



































































nykynuorison kuntoliikuntaa, joten miksi urheiluseuratkin eivät voisi harkita sen ja vastaavien uusien lajien ottamista ohjelmistoonsa. Lajitarjonta on tänä päivänä sen verran runsasta, että onneksi useimmiten voi valita mieleisensä liikuntamuodon. (Itkonen 1990, 15.)

## **2.7 Syitä liikuntakulttuurin muutokseen**

Liikunnan harrastamisella on selvä merkitys ihmisen psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osalta. Säännöllisesti harrastamalla liikuntaa ylläpidetään vireyttä ja terveyttä ja ehkäistään ennen aikaista vanhenemista. Liikunnan avulla voi monipuolisesti kehittää itseään ja etsiä mielekkäitä vaihtoehtoja työn vastapainoksi vapaa-ajalle. (Koski 1994, 97.) Vuori (2003, 42) jatkaa, että useissa tutkimuksissa on selvitetty, että tärkeimpinä syinä liikuntaan suomalaiset pitävät terveyttä, kuntoa, rentoutumista ja virkistäytymistä. Myös liikunnasta saatavat elämykset, sosiaalinen kanssakäyminen, mahdollisuus päästä toteuttamaan itseään, omassa rauhassa oleminen ja liikuntataitojen hallitseminen nousevat esiin kysyttäessä syitä liikunnan harrastamiseen tänä päivänä. Muista maista suomalaiset erottaa se seikka, että ilmoitamme liikuntaharrastuksen syyksi puhtaan hauskuuden muita maita harvemmin.

Vuori (2003, 95, 98) näkee, että kulttuurisella ympäristöllä on suuri merkitys siihen, kuinka aktiivisesti liikuntaa harrastetaan ja kuinka liikunnalle luodaan edellytyksiä. Kulttuurisella ympäristöllä tarkoitetaan tässä asiayhteydessä sitä, miten ihmiset suhtautuvat liikuntaan, mitkä arvot liittyvät liikuntaan, millaista liikuntaa pidetään arvossaan ja millaiset perinteet liikunnalla on. Liikunnan sosiaalisesti hyvällä asemalla katsotaan olevan selvä yhteys liikunnan positiiviseen maineeseen tänä päivänä. Uuden liikuntalain on nähty johtavan merkittävään poliittiseen muutokseen, jonka ansiosta lasten ja nuorten liikunta sekä aikuisten kuntoliikunta on päässyt kehittymään parempien olosuhteiden muodossa.

Liikuntakulttuurin muutosta voi ymmärtää katsomalla esimerkiksi yhteiskunnan taloudellisia, sosiaalisia ja kulttuurisia tekijöitä. Yhteiskunnan lisääntyvä hyvinvointi on lisännyt liikuntapaikkoja ja harrastusmahdollisuuksia. Kunnat ovat pystyneet rakentamaan ihmisille paikkoja liikkumiseen sekä hyötymään siitä taloudellisesti. Heikentyvän talouden

aikana liikunta on taas joutunut säästöjen kohteeksi. Kunnat ovat joutuneet vähentämään seuroille annettavia avustuksia. (Itkonen 1996, 61.)

Laakso (2003, 17) kirjoittaa, että ihmisten fyysinen aktiivisuus on viimeisen vuosikymmenen aikana vähentynyt selkeästi. Hän näkee yhtenä varteenotettavana syynä yhteiskunnan koneellistumisen, joka on johtanut ihmisten passivoitumiseen. Sama ilmiö näkyy niin aikuisten kuin koululaistenkin keskuudessa. Vuori (2003, 60) jatkaa, että ruumiillisesti raskaiden töiden vähentäminen on ehkä tarkoituksenmukaista jaksamisen ja viihtymisen sekä kulumisen ehkäisyn kannalta, mutta kehitys lienee jo edennyt hieman liian pitkälle. Edelleen lisääntyvä toimistoissa tehtävä työ on nykyisin kirjaimellisesti istumatyötä päivästä toiseen, eikä helpotusta tähän ole näköpiirissä johtuen uusista teknologisista sovelluksista.

Liikunnan terveydellisistä hyödyistä on oltu perillä jo kauan. Tästä huolimatta vasta viime vuosina liikunta on ryhdytty näkemään merkittävänä tekijänä ajatellen kansanterveyttä. Syy tähän kehitykseen on tutkimustiedon lisääntyminen liikunnan monista hyödyistä sekä yksittäiselle ihmiselle että kansanterveydelle. Toinen merkittävä tekijä löytyy tämän päivän elämäntavoistamme: ylipaino on lisääntynyt ja jokapäiväinen liikunta on vähentynyt. Liikunnan määrää on ryhdytty tarkkailemaan kriittisesti samalla tavalla kuin terveyttä. On näet huomattu, että liikunta vaikuttaa positiivisesti kamppailussa sydän- ja verisuonitauteja, syöpiä, diabetesta, yleistä sairastavuutta, työkyvyttömyyttä ja terveydenhuollon kuluja vastaan. (Puska 2003, 5.)

Liikunnan terveydellisiin vaikutuksiin uskomisen onkin tuonut mukanaan myös tekoja. 50 prosenttia miehistä ja kaksi kolmasosaa naisista kertoo yrittäneensä lisätä liikunnan määrää terveyssyihin vedoten edeltäneen vuoden aikana. Muita syitä liikuntakulttuurin positiiviseen muutokseen lienee koulun kaikille oppilaille järjestämä liikunta- ja terveyskasvatus, yhteiskunnallisesti merkittävien kansallisten liikkeiden liikunnallisuus, vankka ja leveä järjestötoiminta sekä suomalaisittain vahvat perinteet ajatellen ikivanhaa tapaa hankkia elanto ja viettää vapaa-aika liikunnan merkeissä. (Vuori 2003, 43.)



Vaikka liikunta on nähty positiivisesti kehittyneeksi ilmiöksi, on olemassa myös tekijöitä, jotka rajoittavat liikunnan harrastamista. Useimmiten liikunnan harrastamista rajoittavaksi tekijäksi ihmiset ovat ilmoittaneet nykyisin ajan puutteen, joka johtuu töistä, opiskelusta ja lasten hoidosta. Myös väsymys, energian puute, kiinnostuksen puuttuminen, ei-liikunnalliset harrastukset ja hieman yllättäen terveydelliset syyt nousevat esiin kysyttäessä rajoittavista tekijöistä. Harvoin esiintyvien vastausten piiriin lukeutuvat varusteiden, välineiden, ohjauksen ja seuran puute sekä liikunnan kustannuskysymykset. (Vuori 2003, 45-46.)

Urheiluseurojen arvot eivät välttämättä vastaa nykynuorison arvoja. Yhteiskunnan modernisoituminen on luonut niin sanotun uuden nuorison. Tämä näkyy siinä, että kulttuurin siirtyminen ei välttämättä tapahdu enää sukupolvelta toiselle. Perinteiset kristilliset arvot ja suomalainen työperinne ynnä muut aikaisemmin tärkeät arvot ovat menettäneet merkitystään. (Puuronen 1991, 79.)

Yhteiskuntamme elää voimakkaassa murroksessa, minkä vuoksi päivittäiseen elämään kuuluva lihastyö ja fyysinen aktiivisuus niin kotona kuin työssäkin ovat vähentyneet huomattavasti. Sama trendi on havaittavissa myös ihmisten vapaa-ajan harrastuksissa. Tämä on johtanut tilaan, jossa liikunnan edistämiseksi kaikilla osa-alueilla on suuri tilaus. Suomessa ja muualla maailmalla on olemassa kokemuksia, jotka osoittavat, että liikunnan menestyksellinen edistäminen yksilön, ryhmän, yhteisön ja koko väestön kannalta on vaikea haaste. Tämä kuulostaa erikoiselta, koska liikunta kuitenkin on yksi ihmisen perustoiminnoista, jota luulisi olevan helppo toteuttaa edes jossakin muodossa ja vaikka minkälaisissa olosuhteissa. (Vuori 2003, 10.)

Työyhteisöt ovat omalta osaltaan vaikuttaneet liikuntakulttuuriin positiivisesti. Työnantajalla on hyvä syy edistää työntekijöidensä liikkumista, sillä liikunnan lisääntymisen uskotaan johtavan työntekijöiden tyytyväisyyteen positiivisella tavalla, lisäävän heidän työhalukkuuttaan, työtehoa, sitoutumista työhön ja yhteisöön sekä vaikuttavan positiivisesti henkilökunnan pienempään vaihtuvuuteen. Työnantajat uskovat myös, että edistämällä työntekijöidensä liikkumista sekä työ- että vapaa-ajalla, sairauksien ja sitä myötä poissaolojen esiintyvyys vähenee. Kaikesta tästä koitunee työnantajalle säästöjä, ja kaiken mennessä hyvin säästää työnantaja liikunnan avulla enemmän kuin mitä

hänellä menee siihen, että tarjoaa työntekijöilleen liikuntapalveluita tai mahdollisuutta liikkumiseen joko työ- tai vapaa-ajalla. (Vuori 2003, 163.)

Vaikka liikunnan edistäminen on ajankuvamme mukainen tavoite, liittyy siihen monia haasteita. Liikunnan edistämisen esteenä nähdään muun muassa asiat, jotka liittyvät käyttäytymiseemme sosiaalisissa tilanteissa. Yksilön ja yksilöiden sekä ympäristön ja ympäristöjen välillä voi esiintyä tekijöitä, joskus syvällekin juurtuneita sellaisia, jotka vaikuttavat haitallisesti liikunnan edistämiseen. Näiden syiden vuoksi liikuntaa ja sen kehittämistä saatetaan vältellä kertaluontoisesti tai jatkuvasti. (Vuori 2003, 10-11.)

Jotkut tutkimukset kertovat liikuntaharrastusten lisääntyneen viimeisimpien vuosikymmenien saatossa. Tähän sisältynee yliarviointia, sillä ihmiset ovat pikku hiljaa alkaneet laskea kävelyn muine kevyempine liikuntaharrastuksineen liikunnaksi. Näitä kevyempiä liikuntamuotoja ei ennen mainittu erikseen liikunnaksi. Samasta syystä suomalaiset saattavat sijoittua hieman liiankin hyvin kansainvälisissä liikuntatutkimuksissa. (Vuori 2003, 37.)

## **2.8 Tulevaisuuden näkymiä liikuntakulttuurin muutokseen**

Liikuntakulttuurin muutoksesta on puhuttu todella paljon. Muutoksen turvin voidaan perustella kaikkia niitä kehitysalueita ja painotuksia, joita liikunnan alueella tehdään tai on aikomus tehdä. Eri lajiryhmät ja seurat löytävät perusteluja omille ideoilleen liikuntakulttuurin muutoksesta katsomallaan tavalla. (Itkonen & Nevala 1991, 105.)

Liikuntakulttuuri on pirstoutumassa eri osa-alueisiin; kilpaurheilu, kaupallinen liikuntakulttuuri, kansanliikunta ja vaihtoehtoinen liikuntakulttuuri on vasta alkusoittoa muutoksesta. Jatkossa nousee myös kysymys siitä, kuinka paljon yleinen kulttuurinen muutos näkyy tulevaisuudessa liikuntakulttuurissa. (Itkonen & Nevala 1991, 105.)

Aikaisemmin urheilun kiinnostuksena ovat olleet ennätykset ja voitot, ja katsojien mielenkiinto on kohdistunut niihin. Nykyisin lieveilmiöt, ylenmääräinen kaupallisuus, doping ja urheilijoiden välineellistäminen nostetaan ihmisten tietoisuuteen kilpailun

tulosten ohella. Yksilön oma mielenkiinnon suuntaus vaikuttaa siihen, kuinka ja missä valossa hän tarkastelee urheilua. Yhteiset arvot ovat alkaneet hälventymään urheilun saralla. (Itkonen & Nevala 1991, 105.)

Nykyisin visuaalisuuden korostaminen näkyy yhä selvemmin urheilussa ja liikunnassa. Huippu-urheilu voidaan rinnastaa käyttötavaraan, jossa urheilijat ovat pelinappuloita. Urheilua kaupataan harkituin keinoin. Visuaalisuus korostuu myös tavallisen kuntoilijan harrastuksissa. Kuntoilija pukee itselleen tyylikkää asusteita ja muokkaa kehoaan ihanteellisiin mittasuhteisiin. Kuntoilija ei siis tyydy pelkkään liikuntaharrastukseen, vaan esiin nousee nykyiset urheilun ihanteet. (Itkonen & Nevala 1991, 105-106.)

Nykypäivän ihminen on miltei kaiken nähnyt ja välinpitämättömyys huokuu ihmisistä asioita tarkastellessa. Urheilun tuleekin tarjota liioiteltuja aistivaikutelmia, keinoelämyksiä ja riskin ottamista. Esimerkiksi iltapäivälehtien otsikoissa näkyy liioittelu ja sensaationhakuisuus, jotta ihmiset kiinnostuisivat otsikoista ja lukisivat niitä. (Itkonen & Nevala 1991, 106.)

Kulttuurisen ja taloudellisen pääoman näyttäminen on vahva osa kuntoliikuntaa. Lajivalinnoillaan ihminen viestittää muille hänen omia taloudellisia voimavarojaan. Urheilussa menestyminen ei ole itsessään tärkeää, vaan mahdollisuus harrastaa viestittää jo paljon. Uusien lajien, joita syntyy hurjaa vauhtia, saralla kilpailu harrastajista ja tukirahoista on kovaa. Pyyteettömät seuratyöntekijät alkavat olla harvinaisia. Maassamme on vielä kuitenkin tilanne, jossa vapaaehtoisuuteen seuratoiminta on suuri voimavara, jota kannattaa vaalia. (Itkonen & Nevala 1991, 106-107.)

Kuten muuallakin yhteiskunnassa myös liikuntakulttuurissa joudutaan kohtaamaan ja ratkaisemaan samanlaisia ongelmia kuin muussakin niin sanotussa normaalissa elämässä. Nimittäin syrjintä ja syrjäytyminen ovat nykyisin osa liikunta- ja urheilukenttien valitettavaa todellisuutta. Syrjäytymiseen vaikuttavat niin sosio-kulttuuriset kuin taloudellisetkin syyt. Talous määrittää usein sekä yksilöiden osallistumismahdollisuuksia liikuntaan että yhteisöjen järjestämän liikuntatarjonnan laajuuksia. Harrastusten kallistuessa koko ajan osa kansalaisista ei pysty heikon taloudellisen tilanteensa myötä

käyttämään liikuntapalveluja. Näin yhteiskunnasta syrjäytymisen huoli ulottuu myös liikunnan ja urheilun alueelle. (Itkonen & Sänkiaho 2000, 205.)

Kaikesta tästä tulevaisuuden suunnasta huomaa, että liikunta on kiinteä osa kulttuuria. Jos yleisessä kulttuurissa tapahtuu muutoksia, ne heijastuvat myös liikuntakulttuuriin. Tänä päivänä liikuntaa arvostetaan suuresti. Ihmiset asettavat urheilulle odotuksia oman kiinnostuksensa mukaan, mikä tuottaa vaikeuksia liikuntajärjestöille ja urheiluseuraverkostolle. Liikuntapiireissä tulisi käydä rakentavaa keskustelua liikunnan uudesta asemasta, jotta nähtäisiin selvemmin kansalaisten oikeat tarpeet ja odotukset liikunnan suhteen. Samalla nähtäisiin, mikä liikunnan osalta on keskeistä ja pysyvää. Rakentavan keskustelun myötä kasvatus liikunnan avulla tulisi nostaa tärkeään asemaan. (Itkonen & Nevala 1991, 106-107.)

Erilaisia tutkimuksia on ilmestynyt runsaasti 1970-luvun alkupuolelta tähän päivään saakka suomalaisten liikuntaharrastuksista. Niiden perusteella on syntynyt melko vankka käsitys ihmisten liikuntatottumuksista. Arviolta puolet suomalaisista harrastaa jotain liikuntaa säännöllisesti. Määrä on kaksinkertaistunut sitten 1970-luvun alun ja tahti näyttää olevan edelleen kiihtyvää. Syitä lisääntyneeseen liikuntaharrastukseen voi olla monia: taloudelliset edellytykset, vapaa-ajan lisääntyminen, tehokas tiedottaminen, keventynyt työ, liikuntapaikkojen ja eri harrastusmahdollisuuksien lisääntyminen, oman terveyden ja toimintakyvyn aktiivisempi huomioiminen sekä kansainväliset virtaukset, joiden mukaan urheilu on muodikasta ja ihailtavaa. (Laakso 1992, 9-10.)

Nuorisolla aktiivinen ja tehokas liikunta liittyy monesti liikunnalliseen harrastuneisuuteen urheiluseuratasolla tai sitten omaehtoisesti. Tänä päivänä lasten ja nuorten liikunta on muuttunut sellaiseksi arjen tasolla, että sydämen syke ei tahdo enää nousta kunnolla ja riittävästi. Siksi olisi ensiarvoisen tärkeää, että nuoriso löytäisi itselleen sellaisen liikuntaharrastuksen, jonka voisi tuntea omakseen. Tämän mieluisan harrastuksen parissa lapsi tai nuori saisikin todennäköisesti riittävästi liikuntaa, joka olisi sen verran tehokasta, että liikuntasuosituksiset täyttyisivät. (Heinonen ym. 2008, 20.)

Valtion liikuntaneuvoston (2001) mukaan tulevaisuuden tavoitteena on kohentaa terveyttä edistävän liikunnan olosuhteita lisäämällä paikallisten asianomaisten eli pääasiassa kuntien rahallisia edellytyksiä sekä liikunnallista osaamista ja muita vastaavia toimintaedellytyksiä. Eritoten tulisi kehittää aikuisten jokapäiväisen elinympäristön olosuhteita, jotta arkiliikunta ja monipuoliset harrastusmahdollisuudet olisivat yhä useamman saatavilla.

Liikuntakulttuuri toimii osittain yhteiskunnan tukipanosten eli taloudellisten resurssien, liikuntaympäristöjen luomisen ja tietotaidon varassa. Kestävän kehityksen ja yhteiskunnan tuen varmistamiseksi liikunta tarvitsee tehtävilleen yleisen yhteiskunnallisen hyväksynnän. Nimittäin yhteiskunta on valmis tukemaan liikuntakulttuurin kehittämistä sitä enemmän, mitä paremmin se edistää yhteiskunnan yhteistä hyvinvointia. Eli liikuntakulttuurilla on oltava vankka moraalinen perusta ja tavoitteet ja tuotokset, jotka edistävät yleistä hyvinvointia. (Miettinen 2000, 20.)

### 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Kandidaatintutkielmani tutkimustehtävä oli tehdä katsaus liikuntakulttuuriin ja sen muutokseen. Nyt siis pro gradu-työssäni jatkan tästä eteenpäin aihetta syventäen. Tutkielmassani ei tarvitse puhua enää pelkästä katsauksesta, sillä pyrin tekemään katsausta laajemman selvityksen tutkittavasta aiheesta. Kysymykset, jotka ohjaavat tutkimustehtävää, ovat: millaista oli liikuntakulttuuri Suomessa vuosikymmeniä sitten, miten liikuntakulttuuri on muuttunut, mitkä seikat ovat johtaneet liikuntakulttuurin muutokseen, mikä on kilpaurheilun, urheiluseuratoiminnan ja urheiluorganisaatioiden rooli ja miltä tulevaisuuden liikuntakulttuuri näyttää. Tutkimuksen empiirisenä tehtävänä on tarkastella Kankaanpään kansakoulun opetussuunnitelmia vuosina 1900-1973 sekä valtakunnallisia opetussuunnitelmia vuosina 1985-2004 ja peilata sitä, miten liikuntakulttuurin kehitys ja muutokset näkyvät niissä. Päädyin toteuttamaan tutkielmani vanhoja dokumentteja tarkastelemalla, sillä koin tämän parhaaksi menetelmäksi saadakseni luotettavaa ja objektiivista tietoa aiheesta. Pro gradu-tutkielmassani pyrin löytämään vastauksen näihin kysymyksiin kirjallisuuskatsauksen ja aiempien tutkimusten pohjalta sekä lisäksi tutkin myös opetussuunnitelmia ja erilaisia vanhoja dokumentteja Kankaanpään kaupunginarkistosta liittyen liikuntaan kouluissa. Opetussuunnitelmat ja erilaiset dokumentit kertovat minulle omaa kieltään sen hetkisestä liikuntakulttuurista ja jopa koko ympäröivästä yhteiskunnasta.

Tutkimusaineistoni on ollut pitkälti teoreettinen koostuen useista kirjallaisista ja artikkeleista. Sain kuitenkin idean tutustua nykyisen asuinpaikkakuntani Kankaanpään kaupunginarkistoon, josta löysin todella vanhoja opetussuunnitelmia, koulujen päiväkirjoja, raportteja, tarvike- ja välineluetteloja sekä muita dokumentteja. Kyseisiä

materiaaleja hyödyntäen sain arvokasta ja todenmukaista tietoa siitä, millaista liikuntakulttuuri on ollut kouluissamme ennen vanhaan. Vertailen näitä vanhoja dokumentteja nykyaikaan ja pyrin tulkitsemaan, miten liikuntakulttuuri on muuttunut.

Aiheeni on melko laaja, enkä halua rajata sitä kovin tarkkaan. Perustelen tätä myös sillä, että liikuntakulttuuriin taustalla vaikuttaa niin moni asia, että tutkimukselle on tärkeää luoda laaja ja monia asioita huomioonottava teoriaosuus.

Tässä tutkielmassa jatkan ja laajennan kandidaatintutkielman teoriaosuutta ja perehdyn tarkemmin liikuntakulttuurin muutokseen koulussa ja opetussuunnitelmissa. Tarkemmin sanottuna tutkin, tarkastelen ja vertailen opetussuunnitelmia sekä kouluun, liikuntaan ja niiden historiaan liittyviä dokumentteja, minkä avulla minulle on selvinnyt lisätietoa kunkin ajanjakson liikuntakulttuurin olemuksesta sekä liikuntakulttuuriin taustalla vaikuttavista asioista.

Työni on luonteeltaan kasvatushistoriallinen tutkielma, koska empiirisenä aineistona toimivat opetussuunnitelmat ja muut dokumentit, kuten päiväkirjat. Tukeudun vahvaan teoriaosioon, historiakatsaukseen, opetussuunnitelmiin ja vanhoihin dokumentteihin ja asiakirjoihin. En pitänyt valloilla olevaa haastattelututkimusta tarpeellisena. Mietin, että jos olisin tehnyt haastattelututkimuksen, minun olisi pitänyt haastatella jo suhteellisen iäkkäitä liikunnan parissa rutinoituneita henkilöitä, jotta saisin kattavia ja luotettavia vastauksia kysymyksiini, jotka etsivät vastauksia jopa vuosisadan takaa. Esimerkiksi nelikymppinen opettaja ei pystyisi kertomaan liikuntakulttuurista valideja asioita kuin kahden tai korkeintaan kolmen vuosikymmenen takaa. Lisäksi yksittäisen henkilön mielipiteet ovat vain hänen mielipiteitään, enkä etsi tässä tutkimuksessa varsinaisesti yksittäisten ihmisten kokemuksia tai näkemyksiä asioista. Lisäksi olisi vaikeaa valita juuri ne henkilöt, joiden ajatuksilla olisi painoarvoa enemmän kuin muiden ajatuksilla. Etsin paremminkin isoa ja laajaa kuvaa maamme liikuntakulttuurista, minkä näen löytäväni objektiivisimmin historian, kirjallisuuden ja erilaisten dokumenttien, kuten opetussuunnitelmien ja päiväkirjojen kautta.

Kuitenkin laadullinen tutkimus on avoin ja luova tutkimustapa, jossa ei ole yhtä oikeaa muotia, jonka mukaan tutkimus tulisi toteuttaa. Kvalitatiivinen tutkimus tuntee useita erilaisia tiedonhankinnan strategioita. Minä hyödynnän nyt tätä laadullisen tutkimuksen luovaa mahdollisuutta. Kvantitatiivista tutkimusta en oikeastaan edes harkinnut, sillä en nähnyt sitä oikein mitenkään mahdollisena tapana tutkia tätä aihetta.

Tätä tutkimusta tehdessäni olen etsinyt kiinnostavia ja aiheeseen liittyviä kirjallisuuslähteitä ja dokumentteja kasapäin, ja etsinyt niistä vastauksia tutkimusongelmiini. Mitä enemmän lähteitä olen tarkastellut, sitä enemmän minulle on alkanut hahmottumaan, mistä liikuntakulttuurin muutoksessa on ollut kyse. Olen pyrkinyt löytämään syitä ja seurauksia ja analysoimaan lukemaani.

### **3.1 Laadullinen tutkimus**

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on kiinnostunut todellisen elämän kuvaamisesta. Lähtökohtana tässä tutkimusmuodossa on ajatus todellisuuden moninaisuudesta. Tämä tarkoittaa sitä, että todellisuus on kokonaisuus, eikä sitä voi tutkimuksissa pilkkoa osiin. Todellisuudessa erilaiset tapahtumat muokkaavat toinen toisiaan, ja juuri siksi todellisuudesta löytyy monenlaisia suhteita. Laadullisen tutkimuksen tutkimuskohdetta pyritäänkin tutkimaan niin kokonaisvaltaisesti kuin mahdollista, jotta todellinen elämä pääsee esille. Lähtökohtaista laadulliselle tutkimukselle on myös ajattelu tutkijan arvolähtökohdista. Tutkija ei voi sivuuttaa omia arvolähtökohtiaan, sillä niiden avulla tutkija muovaa tutkittavaa ilmiötä ja sen ymmärtämistä. Tämä tarkoittaa sitä, että objektiivisuutta ei pystytä saavuttamaan aivan perinteisessä mielessä, koska tutkija itsekin on osa tutkimustaan ja tutkimaansa ilmiötä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei ole tarkoituksena todentaa jo olemassa olevia väittämiä, vaan paljastaa tosiasioita. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2007, 156–157.)

Tyypillisiä piirteitä laadulliselle tutkimukselle on listattu Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran teoksessa Tutki ja kirjoita (2007). Ensiksi kuvataan tutkimuksen luonnetta, jota luonnehditaan kokonaisvaltaiseksi tiedonhankinnaksi. Aineisto kerätään yleensä luonnollisissa ja aidoissa tilanteissa. Lisäksi tiedon keräämisestä kerrotaan, että laadullinen



tutkimus suosii ihmistä tiedonkeruun instrumenttina. Syy tälle on se, että tutkija luottaa enemmän omiin havaintoihinsa kuin mittavälineiden kertomaan tietoon. Teoksessa mainitaan myös, että laadullisessa tutkimuksessa suositaan induktiivista analyysia, joka tarkoittaa sitä, että aineistoa pyritään kuvaamaan ja tulkitsemaan mahdollisimman monipuolisesti ja yksityiskohtaisesti. Perinteisesti aineistonkeruussa suositaan laadullisia metodeja, joissa tutkittavien ääni pääsee kuuluviin. Perinteisistä aineistonkeruutavoista mainittakoon esimerkiksi teemahaastattelu ja osallistuva havainnointi. Tyypillistä kvalitatiiviselle tutkimukselle on lisäksi valita tarkoituksenmukainen tutkimusjoukko. Itse tutkimussuunnitelma muotoutuu laadullisessa tutkimuksessa koko ajan tutkimusta tehdessä, jolloin tutkimus saadaan etenemään joustavasti. Tärkeänä voidaan myös nähdä se, että tapauksia käsitellään ainutlaatuisina.

Laadullista tutkimusta voidaan kuvailla myös tieteen historian kautta. Tätä kautta määriteltäessä laadullista tutkimusta voidaan kuvailla myös ymmärtäväksi tutkimukseksi. Jotakin ilmiötä voidaan joko selittää tai ymmärtää, ja näin syntyykin erottelu selittävän ja ymmärtävän tutkimuksen välille. Tieteen historian jaottelua ja eroja voidaan lisäksi selittää muun muassa ihmiskäsityksen ja tiedon luonteen valossa. Laadullisen tutkimuksen traditio on aristoteelinen näkemys, jonka mukaan ihmisen toiminta on subjektiivista, ja tämän vuoksi sitä ei voi rinnastaa luonnon toimintaan. Galileinen näkemys puolestaan on lähtökohtana määrälliselle eli kvantitatiiviselle tutkimukselle. Sen mukaan inhimillinen toiminta on rinnastettavissa luonnon toimintaan ja tästä syystä sitä voidaan tutkia objektiivisesti. Aristoteelisessa näkemyksessä toiminnan aiheuttajana nähdään subjektin omat aikomukset ja päämäärät. Galileisessa näkemyksessä taas inhimillistä toimintaa selitetään subjektin ulkopuolisilla tekijöillä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 27-29.)

### **3.2 Sisällönanalyysi**

Aineiston analyysitavat voidaan jakaa karkeasti selittämiseen ja ymmärtämiseen. Selittämiseen pyrkivässä analyysitavassa käytetään usein tilastollista analyysia, kun taas ymmärtämiseen pyrkivässä analyysitavassa laadullista analyysia. (Hirsjärvi ym. 2007, 216-220). Analyysitapoja voidaan jakaa myös aineistolähtöiseen ja teorialähtöiseen. Aineistolähtöisessä analyysissä tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen

kokonaisuus. Kyseisessä analyysissä analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimusongelman mukaisesti. Teorialähtöinen analyysi puolestaan nojaa johonkin tiettyyn teoriaan ja malliin. Tutkimuksessa kuvaillaan jokin tietty malli ja sen mukaan määritellään muun muassa tutkimuksen kiinnostavat käsitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95-99.) Pääperiaatteena pidetään aina sitä, että valitaan analyysitapa, joka tuo parhaimman vastauksen tutkimusongelmaan. Laadullisen aineiston tyypillisimpiä analyysitapoja ovat muun muassa teemoittelu, tyypittely, sisällönerittely, diskurssianalyysi ja keskusteluanalyysi. (Hirsjärvi ym. 2007, 219.)

Sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida erilaisia dokumentteja. Dokumentteiksi lasketaan ainakin kirjat, artikkelit, päiväkirjat, kirjeet, haastattelut, puheet ja keskustelut. Kuten siis huomata saattaa, sisällönanalyysi on hyvin laajasti käytettävissä oleva analyysimenetelmä. Kyseisellä analyysimenetelmällä pyritään tekemään tutkittavasta ilmiöstä yleinen ja tiivistetty kuvaus. Huomioitavaa on se, että sisällönanalyysin avulla aineisto saadaan ainoastaan järjestetyksi johtopäätöksien tekoa varten. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103-104.)

Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa dokumenttien sisältöä yritetään kuvata sanallisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91). Laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysin voi tehdä kolmella eri tavalla. Induktiivisessa eli aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä edetään yksittäisestä yleiseen ja tutkimusaineistosta pyritään tekemään teoreettinen kokonaisuus. Deduktiivinen eli teorialähtöinen sisällönanalyysi etenee taas yleisestä yksittäiseen. Siinä analyysia ohjaa joku jo aiemmin tunnettu ja aineisto nojaa aikaisemmin luotuun viitekehykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–98.) Teoriaohjaava analyysi taas perustuu siihen, mitä tutkittavasta asiasta on jo ennalta tiedetty. Aineiston hankintatapa on vapaa, eli teoriaosa ei sanele sitä, millaisia aineistonhankintametoodeja tulisi käyttää. Myös käsitteistö, jota käytetään, on jo etukäteen tiedossa. (Tuomi & Sarajärvi, 99, 117.)

Laadulliseen analyysiin sisältyy kaksi vaihetta; havaintojen pelkistämisen ja arvoituksen ratkaisemisen. Kyseinen erottelu voidaan tehdä ainoastaan analyttisesti, sillä käytännössä ne aina tukeutuvat toisiinsa. Havaintojen pelkistämiseen sisältyy kaksi osaa. Ensinnäkin aineistoa tarkastellaan aina tietystä teoreettis-metodologisesta näkökulmasta ja huomiota kiinnitetään ainoastaan siihen, mikä on tärkeätä viitekehyksen ja kulloisenkin

kysymyksenasettelun kannalta. Aineistona oleva tekstimassa tai kuva-aineisto tiivistyy joka tapauksessa hieman helpommin hallittavaksi määräksi erilaisia havaintoja. (Alasuutari 2011, 39–40.)

Empiirisestä aineistosta yritetään löytää vihjeitä merkitystulkintojen ja koko arvoituksen ratkaisemiseksi. Arvoituksen ratkaisemisen vaiheessa usein esille nousevat uudet kysymyksenasettelut johtavat taas uuteen osien operationalisointiin ja pelkistämisen vaiheisiin. Tämän lisäksi monesti viitataan tilastotietoihin ja muihin tutkimuksiin ja teoriaan. Mitä enemmän arvoitusta ratkaistaessa käytetään ratkaistavana olevaan mysteeriiin liittyviä vihjeitä, sitä paremmin itse tutkija kuin myös lukija voivat luottaa ratkaisun olevan mielekäs sen sijaan, että se olisi vain yksi monista mahdollisista. Tieteellisellä tutkimuksella ei voida kuitenkaan koskaan saavuttaa sataprosenttista varmuutta. (Alasuutari 2011, 46–48.)

Tässä Pro gradu -työssäni analyysitapana toimii myös edellisessä kappaleessa esittelemäni sisällönanalyysi. Olen siis pyrkinyt analysoimaan useita erilaisia kirjoja, artikkeleja, dokumentteja, kuten päiväkirjoja ja opetussuunnitelmia. Olen pyrkinyt tekemään tutkittavasta aiheestani yleisen ja tiivistetyn kuvauksen. Sisällönanalyysin avulla olen pyrkinyt saamaan aineiston järjestetyksi sellaiseksi, että siitä on johdonmukaista ryhtyä tekemään järkeviä johtopäätöksiä. Seuraavassa esitän näytteen siitä, miten aineistoa on analysoitu.

Esimerkki:

1980-luvulta tultaessa aikuisväestön liikuntaharrastaminen kuulumatta johonkin seuraan on lisääntynyt. Omatoiminen liikkuminen on lisääntynyt. Autonominen liikuntakulttuuri, eli seurojen ulkopuolinen liikkuminen, on saanut selvästi jalansijaa. (Itkonen 1996, 24.) Vaikka omatoiminen liikunta on saanut jalansijaa Suomessa, on liikunnan harrastaminen myös urheiluseuroissa lisääntynyt viimeisen 30 vuoden aikana (Rajala ym. 2010, 3-4).

Yllä mainittua tekstiä analysoidessani aloitan siitä, että tiivistän lukemani omalle kielelleni esimerkiksi näin: ”Muutaman viime vuosikymmenen aikana aikuisten omatoiminen liikunta on lisääntynyt. Seurojen ulkopuolinen liikkuminen on siis lisääntynyt. Omatoimisen liikunnan lisääntymisestä huolimatta myös liikkuminen urheiluseuroissa on lisääntynyt.”

Seuraavaksi analysoin, mistä tämä teksti kertoo, ja yritän kertoa asiasta olennaisen ja nähdä jopa hieman tekstin taakse. Järkeilen myös tekstiä suhteessa aiemmin lukemaani ja huomioimaani ja liitän siis uutta tietoa tavallaan vanhan sekaan. Johtopäätöksiin voisin kirjoittaa siis vaikka näin: ”Muutaman viime vuosikymmenen aikana aikuisten omatoiminen liikunta urheilu- tai liikuntaseurojen ulkopuolella on lisääntynyt. Syyksi tähän näen useita kirjallisuuslähteitä tutkittuani ja analysoituani muun muassa sen, että liikunnasta on vähitellen tullut koko kansan harrastus, eikä se ole vain ylempiossaisten ohjattua huvittelua, kuten useampi vuosikymmen takaperin. Lisäksi liikunnan terveysvaikutuksista on tullut niin paljon positiivisia tutkimustuloksia, että ihmiset ja koko yhteiskunta suhtautuu liikuntaan nykyisin varsin positiivisesti, mikä osaltaan lisää omatoimista ja liikuntaseurojen ulkopuolista liikuntaa. Samaan aikaan liikunnan harrastaminen on lisääntynyt kuitenkin myös urheiluseuroissa. Tämän selittää muun muassa se, että uusien lajisovellusten myötä urheilu on kehittynyt varsin nopeasti, ja tällä on ollut vaikutusta urheilun organisaatiokehitykseen. Pienten seurojen perustaminen on siis ollut vilkasta viime aikoina, mikä on johtanut siihen, että yhä useampi ihminen kuuluu johonkin liikunta- tai urheiluseuraan. Yhtenä merkittävänä asiana, mikä ylipäätään on lisännyt liikkumista, voidaan mainita se, että nykyisin ihmiset laskevat liikunnaksi sellaisetkin asiat, jotka aiemmin olivat arkista elämää tai työtä. Hyvänä esimerkkinä tästä toimii vaikkapa kävely, siivoaminen, marjastus jne.”

Edellä yritin avata sitä, miten aineistoanalyysiä teen. Poimin teksteistä aiheeni kannalta kiinnostavat tai tärkeät osat ylös, pyrin muuttamaan ne omalle kielelleni ja hieman pelkistämään niitä, ja sen jälkeen pohtimaan, mistä tekstissä todella oli kyse. Lisäksi yritän pohtia, mitkä asiat ovat vaikuttaneet lukemaani faktaan, eli mitkä asiat tekstin takana ovat syynä, ja mitä voi olla seurauksena. Yritän siis sisällönanalyysiä tehdessäni pohtia koko ajan lukemaani ja vertailla sitä siinä valossa, minkä koko teoria-aineistoni on minulle luonut jo ennestään.

### 3.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkielmani luotettavuutta olen pohtinut muun muassa laadullisen tutkimuksen piirissä usein kritisoitujen validiteetin ja reliabiliteetin käsitteiden avulla. Näiden käsitteiden nähdään yleensä palvelevan vain määrällisen tutkimuksen tarpeita, mutta tutkielmassani ne antoivat tukea luotettavuuden arviointiin. Validiteetin osalta voin todeta tutkielmassani tutkineeni sitä, mitä olin alun perin luvannutkin eli liikuntakulttuurin muutosta. Reliabiliteetti toteutuu tutkielmassani siltä osin, että tutkielma on toteutettavissa toisen tutkijan toimesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136.) Tämän mahdollistaa kaikkien saatavilla olevat viralliset asiakirjat, opetussuunnitelmat ja muu aineisto. Edellä mainittujen lisäksi luotettavuutta lisää se, että aineistossani ei ole yksittäisten ihmisten mielipiteitä tai tulkintoja vaan aineisto koostuu valtakunnallisista ja kunnallisista asiakirjoista.

Kaupungintalon arkistoista löysin muun muassa koulujen päiväkirjoja 1800-luvun lopulta lähtien, koulujen väline- ja tarvikeluetteloja ja runsaasti erilaisia dokumentteja ja asiakirjoja aina kansakouluajoilta lähtien. Käytin parhaani mukaan Kankaanpään kaupunginarkistoa apunani, jotta saisin pro gradu-tutkielmastani monipuolisemman, kattavamman ja luotettavamman. Kaupunginarkiston dokumentteja tutkimalla pääsen aidosti erittäin läheltä tarkastelemaan sitä, mitä liikuntakulttuuri on ihan oikeasti ollut maamme historiassa. Dokumenttien hyvänä puolena näen sen, että ne kertovat faktaa menneisyydestä, eikä kyseessä ole jonkun kirjoittajan tai tutkijan näkemys, kuten joissakin tutkimuksissa tai kirjallisuuslähteissä voi olla.

Vaikka olen valtakunnallisten opetussuunnitelmien lisäksi tutkinut paikallisen tason opetussuunnitelmia, ovat ne kuitenkin johdettu valtakunnallisista opetussuunnitelmista ja komitean mietinnöistä. Tämän osoittaa muun muassa Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma vuodelta 1952-1953, jonka kannessa komeilee teksti: ”noudatetaan kansakoulun opetussuunnitelmakomitean mietintöä nro 2.” Lisäksi nämä kunnalliset opetussuunnitelmat on hyväksytetty kansakoulun tarkastajien päätöksellä, mikä tekee asiakirjoista luotettavia tutkimukseni kannalta.

Hyvänä esimerkkinä edellisestä toimii myös lukuvuoden 1958-1959 opetussuunnitelma, jossa lukee näin: ”Tämän lomakkeen ovat kouluhallituksen määräämän kaavan ja Kansakoulun opetussuunnitelmakomitean 2. mietinnön (kom.miet. numero 3/1952) perusteella laatineet kansakoulun tarkastajat O.I. Laine ja Eero Solala.”

## 4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä kappaleessa tarkastelen tutkimusaineistoani, johon kuuluvat liikunnanopetusta koskevat dokumentit, asiakirjat ja opetussuunnitelmat. Tutkimusaineistossa on sekä kunnallisia että valtakunnallisia dokumentteja. Tämä johtuu siitä, että toisaalta valtakunnallisia opetussuunnitelmia ei ollut saatavillani tämän enempää ja toisaalta taas kunnallisia asiakirjoja löytyi erityisen hyvin, ja ne olivat tarkkoja, joten halusin hyödyntää niitä. On huomioitava, että kunnalliset opetussuunnitelmat pohjautuvat valtakunnallisiin, ja ne on järjestäen johdettu joko valtakunnallisista opetussuunnitelmista tai komiteamietinnöistä, joten näin ollen ne antavat luotettavaa tietoa koululiikuntakulttuurista lähes siinä missä valtakunnallisetkin. Oikeastaan kunnalliset dokumentit ovat valtakunnallisia tarkempia. Lisäksi kunnalliset asiakirjat opetussuunnitelmineen oli hyväksytty valtakunnallisen opetussuunnitelmakomitean ja kansakoulun tarkastajien päätöksellä, mikä lisää niiden luotettavuutta ja käyttökelpoisuutta.

### 4.1 Opetussuunnitelmat liikunnan osalta ennen sotiamme

Vanhin löytämäni dokumentti, jossa mainittiin tuon ajan liikunnanopetuksesta, kertoo, että voimistelua olisi ollut vain kaksi tuntia per viikko (Wihteljärven kansakoulun päiväkirja 1893-1896). Reilu sata vuotta takaperin koulua käytiin kuutena päivänä viikossa, mikä käy ilmi vanhasta lukujärjestyksestä lukuvuodelta 1901-1902, jonka mukaan myös lauantai on ollut aivan normaali koulupäivä. Lukujärjestys osoittaa, että liikuntaa on ollut tähän aikaan kolmena päivänä viikossa yksi tunti kerrallaan. Tosin liikunnasta ei puhuttu liikuntana,

vaan oppiaineen nimi oli voimistelu. (Luku- ja työjärjestys Kankaanpään kirkonkylän kansakoulusta 1901-1902)

Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun opetusohjelma (1904-1905) kertoo, että reilu sata vuotta takaperin liikunnassa, tai kuten ajan henkeen kuuluisi sanoa, voimistelussa käytettiin oppikirjoja. Nämä oppikirjat olivat Elin Kallion ja Ivar Vilskmanin käsikirjat voimistelussa. Tyttöjen voimistelussa tunti-ohjelmat muodostettiin Kallion Naisvoimistelun käsikirjan mukaan. Liikkeet tuli järjestää tasaisesti, jotta ruumiin kaikki lihakset kehittyisivät sopusuhtaisesti. Poikien voimistelun tuntiohjelmat taas tuli muodostaa Vilskmanin mukaan. Muita tämän ajan teoksia, joita voimistelutunneilla käytettiin, olivat muun muassa leikkitunneilla käytetty Anni Collanin kirjoittama Laululeikkejä, Elin Kallion kirjoittama Kansan lasten leikkikirja sekä Olga Lönnbohmin Laululeikkejä (Kankaanpään kunnan kirkonkylän koulun opetussuunnitelma 1917-1919).

Vuoden oppimäärä vuosina 1904-1905 on tiivistetty opetusohjelmassa seuraaviin kokonaisuuksiin: järjestysliikkeitä, vapaaliikkeitä, sauvaliikkeitä, osaksi telineliikkeitä ja lisäksi urheilua ja leikkejä. Kuukausitasolla voimistelutunnit oli määritelty seuraavalla tavalla:

- elo- ja syyskuu: marssia
- lokakuu: leikkejä ja taulu 1
- marraskuu: taulu 2
- joulukuu: joululeikkejä
- tammikuu: taulu 3
- helmikuu: taulu 4 ja hiihtoa
- maaliskuu: taulut 5 ja 6
- huhtikuu: taulut 7 ja 8
- touko- ja kesäkuu: taulut 9 ja 10

Taulut olivat ilmeisesti tauluja, joissa oli eri voimisteluliikkeitä ja sarjoja. Voimistelussa meneteltiin siten, että oppilaat asetettiin aina riviin pituuden mukaan. Opettaja näytti aina ensin uuden liikkeen, ja miten se kuuluu tehdä. Tämän jälkeen oppilaat harjoittelivat uutta liikettä. Samoin toimittiin leikeissä. Jostain syystä tässä vaiheessa voimistelussa viikkotunteja on ollut vain yksi, vaikka viisi vuotta takaperin niitä oli vielä kolme. (Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun opetusohjelma 1904-1905.)



Seuraavina vuosina kansakoulun liikunnan opetusohjelmiin oli tehty pieniä viilauksia. Vuosina 1905-1906 talvikuukausille oli lisätty hiihtoa, mäenlaskua ja urheilua. Kevätkuukausille taas oli lisätty palloleikkejä. Vuosien 1910-1911 kohdalle oli merkitty järjestysharjoituksia. Tämän aikakauden liikuntatiloista ja paikoista jotain kertoo se, että vuosien 1914-1919 kohdalla silmiini pisti kirjoitus: ”Sopivan voimisteluhuoneen ja välineitten puutteessa pannaan pääpaino urheiluun ja leikkeihin.” On siis täytynyt harrastaa liikuntaa ja leikkiä leikkejä pitkälti ilman välineitä vain omaa kehoa hyväksi käyttäen. (Kankaanpään kunnan kirkonkylän koulun opetussuunnitelmat 1905-1919.)

Huomiota herättävää näissä kansakoulun opetusohjelmissä oli se, että Kankaanpään kirkonkylän kansakoulussa pidettäviä jatkokursseja, jotka ilmeisesti vastasivat ikään kuin nykyisiä kerhoja, varten tehdyissä ohjelmissä ei ollut mainittu liikuntaa millään tavalla 1910-luvun taitteessa. (Ohjelma Kankaanpään kirkonkylän kansakoulussa pidettäviä jatkokursseja varten 1909-1910.) Samaisiin ohjelmiin oli vasta 10 vuotta myöhemmin lisätty voimistelu. Voimistelun jatkokurssi sisälsi 1920-luvun taitteessa vapaaliikkeitä ja leikkiä tytöille ja pojille erikseen. (Ohjelma Kankaanpään kirkonkylän kansakoulussa pidettäviä jatkokursseja varten 1919-1920.)

Voimistelun osuus viikkotunneista on muuttunut jostain syystä vähän väliä. Lukuvuonna 1901-1902 voimisteltiin kolmena tuntina viikossa, 1904-1919 voimistelun määrää pudotettiin yhteen viikkotuntiin, ja lukuvuodesta 1919-1920 alkaen voimisteltiin kahtena tuntina viikossa. Joka tapauksessa viikkotuntimäärä on ollut jo vuosisata sitten suunnilleen sama kuin nykyisin. Jos nykyisin viikkotuntimäärä on kaksi, on se vuosisata aiemmin ollut yksi, kaksi tai kolme. (Kankaanpään kunnan kirkonkylän koulun opetussuunnitelmat 1901-1920.)

Kankaanpään kunnan kirkonkylän koulun opetussuunnitelmat vuosilta 1919-1922 kertovat, että liikunnanopetuksen opetussuunnitelmaan oli lisätty seuraavia asioita: Lämpikäytäväksi oli suunniteltu käsi-, jalka-, ja vartaloharjoituksia sekä hengitysharjoituksia, jotka pidettäisiin luokassa tunnilla aiheen vaihtuessa. Lisäksi uutena asiana tässä vaiheessa oli mainittu luistelu järvellä, jos telineitä saadaan, niin telineliikkeitä, liikkumista ulkona kelkoilla ja suksilla ja keväällä retkeilyjä ulkona. Nykyaikanakin olisi mielestäni erittäin hyvä, jos liikuntaa pidettäisiin omassa luokassa silloin tällöin aiheen tai tunnin vaihtuessa.

Myös luistelu järven jäällä olisi piristävä kokemus jäähallien sijaan. Sitä paitsi jäähalleihin koululaiset saavat niin harvoin vuoroja, että luonnonjäitä olisi siinäkin mielessä fiksu käyttää säiden ja jäätilanteen niin salliessa. Liikkuminen ulkona kelkoilla taitaa olla jo katoamassa olevaa kansanperinnettä, eikä sitä ainakaan nykyaikana enää opetussuunnitelmasta löydy.

Kaikkien osastojen pojat olivat voimistelutunteina yhdessä, ja samoin myös kaikkien osastojen tytöt olivat yhdessä voimistelutuntien ajan. Uutena kirjana voimistelutunneille tuli näihin aikoihin Lauri Tahko Pihkalan Poikain urheiluopas sekä H. Hirvisen Voimistelun opetusohjelmia (Kankaanpään kunnan kirkonkylän koulun opetussuunnitelmat 1919-1922.)

Jälleen seuraavina vuosina 1923-1924 opetussuunnitelmassa oli pientä viilausta edellisvuosiin nähden. Voimistelutunneilla kehoitettiin noudattamaan seuraavaa ohjeistusta:

1. alkutehtävät
2. hengitysharjoitus
3. tahtiharjoitus
4. punnerrusharjoitus
5. telineharjoitus
6. vartalontaivutusharjoitus
7. vartalonkiertoharjoitus
8. jalka- tai sääriharjoitus
9. juoksu
10. leikki tai ottelu
11. hyppyharjoitus
12. loppuharjoitus

Myös oppitunneilla kehoitettiin voimistelemaan virkistykseksi. Lisäksi sanottiin, että nopeutta ja päättäväisyyttä tulisi koettaa kaiken tämän ohella myös herättää. (Kankaanpään kunnan kirkonkylän koulun opetussuunnitelma 1923-1924.) Vuotta myöhemmin opetussuunnitelmaan ilmestyi jälleen uusi oppikirja, jota oli tarkoitus käyttää tuntien suunnittelussa. Tämä kirja oli Fanny Stenrothin Lapsivoimistelua. (Kankaanpään kunnan kirkonkylän koulun opetussuunnitelma 1925-1926.)

20-luvun lopulla kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelmaan oli lisätty jälleen uusia asioita. Nyt voimistelutuntien sisällöksi uusina juttuina mainittiin urheilumerkkien suorituksia, syksyisin ja keväisin pesäpalloa ja nelimaalia, ja muutenkin ulkona tuli olla aina kun mahdollista. (Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma 1927-1928.) Jälleen muutamaa vuotta myöhemmin opetussuunnitelmaan lisättiin uutta, kun tuntiohjelmien valmistelun avuksi määrättiin tohtori Arvo Vartian voimistelun käsikirja ja komitean mietinnöt (Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma 1929-1931).

Opetussuunnitelmat olivat olleet melko väljiä ja vähäsanaisia, kunnes 1930-luku toi tähän jo pientä muutosta. Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelmat (1930-1940) näyttivät kutakuinkin tältä koko vuosikymmenen:

alakansakoulu:

viikot 1-6: järjestykseen totuttamista, jäljittelyleikkejä ilman sanoja

viikot 7-12: juoksuleikkejä E. Kallion käsikirjan mukaan

viikot 13–18: ketteryys ja tarkkuusharjoituksia, juoksu-, ottelu-, ja laululeikkejä rinnastaen muuhun opetukseen ja vuodenaikoihin, vapaaliikkeitä.

viikot 19–24: sama kuin edellinen

viikot 25–30: telineliikkeitä, hiihtoa ja mäenlaskua

viikot 31–36: urheiluharjoituksia ulkona

yläkansakoulu:

viikot 1-6: urheilua, palloleikkejä ja urheilumerkkisuorituksia, keilajuoksu, perunankorjuukilpailu, koripallo, korikuningas

viikot 7-12: järjestys- ja vapaaliikkeitä, telineharjoituksia ja leikkejä, ulkoilmaan riennämme

viikot 13-18: järjestys-, vapaa-, ja telineliikkeitä, joululeikkejä, pilven paimen, pikku kerttu

viikot 19-24: voimistelumerkin harjoituksia, luistelua ja hiihtoa

viikot 25-30: voimistelumerkin suorituksia, leikkejä, kevätlaulu

viikot 31-36: urheilumerkkisuorituksia, neljää maalia, pesäpalloa

Viikot eivät tarkoittaneet kalenteriviikkoja, vaan viikkoja koulun alkamisesta alkaen laskettuna.

#### **4.2 Sotavuodet ja maanpuolustuksen opetuksen suuntaviivoja koulun liikunnanopetuksessa ja opetussuunnitelmissa**

Maanpuolustuksen opetus oli kansakoulussa järjestetty eri aineiden yhteyteen seuraavasti: Eri aineista otettiin yksi tunti viikossa maanpuolustuksen opetukseen. Maanpuolustus- tai voimistelutunnit sisälsivät seuraavanlaista toimintaa: marssia, hiihtämistä, silmän tarkkuutta heittoharjoituksissa (pallottelu, tikkapeli), leikit, ottelut, alistuminen sääntöihin. Koko voimistelun oppiaineena tuli palvella maanpuolustusta, ja päämääränä oli nopea äly ja hyvä ruumiillinen kunto. (Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma 1939-1940 ja 1941-1942)

Lisäksi Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma (1940-1941 ja 1942-1943) kertoo, että jatko-opetuksen, jota ehkä nykyiseen kerhotoimintaan voisi verrata, lukujärjestykseen oli lisätty 2 tuntia viikossa maanpuolustusoppia. Lisäksi samaisina vuosina kansakoulussa harjoiteltiin yli 40 tuntia muun muassa maanpuolustuksen alkeiden oppikirjaa, jonka tekijöinä kunnostautuivat Kalle Kivistö ja V. K. Oksala. Oppikirjan avulla koululaiset opiskelivat muun muassa viestitystä, suunnistamista, itse- ja joukkokuria, maastoretkiä, maastoa ja sen kuvausta, avojärjestystä maastotoiminnassa, maastoesteiden voittamista, maaston hyväksikäyttöä, suojautumista, etäisyyden arvioimista, maasto- ja sissileikkejä, sään tarkkailua, ilmansuuntia, kompassin ja karttojen käyttöä, mittakaavoja, ilmahyökkäyksiin liittyviä asioita, kaasuihin liittyviä asioita, suojautumista kaasuja vastaan, ensiapua, tähtäys- ja heittolajeja ja jopa ilmakiväärillä ampumista. Maanpuolustusopetuksen tarkoitus ja päämäärä oli aatteellisen maanpuolustustahdon, käytännöllisen taidon ja yleisen kansalaiskunnan kasvattaminen. Maanpuolustusopetusta järjestettiin kuitenkin vain yläluokille.

Sotavuosien opetussuunnitelmat kertovat karua omaa kieltään sen hetkisestä yhteiskunnasta. Liikuntakulttuuri on ollut sota-ajan näköistä. Liikuntakulttuuri muovautui siihen aikaan hyvin pitkälti vain palvelemaan maanpuolustustamme, mikä on tosin ymmärrettävää. Mielenkiintoiseksi asian tekee se, että jo yläluokkien opetussuunnitelmissa on mainittu asioita, joita normaalisti nuori mies käsittelee vasta armeijassa. Sota-aika on jättänytkin liikuntakulttuuriimme oman selkeän jälkensä, jota on varsin mielenkiintoista tutkia ja ihmetellä näin jälkikäteen.

### **4.3 Opetussuunnitelmat sotiemme jälkeen liikunnan osalta**

Sotiemme jälkeen Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelmaan (1947-1948) ilmestyi lisää palloilulajeja, kuten muun muassa lentopallo. Heti seuraavana vuonna opetussuunnitelmasta löytyi jälleen uusia lajeja, kun mainittuna oli myös jääpalloa ja kulkuripalloa. Samalla mainittiin, että opettaja voi käyttää toisinaan osan tunnista yleisiin käyttäytymisharjoituksiin. (Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma 1948-1949.)

Vuosina 1949-1950 voimistelun opetussuunnitelma oli jaettu kesäurheiluun ja talviurheiluun. Kesäurheilu piti sisällään eri urheilulajien alkeita ja harjoitusta oppilaan kehitystasojen mukaan. Viestijuoksut olivat syksyn heiniä, kun taas maastajuoksuja juostiin keväällä. Palloilulajeista mainittiin pesäpallo ja jalkapallo. Talviurheilu oli pääasiassa hiihtoa ja siihen kuuluvia asioita, kuten hiihtoteknillisiä harjoituksia ja uutena asiana hiihtovälineiden hoitoa. Myös luistelua ja erityisesti jääpalloa pelattiin talvella. Voimistelut hoidettiin O.J. Vainion ja A. Vartian kansakoulun voimisteluohjelmien mukaisesti oppilaiden kehitystasot huomioiden. Myös leikkejä ja otteluita järjestettiin. Lisäksi tyttöjen voimistelusta, leikistä ja urheilusta mainittiin mielenkiintoinen yksityiskohta, nimittäin piti kiinnittää huomiota erityisesti ryhtikasvatukseen ja rytmilliseen voimisteluun. (Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma 1949-1950.) Lisäksi tyttöjen voimistelusta mainittiin, että koulussa tulisi myös harjoitella taitoluistelua sekä kori- ja lentopalloa (Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma 1950-1951).

Kyseinen opetussuunnitelma oli muutenkin mielenkiintoinen, sillä siinä on ensimmäistä kertaa määritelty opetuksen sisällys jokaiselle luokalle erikseen voimistelun, leikin ja urheilun osalta. (Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma 1958-1959.)

Ensimmäisen luokan kohdalle oli määritelty tuohon aikaan pääasiassa helppoja harjoituksia ja laulu-, liikunta-, pallo- ym. leikkejä sekä satuvoimistelua ja hiihtoa. Toisen luokan ohjelma oli hyvin pitkälti samanlainen, vain voimistelu sekä pienet retket oli lisätty uusina asioina kakkosluokkalaisten voimistelutuntien ohjelmaan. (Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma 1958-1959.)

Kolmas ja neljäs luokka oli sitten määritelty erikseen sekä tytöille että pojille, ja muutenkin lukuvuoden ohjelma oli määritelty aiempaa tarkemmin. 3.-4.-luokan tyttöjen voimistelutuntien syyslukukausi alkoi pikajuoksuharjoituksilla, juoksu- ja viestikilvoilla, pituus- ja korkeushypyillä sekä pallon heitto-, kiinniotto- ja lyöntiharjoituksilla. Säiden pakottaessa sisälle siirryttiin voimistelemaan, jota jatkettiin aina siihen saakka, kunnes talviurheilukausi pääsi alkamaan. Talvella tyttöjen ohjelmassa oli paljon hiihtoa, ja tarkemmin ottaen mäessä mäen laskuasentoa, mäennousua, kaartoa sekä oikeanlaisen kaatumisen harjoittelua. Myös kelkkailua ja luistelua harjoiteltiin. Keväällä oli aikaa myös toiselle sisäurheilukaudelle, jolloin tyttöjen tunnit kuuluivat harjoittelussa ainakin vapaaliikkeitä, rytmiharjoituksia, laulu-, liikunta- ja kilpaleikkejä, kansantanhua sekä mahdollisuuksien mukaan uintiliikkeitä ja hengenpelastustaitojen opettelua. Kevätlukukauden ollessa loppuillaan mentiin vielä ulos, jossa kerrattiin syksyllä harjoiteltuja asioita ja pyrittiin suorittamaan urheilumerkkisuorituksia. (Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma 1958-1959.)

3.-4.-luokkien poikien osalta opetussuunnitelma oli yllättävän samanlainen kuin tyttöjen. Oikeastaan ainoana merkittävänä erona oli muutama laji, joita tyttöjen kohdalla ei mainittu lainkaan. Nämä lajit olivat jalkapallo ja jääpallo. Viidennelle ja kuudennelle luokalle opetussuunnitelma pysyi molemmille sukupuolille muuten samanlaisena, mutta syksyn ulkourheilukausi piti sisällään hieman haastavampia sisältöjä, kuten aitajuoksua, kartan ja kompassin opettelua sekä maastajuoksua. (Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma 1958-1959.)

Opetussuunnitelmissa oli tapana tuohon aikaan mainita joitakin opetusmenetelmällisiä viitteitä ynnä muita. Myös tutkimassani Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelmassa (1958-1959) oli näin:

Voimistelun, leikin ja urheilun opetuksen eräänä tärkeänä tehtävänä on kouluvaurioiden estäminen ja korjaaminen. Voimisteluohjelmiin otetaan sen tähden aina ryhtiä korjaavia liikkeitä ja oppilaiden fyysistä kuntoa tarkkaillaan jatkuvasti. Oppilaat totutetaan pukeutumaan tarkoituksenmukaisesti kaikilla tunneilla, mutta varsinkin liikuntatuntien pukeutumisen hygieniaa korostetaan. Samoin kiinnitetään näillä tunneilla huomiota liikenneopetuksen käytännöllisiin harjoituksiin (mm. pyöräilykokeita ja liikennekilpailuja), uimataitoon sekä urheilutapaturmien torjuntaan ja ensiavun antamiseen onnettomuustapauksissa. Liikuntatunneilla vallitsee iloinen mieliala sekä moitteeton järjestys ja kuri.” Opettajan apuna tähän aikaan oli kolme ohjekirjaa, jotka olivat Onni J. Vainion Liikuntakasvatuksen käsikirja, Koskimiehen Iloa ja voimistelua sekä Leiki ja norjistu ja Ollikaisen Tyttöjen voimisteluohjelmia. Liikuntakerhoja pidettiin myös ja niissä voimisteltiin paljon sekä telineillä että permannolla.

Viisi vuotta myöhemmin vuoden 1964 opetussuunnitelmassa, joka oli laadittu komiteanmietintö numero 3. mukaan, voimistelutuntien ohjeistus oli lähes ennallaan mielenkiintoista lisäystä lukuun ottamatta. Sekä tytöille että pojille oli määrää opettaa 5.-6.-luokan aikana liikenneopetuksen vuosittain kertautuva, syventävä ja laajentava oppimäärä. Oppimäärään sisältyi kokoavaa kertausta jalankulkijan, pyöräilijän ja mopoilijan liikennesäännöistä sekä liikennemerkkien opettelua. Myös jarrutusmatkoja ja muita liikenneturvallisuuden vaikuttavia tekijöitä opiskeltiin. (Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma 1964.)

Saman vuoden opetussuunnitelmassa annettiin jälleen opetussuunnitelmallisia viitteitä, jotka kuuluivat näin:

Voimistelun ja urheilun opetuksen tehtävänä on oppilaiden fyysisen terveyden ja kunnan edistäminen. Tavoitteeksi asetetaan myös yhteistoiminta, sopeutuvuus, järjestys ja kuri, kaunis liikunta sekä rehdin kilpailuhengen kasvattaminen. Kun oppilaat ovat kehitykseltään eritasoisia, ei kiinteitä oppimääriä ja eri luokkien taitovaatimuksia ole määrätty, vaan tehtävät pyritään soveltamaan oppilaiden yksilöllisten kykyjen ja tarpeiden mukaan. Eri lajien perussuoritustapa opetetaan mahdollisimman aikaisessa vaiheessa ja opetusta täydennetään jatkuvasti harjoittelun avulla. Kelirikon aikaan ja kovilla pakkasilla voidaan näillä tunneilla käsitellä liikenneopetukseen kuuluvia seikkoja ja muulloinkin sopivissa tilaisuuksissa järjestetään tähän opetukseen liittyviä käytännöllisiä harjoituksia (ajoharjoituksia ja ajotaitokokeita sekä liikennekilpailu). Samoin kiinnitetään huomiota uintitaidon alkeiden opettamiseen, urheilutapaturmien torjuntaan sekä ensiavun antamiseen onnettomuustapauksissa.”(Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma 1964.)

60-luvun lopulla Kankaanpään kauppalan kirkonkylän piirin varsinaisen kansakoulun opetussuunnitelma (1968) piti sisällään uusia opetussuunnitelmallisia viitteitä koskien voimistelun ja urheilun opetusta. Voimistelun ja urheilun opetuksen tavoitteiksi määriteltiin seuraavat asiat:

Voimistelun ja urheilun opetuksen tavoitteena on 1) tyydyttää oppilaiden fyysiseen kasvuun ja kehitykseen kuuluvaa liikunnan tarvetta, estää ja korjata jo mahdollisesti syntyneitä kouluvaurioita sekä tuottaa virkistystä ja vaihtelua koulutyöhön, 2) edistää oppilaiden fyysistä kuntoa (mm. sopivasti järjestetyn kuntopiiriharjoittelun avulla), liikunnan taitoa ja mahdollisuutta itsensä ilmaisuun liikunnassa, 3) totuttaa oppilaat rehtiin käyttäytymiseen, järjestykseen ja pelisääntöjen noudattamiseen sekä 4) herättää pysyvää harrastusta liikuntaan.

Seuraavana vuonna Kankaanpään kauppalan kirkonkylän piirin varsinaisen kansakoulun opetussuunnitelma (1969) antoi jälleen uusia opetussuunnitelmallisia viitteitä, jotka koskivat lähinnä opetusmuotoja ajatellen liikunnan ja voimistelun opetusta. Luokkaopetusta tuli käyttää aina kun opetettiin uusia asioita. Ryhmätyöhön taas kehoitettiin, kun aiemmin opetettuja asioita harjoiteltiin uudelleen tai oppilasmäärä oli erityisen suuri. Ryhmätöiden suositeltavuutta perusteltiin tuohon aikaan sillä, että ne antoivat mahdollisuuden runsaaseen harjoitteluun, kehittivät oppilaan omatoimisuutta ja yhteistuntoa, mahdollistivat oppilaiden erilaisten edellytysten huomioonottamisen tehtävää annettaessa sekä tekivät oppitunnin jännittäväksi ja mielekkääksi. Ryhmätöitä suositeltiin myös kiertävinä harjoituksina. Yksilöohjausta ei kuitenkaan unohdettu, sillä sitä voitiin käyttää tilanteen niin vaatiessa myös ryhmätöissä. Tähän aikaan kiinnitettiin huomiota myös hygieniaan. Opetussuunnitelmassa mainittiinkin, että opettajien on huolehdittava siitä, että oppilaat käyvät tunnin jälkeen suihkussa, mikäli koululla on siihen mahdollisuus.

#### **4.4 Liikunta opetussuunnitelmissa 1970-luvulla**

Tutkittuani vanhoja opetussuunnitelmia olen huomannut, että mitä tuoreemmasta opetussuunnitelmasta on kyse, sitä tarkempia ne alkavat olla. 1900-luvun alussa opetussuunnitelmat mainitsivat liikunnan tai voimistelun osalta ainoastaan hyvin suurpiirteisesti, mitä tunneilla saatettiin tehdä. Vähitellen lajikirjo laajeni, opetuksen sisältöä alettiin määritellä tarkemmin ja myös tavoitteita ryhdyttiin määrittelemään jo yksityiskohtaisemmin. 1970- ja 1980-luvuilla otettiin jälleen aimo askel eteenpäin, jos pohditaan opetussuunnitelmien tarkkuutta, yksityiskohtaisuutta ja tavoitteellisuutta.



Kankaanpään kaupungin kansakoululaitoksen varsinaisen kansakoulun opetussuunnitelma (1972-1973) on siis pilkottu melko tarkaksi kokonaisuudeksi liikunnan osalta, ja näin ollen myös valtakunnallinen opetussuunnitelma on ollut samoilla linjoilla. Ensimmäisen ja toisen luokan osalta opetuksen painopisteet ovat olleet seuraavanlaisissa välitavoitteissa: ”*Perustaitojen oppiminen ja totuttautuminen erilaisiin harjoitustapoihin ja ympäristöihin. Miellyttävien elämysten ja kokemusten saaminen ja sopeutuminen yhteistoimintaan.*” Oppiaines tähän aikaan on ollut laajahko ja siihen on kuulunut tärkeänä osana muun muassa perusliikunta, joka on sisältänyt juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä pihalla sekä maastossa ja lisäksi liikunta- ja maastoleikkejä.

Palloilun osalta mainitaan vain, että 1.-2.-luokkalaisille tulisi opettaa pallonkäsittelytapoja leikinomaisesti. Sen sijaan voimistelua alaluokille on määritelty paljon tarkemmin. Opetussuunnitelmassa sanotaan, että oppilaan tulisi siirtää ruumiinpainoan mahdollisimman monin eri tavoin myös telineitä apuna käyttäen. Lisäksi luetellaan erilaisia taitoja, joita tulisi harjoitella. Näitä taitoja ovat riippuminen, kiipeäminen ja notkeuden harjoittaminen myös telineitä käyttäen. Kyseisiä taitoja kehoitetaan kuitenkin soveltamaan tila-, voima- ja aikatekijöihin nähden. Muita sisältöjä tälle ikäkaudelle ovat muun muassa erilaiset liikunta- ja laululeikit, rytmiikan alkeet, hiihto, luistelu ja uinti. Lajista riippumatta oppimistapahtumasta mainitaan, että totuttaudutaan turvallisesti, säilytetään liikunta-aktiivisuus, tarjotaan useita mahdollisuuksia myös yksilöllisesti erilaisiin suorituksiin ja onnistumisen elämyksiin. (Kankaanpään kaupungin kansakoululaitoksen varsinaisen kansakoulun opetussuunnitelma lukuvuodeksi 1972-1973.)

3.-4.-luokalla opetuksen painopiste oli opetussuunnitelman mukaan opittujen perustaitojen soveltaminen erilaisiin peleihin ja muihin erilaisiin liikuntamuotoihin. Tärkeänä asiana nähtiin myös fyysinen kunto ja tiedot liikunnan vaikutukset elimistöön. Painotettiin myös oppia erilaisista kunnan harjoittamistavoista ja mittaamismenetelmistä sekä sitä, että liikunnan tulisi olla virkistävää ja vaihtelevaa. (Kankaanpään kaupungin kansakoululaitoksen varsinaisen kansakoulun opetussuunnitelma lukuvuodeksi 1972-1973.)

Kankaanpään kaupungin kansakoululaitoksen varsinaisen kansakoulun opetussuunnitelmassa (1972-1973.) mainitaan, että 3.-4.-luokan liikunnan opetuksen oppiaines koostuu perusliikunnassa ja palloilussa edelleen jo opittujen taitojen kehittämiseen ja harjoitteluun sekä reilun pelin hengen harjoitteluun. Voimistelussa taas tarkoituksena oli olla telineillä ja välineillä vaihtelevasti sekä harjoitella rytmikkaa, kansantansseja ja piirileikkejä. Tässä vaiheessa mainittiin myös kuntovoimistelu, jota harjoiteltiin sekä musiikin tahdissa että ilman. Hiihdossa uutena asiana opetussuunnitelmassa mainittiin laskettelun alkeet, luistelussa normaalin luistelun lisäksi hieman erikoiselta kuulostava matkaluistelu sekä taitoluistelu. Uinnin oppiaines oli määritelty melko tarkasti, sillä perusuintitapojen harjoittamisen ja uintitaidon edistämisen, joka tapahtui koko ajan vaikeutuvien harjoitusten avulla, lisäksi tuli harjoitella liikkumista veden alla, alkeishyppyjä ja uinnin kuntoharjoittelun perusteita.

Itse oppimistapahtumasta opetussuunnitelmassa kerrottiin, että perustaitoharjoituksia ja alkeispelejä hyväksi käyttäen oli tarkoitus kehittää jokaisen oppilaan liikunnallisia oppimisvalmiuksia ja siten mahdollisuuksia oppia erilaisia liikuntamuotoja. Hankittujen taitojen kokeilemisen ja edelleen kehittämisen nähtiin luovan pohjan oppilaan kiinnostukselle liikuntaa kohtaan. Taitojen ja kunnan mittaamistoiminnalla pyrittiin osoittamaan oppilaille henkilökohtainen kehittyminen. (Kankaanpään kaupungin kansakoululaitoksen varsinaisen kansakoulun opetussuunnitelma 1972-1973.)

Viidennellä ja kuudennella luokalla opetuksen painopisteet olivat luettavissa välitavoitteista. Välitavoitteissa puhuttiin jo aiemmin mainituista opittujen perustaitojen soveltamisesta erilaisiin peleihin ja muihin liikuntamuotoihin, fyysisestä kunnosta, tiedoista liikunnan vaikutuksista elimistöön sekä erilaisista kunnan harjoittamistavoista ja mittaamismenetelmistä. Oppiaines oli hyvin pitkälti sama kuin kolmannella ja neljännellä luokalla, mutta taitoja tuli kehittää ja syventää edelleen. Itse oppimistapahtuman määriteltiin olevan hankittujen taitojen kokeilemistä ja edelleen kehittämistä, mikä samalla luo pohjaa oppilaan kiinnostukselle liikuntaa kohtaan. (Kankaanpään kaupungin kansakoululaitoksen varsinaisen kansakoulun opetussuunnitelma 1972-1973.)

Kankaanpään kaupungin kansakoululaitoksen varsinaisen kansakoulun opetussuunnitelmassa (1972-1973) oli opetuksen jaksottelu tehty melko tarkasti ja käytännönläheisesti vuodenaikoihin sopivaksi. Kouluvuoden alettua syyslukukausi aloitettiin perusliikunnalla, kuten juoksemisella, hyppäämisellä, heittämisellä, liikunta- ja maastoleikeillä ja kuntoratatyypisellä harjoittelulla. Perusliikunnasta siirryttiin palloiluun, jota jatkettiin aina syyslukukauden puoliväliin saakka, jolloin oli suunnistuksen, retkeilyn ja muutenkin ulkoilun vuoro. Syyslukukauden loppuajoina siirryttiin sisälle erilaisiin sisäliikuntamuotoihin, kuten voimisteluun ja sisäpalloiluun. Kevättalvella talvikelien ollessa suotuisat hiihrettiin, luisteltiin ja pelattiin jääpelejä, kunnes kelien loppuessa vuorossa oli lisää sisäliikuntaa sekä uinnit. Loppukevät mentiin samalla kaavalla kuin alkusyksykin eli perusliikuntaa ja palloilua ulkona.

Opetussuunnitelman määrittämät tavoitteet liikunnan opetukselle vuonna 1972-1973 olivat seuraavat:

1. fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen, mikä välitavoitteena tarkoittaa:
  - verenkiertoelimistön kuntoa
  - lihaksiston voimaa ja kestävyyttä ja
  - nivelistön liikkuvuutta
2. mahdollisuuksien ja virikkeiden antaminen jatkuvan liikuntaharrastuksen syntymiseen, mikä edellyttää välitavoitteina:
  - liikuntaan liittyvien tietojen antamista
  - tutustuttamista erilaisiin liikuntamuotoihin
  - liikunnan perustaitojen opettamista
  - oppilaiden ohjaamista oman harrastusmuodon valintaan ja
  - miellyttävien kokemusten saamista liikunnasta.
3. ilon ja virkistyneen tuottaminen, mikä välitavoitteina edellyttää muun muassa:
  - miellyttävien kokemusten saamista liikunnasta ja
  - vaihtelevaa ja valintamahdollisuuksia tarjoavaa opetusainesta
4. kasvatuksen eettisten ja sosiaalisten tavoitteiden saavuttamisen edistäminen, jolloin välitavoitteena:
  - sosiaalisten kontaktien edistäminen ja
  - toisen ihmisen huomioon ottaminen ja oikeudenmukaisuus
5. kasvatuksen esteettisten tavoitteiden saavuttamisen edistäminen, jolloin lähitavoitteena on itseilmaisumahdollisuuksien toteuttaminen liikunnassa.

(Kankaanpään kaupungin kansakoululaitoksen varsinaisen kansakoulun opetussuunnitelma 1972-1973.)

#### 4.5 Liikunta opetussuunnitelmissa 1980-luvulla

Liikunnan opetuksen oppaassa peruskoulun ala-asteen tytöille (1984) kerrotaan, että on erityisen tärkeää, että opettaja saa kokonaiskuvan siitä, miten oppiaines etenee luokka-asteelta toiselle. Lisäksi liikunnanopetus on tämän opuksen mukaan nähtävä kokonaisvaltaisena toimintana. Liikunnanopetus on nähtävä kasvatuksena liikuntaan ja yhtä lailla kasvatuksena liikunnan avulla.

Valtakunnallisen opetussuunnitelman mukaan 80-luvun puolivälissä liikuntatunteja oli edelleen 1-3 tuntia viikossa (Kouluhallitus 1985, 26). Tavoitteet näille liikuntatunneille oli jälleen määritelty entistä laajemmin. Toisaalta tavoitteet olivat hieman ympärilyöreitä mutta toisaalta ne kattoivat hyvin monta tärkeää asiaa. Liikuntakasvatuksen tehtävänä nähtiin antaa oppilaille sellaisia tietoja, taitoja ja asenteita, joiden pohjalta oppilaille syntyisi liikunnallinen elämäntapa, jatkuva liikunnan harrastus ja tarve ylläpitää toimintaa ja työkykyä kaikenpuolisen hyvinvoinnin, terveyden, kouluvireisyyden ja muun oppimisen edistämiseksi. Tavoitteena oli myös kehittää yhteistoimintakykyä ja tarjota mahdollisuuksia liikunnalliseen ilmaisuun ja liikuntakulttuurin ymmärtämiseen. Liikunnan nähtiin luovan perustan myös muulle koulutyölle, sillä vireän ja hyväkuntoisen lapsen nähtiin pystyvän opiskelemaan keskimääräistä paremmin myös muita oppiaineita. Jälleen mainittiin tärkeänä kasvattaa itse liikuntaan ja yhtä lailla kasvattamalla liikunnan avulla. Myönteiset elämykset olivat asioita, joiden nähtiin kantavan hedelmää. Huomionarvoista tässä opetussuunnitelmassa oli se, että tavoitteita konkretisoitaessa on perinteisesti korostettu vain sisältöjen merkitystä, mutta nyt nähtiin, että liikunnan kasvatumahdollisuuksien hyödyntäminen edellyttää myös opetusmenetelmien merkityksen ymmärtämistä ja niiden monipuolista käyttöä. Huomioon kehoitettiin ottamaan myös tyttöjen ja poikien kehityksen erilaisuus ja erilaiset kiinnostuksen kohteet sekä se, että edistettäisiin sukupuolten välistä tasa-arvoa. Perusteltuna nähtiin myös liikennekasvatuksen ja terveyskasvatuksen läpikäymistä liikunnan opetuksen yhteydessä, sillä liikkuminen, liikenne, terveys ja terveelliset elämäntavat liittyvät vahvasti toisiinsa. Tavoitteena oli myös ylipäätään vaikuttaa kaikkiin oppilaan persoonallisuuden osa-alueisiin: psykomotoriseen, kognitiiviseen, affektiiviseen sekä eettis-sosiaaliseen kehittymiseen. (Kouluhallitus 1985, 175.)

Sisällön valinnan perusteissa annetaan tietoa siitä, miten oppiaines tulisi valita liikuntatunneille. Oppiaineksen tulisi kehittää lasta monipuolisesti ottaen samalla huomioon lapsen kehitysedellytykset, tarpeet ja kiinnostuksen kohteet. Sen tulisi myös antaa virikkeitä jatkuvan liikuntaharrastamisen herättämiseen ja välittää kulttuuriperinnettämme siten, että se on mahdollista ottaen huomioon kunnan maantieteellisen aseman ja luonnon olosuhteet. Opetussuunnitelman mukaan kaikilla vuosiluokilla on oltava kaikkia liikuntamuotoja eli ainakin voimistelua, palloilua, yleisurheilua, maastoleikkejä ja suunnistusta, talvilajeja, uintia sekä leikkejä. Näiden lajien keskinäinen suhde riippuu vuosiluokasta, sukupuolesta ja paikkakunnan tarjoamista mahdollisuuksista ja perinteistä. Liikuntaan käytettävästä ajasta varataan tytöillä voimisteluun vajaa kolmannes ja palloiluun noin viidennes. Pojat käyttävät molempiin näihin noin neljänneksen. Talvilajeille on ajateltu sekä tytöille että pojille noin viidesosa lukuvuoden tunneista, minkä lisäksi yleisurheiluun, suunnistukseen ja mahdollisuuksien mukaan myös uintiin kuhunkin vajaa kymmenesosa tunneista. (Kouluhallitus 1985, 176.)

Tyttöjen liikunnan osalta peruskoulussa painotettiin eniten voimistelua. Talviliikuntamuodoista taas hiihto mainittiin ensisijaiseksi liikuntamuodoksi. Tässä vaiheessa oppiaines oli pilkottu hyvin pieniin osiin, ja oli määritelty hyvinkin tarkasti, mitä missäkin lajissa ja liikuntamuodossa tulisi tehdä. Esimerkkinä oppiaineksen tarkasta määrittelystä voidaan ottaa esimerkiksi voimistelu:

## **Voimistelu**

### **Perus- ja kuntovoimistelu**

- käynti- ja juoksuharjoituksia
- lihashallinta- ja liikkuvuusharjoituksia
- lihaksia vahvistavia harjoitteita
- rentoutusharjoitteita

### **Tanssi**

- laululeikkejä
- tanhuja
- ulkomaisia kansantansseja
- vanhoja tansseja
- vakiotansseja

-latinalaisia tansseja

## Telinevoimistelu

Permanto/Matto

- pyörintäliikkeitä (kuperkeikkoja, rataanpyöriä)
- tasapainotehtäviä (vaaka, käsinseisonta)
- nojaharjoitteita (niskaseisonta, kulmaistunta, päälläseisonta)
- hyppyjä (arabialaishyppy, puolivolttiin johtavia harjoitteita)

Penkki/Puomi

- käyntiä, juoksua, askeleita
- aloituksia
- hyppelyjä ja hyppyjä
- käännöksiä
- pysähdysasentoja
- kuperkeikkoja
- alastuloja

Hyppy

- valmistavia harjoitteita
- hyppyjä pukilla (haarahyppy)
- hyppyjä pitkittäisellä telineellä (jänis- ja kissanloikka, kuperkeikkahyppy)
- hyppyjä poikittaisella telineellä (kynttilä-, kyykkyjänne- ja päinkääntesivuhyppy)

Puolapuut

- kiipeämis-, riipunta- ja siirtymisliikkeitä

Köydet/Renkaat

- kiipeämis- ja riipuntaliikkeitä

Kohopuu/Nojapuut/rekki

- riipunta-, siirtymis-, heilunta- ja nojaliikkeitä

Eritasonojapuut

- aloituksia
- pyörähdyksiä, noja- ja heilahdusliikkeitä
- alastuloja

## Välinevoimistelu

Hernepussi/keilat

- heilahdus- ja pyöritysliikkeitä
- heittoja ja kiinniottoja
- vierityksiä
- rytmiharjoitteita
- tarkkuus- ja tasapainoharjoitteita

Pallo

- pallon käsittelyharjoituksia
- heittoja ja kiinniottoja
- pompotuksia
- vierityksiä
- vientejä

Hypinnaru

- hyppelyjä ja hyppyjä
- pyörityksiä
- vientejä ja heilautuksia
- heittoja ja kiinniottoja

#### Vanne

- heilahduksia ja heittoa
- vientejä
- pyörityksiä
- vierityksiä
- läpimenoja
- hyppyjä vanteen yli

#### Nauha

- isoja ympyröitä
- kahdeksikkoja
- heilahduksia
- spiraaleja
- serpentiinejä
- heittoja

Lähes yhtä tarkat määrittelyt oli siis myös järjestäytymismuodoista ja leikeistä, palloilusta, yleisurheilusta, maastoleikeistä, suunnistuksesta ja retkeilystä, talvilajeista ja uinnista. Palloilussa pääpaino oli pesä-, kori- ja lentopalloissa sekä muihin peleihin tutustumisessa. Yleisurheilun pääkohtia oli juokseminen, hyppääminen ja heittäminen. Talvilajit kattoivat Maastohiihdon, laskettelen alkeet ja luistelun. Uinnissa tärkeänä nähtiin itse uimisen lisäksi sukeltaminen, hyyt ja hengenpelastus.

(Kouluhallitus 1985, 176-181.)

Poikien liikunnan oppiaines oli pääosin samanlainen kuin tyttöillä. Kuitenkin kun katsoo tarkemmin oppiaineksen sisältöjä huomaa, että erityisesti voimistelussa poikien oppiaines koostuu fyysisesti vaativammista ja raskaammista harjoitteista kuin tyttöjen vastaava. Näin esimerkkinä pojilta löytyy leuanveto, josta tyttöjen kohdalla ei mainittu mitenkään sekä esimerkiksi erilaisia kipejä, joita tytöillä ei ollut. Palloilussa pääpaino on ollut samoissa lajeissa kuin tytöillä, mutta pojat ovat keskittyneet paljon myös jalkapalloon. Myös hiihdon oppiaines on määritelty hieman tarkemmin poikien osalta kuin tyttöjen osalta, ja sama koskee myös jääpelejä. (Kouluhallitus 1985, 181-186.)

Opetusjärjestelyistä opetussuunnitelmassa (Kouluhallitus 1985, 188-190) mainitaan, että alkuopetuksen painopiste liikuntakasvatuksessa on taitavuuden ja motoristen perustaitojen kehittämisessä sekä oppilaan opettamisessa. Vuosiluokkien 3. -6. aikana jatketaan tästä taitavuutta kehittäen ja varmistetaan motoristen perustaitojen kehittyneen vaiheen

saavuttaminen. Lajitaitojen opettelu alkaa vasta tässä vaiheessa. Lajivalikoiman on oltava monipuolista. Yläasteen aikana sitten hiotaan, vaikeutetaan ja yhdistellään ala-asteella opittuja liikkeitä. Liikuntaa tulisi opettaa siten, että samaan liikuntamuotoon tai lajiin pyrittäisiin perehtymään useamman viikon ajan. Taitojen hiomiseen tulisi siis varata aikaa. Opetuksen suunnittelussa kehoitetaan ottamaan huomioon tyttöjen ja poikien väliset kehitys-, suoritus- ja motivaatioerot. Lisäksi kaikki valitut harjoitteet tulisi järjestää niin, että mahdollisimman monet oppilaat voisivat samanaikaisesti suorittaa annettuja tehtäviä. Lisäksi valitut harjoitteet tulisi toteuttaa niin, että jokainen voi kokea onnistumisen elämyksiä.

#### **4.6 Liikunta opetussuunnitelmissa 1990- ja 2000-luvuilla**

Vuonna 1994 peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa peruskoulun kasvatus- ja opetustyön päämääräksi asetettiin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen liittyvien tietojen, taitojen sekä asenteiden välittäminen (Opetushallitus 1994, 14). Samaisessa opetussuunnitelmassa määritellään liikunnan opetuksen keskeiset tavoitteet ja sisällöt seuraavasti: Oppilas kokee liikunnan iloa, oppii harrastamaan liikuntaa säännöllisesti ja omaksuu myönteisen asenteen liikuntaan. Oppilas oppii tarkkailemaan, kehittämään ja ylläpitämään omaa fyysistä ja psyykkistä toimintakykyään ja hyvinvointiaan, jolloin keskeisiä ovat oppilaan liikehallinnan, kunnon, motoristen perustaitojen ja liikunnan lajitaitojen kehittyminen ja harjaantuminen. Oppilas edistyy yhteistyötaidoissa, sääntöjen noudattamisessa sekä itsensä tuntemisessa ja ilmaisutaidossa. Oppilas tutustuu kansalliseen liikuntakulttuuriin, esimerkiksi perinteisiin liikuntaleikkeihin, kansantansseihin ja liikkumiseen luonnossa. Oppilas tuntee terveyteen liittyvät vaikuttavat tekijät ja omaksuu opiskeluvireyttä ja terveyttä edistäviä arkikäytäntöjä ja elämäntapoja sekä oppilas oppii turvalliset liikuntatavat ja uimataidon, osaa toimia hengenpelastus- ja ensiaputilanteissa sekä liikkua turvallisesti maaliikenteessä ja vesillä. (Kouluhallitus 1994)

Peruskouluajan yhteisiä liikunnan tavoitteita painotetaan oppilaan kehitysvaiheen mukaisesti. Ala-asteella korostuvat itsetunnon ja positiivisen fyysisen minäkuvan rakentaminen myönteisten liikuntakokemusten avulla, oppilaan ohjaaminen



yhteistyökykyisyyteen ja positiiviseen liikunta- ja terveyskäyttäytymiseen sekä liikehallintatekijöiden ja motoristen perustaitojen kehittymiseen vaikuttaminen ja lajitaitojen perusteiden opettaminen. Myös terveyskasvatus nähdään tärkeänä osana liikunnan opetusta. Ala-asteella keskeiset tiedot ja taidot ovat liikunnan merkityksen ymmärtäminen, arkielämän itsehoidon oppiminen, ympäristövastuun herääminen, tapakasvatuksen arvostaminen ja turvallisuuskasvatus. (Kouluhallitus 1994, 107-111.)

Opetushallitus on tarkentanut opetussuunnitelman perusteiden tavoitteita ja sisältöjä vuonna 1999 antamalla suosituksenomaiset eri oppiaineissa oppilaiden päättöarvioinnin kriteerit arvosanalle hyvä, joka on siis 8. Tällä tavoin koulujen arviointiperusteita on tasapuolistettu. Liikunta oppiaineen edellyttää erilaisten työskentelytapojen käyttöä ja oppimista, yhteistyötaitoja ja eettisten ominaisuuksien kehitystä. Oppilasarvioinnissa liikunnallisten taitojen ohella arvioinnin kohteena ovat myös sosiaaliset taidot ja eettiset näkökulmat. (Opetushallitus 1999, 115.)

Nykyisin on voimassa perusopetuksen opetussuunnitelma, joka ilmestyi vuonna 2004. Tässä asiakirjassa on mielestäni määritelty liikunnanopetusta siten, että kouluille ja opettajille jää melko suuri vapaus järjestää opetusta omien mieltymystensä mukaan. Opetussuunnitelma on mielestäni melko väljä ja se antaa oikeastaan vain raamit sille opetukselle, jonka koulu ja sen opettajat toteuttavat.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2004, 236.) liikunnanopetuksen päämääräksi on määritelty vaikuttaminen myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan merkitys terveyden kannalta. Kuten jo aiemmissa opetussuunnitelmissa on ollut, yhä edelleen liikunnanopetuksen tulisi tarjota oppilaille sellaisia tietoja, taitoja ja kokemuksia, joiden myötä on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. Liikunta mainitaan oppiaineena, jossa edetään taitojen oppimisen ja leikin kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta. Tämän nähdään edellyttävän sitä, että yksilö otetaan huomioon hänen yksilöllisten kehittymismahdollisuuksien kautta. Opetussuunnitelman mukaan liikunnan opetuksessa täytyy korostaa vastuullisuutta, yhteisöllisyyttä, turvallisuutta ja reilua peliä. Lisäksi liikunnan opetuksen tulisi pohjautua kansalliseen liikuntaperinteeseen. Opetus tulisi järjestää siten, että siinä otetaan huomioon

luonnon olosuhteet ja vuodenaajat, paikalliset olosuhteet, koulun ja lähiympäristön tarjoamat mahdollisuudet sekä oppilaan terveydentila ja erilaiset henkilökohtaiset tarpeet. Opetussuunnitelmassa liikunnan opetusta on määritelty kahdessa eri osassa. Ensimmäinen osa on luokat 1.-4. ja toinen osa luokat 5.-9. Vuosiluokkien 1-4 liikunnan opetuksessa tulisi ottaa huomioon oppilaan yksilölliset valmiudet ja kehitysmahdollisuudet. Opetuksen tulisi olla leikinomaista, ja ilmapiirin kannustava. Opetuksen tulisi edetä motorisista perustaidoista kohti lajitaitoja. Lähtökohtana liikunnan opetukselle pidetään oppilaiden aktiivisuutta, ja opetuksessa hyödynnetään oppilaiden omia oivalluksia ja mielikuvitusta. (Opetushallitus 2004, 248.)

Tavoitteiksi 1.-4.-luokkalaisille 2004 vuoden opetussuunnitelmassa on määritelty seuraavat asiat:

#### Oppilas

- oppii monipuolisesti motorisia perustaitoja ja saa virikkeitä harrastaa liikuntaa
- oppii hyvinvointia edistäviä ja turvallisia liikuntatapoja sekä perusuimataidon
- harjaantuu sekä itsenäisen työskentelyn taidoissaan että yhteistyötaitoissaan ilman keskinäisen kilpailun korostumista
- oppii toimimaan sovittujen ohjeiden mukaan ja reilun pelin hengessä.

(Opetushallitus 2004, 248.)

Keskeisiksi sisällöiksi taas on määritelty:

- juoksua, hyppyjä, heittoja sekä niiden soveltamista liikuntamuotoihin
- voimistelua ilman välineitä, välineillä ja telineillä
- musiikki- ja ilmaisuliikuntaa sekä tansseja
- leikki-, viite-, pienpelejä ja eri palloilulajeja
- luontoliikuntaa
- talviliikuntaa
- veteen totuttautumista ja uintiharjoituksia
- liikunnallisia leikkejä

Lisäksi opetussuunnitelmasta löytyy kuvaus oppilaan hyvästä osaamisesta 4. luokan päättyessä. Kuvauksessa ei ole kovin tarkkoja kuvauksia yksittäisistä lajitaidoista, vaan pikemminkin laajat ja hyvin tulkinnanvaraiset kuvaukset. Esimerkkinä toimikoot: ”Oppilas osaa yleisimpien pallopelien perusteet ja pelaa niitä sovittujen sääntöjen mukaan.” (Opetushallitus 2004, 236-237.)

Vuosiluokkien 5-9 liikunnanopetuksessa huomioonotettavaa on muun muassa tässä kehitysvaiheessa erityisesti korostuvat sukupuolten erilaiset tarpeet ja oppilaiden kehityksen ja kasvun erot. Liikunnanopetuksen tulisi olla monipuolista, jotta sen avulla tuettaisiin oppilaan hyvinvointia, kasvua yhteisöllisyyteen ja itsenäisyyteen sekä luotaisiin valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Opetuksessa on tarkoitus myös tukea oppilaan itsensä ilmaisua ja antaa mahdollisuuksia liikunnallisiin elämyksiin. Tavoitteet vuosiluokilla 5-9 ovat seuraavanlaiset:

#### Oppilas

- kehittää edelleen motorisia perustaitoja ja oppii liikunnan lajitaitoja
- oppii ymmärtämään liikunnan merkityksen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä
- oppii kehittämään ja tarkkailemaan toimintakykyään
- kehittää uimataitoaan ja opettelee vedestä pelastamisen taitoja
- oppii toimimaan turvallisesti ja asianmukaisesti liikuntatilanteissa
- oppii toimimaan itsenäisesti ja ryhmässä
- opettelee hyväksymään itsensä ja suvaitsemaan erilaisuutta
- tutustuu liikunnan harrastusympäristöihin ja osaa etsiä tietoa liikunnan harrastamis- mahdollisuuksista. (Opetushallitus 2004, 237.)

Keskeiset sisällöt vuosiluokkien 5-9 liikunnanopetuksessa ovat:

- juoksua, hyppyjä ja heittoja eri liikuntalajeissa
- voimistelua ilman välineitä, välineillä ja telineillä
- musiikki- ja ilmaisuliikuntaa sekä tanssia
- pallopelejä
- suunnistusta ja retkeilyä
- talviliikuntaa
- uintia ja vesipelastusta
- toimintakyvyn kehittämistä ja seuranta sekä lihashuoltoa
- uusiin liikuntamuotoihin tutustumista ja liikuntatietoutta

Lisäksi opetussuunnitelmasta löytyvät päättöarvioinnin kriteerit, jotka vastaavat arvosanaa 8 eli hyvä. Kriteerit ovat jälleen löysähköt ja ne jättävät varmasti tulkinnanvaraa opettajalle. Esimerkkinä toimikoot: ”Oppilas osaa voimistelun, välinevoimistelun ja telinevoimistelun liikkeitä.” (Opetushallitus 2004, 238.)

#### 4.7 Tutkimustulosten tarkastelua viitekehysten valossa

Tässä alaluvussa tulen tarkastelemaan tutkimusaineistosta tekemiäni johtopäätöksiä tutkielmani viitekehysten valossa.

Kuten viitekehyksestä käy ilmi, luonnon olosuhteet ovat antaneet Suomessa edellytykset erilaisille talvilajeille, jotka ovat merkittävä osa kulttuuriamme. (Itkonen & Nevala 1991, 3, 63.) Tämä näkyy myös empiirisessä aineistossa siten, että opetussuunnitelmat on kautta historian määritelty hyvin vuodenaikasadonnoisesti ja ne sisältävät runsaasti talviurheilua, kuten hiihto, luistelu ja erilaiset jääpelit.

Perusmuotoja liikunnalle ovat muun muassa juoksu, kävely, heittäminen, hyppääminen, kantaminen, nostaminen ja uinti. (Vuori 2003, 12-13.) Opetussuunnitelmat ovat kautta historian nostaneet edellä mainitut asiat esille, sillä ne ovat aina arvossaan, vaikka liikuntakulttuuri kuinka muuttuisi.

Työ on nähty perinteisesti keskeiseksi osaksi liikuntaa. Kuitenkin tästä perinteisestä näkemyksestä ollaan kovaa vauhtia luopumassa, ja liikunta nähdään yhä enemmän harrastuksena. (Vuori 2003, 12-13.) Opetussuunnitelmissa työ osana liikuntaa näkyi muun muassa erikoisena perunankorjuukilpailuna, joka on aikoinaan järjestetty jokavuotisena tapahtumana koulussa. Se, että liikunta nähdään yhä enemmän harrastuksena, tulee hyvin ilmi uudemmista opetussuunnitelmista, joissa painotetaan tavoitetta, että liikunnasta tulisi oppilaalle elinikäinen harrastus.

Viitekehys antaa ymmärtää, että liikuntaa pidetään sosiaalisena ja tiedollisena toimintana motorisen perusluonteensa lisäksi. (Vuori 1994, 18.) Tämä ei näkynyt vielä vanhoissa opetussuunnitelmissa, mutta vähitellen opetussuunnitelmissakin ryhdyttiin korostamaan liikunnan sosiaalisia puolia, jotka nähtiin hyvin tärkeinä.

Kulttuuri nähdään usein elämäntapana, jonka avulla yksittäinen ihminen, maakunta tai valtio voi tuoda itseään esiin muiden rinnalla. (Kukkasmäki 2004, 10, 14.) Empiirinen aineisto puolustaa tätä lausetta, sillä opetussuunnitelmissa oli huomioitu kansallisen ja paikallisen liikuntaperinteen ja –kulttuurin vaaliminen oppisisällöllisten ratkaisujen avulla.

Opetus tuli siis järjestää siten, että paikallinen ja kansallinen liikuntaperinne- ja kulttuuri otetaan huomioon.

1900-luvun alkupuolella Suomessa oli taloudellisesti vaikeaa, mikä osaltaan oli syynä sellaisten lajien, joissa ei tarvittu paljoa välineitä, menestykseen. (Mesikämmen 2002, 103.) Tämä näkyi myös empiirisissä aineistoissa, sillä koulujen päiväkirjat ja opetussuunnitelmat kertoivat siitä, kuinka erilaisista liikuntavälineistä ja liikuntatiloista oli huutava pula. Opetus oli järjestettävä hyvin pitkälti niistä lähtökohdista, että vain oma keho oli apuvälineenä liikuntatunneilla.

Aluksi liikuntaa käytettiin välineenä erilaisten tavoitteiden saavuttamiseen. Esimerkiksi 1900-luvun alussa sotilaallisen kunnon kohentaminen oli erittäin tärkeä yhteiskunnan päämäärä. Myös sota-ajan vaikutukset ovat vahvistaneet voimakkaasti liikuntakulttuuria Suomessa. (Koski 1994, 87.) Tämä näkyi empiirisessä aineistossa erityisen selvästi, sillä sotilaallisen kunnon kohentaminen mainittiin yhtenä tavoitteena, ja erityisesti sota-ajan vaikutukset näkyivät hyvin suoraan opetussuunnitelmissa, jossa lähes suoranaisesti valmistettiin jo yläkoululaisia sotaa varten.

Liikunnan harrastamiseen kaupungistuminen vaikutti edistävästi. Kaupungeissa tehtävä yksipuolinen tai fyysisesti vähän kuormittava työ ja toisaalta myös lisääntynyt vapaa-aika, lisäsivät kiinnostusta liikunnan harrastamista kohtaan. Liikunta alettiin nähdä vastapainona arjen aherrukselle. Kasvaneeseen kysyntään vastattiin panostamalla merkittävästi kaupunkien liikuntapaikkoihin. (Itkonen 1996, 70.) Tämä kaupungistumisen voimakas aika uusine liikuntapaikkoineen näkyi opetussuunnitelmissa laajentuneina oppisisältöinä uusine ja monipuolisine lajeineen, joita pystyttiin nyt harrastamaan uusien liikuntapaikkojen myötä.

Valtion näkökulmasta liikunta alkaa olla tärkeä strategia taistelussa kansanterveyden puolesta. Nykyisin Suomea pidetään laajalti esikuvana muille maille johtuen sen saavutuksista terveiden elintapojen edistämisen puolesta. Toki työ Suomessakin on kesken vielä. Edellytykset aktiiviselle liikuntakulttuurille ovat olemassa, sillä sen verran kiinnostuneita suomalaiset ovat tänä päivänä terveellisistä elintavoista liikuntaharrastuksineen. (Puska 2003, 6.) Empiirinen aineisto tukee tätä viitekehystä, sillä

vähitellen myös opetussuunnitelmissa on alettu ottaa huomioon liikunnan terveydelliset vaikutukset ja liikunnan tärkeys yhtenä osana terveellisiä elintapoja.

Valtion liikuntaneuvosto (2001) kertoo liikunnan asemasta yhteiskunnassamme tällä hetkellä hyvin positiiviseen sävyyn. Liikuntaolosuhteet ovat ensiluokkaisia, joten liikunnallinen elämäntapa on lähes kaikkien saavutettavissa. Liikuntapaikkojen määrällinen tiheys on nykyisin jopa maailman huippua. Empiirinen aineisto kertoo samaa, ja opetussuunnitelmia verratessa tähän Valtion liikuntaneuvoston kertomaan voi todeta, että vuosisadassa on tapahtunut todella suuri positiivinen muutos. Koululaisilla on nykyisin mielettömät liikuntamahdollisuudet ja todella hienot puitteet kokeilla lähes kaikkia mahdollisia lajeja, mitä voi vain kuvitella.

Eritoten monenlaiset ryhmäleikit ja joukkuelajit ovat oivia liikuntamuotoja lapsille sosiaalisen kehittymisen näkökulmasta. Näissä ryhmäleikeissä ja joukkuelajeissa lasten on huomioitava säännöt, muut leikkijät ja pelaajat sekä otettava huomioon monia asioita joukkueen ja ryhmän näkökulmasta. Lapsen on sopeuduttava erilaisiin tilanteisiin ja rajoituksiin, joten hän ei voi toimia vain omien intressiensä mukaisella tavalla. Lasten joutuessa liikunnan tiimoilta toimimaan erinäisten sääntöjen ja normien odottamalla tavalla, he oppivat paremmin omaksumaan niitä normeja, jotka vallitsevat yhteiskunnassa. Tätä myötä heistä myös kasvanee hyviä jäseniä yhteiskuntaan. (Telama & Kahila 1994, 157–159.) Eritoten tuoreimmat opetussuunnitelmat tukevat tätä näkökulmaa, ja niissä onkin tavoitteena kasvattaa oppilaita liikuntaan ja liikunnan avulla. Liikunta nähdään opetussuunnitelmissa oivana kasvatusalustana.

Yhteiskunnan kehitys näkyy liikuntakulttuurissa, eli liikuntakulttuuri kehittyy yhtenä yhteiskunnan osana. Tästä huolimatta liikunnalla on aina ollut myös itseisarvonsa. (Miettinen 2000, 17.) Empiirinen aineisto osoittaa tämän paikkansapitäväksi, sillä yhteiskunnan hyvinvointi on kautta historian näkynyt suoraan liikunnan opetussuunnitelmissa. Taloudellisesti tiukat ajat ovat näkyneet vähäisinä liikuntamahdollisuuksina, sota-aika on näkynyt lähes armeijamaisena maanpuolustusoppina ja niin sanottu aika hyvinvointivaltiona näkyy mahtavina ja monipuolisina liikuntasisältöinä opetussuunnitelmissa.

Vuori (2003, 43) näkee, että yhtenä syynä liikuntakulttuurin positiiviseen muutokseen lienee koulun kaikille oppilaille järjestämä liikunta- ja terveystieteiden opetus. Tähän on helppo uskoa, kun empiirisen aineiston läpikäytyäni huomasin, kuinka muutaman lauseen suppeasta opetussuunnitelmasta on reilussa sadassa vuodessa siirrytty monipuoliseen ja fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset asiat huomioonottavaan opetussuunnitelmaan.

#### **4.8 Johtopäätökset**

Kauan sitten 1800-luvun lopulla liikunta harrastuksena oli vain parempiossaisten etuoikeus. Tavallinen rahvas liikkui vain pakon edessä saadakseen työt tehtyä, liikuttua paikasta toiseen tai leipää pöydän ääreen. Nykyisin tilanne on toinen, sillä liikunta on ainakin periaatteessa kaikkien ulottuvilla.

Aikoinaan yksi hyvä syy ja perustelu liikunnan harrastamiseksi oli se, että liikunnan avulla saatiin sotilaallista kuntoa kohennettua. Tämä ajattelu ei ole enää arkipäivää paitsi armeijassa. Siviilissä ihmiset eivät ajattele liikkuvansa sen vuoksi, että heidän sotilaallinen kuntonsa kohenisi. Liikunnasta onkin nykyisin tullut itseisarvo. Liikuntaa harrastetaan sen itsensä vuoksi sekä siksi, että se on mukavaa, siitä voi nauttia, se tuottaa hyvää oloa, siinä virkistyy, siinä tapaa muita ihmisiä ja niin edelleen.

Tutkimusta tehdessäni huomasin, että liikuntaa pidettiin ennen lähes pelkästään nuorten miesten harrastuksena, ja työssäkäyvien osalta liikuntaharrastusta pidettiin joutavana. Vanhuksien liikuntaa pidettiin turhana, ja naisten harrastusmahdollisuudet rajoittuivat pitkälti tanssiin ja voimisteluun. Kauas on tultu tästä ajatusmaailmasta, sillä nykyisin liikunta on ehdottomasti koko kansan harrastus, ja lajikirjo lähes loputon.

Yhtenä suurena liikuntakulttuurin muovaajana voidaan pitää yhteiskunnassa tapahtunutta teollistumista ja kaupungistumista. Työ kaupungeissa oli usein yksipuolista tai fyysisesti vain vähän kuormittavaa, mikä lisäsi kiinnostusta liikuntaa kohtaan vapaa-ajalla. Tämä ilmiö sai siis aikaan sen, että arkiliikunta ja hyötyliikunta vähenivät ja liikunnan harrastamisesta tuli yhä organisoidumpaa. Myös seuratoiminnan yleistymisen on ollut merkittävä liikuntakulttuurin muokkaaja. Enenevä vapaa-aika ja keventyneet työt saivat

aikaan sen, että liikunta ei ollut enää itsestäänselvyys ihmisten elämässä toisin kuin ennen, kun työt vaativat vielä fyysisiä ponnisteluja. Siksi liikunnasta tuli yhä tietoisempi harrastus ihmisten keskuudessa. Myös yhteiskunnan kasvava hyvinvointi sotien jälkeen vapautti energiaa, jota alettiin purkaa myös liikuntaan. Lisäksi kun teknologia ja koneet säästivät ihmisten voimia, oli liikuntaharrastuksille tilausta.

1980-luvulta alkaen erilaiset liikuntakulttuurit alkoivat erottautua toisistaan. Näitä liikuntakulttuureita, joita voitiin katsoa syntyneen, olivat muun muassa kilpa- ja huippu-urheilu, kaupallinen liikunta, kuntoliikunta ja vaihtoehtoinen liikunta. Liikuntakulttuuri siis ikään kuin jakautui ja haarautui useamman alajaoston alle.

Liikuntakulttuuri sinällään on entisestään laajentunut, kirjavoitunut ja eriytynyt. Toisin sanoen liikunta on laajentunut siten, että se on alettu nähdä ja ymmärtää entistä laajemmin käytännön toimijoidenkin tasolla eikä ainoastaan akateemisissa keskusteluissa muuna kuin kuntoliikuntana tai kilpaurheiluna. Urheilun skaala ulkoilusta terveysterveyshyötyliikunnasta ammattilaisten huippu-urheiluun on laajempi kuin ikinä aiemmin. Samalla on kaiken aikaa syntynyt uutta ja uusia toimintamuotoja kehitellään koko ajan. Esimerkkinä mainittakoon seikkailu- ja äärimmäisyyslajit, sauvakävely, vatsatanssi ja rullaluistelu, jotka ovat muokanneet kentän ilmettä uusiin suuntiin. Liikuntakulttuurin laajentuminen ja kirjavoituminen näkyy yhä laajempaan osallistumisena toimintaan, jota kyllä on tarjolla. Ihmiset kykenevätkin entistä helpommin löytämään itselleen sopivia toimintamuotoja. (Koski 2000, 233.) Samalla kun uudet lajisovellukset tekevät tuloaan liikuntakulttuurin laajentuessa, on moni ennen niin suosittu laji menettänyt harrastajiaan. Muun muassa jääpallo oli joskus todella suosittua mutta nykyisin sitä harrastaa ani harva. Eri lajit kilpailevat arvokkaista harrastajista, ja osa lajeista kuihtuu auttamatta valinnanvaran vain kasvaessa kaiken aikaa. Lajien suhteen alkaa jo tulla ähky.

Kilpaurheilun historiassa raha nähtiin aikoinaan suurena ongelmana ja ikään kuin tabuna. Palkkioita maksettiin ruskeissa kirjekuorissa ja niitä hävettiin ottaa vastaan. Tilanne on muuttunut pääläelleen, sillä raha jyllää nykyisin kovalla kädellä. Ammattilaisuus on todella tavoiteltua ja ammattilaisuus korostuu jopa liikaakin nykyisin. Toisinaan tuntuu, että ammattilaisuudesta on tullut jopa itseisarvo, jota tavoitellaan niin, että itse urheilun ja liikunnan ilo unohtuu. Rahan ja ammattilaisuuden sekä tulosten tavoittelu on osittain



saanut aikaan erilaisten urheilukoulujen ja – lukioiden syntymisen. Näitä oppilaitoksia on perustettu myös siksi, että huipulle tähtäävät urheilijat saisivat opiskeltua kunnialla urheilun ohessa. Taustalla vaikuttavat voimat ovat kuitenkin tulosten tavoittelu ja sen myötä ammattilaisuus ja raha.

Urheilutapahtumista on tullut aivan jättimäisiä, ja niidenkin taustalla vaikuttaa raha. Urheilu on suuren luokan viihdettä nykyisin ja sen parissa pyörii rahakas bisnes. Kansa haluaa leipää ja sirkushuveja, ja sitä tarjoavat nykypäivän gladiaattorit eli urheilijat. Tämän kaiken varjopuoleksi on kehittynyt doping, jonka avulla pyritään yhä suurempiin ja parempiin saavutuksiin ja tuloksiin sekä tietenkin rahaan. Urheilijat tuotteistetaan nykyisin armotta ja käytetään käytännössä loppuun asti, kunnes urheilijasta on puristettu kaikki hyöty ulos. Kun urheilija ei enää tee tulosta tai myy nimellään tuotteita, on hänen aikansa auttamatta ohi. Urheilusta on tullut siis hyvin raadollista. Olen kuitenkin sitä mieltä, että onneksi Suomen ikivanhat perinteet juontavat juurensa pidemmälle kuin kaupallisen urheilun synnyttämät juuret, joten Suomessa on vielä toivoa niin sanotun kunnollisen ja kansallisen liikuntakulttuurin säilyttämiseen.

Yksi harmittava muutos liikuntakulttuurissamme on leikkiperinteen muuttuminen ja osittain jopa häviäminen. Tutkimusta tehdessäni olen huomannut, että entisaikojen omatoiminen ja aktiivinen leikkiperinne on kovaa vauhtia katoamassa tai ainakin muuttumassa urheiluvirtauksen suuntaan. Jo pienten lasten liikunnasta ja urheilusta on tullut yhtä organisoidumpaa ja säädellympää ja sitä kautta tavoitteellisempaa. Omat kultaiset muistoni lapsuuden pihapeleistä ja – leikeistä, jotka päättyivät vasta iltahämärällä, ovat ikävä kyllä osittain jo historiaa. Talojen pihalla ja leikkipuistoissa ei näe enää kovinkaan usein kovia koko pihapiirin lapsien kattavaa pelailua ja leikkimistä, sillä liikuntaharrastukset ovat siirtyneet ohjattuihin seuroihin tavoitteellisemmän toiminnan pariin.

Vaikka tutkimukseni liikuntakulttuurin muutoksiin pureutuu kaikenikäisten henkilöiden liikuntakulttuuriin, tulevana opettajana oma erityinen huomioni kiinnittyi lasten liikuntatottumuksiin. Lapsena tärkeänä pidetyt arvot heijastuvat usein myös aikuisikään ja vanhemmat ovat tärkeitä suunnannäyttäjiä lasten elämässä. Liikunta ei ole enää itsestänselvyys lapsen elämässä. Jos lapsi ei ole ikinä tottunut liikunnalliseen

elämäntapaan, eikä arvostanut sitä, voi hänen olla vanhemmalla iällä vaikeaa löytää tätä harrastusta.

Nykyisin liikuntaa harrastetaan yhä enemmän muista syistä kuin liikkumisen ilosta. Terveysihanteet ovat tietenkin yksi suuri syy siihen, mikä on saanut monia ”liikkumattomia” ihmisiä lenkipoluille. Viihteen ja mainonnan puolella liikunnasta on tehty tavaramerkki parempaan elämään. Urheilijat ovat nykypäivänä yleensä niitä, jotka mainostavat kauneutta tai komeutta ja terveyttä. Urheilijoita ihailaan ja niistä imetään vaikutteita ja innoitteita. Tyytyykö tavallinen kuntoilija nykyään pelkkään kunnon ylläpitoon tai kohentamiseen? Näkyykö urheilun kaupallisuus myös tavallisen kuntoilijan olemuksessa ja tekemisessä? Pukeeko liikuntaa harrastava henkilö sattumalta ylleen trendiasusteet ja haluaako hän sattumalta tietyn tyyppisen vartalon? Näitä asioita miettiessäni huomasin, mitä asioita pidetään yhä tärkeämpinä nykyliikunnassa. Ulkonäöstä on tullut ihmisille yhä tärkeämpi ja se vaikuttaa myös ihmisten liikuntakäyttäytymiseen.

Kuntoliikunnan osuus nykyään on todella suuri. Lajikirjo on runsas ja uusia lajeja kokeillaan aktiivisesti. Kansa ei ole selvästi kuitenkaan halunnut haudata perinteisiä lajeja kuten hiihtoa ja lenkkeilyä, vaan ne saavat aina suosiota. Erityisesti hiihto on aina ollut suomalaisten lempiharrastuksia. Myös luonnon parissa tapahtuvat harrastukset, jotka voidaan laskea liikunnan harrastamiseksi, ovat voimissaan. Näitä harrastuksia ovat muun muassa sienestys, marjastus, metsästys ja vaeltaminen. Järjestetyt voimistelut ja jumpat ovat suosiossa jopa niin kovasti, että tungosta on liiaksikin. Sen sijaan liikkuvat nuoret hakeutuvat usein vapaa-ajallaan urheiluseuratoimintaan. Arkiliikunta ei useinkaan enää tarjoa heille riittävästi liikettä.

Liikuntakulttuurimme oli joskus vahvasti poliittista toimintaa, jossa tunnustettiin niin sanotusti omaa väriä tai puoluetta. Tämä ajattelutapa alkaa kuitenkin olla historiaa. Poliitikko yltää toki yhä myös liikunnan saralle, mutta poliittisesti vahvasti sitoutuneita urheiluseuroja ei ole enää niin paljon kuin ennen. Urheilua voidaan harrastaa lähes seurassa kuin seurassa ilman, että tarvitsee pelätä leimautuvansa poliittisesti jonkun puolelle, toisin kuin kansalaissodan aikaan ja sen jälkeen. Aikoinaan kansalaissota repi kansan kahtia, ja tämä jako ulottui myös urheilun ja liikunnan piiriin.

Organisaatiotason erikoistumiskehitys toi vähitellen uutta ryhtiä maamme rikkonaiseen ja jakautuneeseen liikuntakulttuuriin. Seurat valjastettiin tietojen ja taitojen levityskanaviksi, joiden avulla kansa pääsi osalliseksi tästä kaikesta. Urheiluseurojen lisääntyttä teollisessa yhteiskunnassa urheilusta tuli nopeastikin osa paikallista ja laajemmin katsottuna myös kansallista identiteettiä.

Tutkimukseni on valaissut lajien asemaa sen verran, että voin todeta pyöräilyn olevan tällä hetkellä erityisen suosittua maassamme. Myös kuntosaliharjoittelusta on tullut erittäin suosittua ja se vain näyttää kasvattavan suosiotaan. Ennen vanhaanhan kuntosaliharjoittelusta ei ollut tietoaakaan. Voimaa hankittiin huomaamattakin metsä- ja peltotöissä tai töissä yleensä. Nykyinen fyysisesti kuormittamaton työkuulttuuri on yksi syy siihen, että ihmiset joutuvat lähtemään kuntosalille harjoittamaan lihaksiaan. Myös ulkonäköpaineet ja lihaksikkaan vartalon sosiaalisesti pidetty asema saavat ihmiset suuntaamaan kuntosalille. Myös pallopelit ovat nostaneet suosiotaan todella paljon lähihistoriassa. Sen sijaan voimistelu on menettämässä asemaansa suosittuna harrastuksena. Uusista lajeista ja kokonaan uudesta liikuntakulttuurista taas kumpuaa lumi- ja rullalautailu sekä parkour, joista ei vielä muutama vuosikymmen sitten ollut tietoaakaan.

Negatiivisesti liikuntakulttuuriimme on vaikuttanut huimasti lisääntynyt ruutuaika, joka nautitsee ihmiset television, tietokoneen tai pelikonsolin ääreen sen sijaan, että harrastettaisiin jotain liikuntaa. Ruutuaikaa tulisi ehdottomasti vähentää, ja sen tilalle tulisi saada esimerkiksi jonkinlaista kuntoliikuntaa.

Ehdottomasti positiiviseksi ansioksi tämänhetkisessä liikuntakulttuurissamme voimme laskea sen, että edellytykset liikunnalla, liikunnan harrastamiselle ja koko liikuntakulttuurille ovat erinomaiset, sillä suomalaiset ovat 2000-luvulla niin kiinnostuneita ja innostuneita liikuntaharrastuksista, terveistä elintavoista ja omasta terveydestään. Koko yhteiskunnasta välittyy ja huokuu myötämielisyys liikuntaa kohtaan. Maaperä on mielestäni nyt melko hedelmällinen liikuntakulttuurin kehittymisen kannalta. Hyvänä esimerkkinä toimivat kevyen liikenteen väylät, joita on rakennettu miljoonilla euroilla kävelijöille, pyöräilijöille ja rullaluistelijoille. Tämä kertoo toki myös liikenneturvallisuuden panostamisesta mutta myös yhteiskunnan myötämielisyysdestä liikuntaa kohtaan. Suomesta onkin kasvanut liikuntaolosuhteiden mallimaa verrattuna

muuhun maailmaan. Lisäksi jos pohtii 1800-luvun loppua, jolloin liikuntatiloista ja välineistä ei ollut juuri tietoaakaan, on reilussa sadassa vuodessa saatu todella ihmeitä aikaan. Varsinaiset leikkiä varten rakennetut leikkutilat ja – kentät ovat ehdottomasti uutta ja positiivista, sillä ennen leikittiin melkein ainoastaan ulkona, pihalla, metsässä tai järven jäällä. Tosin ei silloin valitettu leikkipaikkojen puutteesta, kun ei tiedetty paremmasta.

Tutkimusaineistoni, joka käsitteli opetussuunnitelmia, lukujärjestyksiä, päiväkirjoja ja muita dokumentteja avasi silmiäni sen suhteen, miten maamme liikuntakulttuuri on näkynyt koulumaailmassa. Viikkotuntimäärä on pysynyt suunnilleen samana jo 1800-luvun lopusta lähtien, tosin 1800-luvun lopussa koulupäiviä oli kuusi viikossa. Näinä aikoina liikunnasta käytettiin nimitystä voimistelu, ja voimistelussa käytettiin oppikirjoja siinä missä matematiikassakin, mikä on nykyisin vierasta. Ruumiin kaikkia lihaksia tuli harjoittaa ja kehittää tasapuolisesti, ja fyysistä kuntoa pidettiin arvostettavana asiana.

1900-luvun alussa voimistelu oli todella arvossaan. Kouluissa voimisteltiin todella paljon, ja voimistelutunneilla oli erilaisia voimistelutauluja, joista katsottiin liikkeitä, joita yritettiin opetella ja suorittaa. Voimistelu oli hyvin opettajajohtoista mallioppimista. Opettaja näytti liikkeen, ja oppilaat tekivät liikkeen perässä. Nykyisin voimistelu ei ole mielestäni läheskään sellaisessa arvossa, missä se tutkimusaineistoni mukaan on joskus ollut. Voimistelua on nykykoulussa melko harvoin, eikä voimistelun tasokaan ole kovin korkea opettajilla saati oppilailla. Voimistelusta on tullut melko harvinainen laji, jota yhä harvempi harrastaa. Toinen suosittu laji 1900-luvun alussa oli hiihto. Kärjistetysti voikin sanoa, että sata vuotta sitten koululiikunta oli joko voimistelua tai hiihtoa.

Palloilu tuli mukaan vasta vähitellen koululiikuntaan, ja se oli pitkälti vain pesäpalloa ja nelimaalia. Osaltaan tämän voimistelun aikakauden selittää liikuntatilojen ja – välineiden puute, joka pakotti kehittämään liikettä pääosin vain omaa kehoa apuna käyttäen. Voimistelua harjoiteltiin myös luokassa oppituntien välissä, mikä kuulostaisi nykynuorisosta todella hullunkuriselta. Jäähalleista ei oltu kuultukaan, joten luistelut tapahtuivat järvellä silloin, kun sää sen salli.

Opetussuunnitelmat 1900-luvun alussa olivat melko väljiä ja vähäsanaisia, eikä niiden sisällöstä varmasti saanut hirveästi irti. Tosin täytyy sanoa, että ei tuohon aikaan ollut niin hirvittävästi valinnanvaraakaan liikunnan harrastamisen suhteen. Opetus oli olosuhteiden pakosta hyvin vuodenaikasadonnaista. Sotavuodet toivat tähän kuitenkin poikkeuksen. Eri aineista jouduttiin nipistämään tunteja maanpuolustusopin käyttöön. Tällöin opeteltiin alistumaan sääntöihin, ja koko voimistelun oppiaineena tuli palvella maanpuolustusta. Käytössä oli maanpuolustuksen alkeiden oppikirja, joka vastasi melkein tänä päivänä armeijassa jaettavaa sotilaan käsikirjaa. Oppilaat ovat harjoitelleet sota-aikana koulussa lähes samoja asioita, kun nuoret miehet nykyisin armeijassa. Lukiessani sota-ajan opetussuunnitelmaa, jossa maanpuolustusoppia käytiin läpi, tuntui, kun olisin lukenut jotain armeijan päiväkirjaa. Tämä vain kertoo karua ja todenmukaista kieltään sen hetkisestä yhteiskunnasta ja liikuntakulttuurista, jota sota määritteli hyvin voimakkaasti. Liikuntakulttuuri oli todellakin sota-ajan näköistä.

Sotien jälkeen palloilu lisääntyi huomattavasti, ja sillä tiellä ollaan nykyisinkin. Palloiluahan on melko paljon nykypäivän koulussa. Myös opetussuunnitelmat tarkentuivat sotiemme jälkeen, ja niihin tuli monipuolisesti lisää sisältöä. Tästä voi päätellä, että sodan loputtua elämä helpottui ja oli aikaa jopa pohtia liikuntaan liittyviä asioita. Tärkeänä nähtiin tähän aikaan ryhtikasvatus, jota soisi nykyisinkin olevan. 1960-luvulla liikunnan opetussuunnitelmassa määriteltiin joka luokan asiat erikseen, mikä oli uusi asia. Opetussuunnitelmat olivat entistä tarkempia, jonka voi nähdä johtuvan siitä, että fyysistä kuntoa arvostettiin ja pidettiin todella tärkeänä ja sitä myös tarkkailtiin aktiivisesti tähän aikaan. Voimistelu oli yhä voimissaan pohdittaessa sen suosiota. Vanhat päiväkirjat kertovat, että liikuntakerhoissakin voimisteltiin paljon, mitä ei oikein voisi kuvitellakaan tänä päivänä. Ajat muuttuvat. 60-luvun lopulla opetussuunnitelmissa puhuttiin ensimmäisen kerran pyrkimyksestä pysyvään liikunnan harrastamiseen, mikä on nykyisinkin koululiikunnan yksi päätavoitteista. Tässä vaiheessa alettiin myös nähdä liikunnan sosiaalista puolta, ja siirryttiin vähitellen ryhmäopetukseen. Tätä ennenhän opettaja näytti edeltä ja oppilas teki perässä.

70-luvulla opetussuunnitelmien tarkka ja yksityiskohtainen linja liikunnan suhteen jatkui, ja oppiaines oli entistä laajempi. Opetussuunnitelmassa oli melko tarkat välitavoitteet, jotka ohjasivat opetusta. Tavoitelähtöisyys paistoikin liikunnasta. Oppiaineen laajuus

kertoo siitä, että lajien kirjo Suomessa oli kasvanut jo laajaksi, ja vaihtoehtoja liikuntaharrastamiselle riitti. Opetussuunnitelmasta voi tulkita myös sen, että liikuntapaikkoja alkoi olla melko hyvin tässä vaiheessa historiaa, ja liikuntamyönteisyyttä ja intoa liikuntaa kohtaan riitti. Samoihin aikoihin alettiin painottaa yhä enemmän liikunnan terveysvaikutuksia, mikä näkyi myös opetussuunnitelmissa. Yhteiskunta alkoi siis ymmärtää, mitkä laaja-alaiset mahdollisuudet liikunnassa piilivätkään.

Liikunta on alettu nähdä historian saatossa koko ajan kokonaisvaltaisempana asiana. On huomattu liikunnan vaikutuksia moniin asioihin ja ymmärretty, että liikunta ei ole vain hikoilua ja kunnon kohottamista. 80-luvulla tämä kokonaisvaltainen ajattelu näkyi hyvin. Tästä hyvänä esimerkkinä on opetussuunnitelmassa tähän aikaan mainittu asia, jonka mukaan liikunnanopetuksen tulisi kasvattaa oppilas liikuntaan ja liikunnan avulla. Tämä asia kiteyttää mielestäni hyvin tämän ajan suhtautumisen liikuntaan. Suhtautuminen oli erittäin myönteistä, ja liikunnan avulla uskottiin saatavan aikaan hyviä asioita. 80-luvun opetussuunnitelmissa oli myös määritelty erittäin tarkasti liikunnan opetuksen oppiaines, joka oli pilkottu todella pieniin osiin. Tämä kertoo mielestäni siitä, että liikunnasta alettiin tietää paljon asioita, sitä arvostettiin paljon ja se koettiin tärkeäksi.

Tulkitsisin asiaa niin, että 1900-luvun lopulla sisältöjen merkitys opetussuunnitelmissa on vähentynyt ja on siirrytty tavoitelähtöisempään ajatteluun. On olemassa jokin liikunnallinen tavoite, johon pitäisi päästä, mutta ei ole niin tarkkaan määritelty, millaisilla sisällöillä tähän tavoitteeseen tulisi päästä. Opettajan omalle näkökulmalle ja harkinnalle on siis jätetty tilaa. Liikunnan kasvatusmahdollisuuksia korostettiin myös paljon samalla, kun tasa-arvoa pyrittiin toden teolla korostamaan. Myös kulttuuriperinteen vaaliminen liikunnan saralla nähtiin ja nähdään edelleen tärkeänä lukuisista uusista lajeista ja toiminnoista huolimatta. Jos kuitenkin pohtii liikunnanopetuksen sisältöjä opetussuunnitelmien näkökulmasta, voi huomata, että tytöille ja pojille painotettiin hieman eri asioita, vaikka tasa-arvoa halutaankin korostaa. Esimerkiksi voimistelulle varattiin 1900-luvun lopussa 1/3 (tytöt) tai 1/4 (pojat) koko vuoden liikuntatunneista. Palloilua oli varattu pojille 1/4 vuodesta, kun taas tyttöjen palloilu täytti 1/5 vuodesta. Muutenkin liikunnan opetussuunnitelmia tutkiessa on huomannut, että pojille on varattu paljon vaativampia asioita kuin tytöille. Tasa-arvo ei siis ole toteutunut aivan suunnitellusti.

1990-luvulla ja 2000-luvulla opetussuunnitelmien pääasian voi mielestäni kiteyttää yhteen lauseeseen: Liikunnanopetuksen tarkoitus on kasvattaa oppilaista fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti taitavia ja vahvoja kansalaisia, jotka pärjäävät elämässään. Liikunnan kokonaisvaltainen ja positiivinen asema yhteiskunnassa heijastuu myös uusimmasta opetussuunnitelmasta. Myös liikunnan sosiaaliset hyödyt ja eettiset asiat on huomattu, sillä uusimman opetussuunnitelman mukaan myös sosiaaliset ja eettiset taidot ovat arvioinnin kohteena. Myös oppilaiden omaa aktiivisuutta tarkkaillaan. Jos vertaa 1900-luvun alun opettajajohtoista opetusta ja nykyajan oma-aktiivisuutta korostavaa opetusta, voi todeta, että ajat ovat muuttuneet kovasti. Kaikki tähtää kuitenkin yhä liikunnalliseen elämäntapaan.

## POHDINTA

Tässä luvussa käyn läpi päällimmäisiä ajatuksia pro gradu-tutkielmastani, sen työvaiheista ja lopputuloksista. Lisäksi esitän mahdollisen jatkotutkimusaiheen, joka nousi mieleeni. Tein ystäväni kanssa kandidaatin työn samasta aiheesta, josta päätin jatkaa pro gradu-tutkielmassanikin. Olisimme voineet jatkaa yhdessäkin, mutta ystäväni siirtyi toiseen kaupunkiin opiskelemaan, mikä johti tähän ratkaisuun. Aluksi tarkoituksenani oli tehdä laaja täysin teoreettinen työ. Vähitellen aloin kuitenkin kallistua ajatukseen, että tutkisin opetussuunnitelmia, joista tulisi tutkimusaineistoani. Lopulta tutkinkin opetussuunnitelmia sekä erilaisia dokumentteja liittyen koululiikunnan historiaan, ja tutkimusaineistoni hieman laajeni. Näitä dokumentteja oli lopulta opetussuunnitelmien lisäksi lukujärjestykset, väline- ja tarvikeluettelot ja päiväkirjat.

Aluksi käsittelin liikuntakulttuuria melko laajasti ja monipuolisesti useasta eri näkökulmasta. Pohdin sen menneisyyttä, nykytilaa ja tulevaisuutta. Huomasin, kuinka valtava määrä asiaa mahtuu käsitteen liikuntakulttuuri alle. Löysin tietoa hyvin ja monipuolisesti. Tosin uusia lähteitä oli hyvin haastava löytää. Seuraavassa pääluvussa paneuduin tutkimuksen toteutukseen, laadulliseen tutkimukseen, sisällönanalyysiin ja tutkimuksen luotettavuuteen. Tämä oli minulle haastavaa, sillä en tahtonut millään löytää sopivia käsitteitä ja termejä kuvaamaan tutkimustani. Tutkimuksen toteutus oli toisinaan vaikeaa, ja minun piti todella pohtia, miten tutkimusta toteutan, mitä on laadullinen tutkimus, miten perustelen tutkimuksen luotettavuuden ja mitä sisällönanalyysi todella tarkoittaa. Metodologian läpikäyminen oli suoraan sanottuna erittäin vaikeaa minulle.



Tämän jälkeen esittelin tutkimuksen tulokset järjestelmällisesti ja tarkastelin tutkimustuloksia viitekehykseen peilaten. Löysin tutkimustuloksilleni ja viitekehyselle useita yhteyksiä, jotka tukivat hyvin toisiaan. Lopuksi kirjoitin vielä johtopäätöksiä, joita olen työni aikana havainnut. Yritin nähdä asioiden taakse, ja löytää vastauksia tutkimusongelmiini, ja tässä mielestäni onnistuin ihan hyvin.

Tutkimukseni liikuntakulttuurin muutoksiin on hautunut ja toteutunut melko pitkällä aikavälillä, joten minulla on ollut aikaa miettiä asioita myös käytännön tasolla. Vertailtuani viitekehystä, tutkimusosaa ja omia kokemuksiani olen huomannut liikuntakulttuurin muutoksia myös käytännön tasolla päivittäisessä elämässä.

Vaikka olen löytänyt selkeitä vastauksia tutkimuskysymyksiini, olen havainnut kuitenkin myös ristiriitoja etsiessäni vastauksia niihin kysymyksiin, jotka ohjasivat työskentelyäni. Toiset lähteet kertoivat, että liikunnan harrastaminen on lisääntynyt selvästi, kun taas toiset sanoivat sen vähentyneen. Toiset puhuivat liikuntakulttuurin olevan positiivisessa kasvun ja kehityksen vaiheessa, kun taas toiset puhuivat haasteista, joita riittää kosolti tämän päivän Suomessa, jossa liikkumattomuus on ongelma. Syitä näille ristiriidoille esitinkin jo työssäni. Yhtenä syynä lienee se, että nykyisin ihmiset laskevat yhä pienemmätkin liikunnalliset asiat liikuntaharrastukseksi, siis sellaiset asiat, joita ei ennen vanhaan laskettu erilliseksi liikunnaksi, koska se oli osa jokapäiväistä, välttämätöntä elämää. Välillä tuntuu, että jopa roskien vienti ilmoitetaan liikunnaksi.

Liikunnan tilastointi voi sinänsä olla haastavaa, koska aina on olemassa kysymys, mikä lasketaan liikunnaksi. Tämä osaltaan luo ristiriitoja tutkimustuloksilleni, jotka kertovat liikuntaharrastuksen olevan kasvussa. Kuitenkin edellytykset liikunnalle Suomessa ovat nykyisellään monta kertaa paremmat kuin ennen. Kuitenkin on vaikea sanoa, onko liikuntakulttuuri muuttunut positiiviseen suuntaan vain olosuhteiden parannuttua. Teknologian kehittyttyä kun yhteiskunta on muuttunut samalla yhä passiivisemmäksi. Se on kuitenkin varmaa, että liikuntakulttuuri on muovautunut ajan myötä ja muuttanut muotoaan. Tämä muutos jatkuu edelleen koko ajan. Asia voidaan nähdä positiivisessa valossa yhtä lailla kuin negatiivisessakin. Asiaa on mielenkiintoista tarkastella monelta eri kantilta, ja tähän minä työssäni mielestäni pääsin melko hyvin kiinni. Kolikolla on kaksi puolta, ja niin on liikuntakulttuurissammekin.

Voin todeta huomanneeni tätä tutkimusta tehdessäni, että liikuntakulttuuri kehittyy yhteiskunnan mukana koko ajan. Positiivinen asenne liikuntaa kohtaan on tällä hetkellä tosiasia, mutta yhteiskunnan muuttuessa asenne liikuntaankin voi jostain syystä muuttua. Lisäksi vaarana voi olla se, että liikuntakulttuuri ei enää siirry sukupolvelta toiselle, koska uutta kulttuuria syntyy niin hurjaa vauhtia. Eli sukupolvien välinen kuilu kasvaa niin suureksi, että kulttuuri ei enää siirry sukupolvelta toiselle. Näin vanhat perinteet ovat vaarassa kadota, ja uudet houkutukset valtaavat jalansijaa, mikä ei kuitenkaan välttämättä ole huono asia – sitä ei voi vielä tietää. Liikuntakulttuuri ikään kuin pirstaloituu, mikä pistää miettimään, onko jo liikaa valinnanvaraa ja vapautta. Onko maha ikään kuin täynnä liikunnan suhteen, ja olemmeko tottuneet liian hyvään?

Yksi tulevaisuuden haaste on siinä, että liikuntaharrastukset pysyvät kohtuullisen hintaisina. Urheilu ja liikunta voi olla nykyisellään todella kallista, mikä voi nousta monille oikeaksi ongelmaksi. Jopa syrjäytyminen uhkaa osaa väestöstä, sillä liikuntapaikat ovat yhä kalliimpia. Onneksi on kuitenkin myös halpoja harrastuksia. Tulevaisuuden haasteen asettaa myös se tosiasia, että seuratyöntekijöistä alkaa olla huutava pula. Jokaiseen lajiin ei kohta enää riitä talkoolaisia ja auttavia käsiä. Lisäksi monikaan ei lähde ilmaiseksi talkoohommiin, vaan kaikesta pitäisi maksaa palkkaa. Ihmisten talkoohenki on käymässä vähiin. Kaikesta huolimatta olen huomannut, että liikuntakulttuuri tarvitsee yhteiskunnan tukea ja hyväksyntää, ja vastaavasti yhteiskunta tarvitsee elinvoimaista liikuntakulttuuria. Liikuntakulttuuri ja yhteiskunta elävät ikään kuin symbioosissa, jossa molemmat ovat riippuvaisia toisistaan.

Mitä pidemmälle työni tekeminen ja aiheeseen tutustuminen eteni, sitä mielenkiintoisemmaksi aihe minulle itsellenikin tuli. Aiheen lähempi tarkasteleminen on tehnyt selväksi, kuinka hyvä on tulevana opettajana tiedostaa, mitä liikuntakulttuurissamme on eri vuosikymmenien aikana tapahtunut ja minkälainen kehitys meitä odottaa. Tällä tavoin voin mukautua nykypäivän haasteisiin, mutta samalla vaalia arvokasta liikuntaperinnettämme ja jakaa sitä eteenpäin uusille ihmisille.

Tämä kasvatushistoriallinen laadullinen pro gradu-tutkielmani on osoittautunut ihan mukiinmeneväksi tavaksi kirjoittaa pro gradu-tutkielmaa. Vanhojen opetussuunnitelmien, päiväkirjojen, tarvike- ja välineluetteloiden sekä muiden dokumenttien tutkiminen oli

mielestäni hyvä lisä tälle työlle. Menetelmäni, joita tässä gradussa olen käyttänyt, ovat olleet mielestäni melko hyviä ja tässä tapauksessa toimivia. Tämä tutkielma on kohtalaisen luotettava ja yleistettävä, sillä tutkimusaineistona toimi pääasiassa opetussuunnitelmat, jotka olivat joko valtakunnallisia tai niistä ja komitean mietinnöistä paikallisesti johdettuja siten, että kansakoulutarkastajat olivat ne hyväksyneet. Lisäksi tutkimusaineisto on vapaasti kaikkien saatavilla.

Mielenkiintoista ja pohtimisen arvoista olisi ehkä haastatella joitakin iäkkäitä liikunnanopettajia, jotka ovat tehneet elämäntyönsä liikunnan parissa. Jatkotutkimusaiheena heille voisi suunnitella kyselylomakkeet, joissa kysyttäisiin heidän näkemyksiään ja kokemuksiaan liikuntakulttuurimme kehityksestä ja muutoksista. Tosin uskon löytäneeni samat tiedot kirjallisuuskatsaukseni ja tutkimusaineistoni avulla. Kuitenkin muutama hyvin valittu haastateltava voisi lisätä tutkimuksen mielenkiintoisuutta ja tuoda siihen jotain lisääkin.

## LÄHTEET

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Allardt, E. 2001. Urheilu kansakunnan rakentajana. Teoksessa Roiko-Jokela, H. & Sironen, E. (toim.) Urheilun etiikka ja arki. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 14, 16-17.

Björn, I. 1991. Taajamista maaseudulle – urheilun alueellinen leviäminen toisen maailmansodan jälkeen. Teoksessa Itkonen, H. & Nevala, A. (toim.) Liikunnan vuoksi - Näkökulmia liikuntakulttuurin muutokseen. Kannus: Lestijokilaakson Kirjapaino Oy, 35.

Heikkinen, A. 1991. Terveiden ja ilon tähden. Teoksessa Itkonen, H. & Nevala, A. (toim.) Liikunnan vuoksi – Näkökulmia liikuntakulttuurin muutokseen. Kannus: Lestijokilaakson Kirjapaino Oy, 9.

Heinonen, O & Kantomaa, M & Karvinen, J & Laakso, L & Lähdesmäki, L & Pekkarinen, H & Stigman, S & Sääkslahti, A & Tammelin, T & Vasankari, T & Mäenpää, P. 2008. Suositukset. Teoksessa Tammelin, T & Karvinen, J. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry., 16 – 28.

Hentilä, S. 1982. Suomen työläisurheilun historia 1. Hämeenlinna: Arvi A. Karisto Oy:n kirjapaino.

Hentilä, S. 1992. Väljä irtiotto työläisurheilun historiasta. Teoksessa Olin, K. & Itkonen, H. & Ranto, E. 1992. (toim.) Liikunnan muutos, murros vai kaos? Helsinki: Kaivopuiston Kirjapaino Oy, 57.

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Internetix opinnot. 2012. Kulttuuri ja kulttuuripiirit.

[http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/hi/hi6/3\\_kulttuuripiirit/02.kulttuurijakulttuuripiiri?C:D=gjmm.fqgE&m:selres=gjmm.fqgE](http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/hi/hi6/3_kulttuuripiirit/02.kulttuurijakulttuuripiiri?C:D=gjmm.fqgE&m:selres=gjmm.fqgE). 26.9.2012.

Itkonen, H. 1996. Kenttien kutsu – tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Tampere: Tammerpaino.

Itkonen, H. 1990. Lapsi nykypäivän Suomessa. Teoksessa Westergård, J. & Itkonen, H. 1990. (toim.) Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Turku: Sport-Offset, 15.

- Itkonen, H. 1991. Liikunta kulttuurien kohtaupaikkana. Teoksessa Itkonen, H. & Nevala, A. 1991. (toim.) Liikunnan vuoksi - Näkökulmia liikuntakulttuurin muutokseen. Kannus: Lestijokilaakson Kirjapaino Oy, 63.
- Itkonen, H. & Nevala, A. 1991. Eriytyvä urheiluseura – Paluu monimuotoisuuteen. Teoksessa Itkonen, H. & Nevala, A. 1991. (toim.) Liikunnan vuoksi – Näkökulmia liikuntakulttuurin muutokseen. Kannus: Lestijokilaakson Kirjapaino Oy, 16-18,
- Itkonen, H. & Nevala, A. 1991. Näkökulma tulevaisuuteen. Teoksessa Itkonen, H. & Nevala, A. 1991. (toim.) Liikunnan vuoksi – Näkökulmia liikuntakulttuurin muutokseen. Kannus: Lestijokilaakson kirjapaino Oy, 105-107.
- Itkonen, H. & Sänkiaho, R. 2000. Kansallisesta kansainväliseen – Kuinka muutos näkyy liikuntakulttuurissa?. Teoksessa Miettinen, M. 2000. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: PainoPorras Oy, 205.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kauppalan kirkonkylän piirin varsinaisen kansakoulun opetussuunnitelma. 1968. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kauppalan kirkonkylän piirin varsinaisen kansakoulun opetussuunnitelma. 1969. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kaupungin kansakoululaitoksen varsinaisen kansakoulun opetussuunnitelma. 1972-1973. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kirkonkylän kansakoulun luku- ja työjärjestys. 1901-1902. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun opetusohjelma. 1904-1905. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän koulun opetussuunnitelma. 1905-1906. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän koulun opetussuunnitelma. 1910-1911. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän koulun opetussuunnitelma. 1914-1919. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän koulun opetussuunnitelma. 1917-1919. Kankaanpään kaupunginarkisto.

- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän koulun opetussuunnitelma. 1919-1922. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän koulun opetussuunnitelma. 1923-1924. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän koulun opetussuunnitelma. 1925-1926. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma. 1927-1928. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma. 1929-1931. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma. 1930-1940. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma. 1939-1940. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma. 1940-1941. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma. 1941-1942. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma. 1942-1943. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma. 1947-1948. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma. 1948-1949. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma. 1949-1950. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma. 1950-1951. Kankaanpään kaupunginarkisto.

- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma. 1952-1953. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma. 1958-1959. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Kankaanpään kunnan kirkonkylän piirin kansakoulun ja jatko-opetuksen opetussuunnitelma. 1964. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Ohjelma Kankaanpään kirkonkylän kansakoulussa pidettäviä jatkokursseja varten. 1909-1910. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Ohjelma Kankaanpään kirkonkylän kansakoulussa pidettäviä jatkokursseja varten. 1919-1920. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Kankaanpään kaupunki. Wihteljärven kansakoulun päiväkirja 1893-1896. Kankaanpään kaupunginarkisto.
- Koski, P. 1994. Liikunta ja kansalaisaktiivisuus. Teoksessa Liikunnan ja kansanterveyden edistämistäitiö, 1994. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu: tieteellinen katsaus. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy, 86-87.
- Koski, P. 2000. Millä tavoin kansalaisaktiivisuus toteutuu liikunnassa? Teoksessa Miettinen, M. 2000. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: PainoPorras Oy, 205.
- Kouluhallitus. 1984. Liikunnan opetuksen opas peruskoulun ala-aste tytöt. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Kouluhallitus. 1985. Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Kukkasmäki, T. 2004. Kulttuuritoiminnan käsikirja. Kuopio: Oy UNIPress Ab.
- Laakso, L. 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Heikinaro - Johansson, P. & Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell Oy, 14 – 22.
- Ljungqvist, A. 2001. Dopingsäännöt eettisenä ohjenuorana. Teoksessa Roiko-Jokela, H. & Sironen, E. (toim.) Urheilun etiikka ja arki. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 41.

- Mesikämmen, J. 2002. Luonnonjäiltä areenoille, intohimosta leipäpuuksi: ammattilaistumisen avaimia suomalaisessa jääkiekossa. Teoksessa Roiko-Jokela, H. & Sironen, E. (toim.) Lajien synty: Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 103, 114-117.
- Metsä-Tokila, T. 2002. Menestyksen hautomot: miten huipulle tähtäävä valmennus valjastettiin osaksi koulutusta? Teoksessa Roiko-Jokela, H. & Sironen, E. (toim.) Lajien synty. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 87, 95-98.
- Miettinen, M. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2. tutkimuskatsaus. Jyväskylä: PainoPorras Oy.
- Numminen, P & Välimäki, I. 1995. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I & Taimela, S. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 70-83.
- Nupponen, H. 1997. 9-16 Vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Jyväskylä.
- Opetushallitus. 1994. Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet. Helsinki.
- Opetushallitus. 1999. Perusopetuksen päättöarvioinnin kriteerit. Helsinki.
- Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Paltamo, T. 2002. Talviolympialaisten kansainvälistyminen ja globalisaatio. Teoksessa Roiko-Jokela, H. & Sironen, E. (toim.) Lajien synty. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 147.
- Puska, P. 2003. Saatteeksi. Teoksessa Vuori, I. (toim.) Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Publishing Oy, 5.
- Puuronen, V. 1991. Nuoriso ja urheiluseurat. Teoksessa Itkonen, H. & Nevala, A. 1991. (toim.) Liikunnan vuoksi – Näkökulmia liikuntakulttuurin muutokseen. Kannus: Lestijokilaakson Kirjapaino Oy, 79.
- Pyykkönen, T. & Telama, R. & Juppi, J. 1989. (toim.) Liikkuvat lapset. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Rajala, K. & Haapala, H. & Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla - liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Nuori Suomi ry. & Helsingin kaupunki & Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.



- Ranto, E. 1992. Lähikuvassa TUL:n nuori urheilija. Teoksessa Itkonen, H. & Olin, K. & Ranto, E. (toim.) Liikunnan muutos, murros vai kaaos? Helsinki: Kaivopuiston Kirjapaino Oy, 15.
- Ruoppila, I. 1989. Liikunta ja lapsen kehitys. Teoksessa Pyykönen, T. & Telama, R. & Juppi, J. (toim.) Liikkuvat lapset. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 45 – 53.
- Römpötti, K. 2002. Doping – elämää suurempi asia? Teoksessa Roiko-Jokela, H. & Sironen, E. (toim.) Lajien synty. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 198.
- Tammelin, T. 2008. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry., 12 – 14.
- Tammelin, T. & Karvinen, J. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Tammelin, T. & Telama, R. 2008. Tuleeko liikkuvasta ja terveestä koululaisesta liikkuva ja terve aikuinen? Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry., 51-53.
- Telama, R. & Kahila, S. 1994. Liikuntakasvatus koulussa ja nuorisourheilussa. Teoksessa Liikunnan ja kansanterveyden edistämistäitiö. (toim.) Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy, 149-177.
- Telama, R. & Kahila, S. 1995. Liikunnan sosiaaliset vaikutukset. Teoksessa Vuori, I. & Taimela, S. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 402-417.
- Telama, R. & Välimäki, I. & Nupponen, H. & Numminen, P. & Sääkslahti, A. & Raitakari, A. 2001. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 117(13), 1382-1388.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Valtion liikuntaneuvosto. 2001. Visio Suomen liikuntaolosuhteiksi. Teoksessa Vuori, I. (toim.) Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Publishing Oy, 79, 98.
- Vettenniemi, E. 2002a. Akatemia kohtaa urheilun arjen. Teoksessa Roiko-Jokela, H. & Sironen, E. (toim.) Lajien synty. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 218.
- Vettenniemi, E. 2002b. Kato neekeri hiihtää! Kiista modernin urheilun leviämisestä. Teoksessa Roiko-Jokela, H. & Sironen, E. (toim.) Lajien synty. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 156, 163.

Vuori, I. 1994. Liikunnan vaikuttavuus. Teoksessa Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö. (toim.) Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Jyväskylä, 18-26.

Vuori, I. 1995. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I & Taimela, S. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 10 – 19.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Publishing Oy.