



Koulujenvälisten liikuntakilpailujen muuttaminen liikuntatapahtumiksi alakouluissa Ylöjärvellä

Henna Pukkila

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja YAMK

Liikuntajohtaminen

Master-opinnäytetyö

2022

Tiivistelmä

Tekijä Henna Pukkila
Tutkinto Liikunnanohjaaja (YAMK)
Opinnäytetyön nimi Koulujenvälisen liikuntakilpailujen muuttaminen liikuntatapahtumiksi alakouluissa Ylöjärvellä
Sivu- ja liitesivumäärä 68 + 5
<p>Kehittämistyön tavoitteena oli tutkia, miten koulujenvälisiä liikuntakilpailuja tulee kehittää Ylöjärvellä, jotta ne osallistavat muitakin kuin jo valmiiksi liikunnallisia lapsia. Tämän lisäksi tavoitteena oli kehittää toimeksiantajalle toimintaperiaatteet siitä, miten ja millaisia kilpailuja tulee järjestää, jotta oppilaat saadaan osallistumaan mukaan toimintaan eli selvittää mikä heitä innostaa ja mikä tuo onnistumisen kokemuksia. Tutkimuksessa keskityttiin ainoastaan Ylöjärven alakoulujen liikuntakilpailujen kehittämiseen.</p> <p>Opinnäytetyö suoritettiin asiakasymmärrykseen pohjautuvana kehittämistyönä palvelumuotoilu-prosessia mukaillen. Kehittämistyössä käytetty aineisto hankittiin Ylöjärven alakoulujen opettajilta sekä 2- ja 5-luokan oppilailta. Opettajien aineisto hankittiin ryhmäteemahaastattelun avulla. Oppilaiden aineistohankinnassa käytettiin visuaalisia menetelmiä: 2-luokan oppilaiden aineistohankinnassa menetelmänä käytettiin piirustusten havainnointia ja 5-luokan oppilaiden aineistohankinnassa eläytymismenetelmää. Aineistohankinta suoritettiin huhti-toukokuussa 2022.</p> <p>Tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella liikunnallisen koulujenvälisen toiminnan järjestäminen koettiin tärkeäksi, mutta koulujenvälisistä kilpailuista nykyisellään tulisi luopua. Tutkimuksessa nousi esiin, että koulujenvälisen kilpailujen sijaan tulevaisuudessa tulisi järjestää kaikille avoimia liikuntatapahtumia tai teemapäiviä, jotka ovat kuitenkin kohdennettuja tietyille luokka-asteelle. Toimintaa tulisi järjestää kaikille 1.–6. luokka-asteille tasapuolisesti. Kaupungin roolia toiminnan järjestämisessä pidettiin merkittävänä.</p> <p>Tärkeäksi koettiin, että toimintaan osallistuminen ei saa vaatia ennakko-osaamista. Ilmapiiri liikuntatapahtumissa tai teemapäivissä tulisi olla positiivinen ja kannustava, jolloin jokaisella osallistuvalla oppilaalla olisi turvallinen olo osallistua toimintaan ja yrittää ilman pelkoa epäonnistumisesta. Toiminta tulisi olla vapaaehtoista, monipuolista, yhteisöllistä ja ennen kaikkea hauskanpitoa kavereiden kanssa. On erityisen tärkeää, että toiminta mahdollistaisi onnistumisen kokemuksia oppilaille. Kilpailun koettiin olevan osa koululiikuntaa myös tulevaisuudessa, mutta se ei saa olla järjestettävän toiminnan ydin.</p> <p>Kehittämistyön avulla saatujen tulosten perusteella koulujenvälisiä liikuntakilpailuja lähdettiin Ylöjärvellä kehittämään ja koulujenvälisen liikuntakilpailujen sijaan tulevaisuudessa järjestetään kaikille avoimia liikuntatapahtumia. Tutkimuksesta saatujen tulosten ja perusopetuksen opetus-suunnitelman mukaisten kohderyhmälle luomien tavoitteiden pohjalta luotiin uudistettujen liikuntatapahtumien lukuvuosikello, jonka mukaisesti lukuvuoden aikana järjestetään 1lk oppilaille liikuntarieha, 2lk oppilaille palloilutapahtuma, 3lk oppilaille hiihtotapahtuma, 4lk oppilaille luistelutapahtuma, 5lk oppilaille uintitapahtuma ja 6lk oppilaille liikuntapäivä. Uuden tapahtumamallin mukaisia liikuntatapahtumia kokeillaan Ylöjärvellä lukuvuoden 2022–2023 välisen ajan ja lukuvuoden päätyttyä toiminnan jatkuvuutta arvioidaan uudelleen.</p>
Asiasanat koulujenväliset liikuntakilpailut, liikuntatapahtuma, koululiikunta, liikunta

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Fyysinen aktiivisuus lapsilla ja nuorilla.....	3
2.1	Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus Suomessa.....	3
2.2	Lasten ja nuorten liikuntasuosituksset.....	5
2.3	Lasten ja nuorten liikkumisen esteet sekä liikkumattomuuden yhteiskunnalliset vaikutukset Suomessa	7
3	Lasten ja nuorten liikuntamotivaatio.....	9
3.1	Lasten ja nuorten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät.....	9
3.2	Koettu autonomia ja sen vaikutus liikuntamotivaatioon koululiikunnassa	11
4	Koululiikunta Suomessa	12
4.1	Koululiikunnan tavoitteet perusopetuksessa	12
4.2	Soveltava liikunnanopetus perusopetuksessa	14
4.3	Koululaisten laaja liikuttaminen lisää hyvinvointia	15
4.4	Kilpailu koululiikunnassa	16
5	Kunnan rooli lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä.....	18
5.1	Liikuntatoiminta kunnissa 2020-luvulla	18
5.2	Koulujenväliset liikuntakilpailut Ylöjärvellä	19
6	Kehittämistyön tavoite	20
7	Kehittämistyön vaiheet ja aikataulu.....	21
7.1	Palvelumuotoiluprosessi.....	22
7.2	Ympäristön ja asiakkaiden tutkiminen.....	23
7.2.1	Teemahaastattelu	23
7.2.2	Piirustusten havainnointi	26
7.2.3	Eläytymismenetelmä.....	28
7.2.4	Vesisankarit -tapahtuman havainnointi.....	30
7.3	Kiteyttäminen	32
7.3.1	Opettajien teemahaastattelun tulokset	32
7.3.2	Piirustusten havainnoinnin tulokset	35
7.3.3	Eläytymismenetelmän tulokset.....	41
7.3.4	Liikunnallisen koulujenvälisen toiminnan pääpiirteet tulevaisuudessa Ylöjärvellä .	47
7.4	Ideointi ja ideoiden seulonta	48
7.5	Ideoiden konkretisointi.....	50
7.6	Palloilutapahtuman arviointi ja liikuntatapahtumien edelleen kehittäminen	51
7.7	Kehittämistyön arviointi	55
8	Kehittämistyön tulokset.....	57

9 Pohdinta ja johtopäätökset	58
Lähteet.....	62
Liitteet	69
Liite 1. Tutkimuskutsu 1–2lk	69
Liite 2. Tutkimuskutsu 5–6lk	70
Liite 3. Tutkimuskutsu opettajat	71
Liite 4. Teemahaastattelun tukirunko	72

1 Johdanto

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden sekä fyysisen toimintakyvyn tiedetään viimeisten vuosikymmenten aikana heikentyneen maailmanlaajuisesti (Tomkinson, Lang & Tremblay 2017) ja länsimaissa yksi merkittävimmistä terveyshaitoista on istuva ja liikkumaton elämäntapa (LIKES-tutkimuskeskus 2018, 18). Ainoastaan kolmasosa suomalaisista lapsista ja nuorista saavuttaa liikuntasuosituksen mukaisen määrän liikkumista päivän aikana (Kokko & Martin 2019, 146). Tästä liian vähäisestä liikkumisen määrästä kertoo myös koululaisten fyysistä aktiivisuutta mittaavat Move! -mittaukset, jotka kertovat koululaisten kestävyyskunnan heikentyvän Suomessa vuosi vuodelta (Valtioneuvosto 2020).

Lasten ja nuorten liikkumisen edistäminen on tärkeää, sillä liikkumisen tiedetään vaikuttavan positiivisesti lasten ja nuorten terveyteen sekä hyvinvointiin ja oppimisen edellytyksiin. Lapsena ja nuorena harrastetulla liikkumisella on yhteys liikunnalliseen elämäntapaan ja terveyteen myös aikuisena. (LIKES-tutkimuskeskus 2018, 5, 8.) Liikkumattomuutta aiheuttavat osaltaan liikkumisen esteet, jotka voidaan jakaa ulkoisiin, henkilökohtaisiin ja liikunnan arvon kieltäviin esteisiin (Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 11). Tällaisia esteitä ovat mm. harrastamisen kalleus, liika kilpailullisuus ja liikunnan kokeminen epämiellyttäväksi tai hyödyttömäksi (Koski & Hirvensalo 2019, 67). Liikkumattomuuden esteiden selvittäminen on tärkeää, sillä liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden on todettu kasvattavan elintapasairauksien riskejä ja näin ollen lisäävän myös terveydenhuollon kustannuksia tulevaisuudessa (ISCA 2015, 7).

Kouluilla on tärkeä tehtävä lasten ja nuorten liikuttamisessa, sillä koulujen liikuntatunnit tavoittavat koko ikäluokan tasapuolisesti ja koululiikunnan lisääminen eri muodoissa onkin hyvä keino lasten ja nuorten liikkumisen lisäämisessä (Kokko & Martin 2019, 146, 149). Liikkumisen ylläpitämiseksi läpi koko elämän tulee liikuntamotivaation kehittyä jo lapsuudessa ja nuoruudessa sisäisesti motivoivaksi (Liukkonen & Jaakkola 2013, 144). Koululiikunnassa liikuntamotivaation kehittymistä voidaan tukea etenkin autonomiaa tukevalla opetustyyllillä, mikä onkin yhteydessä lasten ja nuorten myönteiseen liikuntakäyttäytymiseen (Hynynen & Hankonen 2015, 483).

Koululiikunnan tavoitteena on tukea oppilaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, myönteistä suhtautumista omaan kehoon (Opetushallitus s.a. c) sekä sisäisen motivaation vahvistamista (Koivula, Laine, Pietilä & Nordström 2017, 253). Näillä toimilla pyritään vaikuttamaan oppilaiden hyvinvointiin sekä kasvattamaan heitä kohti liikunnallista elämäntapaa. Perusopetuslain (1998/628) 1 luvun 2 § mukaan liikunnanopetuksen tulee edistää yhteiskunnallista tasa-arvoa ja turvata opetuksen yhdenvertaisuus. Tämä tarkoittaa myös erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden huomioimista liikunnanopetuksessa integraatiolla (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 216) tai eriyttämällä (Koljonen & Rintala 2002, 207). Kouluissa lasten ja nuorten liikkumista voidaan edistää

liikunnanopetuksen lisäksi myös liikunnallisen toimintakulttuurin avulla, jolla tarkoitetaan mm. liikkumisen tukemista välitunneilla ja istumisen vähentämistä oppitunneilla (LIKES-tutkimuskeskus 2022, 45).

Liikunnanopetus Suomessa on perinteisesti ollut suorituskeskeistä sekä kilpailullista, mikä selittyy osittain suomalaisella kilpailukulttuurilla (Koski 2013, 109–110), mutta myös liikunnanopettajien omalla urheilijataustalla (Heikkinen, Huttunen & Pesonen 2012, 18). Tästä suorituskeskeisestä opetustyylistä on kuitenkin vähitellen siirrytty kohti nykyaikaisempaa opetustyyliä, mm. opetussuunnitelman muuttumisen myötä, mikä tukee aidosti oppilaiden liikunnalliseen elämäntapaan kasvamista (Hakala & Kujala 2015, 69–78). Lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä myös kunnilla on merkittävä rooli, sillä ne mahdollistavat liikkumisen tarjoamalla liikuntapaikkoja ja ylläpitämällä esimerkiksi kevyen liikenteen väyliä (LIKES-tutkimuskeskus 2022).

Tässä kehittämistyössä tavoitteena on selvittää, miten koulujenvälisiä liikuntakilpailuja tulee Ylöjärvellä kehittää, että ne osallistavat muitakin kuin jo valmiiksi liikunnallisia lapsia. Tämän lisäksi tavoitteena on kehittää toimintaperiaatteet siitä, miten ja millaisia kilpailuja tulee järjestää, jotta yhä useampi oppilas saadaan osallistumaan mukaan toimintaan. Aikaisemmin Ylöjärvellä järjestettiin koulujenvälisiä liikuntakilpailuja kahdeksassa lajissa ja niihin osallistuivat ainoastaan 3–6 vuosiluokilta yksilölajeissa keskimäärin 8–12 oppilasta koulusta riippuen ja joukkuelajeissa yksi pääasiassa 5–6 vuosiluokan oppilaista koostuva joukkue koulua kohden.

Kehittämistyö suoritetaan asiakasymmärrykseen pohjautuvana kehittämistyönä palvelumuotoilu-prosessia mukaillen. Työssä käytettävä aineisto hankitaan opettajilta ryhmäteemahaastattelun avulla ja oppilaiden aineistonhankinnassa käytetään menetelminä piirustusten havainnointia sekä eläytymismenetelmää. Kyseiset menetelmät on valittu, sillä niiden avulla tietoa pystytään keräämään nopeasti ja samanaikaisesti usealta eri henkilöltä. Lisäksi oppilaiden aineistonhankintamenetelmät sopivat kyseisen ikäluokan kehitystasoon. Tämän lisäksi aineistoa hankitaan havainnoimalla Vesisankarit -tapahtumaa.

2 Fyysinen aktiivisuus lapsilla ja nuorilla

Fyysinen aktiivisuus on kaikkea energiankulutusta lisäävää ja lihasten tahdonalaiseen liikkeeseen johtavaa toimintaa (Käypä hoito 2015; Vuori 2011, 18; World Health Organization s.a.). Maailman terveysjärjestön, World Health Organisationin (WHO), mukaan fyysinen aktiivisuus voi koostua useista erilaisista aktiviteeteista, kuten liikunnasta, urheilusta, aktiivisesta paikasta toiseen siirtymisestä (mm. kävely ja pyöräily), kotitöistä ja työn tekemiseen liittyvästä fyysisestä aktiivisuudesta (World Health Organization s.a.).

World Health Organizationin (s.a.) mukaan säännöllisellä fyysisen aktiivisuuden harjoittamisella saavutetaan useita terveyshyötyjä läpi koko ihmisen elinkaaren. Etenkin lapsilla ja nuorilla fyysisen aktiivisuuden on tutkittu parantavan kognitiivista kehitystä, motorisia taitoja, itsetuntoa, sosiaalista yhteenkuuluvuutta, tuki- ja liikuntaelämistön terveyttä, akateemista menestystä sekä yleistä hyvinvointia. Näiden lisäksi fyysisen aktiivisuuden on todettu ehkäisevän mielenterveysongelmia sekä vaikuttavan positiivisesti masennuksen oireisiin ja yleiseen mielialaan kaikissa ikäryhmissä. Näin ollen fyysisen aktiivisuuden voidaan todeta olevan merkittävässä roolissa ihmisen kokonaisyhyvinvoinnin kannalta.

2.1 Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus Suomessa

Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on kokonaisuus, joka linkittyy vahvasti elinympäristöön, sosiaalisiin verkostoihin sekä arjen rutiineihin. Fyysinen kokonaisaktiivisuus koostuu useasta eri osasta eli kaikesta päivän aikana suoritetusta liikkumisesta kuten koululiikunnasta ja harrastuksista sekä omatoimisesta liikunnasta, leikistä ja arjen hyötyliikunnasta. Lasten ja nuorten liikkumista tulee edistää, koska sillä on tutkimusten mukaan useita edullisia vaikutuksia mm. terveyteen ja hyvinvointiin sekä oppimisen edellytyksiin. (LIKES-tutkimuskeskus 2018, 5, 8,12.) Nämä positiiviset vaikutukset on kuvattu alla olevassa kuvassa (Kuva 1).



Kuva 1. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden positiiviset vaikutukset (LIKES-tutkimuskeskus 2018, 8)

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti lapsen ja nuoren fyysiseen kuntoon ja toimintakykyyn edistämällä sydän- ja luustoterveyttä, painonhallintaa, motorisia taitoja, aivojen toimintaa sekä oppimista ja koulumenestystä. Henkinen hyvinvointi näkyy osallistumisen, osallisuuden ja henkisen pääoman vahvistumisena. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen lapsena ja nuorena on yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen, terveyteen ja hyvinvointiin myös aikuisiällä. (LIKES-tutkimuskeskus 2018, 8.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan yksi suurimmista terveysriskeistä länsimaissa on istuva ja liikkumaton elämäntapa. Tällä tarkoitetaan kasvanutta fyysisesti passiivista hereillä oloaikaa, jossa vietetään pitkiä aikoja istuen ja paikallaan ollen. Suomessa lapset tottuvat tällaiseen passiiviseen elämäntapaan jo varhain, jolloin suomalaislasten ja -nuorten fyysisesti aktiivisten toimintojen kanssa ajankäytöstä kilpailee lisääntynyt ruutu-aika eli puhelimen, tietokoneen ja television katselu sekä käyttö. (LIKES-tutkimuskeskus 2018, 18.)

Viimeisten vuosikymmenten aikana lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen sekä ylipainon ja lihavuuden yleistyminen huolettavat tutkijoita maailmanlaajuisesti. Lisäksi huolta

aiheuttaa myös lasten ja nuorten kestävyyskunnan jatkuva sekä merkittävä heikentyminen. (Tomkinson ym. 2017.) Lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta sekä toimintakykyä tutkitaankin Suomessa mm. peruskouluissa käyttöön otetun fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän Move!-n avulla (Opetushallitus s.a. a).

2.2 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset

Liikunnalla tarkoitetaan sen laajimmassa merkityksessään tahtoon perustuvaa hermoston ohjaavaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa energiankulutuksen kasvua sekä ennalta harkittuihin tavoitteisiin tähtääviä ja niitä palvelevia liikesuorituksia sekä koko toimintaan liittyviä elämyksiä. Yleisesti tarkasteltuna liikunta mielletään Suomessa erityisesti omasta tahdosta ja vapaa-ajalla tehtävään liikkumiseen. Tästä syystä liikkumisen toteutumista tarkasteltaessa suomen kielessä käytetään yleisesti ilmaisua liikunnan harrastaminen. (Vuori 2011, 18.)

7–17- vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumissuositusten mukaan jokaisen lapsen ja nuoren tulisi harrastaa monipuolisesti liikuntaa reippaasti ja rasittavasti vähintään yhden tunnin ajan päivässä hyvinvointinsa turvaamiseksi. Suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyyppistä yksilölle sopivalla tavalla ikä huomioiden. Vähintään kolmesti viikossa tulisi tehdä teholtaan rasittavaa liikumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikumista. Monipuolisen liikkumisen lisäksi myös liikkuvuuteen tulee kiinnittää huomiota ja pitkäkestoista istumista sekä paikallaanoloa tulisi välttää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11; UKK-instituutti s.a.) Lasten ja nuorten liikkumissuositukset on kuvattu alla olevassa kuvassa (Kuva 2).



Kuva 2. Lasten ja nuorten liikunnussuositukset (UKK-instituutti s.a.)

Liikkumisella tarkoitetaan tässä yhteydessä kaikkea päivän aikana tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta eli lihasten energiankulutusta lisäävää tahdonalaista toimintaa. Reippaalla liikkumisella tarkoitetaan kohtuukuormitteista liikumista, jolloin hengitys kiihtyy jonkin verran ja sydämen syke nousee, kun taas rasittavan liikumisen aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät huomattavasti. Reipasta liikumista on mm. ripeä kävely sekä pyöräily ja rasittavaa liikumista mm. juokseminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13.)

Suosituksen mukaan suurin osa liikkumisesta tulee olla kestävyystyypistä, jolla tässä yhteydessä tarkoitetaan sydämen sykettä nostattavaa ja hengitystä kiihdyttävää sekä pidempikestoista liikumista. Rasittava kestävyystyypinen liikunta on puolestaan lyhyempikestoista – kestoiltaan sekunneista muutama minuuttiin. Rasittava liikkuminen on sydänterveyden ja kestävyyskunnan kehittämisen kannalta vaikuttavampaa kuin kevyt tai reipas liikkuminen, sillä se saa elimistössä aikaan voimakkaampia fysiologisia muutoksia ja terveysvaikutuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 14.)

Lihassoimaa vahvistava liikkuminen parantaa lihasvoimaa ja kehittää lihaskestävyyttä, jonka vuoksi liikkumiseen tulee sisällyttää osioita, jotka kuormittavat lihaksistoa. Tällaista liikuntaa ovat

mm. portaiden nousu sekä kehonpaino- ja kuntosaliharjoittelu. Luustoa vahvistavaa liikkumista tulee kehittää luuston mineraalimäärän kasvattamiseksi ja rakenteen vahvistamiseksi esimerkiksi hyppyjä ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävillä leikeillä, peleillä ja urheilulajeilla. Liikkuvuuden ylläpitämiseksi niveliä tulee käyttää niiden koko liikelaajuudelta mm. venyttelemällä ja voimistelemalla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 14.)

Suosituksen mukainen liikkumisen määrä voi kertyä useista hetkistä päivän aikana mm. aktiivisesti paikasta toiseen siirtymisessä kävellen tai pyörällä, koulussa välitunneilla leikkien ja pelaillen, osana kotitöitä sekä vapaa-ajalla omatoimisesti tai liikuntaharrastuksen parissa. Suositeltavaa on jakaa suositusten mukainen liikkumisen määrä useammille päiville, ei vain 1–2 päivälle viikossa. On tärkeä muistaa, vaikka joka päivä liikkumissuositukset eivät täytyisikään, myös vähäisempi liikkumisen määrä on terveyden ja hyvinvoinnin kannalta hyödyllistä. Liikkumisen lisäksi myös palautumiseen ja riittävään yöunen määrään tulee kiinnittää huomiota. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13.)

Suomalaisista lapsista ja nuorista ainoastaan kolmasosa saavuttaa liikuntasuosituksen mukaisen liikunta-aktiivisuuden määrän (Kokko & Martin 2019, 146) ja myös vuoden 2020 koululaisten fyysisen toimintakyvyn Move! -mittaukset kertovat, että lasten ja nuorten kestävyyskunto heikkenee edelleen (Valtioneuvosto 2020). On tutkittu, että lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden edistämisessä etenkin koulujen liikuntatunnit ovat vaikuttava tekijä, sillä se tavoittaa tasa-arvoisesti kaikki lapset ja nuoret, joten koululiikunnan lisääminen eri muodoissa olisi hyvä keino lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden kasvattamisessa (Kokko & Martin 2019, 146, 149).

2.3 Lasten ja nuorten liikkumisen esteet sekä liikkumattomuuden yhteiskunnalliset vaikutukset Suomessa

Mukaiillen Karvosen, Rahkolan & Nupposen (2008, 11) tutkimusta, voidaan liikkumisen esteet jakaa kolmeen osaan: ulkoisiin esteisiin, henkilökohtaisiin esteisiin ja liikunnan arvon kieltäviin esteisiin. Ulkoisiin esteisiin kuuluvat mm. ohjauksen ja liikuntapaikkojen puute sekä harrastamisen kalleus. Henkilökohtaisia esteitä ovat puolestaan liikunnan kokeminen ikäväksi, liikunnallisuuden puute ja ajan käyttö muissa harrastuksissa. Kolmanteen osaan eli liikunnan arvon kieltämiseen voi sisältyä esimerkiksi ajatus siitä, että liikunnasta ei ole hyötyä tai se on tarpeetonta. (Koski & Hirvensalo 2019, 67.)

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa lapset ja nuoret kokivat liikkumiselle olevan useampia esteitä kuin vuoden 2014 tutkimuksessa. Suurimmat syyt liikkumattomuudelle vuoden 2018 tutkimuksessa olivat harrastamisen kalleus, terveysongelmiin liittyvät syyt, liiallinen kilpailullisuus ja

liikunnan arvon kieltäminen. Tutkimuksen mukaan liikkumisen esteet vähentävät liikunta-aktiivisuutta ja liikunnan merkitykselliseksi kokemista sekä heikentävät liikuntasuhdetta. (Koski & Hirvensalo 2019, 67.) Lisäksi on todettu, että liikkumiseen liittyvien esteiden määrä lisääntyi iän karttuessa, jolloin liikkumisen esteiksi kerrottiin edellisten lisäksi mm. kiinnostavan liikuntalajin ohjauksen sekä lähellä kotia olevien liikuntapaikkojen puute (Valtion liikuntaneuvosto 2019).

Liikkumisen esteiden selvittäminen on tärkeää, sillä vähäinen fyysinen aktiivisuus ja heikko fyysinen kunto ovat monien sairauksien riskitekijöitä. Samoin kuin runsas paikallaan olo, erityisesti istuminen, on osoittautunut samanlaisiksi riskitekijäiksi. (Vasankari 2018, 4.) Liikkumattomuuden vaikutukset yhteiskunnallisiin kustannuksiin ovatkin merkittäviä, sillä sen on todettu kasvattavan elintapasairauksien riskiä ja tällä tavoin välillisesti kasvattavan myös terveydenhuollon menoja yhä enenevässä määrin myös tulevaisuudessa (ISCA 2015, 7). Kolu, Vasankari & Raitanen (2018, 19) arvioivatkin kroonisten kansansairauksien aiheuttavan Suomessa vuosittain noin 16,7 miljardin euron kokonaiskustannukset.

Fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksuminen lapsuudessa ja nuoruudessa on merkittävässä roolissa liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa ja sen ylläpitämisessä myös aikuisuudessa eli se vaikuttaa siten terveyteen koko elämän ajan (ISCA 2015, 7). Nuoruuden fyysisellä aktiivisuudella on (Karin 2018, 51) mukaan todettu olevan positiivisia vaikutuksia myös koulumenestykseen ja koulutustasoon aikuisuudessa, mikä Vasankarin (2018, 4, 10) mukaan parantaa työn tuottavuutta ja henkilökohtaista varallisuutta tulevaisuudessa lisäten näin ollen myös verotuloja.

Fyysisen inaktiivisuuden eli liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden puuttumisen vaikutukset näkyvät myös terveiden elinvuosien menettämisenä sekä jopa ennenaikaisina kuolemina. Näin ollen voidaan todeta fyysisen aktiivisuuden merkityksen ulottuvan monille yhteiskunnan rakenteiden ja toimintojen alueelle. Etenkin lapsille ja nuorille liikunta tarjoaa kiinnostavaa toimintaa sekä myönteisiä ihmissuhteita, elämyksiä ja kokemuksia. Yhdessä nämä tekijät edistävät yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua sekä kehitystä. Yhteiskunnan kannalta tämä merkitsee itseensä ja muihin myönteisesti suhtautuvaa vireää ja energistä uutta sukupolvea. (Vuori 2011, 619, 639, 644.)

3 Lasten ja nuorten liikuntamotivaatio

Motiivilla tarkoitetaan toiminnan psyykkistä syytä eli sen liikkeelle panevaa voimaa ja näin ollen motiivit saavat meidät toimimaan kohti asetettua tavoitetta. Motiivit vaihtelevat voimakkuudeltaan sekä kestoaltaan ja usein yksilön toimintaan vaikuttavatkin useat eri motiivit samanaikaisesti. Yksilön eri motiivien yhteisvaikutusta kutsutaan motivaatioksi. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2012, 65.)

Motivaatio voi olla joko ulkoista tai sisäistä. Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan yksilön toimintaa, joka syntyy ympäristön paineiden, palkkioiden tai rangaistusten vaikutuksesta. Sisäinen motivaatio syntyy puolestaan yksilön omista tavoitteista ja intohimoista, jolloin se, mitä yksilö tekee, on jo itsessään palkitsevaa eikä sisäisesti motivoitunut henkilö tarvitse palkkioita tai rangaistuksia toimiakseen. Ulkoinen motivaatio voi toiminnan seurauksena muuttua myös sisäiseksi motivaatioksi, jolloin puhutaan motivaation sisäistymisestä. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2012, 74–76; Lonka 2020, 171–172; Vasalampi 2017, 42.) Liikuntamotivaatiolla tarkoitetaan yksilön liikkumisen tai liikunnan harrastamisen taustalla olevien syiden yhteisvaikutusta, jotka saavat yksilön liikkumaan. Liikuntamotivaation syntymiseen sekä ylläpitämiseen vaikuttavatkin useat eri tekijät. (Lintunen 2017, 178–179; Liukkonen & Jaakkola 2013, 144–145.)

3.1 Lasten ja nuorten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät

On olemassa perustarpeita, jotka motivoivat lähestulkoon kaikkia ihmisiä ja itsemääräytymisteorian mukaan ihmisellä onkin tarve tuntea itsensä autonomiseksi, päteväksi ja muiden joukkoon kuuluvaksi (Lonka 2015, 169). Koetulla autonomialla tarkoitetaan sitä, että yksilö voi itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan tunnetta siitä, että koemme olevamme olennainen ja hyväksytyt osa ryhmää ryhmässä toimittaessa. Koetulla pätevyydellä puolestaan tarkoitetaan ihmisen kokemusta omista kyvyistään ja niiden riittävydestä eli siitä, että pystymme antamaan itsestämme jotain muille. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 147–149.)

Motivaatio ilmenee jatkumona, jossa janan toisessa päässä voidaan kuvitella olevan sisäinen motivaatio ja toisessa päässä motivaation puuttuminen. Sisäisen motivaation ja motivaation puuttumisen välissä voidaan sanoa olevan neljä ulkoisen motivaation astetta, joita ovat ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely. Nämä motivaatioluokat erottavat toisistaan autonomian taso, joka kasvaa janalla liikuttaessa motivaation puuttumisesta kohti sisäistä motivaatiota. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 151–157.)

Motivaation puuttuessa lapsi tai nuori ei näe syytä, miksi ponnistella kohti liikunnallisia tavoitteita eli toiminta on ulkoa päin ohjattua ja kontrolloitua, sillä motivaatio on ulkoinen (Liukkonen & Jaakkola

2013, 151). Pakotettu säätely tarkoittaa toimintaa, jota ohjaa jokin henkilön kokema sisäinen pakote ja tällöin lapsi tai nuori ei osallistu toimintaan puhtaasta tekemisen ilosta. Vaikka henkilö kokee toiminnan itselleen tärkeäksi, hän kokee, ettei toimintaan osallistumiselle ole vaihtoehtoja. (Vallerand 2001, 273.)

Tunnistetussa säätelyssä toiminta on jo enemmän autonomista eikä toimintaan osallistuminen aiheuta paineita, vaikka se ei olisikaan kovin mieluisaa. Tällöin lapsi tai nuori on sisäistänyt toiminnan henkilökohtaisesti arvokkaaksi ja tärkeäksi. Integroidussa säätelyssä toiminnasta on jo tullut tärkeä osa lapsen tai nuoren persoonallisuutta ja toiminta on pitkälti autonomista, mutta silti lapsi tai nuori kokee, ettei hänellä ole vaihtoehtoja olla osallistumatta siihen. Viimeisenä janalla on sisäinen motivaatio, jolloin lapsi tai nuori osallistuu toimintaan itsensä vuoksi ilman ulkopuolisia pakotteita tai paineita. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 152.)

Vanhempien tiedetäänkin merkittävästi vaikuttavan lasten ja nuorten liikuntamotivaation syntymiseen ja motivaatioluokan muotoutumiseen. Tämän lisäksi vanhemmat vaikuttavat myös lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen konkreettisilla teoilla, kuten kannustamalla, kehumalla, harrastuksiin kyyditsemällä ja yhdessä liikkumalla. Liikunnalliset vanhemmat tukevat lapsiaan todennäköisemmin liikkumaan kuin liikuntaa harrastamattomat vanhemmat, mutta vanhemman omalla liikunnallisen aktiivisuuden määrällä on tosiasiaassa vähäinen merkitys, sillä vähän liikkuva vanhempi voi olla yhtä hyvä liikuntakasvattaja kuin liikunnallisesti aktiivisempikin vanhempi. Täytyy kuitenkin muistaa, että vanhempien vaikutus lasten liikuntamotivaatioon riippuu tuen määrän lisäksi myös sen laadusta. (Laukkanen 7.4.2020)

Tutkimuksessaan Laukkanen, Sääkslahti & Aunola (2020) kertovatkin, että liikuntamotivaation säätämiseksi eli sen tulemiseksi omaehtoisesti säädellyksi tukivat vanhemmalta saatu autonomian tuki, osallisuuden tunne ja matalan vaatavuuden struktuuri. Autonomian tuella tarkoitetaan liikkumisen ja leikin sekä itsenäisen liikkumisen vapautta. Osallisuudella puolestaan tarkoitetaan vanhemman ja lapsen yhteenkuuluvuuden tunnetta, lapsen mielenkiinnonkohteiden tiedustelua ja kuuntelua sekä vanhemman ehdotonta tukea ja kunnioitusta myös liikuntamotivaation puuttuessa. Matalan vaatavuuden struktuurissa lapsilähtöinen liikkuminen lujitti lapsen yhteenkuuluvuuden tarvetta ja autonomian tunnetta.

Koululiikunnassa liikuntamotivaatiota voidaan puolestaan edistää luomalla myönteisiä emotionaalisia kokemuksia osallistujille antavia liikuntakokemuksia ja -ympäristöjä (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 11). Liukkonen ja Jaakkolan (2013, 157) mukaan onkin tärkeää, että liikuntatunneilla korostetaan nimenomaan itsevertailua, yrittämistä ja uuden oppimista normatiivisen vertailun sijaan. Vertailun korostaminen heikentää etenkin liikunnallisesti taitamattomampien liikuntamotivaatiota vähentämällä heidän itsearvostustaan ja lisäämällä heidän kykenemättömyyden

tuntemuksiaan. On lisäksi tärkeää muistaa, että kokonaisuudessaan liikuntamotivaatiota voidaan tukea rakentavan palautteen avulla (Lonka 2015, 188) ja antamalla tehtäviä, jotka eivät ole lapsen tai nuoren kehitystasoon nähden liian vaikeita (Laine & Vilkkö-Riihelä 2012, 75).

3.2 Koettu autonomia ja sen vaikutus liikuntamotivaatioon koululiikunnassa

Kirjaimellisesti ilmaistuna autonomialla tarkoitetaan itsehallintoa eli yksilön itsensä säätelyä ja koettulla autonomialla yksilön kokemusta siitä, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa itse omaan toimintaansa ja säädellä sitä ilman ulkopuolista painostusta tai pakkoa (Ryan & Deci 2017, 53). Koululiikunnassa autonomia näkyy muun muassa siinä, missä määrin lapsi tai nuori saa osallistua liikuntatunnin suunnitteluun ja toteutukseen. Liikuntamotivaation kehittymisen kannalta autonomian kokemukset ovat erittäin tärkeitä, sillä ne osaltaan vaikuttavat siihen kehittykö motivaatio ulkoiseksi vai sisäiseksi. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 130.)

Autonomiata tukeva opetustyyli liikuntatunneilla on yhteydessä liikuntamotivaatioon ja lasten sekä nuorten suotuisampaan liikuntakäyttäytymiseen. Tällaisessa opetustyyllissä oppilaille annetaan valinnanvaraa ja heidän ajatuksiaan aidosti kuullaan. Lasten ja nuorten liikuntamotivaation sisäistymiseen ja fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen koululiikunnassa vaikuttaa myös liikunnanopettajan autonomiata tukeva vuorovaikutus. Nämä liikkumisen positiiviset vaikutukset voivat siirtyä asiayhteydestä toiseen esimerkiksi koulun liikuntatunneilta myös vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta koskevaan motivaatioon ja liikuntakäyttäytymiseen. Pääperiaatteena onkin, että lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen päästään ilman kontrolloimista sekä tukemalla liikkumisen omaehtoisuutta ja valinnaisuutta. (Hynynen & Hankonen 2015, 483.)

Näin ollen liikunnanopetuksen tavoitteiden taustalla on liikuntamotivaatio ja sen edistäminen. Tavoitteena olisi luoda liikunnanopetuksessa jokaiselle oppilaalle positiivisia kokemuksia, jotka vähitellen muuttavat motivaatiota ja kasvattavat oppilaita kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Oppilaan motivaatioon vaikuttavat näin ollen koettu autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus. Näiden psykologisten perustarpeiden tyydyttyessä oppilaan motivaatio koululiikuntaa kohtaan kehittyy positiiviseksi ja sisäisesti motivoivaksi. Perustarpeiden jäädessä tyydyttämättömiksi muodostuu motivaatio ulkoiseksi tai se voi puuttua jopa kokonaan. Koululiikunnan haasteeksi muodostuu kuitenkin se, miten motivaatiota pystytään edistämään ryhmissä, joissa on taitotasoltaan hyvin erilaisia oppilaita. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 128.)

4 Koululiikunta Suomessa

Suomalaisella liikuntakasvatuksella on pitkät perinteet yli 170 vuoden takaa, minkä aikana liikunnanopetus on muuttunut monin tavoin. Alun voimistelukeskeisestä oppiaineesta on vuosien saatossa siirrytty kohti monipuolisten liikuntalajien opettamista. Nykypäivänä liikunnanopetuksen lajisiidonaisuutta on kuitenkin vähennetty ja opetus on enemmän oppimisympäristö- ja ominaisuuslähtöistä, jolloin opetuksessa keskitytään enemmän motoristen perustaitojen kuin yksittäisten lajitaitojen oppimiseen. Teknologia ja uudet liikuntalajit tulevat muovaamaan liikunnanopetusta myös tulevaisuudessa. (Lahti 2017, 21–25, 31.)

Suomessa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet laatii Opetushallitus (Koivula, Laine, Pietilä & Nordström 2017, 253), jonka tehtävänä on laatia varhaiskasvatus- ja opetussuunnitelmien sekä tutkintojen perusteet, jotka ohjaavat opetuksen ja koulutuksen toteuttamista (Opetushallitus s.a. b). Opetussuunnitelman perusteita tulee lainsäädännön tapaan noudattaa, sillä ne sisältävät määräyksiä paikallisen opetussuunnitelman laatimisesta ja sen sisällöstä sekä koulutuksen ja opetuksen lähtökohtana olevasta arvopohjasta, tehtävästä ja rakenteesta (Koivula ym. 2017, 253). Koululiikunnan perusopetuksen tavoitteet pohjautuvat näin ollen myös Opetushallituksen laatimaan valtakunnalliseen koululiikunnan opetussuunnitelmaan.

Perusopetuslain (21.8.1998/628) mukaan liikunta kuuluu kaikille yhteisiin oppiaineisiin. Vuosiluokilla 1–9 pakollista liikunnanopetusta on keskimäärin kaksi vuosiviikkotuntia, mikä tarkoittaa 76 oppituntia lukuvuoden aikana. Tämän lisäksi valtioneuvoston asetuksessa vuosiluokille 1–6 on asetettu valinnaisia oppitunteja, joiden käytöstä päätöksen tekee opetuksen järjestäjä eli valinnaisia oppitunteja voidaan käyttää painotetun opetuksen järjestämiseen paikallisen opetussuunnitelman mukaisesti tai ne voidaan osoittaa oppilaiden itse valittaviksi. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.) Näin ollen paikallisesti tai oppilaskohtaisesti liikunnanopetusta voi olla lukuvuoden aikana enemmänkin kuin pakolliset kaksi vuosiviikkotuntia.

4.1 Koululiikunnan tavoitteet perusopetuksessa

Perusopetuksessa liikunnan opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon ja näin ollen vaikuttaa positiivisesti oppilaiden hyvinvointiin (Opetushallitus s.a. c). Koivulan ym. (2017, 259) mukaan yksi keskeisimmistä liikunnanopetuksen tavoitteista on oppilaiden sisäisen motivaation vahvistaminen synnyttämällä myönteisiä kokemuksia sekä vahvistamalla oppilaiden omaa pätevyyden tunnetta

liikkumisessa. Näiden tekijöiden on tutkitusti osoitettu olevan tärkeimpiä edellytyksiä elinikäisen liikunnan harrastamiselle ja liikunnallisen elämäntavan tukemiselle (Kuva 3).



Kuva 3. Koululiikunnan tavoitteet (mukaillen Opetushallitus s.a. c; Opetushallitus s.a. d)

Liikunnanopetuksessa tärkeänä pidetään liikuntatuntien tarjoamia positiivisia kokemuksia sekä liikunnallisen elämäntavan tukemista. Kasvamiseen kohti liikunnallista elämäntapaa kuuluu toisia kunnioittava vuorovaikutus, vastuullisuus, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen, tunteiden tunnistaminen ja säätely sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen. (Opetushallitus s.a. c.) Oppitunneilla korostuvat kehollisuus, yhdessä tekeminen sekä fyysinen aktiivisuus ja liikunnanopetuksen avulla pyritään edistämään yhdenvertaisuutta, yhteisöllisyyttä, tasa-arvoa ja kulttuurista moninaisuutta. Liikunnanopetus tarjoaa mahdollisuuden iloon, osallisuuteen, sosiaalisuuteen, rentoutumiseen, keholliseen ilmaisuun, leikinomaiseen kisailuun ja toisten auttamiseen sekä valmiuksia oman terveyden edistämiseen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014).

Vuosiluokilla 1–2 liikunnanopetuksen pääpaino on motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen oppimisessa sekä liikuntaan liittyvien positiivisten kokemusten lujittamisessa, sosiaalisten taitojen kehittämisessä ja yhdessä tekemisessä. Opetuksessa pyritään myös oppilaiden

mielikuvituksen ja omien oivallusten hyödyntämiseen. Vuosiluokilla 3–6 pääpainona on motoristen perustaitojen vakiinnuttaminen ja monipuolistaminen sekä sosiaalisten taitojen vahvistaminen osana liikunnalliseen elämäntapaan kasvamista. Kehitysvaiheen mukaisesti tavoitteena on, että oppilaat osallistuvat myös toiminnan suunnitteluun ja vastuulliseen toteuttamiseen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014).

4.2 Soveltava liikunnanopetus perusopetuksessa

Soveltavassa liikunnanopetuksessa pyritään huomioimaan yksilöllisesti jokaisen oppilaan tarpeet, kehitysvaihe, valmiudet ja kiinnostuksen kohteet. Oppilaan pitkäaikaissairaus, vammaisuus, taidot, kyvyt, etninen tausta sekä kehitys- ja kuntotaso voivat aiheuttaa erityistarpeita liikkumisessa. Liikunnanopetuksen tulisi kuitenkin olla jokaiselle oppilaalle soveltuvaa, jotta se palvelee kaikkia oppilaita tasapuolisesti ja parhaalla mahdollisella tavalla. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 10.) Soveltavan liikuntakasvatuksen tavoitteet ovatkin pääpiirteittäin samat kuin liikuntakasvatuksen yleensäkin eli edistää yksilön toimintakykyä ja terveyttä, mutta toimintakyvyn ja terveydentilan erilaisuuksien vuoksi tavoitteissa on yleensä yksilöllistä vaihtelua (Koljonen & Rintala 2002, 202).

Noin joka viidennellä kouluikäisellä oppilaalla on tarvetta jonkinlaiseen oppimisen tukeen eli keskimäärin jokaisessa yleisopetuksen liikuntaryhmässä voidaan sanoa olevan yksi tai useampi oppilas, jonka liikunnanopetus vaatii soveltamista tai eriyttämistä. Liikuntatunneilla yleisimmin tuen tarvetta aiheuttavat tarkkaavaisuuden häiriöt, kielelliset vaikeudet sekä vaikeudet sosiaalisten taitojen ja tunne-elämän alueella. Yleisiä ovat myös motoriikan ongelmat ja osalla lapsista vaikeudet johtuvatkin liian vähäisestä liikunnasta, sillä kehityksellistä motoristen taitojen oppimisen vaikeutta esiintyy ainoastaan 5–6 % lapsista. (Opetushallitus s.a. e.)

Erytystä tukea tarvitsevan oppilaan sijoittamisesta yleisopetukseen liikuntatunneilla puhutaan integraatiosta (Rintala ym. 2012, 216). Tällöin oppitunneilla voidaan tarvita eriyttämistä, joka tarkoittaa oppilaiden erilaisuuden huomioimista opetuksessa. Eriyttämisen tarvetta aiheuttavat mm. oppilaiden erilainen toimintakyky ja terveydentila, motorisen ja älyllisen kehityksen taso tai kehon rakenteeseen liittyvät asiat. Eriyttämällä on monia etuja, joita ovat tavoitteiden saavuttamisen helpottuminen, oppimis- ja osallistumisvaikeuksien väheneminen, aktiivisuuden ja harjoitusmahdollisuuksien sekä motivaation lisääntyminen ja onnistumisen elämyksien mahdollistaminen. (Koljonen & Rintala 2002, 207–208.)

Nykyään opetuksessa on kuitenkin siirrytty yhä enemmän eriyttämisestä ja integraatiosta kohti inklusiota, jossa painotetaan yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja yhtäläisten oikeuksien toteutumisen tärkeyttä. Inklusiivisella koulutuksella pyritään jatkuvasti siihen, että kaikki oppilaat voivat osallistua

opetukseen, jossa heitä kohdellaan tasa-arvoisesti ja he voivat opiskella tasavertaisesti yhdessä oppien samoissa oppimisympäristöissä. Inklusiivisen koulutuksen toteutumisen ehtona on inklusiivinen opetus, jolla tarkoitetaan sellaisia opetusmenetelmiä, jotka ottavat huomioon oppilaiden erilaiset tuen tarpeet ja taustat. Tällä tarkoitetaan opetuksen yhteydessä tarjottuja joustavia ja jatkuvia tukitoimia, kuten opetuksen yksilöllistä järjestämistä. Inklusiivinen opetus ei kuitenkaan rajaudu ainoastaan tukea tarvitseviin oppilaisiin, vaan se koskee kaikkia, sillä sen päämääränä on tarjota tasavertaiset mahdollisuudet jokaiselle oppilaalle tuen tarpeesta riippumatta. (Pesonen & Nieminen 2021, 19–20.)

Perusopetuslain (1998/628) 1 luvun 2 § mukaan opetuksen tulee edistää tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa ja oppilaiden edellytyksiä osallistua koulutukseen sekä turvata opetuksen yhdenvertaisuus. Näin ollen jokaisella oppilaalla on oikeus osallistua laadukkaaseen liikunnanopetukseen ja liikkumiseen. Fyysisen aktiivisuuden onkin todettu olevan yhteydessä positiivisesti muuhun oppimiseen, sillä 50–70 %:lla kaikista erityistä tukea tarvitsevistä oppilaista on hankaluuksia myös muilla oppimisen osa-alueilla, minkä vuoksi liikunnanopetus on tärkeässä roolissa oppilaan kokonaisvaltaisessa koulumenestyksessä etenkin erityistä tukea tarvitsevilla oppilailla. (Opetushallitus s.a. d.)

4.3 Koululaisten laaja liikuttaminen lisää hyvinvointia

Kouluilla on keskeinen rooli lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa, sillä sen toiminnot koskettavat koko ikäluokkaa. Suurin osa koulupäivästä vietetään silti paikallaan, sillä päivittäisestä reippaasta liikunnasta 34 % ja paikallaan olosta 47 % kertyy lapsilla ja nuorilla koulupäivän aikana. Fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana kertyy liikuntatunneilla, välitunneilla ja toiminnallisilla opitunneilla. Suurin merkitys koulupäivän aikana tapahtuvalle liikkumiselle on etenkin vähän liikkuvilla oppilailla. Liikunnallinen opetuskulttuuri on kuitenkin kehittynyt positiiviseen suuntaan perusopetuksessa 2010-luvulla, jota on osaltaan vauhdittanut peruskoulujen liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisen tueksi käynnistetty Liikkuva koulu -hanke. (LIKES-tutkimuskeskus 2022, 44.)

Peruskouluissa liikkumista edistetään liikunnallisen toimintakulttuurin ja liikunnanopetuksen avulla. Liikunnallisen toimintakulttuurin yleisimmät toimet liittyvät välituntiin liikkumiseen, jolla tarkoitetaan välituntikäyttöön hankittuja välineitä, pitkiä välitunteja ja liikkumiseen aktivoivaa koulupihaa. Alakoululaiset viettävätkin lähes poikkeuksetta kaikki välitunnit ulkona ja liikkuvat niiden aikana vielä selvästi enemmän kuin yläkoululaiset. Istumisen vähentämiseen kiinnitetään huomiota nykyisellään 70 % alakouluista. Liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseen liittyvät myös henkilökunnan positiivinen suhtautuminen liikkumisen edistämiseen kouluissa sekä koulun kerhotoiminnan mahdollistama matalan kynnyksen harrastustoiminta. (LIKES-tutkimuskeskus 2022, 45.)

Liikuntatunneilla pyritään tarjoamaan positiivisia kokemuksia ja näin ollen tukemaan oppilaiden liikunnallisen elämäntavan muotoutumista. Liikunnanopetuksen tuntimäärä on Suomessa kansainvälisesti tarkasteltuna Euroopan keskitasoa, sillä perusopetuksessa liikunnanopetusta järjestetään keskimäärin 100 minuuttia viikossa. Koulun liikuntatunnit ovatkin erityisen merkittäviä vähän liikkuville terveyden edistämisen näkökulmasta katsottuna. (LIKES-tutkimuskeskus 2022, 45.)

Oppilaiden kokemat arvostukset ja asenteet koululiikunnasta ovat muuttuneet vuoden 2014 LIITU-tutkimuksesta verrattaessa vuoden 2018 tutkimukseen. Vuoden 2014 tutkimuksessa oppilaat vastasivat sosioemotionaalisten taitojen ja tavoitteiden olevan kolmanneksi tärkein koululiikunnan tavoiteosa-alue, kun vuoden 2018 tutkimuksessa se koettiin tärkeimmäksi osa-alueeksi. (Kokko & Martin 2019, 93.) Vuonna 2022 11–15-vuotiaista 80 % pitivätkin koululiikunnassa tärkeänä sitä, että se edistää terveyttä ja että tunneilla on hyvä ilmapiiri (74 %) sekä hauskaa (78 %). 76 % vastaajista piti puolestaan opettajan oikeudenmukaisuutta ja kannustusta tärkeänä piirteinä. (LIKES-tutkimuskeskus 2022, 45.) Kosken (2013, 105–116) mukaan liikunnan merkityksellisyyteen ja liikuntasuhteen muotoutumiseen vaikuttavatkin terveys, sosiaalisuus, ilmaisu, ilo, itsen tunteminen ja lajimerkitykset.

Koulujen tulisi panostaa monipuoliseen liikkumiseen, sillä kouluiän liikuntaharrastuksen monipuolisuudella on erittäin suuri yhteys aikuisiän liikuntaharrastuksen monipuolisuuden kanssa. Tämän lisäksi olisi tärkeää ottaa koululiikunnassa huomioon ne lajit, joita todennäköisemmin harrastetaan myös aikuisiällä. (Nupponen & Penttinen 2017, 35.) Liikunnanopetuksen tuleekin antaa kaikille mahdollisuudet onnistua ja osallistua sekä tukea hyvinvoinnin kannalta riittävää toimintakykyä. Tämä vaatii yhteisöllisiä ja oppimisympäristöön liittyviä ratkaisuja sekä vastaamista oppilaiden yksilöllisiin tarpeisiin. (LIKES-tutkimuskeskus 2022, 45.)

4.4 Kilpailu koululiikunnassa

Liikunnanopetuksen muotoutumista Suomessa on suunnannut kilpaurheilun keskeinen rooli liikuntakulttuurissamme. Liikunnanopetuksen lajilähtöinen lähestymistapa on yksi tähän liittyvä piirre, jolloin liikuntaa on kouluissa paljolti opetettu lajien kautta. Keskeistä tässä opetustyyliässä on ollut mm. suoritustekniikoiden oikeaoppisuus ja tarkat säännöt. Tällaisessa suorituskeskeisessä näkökulmassa keskiössä ovat olleet suoritus ja kilpailu sekä kilpailun keskeinen piirre eli vertailu. Tällainen ajattelumalli painottaa saavutusten ja ennätysten arvoa, jollaista taidon opettamista korostava liikunnanopetuskin on Suomessa ollut. Kilpailu ei ole kaikissa kulttuureissa yhtä keskeistä kuin Suomessa, sillä kilpailullisuus on pitkälti kulttuurisidonnaista. (Koski 2013, 109–110.)

Liikunnanopettajien opiskelijavalinnoissa on myös perinteisesti ollut suuri painoarvo hakijan omilla lajitaidoilla ja motorisella lahjakkuudella, minkä vuoksi liikunnanopettajiksi valikoituukin usein liikunnallisesti kyvykkäitä yksilöitä, jotka ovat tottuneet kilpailemaan ja pärjäämään siinä. Monella näistä liikunnanopettajiksi opiskelevilla on urheilijatausta ja osalla aktiivinen urheilu-ura saattaa jatkua vielä opintojenkin aikana. Näiden syiden vuoksi pääosin urheilutoimintaa ohjaavat käytänteet, tottumukset ja arvot siirtyvät helposti myös tulevien liikunnanopettajien opetusta ohjaaviksi ominaispiirteiksi. (Heikkinen, Huttunen & Pesonen 2012, 18–19.) Kilpaurheilutaustan omaavat liikunnanopettajiksi opiskelevat opiskelijat sitoutuvatkin kilpaurheilukulttuuriin ja sen vaatimuksiin kehittymisestä ja menestymisestä voimakkaasti (Kari 2011, 46), minkä vuoksi perinteinen lajilähtöinen sekä kampaaluun perustuva näkökulma on edelleen läsnä koulujen liikunnanopetuksessa (Heikkinen ym. 2012, 18–19).

Koettu fyysinen pätevyys on keskeinen tekijä myös kilpailun ulottuvuudessa, joten ei ole ihme, että omiin kykyihinsä uskovat oppilaat suhtautuvat myös koululiikuntaan positiivisemmin ja ovat liikunnallisempia kuin oppilaat, jotka kokevat suoriutuvansa muita huonommin. Liikuntatunneilla paremmin viihtyvätkin juuri liikunnallisesti taitavat oppilaat. Oppilailta kysyttäessä, mikä heille liikunnassa on tärkeää, sijoittui kilpailu häntäpäähän 69 vastausvaihtoehdon joukossa, sillä vain 20 % vastaajista piti sitä tärkeänä. Vastaavasti oppilaita, joiden mielestä kilpailu ei ollut lainkaan tärkeää oli myös saman verran. Ei siis liene yllätys, että kilpailun tärkeyttä korostivat enemmän ne oppilaat, jotka itse pärjäsivät kilpailussa hyvin. (Koski 2013, 110.)

Koululiikunnassa kilpailun merkityksen korostaminen johtaa väistämättä siihen, että usein enemmistön kohtalona ovat menestymättömyyden kokemukset, jotka eivät tue liikunnallisen elämäntavan rakentumista (Koski 2013, 110). Se on vuosikymmenten aikana tuottanut kokemuksia, joiden mukaan koululiikunta koetaan vastenmielisenä ja itsetuntoa heikentävänä, jopa traumatisoivana asiana. Suorituskeskeinen ajattelutapa ei kuitenkaan ole enää valtavirtaa liikunnanopetuksessa. (Heikkinen ym. 2012, 19–20.) Suorituskeskeisestä ilmapiiristä tulisi siirtyä kohti tehtäväorientoitunutta ilmapiiriä, jonka taustalla on ajatus kehittymisestä ja ulkoisten merkitysten sijaan oman sisäisen kokemuksen ja elämyksien merkityksellisyyden korostamisesta. (Koski 2013, 111.)

Urheilijakeskeinen näkökulma soveltuu kuitenkin joltain osin osaksi liikunnanopetusta, sillä siinä korostuvat kilpailemisen lisäksi myös pitkäjänteisyys, sinnikkyys ja kärsivällisyys, jotka ovat liikuntakasvatuksen kannalta tärkeitä ominaisuuksia (Heikkinen ym. 2012, 20). Uusi opetussuunnitelma on muuttanut kuitenkin koululiikunnan luonnetta vähemmän suorituskeskeiseksi ja kilpailulliseksi poistamalla lajikeskeisyyden, jonka vuoksi koululiikunnan on mahdollista muuttua tulevaisuudessa modernimpaan ja aidosti oppilaiden liikunnallisen elämäntavan muotoutumista tukevaan suuntaan (Hakala & Kujala 2015, 69–78).

5 Kunnan rooli lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä

Lasten ja nuorten liikunnan mahdollistamisessa kunnilla on erittäin tärkeä rooli, sillä kunnat järjestävät liikuntapalveluja, tukevat kansalaistoimintaa, rakentavat ja tarjoavat liikuntatiloja sekä -paikkoja ja ylläpitävät kevyen liikenteen väyliä sekä muita liikuntareittejä. Yhä laajemmat vaikutukset kunnissa liikunnan edistämisessä saadaan aikaan kaavoituksella, yhdyskuntasuunnittelulla, joukkoliikennetarkoituksilla sekä edistämällä arkiliikuntaa esimerkiksi kouluissa ja päiväkodeissa. Kuntien vastuu kuntalaisten liikunnallisuuden edistämisestä perustuu liikuntalakiin. (LIKES-tutkimuskeskus 2022.)

Liikuntalain tavoitteena on edistää mm. eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa, väestön hyvinvointia ja terveyttä, fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista, lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä sekä eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa. Näiden tavoitteiden toteutumisessa lähtökohtina ovat yhteisöllisyys, yhdenvertaisuus, tasa-arvo, terveet elämäntavat, monikulttuurisuus sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys. (Liikuntalaki 10.4.2015/390 1 luku 2 §.) Liikuntalain 1 luvun 5 § mukaan kunnan vastuuna on siis luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle paikallistasolla. Tämän vuoksi myös kehittämistyön toteutuksessa pyritään vahvaan yhteistyöhön Ylöjärveläisten liikuntaseurojen kanssa uusien liikuntatapahtumien järjestämisessä

5.1 Liikuntatoiminta kunnissa 2020-luvulla

Kuntien aktiivisuus asukkaiden liikunnan edistämisessä on kehittynyt viimeisinä vuosina positiiviseen suuntaan, ja liikuntatoiminnan kenttä laajentunut sektori- ja organisaatorajoja ylittäväksi työksi. Enää kuntien olosuhdetyö ei rajoitu liikunta-, uima- ja urheiluhalleihin ja -kenttiin vaan se on laajentunut koskemaan myös lähiliikunta ja virkistymispaikkoja sekä ulkoilua ja luontoa. Kunnan vastuulla on myös kuulla asukkaita liikuntaan liittyvissä päätöksissä ja arvioida asukkaiden liikuntaaktiivisuutta. (LIKES-tutkimuskeskus 2022, 50–51.)

Liikuntasuunnitelmat kunnissa ovat yleistyneet ja kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta on kuvattu yhä useammassa hyvinvointikertomuksessa, mutta kuntakohtaiset vaihtelut liikunnan edistämisen toimissa ovat silti suuria. Sote-uudistus tulee muuttamaan hallinnollisia rakenteita, jolloin tärkeiksi yhdyspintatehtäviksi kunnan ja hyvinvointialueen välille muodostuvat liikuntaneuvonta sekä soveltavan liikunnan organisointi. Liikunnan edistäminen koetaan tärkeäksi myös valtakunnan tasolla, sillä nykyisen hallituksen tavoitteena on edistää liikunta-aktiivisuutta kaikissa ikäryhmissä. Valtio myös

tukee rahallisesti lasten ja nuorten liikuntaa merkittävästi, sillä vuonna 2019 koko valtion liikuntatöiden määräraha oli 159,3 miljoonaa euroa. (LIKES-tutkimuskeskus 2022, 50–55.)

5.2 Koulujenväliset liikuntakilpailut Ylöjärvellä

Ylöjärvi sijaitsee Pirkanmaalla Tampereen kaupunkiseudulla ja asukkaita kaupungissa on 33 500. Kaupungin ikärakenne on nuorekas ja kaupungissa asuu paljon lapsiperheitä. Ylöjärvi on kasvanut pinta-alaltaan laajaksi kuntaliitosten myötä, jolloin myös koulujen koko ja oppilasmäärät sekä niiden sijainti vaihtelevat suuresti. (Ylöjärven kaupunki 2022 a.) Ylöjärvellä on tällä hetkellä kymmenen perusopetusta tarjoavaa koulua, joissa opiskelee yhteensä hieman yli 3000 oppilasta (Ylöjärven kaupunki 2022 b). Jatkuvasti kasvavan oppilasmäärän vuoksi rakenteilla on myös uusi yhteiskoulu, jossa koulutyö aloitetaan syksyllä 2023 (Ylöjärven kaupunki 2022 c).

Yksi koululiikunnan muodoista on koulujenväliset liikuntakilpailut. Ylöjärvellä on huomattu, että koulujenvälisiin liikuntakilpailuihin osallistuvat lajista riippumatta pääosin samat jo valmiiksi liikunnalliset lapset. Tämän lisäksi on huomattu, että kilpailutarjonta ei ole tasavertainen, sillä alakoulun 5–6-luokkalaisille kilpailuja järjestetään vuosittain useita, 3–4-luokkalaisille tarjotaan mahdollisuus osallistua yhteen kilpailuun 1–2 vuosiluokkien jäädessä ilman mitään järjestettyä kilpailutoimintaa. Liikuntakilpailuissa yksilölajeissa osallistujia on ollut jokaisesta koulusta keskimäärin 2–3 oppilasta jokaisessa sarjassa sekä tytöissä, että pojissa eli yhteensä 8–12 oppilasta jokaisesta koulusta. Joukkuelajeissa koulusta kilpailuihin on osallistunut pääsääntöisesti yksi joukkue, joka on koostunut lähinnä 5–6 vuosiluokkien oppilaista. (Puttonen 19.10.2021.)

Koulujenvälisten liikuntakilpailujen järjestämisellä on Ylöjärvellä pitkät perinteet ja kilpailuja on järjestetty yleisurheilussa, jalkapallossa, hiihdossa, kaukalopallossa, maastajuoksussa, pesäpallossa, uinnissa sekä salibandyssä. Kouluista kilpailuihin on valittu parhaat oppilaat oman koulun karsintakilpailujen perusteella, ja he ovatkin lähteneet hakemaan koulujenvälisiin kilpailuihin mainetta ja kunniaa. Tällä hetkellä Ylöjärvellä koulujenvälisten kilpailujen järjestelyistä päävastuuta ovat kantaneet lasten ja nuorten liikuntakoordinaattori, joka on huolehtinut käytännön järjestelyistä ennen tapahtumaa sekä koulujen liikuntavastaavina toimivat opettajat, jotka ovat toimineet kilpailuissa toimitsijoina ja apuna kilpailujen läpiviennissä. (Puttonen 19.10.2021.)

Erityistä tukea tarvitsevia oppilaita ei ole nykyisellään huomioitu kilpailujen järjestämisessä lainkaan. Tämä ei tue oppilaiden tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Näistä syistä kaupunki haluaa uudistaa koulujenväliset liikuntakilpailut tukemaan opetussuunnitelman mukaisia koululiikunnan tavoitteita eli tukea oppilaita kasvamaan kohti liikunnallista elämäntapaa ja tehdä olemassa olevasta järjestelystä tasa-arvoisemman. (Puttonen 19.10.2021.)

6 Kehittämistyön tavoite

Kehittämistyön tavoitteena on selvittää, miten liikuntakilpailuja tulee kehittää Ylöjärvellä, jotta ne osallistavat muitakin kuin jo valmiiksi liikunnallisia lapsia. Tämän lisäksi tavoitteena on kehittää toimeksiantajalle toimintaperiaatteet siitä, miten ja millaisia kilpailuja tulee järjestää, jotta lapset saadaan osallistumaan mukaan liikunnalliseen toimintaan. Tavoitteena on siis selvittää, mikä oppilaita innostaa liikkumaan ja mikä tuo heille onnistumisen kokemuksia. Nykyinen kilpailutoiminta kouluissa ei tue koululiikunnan tavoitteita, minkä vuoksi aihetta on tärkeää tutkia.

Kehittämistyössä keskitytään ainoastaan Ylöjärven alakoulujen koulujenvälisen liikuntakilpailujen kehittämiseen. Yläkoulujen koulujenvälisen liikuntatoiminnan kehittäminen on rajattu pois tästä kehittämistyöstä ajankäytön ja resurssien vuoksi, ettei kehittämistyö laajene liian suureksi. Kehittämistyössä keskitytään ainoastaan Ylöjärven koulujenvälisen kilpailujen kehittämiseen samoista yllä mainituista syistä, mutta myös sen vuoksi, että kehittämistyön tekijä työskentelee Ylöjärven kaupungilla, jolloin kyseinen aihe tuli hänelle toimeksiantona.

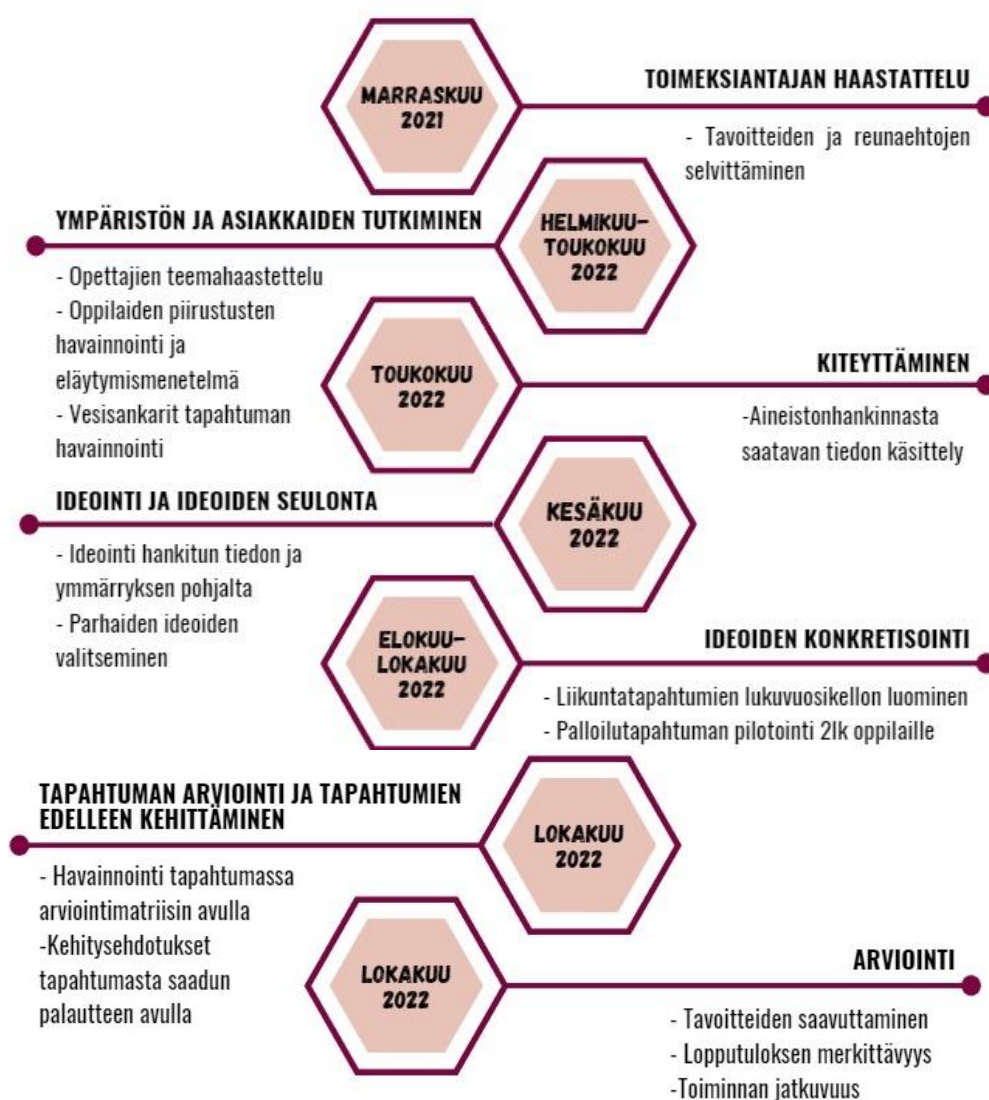
Kehittämistyön aihe on ajankohtainen opetussuunnitelman muuttumisen jälkeen, jolloin lajikeskeisyys liikunnanopetuksessa poistettiin uintia lukuun ottamatta. Lisäksi koronapandemian vuoksi koulujenväliset liikuntakilpailut ovat olleet kaikkialla tauolla, jolloin nyt toiminnan käynnistyessä uudelleen kunnissa mietitään miten ja millaisena toiminta käynnistetään uudelleen vai käynnistetäänkö sitä laisinkaan. Aihe on Ylöjärvellä ajankohtainen kaupunkistrategiankin näkökulmasta katsottuna, sillä kaupunkistrategian visio kuuluu: ”Ylöjärvi – Rohkea edelläkävijä”. Ylöjärvellä on edelläkävijän lailla haluttu lähteä tutkimaan ajankohtaista aihetta ja selvittää tulisiko koulujenvälistä kilpailutoimintaa kehittää enemmän liikunnan opetuksen opetussuunnitelman mukaiseksi.

Kehittämistyön aihe on erittäin tärkeä, sillä lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus sekä fyysinen toimintakyky on viimeisten vuosikymmenten aikana heikentynyt (Tomkinson, Lang & Tremblay 2017), mikä tarkoittaa sitä, että vain kolmasosa suomalaisista lapsista ja nuorista saavuttaa liikuntasuosituksen mukaisen määrän liikkumista päivän aikana (Kokko & Martin 2019, 146). Terveiden ja hyvinvoinnin kannalta riittävää fyysisen aktiivisuuden saavuttamista pidetään tärkeänä, sillä liikkumisen lisääminen kaikissa väestöryhmissä on myös yksi hallituksen kärkiteemoista (Valtioneuvosto 3.6.2021). Kouluilla on tärkeä rooli lasten ja nuorten liikuttamisessa, sillä koulujen liikuntatunnit tavoittavat tasapuolisesti koko ikäluokan, jolloin liikkumisen lisääminen kouluissa on hyvä keino lasten ja nuorten liikkumisen lisäämisessä (Kokko & Martin 2019, 146, 149).

7 Kehittämistyön vaiheet ja aikataulu

Opinnäytetyö suoritetaan asiakasymmärrykseen pohjautuvana kehittämistyönä palvelumuotoilu-prosessia mukaillen. Työssä käytettävä aineisto hankitaan opettajilta teemahaastattelun avulla. Oppilaiden aineistonhankinnassa käytetään visuaalisia menetelmiä: eläytymismenetelmää ja piirustusten havainnointia. Kehittämistyön vaiheet ja aikataulu on esitetty seuraavassa kuvassa (Kuva 4).

KEHITTÄMISTYÖN VAIHEET JA AIKATAULU



Kuva 4. Kehittämistyön vaiheet ja aikataulu

7.1 Palvelumuotoiluprosessi

Palvelumuotoilun tarkoituksena on innovoida uusia tai kehittää jo olemassa olevia palveluita eli sitä voidaan kutsua tavaksi yhdistää vanhoja asioita uudella tavalla. Palvelumuotoilu on käytännönläheistä toimintaa, jonka päämääränä on yhdistää käyttäjien tarpeet ja odotukset sekä palveluntuottajan tavoitteet toimiviksi palveluiksi. Tavoitteena on muodostaa palvelutuotteita, jotka ovat kestäviä niin taloudellisesti kuin sosiaalisestikin. (Tuulaniemi 2011, 24–25.) Palvelumuotoilun tarkoituksena onkin tuoda palvelun käyttäjät keskiöön, joiden avulla aineeton palvelukonsepti voidaan helposti konkretisoida ja testata (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 71).

Palvelumuotoilun ydinajatus on luoda käyttäjän kannalta helppokäyttöisiä, hyödyllisiä ja haluttavia palvelukokemuksia, jotka ovat palveluntuottajan kannalta vaikuttavia ja tehokkaita (Moritz 2015, 39). Palvelumuotoilussa eri sidosryhmien osallistaminen kehittämistyöhön onkin hyvin oleellista, mikä tekee käyttäjälähtöisyydestä yhden sen merkittävimmistä ominaispiirteistä. Näin ollen palvelumuotoilun tarkoituksena on lisätä asiakasymmärrystä osana palvelun kehittämistä. (Ojasalo ym. 2015, 72–73.)

Loogisesti eteneviä sekä toistuvia tapahtumia kutsutaan prosessiksi ja luovan ongelmanratkaisun periaatteita noudattavaa prosessia kutsutaan palvelumuotoiluprosessiksi. Palvelun kehittäminen on aina uuden luomista, joten palvelumuotoilun määrittely yhdenmukaisesti tietynlaiseksi prosessiksi ei ole aina mahdollista. Tämän vuoksi yleinen palvelumuotoiluprosessin toimintarunko antaa ainoastaan kokonaiskuvan palvelun kehittämisen vaiheista. Mallia voi täten soveltaa omien palvelujen kehittämisessä. (Tuulaniemi 2011, 126.)

Kehittämistyössä päädyttiin käyttämään palvelumuotoiluprosessia, sillä se antaa käyttäjälleen työkaluvalikoiman, jolla päästä käsiksi palveluiden kehittämiseen. Samalla se mahdollistaa eri sidosryhmien osallistamisen mukaan kehittämiseen. Kehittämistyössä sovelletaan Moritzin (2005, 123) palvelumuotoiluprosessia, joka koostuu kuudesta eri prosessin osasta: ympäristön ja asiakkaiden tutkimisesta, kiteyttämisestä, ideoinnista, ideoiden seulonnasta ja konkretisoinnista, edelleen kehittämisestä sekä toiminnasta ja arvioinnista (Kuva 5).



Kuva 5. Palvelumuotoiluprosessin vaiheet (mukaillen Alhonen & Iloranta 2021, 5; Moritz 2005 123; Ojasalo ym. 2015, 74–76)

7.2 Ympäristön ja asiakkaiden tutkiminen

Palvelumuotoiluprosessi lähtee liikkeelle syvällisestä asiakas- ja toimintaympäristön ymmärryksen hankkimisesta (Ojasalo ym. 2015, 74), jossa tavoitteena on selvittää palvelun nykytila ja organisaation toimintaympäristö sekä luoda ymmärrys organisaatiosta ja sen tavoitteista palvelunkehittämisessä. Tavoitteena selvittää asiakkaiden sekä palvelua tuottavien henkilöiden tarpeet, toiveet, tavoitteet, odotukset, arvot ja toiminnan motiivit kehittämistyötä kohtaan. (Tuulaniemi 2011, 130.) Tämä vaihe on usein prosessin aikaa vievin, mutta se kannattaa tehdä huolellisesti, sillä koko palvelumuotoiluprosessi perustuu pitkälti juuri asiakkaiden tarpeiden ja arvojen sekä toimintaympäristön ymmärtämiseen (Ojasalo ym. 2015, 74).

Toimeksiantaja toivoo työn konkreettisenä tuloksena syntyvän toimintaperiaatteet siitä, millaisia kilpailuja jatkossa tulee järjestää, jotta yhä suurempi osa oppilaista saadaan osallistumaan eli toisin sanoen selvittää mikä oppilaita innostaa ja mikä tuo heille onnistumisen kokemuksia liikkumisessa ja liikunnassa. Näiden kysymysten selvittämiseksi aineistoa kerätään sekä opettajilta, että eri luokka-asteiden oppilailta. Opettajien aineistonhankintamenetelmänä käytetään teemahaastattelua ja oppilaiden aineistonhankinnassa eläytymismenetelmää sekä piirustusten havainnointia. Näiden menetelmien lisäksi havainnoidaan toimintaa myös Vesisankarit -tapahtumassa.

Haastattelu ja havainnointi ovat toisiaan täydentäviä menetelmiä, joita yhdistämällä saadaan esiin laajempia näkökulmia ja lisätään tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi & Hurme 2015, 138). Aarnoksen (2015, 177) mukaan opettajien ja oppilaiden elämysmaailmojen asettaminen rinnakkain tuottaakin usein hyvin mielenkiintoisia tulkintoja tutkittavasta aiheesta. Näiden syiden vuoksi tutkimuksen aineistonhankintamenetelmiksi valittiin juuri nämä kyseiset menetelmät.

7.2.1 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu valittiin aineistonhankintamenetelmäksi, sillä se on menetelmänä joustava, koska se sallii täsmennykset, kysymysten paremman tulkitsemisen ja aiheiden järjestyksen muuttamisen. Haastattelun avulla voidaan saada kuvaavia esimerkkejä tutkittavaan aiheeseen liittyen, sillä teemahaastattelun oletuksena on se, että haastateltavat henkilöt ovat kokeneet tietyn tilanteen. Lisäksi sillä on suuremmat mahdollisuuden motivoida henkilöitä kuin lomaketutkimuksella. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 36.) Eskolan ja Vastamäen (2015, 28–29) mukaan haastatteluun suostumisessa voidaankin kokea motivoivaksi mahdollisuus tuoda esiin oma mielipide sekä mahdollisuus kertoa omista kokemuksista.

Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit on etukäteen mietitty, mutta niiden tarkkaa muotoa ja järjestystä ei ole ennalta määrätty. Haastattelijan tehtävänä on varmistaa, että kaikki etukäteen päätetyt teema-alueet käydään haastateltavan kanssa läpi ja tämän vuoksi haastattelijalla voi olla apunaan haastattelussa tukisanalista, mutta ei valmiita kysymyksiä (Eskola & Vastamäki 2015, 29.) Teemahaastattelun ideana on päästä syvälle aiheen käsittelyyn ja tuoda tutkittavien henkilöiden ääni kuuluviin (Hirsjärvi & Hurme 2015, 48) sekä saada aiheesta paljon tietoa ja näin ollen ymmärtää ilmiötä paremmin ja kokonaisvaltaisemmin (Ojasalo ym. 2015, 105). Kyseinen aineistonhankintamenetelmä sopii hyvin tämän aiheen tutkimiseen, sillä Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007, 200) mukaan haastattelu sopii nimenomaan vähän kartoitetun aiheen tutkimiseen, jolloin on tutkijan vaikea tietää etukäteen vastausten suuntia.

Teemahaastattelu suoritettiin ryhmähaastatteluna, joka on Hirsjärven ym. (2007, 205) mukaan tehokas tiedonkeruumuoto, koska sen avulla samalla haastattelulla tietoja saadaan usealta haastateltavalta yhtä aikaa. Ryhmähaastattelua voidaankin pitää keskusteluna, jossa osallistujat kommentoivat asioita spontaanisti, tekevät huomioita ja antavat monipuolista tietoa tutkittavasta asiasta. Ryhmähaastattelussa haastattelijan rooli on huolehtia, että keskustelu pysyy valituissa teemoissa ja että kaikilla osanottajilla on mahdollisuus osallistua keskustelun kulkuun (Hirsjärvi & Hurme 2015, 61.).

Aineistonhankintamenetelmänä haastattelussa on paljon etuja, mutta myös haittoja, sillä siihen katsotaan sisältyvän monia mahdollisia virhelähteitä, jotka johtuvat niin haastattelijasta, haastateltavasta tai itse haastattelutilanteestakin (Hirsjärvi ym. 2007, 200). Haastattelusta saatavan aineiston luotettavuutta voi heikentää mm. haastattelijan kokemattomuus, haastateltavan taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia tai vastauksia, joita hän olettaa haastattelijan haluavan kuulla. Näiden lisäksi myös haastatteluympäristö on hyvin olennainen tekijä haastattelun onnistumisen kannalta. (Hirsjärvi ym. 2007, 201; Eskola & Vastamäki 2015, 30.)

Tässä tutkimuksessa aineiston luotettavuutta heikentää haastattelijan kokemattomuus, sillä hänellä oli kokemusta ainoastaan muutamista haastatteluista aikaisemmin, jotka oli suoritettu edellisen opinnäytetyön yhteydessä. Haastattelijalla pyrki kuitenkin valmistautumaan haastatteluun parhaalla mahdollisella tavalla perehtyen aihealueen teoriaan sekä viitekehukseen. Haastattelijalla oli haastattelussa apunaan tukisanalista, joka käytiin vielä yhdessä läpi opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa, jotta haastattelijalla osaisi johdatella keskustelua varmasti oikeaan suuntaan. Haastattelu suoritettiin etäyhteydellä, joka toi omat haasteensa haastatteluun. Kasvokkain suoritettussa haastattelussa haastattelijalla olisi paremmin pystynyt havainnoimaan keskustelun ilmapiiriä sekä haastateltavien henkilöiden ilmeitä sekä eleitä, minkä avulla aineiston analysointi olisi ollut luotettavampaa.

Haastatteluissa tutkimuksen kohde on usein tarkkaan valittu, jolloin arvioidaan millaiset henkilöt ovat hyödyllisiä tutkimuksen tavoitteiden saavuttamisen kannalta (Ojasalo ym. 2015, 112), kuten myös tässä kehittämistyössä on tehty. Teemahaastatteluun kutsuttiin kaikki Ylöjärven alakoulujen liikuntavastaavina toimivat opettajat, sillä heillä on kokemusta koulujenvälisistä liikuntakilpailuista sekä niiden järjestämisestä ja näin ollen näkemyksiä toiminnan nykytilasta ja tarpeista tulevaisuudessa. Teemahaastatteluun osallistui vain kaksi opettajaa.

Kyseisten opettajien osallistuminen haastatteluun oli hyvä valinta, sillä heillä oli kovin erilaiset taustat ja lähtökohdat. Opettajat toimivat kouluissa, jotka sijaitsevat täysin eri puolilla Ylöjärveä, jolloin myös alueelliset erot tulivat haastattelussa huomioiduiksi. Koulut ovat lisäksi täysin eri kokoisia, jolloin myös resurssit niissä ovat erilaisia. Opettajilla oli eri pituiset työurat toisen oltua työelämässä jo vuosikymmeniä ja toinen heistä oli valmistunut liikunnanopettajaksi muutamia vuosia aiemmin. Näin ollen he ovat saaneet liikunnan opettajakoulutuksensa myös eri vuosikymmenillä, mikä parantaa haastattelussa ilmi tulleiden vastauksien luotettavuutta. Haastattelussa oli näin ollen läsnä vuosikymmenien kokemus sekä uudistetun ja liikunnan lajikeskeisyydestä luopuneen opetussuunnitelman mukaisen liikunnanopetuksen uudet näkökulmat. Näistä syistä haastatteluun valikoituivat juuri nämä kyseiset opettajat.

Tutkimusluvut hankittiin opetuspäällikkö Tarja Suhoselta kirjallisesti Ylöjärven kaupungin linjausten mukaisesti. Tutkimukseen osallistuvia henkilöitä informoitiin haastattelun alussa tutkimuseettisten käytänteiden mukaisesti, jolloin osallistujia muistutettiin osallistumisen olevan vapaaehtoista sekä osallistumisen perumisen olevan mahdollista missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Lisäksi kerrottiin, että haastattelu nauhoitetaan, mutta materiaalia käytetään luottamuksellisesti ja se hävitetään tutkimuksen valmistumisen jälkeen asianmukaisesti. Haastattelu toteutettiin etäyhteydellä Teams -sovelluksessa huhtikuussa 2022.

Haastattelu nauhoitetaan, koska sen tallentaminen on välttämätöntä aineiston analysoinnin kannalta. Nauhoitettu aineisto puretaan puhtaaksi kirjoittamalla eli litteroimalla (Hirsjärvi & Hurme 2015, 75, 138). Aineiston litterointi ja analysointi kannattaa tehdä mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen, jolloin tieto on tuoretta ja vielä hyvin haastattelijan muistissa. Analysointi aloitetaan lukemalla litteroitu aineisto useaan kertaan, jolloin siitä pyritään löytämään yhteyksiä käytettyyn teoriaan ja tutkimuksen kokonaisuuteen. Tämän jälkeen aineisto puretaan luokittelemalla teemoittain, jolloin tarkastellaan ilmiöitä ja asioita, jotka ovat haastateltaville yhteisiä (Ojasalo ym. 2015, 110–111.). Teemoittelun jälkeen luokat yhdistetään etsimällä säännönmukaisuuksia ja samankaltaisuuksia, joiden pohjalta tutkijan on mahdollisuus tehdä haastatteluaineiston pohjalta tulkintoja tutkittavasta aiheesta (Hirsjärvi & Hurme 2015, 149–151.)

Aineiston analysointi aloitettiin nauhoituksen puhtaaksi kirjoittamalla, jonka jälkeen litteroitua aineistoa luettiin läpi useaan kertaan eri näkökulmia painottaen. Lukukertojen edetessä aineistosta nousi yhdenmukaisuuksia käytettyyn viitekehykseen sekä kehittämistyön kokonaisuuteen olennaisesti vaikuttavia seikkoja. Aineisto purettiin useisiin teemoihin, jotka lopulta yhdistettiin samankaltaisuuksien pohjalta seuraavaan viiteen teemaan, joita olivat ”Koulujenväliset liikuntakilpailut Ylöjärvellä nykyään”, ”Koululiikunnan tavoitteet perusopetuksessa”, ”Koululiikunnan tavoitteet koulujenvälisissä liikuntakilpailuissa”, ”Kaupungin rooli kilpailujen järjestämisessä” ja ”Koulujenväliset kilpailut tulevaisuudessa”. Näiden teemojen samankaltaisuuksien pohjalta haastatteluaineistosta tehtiin tuloksissa nähtäviä tulkintoja. Aineiston analysointi suoritettiin viikon kuluessa haastattelusta, jolloin haastattelutilanne oli vielä hyvin haastattelijan muistissa.

7.2.2 Piirustusten havainnointi

Aineistonhankintamenetelmäksi 2. luokan oppilailta valittiin visuaalinen menetelmä, sillä Hakokönkään ja Martikaisen (2021, 83, 90–91) mukaan lapsille kuvallinen ilmaisu voi usein olla kirjallista ilmaisua luontevampaa ja visuaalisten menetelmien on huomattu motivoivan osallistujia. He kertovat objektivoinnin antavan abstraktille ilmiölle havainnollisen ja konkreettisen muodon, jolloin tutkittavaa ilmiötä tai asiaa on mahdollista tutkia mm. osallistujien piirroksia tai maalauksia havainnoimalla. Tämä aineistonhankintamenetelmä antaa osallistujille mahdollisuuden tarkastella arkisia ilmiöitä uudesta näkökulmasta sekä antaa heille vapauden ilmaista itseään.

Niin ikään Hirsjärvi ja Hurme (2015, 38) kertovat havainnoinnin sopivan etenkin lasten tutkimiseen, sillä heillä on usein vielä kielellisiä vaikeuksia ilmaista itseään. Lasten piirrokset erillisenä aineistona ovat hyviä ilmaisukeinoja lapsen omasta kokemus- ja elämysmaailmasta. Tällöin lapsi heijastaa kuvaan itseään ja siitä keskustellessa kertoo siihen heijastuneesta itsestään (Aarnos 2015, 170). Täytyy kuitenkin muistaa, että havainnoinnissa, kuten muissakin aineistonhankintamenetelmissä on omat etunsa ja haittansa. Havainnointia on eniten kritisoitu menetelmänä siitä, että havainnoija saattaa häiritä havainnointitilannetta ja jopa muuttaa oppilaiden käyttäytymistä. (Hirsjärvi ym. 2007, 207–209.) Ohjeiden antamisen jälkeen havainnoija pyrki antamaan oppilaille rauhallisen ajan piirtämisen ajaksi, jotta hänen läsnäolonsa ei häiritsisi piirtämistä tai ohjailisi oppilaiden piirustuksia.

Tutkimukseen osallistui kaksi 2. luokkaa sekä yksi erityisluokka Ylöjärven keskustan läheisyydessä olevasta koulusta. Tutkimukseen osallistuneita 2. luokan oppilaita oli yhteensä 34 ja erityisluokan oppilaita 17. 2. luokan oppilaat valikoituivat tutkimukseen sen vuoksi, ettei heillä vielä ollut kokemusta koulujen välisistä liikuntakilpailuista, jolloin heidän piirustuksiaan eivät ohjanneet

aikaisemmat kokemukset. Tämän lisäksi tietoa haluttiin kerätä myös alempien luokka-asteiden oppilailta, jotta myös heidän äänensä saataisiin kuuluviin, kun pohditaan sitä, millaista toimintaa heille tulisi jatkossa järjestää ja millainen toiminta heitä innostaa sekä motivoi. Oppilaat opiskelevat Ylöjärven keskustan tuntumassa olevassa koulussa, jonka toimipiste sijaitsee taajama-alueen ulkopuolella. Juuri heidät valittiin tutkimukseen sen vuoksi, että Ylöjärven alueelliset erot sekä erot koulujen liikuntamahdollisuuksissa tulisi huomioiduksi tutkimuksessa myös oppilaiden osalta.

Erityisluokan oppilaat valittiin mukaan tutkimukseen, koska heitä ei ollut aikaisemmin huomioitu lainkaan koulujenvälisessä liikuntatoiminnassa. Tasa-arvoisuuden vuoksi heidät haluttiin ottaa mukaan tutkimukseen kertomaan, millä tavalla he haluaisivat liikkua ja olisivat motivoituneita liikkumaan. Erityislasten mukanaolo parantaa toiminnan yhdenvertaisuutta ja tutkimuksen yleistettävyyttä sekä luotettavuutta.

Oppilaiden tehtävänä oli piirtää *Unelmien liikuntapäivä*. Piirtämisen jälkeen piirustuksen taakse kirjoitettiin, mitä piirustus esittää tai mitä siinä tehdään. Tämä helpotti piirustusten havainnointia ja pienensi virheiden mahdollisuutta tulkinnassa. Piirtämiseen oppilailta oli aikaa noin 30 minuuttia, jonka jälkeen aiheesta keskusteltiin luokassa oppilaiden kanssa. Piirustusten havainnointi suoritettiin toukokuussa 2022, jonka jälkeen piirustukset analysoitiin.

Piirustusten havainnoinnin analysointi aloitetaan katselemalla ja selailemalla piirustuksia läpi useaan kertaan, jotta niiden kokonaisuus pystyttäisiin hahmottamaan ja ymmärtämään. Aineistoa tutkiessa huomiota voi kiinnittää sisällöllisiin teemoihin, joita ovat mm. olosuhteet, toiminnot ja tapahtumat. Aineistoa analysoitaessa tietoa siis eritellään ja luokitellaan, jotta aineistosta pystytään saamaan kokonaiskuva ja esittämään tutkittava ilmiö uudesta näkökulmasta. Aineiston luokittelun jälkeen luokkia yhdistellään etsimällä niistä säännönmukaisuuksia ja samankaltaisuuksia, minkä lisäksi aineistossa ilmenee säännönmukaista vaihtelua ja muista poikkeavia vastauksia. Yhdistelyn tuloksena olevia luokkia voidaan nimetä luomalla niistä kokonaisuuden kannalta olennaisia teemoja, jolloin ilmiön teoreettinen uudelleen hahmottaminen on mahdollista. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 143–150.)

Piirustusten analysointi aloitettiin selailemalla piirustuksia läpi useaan kertaan aineiston kokonaiskuvan ja sisällöllisten teemojen hahmottamiseksi. Sisällön hahmottamisessa huomiota kiinnitettiin etenkin piirustuksissa tapahtuvan toiminnan ymmärtämiseksi. Aineisto luokiteltiin niiden sisällön mukaan teemoihin, joissa yhdistyivät tietyn toiminnan samankaltaisuus. Tämän jälkeen teemoja vielä yhdisteltiin ja teemat nimettiin. Lopulta 2. luokan piirustukset jakaantuivat kahdeksaan ja erityislasten piirustukset 12:een teemaan, joiden pohjalta aineistosta tehtiin tuloksissa nähtäviä tulkin-toja.

7.2.3 Eläytymismenetelmä

Aineistonhankintamenetelmäksi 5. luokkien oppilailta valittiin eläytymismenetelmä. Tässä menetelmässä vastaajat kirjoittavat kertomuksen tutkijan antaman kehyskertomuksen avulla eli he eläytyvät kehyskertomuksessa esitettyyn tilanteeseen. Tuotettu aineisto saadaan yleensä kirjoitetun tekstin muodossa, mutta tutkijalla on mahdollisuus soveltaa ja yhdistellä erilaisia menetelmiä omien tarpeidensa mukaisesti (Eskola, Mäenpää & Wallin 2017, 6, 268.), kuten tässä kehittämissä työssä tehtiin.

Eläytymismenetelmän avulla on mahdollista yhdistää toisiinsa nykytietoa, tutkittavien henkilöiden mielikuvitusta ja tutkijan yhteistoimintaa monenlaisten näkökulmien löytämiseksi. Menetelmän avulla saadaan tietoa osallistujien käsityksistä ja kokemuksista sekä se antaa vastauksia siihen, mitä tai miten tutkittava asia voisi olla. Sen yksi tärkeimmistä lähtökohdista on kuvittelu, sillä se on keskeinen osa sosiaalisen todellisuuden rakentumista. (Mönkkönen 2021, 104, 109, 111–112.)

Kehyskertomukset ohjaavat aineiston tuottamista ja ne ovat yleensä muutaman virkkeen mittaisia lyhyitä tarinan alkujia, jotka eivät johdattele vastaajaa liikaa. Tarinan kirjoittaminen kolmannessa persoonamuodossa voi saada vastaajan tuomaan esiin omia oletuksiaan kriittisemmin ja rohkeammin, kun henkilö ei kirjoita suoraan itsestään. Kehyskertomusta laadittaessa tulee ottaa huomioon vastaajat sekä se, miten he tuntevat kertomukseen liittyvän aihealueen ja sanaston. (Mönkkönen 2021, 114–115.) Olennaista onkin, että kehyskertomus on kaikkien vastaajien näkökulmasta katsottuna ymmärrettävä sekä ajatuksia ja kirjoittamisen halun herättävä (Eskola ym. 2007, 270).

Koronapandemian vuoksi koulujenväliset liikuntakilpailut ovat olleet tauolla, joten tutkimukseen osallistuvilla oppilailla ei ole kokemusta niistä laisinkaan. Tämän vuoksi kehyskertomukset on kirjoitettu kolmannessa persoonassa käyttäen sukupuolineutraalia nimeä. Tämän tarkoituksena on, että vastaaja pystyy eläytymään tarinaan mahdollisimman hyvin ilman, että persoonamuoto tai nimi johdattelee häntä liikaa. Neutraalin nimen tarkoituksena onkin jättää tilaa vastaajan mielikuvitukselle, jolloin hän voi itse päättää millaisen henkilön näkökulmasta hän antaa vastauksia. (Eskola ym. 2007, 274.)

Menetelmässä luodaan samasta kehyskertomuksesta vähintään kaksi erilaista versiota, jotka poikkeavat toisistaan vain yhden tekijän suhteen (Eskola ym. 2017, 271). Tarinoiden varioinnilla pyritään selvittämään miten sanojen tai käsitteiden vaihtaminen vaikuttaa vastaajien tarinoiden muotoutumiseen eli verrataan jonkin yksittäisen tekijän (esim. yhden sanan tai käsitteen) muuttamisen vaikutusta tuotettuihin vastauksiin (Mönkkönen 2021, 116). Tällä tavoitellaankin Wallinin, Koroljunbergin ja Eskolan (2019) mukaan saamaan vastaajilta uutta ja jopa yllättävää tietoa tutkittavasta aiheesta.

Tutkimukseen osallistui 13 oppilasta 5. luokalta. Tarinoiden kirjoittamisen sijaan tutkimuksessa käytettiin digitaalista Mentimeter -sovellusta, jonka avulla voi luoda interaktiivisia ja helppokäyttöisiä esityksiä lisäämällä esitykseen mm. kyselyjä, kysymyksiä ja sanapilviä (Mentimeter 2021). Kyseinen menetelmä valittiin, koska se on nopea ja nykyaikainen sekä herättää oppilaiden mielenkiinnon paremmin kuin paperille kirjoittaminen. Kyseisen menetelmän käytössä on myös haasteita, sillä oppilaiden vastaukset saivat olla ainoastaan 25 merkkiä pitkiä. Tämän vuoksi täytyy pohtia sitä, saivatko oppilaat vastattua kysymyksiin haluamallaan laajuudella. Toisaalta oppilaat pystyivät kuitenkin antamaan useita eri vastauksia samaan kysymykseen. Tarinoita kirjoittamalla tutkittavaan aihealueeseen ja oppilaiden ajatuksiin olisi varmasti päästy vielä syvemmin sisälle. Aineistonhankinta eläytymismenetelmän avulla suoritettiin huhtikuussa 2022.

Tutkimukseen valittiin kyseisen luokan oppilaat, sillä vastauksia haluttiin saada eri luokka-asteilta erilaisten menetelmien avulla, jotka soveltuvat kyseisen ikäluokan kehitystasoon. Vastaukset eri luokka-asteiden oppilailta antavat totuudenmukaisen kuvan siitä, millaisia ajatuksia koulujenvälisen kilpailutoiminta eri ikäisissä oppilaissa herättää ja millaista toimintaa he haluaisivat jatkossa olevan, jotta se innostaisi ja motivoisi heidät mukaan osallistumaan toimintaan. Kyseinen luokka valikoitui tutkimukseen sen perusteella, että koulu sijaitsee Ylöjärven keskusta-alueella, jolloin alueelliset erot tulevat huomioiduiksi.

Oppilaat vastasivat seuraaviin kehyskertomuksiin:

- 1) *”Ylöjärvellä järjestetään koulujenväliset liikuntakilpailut. Kilpailut järjestetään päivällä kouluajalla. Kilpailuihin osallistuvat kaikki Ylöjärven 5. luokkien oppilaat. Eelia ei halua osallistua kilpailuun. Miksi Eelia ei halua osallistua kilpailuun?”*
- 2) *”Ylöjärvellä järjestetään koulujenväliset liikuntakilpailut. Kilpailut järjestetään päivällä kouluajalla. Kilpailuihin osallistuvat kaikki 5. luokkien oppilaat. Eelia haluaa osallistua kilpailuun. Miksi Eelia haluaa osallistua kilpailuun?”*
- 3) *”Ylöjärvellä järjestetään koulujenväliset liikuntakilpailut. Kilpailut järjestetään päivällä kouluajalla. Kilpailuihin osallistuvat kaikki 5. luokkien oppilaat. Eelia haluaa osallistua kilpailuun. Mitä liikuntakilpailuissa tehdään?”*

Eläytymismenetelmän avulla saadun aineiston analyysiprosessi alkaa tutustumisella aineistoon ja lukemalla vastaukset läpi useaan kertaan, jolloin tavoitteena on pureutua syvemmälle aineistoon ja havainnoida uusia asioita jokaisella lukukerralla (Mönkkönen 2021, 121). Vastaajien tarinoiden analysoinnissa keskitytään tarkastelemaan kehyskertomuksen varioinnin vaikutuksia eli sitä, mikä vastauksissa muuttuu varioinnin seurauksena. Eläytymismenetelmän avulla saatavaa aineistoa voidaan analysoida monella eri tavalla käyttäen tyypillisiä laadullisen aineiston analyysimenetelmiä kuten tyypittelyä tai teemoittelua. (Eskola ym. 2017, 269.) Eläytymismenetelmän aineiston analysoinnissa päädyttiin käyttämään teemoittelua.

Aineistoa tutkiessa huomiota voidaan kiinnittää sisällöllisiin teemoihin, joita ovat mm. säännölliset käyttäytymistavat, kuinka ihmiset toimivat sekä millaisia ovat käännekohdat ja muutokset. Aineistoa analysoitaessa tietoa eritellään ja luokitellaan, jotta aineistosta pystytään saamaan kokonaiskuva. Aineiston luokittelun jälkeen luokkia yhdistellään etsimällä niistä säännönmukaisuuksia ja samankaltaisuuksia. Tämän lisäksi aineistossa usein ilmenee säännönmukaista vaihtelua ja poikkeavia vastauksia. Yhdistelyn tuloksena olevia luokkia voidaan nimetä luomalla niistä kokonaisuuden kannalta olennaisia teemoja, jolloin ilmiön teoreettinen hahmottaminen uudella tavalla on mahdollista. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 143–150.)

Aineiston analysointi aloitettiin lukemalla oppilaiden vastaukset läpi useaan kertaan, jotta aineiston syvempi tulkitseminen olisi mahdollista. Aineistosta saatavat vastaukset jaettiin useisiin eri teemoihin jokaisen kehyskertomuksen osalta vastausten säännönmukaisuuksien pohjalta. Tämän jälkeen teemoja vielä yhdisteltiin olennaisten vastausten osalta ja teemat nimettiin. Aineiston tulkittamisessa huomiota kiinnitettiin erityisesti kehyskertomuksen varioinnin aiheuttamiin muutoksiin oppilaiden vastauksissa, jotta ilmiön hahmottaminen uudella tavalla olisi mahdollista.

7.2.4 Vesisankarit -tapahtuman havainnointi

Tutkija suorittaa tutkimusta tyypillisesti hyvin lähellä tutkittavia, jopa osallistuen heidän toimintaansa (Ojasalo ym. 2015, 105), joten muita aineistonhankintamenetelmiä tukemaan valittiin osallistuva havainnointi. Osallistuvassa havainnoinnissa tarkoituksena on säilyttää tuntuma tutkimuskohteeseen kokonaisuutena, jolloin tutkimuskohteen ja ympäristön tarkastelu ovat osa tutkimusta. Osallistuva havainnointi on jatkuvaa ja intensiivistä vuorovaikutusta, haastatteluja, suoraa havainnointia sekä muistiinpanojen tekemistä. Se edellyttää tutkijalta kuuntelua, katselua ja keskustelua sekä uteliaisuutta ja tarkkaavaisuutta. Muistiinpanojen tekeminen on tärkeä osa osallistuvaa havainnointia ja niitä voi tehdä havainnoinnin aikana tai välittömästi sen jälkeen. (Törrönen 1999, 221–222, 231–232.)

Ylöjärvellä järjestettiin 5. luokkalaisille Vesisankarit -tapahtuma toukokuussa 2022. Tapahtuman havainnointi suoritettiin osana asiakas- ja toimintaympäristön ymmärryksen kasvattamista. Vesisankarit tapahtuma on Koululiikuntaliiton koordinoima tapahtumakonsepti, jonka tavoitteena on lisätä tietoutta vesiturvallisuudesta ja sekä tarjota mahdollisuus vesi- ja pelastustaitojen harjoitteluun. Tapahtuman toiminnallisilla rastipisteillä harjoitellaan vesillä liikkumisen taitoja monipuolisesti mm. pelastusliiveillä uintia, vedestä pelastamista, melomista ja ensiaputaitoja (Vesisankarit 2022 a, b).

Tapahtumaan osallistui 14 koululuokkaa neljästä eri Ylöjärven alakoulusta. Tapahtumassa oppilaat kiersivät neljä erilaista rastipistettä, joihin jokaiseen oli varattu aikaa 12–15 minuuttia. Jokainen osallistunut luokka vietti siis aktiivista aikaa allasosastolla noin tunnin ajan. Rastipisteiden teemoja olivat sukeltaminen, hyppy, melonta sekä pelastusliivien kokeilu. Rastipisteillä oli ohjattua toimintaa, mutta oppilaat saivat itse päättää, miten he kunkin rastipisteen toimintaan osallistuivat.

Sukellusrastilla oppilaiden tehtävänä oli sukeltaa vyötärön syvyisessä vedessä olevien vanteiden läpi ja käydä sukeltaen koskettamassa pohjassa olevia sukellusrenkaita. Halutessaan oppilaat pääsivät tehtävän aikana kokeilemaan sukellusmaskin sekä snorkkelin käyttöä. Hyppyrastilla oppilaiden tehtävänä oli kokeilla erilaisia hyppyjä veteen eri korkeuksilta. Oppilaat saivat kokeilla esimerkiksi X-, tikku- ja korkkiruuvihyppyjä sekä hyppyä vanteen läpi altaaseen. Hyppyjä pystyi suorittamaan ponnahduslaudalta, hyppikorokkeelta tai altaan reunalta. Melontarastilla oppilaat pääsivät kokeilemaan kajakeilla sekä SUP-laudoilla melontaa yksin sekä parin kanssa. Pelastusliivien kokeilurastilla harjoiteltiin pelastusliivien oikeaoppista pukemista sekä liivit päällä altaaseen hyppäämistä ja niiden kanssa uimista. Samalla kokeiltiin miten pelastusliivit kelluttavat vedessä ja miltä se oppilaista tuntui.

Näiden rastipisteiden lisäksi tapahtumassa oli huomioitu myös uimataidottomat oppilaat, joille oli oma rasti matalassa vedessä lasten opetusaltaassa. Päivän aikana uimataidottomien oppilaiden rastille osallistui ainoastaan yksi oppilas. Tämä sai pohtimaan sitä, että jäivätkö uimataidottomat oppilaat valtaosin pois tapahtumasta, sillä he eivät halunneet tulla mukaan. Jatkossa tämän kaltaisten tapahtumien osalta kannattaisi miettiä enemmän myös sitä, miten myös uimataidottomat lapset saataisiin mukaan tapahtumaan ja toimintaan ilman pelkoa uimataidon puutteen aiheuttamasta häpeästä.

Tapahtumassa jokaisella oppilaalla oli koko ajan aktiivista tekemistä eikä seisoskelua tai odotusaikaa tullut juurikaan rastipisteille osallistumisen aikana. Tästä huolimatta osa oppilaista kertoi, että heillä on kylmä. Tämä on osittain selitettävissä sillä, että rastipisteet järjestettiin altaissa, joiden veden lämpötila on noin +27°C. Jatkossa rastipisteiden suunnittelussa tulisi kiinnittää erityistä huomiota siihen, ettei kenelläkään tulisi kylmä niiden aikana ja toiminta olisi erityisen aktiivista.

Oppilaat pitivät rastipisteistä ja kaikilla oli hauskaa eikä negatiivisia kommentteja osallistumisesta tullut kylmyyden lisäksi. Oppilaat kertoivat suosikikseen eri rastipisteitä, mutta suosituin oli melontarasti kajakkeineen ja SUP-lautoineen.

Tapahtumaan mahtui mukaan vain osa Ylöjärven 5. luokista, jolloin havainnoinnissa tulee ottaa huomioon, että tapahtumaan osallistui varsin pieni otanta kaupungin koko ikäluokan oppilaista. Luokat pääsivät mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä, jolloin täytyy pohtia sitä, olivatko tapahtumaan osallistuneiden luokkien opettajat aktiivisempia ilmoittautumaan liikuntatapahtumaan, koska he itse pitävät liikunnasta ja pitävät sitä tärkeänä. Liikunnallisten opettajien luokkien oppilaat ovat todennäköisesti myös tottuneet liikkumaan koulussa paljon ja eri tavoin, jolloin sillä saattaa olla merkitystä myös oppilaiden kokemuksiin tässä tapahtumassa.

7.3 Kiteyttäminen

Kiteyttämisen tarkoituksena on koota yhteen kerätty faktatieto sekä ymmärrys asiakkaasta eli kiteyttää ymmärrys sellaiseen muotoon, että sitä on helppo käyttää palvelun suunnittelun ja kehittämisen pohjana palvelumuotoilun seuraavissa vaiheissa. Tässä vaiheessa tavoitteena on tunnistaa tekijöitä, jotka ovat oleellisia lopullisen palvelutuotteen kannalta ja pohtia, mikä on kaiken ydin eli olemassa olevan asian ongelma, tarve ja mahdollisuudet. Kiteyttämisen vaiheessa tavoitteena on asettua syvemmin asiakkaan maailmaan ja ymmärtää, mitä arvoa asiakas hakee ja miksi hän käyttää palvelua (Alhonen & Iloranta 2021, 4, 11.) eli kiteyttämisen perimmäisenä tarkoituksena on antaa palvelumuotoiluprosessille suuntaviivat sen toteuttamiseen (Moritz 2015, 129). Kiteyttäminen suoritettiin toukokuussa vuonna 2022.

7.3.1 Opettajien teemahaastattelun tulokset

Teemahaastattelu aloitettiin lyhyellä esittelykierroksella, jolloin osallistujilla oli mahdollisuus kertoa itsestään ja omasta taustastaan opettajana sekä kokemuksistaan koulujenvälisistä kilpailuista heidän työrullaan. Esittelyn ideana oli tutustua toisiin, lähestyä aihetta sekä antaa haastattelijalle käsitys siitä, millaisista taustoista ja lähtökohdista käsin haastateltavat lähestyvät kyseistä aihealuetta. Haastattelu kesti kokonaisuudessaan 1,5 tuntia.

Haastattelu aloitettiin keskustelemalla koulujenvälisistä kilpailuista Ylöjärvellä nykyään sekä siitä, millaisia ajatuksia toiminta haastateltavissa herättää. Tämän lisäksi keskustelimme siitä, missä lajeissa kilpaillaan ja keitä kilpailuihin osallistuu. Keskustelussa selvisi, että koulujenvälisillä

kilpailuilla on Ylöjärvellä pitkät perinteet ja kilpailuihin on lähdetty hakemaan nimenomaan menestystä koululle – on ollut kunniatehtävä, jos oppilas on päässyt edustamaan kouluun kilpailuihin. Koulujenvälisiin kilpailuihin on päässyt pääsääntöisesti osallistumaan oman koulun karsintakilpailujen parhaat oppilaat. Viime aikoina osassa kouluista koulujenvälisiin kilpailuihin osallistuvat oppilaat on valittu halukkaista arpomalla, mikä on aiheuttanut myös vastustusta ja soraääniä.

"Mä sit ite aloin tekeen sitä niin, että halukkaista osallistujista arpomalla valitsin osallistujat, niin sit aika paljon tuli tätä semmosta tota vastaäntä sen suhteen - että sinnehän ollaan menossa hakemaan menestystä, että minkä takia mä en karsi sieltä niitä parhaita sitten tota."

- Tutkimushenkilö haastattelussa

Tällä hetkellä Ylöjärvellä on järjestetty koulujenvälisiä kilpailuja yleisurheilussa, jalkapallossa, hiihdossa, kaukalopallossa, maastajuoksussa, pesäpallossa, uinnissa ja salibandyssä. Kyseiset lajit on valittu, koska ne ovat perinteisiä lajeja, joita koulussa paljon harjoitellaan. Yhtenä syynä nähtiin myös kilpailuja järjestävien opettajien oma aktiivisuus kyseisten lajien parissa. Toisaalta koettiin, että haastavina lajeina lento- ja koripallo sekä monet kehollisuuteen liittyvät lajit, kuten kuntoilu ja musiikkiliikunta ovat jääneet paitsioon, sillä kilpailujen järjestäminen näistä lajeista koettiin haastavaksi.

Kilpailuihin ovat osallistuneet ainoastaan 3–6-luokkien oppilaat, jolloin sarjat ovat olleet 3–4lk ja 5–6lk. Yksilölajeissa osallistujia on ollut jokaisesta koulusta keskimäärin 2–3 oppilasta jokaisessa sarjassa sekä tytöissä, että pojissa eli 8–12 oppilasta jokaisesta koulusta. Joukkuelajeissa koulusta kilpailuihin on osallistunut yksi joukkue, joka on koostunut pääsääntöisesti 5–6 vuosiluokkien oppilaista. 1–2-luokkalaiset eivät ole osallistuneet koulujenvälisiin kilpailuihin ollenkaan, sillä heidän ei ole koettu pärjäävän kilpailuissa ilman oman opettajan valvontaa, sillä kaikki opettajat osallistuvat kilpailujen järjestämiseen toimitsijoina. Tällöin opettajien ei ole mahdollista valvoa oman koulun oppilaita koko aikaa, vaan oppilaat ovat tapahtumassa niin sanotusti kaikkien valvottavana yhteisesti.

Seuraavaksi haastattelussa keskustelimme siitä, onko koulujenvälisten kilpailujen järjestäminen tarpeellista ja miten koululiikunnan tavoitteet kohtaavat koulujenvälisten kilpailujen kanssa. Haastateltavien mielestä koulujenvälisten kilpailujen järjestäminen nykyisellään ei ole tarpeellista, sillä ne eivät tue opetussuunnitelman tavoitteita eivätkä lisää liian vähän liikkuvien oppilaiden liikunta-aktiivisuutta myöskään vapaa-ajalla. Kilpailun ei koeta olevan enää nykyään koululiikunnan ydin, vaan

sen koettiin olevan enemmänkin osa vapaa-ajalla tapahtuvaa harrastustoimintaa. Kilpailua tärkeämmäksi piirteeksi nähtiin toimintaan osallistuminen.

”Eihän se kilpailu ole enää tänä päivänä koululiikunnan ydin ja tota just se tapa millä tavalla sinne (kilpailuihin) karsitaan sitä porukkaa niin se ei tue sitä nykystä opetussuunnitelmaa -- ei se kilpailu ehkä sinällään enää kuulu siihen koululiikuntaan, vaan ehkä enemmänkin sit vapaa-ajan harrastustoimintaan.”

- Tutkimushenkilö haastattelussa

Kilpailun itsessään koettiin kuitenkin olevan osa koululiikuntaa, sillä häviämisen tunteiden ja reiluna voittajana toimimisen harjoittelu ovat asioita, joita oppilaiden on hyvä harjoitella koulussa. Samoin nähtiin, että jotkut oppilaat nimenomaan nauttivat kilpailemisesta ja se on heille liikuntaan ja liikkumiseen motivoiva tekijä. Harmilliseksi kuitenkin koettiin, jos koulujenvälisistä kilpailuista luovutaan, niin samalla myös koulujen omat karsintakilpailut todennäköisesti pikkuhiljaa jäävät pois, sillä niillä ei enää ole niin suurta merkitystä koulujenvälisen kilpailujen puuttuessa.

Haastattelussa keskustelimme myös toiminnan tasapuolisuudesta sekä oppilaiden että koulun näkökulmasta. Toiminnan lähtökohtien koettiin olevan erilaiset, sillä puitteiden koululiikunnassa koettiin olevan erilaiset riippuen koulun sijainnista Ylöjärvellä. Toiminnan ei näin ollen nähty olevan tasapuolista, sillä osa oppilaista pääsee harjoittelemaan luistelua koululiikunnassa esimerkiksi jäähalliin, mutta toisaalla luistelua ei voida harjoitella koululiikunnassa koko lukuvuonna, jos sää ei salli ulkokentän jäädytystä. Samoin koulujen osallistumismahdollisuuksien koettiin olevan erilaiset mm. kuljetuskustannusten osalta, jolloin kaikki koulut eivät päässeet osallistumaan kaikkiin kilpailuihin pitkien välimatkojen ja suurten kuljetuskustannusten vuoksi.

Keskustelussa nousi esiin myös kaupungin rooli kilpailujen järjestämisessä ja sen koettiin olevan merkittävä. Kaupungin toivottiin oleva se taho, joka toimintaa järjestää ja organisoii, sillä aloitteen tullessa kaupungin taholta toiminnan järjestäminen koettiin varmemmaksi kuin sen jättäminen pelkästään koulun vastuulle, jolloin toiminnan pelättiin jäävän helposti kokonaan järjestämättä. Tämän lisäksi kaupungilta toivottiin lisää resursseja toiminnan toteuttamiseksi ja etenkin tasapuolisuuden saavuttamiseksi koulujen välillä.

Lopuksi keskusteltiin siitä, millaisena haastateltavat näkevät koulujenväliset kilpailut tulevaisuudessa ja tulisiko niitä kehittää. Toiminnan tulvaisuudesta keskusteltaessa toiminnan järjestäminen

itsessään nähtiin tärkeäksi, mutta koulujenvälisistä kilpailuista nykyisellään tulisi luopua. Toiminnan kehittäminen koettiin erittäin tärkeäksi. Keskustelussa nousi esiin idea avoimista liikuntatapahtumista, joihin jokainen halukas oppilas saisi osallistua. Tärkeäksi koettiin sosiaalinen kanssakäyminen muiden samanikäisten oppilaiden kanssa eri kouluista Ylöjärvellä. Toiminnan tulisi olla tulevaisuudessa innostavaa sekä motivoivaa useampien oppilaiden näkökulmasta.

”Niin kyllä ne kilpailut semmosenaan rupee oleen, on vähän siis. Järkevää, kun niistä on nyt 2,5 vuotta oltu pois, että niitä muuttaa”

- Tutkimushenkilö haastattelussa

Tapahtumien järjestämisessä tärkeäksi nähtiin se, että osallistuminen ei saa vaatia ennakko-osaa, vaan toiminnan tulisi olla sellaista, että jokaisen oppilaan liikuntataidoista huolimatta olisi mukava ja turvallinen olo osallistua toimintaan mukaan. Toiminta voisi olla viitepelityylistä tai osa tapahtumista voisi olla järjestettävissä omalla koululla esimerkiksi liikuntakärryn avulla, jonka voisi tilata koululle ja se sisältäisi ohjeet toiminnan järjestämisestä. Näiden lisäksi toivottiin dokumentointia järjestämisestä, ettei tieto olisi vain muutamien henkilöiden käsissä ns. hiljaisena tietona, kuten aikaisemmin on ollut.

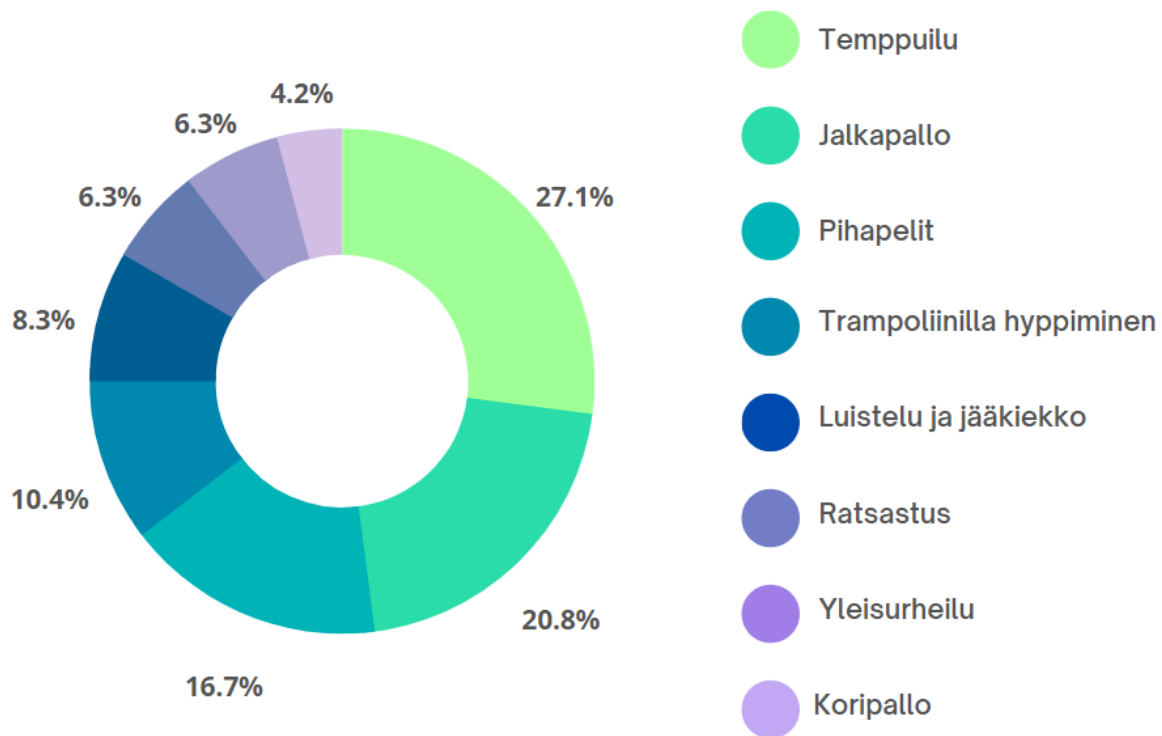
Haastattelun tuloksista on nähtävissä, että opettajien näkemykset tukevat monilta osin liikunnanopetuksen taustalla olevaa tavoitetta, joka on Liukkosen ja Jaakkolan (2017, 128) mukaan liikuntamotivaation edistäminen mahdollistamalla jokaiselle oppilaalle onnistumisen kokemuksia, jotka positiivisesti muokkaavat liikuntamotivaatiota ja sen seurauksena kasvattavat oppilasta kohti liikunnallista elämäntapaa. Haastatteluun osallistuneiden opettajien mukaan liikuntatapahtumiin osallistuminen tulee mahdollistaa kaikille oppilaille liikuntataidoista riippumatta, mitä tukevat myös Hynynen ja Hankonen (2015, 483), joiden mukaan liikuntamotivaation kehittyminen vaatii autonomiaa tukevia opetustyyliä ja vuorovaikutusta. Tämän vuoksi kilpailun ja suorituskeskeisen ilmapiirin ei enää haastatteluun osallistuneiden mielestä koettu olevan tärkeä osa koululiikuntaa, kuten myös Heikkinen ym. (2012, 20) kirjoittavat.

7.3.2 Piirustusten havainnoinnin tulokset

Oppilaiden tehtävänä oli piirtää *Unelmien liikuntapäivä*. Tutkimukseen osallistui kaksi 2. luokkaa sekä yksi erityisluokka Ylöjärven keskustan läheisyydessä olevasta koulusta. Tutkimukseen

osallistuneita 2. luokan oppilaita oli yhteensä 34 ja erityisluokan oppilaita 17. Piirtämiseen käytettiin aikaa noin 30 minuuttia, jonka jälkeen aiheesta ja sen herättämistä ajatuksista keskusteltiin luokassa yhteisesti. 2. luokan oppilaiden vastaukset näkyvät havainnollisesti alla olevassa kuvassa (Kuva 6).

2lk piirustusten havainnoinnin tulokset



Kuva 6. 2lk piirustusten havainnoinnin tulokset

Oppilaiden piirtämät kuvat jakaantuivat yhdeksään eri teemaan: jalkapallo, trampoliinilla hyppiminen, luistelu ja jääkiekko, koripallo, ratsastus, pihapelit, temppuilu, yleisurheilu ja muut lajit. Yhden oppilaan piirustuksessa voi olla useita eri kuvia, jotka kaikki lajiteltiin oman teeman alle oppilaan piirustuksen taakse kirjoittaman kuvauksen mukaisesti. Suurimmaksi kategoriaksi nousi temppuilu, joka keräsi 13 vastausta eli prosentuaalisesti 27,1 % vastauksista. Oppilaat olivat piirtäneet kuviin mm. temppupäivän, puolapuilla kiipeilyä ja esteradan.

Toiseksi eniten vastauksia tuli teeman jalkapallo alle, johon kerääntyi 10 mainintaa eli 28,1 % vastauksista. Oppilaiden piirustuksissa korostui pallon potkiminen ja jalkapallon pelaaminen kavereiden kanssa. Kolmanneksi eniten vastauksia sai pihapelit, joka keräsi 8 vastausta eli 16,7 % vastauksista. Teemassa lapset olivat piirtäneet polttopallon ja tervapadan leikkimistä muiden pelien ohella. Trampoliinilla hyppiminen sai viisi vastausta (10,4 %), luistelu ja jääkiekko neljä (8,3 %), ratsastus ja yleisurheilu molemmat kolme (6,3 %) sekä koripallo kaksi vastausta (4,2 %). Muita lajeja piirustuksissa mainittiin yksittäisiä kertoja, minkä vuoksi ne eivät luontevasti jakaantuneet aiemmin mainittuihin teemoihin. Tällaisia lajeja olivat sulkapallo, hiihto, pingis, lentopallo ja salibandy. Kuvissa 7 ja 8 on tutkimukseen osallistuneiden oppilaiden piirustuksia.



Kuva 7. 2. luokan piirustuksia: kuvassa pelataan tornipalloa ja luistellaan

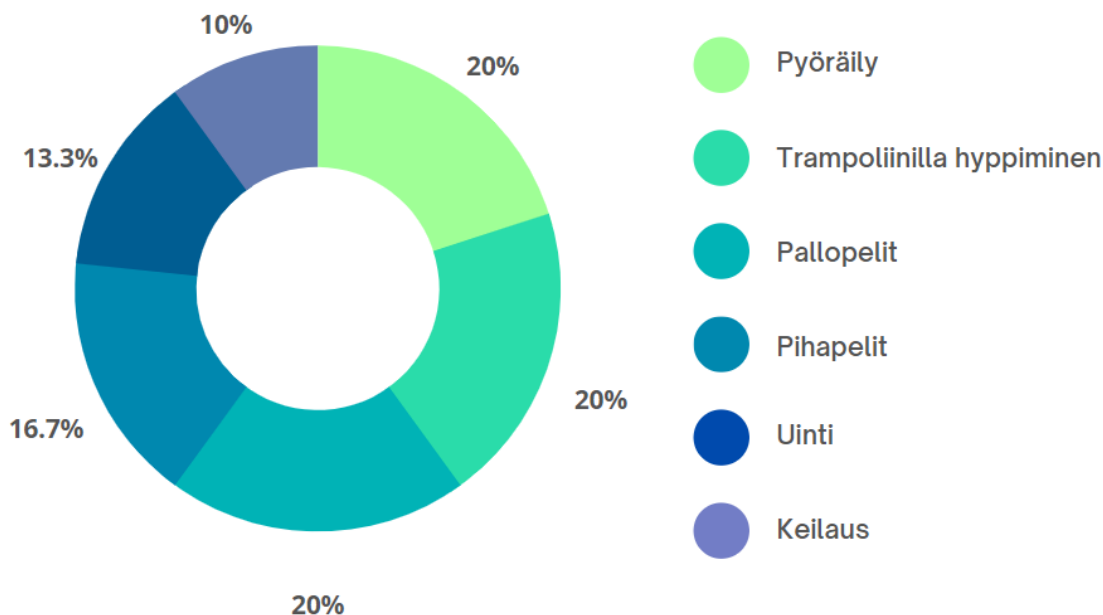


Kuva 8. 2. luokan piirustuksia: kuvassa vietetään temppupäivää mm. puolapuilla kiipeillen ja renkailla temppuillen

Molemmissa luokissa oli muutama oppilas, jotka eivät keksineet mitään mitä he haluaisivat piirtää, mutta keskustelun ja havainnoinnin perusteella nämä oppilaat eivät myöskään pitäneet liikunnasta, he eivät harrastaneet liikuntaa tai eivät tehneet mitään aktiivista vapaa-ajalla. Tämä saattoi selittää sen, miksi he eivät keksineet mitään piirrettävää aiheesta. Lisäksi muutama piirustus ei myöskään ollut tehtävänannon mukainen, joten ne jätettiin kokonaan pois tulosten analysoinnista.

Unelmien liikuntapäivän piirtämiseen osallistui myös 17 erityisluokan oppilasta. Erityistä tukea tarvitsevat oppilaat haluttiin ottaa mukaan tutkimukseen, sillä heitä ei aikaisemmin ole huomioitu lainkaan koulujenvälisessä liikuntatoiminnassa. Tasapuolisuuden vuoksi myös heille halutaan tulevaisuudessa järjestää heille soveltuvaa ja oppilaista innostavaa toimintaa. Heidän vastauksensa näkyvät alla olevassa kuvassa (Kuva 9).

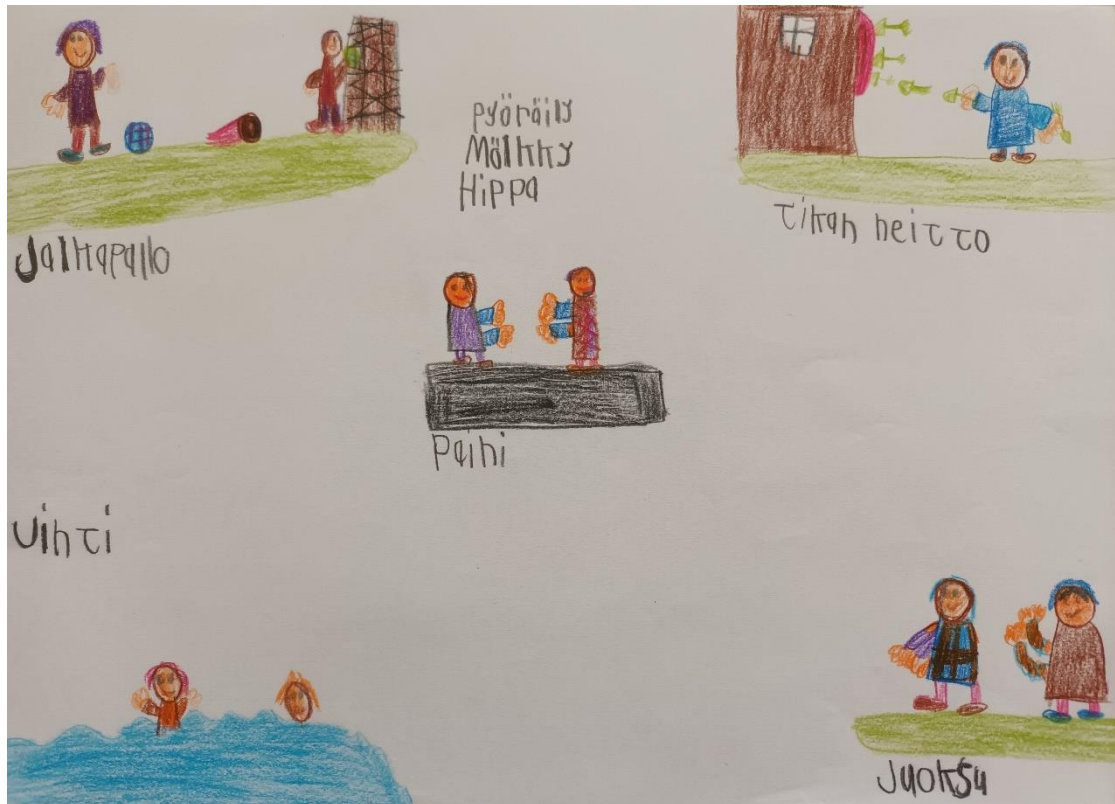
Erityislasten piirustusten havainnoinnin tulokset



Kuva 9. Erityislasten piirustusten havainnoinnin tulokset

Erityislasten vastauksista oli nähtävissä, että ne jakautuivat sujuvasti 6 teemaan: uinti, keilaus, pihapelit, trampoliinilla hyppiminen, pyöräily ja pihapelit. Eniten vastauksia tuli teemoihin pyöräily, trampoliinilla hyppiminen ja pallopelit, joista jokainen mainittiin piirustuksissa kuusi kertaa eli kukin teema sai 20 % vastauksista. Seuraavaksi eniten vastauksia eli viisi kappaletta (16,7 %) sai teema pihapelit, jossa mainittiin mm. polttopallo, tervapata ja mölkky. Seuraavaksi suosituimmat teemat olivat uinti neljällä (13,3 %) ja keilaus kolmella (10 %) vastauksella.

Muista lajeista ratsastus, paini, yleisurheilu, potkulautailu, tikan heitto ja frisbeegolf saivat kaikki kaksi mainintaa muiden lajien saavan vain yksittäisiä mainintoja. Tällaisia lajeja olivat mm. hiihto, jääkiekko ja biljardi. Erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden vastauksissaan oli huomattavasti enemmän hajontaa, mutta myös merkittävästi enemmän liikuntalajeja, jotka ovat helposti sovellettavissa kaikille kuten keilaus, frisbeegolf ja tikan heitto. Erityislasten piirustuksia on nähtävillä kuvissa 10 ja 11.



Kuva 10. Erityislasten piirustuksia: kuvassa unelmien liikuntapäivään kuului mm. jalkapalloa ja uintia



Kuva 11. Erityislasten piirustuksia: kuvassa pelataan minigolfia

Piirustusten havainnoinnin tuloksissa on nähtävissä, että oppilaiden piirustuksissa ja niiden sisällössä on paljon vaihtelua. Tämä selittyy oppilaiden koetulla autonomialla, sillä Liukkosen ja Jaakkolan (2017, 130) mukaan autonomia näkyy esimerkiksi siinä, kuinka paljon lapsi saa osallistua liikunnan suunnitteluun ja toteutukseen. Heidän mukaansa autonomian kokemukset ovatkin merkittävässä roolissa oppilaan liikuntamotivaation muodostumisessa. Tämä kertookin oppilaiden motivoituvan erilaisista liikunta-aktiviteeteista.

Piirustusten havainnoinnin tulosten luotettavuuden arvioinnissa täytyy ottaa huomioon, että tutkimukseen osallistui oppilaita koulusta, jonka toimipisteet sijaitsevat Ylöjärven keskustassa sekä keskusta-alueen ulkopuolella. Tämä lisää tulosten luotettavuutta, sillä toimipisteiden oppilailla on erilaiset liikuntamahdollisuudet kouluilla. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että liikuntamahdollisuudet ovat hyvinkin erilaisia verrattaessa keskusta-alueen ja haja-asutusalueiden kouluja keskenään.

7.3.3 Eläytymismenetelmän tulokset

Tutkimuksen aineistonhankintaan eläytymismenetelmän avulla osallistui 13 oppilasta 5. vuosiluokalta. Tutkimuksessa käytettiin digitaalista Mentimeter -sanapilvipalvelua. Tarinoiden kirjoittamisen sijaan valittiin kyseinen menetelmä, koska sen koettiin olevan nykyaikainen ja nopea sekä oppilaiden mielenkiinnon herättävä. Tutkimuksessa oppilaat vastasivat kolmeen kehyskertomukseen, jotka erosivat toisistaan vain yhden muuttujan osalta.

Ensimmäinen kehyskertomus: Miksi Eelia ei halua osallistua kilpailuun?

Ensimmäisessä kehyskertomuksessa oppilaat kirjoittivat ylös ajatuksiaan seuraavaan kehyskertomukseen: ”Ylöjärvellä järjestetään koulujenväliset liikuntakilpailut. Kilpailut järjestetään päivällä kouluajalla. Kilpailuihin osallistuvat kaikki Ylöjärven 5. luokkien oppilaat. Eelia ei halua osallistua kilpailuun. Miksi Eelia ei halua osallistua kilpailuun?”. Oppilaiden vastukset on kuvattu alla olevassa kuvassa (Kuva 12).

Miksi Eelia ei halua osallistua kilpailuun?

Mentimeter



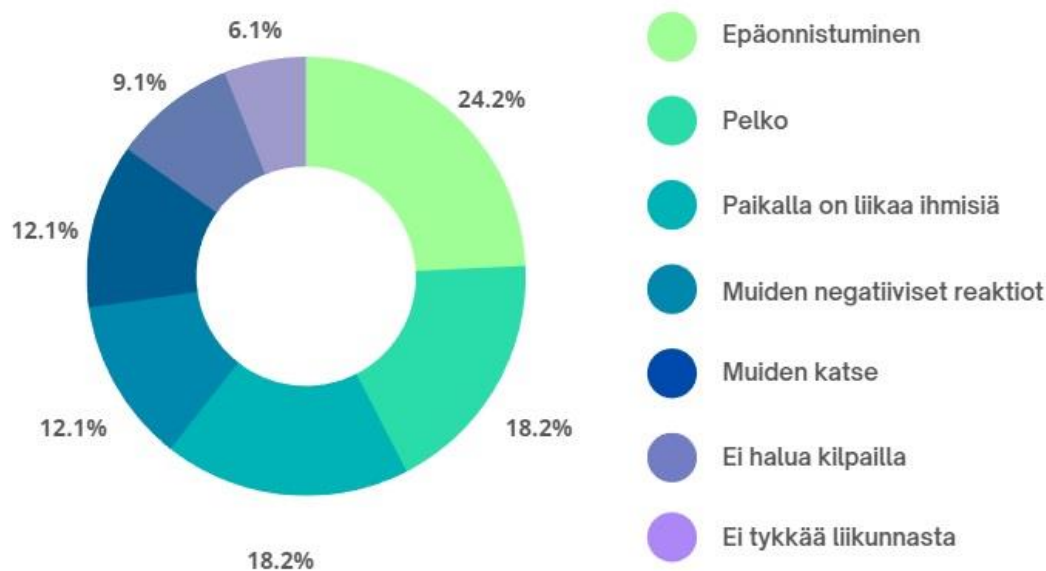
42

Kuva 12. Sanapilvi oppilaiden vastauksista ensimmäiseen kehyskertomukseen

Oppilaiden vastaukset jakaantuivat sujuvasti seitsemään eri teemaan, joita olivat muiden negatiiviset reaktiot, pelko, epäonnistuminen, muiden katse, ei tykkää harrastaa liikuntaa, ei halua kilpailla ja paikalla on liikaa ihmisiä. Eniten vastauksia tuli teeman epäonnistuminen alle, joka mainittiin vastauksissa 8 kertaa eli sen osuus vastauksista oli 24,2 %. Toiseksi eniten vastauksia saivat teemat pelko ja paikalla on liikaa ihmisiä, jotka esiintyivät molemmat kuudessa eri vastauksessa eli 18,2 % kaikista vastauksista.

Seuraavaksi eniten vastauksia saivat teemat muiden negatiiviset reaktiot ja muiden katse, jotka mainittiin vastauksissa neljä kertaa (12,1 %). Ei halua kilpailla -teeman alle tuli kolme vastausta (9,1 %) ja ei tykkää liikunnasta alle kaksi (6,1 %). Näihin teemoihin sopimattomia vastauksia oli kaksi kappaletta. Toisessa pohdittiin sitä, jos kilpailuissa ei ole kivaa ja toisessa vastauksessa korostui se, ettei oppilas halunnut olla poissa oppitunneilta. Tulokset ja niiden prosenttiosuudet on esitetty alla olevassa kuvassa (Kuva 13).

Miksi Eelia ei halua osallistua kilpailuun?



Kuva 13. Ensimmäisen kehyskertomuksen tulokset

Tuloksista on nähtävissä yhtymäkohtia myös aihealueen teoriaan, sillä Kosken ja Hirvensalon (2019, 67) mukaan vuoden 2018 LIITU -tutkimuksessa suurimmiksi liikkumattomuuden syiksi lapset ja nuoret kertoivat mm. liikunnan kokemisen ikäväksi ja liiallisen kilpailullisuuden. Koski (2013, 110) kertoo, että vain viidesosa oppilaista pitää kilpailua koululiikunnassa tärkeänä ja he ovat usein niitä oppilaita, jotka kilpailuissa itse hyvin pärjäävät. Hänen mukaansa kilpailun korostaminen koululiikunnassa johtaakin usein valtaosan kohdalla menestymättömyyden kokemuksiin, mikä voidaan nähdä myös tutkimuksen tuloksista.

Toinen kehyskertomus: Miksi Eelia haluaa osallistua kilpailuun?

Toisessa kehyskertomuksessa oppilaat vastasivat kysymykseen: ”Ylöjärvellä järjestetään koulujenväliset liikuntakilpailut. Kilpailut järjestetään päivällä kouluajalla. Kilpailuihin osallistuvat kaikki 5. luokkien oppilaat. Eelia haluaa osallistua kilpailuun. Miksi Eelia haluaa osallistua kilpailuun?”. Oppilaiden vastaukset ovat nähtävillä kokonaisuudessaan alla olevassa kuvassa (Kuva 14).

Miksi Eelia haluaa osallistua kilpailuun?

Mentimeter

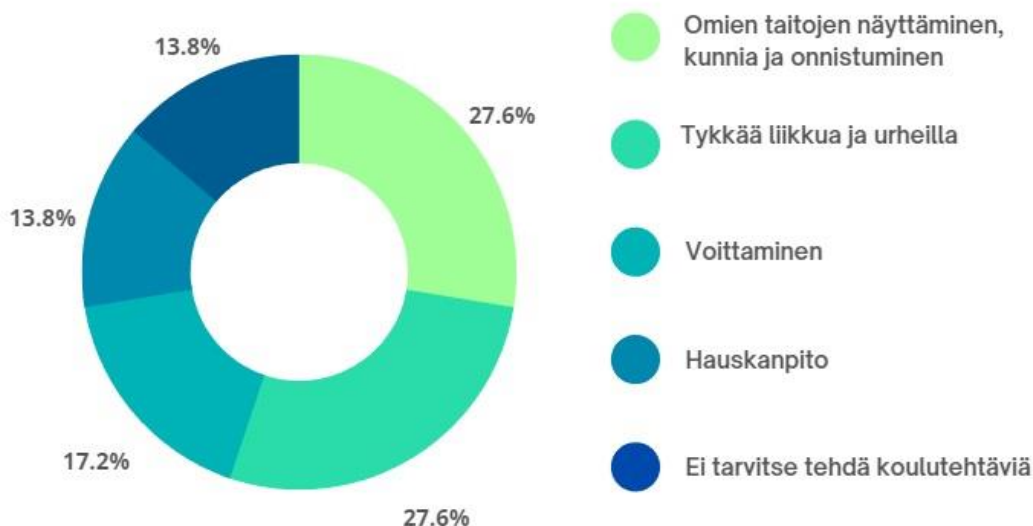


37

Kuva 14. Sanapilvi oppilaiden vastuksista toiseen kehyskertomukseen

Sanapilven vastauksista on nähtävissä, että ne jakaantuvat viiteen eri kategoriaan teemoittain, joita olivat voittaminen, hauskanpito, ei tarvitse tehdä koulutehtäviä, omien taitojen näyttäminen, kunnia ja onnistuminen sekä tykkää liikkua ja urheilla. Eniten vastauksia saivat teemat omien taitojen näyttäminen, kunnia ja onnistuminen sekä tykkää liikkua ja urheilla, jotka mainittiin molempien kahdeksan kertaa eli ne saivat kummatkin 27,6 % vastauksista. Kolmanneksi eniten vastauksia sai voittaminen, joka mainittiin viisi kertaa eli kokonaisuudessaan tämä kategoria sai 17,2 % kaikista vastauksista. Teemoihin hauskanpito ja ei tarvitse tehdä koulutehtäviä viitattiin molempiin neljä kertaa (13,8 %). Näiden teemojen ulkopuolelle jääviä vastauksia olivat mm. ”Eelillä on kokemusta kisasta”, ”Pitää kilpailusta”, ja ”Hän rohkeni”. Tulokset on havainnollisesti esitetty alla olevassa kuvassa (Kuva 15).

Miksi Eelia haluaa osallistua kilpailuun?



Kuva 15. Toisen kehyskertomuksen tulokset

Tuloksista on nähtävissä, että oppilaan motivaatioon vaikuttavat autonomian, pätevyiden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteet, kuten myös Lonka (2015, 169) kirjoittaa. Vuonna 2022 11–15-vuotiaista koululiikunnassa 76 % tärkeänä piti tunneilla olevaa hyvää ilmapiiriä ja 78 % sitä, että tunneilla on hauskaa. Nämä tutkimustulokset ovat samansuuntaisia myös kehittämistyön tulosten kanssa.

Kolmas kehyskertomus: Mitä liikuntakilpailuissa tehdään?

Kolmannessa kehyskertomuksessa oppilaat kirjoittivat ylös ajatuksiaan seuraavasta: ”Ylöjärvellä järjestetään koulujenväliset liikuntakilpailut. Kilpailut järjestetään päivällä kouluajalla. Kilpailuihin osallistuvat kaikki 5. luokkien oppilaat. Eelia haluaa osallistua kilpailuun. Mitä liikuntakilpailuissa tehdään?”. Oppilaiden vastaukset ovat nähtävillä alla olevassa kuvassa (Kuva 16).

Mitä liikuntakilpailuissa tehdään?

Mentimeter

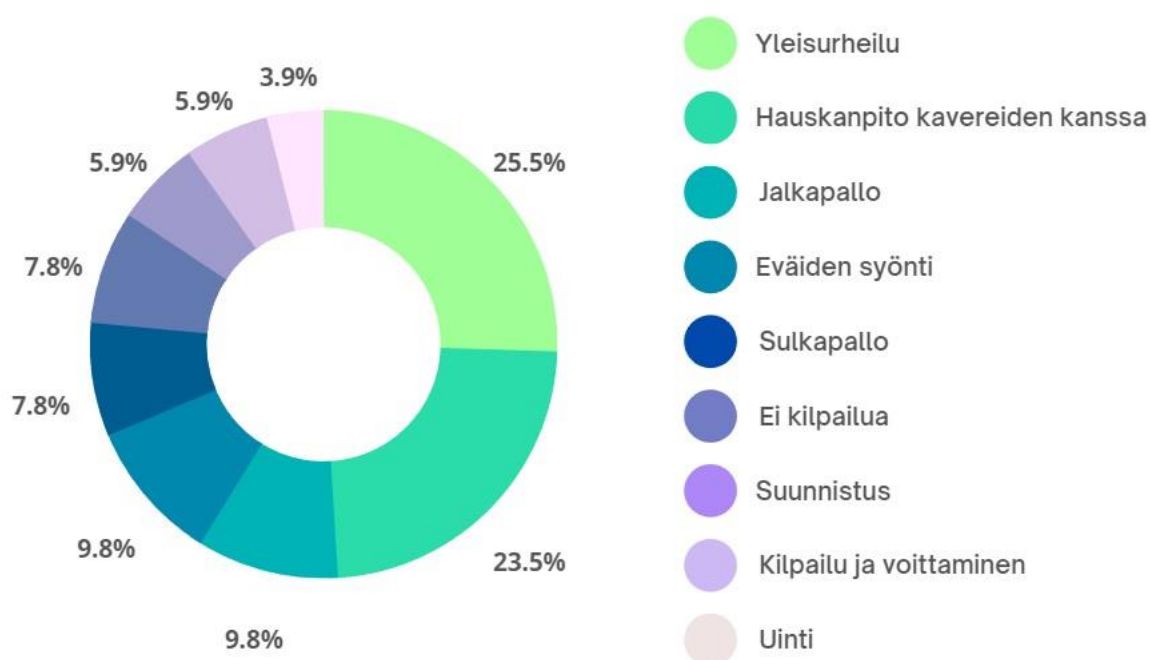


Kuva 16. Sanapilvi oppilaiden vastauksista kolmanteen kehystömukseen

Sanapilven vastaukset jakaantuivat luontevasti yhdeksään eri teemaan vastausten perusteella: jalkapallo, sulkapallo, hauskanpito kavereiden kanssa, eväiden syönti, yleisurheilu, uinti, suunnistus, ei kilpailua sekä kilpailu ja voittaminen. Eniten vastauksia keräsi yleisurheilu, joka mainittiin 13 kertaa (25,5 %) ja toiseksi eniten hauskanpito kavereiden kanssa, joka keräsi 12 vastausta (23,5 %). Jalkapallo sekä eväiden syönti saivat molemmat viisi vastausta (9,8 %) ja sulkapallo sekä ei kilpailua saivat molemmat neljä mainintaa (7,8 %). Suunnistukseen sekä kilpailuun ja voittamiseen viitattiin kumpaankin kolme kertaa (5,9 %). Uinti mainittiin kaksi kertaa (3,9 %).

Yksittäisissä vastauksissa liikuntalajeista mainittiin mm. tanssi, koripallo ja viestikisat. Muita vastauksia olivat esimerkiksi: "Hän haluaa kokeilla uusia lajeja", "Pelataan eri urheilulajeja", "Saa liikkua" sekä "Lempiharrastus on siellä" ja "Saa kattoo toisen suorituksia". Tulokset on esitetty alla olevassa kuvassa (Kuva 17).

Mitä liikuntakilpailuissa tehdään?



Kuva 17. Kolmannen kehyskertomuksen tulokset

Eläytymismenetelmän tulosten luotettavuutta heikentää pieni otanta, sillä tutkimukseen osallistui ainoastaan yksi koululuokka Ylöjärveltä. Näin ollen oppilaiden antamiin tuloksiin voi vaikuttaa luokan ilmapiiri ja oppilaiden keskinäiset suhteet sekä luokan kokemukset liikuntatunneilta. Luokka oli opettajan mukaan liikunnallisesti aktiivinen, mikä varmasti vaikutti tuloksiin antaen enemmän positiivisia vastauksia. Tulosten luotettavuutta parantaa kuitenkin täysin anonymisti annetut vastaukset, jolloin tutkija tai luokan muut oppilaat eivät voineet yhdistää vastaajaa tiettyyn vastaukseen.

7.3.4 Liikunnallisen koulujenvälisen toiminnan pääpiirteet tulevaisuudessa Ylöjärvellä

Tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella liikunnallisen koulujenvälisen toiminnan järjestäminen koetaan tärkeäksi, mutta koulujenvälisistä kilpailuista nykyisellään tulisi luopua. Toiminnan kehittäminen koetaan näin ollen tarpeelliseksi. Tutkimuksessa nousi esiin, että koulujenvälisten kilpailujen sijaan tulevaisuudessa tulee järjestää kaikille avoimia liikuntatapahtumia tai teemapäiviä, jotka ovat kuitenkin kohdennettuja tietyille luokka-asteelle. Toimintaa tulee järjestää kaikille 1.–6. luokka-asteille tasapuolisesti.

Liikuntatapahtumien tai teemapäivien tulee olla avoimia kaikille halukkaille kyseisen luokka-asteen oppilaille koulun sijainnista riippumatta eikä tapahtumaan tai teemapäivään osallistuminen saa vaatia ennakko-osaamista. Täten toiminnan tulee olla soveltuvaa myös erityislapsille sekä liikuntarajoitteisille oppilaille. Tapahtuman tai teemapäivän ilmapiiri tulee luoda positiiviseksi ja kannustavaksi, jolloin jokaisella osallistuvalla oppilaalla on turvallinen olo osallistua toimintaan ja yrittää ilman pelkoa epäonnistumisesta. Toiminta tulee olla vapaaehtoista, monipuolista, yhteisöllistä ja ennen kaikkea hauskanpitoa kavereiden kanssa. On erityisen tärkeää, että toiminta mahdollistaa onnistumisen kokemuksia oppilaille.

Kilpailun koetaan kuitenkin olevan osa liikuntaa ja urheilua myös kouluympäristössä, sillä hyvänä häviäjänä ja voittajana käyttäytyminen, reilun pelin sääntöjen noudattaminen ja kaverin huomioiminen sekä kannustaminen ovat tärkeitä taitoja. Lisäksi osa oppilaista nimenomaan nauttii kilpailemisesta, jolloin mahdollisuus kisailuun tulee näille oppilaille tarjota esimerkiksi viitepelien muodossa. On kuitenkin tärkeää muistaa, että kisailuihin osallistuminen tulee olla täysin vapaaehtoista eikä kisailut saa olla tapahtuman tai teemapäivän ydin, vaan pelkästään osa sitä.

Kaupungin roolia tapahtumien tai teemapäivien järjestämisessä pidetään merkittävänä ja kaupungilla tulee olla nimetty henkilö, joka toimintaa organisoii. Kaupungin täytyy tarjota riittävät resurssit mm. kuljetuskustannusten osalta jokaiselle koululle osallistua toimintaan. Tapahtumat tai teemapäivät täytyy suunnitella hyvin, jolloin ne ovat toistettavissa samalla tavalla useana vuonna peräkkäin. Toiminnan ennakovalmistelut ja järjestäminen täytyy dokumentoida kirjallisesti, etteivät ne jää niin sanotusti hiljaiseksi tiedoksi ainoastaan muutamien henkilöiden käsiin.

Oppilaiden vastuksissa tapahtuman tai teemapäivän sisällöstä kysyttäessä 5. luokan oppilailla suosituimmat lajit olivat yleisurheilu ja jalkapallo. Näiden lisäksi heidän vastauksissaan esiin nousivat hauskanpito kavereiden kanssa sekä eväiden syöminen. 2. luokan oppilaiden vastauksissa keskiöön nousivat temppuilu, jalkapallo, pihapelit sekä trampoliinilla hyppiminen. Erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden vastauksissa esiin nousi niin ikään trampoliinilla hyppiminen ja pihapelit, mutta myös pyöräily, pallopelit sekä uinti. Heidän vastauksissaan oli huomattavasti enemmän hajontaa, mutta myös merkittävästi enemmän liikuntalajeja, jotka ovat helposti sovellettavissa kuten keilaus, frisbeegolf ja tikan heitto.

7.4 Ideointi ja ideoiden seulonta

Ideoinnin tarkoituksena on hankitun tiedon ja ymmärryksen pohjalta ideoida mahdollisimman laajasti uusia ratkaisuja ja ratkaisuehdotuksia kehittämisen kohteena olevaan ongelmaan (Ojasalo ym. 2015, 75; Tuulaniemi 2011,182). Ideointivaiheessa pitää Alhosen ja Ilorannan (2021, 16)

mukaan olla paljon ideoita, joiden joukossa saa olla myös hulluja ja erilaisia ideoita, mutta Moritzin (2005, 133) mukaan on tärkeää muistaa, että ideoiden tulee olla kiteyttämävaiheessa tiivistetyn ymmärryksen ja asetettujen suuntaviivojen mukaisia. Ideointi kannattaa tehdä yhdessä muiden kanssa ja mukaan voi kutsua henkilöitä eri sidosryhmistä, jolloin ideoita syntyy enemmän (Alhonen & Iloranta 2021, 15).

Ideointi ja ideoiden seulonta suoritettiin kesäkuussa 2022 ja siihen osallistuivat lasten ja nuorten liikuntakoordinaattorit Kaisa Hakala sekä Heikki Puttonen, joka toimii myös opinnäytetyön toimeksi-antajan edustajana. Ideoinnin pohjana käytettiin tutkimuksesta saatua tietoa ja ymmärrystä sekä opetussuunnitelman liikunnanopetukseen antavia suuntaviivoja. Ideoinnissa käytettiin brainstorming eli aivoriihi -menetelmää, joka on Wilsonin mukaan (2013, luku 1.1) ideoiden luomiseen, luovan tehokkuuden lisäämiseen ja ongelmiin ratkaisujen löytämiseen soveltuva menetelmä.

Ideoinnin tarkoituksena oli pohtia ratkaisuja sille, miten ja millaisia liikuntatapahtumia Ylöjärvellä tulevaisuudessa tullaan järjestämään koulujenvälisen liikuntakilpailujen sijaan. Ideoidessa ilmoille heitettiin paljon erilaisia ajatuksia ja ratkaisuehdotuksia vielä pohtimatta sitä, kuinka toteutuskelpoisia nämä ideat ovat. Ideoinnin tuloksena saatiin laaja kattaus erilaisia liikuntalajeja ja muita toimintoja, joita tapahtumat tulisivat mahdollisesti sisältämään. Ideoinnin jälkeen ideat seulottiin.

Seulonnan tarkoituksena on valita ideointivaiheessa syntyneistä ideoista parhaimmat (Moritz 2005, 137). Tuulaniemen (2011, 182) mukaan tämä tapahtuu arvioimalla ideoiden toteuttamiskelpoisuutta ja yhdistämällä niitä toisiinsa. Seulonnan päätarkoituksena onkin tunnistaa ne ideat, jotka ovat kiinnostavimpia ja kehityskelpoisimpia ja joita lähdetään kehittämään yhdessä asiakkaan kanssa (Alhonen & Iloranta 2021, 18).

Ideoiden seulonnassa otettiin huomioon vuodenajat kesä- ja talvilajien osalta ja tapahtumissa sekä niiden sisällössä on haluttu osittain kunnioittaa myös vanhoja perinteitä. Tutkimuksessa esiin tulleiden liikuntalajien ei haluttu liikaa rajaavan tapahtuman sisältöä, joten tapahtumien sisällössä ei ole haluttu keskittyä vain yhteen lajiin. Esimerkiksi tutkimuksessa 2. luokan vastauksissa suosituksi lajiksi nousi jalkapallo, joka on muiden palloilulajien kanssa yhdistetty palloilutapahtumaksi. Jokaiseen tapahtumaan pyritään lisäksi saamaan mukaan paikallinen yhteistyökumppani, joka voi olla mm. liikuntaseura tai yhdistys, sillä sen koetaan tukevan ja toimivan linkkinä lasten vapaa-ajan harrastamisen kanssa. (Hakala 8.8.2022.)

Ideoiden seulonnassa on otettu huomioon tapahtuman toistettavuus ja pitkäjänteinen yhteistyö yhteistyökumppaneiden kanssa. Tapahtumassa ohjaajina käytettäisiin opettajien sijaan ulkopuolisia resursseja, joita voisivat olla mm. seurojen työntekijät. Tapahtumissa huomioidaan myös kohderyhmälle asetettuja opetussuunnitelman mukaisia tavoitteita. Tällaisia ovat esimerkiksi motoristen

perustaitojen tukeminen alemmille luokille ja ylemmillä luokilla annetaan mahdollisuuksia itsenäisempään toimintaan tapahtumissa. Jatkossa tapahtumien organisointi sekä kokonaisvastuun suunnittelu ja toteutus on lasten ja nuorten liikuntakoordinaattorilla. (Hakala 8.8.2022.)

7.5 Ideoiden konkretisointi

Seulonnan jälkeen palvelumuotoilussa korostuu yleensä palvelun nopea konkretisointi ja testaus esimerkiksi simuloimalla eli luomalla kokeellisia tilanteita, jotka mahdollistavat asiakkaiden ja työntekijöiden mukanaolon. Tällä tavoin saadaan aidosti selville, onko kehitettävänä oleva palvelu toimiva ja haluttava vai pitääkö sen kehitystyötä edelleen jatkaa. (Ojasalo ym. 2015, 76.) Testaus vaatiikin uskallusta kyseenalaistaa sitä, miten asiat on aina tehty ja luopua vanhoista olettamuksista ja totuuksista (Alhonen & Iloranta 2021, 20).

Toimeksiantajan edustajana toimiva Heikki Puttonen sekä toinen lasten ja nuorten liikunnanohjaaja Kaisa Hakala esittelivät uudistetun mallin koulujenvälisen liikuntakilpailujen muuttamisesta liikunnallisiksi tapahtumiksi Ylöjärven sivistysjohtajalle, hallintopäällikölle sekä opetuspäällikölle elokuussa 2022. Esityksessä kerrottiin aiheen taustaa ja ajankohtaisuutta sekä esiteltiin tutkimusta ja siitä saatuja tutkimustuloksia. He esittelivät myös alustavan tapahtumarungon sekä budjetin ja kertoivat myös tapahtumien käytännön järjestelyistä sekä uudistettujen tapahtumien positiivisista vaikutuksista. Esittelyn perusteella opetuspäällikkö on antanut suostumuksen vuoden kokeilulle uudistaa perinteiset koulujenväliset kilpailut liikunnallisiksi tapahtumiksi. (Hakala 8.8.2022; Puttonen 8.8.2022.)

Uudistettuja tapahtumia päätettiin testata pilotoimalla yhtä tapahtumaa. Pilotoitavaksi tapahtumaksi valikoitui 2. luokkalaisille järjestettävä palloilutapahtuma lokakuussa 2022, jota lähdettiin suunnittelemaan elokuussa 2022. Tapahtuma järjestettiin Ylöjärven Ilves Areenalla ja yhteistyökumppanina tapahtumassa toimivat Ylöjärven Ilveksen jalkapallojaosto sekä Hämeen liikunta ja urheilu. Tapahtuma järjestettiin kahtena peräkkäisenä päivänä klo 8.30–12.30. Tapahtuman ilmoittautuminen oli avoin kaikille Ylöjärven 2. luokille ja tapahtumaan osallistui 12 koululuokkaa, joista yksi oli erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden luokka. Yhteensä tapahtumaan osallistui 205 oppilasta kahden päivän aikana.

Tapahtuma oli jaettu kahteen osaan: palloiluun ja sporttikierrokseen, joissa molemmissa oppilailla oli aikaa liikkua yhden tunnin ajan. Palloiluosuus oli jaettu neljään eri tehtävapisteeseen. Ensimmäisellä tehtävapisteesellä oppilaat pelasivat norsupalloa eli jalkapalloa viitepelityylisesti isolla jumpapallolla ja helpotetuilla säännöillä. Toisella tehtävapisteesellä oppilaat harjoittelivat heitto- ja potkutarkkuutta useilla eri tyyleillä yrittämällä osua merkkikartion päälle asetettuun jalkapalloon.

Kolmannella tehtäväpisteellä oppilaat harjoittelivat pallon käsittelyä kuljettamalla palloa eri tyyleillä sekä heittelemällä palloa ilmaan ja pomputtelemalla sitä maahan. Neljännellä tehtäväpisteellä oppilaat pelasivat polttopalloa hieman varioiduilla säännöillä ja liikkumistapaa vaihdellen. Jokaisella palloilupisteellä oppilailla oli aikaa liikkua noin 15 minuutin ajan.

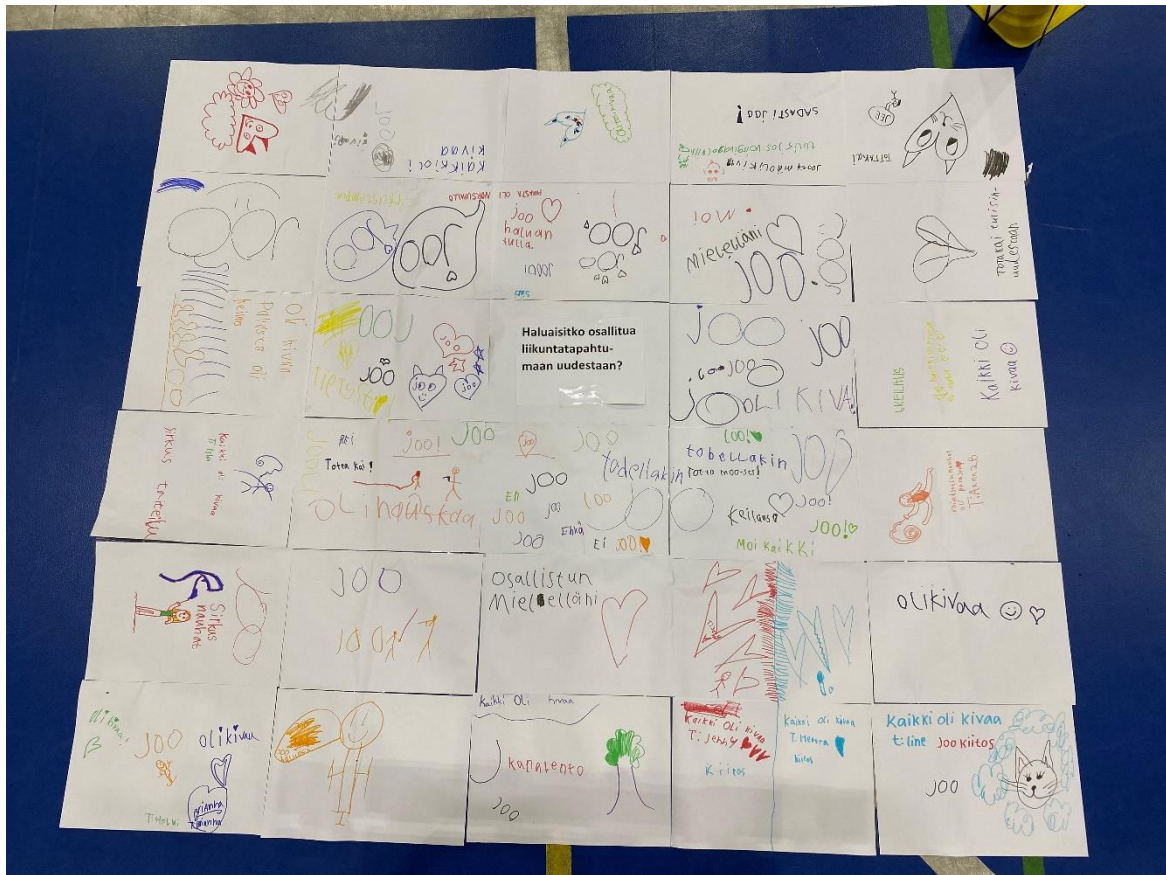
Sporttikierroksen aikana oppilaat saivat suorittaa liikunnallisia tehtäviä omassa tahdissa kavereiden kanssa. Suoritusta tehtäväpisteestä sai leiman suorituskorttiin. Suoritettavia tehtäväpisteitä olivat mm. pehmokeilaus, kroketin pelaaminen, kanan lennätys, vatsalautoilla liikkuminen, sirkustemppuilu sekä nopeutta ja ketteryyttä vaativat digipelit. Yhtenä tehtäväpisteenä oli myös palautteen antaminen, jossa oppilaat saivat vastata kahteen palautekysymykseen.

Palloilutapahtuma valikoitui pilotoitavaksi tapahtumaksi, sillä se oli ajoitettu uudistettujen liikuntatapahtumien lukuvuosikellon mukaan lukuvuoden ensimmäiseksi tapahtumaksi lokakuulle ja näin olleen kyseisen tapahtuman pilotointi ehti myös osaksi kehittämistyötä. Liikuntatapahtuman aiheeksi 2. luokille valittiin palloilu, sillä piirustusten havainnoinnin perusteella 2. luokan vastauksissa unelmien liikuntapäivästä palloilu nousi toiselle sijalle heti temppuilun jälkeen saaden 20,8 % kaikista vastauksista. Tapahtuman aiheen ja sisällön suunnittelussa nojattiin myös liikunnan perusopetuksen tavoitteisiin. Niiden mukaan 1–2-vuosiluokilla liikunnanopetuksessa korostuu motoristen ja havaintomotoristen perustaitojen oppiminen leikinomaisesti, jolloin tavoitteena on tarjota oppilaalle paljon positiivisia liikunnallisia kokemuksia yhdessä tehden (Opetushallitus s.a. d).

7.6 Palloilutapahtuman arviointi ja liikuntatapahtumien edelleen kehittäminen

Mitattavat tulokset ovat erittäin tärkeitä palvelun pilotointivaiheessa, jossa mittausmenetelminä voi käyttää mm. haastatteluja sekä havainnointia (Tuulaniemi 2011, 232). Alhonen ja Iloranta (2021, 21–22, 24) muistuttavat kuitenkin, että tärkeää on mitata sitä, mikä on asiakkaan kannalta merkityksellistä. Testauksesta saatava palaute kannattaa kirjata aina muistiin jatkokehitystä varten, koska palvelun kehittämisestä ja sen vaikutusten seuraamisesta voi tehdä myös jatkuvaa toimintaa.

Palloilutapahtumasta palautetta kerättiin oppilailta muutaman kysymyksen avulla, joihin he vastasivat. Palautetta kerättiin seuraavien kysymysten avulla: ”Mikä on ollut tähän mennessä kivointa?” sekä ”Haluaisitko osallistua liikuntatapahtumaan uudestaan?”. Kyseiset kysymykset ja oppilaiden antamat vastaukset olivat merkittäviä toimeksiantajan kannalta, jotta he osaavat kehittää toimintaa tulevaisuudessa ja tehdä siitä oppilaiden näkökulmasta mukavaa ja innostavaa. Tämän lisäksi oppilaiden vastauksen toimivat vahvistuksena sille, miksi uusi tapahtumamalli tulisi siirtää pysyvästi käytäntöön kokeiluvuoden jälkeen. Oppilaiden vastauksia on nähtävillä kuvassa 18.



Kuva 18. Oppilaiden vastauksia palautekysymyksen

Palloilutapahtuman sporttikerroksen osuudessa yksi tehtävapistä oli vastata palautekysymyksiin. Toinen kysymys oli: "Haluaisitko osallittua liikuntatapahtumaan uudelleen?". Lähes kaikki oppilaiden kirjoittamat vastaukset olivat positiivisia ja suosituimmat vastaukset olivatkin: "joo", "todellakin" ja "totta kai". Vastauksissa on nähtävillä myös muutamia "ehkä" sekä "ei" -vastauksia. Kokonaisuutena vastauksista voidaan kuitenkin sanoa, että tapahtuma oli mieluinen suurimmalle osalle sen osallistujista.

Tämän lisäksi tapahtumassa suoritettiin havainnointia, jonka arvioinnin apuna käytettiin uusittujen liikuntatapahtumien arviointiin luotua arviointimatriisia (Kuva 19), joka paransi suoritettujen arvioinnin luotettavuutta. Arviointimatriisin tavoitteet sekä arviointikriteerit on luotu kehittämistyön tavoitteiden sekä tutkimuksessa esiin nousseiden reunaehtojen pohjalta. Kyseistä arviointimatriisia käytetään jatkossa kaikkien uudistettujen liikuntatapahtumien arvioinnissa, jotta niiden arviointi olisi suunnitelmallista ja johdonmukaista.

	Huono	Tyydyttävä	Hyvä	Erinomainen
Hymy liikkeessa	Oppilaiden kasvoilla ei näy hymyä tapahtumassa	Joidenkin oppilaiden kasvoilla näkyy hymy tapahtumassa	Useimpien oppilaiden kasvoilla näkyy hymy tapahtumassa	Lähes kaikkien oppilaiden kasvoilla näkyy hymy tapahtumassa
Kaverin kanssa liikkuminen	Oppilaat liikkuvat yksin	Oppilaat liikkuvat osittain yksin ja osittain kaverin kanssa yhdessä toimien	Oppilaat liikkuvat pareittain yhdessä toimien	Oppilaat liikkuvat muutaman oppilaan ryhmissä yhdessä toimien
Tehtäväsuuntautunut tekeminen	Yksi tai muutama oppilas liikkuu samanaikaisesti	Alle puolet oppilaista liikkuvat samanaikaisesti	Useimmat oppilaat liikkuvat samanaikaisesti	Lähes kaikki oppilaat liikkuvat samanaikaisesti
Sosiaalinen kanssakäyminen toisesta koulusta olevien oppilaiden kanssa	Oppilaat toimivat vain oman luokan oppilaiden kanssa	Oppilaat toimivat joitain kertoja toisen koulun oppilaiden kanssa	Oppilaat toimivat osittain toisen koulun oppilaiden kanssa	Oppilaat toimivat tapahtumassa tasapuolisesti kaikkien kanssa
Onnistumisen kokemukset	Muutama oppilas koki onnistumisen kokemuksia	Puolet oppilaista koki onnistumisen kokemuksia	Suurin osa oppilaista koki onnistumisen kokemuksia	Jokainen oppilas koki onnistumisen kokemuksia
Kaikille oppilaille soveltuva liikunnallinen toiminta	Toimintaa ei pysty soveltamaan oppilaan yksilöllisten tarpeiden mukaan ja toimintaan osallistuminen vaatii ennako-osaamista	Osa toiminnasta on sovellettavissa oppilaan yksilöllisten tarpeiden mukaan ja osa toiminnasta vaatii ennako-osaamista	Suurin osa toiminnasta on sovellettavissa oppilaan yksilöllisten tarpeiden mukaan eikä osallistuminen vaadi ennako-osaamista	Kaikki toiminta on sovellettavissa oppilaan yksilöllisten tarpeiden mukaan eikä osallistuminen vaadi ennako-osaamista

Kuva 19. Liikuntatapahtumien arviointimatriisi

Arviointimatriisin kriteereistä *Hymy liikkeessa* valikoitui osaksi kriteereitä sen yksinkertaisuuden vuoksi. Kyseisellä kriteerillä halutaan mitata oppilaiden mielekkyyttä osallistua tapahtumaan ja liikua tapahtumassa. Voidaan olettaa, että oppilailla on tapahtumassa hauskaa ja kivaa, jos heidän kasvoillaan näkyy hymy. *Kaverin kanssa liikkuminen* valittiin osaksi kriteeristöä sen vuoksi, että yhdessä tekeminen ja sosiaalinen kanssakäyminen nousivat voimakkaasti esiin opettajien haastattelun tuloksissa. Tämän lisäksi liikunnanopetuksen yksi päätavoitteista on oppilaan sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen, joka perustuu mm. vuorovaikutus- ja ihmishuhdetaitojen harjaannuttamiseen osana opetusta (Opetushallitus s.a. d).

Tehtäväsuuntautunut tekeminen valikoitui osaksi arviointimatriisin kriteereitä sen vuoksi, että liikuntatapahtumissa oppilaiden haluttiin liikkuvan mahdollisimman paljon ilman odottelua tai jonotusta. Kriteeriksi *Sosiaalinen kanssakäyminen toisesta koulusta olevien oppilaiden kanssa* valittiin aiheen

noustua esiin opettajien haastattelussa, jolloin he kokivat asian tärkeäksi. Oppilaiden haluttiin liikuvan ja kommunikoivan tapahtumissa myös muiden kuin oman luokan ja oman koulun oppilaiden kanssa, sillä myös koulujenvälisissä kilpailuissa näin on tapahtunut. Vuorovaikutustaitojen vahvistamista tukevat myös liikunnanopetuksen tavoitteet, jotka kertovat 3–6-vuosiluokilla osana opetusta erityisesti sosiaalisten taitojen kehittämisen (Opetushallitus s.a. d).

Onnistumisen kokemukset ovat tärkeässä asemassa liikuntamotivaation kehittymisessä (Jaakkola ym. 2017, 11), minkä vuoksi kyseinen kriteeri valittiin osaksi arviointimatriisia. *Kaikille oppilaille soveltuva liikunnallinen toiminta* haluttiin ottaa osaksi arviointia, sillä Perusopetuslain (1998/628) 1 luvun 2 § mukaan jokaisella oppilaalla tulee olla oikeus osallistua laadukkaaseen opetukseen ja tämän vuoksi opetuksen tuleekin edistää tasa-arvoa, oppilaiden edellytyksiä osallistua opetukseen sekä turvata opetuksen yhdenvertaisuus. Lisäksi liikuntatapahtumissa halutaan korostaa inklusiivista toimintaa, jolla Pesosen ja Niemisen (2021, 19–20) mukaan tarkoitetaan toimintaa, jossa kaikki oppilaat voivat toimia tasavertaisesti samoissa oppimis- ja toimintaympäristöissä ilman eriyttämistä.

Palloilutapahtuman arvioinnissa havainnoitiin arviointimatriisin avulla oppilaiden hymyä liikkuesssa, kaverin kanssa liikkumista, tehtäväsuuntautunutta tekemistä, sosiaalista kanssakäymistä toisesta koulusta olevien oppilaiden kanssa, onnistumisen kokemuksia sekä sitä, oliko liikunnallinen toiminta kaikille oppilaille soveltuvaa. Havainnoinnin avulla oppilaiden hymy liikkuesssa arvioitiin erinomaiseksi, sillä lähes kaikkien oppilaiden kasvoilla näkyi hymy tapahtumassa ja heillä oli erittäin hauskaa. Kaverin kanssa liikkuminen oli myös erinomaisella tasolla, sillä oppilaat liikkuivat tapahtumassa koko ajan vähintään muutaman oppilaan ryhmissä yhdessä toimien. Kaikki tehtäväpisteet oli suunniteltu siten, että liikkuminen tapahtui yhdessä.

Tehtäväsuuntautunut tekeminen oli myös erinomaista, sillä lähes kaikki oppilaat liikkuivat samanaikaisesti tapahtumassa. Tapahtuman tehtäväpisteet olivat sellaisia, ettei odotteluaikaa tullut lainkaan ja kaikilla oli koko ajan tekemistä. Oppilaat liikkuivat posket punaisina ja osa jopa hikipisarot otsalla valuen. Sosiaalinen kanssakäyminen toisesta koulusta olevien oppilaiden kanssa arvioitiin tyydyttäväksi, sillä oppilaat toimivat vain joitain kertoja toisen koulun oppilaiden kanssa. Oppilaat oli jaettu palloilupisteille oman luokkansa oppilaiden kesken, mutta sporttikierroksella oppilaat kuitenkin toimivat osittain toisen koulun oppilaiden kanssa, jos tilassa oli yhtä aikaa toinen luokka.

Onnistumisen kokemusten taso arvioitiin erinomaiseksi, sillä jokainen oppilas varmasti koki onnistumisen kokemuksia. Tehtäväpisteet oli suunniteltu matalan kynnyksen periaatteella, jolloin jokaisella oli mahdollisuus onnistua liikuntatapahtuman aikana eri tehtäväpisteillä. Palloilupisteet eivät myöskään vaatineet ennako-osaamista palloilusta tai pallon käsittelystä, jotta niillä voisi kokea onnistumisia. Kaikille oppilaille soveltuva liikunnallinen toiminta arvioitiin hyväksi, sillä suurin osa

toiminnasta oli sovellettavissa oppilaan yksilöllisten tarpeiden mukaan eikä osallistuminen vaadi ennakko-osaamista. Toisena päivänä tapahtumaan osallistui myös erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden luokka, jonka oppilaista osa liikkui pyörätuolilla ja erilaisia apuvälineitä käyttäen.

Pilotoinnissa suoritettujen havainnoinnin avulla saimme arvokasta tietoa siitä, miten toimeksiantaja voi jatkossa kehittää palloilutapahtumaa ja millaiseksi osallistuvat oppilaat kokivat kyseisen tapahtuman. Toimeksiantaja voi käyttää havainnoinnin avulla saatua tietoa hyödyksi myös jatkossa suunnitellessaan muita liikuntatapahtumia eri vuosiluokille. Vastaavissa tapahtumissa tulevaisuudessa on otettava erityisesti huomioon sosiaalinen kanssakäyminen toisesta koulusta olevien oppilaiden kanssa. Suunnittelussa voisi myös enemmän pohtia tapahtuman soveltumista kokonaisuudessaan erilaisille oppilaille heidän yksilölliset tarpeensa huomioon ottaen.

Tapahtuma kuitenkin tuki kehittämistyön tavoitteita erittäin hyvin, sillä tavoitteena oli järjestää liikunnallista toimintaa, joka innostaa oppilaita liikkumaan ja mikä tuo heille onnistumisen kokemuksia. Oppilaat liikkuvat tapahtumassa hyvällä mielellä hymy huulilla ja olivat innokkaita osallistumaan vastaavaan tapahtumaan myös uudelleen. Jokainen oppilas pääsi liikkumaan tapahtumassa omalla tasollaan, mikä mahdollisti onnistumisen kokemuksia jokaiselle liikuntataidoista riippumatta.

Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että toiminnan tulisi olla kaikille avointa ja soveltuvaa, kuten pilotoitu palloilutapahtuma olikin. Kaupungin roolia tapahtumien järjestämisessä pidettiin merkittävänä, joten palloilutapahtuman, kuten muidenkin liikuntatapahtumien, järjestämisestä vastaavat lasten ja nuorten liikuntakoordinaattori myös tulevaisuudessa. Kilpailullisuuden toivottiin yhä olevan osa tapahtumaa, mutta se ei saisi olla tapahtuman pääidea ja siihen osallistuminen tulisi olla vapaaehtoista. Palloilutapahtumassa kilpailua pystyi harjoittamaan digipelien avulla, jossa pystyi kilpailemaan halutessaan kavereiden kanssa aikaa vastaan.

7.7 Kehittämistyön arviointi

Arviointi on tärkeä osa vaikuttavuuteen pyrkivää kehittämishanketta. Arvioinnissa tarkastellaan esimerkiksi kehittämistyön suunnittelua, tavoitteiden selkeyttä ja niiden saavuttamista, kehittämisessä käytettyjä menetelmiä, toiminnan johdonmukaisuutta sekä vuorovaikutusta ja sitoutumista projektiin. Konkreettista tuotosta arvioitaessa perusteluina voidaan käyttää mm. lopputuloksen merkittävyyttä, yksinkertaisuutta, helppokäyttöisyyttä ja toiminnan toistettavuutta. (Ojasalo ym. 2015, 47.)

Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa sen tavoitteet eivät olleet vielä täysin selvillä. Pikkuhiljaa toimeksiannon selkiytyessä myös tavoitteet ja päämäärä kirkastuivat. Työlle asetetut tavoitteet olivat selkeät sekä tutkimuksen aihe ajankohtainen. Kehittämistyölle asetetut tavoitteet saavutettiin ja

uudistettua tapahtumamallia päästiin myös pilotoimaan yhden liikuntatapahtuman osalta. Liikunta-tapahtuma oli onnistunut ja toiminta tutkimuksesta saatujen tulosten mukaisia. Havainnoinnin avulla tapahtumasta saadun arvioinnin tulokset olivat todella hyviä, mutta kehityskohteita tulevaisuuteen myös löytyi.

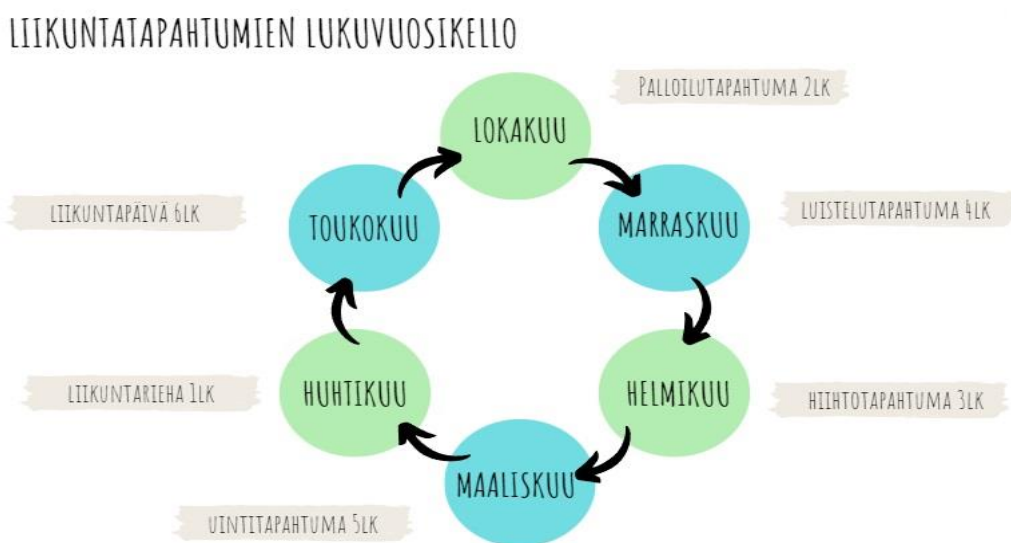
Kehittämistyön eteneminen oli johdonmukaista ja yhdessä sovitun aikataulun mukaista. Työhön osallistuneet henkilöt olivat kaikki sitoutuneita projektiin koko sen ajan. Vuorovaikutus kehittämistyötä tekevien kesken toimi mutkattomasti, mutta ryhmätoimintaa olisi voinut lisätä ideoinnin ja ideoiden seulonnan aikana. Näihin vaiheisiin olisi ollut hyvä ottaa mukaan muitakin sidosryhmien edustajia, jolloin ideoita olisi varmasti syntynyt enemmän ja ne olivat mahdollisesti olleet myös hie-man erilaisia eri näkökulmista katsottuna.

Lopputuloksen yksinkertaisuutta, helppokäyttöisyyttä ja toistettavuutta ei pystytä arvioimaan ennen kuin jokainen tapahtuma on järjestetty vuoden kokeilujakson aikana. Lopputuloksen merkittävyys selviää vasta tapahtumia arvioimalla ja niistä saatavan palautteen perusteella. Mielestäni lopputuloksen merkittävyyttä kuvaa parhaiten se, saadaanko perinteiset koulujenväliset liikuntakilpailut muuttaa pysyvästi liikuntatapahtumiksi yhden lukuvuoden kokeilujakson jälkeen.

8 Kehittämistyön tulokset

Kehittämistyön tuloksena syntyi uudistettu tapahtumamalli, joka on luotu tutkimuksesta saatujen tulosten sekä opetussuunnitelman mukaisten kohderyhmälle luomien tavoitteiden pohjalta. Opettajien haastattelussa nousi vahvasti esiin se, että tapahtumien tulisi olla yhdelle luokka-asteelle kohdennettuja. Tällöin tapahtuman suunnittelussa voidaan painottaa oppilaiden kehitystasoa vastaavia sisältöjä. Lisäksi suuret oppilasmäärät vaikuttivat siihen, että useampien luokka-asteiden tapahtumat eivät ole mahdollisia tarvittavien tilojen tai logistiikan puitteissa.

Kyseiseen tapahtumamalliin on päästy ideoinnin sekä niiden seulomisen tuloksena. Uutta tapahtumamallia kokeillaan lukuvuonna 2022–2023, jonka jälkeen arvioidaan, saavuttiko uusi tapahtumamalli sille asetetut tavoitteet eli liikuttivatko tapahtumat enemmän oppilaita kuin koulujenvälisen kilpailut, halusivatko yhä useammat oppilaat osallistua tapahtumiin sekä olivatko tapahtumat oppilaiden mielestä innostavia ja motivoivia. Alla olevassa kuvassa on kuvattuna uudistettujen liikuntatapahtumien lukuvuosikello (Kuva 20.)



Kuva 20. Liikuntatapahtumien lukuvuosikello

Lukuvuoden ensimmäinen tapahtuma järjestettiin lokakuussa, jolloin 2. luokan oppilaat pääsivät palloilutapahtumaan ja marraskuussa järjestetään luistelutapahtuma 4. luokan oppilaille. Kevätlukukaudella helmikuussa järjestetään 3. luokkalaisille hiihtotapahtuma ja maaliskuussa 5. luokkalaisille uintitapahtuma. Huhtikuussa on 1. luokkalaisten vuoro liikkua liikuntariehassa ja lukuvuoden päättää 6. luokkalaisille suunnattu liikuntapäivä.

9 Pohdinta ja johtopäätökset

Tässä kehittämistyössä on tarkasteltu sitä, miten alakoulujen koulujenvälisiä liikuntakilpailuja tulee Ylöjärvellä kehittää, jotta ne saavat yhä useammat oppilaat innostumaan toiminnasta ja mukaan liikkumaan. Tähän on pyritty löytämään vastauksia sekä opettajien että oppilaiden avulla erilaisia tutkimusmenetelmiä käyttäen. Koulujenvälisiä liikuntakilpailuja päädyttiin kehittämään muuttamalla ne kaikille oppilaille avoimiksi ja tietylle luokka-asteelle kohdennetuiksi liikuntatapahtumiksi. Kehittämistyön tuloksena syntyi uudistettujen liikuntatapahtumien lukuvuosikello.

Kehittämistyöstä saatujen tulosten perusteella kilpailullisuus ei ole enää niin keskeisessä roolissa koululiikunnassa kuin ennen etenkin oppilaiden näkökulmasta katsottuna, mitä tukee myös Kosken (2013, 110) tutkimus, jonka mukaan vain viidesosa oppilaista piti kilpailua liikunnassa tärkeänä. Kehittämistyön avulla saatiin selville, että suurimmat syyt siihen, miksi oppilaat eivät halunneet osallistua koulujenvälisiin liikuntakilpailuihin olivat epäonnistuminen ja pelko. Kosken (2013, 110) mukaan kilpailun korostaminen koululiikunnassa johtaakin usein monien oppilaiden menestymättömyyden kokemuksiin ja se voi Heikkisen ym. (2012, 19) mukaan johtaa vuosikymmenten aikana peräti vastenmieliseen suhtautumiseen koululiikuntaa kohtaan jopa vielä aikuisuudessakin.

Toimintaan osallistumiseksi tärkeimmiksi piirteiksi oppilaat kertoivat onnistumisen kokemukset ja omien taitojen näyttämisen sekä liikunnan mielekkyyden. Molemmat vastaukset keräsivät 27,6 % kaikista vastauksista. Voidaankin sanoa, että kehittämistyöstä saadut tulokset ovat samansuuntaisia itsemääräytymisteorian kanssa. Sillä tarkoitetaan Liukkosen ja Jaakkolan mukaan (2013, 149) sitä, että jokaisella on tarve kokea itsensä päteväksi eli kokea omat kykynsä riittäviksi. Itsensä päteväksi kokeminen on tärkeää, sillä sen avulla voidaan luoda oppilaille mielekkäitä liikuntakokemuksia, mikä taas edistää liikuntamotivaation syntymistä (Jaakkola ym. 2017, 11).

Opettajat nostivat esiin etenkin toiminnan tasapuolisuuden ja sovellettavuuden. Nämä ovat merkittäviä tekijöitä, jotka on syytä ottaa huomioon, sillä Perusopetuslain (1998/628) 1 luvun 2 § mukaan opetuksen yhdenvertaisuus ja tasa-arvoisuus ovat opetuksen järjestämisen edellytyksiä. Tällaisia lain määrittämiä edellytyksiä voidaankin Pesosen ja Niemisen (2021, 19–20) mukaan saavuttaa mm. inklusiivisella opetuksella ja sen suunnittelulla. Kaupungin roolia toiminnan organisoinnissa sekä järjestämisessä pidetään merkittävänä ja sen tehtävää onkin hyvä korostaa toiminnan jatkuvuuden takaamiseksi.

Nämä kehittämistyöstä saadut tulokset sekä uusi opetussuunnitelma tukevat sitä, miksi niin koulujenvälisissä liikuntakilpailuissa kuin koululiikunnassa kokonaisuudessaankin tulee siirtyä kohti nykyaikaisempaa liikunnanopetusta, jossa lajikeskeisyydestä ja suoritusperusteisuudesta luovutaan. Näin ollen kehittämistyön tulokset osoittavat, että koulujenvälisen kilpailutoiminnan kehittäminen on

tarpeellista. Tärkeää oli, että tutkimuksessa kuultiin myös oppilaita, sillä koulujenvälisten liikuntakilpailujen järjestämisessä ja näihin lajien valinnassa oppilaiden mielipidettä ei ole aikaisemmin kuultu.

Uudistetun tapahtumamallin kokeilu on saanut myös paljon soraääniä etenkin opettajien keskuudessa. Koulujenvälisten liikuntakilpailujen pois jättämisestä on kritisoitu etenkin sillä, että liikunnallisesti taitavat oppilaat, jotka ovat mahdollisesti heikompia muissa kouluaineissa, eivät pääse näyttämään taitojaan koulussa ollenkaan, sillä eivät ole liikunnan lisäksi muissa kouluaineissa niin lahjakkaita. Tämä näkökulma on ristiriidassa koululiikunnan ja tämän kehittämistyön tavoitteiden kanssa. Kehittämistyön tavoitteena ei ole jo valmiiksi liikunnallisten lasten omien taitojen näyttäminen, vaan nimenomaan koululiikunnan tavoitteiden mukaisesti kasvattaa oppilaita kohti liikunnallista elämäntapaa mahdollistamalla jokaiselle oppilaalle turvallinen ilmapiiri saada liikunnallisia onnistumisen kokemuksia ja näin ollen lisätä etenkin liian vähän liikkuvien ja liikkumattomien lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrää.

Onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä toki kaikille lapsille ja nuorille, myös motorisesti ja liikunnallisesti lahjakkaille. Kuitenkaan näiden oman terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien lasten ja nuorten omien kykyjen ja taitojen näyttämisen paikka tulisi olla vapaa-ajalla ja seuratoiminnan parissa eikä koululiikunnassa liian vähän liikkuvien lasten ja nuorten kustannuksella. Kilpailullisuuden pitäminen koululiikunnassa keskeisessä roolissa ei tue liikkumattomien tai liian vähän liikkuvien lasten ja nuorten liikkumisen lisäämistä.

Siksi on tärkeää, että tästä uudistuksesta viestitään opettajille ja oppilaille sekä heidän huoltajilleen avoimesti. Keskeistä on, että tiedonvälitys on positiivista sekä perusteltua – on tärkeää, että vastaanottajan ymmärtävät, mikä uudistuksen tarkoitus on ja mitkä tekijät vaikuttavat sen taustalla eli minkä vuoksi uudistus tehdään ja miksi se on tarpeellinen. Koulujen liikuntavastaaville sekä muille opettajille olisi hyvä pitää aiheesta keskustelutilaisuudet, jossa tutkimuksesta saatuja tuloksia ja syy-seuraussuhteita voitaisiin enemmän avata. Huoltajille olisi hyvä tiedottaa asiasta Wilma -viestin välityksellä. Uudistusta sekä järjestettyjä liikuntatapahtumia olisi hyvä markkinoida liikuntapalveluiden sekä kaupungin sosiaalisen median kanavissa tietoisuuden lisäämiseksi. Jatkossa liikuntatapahtumien organisoinnista ja kehittämisestä vastaa lasten ja nuorten liikuntakoordinaattori.

Tutkimustulosten yleistettävyyttä pohdittaessa täytyy ottaa huomioon, että siihen osallistui vain pieni otanta opettajista sekä oppilaista, sillä ryhmäteemahaastatteluun osallistui lopulta ainoastaan kaksi opettajaa ja oppilaita neljä koululuokallista. Varsinkin 5. luokan aineistonhankintaan osallistui vain 13 oppilasta. Tämän lisäksi heidän vastauksissaan täytyy kriittisesti arvioida sitä, oliko otanta liian yksipuolinen eli ohjasivatko luokan kokemukset liikunnasta liikaa vastauksia, sillä kyseessä oli opettajan mukaan liikunnallinen luokka. 2. luokan aineistonhankintaan osallistui kaksi

koululuokkaa, jotka olivat samasta koulusta. Tulosten luotettavuus olisikin ollut parempi, jos aineistoa olisi hankittu molemmilla menetelmillä useista eri kouluista ja näin ollen Ylöjärven alueelliset erot olisi pystytty ottamaan huomioon entistä paremmin.

Erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden mukanaolo tutkimuksessa parantaa sen luotettavuutta, sillä heitä ei ole aikaisemmin huomioitu koulujen välisessä liikuntatoiminnassa laisinkaan. Kaikkien oppilaiden aineistonhankinnan antamissa tuloksissa heidän vastauksissaan kysyttäessä liikuntakilpailujen sisältöjä niissä korostuivat kesälajit. Tämä voi johtua tutkimuksen ajankohdasta, sillä aineistonhankinta suoritettiin keväällä juuri kesän kynnyksellä. Toisaalta oppilaiden vastauksissa esiintyvät liikuntalajit voivat olla myös sellaisia, joita koululiikunnassa on lähiaikoina harjoiteltu.

Palloilutapahtuman pilotointi toi lisäarvoa kehittämistyölle ja paransi sen luotettavuutta, sillä se onnistui todella hyvin. Palloilutapahtumaan osallistuneet oppilaat sekä opettajat olivat tapahtumaan, sen järjestelyihin sekä sen sisältöön erittäin tyytyväisiä. Lisäksi oppilailta kerätyn palautteen sekä tapahtumassa suoritettujen havainnoinnin avulla voidaan sanoa, että tapahtuma innosti oppilaita liikumaan sekä se oli kehittämistyön tavoitteiden mukainen.

Kehittämistyöstä saadut tulokset ovat käytännöllisesti merkittäviä Ylöjärvellä, sillä uutta tapahtumamallia tullaan testaamaan kuluvana lukuvuonna. Tulokset ovat osittain sovellettavissa myös Ylöjärven ulkopuolelle ainakin kilpailullisuuden vähentämisen osalta, sillä kehittämistyön avulla saadut tulokset ovat samansuuntaisia aihealueen teoreettisen viitekehyksen kanssa. Kuitenkin tapahtumien sisällössä voi esiintyä alueellista vaihtelua oppilaiden asuinkunnan mukaan.

Tämän kehittämistyön aihe on ajankohtainen, sillä opetussuunnitelman muuttumisen jälkeen lajikeskeisyys liikunnanopetuksessa on poistettu. Tämän lisäksi koronapandemian vuoksi koulujenväliset liikuntakilpailut ovat olleet kaikkialla tauolla, jolloin nyt toiminnan käynnistyessä uudelleen kunnissa mietitään miten ja millaisena toiminta käynnistetään uudelleen vai käynnistetäänkö sitä laisinkaan. Aihe on Ylöjärvellä ajankohtainen vielä kaupunkistrategiainkin näkökulmasta katsottuna, sillä kaupunkistrategian visio kuuluu: ”Ylöjärvi – Rohkea edelläkävijä”. Näin ollen on hienoa, että Ylöjärvellä on edelläkävijän lailla haluttu lähteä kehittämään tätä toimintaa kohti nykyaikaa. Kehittämistyön aihe on myös erittäin tärkeä, sillä liikkumisen lisääminen kaikissa väestöryhmissä on myös yksi hallituksen kärkiteemoista (Valtioneuvosto 3.6.2021).

Jatkotutkimusaiheina tälle kehittämistyölle voisi tutkia ja arvioida uudistetun tapahtumamallin vaikuttavuutta lukuvuoden jälkeen, kun kaikki tapahtumat on järjestetty. Tällaisen tutkimuksen avulla saisi arvokasta tietoa, jolla uudistetun tapahtumamallin jatkumista voisi perustella Ylöjärvellä kokeiluvuoden jälkeen. Lisäksi kehittämistyön mukaisen tutkimuksen voisi tehdä myös keskittyen Ylöjärven yläkouluihin ja niiden oppilaisiin sekä opettajiin selvittäen, miten ja millaiset tapahtumat

yläkoululaiset saisivat liikkumaan. Olisi myös erittäin mielenkiintoista, jos samanlainen tutkimus suoritettaisiin samankaltaisena jossain toisessa kaupungissa, jolloin kehittämistyön tuloksia voisi verrata keskenään.

Kokonaisuutena katsottuna voidaan sanoa, että kehittämistyö on onnistunut, sillä kehittämistyön tuloksena saatua tietoa aidosti hyödynnetään ja uutta tapahtumamallia tullaan kokeilemaan Ylöjärvellä lukuvuoden 2022–2023 ajan. Tämä kuvaa sitä, että myös kaupungin päättäjät pitävät tutkimuksesta saatuja tuloksia tärkeinä ja muutosta vähintäänkin kokeilemisen arvoisena. Nähtäväksi kuitenkin jää vakiintuuko uusittu tapahtumamalli paikkansa koulujenvälisen liikuntakilpailujen sijaan Ylöjärvellä tulevaisuudessa.

Tulevaisuudessa kehittämistyön tuloksena saadun tapahtumamallin mukainen toiminta tulee todennäköisesti yleistymään ja laajenemaan Suomessa yhä enemmän kilpailutoiminnan jäädessä vähemmälle. Tätä edesauttaa varmasti uuden opetussuunnitelman mukainen liikunnanopetus kouluissa, missä lajikeskeisyys on uintia lukuun ottamatta poistettu. Tämän lisäksi liikunnanopettajakoulutuksen muuttuminen ja uuden opettajasukupolven astuminen työelämään tulee edelleen muuttamaan liikunnanopetusta modernimpaan yhä vähemmän kilpailulliseen suuntaan myös liikuntakilpailujen osalta.

Koululiikunnalla onkin merkittävä rooli lasten ja nuorten liikkumisessa, sillä se tavoittaa koko ikäluokan (Kokko & Martin 2019, 146). Tästä syystä olisikin erittäin tärkeää, että nimenomaan jo koululiikunnan avulla lasten ja nuorten liikuntamotivaation syntymistä pystytään tukemaan ja näin ollen kasvattamaan oppilaita kohti elinikäistä liikunnan harrastamista ja liikunnallista elämäntapaa jo lapsuudessa ja nuoruudessa. Modernilla koululiikunnan järjestämisellä on merkittäviä vaikutuksia myös kansantaloudellisesti, sillä liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus vähentää elintapasairauksien ja ennen aikaisten kuolemien riskejä ja näin ollen vähentää myös terveydenhuollon kustannuksia (ISCA 2015, 7).

Lähteet

- Aarnos, E. 2015. Kouluun lapsia tutkimaan: Havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle, s. 164–179. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Alhonen, M. & Iloranta, R. 2021. Palvelumuotoilun menetelmiä ja työkaluja arkeen. Haaga-Helia julkaisut 5/2021. Luettavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/502561/sun-3amk-palvelumuotoiluopas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 7.2.2022.
- Eskola, J., Mäenpää, T. & Wallin, A. 2017. Digitalisoituva ja monikielistyvä eläytymismenetelmä aikamme muutosten tutkimusvälineenä. Teoksessa Eskola, J., Mäenpää, T. & Wallin, A. (toim.). Eläytymismenetelmä 2017: Perusteema ja 11 muunnelmaa, s. 6–14. Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere. E-kirja. Luettu: 19.2.2022.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle, s. 27–44. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Hakala, K. 8.8.2022. Lasten ja nuorten liikuntakoordinaattori. Ylöjärven kaupunki. Henkilökohtainen tiedonanto. Ylöjärvi.
- Hakala, L. & Kujala, T. 2015. The ethos of sport as a silent partner in PE curricula. *World Studies in Education*, 16, 2, s. 69–80.
- Hakoköngäs, E. & Martikainen, J. 2021. Visuaaliset menetelmät arkiajattelun tutkimuksessa. Teoksessa Ryytänen, S. & Rannikko, A. (toim.). Tutkiva mielikuvitus – Luovat, osallistuvat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä, s.82–99. Gaudeamus. Helsinki.
- Heikkinen, H., Huttunen, R. & Pesonen, J. 2012. Liikuntakasvatuksen eetos. *Liikunta & Tiede*, 49, 6, s. 18–22.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus. Helsinki. E-kirja. Luettu: 31.12.2021.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Hynynen, S-T. & Hankonen, N. 2015. Autonomiata tukien aktiivisemmaksi? Itsemäärämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä. *Kasvatus*, 46, 5, 473–487.

- ISCA 2015. The economic cost of physical inactivity in Europe. International Sport and Culture Association (ISCA). Luettavissa: [https://inactivity-time-bomb.nowwemove.com/download-report/The%20Economic%20Costs%20of%20Physical%20Inactivity%20in%20Europe%20\(June%202015\).pdf](https://inactivity-time-bomb.nowwemove.com/download-report/The%20Economic%20Costs%20of%20Physical%20Inactivity%20in%20Europe%20(June%202015).pdf). Luettu: 2.2.2022.
- Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 31.12.2021.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 4.4.2022.
- Kari, J. 2011. Urheilu-uralta opettajaksi opiskelemaan – neljä kilpaurheilijamiestä liikuntakokemuksensa tuloksijoina luokanopettajaopintojensa alussa. *Liikunta & Tiede*, 48, 6, s. 46–54.
- Kari, J. 2018. Lifelong Physical Activity and Long-Term Labor Market Outcomes. *Jyväskylä Studies in Business and Economics* 184. Jyväskylä. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56686/978-951-39-7326-1_v%c3%a4it%c3%b6s26012018.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 2.2.2022.
- Karvonen, T. Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. ”En ole liikunnallinen tyyppi” – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta & Tiede*, 25, 6, 8–12.
- Koivula, P., Laine, U., Pietilä, M. & Nordström, S. 2017. Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 7.3.2022.
- Kokko, S. & Martin, L. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvosto. Helsinki. Luettavissa: https://www.jyu.fi/sport/vln/liituropportti_web_28012019-1.pdf. Luettu: 1.11.2021.
- Koljonen, M. & Rintala, P. 2002. Soveltavan liikunnanohjauksen ja -opetuksen perusteet. Teoksessa Rintala, P. & Mälkiä, E. (toim.). Uusi erityisliikunta – Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Tammer-Paino Oy. Tampere.
- Kolu, P., Vasankari, T. & Raitanen, J. 2018. Kroonisten kansansairauksien kustannukset. Teoksessa Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.). Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Luettavissa:

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 2.2.2022.

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

Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018, s. 67–74. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Helsinki. Luettavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf. Luettu: 26.1.2022.

Käypä hoito 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>. Luettu: 24.1.2022.

Lahti, J. 2017. Koulun liikuntakasvatuksen historia. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 7.3.2022.

Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A. 2012. Mielen maailma – Tunteet, motiivit ja taitava ajattelu. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Laukkanen 7.4.2020. Lapset kertovat – Mitkä vanhempien toimet innostavat liikkumaan, mitkä eivät? Blogi. Luettavissa: <https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liikkuva-perhe/blogi>. Luettu: 6.9.2020.

Laukkanen, Sääkslahti & Aunola. 2020. "It Is Like Compulsory to Go, but It Is still pretty Nice" – Young Children's Views on Physical Activity Parenting and the Associated Motivational Regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 7.

Liikuntalaki 10.4.2015/390

LIKES-tutkimuskeskus 2018. Tulokortti 2018 – Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Luettavissa: https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2776-tulokortti2018_FI_PDF_150.pdf. Luettu 24.1.2022.

LIKES-tutkimuskeskus 2022. Tulokortti 2022 – Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Luettavissa: https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2022/03/Tulokortti_2022.pdf. Luettu: 7.9.2022.

- Lintunen, T. 2017. Tunne- ja vuorovaikutusoppiminen yhteenkuuluvuudentunteen ja motivaation edistäjänä. Teoksessa Salmela, K. & Nurmi, J-E. (toim.). Mikä meitä liikuttaa – motivaatiopsykologian perusteet, s. 178–191. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka, s.144–161. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Lonka, K. 2015. Oivaltava oppiminen. Otava. Keuruu.
- Lonka, K. 2020. Oivaltava oppiminen. Otava. Helsinki. E-kirja. Luettu: 30.3.2022.
- Mentimeter 2021. Engage your audience & eliminate awkward silences. Luettavissa: <https://www.mentimeter.com/>. Luettu: 30.7.2022.
- Moritz, S. 2005. Service Design – Practical Access to an Envolving Field. London. Luettavissa: https://issuu.com/st_moritz/docs/pa2servicedesign/4. Luettu: 2.2.2022.
- Mönkkönen, K. 2021. Eläytymismenetelmä. Teoksessa Ryyänen, S. & Rannikko, A. (toim.). Tutkiva mielikuvitus – Luovat, osallistuvat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä, s. 103–131. Gaudeamus. Helsinki.
- Nupponen, P. & Penttinen, S. 2017. Kouluiän monipuolinen liikunta lähtökohtana aikuisiän liikuntaaktiivisuudelle. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä. Luettavissa: https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2617-Nupponen-Penttinen_web.pdf. Luettu: 7.9.2022.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritakoski, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Sanoma Pro Oy. Helsinki. E-kirja. Luettu: 31.12.2021 ja 5.2.2022.
- Opetushallitus s.a. a. Move! Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/move>. Luettu: 24.1.2022.
- Opetushallitus s.a. b. Kasvatus, koulutus ja tutkinnot. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot>. Luettu: 7.3.2022.
- Opetushallitus s.a. c. Liikunta perusopetuksessa. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetus/liikunta-perusopetuksessa>. Luettu: 4.4.2022.
- Opetushallitus s.a. d. Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-opetuksen-tavoitteet-vuosiluokilla-1-2-3-6-ja-7-9>. Luettu: 26.9.2022.

Opetushallitus s.a. e. Soveltava liikunta. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/soveltava-liikunta>. Luettu: 6.9.2022.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Luettu: 30.12.2021.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Liikunta. Luettavissa: <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/oppiaineet/530525>. Luettu: 6.9.2022.

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Pesonen, H. & Nieminen, J. 2021. Huomioi oppimisen esteet – Inklusiivinen opetus koskeakoulutuksessa. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 19.10.2022.

Puttonen, H. 19.10.2021. Lasten ja nuorten liikuntakoordinaattori. Ylöjärven kaupunki. Henkilökohdainen tiedonanto. Ylöjärvi.

Puttonen, H. 8.8.2022. Lasten ja Nuorten liikuntakoordinaattori. Ylöjärven kaupunki. Henkilökohdainen tiedonanto. Ylöjärvi.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Tammerprint. Tampere.

Ryan, R. & Deci, E. 2017. Self-Determination Theory – Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness. The Guildford Press. New York. E-kirja. Luettu: 4.4.2022.

Tomkinson, G., Lang, J. & Trembley, M. 2017. Temporal trends in the cardiorespiratory fitness of children and adolescents representing 19 high-income and upper middle-income countries between 1981 and 2014. *British Journal of Sports Medicine*, 53, 8. Luettavissa: <https://bjsm.bmj.com/content/53/8/478>. Luettu: 24.1.2022.

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Talentum. Helsinki.

Törrönen, M. 1999. Lapsi ja osallistuva havainnoiminen. Teoksessa Ruoppila, I., Hujala, E., Karila, K., Kinos, J., Niiranen, P. & Ojala, M. (toim.). Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Atena. Jyväskylä.

UKK-instituutti. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>. Luettu: 17.1.2022.

- Vallerand, R. J. 2001. A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 263–320.
- Valtion liikuntaneuvosto 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-suomessa-liitu-tutkimuksen-tuloksia-2018/>. Luettu: 26.1.2022.
- Valtioneuvosto 2020. Koululaisten Move! -mittaukset 2020: Lasten ja nuorten kestävyyskunto on heikentynyt. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/2020/12/09/move-2020-lasten-ja-nuorten-kestavyyskunto-on-heikentynyt/>. Luettu: 1.11.2021.
- Valtioneuvosto 3.6.2021. Ministeriöt tarttuvat yhdessä riittämättömän liikkumisen haasteeseen. Luettavissa: <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/ministeriot-tarttuvat-yhdessa-riittamattoman-liikkumisen-haasteeseen>. Luettu: 21.9.2022.
- Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.). *Mikä meitä liikuttaa – Motivaatiopsykologian perusteet*. 3. uudistettu painos. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 30.3.2022.
- Vasankari, T. 2018. Esipuhe. Teoksessa Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.). *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset*. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 1.2.2022.
- Vesisankarit 2022 a. Kaikille avoimet tapahtumat. Luettavissa: <https://www.vesisankarit.fi/toimijoille/kaikille-avoimet-tapahtumat/>. Luettu: 30.7.2022.
- Vesisankarit 2022 b. Toimijoille. Luettavissa: <https://www.vesisankarit.fi/toimijoille/>. Luettu: 30.7.2022.
- Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutukset ja niiden tutkiminen. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). *Liikuntalääketiede*. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Wallin, A., Koro-Ljungberg, M. & Eskola, J. 2019. The Method of Empathy-Based Stories. *Westminster studies in education*, 42, 5, 525.
- Wilson, C. 2013. *Brainstorming and Beyond – A User Centered Design Method*. Elsevier. Oxford. E-kirja. Luettu: 2.9.2022.

World Health Organization s.a. Physical activity. Luettavissa: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity>. Luettu 24.1.2022.

Ylöjärven kaupunki 2022 a. Tietoa ja tilastoja. Luettavissa: <https://www.ylojarvi.fi/tietoa-ja-tilastoja>. Luettu: 19.10.2022.

Ylöjärven kaupunki 2022 b. Koulut. Luettavissa: <https://www.ylojarvi.fi/koulut>. Luettu: 19.10.2022.

Ylöjärven kaupunki 2022 c. Siltatien koulu. Luettavissa: <https://www.ylojarvi.fi/siltatien-koulu>. Luettu: 19.10.2022.

Liitteet

Liite 1. Tutkimuskutsu 1–2lk



Etsimme yhtä 1-2lk koululuokkaa (n. 20 oppilasta) osallistumaan Ylöjärven koulujenvälisiä liikuntakilpailuja koskevaan tutkimukseen!

Koulujenväliset liikuntakilpailut ovat olleet Ylöjärvellä tauolla koronan vuoksi ja nyt olisikin hyvä hetki pohtia toiminnan tulevaisuutta. Kartoitamme tällä hetkellä kilpailujen nykytilannetta sekä niiden roolia ja muotoa tulevaisuudessa. Tavoitteenamme on kehittää toimintaa niin, että se saavuttaisi yhä useampia oppilaita liikunta-aktiivisuudesta, -taustasta ja -taidoista huolimatta, jotta se tukisi oppilaan liikunnallisen elämäntavan muotoutumista ja antaisi liikunnasta positiivisia kokemuksia jokaiselle oppilaalle opetussuunnitelman tavoitteiden mukaisesti. Tutkimus suoritetaan YAMK opinnäytetyönä, jossa ajatuksia ja kehitysideoita kerätään sekä opettajilta että oppilailta.

Osallistumalla luokkasi kanssa tutkimukseen voitte olla mukana kehittämässä toimintaa sekä edistämässä positiivisten liikunnallisten elämysten tarjoamista opettajille sekä kaikille oppilaille Ylöjärvellä.

Tutkimuksessa oppilaita pyydetään piirtämään/maalaamaan ns. unelmien liikuntapäivä, jonka jälkeen aiheesta ja siihen liittyvistä ajatuksista keskustellaan yhteisesti luokassa. Valmiit piirustukset ja maalaukset kerätään nimettömästi tutkimuskäyttöön. Tutkimukseen osallistuneita henkilöitä ei voi tunnistaa valmiissa opinnäytetyössä tai missään siihen liittyvässä julkaisussa tai asiakirjassa. Tutkimusluvut hoidetaan Ylöjärven kaupungin linjausten mukaisesti.

Piirtäminen/maalaaminen suoritetaan osallistuvan koululuokan omassa koulussa oppitunnin yhteydessä yhdessä sovittuna ajankohtana toukokuussa 2022. Osallistuminen vie aikaa arvioilta yhden oppitunnin ajan.

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä sähköpostitse: henna.pukkila@ylojarvi.fi

Lisätietoja saat tarvittaessa myös opinnäytetyön työelämäohjaajalta, lasten ja nuorten liikuntakoordinaattori Heikki Puttonenelta: heikki.puttonen@ylojarvi.fi

Ilmoittautuminen 7.4.2022 mennessä.

Liite 2. Tutkimuskutsu 5–6lk



Ẽtsimme yhtä 5-6lk koululuokkaa (n. 20 oppilasta) osallistumaan Ylöjärven koulujenvälisiä liikuntakilpailuja koskevaan tutkimukseen!

Koulujenväliset liikuntakilpailut ovat olleet Ylöjärvellä tauolla koronan vuoksi ja nyt olisikin hyvä hetki pohtia toiminnan tulevaisuutta. Kartoitamme tällä hetkellä kilpailujen nykytilannetta sekä niiden roolia ja muotoa tulevaisuudessa. Tavoitteenamme on kehittää toimintaa niin, että se saavuttaisi yhä useampia oppilaita liikunta-aktiivisuudesta, -taustasta ja -taidoista huolimatta, jotta se tukisi oppilaan liikunnallisen elämäntavan muotoutumista ja antaisi liikunnasta positiivisia kokemuksia jokaiselle oppilaalle opetussuunnitelman tavoitteiden mukaisesti. Tutkimus suoritetaan YAMK opinnäytetyönä, jossa ajatuksia ja kehitysideoita kerätään sekä opettajilta että oppilailta.

Osallistumalla luokkasi kanssa tutkimukseen voitte olla mukana kehittämässä toimintaa sekä edistämässä positiivisten liikunnallisten elämyksien tarjoamista opettajille sekä kaikille oppilaille Ylöjärvellä.

Tutkimuksessa oppilaita pyydetään kehyskertomuksen avulla eläytymään kahteen aihealueeseen liittyvään tilanteeseen ja kirjoittamaan niistä syntyviä ajatuksia ylös. Oppilaiden vastaukset kerätään digitaalisesti hyödyntäen oppilaiden omia puhelimia tai manuaalisesti kynää ja paperia käyttäen mahdollisuuksien ja osallistujien toiveiden mukaisesti. Valmiit vastaukset kerätään nimettömästi tutkimuskäyttöön. Tutkimukseen osallistuneita henkilöitä ei voi tunnistaa valmiissa opinnäytetyössä tai missään siihen liittyvässä julkaisussa tai asiakirjassa. Tutkimusluvut hoidetaan Ylöjärven kaupungin linjausten mukaisesti.

Vastausten kerääminen suoritetaan osallistuvan koululuokan omassa koulussa oppitunnin yhteydessä yhdessä sovittuna ajankohtana toukokuussa 2022. Osallistuminen vie aikaa arvioilta yhden oppitunnin ajan.

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä sähköpostitse: henna.pukkila@ylojarvi.fi

Lisätietoja saat tarvittaessa myös opinnäytetyön työelämäohjaajalta, lasten ja nuorten liikuntakoordinaattori Heikki Puttonelta: heikki.puttonen@ylojarvi.fi

Ilmoittautumiset 7.4.2022 mennessä.

Liite 3. Tutkimuskutsu opettajat



Etsimme osallistujia Ylöjärven koulujenvälisiä liikuntakilpailuja koskevaan tutkimushaastatteluun!

Koulujenväliset liikuntakilpailut ovat olleet Ylöjärvellä tauolla koronan vuoksi ja nyt olisikin hyvä hetki pohtia toiminnan tulevaisuutta. Kartoitamme tällä hetkellä kilpailujen nykytilannetta sekä niiden roolia ja muotoa tulevaisuudessa. Tavoitteenamme on kehittää toimintaa niin, että se saavuttaisi yhä useampia oppilaita liikunta-aktiivisuudesta, -taustasta ja -taidoista huolimatta, jotta se tukisi oppilaan liikunnallisen elämäntavan muotoutumista ja antaisi liikunnasta positiivisia kokemuksia jokaiselle oppilaalle opetussuunnitelman tavoitteiden mukaisesti. Tutkimus suoritetaan YAMK opinnäytetyönä, jossa ajatuksia ja kehitysideoita kerätään sekä opettajilta että oppilailta.

Osallistumalla tutkimukseen ja jakamalla kokemuksiasi voit olla mukana kehittämässä toimintaa sekä edistämässä positiivisten liikunnallisten elämysten tarjoamista opettajille sekä kaikille oppilaille Ylöjärvellä.

Haastattelu toteutetaan ryhmähaastatteluna, jossa keskustellaan koulujenvälisistä liikuntakilpailuista sekä siihen liittyvistä aihealueista. Haastattelu nauhoitetaan tutkimuskäyttöä varten ja nauhoitetta käsitellään täysin luottamuksellisesti. Haastatteluun osallistuneita henkilöitä ei voi tunnistaa valmiissa opinnäytetyössä tai missään siihen liittyvässä julkaisussa tai asiakirjassa. Tutkimusluvut hoidetaan Ylöjärven kaupungin linjausten mukaisesti.

Haastattelu toteutetaan lähtökohtaisesti etäyhteydellä huhtikuussa 2022. Ryhmähaastattelun kesto on arviolta 1 tunti.

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä sähköpostitse: henna.pukkila@ylojarvi.fi

Lisätietoja saat tarvittaessa myös opinnäytetyön työelämäohjaajalta, lasten ja nuorten liikuntakoordinaattori Heikki Puttonenelta: heikki.puttonen@ylojarvi.fi

Ilmoittautumiset 27.3.2022 mennessä.

Liite 4. Teemahaastattelun tukirunko

TEEMAHAASTATTELU

- 1) Itseni esittely ja tutkimuksen taustan sekä tarkoituksen kertominen
 - a. YAMK liikunnanohjaaja opinnäytetyö
 - b. töissä liikuntapalveluissa
 - c. aihe tuli kaupungilta
 - d. kisat olleet tauolla koronan vuoksi ja nyt niitä halutaan kehittää, kun toiminta taas aloitetaan
 - e. tavoitteena olisi selvittää millaiset kilpailut ~~osallistaisivat~~ yhä useampia lapsia mukaan
 - f. **Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista > osallistumisen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa**
 - g. **Haastattelu nauhoitetaan > siitä voidaan esittää otteita tutkimusraportissa (henkilöllisyys ei tule esiin eli ketään ei voida tunnistaa valmiissa työssä)**
 - h. **aineisto tuhotaan asianmukaisesti, kun työ on valmis > aineisto on luottamuksellista**
 - i. **voit ottaa yhteyttä, jos jokin asia askarruttaa myöhemmin Hennaan tai Heikkiin**

- 2) Osallistujien esittely
 - a. kuka olet ja missä koulussa opettajana
 - b. mitä luokkia opetat
 - c. kauanko olet ollut opettajana ja missä
 - d. kokemus koulujenvälisistä kilpailuista lyhyesti

- 3) Koulujenväliset liikuntakilpailut Ylöjärvellä nykyään
 - a. Kertoisitko koulujenvälisistä kilpailuista Ylöjärvellä ennen koronaa?
 - b. Millaisia ajatuksia toiminta nykyisellään herättää?
 - c. Miksi kilpailuja järjestetään?
 - d. Missä lajeissa kilpaillaan?
 - i. Kuka ne on päättänyt?
 - ii. Saavatko oppilaat vaikuttaa lajeihin/sisältöön?
 - e. Mikä on opettajien rooli kilpailuissa?
 - f. Keitä kilpailuihin osallistuu?
 - i. Kuinka moni oppilas?
 - g. Onko koulujenvälisten kilpailujen järjestäminen tarpeellista?

- 4) Koululiikunnan tavoitteet perusopetuksessa
- a. Mitkä ovat koululiikunnan tavoitteet alakoulussa 1-6lk?
 - b. Mitkä näistä tavoitteista koet tärkeimmiksi tämänhetkisessä työssäsi?
 - c. Millaiseksi koette koululaisten liikuntamotivaation liikuntatunneilla nykyään?
 - i. Mitkä tekijät siihen vaikuttavat?
 - ii. Vaikuttaako liikuntamotivaation syntymiseen myös muut tekijät kuin liikuntataidot?
 1. autonomia, koettu pätevyys, koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus
- 5) Koululiikunnan tavoitteet vs. koulujenväliset liikuntakilpailut
- a. Miten koet, että koulujenväliset liikuntakilpailut kohtaavat koululiikunnan tavoitteiden kanssa nykyisellään?
 - i. Koetko toiminnassa olevan ristiriitoja?
 - ii. Pitäisikö toimintaa jotenkin muuttaa?
 - b. Onko toiminta tasavertaista kaikille oppilaille?
- 6) Kunnan rooli kilpailujen järjestämisessä
- a. Millaisena näet kaupungin roolin kilpailujen järjestämisessä?
 - i. mm. liikuntalaki – järjestää terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen
 - ii. Miten kaupunki tukee toimintaa?
 - iii. Haasteet? Rahoitus?
 - iv. Miten rahoitus järjestetään?
 - v. Millaiset ovat koulun resurssit osallistua kilpailuihin?
 - vi. Onko kouluilla tasavertainen mahdollisuus osallistua?
 - vii. Koetaanko liikuntakilpailut tärkeäksi järjestää?
- 7) Koulujenväliset kilpailut tulevaisuudessa
- a. Millaisena näkisit koulujenväliset liikuntakilpailut tulevaisuudessa?
 - b. Onko toiminnan kehittäminen tarpeellista?
 - i. Miten kehittäisit toimintaa?
 1. Pitäisikö niiden sisältöä muuttaa?
 2. Pitäisikö mukaan saada lisää oppilaita?
 - c. Millainen olisi sinun näkökulmastasi kokonaisuus, johon kaikki oppilaat haluaisivat osallistua?
 - i. Millainen kokonaisuus olisi tasavertainen kaikille kouluille ja oppilaille?
 1. Onko tämä edes mahdollista?