuositukset antavat pohjan käytännön neuvonnalle ja ohjaukselle. Ne ovat muuttuvia, sillä niitä päivitetään uuden tutkimustiedon karttuessa ja yhteiskunnan muuttuessa. (Tammelin 2013, 63.) Kouluikäisen lapsen tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Useimpia liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja voidaan vähentää aktiivisuuden määrän minimisuosituksilla, jotka ovat kaksi tuntia 7-vuotiaalle ja vähintään tunti 18-vuotiaalle. Liikuntaa tulisi kuulua jokaiseen päivään. Yksi liikkumaton päivä ei kuitenkaan ole vielä vaarallinen, mutta pidempiä liikkumattomuuden jaksoja tulee välttää. Liiallista istumista tulisi myös välttää, sillä se heikentää kouluikäisten terveyttä. (Heinonen ym. 2008, 18, 23.) Liikunnan ja kansanterveyden edistämistä (2013) mukaan liikkumattoman ajan vähentäminen ja yhtäjaksoisen istumisen tauottaminen ovat tärkeä osa fyysisen aktiivisuuden suositusta. Tähän kaikilla opettajilla olisi mahdollisuus osallistua omassa luokassaan. Toiminnallisten opetusmenetelmien käyttö mahdollistaa yhtäjaksoisen ja pitkäaikaisen istumisen vähentämisen kaikilla oppitunneilla. Istumista voidaan vähentää työskentelemällä välillä seisten tai nousemalla välillä seisomaan. Oppilaat voivat esimerkiksi viitata seisten ja oppitunteja voidaan tauottaa säännöllisesti minijumppien avulla. Passiivista istumista voidaan vähentää myös korvaamalla tavalliset istuimet isoilla fysiopalloilla. (LIKES 2013, 28.)

Suomessa on vankka ja katkeamaton liikuntaperinne muun muassa koululiikunnan ja urheiluseuratoiminnan kattavuuden ansiosta. Tämän vuoksi ei ole välttämättä tarpeellista korostaa lasten ja nuorten liikuntasuosituksissa tarkkoja määrällisiä vaan enemmänkin laadullisia määreitä kuten säännöllisyyttä, jatkuvuutta, monipuolisuutta ja kohtalaisen suurta kuormittavuutta suhteessa toteuttajansa edellytyksiin. Lasten ja nuorten suosituksissa tulee kiinnittää huomiota liikunnan ja urheilun toteutumisen- ja toteuttamistapoihin sekä psyykkiin ja sosiaalisiin ympäristötekijöihin, koska niillä on keskeinen vaikutus siihen, missä määrin lasten ja nuorten liikunnan tärkeät psyykkiset ja sosiaaliset tavoitteet toteutuvat. (Vuori 2012b, 159–160.)

2.1 Liikunnan hyödyt

Liikunta on välttämätöntä normaalille kehitymiselle ja toimintakyvylle ja se edistää terveyttä kaikkina ikäkausina (Vuori & Miettinen 2000, 91). Se on välttämätöntä etenkin pienten lasten kasvamisen ja kehittymisen kannalta (Jaakkola ym. 2013, 18). Kouluikäisten lasten ja nuorten vähäinen liikunta-aktiivisuus on yhteydessä muun muassa korkeaan kolesteroliin ja verenpaineeseen, masennukseen, metaboliseen oireyhtymään ja liikalihavuuteen. Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä korkeampaan itsetuntoon ja vähän liikkuvat lapset kärsivät todennäköisemmin mielenterveyden ongelmista kuin liikunnallisesti aktiiviset lapset. (Martikainen 2014, 30; Jaakkola ym. 2013, 24.) Liikunta tukee lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä parhaimmillaan monin eri tavoin: se kehittää lapsen fyysisiä, kognitiivisia ja motorisia taitoja sekä edistää lapsen sosiaalista ja eettistä kasvua (Hakkarainen, Ahonen, Sääkslahti & Laakso 2008, 55).

Liikunta edistää fyysistä kasvua ja kehitystä monin eri tavoin kuten kudosten ja elinjärjestelmien kasvulla ja toiminnallisella kehityksellä. Liikunta tukee hermoston ja lihaksiston, luuston, ruston ja tukikudosten sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kehitystä. Säännöllinen liikunta muun muassa vahvistaa tukirakenteiden vahvistumista kasvun aikana sekä kehittää nivelrustojen kuormituskestävyyttä ja hengitykseen osallistuvien lihasten toimintaa. (Hakkarainen ym. 2008, 55, 57–58.) Sääkslahden (2012) mukaan lapsen lihakset ja jänteet tarvitsevat kehittyäkseen ja vahvistuakseen ympäristön, jossa voi liikkua ja leikkiä monipuolisesti kuten juosta, hyppiä ja kiivetä (Sääkslahti 2012, 5). Liikunta kehittää myös kognitiivisia taitoja, joita ovat muistaminen, havaitseminen, ymmärtäminen, ongelmanratkaisutaidot, ajattelu sekä toiminnan suunnittelu. Motorinen toiminta edellyttää aina kog-

tiivista toimintaa kuten tarkkaavaisuuden suuntaamista ja toiminnan suunnittelua. Lapsen liikkeessä kognitiiviset taidot kehittyvät väistämättä. (Hakkarainen ym. 2008, 59–60.)

Motorinen kehitys on koko elämän kestävä prosessi, jonka seurauksena lapsen taito itsenäiseen liikkumiseen paranee ja monipuolistuu. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat etenkin ympäristön tarjoamat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset virikkeet. Motorisia perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaisu ja lyöminen. Kehittyäkseen nämä perustaidot vaativat runsaasti toistoja eli harjoittelua, ulkopuolisen rohkaisua, neuvomista ja uuden oppimista tukevaa oppimisympäristöä. Motoriset taidot ovat yksilöllisiä ja niissä on eroja sukupuolten välillä siten, että tytöt ovat parempia hienomotoriikkaa ja tarkkuutta vaativissa tehtävissä, kun taas pojat ovat tyttöjä parempia juoksussa, pituushypyssä sekä pallonheitossa. Monipuoliset liikuntataidot tarjoavat mahdollisuuden monipuoliseen liikunnan harrastamiseen kaikissa elämänkulun vaiheissa. (Hakkarainen ym. 2008, 61–63.)

Ojaseen ja Liukkosen (2013) mukaan liikunnalla on todettu olevan myös yhteyksiä psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnalla on todettu olevan positiivinen mielialavaikutus. Jo puolen tunnin liikunta lisää mielihyvän kokemusta 5-10 prosentilla ja se voi kestää pari tuntia tai jopa pidempään. On useita teorioita siitä, mikä saa aikaan mielihyvän tunteen liikuntasuorituksessa ja sen jälkeen. Liikunta muun muassa erittää mielihyvää aiheuttavien ja masennusta lievittävien aineiden määrää aivoissa sekä nostaa elimistön lämpöä, mikä tuntuu hyvänä olona. Liikunta vaikuttaa myös psykososiaalisesti siten, että se auttaa purkamaan paineita. Se myös nostaa ihmisen itsetuntoa, sillä liikunta parantaa ihmisen minäkuva ja lisää tyytyväisyyttä omaan kehoon. (Ojaneen & Liukkonen 2013, 242, 247-248.)

Liikunta on suurelle osalle ihmisistä merkittävä sosiaalisia elämyksiä ja kokemuksia tuottava ympäristö. Liikuntaympäristössä koettu yhteisöllisyys ja läheisyys myös lisäävät kiinnostusta liikuntaan ja vahvistavat liikuntamotivaatiota. Liikuntaa ja urheilua pidetään hyvänä sosiaalisen kasvun ympäristönä. Liikunnan avulla on voitu kehittää auttamiskäyttäytymistä ja moraalista päätöksentekoa. Tämä onnistuu organisoimalla liikunta niin, että yksilöt ovat kiinteässä vuorovaikutuksessa keskenään, auttavat toisiaan, antavat toisilleen palautetta ja keskustelevat ristiriidoista keskenään. (Telama & Polvi 2012, 628.) Liikunta tarjoaa eri muodoissaan mahdollisuuksia ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, toisten kanssa työskentelyyn ja uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen, mikä kehittää yksilön sosiaalisia taitoja. Liikunta, erityisesti pelit ja leikit, kehittävät moraalista ajattelua ja eettis-

tä kehitystä. Pelit ja leikit sisältävät ristiriitatilanteita, joita voi ratkoa henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Parhaat tulokset saavutetaan silloin, kun ristiriitatilanteet ratkaistaan keskustelemalla ryhmässä. (Hakkarainen ym. 2008, 64–65.)

Kokkosen ja Klemolan (2013) mukaan koulu on jo itsessään sellainen ympäristö, joka herättää vahvoja tunteita. Liikuntatunnit ovat erityisen otollisia tunne- ja ihmissuhdetaitojen harjoituspaikkoja ja moraalien kehittymistä haastavia ympäristöjä. Tämä johtuu siitä, että koululiikuntaan kuuluu fyysisesti rasittavia suorituksia, noudattamista vaativia sääntöjä, moninaisia tunteita herättäviä kilpailutilanteita sekä moraalisten ristiriitojen kokemisen ja ratkaisemisen mahdollisuuksia esimerkiksi pelien sääntöjen merkityksestä keskusteltaessa. Oppilaiden moraaliset ongelmat liikuntatunneilla ovat aitoja, todellisia ja konkreettisia ratkaisuja vaativia eivätkä niin hypoteettisia kuin luokkahuoneissa opettavien oppiaineiden tunneilla. Tunne- ja ihmissuhdetaitoja on otollista opettaa liikuntatunneilla myös siitä syystä, että suomalaisnuoret suhtautuvat koululiikuntaan muuta koulunkäyntiä myönteisemmin. (Kokkonen & Klemola 2013, 216.)

2.2 Liikunta-aktiivisuuden vaikuttavia tekijöitä

Tammelinin (2008) mukaan liikunta-aktiivisuuden vaikuttaa yksilöön ja ympäristöön liittyvät tekijät. Positiivisesti liikunta-aktiivisuuden vaikuttavia yksilöön liittyviä tekijöitä ovat nuoruusiän aktiivinen liikunnan harrastaminen ja fyysinen aktiivisuus yleensä, liikunnan korkea intensiteetti ja osallistuminen järjestettyyn liikuntaan, kilpaurheiluun tai urheilu huipputasolla. Yksilöön liittyviä tekijöitä ovat myös kestävyystyyppisen liikunnan harrastaminen, hyvä kestävyyskunto, hyvä koettu terveys, hyvä koulumenestys, hyvä liikuntanumero koulussa sekä tyytyväisyys omaan kuntoon, suorituskykyyn ja taitoihin. Liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä ja aiempi liikunnan harrastaminen ennustaa nykyistä liikunta-aktiivisuutta. Sukupuolierot tyttöjen ja poikien välillä pienenevät ja tulevat joidenkin tutkimusten mukaan häviämään kokonaan. Tehtäväsuuntautuneisuus on myös yhteydessä aktiiviseen liikunnan harrastamiseen. Se tarkoittaa sitä, että yksilö kokee onnistuneensa, kun on yrittänyt parhaansa tai parantanut suoritustaan välittämättä muiden suorituksista. (Tammelin 2008, 48.)

Ympäristön tekijöistä perheellä on merkittävä rooli liikunta-aktiivisuuden kannalta (Tammelin 2008, 48). Lasten liikuntaan sosiaalistumisesta on todettu, että perhe on merkityksellisempi kuin koulu (Nupponen ym. 2012, 47). Perhe vaikuttaa vahvasti liikuntaan sosiaalis-

tumiseen kaikenikäisillä lapsilla. Vanhempien liikunta-aktiivisuus ja osallistuminen lasten liikuntaan vaikuttavat myönteisesti lasten liikunta-aktiivisuuteen. Vanhempien vaikutus näkyy monella tavalla. Se näkyy asenteena liikuntaa kohtaan, rohkaisemisena, sosiaalisen tuen osoittamisena, roolimallina toimimisena, ohjeiden antamisena ja opettamisena sekä tukemisena lasten harrastamista, esimerkiksi maksamalla harjoitusmaksuja ja kuljettamalla lasta kauempana oleviin harjoituksiin. (Nupponen ym. 2012, 47–48; Tammelin 2008, 48–49.) Vanhempien tulo- ja koulutustaso liittyvät myös lapsen liikunta-aktiivisuuteen, mikä voi osaltaan johtua siitä, että korkeasti koulutetut vanhemmat liikkuvat enemmän kuin vähemmän koulutetut (Tammelin 2008, 49).

Hyvin koulussa menestyvät nuoret ovat liikunnallisesti aktiivisempia kuin huonosti menestyvät. Koulumenestys on aikuisiän aktiivisuuden näkökulmasta tärkeämpi tekijä kuin lapsuuden perheen sosiaalinen asema. (Tammelin 2008, 49.) Merkittävä ennustaja aikuisiän liikuntaharrastukselle on koululiikunnan todistusnumero. Korkeimman todistuksen liikuntanumeron saaneilla oppilailla on keskimääräistä monipuolisempi liikuntaharrastusten valikoima. (Nupponen ym. 2012, 48, 84.) Myös asuinpaikka on jonkin verran yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen siten, että haja-asutusalueilla urheiluseurojen järjestämä liikunta on vähäisempää ja harrastuksiin pääseminen edellyttää kuljettamista (Nupponen ym. 2012, 84; Tammelin 2008, 49). Osallistumisella organisoituun harrastukseen on positiivinen yhteys aikuisiän liikunnan harrastamiseen (Nupponen ym. 2012, 48).

3 LIIKUNTAMOTIVAATIO

Tavoitteelliseen toimintaan, jossa yksilöä arvioidaan tai jossa hän yrittää saavuttaa tietyn suoritusstandardin tai normin, liittyy aina motivaatio. Motivaation määrittelyssä oleellista on se, että ihminen on itse vastuussa tuloksesta ja että tehtävään liittyy haastetta. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145.) Robertsin (2012) mukaan motivaatio näkyy käyttäytymisessämme kahdella tavalla. Se toimii energian lähteenä saaden meidät toimimaan tietyllä innokkuudella. Se myös suuntaa käyttäytymistämme siten, että pyrkiessämme saavuttamaan jonkin tavoitteen, motivaatio ohjaa toimintaamme tavoitteemme suuntaan. Liikuntaan motivoitunut oppilas ponnistelee liikuntatunneilla, harrastaa liikuntaa vapaa-aikanaan ja valitsee muussakin elämässään sellaisia toimintatapoja, jotka tukevat liikunnallista elämäntapaa. Motivaatio ilmenee toiminnan voimakkuutena, pysyvyytenä sekä tehtävien valintana ja nämä tekijät heijastuvat suorituksen laatuun. Motivoitunut oppilas siis yrittää muita enemmän, sitoutuu harjoitteluun, keskittyy paremmin ja suoriutuu näistä syistä tehtävistään paremmin. (Roberts 2012, 30–31.)

Liukkosen & Jaakkolan (2013) mukaan motivaatio ilmenee jatkumona, jonka toisessa päässä on motivaation puuttuminen eli amotivaatio ja toisessa päässä sisäinen motivaatio. Näiden väliin jää neljä ulkoisen motivaation astetta, jotka ovat ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 151.) Amotivaatio tarkoittaa motivaation täydellistä puuttumista, jolloin oppilas kokee toiminnan olevan täysin ulkoapäin ohjattua ja kontrolloitua. Tämän vuoksi oppilas ei näe minkäänlaista syytä ponnistella liikunnallisten tavoitteiden saavuttamiseksi. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 151; Deci & Ryan 2000, 61.) Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan toimintaa, johon osallistutaan palkkioiden tai rangaistusten pelon vuoksi kuten liikunnannumeron tai opettajan paheksunnan (Liukkonen & Jaakkola 2013, 151; Deci & Ryan 2000, 60; 1985, 11). Pitkällä aikavälillä ulkoinen motivaatio ei ole yhtä tehokas kuin sisäinen motivaatio, sillä ulkoisen motiivin poistuessa haluttu toiminta usein loppuu. Ulkoinen motivaatio voi myös vähentää oppilaan pätevyyden kokemuksia ja siten vähentää oppilaan sisäistä motivaatiota. (Deci & Ryan 1985, 35.)

Pakotettu säätely on lähempänä sisäistä motivaatiota kuin ulkoinen motivaatio, sillä siinä oppilas osallistuu toimintaan ilman vaihtoehtoja, mutta hän myös kokee toiminnan henkilökohtaisesti tärkeäksi. Oppilas ei osallistu toimintaan puhtaasta liikkumisen ilosta vaan

kokee syyllisyyttä, jos ei tule liikuntatunneille. Tunnistettu säätely tarkoittaa toimintaa, joka on jo enemmän itsemääräytyntä ja siihen liittyy positiivisia arvoja kuten liikunnan tärkeys. Oppilas motivoituu liikuntatunneilla tehtävistä harjoitteista, koska hän kokee liikunnan tärkeäksi arvoksi. Integroitu säätely on lähimpänä sisäistä motivaatiota, mutta oppilaalla ei vielä ole vaihtoehtoja olla osallistumatta siihen. Integroitu säätely tarkoittaa, että toiminnasta, johon ihminen osallistuu, on tullut tärkeä osa hänen persoonallisuuttaan. Koululiikunnassa tämä tarkoittaa, että oppilas osallistuu innokkaasti liikuntatunneille, ei siksi, että pitäisi erityisesti tunneista, vaan kokee liikunnan tärkeäksi osaksi terveellisiä elämäntapoja. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 151–152; Deci & Ryan 2000, 61–62.)

Sisäinen motivaatio on puhdasta autonomista motivaatiota, jolloin toimintaan osallistutaan ensisijaisesti sen itsensä vuoksi ilman minkäänlaisia ulkoisia pakotteita (Liukkonen & Jaakkola 2013, 152). Motiiveina toiminnalle on tällöin aito kiinnostus ja toiminnasta syntyvät ilo ja myönteiset kokemukset, joita toiminta saa aikaan. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 152; Ryan & Deci 2000, 55). Sisäisen motivaation omaava oppilas jaksaa harjoitella, vaikka kohtaisikin vastoinkäymisiä, kuten epäonnistumisia ja loukkaantumisia. Sisäisesti liikuntaa kohtaan motivoitunut oppilas tekee valintoja, jotka tukevat liikuntaharrastusta. Sisäinen motivaatio koululiikuntaa kohtaan on yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen sekä koulun liikuntatunneilla, että vapaa-aikana. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 152.)

Oppilaan motiivit muuttuvat ulkoisista sisäisiksi, kun oppilaan perustarpeet tyydyttyvät. Nämä tarpeet ovat autonomia, pätevyys sekä yhteenkuuluvuuden kokemukset. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 152–153; Deci & Ryan 2000, 57.) Muutos ulkoisesta motivaatiosta sisäiseen tapahtuu tosin hitaasti ja keskeisintä siinä on se, saavatko oppilaat toiminnasta sisäistä motivaatiota tukevia kokemuksia pitkällä aikavälillä. Oppilaan motiivit liikuntaa kohtaan voivat muuttua myös sisäisistä ulkoisiksi, jos he eivät saa mahdollisuutta kokea autonomiaa, pätevyyttä ja yhteenkuuluvuutta toimintaympäristössä. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 152–153.) Motivaatio on liikuntataitojen oppimisen lähtökohta, joten opettajan ensimmäinen ja keskeisin haaste on luoda ympäristöjä ja tilanteita, jotka motivoivat oppilaita (Jaakkola 2013, 365).

3.1 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria tarkoittaa, motivaation muodostumista toimintaa kohtaan sosiaalisten ja kognitiivisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Syntyneen motivaation tuloksena on kog-

negatiiviset (asenne liikuntaa kohtaan), affektiiviset (viihtyminen) ja käyttäytymiseen liittyvät seuraukset. Koululiikunnan avulla voidaan tyydyttää kolmea psykologista perustarvetta: pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Näiden kolmen tarpeen tyydyttyessä, oppilaat viihtyvät tunneilla ja panostavat itsensä kehittämiseen. Itsemääräämisen kokemusta ei synny, jos oppilas ei saa tukea näille perustarpeille. Tämän seurauksena voi olla taitojen oppimisen ongelmia, negatiivisia uskomuksia liikunnasta ja ahdistuneisuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 147; Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 159.)

Koettu autonomia tarkoittaa yksilön mahdollisuutta saada itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä. Tämän katsotaan olevan keskeisintä itsemääräämisteoriassa. Motivaation kehittymiseen sisäiseksi tai ulkoiseksi vaikuttaa koetun autonomian määrä. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 148; Liukkonen ym. 2007, 159; Deci & Ryan 2000, 59.) Koululiikunnassa koettu autonomia voi näkyä esimerkiksi siinä, minkä verran oppilaat saavat osallistua liikuntatuntien suunnitteluun ja toteutukseen liittyviin ratkaisuihin. Kiinnostus tehtävää kohtaan laskee, jos toimintaa ohjataan tai kontrolloidaan ulkopuolelta. Autonomiset toimintatavat taas lisäävät kiinnostusta tehtäviä kohtaan erilaisissa ympäristöissä. Motivaatioita liikuntaa kohtaan lisäävät opettajan autonomiset toimintatavat, kuten vastuun antaminen ja oppilaiden osallistuttaminen. Koettu autonomia on yhteydessä aktiivisuuteen liikuntatunneilla ja vapaa-ajalla, sisäiseen motivaatioon oppimista kohtaan sekä parempiin oppimistuloksiin sekä pätevyyden kokemuksiin. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 148; Liukkonen ym. 2007, 159.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa yksilön luontaista tarvetta kuulua ryhmään, olla hyväksyty ja saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta. Käsite tarkoittaa myös yksilön pyrkimystä etsiä kiintymyksen, läheisyyden, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta toisten kanssa. Sosiaalisesti yhteenkuuluvan ryhmän toimintaan ryhmän jäsenet osallistuvat innokkaammin ja motivoituneemmin. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset toimivat merkittävinä motivaation lähteinä. Sosiaalinen ympäristö voi vaikuttaa yksilön liikuntamotivaatioon edistävänä tai heikentävänä tukemalla tai estämällä yksilön psykologisia perustarpeita. Koululiikunnassa ryhmät muodostavat oppilaista riippumattomista tekijöistä. Koululiikunnassa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden merkkejä ovat henkilökohtaisista asioista keskusteleminen ryhmässä, osallistuminen jaettuihin tehtäviin, itsensä tunteminen ymmärretyksi ja arvostetuksi ryhmässä sekä ryhmän toiminnan kokeminen miellyttävänä. Näiden lisäksi merkkejä sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta on, että ryhmä

muodostuu henkilöistä, jotka viettävät keskenään vapaa-aikaa ja ryhmässä vältetään toimintaa, joka aiheuttaa sekä etäännyttäviä ryhmän jäsenten välillä, että itsekkäitä ja epävarmoja ryhmää hajottavia tunteita. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 148; Liukkonen ym. 2007, 160.)

Koettu pätevyys tarkoittaa oppilaan kokemusta omista kyvyistään ja niiden riittävydestä erilaisten tehtävien ja haasteiden parissa toimimiseen. Se tarkoittaa myös yksilön kokemusta omista kyvyistään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Koetulla pätevyydellä on useita alapätevyysalueita, kuten fyysinen, tiedollinen ja sosiaalinen pätevyys. Koululiikunta voi parhaimmillaan tukea oppilaan itsearvostuksen kehittymistä tarjoamalla pätevyyden kokemuksia esimerkiksi kehonkuvassa, fyysisessä kunnossa ja lajitaidoissa. Pätevyyden kokemuksia tukee tai heikentää myös yksilön tehtävästä itsestään, ympäristöstä tai esimerkiksi opettajalta saatu palaute, joka saa oppilaan tuntemaan joko onnistuneensa tai epäonnistuneensa. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 149–150; Liukkonen ym. 2007, 160–161.) Lintusen (2007) mukaan itsensä kokeminen liikunnallisesti päteväksi on tärkeää, sillä silloin todennäköisesti jaksaa jatkaa liikuntaharrastusta. Opettajalla on tärkeä rooli myönteisen minäkäsityksen ja aktiivisen liikuntaharrastuksen kehittymisen tukijana. Oppilaille tulee ensinnäkin antaa pätevyyteen liittyvää palautetta. (Lintunen 2007, 154.)

Lintusen mukaan (2007) pätevyydenkokemuksia voi saada siten, että oppilaan motivaatio-orientaatio on minäsuuntautunut eli oppilas kokee olevansa parempi kuin muut. Tehtäväsuuntautunut motivaatio-orientaatio tarkoittaa sitä, että oppilas kokee edistyneensä, kehittyneensä ja osaavansa asioita. Opettajan on pyrittävä pitämään yllä tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa, sillä se edistää myönteisiä pätevyydenkokemuksia. Se ei ole helppoa, sillä oppilaat muodostavat joka tapauksessa osan minäkäsityksestään vertailemalla itseään muihin. Opettaja voi kuitenkin tasapainottaa tätä taipumusta kehittämällä opetussuunnitelmaa ja opetusmenetelmiä suosimaan eriyttämistä, yksilöllisyyttä, yhteistyötä, ryhmäytymistä, vertaistutorointia, itseohjautuvuutta ja tiimiopetusta. (Lintunen 2007, 154.)

Ihminen usein vähättelee sellaisen osa-alueen merkitystä, jossa ei ole hyvä, pitääkseen yllä korkeaa itsearvostusta. Ihminen pitää tärkeinä niitä asioita, joilla hän tuntee itsensä päteväksi. Opettajan tulee tarjota kaikille oppilaille pätevyydentuntemuksia, jotta kukaan ei vetäydy liikunnan harrastuksesta. Erityisesti oppilaiden, jotka kokevat olevansa kömpelöitä, ylipainoisia tai heikkoja, itsearvostus on uhattuna. (Lintunen 2007, 154–155.) Koettu pätevyys on yksi avaintekijä fyysisen aktiivisuuden taustalla. Se on yhteydessä positiivisesti

liikuntaan osallistumiseen ja koulun liikuntatuntien fyysiseen aktiivisuuteen sekä koulun ulkopuoliseen liikuntaan osallistumiseen. Koettu pätevyys on yksi avaintekijä fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisen taustalla. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 149–150; Liukkonen ym. 2007, 160–161.)

3.2 Tavoiteorientaatio

Liukkosen ja Jaakkolan (2013) mukaan tavoiteorientaatioteoria on motivaatioteoria, jonka peruslähtökohtana on ajatus, että kaikessa suorituserusteisessa toiminnassa, myös liikunnassa, pääasiallinen toiminnan motiivi on pätevyyden osoittaminen. Varsinkin koululii-kunnassa koetulla pätevyydellä on suuri merkitys, koska oppilaat helposti vertailevat itseään toisiin muun muassa liikuntataitojen, fyysisen kunnon ja ulkoisen olemuksen suhteen. Tällaisissa ympäristöissä pätevyyden kokemukset ovat lujilla varsinkin silloin, kun oppilas ei koe itseään kovin hyväksi, mutta haluaisi silti pärjätä liikuntatunneilla. Vaarana on, että motivaatio katoaa ja oppilas kokee liikuntatunnit epämiellyttäväiksi tai pahimmillaan ahdistaviksi. Tällaiset kokemukset voivat siirtyä kaikkiin liikuntakonteksteihin ja koko persoonallisuuden tasolla vähäiseen liikuntamotivaatioon. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 153.)

Tavoiteorientaatioteorian mukaan oppilaiden liikuntamotivaation kannalta oleellinen tekijä on se, syntyykö tunne fyysisestä pätevyydestä itsevertailuun vai normatiiviseen vertailuun perustuen. Pätevyyttä voi osoittaa ja tuntea itsensä onnistuneeksi suoritustilanteissa tehtävä- ja minäsuuntautuneilla tavoiteperspektiiveillä. Tehtäväsuuntautunut kokee pätevyyttä oman kehittymisen ja kovan yrittämisen ansioista, jolloin pätevyyden tunne syntyy oman suorituksen ja sen paranemisen kautta. Hän on tyytyväinen, jos oma suoritus on aiempaa parempi, vaikka muut saisivatkin parempia tuloksia liikuntatunneilla. Opettaja voi edistää tehtäväsuuntautuneisuutta oppilaissaan tarjoamalla pätevyyden kokemuksia korostamalla henkilökohtaista edistymistä, itsevertailua, uusien asioiden oppimista, maksimaalista ponnistelua, laadukkaita suorituksia ja jatkuvaa osallistumista. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 153–154; Liukkonen ym. 2007, 161–162.)

Minäsuuntautunut vertailee omaa suoritustaan muiden tuloksiin tai annettuihin normeihin, jonka pohjalta pätevyyden kokeminen määräytyy. Oppilas on tyytyväinen suoritukseensa, jos hän pärjää muita oppilaita paremmin tai saavuttaa tuloksensa pienemmällä panostuksella kuin joku toinen. Vaikka suoritus olisi hyvä, oppilas ei ole tyytyväinen, mikäli hän pärjää muita huonommin. Minäsuuntautuneisuus ja kokemus heikosta pätevyydestä lisäävät

yhdessä riskiä suoriutua omia kykyjään heikommin, jolloin myös yrittämisen halu ja mielenkiinto tehtävään heikkenevät. Minäsuuntaunut oppilas valitsee enemmän helpomman tehtävän haastavamman sijasta välttääkseen epäonnistumista. Hän myös lopettaa herkästi toiminnan, jos siinä on mahdollisuus toistuviin epäonnistumisiin. Voimakas minäsuuntautuneisuus on yhteydessä suotuisiin motivaatiotekijöihin ainoastaan silloin, jos oppilaan koettu pätevyys on samanaikaisesti korkea. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 154; Liukkonen ym. 2007, 162.)

Tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan kummankin piirteitä on jokaisessa. Liikuntatunneilla ei synny ongelmia, jos tehtäväsuuntautuneisuus on riittävän vahva riippumatta siitä, kuinka voimakas oppilaan minäsuuntautuneisuus on. Yksi tärkeimmistä liikuntakasvatuksen toimenpiteistä on riittävän tehtäväsuuntautuneisuuden varmistaminen positiivisten liikuntakokemusten tuottamisessa. Oppilaan tehtäväorientaatio koululiikunnassa on yhteydessä lisääntyneeseen sisäiseen osallistumismotivaatioon, osallistumiseen liikuntaan, viihtymiseen sekä koettuun fyysiseen pätevyyteen. Minäorientaatio on taas yhteydessä heikkoon viihtymiseen ja itseluottamukseen, vähäiseen toimintaan sitoutumiseen sekä ahdistuksen tunteisiin suoritustilanteissa. Liikunnan-opetuksessa minäsuuntautuneisuus on yhteydessä heikkoon sisäiseen motivaatioon ja vähäiseen yrittämiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 154–155; Liukkonen ym. 2007, 162.)

4 LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN EDISTÄMINEN KOULULIIKUNNASSA

Koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea koulun piirissä tapahtuvaa liikuntaa, johon sisältyvät liikuntatuntien lisäksi muun muassa koulumatkat, välitunnit, kerho- ja iltapäivätoiminta sekä liikunnalliset tapahtumat ja teemapäivät (Nupponen, Pehkonen & Penttinen 2012, 92; Laakso, Nupponen & Telama 2007, 50). Koululiikunta taas on tavoitteellinen ja opetussuunnitelman mukainen oppiaine, jota opetetaan eri-ikäisille oppilaille viikoittain (Jaakkola ym. 2013, 23; Nupponen ym. 2012, 92). Se edustaa toiminnallista, virikkeellistä ja hyvin kokonaisvaltaista oppiainetta, minkä vuoksi se mahdollistaa erilaisten oppimisvalmiuksien edistämisen (Jaakkola ym. 2013, 23). Ahonen ym. (2008, 89) määrittelevät koululiikunnan olevan koulutetun opettajan ohjaamaa liikuntaa koulussa.

Koululiikunta pyrkii 9-12 kouluvuoden aikana tarjoamaan aineksia fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden ja hyvinvoinnin tueksi sekä ohjaamaan oppilaita läpi elämän jatkuvan liikuntaharrastukseen (Penttinen ym. 2012, 14). Liikuntapedagogiikan tehtäviä ovat kasvattaminen liikuntaan sekä kasvattaminen liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattaminen tarkoittaa liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin sekä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista. (Jaakkola ym. 2013, 20.) Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisen tehtävä korostuu entisestään, kun liikkumattomuus lisääntyy nykyisessä elämänmuodossamme. Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa on onnistuttu silloin, kun liikunnalla on niin tärkeä asema ihmisen elämässä, että se näkyy ihmisen arjen toiminnoissa läpi elämän. (Koski 2013, 97.) Kasvattaminen liikuntaan tarkoittaa kasvatettavan liikuntamotivaation edistämistä luomalla sellaisia liikuntaympäristöjä ja -tilanteita, joissa osallistujat saavat myönteisiä emotionaalisia kokemuksia. Suunnitelmallisen liikuntapedagogiikan keskeinen tavoite on tukea lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosioemotionaalista kehitystä ja hyvinvointia. (Jaakkola ym. 2013, 20.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2014 (2016) mukaan liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Oppiaineen tärkeitä tehtäviä ovat positiivisten liikuntakokemusten tarjoaminen ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Koululiikunnassa oppilaat kasvavat liikkumaan ja liikunnan avulla. Liikkumaan

kasvamiseen kuuluu oppilaiden ikä- ja kehitystason mukainen fyysisesti aktiivinen toiminta, motoristen perustaitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. Oppilaat saavat oppiaineesta tietoja ja taitoja erilaisissa liikuntatilanteissa toimimiseen. Liikunnan avulla kasvamisen osatekijöitä ovat toisia kunnioittava vuorovaikutus, vastuullisuus, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen, tunteiden tunnistaminen ja säätely sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen. Koululiikunnassa oppilas saa valmiuksia terveytensä edistämiseen. (POPS 2014 2016, 148, 273.) Telaman (2000) mukaan oppilaat oppivat koulun liikuntatunneilla liikuntataitoja, joita he voivat hyödyntää vapaa-ajalla. Näiden liikuntataitojen oppiminen lisää todennäköisyyttä aktiiviseen elämäntapaan myös aikuisuudessa. Intensiivinen liikuntaharrastus johdattelee terveisiin elämäntapoihin, kuten parempiin ruokattumuksiin. Liikkuminen lapsena ja nuorena ennustaa liikunta-aktiivisuutta myös vanhemmalla iällä. (Telama 2000, 71–72.)

4.1 Myönteiset koululiikuntakokemukset

Sääkslahden (2012) mukaan myönteiset koululiikuntakokemukset edistävät lapsen liikuntamotivaatiota. Myönteiset koululiikuntakokemukset perustuvat sellaisille oppilaan tuntemuksille, jolloin hän kokee olevansa turvassa, tullessa tasa-arvoisesti kohdelluksi ja arvostetuksi omana itsenään. Näiden lisäksi myös opettavan asian merkitykselliseksi ja itsensä päteväksi kokeminen sekä kokemus taidoissa tai kunnossa edistymisestä sekä vaikutusmahdollisuuksista itseään koskettaviin asioihin edistävät myönteisten koululiikuntakokemusten syntymistä. (Sääkslahti 2012, 15.)

Liikunta antaa kaikenikäisille lapsille ja nuorille mahdollisuuksia monenlaisiin myönteisiin kokemuksiin. Lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun suunnitteluun sekä ohjaukseen on tarpeen kiinnittää runsaasti huomiota, sillä liikunnan tarjoamien monenlaisten myönteisten kokemusten lisäksi ne voivat olla myös kielteisiä. (Vuori 2012b, 145.) Kielteisiä kokemuksia aiheuttaviksi tekijöiksi mainitaan oppisisältö- ja opettajatekijät, opetusmenettelyt, erityisesti liika kilpailullisuus, tai näiden yhdistelmät (Penttinen, Nupponen & Pehkonen 2012, 17). Myönteiset liikuntakokemukset ja -elämykset ovat edellytyksiä lasten ja nuorten liikunnalle ja sen jatkumiselle. Tämän takia liikunta on suunniteltava ja toteutettava vahvasti lasten ehdoilla ja heitä varten. (Vuori 2012b, 145.) Liikunnan tarjoama sosiaalinen vuorovaikutus on yksi tärkeä myönteisten koululiikuntakokemusten ja elämysten lähde.

Tämän tyyppiset elämykset ja kokemukset lisäävät kiinnostusta liikuntaan ja vahvistavat liikuntamotivaatiota. (Telama & Polvi 2012, 629.)

Viihtyminen koulun liikuntatunneilla ennustaa oppilaiden fyysistä aktiivisuutta niin liikuntatunneilla kuin vapaa-aikana. Negatiiviset liikuntakokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa merkitsevät usein haluttomuutta omaksua fyysisesti aktiivinen elämäntapa myöhemmällä iällä. Viihtyminen on valitettavasti voimakkaasti yhteydessä liikunnalliseen kyvykkyyteen, sillä alhaisen liikuntanumeron saanut oppilas viihtyy huomattavasti huonommin koulun liikuntatunneilla kuin korkean numeron saanut. Liikuntaa on kouluissa usein enää vain kerran viikossa, mikä ei riitä oppilaan kunnon parantamiseen, mutta voi antaa oppilaalle merkittäviä positiivisia liikuntakokemuksia. (Liukkonen ym. 2007, 158.) Liikunnanopettajan tunne- ja ihmishuuhdetaidot vaikuttavat siihen, miten hyvin oppilaat viihtyvät koulun liikuntatunneilla sekä kuinka mieluisia kokemuksia koululiikunta pystyy tarjoamaan. Liikunnanopettajan oppilailleen antama kiittävä palaute, tuki ja rohkaisu sekä vähäinen sanallinen aggressiivisuus liittyvät oppilaiden viihtymiseen liikuntatunneilla. (Kokkonen & Klemola 2013, 221.)

Sääkslahden (2012) mukaan turvallisuuden tunteen tunteminen on ensiarvoisen tärkeää myönteisten koululiikuntakokemusten syntymisen mahdollistajana. Opettajan tulee huolehtia, että tuntien ilmapiiri säilyy myönteisenä ja kannustavana sekä kokeiluja ja virheitä sallivana. Ryhmien ja pariin muodostaminen vaikuttavat turvallisuuden tunteen syntymiseen. Opettajan tulisi miettiä ryhmäjaot ennen tuntia tai valikoituminen joukkueisiin tulisi tapahtua sattumanvaraisesti. Ryhmän jakamiseen ei saa käyttää esimerkiksi niin sanottuja ”huutojakoja”. Parin valinnassa ja joukkueiden muodostamisessa on hyvä huomioida oppilaiden koko, jotta fyysisen turvallisuuden tunne täyttyy. (Sääkslahti 2012, 15.)

Huovisen ja Rintalan (2013) mukaan myönteiset koululiikuntakokemukset edistävät liikunnallisen elämäntavan omaksumista ja lapsuuden liikunta-aktiivisuus vaikuttaa liikunnan harrastamiseen myös vanhemmalla iällä. Tämän vuoksi erilaisten yksilöiden huomioiminen on erityisen tärkeää lasten ja nuorten liikunnanopetuksessa. Yksilöllinen opetus tarjoaa jokaiselle osallistujalle mahdollisuuden onnistumiseen ja uusien taitojen oppimiseen. Opettajan tehtävä on ottaa huomioon jokaisen oppilaan erilaiset lähtökohdat ja tarpeet opetuksessa. Tällöin opettaja voi tarjota jokaiselle oppilaalle myönteisiä koululiikuntakokemuksia. (Huovinen & Rintala 2013, 383.)

Liikuntakasvatuksessa oppilaiden yksilöllisyyteen vastataan ensisijaisesti eriyttämällä opetusta. Eriyttäminen tarkoittaa oppilaan opetuksellista tietoista ja tarkoituksenmukaista eri-

laista käsittelyä opetustilanteessa. (Huovinen & Rintala 2013, 383-384; Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 105.) Eriyttäminen voi kohdistua opetuksen sisältöihin, välineisiin, oppimisympäristöön, opetusmenetelmiin, työtapoihin, opetusviestintään, oppilaiden ryhmittelyyn tunnilla tai käytettävissä olevaan aikaan. Käytetyimmät eriyttämisen keinot ovat huomaamattomia ja laadukkaaseen opetukseen aina sisältyviä opettajan toimenpiteitä. Oleellista eriyttämisessä on oppilaantuntemus eli opettaja tuntee jokaisen oppilaansa tarpeet, kyvyt ja kiinnostuksen kohteet. Oppilaantuntemusta lisää oppilasryhmän tarkkailu ja oppilaiden kehittymisen seuranta liikuntatunneilla. (Huovinen & Rintala 2013, 383–384.)

4.2 Motivaatioilmasto

Liikunta on lapsille ja nuorille tärkeä elämysten lähde ja sosiaalisen toiminnan muoto. Elämysten vuoksi koululiikunnassa tulisi kiinnittää enemmän huomiota psykologisiin tekijöihin, sillä myönteiset elämykset ja koululiikuntakokemukset turvataan parhaiten tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Myönteiset elämykset ja tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto luovat pohjan sisäiselle liikuntamotivaatiolle. (Telama 2000, 71.) Motivaatioilmasto tarkoittaa toiminnan yksilöllisesti koettua sosioemotionaalista ilmapiiriä erityisesti oppimisen, viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja ennen kaikkea sisäisen motivaation edistämisen näkökulmasta. Liikuntatunnin motivaatioilmasto vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon ja hyvinvointiin. Motivaatioilmasto on toiminnan psykologinen, koettu ilmapiiri, joka ohjaa toiminnan tavoitteita ja siinä voi korostua minä- tai tehtäväsuuntautuneisuus. Motivaatioilmaston muotoutumiseen vaikuttaa kaikki opettajan tekemät didaktiset ratkaisut liikuntatunnilla ja myös oppilaat itse. Jos opettaja on hyvin kilpailullinen, motivaatioilmastosta tulee helposti minäsuuntautunut tai, jos suurin osa ryhmästä on tehtäväsuuntautuneita, kehitty ilmasto helposti tehtäväsuuntautuneeseen suuntaan. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 299; Liukkonen ym. 2007, 162–163.)

Liukkosen ja Jaakkolan (2013) mukaan liikunnanopettajalla ja hänen toiminnallaan on suuri vaikutus liikuntatilanteissa vallitsevan motivaatioilmaston muodostumiseen. Kaikki opettajan tekemät pedagogiset ja didaktiset ratkaisut vaikuttavat siihen, millaiseksi oppilaat kokevat liikuntatuntien motivaatioilmastoon. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston on havaittu olevan yhteydessä useisiin merkittäviin sisäistä liikuntamotivaatiota edistäviin kognitiivisiin sekä tunteisiin ja käyttäytymiseen liittyviin seikkoihin, kuten sisäiseen moti-

vaatioon, tehtäväsuuntautuneisuuteen, viihtymiseen, vähäisiin suorituspaineesiin, hyvään koettuun pätevyyteen sekä liikuntataitojen oppimiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 300.)

TARGET-malli, joka kuvaa motivaatioilmaston tehtävä- ja minäsuuntautuneita piirteitä, tarjoaa opettajille didaktisia työkaluja tehtäväsuuntautuneisuuden korostamiseen toiminnassaan. Malliin sisältyy kuusi pedagogista ja didaktista osa-aluetta: 1) tavat, joiden mukaan tehtävät toteutetaan, 2) opettajan auktoriteetti, 3) tavat, joiden mukaan annetaan palautetta, 4) tehtävien ryhmittelyperusteet, 5) arviointiperusteet sekä 6) ajankäyttö. TARGET-malli on Joyce Epsteinin vuonna 1989 luoma malli, jonka nimi koostuu näiden pedagogisten osa-alueiden englanninkielisten nimien alkukirjaimista: Task, Authority, Rewarding, Grouping, Evaluation ja Timing. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että opettajalla on mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti oppilaiden motivaatiotekijöihin luomalla tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 301; Liukkonen ym. 2007, 163–164.)

Liikuntatunneilla tehtävien tulee olla monipuolisia ja vaihtelevia pyrittäessä tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Tehtävien tulee tarjota oppilaille henkilökohtaista haastetta omaan taitotasoon nähden eli opettaja eriyttää tehtävät oppilaiden taitotason mukaan. Tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa esimerkiksi varusteet ovat valinnaisia. Sillä on merkitystä, valitseeko opettaja peliin kovan ja pienen vai pehmeän ja ison pallon. Tehtävien eriyttäminen tukee myös sitä, että oppilas saa tunnilta pätevyyden kokemuksia. Opettajan on myös hyvä antaa oppilaille mahdollisuus itse asettaa tavoitteitaan oman taitotasonsa ja toiveidensa mukaisesti, sillä se antaa oppilaille autonomian kokemuksia. Oppilaille voi antaa valtaa myös vaikuttaa esimerkiksi yhteisiin pelisääntöihin, tuntien sisältöihin ja liikunnassa edistymisen arviointiin. Kaikki nämä tukevat tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa ja lapsen liikuntamotivaatiota. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 301–302; Liukkonen ym. 2007, 164–165.)

Opettajan auktoriteetilla on suuri merkitys oppilaiden motivaatioon. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa opettaja on demokraattinen ja osallistaa oppilaita päätöksentekoprosessiin yhteisistä pelisäännöistä, tuntien sisällön suunnittelusta, harjoitteista ja liikunnassa edistymisen arvioinnista. Kun opettaja ei kontrolloi ja määrää kaikesta koulun liikuntatunneilla, oppilaiden autonomian kokemukset lisääntyvät ja edistävät siten sisäisen liikuntamotivaation muodostumista. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 302; Liukkonen ym. 2007, 165.)

Tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa tukee myös palautteen antaminen ja se kuuluu-kin tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston tunnuspiirteisiin. Sen antaminen ja oppilaan suorituksen ohjaaminen ovat tärkeitä asioita koulun liikuntatunneilla. Oppilaalle tulee antaa palautetta suorituksesta eikä esimerkiksi persoonallisuudesta, jolloin palautteen saaminen ei muodostu negatiiviseksi tekijäksi oppilaiden motivaation kannalta. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa opettaja antaa palautetta omissa taidoissa kehittymisestä oppilaille yksityisesti. (Liukkonen ym. 2007, 165.) Kovasta yrittämisestä, sitoutumisesta ja itse suoritusprosessista on myös hyvä antaa positiivista palautetta (Aalto 2012, 91; Liukkonen ym. 2007, 165).

Oppilaan kannalta on olennaista, että hän ymmärtää palautteen sisällön ja sen perusteella tietää, miten hän voi parantaa suoritustaan jatkossa (Varstala 2007, 133). Ympäripyöreää palautetta tulisi välttää, sillä se on helposti ymmärrettävissä väärin. Mitä tarkempi palaute on, sitä tehokkaampi viesti on oppilaalle. Myös opettajan äänensävy voi vaikeuttaa palautteen ymmärtämistä. (Mosston & Ashworth 2008, 27, 30, 36.) Varstalan (2007) mukaan opettaja voi ohjata oppilasta suorituksen aikana tai antaa palautetta sen jälkeen. Palautteen antoon vaikuttavat monet tekijät, kuten oppilaan kehitysvaihe, opettajan pedagogiset taidot, oppiaineen hallinta ja muut tekijät, esimerkiksi luokan koko. (Varstala 2007, 131.) Palaute voi olla sanallista, kirjallista tai joskus myös pelkkä kehon kieli kuten nyökkäys, ilme tai käsiliike riittää. Palautetta voidaan antaa yksilölle, ryhmälle tai koko luokalle. (Mosston & Ashworth 2008, 27, 43; Varstala 2007, 131, 133.)

Taidoiltaan erilaisten, heterogeenisten ryhmien muodostaminen riippumatta esimerkiksi oppilaiden koosta, taidoista tai sukupuolesta edistää suotuisaa motivaatioilmastoa. Näin vähennetään sosiaalista vertailua liikuntaryhmän sisällä ja tuetaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Oppilaiden ryhmittely taitotason mukaan synnyttää helposti sosiaalista vertailua, sillä oppilaille tulee ilmeiseksi, ketkä kuuluvat parhaisiin pelaajiin ja ketkä taas ovat huonoimpia liikunnallisilta taidoiltaan. Ryhmät on hyvä muodostaa yhteistoiminnallisiin tehtäviin, sillä yhteistoiminnallisissa ryhmissä korostuvat toisten auttaminen ja ryhmäkiinteys. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 303; Liukkonen ym. 2007, 166.)

Oppilaiden motivaatioon vaikuttaa se, miten opettaja arvioi toiminnan onnistumista tai epäonnistumista. Koululiikunnassa tulee arvioida omissa taidoissa kehittymistä, yrittämistä, henkilökohtaisten tavoitteiden täyttymistä, suoritusprosessia sekä ryhmän jäsenten välistä yhteistyötä, jotta arviointi tukisi tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Tehtä-

väsuuntautuneen motivaatioilmaston muodostumiseen vaikuttaa myös se, millä tavalla opettaja suhtautuu oppilaiden virheisiin. Virheet tulisi nähdä osana oppimista, jolloin kenkään ei tarvitse pelätä virheen tekemistä. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 304; Liukkonen ym. 2007, 166–167.) Arvioinnissa tulisi ottaa huomioon myös oppilaan osallistuminen ja aktiivisuus sekä korostaa itsearviointia ja omien liikuntatottumusten tarkkailemista esimerkiksi liikunnan seurantakortin, askelmittarin tai tietokone- ja internetohjelman avulla (Karvinen 2008, 34).

Tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa oppimiseen käytettävän ajan käyttö ja suorituskertojen määrä ovat joustavaa. On hyvin yksilöllistä, minkä verran aikaa tarvitaan uusien asioiden oppimiseen. Tämän takia on tärkeää, että liikuntatunneilla annetaan riittävästi aikaa jokaiselle oppilaalle taitojen sisäistämiseen. Toimintaa ei tule katkaista, jos oppiminen on kesken alkuperäisestä suunnitelmasta huolimatta. Opettajalta tämä vaatii joustavuutta, jotta hän pystyy tarvittaessa poikkeamaan alkuperäisestä tuntisuunnitelmastaan. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 304; Liukkonen ym. 2007, 167.) Kettunen ja Ojala (2013) tutkivat pro gradu -tutkielmassaan opettajien käsityksiä liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisesta. Tutkimuksessa opettajat kokivat tärkeäksi, että oppilaat saavat aikaa harjoitella ja kehittyä jo aiemmin opituissa taidoissa. Tällöin oppilaat voivat kokea olonsa turvalliseksi liikuntatunnilla ja kaikki saavat positiivisia liikuntakokemuksia. (Kettunen & Ojala 2013, 95–96.)

4.3 Opettajien käsityksiä liikunta-aktiivisuuden edistämisestä

Viihtyvyyttä ja työrauhaa -raportissa (2013) tarkastellaan koulujen henkilökunnan kokemuksia ja näkemyksiä liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen (2010–2012) hankkeisiin osallistuneiden koulujen henkilökunnalle tehtiin kysely, johon osallistui 411 henkilöä 38 koulusta. Kolme neljästä vastaajasta oli sitä mieltä, että koulun tehtävänä on huolehtia siitä, että oppilailla on mahdollisuus liikkua jokaisen koulupäivän aikana ja aktivoita etenkin kaikkein vähiten liikkuvia oppilaita. Vastaajat korostivat koulun ainutlaatuista roolia, sillä koulu tavoittaa kaikki oppilaat. Lähes 90 prosenttia vastaajista arvioi, että jokaisen opettajan esimerkki vaikuttaa oppilaiden asennoitumiseen liikuntaa kohtaan ja kaksi kolmesta vastaajasta oli sitä mieltä, että oppilaiden liikunnan edistäminen on jokaisen opettajan tehtävä. (Kämppe ym. 2013, 26, 35, 59.)

Kettunen ja Ojala (2013) tutkivat pro gradu -tutkielmassaan opettajien käsityksiä liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisesta. Opettajien mielestä koululiikunnan keinoja liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa ovat liikuntatunnin positiivisen liikuntailmapiiri ja koululiikunnan laatu, johon kuuluu monipuolisuus, mielekkyys, intensiteetti, taitojen oppiminen ja yksilöllisyyden huomioiminen. Opettajat kokivat koulun liikuntailmapiirin olevan yhteydessä oppilaan liikkumiseen koulussa sekä vapaa-ajalla. Liikuntatuntien ilmapiiri vaikuttaa siihen, millaisia kokemuksia oppilas saa liikuntatunneilla. Positiivisessa ja turvallisessa liikuntailmapiirissä jokaisen oppilaan tulisi voida kehittyä ja kokea onnistumisia omasta tasostaan lähtien. Opettajan asenne ja kannustavuus tuovat positiivista ilmapiiriä liikkumiseen, mikä edistää oppilaan halua liikkua liikuntatunneilla. Osa opettajista nostivat esiin myös terveen kilpailullisuuden liikuntaa edistävänä keinona. Opettajien mukaan terveellä kilpailullisuudella voidaan kehittää lapsen positiivista liikkujakuvaa ja synnyttää positiivisia mielikuvia ja kokemuksia liikunnasta. Opettajat korostivat myös sitä, että opettajan tulee hallita tilanne, jotta kilpailullisuus ja vertailu eivät korostu liikaa liikuntatunnilla. Opettajat, jotka näkivät kilpailullisuuden liikunta-aktiivisuutta edistävänä keinona, olivat itse kilpailuhenkisiä ja pitäneet kilpailusta omana kouluaihanaan. (Kettunen & Ojala 2013, 84–87.)

Koululiikunnan laadun eli koululiikunnan monipuolisuuden, mielekkyyden, intensiteetin, taitojen oppimisen ja yksilöllisyyden huomioimisen opettajat näkivät vaikuttavan omaehtoiseen harrastuneisuuteen ja liikunnalliseen elämäntapaan. Monipuoliset liikuntasisällöt tarjoavat jokaiselle oppilaalle positiivisia liikuntakokemuksia, joiden avulla oppilas voi löytää itselleen luontevan tavan liikkua. Monipuolinen koululiikunta tarkoittaa eri liikuntamuotojen kokeilua, laajaa koululiikuntalajikirjoa, monipuolisia opetusmenetelmiä sekä uusien lajien kokeilemistä. Varsinkin eri lajien kokeileminen nähtiin edistävän omaehtoista harrastuneisuutta. Taitojen oppiminen on tärkeä liikunnanopetuksen osa-alue, jonka kautta voi päätyä harrastamaan liikuntaa omatoimisesti. Opettajat kuitenkin kokivat, ettei liikuntatunnit saa olla pelkästään vain taitojen ja tekniikan opetusta, vaan taitojen tulisi kehittyä liikunnan ilon kautta. Opettajat kokevat, että liikuntataitoja oppii parhaiten leikkien ja pelausten. (Kettunen & Ojala 2013, 93–96.)

5 POHDINTA

Kandidaatintyöni tavoitteena oli selvittää konkreettisia tekijöitä, joiden avulla koululiikunnassa voidaan tukea lapsen liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Koululiikunnalla on merkittävä rooli lapsen liikunta-aktiivisuuden edistäjänä. Se tavoittaa jokaisen lapsen ja sen tehtävänä on liikunnan avulla kasvattamisen lisäksi kasvattaa oppilaat liikuntaan. Koululiikunta on lapsia varten, joten se tulee toteuttaa heidän ehdoilla. Työstäni löytyy monenlaisia keinoja, joilla koululiikunnan avulla voidaan kasvattaa lapset liikunnalliseen elämäntapaan.

Yhdeksi tärkeimmäksi asiaksi lapsen liikunnallisen elämäntavan edistämässä nousi lapsen motivaation herääminen liikuntaa kohtaan. Liikuntamotivaatio syntyy, kun oppilaan kolme psykologista perustarvetta, pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden kokemukset, tyydyttyvät. Nämä perustarpeet vaikuttavat myös siihen, syntyykö oppilaan motivaatiosta sisäinen vai ulkoinen. Liikunnanopettajan tulisi liikuntatuntien suunnittelussa lähteä siitä, miten nämä oppilaiden perustarpeet tyydyttyvät ja oppilaiden motivaatio muoutuisi sisäiseksi. Koettu pätevyys on avaintekijä lapsen liikunta-aktiivisuuden edistämässä. Pätevyyden kokemuksia tulisi tarjota jokaiselle oppilaalle koulun liikuntatunneilla. Opettaja voi suunnitella ja eriyttää tunnit siten, että jokainen oppilas tuntisi pätevyyttä. Tämän lisäksi esimerkiksi kannustuksella ja positiivisella palautteella voidaan luoda oppilaille onnistuneita liikuntakokemuksia. Palautetta on hyvä antaa muun muassa kovasta yrittämisestä.

Opettajan tulee huomioida jokainen oppilas yksilönä, jotta oppilas voi kokea pätevyyttä liikuntatunneilla ja saada siten myönteisiä koululiikuntakokemuksia. Nykyään liikunnanopetuksen toteutuksessa on kehitytty siinä, että ryhmän sijasta keskitytään yksilöiden huomioimiseen. Yksilön huomioiminen eli eriyttäminen opetuksessa mahdollistaa jokaiselle oppilaalle taitojen oppimisen ja niiden avulla onnistumisenkokemuksia. Tämä vaatii opettajalta oppilaantuntemusta, mutta muuten eriyttäminen ei vie liikaa aikaa. Pienillä asioilla, kuten työtapa- tai välinevalinnoilla, voidaan vaikuttaa siihen, että jokainen oppilas saa pätevyyden ja onnistumisenkokemuksia. Yksinkertaisia esimerkkejä eriyttämisestä on esimerkiksi se, että pieni ja kova pallo vaihdetaan pehmeämpään ja isompaan. Pelitunneille voidaan organisoida useampi pienpeli ja oppilaat voivat itse valita, minkä tasoista peliä he

haluavat pelata. Näin jokainen oppilas pääsee pelaamaan haluamansa tasoista peliä ja mikä parasta, pienpeleissä kaikki pääsevät kerralla liikkumaan.

Liikuntatuntien toteutuksessa tulisi myös edistää oppilaiden tehtäväsuuntautuneisuutta. Tehtäväsuuntautunut oppilas kokee itsensä päteväksi, kun hän on tehnyt parhaansa tai kehittynyt omissa taidoissaan. Karin (2016) mukaan liikunnallisen oppimisen ja kehittymisen kokemukset säilyttävät vahvan myönteisen merkityksen myös oppilaan myöhemmässä elämässä. Liikuntataitojen oppiminen synnyttää liikunnallisen pätevyyden kokemuksia, jotka ovat merkityksellisiä liikunnallisen itsetunnon vahvistumisen, liikunnasta nauttimisen ja siihen kasvamisen näkökulmasta. Tehtäväsuuntautuneen oppilaan pätevyydenkokemukset eivät ole riippuvaisia muiden oppilaiden suorituksista. Tehtäväsuuntautunut oppilas saa liikuntatunneilta helpommin positiivisia liikuntakokemuksia, jotka ovat tärkeä osa lapsen liikunta-aktiivisuuden edistämistä. (Kari 2016, 24.) Tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa vahvistaa TARGET-malli, joka koostuu opettajien tekemistä didaktisista ratkaisuisista.

Myönteiset koululiikuntakokemukset ovat edellytys liikunnallisen elämäntavan syntymiselle, sillä ne ohjaavat oppilasta uudelleen liikunnan pariin myös vapaa-ajalla. Opettajan tulee siis tietoisesti ja pedagogisilla ratkaisuillaan varmistaa jokaiselle oppilaalle oppimisen ja osaamisen kokemuksia. (Kari 2016, 24.) Oppilas saa myönteisiä koululiikuntakokemuksia psykologisten tarpeiden tyydyttymisen lisäksi myös silloin, kun hän kokee tulleen sa kohdelluksi tasa-arvoisena ja arvostetuksi omana itsenään. Näiden lisäksi myös liikuntatuntien turvalliseksi kokeminen on ensiarvoisen tärkeää myönteisten koululiikuntakokemusten synnyssä. Turvallinen liikuntailmapiiri on kannustava, virheitä salliva ja kenenkään ei tarvitse pelätä naurunalaiseksi tai ulkopuoliseksi tulemista. Tästä syystä ryhmä- ja parijaot ovat ehdottomasti opettajan vastuulla. Oppilaille ei tule antaa valtaa valita pareja tai ryhmiä esimerkiksi huutojain, sillä tällaisessa tilanteessa joku oppilas jää aina viimeiseksi. Tällaiset tilanteet luovat kielteisiä kokemuksia, jotka vaikuttavat myös kielteisesti lapsen haluun harrastaa liikuntaa myös tulevaisuudessa.

Kandidaatintyössäni ilmenee useita keinoja, joilla opettaja voi liikuntatunneilla edistää oppilaidensa liikunta-aktiivisuutta. Myös opettajan asenteella on merkitystä. Karvisen (2008) mukaan opettajan innostuneisuus liikkumiseen tarttuu usein myös oppilaisiin ja hän voi omalla liikunnallisesti aktiivisella elämäntavallaan viestiä liikunnan tärkeydestä ja merkityksestä. Opettajan tulee myös keskittyä toteutukseen laatuun, sillä liikuntatunteja on

koulussa nykyään hyvin vähän. Opettajan tavoitteena on huolehtia, että 45 minuutin liikuntatunnin tulisi sisältää 30 minuuttia ja 90 minuutin 60 minuuttia reipasta liikuntaa. (Karvinen 2008, 38–39.) Sen lisäksi, että koulun liikuntatunteja on vähennetty, on kouluilla entistä vähemmän resursseja käytettäväksi liikuntavälineisiin ja -tiloihin. Kettusen ja Ojalan (2013) mukaan liikuntavälineet ja -tilat vaikuttavat positiivisesti lasten omaehtoiseen liikumiseen ja liikunnalliseen elämäntapaan kasvamiseen silloin, kun vallitseva liikuntailmapiiri on liikuntaan kannustava (Kettunen & Ojala 2013, 101). Kuten jo johdannossa perustelin, on liikunta-aktiivisuudella suuri yhteiskunnallinen merkitys, sillä vähäinen liikunta aiheuttaa suoria ja epäsuoria kustannuksia niin yksityisellä kuin julkisella sektorilla. Koulu liikunnan avulla voidaan kuitenkin herättää oppilaan liikuntamotivaatio, joka parhaimmillaan kestää koko ihmisen elämän ajan. Tästä syystä on mielestäni hyvin lyhytnäköistä säästää koululiikunnasta. Olen kuitenkin samaa mieltä Kettusen ja Ojalan (2013, 101) kanssa, että resurssien puute voidaan kuitenkin korvata luovuudella ja hyvällä asenteella.

Rajasin tutkimukseni käsittelemään ainoastaan koululiikuntaa eli koulun liikuntatunteja. Liikuntakasvatus ei kuitenkaan rajoitu pelkästään liikuntatunteihin vaan liikunta-aktiivisuutta voidaan edistää kaikella koulussa tapahtuvalla liikunnalla. Lasten ja nuorten päivittäisen liikunnan määrää voidaan lisätä erilaisilla liikuntakampanjoilla, koulumatkaliikuntaan kannustamisella sekä monipuolisella välituntiliikunnalla (Kettunen & Ojala 2013, 88). Kaikessa koulun liikunnassa tulee kiinnittää huomiota siihen, että liikunta on hauskaa. Tämä motivoi lapsia kaikkein eniten. Kouluikäisiä ei motivoi useinkaan liikunnan myöhemmin ilmenevät terveysvaikutukset.

Lapsia tulee aktivoida liikuntaan ja koululiikunta on merkittävä liikunta-aktiivisuutta edistävä tekijä. Koen tulevana liikunnanopettajana kandidaatintyöni todella tärkeäksi oman opettajuuteni muotoutumisessa. Työni sisältää monia konkreettisia käytännön keinoja siihen, miten oppilaan liikunnallisen elämäntavan muotoutumista tuetaan. Pidän työtäni luotettavana, sillä tieto on yleistettävää. Olen käyttänyt monipuolisesti erilaisia lähteitä ja tekstissä esiintyy lähteiden vuoropuhelua eli tieto on vahvistettu saamalla se useammasta eri lähteestä. Kandidaatintyötäni voi helposti soveltaa käytäntöön. Tutkimuksesta löytää konkreettisia keinoja, joiden avulla liikuntatunneista saadaan motivoivia kokonaisuuksia. Olen halukas jatkamaan tutkimusta Pro gradu -työssäni. Olen kiinnostunut tutkimaan tietyn ikäryhmän kokemuksia siitä, miten koululiikunta on vaikuttanut heidän liikunta-aktiivisuuteensa. Tutkimuksessa haluan selvittää, mitkä tekijät koululiikunnassa erityisesti

ovat tutkimusjoukon mielestä vaikuttaneet heidän liikunta-aktiivisuuteen edistävästi tai vähentävästi.

LÄHTEET

Aalto, R. 2012. Liikuttavia ajatuksia. Saarijärvi: Offset Oy.

Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O. J., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J. 2008. Käsitteiden määrittelyä. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Reprotalo Lauttasaari Oy: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 88–93. Tulostettu 28.9.2016 http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. Contemporary Educational Psychology 25, 54-67. Tulostettu 16.2.2017 http://ac.els-cdn.com/S0361476X99910202/1-s2.0-S0361476X99910202-main.pdf?_tid=a6ee1fee-f443-11e6-8d50-00000aab0f02&acdnat=1487248395_e464170821113de4619f81fe6fcbcc14

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press cop.

Hakkarainen, H., Ahonen, T., Sääkslahti, A. & Laakso, L. 2008. Liikunta kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Reprotalo Lauttasaari Oy: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 55–66. Tulostettu 28.9.2016 http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 94–113.

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., ym. 2008. Suositukset. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Reprotalo Lauttasaari Oy: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 18–31. Tulostettu 28.9.2016 http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Huovinen, T. & Rintala, P. 2013. Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 382–394.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen opettaminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 364–381.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 17–27.

Kari, J. 2016. Liikunnallinen elämäntapa syntyy kokemuksellisesti oppien. Liikunta ja tie-
de 53, 22–26.

Karvinen, J. 2008. Suositusten toteuttaminen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Reprotalo Lauttasaari Oy: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 32–44. Tulostettu 28.9.2016 [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

Kettunen, R. & Ojala, I. 2013. Kohti liikunnallista elämäntapaa – opettajien käsityksiä liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisesta. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Tulostettu 4.10.2016 <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201312051991.pdf>

Kokkonen, M. & Klemola, U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 204–235.

Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 96–124.

Kämpö, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J-E., ym. 2013. Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269. Jyväskylä. Tulostettu 28.12.2016. http://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/viihtyvyytta_ja_tyorauhaa_netiversio.pdf

- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 16–24.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 42–63.
- Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES. 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. T. Tammelin, K. Laine & S. Turpeinen (toim.) Vaasa: Waasa Graphics Oy. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272.
- Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 25–30.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 144–161.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 298–313.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 157–170.
- Martikainen, S. 2014. Sleep, physical activity, and health in children – a developmental perspective. Helsinki: Unigrafia.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 2008. Teaching Physical Education. First online edition. Tulostettu 8.2.2017 http://spectrumofteachingstyles.org/NEW2/wp-content/themes/sots/img/Teaching_Physical_Edu_1st_Online.pdf
- Nupponen, H., Pehkonen, M. & Penttinen, S. 2012. Koululiikunnan tehostaminen ja aikuisiän liikunta-aktiivisuus, -motiivit ja -kokemukset. Teoksessa H. Nupponen & S. Penttinen (toim.) Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita. Turku: Uniprint, 89–145.

Nupponen, H., Penttinen, S. & Pehkonen, M. 2012. Koulumenestys, liikuntanumero ja vanhempien ammatit aikuisiän liikunta-aktiivisuuden ennustajina. Teoksessa H. Nupponen & S. Penttinen (toim.) Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita. Turku: Uniprint, 45–88.

Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2013. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 236-258.

Opetushallitus. 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Next Print Oy. Tulostettu 13.12.2016
http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Penttinen, S., Nupponen, H. & Pehkonen, M. 2012. Koulu- ja koululiikunta-asetteet ja kokemukset kouluiässä sekä niiden yhteydet oman koulunkäynnin ja koululiikunnan kokemiseen aikuisiässä. Teoksessa H. Nupponen & S. Penttinen (toim.) Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita. Turku: Uniprint, 12-44.

Roberts, G. C. 2012. Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: after 30 years, where are we? Teoksessa G. C. Roberts & D. C. Treasure (toim.) Advances in motivation in sport and exercise. 3 painos. United States: Human Kinetics, 5-58. Tulostettu 11.10.2016
https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=vzHiNIof6HsC&oi=fnd&pg=PR1&dq=advances+in+motivation+in+sport+and+exercise&ots=S8QOtrMRFo&sig=WaiKa6uhD-3y_Jk2W_RQQ-X2VM&redir_esc=y%20%20v=onepage&q=advances%20in%20motivation%20in%20sport%20and%20exercise&f=false#v=onepage&q&f=false

Shephard, R. J. 2003. Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. Teoksessa British Journal of Sports Medicine 50, 197-206. Tulostettu 11.10.2016
<http://bjsm.bmj.com/content/37/3/197.full.pdf+html>

Sääkslahti, A. 2012. Liikunnanopetuksen perusteet 3-4-luokille. Teoksessa A. Sääkslahti, J. Hakamäki, E. Holopainen, T. Laakso, H. Lemmetty, S. Luukkonen., ym. (toim.) Kirja liikunnasta. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 5-18.

Tammelin, T. 2008. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Reprotalo Lauttasaari Oy: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 12–15. Tulostettu 28.9.2016 http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

[Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

Tammelin, T. 2008. Perustelut. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Reprotalo Lauttasaari Oy: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 48–50. Tulostettu 28.9.2016 http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

[Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

Tammelin, T. 2013. Liikuntasuosituksen terveyden edistämisessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 62–73.

Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. LIKES-tutkimuskeskus. Tulostettu 28.12.2016

http://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_koulu_liikuttaa_ja_istuttaa_4_s.pdf

Tammelin, T. & Telama, R. 2008. Tuleeko liikkuvasta ja terveestä koululaisesta liikkuva ja terve aikuinen? Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Reprotalo Lauttasaari Oy: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 51–54.

Tulostettu 28.9.2016 http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

[Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikäisissä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: Painoporras Oy, 55–79.

Telama, R. & Polvi, S. 2012. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketeiede. Vantaa: Hansaprint Oy, 628–638.

Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 125–139.

Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: Painoporras Oy, 91–121.

Vuori, I. 2012a. Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Vantaa: Hansaprint Oy, 639–645.

Vuori, I. 2012b. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Vantaa: Hansaprint Oy, 145–170.

Vuori, I. 2012c. Suomalaisten liikunta. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Vantaa: Hansaprint Oy, 618–627.

