

OPINNÄYTETYÖ  
EEVA LAARI 2011

**ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULUN  
LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN OPISKELI-  
JOIDEN KOKEMUKSIA SYVENTÄVIEN AM-  
MATTIOPINTOJEN ITSEOPISKELUISTA**



Rovaniemen  
ammattikorkeakoulu  
University of Applied Sciences

**LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMA**

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SOSIAALI- , TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

**ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULUN  
LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN OPISKELIJOIDEN  
KOKEMUKSIA SYVENTÄVIEN AMMATTIOPINTOJEN  
ITSEOPISKELUISTA**

Eeva Laari

2011

Toimeksiantaja Rovaniemen ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Ohjaaja Piia Similä

Hyväksytty \_\_\_\_\_ 2011 \_\_\_\_\_

Työ on kirjastossa lukusalikappale

---

<b>Tekijä</b>	Eeva Laari	<b>Vuosi</b>	2011
<b>Toimeksiantaja</b>	Rovaniemen ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma		
<b>Työn nimi</b>	Rovaniemen ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan opiskelijoiden kokemuksia syventävien ammattiopintojen itseopiskeluista		
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	54 + 4		

---

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää, miten Rovaniemen ammattikorkeakoulun liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelman opiskelijat kokivat syventävien ammattiopintojen itseopiskelutehtävien kuormittavuuden, mielekkyyden ja hyödyllisyyden. Tämän lisäksi selvitettiin opiskelijoiden näkemyksiä opintojaksojen toteutussuunnitelmien toteutumisesta. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada kyseisten opintojen ohjaaville opettajille opiskelijoiden kehitysehdotuksia itseopiskelutehtävistä ja toteutussuunnitelmista.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Kohdehenkilöinä olivat kaksi luontoliikunnan ja kaksi valmennuksen syventävien ammattiopintojen suorittanutta opiskelijaa, joiden ammattiopinnoista oli haastatteluhetkellä kulunut puoli vuotta. Kaikki haastattelut toteutettiin joulukuussa 2010.

Tutkimustulosten mukaan luontoliikunnan opiskelijat kokivat, etteivät itseopiskelutehtävät, muutamaa tehtävää lukuunottamatta, olleet pääsääntöisesti kuormittavia, mielekkäitä tai hyödyllisiä. He kokivat saaneensa itseopiskelutehtävistä hyötyä enemmänkin harrastus- kuin ammatillisessa mielessä. Heidän mielestään opintojaksojen toteutussuunnitelmat eivät toteutuneet täysin tavoitteiden ja työtuntien kannalta.

Valmennuksen opiskelijat kokivat itseopiskelutehtävät mielekkäiksi ja erittäin hyödyllisiksi. Heistä tehtävät olivat kuormittavia, mutta koska ne olivat myös mielekkäitä ja hyödyllisiä, ei tehtävien kuormittavuus haitannut. Opiskelijat olivat enimmäkseen tyytymättömiä vain omaan työpanokseensa. He kokivat, että opintojen tavoitteet toteutuivat hyvin myös käytännössä, mutta olivat sitä mieltä, että joitakin opintojaksojen asioita tulisi käydä läpi liikunnanohjaaja (AMK) -koulutuksen aikaisemmassa vaiheessa.

Tutkimuksen otanta oli pieni, joten tuloksista ei voi tehdä yleistyksiä. Aineistosta nousi kuitenkin esiin kehitysehdotuksia, joita opettajat pystyvät hyödyntämään kehittäessään syventävien ammattiopintojen itseopiskelutehtäviä ja toteutussuunnitelmia.

**Avainsanat** Itseopiskelu, itseohjautuvuus, liikunnanohjaajaopiskelija, kokemus

---

<b>Author</b>	Eeva Laari	<b>Year</b>	2011
<b>Commissioned by</b>	Rovaniemi University of Applied Sciences, Degree Programme in Sports and Leisure		
<b>Subject of thesis</b>	Rovaniemi University of Applied Sciences' Sports and Leisure Degree Programme' Students' Experiences of Independent Study Assignments of Advanced Professional Studies		
<b>Number of pages</b>	54 + 4		

---

The purpose of this thesis was to find out about the Sports and Leisure students' experiences of advanced professional studies. The focus was on how they felt about the strain, pleasantness and usefulness of the independent study assignments. Furthermore, I examined how the students viewed the implementation of the curriculum.

Theme interview was used as the method of this research. Two nature activity students and two coaching students were interviewed after six months of their advanced professional studies. All interviews were conducted in December 2010.

According to the results, nature activity students felt that the independent studies, apart from a few assignments, were in general not straining, pleasant nor useful. They felt that they didn't gain from them very much in a professional sense. They also thought that the goals and the study hours of the curriculum didn't correspond with the implementation.

Coaching students felt that the independent studies were pleasant and very useful. They thought the assignments were straining, but they didn't mind about that, because of the pleasantness and usefulness of the assignments. The students were mainly disappointed about their own contribution. They felt that the curriculum corresponded with their experiences. However, they thought that some of the things learned in coaching studies should have been earlier in the Sports and Leisure Degree Programme.

The sample of this study was small, so, one can't make conclusions of this thesis. However, there were some advancement suggestions which the teachers can use as they develop the independent study assignments and the curriculum for the advanced professional studies.

**Key words** Independent studies, self-management, sport and leisure student, experience

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2 AMMATTIKORKEAKOULUJÄRJESTELMÄ SUOMESSA</b> .....	<b>3</b>
2.1 AMMATTIKORKEAKOULU OSANA SUOMEN KOULUTUSJÄRJESTELMÄÄ .....	3
2.2 AMMATTIKORKEAKOULUN TEHTÄVÄT JA TAVOITTEET .....	5
<b>3 ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU JA LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMA</b> .....	<b>7</b>
3.1 ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU JA LAADUNVARMISTUSJÄRJESTELMÄ .....	7
3.2 YLEISTÄ LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMASTA.....	9
3.3. SYVENTÄVÄT AMMATTIOPINNOT LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMASSA.....	10
3.3.1 Yleistä koulutusohjelman syventävistä ammattiopinnoista .....	10
3.3.2 Luontoliikunnan syventävät ammattiopinnot.....	11
3.3.3 Valmennuksen syventävät ammattiopinnot:.....	13
<b>4 OPISKELU AMMATTIKORKEAKOULUSSA</b> .....	<b>15</b>
4.1 OPISKELIJAN VASTUU OPPIMISESTA .....	15
4.2 AMMATTIKORKEAKOULU OPPIMISYMPÄRISTÖNÄ .....	16
<b>5 ITSEOHJAUTUVUUS JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT</b> .....	<b>19</b>
5.1 ITSEOHJAUTUVUUS.....	19
5.2 MOTIVAATIO .....	21
5.3 OPISKELUN SUUNNITTELU .....	22
<b>6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT</b> .....	<b>23</b>
<b>7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSMENETELMÄT</b> .....	<b>24</b>
7.1 TUTKIMUKSEN TAUSTA.....	24
7.1.1 Tutkimusaiheen muodostuminen.....	24
7.1.2 Luontoliikunnan syventävien ammattiopintojen itseopiskelutehtävät .....	24
7.1.3 Valmennuksen syventävien ammattiopintojen itseopiskelutehtävät .....	26
7.2 TUTKIMUSOTE JA -ASETELMA.....	28
7.3 AINEISTONHANKINTA JA TUTKIMUSMENETELMÄT .....	30
7.3.1 Teemahaastattelun rakenne ja teemat .....	30
7.3.2 Teemahaastattelun toteutus .....	32
7.4 AINEISTON ANALYYSI .....	34
<b>8 TUTKIMUSTULOKSET</b> .....	<b>36</b>
8.1 LUONTOLIKUNNAN ITSEOPISKELUTEHTÄVIEN KUORMITTAVUUS, MIELEKKYYS JA HYÖDYLLISYYS .....	36
8.2 VALMENNUKSEN ITSEOPISKELUTEHTÄVIEN KUORMITTAVUUS, MIELEKKYYS JA HYÖDYLLISYYS.....	37
8.3 TOTEUTUSSUUNNITELMIEN TAVOITTEIDEN JA TYÖTUNTIEN TOTEUTUMINEN .....	38
8.3.1 Luontoliikunnan toteutussuunnitelmien tavoitteiden ja työtuntien toteutuminen .....	38
8.3.2 Valmennuksen toteutussuunnitelmien tavoitteiden ja työtuntien toteutuminen.....	40
8.4 OPISKELIJOIDEN KEHITYSEHDOTUKSET.....	40
8.4.1 Luontoliikunnan opiskelijoiden kehitysehdotukset .....	40
8.4.2 Valmennuksen opiskelijoiden kehitysehdotukset.....	42
<b>9 JOHTOPÄÄTÖKSET</b> .....	<b>44</b>
<b>10 POHDINTA</b> .....	<b>48</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>50</b>
<b>LIITTEET</b> .....	<b>54</b>

## 1 JOHDANTO

Nykypäivän korkeakouluopiskelussa korostuu opiskelijan oma aktiivisuus, ja opiskelijalta vaaditaan itseohjautuvuutta (Nummenmaa 2002, 130–131). Itseohjautuvalla opiskelutaidolla tarkoitetaan opiskelijan oma-aloitteisuutta, vastuullisuutta, suunnitelmallisuutta ja tehokasta toimintaa erilaisissa opiskelutehtävissä ja -tilanteissa (Keskinen–Kinnunen–Silvén 1991, 7).

Ammattikorkeakoulun tehtävänä on opettaa työelämässä vaadittavat tiedot ja taidot (Ammattikorkeakoululaki 351/2003, 4§). Rovaniemen ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman yhtenä tärkeänä osana ovat vaihtoehtoiset ammattiopinnot. Opiskelijalla on mahdollisuus syventyä joko luontoliikuntaan tai valmennukseen, ja kyseiset opinnot koostuvat kontaktitunneista ja itseopiskelutehtävistä. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010c.) On siis tärkeää, että myös itseopiskelutehtävät ovat hyödyllisiä ja opiskelijan ammattitaitoa kehittäviä.

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman vaihtoehtoisten ammattiopintojen itseopiskelutehtävät. Tutkimuskohteena olivat 2004–2007 opetussuunnitelman mukaiset opinnot, joista käytettiin vielä tuolloin nimikettä syventävät ammattiopinnot (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2007a, 26). Aiheen valintaan vaikutti osallistumiseni vuosittaiseen liikunnan ja vapaa-ajan opiskelijapalautekeskusteluun oman vuosikurssini edustajana. Keskusteluissa nousi esiin, että opiskelijoiden mielestä opintojaksojen itseopiskelujen kuormittavuudessa oli huomattaviakin eroja, vaikka opintojaksojen itseopiskelutuntimäärä oli sama. Vuosikurssillamme käytiin jatkuvasti keskustelua syventävien ammattiopintojen itseopiskelutehtävien kuormittavuudesta, joten aiheen valinta tuntui aiheelliselta.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten Rovaniemen ammattikorkeakoulun liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelman opiskelijat kokivat syventävien ammattiopintojen itseopiskelutehtävien kuormittavuuden, mielekkyyden ja hyödyllisyyden. Tämän lisäksi selvitettiin opiskelijoiden näkemyksiä opintojaksojen toteutussuunnitelmien tavoitteiden ja työtuntien toteutumisesta.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Kohdehenkilöinä olivat kaksi luontoliikunnan ja kaksi valmennuksen opiskelijaa, jotka olivat suoritta-

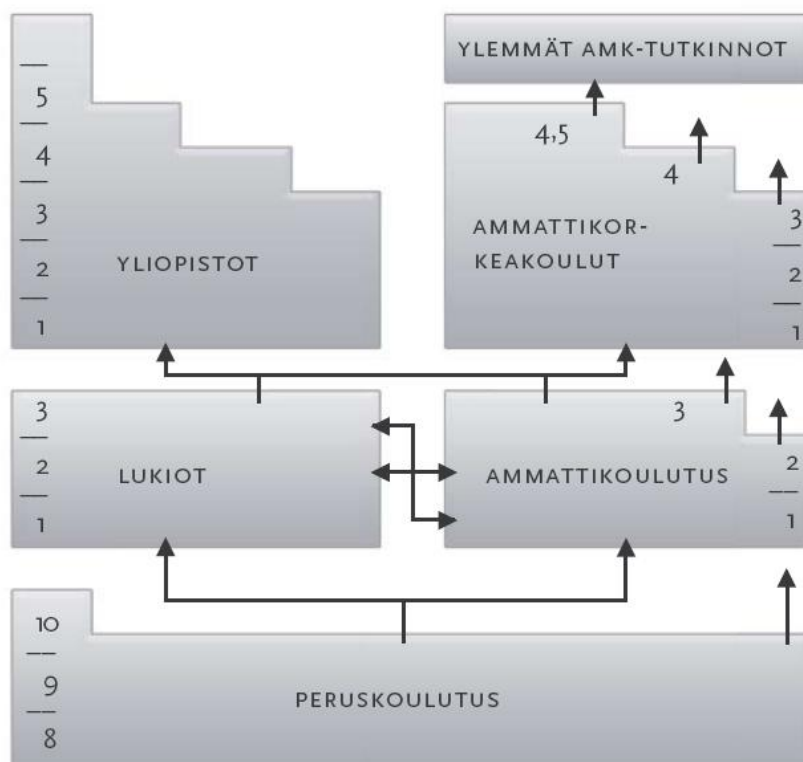
neet syventävät ammattiopinnot lukuvuonna 2009–2010. Kaikki haastattelut toteutettiin joulukuussa 2010, joten opiskelijoiden ammattiopinnoista oli haastatteluhetkellä kulunut puoli vuotta.

Tutkimuksen tavoitteena oli saada luontoliikunnan ja valmennuksen syventävien ammattiopintojen ohjaaville opettajille tietoa itseopiskelujen kuormittavuudesta, mielekkyydestä ja hyödyllisyydestä, jotta he pystyisivät kehittämään itseopiskelutehtäviä ja opintojaksojen toteutus suunnitelmia.

## 2 AMMATTIKORKEAKOULUJÄRJESTELMÄ SUOMESSA

### 2.1 Ammattikorkeakoulu osana Suomen koulutusjärjestelmää

Suomen koulutusjärjestelmä ryhmitellään koulutusasteisiin. Järjestelmä muodostuu peruskoulusta, peruskoulun jälkeisestä koulutuksesta sekä korkea-asteen koulutuksesta. Peruskoulu on yhdeksänvuotinen yleissivistävä koulu, jonka jälkeiseen koulutukseen kuuluu kolmivuotinen opiskelu joko ammatillisessa oppilaitoksessa tai lukiossa. Korkea-asteen koulutus koostuu ammattikorkeakouluista ja yliopistoista, joissa opiskelun kesto määräytyy koulutusohjelman mukaan. Yleensä vain suorittamalla alemman asteen opiskelija pystyy opiskelemaan ylemmän asteen koulutuksessa (kuvio 1). Kunkin koulutustahon koulutustavoitteet määritellään lainsäädännössä. Lainsäädännön lisäksi muun muassa opetussuunnitelmien perusteet sekä ulkoinen arviointi ovat osa koulujärjestelmän laadunvarmistusta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010a.)



Kuvio 1. Suomen koulutusjärjestelmä (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2007b, 7)

Suomen korkeakoulujärjestelmä pohjautuu duaalimalliin, joka tarkoittaa sitä, että järjestelmä perustuu kahden rinnakkaisen korkeakoulumuodon, yliopiston ja ammattikorkeakoulun olemassaoloon. Yhdessä nämä kaksi muodostavat Suomen korkeakoululaitoksen. (Varmola 2002, 378.) Yliopisto- ja ammat-



tikorkeakoulututkinnot ovat rinnakkaisia eikä peräkkäisiä Suomen koulutusjärjestelmässä (kuvio 1), mutta koulujen tavoitteilla on kuitenkin selkeä ero. Duaalimalli perustuu toisistaan poikkeaviin tutkintoihin, tutkintonimikkeisiin ja tehtäviin (Opetusministeriö 2008, 19). Yliopistoissa korostuu tieteellinen tutkimus ja siihen perustuva opetus, kun taas ammattikorkeakoulujen koulutus on käytännönläheistä ja työelämän tarpeita vastaavaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010a), eli ammattikorkeakouluopinnot tarjoavat käytännönläheisen korkeakouluvaihtoehdon (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010d, 7). Yliopistoissa voi suorittaa alempia ja ylempiä korkeakoulututkintoja sekä lissensiaatin ja tohtorin jatkotutkintoja. Ammattikorkeakouluissa pystyy ammattikorkeakoulututkinnon lisäksi suorittamaan ylempään ammattikorkeakoulututkinnon. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010a.) Kun julkiseen virkaan tai tehtävään vaaditaan ylempi korkeakoulututkinto, tuottaa ylempi ammattikorkeakoulututkinto saman kelpoisuuden kuin ylempi korkeakoulututkinto (VNa 426/2005).

Ammattikorkeakoulujärjestelmä on nuori; nykyinen järjestelmä sai alkunsa vuosina 1992–1996, jolloin perustettiin niin sanottuja kokeilukouluja. Vuonna 1996 ensimmäiset ammattikorkeakoulut saivat vakinaisen toimiluvan, ja vuosina 1996–2000 ammattikorkeakoulut vakinaistivat asemansa osana Suomen koulutusjärjestelmää. (Varmola 2002, 371.) Ammattikorkeakoulujärjestelmä rakennettiin yhdistelemällä ammatillisia oppilaitoksia sekä korottamalla niiden ammatillista ja teoreettista tasoa muun muassa kohottamalla opettajien tutkintotasoa. Koulujen toimintatapa muutettiin oppilaitosmaisesta korkeakoulumaiseksi, eli niiden opetuksessa alettiin korostaa tiedon välittämisen sijaan tiedon hankintaa ja pohdintaa. (Salminen 2003.) Järjestelmä luotiin korjaamaan Suomen koulutusjärjestelmän rakenteellisia epäkohtia: ammattikorkeakoulutuksesta haluttiin sellainen, joka ottaa huomioon myös työelämässä tapahtuvat muutokset. Sillä haluttiin tämän lisäksi parantaa ammatillisiin asiantuntijatehtäviin tähtäävän koulutuksen laatua. Pää tavoitteena oli kehittää käytännön puoleen painottuvia uusia korkeakoulututkintoja, jonka lisäksi tavoitteena oli vastata nuorison haluun kouluttaa itsensä mahdollisimman hyvin. (Rask 2002, 31–31; Rinne 2002, 95–96.)

## 2.2 Ammattikorkeakoulun tehtävät ja tavoitteet

Ammattikorkeakoululain (564/2009, 17§) mukaan ammattikorkeakoulussa annetaan sille määrätyn koulutustehtävän rajoissa korkeakoulututkintoon johettavaan opetusta, ammatillisia erikoistumisopintoja ja muuta aikuiskoulutusta sekä avointa ammattikorkeakouluopetusta. Ammattikorkeakoulun tehtävänä on antaa työelämän ja sen kehittämisen vaatimuksiin perustuvaa korkeakouluopetusta, ja tässä toiminnassa näkyä elinikäisen oppimisen edistäminen sekä opiskelijan ammatillisen kasvun tukeminen. Opetuksen lisäksi koulu tekee ammattikorkeakouluopetusta tukevaa tutkimus- ja kehitystyötä. (Ammattikorkeakoululaki 351/2003, 4§.) Koulu vastaa kaiken yllämainitun toimintansa laatutasosta ja jatkuvasta kehittämisestä arvioiden toimintaansa sekä sen vaikuttavuutta (laatujärjestelmä). Ammattikorkeakoululain (564/2009, 9§) mukaisesti koulun toimintaa ja itse laatujärjestelmää arvioidaan myös ulkopuolisen tahon toimesta.

Ammattikorkeakoulut ovat monialaisia korkeakouluja, joiden toiminnassa korostuu alueellinen kehittäminen; toiminnassa otetaan huomioon paikallisen työ- ja elinkeinoelämän muutokset. Työmarkkinoiden ja koulutuksen tulisi siis vastata toisiaan. Opetus muodostuu niiden valmiuksien, tietojen ja taitojen opettamisesta, jotka tulevat hyödyntämään opiskelijaa hänen valmistumisensa jälkeen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010b.) Tarkoituksena on antaa opiskelijalle sekä teoreettiset tiedot että käytännön ammattitaito. Pää tavoitteena on, että tutkinnon suorittanut työskentelee itsenäisesti alansa asiantuntijatehtävissä, kehitystyössä tai yrittäjänä. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010d, 10.) Opintojen tavoitteena on myös antaa opiskelijalle riittävä viestintä- ja kielitaito sekä opiskelemansa alan kansainvälisen toiminnan edellyttämät valmiudet (VNa 423/2005).

Ammattikorkeakouluissa suoritettavat tutkinnot ovat ammatillispainotteisia korkeakoulututkintoja (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010b). Tutkintoon johtavat opinnot järjestetään koulutusohjelmina. Koulutusohjelmat ovat ammattikorkeakoulun suunnitteleimia ja järjestämiä opintokokonaisuuksia, jotka suuntautuvat johonkin työelämän ammatillista asiantuntemusta edellyttämään tehtäväalueeseen ja sen kehittämiseen. (VNa 352/2003.)

Ammattikorkeakoulututkinnon suorittaminen kestää koulutusohjelman laajuudesta riippuen 3,5 - 4,5 vuotta. Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon edellytyksenä on ammattikorkeakoulututkinto tai muu soveltuva tutkinto sekä tämän lisäksi alalta on oltava noin kolmen vuoden työkokemus tutkinnon suorittamisen jälkeen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010b.) Opintojen mitoituksen peruste on opintopiste, ja opintojaksot pisteytetään niiden edellyttämän työmäärän mukaan. Yhden lukuvuoden opintojen suorittamiseen keskimäärin vaadittava 1600 tunnin työpanos vastaa 60 opintopistettä. (VNa 497/2004.)

Koulutusohjelman opetussuunnitelma kertoo tavoitteet ja toimenpiteet, joilla koulutus aiotaan toteuttaa (Helakorpi–Olkinuora 1997, 11). Ammattikorkeakoulun opinnot ja niihin kuuluva opetus järjestetään opintojaksoina, jotka ovat joko pakollisia, vaihtoehtoisia tai vapaasti valittavia. Koulutusohjelman opetussuunnitelmassa näkyy kunkin opintojakson tavoitteet, käsiteltävä asiakokonaisuus, laajuus opintopisteinä, opetuksen ja harjoittelun määrä sekä vaadittavat suoritukset. (VNa 497/2004.)

Ammattikorkeakoulututkintoon johtaviin opintoihin kuuluu perus- ja ammattiopintoja, vapaasti valittavia opintoja, ammattitaitoa edistävää harjoittelua sekä opinnäytetyö (VNa 352/2003). Perusopinnot antavat opiskelijalle laajalajaisen yleiskuvan opiskelemansa alan asemasta ja merkityksestä yhteiskunnassa. Tavoitteena on perehdyttää opiskelija alan yleisiin teoreettisiin perusteisiin ja viestintään sekä antaa hänelle kielitaito. Ammattiopinnoissa opiskelija perehtyy opiskelemansa alan keskeisiin ongelmakokonaisuuksiin ja sovellutuksiin sekä niiden teoriapohjaan. Opinnot ovat kattavia ja perusteellisia, jotta opiskelija kykenisi valmistuttuaan työskentelemään itsenäisesti alan asiantuntijatehtävissä ja yrittäjänä sekä osallistumaan työyhteisön kehittämiseen. Vapaasti valittavissa opinnoissa opiskelijalla on mahdollisuus syventää ja täydentää ammatillista osaamista ja/tai laajentaa tutkintonsa sisältöä oman mielenkiintonsa mukaan. Harjoitteluissa opiskelija saa mahdollisuuden soveltaa koulussa oppimiaan tietoja ja taitoja työelämässä. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää ja osoittaa opiskelijan valmiuksia tehdä tietojen ja taitojen soveltamista käytännön asiantuntijatehtävissä. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010d, 10.)

### **3 ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU JA LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMA**

#### **3.1 Rovaniemen ammattikorkeakoulu ja laadunvarmistusjärjestelmä**

Rovaniemen ammattikorkeakoulu (RAMK) on monialainen ammattikorkeakoulu, joka toimii kolmella kampuksella: hyvinvointialat, palvelualat ja tuotantolat. RAMK:ssa on kuusi koulutusala, joissa on yhteensä 11 suomenkielistä ja kolme englanninkielistä AMK-tutkintoon johtavaa koulutusohjelmaa sekä viisi ylempään AMK-tutkintoon johtavaa koulutusohjelmaa. (Antikainen ym. 2009, 15.) Tutkinnot ovat 210 tai 240 opintopisteen laajuisia ja opiskeluaika on koulutusohjelmakohtaisesti 3,5 tai 4 vuotta; ylempään AMK-tutkintoon johtavien koulutusten laajuus on 60 tai 90 opintopistettä ja opiskeluaika on 1 tai 1,5 vuotta (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010d, 9).

RAMK:n tehtävänä on kouluttaa opiskeltavien alojen osaajia hyödyntäen uusinta teknologiaa. Sen tehtävänä on myös harjoittaa alueen elinkeinoelämää ja hyvinvointia edistävää soveltavaa tutkimus- ja kehitystyötä sekä rakentaa Lapin tulevaisuutta asiakaslähtöisesti ja aktiivisesti maakunnan kehitystyöhön osallistuen. RAMK:n avainosaamisalueet ovat liiketoimintaosaaminen ja yrittäjäyys, pohjoisen luonnon kestävä käyttö, terveyden edistäminen ja hyvinvointi sekä informaatioteknologian hyödyntäminen. Koulutusohjelmien opetussuunnitelmissa (ops) esitetään tutkintoon kuuluvat opintojaksot ja niiden tavoitteet. Kunkin opintojakson toteutussuunnitelmassa kerrotaan opintojakson tavoitteet ja oppimistulokset. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2006, 3; 2010d, 10–11.)

Ammattikorkeakoululain (564/2009, 9§) mukaan ammattikorkeakoulujen tulee kehittää ja arvioida jatkuvasti toimintaansa. RAMK tekee tätä työtä laadunvarmistusjärjestelmänsä kautta, joka on osa RAMK:n toiminnan ohjaus- ja johtamisjärjestelmää (kuvio2).



Kuvio 2. RAMK Laadunvarmistusjärjestelmä (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2008, 5)

Laadunvarmistusjärjestelmän tavoitteena on tuottaa tietoa korkeakoulun toiminnan kehittämiseen, tuoda esille hyvät käytänteet ja kehittämiskohteet sekä antaa jokaiselle ramkilaiselle työvälineet toiminnan jatkuvaan parantamiseen. Järjestelmän ydin on jatkuva kehittäminen (kuvio 2). Ensin määritellään tavoitteet, joihin pyritään tarkoituksenmukaisella toiminnalla. Tavoitteiden saavuttamista seurataan, toimintatapoja arvioidaan ja saatujen tulosten pohjalta tehdään kehittämistoimenpiteitä. Tämä niin sanottu laatusykli toimii organisaation ja prosessien kaikilla tasoilla, joten myös opetustoiminnassa tulisi näkyä laatusyklin eri vaiheet. Tämän lisäksi RAMK:n toimintaa ohjaa ulkoisesti kansainvälinen, kansallinen ja alueellinen ohjaus, kuten esimerkiksi lainsäädäntö ja elinkeinoelämä. Asiakkaiden, sekä sisäisten että ulkoisten, tarpeet ja sidosryhmäyhteistyö otetaan huomioon jokaisessa toiminnan vaiheessa. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2008, 3-5; Antikainen ym. 2009, 19–21.)

RAMK on määritellyt laatupolitiikan keskeisimmäksi laatutavoitteeksi opiskelijan oppimisen (Antikainen ym. 2009, 30). Koulu kehittää jatkuvasti opetustoimintaansa, ja tätä kehitystyötä ohjaavat mm. toimintaympäristön tarpeet, strategiset linjaukset sekä opetustoimintaa ohjaavat arvot ja oppimismahdollisuudet. Kehitystyön tulos näkyy opetussuunnitelmissa, joiden pohjana ovat työelämän edellyttämien kompetenssien ja osaamisvaatimukset. Opetussuunni-

telmissä pyritään siis siihen, että ne ovat mahdollisimman työelämälähtöisiä ja että niissä näkyvät ne ydinaineokset, joilla osaamisvaatimukset pystytään saavuttamaan. Niiden avulla opiskelijalla tulisi olla mahdollisuus kehittyä alansa asiantuntijaksi. Opetussuunnitelmissa huomioidaan, että niissä varataan opiskelijoille riittävä aika oppimiseen. Opintojen laajuudet mitoitetaan ja määritellään siten, että ne vastaavat opiskelijan niihin tarvitsemaa työmäärää. Opetussuunnitelmien kehitystyöllä on tavoitteena tehdä koko RAMK:n opetussuunnitelmasta valtakunnallisesti ja kansainvälisesti vertailukelpoinen ja kilpailukykyinen. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2006, 5.)

Opetussuunnitelmia analysoidaan jatkuvasti erittäin tarkasti ja niitä uudistetaan tarvittaessa. Uudistustyötä tehtäessä on tärkeää, että koulutusohjelmat ottavat myös opiskelijat mukaan opetussuunnitelmatyöhön. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2006, 5.) Siksi RAMK toteuttaa vuosittain koko koulun kattavan opiskelijapalautekyselyn (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2011). Tämän lisäksi koulussa on käytössä vaihtelevia opettajakohtaisia kyselyjä ja suoran opiskelijapalautteen keruuta, mutta näitä ei dokumentoida järjestelmällisesti. Palautteiden ja kyselyjen keskeinen palaute tulisi dokumentoida paremmin, jotta siitä olisi enemmän hyötyä jatkossa. RAMK:n tulisi täten vielä enemmän hyödyntää opiskelijoiden antamaa välitöntä palautetta toimintansa kehittämässä. (Antikainen ym. 2009, 51, 66.)

### **3.2 Yleistä liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmasta**

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma on ollut osa Rovaniemen ammattikorkeakoulun koulutusjärjestelmää vuodesta 1997 lähtien (Sirviö 2011). Koulutusohjelma on 210 opintopisteen laajuinen ja 3,5 vuotta kestävä koulutus, joka johtaa liikunnan ammattikorkeakoulututkintoon ja jonka nimikkeenä on liikunnanohjaaja (AMK). Koulutusohjelman tavoitteena on kasvattaa liikunta-alan asiantuntijoita; koulutuksesta valmistuvalla on valmiudet toimia liikunnan organisointi-, ohjaus- ja esimiestehtävissä. Työtehtävät ovat moninaiset, kattuen eri väestö- ja ikäryhmien ohjaustehtäviä sekä liikunta-alan yhteiskunnallisia, hallinnollisia, työterveydellisiä, valmennuksellisia ja kaupallisia tehtäviä. Liikunnanohjaajia työskentelee mm. seuraavilla ammattinimikkeillä: liikunnanohjaaja, erityisliikunnanohjaaja, junioripäällikkö, liikuntasihteerit, luontoliik-

kunnan kouluttaja, seikkailupäällikkö, seurakehittäjä, valmennuspäällikkö ja yrittäjä. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010b: 2010d, 84.)

Koulutusohjelma on laaja-alainen ja monipuolinen, ja sen oppimisympäristö korostaa itseohjautuvuutta ja yhteistoiminnallisuutta. Opiskelu on toiminnallista ja käytännönläheistä, joten tietoja ja taitoja sovelletaan aitoihin työ- ja toimintatilanteisiin koko opiskelun ajan. Tällä pyritään siihen, että opiskelijan siirtyminen työelämään on mahdollisimman luontevaa. Oppimisympäristö ja moderni oppimiskäsitys luovat pohjan monipuoliselle liikuntaosaamiselle sekä henkilökohtaiselle kasvulle ja kehitykselle. Nämä johtavat siihen, että opiskelijalla itsellä on omien opintojensa suunnittelussa suuri vastuu. Opiskelijan tulee pohtia mm. opintojen rytmitystä ja omia urasuunnitelmia sekä tehdä näiden pohjalta oppimistavoitteita sekä valinnaisia opintoja koskevia ratkaisuja. Pääpaino opinnoissa on liikuntakasvatuksessa ja terveyden edistämisessä, mutta opiskelija saa myös vahvat eväät liiketoimintaosaamiseen ja yrittäjyyteen, ja he tutustuvat liikunta-alan testaus- ja tutkimustoimintaan. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2007b, 109; 2010b; 2010d, 84.)

### **3.3. Syventävät ammattiopinnot liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa**

#### **3.3.1 Yleistä koulutusohjelman syventävistä ammattiopinnoista**

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman syventävien ammattiopintojen tavoitteena on laajentaa opiskelijan asiantuntemusta. Syventävien ammattiopintojen kautta saatava asiantuntijuus ei rajoitu vain kyseisiin opintoihin, vaan ne liittyvät läpi tutkinnon kulkeviin useista oppiaineista koostuviin asiantuntijuuden ydinkokonaisuuksiin. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2007a, 26.) Opiskelija käy syventävät ammattiopinnot läpi kolmantena opiskeluvuotenaan ja opinnot ovat laajuudeltaan 15 opintopistettä (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010d, 85).

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman syventävät opinnot ovat muuttuneet vuosien varrella. Koulutusohjelman alkuvuosina, 1997–1999, aloittaneet opiskelijat pystyivät suuntautumaan syventävissä ammattiopinnoissaan joko luontoliikuntaan tai valmennukseen. Vuosien 2000–2003 opetussuunnitelmassa opiskelijalla oli kahden aikaisemman vaihtoehdon lisäksi mahdollisuus suuntautua myös soveltavaan liikuntakasvatukseen. (Sirviö 2011.) Tämän

jälkeen vuosina 2004–2007 aloittaneet opiskelijat pystyivät syventymään ammattiopinnoissaan joko valmennukseen, luontoliikuntaan, soveltavaan liikuntakasvatukseen tai fitnekseen (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2007b, 109).

Syventäviä ammattiopintovaihtoehtoja on pyritty vuosien varrella koko ajan lisäämään, mutta taloudellisten seikkojen takia niitä on jouduttu vähentämään uusimpaan opetussuunnitelmaan. Tällä hetkellä liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa toimitaan vuonna 2008 käyttöön otetun opetussuunnitelman mukaisesti, jossa vaihtoehtoja on vain kaksi, luontoliikunta ja valmennus. (Sirviö 2011.) Syventävät ammattiopinnot kulkevat nykyään nimikkeellä vaihtoehtoiset ammattiopinnot, ja vaikka opintojen laajuus on pysynyt samana verrattuna 2004–2007 opetussuunnitelmaan, uusi opetussuunnitelma on tuonut yhden suuren muutoksen ammattiopintoihin. Opintokokonaisuutta ei enää jaeta kolmeen pienempään opintojaksoon, vaan opinnot ovat yksi iso 15 opintopisteen kokoinen opintojakso. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010d, 86.)

### 3.3.2 Luontoliikunnan syventävät ammattiopinnot

Luontoliikunnan syventävissä ammattiopinnoissa (taulukko 1) opiskelija erikoistuu monipuoliseksi luonto- ja luontoliikunnan asiantuntijaksi sekä perehtyy luontoon liittyviin liikunta- ja vapaa-ajan taitoihin. Opinnoissa hän saa valmiudet sijoittua matkailun ja luontoliikunnan opastus-, koulutus- ja kehittämistehtäviin. Liikunnan ja vapaa-ajan 2004–2007 opetussuunnitelman mukaisesti luontoliikunnan opintokokonaisuus oli laajuudeltaan 15 opintopistettä ja siihen kuului lukuvuonna 2009–2010 kolme opintojaksoa: erätaidot, luontoliikunta ja turvallisuus sekä luonto- ja kulttuuritietous. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2007b, 116.) Erätaidot sekä luontoliikunta ja turvallisuus -opintojaksot olivat laajuudeltaan kuusi opintopistettä, kun taas luonto- ja kulttuuritietous oli kolmen opintopisteen laajuinen. Kaikissa opintokokonaisuudessa työtunnit painoittuivat hieman enemmän kontakti- kuin itseopiskelutunteihin (taulukko 1).



Taulukko 1. Luontoliikunnan opintokokonaisuuden opintojaksot sekä niiden työmäärät (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010c)

Opintojakso	Laajuus	Työtunnit yht.	Kontaktitunnit	Itseopiskelutunnit
Erätaidot	6op	160	96	64
Luontoliikunta ja turvallisuus	6op	160	96	64
Luonto- ja kulttuuritietous	3op	80	48	32

**Erätaidot-opintojakson tavoitteet:** *”Opiskelija hallitsee eri vuodenaikoina luonnossa liikkumisen sekä olemisen perustaidot. Hän kykenee myös ohjaamaan näiden taitojen oppimista. Hän pystyy suunnittelemaan ja toteuttamaan erilaisia sekä eri tasoisia vaelluksia eri vuodenaikoina, erilaisissa olosuhteissa. Opiskelija ymmärtää jokamiehen oikeudet sekä -velvollisuudet ja hänen toimintansa noudattaa kestävän kehityksen periaatetta. Opiskelija tuntee retkeilyyn liittyvät välineet ja varusteet, ja hallitsee niiden käytön sekä huollon. Hän osaa valmistaa ravintoa luonnossa, sekä myös hankkia ravintoa luonnosta. Opiskelija hallitsee erätaitoihin liittyvien kädentaitojen perusteet. Hän tietää luonnossa selviytymisen sekä eräperinteen perusteet.”* (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010c.)

**Luontoliikunta ja turvallisuus -opintojakson tavoitteet:** *”Opiskelija osaa käytännössä yleisimpien seikkailuliikuntalajien perusteet sekä saa valmiuden osallistua lajiliittojen auktorisoituihin ohjaajakoulutuksiin sekä näyttökokeisiin. Opiskelija ymmärtää jatkuvan harjoittelun merkityksen lajitaitojen ylläpidossa suurriskisissä lajeissa. Hän kykenee järjestämään luottamusta, rohkeutta ja yhteistoimintaa kehittäviä harjoituksia. Opiskelija pystyy myös järjestämään fyysisesti sekä psyykkisesti turvallisia kiipeily-, laskeutumis- ja muita seikkailullisia kokemuksia sekä käyttämään niitä osana seikkailukasvatusta. Opiskelija osaa tunnistaa yleisempien seikkailuliikuntalajien yleisimmät riskitekijät ja osaa välttää niitä toiminnassaan. Opiskelija osaa laatia turvallisuusasiakirjan liitteeksi vaaditut turvallisuussuunnitelmat käytännön toiminnoista sekä suurriskisistä toiminnoista. Opiskelijalla on riittävä ensiapuvalmius, hän osaa tarvittaessa toimia onnettomuustilanteissa, vaihtelevissa olosuhteissa ja ympäristöissä. Opiskelija on käynyt läpi alkusammutuskoulutuksen. Opiskelija osaa hyödyntää luonnon moninaiset mahdollisuudet järjestämässään toiminnossa. Hän tuntee useita viihdeellisiä ohjelmia, pelejä, leikkejä, joita hän tar-*

vittaessa käyttää osana järjestämässään tilaisuuksissa.” (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010c.)

**Luonto- ja kulttuuritietous -opintojakson tavoitteet:** ”Opiskelija tietää ekologian perusteet. Hän tunnistaa tavallisimmat eläin-, kasvi- ja sienilajit sekä arvostaa luonnon monimuotoisuutta. Hän tuntee myös ilmaston, tähtitaivaaseen ja sen tarkkailuun, ilmakehän ilmiöihin sekä vesistöihin ja maaperään liittyvät perusasiat. Opiskelija hallitsee Lapin luontoon ja kulttuuriin liittyviä asioita, sekä tietää myös muiden maakuntien luontotietouden ja luontoliikuntamahdollisuudet.” (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010c.)

### 3.3.3 Valmennuksen syventävät ammattiopinnot:

Valmennuksen syventävissä ammattiopinnoissa (taulukko 2) opiskelija erikoistuu monipuoliseksi valmentamisen asiantuntijaksi ja saa valmiudet toimia liitto-, alue- ja seuratasolla valmentajana ja kouluttajana. Liikunnan ja vapaa-ajan 2004–2007 opetussuunnitelman mukaisesti valmennuksen opintokokonaisuus oli laajuudeltaan 15 opintopistettä. Siihen kuului lukuvuonna 2009–2010 kolme opintojaksoa: kokonaisvaltainen valmennus, valmennusfysiologia ja testaaminen sekä urheilijan terveys. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2007b, 116.) Kokonaisvaltainen valmennus sekä valmennusfysiologia ja testaaminen, olivat molemmat kuuden opintopisteen laajuisia. Kokonaisvaltainen valmennus painottui enemmän itseopiskelupuoleen, kun taas valmennusfysiologiassa ja testaamisessa korostui kontaktitunnit. Urheilijan terveys -opintojaksossa työtunnit menivät tasan (taulukko 2).

Taulukko 2. Valmennuksen opintokokonaisuuden opintojaksot sekä niiden työmäärät (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010c)

Opintojakso	Laajuus	Työtunnit yht.	Kontaktitunnit	Itseopiskelutunnit
Kokonaisvaltainen valmennus	6op	160	66	94
Valmennusfysiologia ja testaaminen	6op	160	94	66
Urheilijan terveys	3op	81	40	41

**Kokonaisvaltainen valmennus -opintojakson tavoitteet:** ”Opiskelija on tietoinen valmennustoiminnan merkityksestä yksilöllisen kehittymisen tukijana ja osana ympäröivää yhteiskuntaa. Hän tiedostaa valmentajan eettisen vastuunsa, ja hänen arvomaailmansa pohjautuu yleisesti hyväksytyihin periaatteisiin. Opiskelija ymmärtää kokonaisvaltaisesti mahdollisuutensa urheilijan

*elämänhallintataitojen lisääntymisen ja urheilussa kehittymisen tukijana. Opiskelija ymmärtää hyvin ihmisen käyttäytymiseen vaikuttavia yksilöllisiä tekijöitä urheilusuorituksessa, yksilöiden välisessä kanssakäymisessä ja ryhmien sisäisessä vuorovaikutuksessa. Urheiluvalmennuksen perustyökaluina pidetyt lajiansalyysi, urheilija-analyysi ja valmennuksen ohjelmointi ovat opiskelijan jokapäiväisessä käytössä.” (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010c.)*

**Valmennusfysiologia ja testaaminen -opintojakson tavoitteet:** *”Opiskelija ymmärtää liikkumisen fysiologiset ja biomekaaniset lainalaisuudet. Hän on perillä fysiologisista erityiskysymyksistä (naiset, lapset, ikääntyneet, kuuma, kylmä, vuoristo-olosuhteet, väsyminen ja aikaero). Opiskelija ymmärtää testaamisen perusidean, osaa tehdä testaussuunnitelman harjoituskaudelle ja toteuttaa sen. Hän hallitsee urheilijoiden fyysisten ominaisuuksien testaamisen niin laboratorio- kuin kenttäolosuhteissa ja osaa soveltaa testeistä saatavaa tietoa valmennustapahtumaan. Uusimpaan valmennustietoon tukeutuen opiskelija hallitsee fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen käytännössä ja ymmärtää harjoitteiden fysiologisen ja biomekaanisen perustan. Hän ymmärtää motorisen taidon merkityksen urheilutaitojen peruselementtinä ja pystyy ohjaamaan urheilijan taitoharjoittelua lajitekniikkaa palvelevaksi.” (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010c.)*

**Urheilijan terveys -opintojakson tavoitteet:** *”Opiskelija tiedostaa terveiden elämäntapojen ja terveydenhoidon merkityksen urheilijan keskeisenä valmentautumisen osatekijänä. Hän tuntee tyypillisimmät urheiluun liittyvät sairaudet ja vammat sekä niiden syyt, hoidon, kuntoutuksen ja ennaltaehkäisyn. Opiskelija ymmärtää teippauksen tarkoituksen ja osaa yleisimmät teippaukset. Hän tiedostaa kehon koostumuksen yhteyden terveyteen ja osaa mitata ja analysoida sitä. Opiskelija kertaa ja syventää tietojaan ravinnon merkityksestä terveydelle ja palautumiselle Hän pystyy suorittamaan ravintoanalyysin ja ohjaamaan harjoittelua sen antamien tulosten ja ravitsemustietouden perusteella. Opiskelija tuntee huippu-urheilijan harjoitteluun liittyvän riskin ylikuntoilasta, sen syyt, oireet, hoidon ja ennaltaehkäisyn. Antidoping -tietojensa pohjalta hän toimii fair play- hengessä kaikissa tilanteissa.” (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010c.)*

## 4 OPISKELU AMMATTIKORKEAKOULUSSA

### 4.1 Opiskelijan vastuu oppimisesta

Oppimisella tarkoitetaan yksilön kokemuksista johtuvia muutoksia hänen tiedoissaan, taidoissaan ja valmiuksissaan. Oppimisen tulokset ilmenevät yksilön toiminnassa. Oppimisessa on oleellista huomata, miten oppii, millainen on oma oppimisprosessi ja mikä on oma oppimistarve. (Rautiainen 1999, 21; Wright 1982, 128–131.) Opiskelijan tulisi oppimistilanteessa motivoitua oppimaan tai kiinnostua opittavasta, hyödyntää aiempien kokemusten pohjalta työstettyjä tietojaan ja taitojaan sekä hallita oppimista ohjaavia tunteita, asenteita ja ihmissuhteita. Nämä ovat oppimisessa välttämättömiä toimintoja. (Keskinen ym. 1991, 9.) Opiskelija ei siis ole oppimistilanteessa niin sanottu tyhjä taulu, vaan oppijan käyttäytymiseen vaikuttaa hänen aikaisemmat taidot ja tiedot sekä hänen asenteet, arvot ja tarpeet. Opettajan tulisi ottaa tämä huomioon opetustilanteessa. (Jokinen–Lehtinen 1999, 15.)

Aikaisemmat kokemukset ja tiedot vaikuttavat siihen, miten opiskelija työstää uusia asioita. Opiskelija tulkitsee opittavia asioita ja muokkaa näkemiään, lukemiaan ja kuulemiaan asioita oman maailmankuvan pohjalta. Uuden tiedon käsittelyssä on olennaista aikaisemman tiedon aktivointi eli uuden, opittavan asian liittäminen aikaisempiin tietoihin. Aktivoituneet aikaisemmat tiedot auttavat tulkitsemaan ja muokkaamaan uutta asiaa, ja tämän tiedon käsittelyn tuloksena myös opiskelijan maailmankuva muuttuu ja rakentuu uudelleen. Omien kokemusten ja aikaisempien tietojen lisäksi oppimiseen vaikuttaa opiskelijan omat tavoitteet, toiveet ja odotukset. Opiskelija asettaa itse omat tavoitteensa asian ymmärtämiseksi, koska vain hän tietää, mihin omalla opiskelullaan pyrkii. Toki omien tavoitteiden ja odotuksien täytyminen saattaa riippua siitä, minkälaisia päämääriä opettaja asettaa opinnoille. Oma kokemus opiskelun tärkeydestä kuitenkin vaikuttaa eniten siihen, kuinka syvästi ja minkälaisella innolla opiskelija paneutuu opittavana olevaan asiaan. (Lindberg 1994, 12–13.)

Yksi nykyajan hallitsevista oppimiskäsityksistä on konstruktivismi (Kotila 2003,14). Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan uutta tietoa omaksutaan käyttämällä aiemmin opittua, ja oppiminen on oman toiminnan tulosta. Oppijan näkemys omasta roolista on tärkeä, ja se riippuu paljon hänen itse-

tunnostaan. Eli tulee tietää, onko oppija itse vastuussa oppimistoiminnasta, vai odottaako hän ohjausta. Toimintaa ohjaa sen tavoite, ja tavoitetta ohjaavat oppimisen kriteerit. Oppimista säätelee kuitenkin se, mitä oppija tekee. Opiskelijan olisi tiedostettava, mitä hän kulloinkin opittavasta asiasta ymmärtää ja osaa ja mitä ei. Erityisesti itsearviointitaitojen kehittäminen tavoitteellisen oppimisen työvälineiksi on tärkeää. Sosiaalisella vuorovaikutuksella on keskeinen rooli oppimisessa, koska silloin oppijalla on mahdollisuus reflektoida omia ajatuksiaan niin itsekseen kuin vastavuoroisesti muiden kanssa. (Rauste-von Wright–Wright 1994, 18–19.)

Oppimisprosessissa oppimisympäristö ja oppija muovaavat samalla myös toisiaan, kun opiskelija konstruoi oppimaansa tietoa. Laadullisesti korkeatasoista oppimista ja oppijaa on luonnehdittu seuraavalla tavalla: pystyy itse löytämään relevanttia tietoa, pystyy hakemaan ja tunnistamaan jo aiemmin omaksumaansa tietoa, pystyy havaitsemaan vanhan ja uuden tiedon välisiä suhteita, pystyy tuottamaan uutta tietoa, pystyy käyttämään tietoaan ongelmanratkaisemisessa, pystyy kommunikoimaan omaamaansa tietoa toisille, ja haluaa tietää enemmän. (Nummenmaa 2002, 130.)

Oppimistulos on monen asian yhteissumma. Opiskelijan kyvyt, motivaatio ja opiskeluun käytetty aika vaikuttavat yhdessä opiskelun lopputulokseen. Jos opiskelijalla on puutteita yhdelläkään osa-alueella, hänen oppimistulokset ovat huomattavasti alhaisempia. Kun opiskelijoilla on parempi ymmärrys siitä, miten kyvyt, motivaatio, opiskeluaika ja työtavat vaikuttavat oppimistuloksiin, heillä on myös parempi kyky tehdä tarvittavia muutoksia omassa opiskelussa. Heillä on myös todennäköisesti realistisemmat odotukset opiskelutuloksista. Opiskelijat pystyvät täten ottamaan enemmän henkilökohtaista vastuuta omista oppimistuloksista, sen sijaan, että syyttäisivät vain opettajaa heikoista tuloksista. (Hudson–Nonis 2006, 151, 157.)

#### **4.2 Ammattikorkeakoulu oppimisympäristönä**

Oppimista ei voi erottaa siitä ympäristöstä, jossa se tapahtuu. Vaikka oppija itse rakentaakin omaa maailmankuvaa, oppiminen tapahtuu jossakin ympäristössä. Oppimistilanne ei siis ole täysin subjektiivinen ja ulkonaisista tekijöistä riippumaton. (Lindberg 1994, 13). Oppimisympäristöllä tarkoitetaan perinteisesti fyysistä, psyykkistä, sosiaalista, kognitiivista ja emotionaalista ym-

päristöä, jossa opetustoiminta toteutuu. Oppimisympäristössä on keskeistä opettajan ja opiskelijan sekä opiskelijoiden keskinäinen vuorovaikutus, erilaiset toimintatavat ja oppimistehtävät. (Nummenmaa 2002, 128.) Nämä oppimista ympäröivät tekijät joko edistävät tai rajoittavat oppimista (Lindberg 1994, 13).

Ammattikorkeakoulussa oppimisympäristö on avoin, innovatiivinen, monialainen, kansainvälinen ja opiskelijakeskeinen. Konstruktivistinen oppimiskäsitys vaikutti ammattikorkeakoulujen perustamisvaiheessa koulujen oppimisympäristön muodostumiseen. Konstruktivistisessa oppimisympäristössä oppiminen tapahtuu mahdollisimman realistisessa yhteydessä eli käytännönläheisyys on tärkeää. Oppiminen perustuu opettajien ja opiskelijoiden yhteistoimintaan, ja oppimisessa hyödynnetään ammattikorkeakoulun monialaisuutta ja moniammatillisuutta. Opiskelijaa rohkaistaan olemaan omaaloitteinen ja itsenäinen. Hänen oppimista arvioitaessa katsotaan koko oppimisprosessia sekä opiskelijan työskentelyn käytännönläheisyyttä. (Nummenmaa 2002, 130–131.)

Korkeakouluopetuksen päätavoitteena on opettaa sellaiset tiedot ja taidot, joita opiskelija pystyy hyödyntämään myöhemmin työelämässä. Pyrkimyksenä on opiskelijan maailmankuvan rikastuttaminen ja tarkentaminen. (Keskinen ym. 1991, 9.) Ammatillinen osaaminen vaatii sekä teoria- että käytännön osaamista. Nämä kaksi osa-aluetta eivät kuitenkaan ole erillään, vaan ne liittyvät läheisesti toisiinsa. Ammatillinen osaaminen koostuu kirjatieidosta, käytännöllisestä tiedosta sekä kokemuksellisesta tiedosta. Kirjatieto käsittää teorian, joka liittyy kyseessä olevaan ammattisisältöön, kun taas käytännöllinen tieto tarkoittaa niitä toimintamalleja, joita esiintyy käytännön työpaikoilla. Kokemuksellista tietoa työntekijä saa opiskellussa ja käytännön työssä, ja tämä tieto on henkilökohtaisempaa verrattuna teoria- ja käytännölliseen tietoon. (Helakorpi–Olkinuora 1997, 16–17.)

Rovaniemen ammattikorkeakoulun oppimiskäsityksessä korostuu opiskelijan aktiivinen rooli ja vastuu sekä sitoutuminen yhteistoiminnalliseen ja tutkivaan työtapaan. Opettaja ei olekaan tiedon jakaja, vaan enemmänkin osaamisen ohjaaja. Hän ohjaa opiskelijoita tiedon ymmärtämiseen, tuottamiseen ja soveltamiseen ammattialaan. Koulutuksessa ja opetuksessa opiskelijoita tue-

taan siten, että heille kehittyy opiskeluaikana riittävä itseluottamus ja pätevyys toimia ammatissaan ja halua kehittyä alansa asiantuntijoiksi. RAMK:n perus- ja ylemmät tutkinnot sekä työelämän jaksot suunnitellaan siten, että ne muodostavat asiantuntijuuteen johtavan kokonaisuuden. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2006, 4.)

RAMK:n opetustoimintaa ohjaavia arvoja ovat vastuullisuus, oppivuus ja avoimuus. Vastuullisuudella RAMK tarkoittaa sitä, että koulun on huolehdittava koulutuksen saavutettavuudesta, sen tulee tukea elinikäistä oppimista, huolehtia oppimisympäristöistä sekä kehittää jatkuvasti opetusta. Oppivuus merkitsee kykyä osallistua aktiivisesti muutokseen, sitoutumista ja osaamisen kehittämistä Lapin alueella. Opetuksen kannalta oppivuus edellyttää yksilöllisten valintojen tukemista monimuotoisilla opetusratkaisuilla ja palautetiedon hyödyntämistä opetuksen kehittämisessä. Avoimuus tarkoittaa opetussuunnitelmien julkisuutta, toteutusten avoimuutta ja yhteistyötä opetuksen suunnittelussa. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2006, 3.) Sekä opettajilla että opiskelijoilla on RAMK:ssa vastuu oman työn laadusta ja kehittämisestä. Heillä on myös vastuu oppimisesta sekä palautteen antamisesta ja vastaanottamisesta (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010a.)

## 5 ITSEOHJAUTUVUUS JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

### 5.1 Itseohjautuvuus

Itseohjautuvalla opiskelutaidolla tarkoitetaan opiskelijan oma-aloitteisuutta, vastuullisuutta, suunnitelmallisuutta ja tehokasta toimintaa erilaisissa opiske- lutehtävissä ja -tilanteissa. Tukemalla ja kehittämällä näitä ominaisuuksia, opettaja saa esiin opiskelijan itseohjautuvuuden. Opettajan tulisi täten suun- nitella tehtävät, opetustilanteet ja -muodot siten, että ne edistävät opiskelijan kehitystä. Oppimistoiminnan kuuluisi olla itsenäistä, täten vähentäen opetta- jan panosta. Opettajan pitäisi olla enemmänkin oppimisprosessin ohjaaja eli hänen tulisi ohjata opiskelijaa tekemään itsenäisiä ratkaisuja. Uudet oppimi- sen ja opetuksen muodot pyrkivätkin juuri tähän. Opettajan tulee silti muistaa arvioida opiskelijan toimintaa sekä antaa hänelle yksilöllistä palautetta. Pa- lautteen saaminen on yksi tärkeimmistä tekijöistä, kun halutaan kehittää opiskelijan itseohjautuvuutta, oli sen antajana sitten opettaja tai vaikkapa muut opiskelijat. Tämän lisäksi myös opiskelijoiden tulisi antaa opettajalle palautetta opetustoiminnasta, koska siten opiskelija tulee samalla arvioineek- si omaa opiskeluaan ja siihen vaikuttavia tekijöitä. (Keskinen ym. 1991, 7, 33, 79.)

Itseohjautuvalla opiskelijalla on halu ja kyky ottaa omasta oppimisesta täysi vastuu. Tämä tulisi olla myös korkeakouluopiskelijoiden tavoite, ja opiskelijan tulisi saavuttaa se aloittaessaan viimeisen vuoden opintojaan. Itseohjautuva opiskelija asettaa itse omat tavoitteensa ja hallitsee ajankäyttönsä. Hän osaa arvioida omaa ja toisten oppimista sekä pystyy hyödyntämään tarjolla olevia oppimisresursseja, kuten muun muassa kirjastopalveluja, monipuolisesti. (Jokinen–Lehtinen 1999, 38–39.) Tulee kuitenkin muistaa, että itseohjautu- vuuden aste vaihtelee. Opiskelija ei aina ole yhtä oma-aloitteinen, vastuun- tuntoinen, suunnitelmallinen ja tehokas. (Keskinen ym. 1991, 29.)

Itseohjautuva opiskelija tulee olla joustava toimintatavoissaan, eli hänen kuu- luisi muuttaa opiskelutapojaan tehtävän ja tilanteen vaatimuksen mukaan. Vaikka opiskelija kohtaisi itsestään johtumattomia motivaatio- ja mielek- kyysongelmia, hänen pitäisi yrittää löytää opittavista asioista itseään kiinnos- tavia näkökulmia. (Lindberg 1994, 18.) Opiskelijan kuuluu olla avoin uusille kokemuksille eli hänen pitää olla utelias ja hänellä pitää olla kykyä sietää on-



gelmia ja epävarmuutta. Mutta tämän lisäksi hänellä tulee olla myös rohkeutta kyseenalaistaa opetustoimintaa ja pyrkiä muokkaamaan sitä itsensä kannalta mielekkääksi. (Koro 1992, 43.)

Itseohjautuva oppiminen voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: itseohjautuvuuden mahdollistama oppimisympäristö, oppijan oppimistaidot ja oppijan orientoituminen eli suuntautuminen oppimiseen. Nämä kolme osa-aluetta ovat vuorovaikutuksessa keskenään, ja ne muodostavat itseohjautuva oppimisprosessi. Oppimisympäristön tulisi olla sellainen, jossa opiskelijalla on aktiivinen rooli ja jossa hänen edellytetään jäsentävän oppimateriaalia erilaisien tehtävien avulla. Oppimistaidoilla tarkoitetaan sitä, että opiskelija hallitsee omaa oppimistoimintaansa ja kehittää toimintatapojaan. Hänen tulee muun muassa pohtia, miten hän hahmottaa uuden opittavan asian tai millä tavalla hän pyrkii liittämään uuden asian aikaisempiin tietoihin. Itseohjautuvuuteen vaikuttaa myös opiskelijan orientoituminen opittavaan asiaan ja oppimistilanteeseen. Itseohjautuva opiskelija on motivoitunut eli hän on kiinnostunut opittavasta asiasta. Tämän lisäksi hänen oppiminen on tehtäväsuuntautunutta eli opiskelua ohjaa enemmänkin itse oppimistehtävä eikä opettaja. (Lindberg 1994, 17–18.)

Megan Gerhardtin (2007, 11, 14–15) toteuttamassa tutkimuksessa huomattiin, että opiskelijoille pystyy opettamaan itseohjautuvuutta tavallisessa luokahuoneopetustilanteessa. Tutkimuksessa opiskelijaryhmille pidettiin neljä opetustuokiota itseohjautuvuuteen liittyvistä aiheista, jotka olivat itsearviointi, tavoitteiden asettaminen, ajankäyttö sekä itsesäätely. Luentojen tavoitteena oli saada opiskelijat ymmärtämään, miten tärkeää heidän on oppia itseohjautuvaksi sekä saada heidät tajuamaan, miten tämän taidon hallinta vaikuttaa heidän opiskeluun. Tutkimuksessa huomattiin, että opiskelijoiden itseohjautuvuusvalmiudet kehittyivät opetustuokioiden jälkeen. Myös itse opiskelijat kokivat itseohjautuvuuden opetteluun arvokkaaksi ja kannattavaksi. Jälkiseurannan mukaan opetustuokit koettiin myös pitkällä tähtäimellä hyödyllisiksi. Opettajien olisi hyvä huomioida tällainen itseohjautuvuuden opettaminen. Näin opettaja pystyy antamaan opiskelijalle tärkeitä ja tarpeellisia taitoja, joista on hyötyä myös opiskeluelämän jälkeen. (Gerhardt 2007, 11, 14–15.)

## 5.2 Motivaatio

Motivaatiolla on opiskelussa keskeinen osuus. Se antaa suuntaa ja voimaa opiskeluun. (Helakorpi–Olkinuora, 1997, 80.) Motivaatio ja oppiminen on siis tiukasti sidottuna toisiinsa. Motivaatio kuvastuu opiskelijan tavoitteissa. Tavoite vaikuttaa siihen, mitä opiskelija pyrkii tekemään, kun taas oppimiseen vaikuttaa se, mitä yksilö tekee ja minkälaista palautetta hän toiminnastaan saa. Toisin sanoen, oppimisessa on tärkeitä sekä tavoitteet että ne keinot, joilla niihin pyritään. Motivaatio näkyy usein siinä, mihin opiskelijan valikoiva tarkkaavaisuus kohdistuu. Yleensä ne asiat, jotka ovat opiskelijan odotusten tai tavoitteiden suuntaisia, ovat myös niitä, jotka jäävät hänen mieleen. (Rauste-von Wright–Wright 1994, 34–36.)

Opiskelijan motivaatiota pidetään itseohjautuvan opiskelutaidon ytimenä. Se, kuinka korkeita tavoitteita opiskelija asettaa toiminnalleen, miten tärkeänä ja arvokkaana hän pitää niiden saavuttamista, millä voimalla ja sitkeydellä hän paneutuu saavuttaakseen tavoitteensa, heijastaa hänen sisäisen motivaation tasoa. Opiskelutilanteissa muutokset motivaation tasossa ilmenevät vaihtuvina, hetkittäisinä tunne- ja/tai vireystiloina. Sekä hyvin voimakas tunnetila että alhainen tai korkea vireystila ovat älyllisten toimintojen kannalta epäedullisia. (Keskinen ym. 1991, 28.) Oppimisen tulisi täten olla mielekästä. Myönteiset oppimiskokemukset ja onnistumisen elämykset ovat tärkeitä myönteisen opiskeluasenteen syntymiselle ja sen vahvistumiselle. (Jokinen–Lehtinen 1999, 14–15.)

Hyvin motivoitunut opiskelija voi kiinnostuksellaan ja halukkuudellaan paneutua asioihin, korvata jopa muita puutteitaan kuten kehittymättömiä aiempia tietojaan ja taitojaan. Korkea motivaatio auttaa opiskelijaa jaksamaan, kun opiskelussa ilmenee ongelmia esimerkiksi töiden kasautuessa. Alhainen motivaatio sekä vaikeus ylläpitää riittävää kiinnostusta ja halukkuutta johtaa siihen, että opiskelija asettaa itselleen alhaisia tavoitteita, ei pyri ponnistelemaan saavuttaakseen tavoitteensa tai luovuttaa kohdatessaan vähäisiäkin esteitä. (Keskinen ym. 1991, 28.)

Opettaja pystyy omilla toimillaan vaikuttamaan opiskelijan sisäisen motivaation syntymiseen. Opettajan tulisi olla kärsivällinen ja kannustava sekä tukea opiskelijoita. Hänen täytyisi tehdä itseopiskelutehtävistä sellaisia, että ne ovat

oikein suhteutettuna opiskelijan kykyihin ja valmiuksiin. Tehtävien pitäisi olla tarpeeksi haastavia opiskelijalle, ja niiden tulisi olla vaihtelevia ja mielenkiintoisia, jotta vältettäisiin opiskelijan kyllästyminen. Opettajan pitäisi esitellä tehtävät oppimismahdollisuuksina, koska tällöin opiskelija ymmärtää, mitä hän itse hyötyy tehtävän teosta. (Peltonen–Ruohotie 1992, 20.)

### 5.3 Opiskelun suunnittelu

Opiskelun suunnittelu on tärkeä osa itseohjautuvuutta. Jos haluaa menestyä opinnoissaan, on opiskeluun keskityttävä ja paneuduttava. Sitä ei voi tehdä vain ohimennen työn ja harrastusten ohella. Itseohjautuvaan opiskelutaitoon kuuluu taito tehdä ja toteuttaa tehokkaita opiskelusuunnitelmia. Ajankäyttö tulisi suunnitella mahdollisimman tarkasti, jotta opiskelu olisi tehokasta, ja aikaa jäisi myös muulle elämälle. Tällä lievennetään myös kuormittavuuden tunnetta. (Keskinen ym. 1991, 41.) Ammattikorkeakouluopiskelijalta vaaditaan paljon aktiivisuutta, koska opiskelu sisältää kontaktituntien lisäksi harjoitelmia ja itsenäistä opiskelua (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010d, 10). Korkeakouluopiskelu vaatii paljon itseopiskelua, joten opiskelijalla on itsellään päävastuu opiskelusta ja omien opintojensa suunnittelusta. Opiskelijan pitää kyvetä opiskelemaan itsenäisesti. (Laakkonen 2003, 275.)

Opiskelijan on määriteltävä oppimistavoitteensa, ennen kuin hän voi yleensä ryhtyä suunnittelemaan opiskeluaikataulua. Opintojaksoille asetaan yleiset tavoitteet, joihin jakson aikana pyritään. Näiden tavoitteiden toteutuminen omalta osalta on kuitenkin henkilökohtainen asia, joten omakohtainen tavoitteiden pohtiminen on välttämätöntä. Sen jälkeen kun tietää, mihin opinnoissaan tähtää, voi jakaa tavoitteet osiin ja ryhtyä aikatauluttamaan tavoitteita. Opiskelijan tulee myös pohtia oikeat ja joustavat keinot, joilla hän saavuttaa tavoitteet. (Lindberg 1994, 28.)

Hyvällä suunnittelulla opiskelija pystyy vähentämään kuormittavuuden tunnetta. Tulee kuitenkin muistaa, että kuormittavuus ei tarkoita pelkästään työmäärää tunteina. Kuormittavuuden kokemisen tunteeseen liittyvät kaikki opetuksen osa-alueet, kuten opettajan ammatilliset taidot, pedagogiset taidot, opetuksen suunnittelu ja toteutus, ilmapiiri, oppimateriaalit, arviointi ja tiedotus. Myös koulun ulkopuoliset asiat vaikuttavat opiskelijan kuormittavuuden kokemiseen. (Immonen 2005, 36.)

## 6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää, miten Rovaniemen ammattikorkeakoulun liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelman opiskelijat kokivat syventävien ammattiopintojen itseopiskelutehtävät. Tämän lisäksi selvitettiin opiskelijoiden näkemyksiä opintojaksojen toteutussuunnitelmien toteutumisesta. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada kyseisten opintojen ohjaaville opettajille tietoa opiskelijoiden kokemuksista, jotta he pystyisivät kehittämään itseopiskelutehtäviä.

Tutkimusongelmat olivat seuraavat:

1. Miten opiskelijat kokivat opintojaksojen itseopiskelujen
  - a. kuormittavuuden
  - b. mielekkyyden
  - c. hyödyllisyyden?
2. Miten toteutussuunnitelmien mukaiset itseopiskelujen työtunnit ja tavoitteet todellisuudessa toteutuivat?

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSMENETELMÄT

### 7.1 Tutkimuksen tausta

#### 7.1.1 Tutkimusaiheen muodostuminen

Tutkimusaiheen muodostumiseen vaikutti moni seikka. Aloitin liikunnanohjaaja (AMK) -opinnot vuonna 2007 ja keväällä 2009 osallistuin opiskelijapalautekeskusteluun oman vuosikurssini edustajana. Kokoontumisessa käytiin kouluspäällikön ja yliopettajan johdolla läpi vuosittaisen opiskelijakyselyn tulokset. Opiskelijakysely on Rovaniemen ammattikorkeakoulun internetissä tehtävä kysely, johon jokaisen RAMK:n opiskelijan tulisi vastata kerran vuodessa (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2011). Keskusteluista ilmeni, että opiskelijoiden mielestä opintojaksot eivät ole työmäärältään tasapainossa keskenään. Kahden eri opintojakson itseopiskelujen tuntimäärissä saattaa olla huomattaviakin eroja, vaikka molemmat opintojaksot olisivat samansuuruisia laajuudeltaan ja vaikka itseopiskeluun olisi varattu sama määrä työtunteja. Monen mielestä joillakin opintojaksoilla opiskelija tekee huomattavasti vähemmän tai enemmän työtunteja verrattuna toteutussuunnitelmaan.

Vuosikurssimme suoritti 2004–2007 opetussuunnitelman mukaiset syventävät ammattiopinnot lukuvuonna 2009–2010. Itse suoritin luontoliikunnan opinnot. Kolmannen opiskeluvuoden aikana vuosikurssillamme käytiin jatkuvasti keskustelua neljän eri suuntautumisen eroista niin kuormittavuuden, mielekkyyden kuin hyödyllisyydenkin kannalta. Erityisesti kuormittavuus oli hallitseva puheenaihe. Vertailua tehtiin jatkuvasti, ja keskustelut tuntuivat aina kulminoituvan luontoliikuntaan ja valmennukseen.

Sekä vuosikurssimme keskustelujen että opiskelijapalautekeskustelun pohjalta valitsin opinnäytetyöni aiheeksi luontoliikunnan ja valmennuksen syventävien ammattiopintojen itseopiskelutehtävät. Tutkimuskohteen valintaa vaikutti myös se, että luontoliikunta ja valmennus olisivat jatkossa ainoat vaihtoehdot liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman vaihtoehtoisissa ammattiopinnoissa.

#### 7.1.2 Luontoliikunnan syventävien ammattiopintojen itseopiskelutehtävät

Luontoliikunnan syventäviin opintoihin kuului lukuvuonna 2009–2010 kolme opintojaksoa: erätaidot, luontoliikunta ja turvallisuus sekä luonto- ja kulttuuri-

tietous (taulukko 3). Opiskelijat toteuttivat opintojaksojen ulkopuolella projektin, jossa heidän tuli rakentaa jokin luontoliikuntaan liittyvä tapahtuma. Opiskelijat pystyivät halutessaan korvaamaan projektityötunneilla luontoliikunnan opintojakson itseopiskelutehtäviä. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010c.)

Taulukko 3. Luontoliikunnan syventävien ammattiopintojen opintojaksojen itseopiskelutehtävät ja työtunnit (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010c)

Opintojakso	Itseopiskelutehtävä	Työtunnit
Erätaidot (6 op)	Taitopankki	64
	<b>yht.</b>	<b>64</b>
Luontoliikunta ja turvallisuus (6 op)	Tietopankki	56
	Vertaisarviointi	8
	<b>yht.</b>	<b>64</b>
Luonto- ja kulttuuritietous (6 op)	Luontoliikuntakohde-esitelmä	6
	Opetustuokio	12
	Tunnistustehtävä	14
	<b>yht.</b>	<b>32</b>

Erätaidot-opintojakso oli laajuudeltaan kuusi opintopistettä ja se sisälsi ainoastaan yhden itseopiskelutehtävän, taitopankin (taulukko 3). Opettajan antama tehtävälista sisälsi moninaisia luontoliikuntaan liittyviä tehtäviä, joiden suorittamisesta sai tietyn määrän pisteitä. Kaikkien suoritettujen tehtävien yhteenlaskettu pistemäärä määräsi tehtävästä saadun arvosanan. Tehtävän tarkoituksena oli antaa opiskelijalle käsitys taidoista, joita vaaditaan opastöissä. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010c.)

Luontoliikunta ja turvallisuus -opintojakso oli myös kuuden opintopisteen kokonaisuus, ja se koostui kahdesta itseopiskelutehtävästä, tietopankista ja vertaisarvioinnista (taulukko 3). Tietopankki oli hyvin samankaltainen kuin taitopankki, mutta tehtävien suorittamisen sijaan opiskelijan tuli valita kirjoja luettavaksi opettajan antamasta kirjalistasta. Jokaisesta luetusta kirjasta tuli tehdä noin sivun pituinen reflektointi. Tehtävän tarkoituksena oli kasvattaa opiskelijan tiedollisia valmiuksia. Vertaisarvioinnissa opiskelijan piti arvioida annettujen kriteerien perusteella kahden opiskelutoverin toimintaa kyseisen opintojakson kontaktitunneilla. Nämä opiskelijasta tehdyt vertaisarvioinnit toimivat myös osaltaan opintojakson arvosanaperusteluina. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010c.)

Luonto- ja kulttuuritietous -opintojakso oli laajuudeltaan kolme opintopistettä. Se sisälsi kolme itseopiskelutehtävää: luontoliikuntakohde-esityelmä, opetustuokio sekä tunnistustehtävä. (taulukko 3). Luontoliikuntakohde-esityelmässä opiskelijan tuli pitää 10–15 minuutin esityelmä omavalintaisesta luontoliikuntakohteesta. Opiskelijoiden pitämien esityelmien tarkoituksena oli, että opiskelija tutustuu myös muiden maakuntien luontotietouteen ja luontoliikuntamahdollisuuksiin. Opetustuokio oli ryhmätehtävä, jossa tuli kolmen hengen ryhmässä pitää 45 minuutin luokkaopetustuokio muille opiskelijoille. Tehtävän tarkoituksena oli, että opiskelija perehtyy annettuun luontoliikunta-aiheeseen kattavasti. Tunnistustehtävä oli tentti, jossa opiskelijan tuli tunnistaa kuvista kasveja, lintuja ja nisäkkäitä. Tentin tarkoituksena oli, että opiskelija hallitsee yleisimmät luonnossa esiintyvät kasvit, linnut ja nisäkkäät. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010c.)

#### 7.1.3 Valmennuksen syventävien ammattiopintojen itseopiskelutehtävät

Valmennuksen syventäviin ammattiopintoihin kuului lukuvuonna 2009–2010 kolme opintojaksoa: kokonaisvaltainen valmennus, valmennusfysiologia ja testaaminen sekä urheilijan terveys (taulukko 4). Opiskelijat suorittivat opintojen ohella syventävän harjoittelun (9op) Lapin urheiluakatemiassa, jossa he toimivat eräänlaisina apuvalmentajina. Opiskelijat osallistuivat akatemian aamuharjoitukseen koko 2009–2010 -lukuvuoden ajan, joten monet valmennuksen opintojen itseopiskelutehtävät yhdistettiin urheiluakatemiatöihin. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010c.)

Taulukko 4. Valmennuksen syventävien ammattiopintojen opintojaksojen itseopiskelutehtävät ja työtunnit (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010c)

Opintojakso	Itseopiskelutehtävä	Työtunnit
Kokonaisvaltainen valmennus (6 op)	Valmennusfilosofia	2
	Lajianalyysi ja kausisuunnitelma	35
	Kirjareflektoinnit/-esitelmät	22
	Kirjatentit	35
	<b>yht.</b>	<b>94</b>
Valmennusfysiologia ja testaaminen (6 op)	Testaussuunnitelma	13
	Ravintopäiväkirja-analyysit	13
	Artikkelirefleksiointi	16
	Luento- ja kirjatentit	30
	<b>yht.</b>	<b>66</b>
Urheilijan terveys (3 op)	Artikkeli- /kirjarefleksiointi	10
	Urheiluvammat-esitelmä	10
	Tentti	15
	Tuntitehtävät	6
	<b>yht.</b>	<b>41</b>

Kokonaisvaltainen valmennus -opintojakso oli laajuudeltaan kuusi opintopistettä. Se sisälsi seuraavat itseopiskelutehtävät: valmennusfilosofia, lajianalyysi ja kausisuunnitelma, kirjareflektoinnit ja -esitelmät sekä kirjatentit. Valmennusfilosofia-tehtävässä opiskelijan tuli pohtia esseeseen muodossa omaa valmentajuuttaan apukysymysten pohjalta. Tehtävä toimi orientaationa opintojakson opintoja varten. Lajianalyysin ja kausisuunnitelman tarkoituksena oli, että opiskelija päivittää valitseman urheilulajin viimeisimmän tiedon kokonaisvaltaisen harjoittelun suunnittelun pohjaksi. Tehtävässä tuli perehtyä lajin fyysisiin, taidollisiin ja psykologisiin ominaisuusvaatimuksiin olemassa olevan kirjallisuuden ja tutkimustiedon avulla. Lajianalyysi tuli esitellä luokalle. Kirjareflektoinneissa ja -esitelmissä opiskelijan tuli tutustua huippu- ja kilpaurheiluun liittyvään kirjallisuuteen ja esitellä valittu kirja muille opiskelijoille. Tehtävän tarkoituksena oli, että tutustuessaan erilaisiin valmennuskirjoihin opiskelijat voivat saada monipuolisesti tietoa valmentamisesta ja valmentajuudesta. Tehtävän kautta useampi lähdeosa ja niiden sisältö tulisivat opiskelijoille tutuksi helpottaen mahdollista myöhempää tiedonhakua. Kirjaesitelmien lisäksi opiskelijoiden tuli esitellä annetut osiot kahdesta eri tenttikirjasta, jotka olivat englanninkielisiä. Näiden tarkoituksena oli, että opiskelija orientoituu tenttei-



hin ja tutustuu tenttikirjoihin. Opintojaksolla pidettiin kaksi aineistotenttiä, joiden tavoite oli toimia osana kokonaisvaltaista oppimistapahtumaa ja varmistaa opiskelijan kilpa- ja huippu-urheiluvalmennuksen keskeisempien sisältöjen ymmärrys ja hallinta. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010c.)

Valmennusfysiologia ja testaaminen -opintojakso oli kuuden opintopisteen suuruinen ja sisälsi seuraavat itseopiskelutehtävät: testaussuunnitelma, ravintopäiväkirja-analyysi, artikkelireflektointi sekä luento- ja kirjatentit (taulukko 4). Testaussuunnitelmassa tuli kertoa lyhyesti valitun urheiluryhmän harjoittelun tavoitteista, harjoittelustaustasta ja lajin fyysisistä vaatimuksista. Tehtävässä tuli kertoa, mitä testejä tehdään, milloin ja minkä takia, jonka lisäksi tehtyjä valintoja tuli perustella. Työn teoriaosuus esiteltiin tunnilla. Ravintopäiväkirja-analyysissa opiskelijan piti analysoida Lapin urheiluakatemiaan urheilijoiden ravintopäiväkirjoja, ja tehtyjen analyysien pohjalta opiskelijan tuli antaa urheilijoille sekä kirjallinen että suullinen palaute. Artikkelireflektoinnissa täytyi etsiä kaksi artikkelia itselle mielekkäistä valmennukseen ja testaamiseen liittyvistä aiheista, ja artikkeleista vähintään toisen tuli olla englanninkielinen. Artikkelien sisällöstä piti tehdä kirjalliset reflektoinnit peilaten artikkeleja omaan lajiin, osaamiseen ja kehittymiseen. Reflektoidut artikkelit piti myös esittää suullisesti. Opintojakson aikana pidettiin kaksi tenttiä, joista toinen pohjautui luentomateriaaliin ja toinen tenttikirjoihin. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010c.)

Urheilijan terveys -opintojakso oli laajuudeltaan kolme opintopistettä ja sisälsi seuraavat itseopiskelutehtävät: artikkeli-/kirjareflektointi, urheiluvammaesitelmä ja tentti (taulukko 4). Artikkel- ja kirjareflektoinnissa piti reflektoida yksin tai pareittain kurssin aihealueeseen sopiva, itseä kiinnostava kirja tai kaksi artikkelia. Reflektoinnissa tuli hyödyntää omaa osaamista, ja reflektoidut artikkelit tai kirja tuli esitellä suullisesti. Urheiluvammaesitelmässä tuli valita jokin annetuista urheiluvamma-aiheista ja pitää yksin tai pareittain aihealueen tyyppivammoista esitelmä. Tenttimateriaalina olivat luentomateriaalit ja opiskelijaesitelmät. (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010c.)

## **7.2 Tutkimusote ja -asetelma**

Tutkimukseni oli kvalitatiivinen eli laadullinen tapaustutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin vaan siinä pyritään kuvaa-

maan jotakin tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan tulokinta jostakin ilmiöstä. Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään yleensä pienen määrään tapauksia, ja niitä pyritään analysoimaan mahdollisimman perusteellisesti. Aineiston tieteellisyyden kriteeri ei näin ollen olekaan sen määrä vaan laatu. (Eskola–Suoranta 1998, 18, 61–62.) Tapaustutkimukselle on ominaista, että yksittäisestä tapauksesta tuotetaan yksityiskohtaista, intensiivistä tietoa. Tapaustutkimuksen aineistonkeruussa tavoitellaan ilmiöiden kuvailemista, ja siinä on olennaista, että käsiteltävä aineisto muodostaa kokonaisuuden, eli tapauksen. Tapaustutkimuksessa tutkimuskohteen valinta perustuu joko teoreettiseen tai käytännölliseen intressiin, ja kohteen synnyn selittäminen on olennainen osa tutkimusprosessia. Tutkittava tapaus voi siis valikoitua tutkittavaksi vaikkapa sen takia, että tutkijalla on valmiit yhteydet tutkimuskohteeseen, kuten esimerkiksi organisaatioon. (Eskola–Saarela-Kinnunen 2001, 159–161.)

En asettanut tutkimukselle hypoteeseja, joka laadullisessa tutkimuksessa tarkoittaa sitä, että tutkijalla ei ole lukkoonlyötyjä ennako-olettamuksia tutkimuskohteesta tai tutkimuksen tuloksista. Mutta koska osallistuin itse tutkimuskohteena olleisiin opintoihin, on minulla tietenkin aikaisempia kokemuksia tutkittavasta asiasta. Tällaisessa tilanteessa tutkijan tulee tiedostaa omat tutkimuskohteesta muodotetut ennako-oletukset (Eskola–Suoranta 1998, 19–20).

Tutkimuksen kohdehenkilöinä toimivat neljä liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman opiskelijaa, joista kaksi oli luontoliikunnan ja kaksi valmennuksen syventävien ammattiopintojen lukuvuonna 2009–2010 suorittanutta opiskelijaa. He toteuttivat 2004–2007 -opetussuunnitelmaa. Valitsin vuosikurssini opiskelijat tutkimuskohteeksi siksi, että he olivat kokonaisuudessaan suorittaneet syventävien ammattiopintojen opintokokonaisuuden. Näin heiltä sai myös näkökulman siitä, miten toimivilta itseopiskelutehtävät tuntuivat jälkikäteen. Vuosikurssini sopi kohdejoukoksi myös sen takia, että syventävistä opinnoista oli kulunut vasta puoli vuotta, joten opinnot olivat vielä muistissa.

## 7.3 Aineistonhankinta ja tutkimusmenetelmät

### 7.3.1 Teemahaastattelun rakenne ja teemat

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytin teemahaastattelua. Haastattelua kannattaa käyttää juuri silloin, kun halutaan tietää, mitä ihminen ajattelee ja miksi hän toimii niin kuin toimii. Etuja on myös se, että haastattelijalla on mahdollista selventää ja tarkentaa kysyttäviä asioita. Näin pienennetään väärinkäsityksien määrää. (Sarajärvi–Tuomi 2002, 74–75.) Hirsjärven ja Hurmeen (2000) kehittämä teemahaastattelu pohjautuu Mertonin, Fisksen & Kendallin (1956, 3-4) kehittämään kohdennettuun haastatteluun. Kohdennetussa haastattelussa tiedetään etukäteen, että kaikki haastateltavat ovat kokeneet jonkin tietyn tilanteen. Haastattelija on ennen haastattelua alustavasti selvittänyt kyseisen tilanteen tärkeitä osia, rakenteita ja kokonaisuutta. (Hirsjärvi–Hurme 2000, 47.) Teemahaastattelu toimiikin tutkimuksessani hyvin, koska sen avulla sain parhaiten selville opiskelijoiden kokemuksia ja laajat ja kattavat vastaukset kysymyksiini.

Teemahaastattelu on niin sanottu puolistrukturoitu menetelmä. Siinä haastattelun aihepiirit, teema-alueet, ovat kaikille haastateltaville samat, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa tai järjestystä. Toisin sanoen teemahaastattelu on strukturoidun ja syvähaastattelun välimuoto. (Hirsjärvi–Hurme 2000, 48.) Haastateltavan on pidettävä huoli, että kaikki teema-alueet käydään läpi jokaisen haastateltavan kanssa, mutta niiden järjestys ja laajuus usein vaihtelee haastateltavasta riippuen. (Eskola–Suoranta 1998, 87.) Valitsin teemahaastattelun myös siksi, että sen toteutustapa, teemojen käyttö, tukisi omaa roolia haastateltavana. En omaa aikaisempaa kokemusta haastattelemisesta, joten koin syvähaastattelun liian haasteelliseksi menetelmäksi, kun taas strukturoitu haastattelu olisi antanut liian niukkoja vastauksia.

Haastattelurunkoa (Liite1) aloin hahmotella kolmen eri näkökulman kautta. Rungon muodostumiseen vaikutti syventävien ammattiopintojen opettajien kanssa käymäni keskustelut, tutkimuksen teoreettinen viitekehys sekä omat kokemukseni kyseisistä opinnoista. Tapasin luontoliikunnan ja valmennuksen opinnoista vastaavat opettajat keväällä 2010 ja keskustelin erikseen molempien kanssa siitä, mitä he haluaisivat tältä tutkimukselta. He kertoivat kaipaavansa tietoa siitä, kuinka kuormittaviksi opiskelijat kokivat opintojaksojen it-

seopiskelutehtävät ja kuinka paikkaansapitäviä itseopiskelutehtävien työtunnit olivat. Opettajat halusivat myös tietää, kuinka hyödylliseksi opiskelijat kokivat tehtävät, niin opiskelun aikana kuin opintojen päättymisenkin jälkeen. Tämän lisäksi heitä kiinnostivat opiskelijoiden kehitysehdotukset itseopiskelutehtäviin.

Lähdekirjallisuudessa, joihin viitataan tämän opinnäytetyön kappaleissa 4 ja 5, kerrottiin, että myös opintojen mielekkyydellä on painava vaikutus oppimiseen. Lähdekirjallisuudesta ilmeni, että motivaatiolla, tavoitteilla ja opiskelujen suunnittelulla on suuri merkitys opiskelussa. Erityisesti motivaation merkitys oppimisessa korostui. Kaikilla kolmella on myös vaikutusta opiskelijan kuormittavuuden, mielekkyyden kuin hyödyllisyydenkin tuntemuksiin.

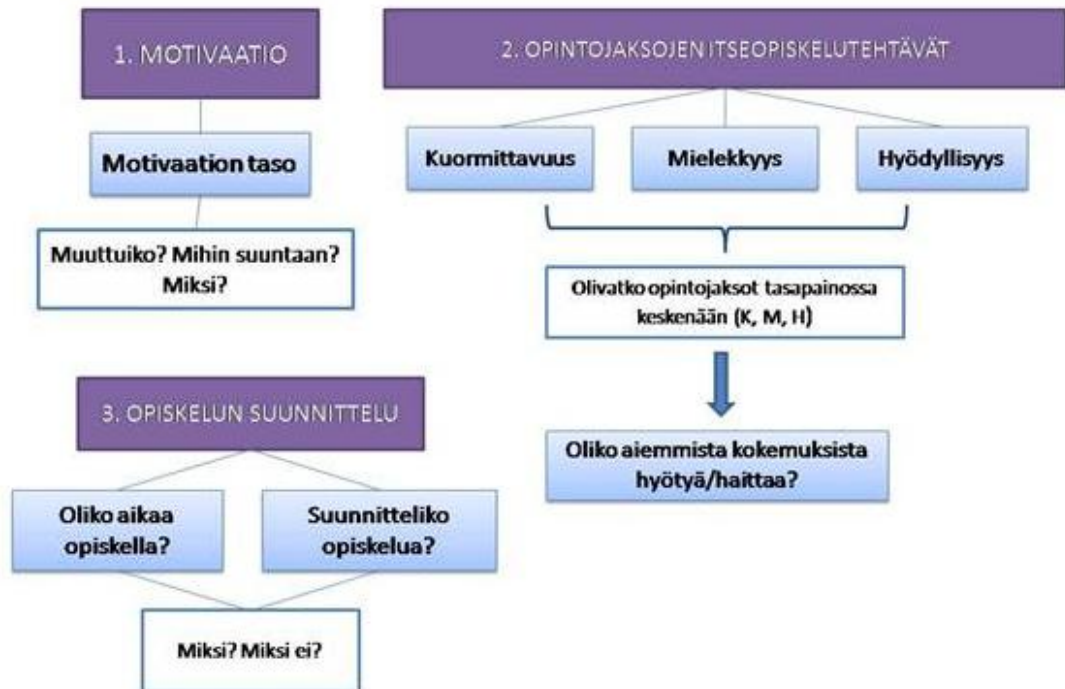
Itseäni kiinnosti yllä mainittujen seikkojen lisäksi se, muuttuivatko opiskelijoiden tuntemukset syventävien opintojen opiskelusta vuoden aikana. Tämä vaikutti myös haastattelurungon pääteemojen muodostumiseen. Halusin yllä mainitun lisäksi selvittää, miten opiskelijat kokivat opintojaksojen toteutussuunnitelmien toteutuneen käytännössä. Omat lisäkseni haastattelurunkoon muodostuivat sisällönanalyysin pohjalta (Hirsjärvi–Hurme 2000, 47). Sisällönanalyysissä tutustuin muun muassa syventäviin ammattiopintoihin, niiden itseopiskelutehtäviin ja toteutussuunnitelmiin. Sisällönanalyysiä pohjusti omat kokemukseni syventävistä ammattiopinnoista.

Haastattelurunko jakautui lopulta neljään eri teemaan (liite 1):

1. Syventävien ammattiopintojen valintaprosessi
2. Itseopiskelutehtävät ja niihin vaikuttavat tekijät
3. Opintojen jälkeiset tuntemukset
4. Toteutussuunnitelmien toteutuminen todellisuudessa

Teema 1, syventävien ammattiopintojen valintaprosessi, ei ollut tutkimusongelmieni kautta välttämätön teema, mutta se toimisi haastatteluissa hyvänä aloituspuheenaiheena. Koin myös, että se saattoi vaikuttaa opiskelijan kokemukseen opinnoista. Teemarungon tärkeimpänä kohtana oli teema 2, itseopiskelutehtävät ja niihin vaikuttavat tekijät, jossa käsiteltiin tutkimusongelmien

kannalta tärkeintä asiaa, eli itseopiskelutehtävien kuormittavuutta, mielekkyyttä ja hyödyllisyyttä (kuvio 3).



Kuvio 3. Teemahaastattelurungon teema 2: Itseopiskelutehtävät ja niihin vaikuttavat tekijät

Teemarungon tehtävä on varmistaa, että kaikista teemoista tulee keskusteltua jokaisen haastateltavan kanssa, joten rungosta kannattaa tehdä itselleen sopiva työväline. (Eskola–Vastamäki 2001, 24.) Niinpä tein lopullisen, haastatteluissa käyttämäni rungon mind map -muotoon, kuten kuviossa 3, koska siitä näkee haastattelun aikana koko kokonaisuuden hyvin (liite 1).

### 7.3.2 Teemahaastattelun toteutus

Tutkimuksen otantamenetelmänä käytin ositettua otantaa (Valli 2001, 111). Kohdehenkilöiden valintaprosessissa luontoliikunnan ja valmennuksen opiskelijat vastasivat lähettämääni sähköpostiin, jossa kysyttiin heidän opintoja edeltänyt työ- ja harrastuskokemusta omien syventävien ammattiopintojensa alalta. Jaoin vastanneet opiskelijat vastausten mukaan kahteen luokkaan, kokeneisiin ja kokemattomiin. Tähän jakoon päädyin syventävien ammattiopintojen opettajien kanssa käymieni keskustelujen jälkeen, ja näin sain haastatteluista eri näkökulmia. Ensisijaisena lajitteluperusteena käytin työkokemusta. Luokittelu oli jo työkokemuksen perusteella niin yksiselitteinen, että minun ei loppujen lopuksi tarvinnut käyttää harrastustustustaa lajitte-

luperusteena. Kun jako oli tehty, arvoitin molemmasta luokasta yhden haastateltavan. Arvonta tehtiin erikseen luontoliikunnan ja valmennuksen opiskelijoille. Tämän lisäksi arvoitin koko joukosta kaksi esihaastateltavaa: yhden kokeneen luontoliikunnan opiskelijan ja yhden kokemattoman valmennuksen opiskelijan.

Esihaastattelun tarkoituksena on testata haastattelurunkoa, aihepiirien järjestystä ja hypoteettisten kysymysten muotoilua, joita vielä pystyy koehaastattelujen jälkeen muokkaamaan. (Hirsjärvi–Hurme 2000, 72). Otantani oli pieni, joten oli tärkeää, että haastattelut onnistuisivat. Siksi pidin esihaastattelun tekemistä tärkeänä; saisin sen kautta haastattelukokemusta. Sain esihaastattelussa myös mahdollisuuden testata omaa nauhurinkäyttötaitoa. Tein loppujen lopuksi vain valmennuksen opiskelijalle esihaastattelun, koska luontoliikunnan opiskelija ei enää haastatteluajankohtana ollut tavoitettavissa. Esihaastattelu meni odotettua paremmin ja sain haastateltavalta hyviä vastauksia. Tein haastattelukokemuksen jälkeen muutamia muokkauksia ja lisäyksiä haastattelurunkoon.

Toteutin kaikki haastattelut joulukuussa 2010, puoli vuotta haastateltavien syventävien ammattiopintojen päättymisen jälkeen. Kohdehenkilöille lähetettiin muutama päivä ennen haastattelua sähköpostiin aineisto, johon heidän tuli tutustua etukäteen (liite 2 ja 3). Aineisto sisälsi listan kaikista syventävien ammattiopintojen itseopiskelutehtävistä, niille varatuista työtunneista sekä niiden tarkoituksista ja tavoitteista. Sisällytin tavoitteet aineistoon, koska halusin, että opiskelijat kommentoisivat näiden tavoitteiden toteutumista. Opinnoista oli jo kulunut aikaa, joten aineiston tarkoituksena oli palauttaa opiskelijoiden mieleen itseopiskelutehtävät ja toteutussuunnitelmat. Myös haastattelun onnistumisen kannalta oli tärkeää antaa haastateltavien tutustua uudelleen haastattelun aiheeseen (Sarajärvi–Tuomi 2002, 73).

Teemahaastattelu edellyttää hyvää kontaktia haastateltavaan, ja siksi haastattelupaikan pitäisi olla rauhallinen ja haastateltavalle turvallinen (Hirsjärvi–Hurme 2000, 73–74). Haastattelua ei kannata tehdä liian muodollisessa tai virallisessa tilassa, jossa haastateltava kokee olonsa epävarmaksi (Eskola–Vastamäki 2001, 24). Koti on rauhallinen ja turvallinen paikka, joten tämän takia päädyin siihen. Halusin eristää haastattelutilanteesta häiriötekijät, joten

pyysin haastateltavia sulkemaan puhelimen ja television sekä lähettämään mahdolliset asuinkumppanit pois kodista haastattelun ajaksi. Haastattelu-aika määräytyi täysin kohdehenkilöiden omien aikataulujen mukaan. En kuitenkaan hyväksynyt yli klo20 meneviä ajankohtaehdotuksia, koska koin että haastateltava ei enää niin myöhäisenä ajankohtana olisi virkeä.

Haastattelun alussa kävin haastateltavan kanssa vielä läpi etukäteen annetun aineiston. Näin varmistin, että kohdehenkilöt ovat perehtyneet aineistoon ja että he muistavat asiat, joista haastattelussa tullaan puhumaan. Painotin heille myös sitä, että haastattelussa tulen keskittymään itseopiskelutehtäviin sekä niiden kuormittavuuteen, mielekkyyteen ja hyödyllisyyteen. Haastattelut nauhoitettiin nauhurilla ja ne kestivät kaikki keskimääräisesti noin tunnin.

#### **7.4 Aineiston analyysi**

Haastattelut tehtyäni puhtaaksikirjoitin eli litteroin haastatteluaineiston. Litteroinnin tarkkuudesta ei ole yksiselitteistä ohjetta, vaan litteroinnin tarkkuus riippuu tutkimustehtävästä ja tutkimusotteesta (Hirsjärvi–Hurme 2000, 139). En kokenut, että haastateltavien puheen taukojen tai äänenpainotusten merkitseminen on merkittävää tutkimukselleni, joten tein litteroinnin kirjoittaen vain sanasta sanaan. Käytin kuitenkin kirjoittamista nopeuttaakseni lyhenteitä muun muassa opintojaksoista. Yhden haastattelun litterointiin kului keskimääräisesti aikaa viisi tuntia ja haastatteluliuskoja tuli noin kahdeksan.

Litteroinnin jälkeen tein tyypittelyn, joka tarkoittaa sitä, että aineisto ryhmitellään kategorioihin (Anttila 2005, 295; Eskola–Suoranta 1998, 182). Tyypittelyssä haastateltavien vastauksista etsitään tietyn tyyppisiä vastauksia, joita yhdistävät tietyt elementit. Kuhunkin tyyppiin kuuluvien tekstien avulla laaditaan tyyppikuvauksia, joissa siis yhdistetään eri vastauksissa esiintyvät yleiset eli tyyppilliset elementit. Nämä kuvaukset ovat eräänlaisia tiivistelmiä haastatteluaineistosta ja niissä kiteytyy aineiston keskeisimmät elementit. (Saaranen-Kauppinen–Puusniekka 2006.) Tyyppien sisältö on laaja, eli jotkut siihen sisältyvät asiat saattavat esiintyä vain yhdessä haastattelussa (Eskola–Suoranta 1998).

Tyypittelyn pohjana käytin tutkimusongelmiani, eli ryhmittelin haastateltavien vastauksia opinjaksoittain kuormittavuutta, mielekkyyttä ja hyödyllisyyttä kos-

keviin kategorioihin, sekä erottelin erikseen toteutussuunnitelman tavoitteita ja työtunteja koskevat kommentit omaksi kategoriaksi. Tämän lisäksi etsin tekstistä opiskelijoiden kehitysehdotuksia. Kokosin kokemattoman ja kokeneen opiskelijoiden vastauksia yllämainittujen aiheiden alle (liite 4), jonka jälkeen tiivistin kommentit tulososioon. Käsittelin luontoliikunnan ja valmennuksen opiskelijoiden vastaukset erikseen, koska halusin analysoida molemmat aiheet omina kokonaisuuksina.



## 8 TUTKIMUSTULOKSET

### 8.1 Luontoliikunnan itseopiskelutehtävien kuormittavuus, mielekkyys ja hyödyllisyys

Erätaidot-opintojakso sisälsi vain yhden taitopankki-tehtävän. Kumpikaan luontoliikunnan opiskelijoista ei pitänyt tehtävää kuormittavana, koska heidän ei kummankaan tarvinnut panostaa tehtävään. Kokematon sai tehtävän hyväksiluettua projektitunneilla, ja kokenut oli tehnyt tehtävään vaaditut suoritukset oppituntien, syventävän harjoittelun ja omien harrastuksien lomassa. Opiskelijat eivät kokeneet luontoliikunta ja turvallisuus -opintojaksoakaan kuormittavaksi. Kokematon ei haastatteluhetkellä ollut tehnyt kuin vain vertaisarvioinnin, ja kokenut oli pystynyt tietopankissa hyödyntämään aiemmin lukemiaan kirjoja. Kummankaan ei ollut tarvinnut käyttää tehtäviin paljon työtunteja. Opiskelijat panostivat luonto- ja kulttuuritietous -opintojakson tehtäviin paljon, mutteivat silti kokeneet tehtäviä kuormittaviksi, koska heistä niitä oli mukava tehdä.

Kokenut ei pitänyt taitopankkia mielekkäänä tehtävänä, koska tehtävänanto ei motivoinut häntä, eikä häneltä vaadittu tehtävän tekoon suurta työpanosta. Hänen mielestä tietopankki oli mielekkyyden kannalta tyydyttävä, koska hänestä joitakin kirjallisten kirjoja oli mukava lukea. Opiskelijat eivät pitäneet vertaisarviointien teosta, koska he kokivat niiden teon ongelmallisiksi. Molemmat pitivät luonto- ja kulttuuritietous -opintojakson tehtäviä mielekkäinä, ja he tykkäsivät erityisesti esitelmien tekemisestä.

Molemmat olivat sitä mieltä, että taitopankki oli ideana hyvä, mutta he eivät kokeneet tehtävää siltikään hyödylliseksi, koska heistä se ei sisällöltään tukenut heidän ammatillisen osaamisen kehittymistä. Kumpikaan ei pitänyt vertaisarviointia hyödyllisenä, koska arvioinnit tehtiin vasta vuoden lopussa, ja heistä tehtävän hyödyllisyyteen vaikutti myös epäonnistunut tehtävänanto. Luonto- ja kulttuuritietouden itseopiskelutehtävät eivät antaneet haastateltaville ammattitaitoa kehittävästä tiedosta. Heistä esimerkiksi luontoliikuntakohde-esitelmä oli hyödyllinen, mutta vain henkilökohtaisessa mielessä. He kokivat saaneensa tehtävästä tietoa vain omaan harrastamiseen.

Kun pyysin opiskelijoita laittamaan opintojaksot järjestykseen kuormittavuudeltaan, mielekkyydeltään ja hyödyllisyydeltään, totesin kokematon, ettei hän

pysty sitä tekemään. Hänen oli vaikea erotella opintojaksoja toisistaan, koska hänellä ei omin sanojensa mukaan ollut jäänyt selkeää kuvaa opinnoista. Haastateltava kävi luontoliikunnan syventävien opintojen ohessa läpi soveltavan luontoliikunnan opintojakson, joka sekoitti entisestään hänen päätään. Hän totesi, että opintojen epäselvyyteen vaikutti osaltaan myös hänen oma passiivisuus; hän ei tutustunut tarkemmin toteutus suunnitelmiin ja opintojaksoiden sisältöihin.

Kokenut koki, että luonto- ja kulttuuritietous oli kaikista kuormittavin ja mielekkäin, koska se oli ainoa opintojakso, joka vaati häneltä kunnan työpanosta. Hänestä toiseksi kuormittavin ja mielekkäin oli luontoliikunta ja turvallisuus -opintojakso tietopankki-tehtävän takia. Erätaidot-opintojakso ei ollut hänen mielestä ollenkaan kuormittava. Kokenut totesi, että luontoliikunta ja turvallisuus sekä luonto- ja kulttuuritietous olivat yhtä hyödyllisiä, kun taas erätaidon itseopiskelutehtävä ei ollut hänestä millään tavalla hyödyllinen.

## **8.2 Valmennuksen itseopiskelutehtävien kuormittavuus, mielekkyys ja hyödyllisyys**

Haastateltavat pitivät kokonaisvaltainen valmennus -opintojaksoa hyvin kuormittavana, erityisesti lajianalyysin kaltaiset laajat itseopiskelutehtävät ja myös englanninkielisen aineiston käyttö lisäsi kuormittavuutta. Molemmat tosin totesivat, että kuormittavuus määräytyi hyvin paljolti sen mukaan, miten paljon opiskelija itse päätti panostaa tehtäviin. Opiskelijoiden mielestä valmennusfysiologia ja testaaminen ei ollut niin kuormittava opintojakso kuin kokonaisvaltainen valmennus. Tehtävät olivat suurimmaksi osaksi käytännön tehtäviä sekä ryhmätöitä, joten yksittäisen opiskelijan vastuu oli pienempi. Heistä opintojakso ei sisältänyt yhtä vaativia itseopiskelutehtäviä kuin kokonaisvaltainen valmennus. Urheilijan terveys ei ollut opiskelijoista kovinkaan kuormittava. Tähän vaikutti muun muassa se, että opiskelijat olivat jo vuoden aikana ehtineet tottua englanninkieliseen aineistoon. Kokeneesta kyseisen opintojakson tehtävät pystyi tekemään niin sanotusti puolivaloilla, eli hän ei kokenut tehtävien olleen kuormittavia.

Opiskelijat pitivät kokonaisvaltaisen valmennuksen itseopiskelutehtäviä erittäin mielekkäinä siitä huolimatta, että he pitivät tehtäviä myös erittäin kuormittavina. Heistä kaikki tehtävät olivat mielenkiintoisia ja he pitivät niiden teke-

misestä. Opiskelijat pitivät myös valmennusfysiologia ja testaaminen -opintojakson tehtäviä mielekkäinä, ravintopäiväkirja-analyysiä lukuun ottamatta. He kuitenkin kokivat opintojakson fysiologisen osuuden niin haastavaksi, etteivät he pitäneet tehtäviä yhtä mielekkäinä kuin kokonaisvaltaisessa valmennuksessa. Tämä vaikutti myös heidän motivaatioon, joten he eivät panostaneet niin paljoa tehtäviin. Haastateltavat eivät pitäneet urheilijan terveys -opintojakson tehtäviä kovin mielekkäinä, koska kokemattoman mukaan opinnoissa käytiin samoja asioita läpi kuin valmennusfysiologia ja testaaminen -opintojaksolla, ja kokeneen mielestä urheilijan terveys ei sisältänyt niin kiinnostavia aihealueita kuin kaksi muuta opintojaksoa.

Opiskelijat pitivät kokonaisvaltainen valmennus -opintojakson tehtäviä, erityisesti lajianalyysiä, erittäin hyödyllisinä. Molemmat pitivät valmennusfysiologia ja testaaminen -opintojakson artikkelireflektointeja hyödyllisinä. Kumpikaan ei pitänyt urheilijan terveys -opintojakson tehtäviä kovin hyödyllisinä ja tämä vaikutti myös heidän motivaatioon.

Kun opiskelijat vertailivat opintojaksoja keskenään, nousi kokonaisvaltainen valmennus ylitse muiden niin kuormittavuuden, mielekkyyden kuin hyödyllisyydenkin kannalta. Molemmat myös pitivät valmennusfysiologia ja testaaminen -opintojaksoa selkeästi mielekkäämmäksi ja hyödyllisemmäksi kuin urheilijan terveyden, mutta kokeneen mielestä opintojaksot olivat kuitenkin kuormittavuudeltaan samalla tasolla.

### **8.3 Toteutussuunnitelmien tavoitteiden ja työtuntien toteutuminen**

#### **8.3.1 Luontoliikunnan toteutussuunnitelmien tavoitteiden ja työtuntien toteutuminen**

Opiskelijoilta kysyttiin haastattelussa myös mielipiteitä toteutussuunnitelmien tavoitteiden ja työtuntien toteutumisesta. Molemmat luontoliikunnan opiskelijat olivat aika tyytymättömiä erätaidot-opintojakson tavoitteiden toteutumiseen. Molempien mielestä muun muassa tavoitteiden kohta ”*osaa hankkia ravintoa luonnosta*” jäi opinnoista kokonaan pois. He olisivat halunneet, että sitä olisi opeteltu konkreettisesti opintojen aikana vaikka itseopiskelutehtävän muodossa. Kokemattoman mielestä vaellusten toteuttamista ei kunnolla opeteltu. Kokeneen mukaan opintojakson itseopiskelutehtävä ei tukenut toteutussuunnitelman tavoitteita, koska hänestä siihen varattu tuntimäärä oli epä-

realistinen. Hänestä tavoitteet kyllä toteutuisivat, jos opiskelija tekisi taitopankissa olevat suoritukset, mutta tehtävään varattu 64 tuntia ei hänen mukaansa riittäisi mitenkään niiden suorittamiseen, varsinkaan silloin, jos opiskelija tekee tehtävän ilman aikaisempaa luontoliikuntakokemusta.

Opiskelijat kokivat, että luontoliikunta ja turvallisuus -opintojakson tavoitteiden ja tietopankki-tehtävän välillä oli ristiriita, koska toinen painotti käytännön puolta ja toinen teoriaa. Heistä opintojakson tavoitteet olivat hyviä, mutta he olisivat kaivanneet käytännön itseopiskelutehtäviä. Heistä teoriaa on hyvä osata, mutta totesivat samalla, ettei luontoliikuntaa opi lukemalla vaan tekemällä. Kokeneen mukaan opintojakson itseopiskeluihin varatut tunnit eivät pitäneet paikkaansa. Opiskelijalla meni vertaisarviointien tekoon alle tunti. Tietopankkiin hänelle ei mennyt läheskään niin paljon tunteja, kuin mitä siihen oli varattu, koska hän oli aiemmin jo lukenut pankkiin vaadittuja kirjoja. Hän totesi, että 64 tuntia ei ole läheskään riittävä, mikäli opiskelija tavoittelee kiitettävää arvosanaa tehtävästä. Opiskelijat toivoivat, että opintojakson itseopiskelutehtävät tukisivat paremmin toteutus suunnitelmien ja koko opintokokonaisuuden tavoitteita.

Opiskelijoista luonto- ja kulttuuritietous -opintojakson toteutus suunnitelma toteutuivat osittain, ja heistä itseopiskelutehtävät tukivat hyvin tavoitteita. He tosin pohtivat, että mitä tarkoitetaan opintojakson tavoitteiden kohdalla *”tuntee myös ilmaston, tähtitaivaaseen ja sen tarkkailuun, ilmakehän ilmiöihin sekä vesistöihin ja maaperään liittyvät perusasiat”*. Opiskelijoista tämä kohta ei voi toteutua nykyisellä tuntimäärällä, mikäli sillä tarkoitetaan laajaa osaamista. Toteutus suunnitelman mukaiset työtunnit pitivät kokeneella suurin piirtein paikkaansa, mutta tunnustustehtävään hän käytti hieman vähemmän tunteja, koska tehtävään valmistautuminen tehtiin suurimmaksi osaksi kontaktitunneilla.

Kun opiskelijat pohtivat kaikkia toteutus suunnitelmia kokonaisuutena, he miettivät, miksei toteutus suunnitelmissa mainita ollenkaan luontoliikunnan asiakaspuolta. Heistä itseopiskelupuoli voisi sisältää enemmän käytännön tehtäviä asiakkaitten kanssa. Kokemattoman mielestä toteutus suunnitelmissa vain korostuu eri taitojen opiskelu, eikä missään mainita sitä, mitä luontoliikuntatyö on käytännössä.

### 8.3.2 Valmennuksen toteutussuunnitelmien tavoitteiden ja työtuntien toteutuminen

Valmennuksen opiskelijat olivat pääpiirteittäin tyytyväisiä toteutussuunnitelmiin ja niiden toteutumiseen. Opiskelijat kokivat, että kokonaisvaltaisen valmennuksen toteutussuunnitelma ja itseopiskelutehtävät tukivat hyvin toisiaan ja että kaikki tavoitteet täyttyivät. Opiskelijoilla oli ristiriitaisia kokemuksia laji-analyysin tuntimäärästä: kokemattomalla meni noin nelinkertainen tuntimäärä, kun taas kokenut sanoi tehneensä tehtävän huomattavasti vähemmällä työllä. Kokeneella meni myös tentteihin valmistautumiseen odotettua vähemmän aikaa. Kokemattomalla muiden itseopiskelutehtävien tuntimäärät pitivät suurin piirtein paikkansa.

Opiskelijoista myös valmennusfysiologian ja testaamisen itseopiskelutehtävät tukivat opintojakson tavoitteita. Kokemattomalla tehtäviin varatut työtunnit pitivät paikkaansa, mutta kokeneella meni kaikissa tehtävissä, erityisesti tentteihin lukemisessa, paljon vähemmän aikaa.

Molemmat opiskelijat kokivat, että urheilijan terveys -opintojakson toteutussuunnitelma toteutui hyvin. Heistä itseopiskelutehtävät tukivat tavoitteita, mutta aiheita ei kuitenkaan käyty yhtä laajasti, kuin muissa opintojaksoissa. Kokemattoman työtunnit pitivät suurin piirtein paikkaansa, mutta artikkelireflektoinnit veivät vähän enemmän aikaa oman lukemishitauden takia. Kokenut oli sitä mieltä, että työtuntimäärä riippui täysin siitä, kuinka paljon opiskelija itse oli valmis panostamaan. Molemmat olivat sitä mieltä, että tämä opintojakso sisälsi liian paljon samoja asioita kuin valmennusfysiologia ja testaaminen.

## 8.4 Opiskelijoiden kehitysehdotukset

### 8.4.1 Luontoliikunnan opiskelijoiden kehitysehdotukset

Haastatteluissa nousi esiin myös monia itseopiskelutehtävien kehitysehdotuksia. Luontoliikunnan haastateltavat kokivat, ettei taitopankki sisällöltään välttämättä vastannut sitä, mitä luontoliikunnan työ on käytännössä. He pitivät kyseistä tehtävää hyvänä ideana, koska sen tarkoitus oli opiskelijan parantaa ammattitaitoa, mutta molemmat silti kyseenalaistivat tehtävän toimivuuden käytännössä. Kokemattoman mukaan tehtävän suoritusten pisteytystä tulisi parantaa. Kokeneen mielestä taitopankki oli tehtävänä epätasa-

arvoinen, jossa kokeneet pystyivät hyväksilukemaan aiemmin tehneitä suorituksiaan. Hänen mukaansa taitopankki sisälsi liikaa tehtäviä, joita opiskelijalla ei ole mahdollisuuksia suorittaa. Opiskelijoiden mielestä taitopankin pitäisi sisältää tehtäviä, joissa vaaditaan opiskelijan omaa aktiivisuutta ja luovuutta. Kokeneen mielestä opiskelijat olisivat taitopankin sijaan voineet tehdä enemmän käytännön työelämään liittyviä tehtäviä, esimerkiksi suunnitella vaelluksia eri ryhmille ja vaatimustasoille, jonka jälkeen tehdyistä suunnitelmista olisi keskusteltu.

Haastateltavat pitivät tietopankkia hyvänä ideana, koska sen tarkoituksena oli laajentaa heidän luontoliikunnan teoretietoa, mutta molemmat kuitenkin pohjivat, että sisälsikö tehtävän kirjalista sellaista tietoa, jota työelämässä tarvitaan. Kokenut opiskelija olisi halunnut kirjallista sisältävää haastavampia ja laadukkaampia kirjoja. Molemmat pohtivat, että tehtävän olisi pitänyt olla sellainen, jota olisi ollut pakko tehdä opintojen yhteydessä. Heistä esimerkiksi kirjojen tenttiminen olisi ollut hyödyllisempää kuin lyhyen referaatin teko, ja tällöin tehtävä olisi ollut enemmän korkeakoulutyylinen.

Kumpikaan opiskelijoista ei pitänyt vertaisarviointia hyvänä tehtävänä. Heistä arviointeja oli erittäin vaikea tehdä, koska heidän arvoitavat eivät aina olleet oppitunneilla ja osa jätti opintojakson suorittamisen kesken. Kokenut olisi halunnut, että tehtävä olisi jaettu pienemmiksi osiksi eli palautetta olisi annettu opintojakson aikana eikä jälkeen. Tällöin arvioinnin tekeminen ja palautteen antaminen olisi ollut helpompaa ja hyödyllisempää. Molempien mielestä opiskelijan olisi pitänyt saada nähdä itsestä tehdyt vertaisarvioinnit, koska opintojaksolla ei muuten annettu palautetta. Kokenut myös kyseenalaisti sen, että vertaisarvioinnit olivat osana opiskelijan arvosanaperustelua. Hänestä opintojakson opettajan olisi pitänyt arvostella opiskelijat.

Opiskelijat jäivät kaipaamaan selkeämpää teorian ja käytännön yhdistämistä. Kokematon jäi myös kaipaamaan enemmän analyyttisempää tekemistä, hänestä olisi ollut hyödyllistä pohtia ja arvioida toimintaa opintojen aikana. Haastateltavat olisivat halunneet, että tehtäviä olisi annettu tasaisesti opintojen aikana. He eivät pitäneet siitä, että esimerkiksi tieto- ja taitopankkien tehtävänanto annettiin opintojen alussa ja palautusaikaa annettiin noin vuosi. He eivät kokeneet tällaista tehtävänantoa kovin motivoivana.

Haastateltavat olisivat kaivanneet oikeiden asiakkaiden kanssa työskentelyä, koska tällaisissa tilanteissa opiskelijoilla on vastuuta enemmän, ja tällöin he saavat käytännön kokemusta siitä, mitä luontoliikunnan työ on. Kokematon piti projektityötä erittäin hyödyllisenä sekä mielekkäänä, ja hänestä tämän tyyliä tehtäviä tulisi sisällyttää luontoliikunnan itseopiskeluun.

Kumpikin haastateltavista kyseenalaisti luontoliikunnan sopivuuden ammattikorkeakouluun, koska he kokivat, että luontoliikunta on vaikea sopeuttaa korkeakoulutyyliin opiskeluun. Heistä luontoliikunnan asioita ei voi oppia lyhyellä aikavälillä, vaan se vaatii vuosien kokemuksen. Kumpikin oli sitä mieltä, että mikäli luontoliikunnan opinnot pysyvät koulutusohjelmassa, niihin pitäisi sisällyttää esimerkiksi melonta- ja kiipeilyohjaajan kurssit, koska tällöin opinnoista olisi hyötyä ammatillisessakin mielessä.

#### 8.4.2 Valmennuksen opiskelijoiden kehitysehdotukset

Valmennuksen opiskelijoiden haastattelussa nousi esiin muutamia kehitysehdotuksia. Molemmat pitivät lajianalyysiä ja kausisuunnitelmaa erittäin tärkeinä ja hyödyllisinä tehtävinä, joten he toivoivat, että kyseisten tehtävien tekoa harjoiteltaisiin aiemmassa vaiheessa liikunnanohjaaja (AMK) -opintoja. Kokeneen mielestä kyseisien tehtävien tekoon voisi panostaa vielä enemmän ja varata niiden tekoon enemmän tunteja.

Molemmat haastateltavat halusivat, että ruokapäiväkirja-analyysitehtävää kehitettäisiin. Kokematon piti tehtävää epämielikkäänä, koska siinä työkaluna käytetty Nutrica-ohjelma oli hänen mukaansa huono ja epäkäytännöllinen. Kokenut toivoisi, että ravintopäiväkirja-analyysit sidottaisiin tiukemmin urheilukatemiaan, jossa päiväkirjojen täyttämistä tehtäisiin pakollinen vaikkapa ensimmäisen vuoden urheilijoille. Hänellä oli nimittäin vaikeuksia saada hyvin täytettyjä ravintopäiväkirjoja urheilijoilta.

Opiskelijat pitivät artikkelireflektointeja hyvinä tehtävinä. Kokenut kaipasi sitä, että opiskelijaa ohjattaisiin paremmin artikkelien etsimisessä, eli että opettaja auttaisi opiskelijaa löytämään mielenkiintoisia ja hyvin tehtyjä tutkimuksia. Nyt haastateltava vain teki reflektoinnit nopeasti ja mahdollisimman vaivattomasti, jonka takia vain yksi kolmesta artikkelista oli loppujen lopuksi hyödyllinen.

Kokemattoman mukaan kokonaisvaltaisen valmennus -opintojaksolla annettiin välillä sekavaa informaatiota tehtävistä. Hän kaipasi opintojaksoon samanlaista selkeyttä kuin kahdella muulla opintojaksolla. Molemmat korostivat sen tärkeyttä, että opettaja kertoo tehtävänannossa, mitä hyötyä tehtävän teosta on opiskelijalle. Heistä kokonaisvaltaisessa valmennuksessa tämä toteutui, mutta kahdessa muussa opintojaksossa tähän pitäisi kiinnittää enemmän huomiota.

Molemmat opiskelijat jäivät kaipaamaan enemmän palautetta, koska heistä sitä annettiin vuoden aikana liian vähän. Kokematon olisi halunnut, että opettajat olisivat antaneet varsinkin opiskelijoiden syventävän harjoittelun toiminnasta enemmän palautetta, koska hänen mukaansa kaikki, mitä opiskelijat oppivat tunneilla ja itseopiskelutehtävissä vietiin harjoitteluun. Hänestä palautteen saaminen puuttui täysin harjoittelun osalta, ja omaa tekemistä pääsi pohtimaan vain kanssaopiskelijoiden kanssa. Analysointi jäi enemmänkin opiskelijoiden keskinäiseksi keskusteluksi, kun he pohdiskelivat sitä, miten ovat pystyneet käyttämään ja soveltamaan opinnoissa opittuja asioita käytännössä.



## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimustulosten mukaan luontoliikunnan opiskelijat kokivat, että muutamaa luonto- ja kultuuritietous-opintojakson itseopiskelutehtävää lukuunottamatta, tehtävät eivät olleet pääsääntöisesti kuormittavia, mielekkäitä tai hyödyllisiä. Heistä osa tehtävistä oli kyllä ideana hyviä, mutta heistä niiden tavoitteet eivät toteutuneet käytännössä. Opiskelijat kokivat saaneensa itseopiskelutehtävistä hyötyä enemmänkin harrastus- kuin ammatillisessa mielessä.

Valmennuksen opiskelijat kokivat itseopiskelutehtävät mielekkäiksi ja erittäin hyödyllisiksi. He tunsivat tehtävät kuormittaviksi, mutta koska ne olivat myös mielekkäitä ja hyödyllisiä, ei tehtävien kuormittavuus haitannut heitä. Opiskelijat olivat enimmäkseen tyytymättömiä vain omaan työpanokseensa. Molempien työpanokseen vaikutti se, etteivät he suunnitelleet opintojaan, vaan he usein tekivät tehtävät vasta juuri ennen palautuspäivämäärää.

Kaikki opiskelijat kokivat, että sellaiset itseopiskelutehtävät, joiden palautuspäivämäärä oli tiukka, motivoivat myös tekemään tehtävät ajallaan, esimerkiksi esitelmien esityspäivämäärä loi ulkoista painetta. Valmennuksen opiskelijat kokivat opettajan luoman paineen motivoivaksi, ja he pitivät erityisesti siitä, jos opettaja kertoi, mitä hyötyä tehtävästä on opiskelijalle. Nämä tekijät saivat aikaan sen, että opiskelijatkin vaativat itseltään paljon, ja he motivoituivat tekemään tehtävät. Tehtävien tulisi siis olla tarpeeksi haastavia, ja niiden tulisi olla oikein suhteutettuna opiskelijan kykyihin ja valmiuksiin, jonka lisäksi opettajan tulisi myös esitellä nämä tehtävät oppimismahdollisuuksina ja kertoa miten opiskelija hyötyy tehtävän teosta (Lindberg 1994, 18; Peltonen–Ruohotie 1992, 20). Tulosten mukaan säännölliset ja vaativat tehtävät motivoivat enemmän opiskelijaa, ja tämä olisi hyvä muistaa kun kehitetään itseopiskelutehtäviä.

Kaikki opiskelijat sanoivat kaivanneensa enemmän palautetta opintojen aikana. Heistä pelkkä numeroarviointi ei riitä kertomaan opiskelijalle hänen tekemänsä itseopiskelutehtävän laadusta, eikä se myöskään kerro mihin suuntaan opiskelijan tulisi omaa toimintaansa kehittää. Luontoliikunnan kokeneen opiskelijan mielestä myös opettajien pitäisi muistaa kerätä opiskelijoilta palautetta opinnoista ja itseopiskelutehtävistä. Tämä olisikin tärkeää niin opiskelijoiden oppimisen kuin opettajien opetuksen kehittymisen kannalta (Keski-

nen ym. 1991, 79). RAMK:n laadunvarmistusjärjestelmän audiotintitulosten mukaisesti koulun pitäisi hyödyntää enemmän opiskelijoiden antamaa välitöntä palautetta (Antikainen ym. 2009, 51, 66). Itseopiskelujen ja toteutus suunnitelmien kehitystyössä tulisi muistaa suunnittelun ja toteutuksen lisäksi myös laatusyklin arviointi- ja kehittämisvaiheet, ja niissä tulisi näkyä myös opiskelijan näkökulma.

Opiskelijoiden kertomuksista oli havaittavissa, että heillä oli puutteita itseohjautuvuudessa, erityisesti opiskelun suunnittelussa. Ammattikorkeakouluopinnoissa korostetaan opiskelijan roolia ja opiskelijalta vaaditaan itsenäistä työskentelyä (Laakkonen 2003, 275; Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010d, 10), mutta samalla pitää pohtia, että kuinka moni ammatillisesta koulutuksesta tai lukiosta ammattikorkeakouluun siirtyvä opiskelija on oikeasti valmis itseohjautuvuutta korostavaan oppimistyyliin. Opiskelijan itseohjautuvuus ei ole itsestänselvyys, vaan sitä tulee opetella (Keskinen ym. 1991, 7), joten jos ammattikorkeakoulun itseopiskelutehtävissä vaaditaan itseohjautuvuutta, sitä tulee tällöin myös opettaa koulussa.

Tutkimuksen luontoliikunnan opiskelijoiden motivaatio-ongelmia ei voida täysin perustella pelkästään heidän tyytymättömyydellä itseopiskelutehtäviä kohtaan. Opiskelijan pitäisi tyytymättömyyden tunteesta huolimatta yrittää tehdä tehtävistä itselleen kiinnostavia, ja motivoitua oppimaan (Keskinen ym. 1991, 9; Lindberg 1994, 17–18; Nummenmaa 2002, 130). Hänen tulee kyvetä hallitsemaan oppimista ohjaavia tunteita ja asenteitaan (Keskinen ym. 1991, 9). Kaikki on kuitenkin lopulta kiinni opiskelijasta itsestään, ja siitä miten tärkeäksi hän kokee opiskelun (Lindberg 1994, 12–13).

Valmennuksen opiskelijat pitivät siitä, miten syventävä harjoittelu oli sidottu syventäviin ammattiopintoihin, joten voisi miettiä mahdollisuutta sitoa myös luontoliikunnan syventävä harjoittelu ja ammattiopinnot toisiinsa. Harjoittelussa saatu kokemuksellinen tieto on opiskelijalle henkilökohtaisempaa (Helakorpi–Olkinuora 1997, 16–17), eli opintojen ohessa tehty harjoittelu antaisi opiskelijalle mahdollisuuden sitoa opinnoissa opitut asiat käytännön työhön. Ammattikorkeakoulun tavoitteena on antaa opiskelijalle niin teoreettiset kuin käytännönkin tiedot (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010b; Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010b; 2006, 5), joten tällainen harjoittelujärjestely saattaisi

tukea luontoliikunnan syventäviä ammattiopintoja ja opintojaksojen tavoitteita paremmin.

Luontoliikunnan opiskelijoiden mielestä toteutussuunnitelmien mukaiset itseopiskelutehtävien työtunnit eivät, luonto- ja kulttuuritietous -opintojaksoa lukuunottamatta, toteutuneet. Heillä meni tehtäviin odotettua vähemmän aikaa. Opiskelijat myös kokivat, etteivät opintojakson tavoitteet olleet realistisia, joten ne eivät heidän mukaansa toteutuneet käytännössä. Opiskelijat sanoivat syventävien ammattiopintojen valintaa tehdessään kuullensa vanhemmilta opiskelijoilta, ettei opinnoista saa paljon hyötyä ammatillisesti, ja vaikka he olivat tiedostaneet tämän asian, he pettyivät silti. Haastatteluissa ei selvinnyt, mistä johtui tämä ristiriita heidän tuntemuksissaan ja odotuksissaan.

Valmennuksen opiskelijat kokivat, että toteutussuunnitelmat toteutuivat tavoitteiltaan hyvin myös käytännössä. Heistä työtunnit pitivät pääpiirteittäin paikkaansa, mutta samalla he totesivat, että työmäärä riippuu täysin siitä, miten paljon opiskelija oli itse valmis panostamaan tehtävään. He olivat sitä mieltä, että jotkin opintojaksojen asiat, kuten lajiantalyysin tekeminen, tulisi käydä läpi liikunnanohjaaja (AMK) -koulutuksen aikaisemmassa vaiheessa.

Luontoliikunnan opiskelijoiden kokemusten perusteella aloin pohtia sitä, miten syventäviä ammattiopintoja markkinoidaan opiskelijoille. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman opetussuunnitelmassa lukee, että syventävissä ammattiopinnoissa opiskelija erikoistuu luontoliikunnan tai valmennuksen asiantuntijaksi (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2007b, 116; 2010d, 85). Koulutusohjelman tulisikin miettiä, että riittääkö viidentoista opintopisteen laajuinen opintokokonaisuus täyttämään tämän oletuksen. Opetussuunnitelmien tulisi toteutua käytännössä, ja myös se kuva, joka opiskelijoille luodaan opinnoista, tulisi vastata realiteetteja. Pystyisikö opiskelijoiden kokemia pettymyksen tunteita vähentämään muun muassa sillä, että opinnoista vastaavat opettajat kävisivät esittelemässä suuntautumisvaihtoehdot opiskelijoille ennen kuin he tekevät valinnan? Tällöin opettajat saisivat kerrottua, mitä opiskelijalla on mahdollista oppia opinnoissa, ja samalla ehkä vähennettäisiin sen mahdollisuutta, että opiskelija loisi epärealistisia odotuksia opinnoille.

Luontoliikunnan ja valmennuksen opiskelijoiden kokemuksilla oli selkeä ero. Valmennuksen opiskelijoiden kokemukset vastasivat heidän odotuksiaan,

kun taas luontoliikkunnan opiskelijat omien sanojensa mukaan pettyivät. Opiskelijoiden kokemuksia pohtiessani mietin myös sitä, vaikuttiko jo valintaprosessi, jonka kysyin teemahaastattelurungossa teema 1, kokemuksiin. Luontoliikkunnan kokenut opiskelija oli valintaprosessissa miettinyt vakavissaan valmennusta, kun taas toinen luontoliikkunnasta omien sanojensa mukaan ”ajautui” luontoliikuntaan. Valmennuksen opiskelijat olivat alusta alkaen tienneet, että tulevat valitsemaan valmennuksen, eivätkä he olleet miettineet muuta vaihtoehtoa. He olivat opintojen jälkeen erittäin tyytyväisiä tekemään valintaan.

Tulee muistaa, että luontoliikunta on luonteeltaan erittäin haastava aihe opettavaksi korkeakoulussa. Luontoliikuntatyössä korostuu vuosien käytännön kokemus ja jatkuvan harjoittelun merkitys, joten luontoliikkunnan syventävät ammattiopinnot ovat lähtökohdiltaan haasteelliset. Opiskelijat kokivatkin, että luontoliikunta on ristiriidassa korkeakouluopiskelun tavoitteiden kanssa.

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää, miten Rovaniemen ammattikorkeakoulun liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelman opiskelijat kokivat syventävien ammattiopintojen itseopiskelutehtävien kuormittavuuden, mielekkyyden ja hyödyllisyyden. Tämän lisäksi halusin selvittää opiskelijoiden näkemyksiä opintojaksojen toteutussuunnitelmien toteutumisesta. Sain tutkimuksen kautta vastauksia tutkimusongelmiin, ja niiden kautta löytyi myös monia kehitysehdotuksia syventävien ammattiopintojen itseopiskelutehtäviin ja opintojaksojen toteutussuunnitelmiin.

Ensimmäisen tutkimusongelman rajausta kuormittavuuteen, mielekkyyteen ja hyödyllisyyteen oli toimiva ratkaisu, koska nämä kolme kohtaa selkeästi vaikuttivat opiskelijan itseopiskelutehtävistä muodostamaan mielipiteeseen. Opiskelijoiden vastauksista oli havaittavissa, että se, miten opiskelija kokee itseopiskelujen hyödyllisyyden vaikuttaa paljolti mielekkyyden tunteeseen. Myös mielekkyyden ja kuormittavuuden välillä oli yhteys; jos opiskelijat pitivät tehtäviä mielekkäinä, ei kuormittavuus haitannut heitä. Toisen tutkimusongelman rajausta oli pääpiirteittäin onnistunut. Opiskelijoiden oli helppo verrata toteutussuunnitelmien tavoitteita ja työtunteja heidän kokemuksiinsa itseopiskelutehtävistä.

Teemahaastattelu oli osaltaan onnistunut valinta tutkimusmenetelmäksi, koska sen kautta sain mielestäni kattavampia vastauksia, kuin mitä olisin saanut vaikkapa kyselylomakkeella. Menetelmä toi myös ongelmia, koska haastattelun aikana saatettiin usein puhua asioista, joilla ei välttämättä ollut tutkimuksen kannalta merkitystä. Tämä aiheutti ongelmia analysointivaiheessa. Minua alkoi kiinnostaa opiskelijoiden kertomukset, jolloin tutkimusongelmat jäivät taka-alalle. Uppouduin täysin haastateltavien henkilökohtaisiin tarinoihin, joten koin erittäin vaikeaksi rajata heidän kertomuksistaan pois kaiken, mikä ei antanut vastauksia tutkimusongelmiin. Analysointivaiheen ongelmat heikensivät tutkimuksen luotettavuutta.

Haastatteluiden tekeminen oli haastavaa, mutta tilannetta helpotti suuresti esihaastattelun teko. Haastattelutilannetta helpotti myös se, että haastateltavat olivat minulle entuudestaan tuttuja, joten heistä ei tarvinnut niin sanotusti kaivaa tietoa ulos. Huomasin haastatteluissa myös sen, että opiskelijoiden oli

erittäin vaikea puhua pelkästään opintojaksojen itseopiskelupuolesta. He usein siirsivät aiheen kontaktitunteihin, jolloin minun piti haastattelijana ohjata heidät takaisin oikeaan aihepiiriin. Myös haastatteluajankohta toi omat haasteensa. Opinnoista oli haastatteluhetkellä kulunut puoli vuotta, joten opiskelijoiden piti muistella, miten he olivat kokeneet itseopiskelutehtävät. Toisaalta myöhäinen haastatteluajankohta antoi näkökulmaa siitä, miten opiskelijat jälkikäteen kokivat muun muassa itseopiskelutehtävien hyödyllisyyden.

Käytetty otantamenetelmä, ositettu otanta, ei ollut onnistunein valinta tähän tutkimukseen. Opiskelijoiden jaottelu kokeneisiin ja kokemattomiin ei tavaltaan tuonut erilaisia näkökulmia, koska valmennuksen opiskelijat kokivat, taustoistaan huolimatta, olevansa molemmat kokemattomia ja luontoliikunnan opiskelijat pitivät molemmat itseään tietyllä tapaa kokeneeksi. Tutkimuksessa olisi voinut jättää jaottelun pois ja haastatella useampia opiskelijoita, jolloin tulokset olisivat olleet kattavampia.

Osallistuin itse tutkimuskohteena olleisiin opintoihin, joten oma kokemukseni varmasti vaikutti jossain määrin tämän tutkimuksen kulkuun. Koin erittäin haastavaksi tehdä tutkimukseen liittyviä päätöksiä taustani takia. Olin opintojen aikana ehtinyt muodostaa itselleni tietyn kuvan siitä, mikä olisi loogisin tapa tutkia aihetta, mutta usein selvisi, ettei oma näkemys välttämättä ollut tutkimuksen kannaltaärkevin ratkaisu. Tuntui usein siltä, että oli niin syvällä aiheessa, ettei pystynyt näkemään asioita rationaalisesti. Erityisesti piti huolehtia siitä, ettei oma mielipiteeni vaikuta mitenkään analysointiin ja tuloksiin. Minun piti jatkuvasti muistuttaa itseäni siitä, että ratkaisut pitää tehdä tutkijan eikä opiskelijan roolin kannalta, ja tämä heikensi tutkimuksen luotettavuutta.

Tässä tutkimuksessa saadut tulokset eivät ole yleistettävissä, koska kyseessä oli tapaustutkimus ja tulokset kertovat vain haastateltavana olleiden neljän opiskelijan kokemuksista vuoden 2009–2010 syventävistä ammattiopinnoista. Vaikka kyseessä oli vain muutaman opiskelijan mielipide opinnoista, nousi aineistosta kuitenkin esiin muutamia itseopiskelutehtävien ja toteutussuunnitelmien kehitysehdotuksia, joita ohjaavat opettajat voivat halutessaan hyödyntää kehittäessään syventävien ammattiopintojen itseopiskelutehtäviä ja opetussuunnitelmia.

## LÄHTEET

Ammattikorkeakoululaki 351/2003. Helsinki. Opetusministeriö. 9.5.2003.

Ammattikorkeakoululaki 564/2009. Helsinki. Opetusministeriö. 24.7.2009.

Antikainen, E. – Eskelinen, H. – Mustonen, K. – Mäki, M. – Nykänen, M. – Taskila, V. 2009. Rovaniemen ammattikorkeakoulun laadunvarmistusjärjestelmän auditointi. Korkeakoulujen arviointineuvoston julkaisuja 17:2009. Tampere: Esa Print Oy.

Anttila, P. 2005. Ilmaisuu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta. Hamina: Akatiimi Oy.

Eskola, J. – Saarela-Kinnunen, M. 2001. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? – Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin I (toim. J. Aaltola ja R. Valli), 158-169. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Eskola, J. – Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Eskola, J. – Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: Opi ja opetukset. – Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin I (toim. J. Aaltola ja R. Valli), 21-42. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Gerhardt, M. 2007. Teaching self-management. The design and implementation of self-management tutorials. The Journal of Education for Business 1/ 2007, 11-17.

Helakorpi, S. – Olkinuora, A. 1997. Asiantuntijuutta oppimassa. Ammattikorkeakoulupedagogiikka. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S. – Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hudson, G. – Nonis, S. 2006. Academic performance of college students. Influence of time spent studying and working. Journal of education for business 3/2006, 151-159.

Immonen, K. 2005. Kuormittavuus opinnoissa. Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden näkemyksiä opintojen kuormittavuudesta. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja sarja B. raportteja 12. Tampere.

Jokinen, T – Lehtinen, E. 1999. Tutor. Itsenäistyvän oppijan ohjaaja. 3.painos. Helsinki: WSOY.

Keskinen, S. – Kinnunen, R. – Silvén, M. 1991. Kohti itseohjautuvaa opiskelutaitoa. Turku: Painosalama Oy.

- Kotila, H. 2003. Oppimiskäsitykset ammattikorkeakoulussa. – Teoksessa Ammattikorkeakoulupedagogiikka. (toim. H. Kotila), 13–23. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Koro, J. 1992. Itseohjautuvuuteen perustuva oppiminen. Teoksessa Johdasta ammattikorkeakoulupedagogiikkaan (toim. J. Ekola), 43–53. Helsinki: WSOY.
- Laakkonen, R. 2003. Muuttuva opettajuus. – Teoksessa Ammattikorkeakoulupedagogiikka. (toim. H. Kotila), 273–284. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lindberg, J. 1994. Oppimaan oppiminen. Opas oppimistaitojen kehittämiseen. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisu A:27. Turku: Painosalama Oy.
- Merton, K. – Fiske, M. – Kendall, P. 1956. The focused interview. Glencoe, Illinois: The Free Press.
- Nummenmaa, A. 2002. Ammattikorkeakoulu oppimisympäristönä. – Teoksessa Omalla tiellä. Ammattikorkeakoulut kymmenen vuotta (toim. J. Liljander), 128–141. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Opetusministeriö 2008. Koulutus ja tutkimus 2007–2012. Kehittämissuunnitelma. Opetusministeriön julkaisu 2008:9. Helsinki: Yliopistopaino.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010a. Koulutusjärjestelmä. Osoitteessa <http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/koulutusjaerjestelmae/?lang=fi>. 20.9.2010.
- 2010b. Ammattikorkeakoulutus ja sen kehittäminen. Osoitteessa <http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/?lang=fi>. 20.9.2010.
- Peltonen, M – Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio. Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Keuruu: Otava Oy.
- Rask, M. 2002. Ammattikorkeakoululaitoksen vakiintuminen ja uudet haasteet. – Teoksessa Omalla tiellä. Ammattikorkeakoulut kymmenen vuotta (toim. J. Liljander), 31–41. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Rauste-von Wright, M. – Wright, J. 1994. Oppiminen ja koulutus. Helsinki: WSOY.
- Rautiainen, T. 1999. Oppilaitosorganisaation kehitysprosessi. Case Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B-1. Lapin Yliopistopaino.
- Rinne, R. 2002. Binaarimallista Bolognan tielle: Erilliset ammattikorkeakoulut tulevat ja menevät. – Teoksessa Omalla tiellä. Ammattikorkea-



koulut kymmenen vuotta (toim. J. Liljander), 80–103. Helsinki: Edita Prima Oy.

Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2006. Pedagoginen strategia 2015. Osoitteessa  
[https://arkki.ramk.fi/RAMK/arkisto/julkinen/pedag\\_strat\\_2015.pdf](https://arkki.ramk.fi/RAMK/arkisto/julkinen/pedag_strat_2015.pdf).

Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2007a. Liikunta ja vapaa-aika. OPS 2007. Rovaniemen ammattikorkeakoulu.

– 2007b. RAMK Opinto-opas 2007-2008. Rovaniemen ammattikorkeakoulu.

Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2008. RAMK – Laatukäsikirja 2.0. Rovaniemen ammattikorkeakoulu.

Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2010a. Laatukäsikirja 2.1. Rovaniemen ammattikorkeakoulu.

– 2010b. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Liikunnanohjaaja (AMK). Osoitteessa <http://ramk.fi/?depid=898>. 12.8.2010.

– 2010c. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Ryhmän 705L07 opetus-suunnitelma. SoleOPS. Osoitteessa  
[https://soleops.ramk.fi/opsnet/disp/fi/ops\\_KoulOhjOps/tab/tab/seea?ryhma\\_id=2114764&koulohj\\_id=2114107&stack=push](https://soleops.ramk.fi/opsnet/disp/fi/ops_KoulOhjOps/tab/tab/seea?ryhma_id=2114764&koulohj_id=2114107&stack=push).  
 26.8.2010

– 2010d. Tulevaisuus pohjoisesta. Opinto-opas 2010–2011. Rovaniemen ammattikorkeakoulu.

Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2011. RAMKin opiskelijapalautteet. Osoitteessa <http://vanha.ramk.fi/DebtID=14001>. 10.1.2011.

Saaranen-Kauppinen, A. – Puusniekka, A. 2006. Tyypittely. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Osoitteessa  
[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_5.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_5.html).  
 30.1.2011.

Salminen, H. 2003. Aikuiskoulutuksen haasteet ammattikorkeakoulussa. – Teoksessa Ammattikorkeakoulupedagogiikka. (toim. H. Kotila), 24–35. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sarajärvi, A. – Tuomi, J. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sirviö, R. 2011. Koulutuspäällikkö. Rovaniemen ammattikorkeakoulu, Liikunta ja vapaa-aika. Sähköpostitiedonanto 5.1.2011.

Valli, R. 2001. Kyselylomaketutkimus. – Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin I (toim. J. Aaltola ja R. Valli), 100-112. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

VNa 352/2003. Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 15.5.2003.

VNa 497/2004. Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 16.6.2004.

VNa 423/2005. Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 16.6.2005.

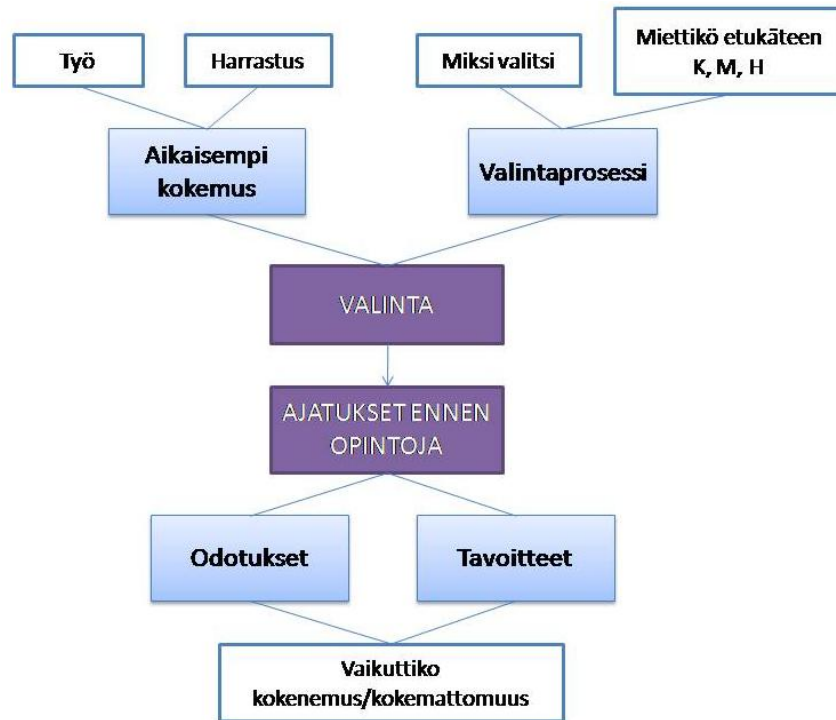
VNa 426/2005. Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 16.6.2005.

Varmola, T. 2002. Ammattikorkeakoulujen tulevaisuudennäkymiä. – Teoksessa Omalla tiellä. Ammattikorkeakoulut kymmenen vuotta (toim. J. Liljander), 371–382. Helsinki: Edita Prima Oy.

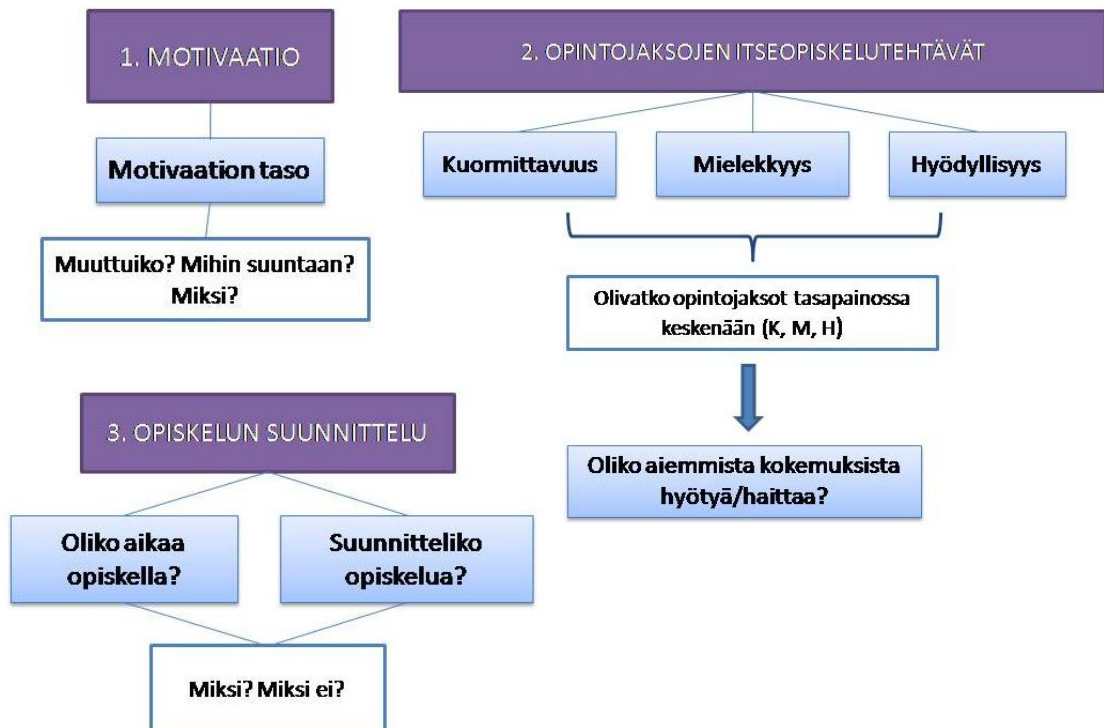
**LIITTEET**

Teemahaastattelurunko	Liite 1
Luontoliikunnan opiskelijoille lähetetty aineisto	Liite 2
Valmennuksen opiskelijoille lähetetty aineisto	Liite 3
Esimerkki haastatteluaineiston tyypittelystä	Liite 4

## TEEMA 1: SYVENTÄVIEN OPINTOJEN VALINTAPROSESSI



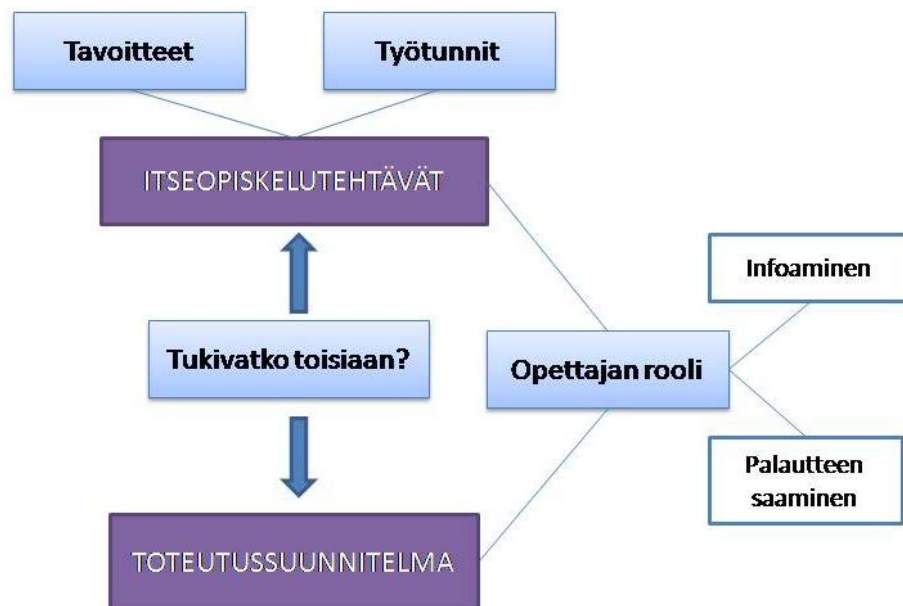
## TEEMA 2: ITSEOPISKELUTEHTÄVÄT JA NIIHIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT



### TEEMA 3: OPINTOJEN JÄLKEISET TUNTEMUKSET



### TEEMA 4: TOTEUTUSSUUNNITELMIEN TOTEUTUMINEN TODELLISUUDESSA



**LUONTOLIIKUNTA**

Itseopiskelutehtävät 2009–2010

Opintojakso	Lyhenne	Työtunnit yht.	Kontaktitunnit	Itseopiskelutunnit
Erätaidot	ET	160	96	64
Luontoliikunta ja turvallisuus	LUTU	160	96	64
Luonto- ja kulttuuritietous	LUKU	80	48	32

Opintojakso	Itseopiskelutehtävä	Itseopiskelutunnit
<b>ET</b>	Taitopankki	64
	<b>yht.</b>	<b>64</b>
<b>LUTU</b>	Tietopankki	56
	Vertaisarviointi	8
	<b>yht.</b>	<b>64</b>
<b>LUKU</b>	Luontoliikuntakohde-esitelmä	6
	Opetustuokio	12
	Tunnistustehtävä	14
	<b>yht.</b>	<b>32</b>

**TARKENNUS TEHTÄVISTÄ****ERÄTAIDOT**Taitopankki

Tehtävän tarkoituksena on antaa opiskelijalle käsitys taidoista, joita vaaditaan opastöissä, periaatteella ”lisää taitoja reppuun”. Annetun listan tehtävien suorittamisesta saa aina tietyn määrän pisteitä. Lopullinen pistemäärä määrää tehtävästä saadun arvosanan.

**LUONTOLIIKUNTA JA TURVALLISUUS**Tietopankki

Tehtävän tavoitteena on kasvattaa opiskelijan tiedollisia valmiuksia. Tarkoituksena on lukea kirjoja, joiden tietoja opiskelijan tulisi kehittää. Annetun kirjalistan kirjojen lukemisesta saa aina tietyn määrän pisteitä. Lopullinen pistemäärä määrää tehtävästä saadun arvosanan.

Vertaisarviointi

Opiskelija arvioi annettujen kriteerien perusteella kahta luokkatoveria. Nämä opiskelijasta tehdyt vertaisarvioinnit toimivat arvosanaperusteluina.

**LUONTO- JA KULTTUURITIE TOUS**Luontoliikuntakohde-esitelmä

Tehtävässä opiskelijan tuli pitää esitelmä omavalintaisesta luontoliikuntakohteesta. Tehtävä perustuu OPS:n kohtaan ”Opiskelija... tietää myös muiden maakuntien luontotietouden ja luontoliikuntamahdollisuudet”.

Opetustuokio

Tässä ryhmätehtävässä (3hlö) tuli pitää 45min luokkaopetustuokio muille opiskelijoille. Tavoitteena, että opiskelija perehtyy annettuun luontoliikunta-aiheeseen niin hyvin, että pystyy pitämään aiheesta kattavan esitelmän

Tunnistustehtävä

Tunnistustehtävä oli ns. tentti, jossa opiskelijan tuli tunnustaa kuvasta kasveja, lintuja sekä nisäkkäitä. Tehtävä perustuu OPS:n kohtaan ”Opiskelija hallitsee Lapin luontoon ja kulttuu-

riin liittyviä asioita”. Luontoliikunnassa on hyvä hallita yleisimmät luonnossa esiintyvät kasvit, linnut sekä nisäkkäät.

## TOTEUTUSUUNNITELMAT

### ERÄTAIDOT

Opiskelija hallitsee eri vuodenaikoina luonnossa liikkumisen sekä olemisen perustaidot. Hän kykenee myös ohjaamaan näiden taitojen oppimista. Hän pystyy suunnittelemaan ja toteuttamaan erilaisia sekä eri tasoisia vaelluksia eri vuodenaikoina, erilaisissa olosuhteissa. Opiskelija ymmärtää jokamiehen oikeudet sekä –velvollisuudet ja hänen toimintansa noudattaa kestävän kehityksen periaatetta. Opiskelija tuntee retkeilyyn liittyvät välineet ja varusteet, ja hallitsee niiden käytön sekä huollon. Hän osaa valmistaa ravintoa luonnossa, sekä myös hankkia ravintoa luonnosta. Opiskelija hallitsee erätaitoihin liittyvien kädentaitojen perusteet. Hän tietää luonnossa selviytymisen sekä eräperinteen perusteet.

### LUONTOLIIKUNTA JA TURVALLISUUS

Opiskelija osaa käytännössä yleisimpien seikkailuliikuntalajien perusteet sekä saa valmiuden osallistua lajiiltojen auktorisoituihin ohjaajakoulutuksiin sekä näyttökokeisiin. Opiskelija ymmärtää jatkuvan harjoittelun merkityksen lajitaitojen ylläpidossa suuririskisissä lajeissa. Hän kykenee järjestämään luottamusta, rohkeutta ja yhteistoimintaa kehittäviä harjoituksia. Opiskelija pystyy myös järjestämään fyysisesti sekä psyykkisesti turvallisia kiipeily-, laskeutumis- ja muita seikkailullisia kokemuksia, sekä käyttämään näitä osana seikkailukasvatusta. Opiskelija osaa tunnistaa yleisimpien seikkailuliikuntalajien yleisimmät riskitekijät ja osaa välttää niitä toiminnassaan. Opiskelija osaa laatia turvallisuusasiakirjan liitteeksi vaaditut turvallisuussuunnitelmat käytännön toiminnoista sekä suuririskisistä toiminnoista (*Kuluttajaviraston ohje ohjelmapalveluiden turvallisuuden lisäämiseksi*). Opiskelijalla on riittävä ensiapuvalmius (SPR eräpainotteinen EA2), hän osaa tarvittaessa toimia onnettomuustilanteissa, vaihtelevissa olosuhteissa ja ympäristöissä. Opiskelija on käynyt läpi alkusammutuskoulutuksen.

Opiskelija osaa hyödyntää luonnon moninaiset mahdollisuudet järjestämässään toiminnossa. Hän tuntee useita viihteellisiä ohjelmia, pelejä ja leikkejä, joita hän tarvittaessa käyttää osana järjestämässään tilaisuuksissa.

### LUONTO- JA KULTTUURITIEDOUS

Opiskelija tietää ekologian perusteet. Hän tunnistaa tavallisimmat eläin-, kasvi- ja sienilajit sekä arvostaa luonnon monimuotoisuutta. Hän tuntee myös ilmaston, tähtitaivaaseen ja sen tarkkailuun, ilmakehän ilmiöihin sekä vesistöihin ja maaperään liittyvät perusasiat. Opiskelija hallitsee Lapin luontoon ja kulttuuriin liittyviä asioita, sekä tietää myös muiden maakuntien luontotietouden ja luontoliikuntamahdollisuudet.

**VALMENNUS**

Itseopiskelutehtävät 2009–2010

Opintojakso	Lyhenne	Työtunnit yht.	Kontaktitunnit	Itseopiskelutunnit
Kokonaisvaltainen valmennus (6op)	KV	160	66	94
Valmennusfysiologia ja testaaminen (6op)	VF	160	94	66
Urheilijan terveys (3op)	UT	81	40	41

Opintojakso	Itseopiskelutehtävä	Itseopiskelutunnit
<b>KV</b>	Valmennusfilosofia	2
	Lajianalyysi ja kausisuunnitelma	35
	Kirjareflektoinnit/kirjaesitelmät	22
	Kirjatentit	35
	<b>yht.</b>	<b>94</b>
<b>VF</b>	Testaussuunnitelma	13
	Ravintopäiväkirja-analyysit	13
	Artikkelirefleksiointi	16
	Luento- ja kirjatentit	30
	<b>yht.</b>	<b>66</b>
<b>UT</b>	Artikkeli- /kirjarefleksiointi	10
	Urheiluvammat-esitelmä	10
	Tentti	15
	Tuntitehtävät	6
	<b>yht.</b>	<b>41</b>

**TARKENNUS TEHTÄVISTÄ****KOKONAISVALTAINEN VALMENNUS**Valmennusfilosofia

Opintojakson alussa opiskelija pohtii apukysymysten pohjalta omaa valmentajuuttaan. Omiin uskomusten pohdinta toimii orientaationa myöhempiä opintojakson opintoja varten. Tehtävän avulla voi opiskelija myöhemmin arvioida valmennuksen opintojen mahdollisia vaikutuksia omaan ajatteluun valmentamisesta ja valmentajuudesta.

Lajianalyysi ja kausisuunnitelma

Tehtävän tarkoituksena on päivittää valmentajan valitseman urheilulajin viimeisin tieto kokonaisvaltaisen harjoittelun suunnittelun pohjaksi. Tehtävässä perehdytään lajin fyysiin, taidollisiin ja psykologisiin ominaisuusvaatimuksiin olemassa olevan kirjallisuuden ja tutkimustiedon avulla. Tehtävässä hahmotuu tämänhetkinen lajivalmennuksen käsitteistö ja lajin tärkeimmät painopistealueet kilpa- ja huippu-urheilussa. Tehtävän avulla löydetään oman lajin keskeisimmät lähteet niiden myöhempää kriittistäkin tarkastelua varten.

Kirjareflektoinnit/kirjaesitelmät

Tehtävän tarkoituksena on tutustua huippu- ja kilpaurheiluun liittyvään kirjallisuuteen ja esitellä valittu kirja muille valmentajille. Kunkin valmentajan tutustuessa eri kirjaan, voivat opiskelijavalmentajat saada monipuolisesti tietoa valmentamisesta ja valmentajuudesta. Näin myös useampi lähdeosa ja niiden sisältö tulee tunnetuksi mahdollisen myöhemmän tiedonhauksen helpottamiseksi. 8 tuntia/opiskelija



Sosiaalipsykologia (3 kappaletta kirjasta Jowett&Lawallee / pari) 6 tuntia/opiskelija  
Tenttikirjan osion esitelmä tenttiin orientoitumiseksi ja tenttikirjaan tutustumiseksi kokonaisuudessaan. Tavoitteena valmentaja –urheilija -suhteen kokonaisvaltainen ymmärrys ja valmennuksen vuorovaikutuksesta kiinnostuminen valmennuksen psykologian sisältöihin siirtäessä

Bomba/ ohjelmointi 8 tuntia / opiskelija  
Tenttikirjan osion esitelmä tenttiin orientoitumiseksi ja tenttikirjan sisältöön tutustumiseksi. Tavoitteena monipuolinen urheiluvalmennuksen ohjelmoinnin perusteiden hallinta.

#### Kirjatentit

Tentit olivat aineistotenttejä, joiden tavoite on toimia osana kokonaisvaltaista oppimistapah- tumaa ja varmistaa opiskelijavalmentajan kilpa- ja huippu-urheiluvalmennuksen keskeisim- pien sisältöjen ymmärrys ja niiden hallinta. Kahdessa tentissä kirjojen sisältöihin on pereh- dytty jo aiemmissa tehtävissä. Englanninkielisten kirjojen aineistot olivat näin saatavilla suomenkielisinä esitelmien pohjalta. Annettujen tehtävien ja kontaktiopetuksen avulla tentti- kirjojemme keskeisimmät sisällöt ovat tuttuja opiskelijalle.

### VALMENNUSFYSIOLOGIA JA TESTAAMINEN

#### Testaussuunnitelma

Tehtävässä tuli kertoa lyhyesti harjoittelun tavoitteista, harjoittelustaustasta ja lajin fyysisistä vaatimuksista. Tehtävässä kerrotaan, mitä testejä tehdään, milloin ja minkä takia. Valintoja tuli perustella. Työn teoriaosuus esiteltiin tunneilla.

#### Ravintopäiväkirja-analyysi

Tehtävässä tuli analysoida Lapin urheiluakatemian urheilijoiden ravintopäiväkirjoja sekä an- taa urheilijoille sekä kirjallinen että suullinen palaute.

#### Artikkelirefleksointi

Tehtävässä tuli etsiä kaksi artikkelia itselle mielekkäistä valmennukseen/testaamiseen liitty- vistä aiheista. Vähintään toisen artikkelin tuli olla englanninkielinen. Artikkelien sisältö piti reflektoida omaan lajiin/osaamiseen/kehittymiseen peilaten ja niistä tuli tehdä kirjalliset ra- portit. Reflektoidut artikkelit piti myös esittää suullisesti.

#### Luento- ja kirjatentit

Opintokokonaisuuden aikana pidettiin kaksi tenttiä, toinen syyskaudella (luentotentti) ja toi- nen kevätkaudella (kirjatentti).

### URHEILIJAN TERVEYS

#### Artikkeli-/kirjarefleksointi

Tehtävässä piti valita kurssin aihealueeseen sopiva sekä itseä kiinnostava kirja tai kaksi artikkelia. Reflektoinnissa tuli hyödyntää omaa osaamista. Reflektoidut artikkelit tuli esittää suullisesti. Tehtävä tehtiin joko yksin tai pareittain.

#### Urheiluvammat-esitelmä

Tehtävässä tuli valita jokin annetuista urheiluvamma-aiheista ja pitää valitsemastaan aihe- alueen tyyppivammoista esitelmä. Tehtävän sai tehdä joko yksin tai pareittain.

#### Tentti

Tenttimateriaalina luentomateriaali ja opiskelijaesitelmät.

### TOTEUTUSSUUNNITELMAT

#### KOKONAISVALTAINEN VALMENNUS

Opiskelija on tietoinen valmennustoiminnan merkityksestä yksilöllisen kehittymisen tukijana ja osana ympäröivää yhteiskuntaa. Hänen tiedostaa valmentajan eettisen vastuunsa ja hä- nen arvomaailmansa pohjautuu yleisesti hyväksytyihin periaatteisiin. Opiskelija ymmärtää kokonaisvaltaisesti mahdollisuutensa urheilijan elämänhallintataitojen lisääntymisen ja urhei- lussa kehittymisen tukijana. Opiskelija ymmärtää hyvin ihmisen käyttäytymiseen vaikuttavia

yksilöllisiä tekijöitä urheilusuorituksessa, yksilöiden välisessä kanssakäymisessä ja ryhmien sisäisessä vuorovaikutuksessa. Urheiluvalmennuksen perustyökaluina pidetyt lajianalyysi, urheilija-analyysi ja valmennuksen ohjelmointi ovat opiskelijan jokapäiväisessä käytössä.

#### VALMENNUSFYSIOLOGIA JA TESTAAMINEN

Opiskelija ymmärtää liikkumisen fysiologiset ja biomekaaniset lainalaisuudet. Hän on perillä fysiologisista erityiskysymyksistä (naiset, lapset, ikääntyneet, kuuma, kylmä, vuoristo-olosuhteet, väsyminen ja aikaero). Opiskelija ymmärtää testaamisen perusidean, osaa tehdä testaussuunnitelman harjoituskaudelle ja toteuttaa sen. Hän hallitsee urheilijoiden fyysisten ominaisuuksien testaamisen niin laboratorio- kuin kenttäolosuhteissa ja osaa soveltaa testeistä saatavaa tietoa valmennustapahtumaan. Uusimpaan valmennustietoon tukeutuen opiskelija hallitsee fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen käytännössä ja ymmärtää harjoitteiden fysiologisen ja biomekaanisen perustan. Hän ymmärtää motorisen taidon merkityksen urheilutaitojen peruselementtinä ja pystyy ohjaamaan urheilijan taitoharjoittelua lajitekniikkaa palvelevaksi.

#### URHEILIJAN TERVEYS

Opiskelija tiedostaa terveiden elämäntapojen ja terveydenhoidon merkityksen urheilijan keskeisenä valmentautumisen osatekijänä. Hän tuntee tyypillisimmät urheiluun liittyvät sairaudet ja vammat sekä niiden syyt, hoidon, kuntoutuksen ja ennaltaehkäisyn. Opiskelija ymmärtää teippauksen tarkoituksen ja osaa yleisimmät teippaukset. Hän tiedostaa kehon koostumuksen yhteyden terveyteen ja osaa mitata ja analysoida sitä. Opiskelija kertoo ja syventää tietojansa ravinnon merkityksestä terveydelle ja palautumiselle. Hän pystyy suorittamaan ravintoanalyysin ja ohjaamaan harjoittelua sen antamien tulosten ja ravitsemustietouden perusteella. Opiskelija tuntee huippu-urheilijan harjoitteluun liittyvän riskin ylikuntotilasta, sen syyt, oireet, hoidon ja ennaltaehkäisyn. Antidoping tietojensa pohjalta hän toimii fair play-hengessä kaikissa tilanteissa.

## ESIMERKKI HAASTATTELUAINEISTON TYYPITTELYSTÄ

Liite 4

## Kuormittavuuden asteet

Kuormittava	”Hyvin kuormittava. Itelle ainakin.”
Neutraali	<p>”Se (urheilijan terveys) oli siltä väliltä. Ei ollu älyttömän raskas, muttei älyttömän kevytkään.”</p> <p>”Ei kovin kuormittava (urheilijan terveys). Opintopisteissä puolet nuista ja se näky ja tuntu.”</p> <p>”Sitten oli tietopankki, no siihen meni vähän aikaa, ois mennä enemmän, jos ei ois tehny niitä.”</p>
Ei kuormittava	<p>”Ei ollut kuormittava (luonto- ja kulttuuritietous)”</p> <p>”Koska en lähteny niin tavoitteellisesti siihen (taitopankkiin), niin ei se ollu kuormittava tietenkään.”</p> <p>”En kokenu kuormittavaksi (erätaidot).”</p> <p>”Mutta taitopankki ja vertaisarviointi...kuormittavuus 0 ”</p>