

Liikunnan aineopiskelijoiden näkemykset motivoinnista alakoulun liikuntakasvatuksessa

Kasvatustieteen kandidaatin -tutkielma

Laatija:
Kerttu Mäkinen

Ohjaaja:
KT, erikoistutkija Mikko Tiilikainen

20.4.2024
Turun yliopiston opettajan koulutuslaitos, Rauman kampus

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Kandidaatintutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijä(t): Kerttu Mäkinen

Otsikko: Liikunnan aineopiskelijoiden näkemykset motivoinnista alakoulun liikuntakasvatuksessa

Ohjaaja(t): KT, erikoistutkija Mikko Tiilikainen

Sivumäärä: 24 sivua, 4 liitesivua

Päivämäärä: 20.4.2024

Tässä kandidaatin tutkielmassa tarkastellaan liikunnan aineopiskelijoiden näkemyksiä oppilaiden motivoinnista alakoulun liikuntatunneilla. Lisäksi selvitetään erilaisia motivointikeinoja alakoulun liikuntatunneille. Aiemmista tutkimuksista selviää, että motivaatio on yksi merkittävimmistä asioista liikuntakasvatuksessa. Opettajan rooli on keskeinen motivoinnin kannalta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että esimerkiksi autonomia ja tehtävien sopiva haasteellisuus lisäävät oppilaiden motivaatiota. Tämän myötä on tärkeää selvittää lisää konkreettisia motivointikeinoja liikuntatunneille, joita opettajat voivat hyödyntää opetuksessaan.

Tutkimus toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna. Haastateltavia oli kolme ja he olivat liikunnan aineopiskelijoita. Haastateltavat jakoivat näkemyksiään oppilaiden motivaatiosta liikuntaa kohtaan sekä kertoivat hyödyllisiä motivointikeinoja tunneille.

Tutkimustuloksista selvisi, että vastaan tulee jatkuvasti oppilaita, jotka suhtautuvat kielteisesti liikuntaa kohtaan. Yleensä ryhmässä on muutama oppilas, joita opettajan täytyy motivoida enemmän aiheen pariin. Haastateltavat kertoivat paljon erilaisia motivointikeinoja. Tuloksissa nousi esiin autonomian tärkeys, välineiden käyttö, eriyttäminen, positiivinen palaute sekä joukkueina kisaaminen. Eniten erilaisia motivointikeinoja saatiin tehtäviin liittyen.

Tutkimuksesta voidaan todeta, että opettajan on tärkeää panostaa motivointiin sekä ilmapiiriin liikuntatunneilla. Tällöin oppilaat saavat myönteisiä kokemuksia liikuntatunneilta, mikä ohjaa heitä kohti aktiivista elämäntapaa. Liikunnan aineopiskelijat tiesivät runsaasti erilaisia motivointikeinoja ja olivat hyvin tietoisia keinojen tärkeydestä. Luokanopettajat voivat myös hyödyntää tästä tutkimuksesta saatuja motivointikeinoja opetuksessaan.

Avainsanat: Motivaatio, motivaatioilmasto, liikuntakasvatus, TARGET-malli

Sisällys

1	<i>Johdanto</i>	4
2	<i>Teoreettinen viitekehys</i>	5
2.1	Liikuntakasvatus	5
2.2	Motivaatio	5
2.2.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	6
2.2.2	Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen liikuntatunneille.....	7
2.3	Target-malli	9
3	<i>Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset</i>	11
4	<i>Tutkimuksen toteutus</i>	12
4.1	Tutkimusmenetelmä	12
4.2	Aineiston analyysimenetelmät	12
4.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	13
5	<i>Tulokset</i>	14
5.1	Liikunnan aineopiskelijoiden näkemyksiä oppilaiden motivoinnista liikuntatunneilla ...	14
5.2	Motivointikeinot	14
5.2.1	Tehtävät	15
5.2.2	Auktoriteetti, ryhmittely, ajankäyttö.....	17
5.2.3	Palaute ja toiminnan arviointi	18
6	<i>Pohdinta</i>	21
	<i>Lähteet</i>	23
	<i>Liitteet</i>	25
	Liite 1. Haastattelurunko	25
	Liite 2. Haastattelulupa	26
	Liite 2. Tietosuojalomake	27

1 Johdanto

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää liikunnan aineopiskelijoiden näkemyksiä erilaisista motivointikeinoista liikuntakasvatuksessa. Liikkumattomuuden lisääntyminen, artikkelit koululiikunnan traumaista sekä omat kokemukset liikunnan opettamisesta ohjasivat aiheen pariin. Kuulin lapsen suusta lauseen: ”En halua osallistua, koska olen huono jalkapallossa”. Tämä lause sai minut pohtimaan, kuinka tärkeä rooli on opettajan motivointikeinoilla ja sanavalinnoilla liikuntakasvatuksessa.

Oppilaiden erilainen motivaatiotaso ilmenee liikunnanopetuksessa monin eri tavoin. Osa oppilaista pistää kaiken peliin, kun toiset eivät meinaa innostua mistään. Liikunnanopettajan yksi keskeisimmistä haasteista on motivaation edistäminen ryhmässä, missä oppilaat ovat erilaisia. (Jaakkola & Liukkonen, 2017.) Tämän myötä on merkityksellistä selvittää erilaisia ja monipuolisia motivointikeinoja liikuntatunneille.

Tehtävien on todettu olevan oppilaiden motivaation kannalta ratkaisevin tekijä. (Weeldenburg, Borghouts, Van De Laak, Remmers & Slingerland, 2022). Jaakkolan ja Liukkonen (2017) mukaan eriyttäminen, sopiva haasteellisuus sekä monipuoliset tehtävät motivoivat oppilaita. Aiemmissä tutkimuksissa ei ole kuitenkaan avattu riittävästi näiden tekijöiden merkityksiä tai annettu esimerkkejä niiden käytäntöön soveltamisesta. Tässä kandidaatin tutkielmassa pyrittiin selvittämään, miten käytännössä eriytetään sekä, millä eri tavoin opettaja voi luoda monipuolisia tehtäviä tunneille.

Tässä tutkimuksessa haastateltiin liikunnan aineopiskelijoita. Haastatteluissa pohdittiin nykyhetken tilannetta liikuntakasvatuksessa ja käytiin läpi tyypillisiä tilanteita motiivoinnin näkökulmasta. Tutkimuksen tavoitteena oli saada selville konkreettisia motivointikeinoja alakoulun liikuntatunneille, jotka ovat merkittäviä apuvälineitä liikuntaa opettaville opettajille.

2 Teoreettinen viitekehys

2.1 Liikuntakasvatus

Koululiikunta on tunnustettu yhdeksi tärkeimmäksi osaksi elinikäisten liikuntatottumusten hankkimisessa. Liikunnalla on potentiaalisia etuja nuorille, kuten fyysisten taitojen kehittäminen, elämäntaitojen edistäminen sekä ryhmätyötaitojen parantaminen. Positiiviset kokemukset liikuntatunneista ovat askel kohti aktiivisempaa ja terveellisempää elämäntapaa. Positiivisten kokemusten luominen on katsottu olevan yksi liikunnanopettajan tärkeimmistä tehtävistä. (Ada, Cetinkalp, Altiparmak & Asci 2018.)

Liikunnan opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia esimerkiksi iloon innostavien, keholliseen, sosiaalisuuteen, leikinomaiseen kisailuun sekä osallisuuteen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014.)

Keskeisenä näkökulmana liikuntakasvatuksessa ovat positiiviset liikuntakokemukset ja motivaation syttyminen. Opettajan on tärkeää tuntea keinoja, joilla voidaan ylläpitää motivaatiota ja edesauttaa motivaation syntymistä. Tämän myötä oppilaille pystytään paremmin tarjoamaan myönteisiä kokemuksia liikunnan parissa. (Liukkonen, Jaakkola & Soini, 2007.)

Liikuntatunneilla on tarkoitus edistää fyysistä aktiivisuutta. Opettaja voi myös muiden oppiaineiden tunneilla tehdä ratkaisuja, jotka edistävät fyysistä aktiivisuutta. Liikuntatunneilla korostuu yhteisön jäsenenä toimiminen ja yhdessä tekeminen, mikä harjoittaa oppilaiden sosiaalisia ja psyykkisiä taitoja. Tasa-arvo, yhdenvertaisuus ja turvallisuus kuuluvat myös jokaiseen liikuntatuntiin. Yhdenvertaisessa ja turvallisessa ilmapiirissä jokaisella oppilaalla on mahdollisuus olla oma itsensä sekä kasvaa omana itsenään. Jokaisella oppilaalla on myös oikeus tulla tasavertaisesti huomioduksi ja kuulluksi. (Opetushallitus)

2.2 Motivaatio

Motivaatio tarkoittaa toiminnan ärsykettä, joka saa ihmiset tavoittelemaan tavoitteita. Ihmisen persoonallisuus- ja kognitiiviset tekijät sekä sosiaaliset muuttujat yhdistyvät motivaatiossa. Motivaatio vaikuttaa toiminnan intensiteettiin, pysyvyyteen, suoritukseen ja siihen, mitä

jokainen yksilö haluaa tehdä. Kun oppija on motivoitunut, hän yrittää enemmän ja pysyy toiminnassa pidempään. (Jaakkola, 2010.)

Motivaatio on määritelty oppimisen perustaksi, sillä hyvinvoiva ja motivoitunut lapsi oppii paremmin. Tavoitteet, kiinnostus ja yksilölliset tekijät ovat keskeisiä suoritusmotivaation kohdalla. Amerikkalainen psykologi Paul Pintrich on päättänyt motivaatiotutkimuksessa siihen, että oppimisessa on kyse taidosta ja tahdosta. Ymmärrys näiden kahden yhteydestä auttaa opettajaa hahmottamaan motivaation laaja-alaiseksi ilmiöksi. Se auttaa näkemään suunnittelun ja toteutuksen kannalta olennaisia asioita. (Laitinen, 2021.)

Motivaatiota voidaan tarkastella hierarkkisena rakenteena. Motivoituneempi oppilas liikkuu ja innostuu erilaisissa liikunta aktiviteeteissa enemmän kuin vähemmän motivoitunut oppilas. Opettaja voi innostaa oppilaita luomalla motivoivia tilanteita liikuntatunneilla. Nämä voivat pitkällä aikavälillä vahvistaa oppilaan käsitystä liikkujana. Positiiviset kokemukset tukevat oppilaan kasvua sekä vahvistavat myönteistä minäkuvaa. Yksi liikunnanopettajan haasteista on luoda taitotasosta riippumatta kaikille oppilaille positiivisia kokemuksia. (Jaakkola & Liukkonen, 2017.)

Koulutuksen tarkoituksena on saada oppilaat kokemaan oppimismotivaatiota.

Oppimismotivaatio tarkoittaa toimijuutta, pystyvyyttä ja merkityksellisyyttä.

Oppimismotivaatiossa on keskeistä muodostaa selkeitä ja merkityksellisiä tavoitteita, tehdä yhteistyötä muiden opiskelijoiden kanssa sekä löytää mahdollisuuksia nykyhetkeen ja tulevaisuuteen. Intoa luovat tilanteet sekä flow'n tapainen virtauskokemus ovat opiskelua parhaimmillaan. Tällöin koetaan opiskeluintoa ja tunnetta, että tekee jotain merkityksellistä. Optimaalisissa kokemuksissa haasteellisuus, kiinnostavuus ja taidot ovat vahvassa yhteydessä toisiinsa. (Salo ym., 2018.)

2.2.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Kun oppija osallistuu toimintaan itsensä vuoksi ja motiivina on esimerkiksi ilo, kyse on sisäisestä motivaatiosta. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että sisäinen motivaatio on merkittävin oppimisen, pysyvyyden ja viihtymisen kannalta. (Jaakkola, 2010.)

Sisäisesti motivoitunut aikuinen lukee, urheilee tai tekee jotain muuta itselle mielekästä, koska pitää toimintaa mielihyvää ja energiaa tuottavana. Lapsi, joka tutkii ympäristöään oma-aloitteisesti, on myös sisäisesti motivoitunut. Sisäinen motivaatio johtaa sinnikkyteen, luovuuteen ja syvempien käsitteiden ymmärtämiseen. (Salmela-Aro & Nurmi 2017.) Sisäinen motivaatio heijastaa käytöstä, mikä suoritetaan itsensä vuoksi. Esimerkiksi lapsi osallistuu liikuntatoimintaan, koska nauttii saamastaan hauskuuden, tyytyväisyyden sekä nautinnon tunteista. (Carr & Weigant, 2008.)

Kaikki tavoitteet ja toiminnot eivät ole aina itselle mieleisiä. Esimerkiksi hyvien arvosanojen saavuttaminen miellyttääkseen läheisiä on ulkoista motivaatiota. Ulkoisesta motivaatiosta puhutaan, kun yksilö tekee palkkion tai syyllisyyden välttämisen vuoksi jotakin. Ulkoinen motivaatio yksinään voi aiheuttaa helposti luovuttamista sekä heikentää yksilön hyvinvointia. (Salmela-Aro & Nurmi (2017).

Koululiikunnassa ulkoista motivaatiota edustaa tilanne, jossa oppilas on aktiivinen sen takia, että saisi hyvän arvosanan. Lyhyellä aikavälillä ulkoinen motivaatio voi joskus toimia, mutta pitkällä aikavälillä ulkoinen motivaatio ei ole enää läheskään yhtä tehokas kuin sisäinen motivaatio. (Jaakkola & Liukkonen, 2017.)

2.2.2 Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen liikuntatunneille

Motivaatio kohti liikunnallista elämäntapaa syntyy yksilöllisten ominaisuuksien ja sosiaalisen ympäristön vuorovaikutuksessa. Sosiaalisen ympäristön merkitys on valtava lasten ja nuorten motivaation syntymisen kannalta. Opettajan keskeinen pedagoginen tavoite on luoda oppimista tukeva motivaatioilmasto. Siinä oppilaalle korostetaan yrittämistä, vertailua omaan osaamiseen sekä keskittymistä uuden oppimiseen. (Jaakkola & Liukkonen, 2017.) Opettajat saavat arvokasta tietoa, kun ymmärtävät, mistä oppilaat motivoituvat. Toteuttamalla monipuolisen liikuntaympäristön, jossa oppilaiden psykologisia perustarpeita vaalitaan, opettaja pystyy edistämään oppilaiden motivaatiota. (Weeldenburg ym., 2022.)

Motivaatioprosessi alkaa motivaatioilmastosta, joka voi tyydyttää tai huonossa tapauksessa ehkäistä kolmea psykologista perustarvetta. Perustarpeet ovat autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja kyvykkyyden kokemista. Näiden tarpeiden tyydyttyessä tekeminen

muodostuu sisäisesti motivoivaksi. Urheilutilanteissa nämä ilmenevät selkeämmin osallistumishalukkuutena, viihtymisenä sekä yrittämisenä. (Hager & Chatzisarantis, 2007.) Autonomiaa edistävä liikuntakasvatus tukee oppilaan motivaatiota, osallisuutta, nautintoa ja sinnikkyyttä liikuntatunneilla sekä niiden ulkopuolella. Opettajan tehtävänä on autonomian tukeminen, myönteisten tunnetilojen edistäminen sekä ympäristön muokkaaminen suotuisaksi. Näiden lisäksi opettajan yksi tärkeimmistä tehtävistä on olla helposti lähestyttävä. (Bortoli, Bertollo, Di Fronso & Robazza, 2017.)

Tehtäväsuuntautuneisuus merkitsee kyvykkyyden tunnetta, mikä syntyy omasta kehitymisestä, uuden oppimisesta tai parhaansa yrittämisestä. Tällaisessa tilanteessa yksilö keskittyy enemmän oppimisprosessiin ja kehittymiseen sen sijaan, että vertailisi omia tuloksiaan toisten tuloksiin. Virheitä pidetään hyödyllisenä kokemuksena, mikä auttaa suuntaamaan tulevaa parempaan suuntaan. (Liukkonen & Jaakkola, 2017.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa oppilas pitää mielessään tehtävää ja haluaa edistää tehtäväkohtaista osaamistaan. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmapiirin luominen on tarkoituksenmukainen käytäntö, mikä lisää oppilaiden halua osallistua liikuntatunneille ja tämän myötä omaksua aktiivisempi elämäntapa. (Mouratidou, Grassinger, Lytrosygouni & Ourda, 2022.) Opettajan luoma osallistava ilmapiiri, itsenäiseen toimintaan kannustaminen sekä osallisuuteen rohkaiseminen tarjoavat jokaiselle oppilaalle mahdollisuuden saada onnistumisen kokemuksia. (Baena-Extremera, Gomez-Lopez & Mar Ortiz-Camacho, 2015.)

Minäsuuntautuneisuudessa verrataan itseään muihin ja keskitytään kilpailulliseen tuotokseen. Yksilö on tyytyväinen suoritukseen, jos hän pärjää muita paremmin. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ollaan taipuvaisia lopettamaan toiminta, jos kohdataan epäonnistumisia. (Jaakkola & Liukkonen, 2017.) Oppilas on motivoitunut näyttämään omaa osaamistaan muille sekä haluaa suoriutua muita paremmin minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. (Mouratidou ym., 2022.)

Opettaja voi myös vaikuttaa minäsuuntautuneen motivaatioilmaston syntyyn. Jos opettaja ylistää tunnilla parhaiten suorittavia oppilaita tai korostaa suoritusten arviointia, saattaa tämä edistää minäsuuntautuneisuutta. (Mouratidou ym., 2022.) Minäsuuntautuneessa ilmapiirissä opettaja hallitsee luokan dynamiikkaa, edistää oppilaiden välistä kilpailua ja teettää julkisia arviointeja. (Baena-Extremera ym., 2015.) Jokaisessa ryhmässä on kilpailua ja vertailua. Tätä

on mahdoton poistaa kokonaan. Ryhmistä on hyvä tunnistaa kilpailua korostavia piirteitä ja pohtia keinoja, miten saisi suunnattua huomiota enemmän omaan yrittämiseen. (Lintunen, Salmi & Rovio, 2009.)

2.3 Target-malli

Liikuntatuntien tapahtumat ja opettajan tekemät pedagogiset ratkaisut vaikuttavat motivaatioilmaston syntymiseen. Epstein on kehittänyt TARGET-mallin havainnollistamaan motivaatiota edistäviä elementtejä liikuntatunneille. Mallin nimi muodostuu näiden kuuden elementin ensimmäisistä kirjaimista. (Jaakkola & Liukkonen, 2017.)

Näiden didaktisten elementtien huomioiminen on olennaista, kun halutaan edistää tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Malli muodostaa perustan hyvinvointia ja motivaatiota edistävälle motivaatioilmastolle. Näiden jokaisen kuuden didaktisen elementin tarkoituksena on edistää tehtäviin sitoutumista ja vähentää sosiaalista vertailua. (Salmela-Aro & Nurmi (2017.)

Oppilaiden sisäinen motivaatio lisääntyi ja ulkoinen motivaatio vähentyi, kun liikuntatunneille luotiin ilmapiiri, jossa sovellettiin TARGET-pohjaisia opetusstrategioita. Jotta liikunnanopettajat pystyvät hyödyntämään myönteisesti TARGET-mallin ulottuvuuksia, on tärkeää muuntaa ulottuvuudet konkreettisiksi keinoiksi. Opettajien kannattaa valita yksittäisiä TARGET-mallin ulottuvuuksia tunneille sen sijaan, että keskittyisivät kaikkiin rakenteisiin samanaikaisesti. (Weeldenburg ym., 2022.)

Task tarkoittaa tehtävien toteuttamistapaa. Koululiikunnassa tehtävien tulee olla monipuolisia ja vaihtelevia. Tehtävien eriyttäminen ja sopiva haasteellisuus ovat avainasemassa. *Authority* tarkoitetaan opettajan auktoriteettia. Demokraattiset toimintatavat ja oppilaiden osallistaminen tuntien suunnitteluun sekä toteutukseen lisäävät oppilaiden autonomian tunnetta. *Rewarding* eli palautteen antaminen on tärkeä osa jokaista liikuntatuntia. Positiivista palautetta voi antaa esimerkiksi tehokkaasta harjoittelusta, yrittämisestä ja yhteistyöstä muiden kanssa. Palautetta tulisi antaa yksityisesti, jotta ei synny sosiaalista vertailua. (Jaakkola & Liukkonen, 2017.)

Grouping eli oppilaiden ryhmittelyperusteet edistävät suotuisaa motivaatioilmastoa, jos ne on hyvin mietitty. Motivaation kannalta opettajan on tärkeää korostaa oppilaiden välistä yhteistyötä. Hyviä keinoja ryhmien muodostamiseen ovat muun muassa arpominen tai oppilaista tehdyn janan avulla jakaminen esimerkiksi neljän hengen ryhmiin. Eriyttäminen on myös tärkeää toiminnan ryhmittelyssä, jolloin saadaan taattua pätevyyden kokemuksia. (Jaakkola & Liukkonen, 2017.)

Evaluation eli toiminnan arviointi vaikuttaa oppilaiden motivaatioon. Oppilaan persoonallisuuteen liittyvä arvostelu voi uhata oppilaan viihtymistä liikuntatunneilla. Oppilaiden omien taitojen kehittyminen, parhaansa yrittäminen sekä yhteistyön korostaminen toiminnan arviointikriteerinä tukee motivaatioilmastoa. Virheisiin suhtautumiseen on tärkeää kiinnittää huomioita. Virheitä tulisi pitää olennaisena osana oppimista. Oppilaiden osallistuttaminen arviointiprosessiin on myös hyvä keino motivoinnin tukemisessa. (Jaakkola & Liukkonen, 2017.) Opettajia kehoitetaan luomaan avoimuutta arviointikriteerien suhteen sekä valitsemaan päteviä arviointimenetelmiä. Oppilaille on myös hyvä antaa riittävästi tietoa heidän tasostaan ja samalla kertoa, miten he voivat kehittää omaa osaamistaan. (Weeldenburg ym., 2022.)

Viimeisenä kirjaimena mallissa on *timing* eli ajankäyttö. Ajankäyttö ja suorituskertojen määrät on hyvä pitää joustavina. Jokainen oppilas tarvitsee oman aikansa tehtävien oppimiseen, jonka takia liikuntatunneilla on tärkeää antaa aikaa taitojen oppimiselle ja niiden sisäistämiseksi. Opettajan on tärkeä oppia poikkeamaan alkuperäisistä suunnitelmista tarpeen vaatiessa. (Jaakkola & Liukkonen, 2017.)

3 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää liikunnan aineopiskelijoiden näkemyksiä oppilaiden motivoinnista alakoulun liikuntatunneilla sekä, millaisia konkreettisia motivointikeinoja he hyödyntävät opetuksessaan. Motivaatio on yksi merkittävimmistä asioista koulun liikuntatunneilla, jonka takia siihen on hyvä panostaa jokaisen tulevan ja nykyisen opettajan. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia näkemyksiä liikunnan aineopiskelijoilla on oppilaiden motivoinnista alakoulun liikuntatunneilla?
2. Millaisia konkreettisia motivointikeinoja liikunnan aineopiskelijat hyödyntävät alakoulun liikuntatunneilla?

Ensimmäinen tutkimuskysymys tutkii liikunnan aineopiskelijoiden näkemyksiä motivoinnista alakoulun liikuntatunneilla. Kysymyksen avulla pyritään saamaan vastauksia siihen, kuinka tarpeellista motivointi on liikuntatunneilla ja, millaisissa tilanteissa motivointia tarvitaan. Toinen kysymyksistä tutkii liikunnan aineopiskelijoiden käyttämiä ja tiedossa olevia konkreettisia motivointikeinoja liikuntatunneille.

4 Tutkimuksen toteutus

Tässä osiossa käydään läpi tutkimusmenetelmä sekä aineistonanalyysimenetelmä. Lopussa pohditaan tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta.

4.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus toteutettiin haastatteluna. Haastattelussa etuna on joustavuus eli haastattelun aikana oli mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä sekä käydä keskustelua haastateltavan kanssa. Haastattelukysymykset sai halutessaan nähdä etukäteen. Tällöin saadaan mahdollisimman paljon tietoa halutusta aiheesta. Tutkimus toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna. Puolistrukturoidussa haastattelussa edetään etukäteen valittujen kysymysten varassa. Haastattelun kysymykset perustuvat tutkimuksen viitekehukseen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Tässä tutkimuksessa kysymysten muodostamista ohjasi erityisesti TARGET-malli.

Haastateltavina oli kolme liikunnan aineopiskelijaa. Kaksi haastateltavista oli Varsinais-Suomesta ja yksi haastateltavista Keski-Suomesta. Heillä kaikilla oli kokemusta harjoitteluista sekä sijaisuuksista liikunnanopettajana. Haastattelut pidettiin helmi- ja maaliskuun 2024 aikana. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina ja kasvotusten. Haastattelut nauhoitettiin. Haastateltaviksi valikoituivat liikunnan aineopiskelijat. Liikunnan aineopiskelijat osasivat kertoa ajankohtaisia ratkaisuja motivointikeinoihin. He olivat myös sijaistaneet eri luokkia, jolloin saatiin ajankohtaista tietoa eri paikoista.

4.2 Aineiston analyysimenetelmät

Sisällönanalyysillä voidaan analysoida haastatteluja. Sisällönanalyysin tarkoituksena on kuvata materiaali tiivistettynä ja pelkistettynä. (Elo, Kajula, Tohmola & Kääriäinen, 2022.) Sisällönanalyysi voidaan muodostaa teorialähtöisesti, jolloin aineiston analyysi perustuu aikaisempaan käsitejärjestelmään, kuten teoriaan. Aineistosta poimitaan teoriaan kuuluvat asiat sekä teorian ulkopuolelle jääneet asiat. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Tässä tutkimuksessa aineisto analysoitiin TARGET-mallin ulottuvuuksien avulla.

Haastatteluaineistot kirjoitettiin puhtaaksi sanasanaisesti eli litteroitiin. Yleensä tutkija ei pysty hyödyntämään kaikkea keräämäänsä materiaalia, eikä kaikkea ole myöskään tarpeen analysoida. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009.) Litteroinnin jälkeen aineisto värikoodattiin TARGET-mallin osa-alueiden mukaan. Aineisto koodattiin seitsemällä eri värillä. Ensimmäiset kuusi eri väriä olivat tehtävät, auktoriteetti, palautteen anto, ryhmittely, toiminnan arviointi ja ajankäyttö. Näiden osa-alueiden ulkopuolelle jääneet asiat väri koodattiin seitsemännellä värillä. Esimerkiksi seuraava haastateltavan vastaus värikoodattiin palautteen anto -osioon: ”*Sanoisin, että tosi hieno kärrynpyörä ja perään vielä sanoisin oppilaan nimen. Palaute menee silloin oppilaalle perille*”.

4.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Lähtökohtana tutkimuksissa on ihmisarvon kunnioittaminen. Ihmisellä on oikeus päättää, haluaako osallistua tutkimukseen. (Hirsjärvi ym., 2009.) Tutkimukseen osallistuville annettiin haastattelupa allekirjoitettavaksi. Haastatteluluvassa kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta, haastatteluaineistojen säilyttämisestä sekä henkilöllisyyden salassapidosta. Lisäksi haastateltaville lähetettiin tietosuojalomake. Tutkimuksessa on huolehdittu, että tutkimuksen tiedonantajien henkilötiedot eivät tule missään kohtaa esiin.

Luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat tutkimuksissa. Tämän vuoksi arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida seuraavien kohtien mukaan. Nämä kohdat ovat tutkimuksen kohde, aineiston keruu, tutkimuksen tiedonantajat, tutkimuksen analyysi sekä tutkimuksen raportointi. (Tuomi & Sarajärvi, 2022.) Tutkimuksen kohteena oli motivointikeinot ja motivointi. Aineistonkeruun menetelmänä oli haastattelu ja tekniikkana nauhoitus. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Yksilöhaastattelun etuna on se, että haastattelijat tuovat omat ajatuksensa esiin, eivätkä tukeudu toisten mielipiteisiin. Haastattelu voi olla jännittävä tilanne ja jotain tärkeää voi siinä hetkessä jäädä sanomatta. Haastateltavia oli vain kolme, mikä lisää tutkimuksen epäluotettavuutta.

Aineiston tulokset saatiin teoriapohjaisen sisällönanalyysin pohjalta. Teoriapohjainen sisällönanalyysi vaatii, että aiheesta löytyy riittävästi aiempaa tutkimusta tai tunnettu teoria. (Elo ym., 2022). Tulosten luokittelua ohjaa aiemmissa tutkimuksissa laajalti viitattu TARGET-malli.

5 Tulokset

Tässä tulososiossa käydään läpi kolmesta eri yksilöhaastattelusta saatuja vastauksia. Tulososion alussa käydään läpi haastateltavien näkemyksiä motivoinnista, jonka jälkeen paneudutaan konkreettisiin motivointikeinoihin.

5.1 Liikunnan aineopiskelijoiden näkemyksiä oppilaiden motivoinnista liikuntatunneilla

Keskustelimme ilmapiirin merkityksestä motivointiin liittyen. Haastateltavat pohtivat, millainen olisi hyvä liikunnanopettaja motivaation kannalta. Vastaukset olivat hyvinkin yhteneväisiä ja esiin tuli esimerkiksi seuraavia piirteitä, kuten rento, hauska, kannustava, helposti lähestyttävä, positiivinen ja jämäkkä. Liikuntatuntien ilmapiirissä korostui myös samat asiat, kuten rento ja kannustava tekemisen meininki. Ilmapiirillä koettiin olevan myös suuri merkitys oppilaiden motivaatioon. Yksi haastateltavista painotti: *”Mitään ei tarvitse just osata vaan kaikkea harjoitellaan liikuntatunneilla. Eikä myöskään haittaa, jos peli ei mene tismalleen sääntöjen mukaan vaan tärkeintä on se liikkuminen”*.

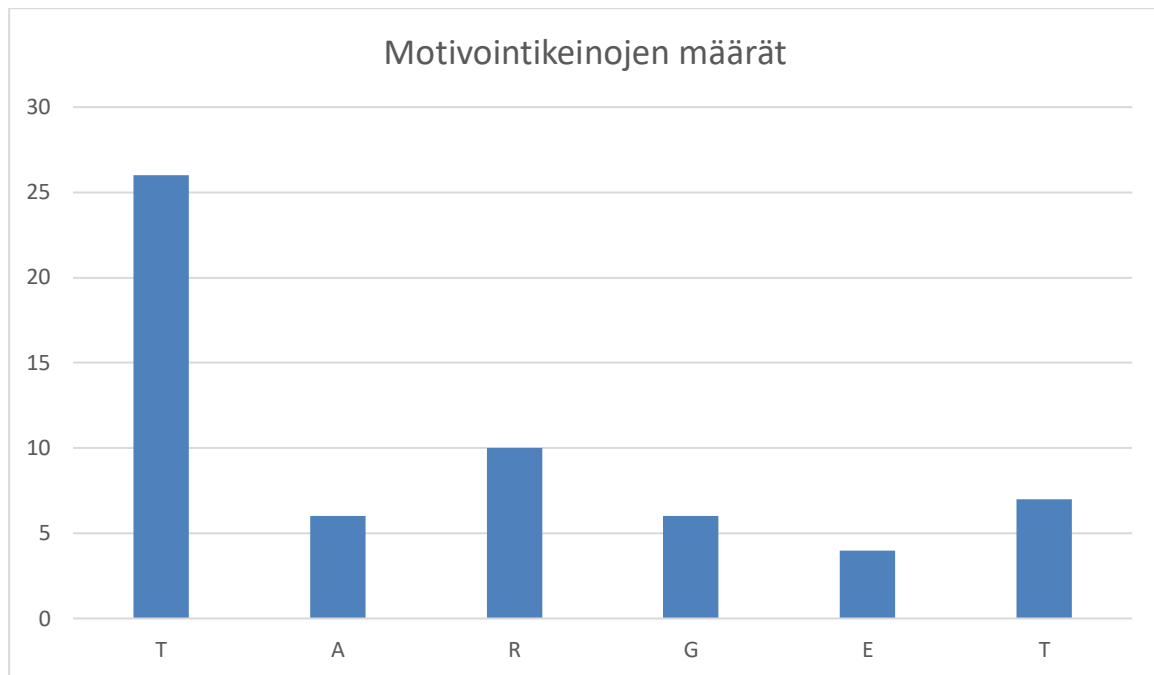
Haastateltavilla oli yhteneviä kokemuksia oppilaiden motivaatiosta liikuntaa kohtaan. Kaikki haastateltavat sanoivat, että lähes jokaisessa ryhmässä on muutama oppilas, joilla ei ole motivaatiota tunnin aiheeseen ja tehtäviin. Haastateltavat olivat huomanneet, että osalla oppilaista motivaatio vähenee, mitä vanhemmaksi tulee. Erityisesti alakoulun ja yläkoulun välillä on merkittävä ero motivaatiossa. Yksi haastateltavista oli ollut viikon liikunnanopettajan sijaisena. Hän kertoi: *”Joka päivä tuli oppilaita vastaan, ketkä eivät suostunu ollenkaan osallistuun siihen yhteiseen toimintaan. Tässä tilanteessa annoin sit heidän mennä käytävälle pompottelemaan palloa, ei ne muuten ois suostunut tekeen mitään”*. Haastateltavat olivat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että suurin osa oppilaista on motivoituneita ja liikunta koetaan mielekkäänä oppiaineena.

5.2 Motivointikeinot

Tässä osiossa käsitellään motivointikeinoja alakoulun liikuntatunneille. Keinot ovat otsikoita TARGET-mallin ulottuvuuksien avulla. Osion alussa olevasta taulukosta nähdään haastatteluista saatujen motivointikeinojen määrät (ks. taulukko 1). Taulukosta nähdään, että

motivointikeinoja mainittiin eniten tehtäviin liittyen. Muihin osioihin saatiin 4–10 erilaista motivointikeinoa. Tulososion lopussa on taulukko, johon on koottu motivointikeinot yhteen (ks. taulukko 2).

Taulukko 2. Motivointikeinojen määrät TARGET-mallin elementtien mukaan.



Taulukkoon on koottu kolmen liikunnan aineopiskelijan vastausten määrät jaoteltuna TARGET-mallin elementteihin. Taulukon kirjaimet ovat muodostettu vaakasuorassa vasemmalta oikealle TARGET sanan mukaisesti. Vasemmalta lähtien kirjaimet tarkoittavat tehtäviä, auktoriteettia, palautteenantoa, ryhmittelyä, toiminnan arviointia sekä ajankäyttöä. Taulukon vasemmalla pystysuorassa on vastausten määrät. Esimerkiksi tehtäviin saatiin 26 vastausta ja auktoriteettiin kuusi vastausta.

5.2.1 Tehtävät

Liikunnan aineopiskelijoilta löytyi selkeästi eniten konkreettisia ideoita tehtäviin liittyen verrattuna muihin TARGET-mallin elementteihin (ks. taulukko 1). Tehtävien monipuolisuuden tärkeys motivaation ylläpidon kannalta mainittiin useampaan kertaan haastattelujen yhteydessä. Monipuolisuudesta nousi esiin vaihtoehtojen antaminen, sopiva haasteellisuus, vaihtelevat tehtävät sekä erilaiset ympäristöt. Aina ei tarvitse mennä hippaa, vaan välillä voi ottaa esimerkiksi opetussuunnitelmassa mainittujen motoristen perustaitojen

harjoittelua. Haastateltavat korostivat, että opettajan on tärkeää muistaa, että aina on mahdollisuus soveltaa tehtäviä tilanteen vaatiessa.

Eriyttämistä pidettiin hyvin merkittävänä osana liikuntakasvatusta. Yksi haastateltavista sanoi: *”Tunnin rakenne on tärkeä mieltii tarkasti. Aloitetaan helpommasta ja siirrytään sit vaikeampaan tunnin edetessä. Tällöin jokainen oppilas saisi jonkun onnistumisen kokemuksen tunnin aikana”*. Kun aloitetaan helposta tehtävästä, oppilaat innostuvat liikunnasta ja saavat itseluottamusta omaan tekemiseen. Harjoitteisiin kannattaa antaa vaihtoehtoja, mitä voi kokeilla. Tällöin oppilaat saavat omalle tasolle sopivia tehtäviä, mikä voi mahdollisesti lisätä motivaatiota. Myös välineitä kannattaa käyttää eriyttämisen apuna. Esimerkiksi kuperkeikkaa harjoitellessa kannattaa hyödyntää alamäkipatjoja, jos kuperkeikan tekeminen tuottaa haastetta oppilaille.

Haastatteluista nousi esiin yksi laji, missä eriyttäminen on erittäin tärkeää. Haastateltava kertoi, että on huomannut luistelun opettamisen tuottavan haastetta itselle sekä muille työelämässä oleville opettajille. Haastateltava kertoi: *”Luistelussa tulee esiin todella vahvasti tasoerot. Osalla oppilaista on ollut suuri kynnyks osallistua luisteluun, koska niiden luistelutaito on hyvin heikko ja sitten opettajana on kyllä haastava keksiä keinoja, miten eriyttäis, mutta pienetkin eriyttämistavat saattavat auttaa tässäkin. Luistelun kohdalla voisi jakaa ryhmää niin, että halukkaat saisivat pelata ja toiset saisivat omaan tahtiin harjoitella opettajan johdolla asioita”*. Tässä luistelu esimerkissä jokainen oppilas saisi valita itselleen mielekkään ja itselle sopivan tavan harjoitella. Osa oppilaista saattaa enemmän innostua mailan kanssa tekemisestä, jolloin luistelusta tulee mielekkäämpää.

Yhdessä haastatteluista tuli puheeksi lajivalinnat liikuntatunneilla, missä tasoerot eivät näy niin selkeästi. Esimerkiksi Kin-ball on laji, jossa varmasti moni saa onnistumisen kokemuksia ja tasoerot eivät näy juurikaan. Tasaiset pelit motivoivat oppilaita (ks. taulukko 2). Kaupunkisota ja polttopelit, kuten jokamiehenpolttopallo ovat usein suosikkeja liikuntatunneilla. Niissä lajeissa tasoerot pysyvät usein myös maltillisina.

Erilaiset opetustyyliä nähtiin myös osana motivointia. Opettajajohtoinen opetustyyli on yleisin. Siinä opettaja antaa ohjeet, jonka jälkeen oppilaat menevät suorittamaan annettuja harjoitteita itsenäisesti. Yksi haastateltavista kertoi: *”Oon huomannut oppilaiden innon lisääntyvän esimerkiksi, kun on saanut parin tai ryhmän kanssa suunnitella ja ohjata muulle*

luokalle jotain. Siinä samalla on kehittynyt myös oppilaiden yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot”. Toinen haastateltavista kertoi: *”Suosin opetusjohtoista tyyliä ja pidän sitä tehokkaimpana, koska siinä se homma pysyy parhaiten kasassa ja liikunnallinen toiminta pysyy korkeana. Oon ottanut kyl tehtäväopetusta eli tehtäväpisteitä ajoittain*”.

Haastateltavilla on erilaisia näkemyksiä ja kokemuksia opetustyyleistä. Vastauksien perusteella kannattaa suosia erilaisia vaihtoehtoja, mutta myös tukeutua siihen mikä yksittäisen ryhmän kanssa toimii.

Turvallisuus nousi esiin haastatteluissa tehtäviin liittyen. Tehtävien pitäisi olla fyysisesti sekä henkisesti turvallisia. Fyysisellä tarkoitetaan sitä, että välineiden pitää olla kunnossa ja ympäristön täytyy olla turvallinen. Peleissä ja harjoitteissa pitää huomioida turvallisuus. Henkinen turvallisuus korostuu liikuntatunneilla eri tavoin. Yhtenä esimerkkinä haastateltava sanoi: *”En ikinä laittais oppilaita yksi kerrallaan tekemään tai näyttämään ellei joku erikseen halua*”. Tässä pyritään siihen, että tekeminen pysyy mielekkäänä, eikä kukaan koe painetta liikuntatunneilla.

Yksi haastattelun kysymyksistä oli: *”Mikä saa mielestäsi oppilaat innostumaan liikuntatunneilla eniten?”*. Yksi haastateltavista vastasi: *”Pelit ja kilpailut, koska kilpailullisuus motivoi monesti suurintaosaa lapsista edelleen. Lapset innostuvat etenkin, jos kilpaillaan ryhmissä eikä yksilöinä. Oon kokenut myös hyväksi, että on pidetty kilpailun omaisia tehtäviä, mutta pisteet on jätetään laskematta. Kannattaa myös suunnitella pelejä, missä on monta voittajaa, koska silloin tulee enemmän onnistumisen kokemuksia useammalle oppilaalle*”. Nämä ideat tulivat esiin myös muissa haastatteluissa. Yleensä jokaisessa ryhmässä on suosikki leikki, mistä usein sijaisetkin kuulevat. Tätä kannattaa hyödyntää ajoittain ryhmien kanssa. Haastatteluissa nousi myös esiin, että etenkin alakoulun puolella harjoitteita kannattaa naamioida pelien ja leikkien sekaan. Esimerkiksi, jos tunnin tavoitteena on liikkumistaitojen harjoittelu, kannattaa tehdä rata laukoille, eikä vain harjoitella pelkkää laukkaamista.

5.2.2 Auktoriteetti, ryhmittely, ajankäyttö

Kysyttäessä haastateltavilta opettajan auktoriteetista, vastaukset olivat yhtenäisiä. Vastauksia saatiin melko vähän auktoriteettiin liittyen (ks. taulukko 1). Haastateltavat kertoivat, että

opettajan on tärkeää kuunnella oppilaiden mielipiteitä ja toiveita. Välillä kannattaa myös pitää toivetunteja eli antaa oppilaiden keksiä tunnin sisältö. Yksi haastateltavista mainitsi: *”Näissä tilanteissa on hyvä pitää kuitenkin kohtuus, ettei liikaa anneta vapautta”*. Esimerkiksi oppilailta voisi kysyä lämmittelyyn toiveleikin, mutta muuten olisi opettajan suunnittelemat tehtävät. Oppilaita kannattaa myös hyödyntää siinä tilanteessa, jos huomaa oppilaiden innon lopahtavan peliin. Tässä tilanteessa voitaisiin kysyä, että miten peliä voitaisiin soveltaa, jotta jaksettaisiin vielä hetki pelata. Usein oppilaat varmasti keksivät uusia variaatioita peleihin. Oppilaiden oma ideointi on yksi mahdollinen keino lisätä motivaatiota.

Keskustelimme haastateltavien kanssa ryhmittelystä eli pareihin, ryhmiin ja joukkueisiin jakamisesta. Keskusteluista nousi esiin erilaisia ryhmiin jako ideoita, kuten riviin syntymäkuukauden mukaan ja siitä jako neljään. Yksi haastateltavista nosti esiin: *”Haluan opettajana usein jakaa oppilaat ryhmädynamiikan ja oppilastuntemuksen mukaan. Tällöin joukkueet ovat usein tasaväkisimmät ja sitten ne oppilaat oppivat tulemaan paremmin toisten kanssa toimeen, kun ryhmät sekoittuvat”*. Haastateltavien näkemysten mukaan joskus on hyvä antaa oppilaiden valita itse parinsa tai joukkueensa, mutta haastateltavat suosivat useimmissa tilanteissa sattumanvaraisesti muodostuvia ryhmyksiä.

Ajankäyttö on osana motivointia. Joskus tunneilla oppilaat eivät jaksa, kun taas joskus aika meinaa loppua kesken, kun tekeminen innostaa. Yksi haastateltavista kertoi: *”Oppilaista näkee selkeesti, kun niitä ei kiinnosta tai ne ei jaksa. Tällöin on hyvä muokata kyseistä harjoitusta tai vaihtaa kokonaan harjoitetta”*. Opettajana on tärkeää havaita ajankäyttö liikuntatuntien sisällöissä. Täytyy pelata sen verran pitkään, että jokainen oppilas pääsee peliin mukaan, mutta huomioida myös, ettei peliä pelata liian kauaa. Haastatteluissa pohdittiin kuperkeikkatilannetta, jossa osa oppilaista osasi jo valmiiksi ja osa oppilaista ei tahtonut millään oppia. Tähän haastateltavat kertoivat, että koko tuntia ei kannata harjoitella, vaan kannattaa kokeilla uusiksi myöhemmin. Toinen vaihtoehto on, että osalle oppilaista annetaan lisätehtäviä ja opettaja auttaa niitä oppilaita, jotka eivät vielä kyseistä asiaa osaa.

5.2.3 Palaute ja toiminnan arviointi

Kysyttäessä haastateltavilta palautteenannosta osana oppilaiden motivointia nousi esiin palautteen konkreetian merkitys (ks. taulukko 2). Haasteltava kertoi: *”Hienosti meni, on hyvä palaute, mutta siihen kannattaisi lisätä täsmennystä. Hienosti meni, koska ojensit selän*

suoraksi lopussa”. Tällöin oppilas ymmärtää paremmin, miksi sai hyvää palautetta. Oppilaille kannattaa antaa kuitenkin melko yksinkertaista palautetta, jotta he ymmärtävät. Yksi haastateltavista sanoi: *”Oppilaiden nimet on hyvä opetella heti ensimmäiseksi. Kun mä annan yksilöllistä palautetta, niin mainitsen aina sen oppilaan nimen*”. Silloin palaute menee varmasti perille ja oppilas tulee kohdatuksi.

Positiivisen palautteen merkitys nousi esiin keskusteluissa. Yhdellä haastateltavalla oli ollut tilanne, jossa oppilaille oli viestikilpailut. Haastateltava kertoi viestitilanteesta: *”Yksi joukkueista oli lähes koko ajan vikana viesteissä. Pian me alettiin oikein kovasti kannustamaan sitä hitainta joukkuetta ja käskimme myös joukkueen kannustaa toisiaan. Tämä positiivinen kannustus tuotti tulosta ja se joukkue alkoi pärjäämään paremmin viesteissä*”. Haastateltava kertoi, että on muulloinkin huomannut, kuinka positiivinen palaute lisää oppilaiden motivaatiota. Korjaavan ja rakentavan palautteen kohdalla on hyvä olla tarkkana, miten asian muotoilee. Haastateltava korosti, että opettajan on myös hyvä miettiä kenelle korjaavaa palautetta antaa, koska osa oppilaista voi olla hyvin herkkiä korjaavalle palautteelle etenkin liikuntatunneilla.

Oppilaiden toimintaa arvioidaan jatkuvasti liikuntatuntien aikana. Toiminnan arviointiin saatiin haastatteluista vain muutamia vastauksia (ks. taulukko 1). Toiminnan arvioinnilla voidaan myös edistää oppilaiden motivaatiota. Yksi haastateltavista kertoi: *”Oon käyttänyt liikennevaloja itsearviointin keinona. Jokaisen tunnin lopussa oon kysynyt eri kysymyksen liittyen liikuntatuntiin. Kysymys voi olla esim, että kannustinko muita tänään. Oppilaat näyttävät kysymyksen jälkeen vihreää, keltaista tai punaista väriä*”. Haastateltava oli kokenut motivoivaksi sen, että kysymys vaihtelee mahdollisimman usein. Tässä harjoitteessa oppilaat pystyvät itse arvioimaan toimintaansa ja mahdollisesti seuraavalla kerralla yrittämään paremmin. Haastatteluissa korostui avoin keskustelu ryhmän kanssa. Tällöin palaute ei kohdistu suoraan yksilöön vaan yksilö voi ymmärtää ryhmäkeskustelun kautta oman toimintansa.

Taulukko 2. Motivointikeinot jaoteltuna TARGET-mallin ulottuvuuksien mukaan.

T (tehtävät)	<ul style="list-style-type: none"> • vaihtoehtojen antaminen • sopiva haasteellisuus • vaihtelevat tehtävät tunnin aikana • eriyttäminen • helpposta tehtävästä vaikeampaan siirtyminen • välineiden hyödyntäminen • tasaiset pelit • tehtäväpisteet • kilpailut ilman pisteiden laskua • polttopelit
A (auktoriteetti)	<ul style="list-style-type: none"> • on tärkeää kuunnella oppilaiden mielipiteitä ja toiveita • toivetunti • kohtuus eli ei liikaa vapautta • pelien soveltaminen oppilaiden ideoiden avulla
R (palautteen anto)	<ul style="list-style-type: none"> • konkreettinen palaute • oppilaan nimen mainitseminen • yksinkertainen palaute • positiivinen ja kannustava palaute
G (ryhmittely)	<ul style="list-style-type: none"> • jako ryhmiin oppilastuntemuksen mukaan • opettaja muodostaa lähes aina parit ja ryhmät • satunnaisia jakoja, kuten riviin syntymäkuukauden mukaan ja jako neljään
E (toiminnan arviointi)	<ul style="list-style-type: none"> • liikennevalot itsearvioinnin tukena • avoin keskustelu ryhmän kanssa

Yllä olevaan taulukkoon on koottu haastattelussa korostettuja tai haastattelussa useampaan otteeseen ilmenneitä motivointikeinoja. Taulukosta nähdään eri osa-alueille sopivia motivointikeinoja. Esimerkiksi toiminnan arvioinnissa kannattaa hyödyntää avointa keskustelua ryhmän kanssa.

6 Pohdinta

Motivointi on keskeinen osa liikuntakasvatusta. Haastatteluista saatiin selville, kuinka vastaan tulee jatkuvasti tilanteita, missä pitää motivoida yksittäistä lasta tai koko ryhmää.

Haastateltavan kokemus viikon liikunnanopettajan sijaisena kertoo, kuinka ajankohtainen tutkimuksen aihe on. Haastateltavalle oli tullut jokainen päivä vastaan ainakin muutama oppilas, jotka eivät suostuneet osallistumaan liikuntatunninohjelmaan. Haastateltavat mainitsivat, että liikunta koetaan usein mieleisenä oppiaineena. Vaikka liikuntatunnit ovat useimmille oppilaille mieluisia, täytyy opettajan osata huomioida muutamat liikuntaa kohtaan kielteisesti suhtautuvat oppilaat.

Haastateltavat osasivat kertoa paljon erilaisia motivointikeinoja. Keskeisimmiksi motivointikeinoiksi nousivat autonomia, kilpailut ilman pisteiden laskua tai voittajan etsimistä, positiivinen ja kannustava palaute, monipuolisuus välineiden ja ympäristön käytössä sekä eriyttäminen. Taulukosta nähdään (ks. taulukko 1), että tehtäviin löytyi eniten motivointikeinoja, ja esimerkiksi ajankäytön keinot jäivät hyvin vähäisiksi. Haastateltavien kokemus saattoi vaikuttaa osioiden tietämykseen. Haastateltavat ovat tehneet vain lyhyitä pätkiä liikunnanopettajana, minkä vuoksi kaikkia osa-alueita ei ole vielä mahdollisesti huomioitu.

Valittu teoreettinen viitekehys tuki haastatteluaineiston jäsentelyä ja tulosten analysointia. Haastattelut auttoivat kartoittamaan mahdollisia TARGET-mallin käytännön soveltamisen keinoja sekä haastateltavien kokemuksia eri motivointikeinojen toimivuudesta käytännön tilanteissa. Tutkimuksessa täytyy huomioida haastateltavien kokemus liikunnanopettajina. Haastateltavat ovat nähneet vain muutamia luokkia ja muutamia eri kouluja. Osa keinoista on voinut toimia tietyn ryhmän kanssa tai tietyssä paikassa. Jossain toisessa paikassa sama motivaatiokeino ei välttämättä toimitakaan.

Tutkimuksen menetelmänä toimi yksilöhaastattelu. Haastateltavat osasivat kertoa jokaiseen kysymykseen hyvin vastauksia. Haastattelurunko oli hyvin laaja ja se sisälsi kysymyksiä monesta eri näkökulmasta. Haastattelurungon avulla saatiin monipuolisesti vastauksia, mutta samalla voidaan miettiä, ohjasivatko kysymykset liikaa haastateltavia vastaamaan tietyllä tapaa.

Haastateltavat osasivat avata keinoja konkreettisesti ja kertoa, miten nämä käytännössä toteutuvat. TARGET-mallissa mainitaan, että palautetta voidaan antaa tehokkaasta yrittämisestä. Haastateltavat osasivat kuitenkin antaa vielä tarkempia pedagogisia vinkkejä, kuten nimen mainitseminen palautteen annon yhteydessä. Teoriaosiossa mainittiin, että eriyttäminen on tärkeää liikuntatunneilla. Haastateltavat kertoivat eriyttämiseen erilaisia ideoita, kuten alamäkipatja kuperkeikan harjoittelussa tai helposta tehtävästä eteneminen vaikeampaan tehtävään. Haastatteluista selvisi enemmän konkreettisia keinoja verrattuna siihen, että olisi lukenut vain kirjallisuutta. Tämä tutkimus tuo esiin konkreettisia motivointikeinoja, joita jokainen opettaja voi hyödyntää opetuksessaan.

Jatkotutkimusideana voisi olla alueellinen merkitys lasten motivointiin liikuntakasvatuksessa. Pitääkö esimerkiksi pienillä paikkakunnilla motivoida enemmän kuin isoimmissa kaupungeissa? Mielenkiintoista olisi myös selvittää yksittäisen paikkakunnan sisäisiä eroja motiivoinnin kannalta. Usein luokanopettajat opettavat liikuntaa alakoulun puolella. Tämän takia olisi hyvä haastatella samasta aiheesta myös luokanopettajia. Jatkotutkimuksessa voisi myös vertailla luokanopettajien ja liikunnan aineopettajien vastauksia motivointiin liittyen liikuntakasvatuksessa. Tällöin saataisiin myös vastauksia siihen, pitäisikö motivointia käsitellä ylipäättänsä opettajankoulutuksessa enemmän.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että motivointi on nyt ja tulevaisuudessa hyvin tärkeä osa liikuntakasvatusta. Jokainen yksilö ja ryhmä on erilainen. Tämän vuoksi opettajalla kannattaa olla erilaisia motivointikeinoja hallussaan, joita hyödyntää tilanteen mukaan. Tutkimus osoittaa, että liikunnan aineopiskelijoilla on runsas tietämys motivointikeinoista ja he haluavat siihen opetuksessaan panostaa. Motivaation keskeisyys opetuksessa on ymmärretty ja kapteenijaot ovat historiaa. Tämän myötä oppilaille pystytään rakentamaan kannustavia, turvallisia sekä aktiiviseen elämäntapaan kasvattavia liikuntatunteja nyt ja tulevaisuudessa.

Lähteet

Ada, E. N., Cetinkalp, Z. K., Altiparmak, M. E., & Asci, F. H. (2018). Flow Experiences in Physical Education Classes: The Role of Perceived Motivational Climate and Situational Motivation. *Asian Journal of Education and Training*, 4(2), 115-116.

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1172089.pdf>

Baena-Extremera, A., Gomez-Lopez, M., Mar Ortiz-Camacho, M. (2015). Predicting Satisfaction in Physical Education From Motivational Climate and Self-determined Motivation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(2), 210-213. <https://web-p-ebSCOhost-com.ezproxy.utu.fi/ehost/detail/detail?vid=12&sid=d30d3efd-2539-4ea9-b6dd-582204731ccb%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRI#AN=102684727&db=esu>

Bortoli, L., Bertollo, M., Filho, E., Di Fronso, S. & Robazza, C. (2017). Implementing the TARGET Model in Physical Education: Effects on Perceived Psychobiosocial and Motivational States in Girls. *Movement science*. 2-5.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2017.01517/full>

Carr, S., & Weigand, D. A. (2008). Children's Goal Profiles and Perceptions of the Motivational Climate: Interactive Association With Self-Determined Motivation and Affective Patterns in Physical Education. *Journal of Social, Behavioral and Health Sciences*, 2(2), 9. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/children-s-goal-profiles-perceptions-motivational/docview/2839008688/se-2>

Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. (2022). Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Journal*, 34(4), 215–217.

<https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987/78028>

Heikinaro – Johansson, P. & Huovinen, T. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (2., uudistettu painos.) Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja Kirjoita* (15. Painos.) Helsinki: Tammi.

Jaakkola, T. (2017). *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.) PS-kustannus.

Jaakkola, T. (2010) *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu* (1., painos.) Santalahti.

- Laitinen, S. (2021) Pienten lasten motivaatio. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T., & Soini, M. (2007). Motivaatio opetuksessa. Teoksessa: Heikinaro – Johansson, P. & Huovinen, T. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (2., uudistettu painos.) Helsinki: WSOY.
- Mouratidou, K., Grassinger, R., Lytrosygouni, E., Ourda, D. (2022). Teaching Style, Motivational Climate, and Physical Education: An intervention Program for Enhancing Students Intention for Physical Activity. *Physical Educator*, 79(5), 514-517. <https://web-p-ebsecohost-com.ezproxy.utu.fi/ehost/detail/detail?vid=10&sid=d30d3efd-2539-4ea9-b6dd-582204731ccb%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRl#AN=159217165&db=esu>
- Opetushallitus. *Kohti liikunnallista elämäntapaa*. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tehtava> . (Viitattu 3/2024)
- Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf . (Viitattu 3/2024)
- Salo, A., Kajamies, A., Salmela-Aro, K. (2018). *Motivaatio ja oppiminen* (1., painos.) Santalahti.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. (2017). *Mikä meitä liikuttaa* (3., painos.) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos*. Helsinki: Tammi.
- Weeldenburg, G., Borghouts, L., van de Laak, T., Remmers, T., Slingerland, M., & Vos, S. (2022). TARGETing secondary school students' motivation towards physical education: The role of student-perceived mastery climate teaching strategies. *PLoS One*, 17(9), 2-5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274964>

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko

1. Millainen liikunnanopettaja haluat olla?
2. Onko vastaasi tullut tilanteita liikuntatunneilla, joissa on tarvinnut motivoida oppilasta/oppilaita?
 - Kuinka usein?
3. Mikä saa mielestäsi oppilaat innostumaan liikuntatunneilla?
4. Onko liikunnan opintojen aikana tullut vastaan erilaisia motivointikeinoja liikuntatunneille?
 - Millaisia?
5. Millaisia keinoja olet itse käyttänyt motivoidaksesi oppilasta/oppilaita tunnin aikana?
 - Yksittäistä lasta?
 - Koko ryhmää?
6. Kuvitellaan tilanne, että olet 3-luokan liikunnan opettajana. Vastaa seuraaviin kysymyksiin siitä näkökulmasta.
 - a) Mitkä ovat tulevan lukuvuoden merkittävimmät tavoitteesi liikuntatunneillesi?
 - b) Millaisia tehtäviä suunnittelet liikuntatunneillasi?
 - c) Mikä on mielestäsi tehtävien suunnittelussa tärkeintä?
 - d) Miten toimit, jos osa oppilaista osaa kuperkeikan ja osa oppilaista ei millään tahdo oppia kuperkeikkaa kyseisen tunnin aikana?
 - e) Oppilas sanoo, että ei halua osallistua peliin, koska on huono siinä. Miten toimit?
 - f) Miten annat palautetta onnistuneesta kärrynpyörästä entä huonosta yhteistyöstä pelin aikana?
 - g) Miten jaat oppilaita ryhmiin, joukkueisiin tai pareihin?
 - h) Miten toteuttaisit arviointia kolmannen luokan aikana liikunnan parissa?
 - i) Saako oppilaat itse valita/päätätä jotain liikuntatunneillasi?

j) Millaista ilmapiiriä tavoittelet tunneillesi?

Liite 2. Haastattelulupa

Haastattelulupa

Nimi

Yhteystiedot (sähköposti, puhelinnumero)

Tallennetun haastatteluaineiston käyttö lupa

Haastatteluaineisto kerätään kandidaatin tutkielmaan. Tutkimuksen tehtävänä on selvittää liikunnan aineopiskelijoiden näkemyksiä motivointikeinoihin liikuntakasvatuksessa.

Haastattelu toteutetaan kasvotusten ja kesto noin 45 minuuttia. Haastattelut nauhoitetaan.

Haastatteluaineisto käsitellään anonymista ja haastateltavien henkilöllisyydet eivät tule esiin tutkimusraportissa. Haastattelun aineistoa säilytetään enintään 01.06.2026 asti.

Haastateltavan on oikeus keskeyttää haastattelu tai kieltäytyä vastaamasta kysymyksiin.

Haastattelulupa toimii todisteena siitä, että haastatteliija on saanut haastateltavilta

suostumuksen haastatteluun. Haastateltavalla on oikeus perua lupa aineiston käyttöön.

Allekirjoitus

Haastattelijan yhteystiedot

Kerttu Mäkinen

Kehmak@utu.fi

0442075968

Liite 2. Tietosuojalomake

Tietosuojailmoitus		EU:n yleinen tietosuoja-asetus, artiklat 13 ja 14
Rekisterin nimi	Liikunnan aineopiskelijoiden näkemykset motivointikeinoista liikuntakasvatuksessa	
Rekisterin pitävä	Kerttu Mäkinen Kehmak@utu.fi	
Vastuuhenkilön yhteystiedot	Kerttu Mäkinen Kehmak@utu.fi +358 442075968	
Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste	<p>Tietoja kerätään kandidaatin tutkielmaan aineistoksi. Aineisto kerätään yksilöhaastatteluiden avulla. Haastatteluissa pyritään selvittämään liikunnan aineopiskelijoiden näkemyksiä motivointikeinoista liikuntakasvatuksessa.</p> <p>Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperusteena on</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 a-kohta)</p> <p><input type="checkbox"/> rekisteröity on antanut suostumuksensa henkilötietojen käsittelyyn (suostumus 6 art. 1 e-kohta)</p> <p><input type="checkbox"/> muu mikä _____</p>	
Käsiteltävät henkilötietoryhmät	Rekisteriin talletetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja Tiedekunta, nimi, tutkinto-ohjelma, haastateltavan ääni	
Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät	Tietoja ei siirretä eikä luovuteta tutkimuksen toteuttajalta eteenpäin.	
Tiedot tietojen siirrosta kolmansiin maihin	Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.	
Henkilötietojen säilyttämisaika tai sen määrittämisen kriteerit	Haastatteluaineistot käsitellään anonymisti ja raportista ei selviä haastateltavien henkilötiedot. Aineisto tulee vain tutkimuskäyttöön. Aineistot hävitetään viimeistään 01.06.2026 mennessä. Aineistot ovat tietoturvalisessä paikassa ja niihin on ainoastaan pääsy haastattelijalla.	
Rekisteröidyn oikeudet	Rekisteröidyllä on oikeus pyytää pääsy häntä itseään koskeviin henkilötietoihin sekä oikeus pyytää tietojensa oikaisemista tai poistamista taikka käsittelyn rajoittamista tai vastustaa niiden käsittelyä. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta tieteellisessä tai historiallisessa	

	<p>tutkimustarkoituksessa silloin, kun poisto-oikeus todennäköisesti estää tai vaikeuttaa käsittelyä.</p> <p>Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle. Yhteyshenkilö rekisteröidyn oikeuksiin ja velvollisuuksiin liittyvissä asioissa on Turun yliopiston tietosuojavastaava, yhteystiedot ilmoituksen alussa</p>
Tiedot siitä, mistä henkilötiedot on saatu	Tiedot saadaan tutkittavien haastatteluun antamien vastausten perusteella
Tiedot automaattisen päätöksenteon ml. profiloinnin olemassaolosta	Tietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profiloinnin tekemiseen.