



Takalo Niina

Koulun liikuntakasvatus lapsen minäkäsityksen tukijana

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Kasvatus- ja opetusalan koulutusohjelma
2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Koulun liikuntakasvatus lapsen minäkäsityksen tukijana (Niina Takalo)

Kandidaatin tutkielma, 32 sivua

Kesäkuu 2021

Tässä kandidaatin tutkielmassa tarkoitukseni on selvittää, millaiset tekijät koulun liikuntakasvatuksessa tukevat lapsen minäkäsitystä. Lisäksi tarkastelen sitä, miten liikuntakasvatuksen myötä kehittynyt minäkäsitys vaikuttaa lapsen liikunnallisuuteen myöhemmin tämän elämässä. Lapsi viettää suuren osan arjestaan koulussa ja näin ollen myös koulun tarjoamalla liikuntakasvatuksella on merkityksellinen asema lasten elämässä. Koulussa opettaja pystyy toiminnallaan vaikuttamaan lapsen minäkäsityksen muodostumiseen ja osaltaan vaikuttamaan siihen, että lapset saavat koulussa myönteisiä kokemuksia liikuntatunneilla. Tutkielmallani halusin avata liikuntakasvatuksen moninaisia tehtäviä ja tuoda esille sen tärkeyttä perusopetuksessa.

Liikuntakasvatuksen ainoa tavoite ei ole opettaa liikuntaa ja kasvattaa lapsista liikunnallisia toimijoita, vaan liikunnan avulla pyritään muihinkin kasvatustavoitteisiin, kuten vuorovaikutustaitoihin, tunteiden säätelyyn, vastuullisuuteen sekä sääntöjen noudattamiseen. Lisäksi minäkäsityksen vahvistaminen on yksi liikuntakasvatuksen päämääristä. Minäkäsitys tarkoittaa ihmisen asennoitumista itseensä, eli sitä, millaisena hän pitää itseään arvoiltaan, asenteiltaan, ulkonäöltään, ominaisuuksiltaan ja taustaltaan. Minäkäsitys alkaa muodostua arviolta viiden ja seitsemän ikävuoden aikana ja se kehittyy suhteessa omaan persoonaan, eli ihminen niin sanottu käsittelee omasta persoonastaan saatuja tietoja.

Koulun liikuntakasvatuksella on useita eri mahdollisuuksia vaikuttaa lapsen minäkäsitykseen. Koulun ollessa sosiaalinen ympäristö lapset vertailevat suorituksiaan keskenään ja myös sillä voi olla myönteisiä tai kielteisiä seurauksia. Liikuntatuntien ilmapiirillä on keskeinen merkitys lapsen liikuntamotivaation heräämisessä ja sen ylläpidossa. Lisäksi opettajan antamalla palautteella sekä oppituntien tarjoamalla pätevyyskokemuksilla on suuri painoarvo lapsen minäkäsityksen tukemisessa.

Tutkimustulosten mukaan fyysisesti aktiiviset lapset ovat todennäköisemmin myös aikuisena aktiivisia liikkujia verrattuna niihin, jotka liikkuvat lapsena vähän. Tulokset osoittavat myös, että minäkäsitys on vahvasti yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen siten, että myönteisen minäkäsityksen omaavat liikkuvat enemmän kuin ne, joiden minäkäsitys on heikompi. Koulussa opettajalla on siis vastuullinen rooli heidän kasvattaessa lapsista myönteisen minäkäsityksen omaavia fyysisesti aktiivisia ihmisiä.

Avainsanat: liikuntakasvatus, koululiikunta, liikunta-aktiivisuus, minäkäsitys

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Viitekehys	6
2.1	Liikuntakasvatuksen määritelmä	6
2.2	Kasvatus liikuntaan ja liikunnan avulla	7
2.3	Liikunta lapsen kasvun, kehityksen ja terveyden tukena	8
2.4	Motoriset perustaidot	9
2.5	Minäkäsityksen määritelmä	10
2.6	Minäkäsityksen muodostuminen	11
3	Tutkielman toteutus	13
3.1	Tavoitteet ja tutkimuskysymys	13
3.2	Tutkimusmenetelmä	13
4	Lapsen minäkäsitykseen vaikuttavat tekijät liikuntakasvatuksessa	15
4.1	Palautteenannon merkitys	15
4.2	Pätevyyskokemukset	17
4.3	Tavoiteorientaatio ja motivaatioilmasto	18
4.4	Sosiaalinen ympäristö	19
5	Liikunnan ja minäkäsityksen välinen yhteys	21
5.1	Liikkuvasta lapsesta liikkuva aikuinen	21
5.2	Minäkäsityksen vaikutus liikunnallisuuteen	22
6	Yhteenveto	24
7	Pohdinta	26
	Lähteet	27

1 Johdanto

Olen lähes koko lapsuuteni ollut liikunnallinen ja vuosien aikana olenkin kokeillut lukuisia eri liikuntalajeja aina tanssista koripalloon. Usein sain innostuksen kipinän koululiikunnan kautta ja halusin kokeilla koulussa harjoiteltua lajia myös vapaa-ajalla. Kiittäminen on siis koululiikuntaa ja ala-asteen liikunnanopettajaani siitä, että löysin salibandyn, josta muodostuikin suosikkilajini ja näin ollen tärkeä osa elämäni. Kaiken kaikkiaan uskon koululiikunnalla olleen suuri vaikutus siihen, millainen liikkuja minusta on kasvanut. Tänä päivänä koen liikunnan olevan itselleni ikään kuin terapiaa ja myös merkittävä osa omaa minäkäsitystäni, jota ilman en voisi elää. Tämän henkilökohtaisen kokemuksen pohjalta kiinnostukseni heräsi tutkia koulun liikuntakasvatuksen ja ihmisen minäkäsityksen välistä yhteyttä.

Mielestäni liikunnan tärkeyttä lapsen ja nuoren elämässä ei voida tarpeeksi korostaa ja sen myötä myöskään siihen liittyviä ilmiöitä emme voi tutkia liikaa. Liikunta sopivissa määrin parantaa terveyttä sekä toimintakykyä ja vastaavasti sen puuttumisesta seuraa terveydelle haittoja ja vaaroja (Tammelin, 2000, s. 62). Lintunen (2003) kertoo liikunnalla olevan terveysvaikutuksensa lisäksi itseisarvoa. Hän tarkoittaa tällä liikunnan myötä koettuja suuria tunteita, kuten onnistuneen harjoituksen jälkeen tunnettu tyytyväisyys tai joukkueeseen kuulumisen tunne. Liikunta tarjoaa hänen mukaansa sellaisia elämyksiä ja kokemuksia, joita ei voi muualla kokea (Lintunen, 2003, s. 29). Liikunnalla voidaankin sanoa olevan sitä suurempi merkitys mitä pienempi lapsi on kyseessä, sillä nuorena liikunnan yhteydet myös minäkäsitykseen sekä sosiaaliseen kehitykseen korostuvat (Telama ym., 2001).

Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan liikunnan oppiaineen tehtävänä on tukea oppilaiden psyykkistä, fyysistä sekä sosiaalista toimintakykyä ja näiden avulla vaikuttaa myönteisesti hyvinvointiin. Oppiaineessa keskeistä on liikunnallisen elämäntavan tukeminen sekä yksittäiset myönteiset kokemukset liikuntatunneilla (OPS, 2014, s. 273). Myös Kannas, Tynjälä ja Vuori (2004) nostavat esille positiivisten kokemusten tärkeyden. Koululiikunta tarjoaa parhaimmillaan myönteisiä kokemuksia useista eri lajeista. On tärkeää huomata myös se, että koulun liikuntatunnit eivät pelkästään riitä täyttämään lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tarvetta ja tämän vuoksi koulun liikuntakasvatuksen rooli on ilmeinen kasvattaessaan lapsia kohti liikunnallista elämäntapaa (Tammelin, 2006, s. 13). Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisen voidaan sanoa onnistuneen silloin, kun liikunta muodostaa niin tärkeän osan ihmi-

sen elämää, että se näkyy arjen toiminnoissa läpi elämänkulun (Koski, 2013, s. 97). Mielenkiinto ja innostus liikuntaa kohtaan syntyy lapsille jo elämän varhaisessa vaiheessa, joten motivoivien liikunta-aktiviteettien tarjoaminen jo pienille lapsille on tärkeää (Finne, 2017, s. 15). Liikuntaa ja sen tarjoamia kokemuksia ja elämyksiä voidaankin pitää yhtenä lapsen tärkeimmistä elämän osa-alueista (Jaakkola, 2013, s. 139). Koululiikunnalla on tärkeä asema sen tukiessa lapsen kaikkia terveyden osa-alueita ja kasvattaa liikkuvista lapsista myös fyysisesti aktiivisia aikuisia. Tämän vuoksi myös tämän kandidaatin tutkielman aihe on tärkeä.

On siis selvää, että koululiikunnalla on suuri vaikutus lapsen elämään ja näin ollen liikunnasta voi muodostua koulun avulla lapselle tärkeä osa tämän vapaa-aikaa ja myöhempää elämää. Liikuntaa opettava opettaja pystyy toiminnallaan vaikuttamaan siihen, millainen käsitys lapselle muodostuu itsestään liikkujana ja ylipäätään ihmisenä. Tässä tutkielmassa selvitän aluksi tarkemmin, mitä koulun liikuntakasvatus on, mitä se pitää sisällään ja mitkä ovat sen tavoitteet. Sen jälkeen avaan, mitä ihmisen minäkäsitys tarkoittaa käsitteenä ja miten se ihmisessä muodostuu. Tämän jälkeen kokoan yhteen tietoa niistä tekijöistä, jotka koulun liikuntakasvatuksessa vaikuttavat lapsen minäkäsityksen muotoutumiseen. Lopussa esittelen tutkimusten kautta sitä, miten minäkäsitys vaikuttaa lapsen liikunnallisuuteen ja vaikuttaako liikunta-aktiivisuus lapsena fyysiseen aktiivisuuteen myöhemmin elämässä.

2 Viitekehys

Viitekehyksessä esittelen tämän tutkielman kannalta keskeisimmät käsitteet, jotka ovat **liikuntakasvatus** ja **minäkäsitys**. Tutkielmassani tutkin koulun liikuntakasvatuksen ja lapsen minäkäsityksen välistä yhteyttä, tämän vuoksi näiden käsitteiden tarkemmin avaaminen on aiheellista. Ensimmäiseksi esittelen, mitä liikuntakasvatus tarkoittaa käsitteenä ja mitkä ovat sen tavoitteet. Avaan lisäksi, miten liikunta vaikuttaa lapsen kasvuun, kehitykseen ja terveyteen. Esittelen myös tarkemmin, mitä motoriset perustaidot ovat ja miten niiden oppiminen vaikuttaa lapseen. Tämän jälkeen avaan vielä minäkäsityksen käsitteen ja kerron miten se muodostuu ihmisessä.

2.1 Liikuntakasvatuksen määritelmä

Tarkasteltaessa käsitettä liikuntakasvatus, voidaan se jakaa kahteen osaan – liikuntaan ja kasvatukseen. Liikunta on käsitteenä moniulotteinen ja se sisältää urheilulajien harrastamisen lisäksi muun muassa pihaleikit, kotityöt, hyötyliikunnan, koulun liikunta- ja välitunnit ja koulumatkat. Liikunta voi olla spontaanisti tapahtuvaa, vapaaehtoista tai ohjattua (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2013, s. 17). Liikunnalla tarkoitetaan siis kaikenlaista lihaksilla tuotettua liikettä, joka tapahtuu tahdonalaisesti (Sääkslahti ym., 2012, s. 5). Kasvatuksen käsitteellä puolestaan tarkoitetaan sellaista toimintaa, jolla pyritään vaikuttamaan kasvatettavan käyttäytymiseen ja tällä toiminnalla uskotaan olevan myönteisiä seurauksia (Ikonen, 2000). Liikuntaa opettava opettaja onkin aina ensisijaisesti lasten kasvattaja, eikä minkään tietyn liikuntalajin lähettiläs (Hakala, 1999, s. 107). Liikuntakasvatus tarkoittaa siis liikuntaan liittyvien ilmiöiden tarkastelua kasvatuksen näkökulmasta (Jaakkola ym., 2013, s. 18). Tässä tutkielmassa puhuttaessa liikuntakasvatuksesta, tarkoitan lähtökohtaisesti koulun tarjoamaa liikuntakasvatusta. Koulun liikuntakasvatuksella on kaksi päätavoitetta, jotka ovat liikuntaan kasvattaminen ja kasvatus liikunnan avulla (Laakso, 2003, s. 17).

Laakson (2003) mukaan liikuntakasvatuksen käsitettä määriteltäessä on tärkeää ottaa huomioon se, että kasvatusprosessissa liikunnan asema voi olla hyvin moninainen. Liikuntakasvatus ei siis ainoastaan tutki liikunnan opettamista ja sitä, miten siihen kasvatetaan, vaan lisäksi myös kaikkia muita kasvatusilmiöitä, joissa liikunta voi olla mukana (Laakso, 2003, s. 15). Tämä Laakson huomio on tärkeä tämän kandidaatin tutkielman kannalta – liikuntakasvatus ei ole vain fyysisistä aktiivisuutta sisältävää toimintaa ja sen tavoittelua, vaan sillä on syvällisempiäkin päämääriä, kuten lapsen minäkuvan vahvistaminen.

2.2 Kasvatus liikuntaan ja liikunnan avulla

Kasvatus liikuntaan pitää sisällään sen, että koulu tarjoaa ikätason ja kehityksen mukaista fyysisesti aktiivista toimintaa lapsille, joka kehittää sekä motorisia taitoja sekä fyysisiä ominaisuuksia (OPS, 2014, s. 273). Jaakkolan ym. (2013) mukaan liikuntaan kasvattamiseen kuuluu terveelliset elämäntavat, oman hyvinvoinnin sekä liikunnan harrastamisen ja niihin liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettaminen. Liikuntaan kasvattamisen tehtävänä on myös liikuntamotivaation edistäminen, joka mahdollistuu luomalla sellaisia liikuntaympäristöjä ja -tilanteita, jotka tarjoavat myönteisiä emotionaalisia kokemuksia oppilaille (Jaakkola ym., 2013, s. 20). Opetussuunnitelmassa (2014) kerrotaan, että liikuntatunneilla pyritään kasvattamaan liikuntaan tarjoamalla lapsille monipuolisesti fyysistä rasitusta vaihtelevissa oppimisympäristöissä kaikkia vuodenaikoja hyödyntäen. Tunneilla harjoitellaan kestävyyttä, nopeutta, liikkuvuutta ja voimaa erilaisten pelien, leikkien sekä muiden harjoitteiden avulla. (OPS, 2014, s. 274).

Laakson (2003) mukaan fyysinen kunto ei ole samalla tavalla oppimistavoite verrattuna muihin koulun kasvatus- ja oppimistavoitteisiin, sillä hyvää fyysistä kuntoa ei voida oppia. Sen sijaan oppilas voi oppia erilaisia menetelmiä kuntonsa kohottamiseen ja sen ylläpitämiseen. Koulun liikuntatunteja on rajattu määrä viikossa ja pelkät liikuntatunnit eivät takaa oppilaalle hyvää fyysistä kuntoa läpi elämän. Siispä liikuntakasvatuksella on olennaista tavoitella kasvattamista koko loppuelämän jatkuvaan liikuntaharrastukseen (Laakso, 2003, s. 18).

Liikunnan avulla kasvattaminen sen sijaan tarkoittaa sitä, että erilaisia liikuntatilanteita käytetään välineenä esimerkiksi lasten persoonallisuuden kehityksen tukemisessa (Liukkonen., ym. 2013, s. 20). Tammelinin (2006) mukaan koulun liikuntakasvatuksella voidaan vaikuttaa myönteisesti lapsen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä sen avulla lapsi oppii ymmärtämään liikunnan vaikutuksen ihmisen terveyteen. Koululiikunnan tavoite on tarjota lapselle sellaisia kokemuksia, tietoja ja taitoja, joiden avulla lapsen on mahdollista oppia liikunnallinen elämäntapa (Tammelin, 2006, s. 13).

Liikunnan avulla voidaan siis edesauttaa monia koulun kasvatustavoitteita, jotka eivät itsessään liity liikuntaan. (Laakso, 2003, s. 20). Opetussuunnitelman (2014) mukaan myönteisen minäkäsityksen vahvistaminen on yksi tällaisista tavoitteista, johon koululiikunta pyrkii iloa, virkistystä sekä pätevyyden kokemuksia herättävillä tehtävillä. Lisäksi opetussuunnitelma mainitsee kasvatustavoitteiksi muun muassa vuorovaikutuksen, vastuullisuuden, tunteiden tunnistamisen,

sääntöjen noudattamisen, itsensä kehittämisen sekä myönteisen minäkuvan kehittymisen (OPS, 2014 s. 273).

Tutkimusten mukaan on todettu, että lapsena ja nuorena aloitetut liikuntaharrastukset lisäävät liikuntaharrastuneisuuden todennäköisyyttä myös aikuisiässä. Jotta läpi elämän jatkuva liikuntaharrastuneisuus saavutetaan, voidaan peruseriaatteena nähdä oppimaan oppiminen, joka antaa valmiudet uusien lajien oppimiselle (Laakso, 2003, s. 18–19). Liikuntakasvatuksen yhtenä tehtävänä onkin varmistaa lapselle positiivinen käsitys itsestään oppijana (Sääkslahti ym., 2012, s. 9). Liikuntakasvatuksen tavoitteet ovat siis hyvin moninaiset ja niitä tavoittelemalla voidaan vaikuttaa ihmisiin koko heidän elinkaarensa ajaksi. Koulussa liikuntatunteja on viikkotasolla rajallisesti ja liikuntakasvatuksella taas on paljon tavoitteita, joita ei välttämättä saavuteta helposti ja hetkessä. Näin ollen koulussa opettajat ovat verrattain suuren haasteen edessä, kun he suunnittelevat ja toteuttavat liikuntakasvatusta.

2.3 Liikunta lapsen kasvun, kehityksen ja terveyden tukena

Vaikka tänä päivänä liikunnan myönteiset terveysvaikutukset ovat hyvin ihmisten tietoisuudessa, on siitä huolimatta väestön kokonaisliikuntamäärä vähentynyt (Jaakkola ym., 2013, s. 24). Yleinen liikuntasuositus terveyden kannalta 7-18-vuotialle on yhdestä kahteen tuntia reipasta liikuntaa päivittäin (Tammelin, 2013, s. 63). Suomalaiset lapset ja nuoret liikkuvat reilusti alle suositusten, mikä on yhteydessä lisääntyneisiin elintapasairauksiin (Finne, 2017, s. 33). Liikunnan avulla voidaankin hoitaa ja ehkäistä näitä elintapasairauksia (Lintunen, 2003, s. 26).

Vuori (2005) kirjoittaa liikunnan vaikuttavan lapsilla niin biologiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin kasvuun, kehitykseen sekä terveyteen positiivisesti. Liikunta parantaa sen hetkistä terveyttä ja vointia ja vahvistaa lisäksi edellytyksiä elinikäisten liikuntatottumusten omaksumiselle. Liikunta ehkäisee myös sairauksia esimerkiksi vähentämällä kehon rasvamäärää. (Vuori, 2005, s. 146). Vastaavasti Finne (2017) kirjoittaa liian vähäisen liikunnan altistavan ylipainolle ja lisäävän riskejä sairastua esimerkiksi kakkostyyppin diabetekseen. Liikuntakasvatuksessa liikunnallisen elämäntavan omaksuminen onkin keskeinen tavoite, sillä sitä tavoitellessa tuetaan lasten kasvua ja kehitystä sekä edistetään lisäksi hyvinvointia ja terveyttä (Lintunen, 2003, s. 28).

Lintusen (2003) mukaan liikuntakasvatuksen kannalta on tärkeää huomata, että vaikka liikunnan terveyshyödyt ovat ammattitaitoisten kasvattajien näkökulmasta kiistattomat, selkeät ja tavoittelemisenarvoiset, ne eivät välttämättä toimi innostavana motiivina lapsille. Lapsen hahmottama aikaperspektiivi on verrattain lyhyt ja tämä aiheuttaa sen, ettei lapsi osaa ajatella liikumattomuuden aiheuttavan hänelle sairausuhkaa myöhemmin elämässä (Lintunen, 2003, s. 28). Sen sijaan yksittäisten myönteisten liikuntakokemusten tavoittelemisen edesauttavat lapsen sisäisen motivaation syntymistä ja myötävaikuttavat fyysisesti aktiivisen elämäntavan rakentumiseen (Jaakkola ym., 2013, s. 18).

2.4 Motoriset perustaidot

Hyppääminen, juokseminen, heittäminen ja kiinni ottaminen ovat niin kutsuttuja perusliikuntataitoja, jotka kuuluvat motorisiin perustaitoihin. Niiden harjoittelu kehittää ihmisen tehollisia ja taidollisia ominaisuuksia (Jaakkola, 2016, s. 19). Jaakkolan (2016) mukaan lapsena opituilla perusliikuntataidoilla on pitkälle tulevaisuuteen vaikutusta, sillä näitä ominaisuuksia ihminen tarvitsee hyvin monissa elämän fyysisissä haasteissa. Lisäksi hän nostaa esille, että opettaessa motorisia taitoja laadukkaalla tavalla tuetaan samalla myös lasten kokonaisvaltaista kehittymistä, sillä motoristen taitojen harjaantuminen kehittää myös heidän affektiivista ja kognitiivista osa-aluettaan. Harjoittelemalla runsaasti motorisia perustaitoja lapsi on vuorovaikutuksessa ympäristöönsä ja saa sen myötä mahdollisuuksia taitojensa kehittämiseksi (Haywood & Getchell, 2009). Opetussuunnitelman (2014) mukaan peruskoulun ensimmäisillä vuosiluokilla keskitytäänkin motoristen perustaitojen oppimiseen ja liikuntatunneilla valitaan liikuntamuotoja, joissa harjoitellaan muun muassa erilaisia juoksuja ja hyppyjä (OPS, 2014, s. 148–149).

Varhaislapsuudessa lapsi tutkii ympäristöään sisäsyntyisen tarpeen ohjaamana ja tämä tutkiminen tulee mahdolliseksi lapsen oppiessa motoriset perustaidot (Telama, ym., 2001). Numminen (2000) kertoo, että yhdistelemällä erilaisia motorisesti elementtejä, kuten tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja lapset oppivat arjen perustaitoja, jotka luovat perustan arkielämässä tarvittaville toiminnoille. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi portaiden nouseminen ja laskeutuminen ja päiväkotiin käveleminen. Lapsuudessa fyysisen aktiivisuuden voidaankin sanoa olevan oppimisen väline. Erilaisissa liikuntapeleissä ja -leikeissä aivojen ne osat aktivoituvat, jotka ovat liitoksissa ajatteluun. (Numminen, 2000, s. 50). Jo lapsuudessa opitut liikunnalliset perustaidot ovat siis erittäin tärkeitä taitoja, sillä ne luovat pohjaa kokonaisvaltaisesti lapsen oppimiselle

sekä lisäksi sosioemotionaalista osaamiselle. Tämän vuoksi myös koulun liikuntakasvatuksen tavoitteisiin kuuluu näiden taitojen harjoittelu ja oppiminen.

2.5 Minäkäsityksen määritelmä

Minäkäsitys ja minäkuva ovat hyvin samankaltaisia termejä, jotka usein mielletäänkin synonyymeiksi keskenään (Aho, 1996, s. 9). Myös identiteetti, itsevarmuus, itsearvostus, itsekunnioitus ja itsetunto ovat käsitteitä, jotka ovat minäkäsitykselle läheisiä käsitteitä ja voivat sekoittua sen kanssa. Tässä tutkielmassa selkeyden vuoksi käytän yksinomaan termiä minäkäsitys. Minäkäsityksen käsitteen määrittelyssä tukeudun Ahon, Lintusen, Niemen sekä Keltinkankaan tarkempiin kuvauksiin sen merkityksestä.

Aho (1996) määrittelee minäkuvan tarkoittavan yksilön kokonaiskäsitystä itsestään. Hänen mukaansa minäkäsitys on yksilön omaa asennoitumista itseensä, eli se tarkoittaa sitä, millaisena yksilö pitää itseään ulkonäöllisesti, arvoiltaan, ominaisuuksiltaan, taustaltaan, asenteiltaan sekä tunteiltaan. Ahon (1996) mukaan vahvaa minäkäsitystä ja itsevarmuutta ei pidä kuitenkaan sekoittaa keskenään, sillä ihminen voi itsevarmalla, rehvastelevalla ja rohkealla käytöksellä peitellä omaa heikkoa minäkäsitystään. Sen sijaan vahvan itsetunnon voidaan ajatella tarkoittavan samaa asiaa kuin realistinen ja positiivinen minäkäsitys (Aho, 1996, s. 10). Keltinkankaan (2017) mukaan ihmisen minäkäsityksen positiivisuuden määrän voidaan sanoa olevan ihmisen itsetunto (Keltinkangas, 2017, s. 17). Niemi (2003) rajaa minäkäsityksen itsetunnosta siten, että minäkäsitys on jo lapsuuden kasvualustalle muodostettu käsitys itsestä ja hetkelliset tuntemukset eivät vaikuta siihen, toisin kuin itsetunto voi vaihdella jopa päivän aikana suuntaan ja toiseen (Niemi, 2013, s. 15).

Lintunen (2003) kertoo, että minäkäsitys voidaan jakaa eri osa-alueisiin, kuten kognitiiviseen ja fyysiseen pätevyyteen ja koettuun sosiaaliseen pätevyyteen. Myös edellä mainitut voidaan jakaa edelleen, esimerkiksi fyysinen minäkäsitys voidaan jaotella fyysiseen pätevyyteen sekä ulkonäön kokemuksiin (Lintunen, 2003, s. 42). Kokonaisuutena positiivinen, selkeä ja koherentti minäkäsitys on ihmisen merkityksellinen kehitystehtävä sekä persoonallisuuden muotoutumisen kulmakivi (Jaakkola ym., 2013, s. 21).

2.6 Minäkäsityksen muodostuminen

Ahon (1996) mukaan ihmisen minäkäsitys muodostuu arviolta 5-7 ikävuosien aikana. Tätä nuoremmat ovat myös kykeneviä arvioimaan itseään psykologilla ominaisuuksilla, mutta heidän käsityksensä itsestä eivät ole vielä kovinkaan realistisia tai stabiileja. Herkimmillään ihmisen itsetunnon sanotaan kehittyvän 5-12 iässä, sillä tässä kehityspsykologisessa iässä lapsen arviointi- ja havainnointikyky kehittyvät merkittävästi. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsi pystyy arvioimaan itseään realistisesti. Tässä ikävaiheessa lapsen lähipiiri laajenee ja täten hänelle tulee enemmän vertailukohteita esimerkiksi koulun kautta. Lapsi testaa omia kykyjään ja vertailee itseään ensisijaisesti lähimpiin ihmisiin, kuten luokatovereihin. Lisäksi lapsi muodostaa minäkäsitystään käytöksestään saadun palautteen perusteella ja viettäessään paljon aikaa koulussa, koulukavereiden, opettajien ja ohjaajien seura ja heiltä saatu palaute on keskeisessä asemassa. (Aho, 1996, s. 28).

Zimmerin (2011) mukaan minäkäsitys kehittyy suhteessa omaan persoonaan, eli ihminen ns. käsittelee omasta persoonastaan saatuja tietoja. Prosessi ei kuitenkaan ole hänen mukaansa ainoastaan kognitiivinen, vaan siihen vaikuttavat lisäksi sosiaaliset kokemukset sekä emotionaaliset havainnot. Minäkäsityksen kehityksen kolmessa eri vaiheessa lapsi tekee ensimmäiseksi niin sanottuja itsehavaintoja minäkuvastaan. Lapsi voi esimerkiksi arvioida liikuntasalissa laattikon olevan liian korkea ylitettäväksi. Itsearvostuksen vaiheessa lapsi jäsentää tehtyä havaintoa ja vertaa sitä muihin tilanteisiin ja voi esimerkiksi ajatella, että hän on pelokkaampi kuin muut lapset kiipeämisessä. Tämän jälkeen lapsi vertaa hänen sen hetkistä käytöstään häneen omaan itseensä ja voi miettiä, että hän on pelokkaampi kuin muut, eikä uskalla kiivetä, mutta on kyvykkäämpi muissa tehtävissä. Viimeisessä minäkäsityksen kehittymisen askeleessa lapsi itsearvioi toimintaansa sosiaalisen vertailun kautta ja pohtii, kiipeisivätkö muut lapset paremmin kuin hän itse. (Zimmer, 2011, s. 47–48).

Minäkäsitys vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen, sillä se, mitä ihminen ajattelee itsestään vaikuttaa hänen toimintaansa, eikä todellisilla kyvyillä tai ominaisuuksilla ole merkitystä (Aho, 1996). Minäkäsitykselle on ominaista kehittyminen ja kasvaminen sidoksissa sosiaaliseen ympäristöön (Niemi, 2013, s. 15). Ihmisen minäkäsitys on pitkäaikaisen oppimisen seurausta ja siihen vaikuttavat peritty temperamentti ja sisäinen kehitysmekanismi. Lisäksi minäkäsitykseen vaikuttaa kyky tehdä toisten käyttäytymisestä havaintoja sekä ihmisen omat reaktiot, jotka taas peilautuvat muiden käyttäytymiseen. Myös toisilta ihmisiltä saatu palaute vaikuttaa minäkäsityksen muotoutumiseen. (Aho, 1996, s. 26).

Ihmisen minäkäsitys on siis hyvin kompleksinen kokonaisuus ja sen muodostumiseen vaikuttavat useat eri tekijät. Peruskoulun ensimmäiset vuosiluokat ovat herkkää aikaa minäkäsityksen muodostumisen kannalta ja opettajan tulisikin huomioida tämä kasvatusyössään, jotta hän pystyisi tukemaan oppilaan minäkäsitystä.

3 Tutkielman toteutus

Tässä luvussa tarkoitukseni on selvittää tutkielmani lähtökohtia. Avaan tutkielmani tavoitteita sekä esittelen tutkimuskysymykset. Perustelen lisäksi valitsemani tutkimusmenetelmää.

3.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymys

Tutkielmassa tarkastelen aiheesta tehdyn kirjallisuuden kautta mitä liikuntakasvatus ja ihmisen minäkäsitys käsitteinä tarkoittavat. Selvitän aiemman tutkimustiedon pohjalta, millaiset tekijät koulun tarjoamassa liikuntakasvatuksessa vaikuttavat lapsen liikunnallisen minäkäsityksen rakentumiseen. Lisäksi tarkastelen lapsuuden liikunnallisuuden ja minäkäsityksen yhteyttä myöhemmän elämän liikunta-aktiivisuuteen.

Aiheen ollessa hyvin laaja, päätin valita tähän tutkielmaan kaksi hyvin selkeää tutkimuskysymystä, joihin pureudun tarkemmin. Molemmat tutkimuskysymykset liittyvät vahvasti yhteen ja täydentävät toisiaan. Tämä mahdollistaa itselleni tarkemman perehtymisen aiheeseen ja näin ollen tutkielman kokonaisuus pysyy eheänä ja selkeänä.

Tutkimuskysymykseni ovat:

- 1. Millaiset tekijät koulun liikuntakasvatuksessa tukevat lapsen minäkäsityksen rakentumista?**
- 2. Miten lapsen liikunta-aktiivisuus ja minäkäsitys vaikuttavat hänen liikunnallisuuteensa myöhemmin elämässä?**

3.2 Tutkimusmenetelmä

Kandidaatin tutkielmassani kokoan aiempaa tutkimustietoa yhteen, tutkielmani on siis kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Salmisen (2011) mukaan kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella ei ole tarkkoja rajoja tai sääntöjä, mutta tutkittavaa ilmiötä pystytään kuitenkin kuvaamaan laaja-alaisesti. Alasuutari (2011) puolestaan kertoo tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen määräävänsä, millaista aineistoa ja menetelmää tehtävässä tutkimuksessa kannattaa käyttää. Hänen mukaansa laadulliselle tutkimukselle on olennaista aineistonkeruu, joka mahdollistaa aiheen lähestymisen useat näkökulmat (Alasuutari, 2011, s. 84). Tutkimusmenetelmänä tässä tutkimuksessa käytän siis aiemman tutkimustiedon sekä kirjallisuuden pohjalta kerättyä tietoa ja teoriaa,

jotka mahdollistavat juuri edellä mainitut useat eri näkökulmat sekä aiheen laaja-alaisen lähestymisen. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus sopii hyvin tutkielmaani tutkimusmenetelmäksi, sillä tavoitteenani on kirjallisuuden kautta avata minäkäsityksen ja liikuntakasvatuksen käsitteet sekä tarkastella niiden välistä yhteyttä.

Tässä kandidaatin tutkielmassa kokoan yhteen pääasiassa kotimaisen tutkimuksen tuloksia lasten liikuntakasvatuksesta ja sen vaikutuksista lapseen. Liikuntakasvatuksen ollessa maailmanlaajuinen ilmiö, valikoin mukaan myös muutaman kansainvälisen tutkimuksen tukemaan tutkielmaani. Tutkielman aineisto on haettu useasta eri tietokannasta, joita ovat Oula Finna, Google Scholar, Pro Quest, Arto sekä Ebsco. Liikuntakasvatus sekä minäkuva ovat tutkimuskohteina verrattain tunnettuja ja näin ollen valitsemani tutkimuslähteet pohjautuvat osaksi jopa viime vuosituhanteen. Myös tuoreempaa tutkimustietoa on tarjolla melko paljon ja hyödynnän sitä lisäksi kirjoitustyössäni. Kirjat, artikkelit ja tutkimukset sekä kotimaastamme että ulkomailta usean vuosikymmenen ajalta yhteen koottuna takaa tutkielmani luotettavuuden. Lisäksi aineistoja valitessani huomioin sen, että ne ovat vertaisarvioituja ja ovat siten luotettavia.

4 Lapsen minäkäsitykseen vaikuttavat tekijät liikuntakasvatuksessa

Koululla on merkittävä mahdollisuus tukea lapsen minäkäsitystä, vahvistaa hänen uskoa omiin kykyihinsä ja korjata jopa varhaislapsuudessa syntyneitä mahdollisia vaurioita (Keltinkangas, 2017, s. 219). Keltinkankaan (2017) mukaan moni lapsi kokee kuitenkin koulussa epäonnistumisen kokemuksia ja palautteet annetaan ensisijaisesti niistä asioista, missä olisi parannettavaa. Tämä on mielestäni tärkeä huomio ja samalla myös syy sille, miksi minäkäsitykseen myönteisesti vaikuttavia tekijöitä tulisi tuoda ilmi ja korostaa koulussa. Minänsä kautta ihminen tulkitsee maailmaa ja tiedon vastaanottamiseen, prosessointiin ja sitä kautta oppimiseen vaikuttaa olennaisesti se, mitä ihminen itsestään ajattelee (Aho, 1996, s. 90). Seuraavaksi avaan tarkemmin sellaisia tekijöitä koulun liikuntakasvatuksessa, jotka voivat vaikuttaa lapsen minäkäsitykseen. Tällaisia ovat opettajan antama palaute, oppilaan kokemat pätevyyskokemukset, tavoiteorientaatio ja motivaatioilmasto sekä sosiaalisen ympäristön vaikutus.

4.1 Palautteenannon merkitys

Tutkimuksissa on todettu, että lapsi alkaa arvioida itseään ja käytöstään uudella, kriittisellä tavalla silloin kun hän aloittaa koulun (Keltinkangas, 2017, s. 218). Keltinkangas (2017) kertoo, että tämän on todettu olevan osaksi normaaliin lapsen kehitykseen kuuluva ilmiö, mutta koululla on oma merkityksensä tässä prosessissa ja koulun alkaminen ainakin nopeuttaa tätä itse-kriittisyyden kehittymistä. Koulussa opettajat ovat siis keskeisessä asemassa palautteenantajana ja ensimmäisten kouluvuosien myötä lapselle muodostuu käsitys siitä, mitä hän osaa ja mitä vastaavasti ei (Keltinkangas, 2017, s. 218). Lapset tekevät hyvin tarkkoja huomioita opettajien antamasta palautteesta – määrästä ja laadusta (Sääkslahti ym., 2012, s. 14).

Viljaranta (2017) kirjoittaa oppilaan oman käsityksen kyvyistään ja suoriutumisestaan muodostuvan jatkuvan palautteen antamisen myötä. Onnistumiset, epäonnistumiset ja niihin liittyvät tuntemukset saavat aikaan siis koko ajan pysyvämpiä odotuksia siitä, miten oppilas odottaa itsensä suoriutuvan kyseessä olevalla tehtäväalueella. Viljaranta huomauttaa kuitenkin, etteivät syntyneet odotukset ja käsitykset omasta suoriutumisesta ole ainoastaan palautteen antamisen seurausta, vaan oppilaan käsitys omasta osaamisestaan muodostuu myös esimerkiksi sosiaalisen vertailun kautta (Viljaranta, 2017, s. 74). Liukkosen ja Jaakkolan (2013) mukaan mikäli palautetta annetaan julkisesti koko opetusryhmän kuullen, oli kyseessä sitten positiivinen tai negatiivinen palaute, siitä seuraa oppilaiden välistä sosiaalista vertailua. Heidän mukaansa palautetta tulisikin pyrkiä antamaan lähtökohtaisesti yksityisesti.

Oppilaalle annetussa palautteessa tulisi antaa tunnustusta oppilaan yrittämisestä, kehittämisestä sekä yhteistyöstä ja varmistaa, että palautteenannosta jää oppilaalle myönteinen emotionaalinen kokemus (Jaakkola & Liukkonen, 2013, s. 303). Aho (1996) kuitenkin nostaa esille, että nuorille ja heikkoitsetuntoisille lapsille erityisesti positiivinen palaute tulisi antaa mahdollisimman pian toiminnan jälkeen, sillä lapsi pyrkii nopeasti unohtamaan sellaisen palautteen, joka hänen omasta mielestään on ristiriitaista. Jos palaute kuitenkin annetaan myöhemmin toiminnan jälkeen, sen tulisi olla hyvin tarkkaa, jotta lapsi ymmärtää mistä kyseinen palaute oikeasti tuli (Aho, 1996, s. 52).

Opettajilla on merkittävä rooli lapsen oman osaamiseen liittyvien käsitysten muodostumisessa. Lapsen käsitys omasta osaamisesta vahvistuu ja itsetunto paranee, kun tätä kannustetaan tehtävän tekemiseen (Autio & Kaski, 2005, s. 97). Myös Viljarannan (2017) mukaan aikuisen suoraan oppilaalle viestiminen esimerkiksi kannustamalla tätä parempiin suorituksiin vaikuttaa oppilaan omien odotusten kehittymiseen. Hänen mukaansa palautteen antamisessa on erityisen tärkeää se, mihin oppilaan onnistumisen tai epäonnistumisen liittyy. Epäonnistumisen tilanteessa syy epäonnistumiseen tulisi liittää oppilaaseen liittymättömään seikkaan, jotta tällä olisi todennäköisemmin intoa jatkossa yrittää uudelleen, sillä oppilaan liittäessä oma epäonnistumisensa omaan kyvyttömyyteensä, alkaa hän tulevaisuudessa kuvitella osaamisensa olevan heikkoa (Viljaranta, 2017, s. 75).

Sääkslahden ym. (2012) ja Foxin (1998) mukaan palautteen tulisi aina siis kohdentua oppilaan tekemiseen ja suorittamiseen, eli varsinaiseen toimintaan, eikä se koskaan saisi koskea toiminnan lopputulosta tai oppilaan persoonaa. Ahon (1996) mukaan palautteen tulee olla lisäksi tarpeeksi spesifiä ja konkreettista. Hän korostaa, että mikäli lapsella on heikohko itsetunto, voi tarkka ja yksityiskohtainen palaute olla ainoa tapa saada lapsi ottamaan sitä vastaan. Myös Lintusen (1998) mukaan mikäli ihmisellä on pysyvä heikkouden kokemus itsestään, hän ei pysty ottamaan vastaan myönteistä palautetta (Lintunen, 1998, s. 26).

Palautetta antaessaan opettajan tulisi korostaa positiivista osuutta siten, että aloittaa palautteenannon positiivisella asialla, välissä kerrotaan rakentavasti virheistä ja lopussa palataan vielä myönteisiin kommentteihin (Aho, 1996, s. 52; Sääkslahti, 2012, s. 15). Sääkslahden (2012) mukaan tällä tavalla rakennettu palaute edistää oppilaan oppimista.

4.2 Pätevyyskokemukset

Liikunnassa koetut niin sanotut pätevyyskokemukset ovat tärkeitä myönteisen minäkäsityksen rakentajia, sillä fyysinen kyvykkyys on yksi ensimmäisistä alueista, jossa lapsen arviointi omaa pätevyyttään kohtaan kehittyy (Fox, 1998, s. 5). Käsitys minän pystyvyydestä voi syntyä usean eri tekijän seurauksena, mutta merkityksellinen lähde sen kehittymiselle ovat mieleenpainuvat ja voimakkaat kokemukset (Lehtinen, Kuusinen & Vauras, 2007, s. 193). Lehtinen ym. (2007) kertovat onnistumisen kokemusten voivan vahvistaa ihmisen omia käsityksiä siitä, että hän on pystyvä suoriutumaan tietyn alueen tehtävistä, joista saa näitä onnistumisen kokemuksia. Karvosen, Nikanderin ja Piiraisen (2016) tutkimuksen mukaan lapsen kokiessa pätevyyttä sekä pystyvyyttä syntyy innostumista johonkin asiaan. Tämä tarkoittaa sitä, että liikunnan tulisi olla lapsilähtöistä ja monipuolista. Ei ole siis väliä onko liikunta pihaleikkejä vai ohjattua toimintaa, sen sijaan positiiviset ja myönteiset kokemukset ovat keskiössä (Karvonen, Nikander & Piirainen, 2016).

Sarlin (1995) selvitti tutkimuksessaan alakouluikäisten minäkäsityksen vaikutusta liikuntamotivaatioprosessissa ja havaitsi, että ala-asteaikainen koettu fyysinen pätevyys on minäkäsitysprosessissa tärkeä välittävä tekijä myönteisen itsearvostuksen kehittymisessä. Jos siis oppilas kokee olevansa hyvä liikunnassa ja pitää lisäksi liikuntaa tärkeänä asiana, hänen itsearvostuksensa on myönteinen. Lisäksi tutkimuksen mukaan päivittäisessä liikuntakasvatuksessa koetut positiiviset onnistumisen elämykset myötävaikuttavat omaehtoisen sisäisen liikuntamotivaation kehittymistä (Sarlin, 1995, s. 111–112). Vastaavasti Lintunen (2000) nostaa esille myönteisen minäkäsityksen tukemisen tärkeyden. Olennaista on nimenomaan pätevyyskokemukset ja siihen yhteydessä oleva liikunnan harrastaminen, ei niinkään todellinen fyysinen kunto (Lintunen, 2000, s. 83). Myös Pentikäinen, Palomäki ja Heikinaro-Johansson (2016) totesivat tutkimuksessaan, että oppilaille heidän oma käsityksensä itsestä liikkujana ja lisäksi liikunnan koettu tärkeys olivat merkittävämpiä positiivista suhtautumista koululiikuntaan selittäviä tekijöitä, kuin vaikkapa lapsen todelliset kunto-ominaisuudet tai taidot.

Myös Liukkosen ja Jaakkolan (2017) mukaan urheilussa tärkeä toiminnan motiivi on luottamus omiin kykyihin. Heidän mukaansa parhaimmassa tapauksessa urheilu tukee myönteisen itsearvostuksen muotoutumista tarjoamalla pätevyyskokemuksia muun muassa harjoitellun lajin taidoissa, fyysisessä suoriutumisessa sekä kehonkuvassa. Lisäksi he korostavat itsevertailun tärkeyttä, sillä jokainen liikkuja voi saada kyvykkyyskokemuksia vertaillessaan suorituksiinsa omiin aiemmin tehtyihin suorituksiinsa.

Tutkimusten perusteella voidaan sanoa, että koulu on tärkeässä asemassa pystyvyyskokemusten luojana, sillä välittömissä opetus- sekä opiskelutilanteissa saadut pystyvyyskokemukset muokkaavat merkittävästi ihmisen pystyvyysuskomuksia (Lehtinen ym., 2007, s. 196). Takalon (2016) mukaan koululiikunnassa tulisikin huomioida oppilaiden sosiaalinen ikä ja korostaa liikuntamuotoja sekä sisältöjä, jotka mahdollistavat pätevyyden kokemukset. Koululiikunnan tulisi tarjota sisältöjä, joissa osallistumiskynnys myös vapaa-ajalla olisi matala mahdollisimman usealle oppilaalle (Takalo, 2016, s. 177). Yhteenvetona voitaneenkin todeta, että opetuksen eriyttäminen on opettajan tärkeä työkalu pätevyyskokemuksia tavoiteltaessa. Eriyttämisen avulla opettaja voi tarjota jokaiselle oppilaalle oman taitotasonsa mukaisia tehtäviä. Kun tehtävät ovat sopivan haastavia, liikutaan sellaisella alueella, jossa myös pätevyyskokemuksia on mahdollista saavuttaa.

4.3 Tavoiteorientaatio ja motivaatioilmasto

On selvää, että lapsen käsitys hänestä itsestään sekä oppituntien ilmapiiri vaikuttaa hänen motivaatioonsa ja tämän myötä käytännötoimintaansa. Tämän vuoksi onkin olennaista käydä lyhyesti läpi tavoiteorientaation ja motivaatioilmaston käsitteet opetuksessa. Tavoiteorientaation mukaan liikuntamotivaatiossa keskeinen lähtökohta on koetun pätevyyden kokeminen (Jaakkola, 2003, s. 141). Jaakkolan (2003) mukaan liikunnanopetuksessa on olennaista huomioida se, miten lapselle pätevyyttä osoitetaan – tehtävä- vai kilpailusuuntautuneesti.

Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuu nimensä mukaisesti kilpailu, siinä oppilaat sosiaalisesti vertailevat toisiaan ja suoritusten lopputuloksia (Jaakkola, 2013, s. 143). Tehtäväsuuntautuneisuus sen sijaan tarkoittaa pätevyyden tunnetta, joka syntyy sen seurauksena, kun lapsi kehittyy, oppii uutta ja yrittää (Liukkonen & Jaakkola, 2017, s. 196). Jaakkola (2013) kertookin tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston korostavan liikunnan tarjoamia myönteisiä kokemuksia sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Myös Telama (2000) kertoo, että positiiviset liikuntakokemukset ovat todennäköisimpiä tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä ja se luo pohjan lisäksi sisäiselle liikuntamotivaatiolle. Jaakkolan (2013) mukaan on siis merkityksellistä varmistaa, että opettajan suunnittelemassa toiminnassa painottuisi tehtäväsuuntautuneisuus enemmän kuin kilpailusuuntautuneisuus. Opettajalla onkin siis merkittävä vaikutus liikuntatunneille muodostuvaan motivaatioilmastoon (Jaakkola, 2013, s. 142). Jaakkola, Wang,

Soini ja Liukkonen (2015) tutkimuksessaan tarkastelivat erilaisia motivaatioilmastoja ja totesivat, että mikäli lapsi kokee nautintoa liikuntatunneilla, hän mieltää myös motivaatioilmaston myönteiseksi.

4.4 Sosiaalinen ympäristö

Koulutien alussa juuri 7-8-vuotiaana lapsen kyky tehdä omasta pätevyydestään niin sanottuja sosiaalisia vertailuja kehittyy voimakkaasti (Lintunen, 1998, s. 25). Lintunen (1998) kertoo, että lasten vertaillessa omia suorituksia tässä kriittisessä ikävaiheessa muihin ikätovereiden suorituksiin aiheuttaa sen, ettei oma suoritus välttämättä näytäkään enää niin hyvältä. Tämä kehitysvaihe yhdistettynä koulun aloitukseen voi aiheuttaa laskua minäkäsityksessä (Lintunen, 1998, s. 25).

Itsemääräämisteoria tarkoittaa lähtökohdaltaan oletusta siitä, että ihminen on syntyjään aktiivinen, itseään ohjaava sekä motivoituvaa (Vasalampi, 2017, s. 54). Vasalammen (2017) mukaan tämä tarkoittaa käytännöntasolla sitä, että ihminen on taipuvainen asettamaan tavoitteita itselleen ja pyrkii suoriutumaan haasteista ja liittyy koetut uudet kokemukset osaksi minäkäsitykseensä. Teorian mukaan yksilön psykologinen kasvu ja kehitys toimivat liitoksissa sosiaalisen vuorovaikutuksen kanssa ja näin ollen sosiaalisella ympäristöllä on joko tukeva tai ehkäisevä vaikutus (Vasalampi, 2017, s. 54).

Psykologiset perustarpeet ovat tarve autonomiaan, pystyvyyden tunteeseen ja yhteenkuuluvuuden kokemiseen ja näiden tarpeiden tyydyttyminen on itsemääräämisteorian mukaan keskeinen mekanismi, jonka avulla yksilön on mahdollista sisäistää ulkoisia motiiveja (Vasalampi, 2017, s. 61). Vasalammen mukaan erityisen tärkeää ulkoisten motiivien sisäistämiseksi on edellä mainituista tarpeista yhteenkuuluvuuden tarpeen tyydyttyminen ja koska ulkoiset haasteet eivät usein ole lapselle kiinnostavia, sisäistymistä auttaa se, että lapsen ympärillä on ihmisiä, joihin hän tahtoo tuntea yhteenkuuluvuutta. Itsemääräämisteorian kautta ajateltaessa opettajan on siis huomioitava, että liikuntatuntien sosiaalinen ympäristö vaikuttaa merkittävästi lapseen ja ympäristön luodessa yhteenkuuluvuuden kokemuksia lapsen on helpompi motivoitua oppituntien sisällöistä. Koulussa tulisikin minimoida suorituskeskeisyys ja oppilaiden keskinäinen vertailu, sillä sellainen ilmapiiri voi ajan mittaan saada ahdistumaan myös sellaiset oppilaat, jotka pärjäävät koulussa hyvin – lähtökohtaisesti heikommin menestyville suorituskeskeinen ilmapiiri on aina uhka (Niemi-virta, Pulkka, Tapola & Tuominen, 2017, s. 92). Parhaassa mahdollisessa

tilanteessa koulun sosiaalisella ympäristöllä voi olla minäkäsitystä vahvistava vaikutus. Kilpailutilanteilta tuskin voidaan täysin välttyä, mutta niissä tulisi siis korostaa enemmänkin vertailua itseensä ja omaan aiempiin suorituksiin, eikä muihin oppilaisiin.

5 Liikunnan ja minäkäsityksen välinen yhteys

Tässä luvussa kokoan yhteen tutkimustietoa liikunnan ja minäkäsityksen välisestä yhteydestä. Ensin avaan lapsuuden liikunnallisuuden yhteyttä myöhemmän elämän liikunta-aktiivisuuteen. Tämän jälkeen tarkastelen sitä, miten ihmisen minäkäsitys vaikuttaa hänen liikunnallisuuteensa.

5.1 Liikkuvasta lapsesta liikkuva aikuinen

Tutkimukset ovat osoittaneet, että lapsen liikkussa runsaasti, se ennustaa myös liikunta-aktiivisuutta aikuisiällä (Tammelin, 2006; Telama ym. 2013). Nämä tutkimustulokset korostavat koulun liikuntakasvatuksen tärkeyttä – kasvattamalla lapsista liikunnallisia, he ovat todennäköisesti liikunnallisia myös aikuisena.

Telaman ym. (2001) mukaan instituutiona koululaitos on ainoa, joka tavoittaa kaikki lapset. Tämän vuoksi vain vähän tai ei ollenkaan liikkuvat lapset ja nuoret ovat haaste kouluille. Liikuntatunteja on vähennetty ja koulun tulisi huomioida se, että vähentyneitä tunteja ei ole korvattu aktiivisemmalla vapaa-ajalla. Telaman ym. (2001) mukaan olisi tärkeää seurata lasten fyysistä aktiivisuutta ja huolehtia myös siitä, että monipuoliset liikuntamahdollisuudet olisi turvattu. Koulun liikuntakasvatusta ja sen toimintamahdollisuuksia kehittämällä ja lisäämällä on mahdollista tukea oppilaiden liikuntatottumusten muotoutumista niin, että yhä useampien arki sisältäisi riittävästi liikuntaa (Takalo, 2016, s. 178).

Cadmus-Bertam ym. (2014) tutkimuksen mukaan lapsesta voi tulla aikuisena aktiivinen liikkuja, vaikka tämä olisikin lapsena liikkunut vain vähäisesti (Cadmus-Bertam ym., 2014). Myös Takalo (2016) viittaa väitöskirjassaan useaan eri tutkimukseen, joissa todettiin, että vaikka lapsena liikuntakokemukset eivät olleet myönteisiä, oli aikuisena vielä mahdollista löytää liikunnan ilo (Takalo, 2016, s. 171). Myös edellä mainitut tutkimustulokset ovat merkittäviä ja osoittavat sen, että liikunnasta saatu nautinto ja sitä kautta tulevat terveyshyödyt voidaan saavuttaa vielä myöhemminkin elämässä.

5.2 Minäkäsityksen vaikutus liikunnallisuuteen

Fyysisen toiminnan avulla lapsi havaitsee sen, että hän voi itse suoriutua erilaisista asioista (Zimmer, 2002, s. 21). Ennen kuin lapsi oppii edes puhumaan, hän ilmaisee itseään sekä tunteitaan toiminnan kautta. Liikunta mahdollistaa sen, että lapsi oppii ilmaisemaan tunteitaan ja säätelemään niitä. Myönteiset liikuntakokemukset herättävät ja kasvattavat lapsen sisäistä motivaatiota liikuntaan. Kun lapsi oppii tuntemaan omaa kehoaan ja käyttämään sitä, hänen minäkäsityksensä muodostuu suhteessa minään sekä omiin toimintoihin. (Telama ym., 2001). Zimmerin (2002) mukaan fyysiset kokemukset ovatkin merkittäviä lapsen ensimmäisen elinvuosien aikana minäkäsityksen rakentumisen kannalta. Tutkimusten mukaan fyysisesti aktiiviseen toimintaan osallistuminen kehittää lasten myönteistä minäkäsitystä (Jaakkola, 2016, s. 33). Myönteiset liikuntakokemukset vaikuttavat lapseen siis jo pienestä pitäen ja niillä on yhteys liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa.

Lapsen kokemalla fyysisellä pätevyydellä sekä itsearvostuksella on vaikutusta siihen, kuinka aktiivisesti hän harrastaa liikuntaa (Tammelin, 2006, s. 48). Reddon, Meyre ja Cairne (2017) selvittivät tutkimuksessaan lapsen itsearvostuksen ja liikunta-aktiivisuuden välistä yhteyttä ja totesivat myös, että itseään enemmän arvostavat lapset ovat fyysisesti aktiivisempia verrattuna niihin lapsiin, jotka arvostavat itseään vähemmän. Huisman (2004) totesi vastaavam ilmiön tutkimuksessaan, jossa 9. luokkalaisten liikunnan oppimistuloksia arvioitiin koko Suomea edustavassa otoksessa. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että mitä liikunnallisesti aktiivisempi oppilas oli, sitä myönteisemmin hän arvioi oman minäkäsityksensä (Huisman, 2004, s. 86).

Peruskoulun ensimmäiset vuodet ovat tutkimusten mukaan herkkää aikaa ihmisen koetun fyysisen pätevyyden kannalta. Ala-asteen aikana käsitykset itsestä vaihtelevat vielä runsaasti – lapsi, joka tuntee itsensä huonoksi liikunnassa ensimmäisten kouluvuosien aikana, voi viimeisillä ala-asteluokilla kokea itsensä hyväksi. Sen sijaan yläasteella käsitykset fyysisestä pätevyydestä ovat jo suhteellisen pysyviä. Tämän myötä voidaankin sanoa, että ala-asteajan liikuntakasvatus onkin ratkaisevassa asemassa myönteisen realistisen minäkäsityksen muodostamisessa. (Sarlin, 1998, s. 29). Myös Liimataisen (2000) mukaan koulun liikuntakasvatuksen myötä kehittyvät liikuntataidot parantavat lasten käsitystä omasta osaamisestaan sekä kunnosta ja sen myötä nämä taidot vaikuttavat myös heidän itsearvostukseensa (Liimainen, 2000, s. 99).

Oppilaan heikko minäkäsitys voi johtaa alisuoriutumiseen, sillä jos oppilas ei usko omaan kykyihinsä, hän ei todennäköisesti panosta tehtävään ja tämä voi näkyä heikompana taitojen kehityksenä suhteessa oppilaan potentiaaliin (Viljaranta, 2016, s. 77). Tämän vuoksi opettajien tärkeänä tehtävänä on myös niiden oppilaiden tukeminen, joilla on heikko minäkäsitys.

6 Yhteenveto

Olen koonnut tutkielmassani yhteen tutkimustietoa ja teoriaa koulun liikuntakasvatuksen vaikutuksista lapsen minäkäsitykseen. Lisäksi olen selvittänyt, miten koulun liikuntakasvatuksen myötä kehittynyt minäkäsitys vaikuttaa lapsen liikunnallisuuteen myöhemmin tämän elämässä. Tutkimuskysymyksiini vastaaminen oli suhteellisen helppoa ja mielekästä – aiheen tiimoilta löytyi runsaasti tutkimustietoa. Minäkäsityksen ja liikuntakasvatuksen käsitteiden teoria on muodostunut vahvaksi jo viime vuosituhannella ja näin ollen tukeuduin tutkielmassani melko vahvasti termejä käsitteleviin perusteoksiin. Haasteena tuntui olevan enemmänkin tiedon rajaaminen ja tiivistäminen tämän tutkielman kannalta mielekkääseen muotoon.

Tässä tutkielmassa kootun tutkimustiedon pohjalta voidaan todeta, että positiivinen minäkäsitys on tärkeä useilla elämän osa-alueilla, kuten koulussa ja liikunnassa. Liikuntakasvatuksen myötä muodostunut myönteinen kuva itsestä ja omasta osaamisesta auttaa pärjäämään myös muilla alueilla elämässä. Koulun liikuntakasvatuksella on siis suuri painoarvo lapsen myönteisen minäkäsityksen muodostumisessa ja opettajalla on siis paljon mahdollisuuksia vaikuttaa siihen opetuksessaan.

Liikuntakasvatus vaikuttaa lapsen minäkäsityksen muodostumiseen rakentamalla oppimisympäristön, jossa koetaan onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia. Opettajan luomalla ilmapiiirillä on tärkeä rooli siinä, miten onnistumiset ja epäonnistumiset koetaan. Koulun ollessa sosiaalinen ympäristö lapset luonnollisesti vertailevat suorituksia keskenään ja myös tämä vaikuttaa osaltaan minäkäsitykseen. Sosiaalista vertailua tulisi opetuksessa pyrkiä minimoimaan ja vastaavasti painottaa opetuksen tehtäväsuuntautuneisuutta, mikä korostaa pätevyyskokemuksia ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lisäksi opettajan antama palaute oppilaiden suorittamisesta vaikuttaa merkittävästi siihen, millainen käsitys lapselle jää liikuntakokemuksista. Antamallaan palautteella opettaja pystyy vaikuttamaan siihen, että lapselle jää myönteinen kuva itsestään liikkujana. Vastaavasti on olennaista huomioida se, että negatiiviset liikuntakokemukset vaikuttavat oppilaan minäkäsitykseen heikentävällä tavalla ja näillä kokemuksilla voi olla kauaskantoiset vaikutukset lapsen passiivisuudessa. Opettajan tulisi huomioida lapset yksilöinä ja tarjota jokaiselle haasteita tasonsa mukaisesti, jotta jokaisella olisi mahdollisuus onnistumisen kokemuksiin ja sen kautta vahvistaa omaa minäkäsitystään.

Aiheesta tehtyjen tutkimusten pohjalta voidaan tehdä myös yhteenveto siitä, että jo lapsuuden fyysinen aktiivisuus ennustaa liikunta-aktiivisuutta myöhemmässä elämässä. Lisäksi on ha-

vaittu, että lapsen minäkäsityksellä ja liikunta-aktiivisuudella on selkeä yhteys. Mitä myönteisempi lapsen minäkäsitys on, sitä aktiivisemmin hän liikkuu. Koulun tarjotessa riittävän monipuolista ja sopivan haastavaa liikuntaa lapsille pystytään vaikuttamaan myös lapsen vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuuteen. Aika peruskoulun ala-asteella on minäkäsityksen kehityksen kannalta herkkää aikaa. Tämä vuoksi opettajalla tulisikin olla riittävät tiedot ja taidot, jotta hän pystyy opetuksellaan tukemaan lapsia ja heidän kehittyvää minäkäsitystään.

7 Pohdinta

On sanomattakin selvää, että nyky-yhteiskunnassamme eläminen ei vaadi paljon fyysistä ponnistelua. Autolla, linja-autolla, raitiovaunulla, junalla ja metrolla pääsee tämän tästä paikasta toiseen ja lisäksi viettämämme aika näyttöpäätteiden ääressä erilaisten pelien ja sosiaalisen median parissa on lisääntynyt. Enää edes ruokaa ei tarvitse lähteä hakemaan kaupasta, vaan lähetti tuo sen hetkessä oman kotioiven taakse. Koulussa liikuntatunnit on vähennetty minimiin ja tämän vuoksi koulun liikuntakasvatus on suurten paineiden alla kasvattamassa lapsista fyysisesti aktiivisia toimijoita.

Maailman muuttuessa myös liikuntakasvatuksen tutkimisen tulee mielestäni jatkua, jotta saamme ajantasaista tutkimustuloksia käyttöömme ja voimme sen pohjalta tarjota laadukkaampaa opetusta koulussa. Siispä olenkin ajatellut jatkaa aiheen parissa myös maisterivaiheen Pro gradun -työhön. Yhtenä vaihtoehtona olen ajatellut haastattelujen pohjalta koota tietoa siitä, miten nuoret nykypäivänä kokevat koulun liikuntakasvatuksen vaikuttaneen heihin. Joka tapauksessa aiheen tiimoilta jatkotutkimusmahdollisuudet ovat kattavat ja ovat varmasti tarpeen myös tulevaisuudessa.

Koin tämän kandidaatintyön parissa työskentelyn mielekkääksi ja aihe osoittautui mielenkiintoisemmaksi, mitä alun perin odotin. Tämän tutkimustiedon kokoaminen tuntui merkitykselliseltä ja se antoi itselleni tietoa ja taitoa toimia tulevana liikuntaa opettavana opettajana alakoulussa. Lapset viettävät suuren osan arjestaan koulussa ja näin ollen myös opettajat ovat iso osa heidän elämäänsä. Niinpä opettajina meillä on todella tärkeä rooli tarjota lapsille myönteisiä kokemuksia liikunnan parissa ja sen myötä asemamme lapsen minäkäsityksen tukemisessa on keskeinen.

Lähteet

Aho, S. (1996). *Lapsen minäkäsitys ja itsetunto*. Edita.

Alasuutari, P. (2011). *Mitä on laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere: Vastapaino.

Autio, T. & Kaski, S. (2005). *Ohjaamisen taito: Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua*. Helsinki: Edita.

Cadmus-Bertram, L., Irwin, M., Alfano, C., Campbell, K., Duggan, C., Foster-Schubert, K., Wang, C.-Y. & McTiernan, A. 2014. Predicting adherence of adults to a 12-month exercise intervention. *Journal of Physical Activity & Health* 11 (7), 1304–1312. Haettu 4.6.2021 osoitteesta <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24176780/>

Finne, J. (2017). *Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen*. [Lahti]: Fitra.

Fox, K. (1998). Itsetunto urheilussa ja liikunnassa. Teoksessa Sarlin, E., Fox, K., Biddle, S., Lintunen, T. & Liukkonen, J. (1998). *Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa: Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari = Motivation in sport and self concept in sport and exercise : seminar in sport psychology*. Kajaanin opettajankoulutuslaitos.

Fox, K. (1998). Opetuksen näkökohtia. Teoksessa Sarlin, E., Fox, K., Biddle, S., Lintunen, T. & Liukkonen, J. (1998). *Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa: Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari = Motivation in sport and self concept in sport and exercise : seminar in sport psychology*. Kajaanin opettajankoulutuslaitos.

Hakala, L. (1999). *Liikunta ja oppiminen: Mitä merkitystä on kuperkeikalla?* PS-kustannus.

Huisman, T. (2004). *Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003: Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen*. Opetushallitus.

Haywood, K. M. & Getchell, N. (2009) *Lifespan Motor Development*, 5th edn. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.

- Ikonen, R. (2000). *Mitä se on se 'kasvatus'?* Haettu 31.5.2021 osoitteesta https://www.academia.edu/16134065/Mit%C3%A4_se_on_se_kasvatus
- Jaakkola, T. (2003). Hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki. WSOY.
- Jaakkola, T. (2016). *Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni!: Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille*. PS-kustannus.
- Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (2013). Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2013). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (2017). Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa Salmela-Aro, K., Nurmi, J. & Feldt, T. (2017). *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet* (3., täysin uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2013). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2013). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Wang, C., Soini, M., & Liukkonen, J. (2015). Students' perceptions of motivational climate and enjoyment in Finnish physical education: A latent profile analysis. *Journal of Sports Science and Medicine*, 14 (3), 477-483. Haettu 4.6.2021 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/46084>
- Kannas, L., Tynjälä, J., & Vuori, M. (2004). Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa Kannas, L., Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Vuori, M., Villberg, J., . . . Honkala, E. (2004). *Koululaisten terveys ja terveystäytyminen muutoksessa: Who-Koululaistutkimus 20 vuotta*. [Jyväskylä]: Jyväskylän yliopisto, terveyden edistämisen tutkimuskeskus.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2017). *Hyvä itsetunto*. Werner Söderström osakeyhtiö.

- Koski, P. (2013). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2013). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laakso, L. (2003). Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T., Kytökorpi, L., Baranova, O., Eloranta, V., Halme, A., . . . Ylönen, M. (2003). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY.
- Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. (2007). *Kasvatuspsykologia* (2. uud. p.). WSOY Oppimateriaalit.
- Liimatainen, E. (2000). *Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla*. Likes.
- Lintunen, T. (2007). Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki. WSOY.
- Lintunen, T. (2000). Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä? Teoksessa Miettinen, M. (2000). *Haasteena huomisen hyvinvointi: Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? : liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II : tutkimuskatsaus*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori.
- Lintunen, T. (1998). Minäkäsityksen kehitys kouluikässä. Teoksessa Sarlin, E., Fox, K., Biddle, S., Lintunen, T. & Liukkonen, J. (1998). *Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa: Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari = Motivation in sport and self concept in sport and exercise : seminar in sport psychology*. Kajaanin opettajankoulutuslaitos.
- Niemi, P. (2014). *Resuinen ja rikas: Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto* (2. p.). Päivä.
- Niemivirta, M., Pulkka, A., Tapola, A. & Tuominen, H. (2017). Tavoiteorientaatiot, oppiminen ja hyvinvointi. Teoksessa Salmela-Aro, K., Nurmi, J. & Feldt, T. (2017). *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet* (3., täysin uudistettu painos.). PS-kustannus.

- Numminen, P., Nupponen, H., Raitakari, O., Sääkslahti, A., Telama, R. & Välimäki, I. (2001). *Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään*. Haettu 22.5.2021 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo92364.pdf>
- Numminen, P. (2000). Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa Mietinen, M. (2000). *Haasteena huomisen hyvinvointi: Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? : liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II : tutkimuskatsaus*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.
- Opetushallitus, (2014) *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*.
- Pentikäinen S., Palomäki S. & Heikinaro-Johansson P. 2016. Koululiikuntaan myönteisesti ja kielteisesti suhtautuvat oppilaat. *Erilaisten oppilastekijöiden yhteyksiä koululiikuntaan suhtautumiseen yhdeksäsluokkalaisilla*. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 99–105.
- Reddon, H., Meyre, D. & Cairney, J. (2017). Physical Activity and Global Self-worth in a Longitudinal Study of Children, *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Haettu 2.6.2021 osoitteesta https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2017/08000/Physical_Activity_and_Global_Self_worth_in_a.12.aspx
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus?: Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopisto.
- Sarlin, E. (1995). *Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Sarlin, E. (1998). Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä / Päivittäisellä liikunnalla lapsen minäkäsitys realistisemmaksi. Teoksessa Sarlin, E., Fox, K., Biddle, S., Lintunen, T. & Liukkonen, J. (1998). *Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa: Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari = Motivation in sport and self concept in sport and exercise : seminar in sport psychology*. Kajaanin opettajankoulutuslaitos.
- Sääkslahti, A. (2012). *Kirja liikunnasta: 3-4, luokkien 3-4 liikunnanopetus*. Sanoma Pro.

- Takalo, S. (2016). Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Jyväskylä: LIKES – tutkimuskeskus.
- Tammelin, T. (2008). Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa T. Ahonen, H. Hakkarainen, O. Heinonen, L. Kannas, M. Kantomaa & J. Karvinen, ym. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö : Nuori Suomi ry.
- Tammelin, T. (2013). Liikuntasuositukset terveyden edistämisessä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2013). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Telama, R. (2000). Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikäisessä? Teoksessa Miettinen, M. (2000). *Haasteena huomisen hyvinvointi: Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? : liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II : tutkimuskatsaus*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.
- Telama R, Yang X, Leskinen E, Kankaanpää A, Hirvensalo M, Tammelin T, Viikari JS, Raitakari OT. Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Med Sci Sports Exerc.* 2014;46(5):955-62.
- Vasalampi, K. (2017). Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K., Nurmi, J. & Feldt. (2017). *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet* (3., täysin uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Viljaranta, J. (2017). Odotusarvoteoria – odotusten ja arvostusten vaikutus oppimismotivaatioon. Teoksessa Salmela-Aro, K., Nurmi, J. & Feldt, T. (2017). *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet* (3., täysin uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vuori, I. (2005). Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S., Kujala, U., Alaranta, H. & Kujala, S. (2005). *Liikuntalääketiede* (3. uud. p.). Helsinki: Duodecim.
- Zimmer, R. (2001). *Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. LK-kirjat.

Zimmer, R. (2011). *Psykomotoriikan käsikirja: Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen*. Käännös M. Koljonen & J. Myllymäki. VK-Kustannus.