

Ilmari Kivistö & Arvo Nieminen

# Liikuntakerho ILO

Liikuntainterventio 3.–4.-luokkalaisille lapsille

Opinnäytetyö  
Fysioterapeuttikoulutus  
Sairaanhoitajakoulutus


Toukokuu 2016




MAMK

University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

		<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b> 16.5.2016
<b>Tekijä(t)</b> Kivistö Ilmari, Nieminen Arvo		<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b> Fysioterapeuttikoulutus ja Sairaanhoidajakoulutus
<b>Nimeke</b> Liikuntakerho ILO. Liikuntainterventio 3.–4.-luokkalaisille lapsille.		
<b>Tiivistelmä</b> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ja toteuttaa vapaamuotoinen ja oppilaslähtöinen liikuntakerho. Tavoitteena oli arvioida ja vahvistaa lasten käsitystä liikunnasta sekä luoda positiivisia kokemuksia liikuntaintervention avulla.</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Savonlinnan kaupungin Mertalan yhtenäiskoulun kanssa toiminnallisena interventiotutkimuksena. Liikuntainterventioon haettiin osallistujia kolmannen ja neljännen luokan oppilaista, joita on 109. Vapaaehtoisia osallistujia ilmoittautui yhteensä seitsemäntoista (n=17). Liikuntakerho kokoontui yhteensä seitsemän kertaa ja se toteutettiin syksyllä 2014. Ohjaajat toteuttivat liikuntakerhoa lapsilähtöisen opetuksen keinoin huomioiden heterogeenisen kohderyhmän yksilölliset lähtötasot. Lapset osallistuivat liikuntakerhoon ja antoivat palautetta intervention alussa, lopussa ja sen aikana.</p> <p>Liikuntaintervention toteutuksen arvioinnissa käytettiin alku- ja loppukyselyä, pienryhmäkyselyä sekä havaintopäiväkirjaa. Tulosten mukaan oppilaslähtöisen liikuntakerhon kokemukset ja hyödyt ovat yksilöllisiä ja pääosin lasten kokemukset olivat positiivisia. Positiivisiin kokemuksiin vaikuttavia tekijöitä olivat esimerkiksi aiheen kiinnostavuus, ohjaajien aktiivisuus, toiveisiin vaikuttamisen mahdollisuus, ryhmähenki ja opettavien aiheiden monipuolisuus. Tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää, mutta tuloksia voi käyttää hyödyksi liikunnanopetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa ajatellen lasten motivaatiota liikuntaa kohtaan.</p>		
<b>Asiasanat (avainsanat)</b> Fyysinen aktiivisuus, lasten liikuntasuosituksat, liikuntainterventio ja oppilaslähtöinen opetus.		
<b>Sivumäärä</b> 35 s. + liitteet 13 s.	<b>Kieli</b> Suomi, tiivistelmä englanniksi	<b>URN</b>
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b> Liitteitä 6 kpl		
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b> Merja Reunanen & Tuula Okkonen		<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b> Mertalan yhtenäiskoulu, Savonlinna

## DESCRIPTION

		<b>Date of the bachelor's thesis</b> 16.5.2016
<b>Author(s)</b> Kivistö Ilmari, Nieminen Arvo	<b>Degree program and option</b> Degree Program in Physiotherapy and Degree Program in Nursing	
<b>Name of the bachelor's thesis</b> Sports club ILO. A sports intervention for children in grades 3–4.		
<b>Abstract</b> <p>The purpose of our bachelor's thesis was to create and implement an informal and child-centered sports intervention. The aim was to increase children's knowledge of the benefits of sports and to create positive experiences through physical activity.</p> <p>The Bachelor's thesis was made in co-operation with the Mertala school in Savonlinna. We sought participants to our study from grades three and four, which amount to altogether 109 students. The volunteers participating were seventeen in total (n=17). The period of our study was seven weeks during the autumn semester 2014 including one holiday week. During the study period we implemented the sports group by methods of child-centered learning where individual differences in a heterogeneous group were taken under concern. The children participated following our guidance and survey responses for the study were collected during the entire process in the primary, intra and post stages. This survey was qualitative and was conducted as a practical intervention study.</p> <p>The data collection was carried out with qualitative survey methods including observation journal, feedback survey and group survey. The purpose was to collect data of the benefits of a child-centered learning method in sports. According to the results, it seems that experiences were individual and mainly positive. Factors affecting to the positive results were genuine interest, activity of teachers, possibility to express opinions, group spirit and versatility of themes. The results cannot be generalized due to the restricted sample, but could be used as a guide when structuring the physical education curriculum according based on motivated learning in sports.</p>		
<b>Subject headings, (keywords)</b> Child-centered learning, physical activity, recommendations for sports and sport intervention		
<b>Pages</b> 35 p. + appendices 13 p.	<b>Language</b> Finnish, summary in English	<b>URN</b>
<b>Remarks, notes on appendices</b> Appendices 6 sections		
<b>Tutor</b> Merja Reunanen & Tuula Okkonen	<b>Bachelor's thesis assigned by</b> Mertala school, Savonlinna	

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	3
2 LIIKUNTA LAPSENA.....	4
2.1 Liikunnan terveydelliset vaikutukset .....	5
2.2 Lasten liikuntasuositukset .....	6
2.3 Motivaatio liikkumiseen.....	7
2.4 Fyysinen inaktiivisuus .....	8
2.5 Lasten urheilu ja terveellinen kilpailu .....	9
3 OPPIMINEN JA OPETUS LIKUNNASSA.....	9
3.1 Oppilaslähtöinen opetus .....	10
3.2 Oppilaslähtöisyyden erot opettajajohtoiseen opettamiseen.....	11
3.3 Sosiaalisuus ja yhteisöllisyys .....	12
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	13
5 LIKUNTAINTERVENTION TOTEUTUS.....	14
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	14
5.2 Toimeksiantajan ja kohderyhmän kuvaus .....	14
5.3 Toteutuksen vaiheet ja menetelmät .....	15
5.3.1 Ideointi .....	16
5.3.2 Toiminta- ja arviointisuunnitelma .....	17
5.3.3 Aineiston kerääminen.....	18
5.3.4 Aineiston analysointi.....	19
5.3.5 Luotettavuus ja eettisyys .....	20
6 LIKUNTAINTERVENTION ARVIOINTI.....	21
6.1 Alku- ja loppukysely .....	22
6.2 Pienryhmäkysely .....	23
6.3 Havainnointi .....	25
6.4 Tulosten yhteenveto .....	26

7 POHDINTA .....	27
7.1 Intervention toteutus.....	27
7.2 Menetelmät.....	29
8 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	30
LÄHTEET .....	32

## LIITTEET

- 1 Tutkimuslupa
- 2 Info-kirje
- 3 Intervention toteutussuunnitelma
- 4 Alku- ja loppukysely
- 5 Pienryhmäkysely
- 6 Havaintopäiväkirja

## 1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten liikuntainnon ja aktiivisuuden määrän hiipumisesta on keskusteltu viime vuosien aikana useasti varsinkin aikuisten ylipainokeskusteluiden yhteydessä. Suomalaisten tutkimusten mukaan nuorten liikunta-aktiivisuus laskee iän myötä. Kokonaisliikunnasta omaehtoinen vapaa-ajan liikunta on kuitenkin säilynyt paremmin kuin esimerkiksi osallistuminen urheiluseurojen toimintaan tai koulumatkaliikunta. (Husu ym. 2011.) Ylipainokeskustelu ja lasten oletetun liikkumattomuuden tutkiminen toimikin alun perin liikuntakerhon perustamisen lähtökohtana.

Oma mielenkiintomme aihetta kohtaan perustuu lasten ja nuorten terveyden edistämiseen, jossa olennaisena osana on tarkastella terveellisten elämäntapojen vaikutusta kasvavalla nuorella aikuisuutta kohti. Lapset ovat meille molemmille mielenkiintoinen kohderyhmä, ja halusimme toteuttaa opinnäytetyömme jotenkin lapsiin tai nuoriin liittyen. Meiltä löytyy työhistoriaa erilaisista kerhoista, lastensuojelulaitoksista, leireistä ja tapahtumista. Kokemusta on tullut, ja tunteukset ovat olleet positiivisia tähän asti. Liikunta on ollut isossa roolissa meidän molempien elämässä ja kasvatuksessa, joten halusimme jakaa jotain hyväksi koettua toimintaa toisille. Muistelimme joukkueessa toimimista ja siellä saamiamme ohjeistuksia. Meille alkoi kehittyä ajatus toisenlaisesta toimintamallista, jossa lapset opettaisivat toinen toisiaan tai kertoisivat, mitä heidän pitäisi oppia saavuttaakseen uusia taitoja tai ratkoakseen erilaisia asioita.

Halusimme perehtyä lasten liikuntatottumuksiin ja sitä kautta tutkia liikunnallisen intervention positiivisia vaikutuksia liikuntaa mahdollisesti lisäävänä tekijänä. Opinnäytetyö lisää osaamistamme työskennellessämme lasten ja nuorten parissa ja tuo meille näkökulmaa lapsen kehitysvaiheista ja fysiologisista tekijöistä terveyden kannalta. Tiedostamme lasten tarpeet ja fyysiset sekä psykososiaaliset valmiudet, joiden pohjalta osaamme ottaa lapset huomioon ja toimia lasten etujen mukaisesti. Fysioterapeutin ja sairaanhoitajan koulutukset ovat myös antaneet meille jo ennestään kokemuksia lasten kanssa työskentelystä.

Lapsille on tarjolla Savonlinnan seudulla paljon urheiluseurojen ylläpitämää aktiviteettia, mutta niissä korostuu urheilun kilpailuhenkisyys, joka ei sovi kaikille

lapsille. Kouluopetuksessa on korostunut lajien sääntöjen opettelu ja etenkin kilpailuhenkinen urheilu. Varsinkin tästä syystä halusimme tarjota liikunnan iloa matalalla kynnyksellä, jolloin kaikki kohderyhmään kuuluvat voivat osallistua kerhoon lähtötasosta riippumatta.

Aloitimme opinnäytetyöprosessin vuoden 2013–2014 vaihteessa ja prosessi lähti liikkeelle idean luotsaamisesta eteenpäin tarkasti aina opinnäytetyön aiheen rajauksesta toiminnallisen toteutuksen kehyksen suunnitteluun. Keväällä 2014 opinnäytetyön idea selkiintyi ja saimme rajattua haluamamme tutkimuskohteen 3.–4.-luokkalaisiin oppilaisiin. Tarkoitus oli kehittää ja toteuttaa lapsilähtöinen ja vapaamuotoinen liikuntainterventio, jonka avulla voisimme arvioida ja edistää lasten suhtautumista liikuntaa kohtaan. Opinnäytetyöryhmämme koostui monialaisesta tutkimusryhmästä, johon kuuluivat sosiaali- ja terveysalalta fysioterapiakoulutus ja sairaanhoitajakoulutus. Ryhmäämme kuului myös opettajankoulutuslaitoksen opiskelija, joka teki omalta osaltaan kandidaatin tutkielmaa osana tätä prosessia. Opiskelija oli mukana prosessin alusta lähtien aina käytännön toteutuksen loppuun asti.

Seuraavissa kahdessa pääluvussa käsitellään teoreettista viitekehystä, joka auttaa hahmottamaan opinnäytetyön aihepiirin ja johdattelee lukijaa kohti opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitetta. Luvussa 2 käsitellään lasten fyysistä aktiivisuutta ja siihen myötä- ja vastavaikuttavia tekijöitä. 3. luku tuo opetusnäkökulmaa kerhon toteutustapaa tarkastellen. Luvussa 4 esitellään asetetut tutkimuskysymykset ja se vie lukijan kohti tutkimuksellista osuutta.

## **2 LIIKUNTA LAPSENA**

Liikunnan merkitystä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta ja näin puhua sen erilaisista, terveyttä edistävästä hyödyistä. Objektiiivisesti katsottuna voidaan nähdä liikunnan tuovan fyysikaalisia muutoksia kehossa, jotka taas voidaan havaita yleisesti kunnan kehittymisenä. Liikunta vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, jolloin liikunta voidaan nähdä myös eräänlaisena välineenä ja terveyttä edistäväenä tekijänä ihmisen elämässä. (Telema & Polvi 2013, 628.)

Liikunnan tavoite on yleisesti ottaen vaikuttaa positiivisesti hyvän ja tasapainoisen terveyden ylläpitämiseen. Liikunta palvelee ihmiskehoa ja mieltä monin eri tavoin, kuten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Liikunta voidaan jakaa useisiin eri toteutusmuotoihin, joita ovat esimerkiksi hyöty-, kunto-, terveys- ja harrasteliikunta. Nämä liikunnan eri muodot palvelevat harjoittajaa hieman eri tavoin, mutta tärkeät yhteiset hyötytekijät ovat kunto- ja terveysvaikutukset. (Vuori 2013a, 18.)

Lapsena aloitettu liikkuminen auttaa kasvamaan terveelliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan, joka ennustaa liikunnan harrastamisen säilymistä myös aikuisuudessa. Lapsi tarvitsee liikuntaa päivittäin tai lähes päivittäin, mikä mahdollistaa lapsen normaalin fyysisen ja psykomotorisen kehittymisen. Lapsi oppii liikunnan avulla uusia ja välttämättömiä motorisia ja liikunnallisia perustaitoja. Tämä kuitenkin edellyttää, että lapsi on innostunut liikunnasta ja omaa myönteisen asenteen liikuntaa kohtaan. (Huttunen 2015.)

Fogelholmin (2011) mukaan lapsuudessa kymmenen ensimmäistä ikävuotta ovat hyvin merkityksellisiä liikunnallisten taitojen kehittymisen kannalta. Ratkaisevin aika on todennäköisesti päiväkotikäisenä tai kun lapsi aloittaa alakoulun. Tällöin on tärkeää, että lapsi liikkuu paljon ja monipuolisesti.

Liikunnan terveydellisten vaikutusten kannalta on välttämätöntä liikunnan harrastamisen jatkuvuus myös aikuisuudessa, jolloin liikunnan on oltava osana elämäntapaa. Liikunnallisella elämäntavalla voidaan ylläpitää hyvää fyysistä terveyttä ja ennaltaehkäistä esimerkiksi lihavuutta ja laskea alttiutta sairastua kansansairauksiin. (Huttunen 2015.)

## **2.1 Liikunnan terveydelliset vaikutukset**

Liikunnalla tunnetaan olevan kymmeniä fyysistä terveyttä edistäviä vaikutuksia. Fyysinen aktiivisuus vahvistaa tuki- ja liikuntaelimiä, jolloin se tukee ihmisen luontaista toimintakykyä. Liikunta parantaa stressinsietokykyä ja laskee kohonnutta verenpainetta ja korkeaa kolesterolia. Liikunnalla myös ehkäistään kansantauteja, kuten esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta, obesiiteettia sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Fyysisistä terveysvaikutuksista puhuttaessa liikunnalla voidaan



saavuttaa hyvää fyysistä kuntoa ja terveyskuntoa. Näistä käsitteistä ensimmäinen edustaa suorituskkyä ja lihasvoimaa, joka on edellytys tarvittavan toimintakyvyn ja itsenäisen selviytymisen kannalta. Terveyskunto sen sijaan käsittää elimellisten ja aineenvaihdunnallisten toimintojen ylläpitoa ja luo hyvää pohjaa fyysisen kunnan rakentamiselle. Näiden termien yhteydessä voidaan rinnastaa termit kunto- ja terveysliikunta, riippuen siitä mitä liikunnalla tavoitellaan. (Huttunen 2015.)

Fogelholmin (2011) mukaan liikunta kuuluu tärkeänä osana elämään ja sillä on monia terveydellisiä vaikutuksia lapsen ja nuoren normaalin kasvun ja kehityksen tukena. Liikunnalla pidetään yllä fyysistä suorituskkyä ja kehitetään tuki- ja liikuntaelimistöä. Alapappila (2015) kertoo artikkelissaan, että fyysisten etujen lisäksi säännöllinen liikunta edistää henkistä hyvinvointia ja on tärkeää mielenterveydelle. Liikunta parantaa stressinsietokykyä, pitää yllä psyykkistä jaksamista ja parantaa omaa kehontuntemusta.

Fyysisellä aktiivisuudella on positiivinen vaikutus hyvään unen laatuun ja pitkäaikaisen väsymyksen ehkäisyyn. Terveyttä edistävä tekijä liikkumisen lisäksi on myös hyvä ja monipuolinen ravitsemus. Monipuolinen ja riittävä ravitsemus liikunnan kanssa mahdollistavat tasapainoisen ja hyvän ruumiillisen hyvinvoinnin. (Huttunen 2015.)

## **2.2 Lasten liikuntasuosituks**

Suosituks lasten liikkumisen vähimmäismäärästä on haastavaa laatia, koska liikunnan merkitys, tavoitteet ja motivaatio ovat muuttuvia tekijöitä suhteessa lapsen ikään. Tavoitteina liikunnalla voivat olla fysiologiset, psyykkiset ja sosiaaliset hyödyt. (Vuori 2013b, 159.)

Lapsi on luonnostaan utelias, tarkkailee ympäristöään ja ilmaisee itseään ja tunteitaan toiminnan sekä liikkumisen avulla, jolloin lapsi oppii uusia taitoja. Kun uudet liikunnalliset kokemukset ovat hyviä, lapsi saa sisäistä motivaatiota liikuntaa kohtaan. Juuri nämä positiiviset kokemukset ennustavat motivaatiota liikunnan jatkamiseen nuoruudessa ja aikuisuudessa. Mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen lisää lasten motivaatiota liikuntaa kohtaan ja antaa mahdollisuuden minäkäsityksen rakentumiseen ja sosiaalisen verkoston luomiseen. (Telema ym. 2001.)

Suosituksista puhuttaessa tulee ottaa huomioon lapsen ikä, kehitysvaihe, liikunnan määrä ja tyyppi. Liikunnan tulee määrältään ja rasiukseltaan vastata lapsen sen hetkistä ikää ja kehitysvaihetta, jolloin liikunta on mielekästä ja turvallista sekä tuottaa terveyden kannalta odotettuja tuloksia. (Vuori 2013b, 159.)

Lapsille ja nuorille tarkoitettuja liikuntasuosituksia eri maissa on laadittu viimeisten reilun 10 vuoden aikana vähintään 14, jotka antavat hyvät lähtökohdat ja luovat näkökulmia siihen, millaista ja, miten paljon liikuntaa lasten tulisi harrastaa. Kuitenkaan hyvin täsmällisiä suosituksia ei ole olemassa, mutta nämä suositukset antavat suositellun minimimäärän liikunnan harrastamiselle. Edellä mainituille suosituksille on olemassa yhtenäisiä eri tavoin ilmaistuja piirteitä. Liikunnan tulisi olla päivittäistä tai ainakin säännöllistä ja sitä tulisi sisällyttää vähintään tunti jokaiseen päivään. Liikunta voi koostua eripituisista jaksoista ja onkin suotavaa, että se tukee spontaania liikkumista. Liikunnan tulisi olla mahdollisimman monipuolista vaikuttaen positiivisesti ikä- ja kehitysvaiheeseen sopivalla tavalla. Liikuntaan motivoitumisen kannalta on tärkeää, että liikunta vastaa lasten ja nuorten tarpeita ja toiveita, sekä että se on lapselle mahdollisuus. Erityistä huomiota tarvitaan liikunnan toteuttamistapoihin sekä psyykkisiin ja sosiaalisiin ympäristötekijöihin, koska ne rakentavat pohjaa lasten ja nuorten tavoitteiden toteutumiselle. (Vuori 2013b, 159–160.)

### **2.3 Motivaatio liikkumiseen**

Liikunta on yleisesti oppilaille erittäin mieluisa kouluaine, koska se on luovaa työskentelyä, eikä siihen liity suurempaa opiskelua, mutta vanhemmiten oppilaan suhtautuminen liikuntaan muuttuu negatiivisemmaksi jostain syystä. Ryhmähengellä on aina oma vaikutuksensa oppilaan suhtautumiseen kouluaineissa ja opettaja voi pystyä omalla toiminnallaan tekemään kouluaineesta oppilaille erittäin mielenkiintoisen. Myönteiset kokemukset, liikkuminen toisten kanssa ja mieleisten asioiden tekeminen lisäävät oppilaan innostusta panostaa kouluaineeseen enemmän. (Hytönen & Rautio 2015.)

Liikkuvan elämäntavan taustalla on aina jokin motivoiva tekijä, joka kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen. Lapsi oppii liikkuvan elämäntavan mallia vanhemmiltaan. Vanhempien rooli on siis erittäin tärkeässä osassa tukien lasten ja nuorten liikkumista,

koska se osoittaa hyväksyntää lapsen harrastamista kohtaan. Liikkumaan kannustavia tekijöitä ovat myös esimerkiksi sisarusten ja kaverien tuki sekä yhdessä liikkuminen. On olemassa muita vähintäänkin yhtä tärkeitä tekijöitä, joista on nostettava esille perheen lisäksi ympäristö, koulumenestys, kaverit, sosiaaliset suhteet sekä liikunnan esteettömyys ja hauskanpito. (Nuori Suomi ry 2010.)

Långströmin (2010) mukaan keskeisin liikuntaan motivoiva tekijä on liikunnan ilo ja hauskanpito. Näitä seikkoja puoltavat Lehto & Peltola (2014), joiden mukaan WHO-koululaistutkimuksesta saadut tulokset osoittavat tärkeimmiksi liikunnan syiksi hauskuuden, terveyden ja sosiaalisuuden.

Liikkumisesta saatavat hyödyt eivät toimi lapsilla motivoivana tekijänä liikunnan harrastamiseen, kun taas aikuisilla se voi olla yksi ratkaisevimmista tekijöistä liikunnan harrastamisen taustalla. Lapsilla sen sijaan hauskanpito ja sosiaalisuus toimivat innostavina tekijöinä. Lähtökohtaisesti liikunnan tulee aina vastata lapsen ja nuoren tarpeita ja toiveita sekä olla esteetön mahdollisuus jokaiselle yksilötasolla. Nämä seikat korreloivat täysin sitä, miten paljon lapset liikuntaa harrastavat. (Vuori 2013b, 159–160.)

## **2.4 Fyysinen inaktiivisuus**

Fyysinen aktiivisuus on lapselle hyvin luontaista ja ominaista kasvavassa iässä. Lapsi liikkuu luontaisesti, mutta fyysinen passiivisuus eli inaktiivisuus liikunnan osalta on lapsella hyvinkin poikkeuksellista. (Telema ym. 2001.)

Fyysisen aktiivisuuden suosituksen lisäksi on olemassa suositukset liikkumattomuuden välttämiseksi. Istuvan elämäntavan yleistymisen myötä puhutaan esimerkiksi suosituksista istumisen välttämiseen. Vanhemman roolilla on vaikutus lapsen liikuntatottumuksiin ja näin vanhempi voi omalla toiminnallaan edistää lapsen terveyttä. Vanhempien tulisi tukea lapsen liikkumista kotona, vapaa-ajalla sekä koulussa toimimalla esimerkkinä ja luomalla ympäristön, joka mahdollistaa arkipäiväisen liikunnan toteuttamisen ja samalla vähentää passiivisuutta ja istumista. Fyysinen inaktiivisuus ja pitkät istumajaksot ovat yhteydessä terveyshaittoihin, kuten

tuki- ja liikuntaelinvaivoihin, ylipainoon ja oppimiseen sekä lapsen normaaliin kehitykseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

## **2.5 Lasten urheilu ja tervehenkinen kilpailu**

Urheilu käsitteenä sisältää sen merkittävimpinä ominaisuuksina liikunnan ja kilpailun. Kilpailuelementti voi tuoda lisäksi kiinnostusta urheilua kohtaan ja toimia näin motivoivana tekijänä lasten liikunnan jatkuvuuden ja kasvun kannalta. Kilpailun lisääntyminen liikunnassa voi olla myös liikuntaharrastusta laskeva ja jatkuvuuden kannalta negatiivinen asia. Urheilussa kilpailu ja intensiivinen harjoittelu tuovat paljon positiivisia hyötyjä, mutta voivat äärimmillään hetkellisen kuormittavuuden ylittyessä aiheuttaa terveydelle myös haittoja. (Vuori 2013a, 20.)

Lapsi oppii kilpailun merkityksen ensisijaisesti sosiaalisessa ympäristössä ja yhteisöllisen liikunnan harrastamisen kautta. Kilpailussa korostuu aina yksilön taitojen ja suoritusten arviointi ja oleellisena osana on mukana voittaminen ja häviäminen. Lapsen tulisi saada liikunnasta hyvää oloa ja mielekkäitä kokemuksia, mutta taitojen ja suoritusten joutuessa arvioinnin kohteeksi voivat kokemukset jäädä epämiellyttäväiksi. Häviämisen tunne vaikuttaa lapsen itsetuntoon negatiivisesti ja voi eristää lapsen liikunnan harrastamisen parista. (Auvinen 2004.)

## **3 OPPIMINEN JA OPETUS LIIKUNNASSA**

Oppimismahdollisuutta ja kouluttautumista pidetään länsimaissa jopa itsestään selvyyksinä. Suomalaisilla on tapana lähettää suurin osa lapsista erilaisiin päivähoitopaikkoihin jo 2–4 ikävuoden välillä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Tämä mahdollistaa vanhempien opiskelun ja työnteon sekä samalla lasten tutustuttamisen uuteen ympäristöön, jossa he oppivat monia tietoja ja taitoja. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä enemmän hänellä on mahdollisuuksia monipuolisempaan ja syvempään oppimiseen niin fyysisestä kuin henkisestäkin näkökulmasta tarkasteltuna. Päiväkodeissa ja kouluissa liikuntatuntien haasteena on antaa kaikille lapsille hyviä kokemuksia. Lapsilla on erilaisia lähtötasoja taitojen

suhteen, koska fyysinen kehittyminen on yksilöllistä. Haasteena on siis tarjota kaikille jotain riippumatta taitotasosta.

Vuoden 2004 perusopetuksen opetussuunnitelmassa on määritelty liikuntatuntien tavoitteiksi kokonaisvaltainen toimintakyvyn kehittäminen, hyvinvoinnin edistäminen ja liikunnan terveydellisten vaikutusten ymmärtäminen. Perusopetuksessa pyritään myös edistämään terveellisten elämäntapojen oppimista. Liikuntatunnit ovat toiminnallisia, ja niillä keskitytään pelien ja leikkien kautta oppimaan uusia taitoja kannustavassa ilmapiirissä perustaidoista aina lajitaitoihin. Liikuntatunneilla tulee huomioida oppilaan ikä ja liikunnalliset valmiudet. Tunneilla opetellaan myös sosiaalisia taitoja, joihin kuuluu toisen ihmisen huomioiminen ja yhteisöllisyys. (Opetushallitus 2004.)

Positiivisia kokemuksia saadessaan lapset innostuvat liikunnasta, jolloin lapsi voi alkaa harrastamaan liikuntaa myös koululiikunnan ulkopuolella. Liikunnanopetusta voidaan arvioida monin tavoin, mutta tärkeää on kuitenkin lapsen kokema mieltymys liikuntaa kohtaan, jolloin lapset viihtyvät tunneilla ja ovat aktiivisia. Hyvää opetusta voidaan arvioida myös opetussuunnitelmien luomien tavoitteiden toteutumisella, jolloin vain opettajan tehokkuus tunneilla korostuu. Liikuntatunneilla kansainvälisestäkin on eniten käytössä opettajajohtoinen opetustyyli. Perusopetussuunnitelmassa opettajan tehtäviin mainitaan kuitenkin oppilaan yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden huomioiminen osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Hytönen & Rautio 2015.)

### **3.1 Oppilaslähtöinen opetus**

Yhteisöllinen oppiminen vaatii onnistuakseen oppilaiden tiivistä ryhmäytymistä. Ryhmässä oppilaiden pitää kommunikoida toistensa kanssa aktiivisesti, jotta vuorovaikutus oppilaiden välillä on hyvä. Oppilaiden tulee kysyä, kyseenalaistaa ja perustella asioita vastauksen löytämiseksi tai tavoitteen saavuttamiseksi. Heidän pitää yhdessä määritellä asioita, suunnitella omaa toimintaa ja jakaa tehtäviä tasaisesti. Oppilaiden tulee myös ottaa vastuuta koko ryhmän oppimisesta. (Koivula 2010.)

Oppilaslähtöisessä opetuksessa opetus toteutetaan oppilaan oppimistarpeiden kautta. Opettaja pyrkii olemaan vain auttava ohjaaja, joka tarpeen vaatiessa johtaa oppilaita

oikeaan suuntaan antamalla valmiita vastauksia. Oppilaiden täytyy ensin ymmärtää opittavan asian tarpeellisuus, jotta he löytävät oppimismotivaation, jonka jälkeen he tekevät rajojen puitteissa harjoitteita asian oppimiseksi saavuttaakseen opettajan asettaman oppimistavoitteen. Oppilaslähtöiseen opetukseen sopii monia pedagogisia malleja, joita yhdistää jokin ratkaisematon asia, joka luo tarpeen oppia jokin tieto tai taito. Opettaja voi esittää opittavan asian suorasti tai johdatellen esimerkiksi kysymyksenä, käytännön ongelmana tai tilanteena. Ratkaistavan asian täytyy antaa kaikille oppilaille yhteinen tavoite, vaikka oppilaslähtöisessä opetuksessa oppilaat voivat lähteä ratkomaan ongelmaa monilla eri tavoilla. Ongelman tulisi olla niin kiehtova, että pelkästään ratkaisun saavuttaminen innostaa oppilaita työskentelemään. (Hytönen & Rautio 2015.)

### **3.2 Oppilaslähtöisyyden erot opettajajohtoiseen opettamiseen**

Verrattaessa oppilaslähtöistä opetusta opettajajohtoiseen opetukseen löydetään olennaisimmat erot oppilaiden osallistumisessa, koska heidän pitää itse ottaa enemmän vastuuta oppimisprosessista. Oppilaslähtöisessä opetuksessa opettajan pitää olla paljon sivummalla, jotta oppilaat pääsevät toteuttamaan ideoitaan. Toisaalta opettajan pitää luoda selvät puitteet, joissa oppilaiden tulee pysyä, ja seurata oppilaiden työskentelyn etenemistä. Mikäli oppilaat eivät pääse ratkaisun jäljille, opettaja voi jollain tapaa johdatella oppilaita löytämään ratkaisun. (Hytönen & Rautio 2015.)

Opettajajohtoisessa opetuksessa korostuvat opettavien asioiden oppiminen. Opettajajohtoisella menetelmällä käydään koulussa paljon enemmän varsinaista opetettavaa asiaa läpi ja oppilaat saavat enemmän kotitehtäviä. Opettajat panostavat erilaisiin perustaitojen ja faktatietojen välitykseen. Oppilaslähtöisissä opetusmenetelmissä opettajat sen sijaan nostavat esille sosiaalisten taitojen oppimisen ja vastuun ottamista erilaisissa asioissa oppiminen mukaan lukien. Oppilaat ovat myös läheisemmissä väleissä opettajien kanssa. Vaikka oppilaslähtöisessä opetusmenetelmässä on paljon positiivisia puolia, kuitenkin ensimmäisinä kouluvuosina opettajajohtoisella opetusmenetelmällä oppilaat oppivat paremmin lukemaan ja kirjoittamaan. (Jalkanen & Karvinen 2010.)

Opetusmenetelmä vaikuttaa myös lapsen minäkuvaan. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että oppilaslähtöisessä opetuksessa oppilas uskoo omiin taitoihinsa. Oppilaat luottavat itseensä enemmän ja valitsevat jopa vaikeampia tehtäviä samalla menestyen niissä. Parempi itseluottamus auttaa tehtävien tekemisessä, vaikka opettajajohtoisesta opetuksesta saatavat valmiudet ovat samat. Oppilaat ovat itsenäisempiä ja kärsivät vähemmän koulun aiheuttamasta paineen tunteesta. Luokissa on rauhallisempi tunnelma ja oppilailla ilmenee käyttäytymishäiriöitä vähemmän. Luokassa on tiiviimpi yhteishenki ja vähemmän kilpailua opettajan suosiosta. Sosiaaliset suhteet muiden luokkien oppilaihin ovat myös parempia. (Jalkanen & Karvinen 2010.)

Kerho-ohjaajat saavat paljon ohjauskokemusta lapsiryhmistä ja tietoa lasten tarpeista, jolloin ohjaajat kehittyvät ryhmien vetämisessä. Lapset antavat yleensä ottaen suoraa palautetta omista tuntemuksistaan ja heidän motivaatiostaan näkee, mikä on mieleistä tekemistä. Kerho-ohjaajien on seurattava aktiivisesti lasten jaksamista ja tuotava mukaan uusia asioita innostuksen lisäämiseksi. Lapset ovat ohjaamisen kannalta kohtuullisen haastava ryhmä, koska pelkästään perustelut jonkin asian tekemiseen eivät riitä, vaan tekemisen pitää olla myös kiinnostavaa ja ennen kaikkea hauskaa. (Lehto & Peltola 2014.)

### **3.3 Sosiaalisuus ja yhteisöllisyys**

Liikunta tarjoaa monenlaisia kokemuksia ja tuntemuksia lapsille. Siihen kuuluu voimakkaita tunteita läheisyydestä aina yhteisöön kuulumiseen, mitkä rakentavat lapsen omaa identiteettiä kohottamalla itseluottamusta. Liikunnassa koettu yhteisöllisyys antaa lapsille tärkeitä sosiaalisia kokemuksia, ja mielenkiinto liikkumiseen kasvaa. (Telema & Polvi 2013, 628–629.)

Liikunta voi muuttaa lasta myös henkisesti. Liikuntaa pidetään positiivisesti kasvattavana tekijänä ja siihen kohdistuu suuria odotuksia erilaisia vuorovaikutustaitoja kehittävänä tekijänä, kuten toisten lasten huomioon ottamisessa, yhteisten sääntöjen noudattamisessa tai ryhmätyöskentelytaitojen kehittämisessä. (Syväoja ym. 2012)

Uskomusten vastaisesti itse urheilu tai liikunta eivät muuta niin paljoa lapsen käyttäytymistä, vaan muutos riippuu yksilöiden välisestä vuorovaikutuksesta, jota

esiintyy erityisesti joukkuelajeissa, jolloin yksilöt ovat osittain pakotettuja olemaan vuorovaikutuksessa toistensa kanssa yhteisen edun saavuttamiseksi. Vuorovaikutuksessa tärkeintä ovat hyvät sosiaaliset taidot, joiden avulla lapsi pystyy kommunikoimaan muiden kanssa fyysisesti ja verbaalisesti. (Telema & Polvi 2013, 628-629.)

#### **4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ja toteuttaa oppilaslähtöinen ja vapaamuotoinen liikuntakerho Savonlinnan Mertalan alakoulun 3.–4.-luokkien oppilaille sekä arvioida sen vaikutuksia. Kerhon toimintakertojen tavoitteena oli vahvistaa lasten käsitystä liikunnan harrastamisen monipuolisuudesta ja tärkeydestä jokapäiväisessä elämässä. Pyrimme saamaan lapset liikkumaan myös omatoimisesti vapaa-ajalla innostavien liikuntakertojen seurauksena ja positiivisten kokemusten avulla.

Jokaisen toimintakerran tavoitteena oli luoda lapsille matala kynnys uuden oppimiselle, jolloin ei tarvinnut olla aiempaa osaamista aiheesta. Yritimme huomioida lasten yksilölliset tiedot ja taidot eri liikuntamuotojen kohdalla, jolloin voimme tarjota kaikille tasapuolisen mahdollisuuden kehittää itseään sekä opettaa muita toiminnallaan. Liikuntakerhon toiminnan myötä haimme vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

Interventiota arvioivat tutkimuskysymyksemme ovat:

- Minkälaisia kokemuksia oppilaslähtöinen liikuntakerho antaa lapsille?
- Viihtyvätkö lapset liikuntakerhossa ja vastaako se heidän odotuksiaan?
- Saavuttavatko lapset tavoitteet, jotka ohjaajat ovat asettaneet jokaiselle toimintakerralle?
- Innostaako kerho lapsia kokeilemaan opittuja asioita omatoimisesti myös vapaa-ajalla?



## **5 LIIKUNTAINTERVENTION TOTEUTUS**

Luvussa 5 ja sen alaluvuissa käsitellään toiminnallisen opinnäytetyön toteutussuunnitelmaa ja esitellään opinnäytetyön yhteistyökumppani sekä liikuntainterventioon osallistunut kohderyhmä. Lisäksi kerrotaan toteutuksen eri vaiheista ja tutkimuksella saatujen aineistojen analyysi- sekä arviointimenetelmistä.

### **5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Opinnäytetyön toteutustapaa määriteltäessä voidaan opinnäyte jakaa toteutuksen mukaisesti tutkimukselliseen ja ilmaisulliseen eli toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Toiminnallinen opinnäytetyö käsittää laajan alan erilaisia työtapoja, mutta pääasiassa se tarkoittaa ammatillisesti käytäntöön sopivaa ohjeistusta, ohjetta tai esimerkiksi tapahtumaa, ja tutkimusosa pohjautuu toiminnasta saatujen tulosten raportointiin ja niiden analysointiin. Toiminnallisen opinnäytetyön tulisi olla käytännönläheinen ja perustua käytännön työn kehittämisen tarpeisiin, jolloin sen tarve on lähtöisin työelämästä. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisen opinnäytteen toimintasuunnitelma täytyy laatia opinnäytteen laatijalle sekä toimeksiantajalle että ohjaajille. Kun suunnitelma on kaikilla tiedossa, voidaan ohjaajien puolesta arvioida, miten työn toteuttamiseen luodut puitteet ovat realistisia työn toteuttamiseen aikataulussa. Toimintasuunnitelmaa tarvitaan pohjaksi työn tekemiselle, jolloin tiedetään mitä, miksi ja miten ollaan tekemässä kussakin työn vaiheessa. Opinnäytteen tekijän tulee tiedostaen ja harkiten luoda työn idea ja tavoitteet sekä olla valmis perustelemaan tehdyt valinnat. (Vilka & Airaksinen 2003, 26–27.)

### **5.2 Toimeksiantajan ja kohderyhmän kuvaus**

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Savonlinnan Mertalan koulu, jossa on oppilaita yhteensä 675. Valitsimme kohderyhmäksemme 3.–4.-luokkalaiset, joita on 109. Molempia luokka-asteita on kolme, joista kaksi luokkaa, 3C ja 4C -luokat on yhdistetty vähäisen oppilasmäärän vuoksi. (Mertalan koulu 2014.)

Kohderyhmän halusimme pitää enimmäismäärältään kahdessakymmenessä oppilaassa, koska tällöin ryhmänhallinnan sujuvuuden kannalta oli mahdollista tarjota lapsille myös tarvittaessa yksilöllistä ohjausta. Liikuntakerhoon ilmoittautui jokaiselta viideltä luokalta yhteensä 17 oppilasta, joten osallistujamäärän karsintaa ei tarvinnut suorittaa. Ennen kerhon aloitusta ryhmään ilmoittautuneita oli yhdeksän tyttöä ja kahdeksan poikaa, joista 3.-luokkalaisia oli kahdeksan ja 4.-luokkalaisia yhdeksän. Ryhmän toiminnallisen osuuden aloituksen jälkeen ryhmään ilmoittautui mukaan vielä yksi neljäsluokkalainen tyttö. Lisäksi yksi poika keskeytti osallistumisensa ensimmäisen toimintakerran jälkeen. Lopulliseksi ryhmän määräksi vakiintui näin ollen 17 oppilasta.

### **5.3 Toteutuksen vaiheet ja menetelmät**

Vilkan ja Airaksisen (2003) mukaan opinnäytetyön prosessi lähtee liikkeelle aiheanalyysistä eli ideoinnista ja toimintasuunnitelman laatimisesta työn eri vaiheille, sekä mitkä ovat aiheeseen motivoivat tekijät ja miten työ voidaan liittää työelämään ja toimeksiantajan tarpeisiin. Ideoinnin yhteydessä on muistettava opinnäytteen tarpeellisuuden kartoitus eli aiempien tutkimusten ja tutkimustulosten selvitys, jolloin voidaan päätyä luomaan opinnäytetyöllä jotain uutta vanhan idean toistamisen sijaan. Lisäksi on harkittava tarkkaan toiminnallisen opinnäytteen tekijöiden ja kohderyhmän hyöty tutkimuksesta. On luotava kattava toimintasuunnitelma työn ideasta suunnitteluvaiheeseen ja toteutukseen ja opinnäytteen tekijöiden on huomioitava työssä mukana olevat osapuolet. Suunnittelun alussa on tehtävä tarpeeksi sitova ja tarpeen vaatiessa joustava aikataulu työn eri vaiheille.

Toiminnallinen opinnäytetyö vaatii toteutuksen rinnalle kuitenkin aina työn laadusta riippuen teoreettisen viitekehyksen, joka ohjaa työn tekijää ja luo perustaa toiminnan pohjalle. Teoriatieto luo uraa ja suuntaa toiminnan suunnittelulle ja tavoitteiden luomiselle, jolloin on luontevaa kiteyttää ajatus punaiseksi langaksi. (Vilka & Airaksinen 2003, 41–42.)

Tässä opinnäytetyössä toiminnallisen liikuntaintervention toteutuksen pohjaksi loimme aikataulun, joka oli ohjaajien, toimeksiantajan ja kohderyhmän tiedossa. Toteutuksen sisällössä oli suunnitelma koko ajanjaksolle, mutta samalla myös varaa joustaa kohderyhmän toiveiden mukaan.

### 5.3.1 Ideointi

Opinnäytetyön aihetta ideoidessamme keskityimme lasten ja nuorten terveyteen sekä hyvinvointiin, joita olimme käsitelleet fysioterapian ja hoitotyön opintojaksoilla. Nykyajan ongelmia pohtiessamme päällimmäisenä seikkana esiin nousivat ylipainon aiheuttamat ongelmat aikuisilla ja vanhemmuuden myötä myös lapsilla sekä nuorilla. Aiheesta on olemassa paljon aiempaa tutkittua tietoa sekä tutkimus- että myös toiminnallisesta näkökulmasta. Koimme aiheen hyvin ajankohtaiseksi ja tärkeäksi sekä samalla omaa ammatillista osaamista kehittäväksi.

Ajatus lähteä tutkimaan lasten ja nuorten terveyttä syventyi ja keskittyi lasten liikkumattomuuteen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Lasten liikuntatottumuksiin vaikuttamalla voisimme vaikuttaa lasten tulevaisuuteen ja jopa mahdollisesti vähentää heidän sairastumisalttiuttaan ylipainon tai liikkumattomuuden aiheuttamiin sairauksiin tarjoamalla sekä opettamalla heille terveellisiä elämäntapoja. Päädyimme toteuttamaan työmme toiminnallisena liikuntainterventiona, joka on hyvin käytännönläheinen ja antaa hyvän ja toimivan tavan tarkastella lasten liikkumista. Liikuntainterventiolle ideoitiin sen luonteelle sopivaa nimeä, joka lopulta muotoutui kerhon teemojen mukaan. Liikuntainterventio sai nimekseen ”Liikuntakerho ILO” eli toisin sanoen Iloa Liikkumiseen Onnistumisten kautta.

Lähtökohtaisesti ajatuksena oli tehdä yhteistyötä Savonlinnan kaupungin ja liikuntatoimen kesken, mutta tarpeet eivät olleet ideaalit ajan ja tavoitteiden kesken. Lopullinen intervention suunnitelma lähti liikkeelle ottaessamme yhteyttä toimeksiantajiin, jotka olivat Savonlinnan alueen alakoulut, Savonlinnan Normaalikoulu ja Mertalan koulu. Koulut olivat ideasta kiinnostuneita ja kävimme esittelemässä molemmilla kouluilla ideoimaamme mallia liikuntakerhosta, jossa lapset pääsisivät kokeilemaan lajeja, joita he voisivat innostua harrastamaan myöhemmin omatoimisesti. Mertalan koulu tarjosi meille mahdollisuuden toteuttaa liikuntakerhoa heidän tiloissaan ja näin toimeksiantajan sekä meidän tarpeemme kohtasivat parhaiten.

### 5.3.2 Toiminta- ja arviointisuunnitelma

Suunnittelun yhteydessä otimme yhteyttä Savonlinnan kaupungin sivistystoimeen ja anoimme tutkimusluvan (Liite 1) sekä muut oikeudet toimia lasten parissa. Sovimme kerhon suorituksen ajankohdan yhdessä ohjaajien, koulun ja opinnäytetyön ohjaajien kesken. Kerhon ajankohdaksi muodostui 24.10.–9.12.2014.

Kävimme koululla markkinoimassa liikuntakerho ILO:a jokaiselle luokalle hyvissä ajoin ennen kerhon alkua, koska kerho järjestettiin valinnaisena kurssina ja lasten piti itse valita mielenkiintoisin kurssi, johon osallistua. Lapset vaikuttivat erittäin innostuneilta ja luulimme saavamme enemmän halukkaita, kuin olisi tarjota paikkoja. Jaoimme vielä info-kirjeen (Liite 2) kaikille oppilaille, jotta saisimme varmasti tarpeeksi osallistujia. Kirje oli tarkoitettu myös vanhemmille näytettäväksi, jotta he saisivat tietää tekevämme tutkimusta ja päättää lapsensa osallistumisesta.

Liikuntakerhon käytännön toimintaa suunnitellessamme kysyimme lapsilta tutustumiskerralla toiveita toimintakertojen sisällöstä ja loimme alustavan rakenteen ja sisällön intervention toteutussuunnitelmaan (Liite 3). Yhteensä toimintakertoja oli kahdeksan viikon aikana yksi tutustumiskerta ja kuusi varsinaista toimintakertaa. Koulun syyslomaviikolla ei ollut toimintaa. Kerhon toiminta tapahtui Mertalan koulun liikuntasalin tiloissa ja koulun ympäristössä.

Liikuntakerho ILO:n toiminta koostui pääasiassa lasten toivomista liikuntamuodoista, joista ohjaajat kehittivät tavoitteellisia sekä innostavia toimintatuokioita. Tutustutimme oppilaat uusiin ja erilaisiin liikuntamuotoihin ja lajeihin seitsemällä eri toimintakerralla. Yksittäisen toimintakerran pituus oli yhteensä yksi tunti. Loimme hyvää ryhmähenkeä omalla esimerkillämme ja harjoitimme erityisesti lasten yhteistyötaitoja jokaisella liikuntakerralla. Kerhon toimintakertojen yhteydessä keräsimme oppilailta sekä suullista että kirjallista palautetta ja arviointia, toteutukseen, viihtyvyyteen ja hyödyllisyyteen liittyen. Palautteen arvioinnin lisäksi käytimme toimintakertojen kehittämisesä ja suunnittelussa hyödyksi havainnointia kerho-ohjaajan roolissa.

Intervention sisältö rakentui yhtenäiseksi suunnitelmaksi perustuen lasten lajitoiveiden mukaan. Intervention toteutukseen kysyttiin lapsilta mielenkiintoisimpia teemoja sekä

aiheita, joista suunniteltiin koko kohderyhmää palvelevia tuntisuunnitelmia. Liikuntakertojen sisältöä varten saimme lapsilta kerättyä paljon monipuolisia toiveita, joista toteutimme halutuimmat ideat. Intervention sisältö muodostui seitsemästä erillisestä toimintakerrasta, joissa aiheet olivat hyvin vaihtelevat. Ensimmäisen toimintakerran tarkoitus oli orientoida toiminnan aloitukseen ja perehtyä lasten liikunnallisiin lähtökohtiin. Jokaiseen toimintakertaan sisältyi harjoitusosuus, jonka jälkeen siirryttiin soveltavaan toimintaan. Kerhokerran jälkeen keräsimme palautetta toteutuksen sisällöstä sekä toiveita seuraavaa toimintakertaa varten. Toiveiden mukaan suunnitelimme jokaisen toimintakerran sisällön viikkokohtaisesti. Toteutettuja aiheita lopullisessa suunnitelmassa olivat: salibandy, futsal, toivekerta, kaupunkisota, bofferointi ja parkour.

### **5.3.3 Aineiston kerääminen**

Aineistonkeräysmenetelminä tässä opinnäytetyössä käytettiin alku- ja loppukyselyitä (Liite 4), pienryhmäkyselyitä (Liite 5) ja havaintopäiväkirjaa (Liite 6). Aineistoa siis kerättiin koko tutkimuksen ajan eri kyselylomakkeita käyttäen sekä havaintopäiväkirja tuki näkemystä lasten viihtyvyydestä ja aktiivisuudesta. Havaintopäiväkirja oli myös keino itsearvioida ohjaajien toimintaa ja näin ollen oli tukena toiminnan kehittämisessä. Jouduimme pohtimaan kyselylomakkeita luodessa varsinkin sitä, miten lapset tulkitsevat ja ymmärtävät kysymykset ja, onko heidän ymmärrys samalla tasolla kuin aikuisilla ohjaajilla.

Kerhon toiminnan vaikuttavuutta ja lasten liikuntatottumuksien muutoksia sekä viihtyvyyttä mitattiin järjestämällä lapsille alku- ja loppukyselyt. Alkukysely kertoo lähtötasosta ja loppukysely taas kertoo, mihin pisteeseen on päästy. Alku- ja loppukyselyitä on vertailtu keskenään ja näin on mitattu, miten asetettuja tavoitteita on saavutettu. Kyselyiden tulokset ovat tutkimuksen kannalta oleellinen tieto, jotta voidaan tehdä päätelmiä kerhon toiminnan eri vaikutuksista.

Pienryhmäkyselyt järjestettiin jokaisen toimintakerran yhteydessä ja kyselyistä saadut tulokset analysoitiin yhteen koottuna. Pienryhmäkyselyssä oli yhteensä viisi kysymystä, joista ensimmäinen oli kaksiosainen (1.a ja 1.b). Ensimmäiseen kysymykseen 1.a vastattiin määrällisesti Likertin asteikolla (ääripäät 1–5) ja 1.b perusteltiin annettu

vastaus. Loput lomakkeen kysymykset oli muotoiltu avoimiksi. Kysymyslomakkeet täytettiin toimintakertojen yhteydessä ohjaajien johdolla siten, että jokainen pääsi vastaamaan ääneen esitettyihin kysymyksiin. Kysymysten vastaukset koottiin yhdelle lomakkeelle ohjaajien täyttämänä. Epäselviin kysymyksiin annettiin lisäohjeita muotoilemalla kysymys eri sanoin, ja ohjeet olivat kaikille tasapuolisesti samat. Kyselyt toteutettiin aina toimintakerran päätteeksi ja samanaikaisesti kolmessa pienryhmässä. Havaintopäiväkirja toimi kyselylomakkeiden tukena arvioitaessa lasten viihtyvyyttä sekä aktiivisuutta. Päiväkirja oli myös keino itsearvioida ohjaustoimintaa ja siten kehittää toimintaa eteenpäin.

### **5.3.4 Aineiston analysointi**

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee olla tutkimuksellinen selvitys eli raportointi, joka toimii toiminnallisen toteutuksen tukena. Tutkimuksellisten menetelmien sisällyttäminen toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä ja niiden valinta ja käyttö on taas riippuvainen työn luonteesta ja laajuudesta sekä siitä kuinka täsmällisiä vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin haetaan. Tulisi aina tarkoin harkita menetelmät, joilla materiaalia kerätään sekä mitä ja miten paljon, tutkimuksen tarpeisiin nähden. (Vilka & Airaksinen 2003.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan käyttää sekä laadullista että määrällistä tutkimusmenetelmää tukemaan toteutuksen arviointia. Tutkimusmenetelmien käyttö tutkimuksellisissa opinnäytetyöissä on tyypillistä, kun taas toiminnallisissa töissä tutkimuksellinen osuus tarkoittaa selvityksen eli raportin laatimista. Selvityksessä pyritään säilyttämään kerätyn tiedon laatu käyttämällä menetelmiä, jotka sopivat tutkimuksen luonteeseen. Määrällinen sopii menetelmäksi silloin, kun on tarve esittää tuloksia käyttäen prosenttilukuja tai taulukoita suuren otannan hahmottamiseen. Laadullisen tutkimusmenetelmän käyttäminen tarkoittaa haastatteluja ryhmille tai yksilöille kohdistettuina, käyttäen lomakekyselyitä tai esimerkiksi teemahaastatteluja. Aineisto voidaan kerätä fyysisesti paikan päällä, sähköpostilla tai puhelimitse. Analysoinnin voi toteuttaa monenlaisilla menetelmillä, mutta niiden käyttö ei toiminnallisessa opinnäytetyössä tarvitse olla yhtä järjestelmällistä ja tarkkaa kuin tutkimuksellisessa työssä. (Vilka & Airaksinen 2003.)

Intervention arvioinnin aineistona olivat 3.–4.-luokan oppilaiden täyttämät kyselylomakkeet sekä ohjaajien täyttämät havaintopäiväkirjat. Aineiston analysointi perustuu käytäntölähtöiseen aineiston ryhmittelyyn, jossa aineisto on ensin koottu yhteen sanatarkasti. Tämän jälkeen vastaukset koottiin yhteen kaikista kyselylomakkeista ja havaintopäiväkirjoista, jonka jälkeen aineisto pelkistettiin. Aineiston ryhmittelyn jälkeen vastaukset koottiin kysymyskohtaisesti yhteen kirjoittamalla vastaukseksi avoimen tekstin muodossa. Vastauksista ilmenevät kaikki oleelliset ja annetut vastaukset. Aineisto on aseteltu ja upotettu selkeään ja ymmärrettävään tekstin muotoon.

### **5.3.5 Luotettavuus ja eettisyys**

Ihmistieteellisissä tutkimuksissa tulee aina huomioida tutkimusetiikka ja luotettavuus. Kun tutkimuskohteena ovat ihmiset ja kohderyhmänä lapset, tulee kuvata ja perustella toiminnan eettisyyttä luotettavasti. Lain näkökulmasta tarkasteltuna ihmistieteissä lapsiin kohdistuvassa tutkimuksessa 15 vuotta täyttänyt lapsi voi omalla suostumuksella osallistua tutkimukseen, kun taas alle 15-vuotias tarvitsee lisäksi vanhemman suostumuksen. Lähtökohtaisesti kaikissa tapauksissa kuitenkin tulee olla ensisijaisesti lapsen oma suostumus tutkimukseen osallistumiselle. (Nieminen 2014.)

Luotettavuuden näkökulmasta tutkija itse kantaa huolta luotettavuuden säilymisestä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Työn tekijä on siis tutkimuksen luotettavuuden kulmakivi, johon sisältyy rehellisyys jokaisessa työn vaiheessa ja tekijä on valmis perustelemaan tekemänsä valinnat metodien, ratkaisujen ja tulosten arvioinnin suhteen. (Vilka 2015, 196–197.)

Opinnäytetyön eettistä näkökulmaa huomioitiin jo ideointivaiheessa ja suunnitelmaa tehtäessä. Luotettavuuden arviointi sijoittui näkemyksemme mukaan lähemmäs raportointivaihetta, jossa tuloksia käsitellään ja analysoidaan. Jokaisessa työn vaiheessa on perustana ja lähtökohtana päätöksille olleet luotettavuuden ja eettisyyden näkökulmat. Ideointi- ja suunnitelmavaiheissa työn eettisyyttä kuvastavat valmistautuminen ja soveltuvuuden huolehtiminen monelta eri taholta.

Saatuamme puollon ohjaavilta opettajilta ideallemme otimme yhteyttä Savonlinnan kaupungin sivistystoimeen, jolta anoimme ja saimme tutkimusluvan (Liite 1). Savonlinnan kaupungin sivistystoimilautakunta toimitti kirjallisen tutkimuslupatodistuksen. Lisäksi hankimme toimeksiantajalle rikosrekisteriotteemme, jotka sallivat meidän työskennellä lasten ja nuorten parissa. Olimme yhteydessä koulun rehtoriin, opettajiin sekä lasten vanhempiin. Painotimme kaikille osapuolille, että olemme vaitiolovelvollisia sekä käsittelemme saatuja tietoja luottamuksella. Eettisyyttä kuvaa myös piirre toiminnassamme, jossa osallistuminen kerhon toimintaan on vapaaehtoista ja sitovuudeltaan joustavaa.

Toiminnallisen liikuntaintervention luotettavuutta lisääviä tekijöitä ovat kirjallinen materiaali, jota keräsimme säännöllisesti kerhon aikana. Järjestämämme kerho ei ollut sattumanvarainen eikä valikoitu, vaan se perustui täysin vapaaehtoisuuteen, ja kaikki osallistujat olivat meille entuudestaan tuntemattomia. Kerholla ei ollut rinnakkaisryhmää. Toiminnallisesta interventiosta saatuja tuloksia ennakoivasti analysoiden voidaan jo varhaisessa vaiheessa sanoa sen välittömät ja kauaskantoiset hyödyt. Luotettavasti voidaan sanoa liikunnan määrän lisääntyneen kerhon toiminnassa ja sen aikana, muttei voida näytön puuttuessa kertoa liikunnan määrän lisääntyneen vapaa-ajalla. Ennen lopullista raporttia voidaan jo kertoa, ettei kohderyhmän otannan koon vuoksi voida tehdä laajoja ja yleisiä luotettavia päätelmiä.

Seuraavassa luvussa 6 käsitellään liikuntaintervention tutkimustuloksia. Tulokset käydään läpi aineistokohtaisesti (Liitteet 4–6) ja viimeinen luku 6.4. kokoaa yhteen tutkimuskysymyksiä vastaavat tulokset.

## **6 LIIKUNTAINTERVENTION ARVIOINTI**

Lapsia ja heidän ajatteluaan tutkittaessa ”tutkimuksen teon kannalta keskeisiä käsitteitä ovat kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys. Tietokysymyksinä nousevat esille mm. ymmärtäminen ja tulkinta”. (Laine 2001.) Laadimme alku- ja loppukyselylomakkeet, jotka lapset täyttivät itsenäisesti. Molemmat kyselyt olivat samalla lomakkeella, jotta lapset pystyivät pohtimaan viimeisellä kerralla loppukyselyn kysymyksiä ensimmäisen kerran vastauksiin peilaten. Kysymykset olivat muotoiltu avoimiksi, jotta lapset



voisivat vastata niihin omin sanoin. Vastaukset olivat sisällöltään rikkaampia, kun lapset saivat vapaasti kertoa mielipiteitään.

Alku- ja loppukyselyiden lisäksi toteutettiin pienryhmäkysely kolmessa pienryhmässä ohjaajien johdolla. Kyselyä ei pidetty ensimmäisellä kerralla, koska kysymykset eivät olleet relevantteja toimintakerran sisältöön nähden. Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa lasten mielteitä liikuntakertojen sisällöistä ja ohjaajien työskentelyn kehittämistarpeista. Ohjaajat keskustelivat lasten kanssa liikuntakerran sisällöistä niin, että kaikki lapset pääsivät tuomaan vapaasti mielipiteensä esille. Tarkkailimme omaa sekä lasten toimintaa kirjaamalla aktiivisesti havaintojamme ylös apukysymyksiä avulla havaintopäiväkirjaan. Havaintopäiväkirja auttoi analysoimaan ohjaajien omaa toimintaa sekä tuki ja täydensi tutkimuskysymysten vastauksien pohtimista.

### 6.1 Alku- ja loppukysely

Kyselyissä ilmi tulleiden vastausten mukaan lapset osallistuivat kerhoon, koska **pitävät liikunnasta** ja **kavereitakin** oli ilmoittautunut. Erittäin monella oli jonkinlaista taustaa urheilun harrastamisesta, joten emme saaneet innostettua vähän liikkuvia lapsia mukaan toivotulla tavalla. Kaksi lasta halusi osallistua nimenomaan liikunnan lisäämisen takia. Monet lapset odottivat liikuntakerholta **erilaisia liikuntalajeja**, joista kaikkein suosituin oli kaupunkisota. Uusien kavereiden ja ystävien saaminen mainittiin hauskuuden ohella. Lapsille on ilmeisesti **sosiaalisten suhteiden muodostaminen tärkeää** ja vastapainon saaminen koulun käymiselle. Yksi lapsi odotti ohjaajien ottavan kaikkien lasten urheilutoiveet huomioon ja että kiusaamiseen puututtaisiin. Viimeisen kerhokerran jälkeen lapselta kysyttiin ohjaajien onnistumista toiminnassaan ja sama lapsi kertoi, ettei ollut havainnut kiusaamista. Lapset halusivat eniten oppia **uusia leikkejä**. Tämä vastaus hieman yllätti kerhon ohjaajat, koska leikkiminen vähenee lasten kasvaessa. Lapset eivät myöskään kuvailleet tarkemmin, millaisia leikkejä he haluaisivat oppia. Suurin osa lapsista arvioi liikkuvansa erittäin paljon, ja muutama ilmoitti liikkuvansa kaksi tuntia päivässä viikon jokaisena päivänä. Liikkumisen arvioiminen tuntui olevan todella vaikeaa lapsille ja vastauksissa esiintyi erittäin suuria eroja arvioinneissa. Viisi lasta arvioi liikkuvansa 5–9 tuntia viikossa ja kaksi lasta arvioi viikoittaisen liikkumisen olevan kolmen tunnin luokkaa. Tähän kysymykseen olisi ollut

hyvä saada vanhemmilta vastauksia, koska muutama lapsi ei tiennyt viikoittaista liikuntamääräänsä ja muutama arvioi liikkumisensa määrän todella korkealle.

Kerho **täytti lasten odotukset** erittäin hyvin. Ilmeisesti lapset pitivät tekemisestä, johon liittyi erilaisia asioita kuin liikuntatunneilla. Vain yksi ilmoitti, että liikuntakerhossa oli vähän tylsää. Lapset eivät kertoneet enempää odotusten täyttymisestä. Kerhossa lapset sanoivat oppineensa **eniten leikkejä**. Ohjaajat opettivat muutamia leikkejä, joita lapset eivät olleet ennen kokeilleet ja ne jäivät parhaiten mieleen. Lapsille **uutta oli bofferointi**, jossa opetettiin miekkailutaitoa ja itsepuolustusta erilaisilla välineillä. **Mieluisinta** lapsille oli **kaupunkisota**, joka sai kymmenen mainintaa. Koulussa lapset ovat pelanneet sitä joitakin kertoja ja innostus siihen oli valtava. Lapset saivat pelata kaupunkisotaa poikkeuksellisesti kaksi tuntia, mikäli olivat saaneet huoltajaltaan luvan. Bofferointi ja parkour saivat molemmat neljä mainintaa ja futsal kolme. Nähtävästi perinteisestä liikunnasta eroavat asiat ovat lasten mieleen. **Uusien asioiden oppiminen** oli lapsille erittäin mieluisaa, vaikka ei ollut aikaisempaa kokemusta. Lapsilta ei tullut juurikaan **kehittämisideoita** kerhoon. Suurin osa ei olisi kehittänyt kerhoa mitenkään ja osa ei tiennyt, miten voisi kehittää. Kaksi toivoi koripalloa kerholajeihin. Lapset eivät olleet juurikaan alkaneet harrastamaan mitään uutta kerhossa opittua eli kerholla ei ollut erityistä vaikutusta lasten uusien **harrastusten aloittamiseen**. Kaksi ilmoitti jatkaneensa bofferointia vapaa-ajallaan. Kerho oli kuitenkin monen lapsen kohdalla lisännyt **innostusta liikkumiseen**, vaikka **liikkumisen määrä** ei ollut noussut.

## 6.2 Pienryhmäkysely

Pienryhmäkyselyn kysymykset olivat luonteeltaan avoimia, jotta lapset voisivat vastata niihin omin sanoin ilman johdattelun mahdollisuutta. Ensimmäisessä kysymyksessä (1a.) lasten vastaus yleisesti ottaen **painottui asteikolle (4–5)**, kun kysyttiin kerhon viihtyvyydestä. Vastauksissa oli kuitenkin paljon eroavaisuuksia varsinkin numeraalisesti ja numeroarvot vaihtelivat numeroiden 2–5 välillä. Yhtenä viihtyvyyden mittarina käytetyn numeraaliarvon lisäksi oli otettava huomioon palautteen antaneiden vaihtelun määrä, joka on taas vaikuttanut palautteesta laskettuun numeraaliseen keskiarvoon. Keskiarvon vaihteluväli eli frekvenssi eri toimintakertojen välillä on **4,13–4,93** ja taas kaikkien toimintakertojen numeraaliseksi yhteenlasketuksi keskiarvoksi muodostui 4,54. Viihtyvyyteen vaikutti suuresti **sisältö ja teema**.

Palaute oli hyvää tai erinomaista, kun tekeminen oli **hyvin toiminnanläheistä** ja eri harjoitteita oli vähän. Lapset toivoivat jokaisen kerran yhteydessä lähinnä suoraa toimintaa. Jokaisella kerralla palautteista nousi esiin yhteinen toive, jonka mukaan harjoitteita tulisi olla vähemmän ja peliaikaa enemmän. Kun varsinaista peliaikaa oli enemmän, tekemisessä näkyi tällöin myös viihtyvyys enemmän. Erilaiset harjoitetyypiset lajikokeilut ja teknisyys jäivät yleisesti ottaen vähemmälle mielenkiinnolle ja vähensivät motivaatiota itse toimintaa kohtaan. Lapset toivoivat myös ohjaajilta enemmän aktiivisuutta, jolla oltaisi voitu vähentää lasten välillistä valmistautumista. Lapset tykkäsivät vapaasta tekemisestä ja oman mielikuvituksen käytön vapaudesta. Lapset kertoivat palautteessa, että **suunnittelun mahdollisuus** oli positiivista, mutta myös kokivat sen vähempiarvoisena suoran toiminnan rinnalla. Liikuntakerhossa mielekkäimpinä asioina lapset kokivat **liikkumisen vapauden** tuottaman hauskuuden, jolloin sääntöjen opettelu jäi selvästi taka-alalle. Eniten toivottiin paljon toteutusta määrällisesti esimerkiksi eri pelien muodossa. Ohjaajien mielipiteistä pidettiin, mutta kuitenkin voidaan sanoa, että aloite tekemiseen oli lapsilähtöistä ja tekeminen oli hauskaa juuri lasten toivelähtökohdista.

Kysyttäessä lapsilta, mitä uutta he oppivat kerhon edetessä, vastauksissa painottui hyvin voimakkaasti yksittäiset **lajitekniset ominaisuudet**, kuten esimerkiksi koordinaatio, voiman käyttö, käsittelytaidot ja tarkkuus. Lapset listasivat monia asioita, joita kokivat oppineensa ja teknisten asioiden lisäksi vastauksista nousi esiin **ryhmähenki** ja muiden **huomioiminen**. Lisäksi lapset oppivat myös käsittelemään erilaisia urheilu- ja liikuntavälineitä. Lapset toivoivat ohjaajilta **enemmän aktiivisuutta** toimintakertojen valmistelujen suhteen, koska yksittäisen toimintakerran pituus koettiin lyhyeksi. Myös alkuharjoitteita toivottiin harvemmin, kun taas vapaata toimintaa toivottiin toistuvasti enemmän. Lasten toiveissa esiintyi myös tarve joukkuehengen tärkeyden huomioimiselle ja rehellisyyden säilyttämiselle joukkuepeleissä. Lapsilta tuli myös rakentavaa palautetta urheiluvälineistä, jotka koettiin ajoittain vaillinaisiksi.

Pienryhmäkyselyn viimeisellä kysymyksellä oli tarkoitus hakea rakentavia kehitysideoita kerhomme toiminnalle, jotta voisimme lisätä viihtyvyyttä ja mielenkiintoa jatkossa. Kehitysideoista nousi esiin jo edellä mainittuja asioita, kuten **harjoittelu, peliaika ja vapaa toiminta**. Yksittäiseen toimintakertaan sisältyi säännöllisesti noin 20 minuuttia aktiivista peliaikaa, jota lopulta pyrimmekin lisäämään

tilanteen salliessa koskien seuraavia toimintakertoja. Toteutumattomia lajitoiveita oli useita, mutta luonnollisesti emme voineet kaikkia toteuttaa ajan ollessa rajallista. Otimme kuitenkin kaikki mielipiteet huomioon ja pyrimme toimimaan niiden mukaan. Lapsiryhmän ollessa heterogeeninen sukupuolien suhteen, lajitoiveissa oli ristiriitaa poikien ja tyttöjen kesken. Ristiriitaa ilmeni joukkueiden **tasapuolisuuden, puolueettomuuden ja toimintakertojen aiheiden** näkökulmasta. Ristiriidat ratkottiin yhteisvoimin ottaen mukaan demokraattista ajattelumallia ja opettamalla lapsille puolueettomuutta esimerkiksi jakamalla joukkueisiin tasaisesti tyttöjä ja poikia. Pääsääntöisesti annoimme lapsille kuitenkin vallan jakautua itse joukkueisiin. Tähän liittyen esiintyi toive, että ohjaajat tekisivät joukkuejaot.

### 6.3 Havainnointi

Lapset olivat aluksi hieman ujoja, mutta ryhmäytyminen tapahtui oikeastaan kahdella ensimmäisellä kerhokerralla. Lapsista muodostui hyvin **tiivis ryhmä**, jossa kaikki uskalsivat sanoa mielipiteitään tai tuoda omia näkökulmiaan esille. Muutamilla kerroilla lapset olivat väsyneitä koulupäivän jälkeen, jolloin levottomuus tarttui kaikkiin ja ryhmän hallitseminen oli silloin vaikeampaa. Lapset suhtautuivat kaikkeen toimintaan **avoimesti ja kokeilunhaluisesti** sekä eniten lapset innostuivat pelaamisesta ja asioiden toteuttamisesta. Lapset eivät pitäneet harjoitteiden **tekemisestä tai suunnittelusta**. Asioiden suunnittelu haasteiden osalta oli vaikeaa, koska lapsilla oli hyvin erilaiset taitotasot liikunnassa. Lapsilta tuli hyvin paljon **ajatuksia ja ideoita**, mutta välillä piti johdatella lapsia lähemmäs mahdollista ratkaisua, kun heiltä ei tullut minkäänlaisia ehdotuksia. Lapsilta puuttui välillä kyky hahmottaa puutteita omassa tai ryhmän toiminnassa, jolloin harjoitteiden keksiminen oli hankalampaa. Lapset toivoivat hyvin paljon, että **ohjaajat suunnittelisivat ja tekisivät** kaiken valmiiksi. Lapset eivät nähtävästi olisi halunneet itse niinkään suunnitella vaan tehdä asioita. **Pelaaminen joukkueena** ja osana sitä oli toteutuksen puolella vaikein asia. Välillä ohjaajien piti puuttua asiaan ja keskustella lasten kanssa joukkuepelaamisen eduista. Lapset ymmärsivät tehneensä asioita turhan vaikeasti, ja kommunikointi heidän välillään parani kerhon edetessä. Tavoitteisiin olimme suunnitelleet lasten kommunikointi- ja yhteistyötaitoja parantavia asioita sekä oma-aloitteisuuden ja omien ajatusten kehittämistä. Lapsilla oli vaikeuksia **keskittymisessä ja ohjeiden kuuntelemisessä**.

Havainnoimme myös omaa ohjaustoimintaamme. Osasimme antaa lapsille **sopivat rajat** ja pidimme kiinni **sovitusta pelisäännöistä**. Lapsille ei sattunut pientä kolhua isompaa vahinkoa ja loukkaantumisilta vältyttiin. Saimme luotua hyvät välit kerholaisiin, mikä edisti **luottamuksen rakentamista**. Ohjaajien oli aluksi vaikeaa antaa lapsille oppilaslähtöiseen opetukseen sopivia tehtäviä ja aluksi kerho toimi liikaa ohjaajien johdatuksella. Lasten ryhmäytymisen onnistuttua saimme annettua lapsille enemmän mahdollisuuksia tuottaa kerhoon sisältöä. Ohjaajien välisessä yhteistyössä oli aluksi vaikeuksia, koska emme sopineet riittävän tarkasti vastuunjakoja ja rooleja. Virheestä otimme opiksemme ja suunnittelimme kerhokerrat tarkemmin ohjaajien osalta. Ohjaajien **kommunikointi kehittyi** kerhon edetessä ja äänetön viestintä lisääntyi, kun ohjaajat oppivat tuntemaan toisensa paremmin. Kerhokerralle yksi tunti oli todella **lyhyt aika**. Toistuvasti totesimme, että puolitoista tuntia olisi ollut sopivampi aika. Lasten tullessa eri aikoihin tunneilta ja pienryhmäkyselyyn vastaaminen veivät aikaa aktiiviselta toiminnalta. Valmiita suunnitelmia ei tarvinnut paljoa muuttaa, koska suunnittelu oli tehty erittäin huolellisesti. Välillä johonkin asiaan oli hyvä antaa enemmän aikaa, koska lapsilla saattoi kestää asian ymmärtäminen hieman luultua pidempään ja toistoilla nähtiin kehitystä tulevan lisää.

#### 6.4 Tulosten yhteenveto

Tutkimuskysymyksiin saimme vastauksia koottua. Olisimme voineet kysyä asioita tarkemminkin, mutta näilläkin kysymyksillä pärjäsimme. Lapset saivat kokemuksia **uusista lajeista ja ryhmätoiminnasta**. Uusien lajien kokeileminen ei ole helppoa ja vaatii aina sisäisen innostuksen. Liikuntakerhossa saimme tavallaan houkuteltua lapset heidän mukavuusalueensa ulkopuolelle, jolloin he pääsivät kokemaan uusia asioita. Pienryhmäkyselyissä sekä loppupalautteessa kävi ilmi, että lapset **olivat viihtyneet** todella hyvin liikuntakerhossa ja se **vastasi heidän odotuksiaan**. Kerhokerroille luodut tavoitteet ovat intervention toteutussuunnitelmassa (Liite 3). Tavoitteet olivat ensin lajeihin liittyviä ja myöhemmin **lasten itsenäisyyteen ja oma-aloitteisuuteen** liittyviä, jotka **edistivät ryhmätyöskentelyä**. Lapset saavuttivat tavoitteet, vaikka välillä piti ohjata ryhmätoimintaan yksilösuoritusten sijaan. Lapset olisivat pystyneet myös paljon haasteellisimpiin tehtäviin, mutta emme päässeet seitsemällä kerralla vielä erityisen pitkälle. **Emme onnistuneet lisäämään** lasten harrastuksia toivotulla tavalla. Monilla

oli jo ennestään aikaa vieviä lajeja, mutta muutama lapsi kertoi kerhon innostaneen **jatkamaan lajikokeilua.**

## **7 POHDINTA**

Tässä luvussa käsittelemme koko opinnäytetyöprosessin kulkua ja sen eri vaiheiden onnistumista. Alaluvuissa arvioidaan tarkemmin intervention toteutusta ja eri menetelmien käyttöä. Pohdintalukua seuraa johtopäätökset, joissa esittelemme vielä tuloksia ja jatkotutkimusehdotuksia.

### **7.1 Intervention toteutus**

Prosessin alussa asetimme tavoitteeksi saada osallistujia ryhmään 20 lasta. Ryhmän hallinnan kannalta osallistujamäärä oli rajattu, koska oletuksien mukaan ryhmämäärän kasvaessa sen hallinta heikkenee ja ei näin vastaa tarkoitusta. Kohderyhmän ikä oli päätetty rajata 9–10-vuotiaisiin lapsiin eli 3.–4.-luokkalaisiin. Löysimme yhteistyökumppaniksi Mertalan yhtenäiskoulun, jossa tämän ikäluokan oppilaita oli (n=109). Keräsimme lasten vanhempien allekirjoittamat luvat tutkimukseen osallistumiselle ennen kerhon aloitusta.

Tutkimukseen osallistui aluksi 17 lasta ja 1 lapsi ilmoittautui mukaan ensimmäisen viikon jälkeen. Lisäksi eräs lapsista lopetti kerhossa käymisen kesken tuntemattomasta syystä, jolloin lopulliseksi ryhmän määräksi muodostui (n=17) lasta. Osallistumisprosentti tästä ikäluokasta oli tällöin 15,6%. Tutkimukseen osallistuvien määrä oli lähellä toivottua, vaikka odotimme halukkaita enemmän. Tutkimukseen osallistuminen on mahdollisesti koettu ylimääräisenä omien harrastuksien, koulunkäynnin sekä vapaa-ajan suhteen. Nämä seikat ovat voineet vaikuttaa osallistujien määrään ja yhden lapsen osallistumisen keskeytykseen. Lapset kokivat kerhon yksittäiset kerhokerrat suhteellisen lyhyinä tai liian lyhyinä, kun taas koko tutkimusjakson keston kokemuksista meillä ei ole kerättyä tietoa.

Intervention toteutus oli pysynyt pääosin suunnitelmassa, sisältäen toivotun sisällön ja paikoin jopa enemmän. Kerhon toiminta oli hyvin aktiivista ja sen osalta tavoitteisiin päästiin hyvin. Kerhon toiminnan avulla tavoiteltiin erilaisia hyötyjä näkökulmasta

riippuen. Tulokset osoittavat lasten henkilökohtaisten tavoitteiden täyttyneen, kun tarkastellaan tutkimuskyselyihin annettuja vastauksia. Ohjaajien tavoitteet lasten liikuntaa edistävästä toiminnasta täyttyivät lyhyellä aikavälillä, kun taas pitkän aikavälin tavoitteiden täyttymistä ei voida luotettavasti arvioida näytön puuttuessa. Teoreettinen viitekehys antoi meille hyvää taustatietoa, kuinka kerhoa ja sen toimintaa voi ja kannattaa rakentaa. Vuori (2013b, 159) korostaa liikunnan päivittäistä merkitystä ja sen tyyppin ja rasituksen soveltuvuutta suhteutettuna ikään ja kehitysvaiheeseen nähden. Lisäksi Långström (2010) muistuttaa liikunnassa hauskuuden ja ilon lisäävän motivaatiota liikuntaa kohtaan. Opinnäytetyöprosessin kaikki vaiheet huomioon ottaen olemme tyytyväisiä työn tuomiin oppeihin ja havaintoihin. Toiminnallinen osuus ajoittui syksyille 2014 ja sitä seurasi tutkimustulosten arviointi teoreettisen viitekehysten sekä liikuntakerhossa kerätyn aineiston pohjalta. Lisäksi täydensimme teoriaosuutta vielä toiminnallisen vaiheen jälkeen.

Oppilaslähtöiseen opetukseen olisi ollut hyvä perehtyä enemmän, koska kokemusta opettamisesta oli hyvin vähän ohjaajilla. Oppilaslähtöistä lähestymistapaa oli välillä vaikea toteuttaa, kun ei itse tiennyt tarkalleen, mitä pitäisi tehdä. Välillä piti vain pysähtyä ajattelemaan, miten pitäisi oikeasti toimia. Lapsia oli haasteellista opettaa tällä menetelmällä, koska ryhmä oli hyvin heterogeeninen. Ryhmässä oli tyttöjä ja poikia, kahdelta eri luokka-asteelta ja lisäksi hyvin erilaisia liikkumistaustoja ja -harrastuksia omaavia lapsia. Mikäli kerho olisi ollutkin urheilujoukkue, jolla olisi ollut yhtenäistä historiaa keskenään, oppilaslähtöisen opetuksen hyödyt olisivat olleet paljon selkeämmät. Kerhossa pohdimme, mitä yksilön pitäisi oppia. Jos pystyisimme viemään ajatuksen yhteisölliselle tasolle, mitä ryhmän tai joukkueen pitäisi oppia tai parantaa, olisimme erittäin lähellä oppimismenetelmän syvintä olemusta, jolloin ryhmä ottaisi vastuun harjoittelua vaativista asioista, itsensä kehittämistä ja yhteisen menestyksen saavuttamisesta. Tätä yhteisötasolla tapahtuvaa oppimista Koivula (2010) korosti omassa väitöskirjassaan.

Eettisyyden näkökulmasta toimintamme oli onnistunutta, kun otetaan huomioon lasten ja kerho-ohjaajien asemat. Tällä tarkoitamme luottamuksen molemminpuolista rakentamista ja oman ammattietiikan säilyttämistä kerho-ohjaajien osalta. Tutkimuksella kerättyjä tietoja on käytetty ainoastaan arvioitaessa liikuntaintervention toimintaa. Kerätyt aineistot on analysoinnin jälkeen tuhottu. Lapset saivat osallistua

kerhoon halutessaan, eikä osallistumiseen kuulunut velvoitteita. Kerhon aloituksessa kerrottiin avoimesti toiminnan rinnalla olevan tutkimustyö, jossa tutkimukseen osallistuvien henkilöllisyydet pidetään salassa. Eettisen näkökulman mukaan on huomioitu lasten oikeudet osallistumisessa tutkimustyöhön (Nieminen 2014).

## 7.2 Menetelmät

Liikuntakerhoon osallistuneille oli tehty alkukyselyn avulla kartoitus omista liikunnallisista harrastuksista ja toiveista liittyen kerhon tulevaan toimintaan. Tutkimuskyselyitä ei esitettävä millään ryhmällä, mutta oli tarkistettu tutkimuksen tekijöiden kesken opinnäytetyöryhmässä. Pidimme tutkimuskyselyitä helposti ymmärrettävinä ja selkeinä sekä pituudeltaan sopivina, jonka vuoksi emme kokeneet tarvetta testaukselle. Kuitenkin tutkimuskyselyiden aikana ilmeni pieniä epäselvyyksiä, joista johtopäätöksenä esitestaus olisi voinut vähentää epäselvyyksiä kysymyksiin vastatessa. Lapset jaksoivat juuri hyvin keskittyä kyselyiden vastaamiseen ja saimme kysymyksiin odotettuja vastauksia. Kuitenkin on huomioitavaa, että lapset antoivat hyvin lyhyitä ja täydentäviä vastauksia, jolloin vastausten ymmärrettävyyteen jäi tulkinnan varaa.

Liikuntakerhon alku- ja loppukyselyt järjestettiin siten, että jokainen sai kertoa omat mielipiteensä avoimesti ilman ohjaajien johdattelua vastauksiin. Tämä toteutui henkilökohtaiset lomakkeet täyttämällä, kun taas pienryhmäkyselyihin vastattiin nimenmukaisesti kolmessa pienryhmässä. Tuloksiin on voinut vaikuttaa pienryhmäkyselyiden ryhmähenkinen haastatteluasetelma, jossa mielipiteistä keskusteltiin ääneen ja avoimesti. Näin ollen vastaukset ovat voineet yhdistyä ja muotoutua kanssaryhmäläisten ajatuksista. Alku- ja loppukyselyiden tuloksiin on mahdollisesti vaikuttanut kysymysten ymmärrettävyys ja lisäohjeiden kartoittaminen ohjaajilta. Kuitenkin näissä tapauksissa on ohjeistettu koko ryhmää tasapuolisesti kysymyksiin vastatessa.

Havaintopäiväkirja oli vastaavanlaisesti muotoiltu selkeäksi ja helposti täydennettäväksi, jolloin pystyimme arvioimaan lasten toimintaa sekä omaa ohjaustoimintaamme kattavasti. Laadimme havaintopäiväkirjan tutkimuksen tekijöiden kesken ja arvioimme sen olevan omiin tarkoituksiimme riittävä. Käytimme päiväkirjaa



tarkastellessa koko kerhon toimintaa objektiivisesta näkökulmasta. Seitsemän toimintakerran tutkimusjakso todettiin riittäväksi positiivisten kokemusten syntymiselle, mutta itse koimme ajanjakson liian lyhyeksi lasten erilaisten liikuntatottumusten muodostumiselle.

Tutkimusaineiston arviointiin ja analysointiin on vaikuttanut menetelmien valinta, tutkimukseen osallistujien määrä (n=17) sekä tutkimusjakson toteutuksen pituus (7 toimintakertaa). Vaikutusta on ollut myös kerätyn aineiston määrällä ja laadulla sekä mitkä menetelmät olemme valinneet tulosten analysoimiseksi ja miten olemme tulkinneet tulokset.

Luotettavuuden säilymisestä on pidetty kiinni läpi koko prosessin ajan, lähtien aineiston keräämisestä sen analysointiin. Aineistosta analysoiden saatuja tuloksia on raportoitu täsmällisesti yhteistyössä tutkimusryhmän kesken, jolloin mitään informaatiota ei ole jäänyt raportoimatta. Raportissa ilmenevät tulokset kertovat luotettavasti juuri tämän kohderyhmän toiminnan onnistumisesta, mutta eivät ole luotettavia verraten tai yleistäen kyseiseen ikäluokkaan nähden. Opinnäytetyöprosessi antoi meille paljon arvokasta osaamista toimiessa käytännön työssä omissa ammateissamme. Liikuntakerho toi meille varmuutta ja osaamista kohdata lapset yksilöinä sekä ryhmänä. Opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus toi meille kykyä suhtautua teoreettiseen tietoon kriittisesti ja käyttää olemassa olevaa tietoa hyödyksi käytännön työn tukena.

## **8 JOHTOPÄÄTÖKSET**

Tutkimuksen luonteen sekä kohderyhmän koon vuoksi tutkimuksella saatuja tuloksia ei voida eikä haluta yleistää. Emme myöskään pystyneet pitämään vertaisryhmää, jossa olisi ollut opettajajohtoinen lähestymistapa. Tässä tutkimuksessa esitetyt tulokset, tulosten analyysit, ja pohdinta sekä johtopäätökset ovat aineiston pelkistyksen ja tekstin muodossa avatun kerronnan avulla tehtyjä selvennyksiä. Tulosten käytettävyyttä arvioidaan suuntaa antavaksi ja tuloksista saatuja hyötyjä voi mahdollisesti käyttää soveltaen liikunnan opetuksessa sekä opetussuunnitelmaa laatiessa. Ryhmän oppilaslähtöisen opetuksen ja luonteeltaan vapaamuotoisen liikuntakerhon kokemukset olivat pääosin positiivisia.

Positiivisia kokemuksia kertyi paljon ja lapset kokivat vastausten perusteella tärkeimmiksi asioiksi viihtyvyyden, hauskuuden, monipuolisuuden ja tekemisen vapauden. Positiivisiin kokemuksiin tulosten perusteella vaikutti oma vaikuttaminen opittavan asian valitsemiseen ja harjoittamiseen. Tulosten mukaan lasten liikkuminen määrä pysyi samana tai hieman lisääntyi kerhon aikana, mutta luotettavasti ei voida kertoa liikkumisen määrän lisääntyneen vapaa-ajalla tai kerhon jälkeen. Kerhon odotukset lasten osalta täyttyivät pääosin, kun taas yksittäisiä lasten toiveita ei ollut mahdollista toteuttaa ryhmäliikunnan luonteen vuoksi. Osa lapsista vastasi kokeilleensa kerhossa opittuja asioita koulun ulkopuolella, joten voimme päätellä osan lapsista oppivan uusia innostavia asioita kerhossa. Tulosten ulkopuolelta yhtenä merkittävänä vaikutuksena olivat lasten toiveet kerhon jatkamisesta keväällä 2015. Mertalan yhtenäiskoulun rehtorin ehdotuksesta järjestimme vastaavan kerhotoiminnan kevätlukukaudella 2015, mikä ei sisälly tähän opinnäytetyöhön.

Jatkotutkimusehdotuksina ehdottaisimme liikuntaintervention järjestämistä opettajajohtoisen vertaisryhmän kanssa, jolloin oppilaslähtöisen kerhon toiminnan hyötyjä voisi verraten analysoida. Myös edeltävien tutkimusten tulosten mukaisesti tutkimusjakson pituus olisi harkittava seikka. Lasten nykypäivän liikunnan ja liikuntatottumusten tutkiminen on tärkeää, koska lasten liikunnallisen motivaation edistäminen on yhteydessä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Oppilaslähtöistä opetusta voisi kokeilla joukkueurheilussa juniori-ikäisillä ja havainnoida sen tuottamia vaikutuksia valmentajajohtoiseen verraten.

## LÄHTEET

Alapappila Annukka 2015. Liikunnan terveystvaikutukset. Sydan.fi. Www-dokumentti.

<http://www.sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/liikunnan-terveysvaikutukset> Päivitetty 31.3.2016. Luettu 1.4.2016.

Auvinen, Panu 2004. Kilpailu lasten ja nuorten urheilussa: vertailututkimus 11 lajiliiton kilpailujärjestelmistä. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikka. Www-dokumentti.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9598/G0000583.pdf?sequence=1>

Ei päivitystietoa. Luettu 7.9.2014

Fogelholm, Mikael 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, Mikael, Vuori, Ilkka & Vasankari, Tommi (toim.) Terveystliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 76-87.

Husu, Pauliina, Paronen, Olavi, Suni, Jaana & Vasankari, Tommi 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto. Www-dokumentti.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf> Ei päivitystietoa. Luettu 4.9.2014.

Huttunen, Jussi 2015. Terveystkirjasto. Terveystliikunta. Kuntoa-, terveyttä ja elämänlaatua. Www-dokumentti.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00934](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934) Päivitetty 3.11.2015. Luettu 10.2.2016.

Hytönen, Henri & Rautio, Lasse 2015. Suomen CDG-mallia kehittämässä: Oppilaiden kokemukset oppijakeskeisestä liikunnanopetusinterventiosta. Kasvatustieteen pro-gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Www-dokumentti.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/46042/URN%3aURN%3afi%3ajyu-201505252012.pdf?sequence=1> Ei päivitystietoa. Luettu 2.1.2016.

Jalkanen, Katri & Karvinen, Susanna 2010. Opetusryhmän rakenteeseen ja opettajaan liittyvien tekijöiden yhteydet opettajan ohjauskäytäntöihin. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Www-dokumentti.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/25658/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201012063142.pdf?sequence=1> Ei päivitystietoa. Luettu 22.4.2016.

Koivula, Merja 2010. Lasten yhteisöllisyys ja yhteisöllinen oppiminen päiväkodissa.

Kasvatustieteen väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Www-dokumentti.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/23627/9789513938925.pdf?sequ>  
Ei päivitystietoa. Luettu 10.2.2015

Laine, Timo 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma.

Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin II – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle

tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Aaltola, Juhani & Valli

Raine (toim.) Jyväskylä: PS-Kustannus.

Lehto, Anna Pauliina & Peltola, Maija Elisabeth 2014. 11-vuotiaiden lasten liikunta-

aktiivisuus: WHO-Koululaistutkimus. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Terveystieteiden laitos. Www-dokumentti.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43637/URN%3ANBN%3afi%3aju-201406051944.pdf?sequence=1> Ei päivitystietoja. Luettu 12.10.2015.

Långström, Heidi 2010. Alakouluikäisten lasten liikunta. Pro gradu -tutkielma. Itä-

Suomen Yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Hoitotieteen laitos.

Mertalan koulu 2014, Koulutiedote lv. 2014-2015. Www-dokumentti.

<http://edu.savonlinnaseutu.fi/mertala/files/2013/08/koulutiedote-2014-15.pdf>

Päivitetty 6.8.2014. Luettu 10.9.2014.

Nieminen, Liisa 2014. Lapset tutkimuskohteena, oikeudellinen tarkastelu. Www-dokumentti.

<http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/media/Nieminen.pdf> Päivitetty 11.11.2014.

Luettu 20.4.2016.

Nuori Suomi ry 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla - liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi -hanke. LIKES-tutkimuskeskus. Rajala, Katja, Haapala, Henna, Kantomaa, Marko & Tammelin Tuija. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus. Www-dokumentti.

[http://www.researchgate.net/publication/264886137\\_Liikunnan\\_edistminen\\_lapsilla\\_ja\\_nuorilla\\_liikuntaan\\_vaikuttavat\\_tekijt\\_ja\\_liikuntainterventioiden\\_vaikutukset\\_LIKES-tutkimuskeskus](http://www.researchgate.net/publication/264886137_Liikunnan_edistminen_lapsilla_ja_nuorilla_liikuntaan_vaikuttavat_tekijt_ja_liikuntainterventioiden_vaikutukset_LIKES-tutkimuskeskus) Päivitetty 28.8.2014. Luettu 12.10.2014.

Opetushallitus 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki. Vammalan Kirjapaino Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Istu vähemmän - voi paremmin. Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015. Www-dokumentti.

<http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1889->

[Kansalliset\\_suosituksset\\_istumisen\\_vahentamiseksi.pdf](#) Ei päivitystietoa. Luettu 1.2.2016

Syvöja, Heidi, Kantomaa, Marko, Laine Kaarlo, Jaakkola, Timo, Pyhältö Kirsi & Tammelin Tuija. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus. Opetushallitus. Www-dokumentti.

[http://www.oph.fi/download/144729\\_Liikunta\\_ja\\_oppiminen\\_2.pdf](http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf) Ei päivitystietoja. Luettu 18.5.2016.

Telema, Risto, Välimäki, Ilkka, Nupponen, Heimo, Numminen, Pirkko, Sääkslahti Arja & Raitakari, Olli 2001. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Suomalaisten lasten liikunta tänään. 2001;117(13):1382-1388. Www-dokumentti.

[http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo92364&dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_p\\_auth](http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo92364&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth) Ei päivitystietoa. Luettu 24.11.2015.

Telema, Risto & Polvi, Singa 2013. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa VI, Vuori, Ilkka, Taimela, Simo & Kujala Urho (toim.) Liikuntalääketiede. 6. uudistettu painos. Vantaa: Hansaprint, 628-637.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Lasten päivähoido 2013. Tilastoraportti.

Www-dokumentti.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125389/Tr33\\_14.pdf?sequence=5](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125389/Tr33_14.pdf?sequence=5) Ei päivitystietoa. Luettu 1.3.2015.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Gummerus.

Vuori, Ilkka 2013a. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I, Vuori, Ilkka, Taimela, Simo & Kujala, Urho (toim.) Liikuntalääketiede. 6. uudistettu painos. Vantaa: Hansaprint, 16-27.

Vuori, Ilkka 2013b. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa II, Vuori, Ilkka, Taimela, Simo & Kujala, Urho (toim.) Liikuntalääketiede. 6. uudistettu painos. Vantaa: Hansaprint, 145-162.

SAVONLINNAN KAUPUNKI  
Sivistystoimiala

PÄÄTÖS

Sivistystoimenjohtaja

26.9.2014

Sivu 1

Yleinen päätös

40 §

Tutkimuslupa-anomus; Kouvalainen ym.

Selostus:

Opiskelijat Jari Kouvalainen, Ilmari Kivistö ja Arvo Nieminen pyytävät tutkimuslupaa tarkoituksenaan tutkia opinnäytetyön/kandidaatin tutkielman muodossa, miten liikuntakerhomuotoinen toiminta vaikuttaa lasten liikunta- sekä terveystieteisiin ja -käyttäytymiseen. Toiminnan päätavoitteena on luoda lapsille liikunnan riemua ja onnistumisen tunteita monipuolisten liikuntamuotojen kautta, sekä lisätä yleisesti innostusta liikuntaa kohtaan. Osallistujiksi valittiin 3.-4.-luokkalaiset sen perusteella, että heillä on jo hieman enemmän kokemusta liikunnasta koulu maailman kautta, ja heitä on myös helpompi saada sitoutettua liikkumaan enemmän jatkossa niin vapaa-ajalla kuin esimerkiksi jonkun urheiluseuran parissa. Kaiken liikkumisen pohjalla pyrimme pitämään ajatuksena että toimintaa toteutetaan ydinkeskeisen motorisen oppimisen kautta, joka tarkoittaa, että lajeja ei käydä pääsääntöisesti läpi lajiteknisistä näkökulmista vaan liikuntakerroilla keskitytään perustaitojen kehittämiseen monipuolisten ja hauskojen harjoitteiden avulla.

Tutkimuksen ohjaajina toimivat Merja Reunanen (fysioterapia) ja Tuula Okkonen (hoitotyö).

Tutkimus tehdään Mertalan koulussa.

Valmistelu: toimistonhoitaja Aila Kosunen, 044 417 4205

Päätös:

Päätän myöntää Jari Kouvalaiselle, Ilmari Kivistölle ja Arvo Niemiselle tutkimusluvan opinnäytetyötä ja kandidaatin tutkielmaa varten, jossa he tutkivat miten liikuntakerhomuotoinen toiminta vaikuttaa lasten liikunta- sekä terveystieteisiin ja -käyttäytymiseen.

Tiedoksi:

Jari Kouvalainen (jari.kouvalainen@hotmail.com)  
Mertalan koulu



Sivistystoimenjohtaja Markku Kankkunen

SAVONLINNAN KAUPUNKI  
Sivistystoimiala

PÄÄTÖS

Sivistystoimenjohtaja

26.9.2014

Sivu 2

## **OIKAISUVAATIMUSOHJE**

Savonlinnan kaupungin sivistystoimenjohtajan yleispäätös 26.9.2014 § 40.

## **OIKAISUVAATIMUSOHJE**

## **OIKAISUVAATIMUS**

Päätökseen tyytymätön voi tehdä oikaisuvaatimuksen. Päätökseen ei saa hakea muutosta valittamalla.

Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen), sekä kunnan jäsen.

### **Oikaisuvaatimusviranomainen**

Oikaisuvaatimus tehdään Savonlinnan sivistyslautakunnalle.

### **Oikaisuvaatimusaika**

Oikaisuvaatimus on tehtävä neljäntoista (14) päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäväksi. Tiedoksisaantipäivää tai nähtäville asettamispäivää ei lueta määräaikaan. Jos määräajan viimeinen päivä on pyhäpäivä tai muu sellainen päivä, jolloin virastoissa ei työskennellä, saa oikaisuvaatimuksen toimittaa ensimmäisenä arkipäivänä sen jälkeen.

### **Oikaisuvaatimuksen sisältö**

Oikaisuvaatimuksessa, joka on osoitettava Savonlinnan sivistyslautakunnalle on ilmoitettava

- päätös, johon haetaan muutosta
- miltä kohdin päätökseen haetaan muutosta ja mitä muutoksia siihen vaaditaan tehtäväksi
- perusteet, joilla muutosta vaaditaan
- muutoksenhakijan nimi ja kotikunta
- postiosoite ja muut yhteystiedot, joihin asiaa koskevat ilmoitukset muutoksenhakijalle voidaan toimittaa
- jos muutoksenhakijan puhevaltaa käyttää hänen laillinen edustajansa tai asiamiehensä tai jos oikaisuvaatimuksen laatijana on muu henkilö, oikaisuvaatimuksessa on ilmoitettava myös tämän nimi ja kotikunta.

### **Oikaisuvaatimuksen muoto**

Oikaisuvaatimus tehdään kirjallisesti. Oikaisuvaatimuksen voi toimittaa myös faksina tai sähköpostina.



SAVONLINNAN KAUPUNKI  
Sivistystoimiala

PÄÄTÖS

Sivistystoimenjohtaja

26.9.2014

Sivu 3

Kirjallinen oikaisuvaatimus on muutoksenhakijan, laillisen edustajan tai asiamiehen allekirjoitettava.

Viranomaiselle saapunutta sähköistä asiakirjaa ei tarvitse täydentää allekirjoituksella, jos asiakirjassa on tiedot lähettäjistä eikä asiakirjan alkuperäisyyttä tai eheyttä ole syytä epäillä.

#### Oikaisuvaatimuksen toimittaminen

Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusajan kuluessa osoitteella:

Savonlinnan sivistyslautakunta  
Olavinkatu 27, 57130 Savonlinna

Kirjaamon puhelinnumero on 015-527 4000.

Faksinumero on 015-525 0222 ja sähköpostiosoite:  
sivistys.virasto@savonlinna.fi

Sivistysviraston aukioloaika on maanantaista perjantaihin klo 8.00-16.00.

Oikaisuvaatimuksen voi lähettää postitse, lähetin välityksellä tai sähköisesti.

Postiin oikaisuvaatimus on jätettävä niin ajoissa, että se ehtii perille oikaisuvaatimusajan viimeisenä päivänä ennen kansliapalveluiden aukioloajan päättymistä.

Sähköinen viesti katsotaan saapuneeksi viranomaiselle silloin, kun se on viranomaisen käytettävissä vastaanottolaitteessa tai tietojärjestelmässä siten, että viestiä voidaan käsitellä.

Oikaisuvaatimus toimitetaan aina omalla vastuulla.

#### Tiedoksianto

Pöytäkirja pidetään yleisesti nähtävänä sivistysvirastossa 29.9.2014.  
Päätös on annettu sähköpostilla 2.10.2014

Edellä olevan todistaa

  
Aila Kosunen  
toimistonhoitaja

# *Liikuntakerho ILO*

Mertalan koululla alkaa tiistaina 28.10. uusi liikuntakerho, johon ovat tervetulleita 3. ja 4. -luokkalaiset tytöt sekä pojat. Kerhoa pidetään joka tiistai klo 14.00-15.00 aina joululomaan saakka. Kerhoa pidetään siis kahdeksan kertaa.

Liikuntakerho ILO:n tarkoituksena on tuoda koululaisille Iloa Liikkumiseen Onnistumisten kautta. Toimintakerroilla tutustumme kerholaisten toivomiin liikuntalajeihin esimerkiksi jalkapallosta frisbeegolfiin ja geokätköilystä salibandyyn.

Ensimmäisellä kerralla kokoonnumme Mertalan koulun ala-aulassa sinisten sohvien luona, josta menemme yhdessä liikuntasaliin.



Kerhon ohjaajina toimivat kolme Savonlinnan korkeakouluopiskelijaa, jotka valmistuvat luokanopettajaksi, fysioterapeutiksi sekä sairaanhoitajaksi. Tarkoituksemme on tutkia opinnäytetyön/kandidaatin tutkielman muodossa, mm. millaisia kokemuksia lapset saavat vapaamuotoisesta liikuntakerhosta.

Kerhoryhmän koko on päätetty pitää noin 20 osallistujassa ja osallistujat otetaan mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Oma luokanopettaja ottaa ilmoittautumiset vastaan.

## Liikuntakerho ILO pähkinänkuoressa

- Kokoontuminen: Joka tiistai 28.10 alkaen kello 14.00-15.00 Mertalan koululla.
- Ohjaajat: Luokanopettajaopiskelija Jari Kouvalainen  
Sairaanhoidtajaopiskelija Arvo Nieminen  
Fysioterapiaopiskelija Ilmari Kivistö
- Lisätietoja: Jari Kouvalainen, jkouvala@student.uef.fi
- Varusteet: Lapsilla omat sisä- ja ulkoliikuntavarusteet. Mahdollisista erikoisvarustetarpeista, kuten luistimista, kerrotaan erikseen.

Facebook sivut: <https://www.facebook.com/LiikuntakerhoILO>



*Toivotamme teidät tervetulleeksi mukaan liikkumaan!*

Liikuntakerho ILO:n ohjaajat  
Jari Kouvalainen  
Arvo Nieminen  
Ilmari Kivistö

**LIITE 3(1).**  
**Intervention toteutus suunnitelma**

<b>Laji</b>	<b>Harjoitusohjelman sisältö</b>	<b>Toteutus ja ohjaus- tavat</b>	<b>Tavoitteet</b>
28.10.14 Ensimmäinen tutustumiskerta ja orientaatio.	5 min Kokoontuminen  10 min Esittäytyminen ja Alku-info sekä Tutustuminen  10-15 min Oma kolo, kaverin kolo  10-15 min Lasten toivoma leikki  10 min Lasten toivoma vauhdikkaampi joukkuepeli  10 min Loppukoonti	Kootaan lapset yhtein ja mennään yhdessä liikuntasaliin.  Istutaan piiriin salissa ja ohjaajat esittelevät itsensä sekä kertovat yleisiä asioita kerhon toiminnasta.  Annetaan lasten opettaa ohjaajille heistä mieluisa peli. Varalla väri-, peili- tai kuka pelkää -peli.  Pelataan lasten toivo-maa peliä. Varalla pääpallo.  Keräämme lapsilta palautteen ja käymme läpi tulevien kertojen sisältöä.	Ryhmäytyminen ja tutustuminen kerholaisiin.  Lasten motoristen taitojen arviointi.  Ohjeiden ymmärtämisen ja tarkkaavaisuuden selvittäminen.  Lasten liikunnallisuuden sekä kilpailullisuuden selvittäminen ja hahmottaminen.  Selvitetään lasten oma- aloitteisuus.  Kokonaistavoitteena luoda kerholaisille mie- likuva, että he pystyvät vaikuttamaan kerhon sisältöön ja sitä kautta opittaviin asioihin.
4.11.14 Sähly/salibandy	5 min Alkulämmittely  20 min Sählyn perusteet: - Kuljettaminen - Syöttöharjoitus - Pallonhallintaharjoitus - Maalintekoharjoitus  20 min Pienpelit	Lasten ehdottama no-peatempoinen leikki. Varalla haarahippa.  Harjoitellaan pareittain syöttelyä.  Pelataan pienpelit.	Tavoitteena on saada lapset tottumaan mailan ja pallonhallintaan, sekä syöttöpelin tärkeyteen osana joukkuepeliä.  Kokonaistavoitteena on saada lapset ymmärtämään joukkuepeliä ja hahmottamaan pelin kokonaisuutta.

**LIITE 3(2).**  
**Intervention toteutus suunnitelma**

	<p>5 min Loppuleikki</p> <p>5 min Loppukoonti ja Venyttely</p>	<p>Lasten toivoma hidastempoinen leikki. Varalla peili.</p> <p>Keskustellaan venyttelemisen tärkeydestä. Lapset saavat näyttää sopivia venytysliikkeitä vuorotellen.</p>	<p>Annetaan lapsille onnistumisen kokemuksia.</p> <p>Tavoitteena on saada lapset venyttelemään jatkossa omatoimisemmin.</p>
11.11. Futsal	<p>5 min Alkulämmittely</p> <p>10 min Höynä</p> <p>10 min Syöttö-/laukaisuharjoite</p> <p>20 min Peli</p> <p>10 min Loppukoonti ja Venyttely</p>	<p>Lapsien ehdotus ja ohjaus.</p> <p>4 vastaan 2 pallonpito-peli (tms.). Alueraja.</p> <p>Jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen.</p>	<p>Pallon hallussa pitäminen ja riistäminen</p> <p>Liikkuvan pallon hallinta, liikkuminen, ajoittaminen ja laukominen.</p> <p>Harjoiteltujen asioiden soveltaminen.</p> <p>Lasten omatoiminen venyttely valvotusti.</p>
18.11. Toivekerta	<p>10 min Alkukeskustelut kerhokerran sisällöstä</p> <p>10 min Keksi-peli</p> <p>30 min Pelien kokeileminen</p> <p>10 min Loppukoonti ja Venyttely</p>	<p>Ohjaajat keskustelevat lasten kanssa palloiluun liittyvistä haasteista.</p> <p>Lasten tehtävä on keksiä ryhmissä palloilutaitoja kehittävä harjoite, leikki tai pienpeli.</p>	<p>Annetaan lasten käyttää omia aikaisempia tieto- ja ongelman ratkaisun välineenä. Ohjaajat antavat lapsille tarvittaessa ongelman ratkaisua tukevia neuvoja.</p>
25.11. Kaupunkisota	<p>15 min Kokoontuminen ja Vyörypallo</p>	<p>Kokoonnutaan saliin ja jaetaan lapset kahteen joukkueeseen.</p>	<p>Ryhmätyöskentelytaitojen kehittäminen.</p>

**LIITE 3(3).**  
**Intervention toteutussuunnitelma**

<p>Kerho kestää poikkeuksellisesti 2 tuntia</p>	<p>10 min Sääntöjen sopiminen</p> <p>10 min Radan rakennus</p> <p>20 min Peli</p> <p>10 min Strategiat</p> <p>35 min Peli</p> <p>10 min Loppukoonti ja Venyttely</p>	<p>Sovitaan yhteisesti pelisäännöt.</p> <p>Ohjaajat ovat valinneet radalle rakennustarvikkeita ja pystyttäneet osan esteistä valmiiksi. Lapset täydentävät oman linnakkeensa.</p> <p>Keskustellaan erilaisista strategioista. Jaetaan rooleja. Annetaan lapsille mahdollisuus suunnitella omaa peliä ja kehittää omalle joukkueelle taktiikkaa.</p>	<p>Lapset keksivät vaihtoehtoisia tapoja reagoida muuttuviin pelitilanteisiin, jotta peli tulisi johdonmukaisemmaksi.</p> <p>Lapset pääsevät tuomaan oma-aloitteisuuttaan ilmi rakentaessaan uuden ratakokonaisuuden.</p>
<p>2.12. Bofferointi</p>	<p>10 min Budohippa</p> <p>5 min Säännöt</p> <p>30 min Peli</p> <p>10 min Loppukoonti ja Venyttely</p>	<p>Yleisten sääntöjen kertominen</p> <p>Ensin pelaamista harjoitellaan pareittain, jotta ohjaajat näkevät, että lapset ovat sisäistäneet ja hahmottaneet säännöt oikein.</p>	<p>Lapset hahmottavat bofferoinnin idean ja tarkoituksen sekä yleiset toimintatavat.</p> <p>Lapset oppivat käsittelemään pehmeitä bofferimiekkokoja ja -kilpiä.</p> <p>Soveltaa pariharjoitteista opittuja taitoja pienpeleissä.</p>
<p>9.12. Parkour Liikuntakerhon viimeinen kerta,</p>	<p>10 min Kokoontuminen.</p>	<p>Lapsille on annettu tehtäväksi suunnitella tempurataa</p>	<p>Antaa lapsille suunnitteluvastuuta ja mahdollisuus ideoida toimintaa.</p>

**LIITE 3(4).**  
**Intervention toteutussuunnitelma**

<p>jolloin käydään läpi loppupalaute ja tunnelmat.</p>	<p>35 min Temppuradan läpikäyminen esimerkein, jonka jälkeen rastien kiertäminen yksin sekä pienryhmissä.</p> <p>15 min Loppupalaute ja Keskustelu.</p>	<p>etukäteen, jonka rakentamisen he aloittavat saliin tullessaan.</p> <p>Oppilaat jaetaan neljään ryhmään ja toiminta toteutetaan pistekiertona. Lapset kertovat rastien sisällöstä ja näyttävät mallisuoritukset.</p> <p>Ryhmänvetäjien ohjaamana venyttelyt, sekä lopuksi palautteenanto ja lopetus.</p>	<p>Antaa lapsille mahdollisuus liikkua erilaisilla tavoilla sisätiloissa.</p> <p>Antaa lapsille mahdollisuus havainnoida omia kykyjään itsenäisesti sekä ohjaajien avustuksella.</p> <p>Lapset pääsevät antamaan vapaasti henkilökohtaista palautetta toimintaan liittyen ja kertomaan omia ajatuksia.</p>
--------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kerholaisen nimi ja luokka** \_\_\_\_\_

**Ensimmäisen kerran kysymykset**

- 1) Miksi osallistuit kerhoon?
- 2) Mitä odotat kerholta?
- 3) Mitä uutta haluat oppia kerhossa?
- 4) Minkälaisesta liikunnasta tykkäät?
- 5) Kuinka usein liikut vapaa-ajallasi?
  - A. Kuinka monta kertaa viikossa
  
  - B. Kuinka monta tuntia viikossa



**Kerholaisen nimi ja luokka** \_\_\_\_\_

**Viimeisen kerran kysymykset**

- 1) Täyttikö kerho odotuksesi?
  
- 2) Mitä kaikkea opit kerhossa?
  
- 3) Mikä oli mieluisinta kerhossa?
  
- 4) Miten kehittäisit kerhoa?
  
- 5) Oletko harrastanut jotain kerhossa opittua lajia myös vapaa-ajalla?
  - A. En
  
  - B. Kyllä, mitä?
  
- 6) Onko kerho lisännyt liikunnallista aktiivisuuttasi vapaa-ajalla?
  - A. Ei
  
  - B. Kyllä. Millä tavalla ja kuinka paljon?

**Pienryhmäkysely**

1.a) Kerhokerta oli mielestäni (asteikko 1-5)

1)            2)            3)            4)            5)

1.b) Miksi?

2. Mikä oli hyvää tällä kerralla?

3. Opitko jotakin uutta?

4. Mitä olisimme voineet tehdä toisin?

5. Seuraavan kerhokerran ideat/ehdotukset

-opittavat asiat

-harjoitteet

## **Havaintopäiväkirjan kysymykset**

### Lasten toiminta

- Minkälaiset fiilikset oli ryhmällä?
- Mikä oli innostavaa?
- Mikä oli liian helppoa?
- Mikä oli liian vaikeaa?
- Kehittyivätkö lapset?
- Missä lapset onnistuivat ja missä eivät?

### Oma toiminta

- Missä onnistuimme erityisen hyvin?
- Mitä olisimme voineet tehdä toisin?
- Miten ohjaajien välinen yhteistyö toimi?
- Huomiot aikataulusta
- Saavutettiin kerhokerralla asetetut tavoitteet?
- Toteutuiko kerhokerran sisältö suunnitelmien mukaisena?