



Elli Huotari, Y68753072

Soveltava liikunta peruskoulun liikuntakasvatuksessa

Kandidaatintutkielma

KASVATUSTIETEIDEN JA PSYKOLOGIAN TIEDEKUNTA

Luokanopettaja

2024

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

Soveltava liikunta peruskoulun liikuntakasvatuksessa (Elli Huotari)

Kandidaatintutkielma, 39 sivua, 0 liitesivua

Huhtikuu 2024

Tämän tutkielman tavoitteena on perehdyttää lukijaa soveltavan liikunnan toteuttamiseen ja eriyttämisen merkitykseen, sekä jakaa tietoisuutta soveltavan liikunnan toteuttamisen haasteista. Tutkimukseni aihe valikoitui sillä perusteella, että se on läheisesti kytköksissä kouluarjen ajankohtaisiin ilmiöihin, kuten tasa-arvoon, inklusioon sekä esteettömyyteen. Ammatillisen intressini lisäksi taustalla vaikutti oma henkilökohtainen kiinnostukseni aiheeseen sekä luokanopettajan koulutuksen rajallisesta kurssitarjonnasta johtuva tietämättömyyteni soveltavan liikunnan teemoista. Kokoan tutkielmassani eri tutkimusten tuloksia siitä, kuinka soveltavaa liikuntaa toteutetaan käytännössä, millaisia haasteita siihen liittyy sekä avaan eriyttämisen keskeistä merkitystä osana soveltavan liikunnan suunnittelua.

Tutkielma on toteutettu narratiivisena kirjallisuuskatsauksena, jonka teoreettinen viitekehys on koottu aihetta käsittelevien aiempien teoksien ja tutkimusten havainnoista ja tuloksista. Tutkimusaineisto on kerätty hyödyntämällä eri tietokantoja sekä monipuolisia hakusanoja, ja se koostuu 37 eri tutkimuksesta, artikkelista ja muista lähde- ja teoksista. Aineistossa korostuu suomenkieliset tutkimukset ja teokset, mutta olen käyttänyt myös kansainvälisiä lähteitä.

Tutkimusten tuloksissa korostuu soveltavan liikunnan monipuoliset toteuttamismahdollisuudet sekä eriyttämisen tärkeä merkitys osana sitä. Kouluilta ja opettajilta puuttuu kuitenkin tarvittava tietoisuus ja osaaminen ottaa yleiseen opetukseen mukaan erityistä tukea tarvitsevia lapsia. Tämä tuntuu johtuvan suurelta osin puuttuvasta koulutuksesta, puuttuvista resursseista sekä oikeanlaisesta asenteesta. Tasa-arvoon, esteettömyyteen sekä yhdenvertaisuuteen liittyvät teemat ja niiden toteuttaminen yhteiskunnassa tulisi olla jo itsestäänselvyksiä. Asia ei kuitenkaan edelleenkään ole niin ja työstettävää on monellakin taholla runsaasti. Tutkimukseni aihetta onkin tärkeää nostaa esille, jotta tietoisuus soveltavan liikunnan mahdollisuuksista kasvaa ja täten erityistä tukea tarvitsevilla oppilailla olisi paremmat mahdollisuudet osallistua liikuntaan yhdenvertaisina liikkujina.

Avainsanat: Soveltava liikunta, soveltavan liikunnan haasteet, eriyttäminen, esteettömyys, inklusio, integraatio, luokanopettaja

Sisällys / Content

1. Johdanto	4
2. Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	7
3. Tutkimuksen toteutus ja katsaus aikaisempiin tutkimuksiin	8
3.1 Tutkimuksen metodologia.....	8
3.2 Tutkimuksen eettisyys.....	9
3.3 Katsaus aikaisempien tutkimusten tuloksiin	10
4 Keskeiset käsitteet	14
4.1 Soveltava liikunta ja kaikille avoin liikunta.....	14
4.2 Eriyttäminen.....	15
4.3 Esteettömyys	16
4.4 Inklusio ja integraatio.....	16
5 Soveltava liikunta käytännössä ja siihen vaikuttavat tekijät	18
5.1 Eriyttäminen.....	18
5.2 Soveltava liikunta ja inklusio käytännössä.....	20
5.3 Esteettömyys ja turvallisuus.....	23
6 Soveltavan liikunnan haasteet ja kehityskohteet	26
6.1 Resursseja lisää	26
6.2 Koulutusta ja tietoisuutta lisää	27
6.3 Asenne ratkaisee.....	29
6.4 Yhteistyö eri toimijoiden kanssa	31
7 Pohdinta	34
Lähteet / References	37

1. Johdanto

Tutkielmani käsittelee soveltavaa liikuntaa peruskoulun liikuntakasvatuksessa ja liikuntapedagogiikassa. Perehdyn kirjallisuuskatsauksessa erityisesti siihen, mitä soveltava liikunta käytännössä on, sekä miten eriyttämistä voidaan toteuttaa soveltavassa liikunnassa. Tarkastelen tutkimuksessa myös inklusion sekä esteettömyyden teemoja, sillä ne ovat osa soveltavan liikunnan toteutumista konkreettisesti. Koulukontekstin kannalta haluan myös tarkastella opetussuunnitelmaa ja opettajankoulutuksen tasoa: Kuinka hyvin ne perehdyttävät soveltavan liikunnan toteuttamiseen ja mitkä ovat tämänhetkisiä ongelmakohtia sen toteutumiselle kouluissa. Lisäksi tutkimusaineistossa nousee valtavasti esille soveltavan liikunnan toteutumiseen liittyviä haasteita, ja siksi haluan tuoda niitä esille myös omassa tutkimuksessani sekä esittää pohdinnan kautta mahdollisia ratkaisuehdotuksia.

Kiinnostukseni tutkimuksen aiheeseen heräsi, kun näin sosiaalisen median kautta videoita siitä, kuinka pyörätuolissa olevia lapsia syrjittiin yhteisessä piirileikissä ja liikuntatunnilla. Videot herättivät itseni pohtimaan liikunnan eriyttämisen keinoja liikuntarajoitteisille oppilaille ja huomasi, ettei itselläni ole aiheesta juurikaan tietoa eikä etenkään taitoja. Olen monesti miettinyt, kuinka esimerkiksi alaraajahalvaantunut henkilö integroidaan liikuntatunnin peleihin ja leikkeihin mukaan, ja videot vakuuttivat minut siitä, ettei syrjiminä ainakaan voi olla oikea ratkaisu. Etenkin nyky maailmassa, kun tasa-arvo, esteettömyys, inklusio ja integraatio ovat käsitteinä vahvasti pinnalla, tällaiset syrjivät rakenteet ja käytännöt herättävät välittömästi itsessäni hyvin kriittisen suhtautumistavan. Henkilökohtaisen intressin lisäksi aiheen ja sen ympärillä pyörivien teemojen ammatillinen ja yhteiskunnallinen ajankohtaisuus olikin toinen syy, miksi aihe itseäni kiinnostaa. Haluan pyrkiä kokoamaan tutkimuksestani kattavan teoreettisen katsauksen siitä, millaisia keinoja liikuntarajoitteisen lapsen opettamisessa nykyään hyödynnetään, sekä mitä opettajan tulisi pyrkiä huomioimaan soveltavan liikunnan järjestämisessä, sillä aihe voi monelle opettajalle olla uusi aluevaltaus, ja erityisesti itselleni aihealue on täysin tuntematon.

Soveltava liikunta, jota puhutellaan myös vanhemman käsitteen mukaan erityisliikuntana, tarkoittaa erityistä tukea tarvitsevien lasten opetusta, jossa sisällöt sovelletaan oppilaan yksilöllisten tarpeiden, kehityksen, valmiuksien ja kiinnostuksenkohteiden mukaisesti (Rintala, Huovinen & Niemelä, 2012). Kaurala ja Väärälä (2010) avaavat, että itsessään soveltava liikunta ilmiönä ja käsitteenä on suhteellisen uusi, sillä sen järjestäminen on alkanut kuitenkin vasta 1970-

luvulla. 2000-luvulla esille nousi myös käsite ”kaikille avoimesta liikunnasta”, jonka perimmäinen ajatus on, että kaikki saavat mahdollisuuden liikkua eikä ketään suljeta ulkopuolelle (Rintala ym., 2012). Soveltavan liikunnan muotoutuminen kaikille avoimeksi liikunnaksi onkin 2000-luvun uusi suunta, ja tasa-arvo ja yhdenvertaisuus ovat tärkeitä ilmiöitä osana sen toteutumista (Kaurala & Väärälä, 2010).

Tutkimukseni aiheella on merkittävä yhteys tämän päivän ilmiöistä myös eriyttämiseen, inklusioon ja integraatioon, sillä erityistä tukea tarvitsevien lasten integroiminen normaaliin liikuntaan ja inklusion edistäminen opetuksessa on ollut hyvin puhuttavia teemoja viime vuosina. Yhteiskunnallisessa keskustelussa nousee yhä uudelleen esille myös esteettömyys ja sen järjestäminen. Esteettömyys, jota käytetään nykyään lähes synonyymina saavutettavuudelle, on liikunnassa näkyvästi yhteydessä käsitykseen kaikille avoimesta toimintaympäristöstä (Rintala ym., 2012; Alanko, Remahl & Saari, 2004). Usein esteettömyyteen liittyvissä puutoksissa viitataan havaintojeni mukaan resurssipulaan, esimerkiksi oikeiden urheiluvälineiden ostamiseen, rakennusten muokkaamiseen tai ylipäättään soveltavan liikunnan järjestämiseen liittyen, mutta mielestäni tällaiset teemat eivät saisi ainakaan olla budjettikysymyksiä. Koen, että yksilön oikeudet rajoitteista huolimatta pitäisi olla samalla viivalla ja kaikilla tulisi olla mahdollisuus oppia ja liikkua omien rajojensa mukaisesti. Siksi haluan pyrkiä saavuttamaan tutkimuksessani syvemmän ymmärryksen myös esteettömyydestä ja sen merkityksestä koululiikunnassa.

Myös julkisessa keskustelussa ja sosiaalisessa mediassa tuodaan usein ilmi, kuinka liikuntarajoitteisten huomioiminen, mahdollisuudet ja esteettömyys yhteiskunnassa ja eri yhteiskunnallisissa instituutioissa on järjestynyt. Esimerkiksi Järvi ja Brandt tuovat podcast-jaksossaan *Millaista on liikkua normista poikkeavassa kehossa muiden katseiden alla* (4.11.2019) esille kokemuksiaan esteettömyydestä, niin koululiikunnassa kuin yhteiskunnassa. Heidän keskustelussaan nousee esille, että monet liikuntatuntien sisällöt olivat heidän peruskoulussaan usein suunniteltu niin normatiivisesti, ettei heidän kehonsa yksinkertaisesti kyennyt taipumaan tavoitteen mukaisesti cp-vamman rajoitteiden takia. He tuovat myös esille, että esteettömyysratkaisut liikuntapaikoissa ovat edelleen usein huonosti toteutettuja (Vammaiskultti | Yle Areena – podcastit, 2019).

Integraatio ja inklusio ovat myös usein puheenaiheena ja herättävät erityisesti opettajayhteisöissä paljon mielipiteitä. Keskustelua on syntynyt esimerkiksi opettajakoulutuksessa niin luennoilla, ystäväpiireissä kuin harjoittelujaksojen aikana, sekä monet opettajuuteen liittyvät ar-

tikkelit ja uutiset käsittelevät kokemuksia ja toimintamalleja liittyen inklusiivisen ja yhdenvertaisen opetuksen järjestämiseen. Esimerkkinä Hevonojan (18.12.2019) artikkeli Yleisradion sivustolla, jossa haastateltiin opettajia koulun uudistuksista. Artikkelia varten tehtyyn kyselyyn vastasi 50 opettajaa, jotka jakoivat suoraa kritiikkiä inklusioperiaatetta kohtaan. Mielenpitoissa nousi lähes yksimielinen ymmärrys siitä, että inklusio ajatuksena on kaunis, mutta esteeksi nousee yksinkertaisuudessaan resurssipula (Hevonoja, 18.12.2019).

Soveltava liikunta teemana ja sen tavoitteellinen pyrkimys muotoutua kaikille avoimeksi liikunnaksi tarvitsee edelleen lisää tutkimusta ja tietoisuuden lisäämistä. Tähän viittaavat muun muassa Kaurala ja Väärälä (2010) tutkimuksessaan. Heidän mukaansa se, kuinka hyvin kaikille avoin liikunta tulee toteutumaan, jää tulevaisuudessa nähtäväksi (s.84). Muutoksen suuntaan vaikuttavat vahvasti kuitenkin muuttuva yhteiskunnan tilanne sekä ihmisten asenteet ja arvo maailma. Tilanne on ollut tähän mennessä suhteellisen myönteinen, ja tutkimukset sekä esimerkiksi esteettömyysratkaisut ovat saaneet jonkin verran tukea. Tulevaisuus kuitenkin näyttää, millaisena kehitys etenee (Kaurala & Väärälä, 2010, s.79). Myös opettajankoulutus kaipaa runsaasti tietoisuutta ja koulutusta liikunnan soveltamisen mahdollisuuksista, että opettajilla olisi kentällä enemmän taitoa ja uskallusta ottaa opetukseen mukaan myös soveltamista vaativia oppilaita (Nowland, 2023; Rintala ym., 2012). Toivoisinkin, että edes liikunnan sivuaineen sisällöissä oleva pintaraapaisu soveltavaan liikuntaan olisi tulevaisuudessa kaikille opettajaopiskelijoille pakollinen. Näiden seikkojen valossa koen kirjallisuuskatsaukseni aiheen erityisen tärkeäksi nostaa esille, sekä pyrkiä jakamaan tietoisuutta ja konkreettista ymmärrystä tärkeästä, mutta mielestäni liian vaietusta temasta etenkin opettajayhteisöissä.

2. Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkielmani tavoitteena on löytää vastauksia tutkimuskysymyksiin kokoamalla yhteen ajankohtaista tietoa ja ymmärrystä soveltavasta liikunnasta, kuinka sen toteutuminen liikuntatunneilla tapahtuu, mitä taitoja ja tietoja opettajan tulisi hallita opetuksessa ja kuinka eriyttämistä ja soveltamista voi järjestää. Pyrkimyksenäni on koota tutkielmaan ajankohtaista tietoa opettajan käyttöön sekä lisätä tietoisuutta soveltavasta liikunnasta ja sitä läheisesti koskevista ajankohtaisista ilmiöistä.

Opettajan työnkuvan perusteella haluan perehtyä myös tarkemmin opetussuunnitelman sisältöihin ja siihen, miten opetussuunnitelma ohjaa opettajia eriyttämisen pariin ja soveltavan liikunnan mahdollistamiseen. Samalla perehdyn myös omien opintojeni sisältöihin ja vertailen, kuinka tavoitteet opetussuunnitelmassa yhdistyvät niiden sisältöjen kanssa, mitä meille liikunnan opinnoissa tarjotaan. Haluan kriittisesti arvioida, tarjotaanko meille valmiuksia soveltavan liikunnan järjestämiseen ja eriyttämisen toteuttamiseen tarpeeksi, vai kaipaisinko koulutusta lisää. Opetussuunnitelman tarkastelu ei ole tutkimukseni pääpaino, mutta se on tärkeä tukipilari osana koululiikunnan toteuttamista ja siksi oleellista tarkastella. Lisäksi erityisesti oma tietämättömyyteni aiheesta on herättänyt mielenkiinnon pohtimaan opettajankoulutuksen opintojen sisältöjä.

Tutkimuksessa haluan myös nostaa esille soveltavan liikunnan toteutumisen suurimpia haasteita, sillä tutkimusaineistoa kerätessä huomasin, ettei vastaani tullut yhtäkään teosta, jossa ei olisi puhuttu soveltavan liikunnan toteuttamisen haasteista edes jollain tasolla. Mielestäni kuitenkin paremman ymmärryksen ja osaamisen perustana on tärkeää olla tietoinen haasteista laajalla mittakaavalla, jotta osaamista voidaan kehittää eteenpäin. Siksi koin tärkeäksi nostaa niitä esille.

Tutkimuskysymyksiäni ovat:

1. Miten soveltavaa liikuntaa toteutetaan käytännössä?
2. Millaisia eriyttämistoimia opettaja tarvitsee soveltavan liikunnan toteuttamiseen?
3. Millaisia haasteita soveltavan liikunnan toteutumisella on?

3. Tutkimuksen toteutus ja katsaus aikaisempiin tutkimuksiin

Tässä luvussa esittelen valitsemaani tutkimustyyppiä ja perusteita valinnalleni. Lisäksi avaan eettistä perustaa tutkimusprosessini aikana, tutkimukseni aiheesta tehtyjä aikaisempia tutkimuksia ja esittelen lähteiden hakuprosessia. Kokoan myös opetussuunnitelman sekä lain perusteita tutkimukseni teemoille. Lopussa esittelen lyhyesti käytännön kannalta tärkeitä ajankohtaisia lähteitä ja tutkimusryhmiä, joilla ei oman tutkimukseni kannalta ole niinkään teoreettista perustetta, mutta ovat opettajan työelämän kannalta hyödyllisiä tietää soveltavan liikunnan opettamista ja ajankohtaisen tiedon saamista varten.

3.1 Tutkimuksen metodologia

Tutkimukseni on toteutettu narratiivisena yleiskatsauksena eli kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jonka tavoitteena on tutustua aiheesta aiemmin tehtyihin tutkimuksiin ja koota yhteen tutkimusten tulosten lähtökohtia ja havaintoja (Salminen, 2011). Koenkin, että narratiivinen menetelmä sopii omaan tutkimukseeni parhaiten, koska aihetta on tutkittu jo sen verran paljon, että lähteitä löytyi runsaasti. Salmisen (2011) mukaan kuvailevalle kirjallisuuskatsaukselle on tyypillistä, että tutkittavaa aihetta voidaan kuvata ilman tiukempia vaatimuksia ja tutkimuskysymykset voivat olla suhteellisen joustavia. Tutkimusprosessiini tämä määritelmä sopii hyvin, sillä tutkimuskysymykseni on elänyt koko prosessin ajan, ja minulla on ollut paljon liikkumavaraa sen suhteen, mitä rajaan tutkimukseeni mukaan ja mitä en. Olen kerännyt tietoa aiemmista tutkimuksista laajasti ja pyrkinyt yhdistämään niistä saadun tiedon harkituksi kokonaisuudeksi. Salminen (2011) korostaakin, että narratiivisessa yleiskatsauksessa tietoa kootaan johdonmukaisesti ja ytimekkäästi yhteen. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen kautta koen saaneeni tutkimukseni aiheesta parhaan kokonaiskuvan ja näin sisäistäneeni esimerkiksi pro gradu -tutkielmaa varten kattavan tietopohjan aiheeni taustasta.

Toisaalta kirjallisuuskatsauksessani esiintyy myös systemaattiselle kirjallisuuskatsaukselle olennaisia piirteitä siltä osin, että pyrin rajaamaan aihepiirini mahdollisimman tarkasti sekä etsimään aiheeseeni parhaiten sopivat luotettavat lähteet, kuten Metsämuurosen (2006) mukaan systemoidussa kirjallisuuskatsauksessa pyritään tekemään. Myös ajatus siitä, että systemaattisessa tutkimuksessa lähteitä seulomalla saadaan esille parhaimpia sekä mielenkiintoisimpia tutkimuksia (Salminen, 2011), sopii ajatukseeni tutkimuksen suorittamisesta. Systemaattista kirjallisuuskatsausta pidetäänkin yleisesti tehokkaana tapana syventää tietämystä aiheesta, josta

on paljon aikaisempia tutkimustuloksia (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Kokonaisuudessaan tutkimukseni kuitenkin luonnehtii parhaiten narratiivista tutkimustyyliä, koska lähteitä aiheestani on niin paljon, etten pysty vielä syventymään lähteiden seulomiseen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tarkkuudella. Näin ollen tutkimukseni on toteutettu narratiivisena yleiskatsauksena.

3.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan määrittelemät hyvän tieteellisen käytännön piirteet ovat tärkeää huomioida tutkimuksessa (Tuomi & Sarajärvi, 2018; TENK, 2023). Hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluu muun muassa rehellinen, huolellinen ja tarkka tutkimustyö, eettiset ja kriteerien mukaiset tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät, avoimuus tutkimuksen tuloksista sekä toisten tutkijoiden työn huomioiminen asiallisesti (TENK, 2023; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s.150–151). Nämä käytänteet voidaan ilmaista myös lyhyemmin luotettavuutena, rehellisyytenä, arvostuksena ja vastuunkantona (TENK, 2023). Erityisesti kirjallisuuskatsauksessa lähteiden käsittelyn ja tekstin tuottamisen ohella täytyy huomioida tarkasti oikeanlaiset viittauskäytännöt, jotta vältetään plagioinnin riskiltä. Myös aikaisempien tutkimusten luotettavuuteen liittyvät kriteerit täytyy huomioida, jotta käytettävistä lähteistä muodostuva tutkimustieto on paikkansapitävää. Laadullisesta tutkimuksesta onkin ymmärretty, että luotettavuuteen liittyvät kysymykset eivät ole yksiselitteisiä, ja siksi Tuomi ja Sarajärvi (2018) ovat koonneet listan, joka olisi hyvä tarkistaa, kun laadullista tutkimusta lähdetään tuottamaan. Listan mukaan luotettavuutta arvioidessa kannattaa tarkastella mitä olet tutkimassa ja miksi, mikä oma sitoumuksesi tutkimukseen on ja miksi tutkimuksesi on tärkeä. Lisäksi tutkimuksessa tulee esittää, miten ja millä perusteella aineisto on kerätty, miten aineistoa on analysoitu ja esiintyykö siinä jotain ongelmakohtia. Lopuksi on suotavaa tuoda ilmi, millainen tutkimuksen toteutukseen käytetty aikataulu on ollut sekä millaiset tutkimuksen eettiset ja luotettavuuteen liittyvät lähtökohdat ovat (Tuomi & Sarajärvi, s. 168–164).

Tutkimuksessani olen pyrkinyt pitämään huolen siitä, että erotan selkeästi oman ääneni toisen tutkijan äänestä. Tämän olen varmistanut lukemalla tarkasti APA-7 viittauskäytänteiden ohjeet ja tarkistanut oikeaoppisen viittaamisen aina, jos vaikeuksia on ilmennyt. Lähteiden etsimisessä olen myös yrittänyt löytämään aidosti tieteellisiä aineistoja, ja etsinyt suurimman osan lähteistä tieteellisiltä hakukoneilta sekä käyttänyt hakusanoja monipuolisesti. Olen myös pyrkinyt tarkastamaan käyttämäni lähteiden luotettavuusasteet ja etsinyt vertaisarvioituja teoksia. Joiden-

kin teosten kohdalla, esimerkiksi nettilähteiden tai ajallisesti vanhempien julkaisujen, olen joutunut tarkastelemaan tekstin sisältöä hyvinkin kriittisesti. Muun muassa kiinnittäen huomiota lähteen julkaisuvuoteen ja sisällön paikkansapitävyyteen. Haasteenani on kuitenkin ollut se, että tutkimukseni kannalta sisällöllisesti sopivimmat lähteet alkavat olla ajallisesti vanhempia ja olenkin joutunut pohtimaan tarkasti, voinko käyttää joitain lähteitä ollenkaan. Lopuksi olen pyrkinyt pitämään tarkasti mielessä tutkimuskysymykseni ja etsimään tietoa aiheen rajauksen mukaisesti, jotta tutkimukseni aihe pysyisi selkeänä ja ymmärrettävänä.

3.3 Katsaus aikaisempien tutkimusten tuloksiin

Aikaisempaa tutkimusta aiheesta löytyy kohtuullisen paljon, niin suomeksi kuin kansainvälisistä lähteistä. Tutkimuksessani korostuu kuitenkin pääosin suomalaiset lähteet, sillä tutkimukseni kohderyhmä on suomalainen peruskoulu. Lähteistä muun muassa Eriksson ja Saukkonen (2022; 2020) käsittelevät tutkimuksessaan laajasti vammautuneiden nuorten mahdollisuuksia liikkua ja osallistua liikuntaan yhteiskunnallisella sekä institutionaalisella tasolla, ja jakavat aiheesta hyvin ajankohtaista tutkimustietoa. Erityisesti havainnot inklusiivisista käytänteistä, asenteiden merkityksestä yhdenvertaisuuden kokemisessa ja vammaisten mukaan ottamisesta liikunnan parissa ovat Erikssonin ja Saukkosen (2022; 2020) tutkimuksessa merkittäviä asioita tutkimukseni tiimoilta. Tutkimuksissa he pohtivat myös tämän hetken toiminnan, ymmärryksen ja tiedon heikkouksia ja pohtivat tulevaisuuden jatkotutkimusehdotuksia (Eriksson & Saukkonen, 2022; 2020).

Rintala kumppaneineen (2012) puolestaan on tutkinut laajasti soveltavan liikunnan järjestämistä, ja heidän tutkimuksensa kokoakin valtavasti tietoa erilaisista eriyttämiskeinoista ja -välineistä, esteettömyydestä sekä kaikille avoimesta liikunnasta, huomioiden eri liikuntarajoitteet. Rintala ja Huovinen ovat jakaneet havaintojaan yksilön huomioimisesta koululiikunnassa myös *Liikuntapedagogiikka* -kirjassa (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017), joka on ollut tärkeä osa opettajaopintojani. Lisäksi Kaurala ja Väärälä (2010) käsittelevät tutkimusteoksessaan erityisliikunnan ja soveltavan liikunnan historiaa ja periaatteita, sekä erityisesti niiden muotoutumista kohti kaikille avointa liikuntaa. Käsitteiden määrittelyn lisäksi tutkimuksessa tuodaan esille tapoja toteuttaa kaikille avointa, yhteistä liikuntaa, sekä selvennetään miten inklusion ja integraation periaatteet ovat tähän yhteydessä (Kaurala & Väärälä, 2010). Aija Saari puolestaan on koonnut Suomen Invalidien Urheiluliiton julkaisemassa Liikuntaa Kaikille Lapsille -hank-

keessa teoksen *Yhdessä ja erikseen* (2005), jossa käsitellään muun muassa kaikille avoimia liikunnan ryhmiä, vammaisurheilua ja vammaisen integroimista liikuntaryhmiin, lasten omien tarinoiden ja kokemusten kautta (Saari, 2005). Saari on tehnyt myös yhdessä Alangon ja Remahlin kanssa oppaan *Ota minut mukaan* (2004), jonka tarkoituksena on rohkaista liikunnanohjaajia ottamaan mukaan erityistä tukea tarvitsevat lapset. Opas selventää tärkeitä käsitteitä, esimerkiksi kaikille avointa toimintaympäristöä, inklusiota ja integraatiota sekä esteettömyyttä, ja esittelee inklusion spektrin kautta, kuinka soveltavaa liikuntaa voidaan järjestää (Alanko ym., 2004).

Yhdenvertaisen opetuksen järjestämiseen ja tasa-arvon toteutumiseen on myös niin laissa kuin opetussuunnitelmassa määrätty omat ehtonsa. Perusopetuksen opetussuunnitelma (OPH, 2016), Perusopetuslaki (PerOpL 1: 2 §; 4: 16 §, 17 §, 18 §; 7: 30 §) sekä Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista (5§) nostavat jalustalle yhdenvertaiseen opetukseen pyrkimisen, oppilaan oikeudet saada eriyttämistä ja tarvittavia tukitoimia sekä oppilaan oikeuden saada opetussuunnitelman mukaista opetusta. Myös esimerkiksi THL:n tutkimukset vammaisten ihmisten osallisuudesta (THL, 2022) sekä Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2022 voimaan tullut esteettömyysdirektiivi korostavat vammaisten ja liikuntarajoitteisten yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Suomen perustuslaki (PerL 2:6 §), yhdenvertaisuuslaki (YhdenvertL, 1325/2014) sekä opetussuunnitelma (OPH, 2016) lisäksi määrittävät, ettei ketään saa asettaa eri asemaan ilman hyväksyttävää perustetta jonkin yksilöön liittyvän ominaisuuden perusteella, esimerkiksi vammaisuuteen, etnisyyteen, ikään tai sukupuoleen liittyen.

Etenkin näin kirjallisuuskatsauksena aiheeseeni liittyvä tutkimus tuntui lähes aukottomalta ja olen lähinnä hukkunut lähteiden paljouteen, joka toisaalta jopa yllätti itseni. Huomasin kuitenkin, että ajankohtaisia painettuja teoksia soveltavasta liikunnasta oli mielestäni huomattavasti vähemmän, kuin sähköisiä materiaaleja. Suurin osa kirjastosta löytyneistä teoksista oli ajallisesti yli 20 vuotta vanhoja, joten konkreettisia ajallisesti hyväksyttäviä teoksia löysin käyttööni vain muutaman. Sähköisiä materiaaleja olen etsinyt paljon eri tietokantojen kautta, syöttämällä aiheeseeni liittyviä hakusanoja Googleen sekä löytyneiden lähteiden lähdeluetteloiden kautta, joista olen saanut runsaasti lisää hyödyllisiä lähteitä. Sivuaaineopintoihini liittyvä opintokokonaisuus tarjosi minulle myös suuren määrän erilaisia lähteitä liittyen soveltavaan liikuntaan, eriyttämiseen ja esteettömyyteen sekä kolmiportaisen tuen järjestämiseen. Opintoihin kuului osana myös Suomen Paralympiakomitealta Sari Kuivasen pitämä soveltavan liikunnan tunti, jolla saimme konkreettisia kokemuksia soveltavan liikunnan harjoitteista ja välineistä. Sain

myös esittää Kuivaselle muutaman kysymyksen liittyen tutkimukseeni, ja keskustelun päätteeksi hän vinkkasi minulle muutaman lähde-esimerkin tutkimusta varten. Myös Opetussuunnitelma (OPH, 2016) on ollut tutkimuksessani tarkastelun kohteena.

Monet tutkimukset aiheesta käsittelevät kuitenkin juuri keinoja opettajille ja kouluille toteuttaa soveltavaa liikuntaa sekä huomioida esteettömyys, mutta vähemmän tutkimuksia on vammautuneiden tai rajoitteisten oppilaiden omista kokemuksista, joka taas aiheena kiinnostaa itseäni eritoten pro gradu -tutkielmaa ajatellen. Tutkimusten tuloksissa on kuitenkin hyvin paljon erilaisia ratkaisuja ja näkökulmia liittyen liikunnan eriyttämiseen ja soveltamiseen liikuntarajoitteisille ja vammaisille. Tutkimuksissa korostuu hyvin paljon selityksiä myös sille, miksi eriyttäminen ja kaikille avoin liikunta ei vielä tänäkään päivänä toteudu niin hyvin, kuin olisi toivottavaa. Myös mahdollisia ratkaisuja sekä jatkotutkimusehdotuksia, kuinka näihin ongelma-kohtiin voitaisiin vastata, nousee esille.

3.4 Muita hyödyllisiä lähteitä

Liikunnan sivuaineen opinnoissa Sari Kuivas, Suomen Paralympiakomitealta, järjesti meille oppitunnin soveltavasta liikunnasta sekä esitteli hyödyllisiä järjestöjä ja sivustoja liittyen soveltavaan liikuntaan. Nämä järjestöt tarjoavat muun muassa koulutusta, välinekokeiluja sekä tutkimustietoa perheille, kouluille ja muille soveltavasta liikunnasta kiinnostuneille. Esille nousi muun muassa *Tukiliitto.fi* (2017) sivustolta löytyvä *Malike*-toiminta, jonka tavoitteena on lisätä vammaisten lasten ja aikuisten yhdenvertaisuutta sekä osallisuutta liikunnan parissa, ja jakaa ajankohtaista tietoa aiheesta monipuolisesti. Toiminta tarjoaa esimerkiksi liikuntavälinekokeiluja sekä kattavasti tietoa välineiden hankintaan ja rahoitukseen liittyen. Lisäksi he järjestävät erilaisia tapahtumia ja koulutuksia, joihin voi osallistua niin vanhemmat, muut lähi ihmiset kuin alan ammattilaiset (Tukiliitto.fi, 2017). Pohjoispohjanmaan liikunta ja urheilu ry [*POPLI*] sivustot jakavat myös paljon artikkeleita liittyen soveltavaan liikuntaan ja yhdenvertaisuuteen liikuntamahdollisuuksiin, mutta järjestävät lisäksi koulutuksia, erilaisia tapahtumia sekä jakavat materiaaleja liikunnan soveltamiseen. Lisäksi he tekevät paljon yhteistyötä koulujen ja päiväkotien kanssa (*POPLI*). Myös Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen ([*THL*], 2022; 2023) sivuilta löytyy paljon tietoa ja ajankohtaista tutkimusta esimerkiksi vammaisten osallisuudesta sekä esteettömyydestä. Ja vielä lopuksi, Jyväskylän yliopisto on koornut ajankohtaista tietoa “Koululiikuntaa kaikille”-täydennyskoulutukseen, jonka tarkoituksena on tarjota opettajille oh-

jausta, tietoa ja osaamista soveltavan liikunnan järjestämisestä, huomioiden heterogeeniset ryhmät, yksilölliset suunnitelmat, kolmiportaisen tuen, tarkkaavuuden ongelmat sekä erilaiset toimintarajoitteet.

4 Keskeiset käsitteet

Tässä osiossa avaan tutkimukseni keskeisimpiä käsitteitä, mutta täydennän ja konkretisoin määritelmiä luvuissa 5 ja 6 lisää. Keskeisiä käsitteitä tutkimuksessani on useita, mutta erityisesti soveltava liikunta, kaikille avoin liikunta, esteettömyys, inklusio sekä integraatio ovat mielestäni tärkeitä määritellä. Myös eriyttäminen käsitteenä on huomionarvoista avata tarkemmin, sillä sen merkitys osana soveltavan liikunnan toteuttamista on hyvin keskeinen.

4.1 Soveltava liikunta ja kaikille avoin liikunta

Soveltava liikunta (eng. adapted physical activity) on pääosin koululiikunnan yhteydessä käytettävä käsite (Kaurala & Väärälä, 2010, s.18) ja tarkoittaa erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntamuotoja, jossa sisällöt suunnitellaan ottaen huomioon oppilaiden yksilölliset tarpeet, valmiudet, kiinnostuksenkohteet sekä kehitysvaiheet (Rintala ym., 2012; Huovinen & Rintala, 2017). Yksilölliset erityistarpeet voivat johtua monesta syystä, mutta esimerkiksi vammaisuus, aistivammat, elinsiirrot, tapaturmat tai pitkäaikaissairaudet voivat aiheuttaa liikuntarajoitteisuutta, jolloin oppilas tarvitsee eriyttämistä. Myös oppilaan liikunnallinen kyvykkyys, kehitystaso tai etninen tausta voivat vaatia liikunnan sisältöjen soveltamista (Rintala ym., 2012).

Soveltavaa liikuntaa toteutettaessa ei kuitenkaan ole oleellista tietää oppilaan diagnoosia tai syitä soveltamiselle, vaan perehtyä siihen, missä liikunnan osa-alueissa haasteet ilmenevät (Remahl & Leppä, 2020). Esimerkiksi, mitä ohjaajan on oppilaan terveyden kannalta tärkeää tietää; millaisia liikkeitä, toimintoja ja harjoitteita oppilas kykenee suorittamaan turvallisesti; millainen on oppilaan kuormituksen sietokyky, sekä onko oppilaalla jotain motorisen oppimisen tai ymmärtämisen haasteita (Remahl & Leppä, 2020). Soveltavan liikunnan tavoitteena onkin tarjota oppilaille mahdollisuuksia kokea liikunnan sisältöjä ja liikunnan iloa tasa-arvoisesti, huolimatta siitä, mikä syy soveltamisen taustalla on. Hyvin keskeistä on myös pitää mielessä, että toimintakyky, taidot ja kehitys ovat aina yksilöllisiä. Vaikka liikkujilla olisi sama diagnoosi, voi heidän liikunnallinen kyvykkyytensä olla täysin eri tasolla (Remahl & Leppä, 2020).

Kaikille avoin liikunta on 2000-luvun uusi suunta erityisliikunnan eli soveltavan liikunnan seuraajana, ja sen tavoitteena on luoda ”yhtenäinen liikunta, jossa ei tarvita erillistä erityisliikuntaa” (Kaurala & Väärälä, 2010, s. 84). Rintalan ja kumppaneiden (2012) mukaan kaikille avoimen liikunnan tavoitteena on edistää laaja-alaisesti ihmisten välistä tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä tukea inklusiivista tapaa toteuttaa liikuntaa. Kauralan ja Väärälän (2010) mukaan

inkluusio onkin kaikille avoimen liikunnan kannalta tärkeä prosessi, koska se suuntaa ajattelu- maailman kohti tasa-arvoisempaa, suvaitsevampaa ja erilaisuuden hyväksyvää liikuntakulttuuria (s. 76). Kaikille avoimen liikunnan periaate huomioi vammaisten ja vammattomien lisäksi myös alueellisen, kulttuurisen ja koulutuksellisen tasa-arvon sekä sukupuolten, urheilulajien ja eri vammaisryhmien välisen yhdenvertaisuuden (Rintala ym., 2012). Rintalan, Huovisen & Niemelän (2010) mukaan kaikille avoimen liikunnan ja urheilun lähtökohtana tulee olla turvallinen ilmapiiri ja oppimisympäristö, jossa kaikilla on mahdollisuus yrittää parhaansa, epäonnistua, näyttää tunteet avoimesti sekä kannustaa. Tällaisessa ympäristössä kaikki toimijat ovat tasavertaisia keskenään ja oikeudenmukaisuus toteutuu (Rintala ym., 2010).

Korkialan (2017) mukaan kaikille tarjottava mahdollisuus liikkua on myös yksi keino edistää osallisuutta. Osallisuutta edistämällä pyritään vähentämään eriarvoisuutta ja liikunnassa sen keskeisiä tavoitteita ovat sosiaalisten verkostojen vahvistaminen, hyvinvointia edistävien elämäntapojen hallitseminen, elämänhallinnan edistäminen sekä vaikuttamismahdollisuuksien parantaminen (Korkiala, 2017, s. 16). Rintala kumppaneineen (2012) on havainnut kansainvälisten vertailujen kautta, että ne maat, joissa asenteet ja lainsäädäntö tukevat vammaisten ihmisten osallisuutta sekä huomioivat esteettömyyden, tarjoavat myös runsaasti kaikille avoimen liikunnan palveluita (s. 216).

4.2 Eriyttäminen

Eriyttäminen ja sen toteutuminen liikuntatunneilla tulee olemaan tutkimuksessani yksi keskeisimmistä tutkimuskohteista. Eriyttäminen ja siihen pyrkiminen on muun muassa Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa mainittu laajasti, ja se tulkitaan yhdeksi pedagogiseksi lähtökohdaksi opetusta suunniteltaessa (Opetushallitus [OPH], 2016). Opetussuunnitelmassa eriyttäminen on määritelty toiminnaksi, joka ohjaa opettajan työtapojen valintaa niin, että opettaja hyödyntää suunnittelussaan omaa oppilaantuntemustaan ja muokkaa opetuksen sisällöstä oppilaiden yksilöllisiä tarpeita huomioivan, jokaisen oppijan omalle taitotasolle sopivan sekä luo mahdollisuuden edetä opetuksessa yksilöllisesti. Eriyttämisen avulla ennaltaehkäistään myös tuen tarpeen syntymistä, huomioidaan kehitykselliset erot sekä tuetaan oppilaan motivaatiota ja itsetuntoa (Opetushallitus [OPH], 2016). Eriyttämisen määritelmän mukaisesti opettajan tulisikin soveltaa liikuntatuntien sisältöjä sen mukaan, millainen rajoite ja millaiset tarpeet oppilaalla on.

Eriyttäminen ja oppilaiden taitotasojen mukaisten tehtävien tarjoaminen ovat myös yhteydessä oppilaiden kyvykkyyden ja onnistumisen kokemuksiin koululiikunnasta (Liukkonen & Jaakkola, 2017). Kun oppilaat ja heidän taitonsa, liikkuvuutensa, mielenkiinnonkohteet, rajoitteet ja esimerkiksi motivaatio kohdataan yksilöllisesti, voidaan vaikuttaa merkittävästi siihen, millaiset kokemukset oppilaille jää koululiikunnasta. Koululiikunnan tavoitteena on antaa oppilaille mahdollisuuksia kokea onnistumisia, iloa ja elämyksiä liikunnan parissa, ja näin pyrkiä kannustamaan heitä terveellisiin elämäntapoihin sekä liikkumaan myös arjessa (OPH, 2016; Koski, 2017; Ilmanen, 2017).

4.3 Esteettömyys

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL, 2023) määrittelyssä esteettömyys kuvataan kaikenlaisten ihmisten huomioonottamisena fyysisessä ympäristössä, joka tässä asiayhteydessä tarkoittaa rakennettua ympäristöä. Lisäksi THL korostaa, että esteettömyyden tarkoitus on tukea vammaisten osallisuutta yhdenvertaisena ja omatoimisena toimijana yhteiskunnassa (THL, 2023). Siksi se täytyykin nykyään ymmärtää laajempuna ajattelutapana, eikä vain erityisjärjestelynä, jota tukee myös Euroopan Unionin uusi esteettömyysdirektiivi (THL, 2023; Sosiaali- ja terveysministeriö).

Kaurala ja Väärälä (2010) avaavat lisäksi, että 2000-luvulla huomio esteettömyydestä on laajentunut rakennetusta ympäristöstä myös sosiaalisen ympäristön esteettömyyteen, jolloin huomionkohteeksi nousee myös vammaisten ja liikuntarajoitteisten pääsy liikuntapalveluihin, urheiluvälineiden käytettävyyden, ymmärrettävän tiedon saaminen sekä yksilön mahdollisuus vaikuttaa (Kaurala & Väärälä, 2010, s. 69). Liikuntatuntien esteettömyysjärjestelyissä tulee siis kiinnittää tilojen toimivuuden ja saatavuuden lisäksi huomiota siihen, että tunneilla käytettävät välineet ja tehtävät harjoitteet ovat kaikille toimivia ja ymmärrettäviä. Opettajan tulee tällöin tarvittaessa eriyttää tekemistä ja välineiden käsittelyä niin, että kaikille on jotain sellaista tehtävää, että tunnin aihetta tulee harjoiteltua. Alanko kumppaneineen (2004) tuo myös esille, että vammaispalvelulaki takaa kouluille mahdollisuuden hakea liikuntaan tarvittavia välineitä ja palveluita omasta kunnasta, jos koululla itsellään ei niitä ole.

4.4 Inkluisio ja integraatio

Hyvin ajankohtaisina käsitteinä tutkimuksessani kulkevat mukana inkluusio ja integraatio. Inkluisioiden käsite saa alkunsa Yhdistyneiden Kansakuntien ”Vammaisten vuodelta” 1983 sekä

Unescon Salamancan sopimuksesta 1994, ja tarkoittaa yksinkertaisuudessaan mukaan ottamista ja kuulumista (Lakkala, Takala & Äikäs, 2020). Käsite korostaa pyrkimystä tasa-arvoon sekä kaikkien yksilöiden osallisuutta ja osallistumista yhteiskunnassa, sekä ajatusta siitä, että erilaisuus on normaalia ja luonnollinen osa kokonaisuutta (Kaurala & Väärälä, 2010). Sen toteutumiseksi koulussa opetuksen täytyy olla monimuotoista ja joustavaa sekä opetusyhteisön toimiva ja moniammatillinen (Lakkala ym., 2020).

Integraatio puolestaan on inklusiota edeltävä käsite ja tarkoittaa käytännössä sitä, että oppilas integroidaan eli sijoitetaan yleisen opetukseen ryhmään väliaikaisesti (esimerkiksi oppitunnin tai päivän ajaksi), mutta hän ei varsinaisesti ole osa ryhmää (Lakkala ym., 2020). Alanko kumppaneinen (2004) kuitenkin mieltää integraation olevan osaksi ongelmallinen, sillä se voi jäädä hyvinkin fyysiselle tasolle, jolloin oppilaalle ei välttämättä taata hänen tarvitsemaansa tukea ja apuvälineitä, ja tällöin yhdessä oleminen saattaa jäädä vain näennäiseksi. He selventävät, että inklusiossa päinvastaisesti kuitenkin huomioidaan jokaisen yksilön tarvitsemat tukitoimet, jonka kautta jokainen yksilö pystyy toimimaan yhdessä, mutta oman tason mukaisesti. Tämä takaa sen, että jokainen lapsi tuen tarpeesta huolimatta, on osa yhteisöä (Alanko ym., 2004). Kauralan ja Väärälän (2010) mukaan integraatio ja inklusio muodostavat jatkumon kohti kaikille avointa liikuntaa: Integraatiossa erityistä tukea tarvitseva lapsi sijoitetaan yleiseen ryhmään ja inklusiossa hän on osa yhteisöä, jossa kaikki yhteisön jäsenet kokevat kuuluvansa samaan ryhmään (s. 76). Tätä jatkumoa kuvaa myös Saari (2005) porrasteisen rakennemallin avulla, jossa lähtökohtana vammaiset ovat täysin liikuntapalvelujen ulkopuolella, mutta kehityskulku etenee erillisten palveluiden kautta integraatioon, ja lopulta inklusion ja kaikille avoimen liikunnan toteutumiseen.

5 Soveltava liikunta käytännössä ja siihen vaikuttavat tekijät

Kahdessa seuraavassa luvussa käsittelen tutkimusaineiston tuloksia ja pyrin vastaamaan tutkimuskysymyksiini. Ensiksi pyrin vastaamaan kysymyksiin ”Miten soveltavaa liikuntaa toteutetaan käytännössä?” sekä ”Millaisia eriyttämistoimia opettaja tarvitsee soveltavan liikunnan opettamista varten?”. Tämän päivän tutkimusten kiintopiste on kohdistunut siihen ajatukseen, että jokainen oppilas tulee kohdata yksilönä, ketään ei jätetä ulkopuolelle, jokaisella tulee olla mahdollisuus oppia omien tarpeidensa rajoissa ja opettajan tulee vastata oppilaan yksilöllisiin tarpeisiin eriyttämällä. Pyrkimys kaikille avoimeen liikuntaan ja sen myötä yhdenvertaisuuden, tasa-arvon sekä inklusion vahvistaminen nostetaankin lähes kaikissa tutkimuksissa esille. Näitä ajatuksia korostavat Kauralan ja Väärälän (2010) sekä Rintalan ja kollegoiden (2012) lisäksi muun muassa Eriksson ja Saukkonen (2022; 2020)

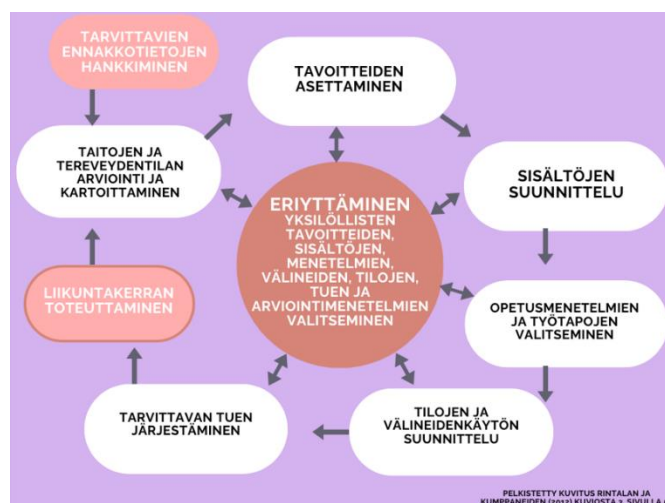
5.1 Eriyttäminen

Eriyttämisen mahdollistaminen on mainittu opetussuunnitelmassa (OPH, 2016) yhdeksi opetuksen lähtökohdaksi ja se tulee ilmi selkeästi läpi opetussuunnitelman, niin erillisenä teeman kuin oppiainekohtaisesti. Liikunnan oppiaineessa eriyttäminen pyritään huomioimaan muun muassa järjestämällä opetukseen hyväksyvä ja kannustava ilmapiiri, ottamalla huomioon oppilaiden yksilöllisyys, organisoimalla työskentely selkeäksi ja ymmärrettäväksi sekä luomalla työskentelytilanteesta turvallinen (OPH, 2016). Yhtenä eriyttämisen tärkeänä tehtävänä on tukea oppilaiden itsetuntoa, minäpystyvyyttä sekä motivaatiota liikuntaa kohtaan (OPH, 2016; Koivula ym., 2017, s. 268). Opettajan tehtävänä on myös esimerkiksi havainnoida oppilaiden motorisia taitoja ja puuttua vaikeuksiin tarvittaessa, jos niillä voi olla yhteys muihinkin oppimisen vaikeuksiin, ja näin mahdollisesti ehkäistä tuen tarpeen syntymistä (OPH, 2016). Koivula ja kollegat (2017) korostavatkin, että eriyttäminen, riittävät tukitoimet, opetuksen ohjaus, joustavat opetusjärjestelyt sekä ryhmän yksilöllisten tarpeiden tunnistaminen mahdollistavat ryhmän ja oppilaiden erilaisuuden huomioimisen (s. 268).

Oppilaan rajoitteet ja vaikeudet voivat kuitenkin johtaa oppilaan tehostetun tai erityisen tuen piiriin, jolloin opettajalla on mahdollisuus suunnitella oppilaalle erityiset painoalueet ja eriyttämistoimet, joko oppimissuunnitelmaan tai henkilökohtaiseen opetuksen järjestämistä koskevaan suunnitelmaan eli HOJKS:iin (Koivula ym., 2017, s. 269). Nämä painoalueet muodostetaan opetussuunnitelmassa määrättyjen sisältöjen avulla niin, että oppilas pyrkii kuitenkin edel-

leen samoihin tavoitteisiin vertaistensa kanssa. Painoalueittain järjestettävästä opetuksesta seuraava mahdollisuus on myös liikunnan oppimäärän yksilöllistäminen, jos oppilaalle jopa ydin-sisältöjen tavoitteet ovat liian haastavia saavuttaa. Tällöin oppilaalle kirjataan HOJKS:iin omat opetuksen tavoitteet ja sisällöt (Koivula ym., 2017, s. 270). Oppilaan vamma, sairaus tai muu rajoite voi olla vakavuudeltaan myös niin vaikea, että oppilas on pidennetyn oppivelvollisuuden piirissä tai hänellä on oikeus toiminta-alueittain järjestettävään opetukseen (OPH, 2016). Toiminta-alueittain järjestettävä opetus voidaan myöntää kuitenkin vain siinä tilanteessa, jos oppilaan tilanne todetaan niin vaikeaksi, ettei edes yksilöllistävää oppimäärää ole oppilaalla toteutettavissa (OPH, 2016). Liikunnan opetuksen kannalta tämä tarkoittaa erityistä huomiota oppilaan motoriseen oppimiseen sekä päivittäisten taitojen oppimiseen. Näissä erityistoimissa oppilaan liikunnanopetuksen muutokset, eriyttämistoimet ja tavoitteet tulee suunnitella tarkasti erikseen HOJKS:iin, oppilaan yksilöllisyys, fyysinen pystyvyys sekä rajoitteet huomioiden (Koivula ym., 2017; OPH, 2016).

Soveltavassa liikunnassa toiminta tulee aina soveltaa oppilaiden yksilöllisten tarpeiden mukaisesti, ja tämä vaatii opettajalta perusteellista oppilaantuntemusta, jotta sisällöt voidaan suunnitella ja soveltaa kaikille toimiviksi ja selkeiksi (Rintala ym., 2012, s. 53). Huovinen ja Rintala (2017) korostavat, että hyvä oppilaantuntemus ja opettajan taito havainnoida toimintaa mahdollistavat ennakkoinnin ja oppilaiden erilaisuuden huomioimisen opetuksen suunnittelussa. Yksilöllisyyteen vastataan liikunnassa pääosin eriyttämällä, jolloin huomiota kiinnitetään opintojen laajuuteen, syvyyteen sekä etenemisnopeuteen (Huovinen & Rintala, 2017). Rintala kumppaneineen (2012, s. 54) hahmottaa kuviossa 1 soveltavan liikunnan suunnittelua, josta nähdään, että eriyttäminen ja yksilöllisyyden huomioiminen ovat suunnittelun keskeisin ajatus.



Kuvio 1, Soveltavan liikunnan suunnittelu (Rintala ym., 2012, s.53).

Kuviossa 1 soveltavan liikunnan suunnittelua kuvataan vaiheittain eteneväksi prosessiksi, jossa ensimmäisenä tulee arvioida ja kartoittaa osallistujien taidot ja terveydentila. Tässä vaiheessa opettaja voi tarvita myös ennakkotietoja esimerkiksi oppilaiden tukipalveluista tai vammojen ja sairauksien laadusta. Tämän jälkeen toiminnalle tulee asettaa tavoitteet, suunnitella opetuksen sisältö, sekä valita käytettävät opetusmenetelmät ja työtavat. Lopuksi suunnittelussa tulee päättää tilojen ja työvälineiden käytöstä, sekä mahdollistaa opetukseen tarvittavat tukitoimet. Kaikkien näiden vaiheiden tarkastelun lopputuloksena on opetuskerran toteuttaminen (Rintala ym., 2012, s. 53–54). Eriyttäminen kaiken lähtökohtana mahdollistaa yksilöllisten tavoitteiden, sisältöjen, menetelmien, välineiden, tilojen, tuen ja arviointimenetelmien valitsemisen ja se on kytköksissä koko prosessin ajan, jokaisessa suunnittelun vaiheessa. Tällaista selkeää, suunnitelmallista sekä tavoitteellista soveltavaa liikunnan ohjausta kutsutaankin strukturoiduksi liikunnanopetuksiksi, ja vaikka sitä hyödynnetään usein erityistä tukea tarvitsevien lasten opetuksessa, on siitä kaikille oppijoille hyötyä (Rintala ym., 2012, s. 53). Rintala kollegoineen (2012) tuokin esille, että soveltavan liikunnan järjestäminen ja suunnittelu noudattaa täysin samoja periaatteita kuin minkä tahansa muunkin laadukkaan liikunnan järjestäminen, mutta soveltavassa liikunnassa yksilölliset tavoitteet korostuvat entistä enemmän (s. 53–55).

5.2 Soveltava liikunta ja inkluusio käytännössä

Soveltavaa liikuntaa käsitellessä, inkluusio nousee lähes jokaisessa tutkimuksessa pinnalle ja on läheisesti kytköksissä soveltavan liikunnan perustaan. Saari (2005) sekä Kaurala ja Väärälä (2010) kuvaavat, että inkluusio on keskustelua tasa-arvosta ja suvaitsevaisuudesta sekä prosessi kohti kaikille avointa liikuntaa, jossa huomio kiinnittyy muun muassa ympäristöön, toimintatapoihin ja olosuhteisiin, sekä siihen, kuinka joku voi jäädä ulkopuolelle (s. 9; s. 76).

Soveltavaa liikuntaa koulussa voi järjestää esimerkiksi yhteisen toiminnan erilaisten toimintatapojen avulla, joita englantilainen Youth Sport Trust on havainnollistanut inkluusion spektriin (viitattu lähteessä Alanko ym., 2004 sekä Saari, 2005, s. 9). Inkluusion spektri on hyödyllinen työkalu myös inkluusion käytännöntoteuttamisen tueksi (Saari, 2005, s. 9). Inkluusion spektrin osa-alueita ovat soveltava toiminta, rinnakkainen toiminta, avoin toiminta, erillinen toiminta sekä käännteinen integraatio, jotka luovat keskenään liikuntaan jatkumon (Saari, 2005, s. 9). Alanko kumppaneineen (2004) avaa, että kuvion tarkoituksena on pyrkiä tasa-arvoiseen toimintaan, tarjoamalla toiminnan eriyttämisen mahdollisuuksia niin, että kaikki voisivat toimia liikuntatunnilla yhdessä. Näin erillään toimimista, jossa vammaiset ja vammautuneet sijoitetaan

omaan ryhmään, voidaan välttää ja tätä kautta pyrkiä häivyttämään leimautumisen riskiä (Alanko ym., 2004, s.6). Kuivasen (2024) tunnilla pääsimme myös kokeilemaan itse soveltavaa liikuntaa käytännössä, inklusion spektrin mukaisesti. Tunnilla pääsimme kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja, esimerkiksi lentopalloa, sählyä ja maalipalloa, joihin jokaiseen oli sovellettu jotain spektrin osa-alueista.

Inklusioympyrän mukaan *soveltava toiminta* voi olla esimerkiksi sääntöjen, välineiden tai toiminta-alueen soveltamista niin, että jokainen liikkuja ja erilaiset tarpeet otetaan huomioon (Alanko ym., 2004). Tätä osa-aluetta sovelsimme Kuivasen (2024) tunnilla käyttämällä ilmapalloja sulkapallossa, jolloin myös pyörätuolilla liikkuva oppilas ehti liikkua paremmin pallon perään. Soveltava toiminta ei ole kuitenkaan inklusioympyrän osa-alueista ainut soveltavaan liikuntaan kytköksissä oleva osa-alue, vaan myös muut ympyrän osa-alueet ovat tapoja soveltaa toimintaa. Inklusioympyrässä *avoin toiminta* pyrkii tarjoamaan kaikille toimijoille samat välineet ja saman ympäristön, sekä suunnittelemaan toiminnan niin, ettei ketään suljeta ulkopuolelle (Alanko ym., 2004). Tällöin pyrkimyksenä on erityisesti yhteenkuuluvuudentunteen vahvistaminen. Tässä tuntimme esimerkkinä toimi leikki ”kipot ja kannet”, jota leikimme kaikki yhdessä, vaikka mukana oli edustajia näkövammaisista ja pyörätuolilla liikkuvista oppilaista. Pelissä sovelsimme kontrastieroja ja korkeuseroja niin, että esineet olivat selkeämmin erotettavissa ja saavutettavissa, sekä sokean oppilaan edustajalla oli käsipuolella henkilökohtainen avustaja. *Rinnakkaisessa toiminnassa* puolestaan kaikki oppilaat tekevät samaa tehtävää ja samassa tilassa, mutta jokainen omalla taitotasollaan, esimerkiksi temppuradalla (Alanko ym., 2004). Tällaisessa toiminnassa opettajalla on myös helppo eriyttää ja järjestää oppilaille valinnaisuutta opetukseen, sillä jokainen oppilas voi itse arvioida oman pystyvyytensä ja valita itselleen sopivan tehtävän. *Käänteinen integraatio* puolestaan tarkoittaa toimintaa, jossa vammaisurheilun lajeja opetetaan kaikille oppilaille (Alanko ym., 2004). Kuivasen (2024) tunnilla käänteisestä integraatiosta esimerkkinä toimi maalipallon pelaaminen. Pelissä ideana oli, että kaikki laittoivat silmilleen laput, jolloin kaikki pelaajat olivat täysin sokkona ja kuuloaistin varassa. Käänteinen integraatio toimintatapana ja vammaisurheilun lajit sekä välineet voivat olla monelle oppilaalle täysin uusia, jolloin tunnin sisältö voi olla kaiken kaikkiaan uusi ja hauska kokemus. Lajikokeilulla voi myös olla positiivinen vaikutus oppilaiden ennakkoluulojen purkamiseen, osallisuuden kokemuksen luomiseen sekä asenteisiin vammaisia kohtaan (Alanko, ym., 2004; Korkiala, 2017).

Toisena hyödyllisenä apuvälineenä opetuksen suunnittelussa voi käyttää Australian Sports Commissionin luomaa TREE-mallia, jossa huomio keskittyy opetustyyliin (teaching style), sääntöihin (rules), opetusvälineisiin (equipments) sekä opetusympäristöön (environment). TREE-mallin on myös aikanaan suomentanut Nuori Suomi ry (2010; teoksessa Rintala ym., 2012, s. 271–272) OSAT-ajatteluun: Opetus, säännöt ja ohjeet, asianmukaiset välineet sekä tila ja ympäristö. Mallit auttavat opettajaa arvioimaan vaiheittain, miten opetuksen tavoitteet olisivat kaikille ymmärrettävissä ja toteutettavissa sekä huomioimaan mahdolliset soveltamisen tarpeet ja ympäristön muutokset. TREE-mallin mukaan erityisesti monikanavaisen ohjeistuksen hyödyntäminen on tärkeää, sillä tällöin kommunikaatio on tehokasta ja yksilölliset tavat ymmärtää ohjeita tulevat huomioitua (Australian Sports Commission [ASC], ei pvm.). Ohjeistuksessa kannattaa huomioida lyhyet ja yksinkertaiset ohjeet, visuaaliset kuvat, esimerkit tai suorituksen mallintaminen, tukiviittomat sekä kysymyksien esittäminen (ASC, ei pvm.; Rintala ym., 2012, s. 274). Sääntöjä selittäessä on tärkeää miettiä, kuinka niitä voitaisiin mahdollisesti muuttaa tai helpottaa, jotta kaikki ymmärtävät toiminnan ja kykenevät osallistumaan siihen (ASC, ei pvm.; viitattu lähteessä Rintala ym., 2012, s. 272). TREE-mallin mukaan esimerkiksi joidenkin sääntöjen poistaminen, sääntöjen paloittelu vaiheisiin, mahdollisimman lyhyt ohjeistus sekä vaiheittainen opetus ovat toimivia keinoja soveltaa sääntöjen selittämistä (ASC, ei pvm.). Välineitä valitessa puolestaan kannattaa hyödyntää omaa ryhmä- ja oppilaskohtaista tuntemustaan, ja valita välineet sen mukaan, minkälaiset ja minkä kokoiset välineet auttavat ryhmää parhaiten pääsemään harjoitteen tavoitteisiin (Rintala ym., 2012, s. 272). Välineiden vaihtaminen tai muokkaaminen voi vaikuttaa merkittävästi oppilaiden suorituskykyyn ja motivaatioon, ja siksi soveltaminen on tärkeää: Esimerkiksi nopeat pelit voi soveltaa hitaammin eteneviksi, maalien kokoa voi muunnella tarpeen mukaan, pelivälineiden ominaisuuksia (koko, paino, ääni, kimmoisuus) voi muunnella sekä liikuntarajoitteiset voivat ottaa tarvittavat apuvälineet peliin mukaan (Rintala ym., 2012, s. 272–273).

Opetusympäristön tarkkailussa keskeisintä on, että se on kaikille oppilaille soveltuva, taitotasosta ja rajoitteista huolimatta (ASC). OSAT-ajattelussa tilaan ja ympäristöön liittyvät kysymykset kiinnittävät huomion opetusympäristön kokoon ja sijaintiin, oppilaiden paikkaan harjoitteissa, ryhmäkokoihin ja ryhmien osaamistasoon sekä alustaan, jolla toimitaan (nurmi, lumi, hiekka, lattia) (viitattu lähteessä Rintala ym., 2012). TREE-malli korostaa, että myös esteetön kulku ja esineiden turvallinen sijoittelu on tärkeää (ASC, ei pvm.). Turvallisuudessa ja saavutettavuudessa kannattaa huomioida värikontrastien hyödyntäminen, erilaisten äänilähteiden käyttäminen, pelin keskeyttäminen tarvittaessa, pelialueiden ja reittien selkeä merkkäminen

sekä ylimääräisten ärsykkeiden poistaminen tilasta (Rintala ym., 2012, s. 272–273). Tärkeää soveltavan liikunnan toteuttamisessa on kuitenkin aina muistaa tilannetaju ja yksilöllisyys, jota myös Kuivas (2024) korosti tunnillaan. Soveltamista ja eriyttämistä kannattaa toteuttaa vain tarvittaessa, tilapäisesti ja mieluummin niin, että eriyttämisen kohteena on koko ryhmä eikä vain heikoin suorittaja (Alanko ym., 2004).

Mukaan ottaminen ei kuitenkaan aina ole mahdollista ja silloin inklusion spektrissäkin esille tuleva *erillinen toiminta* on mahdollisuus. Erillinen toiminta voi taata erityistä huomiota tarvitseville oppilaille rauhallisemman toimintaympäristön, paremmat mahdollisuudet oppia sekä turvallisemmat olosuhteet liikkua (Alanko, 2004). Saari (2005) tuo esille, että erillinen toiminta voi varmistaa oppilaille paremman kokemuksen vertaisryhmässä toimimisesta sekä turvallisesta ilmapiiristä, kun kaikilla oppilailla on haasteita ja tasoerot eivät ole niin huomattavia. Hän esittää myös, että erillinen toiminta voi olla integraatiota ja inklusiota edeltävä ”välipysäkki”, jonka jälkeen siirtyminen tavalliseen liikuntaryhmään on helpompaa (Saari, 2005). Alanko kollegoineen (2004) tarkentaa kuitenkin, että valitettavan usein Suomessa ainut vaihtoehto vammaisen tai vammautuneen liikunnan järjestämiseen on erillinen toiminta. Erillisen toiminnan toteuttaminen voi lisätä riskiä ulossulkemiselle tai eristämiseksi eli segregaatiolle, erityisesti jos päätökset tehdään vai diagnoosipohjaisesti eikä yksilöä tarkastellen (Alanko ym., 2004). Myös Eriksson (2017) on tulkinnut, että rakenteet, jotka ylläpitävät erillisiä käytäntöjä, edesauttavat erityisesti vammaisten nuorten eristäytymistä muista nuorista (viitattu lähteessä Eriksson & Saukkonen, 2022). Jos vammautuneet toimivat ainoastaan erillisessä ryhmässä, myös kontaktit vammattomiin vertaisiin vähenevät (Saari, 2005). Oman tulkintani mukaan erillisen toiminnan toteuttamiseen ajaututaan, kun kouluilla ei ole resursseja, opettajien osaaminen on puutteellista tai asenne on väärä. Kaurala ja Väärälä (2010) korostavatkin, että vammaisten mukaan ottaminen liikuntaan ja heille sopivan liikunnan järjestäminen on mahdollista integraation ja inklusion kautta, mutta vain, jos käytettävissä on tarpeeksi resursseja välineisiin, kuljetuksiin ja henkilökohtaisiin avustajiin sekä, jos opettajilla, valmentajilla ja ohjaajilla on tarvittava osaaminen ja asenne ottaa erityisliikkujat mukaan toimintaan (s.77–78).

5.3 Esteettömyys ja turvallisuus

Opetussuunnitelmassa (OPH, 2016) luvussa 3.1 *Perusopetuksen tehtävä* nostetaan esille, että opetuksen saavutettavuudesta ja esteettömyydestä tulee pitää huoli. Oppimisen tulee olla esteetöntä ja tilaratkaisuja tulee kehittää esteettömyys huomioiden. Myös tuen tarjonnan tulee pyrkiä

esteettömyyteen ja sitä kautta oppimisen mahdollistamiseen kaikille, jota pyritään edesauttamaan mahdollistamalla oppilaille maksuttomasti tarvittavia tukipalveluita, apuvälineitä ja muita opetuspalveluita (OPH, 2016). Soveltavassa liikunnassa esteettömyys ja sen rinnalla saavutettavuus voidaan mieltää pohjimmiltaan ihmisoikeuksiin ja tasa-arvoon liittyviksi kysymyksiksi (Rintala ym., 2012). Pesola (2009) lisää myös, että esteettömyys mahdollistaa itsemääräämisoikeuden toteutumisen sekä omatoimisuuden (viitattu lähteessä Rintala ym., 2012, s. 71). Mitä paremmin esteettömyysjärjestelyt on toteutettu liikuntapaikoissa, sitä vähemmän erityisratkaisuja tarvitaan (Rintala ym., 2012). Saavutettava ja esteetön liikuntapaikka on kaikille käyttäjille sopiva. Tällöin ympäristö on esteetön, palvelut ovat kaikille saavutettavissa esimerkiksi monikanavaisen tiedotuksen kautta sekä liikuntavälineet ja rakennukset on suunniteltu huomioimaan kaikenlaiset käyttäjät (Rintala ym., 2012).

Esteettömässä toimintaympäristössä turvallisuus on tärkeä teema. Alanko kumppaneineen (2004) käsittelee esteettömyyttä kaikille avoimen toimintaympäristön kautta. Heidän määritelmänsä mukaan, ”kaikille avoin toimintaympäristö on paikka, jonne pääsee esteettä ja on turvallista” (Alanko ym., 2004). Myös Pesolan (2009) mukaan liikuntatilat ja -palvelut, jotka ovat esteettömiä, ovat ennen kaikkea turvalliset ja toimivat (viitattu lähteessä Rintala ym., 2012, s. 71). Esteettömyys vaatii kuitenkin monen asian huomioimista, kuten esimerkiksi liikuntatiloihin pääsyn ja niiden saavutettavuuden, riittävän tilavat peseytymis- ja saniteettitilat, luiskat ja pienet kynnykset, toimivat hissit, hyvän huoneilman sekä yleisestä siisteydestä huolehtimisen. Turvallisuutta ja saavutettavuutta tiloihin luovat muun muassa selkeät värikontrastit ja reitit, pelialueen merkitseminen selkeästi, mahdollisuus muuttella etäisyyksiä sekä häiriötekijöiden poistaminen (Rintala ym., 2012). Myös monikanavaisen ohjauksen hyödyntäminen on tärkeää, sillä se mahdollistaa ymmärrettävyyden kaikille. Rintala kumppaneineen (2012) täsmentääkin, että sanallisten ohjeiden lisäksi kannattaa hyödyntää kuvallisia ohjeita, visuaalisia vihjeitä, tukiviittomia, tehtäväkortteja sekä mallintamista. Erityisesti aistivammaisia sekä hahmotushäiriöisiä varten selkokieli ja kuva- tai värisymbolit sekä vahvat värikontrastit liikuntapaikassa ovat tärkeitä esteettömyyteen liittyviä keinoja huomioida (Alanko ym., 2004). Turvallisuuden kannalta on tärkeää myös tarkastaa välineet ja liikuntapaikat säännöllisesti, sekä tutustua liikuntatilojen pelastussuunnitelmiin (Korkiala, 2015). Invalidiliiton esteettömyyskeskuksen *Esteetön ja saavutettava liikuntatapahtuma -tarkistuslista* (Suomen Paralympiakomitea, 2015) onkin hyödyllinen apuväline, kun suunnittelee liikuntatunteja tilassa kuin tilassa.

Myös muun kuin fyysisen ympäristön esteettömyys, johon viitataan usein saavutettavuuden termillä (Invalidiliitto), on tärkeää ottaa huomioon. Invalidiliitto määrittää, että saavutettavuus

huomioi esteettömyyden termin rinnalla niin sanotusti aineettoman ympäristön, jolloin huomioidaan esimerkiksi tiedon saaminen, verkkosivustojen saavutettavuus, palveluihin pääseminen sekä ihmisten asenteet. Tällöin myös sosiaalinen esteettömyys nousee terminä esille, sillä se huomioi yhdenvertaisuuden tunteen, asenteet sekä syrjimättömyyden (Invalidiliitto). Koulussa tämä voi tarkoittaa erityisesti yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua toimintaan mukaan sekä kokemusta ryhmään kuulumisesta. On tärkeää varmistaa, että kaikki oppilaat saavat tuntea kuuluvansa osaksi ryhmää, sillä sosiaalisella kokemuksella on merkittävä yhteys myös oppilaan motivaatioon ja itsetuntoon. Näin voidaan vaikuttaa myös positiivisesti oppilaiden asenteisiin ja yhdenvertaisuuden kokemukseen sekä kitketään eriarvoisuuden kokemuksia, syrjäytymistä ja kiusaamisen riskiä (Eriksson & Saukkonen, 2022). Jokaisella oppilaalla tulisi olla oikeus oppimiseen ja onnistumisen tunteisiin liikuntatunneilla, olla täysin oma itsensä sekä saada kokemus turvallisesta ilmapiiristä (Huovinen ja Rintala, 2017).

6 Soveltavan liikunnan haasteet ja kehityskohteet

Tässä luvussa pyrin vastaamaan kysymykseen ”Millaisia haasteita soveltavan liikunnan toteutumisella on?”. Opettajayhteisöissä pyörivissä artikkeleissa, kyselytutkimuksissa ja keskusteluissa mielipiteet ja ajatukset tutkimusten tuloksista nostavat halua opettaa tasa-arvoisesti ja yhdenvertaisesti, mutta merkittävimmät ongelmat tuntuvat johtuvan resurssipulasta, puuttavasta koulutuksesta sekä asenteista. Yhteiskunnalla ja kouluilla ei ole varaa tarvittaviin olosuhteisiin, niin henkilökunnan, välineiden kuin opetussympäristöidenkään puolesta, etenkin kun puheen keskiöön nousee inklusio (Rintala ym., 2012; Eriksson & Saukkonen, 2022).

6.1 Resursseja lisää

Suurimmaksi haasteeksi soveltavan liikunnan toteutumisessa, riittävässä eriyttämisen järjestyksessä sekä inklusion mahdollistamisessa nousee yksinkertaisesti resurssien puuttuminen, jonka nostavat esille esimerkiksi Eriksson ja Saukkonen (2022). Heidän mukaansa usein kyseessä on joko resurssipula, vaikeus päästä resursseihin käsiksi tai hyödyntää jo olemassa olevia resursseja tarpeeksi tehokkaasti, kun puhutaan erityisryhmille tarkoitetun liikunnan järjestämisestä (Eriksson & Saukkonen, 2022). Keinoja opetuksen soveltamiseen on ja mahdollisuuksista ollaan usein hyvinkin tietoisia (Eriksson & Saukkonen, 2022), mutta kun kouluilla, kunnilla ja yhteiskunnalla ei yksinkertaisesti ole varaa tai tahtoa laittaa varojaan oppimisen tukemiseksi, mahdollisuudet eriyttämiselle pienenee huomattavasti. Kauralan ja Väärälän (2010) mukaan yhteiskunnan tulisikin jakaa vastuuta ja osallistua aktiivisemmin erityisliikunnan mahdollistamiseen.

Eriksson ja Saukkonen (2022) painottavat myös, että nykyään, kun tavoitteena olisi sijoittaa kaikenlaiset oppijat kaikille avoimeen ryhmään, resurssien tarve kasvaa entisestään. Kaikille avoin ryhmä on ajatuksena positiivinen tavoite ja ajaa eteenpäin tärkeitä arvoja, mutta sen toteutuminen lisää resurssien tarvetta merkittävästi ja vaatii usein muutoksia opetuksen sisältöihin, välineisiin, tiloihin ja henkilöstöön. Tarvittavien apuvälineiden hankkiminen, apuopettajien läsnäolo, kyyditykset ja toimiva julkinen liikenne sekä henkilökohtaisen avustajan hankkiminen vaativat korvausta (Kaurala & Väärälä, 2010). Näin myöskään toimivan inklusiivisen opetuksen saavuttaminen ei ole ilmaista ja vaatii opettajalta paljon huomioimista. Myös opettajan henkilökohtaiset resurssit kärsivät, jos tukea tarvitseville oppilaille ei ole tarvittavaa avustajaa tai, jos opettajalla ei ole riittävä osaamista opettaa erityisliikuntaa (Nowland, 2023).

Haastattellessani Kuivasta (22.1.2024) soveltavan liikunnan opinto-osuuden jälkeen, resurssikysymykset nousivat jälleen esille. Hänen mielestään oleellisin asia, joka soveltavan liikunnan kehittämisessä on tällä hetkellä tehtävä, on tietoisuuden ja osaamisen lisääminen. Kuivas (22.1.2024) korosti näiden tavoitteiden saavuttamisessa yhteistyön tärkeyttä eri toimijoiden kanssa, sillä muun muassa eri järjestöt jakavat monipuolisesti ja aktiivisesti tietoa, osaamista, liikunnan mahdollisuuksia sekä kokemuksia niin perheille ja lapsille kuin kouluille ja opettajille. Yhteistyöt tarjoavat esimerkiksi mahdollisuuksia tutustua eri soveltavan liikunnan muotoihin, vammaisurheilun lajeihin sekä erilaisia välinekokeiluja (Kuivas, 22.1.2024). Vastassa on kuitenkin jälleen ongelma: Jos rahaa tai oikeaa asennetta ei ole, yhteistyötä ei voida useinkaan toteuttaa. Tällöin kokemukset ja tietoisuus soveltavasta liikunnasta ja sen mahdollisuuksista jäävät hyvinkin vähälle. Toki, rahaan liittyviin resurssikysymyksiin on olemassa joitain vastauksia. Esimerkkinä, kunnat tarjoavat usein soveltavan liikunnan urheiluvälineitä tarvittaessa (Alanko ym., 2004) sekä www.valineet.fi -palvelusta urheiluvälineitä saa lainattua (Huovinen & Rintala, 2017, s. 413). Kuivas (2024) lisäsi myös, että jos raha tulee esteeksi yhteistyön hankkimista varten, usein erilaiset hanketutkimukset ja niihin osallistuminen on ilmaista. Hankkeet voivat siis olla ilmainen väylä päästä tutustumaan soveltavan liikunnan teemoihin sekä välineiden kokeilemiseen.

6.2 Koulutusta ja tietoisuutta lisää

Koulutuksen kautta saatu tieto ja osaaminen lisäävät merkittävästi itsevarmuutta ottaa liikuntaryhmiin mukaan liikunnan soveltamista vaativia yksilöitä (Korpi, 2015). Korpi (2015) sekä Rintala kumppaneineen (2012) täydentävät, että koulutuksella on täten myös vahva yhteys inklusion toteuttamiseen liikunnan opetuksessa. Kaikista suurin este laadukkaaseen inklusion toteutumiselle on opettajien puuttuvat osaamistaidot erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden liikunnan opettamiseen (Rintala ym., 2012, s. 237). Resurssien puuttuminen vaikuttaa kuitenkin näkyvästi myös opettajankoulutuksessa ja osaamisessa, ja monella tuoreella opettajalla ei ole minkäänlaista tietotaitoa tai osaamista tarjota erityistä tukea liikunnan parissa. Esimerkiksi omissa opettajan opinnoissani ainoan kosketuksen soveltavan liikunnan sisältöihin sain sivuaineopinnoissa, yhden kurssin kautta. Tutkimusten mukaan yksi erillinen soveltavan liikunnan kurssi ei kuitenkaan ole tarpeeksi takaamaan opettajalle riittävää osaamistaitoa, ja käytännön harjoittelua koulutuksessa tulisi olla mahdollisimman paljon (Rintala ym., 2012).

Yhdysvaltalaisen tutkijan Lindsey A. Nowlandin (2023) tutkimuksessa *Exploring Physical Educators' Self-Efficacy to Teach Students With Disabilities in General Physical Education* tutkittiin erityisesti liikunnanopettajien minäpystyvyyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä, kun opetuksessa on mukana liikuntarajoitteisia ja vammaisia oppilaita. Tutkimuksesta selviää, että opettajien minäpystyvyyteen opetuksessa vaikuttaa vahvasti koulutuksen määrä sekä opetuskokemukset. Niillä opettajilla, joilla ei ole koulutusta tai kokemusta opettaa vammaisia oppilaita ja tietoa opetuksen soveltamisen mahdollisuuksista, on heikompi itseluottamus omaa ammattitaitoa kohtaan ja tätä kautta suuremmat ennakkoluulot sekä negatiivinen asenne ottaa opetuksen mukaan vammaisia oppilaita (Nowland, 2023). Eriksson ja Saukkonen (2022) ovat myös havainneet kansainvälisten tutkimusten tuloksista, että opettajien asenteet inklusioon osana erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntaa, ovat usein positiivisia. Ongelmat tulevat vastaan kuitenkin koulutuksen puutteen ja osaamistaidon vähäisyyden myötä. Tutkimuksista he ovatkin havainneet, että koulutuksen ja ammattitaidon puuttuminen on hyvinkin oleellinen syy sille, miksi myöskään inklusiota ei voida täysin toteuttaa liikunnan opetuksessa (Eriksson & Saukkonen, 2022, s. 78).

Soveltavan liikunnan tarve ja hyöty koskettaa hyvin monenlaisia oppijoita, mutta etenkin erilaisia oppijoita, joilla Rintala kumppaneineen (2012) viittaa niihin lapsiin ja nuoriin koulussa, joilla on vamman, sairauden, toiminnanvajavuuden tai muun syyn takia vaikeuksia oppimisessa ja täten tarvitsee opetukseen tukea (s.232). Esimerkiksi liike- ja aistivammat, kehitysvammat, astma, keskittymisen vaikeudet, motoriset haasteet sekä maahanmuuttajuus voivat olla osana erilaisten oppijoiden elämää. Rintala ja kumppanit (2012) selventävät, että erilaisten oppijoiden määrästä ei ole tarkkaa tilastotietoa, mutta tilastokeskuksen vuonna 2009 selvittämässä tutkimuksessa arvioilta noin 23 % ikäluokasta sai jonkinlaista tukea (viitattu lähteessä Rintala ym., 2012, s. 232). Rikala (2013) arvioi puolestaan hanketutkimuksessaan, että itsessään soveltavan liikunnan kohderyhmään Suomessa kuuluu yli miljoona suomalaista eli arviolta 20–25 % koko väestöstä (Rikala, 2013). Oppilaille ja opettajille kohdistetuissa tutkimuksissa on myös selvinnyt, että noin joka viidennellä oppilaalla voidaan todeta olevan jokin terveydentilaan, kehitykseen tai oppimiseen liittyvä tuen tarve (Rintala ym., 2012, s. 232) ja American Psychiatric Associationin (APA, 2013) tutkimuksessa käy ilmi, että arviolta 5–6 prosentilla kouluikäisistä on motorisen oppimisen vaikeuksia (viitattu lähteessä Asunta, Viholainen & Ahonen, 2017, s. 422). Vaikka edeltävät tutkimukset alkavatkin olla ajallisesti vanhoja, antavat ne hyvin konkreettista näkökulmaa siihen, millaiset lukemat voivatkaan olla tänä päivänä. Tulosten perus-

teella voidaankin todeta, että jos erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden määrä on ollut jo kymmenisen vuotta sitten noin suuri, miten suuri tarve onkaan nyt tai tulevaisuudessa, kun pyrkiä yhdistämään kaikenlaiset oppijat yhteen ja samaan tilaan. Rintala kollegoineen (2012) korostaa myös, että liikunta on yleisesti se oppiaine, jossa kaikki oppijat ovat yleisen opetuksen ryhmässä (s. 234). Kuinka opettajat voivat kokea olevansa tällaisessa ryhmässä ammattitaitoisia ja itsevarmoja, jos heidän koulutuksensa ei ole sisältänyt ollenkaan tietoa ja konkreettisia keinoja opettaa soveltavaa liikuntaa ja erityisliikunnan teemoja?

6.3 Asenne ratkaisee

Resurssien ollessa vahvasti yhteydessä opettajien koulutukseen ja osaamiseen, vaikuttavat ne myös asenteisiin soveltaa ja toteuttaa inklusioperiaatteen mukaisesti suunniteltua liikunnanopetusta. Nowland (2023) muun muassa havaitsi tutkimusaineistonsa myötä, että puutuvien resurssien vaikutus opettajien kokemuksiin ja asenteisiin oli negatiivinen etenkin henkilöstön ja koulutuksen puutteen osalta, sillä ne kuormittavat opettajan omaa toimintaa ja suorituskykyä merkittävästi. Rintala kumppaneineen (2012) tuo myös tutkimuksessaan esille, että liikunnanopettajien negatiiviset asenteet inklusiota kohtaan kumpuavat vähäisestä koulutuksesta sekä puutteellisista kokemuksista ja tiedoista ottaa opetukseen mukaan vammaisia oppilaita (s. 237). Asenteiden merkitys nousikin tutkimusaineistossa resurssien lisäksi yhdeksi päällimmäisistä syistä, miksi opettajat kokevat soveltavan tai avoimen liikunnan sekä inklusion toteutumisen haastavana.

Nowlandin (2023) tutkimuksessa asenne nousee läheisesti tarkasteluun opettajien vastauksissa. Opettajien kokemuksissa tuodaan esille erityisesti epävarmuus ja valmistautumattomuus opettaa vammaisia oppilaita, jonka takia asenteet vammaisten oppilaiden integroimisesta opetukseen ovat usein kielteisiä. Nowlandin (2023) mukaan viime aikaisissa tutkimuksissa asenteilla on myös huomattu olevan suora yhteys opettajien käytökseen opetuksessa ja tätä kautta myös oppilaiden oppimiskokemuksiin. Opetustavat soveltamista vaativille oppilaille ovat usein rajallisia tai muuttumattomia, jonka takia oppimismahdollisuudet ovat heikommalla ja oppilaidenkin kokemukset opetuksesta ovat negatiivisia (Nowland, 2023). Rintalan ja kumppaneidenkin (2012) mukaan tutkimuksissa korostuu opettajien puutteelliset taidot suunnitella tunnit kaikille sopiviksi, sekä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa unohdetaan panostaa erilaisten oppijoiden kohtaamiseen ja kanssakäymiseen. Nämä käytänteet heijastuvat oppilaisiin negatiivisina kokemuksina yleisopetuksen liikuntaan osallistumisesta (Rintala ym., 2012, s. 240). Jos opettajan

asentoituminen opetukseen on epävarma tai kielteinen, ja tunnin toteutuksesta on unohdettu yhdenvertaisuuden ja yhteisöllisyyden kehittäminen, luo hän samalla oppitunnille ilmapiirin, jossa vuorovaikutusmahdollisuudet vammaisten ja vammattomien välillä ovat puutteelliset. Puutteellinen vuorovaikutus voi johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen, kahtiajakautumiseen vammaisten ja vammattomien välillä sekä lisätä kiusaamisen riskiä (Rintala ym., 2012, s. 239). Eriksson ja Saukkonen (2022) painottavatkin ammattilaisten esimerkin ja positiivisten asenteiden merkitystä oppilaiden asenteiden muuttajina. Opettajalla on ammattilaisena ja auktoriteettina suuri vastuu ja mahdollisuus lisätä tunteillaan ymmärrystä siitä, että kaikilla on mahdollisuus osallistua aktiiviseen toimintaan. Ammattilaisen esimerkillä voi olla positiivinen vaikutus osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunteen luomiseen, mutta ennen kaikkea hän voi esimerkillään myötävaikuttaa asenteiden muuttumiseen positiivisempaan suuntaan (Eriksson & Saukkonen, 2022).

Ihmisten tottumattomuus ja tietämättömyys vammaisuudesta, sairauksista ja vammoista voi esiintyä pelkona tai epävarmuutena sekä luoda epäsuotuisia ennakkoluuloja (Eriksson & Saukkonen, 2022; Kaurala & Väärälä, 2010). Kauralan ja Väärälän (2010) mukaan tällöin ihmisistä muun muassa kommunikointi voi tuntua haastavalta ja todellinen ymmärrys tilanteesta puuttuu. Tilanteet voivat myös luoda suvaitsematonta sekä syrjivää käytöstä, joka ilmenee usein hiljaisena ulossulkemisena tai osallistumismahdollisuuksien minimoimisena liittyä mukaan vertaisten toimintaan (Eriksson & Saukkonen, 2022). Ennakkoluulot ja syrjivä käytös rajoittavatkin usein yksilöiden elämää enemmän kuin itse fyysinen vamma (Kaurala & Väärälä, 2010, s. 21). Etenkään, jos lähipiirissä ei ole vammaisia tai vammojen ja sairauksien kanssa eläviä, kokemukset ja ymmärrys niiden kanssa toimimisesta on olematonta. Tällöin riski ennakkoluulojen ja käsitysten muotoutumiselle on suuri. Ennakkoluulot ja väärät käsitykset ohjaavat ihmisen toimintaa niin kauan, kunnes todellinen ymmärrys tulee ilmi ja asenne muuttuu (Kaurala & Väärälä, 2010, s. 82).

Asenteet kuitenkin muuttuvat yhteiskunnan muutoksen mukana (Kaurala & Väärälä, 2010, s. 79). Ihmisten ymmärrys ja suvaitsevaisuus on lisääntynyt historiaan verrattaen paljon ja asenneilmasto on yleisesti suotuisa. Käytännön teot kuitenkin jäävät usein edelleen liian vähälle, joten ihmiset ja yhteiskunta tarvitsevat lisää tietoisuutta ja tutkimusta aiheen ympärillä, jotta kehitys olisi jatkuvaa (Kaurala & Väärälä, 2010, s. 79–82). Korkiala (2015) arvioikin, että hyviä käytäntöjä erityisryhmien liikunnan ja osallisuuden lisäämiseksi on olemassa runsaasti, mutta kehittämistyötä ja asenteisiin vaikuttamista tarvitaan lisää, jotta soveltavasti liikkuvien oikeus kokea liikkumisen iloa ja osallisuutta toteutuisi aidosti vammasta tai sairaudesta huolimatta

(Korkiala, 2015). Laasonen ja Remahl (2010) sekä Saari ja Juntunen (2010) tulkitsevatkin, että kaikille avoin liikunta voi onnistua yhteiskunnassa vain, jos liikunnan ja urheilun toimijat oppivat havaitsemaan syrjäytymisen riskitekijöitä sekä olemaan avoin kaikenlaiselle erilaisuudelle (viitattu lähteessä Rintala ym., 2012, s. 216). Kaurala ja Väärälä (2010) summaavat, että ”vamman ei sinänsä jätä ulkopuolelle, vaan yhteiskunnan reagointi vammaiseen henkilöön” (s.21).

Inklusio ja integrointi ilmiöinä voivat tuntua koulussa opettajien lisäksi myös monelle vanhemmalle sekä oppilaalle uusilta ja aiheuttaa helposti ennakkoluuloja, ja tällöin Alangon ja kollegoiden (2004) mukaan aiheellista olisikin käydä niin sanottu pelisääntökeskustelu. Pelisääntökeskustelun ideana on selventää toimintatapoja ryhmän lasten vanhemmille sekä lapsille itselleen, jos liikuntaryhmään osallistuu esimerkiksi vammaisen lapsi tai lapsi, jolla on jokin sairaus tai liikuntarajoite. Alanko kumppaneineen (2004) selventää, että keskustelussa kannattaa käydä läpi ainakin turvallisuuden kannalta tärkeät teemat, kuten, jos lapsella on jokin liikunnasta helpottava apuväline tai aistivamma. Tällöin tulee painottaa erityisesti sitä, mitä aistivammat tarkoittavat sekä, että apuvälineet ovat vain ja ainoastaan tukea tarvitsevan lapsen käyttöön. Myös monikanavaista kommunikaatiota kannattaa hyödyntää, jotta jokaisella lapsella olisi mahdollisuus ymmärtää tilanne ja tätä kautta myös tulla kuulluksi (Alanko ym., 2004). Kysymyksiin kannattaa vastata lyhyesti ja kunnioittaa oppilaan yksityisyyttä. Alanko kumppaneineen (2004) painottaa, että pelisääntökeskustelulla voi olla hyvinkin positiivinen vaikutus ennakkoluuloja ja asenteita kohtaan sekä sillä voidaan pyrkiä minimoimaan kiusaamistilanteita.

6.4 Yhteistyö eri toimijoiden kanssa

Eriksson & Saukkonen (2022) nostavat yhdeksi kehitysehdotukseksi tulevaisuudessa koulujen ja seurojen välisen yhteistyön kasvun. He havaitsivat tutkimuksessaan, että koulujen yhteistyö soveltavaa liikuntaa järjestävien seurojen kanssa voi mahdollistaa kouluissa monipuolisten liikunnankokemusten toteutumisen. Yhteistyö voisi lisätä merkittävästi myös tietoisuutta perheille erilaisista harrastusmahdollisuuksista, ja näin olla mahdollinen väylä jokaiselle lapselle löytää oma liikuntaharrastus (Eriksson & Saukkonen, 2022; Kuivas, 22.1.2024). Myös Korkialan (2017) mukaan erilaiset tapahtumat ja tilaisuudet, joissa pääsee kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja ja -välineitä, on yksi keskeisimmistä keinoista tuoda soveltavan liikunnan mahdollisuuksia esille. Kuivas (2024) toi keskustelussamme esille myös yhteistyön mahdollisuuksia, ja korostikin, että yhteistyön kautta tapahtuvat lajikokeilut ovat oiva tilaisuus oppilaille

kokeilla erilaisia liikuntalajeja ja täten edesauttaa oman lajin löytämistä. Hän lisäsi myös, että koska liikunnan yhtenä päätavoitteena on saada lapset innostumaan liikunnasta arjessa ja löytää itselle mieluisa tapa liikkua, yhteistyö järjestöjen kanssa on tavoitteen saavuttamiseksi yksi mahdollinen vaihtoehto (Kuivas, 22.1.2024).

Kaurala & Väärälä (2010) mieltävät, että myös kaikille avoimen liikunnan toteutumiseen kuuluu mahdollisimman monipuolinen yhteistyö soveltavan liikunnan ja muun urheilun ja liikunnan kesken (s. 77). Tällöin erityistä tukea tarvitsevat yksilöt voivat harrastaa liikuntaa yksilöllisten kykyjen, tavoitteiden ja halujen mukaisesti. Alangon ja kumppaneiden (2005) mukaan kaikki lapset tarvitsevat itselleen esimerkkejä ja esikuvia liikunnan parissa. Yhteistyön avulla voidaankin pyrkiä vaikuttamaan siihen, että tavoitteeseen päästään. Tunnille voi esimerkiksi kutsua vierailulle paralympiaurheilijoita tai katsoa videoita eri lajeista ja suorituksista (Alanko ym., 2004).

Erlaisia yhteistyön mahdollisuuksia on monia. Muun muassa Paralympiakomitean järjestämä Para School Day -kiertue, jonka tavoitteena on osallistaa koko koulu kokeilemaan erilaisia paralympialajeja sekä tarjota oppilaille keinoja kohdata erilaisuutta, kokea yhteisöllisyyttä ja arvostaa muita oppilaita (Paralympia.fi). Tapahtumassa oppilaat pääsevät esittämään mieltä askarruttavia kysymyksiä liittyen erilaisiin vammoihin sekä tutustumaan ja kokeilemaan erilaisia vammaisurheiluun liittyviä apuvälineitä. Kiertueen voi tilata Paralympiakomitean sivustoilta omaan kuntaan vierailemaan (Paralympia.fi). Toisena esimerkkinä jo aiemmin esille tulleet Malike-toiminta sekä POPLI ry, jotka järjestävät välinekokeiluja ja koulutuksia sekä tekevät yhteistyötä koulujen ja päiväkotien kanssa (Tukiliitto.fi; POPLI; Kuivas, 22.1.2024). Paralympiakomitea tuo esille myös Valtti-ohjelman, jonka tavoitteena on löytää erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille oma liikuntaharrastus. Ohjelman järjestäminen on alkanut vuonna 2016, ja sen ideana on, että jokaiselle ilmoittautuneelle lapselle ja nuorelle pyritään etsimään oma Valtti. Valtti on esimerkiksi alan ammattilainen, opiskelija tai vapaaehtoinen, jonka tehtävänä on löytää omalle lapselleen tai nuorelle neljä lajikokeilumahdollisuutta sekä olla tukena, apuna ja seurana lajikokeiluissa mukana (Paralympia.fi).

Eriksson ja Saukkonen (2022) korostavat tutkimuksessaan, että fysioterapeutin kanssa käytävä yhteistyö kouluissa on tänäkin päivänä erityisliikkujille todella tärkeää, etenkin jos oppilas on vaikeasti vammaisen tai hänelle on tehty leikkaus. Vuorovaikutus opettajan ja fysioterapeutin välillä onkin hyvin tärkeää, jotta opettajalla on tiedossa oppilaan terveydelliset riskit sekä ajan-

kohtaiset tiedot fysioterapeutin konsultaatioista, joissa tulee esille fyysiset ja liikunnalliset rajoitteet ja esteet (Eriksson & Saukkonen, 2022, s. 66–67; Huovinen, ei pvm.). Eriksson & Saukkonen (2022) painottavat, että ilman fysioterapeutilta saatavaa informaatiota opettajan on lähes mahdotonta suunnitella oppilaalle liikunta-aktiviteetteja, sillä fysioterapeutin tietojen avulla oppilaalle osataan suunnitella sovellettuja liikuntamuotoja, joihin ei sisälly terveydellisiä riskejä (s. 66–67). He näkevätkin fysioterapeutin kanssa järjestettävällä yhteistyöllä ja käytännöllisen toteutumisen kehittämällä olevan suurempaakin potentiaalia tulevaisuudessa, erityisesti liikunnallisen aktiivisuuden sekä osallisuuden parantamisen kannalta (Eriksson & Saukkonen, 2022, s. 142).

Yhteistyö ja eri toimijoiden kanssa toimiminen mahdollistaa paremmin myös hallinnollisen eriyttämisen toteuttamisen. Siinä missä opetuksellinen eriyttäminen tapahtuu itsessään esimerkiksi opetuksen sisällöissä, välineissä ja oppimisympäristössä, hallinnollinen eriyttäminen toteutuu varsinaisen opetustilanteen ulkopuolella, esimerkiksi jaottelomalla oppilaat tasoryhmiin, tarjoamalla tuki- tai erityisopetusta sekä järjestämällä kerho- ja seuratoimintaa (Huovinen & Rintala, 2017; Lehto, 2017). Näin ollen myös erilaiset lajikokeilut, uusien harrastusten testaaminen sekä välinekokeilut voidaan luokitella hallinnolliseen eriyttämiseen.

Kuten aiemmin todettu, yhteistyön mahdollistamisessa tulee kuitenkin jälleen vastaan resursseihin liittyvät kysymykset (Kuivas, 22.1.2024). Järjestöjen ja urheiluseurojen kutsuminen vaatii useimmiten rahoitusta ja aikaa, sekä oikeanlaista asennetta. Tällaisten suurempien projektien järjestäminen saattaa usein myös jäädä kaikista innostuneimpien yksilöiden hoidettavaksi, jolloin henkiset resurssit ovat myös koetuksella. Eriksson ja Saukkonen (2022) pohtivatkin, voitaisiinko toimintaa kouluissa ja seuroissa tukea jotenkin, ettei siitä tulisi kuormitusta liikaa tietyille yksilöille.

Tutkimuksessa sain tutkimuskysymyksiini kattavasti vastauksia ja onnistuin mielestäni kokoaamaan tavoitteideni mukaan konkreettista ja ajankohtaista tietoa soveltavasta liikunnasta. Keskeisimmät vastaukset tutkimuskysymyksiini ”*Miten soveltavaa liikuntaa toteutetaan käytännössä?*” sekä ”*Millaisia eriyttämistoimia opettaja tarvitsee soveltavan liikunnan toteuttamiseen?*” tuovat esille yksilölliseen opetukseen sekä inklusioperiaatteen mukaiseen opetukseen pyrkimisen. Havaitsin, että eriyttäminen kulkee käsi kädessä soveltavan liikunnan käsitteen kanssa ja on mukana jokaisessa soveltavan liikunnan suunnittelun vaiheessa. Eriyttäminen kaiken suunnittelun lähtökohtana mahdollistaa soveltavaan liikuntaan yksilöllisten tavoitteiden, sisältöjen, menetelmien, välineiden, tilojen, tuen ja arviointimenetelmien valitsemisen (Rintala ym., 2012, s. 53–55, kuvio 1).

Soveltavan liikunnan käytännön toteutuksessa erityisesti inklusion spektri (Youth Sports Trust; viitattu lähteessä Alanko ym., 2004 sekä Saari, 2005) sekä TREE-malli (ASC, ei pvm.; viitattu lähteessä Rintala ym., 2012) osoittautuivat tutkimuksissa kaikista hyödyllisimmiksi tavoiksi suunnitella ja soveltaa liikuntaa. Sain tutustua inklusion spektriin tarkemmin myös käytännössä Paralympiakomitean lähettilään Sari Kuivasen (22.1.2024) ohjeistamalla soveltavan liikunnan tunnilla. Saatuaani kokemusta spektrin ideasta niin käytännössä kuin teoriassa, mielestäni spektrin hyödyntäminen soveltavan liikunnan opetuksessa ja etenkin suunnitteluvaiheessa on hyvin hyödyllinen. Spektrin eri osa-alueita ja tätä kautta sisältöjä voi soveltaa, varioida ja yhdistellä opetuksessa vapaasti, jonka myötä se mahdollistaa opettajalle laajat toteuttamismahdollisuudet eikä rajaa opetusta vain tiettyihin raameihin. Myös soveltavan liikunnan laaja-alaisuuden ymmärtäminen ja se, kuinka monenlaiset oppijat siitä hyötyvät, oli tärkeä havainto tutkimusaineistosta.

Kolmannen tutkimuskysymyksen kautta halusin tuoda esille, millaisia haasteita sekä kehittämiskohteita soveltavalla liikunnalla on yhä tänä päivänä. Tutkimuksista sain eroteltua selkeästi haasteiksi resurssien puutteen, koulutuksen tarpeellisuuden, tietoisuuden lisäämisen sekä ihmisten asenteisiin vaikuttamisen (esim. Rintala ym., 2012; Eriksson & Saukkonen, 2022; Kaurola & Väärälä, 2010; Nowland, 2023). Resurssien puutteellisuus tuli ilmi niin rahallisten, henkilöstön, välineistöön liittyvien kuin henkisten resurssien kautta, ja oli näin myös sidoksissa soveltavan liikunnan muihin haasteisiin. Eriksson ja Saukkonen (2022) tuovat kuitenkin esille tutkimuksessaan, että heidän näkemyksensä perusteella suomalaisessa peruskoulussa tilanne

resurssien kannalta on verrattaen suhteellisen hyvä. Tähän he tulkitsivat osasyiksi perusopetuslain määräämän velvoitteen riittävien tukitoimien tarjoamiseen. Heidän tutkimuksensa seurantaan osallistuneilla lapsilla oli pääsääntöisesti saatavilla henkilökohtaiset avustajat ja täten inklusion toteuttaminen koulussa onnistui paremmin, kuin muissa yhteiskunnan palveluissa (Eriksson & Saukkonen, 2022, s. 138). Omien havaintojeni pohjalta tilanne voisi kuitenkin olla parempi ja erityisesti koulutusta ja tietoisuutta aiheesta tarvitaan lisää. Kuten Rintala kumppaneineen (2012) tuo tutkimuksessaan esille, yksi soveltavan liikunnan kurssi ei tutkimusten mukaan riitä takaamaan opettajalle riittävää osaamista ja tarvittavaa itseluottamusta opettaa erityistä tukea tarvitsevia oppilaita (s. 238). Opettajankoulutus ei kokemukseni myötä tarjoa tarpeeksi tietoa ja taitoja soveltavan liikunnan opetuksesta ja inklusion toteuttamisesta. Soveltavaan liikuntaan on mahdollista perehtyä liikunnan sivuaineen kautta, mutta tällöinkin opetusta on ainoastaan yhden tunnin verran, lisätehtävät tukena. Monialaisissa opinnoissa teemoihin ei kuitenkaan perehdytä ollenkaan, eli ilman sivuainetta osaaminen ja tietoisuus soveltavasta liikunnasta on jäänyt ainakin meidän opinnoissamme olemattomaksi. Toivoisinkin, että nimenomainen koulutus ja opintopaketti olisi kaikille opettajaopiskelijoille pakollinen, eikä vain liikunnan sivuaineessa oleville. Soveltavaan liikuntaan liittyvää tutkimustietoa tarvitaan edelleen lisää ja tietoisuutta täytyy jakaa aktiivisemmin, erityisesti opettajankoulutuksessa. Tietoisuuden lisäämisen kannalta koulujen ja seurojen välinen yhteistyö onkin yksi mahdollisuus, mihin erityisesti Eriksson ja Saukkonen (2022) kehottavat jatkotutkimuksissa perehtymään. Opettajien osaaminen on suoraan yhteydessä asenteisiin niin opettajilla, kuin oppilailta ja heidän vanhemmillaan, joten tietoisuutta täytyy lisätä, jotta voidaan myös murtaa negatiivisia asenteita ja ennakkoluuloja (esim. Nowland, 2023; Rintala ym., 2012; Eriksson & Saukkonen, 2022; Kaurala & Väärälä, 2010; Kuivas, 22.1.2024).

Tutkimuksessa onnistuin mielestäni noudattamaan tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) mukaisia hyvän tieteellisen käytännön piirteitä. Olen pyrkinyt viittaamaan teoksiin oikeellisesti, APA-7 viittauskäytäntöjen mukaisesti, ja näin olemaan tutkimuksessa rehellinen. Olen myös tarkasti muotoillut ne kohdat tekstissä, joissa haluan tuoda oman mielipiteeni ja ääneeni esiin, ja erottanut oman ääneni selkeästi lähdeviittauksista. Tutkimusaineiston kokoamisessa olen tarkastellut lähteiden paikkansapitävyyttä hyvin kriittisesti ja kiinnittänyt huomiota muun muassa lähteiden vuosilukuihin, julkaisufoorumiin sekä tieteellisiin kriteereihin. Haasteenani oli löytää ajankohtaisia teoksia sekä sellaisia kansainvälisiä teoksia, joita voin omaan tutkimusaiheeseeni verrata. Kansainvälisten lähteiden käyttäminen oli haastavaa, sillä kohderyhmäni ja kontekstini tutkimuksen aiheelle oli suomalaiset peruskoulut.

Pro gradu -tutkielmassa haluaisin luoda syvempää ymmärrystä eriyttämisen kokemuksista tunteilla. Eritoten se, miten liikuntarajoitteiset itse kokevat soveltavan liikunnan toimivuuden, kiinnostaa aiheena. Onko liikuntarajoitteisella oppilaalla mahdollisuus oppia tuntien teemoja läheskään samalla tavoin ja kuinka eriyttämisen keinot ovat toimineet? Haluaisin lähteä tutkimaan tätä aihetta, sillä mielestäni olisi tärkeää saada kuulolle nimenomaisesti erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden henkilökohtaisia kokemuksia sekä tätä kautta mahdollisesti selvittää eteenpäin eriyttämiseen ja opetukseen liittyviä puutoksia ja epäkohtia. Muita jatkotutkimusehdotuksia tutkimuksestani heräsi etenkin opettajien koulutukseen liittyvän osaamisen lisääminen, koulujen ja seurojen välisen yhteistyön kehittäminen, esteettömyyteen liittyvien järjestelyjen parantaminen sekä kaikille avoimen liikunnan toteuttaminen tulevaisuudessa ja sen onnistuminen.

Tutkimuksissa korostui, että nykyään soveltava liikunta pyrkii toteuttamaan liikuntaa yhä enemmän inkluusioperiaatteen mukaisesti, ja pyrkimyksenä onkin suunnata katset kohti kaikille avointa liikuntaa (Kaurala & Väärälä, 2010; Rintala ym., 2012). Kaikille avoimen liikunnan tavoitteena olisi yksinkertaisuudessaan luoda liikuntayhteisöstä sellainen, jossa kaikki saavat kokea kuuluvansa samaa yhteisöön. Havaitsin kuitenkin, että kaikille avoin liikunta on tutkimuksen valossa vielä suhteellisen uusi teema, eikä sen järjestämisestä ja toteutumisesta itsessään löydy vielä suuremmin tutkimustietoa. Tutkimuksessani olisin halunnut perehtyä kaikille avoimen liikunnan toteuttamiseen paremmin, mutta kaikki tutkimustieto siitä kaipasi lähinnä lisää kokemusta ja tietoa sekä toi esille toteuttamisen haasteita. Tulevaisuudessa olisikin suosituisaa perehtyä kaikille avoimen liikunnan mahdollistamiseen paremmin sekä siihen, kuinka suuri prosessi soveltavan liikunnan muotoutuminen kaikille avoimeksi liikunnaksi on.

Lähteet / References

- Alanko, R., Remahl, V. & Saari, A. (2004). *Ota minut mukaan: Erityistukea tarvitseva lapsi leikissä ja liikunnassa*. Noudettu 2. marraskuuta osoitteesta https://www.paralympia.fi/images/ota_minut_mukaan_2004.pdf
- Huotari, E. (2024). *Kuvituskuva Rintalan ja kumppaneiden (2012) kuviosta 3*. Canva. Haettu 24.4.2024 osoitteesta https://www.canva.com/design/DAGDW-vvOCs/bvPGaAH0dcMPZCWli6K0Cw/edit?utm_content=DAGDW-vvOCs&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton
- The Australian Sports Commission. (ei pvm.). Sports Ability: TREE-model. Noudettu 1. maaliskuuta 2024 osoitteesta https://www.sportaus.gov.au/sports_ability/using_tree
- Eriksson, S., & Saukkonen, E. (2020). Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo muutosvoimana: Nuorten liikuntakulttuurit vammaisuuden lähtökohdasta. *Kulttuurintutkimus*, 37(3–4), 103–113. Noudettu osoitteesta <https://journal.fi/kulttuurintutkimus/article/view/92148>
- Eriksson, S. & Saukkonen, E. (2022). *Vaikeimmin vammaisten nuorten liikunnallinen osallisuus*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Hansaprint.
- Eriksson, S., Saukkonen, E., Katsui, H., Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura, & (yhtiö), H. (2022). *Vaikeimmin vammaisten nuorten liikunnallinen osallisuus*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Noudettu 27. lokakuuta 2023 osoitteesta https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/vaikeimmin_vammaisten_nuorten_liikunnallinen_osallisuus.pdf
- Hevonoja, J. (18.12.2019). *Yle kysyi opettajilta koulun uudistuksista: Eniten hatuttaa huonosti toteutettu erityisoppilaiden sulauttaminen yleisopetuksen luokkiin*. Yle Uutiset | yle.fi [Yle kysyi opettajilta koulun uudistuksista: Eniten hatuttaa huonosti toteutettu erityisoppilaiden sulauttaminen yleisopetuksen luokkiin | Yle](https://yle.fi/uutiset/1-6637141)
- Huovinen, T. (ei pvm.). *Koululiikunnan tueksi*. Paralympiakomitea. Haettu 5. marraskuuta 2023 sivustolta <https://www.paralympia.fi/liikunta/lapset-ja-nuoret/koululiikunnan-tueksi>
- Huovinen, T. & Rintala, P. (2017). *Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa*. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A (toim.). *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu

- painos.). PS-kustannus. https://oulu.alma.exlibrisgroup.com/view/action/uresolver.do?operation=resolveService&package_service_id=12189606380006252&institutionId=6252&customerId=6245
- Ilmanen, K. (2017). *Arvot liikuntakasvatuksessa*. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A (toim.). *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). PS-kustannus. https://oulu.alma.exlibrisgroup.com/view/action/uresolver.do?operation=resolveService&package_service_id=12189606380006252&institutionId=6252&customerId=6245
- Invalidiliitto ry. (ei pvm.). *Saavutettavuus*. Noudettu 10. huhtikuuta 2024 osoitteesta <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/saavutettavuus>
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti A. (toim.). (2017). *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Kaurala, O. (2010). *Erityisestä kaikille avoimeen liikuntaan: Suomalaisen erityisliikunnan juuret ja kehittyminen*. Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos. Kopijyvä Oy.
- Koivula, P., Laine, U., Pietilä, M. & Nordström S. (2017). *Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet* (s. 268–271). Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Korkiala, T. (2015). *Liikunnalla lisää osallisuutta – Selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytännöistä*. Kuntoutussäätiö. Haettu 11.4.2024 osoitteesta https://julkaisut.kuntoutussaatio.fi/wp-content/uploads//1448967765-5_1_o_tyoste_50.pdf
- Korpi P (2013) Uudistuneet VAU-työpajat: Osaamista liikunnan ja urheilun kentille. Vammaisurheilu ja liikunta 2013:3. Haettu 11.4.2024 osoitteesta https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/Lehti/2013_03_vammaisurheilu_ja_-liikunta.html
- Koski, P. (2017). *Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus*. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. (toim.). (2017). *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). PS-kustannus. https://oulu.alma.exlibrisgroup.com/view/action/uresolver.do?operation=resolveService&package_service_id=12189606380006252&institutionId=6252&customerId=6245

Lakkala, S., Takala, M., & Äikäs, A. (2020). *Mahdoton inkluusio? Tunnista haasteet ja mahdollisuudet*. PS-kustannus [Adobe Digital Editions-versio]. Noudettu 5. marraskuuta 2023, osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523700413>

Lehto, S. (2017). Opetuksen eriyttäminen yläkoulun liikuntatunneilla: Liikunnanopettajan sekä motorisesti heikon ja passiivisesti toimintaan osallistuvan oppilaan näkemyksiä. Liikuntapedagogiikan Pro Gradu -tutkielma. Liikuntatieteellinen seura. Jyväskylän yliopisto. Haettu 14.4.2024 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52998/1/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-201702081397.pdf>

Liikuntatieteellinen tiedekunta. (Julkaisuvuosi tuntematon). *Koululiikuntaa kaikille*. Noudettu 27. lokakuuta 2023, osoitteesta <https://www.jyu.fi/sport/fi/opiskelu/taydennyskoulutus/koululiikuntaa-kaikille>

Metsämuuronen, Jari., & Gummerus Kirjapaino. (2006). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: Opiskelijalaitos*. International Methelp.

Opetushallitus. (2016). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014* (4. p.). https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Paralympiakomitea. (ei pvm.). *Para School Day*. Haettu 18.4.2024 osoitteesta <https://www.paralympia.fi/liikunta/para-school-day>

Paralympiakomitea. (ei pvm.). *Valtti-ohjelma auttaa lapsia ja nuoria löytämään harrastuksen*. Haettu 18.4.2024 osoitteesta <https://www.paralympia.fi/liikunta/lapset-ja-nuoret/valtti>

Perusopetuslaki 628/1998. Noudettu 6. marraskuuta 2023, osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

Remahl, V. & Leppä, N. (14.9.2020). *Erilaisia toimintakykyä ohjaajan näkökulmasta – luento*. Opetus Pajulahti [YouTube]. Noudettu 25. tammikuuta 2024 osoitteesta <https://www.youtube.com/watch?v=4kqz4A2RM7E&t=6s>

- Rikala, S. (2016). Kohti yhdenvertaisia kuntien liikuntapalveluita. Erityisliikuntaa kuntiin 2013-2015 -hankkeen loppuraportti. Liikuntatieteellinen Seura. Haettu 14.4.2024 osoitteesta https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/eriku/kohti-yhdenvertaisia-kuntien-liikuntapalveluita-loppuraportti.pdf
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. (2010). *Soveltava liikunta Suomessa*. Teoksessa: Itkonen, H. (toim.). (2010). *Kaikki mukaan – Opas erityisliikunnan toimijoille*. Haettu 19.4.2024 osoitteesta https://asiakas.kotisivukone.com/files/healthmove.palvelee.fi/kuvat/Julkaisut/kaikkimukaan_web.pdf
- Rintala, P., Huovinen, T., Niemelä, S., & Liikuntatieteellinen Seura. (2012). *Soveltava liikunta*. Liikuntatieteellinen Seura. Tammerprint Oy.
- Saari, A. (2005). *Yhdessä ja erikseen: Tarinoita lasten urheilusta*. Noudettu 2. marraskuuta 2023, osoitteesta www.siu.fi
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus?: Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopisto. Noudettu 5. marraskuuta 2023 osoitteesta https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Sosiaali- ja terveysministeriö. *Esteettömyysdirektiivi*. Noudettu 5. marraskuuta 2023, osoitteesta <https://stm.fi/esteettomyysdirektiivi>
- Suomen perustuslaki 11.6.1999/731*. Noudettu 15. tammikuuta 2024 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- THL. (22.5.2023). *Esteettömyys ja saavutettavuus*. Noudettu 26. lokakuuta 2023, osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/esteettomyys-ja-saavutettavuus>
- THL. (12.10.2022). *Vammaisten ihmisten osallisuus*. Noudettu 26. lokakuuta 2023, osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisten-ihmisten-osallisuus>
- Vammaiskultti. Yle Areena – podcastit. (2020). Noudettu 1. marraskuuta 2023, osoitteesta <https://areena.yle.fi/podcastit/1-50299021>
- Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014*. Noudettu 15. tammikuuta 2024 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>

Yleissopimus vammaisten ihmisen oikeuksista 27/2016. Noudettu 8. marraskuuta 2023 osoitteesta https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/2016/20160027/20160027_2#idm46494958621344