

MIELUISAT JA EPÄMIELUISAT KOULULIIKUNTALAJIT YHDEKSÄSLUOKKALAISTEN KOKEMINA

JOANNA RINTALA, SANNA PALOMÄKI, PILVIKKI HEIKINARO-JOHANSSON

Yhteyshenkilö: Joanna Rintala, Lintulammenkatu 5 B A 17, 04250 Kerava.
Puh. 044-0250287. Sähköposti: joanna.rintala@gmail.com

TIIVISTELMÄ

Rintala Joanna, Palomäki Sanna, Heikinaro-Johansson Pilvikki 2013. Mieluisat ja epämieluisat koululiikuntalajit yhdeksäsluokkalaisten kokemina. Liikunta & Tiede 50 (1), 38–44.

■ Tämän artikkelin tarkoituksena oli selvittää, mitä liikuntamuotoja perusopetuksen yläluokkien oppilaille opetetaan erilaisissa liikunnan opetusryhmissä (tyttö-, poika- ja sekaryhmät) sekä tarkastella yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen ja poikien nimeämiä mieluisia ja epämieluisia koululiikuntalajeja suhteessa oppilaan liikunnan arvosanaan sekä koulun maantieteelliseen sijaintiin.

Tutkimusaineisto on osa Opetushallituksen ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitoksen keräämää Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnin 2010 aineistoa. Oppilaskyselyyn vastasi 1619 yhdeksäsluokkalaista, joista tyttöjä oli 800 ja poikia 819. Tulosten mukaan koululiikunnassa opetetavat liikuntamuodot olivat osin erilaisia tyttö-, poika- ja sekaryhmissä. Tytöille opetettiin muita ryhmiä runsaammin tanssia ja aerobicia. Poikaryhmien liikunnassa puolestaan korostui palloilun opetus.

Oppilaiden nimeämät mieluisat liikuntalajit erosivat jonkin verran oppilaan liikunnan arvosanasta riippuen. Pesäpallo sekä tanssi ja musiikkiliikunta kuuluivat tyttöjen kolmen mieluisimman koululiikuntalajin joukkoon kaikissa arvosanaluokissa. Pojille salibandy oli mieluisin liikuntalaji kaikissa arvosanaluokissa. Jääkiekko miellytti eniten kiitettävän saaneita poikia, ja pesäpallo hyvän tai sitä heikomman arvosanan saaneita poikia.

Epämieluisimpien lajien joukosta löytyivät sekä tytöillä että pojilla hiihto, uinti, suunnistus ja luistelu. Luistelu oli epämieluisinta tyydyttävän tai heikomman arvosanan omaaville tytöille ja pojille. Suomesta ei löytynyt merkittäviä alueellisia eroja mieluisten koululiikuntalajien perusteella. Oppilaiden toiveiden kuunteleminen ja liikunnanopetuksen yhteissuunnittelu oppilaiden kanssa ovat keinoja, joilla opettaja voi osaltaan tukea kasvua liikunnalliseen elämäntapaan. Ryhmän liikuntaohjelmaa suunniteltaessa ja liikuntamuotoja valittaessa erityistä huomiota tulisi kiinnittää liikunnassa heikompien oppilaiden oppimiseen ja viihtymiseen tunneilla.

Asiasanat: koululiikunta, liikunnanopetus, liikuntalaji, liikuntamuoto, opetusryhmä

ABSTRACT

Rintala Joanna, Palomäki Sanna, Heikinaro-Johansson Pilvikki 2013. Ninth grade students' opinions of pleasant and unpleasant school sport activities. Liikunta & Tiede 50 (1), 38–44.

■ This study examined which sport activities secondary school students are being taught in different kinds of physical education groups (single sex groups and co-education). Additional aim of the study was to explore pleasant and unpleasant sport activities stated by ninth grade girls and boys in relation to students' physical education grade and school's geographical location.

The data used is part of a follow-up evaluation of physical learning outcomes which was collected by the National Board of Education and the Department of Sports Sciences at the University of Jyväskylä in spring 2010. The student questionnaire was completed by 1619 ninth grade students: 819 boys and 800 girls. The average age of the students was 15 years (74 percent). The results showed that sport activities taught in physical education classes partially varied in different kinds of study groups. In groups consisting of only boys the teaching of ball games dominated. Girls, on the other hand, were taught dance and aerobics more often than other groups.

The sport activities students stated pleasant differentiated in relation to the student's physical education grade. Among boys floorball was the most pleasant sport activity in all grade classes. Finnish baseball and dance and music activities were included in top three of most pleasant activities within girls in all grade classes.

Both girls and boys stated cross-country skiing, swimming, orienteering and skating as most unpleasant activities. Skating was most unpleasant activity to students with average or lower grades in physical education. There weren't any significant geographical differences in pleasant school sport activities. Taking notice of students' preferences and planning physical education activities together with the students are ways in which the teacher can encourage a lifelong habit in physical activity. When choosing sport activities and teaching methods special attention should be paid on passive students or students with low motor skills and their learning and enjoyment in physical education classes.

Key words: physical education, sport activity, teaching group

JOHDANTO

Peruskoulun liikunnanopetuksen keskeisenä tavoitteena on oppilaan kasvattaminen kohti liikunnallista elämäntapaa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 248–249). Tavoitteen tekee erityisen merkittäväksi se, että suomalaisista nuorista yli puolet harrastaa terveytensä kannalta liian vähän liikuntaa (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010, 33). Riittävä liikunta nuorena edistää terveyttä kouluikässä, mutta lisää myös todennäköisyyttä liikunnan harrastamiseen aikuisiällä. Aikuisiän liikunnalla puolestaan on merkittäviä vaikutuksia yksilön terveyteen ja toiminta- ja työkykyyn. (Telama ym. 2005.) Vaikka osa nuorista liikkuu vähän vapaa-ajallaan, on koululiikunta ollut jo pitkään erittäin suosittu oppiaine (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008; Huisman 2004, 79–80; Nupponen & Telama 1998, 33). Yhdeksäsluokkalaisista tytöistä 65 prosenttia ja pojista 78 prosenttia on kertonut pitävänsä koululiikunnasta paljon tai erittäin paljon (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 69).

Tärkeä koululiikunnan sisältöihin vaikuttava tekijä on valtakunnallinen opetussuunnitelman perusteet. Se on määräävä asiakirja, jossa päätetään perusopetuksen kasvatus- ja opetustyöstä. Voimassa olevan opetussuunnitelman perusteiden mukaan keskeisimmät liikunnassa opetetavat liikuntamuodot perusopetuksessa ovat voimistelu, pallopelit, suunnistus ja retkeily, talviliikunta, uinti ja vesipelastus sekä musiikki- ja ilmaisuliikunta. Lisäksi opetussuunnitelman perusteissa mainitaan opettavina sisältöinä toimintakyvyn seuranta ja kehittäminen sekä lihashuolto, hyyt, juoksu ja heitot eri liikuntamuodoissa, uusiin liikuntamuotoihin tutustuminen sekä liikuntatietous. Opetussuunnitelman perusteissa ei määrätä eri liikuntamuotoihin käytettävää aikaa, mikä antaa opettajalle väljyyttä suunnitteluun. Opettaja voi myös halutessaan ottaa liikuntaohjelmaan muita sisältöjä edellä mainittujen keskeisten sisältöjen lisäksi. Tavoitteet ja sisällöt ovat samat tytöille ja pojille, mutta opetussuunnitelman perusteissa kehoitetaan kuitenkin ottamaan huomioon sukupuolten erilaiset tarpeet sekä kasvun ja kehityksen erot. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 249–250.)

Opetettavat liikuntamuodot ovat nuorille tärkeä kiinnostusta määrittävä tekijä koululiikunnassa (Johansson, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2011; Rikard & Banville 2006). Koska tiedetään, että positiiviset koululiikuntakokemukset ovat yhteydessä oppilaan liikkumiseen vapaa-ajalla (Graham 2008), on tärkeää selvittää, mitä liikuntamuotoja koululiikunnassa opetetaan, ja mistä liikuntalajeista oppilaat pitävät.

Suomessa koululiikunnan yleisimpiä liikuntamuotoja ovat erilaiset palloilulajit. Keväällä 2010 tehdyn liikunnan seuranta-arvioinnin mukaan kymmenestä yleisimmistä opetetusta liikuntamuodosta kuusi oli joukkuepallopelejä. Yleisin liikuntalaji koululiikunnassa oli salibandy. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 86.) Koululiikunnan yleisimmissä lajisäilyissä ei ole tapahtunut suuria muutoksia 2000-luvulla, vaikkakin salibandyn ja ulkomaisten osuudet opetussisältöinä näyttävät vahvistuneen viime vuosina (Heikinaro-Johansson, Karjalainen & Johansson 2003; Heikinaro-Johansson & Telama 2005; Huisman 2004, 97–98; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 86). Joukkuepelit ovat hyvin keskeinen osa koululiikuntaa myös useissa muissa maissa, esimerkiksi kaikissa Pohjoismaissa ja Yhdysvalloissa (Annerstedt 2008; Larsson & Redelius 2008; Mears 2008).

Kun liikuntatuntien lajisäilyä tarkastellaan pidemmällä aikavälillä, voidaan todeta palloilulajien vähitellen vieneen enemmän tilaa voimistelulta, siten että palloilulajit ovat alkaneet hallita etenkin poikien liikunnanopetusta jo 70-luvun puolella. Tuolloin peruskoulun ja lukion liikuntatunneista käytettiin tytöillä palloilun opetukseen noin 30 prosenttia ja pojilla noin 50 prosenttia. Salityöskentelyn ja voimisteluun osuus oli tytöillä 23 prosenttia ja pojilla 11 prosenttia. Muiden keskeisten liikuntamuotojen osalta tyttöjen ja poikien liikuntatunnit jakautuivat likipitään samalla tavalla: perusliikuntaan 19 prosenttia,

uintiin 3–4 prosenttia ja hiihtoon noin 4–5 prosenttia tunneista. (Nupponen 1979, 29–30.) Koululiikunnan sisältötutkimuksessa todettiin, että 1980-luvun alussa palloilun osuus oli jo 40 prosenttia naisliikunnanopettajien opettamista tunneista ja 65 prosenttia miesliikunnanopettajien opettamista tunneista (Varstala 1996, 77).

Nuorten suosituimmat koululiikuntalajit poikkeavat jonkin verran toisistaan eri maissa, mikä johtunee kansallisen urheilu- ja liikuntakulttuurin omaleimaisuudesta. Pohjoismaissa eri palloilulajien lisäksi yleisiä liikuntamuotoja ovat voimistelu, kuntosalityöskentely, kunto- ja yleisurheilu. Pohjoismaat poikkeavat useista muista maista siinä, että ulkoliikuntalajit ovat suosittuja kaikissa Pohjoismaissa (Annerstedt 2008). Ruotsissa toteutetussa koululiikuntatutkimuksessa (*Skola – Idrott – Hälsa 2007*) tyttöjen ja poikien suosituimmat liikuntamuodot erosivat siten, että pojat pitivät eniten pallopeleistä ja -leikeistä, mailapeleistä sekä voimaharjoittelusta. Tytöt pitivät pallopelien ja -leikkien sekä mailapelien lisäksi tanssista. Epämieluisimpina liikuntamuotoina ruotsalaiset pojat pitivät tanssia, aerobicia, välinevoimistelua ja suunnistusta. Ruotsalaiset tytöt pitivät vähiten suunnistuksesta, yleisurheilusta, luistelusta ja välinevoimistelusta. (Lundvall, Meckbach & Wahlberg 2008.)

Yhdysvalloissa, Kaliforniassa, toteutetussa kyselytutkimuksessa suosituimpia koululiikuntalajeja olivat koripallo, amerikkalainen jalkapallo, keilailu, softball/baseball, uinti ja lentopallo. Tyttöjen ja poikien liikuntamieltymykset erosivat siten, että näiden lajien lisäksi pojat pitivät kuntosaliharjoittelusta ja tytöt modernista tanssista. Epämieluisimpia liikuntamuotoja oppilaiden keskuudessa olivat suunnistus, jonglööräus ja rivitanssi. (Hill & Cleven 2005.)

Zengin, Hipscherin ja Leungin (2011) mukaan yli puolet amerikkalaisnuorista piti koululiikunnassa eniten joukkuepeleistä. Yksilölajeja suosi hieman alle neljännes nuorista ja kahden hengen pelejä noin joka kahdeksas nuori. Couturier, Chepko ja Coughlin (2007) havaitsivat, että 11–20-vuotiaat amerikkalaistyöt valitsivat kahdeksi mieluisimmaksi koululiikuntalajikseen useimmiten tanssi- ja kuntoiluliikuntalajeja, kun taas samanikäiset pojat valitsivat useimmin kilpailullisia joukkuepelejä tai yksilöliikuntalajeja. Wilkinsonin ja Bretzingin (2011) tutkimuksen mukaan 74 prosenttia yläkoulun tytöistä piti enemmän kuntoliikuntaan painottuneesta koululiikuntajaksosta kuin perinteisestä urheilupainotteisesta koululiikunnasta. Kuntoliikuntajakso sisälsi mm. Pilates-harjoittelua, aerobicia, kuntopyöräilyä ja keskivartalolihashsten hallintaa. Useissa muissakin maissa on saatu vastaavia tuloksia, jotka viittaavat siihen, että pojat viihtyvät joukkuelajien parissa ja tytöt suosivat myös yksilölajeja (Pühse & Gerber 2005). Nuorten liikuntalajimieltymykset näyttäisivät olevan koululiikunnassa melko pysyviä (Frömel, Formánková & Sallis 2002).

Opetushallitus ja Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteiden laitos toteuttivat keväällä 2010 Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnin, johon osallistui yhdeksäsluokkalaista tyttöjä ja poikia 51:stä koulusta ympäri Suomea. Koululiikunnan pidettyimpiä lajeja olivat yhdeksäsluokkalaisten poikien keskuudessa salibandy, jalkapallo ja jääkiekko. Tytöt puolestaan suosivat eniten pesäpalloa, tanssia, musiikki- ja ilmaisuliikuntaa sekä salibandya. (Heikinaro-Johansson, Palomäki & Kurppa 2011.) Tässä artikkelissa julkaistavat tulokset ovat kyseisen seuranta-arvioinnin aineistosta tehtyjä jatkoanalyyskejä.

Monissa maissa, esimerkiksi Ruotsissa, Tanskassa ja Norjassa liikuntatunnit toteutetaan yhteisopetuksena eli tyttöjä ja poikia opetetaan sekaryhmissä (Annerstedt 2008; Larsson & Redelius 2008; Lundvall ym. 2008; Pühse & Gerber 2005). Suomalaisissa yläkouluissa liikuntaa opetetaan enimmäkseen sukupuolen mukaan jaetuissa erillisryhmissä. Tyypillistä on myös se, että tyttöryhmiä opettavat naisliikunnanopettajat ja poikaryhmiä miesopettajat. Keväällä 2010 yhdeksäsluokkalaisista tytöistä 87 prosenttia sai opetusta tyttöryhmässä ja pojista 82 prosenttia poikaryhmässä. Sekaryhmäopetukseen osallistui 15 prosenttia oppilaita. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 81.)

Tämän artikkelin tarkoituksena on selvittää, mitä liikuntamuotoja perusopetuksen yläluokkien oppilaille opetetaan erilaisissa liikunnan opetusryhmissä (tyttö-, poika- ja sekaryhmät) sekä tarkastella yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen ja poikien nimeämiä mieluisia ja epämieluisia koululiikuntalajeja suhteessa oppilaan liikunnan arvosanaan. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnin perusteella tiedetään, että kiitettäviä arvosanoja saaneiden oppilaiden kiinnostuksen taso koululiikuntaa kohtaan on korkeampi kuin muiden oppilaiden. Tunnilla opetettava liikuntalaji oli kuitenkin oppilaan arvosanasta riippumatta tärkein asia, joka teki tunnista kiinnostavan. (Johansson, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2011.) Artikkelissa tarkastellaan lisäksi tyttöjen ja poikien mieluisia koululiikuntalajeja eri puolilla Suomea, vuosien 1997–2009 läänijaon mukaisilla alueilla. Käsitteitä liikuntamuoto ja liikuntalaji käytetään artikkelissa synonyymisesti, vaikkakin liikuntamuoto voidaan mieltää laajempänä ja sallivampana käsitteenä kuin liikuntalaji.

TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Tutkimuksen aineisto on osa Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnin 2010 tutkimusaineistoa, jonka keräämisestä Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteiden laitos vastasi Opetushallituksen toimeksiannosta. Kansallisten oppimistulosarviointien tarkoituksena on saada tietoa siitä, miten opetussuunnitelman tavoitteet on opetuksessa saavutettu. Lisäksi arviointien avulla tarkastellaan koulutuksellisen tasa-arvon toteutumista maassamme ja tuloksia käytetään opetuksen ja opetussuunnitelmien kehittämiseen. (Metsämuuronen 2009.)

Tutkimuksen kohteena olivat peruskoulun yhdeksäsluokkalaisten. Tutkimusotanta suunniteltiin ja tehtiin Opetushallituksessa, siten että mukaan kutsutut koulut edustivat kattavasti eri läänejä, kunta- ja kieliryhmiä sekä erikokoisia kouluja. Tutkimuksessa oli mukana oppilaita 51 eri koulusta, joista neljä oli ruotsinkielisiä kouluja. Oppilaskyselyyn vastasi 800 tyttöä (49,4 prosenttia), ja 819 poikaa (50,6 prosenttia) eli yhteensä 1 619 oppilasta. Oppilaista suurin osa (74 prosenttia) oli keväällä 2010 kyselyyn vastatessaan 15-vuotiaita.

Tutkimusaineisto kerättiin kyselyllä, jossa kartoitettiin oppilaan liikuntatietämystä, liikunnan harrastamista ja fyysistä aktiivisuutta, käsitystä liikunnan oppimisesta sekä suhtautumista kouluun ja koululiikuntaan. Liikunnanopetuksen lajisäältää selvitettiin 28 liikuntamuodon luettelolla. Jokaisen liikuntamuodon kohdalle oppilas merkitsi, oliko sitä opetettu hänelle yläkoulun aikana useita kertoja (= 3), muutaman kerran (= 2) tai ei opetettu lainkaan (= 1). Oppilas saattoi myös kirjata kohtaan ”muu, mikä?” jonkin muun lajin ja merkitä, kuinka usein sitä oli opetettu. Taulukossa 1 esitettävät eri liikuntamuotojen opetuksen useutta kuvaavat tunnusluvut ovat keskiarvoja em. asteikosta. Koululiikunnan mieluisimpia ja epämieluisimpia liikuntamuotoja selvitettiin pyytämällä oppilasta kirjoittamaan kolme mieluisinta ja kolme epämieluisinta liikuntamuotoa, em. liikuntamuotojen luetteloa apuna käyttäen.

Tutkimusaineiston tilastollisessa analysoinnissa käytettiin PASW Statistics 18 ohjelmistoa. Eri liikuntamuotojen opetuksen useuden keskiarvoeroja erilaisissa liikunnan opetusryhmissä tutkittiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA). Varianssien yhtä suuruutta tutkittiin Levenen testillä. Parivertailutestinä käytettiin Tukeyn testiä niiden muuttujien osalta, joissa ryhmien varianssit olivat yhtä suuret ja Dunnett's T3 -testiä niiden muuttujien osalta, joissa ryhmien varianssit olivat erisuuret (merkitty taulukkoon yläviteellä d). Tukeyn testi vertailee kaikkia keskiarvoja toisiinsa ja on hyvä konservatiivinen testi, Dunnett's T3 on puolestaan suunniteltu käytettäväksi tilanteissa, joissa ryhmien varianssit ovat erisuuret (Metsämuuronen 2005, 735).

Mieluisimmat ja ikävimmät koululiikuntamuodot olivat avoimia vastauksia, joten ne luokiteltiin. Vastaukset ryhmittivät 28 luokkaan

kyselyssä annetun liikuntamuotojen listan mukaisesti. Oppilaiden mieluisimpia ja epämieluisimpia liikuntamuotoja eri arvosaluokissa ja lääneissä tutkittiin suorittamalla ristiintaulukointi analyysiohjelman multiple response-toiminnon avulla. Tällöin yhdelle havainnolle voitiin tallentaa useita arvoja ja analyysissa oli mahdollista huomioida kaikki kolme oppilaan mainitsemaa mieluisaa tai epämieluisaa liikuntamuotoa.

TULOKSET

Liikuntamuodot erilaisissa opetusryhmissä

Oppilaiden ilmoittamia liikuntamuotoja vertailtiin tyttö-, poika- ja sekaryhmien välillä (taulukko 1). Perusvoimistelu, telinevoimistelu tai parkour, koripallo, lentopallo, sulkapallo, maastohiihto, retkeily ja lenkkeily olivat liikuntamuotoja, joita oli opetettu kaikentyypisissä opetusryhmissä keskimäärin yhtä runsaasti. Kaikissa muissa liikuntamuodoissa ryhmien keskiarvot erosivat toisistaan.

Parivertailutesti osoitti, että tyttöryhmille opetettiin aerobicia, tanssia sekä musiikki- ja ilmaisuliikuntaa, ringetteä, suunnistusta ja rentoutumisharjoituksia tilastollisesti merkitsevästi enemmän kuin seka- tai poikaryhmille. Poikaryhmien liikunnassa puolestaan korostui jääkiekon opetuksen osuus, jota opetettiin tilastollisesti merkitsevästi enemmän poikaryhmille kuin tyttö- tai sekaryhmille. Lisäksi poikaryhmille opetettiin useita muitakin palloilulajeja (jalkapallo, salibandy, tennis, ultimate, käsipallo) enemmän kuin tyttöryhmille.

Sekaryhmät sijoituivat monen liikuntamuodon suhteen tyttö- ja poikaryhmien väliin. Esimerkiksi aerobicia ja ringetteä sekaryhmissä opetettiin vähemmän kuin tyttöryhmissä mutta enemmän kuin poikaryhmissä. Jääkiekkoa puolestaan opetettiin sekaryhmissä vähemmän kuin poikaryhmissä mutta enemmän kuin tyttöryhmissä. Sekaryhmät erosivat muista opetusryhmistä siten, että niissä opetettiin merkitsevästi enemmän kuntosalityöskentelyä ja merkitsevästi vähemmän pesäpalloa ja uintia kuin tyttö- tai poikaryhmissä.

Tyttöryhmissä oli oppilaiden ilmoituksen mukaan opetettu keskimäärin 21,5 eri liikuntamuotoa, ja sekaryhmissä saman verran. Poikaryhmissä oli opetettu keskimäärin 20,6 liikuntamuotoa, mikä poikkesi tilastollisesti merkitsevästi tyttö- ja sekaryhmien sisältöjen määrästä ($p < 0,001$ /Dunnett T3). Yhteenvetona voidaan kuitenkin todeta, että suomalainen yläkoulun liikunnanopetus on liikuntamuotojen osalta monipuolista, riippumatta siitä annetaanko opetusta tyttö-, poika- vai sekaryhmissä.

Mieluisat koululiikuntalajit ja oppilaan liikunnan arvosana

Oppilaat luokiteltiin liikunnan arvosanan mukaan kolmeen luokkaan: kiitettäviä arvosanoja saaneet (10–9), hyvän arvosanan saaneet (8) sekä tyydyttävän tai heikkomman arvosanan saaneet (7–5). Yhdeksäsluokkalaisten työtöistä 40 prosenttia ja pojista 44 prosenttia ilmoitti liikunnan numerokseen kiitettävän (9–10). Arvosanan kahdeksan oli saanut lähes yhtä suuri joukko oppilaita: tytöistä 42 prosenttia ja pojista 37 prosenttia. Tyydyttävä tai heikompi arvosana liikunnasta oli noin 19 prosentilla oppilaita. Tyttöjen ja poikien liikuntanumeroiden keskiarvot eivät eronneet toisistaan, sillä molemmilla sukupuolilla keskiarvo oli 8,3.

Parhaita arvosanoja (10–9) liikunnasta saaneet pojat pitivät mieluisimpina koululiikuntamuotoina salibandya, jalkapalloa ja jääkiekkoa. Arvosanan 8 saaneet pojat pitivät myös salibandysta ja jalkapallosta, mutta kolmanneksi suosituin liikuntatuntien sisältö heidän keskuudessaan oli pesäpallo. Heikoimpia arvosanoja (7–5) saaneiden poikien suosituimmat sisällöt olivat puolestaan salibandy, pesäpallo, koripallo ja suunnistus. Salibandy oli siis poikien mieluisin koululiikuntamuoto.

TAULUKKO 1. Eri liikuntamuotojen opetuksen useus keskiarvoina, ja keskiarvojen erot tyttö-, poika- ja sekaryhmissä (ANOVA & Tukey/Dunnett). Keskiarvot laskettu asteikosta 1=ei opetettu lainkaan, 2=opetettu muutaman kerran ja 3=opetettu useita kertoja.

| | Liikuntaryhmän koostumus | | | | | |
|--|--------------------------|----------------------|------------------------|---------|------|-----------------------|
| Liikuntamuoto | (1) poikia n=669 | (2) tyttöjä n=696 | (3) sekaryhmä n=244 | F | p | Tukey/ Dunnett |
| Aerobic ^d | 1,24 | 1,94 | 1,62 | 316,516 | ,000 | 2>1***,3*** 3>1*** |
| Perusvoimistelu ^d | 2,12 | 2,17 | 2,14 | 1,304 | ,272 | – |
| Kuntovoimistelu/kuntopiiri ^d | 2,19 | 2,37 | 2,14 | 18,647 | ,000 | 2>1*** |
| Telinevoimistelu/parkour | 1,98 | 1,99 | 1,95 | ,412 | ,663 | – |
| Kuntosalityöskentely | 2,06 | 2,00 | 2,22 | 12,210 | ,000 | 3>1***,2*** |
| Tanssi/musiikki- ja ilmaisul. ^d | 1,96 | 2,16 | 1,98 | 23,410 | ,000 | 2>1***,3*** |
| Jalkapallo ^d | 2,72 | 2,59 | 2,63 | 13,491 | ,000 | 1>2*** |
| Koripallo | 2,66 | 2,65 | 2,68 | ,363 | ,696 | – |
| Pesäpallo ^d | 2,71 | 2,70 | 2,56 | 9,493 | ,000 | 3<1***,2*** |
| Lentopallo ^d | 2,52 | 2,58 | 2,55 | 2,023 | ,133 | – |
| Sähly/salibandy ^d | 2,79 | 2,64 | 2,77 | 18,620 | ,000 | 2<1***,3*** |
| Sulkapallo | 2,13 | 2,20 | 2,18 | 2,554 | ,078 | – |
| Tennis/squash/pöytätennis | 1,68 | 1,52 | 1,65 | 12,307 | ,000 | 2<1*** |
| Ultimate ^d | 1,78 | 1,62 | 1,89 | 22,472 | ,000 | 2<1***,3*** |
| Käsipallo | 2,07 | 1,93 | 2,14 | 12,669 | ,000 | 2<1***,3*** |
| Maastohiihto ^d | 1,76 | 1,78 | 1,72 | ,436 | ,647 | – |
| Laskettelu ^d | 1,35 | 1,25 | 1,44 | 14,560 | ,000 | 2<1***,3*** |
| Lumilautailu ^d | 1,13 | 1,12 | 1,21 | 5,246 | ,005 | – |
| Luistelu ^d | 2,55 | 2,68 | 2,58 | 10,377 | ,000 | 2>1*** |
| Jääkiekko | 2,50 | 1,80 | 2,25 | 170,541 | ,000 | 1>2***,3*** 3>2*** |
| Ringette ^d | 1,29 | 1,98 | 1,56 | 236,390 | ,000 | 2>1***,3*** 3>1*** |
| Jääpallo/kaukalopallo ^d | 1,88 | 1,83 | 2,05 | 7,433 | ,001 | 3>2** |
| Yleisurheilu ^d | 2,58 | 2,66 | 2,47 | 12,464 | ,000 | 2> 3*** |
| Suunnistus | 2,44 | 2,54 | 2,47 | 13,654 | ,000 | 2>1**,3*** |
| Retkeily ^d | 1,17 | 1,14 | 1,18 | 1,036 | ,355 | – |
| Lenkkeily kävellen/juosten | 2,16 | 2,19 | 2,21 | ,808 | ,446 | – |
| Uinti | 2,21 | 2,28 | 1,77 | 52,888 | ,000 | 3<1***,2*** |
| Rentoutusharjoitukset ^d | 1,52 | 1,87 | 1,65 | 64,605 | ,000 | 2>1***,3*** |

Huom. ^d= Dunnett's T3 testi erisuurten varianssien vuoksi
***p≤0,001, **p≤0,01

kuntalaji oppilaan arvosanaluokasta riippumatta. Jääkiekko miellytti eniten kiitettävän saaneita poikia, ja pesäpallo hyvän tai sitä heikomman arvosanan saaneita poikia.

Tytöille pesäpallo oli mieluisin koululiikunnan sisältö kiitettävän tai hyvän arvosanan saaneiden keskuudessa. Muita pidettyjä sisältöjä olivat näissä arvosanaluokissa jalkapallo, tanssi ja musiikkiliikunta sekä salibandy. Alimmassa arvosanaluokassa (7–5) suosituimmat sisällöt olivat tanssi ja musiikkiliikunta, salibandy, pesäpallo ja lentopallo. Pesäpallo sekä tanssi ja musiikkiliikunta kuuluivat siis tyttöjen kolmen mieluisimman koululiikuntalajin joukkoon arvosanaluokasta riippumatta. Kahdeksan tai heikomman arvosanan omaavilla tytöillä salibandy oli kolmen mieluisimman liikuntalajin joukossa, mutta

korkeimmassa arvosanaluokassa jalkapallo sai tytöiltä salibandyä enemmän mainintoja.

Epämieluisat koululiikuntalajit ja oppilaan liikunnan arvosana

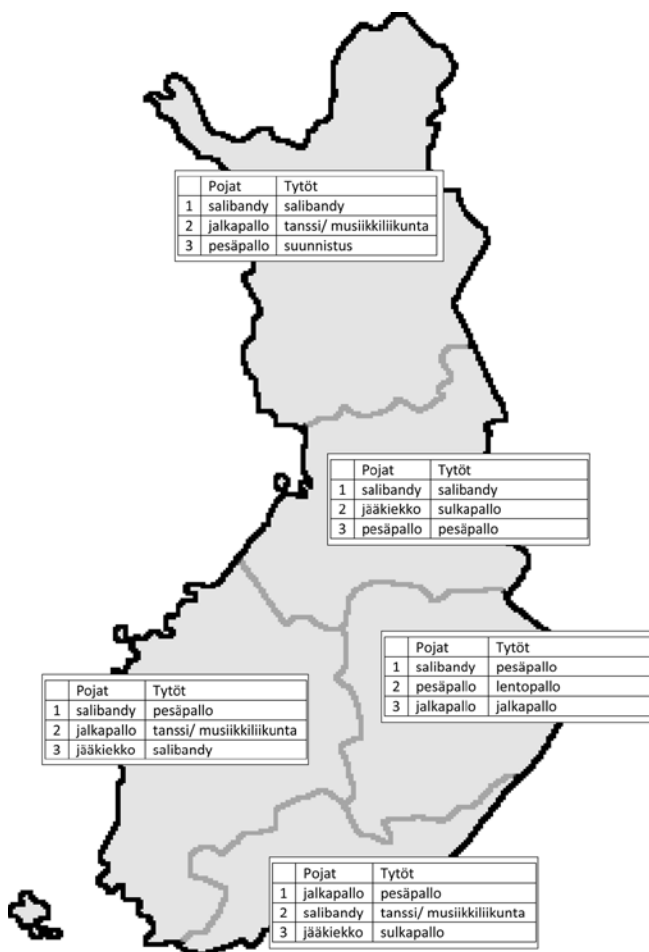
Kiitettäviä arvosanoja (9–10) saaneet pojat pitivät epämieluisimpina koululiikuntalajeina suunnistusta, tanssia ja musiikkiliikuntaa sekä telinevoimistelua. Hiihto ja uinti olivat epämieluisia sekä arvosanan 8 saaneille pojille että arvosanoja 7–5 saaneille pojille. Keskitason oppilaat nimesivät epämieluisien lajien joukkoon myös telinevoimistelun. Heikoimpia arvosanoja saaneet pojat eivät pitäneet luistelusta.

Tytöt kokivat hiihdon, suunnistuksen ja uinnin epämieluisimmiksi liikuntalajeiksi sekä ylimmässä (9–10) että keskimmaisessa (8) arvosanaluokassa. Alimmassa arvosanaluokassa oppilaat pitivät vähiten hiihdosta, uinnista ja luistelusta. Hiihto, uinti, suunnistus ja luistelu olivat siis koululiikuntalajeja, jotka löytyivät sekä poikien että tyttöjen epämieluisien lajien kärjestä. Luistelu oli epämieluisinta tyydyttävän tai heikomman arvosanan omaaville tytöille ja pojille.

Mieluisat koululiikuntalajit eri puolilla Suomea

Poikien mieluisimmat koululiikuntamuodot olivat kaikkialla Suomessa palloilulajeja (kuvio 1). Salibandy ylsi poikien kolmen mieluisimman koululiikuntalajin joukkoon kaikissa lääneissä ja jalkapallo neljässä läänissä. Pesäpallo ja jääkiekko olivat poikien kolmen suosituimman listalla puolestaan kolmen läänin alueella.

Tyttöjen mieluisimmissa liikuntalajeissa oli jonkin verran enemmän vaihtelua: joukkuepelien lisäksi kolmen suosituimman joukkoon mahtui tanssia ja musiikkiliikuntaa, sulkapalloa sekä suunnistusta. Tyttöjen suosituin koululiikuntamuoto oli Oulun ja Lapin lääneissä salibandy ja Etelä-, Itä- ja Länsi-Suomen lääneissä pesäpallo. Sulkapallo oli kiilannut tyttöjen kolmen suosikin joukkoon Oulun ja Etelä-Suomen läänissä, ja lentopallo Itä-Suomen läänissä. Tämän tarkastelun perusteella alueelliset erot oppilaiden suosikkilajeissa eivät näytä Suomessa kovinkaan suurilta. Etenkin silloin kun tarkasteluun otettiin mukaan poikien ja tyttöjen viisi suosituinta lajia, havaittiin samankaltaisuuksia läänien välillä huomattavasti enemmän kuin eroja.



KUVIO 1. Kolme mieluisinta koululiikuntalajia lääneittäin.

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Koululiikunnan lajisällöt osoittautuivat osin erilaisiksi tyttö-, poika- ja sekaryhmien välillä. Poikaryhmien opetuksessa korostui jääkiekon ja muun palloilun opetuksen määrä. Tytöille puolestaan opetettiin muita ryhmiä runsaammin tanssia, aerobicia, rentoutumis-harjoituksia, ringetteä ja suunnistusta. Tyttö- ja poikaryhmien välisiä eroja liikuntamuodoissa selittää varmasti pitkälti sekä oppilaiden että opettajienkin kiinnostuksen suuntautuminen tiettyihin liikuntalajeihin. Jossakin määrin stereotyyppinen ajattelu siitä, että pojat ovat palloilijoita ja tytöt tanssijoita tai voimistelijoita, näyttää elävän varsin vahvana koulujen liikuntasaleissa. Toisaalta tulokset osoittivat, että sekä tytöille että pojille opetetaan keskimäärin yli kahtakymmentä lajisäältä yläkoulun aikana, joten yksipuolisuudesta koululiikuntaa ei voi moittia.

Lajisällöiltään monipuolisen opetussuunnitelman vahvuutena nähdään se, että tunnit tarjoavat ”jokaiselle jotakin” ja palvelevat tällä tavalla oppilaiden erilaisia kiinnostuksen kohteita. Oppilaat saavat mahdollisuuden tutustua erilaisiin liikuntalajeihin, ja saavat myös taidollisia virikkeitä monipuolisesti. Varjopuolena monipuolisen lajivalikoiman koululiikunnassa on kuitenkin se, että yhteen liikuntamuotoon voidaan käyttää hyvin rajallinen määrä tunteja ja tällöin ehditään oppia kyseisestä lajista kovin vähän. Garn, Cothran ja Jenkins (2011) totesivat tutkimuksessaan, että monipuolinen sisältölähtöinen opetussuunnitelma voi jopa jossakin määrin estää oppilaiden kiinnostuksen kehittymistä liikuntaa kohtaan, jos se ei tarjoa taidollisesti heikommille oppilaille riittävästi mahdollisuuksia oppimiseen ja pätevyden kokemiseen.

Sekaryhmän opettaminen liikunnassa vaatii opettajalta ymmärrystä sekä tyttöjen että poikien liikuntakulttuurista. Ulkomaisten tutkimusten mukaan on tavallista, että sekaryhmien liikuntatuntien sisällöt muotoutuvat enemmän poikien kuin tyttöjen mielenkiinnon perusteella (Redelius, Fagrell & Larsson 2009; Gibbons & Humbert 2008). Tässä tutkimuksessa sekaryhmät sijoittuivat kuitenkin tyttö- ja poikaryhmien väliin useiden liikuntamuotojen opetuksen määrässä (aerobic, jääkiekko, ringette). Näyttäisi siis siltä, että tyttöjen ja poikien yhteisopetuksessa on pyritty huomioimaan molempien sukupuolten toiveita ja tarpeita lajivalinnoissa.

Kuntosalityöskentelyä opetettiin sekaryhmissä runsaammin kuin muissa opetusryhmissä. Kuntosalityöskentely sopinee sekaryhmien opetuksen hyvin, koska se mahdollistaa melko helposti opetuksen eriyttämisen ja yksilöllisen, itsenäisen harjoittelun järjestämisen. Sekaryhmissä opetettiin erillisryhmiä vähemmän uintia. Uinnin vähyyttä voi selittää se, että sekaryhmäopetus on tavallista pienissä kouluissa ja pienillä paikkakunnilla, joissa ei välttämättä ole omaa uimahallia. Näin ollen katsotaan, ettei uinnin opetuksen järjestämiseen ole mahdollisuutta. Uinnin vähyyteen voi vaikuttaa myös se, että uintitunneilla nuoret tytöt ja pojat ovat hyvin vähissä vaatteissa, mikä saattaa tuntua joistakin nuorista kiusalliselta. Uintitunteja tulisi kuitenkin järjestää myös sekaryhmille vaikkapa sitten opettamalla tyttöjä ja poikia poikkeuksellisesti erillisinä ryhminä.

Salibandy oli suomalaisten poikien suosikkisäilytö liikuntatunnilla riippumatta siitä, mikä oppilaan liikunnannumero oli. Myös tytöillä salibandy oli suosituimpien liikuntamuotojen joukossa kaikissa arvosanaryhmissä. Salibandyn suosion synä voi olla pelin vauhdikkuuden lisäksi suhteellisen matala aloittamiskynnys: kentällä liikutaan juosten, välineen hallinta ja peliin osallistuminen on kohtuullisen helppoa. Nykyisin monet nuoret pelaavat salibandya myös vapaa-ajallaan, mikä mahdollistaa taitojen kehittymisen paremmiksi. Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan salibandy oli yksi niistä lajeista, joiden harrastajamäärät olivat lasten ja nuorten keskuudessa kasvaneet eniten viimeisen neljän vuoden aikana (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 9).

Vaikka jääkiekko on samantyyppinen mailalla pelattava maalipe-

li kuin salibandykin, vaatii kentällä liikkuminen ja kiekon hallinta myös hyvää luistelutaitoa. Jääkiekko ja jalkapallo ovat myös suosittuja vapaa-ajan harrastuksia, ja etenkin monet yläkouluikäisistä pojista harjoittelevat näitä lajeja urheiluseuroissa jo useita kertoja viikossa. Koululiikuntaan tämä voi heijastua siten, että tasoerot ryhmissä kasvavat, eikä lajia harrastamaton poika pysy harrastajien tahdissa kentällä. Positiivisten liikuntakokemusten synty estyy varsin tehokkaasti, jos oppilas pelin aikana tuskin pääsee koskemaan palloon tai kiekkoon.

Suunnistus oli kolmanneksi mieluisin liikuntamuoto heikoimpia arvosanoja (7–5) saaneiden poikien keskuudessa. Tulos on kiinnostava, koska kaikkien oppilaiden keskuudessa suunnistus koetaan keskimäärin yhdeksi epämieluisimmista sisällöistä. Liikunnassa keskivertoa heikkomat pojat saattavat pitää suunnistuksessa siitä, että metsässä saa liikkua rauhassa tai pareittain, eikä tarvitse kisailla muiden kanssa. Vaikka suunnistus urheilumuotona on vaativa kestävyyslaji, voi oppilas koulun suunnistustunnilla usein valita haluaako hän juosta vai kävellä. Koulusuunnistuksessa voi saada onnistumisia myös sellainen oppilas, joka on kognitiivisesti taitava ja hallitsee kartanluvun, vaikka ei muuten olisikaan liikunnallisesti lahjakas tai hyväkuntoinen.

Oppilaiden kokemukset suunnistuksen epämieluisuudesta voivat puolestaan johtua esimerkiksi siitä, että he ovat joutuneet suunnistamaan huonokulkuisissa, risuisissa tai märissä maastoissa, sää on ollut sateinen tai kylmä ja kartta on ollut vanha tai liian vaikealukuinen. Suunnistustuntien ajoittaminen kevääseen olisi usein säiden suhteen syksyä parempi vaihtoehto. Ylimoitettut suunnistustehtävät tai liian pitkä rata aiheuttaa helposti sen, että rastit jäävät löytymättä ja onnistumiset kokematta – jopa eksymisen pelko voi hiipiä oppilaiden mieleen. Suunnistuksen opettaminen on myös opettajalle haasteellista, sillä lajin opetusympäristö ja kognitiiviset haasteet poikkeavat varsin paljon monista muista liikuntalajeista.

Pesäpallo oli suosituimpien liikuntamuotojen joukossa tytöillä kaikissa arvosanaluoissa, ja pojilla kahdessa arvosanaluoissa. Pesäpallossa vaaditaan motorisia taitoja erityisesti lyöntisuorituksessa, pallon kiinni saamisessa ja heittämisessä. Vaikka palloon osuminen on joskus hankalaa, siihen ei aloittelijalla vaikuta esimerkiksi kehon paino tai kestävyyskunto. Pelissä on mahdollista omaksua hieman erilaisia rooleja, eikä oppilaan tarvitse juosta paljoa, jos ei halua. Näin pesäpallo mahdollistaa osallistumisen ja onnistumiset eritasoisille pelaajille. Pesäpallossa on joukkuepelinä myös vahva sosiaalinen puolensa, ja sitä pelataan usein loppukeväästä ilman ollessa lämmin ja aurinkoinen.

Tanssi tai musiikkiliikunta oli suosituin koululiikuntamuoto keskivertoa heikompia liikunnan arvosanoja saaneiden tyttöjen keskuudessa. Myös muissa arvosanaryhmissä se kuului tyttöjen suosituimpien liikunnan sisältöjen joukkoon. Tanssin erikoispiirre on se, että siihen ei sisälly liikuntatunneilla varsinaista kilpailua. Toki oppilaat jatkuvasti vertaavat itseään luokkatovereihinsa, mutta harvemmin opettaja esimerkiksi pisteyttää oppilaiden suorituksia. Tanssitunneilla kuunnellaan musiikkia ja pääosin oppilaista on mukavaa liikkua viimeisimpien hittikappaleiden tahtiin. Musiikki- ja elokuvateollisuus sekä television tanssiohjelmat ja erilaiset tanssipelit vahvistavat osaltaan kuvaa tanssista trendikkäänä liikunta- ja taidemuotona.

Hiihto ja uinti koettiin epämieluisina koululiikuntamuotoina useissa arvosanaryhmissä sekä tyttöjen että poikien keskuudessa. Ainoastaan korkeimpia arvosanoja saaneet pojat eivät pitäneet kyseisiä liikuntamuotoja erityisen epämielullisinä. Maastohiihto on olosuhde- ja välinelaji. Leutoina talvina hiihtoa ei voi harrastaa eteläisimmässä Suomessa, jolloin taidot rapistuvat ja kynnys hiihtämiseen seuraavina talvina kasvaa. Tavallisesti oletetaan, että oppilaalla on liikuntatunnilta omat hiihtovälineet, ja ne on voideltu niin, että oppilas pystyy hiihtämään. Jos omia välineitä ei ole, oppilas voi mahdollisesti lainata sukset koululta tai vaihtoehtoisesti harrastaa jotain korvaavaa

liikuntaa. Välineongelmaan yksi ratkaisu ovat joillakin paikkakunnilla toimivat suksikirjastot, joista oppilas voi lainata varsin hyväkuntoiset välineet oppitunnin ajaksi.

Uintitunnilla oppilas joutuu olemaan vähissä vaatteissa ikätovereiden edessä, mikä saattaa monista tuntua epämukavalta. Etenkin yläkouluikäiset tytöt ovat usein tarkkoja ulkonäöstään, eivätkä kaikki pidä siitä, että tukka ja meikit kastuvat kesken koulupäivän. Noin 17 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista oppilasta arvioi, ettei osaa uida yhtäjaksoisesti 200 metriä, jota voidaan pitää uimataidon kriteerinä (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 91). Heikoille uimareille uintitunnit voivat olla jännittäviä, jopa pelottavia tilanteita.

Luistelua pitivät epämieluisana liikunnassa keskivertoa heikoman numeron saaneet tytöt ja pojat. Syynä luistelun epäsuosioon tässä oppilasryhmässä voivat olla sekä heikot taidot että omien välineiden puute. Koulun lainalustinten kunto ei aina ole paras mahdollinen ja sen vuoksi taitojen harjoittelu niillä voi olla vaikeaa. Tottumattomuus tai luistinten epäsopevuus aiheuttavat sen, että ne painavat jalkoja epämiellyttävästi. Kouluissa luistelua opetetaan tavallisimmin ulkojäillä, joten oppilaan pukeutumisen tulisi olla säänmukaista. Heikomalla luistelijalla kylmettymisen riskiä voi lisätä myös se, ettei hänen välttämättä tule liikuttua jäällä riittävästi.

Sekä tyttöjen että poikien suosituimmat koululiikuntamuodot olivat hyvin samanlaisia koko Suomessa. Vaikka monien ilmiöiden kohdalla puhutaan, että ne leviävät Suomessa etelästä pohjoiseen, sellaista ei ole näkyvissä suosituimpien koululiikuntamuotojen osalta. Toisaalta tässä tutkimuksessa kysymyksenasettelu ja aineiston luokittelu eivät juuri huomio liikuntatrendien pienempiä nyanseja. Esimerkiksi 2010-luvun alussa nuorten suosiossa oleva zumba on luokiteltu kuuluvaksi tanssi- ja musiikkiliikuntaan.

Liikuntalaji on tutkimustulosten (Johansson, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2011) mukaan nuorelle mieluisan ja epämieluisan liikuntatunnin keskeinen mittari – mutta miksi? Yksi selitys voi olla se, että eri lajeihin liittyy oppilailta erilaisia pätevyyden kokemuksia. Garn, Cothran ja Jenkins (2011) tutkivat 12–15-vuotiaiden nuorten kiinnostusta koululiikunnassa, ja havaitsivat, että pätevyyden kokemukset olivat tärkeitä kiinnostuksen ylläpitäjiä liikunnassa oppilaan taitotasosta riippumatta. Myös liikunnallisesti taitavat oppilaat nimesivät lajeja, joissa he eivät kokeneet olevansa erityisen hyviä. Mieluisa koululiikuntatunti sisältää toki muitakin elementtejä kuin mieluisan liikuntalajin. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnin mukaan myönteiset liikuntakokemukset ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus olivat oppilaiden yleisimmin mainitsemia mieluisia asioita, liikuntalajin jälkeen. Opetuksen monipuolisuus, oppilaan autonomia ja mahdollisuus omiin valintoihin, uusien asioiden oppiminen ja pätevyyden kokemukset, hyvä ja kannustava opettaja sekä hyvät olosuhteet olivat muita oppilaille mieluisia koululiikuntakokemuksia tuottaneita tekijöitä. (Heikinaro-Johansson, Palomäki & Kurppa 2011.) Myös ulkomaisissa tutkimuksissa on havaittu liikunnan ilon (enjoyment) koululiikunnassa syntyvän hyvin samantyyppisistä asioista. Opettajan asenne ja persoonallisuus, opettaja–oppilas-vuorovaikutus, opetusmenetelmät, pätevyyden kokemukset, sosiaalinen kanssakäyminen oppilaiden kesken, tunnin sisältö ja harjoitteet sekä liikunnanopetuksen organisointi ja oppimisympäristöt olivat tekijöitä, joita tutkijat Smith ja St. Pierre (2009) löysivät amerikkalais- ja englantilaisnuoria haastatellessaan.

Koululiikunnan lajisältöjä selvitettiin tässä tutkimuksessa kysymällä oppilailta, missä liikuntamuodoissa he olivat saaneet opetusta. Jatkossa olisi mielenkiintoista haastatella liikunnanopettajia, ja kysyä heiltä millaisia liikuntamuotoja he opettavat kouluvuoden eri vaiheissa, ja miten he suunnittelevat ja toteuttavat tietyn lajisällön oppitunnit. Liikuntatunteja observoimalla voitaisiin syventää ymmärrystä siitä, miten erilaisia liikuntamuotoja opetetaan, ja mitkä seikat tekevät joistakin koululiikuntamuodoista muita suosituimpia.

Koska liikunnanopetuksen tavoitteena on kaikkien nuorten

kasvattaminen liikunnalliseen elämäntapaan, tulisi erityishuomio kiinnittää liikunnassa heikkojen tai passiivisten oppilaiden oppimiseen ja viihtymiseen liikuntatunneilla. Opettajien tulisi valita liikuntamuotoja, jotka tukisivat erityisesti heikkojen oppilaiden osallistumista koulu liikuntaan. Toisaalta on syytä muistaa, että taitavalla eriyttämisellä useat eri liikuntamuodot voidaan saada oppilaita motivoiviksi, vaikka opetusryhmä olisikin heterogeeninen. Opettajien tulisi myös tiedostaa, kenen tahdon mukaan liikuntatuntien lajit ja sisällöt valitaan, ja ketä tunnitet palvelevat esimerkiksi silloin, kun oppilaiden enemmistö saa päättää liikuntalajeista. Yhdeksäsluokkalaista tytöistä ja pojista vain noin 20 prosenttia sijoittuu liikunnan arvosanansa mukaisesti tyydyttävän ja välttävän osaamisen luokkaan. Tästä voi seurata se, että näiden vähemmistöön jäävien heikompien liikkujien toiveet eivät toteudu liikuntatunneilla, vaikka oppilaiden mielipidettä lajivalinnoissa kuunneltaisiinkin. Silloin oppilaat, joiden

liikkumista pitäisi eniten tukea, pääsevät harvemmin toivomiensa liikuntamuotojen pariin ja saavat mahdollisesti myös vähemmän positiivisia liikuntakokemuksia.

Valtakunnallinen perusopetuksen opetussuunnitelmauudistus on parhaillaan käynnissä. Liikunnassa oppilaiden mahdollisuus osallistua opetuksen suunnitteluun aikaisempaa enemmän voisi olla yksi tulevan opetussuunnitelman tärkeistä periaatteista. Oppilaiden itsensä esittelemät ja opettamat liikuntamuodot lisäävät aitoa osallisuutta, sitoutumista ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Liikuntamuotojen valintatilanteissa opettaja voi tarjota vaihtoehtoja, joissa vuodenaajat, kansallinen liikuntaperinne, perusliikuntataidot ja uudet muotilajit otetaan huomioon sopivassa suhteessa. Liikunnanopetuksen on tärkeää kohdata lasten ja nuorten oma elämysmaailma ja elää ajan hermolla.

LÄHDELUETTELO

- Annerstedt, C.** 2008. Physical education in Scandinavia with a focus on Sweden: a comparative perspective. *Physical Education and Sport Pedagogy* 13 (4), 303–318.
- Couturier, L.E., Chepko, S. & Coughlin, M.A.** 2007. Whose gym is it? Gendered perspectives on middle and secondary school physical education. *Physical Educator* 64 (3), 152–159.
- Garn, A.C., Cothran, D.J. & Jenkins, J.M.** 2011. A qualitative analysis of individual interest in middle school physical education: perspectives of early-adolescents. *Physical Education and Sport Pedagogy* 16 (3), 233–236.
- Gibbons, S.L. & Humbert, L.** 2008. What are middle-school girls looking for in physical education? *Canadian Journal of Education* 31 (1), 167–186.
- Graham, G.** 2008. Children's and adults' perceptions of elementary school physical education. *The Elementary School Journal* 108 (3), 241–249.
- Frömel, K., Formánková, S. & Sallis, J.** 2002. Physical activity and sport preferences of 10 to 14-year-old children: A 5-year prospective study. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica* 32 (1), 11–16.
- Heikinaro-Johansson, P., Karjalainen, I. & Johansson, N.** 2003. Goal-oriented versus content-oriented approach to physical education programs in Finland. Teoksessa L. Sena Lino, R. Trindade Ornelas, F. Carreiro da Costa & M. Pieron (toim.), *Innovation and new technologies in physical education, sport, research and on teacher and coach preparation*. CD-Rom.
- Heikinaro-Johansson, P., Palomäki, S. & Kurppa, J.** 2011. Koulu liikunnassa viihtyminen – 9-luokkalaisten mielipiteitä liikunnanopetuksen mieluisuudesta ja sekaryhmäopetuksesta. Teoksessa S. Laitinen & A. Hilmola (toim.) *Taito- ja taideaineiden oppimistulokset – asiantuntijoiden arviointia*. Raportit ja selvitykset 2011:11. Opetushallitus, 249–258.
- Heikinaro-Johansson, P. & Telama, R.** 2005. Physical education in Finland. Teoksessa U. Pühse & M. Gerber (toim.) *International comparison of physical education*. Oxford, UK: Meyer & Meyer Sport, 252–271.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M.** 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koulu liikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31–37.
- Hill, G. & Cleven, B.** 2005. A comparison of 9th grade male and female physical education activities preferences and support for coeducational groupings. *Physical Educator* 62 (4), 187–198.
- Huisman, T.** 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koulu liikuntaan asennoituminen. Helsinki: Yliopistopaino.
- Johansson, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S.** 2011. Kohtaavatko peruskoulun opetussuunnitelman tavoitteet ja oppilaiden kiinnostus liikunnanopetuksessa? Teoksessa S. Laitinen & A. Hilmola (toim.) *Taito- ja taideaineiden oppimistulokset – asiantuntijoiden arviointia*. Raportit ja selvitykset 2011:11. Opetushallitus, 237–248.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.** Lapset ja nuoret. Suomen Gallup Oy. SLU:n julkaisusarja 7 / 2010.
- Larsson, H. & Redelius, K.** 2008. Swedish physical education research questioned – current situation and future directions. *Physical Education & Sport Pedagogy* 13 (4), 381–398.
- Lundvall, S., Meckbach, J. & Wahlberg, J.** 2008. Lärandets form och innehåll – lärares och elevers uppfattning om lärande och kompetens inom ämnet idrott och hälsa, SIH 2001 till SIH 2007. *Svensk Idrottsforskning* 4, 17–22.
- Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T. & Jokela, J.** 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. *Kouluterveyskysely 2000–2009*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Mears, D.** 2008. Curriculum diversity and young adult physical activity: reflections from high school physical education. *Physical Educator* 65 (4), 195–207.
- Metsämuuronen, J.** 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.
- Metsämuuronen, J.** 2009. Metodit arvioinnin apuna. Perusopetuksen oppimistulosarvioinnin ja -seurantojen menetelmäratkaisut Opetushallituksessa. Oppimistulosten arviointi 1/2009. Helsinki: Opetushallitus.
- Nupponen, H.** 1979. Koulu liikunnan oppisisällöt ja niiden käytön edellytykset. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektööri. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 8.
- Nupponen, H. & Telama, R.** 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylä: Yliopistopaino.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson P.** 2011. Liikunnan seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. *Koulutuksen seurantaraportti 2011:4*. Helsinki: Opetushallitus.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet.** 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Pühse, U. & Gerber, M.** (eds.). 2005. *International comparison of physical education. Concepts, problems, prospects*. UK: Meyer & Meyer Sport.
- Redelius, K., Fagrell, B. & Larsson, H.** 2009. Symbolic capital in physical education and health: to be or to know? That is the gendered question. *Sport, Education and Society* 14 (2), 245–260.
- Rikard, L. & Banville, D.** 2006. High school students' attitudes about physical education. *Sport, Education and Society* 11(4) 385–400.
- Smith, M. & St. Pierre, P.** 2009. Secondary students' perceptions of enjoyment in physical education: An American and English perspective. *Physical Educator* 66 (4), 209–221.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O.** 2005. Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine* 28 (3), 267–273.
- Varstala, V.** 1996. Opettajan toiminta ja oppilaiden liikunta-aktiivisuus koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 45.
- Wilkinson, C. & Bretzing, R.** 2011. High school girls' perceptions of selected fitness activities. *Physical Educator* 68 (2), 58–66.
- Zeng, H., Hipscher, M. & Leung, R.** 2011. Attitudes of high school students toward physical education and their sport activity preferences. *Journal of Social Sciences* 7 (4), 529–537.