

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Liikunnan iloa lasten liikuntaleirillä

Tutkimus Keski-Suomen Liikunta ry:n liikuntaleiristä vuonna 2011

Heli Kurhela ja Salla Viitanen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

11 / 2011

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Heli Kurhela; Salla Viitanen	Sivumäärä 47 + 2 liitesivua
Työn nimi Liikunnan iloa lasten liikuntaleirillä - Tutkimus Keski-Suomen Liikunta ry:n liikuntaleiristä vuonna 2011	
Ohjaava(t) opettaja(t) Sanna Lukkarinen	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Keski-Suomen Liikunta ry, Laura Härkönen	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö on tehty tilaustyönä Keski-Suomen Liikunta (KesLi) ry:lle. Keski-Suomen Liikunta ry on yksi viidestätoista liikunnan aluejärjestöstä. Pääasiallisena tavoitteena on keskisuomalaisten hyvinvoinnin lisääminen liikunnan ja urheilun avulla.</p> <p>Liikuntaleiri on yksi Keski-Suomen Liikunta ry:n kolmesta isosta vuosittaisesta tapahtumasta. KesLi – liikuntaleirin paikkakunta vaihtuu vuosittain. Vuonna 2011 leiri järjestettiin Äänekoskella 6.-10.6.2011. Leirin kohderyhmänä on 9-13 –vuotiaat lapset. Leirille osallistui 199 lasta ympäri Suomea. Suurin osa oli Keski-Suomen alueelta.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, millaisena KesLi –liikuntaleirille osallistuneet lapset kokevat leirin ja miten leiriä olisi tulevaisuudessa mahdollisuus kehittää. Leirin jatkuva kehittäminen on tärkeää. Tämän takia tällaisten tutkimusten tekeminen säännöllisesti on tärkeää, jotta leiri saadaan pysymään ajankohtaisena myös lasten näkökulmasta.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella lapsille paikanpäällä leirin lopussa 10.6.2011. Tämän lisäksi aineistoina käytettiin havainnointia leirin ajalta. Kyselylomakkeella pyrittiin saamaan selville mitä mieltä leirille osallistuneet lapset olivat leirin lajeista, ohjaajista, vapaa-ajan ohjelmista sekä yleisesti leirin ilmapiiristä. Tutkimuksen avulla Keski-Suomen Liikunta ry saa tietoa siitä miten lapset näkevät leirin ja mitä heidän mielestään voisi tehdä leirillä toisin ja kehittää leiriä näiden tulosten mukaisesti tulevina vuosina.</p> <p>Tulokset osoittivat, että pääosin lapset olivat tyytyväisiä leiriin, mutta kehitettävääkin löytyy. Toimintaryhmien välinen tasavertaisuus koettiin tietyissä ryhmissä ongelmallisena sekä huonosti toimivana ja tähän tulisikin jatkossa panostaa enemmän. Ohjaajat ja vapaa-ajan ohjelmat koettiin yleisesti hyvinä ja hauskoina. Lapset kuitenkin toivat esiin että toivoisivat ohjaajilta enemmän leikkimielisyyttä sekä tiettyjen lajien kohdalla parempaa tietoisuutta ohjattavasta lajista. Kaverit, liikunta sekä aiempi kokemus olivat tärkeimmät syyt tulla leirille ja tulokset osoittivat että liikkumisen mahdollisuuden lisäksi lapset kokivat leirin myös tärkeänä sosiaalisena tapahtumana, jossa vapaa-ajan vietto kavereiden kanssa on tärkeää.</p>	
Asiasanat liikunta, lapset, järjestötoiminta, motivaatio, yhteisöllisyys, kasvatus	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Heli Kurhela; Salla Viitanen	Number of Pages 47 + 2
Title Children's sport camp full of fun – Research of Keski-Suomen Liikunta ry's sport camp 2011	
Supervisor(s) Sanna Lukkarinen	
Subscriber and/or Mentor Keski-Suomen Liikunta ry, Laura Härkönen	
Abstract <p>This study has been ordered by Keski-Suomen Liikunta (KesLi) ry. Keski-Suomen Liikunta ry is one of the fifteen local sport organizations in Finland. Their main goal is to increase people's well-being by sports in Central Finland.</p> <p>Children's sport camp is one of the Keski-Suomen Liikunta ry's three major annual events and its location changes every year. This year KesLi sport camp was held in Äänekoski at 6.-12.6.2011. The camp is targeted at children at age 9 till 13. Camp attended 199 children all over Finland, but most of the kids were from Central Finland area.</p> <p>The purpose of this study was to evaluate how the children in KesLi sport camp experienced the camp and how the camp could possibly be developed in the future. It's very important to develop the camp continuously and easiest way to do it is execute this kind of studies to keep the camp fresh and current also for the children's point of view.</p> <p>Study research was conducted by questionnaire for children at last day of the camp. We also used observation what we did during the week at the camp. The goal of this questionnaire was to find out what children thought about the sports, instructors, free time activities and general atmosphere at the camp. Study provides opportunity to Keski-Suomen Liikunta ry to get information how the children see the camp and what do the children think would be possible to do differently, so it's easier to possibly make some changes with the years to come.</p> <p>Results showed that were satisfied with the camp for most of the part. There are also some things they hope that would change. Equality between certain groups was seen as a problem and they thought it didn't work. This should be invested more in the future. Instructors and free time activities was seen as generally good and funny. However children hoped that instructors would be more playful as well as in certain sports better knowing about the sport itself. Friends, sports and previous experience were the main reasons to come to the camp. Results proved that beyond sports children saw camp as a social event, where spending time with friends in very important.</p>	
Keywords sports, children, organisational activity, motivation, communality, upbringing	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KESKI-SUOMEN LIIKUNTA RY	7
2.1 Lasten ja nuorten liikunta	8
2.2 Aikuisten liikunta	9
2.3 Tapahtumat	9
3 KESLI-LIIKUNTALEIRI	11
3.1 Vuoden 2011 leiri	11
3.2 Leirin ohjelma	11
4 LIIKUNTA HYVINVOINNIN PERUSTANA	13
4.1 Liikunnan vaikutukset	13
4.2 Lasten liikunta	16
4.3 Ryhmäliikunta	18
5 LAPSEN KEHITYS LIIKUNTAAN VAIKUTTAVANA TEKIJÄNÄ	20
5.1 Kehityksen kolme eri tekijää	20
5.2 Lapsen kehitystehtävät	22
5.3 Missä ollaan 9-13 -vuotiaina?	23
5.4 Itsetunto	24
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	25
6.1 Tutkimusmenetelmät	25
6.2 Aineiston keruu	26
6.3 Tutkimuksen luotettavuus	27
7 AINEISTON ANALYSOINTI	29
7.1 Miksi valitsit juuri tämän leirin?	29
7.2 Tulitko leirille yhdessä kaverisi kanssa?	30
7.3 Toimintatyhmässäni kaikkia kohdeltiin tasavertaisesti?	31
7.4 Mitkä olivat sinulle kolme mieluisinta lajia?	32
7.4.1 Leirille kaivattuja lajeja	34
7.5 Vapaa-ajan ohjelmat	34
7.6 Ohjaajat	36
7.7 Mistä kuulit leiristä?	36
7.8 Leirin ilmapiiri	37
7.9 Leirin yleisarvosana	38
8 VERTAILUA VUODEN 2004 OPINNÄYTETYÖHÖN	39
9 LOPPUPOHDINTA	41
9.1 Kehittämisideoita	44
LÄHTEET	46
LIITTEET	48

1 JOHDANTO

Urheiluseuroissa ja -järjestöissä urheilee tänä päivänä yhä useampi lapsi ja nuori. Kuitenkin vapaa-ajan hyötyliikunta nuorten keskuudessa on vähentynyt huomattavasti jo muutamassa vuodessa. Nuori Suomi vuonna 2009 - 2010 teettämän kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 3-18 -vuotiaista lapsista 92 % harrastaa liikuntaa tai urheilua. Määrä on pysynyt suunnilleen samana kuin edellisessä tutkimuksessa vuonna 2005 - 2006. Viisitoista vuotta sitten tehtyyn tutkimukseen verrattuna lasten liikunnan harrastaminen oli noussut 16 %. Tutkimuksessa tuli ilmi, että liikunta on muuttunut pihalla pelailusta tiettyjen lajien harjoittelemiseksi, mikä on vaikuttanut lasten ja nuorten kuntoon heikentävästi. Tiettyjen lajien harjoittelu ei pysty paikkaamaan yleiselämän aktiivisuutta. Suosituimmat lajit ovat jalkapallo, pyöräily, uinti, juoksulenkkeily, hiihto ja salibandy. Eniten suosiota ovat lisänneet juoksulenkkeily, kuntosaliharjoittelu, salibandy ja ratsastus. (Nuori Suomi 2010a.)

Vielä 10 vuotta sitten leikittiin naapureiden kanssa kirkonrottaa ja polttopalloa, hypittiin narua ja vietettiin muuten aikaa pihalla ympäri vuoden. Nykyään nuorten ajan ovat vieneet pelikoneet sekä tietokoneet, jotka pitävät lapset sisällä ja huonontavat sosiaalisia taitoja, kun kaverisuhteet ovat siirtyneet todellisesta maailmasta esimerkiksi Facebookiin.

Suomessa toimii yli 7 800 liikunta- ja urheiluseuraa, joiden toimintaan osallistuu yli miljoona suomalaista lasta, nuorta, aikuista ja ikääntyvää ihmistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011). Vuonna 2005 Urheiluseuran toimintaan osallistuminen oli yleisintä 12-vuotiaana, jolloin n. 50 % oli mukana toiminnassa. 12-vuotiaita nuoremmista ja vanhemmista tutkimukseen osallistuneista ikäluokista 20–40 % osallistui urheilujärjestöjen ohjattuun toimintaan. (Halme & Laine 2005. 6.)

Olemme molemmat olleet koko elämämme kiinnostuneita liikunnasta ja urheilusta, joten aiheeseen liittyvä opinnäytetyö tuntui luonnolliselta vaihtoehdolta. Lapsuudessamme olemme molemmat viettäneet monta kesää erilaisilla liikuntaleireillä ja viihtyneet eri lajien parissa. Liikunnan lisäksi myös leirien kokonaisuus on ollut tärkeää molemmille ja leireiltä onkin saatu monia uusia kavereita ja kokemuksia.

Keski-Suomen Liikunta ry tarjosi meille mahdollisuutta tutkia KESLI -liikuntaleiriä lasten näkökulmasta. Opinnäytetyöksemme muodostui kartoituksen tekeminen liikuntaleirillä olleiden lasten mielipiteistä sekä heidän yleisestä viihtyvyydestään siellä.

Aihe tuntui hyvältä ja olimme molemmat kiinnostuneita tutkimuksen sisällöstä, joten ideoita tuli alusta saakka paljon. Viitekehys muodostuu liikunnasta, viihtyvyydestä, motivaatiosta, ryhmäytymisestä sekä kasvatusnäkökulmasta.

Tutkimuksemme aluksi taustoitamme tilaajaorganisaation sekä tutkimuksemme kohteena olleen KesLi -liikuntaleirin. Luvussa neljä ja viisi avaamme enemmän liikunnan vaikutuksia lapsen kehitykseen ja myöhäisempään elämään sekä yleisesti lapsen ja nuoren kehityskaaresta. Seuraavassa luvussa (6) kerromme tutkimuksen toteutuksesta ja siinä käytetyistä menetelmistä. Tämän jälkeen luvussa seitsemän ja kahdeksan esittelemme tutkimuksemme tulokset aihepiireittäin sekä vertailemme niitä hieman leirin aikana tehtyihin havainnoiteihin sekä vuonna 2004 samasta aiheesta tehtyyn opinnäytetyöhön. Loppupohdinnoissa käymme läpi koko tutkimusprosessimme onnistumisia ja epäonnistumisia sekä tutkimustulosten perusteella tehtyjä kehittämisideoita.

2 KESKI-SUOMEN LIIKUNTA RY

Opinnäytetyömme tilaajana toimi Keski-Suomen Liikunta (KesLi) ry. Se on yksi Suomen suurimmista liikuntajärjestöistä. Keski-Suomen Liikunta ry:n toimintaympäristönä on koko Keski-Suomen alue ja olemme itse tutustuneen järjestön toimintaan omien harrastuksiemme ja heidän leiriensä kautta. Keski-Suomen Liikunta ry:n toiminta on laajaa ja tärkeää keskisuomalaiselle liikunnalle.

Keski-Suomen Liikunta ry on aloittanut toimintansa vuonna 1993. Se toimii Keski-Suomen alueella tukien keskisuomalaisten hyvinvointia liikunnan ja urheilun avulla. Keski-Suomen Liikunta ry on yksi viidestätoista liikunnan aluejärjestöistä, jonka vahvimpia toimialoja ovat seurapalvelut, lasten ja nuorten liikunta sekä aikuisten liikunta. (Keski-Suomen liikunta 2011.)

Vuoden 2011 toimintasuunnitelmassa on määritelty Keski-Suomen Liikunta ry:n toiminta-ajatukset, joista yksi on keskisuomalaisten hyvinvoinnin tukeminen liikunnan ja urheilun avulla. Keski-Suomen Liikunta ry pyrkii myös tuottamaan jäsenjärjestöille niiden haluamia ja tarvitsemia laadukkaita palveluja. Keski-Suomen Liikunta ry:n tukiessa keskisuomalaisten liikunnan ja urheilun edistämiseen tähtäviä kehittämishankkeita toiminta pysyy kehityksellisenä. Tärkeänä pääpainona on kehittää erityisesti lasten ja nuorten liikunnan tasapuolisia edellytyksiä ja harrasteliikunnan eri muotojen mahdollisuuksia. (Lehtoranta 2011. 3.)

Toimintasuunnitelmassa on tiivistetty toiminnan tärkeät arvot. Näitä arvoja ovat muun muassa positiivinen asenne kaikkia ihmisiä, asioita ja ilmiöitä kohtaan. Järjestön toiminta perustuu inhimillisesti hyvään vuorovaikutukseen kaikkien ihmisten kanssa. Työntekijät Keski-Suomen Liikunta ry:ssä ovat vastuuntuntoisia, rehellisiä ja suvaitsevia ihmisiä ja toiminta perustuu asiakaslähtöisyyteen ja se on tavoitteellista. Keski-Suomen Liikunta ry kehittää toimintaansa määrätietoisesti suunnittelemalla, toteuttamalla suunnitelmia sekä arvioimalla toteutusta saamiensa palautteiden ja tavoitteiden pohjalta. (Lehtoranta 2011. 3.)

Opinnäytetyömme tutkimustulokset KesLi -liikuntaleiristä tulevat Keski-Suomen Liikunta ry:n käyttöön ja näiden tulosten avulla seuraavien leirien suunnittelu ja toteutus on helpompaa.

2.1 Lasten ja nuorten liikunta

Yksi isoimpia toimialoja Keski-Suomen Liikunta ry:llä on lasten ja nuorten liikunta. Keski-Suomen Liikunta ry:n lasten ja nuorten toimialan työtä ohjaa visio ”Keski-Suomi – liikkuvan lapsen ja nuoren maakunta.” Tämän toimialan tavoitteena on, että mahdollisimman moni keskisuomalainen lapsi ja nuori liikkuu varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten tai koululaisten liikunnan suositusten mukaisesti. Kaikki lapset ja nuoret, jotka asuvat maakunnan alueella voivat osallistua hyvin organisoituun ja laadukkaaseen liikuntatoimintaan riippumatta siitä, onko heidän tavoitteenaan kilpaurheilu vai liikunnan harrastaminen oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Tähän tavoitteeseen pyritään koulutuksen, konsultoinnin ja viestinnän keinoin. Lasten ja nuorten toimialan toimenpiteet kohdistuvat eri toimijoihin, jotka järjestävät lapsille ja nuorille liikuntaa (urheiluseurat, perheet, koulut, varhaiskasvatuksen toimijat (päiväkodit ja perhepäivähoito)), muut yhteisöt (4H-kerhot, asukasyhdistykset, seurakunnat, iltapäiväkerhot jne.). Lasten ja nuorten liikunnan toimialan yhteistyökumppaneita ovat Nuori Suomi ry, lajiliittojen alueorganisaatiot, kuntien vapaa-aika-, koulu- ja sosiaalitoimi, Länsi-Suomen lääninhallitus, Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES ja Suomen Valmentajat ry. (Lehtoranta 2011. 7.)

Keski-Suomen maakunnan alueella järjestetään Opetusministeriön lasten ja nuorten liikuntaohjelmaa, jonka toteuttajana Keski-Suomen Liikunta ry toimii. Edellä mainitun liikuntaohjelman osa-alueita ovat seuratoiminnan kehittäminen, harrastusmahdollisuuksien lisääminen ja kouluympäristössä tapahtuvan liikunnan kehittäminen. (Lehtoranta 2011. 7.)

Harrastamisen mahdollisuuksia toteutetaan lapsille ja nuorille aktivoimalla 6-12 -vuotiaille suunnattujen liikuntakerhojen järjestämistä sekä tekemällä tunnetuksi 13-19 -vuotiaille suunnattua harrastetoimintaa. Kun taas kouluympäristössä tapahtuvan liikunnan kehittäminen tapahtuu opettajien osaamisen lisäämisen ja viestinnän avulla. Opettajien osaamisen lisääminen tapahtuu järjestämällä heille erilaisia koulutuksia esimerkiksi Helposti liikkeelle, Koululaiset liikkeelle sekä Taitavaksi liikkujaksi – koulutuksia. Kouluja aktivoidaan myös lisäämään heidän

välituntitoimintaansa. Keski-Suomen Liikunta ry pyrkimyksenä on myös edistämään maakunnan alueella lajiliittojen koulukampanjoita. (Lehtoranta 2011. 8.)

2.2. Aikuisten liikunta

Vuoden 2011 toimintasuunnitelmassa Keski-Suomen Liikunta ry toteutti aikuisten liikunnan puolta olemalla apuna liikunnan paikallisessa kehittämisessä ja aktivoimassa terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvia kuntalaisia sopivan liikunnan pariin. Käytännön toteutus tapahtui järjestämällä koulutuksia, joissa annettiin virikkeitä sekä konkreettisia työkaluja terveystoimintaa ohjaaville henkilöille. Keski-Suomen Liikunta ry kannustaa myös paikalliseen yhteistyöhön liikunnan mahdollisuuksien parantamiseksi. Kuntien, yritysten ja yhdistysten järjestäessä liikuntatoimintaa he pyrkivät vastaamaan heidän tarpeisiinsa. Yhteistyö terveydenhuoltopalveluiden kanssa on tärkeää, jotta liikunnallisesti passiiviset saataisiin aktivoitua paremmin. (Lehtoranta 2011. 8.)

Keski-Suomen Liikunta ry toimii vuosittain maakunnallisen Kunnossa Kaiken Ikää-toiminnan (KKK) kehittäjänä ja koordinoijana sekä kouluttaa vuosittain myös noin 600 aikuisten liikunnan parissa työskentelevää ohjaajaa. KKK -toiminnan tarkoituksena on innostaa yli 40-vuotiaita säännöllisiksi liikkujiksi sekä luoda eri puolille Suomea liikuntapalveluja, joita aikuisten on helppo käyttää ja joista aloittelijat saavat tukea harrastukseensa. (Keski-Suomen Liikunta ry 2011.)

2.3 Tapahtumat

Keski-Suomen Liikunta ry järjestää vuosittain kolme maakunnallista tapahtumaa. Yksi näistä tapahtumista on Keski-Suomen urheilujuhla. Juhlassa valitaan vuoden keskisuomalainen urheilija sekä myös muita urheilun ja liikunnan sektorilla kunnostautuneita henkilöitä sekä urheiluseuroja. (Lehtoranta 2011. 10.)

Toinen Keski-Suomen Liikunta ry:n järjestämä tapahtuma on Finlandia Maraton. Tapahtuman lähtökohtana on säännöllisen liikunnan harrastaminen oma-toimisen harjoittelun kautta, jossa motivaattorina on osallistuminen syksyn Finlandia Marathonille. Tapahtuman tarkoituksena on kannustaa ihmisiä säännölliseen liikuntaan. (Lehtoranta 2011. 10.)

Kolmas tärkeä tapahtuma on opinnäytetyömme kohteena oleva KesLi -liikuntaleirin. Leiristä on enemmän tietoa luvussa kolme.

3 KESLI-LIIKUNTALEIRI

Keski-Suomen Liikunta ry järjestää vuosittain kesäkuussa KesLi -liikuntaleirin 10–12 -vuotiaille lapsille. Leirin tärkein tavoite on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti asiantuntevassa ohjauksessa sekä tutustuttaa lapsia eri liikuntalajeihin. Leiri järjestetään yhdessä keskisuomalaisien kuntien kanssa. Leirin paikkakunta vaihtuu vuosittain. (Keski-Suomen Liikunta ry 2011a.)

Ensimmäinen KesLi -liikuntaleiri järjestettiin Vaajakoskella 9.-13.6.2003. Leirille osallistui yhteensä 188 leiriläistä, 24 ohjaajaa, kuusi Keski-Suomen Liikunta ry:n työntekijää sekä kuusi talkoolaista. (Lehtoranta 2003. 32–33.)

3.1 Vuoden 2011 leiri

Vuoden 2011 KesLi -liikuntaleiri järjestettiin Äänekoskella 6.-10.6.2011. Tänä vuonna leirin lajeina olivat golf, jalkapallo, judo, kilpa-aerobic, koripallo, purjehdus, salibandy, suunnistus, telinevoimistelu, uinti ja yleisurheilu. Leirin pääpaikkana toimi Äänekosken Keskuskoulu, jossa järjestettiin majoitus ja ruokailu sekä lajeista telinevoimistelu. Muiden lajien suorituspaikkoina toimivat Äänekosken liikuntatalo (kilpa-aerobic, salibandy, koripallo, judo) ja uimahalli (uinti), urheilukenttä ja sen läheisyys (yleisurheilu, jalkapallo, suunnistus, golf) sekä satama (purjehdus).

Kohderyhmänä tämän vuoden leirillä olivat vuosina 1998-2001 syntyneet lapset. Leirille osallistui yhteensä 199 lasta ympäri Suomea. Jokaisessa lajissa toimi kaksi ohjaajaa, jotka vastasivat lajivalmennuksesta sekä toimivat luokkavastavina. Ohjaajien lisäksi leirin henkilökuntaan kuuluivat infoapulainen, kioskivastaava, kaksi leiripäällikköä, turvallisuuspäällikkö sekä leirijohtaja.

3.2 Leirin ohjelma

Lapset jaettiin toimintaryhmiin, joiden kanssa he toimivat liikuntatuokioiden aikana. Leirillä oli päivittäin kolme liikuntatuokiota, joiden aikana ryhmät pääsivät

tutustumaan kaikkiin leirin lajeihin vuorotellen. Tämän lisäksi leirillä oli iltaisin järjestettyä vapaa-ajan ohjelmaa. Maanantain leiriolympialaiset, tiistain uintiretki järven rantaan, keskiviikon urheilijavierailijoina toimineet JJK:n Babatunde Wusu ja Lasse Linjala sekä torstain leiridisko toivat mukavaa vaihtelua lajituokioiden tuomaan antiin.

Leirin yleisaikataulu

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
07.30-08.00		Herätys	Herätys	Herätys	Herätys
08.00-08.45		Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
09.00-09.15		Info + lipunnosto	Info + lipunnosto	Info + lipunnosto	Info + lipunnosto
09.30-11.00		Liikuntalajituokio	Liikuntalajituokio	Liikuntalajituokio	Liikuntalajituokio
11.00-11.30	Ilmoittautuminen				Pakkaaminen
11.30-12.15	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
12.30-14.00	Avajaiset	Liikuntalajituokio	Liikuntalajituokio	Liikuntalajituokio	Siivoaminen
14.30-16.00	Liikuntalajituokio	Liikuntalajituokio	Liikuntalajituokio	Liikuntalajituokio	14.00 Päätäjaiset
	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	14.30 kotiin lähtö
18.00-20.00	Leiriolympialaiset	Uintiretki järven rantaan	Pelejä ja leikkejä leirillä	Leiridisko/elokuva	15.00 Bussin lähtö
20.00-20.45	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	
20.45-21.15	Iltapesu	Iltapesu	Iltapesu	Iltapesu	
21.15-21.30	Rauhoittuminen	Rauhoittuminen	Rauhoittuminen	Rauhoittuminen	
21.30-7.30	Hiljaisuus	Hiljaisuus	Hiljaisuus	Hiljaisuus	

(Keski-Suomen Liikunta ry 2011.)

4 LIIKUNTA HYVINVOINNIN PERUSTANA

Tuomme esille kuinka tärkeää liikunta on ja millaisia vaikutuksia liikunnalla on ihmisen elämän eri vaiheissa. Liikunta on aina ollut meille molemmille tärkeää, olemme molemmat harrastaneet lapsuudestamme asti hyvin monipuolisesti erilaisia lajeja ja harrastamme nykyäänkin monipuolista liikuntaa. Tutkimuksemme kannalta liikunta on aihealueena erittäin tärkeä. Tässä luvussa käymme läpi lasten liikuntaa ja sen vaikutuksia myöhempään elämään. Otamme myös esille ryhmäliikunnan vaikutuksia sekä liikunnan yleisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin.

Lasten liikunnalla ja siihen innostamisella on suuri vaikutus myöhempään elämään. Voimme molemmat todeta tähän, että omakohtaisten kokemuksiemme kautta lapsuudessa aloitettu liikunta on antanut meille paljon elämäniloa ja luonut meille paremman fyysisen ja henkisen kunnon.

On hyvin tärkeää, että liikunnan tärkeyteen tullaan jatkossakin erilaisilla tavoilla panostamaan. KesLi -liikuntaleirillä lapset pääsivät kokeilemaan lajeja laidasta laitaan. He saivat uusia kokemuksia erilaisista lajeista ja parhaassa tapauksessa löysivät uuden mielenkiintoisen lajin, josta voisi kehittyä uusi harrastus.

4.1 Liikunnan vaikutukset

Liikunta vaikuttaa moneen eri osa-alueeseen ihmisen elämässä. Aktiivisesti liikuntaa harrastavan ihmisen elämä on yleisesti ottaen terveydellisesti parempaa, kuin ihmisellä joka ei harrasta liikuntaa. Liikunta vaikuttaa ihmiseen sosiaalisella, fyysisellä ja psyykkisellä tavalla.



(Terve Koululainen 2011.)

Fyysinen aktiivisuus pidentää elinikää ja antaa suojaa useita yleisiä pitkäaikaissairauksia vastaan. On sanottu, että tunti liikuntaa lisää tunnilla elinikää. Toisen tunnin saa vielä kaupan päälle. Liikunta on tarpeellista kaiken ikäisille. Lapsuudessa omaksuttu liikuntaharrastus säilyy usein koko eliniän. Säännöllisen liikunnan avulla aikuisten työteho, mieliala ja terveys paranevat. Odottavien äitien on todettu hyötyvän kohtuullisesta fyysisestä aktiivisuudesta. Liikunnalla on merkitystä myös iäkkäille henkilöille toimintakyvyn säilyttämisessä ja ennenaikaisen vanhenemisen ehkäisyssä. (Kuopion Yliopisto 2000.)

Lapsena aloitettu liikunta näkyy sekä nuoruudessa, aikuisuudessa että vanhuudessa. Nykyaajan nuoret viettävät suurimman osan ajastansa tietokoneiden ja television ääressä, ja tämä näkyy yleisenä huonovointisuutena ja nuorten ylipainoisuutena. Viidesosa nuorista ja lapsista harrastaa liikuntaa liian vähän. Tähän vaikuttaa se, että heidän arkiliikuntansa on vähentynyt ja sitä myöten fyysinen kunto heikentynyt. (Kalaja, Länsikallio, Porevirta & Tanhuanpää 2005. 14.)

Liikunta auttaa muun muassa parantamaan ihmisen elämänlaatua ja yleistä hyvinvointia. Liikunnan puute on hyvin usein yhteydessä huonoon unen laatuun ja päiväaikaiseen väsymykseen. Aktiivisesti liikuntaa harrastavat ihmiset hallitsevat stressiä paremmin kuin vähän liikkuvat. Liikunta parantaa myös mielialaa ja torjuu masennusta. (Terveyskirjasto 2011.)

Liikunnalla on todettu olevan myös ennaltaehkäiseviä vaikutuksia sairauksia vastaan. Liikunnan vaikutukset ovat erilaisia eri sairauksissa. Parhaiten liikunnan vaikutustavat tunnetaan sepelvaltimotaudin ja aikuistyyppin diabeteksen ehkäisyssä. Kohtalaisen runsas ja riittävä intensiivinen liikunta pienentää tutkimuksen mukaan sairastumisen vaaraa esimerkiksi sepelvaltimotautiin, rintasyöpään, aivohalvaukseen ja paksusuolen syöpään. (Kalaja, Länsikallio, Porevirta & Tanhuanpää 2005. 15.) Fyysisesti aktiivisilla ihmisillä on todettu olevan pienempi vaara sairastua jopa yli 20 sairauteen tai niiden esiasteeseen kuin fyysisesti passiivisilla ihmisillä. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011. 12.)

Liikunta antaa kaikille ihmisille voimia ja mahdollisuuksia kohdata muutoksia ja tulevaisuuden haasteita. Sen terveysvaikutuksista saadaan jatkuvasti lisää tietoa, ja liikunnan tärkeyttä alettu korostetaan yhä vahvemmin. Säännöllisellä, kohtuullisella ja monipuolisella liikunnalla on positiivisia terveysvaikutuksia. Liikunta on hyvin monelle suomalaisille myös erittäin tärkeä psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lähde. Liikunta voi monissa eri merkityksissään ja muodoissaan edistää osaltaan hyvinvointia elämänkaaren eri vaiheissa. Liikunta on päiväkodeissa ja kouluissa kasvatuksen väline, työikäisillä korostuvat liikunnan terveysvaikutukset ja vapaa-ajan virkistyminen, erityisryhmien liikunta tukee vammaisten ja pitkäaikaissairaiden toimintakykyä, ikääntyville liikunta merkitsee parempaa toimintakyvyn säilyttämistä ja iäkkäillä liikunta voi turvata itsenäistä selviytymistä. Kaikissa elämänkaaren vaiheissa liikunnan merkitys elämänlaadun kohottajana voi olla huomattava. (Miettinen 2000. 13.) Liikunnalla voi olla erityisen paljon tasapainottavaa merkitystä esimerkiksi työttömille, ikääntyville, erityisryhmiin kuuluville tai erilaisten ongelmien vuoksi yhteiskunnasta syrjäytyville. Positiivista yhteiskunnallista arvoa voidaan liikunnalla todeta olevan, jos se tuo tasapainoa ihmisen elämään ja lisää yhteenkuuluvuutta niihin sosiaalisen ryhmään, joihin ihminen liittyy tai samaistuu elämänkaaren eri vaiheissa. (Miettinen 2000. 23.) Liikkuminen vapauttaa ihmisen elimistössä hyvää oloa tuottavia endorfiineja vereen. Sen takia liikunnan jälkeen ihmisellä on yleensä pitkäkestoisesti hyvä olotila. (Turun Ammattikorkeakoulu 2011.)

4.2 Lasten liikunta

Lapsena aloitettu liikunta vaikuttaa terveydentilaan läpi elämän. Lasten liikunnan harrastaminen luo sosiaalisia suhteita ja auttaa lasta kehittymään itsevarmaksi ja toimivaksi henkilöksi. Lapsi oppii liikunnan kautta ryhmätoiminnan muotoja; hän luo uusia kontakteja urheilulajien kautta sekä oppii sosiaalisia taitoja esimerkiksi ottamalla huomioon muita ryhmän jäseniä. Lasten liikunta on hyvin tärkeä osa lapsen kehityksen kannalta. Lapsi oppii liikunnan avulla uusia motorisia taitoja, ryhmäkäyttäytymistä, liikkuvuutta ja liikunta parantaa luuston kehitystä ja sen kestävyyttä.

Hyvä suositus alakouluikäisten ja sitä nuorempien lasten liikunnan määrälle on, että lapset liikkuisivat joka päivä vähintään kahden tunnin ajan. Lasten liikunta voi koostua pitkin päivää tapahtuvasta toiminnasta. Mukaan luetaan varsinaisen urheilun lisäksi kaikenlainen aktiivinen toiminta kuten koulumatkat, vanhempien auttaminen kotiaskareissa tai pelit ja leikit. (Nuori Suomi, 2011c)

Fyysisellä aktiivisuudella ei ole pelkästään vaikutuksia lapsen fyysiseen kasvuun ja luuston kehitykseen vaan se vaikuttaa myös todistetusti muun muassa havainnointitaitoihin, muistiin, keskittymiskykyyn ja oppimisvalmiuksiin. Tutkimus osoittaa, että matemaattiset suoritukset ja lukeminen aktivoivat samoja aivojen alueita kuin fyysinen kunto. Tästä johtuen liikunta vaikuttaa myönteisesti myös kielellisiin ja matemaattisiin taitoihin. Kehonhallinnan ongelmat voivat olla merkki myös muista laajemmista oppimisvaikeuksista, esimerkiksi tarkkaavaisuushäiriöstä tai lukivaikeuksista. (Nuori Suomi 2010c.)

Liikunta tukee kognitiivista terveyttä myös edistämällä aivojen verenkiertoa, synnyttämällä uusia aivosoluja ja luomalla uusia yhteyksiä aivojen eri osien välille. Liikunnan vaikutuksista lasten kognitiiviseen kehitykseen ja sitä kautta myöhempään kognitiiviseen terveyteen on kuitenkin vähän tutkimustietoa. (Nuori Suomi 2010b.)

Lasta tulee innostaa ja opettaa liikkumiseen jatkuvasti myös vapaa-ajalla. Esimerkiksi koulumatkojen kävely ja jokapäiväisiin askareet ovat myös tärkeää arkiliikuntaa. Tärkeintä on kuitenkin, että lapsi saadaan liikkumaan sekä nauttimaan liikunnasta, koska nykyajan tietokone ja pelikonsolit vievät lasten ja nuor-

ten aikaa huolestuttavan paljon. Lapselle liikunta on parhaillaan iloa ja riemua antava harrastus. Se vahvistaa myös onnistumiensa kautta lapsen itsetuntoa. (Miettinen 1999. 11.)

Tärkeintä on luoda liikunnasta lapsille positiivinen kokemus. Positiivinen kokemus luo pohjaa liikunnan harrastamiselle ja siitä innostumiselle. Lapsi saa liikuntaharrastuksissaan uusia ystävyys-suhteita yhä herkemmin ja näin ollen tuntee kuuluvansa liikunnan muodostamaan yhteisöön. Tällaiseen yhteisöön kuuluminen tukee lapsen kasvua ja kehitystä monellakin eri tavalla. Ystävyys-suhteet ehkäisevät syrjäytymiseltä, ja erilaiset liikuntaharjoitteet tukevat lapsen kehitystä. Uuden oppiminen innostaa lasta aina opettelemaan lisää uusia asioita.

Lapsen ollessa leikki-iässä hän alkaa yhä enemmän säädellä liikkeitään sisäisten mielikuvien ja ennakoivien toimintasuunnitelmien avulla. Lapsi luo itselleen liikevaraston harjoittelemalla aikaisemmin oppimiaan perusliikkeitä. Lapsen harjoituksen myötä hänen liike-suoritusten laatu paranee. Hän oppii yhä joustavammin siirtämään taitojaan aivan uusiin tilanteisiin ja tehtäviin. Hiljalleen lapsi oppii yhdistelemään liikunnan eri muotoja samanaikaisesti ja peräkkäin. (Miettinen 1999. 12-13.) Uusia opittuja asioita tarvitaan myös jokapäiväisessä elämässä, jolloin lapsi ei välttämättä edes tajua käyttäneensä jotain liikunnan avulla opittua hyväkseen.

Varmimpia ja turvallisimpia keinoja kasvattaa lapsi nauttimaan liikunnasta on taata liikunnan monipuolisuus ja vaihtelevuus. Antaessa lapselle monipuolisia harjoitteita, siihen lisätynä omaehtoisuus ja oman oivalluskyvyn käyttäminen auttavat lasta saavuttamaan kestävän suhteen liikkumiseen. (Autio 1995. 39.) Esimerkiksi KesLi -liikuntaleirillä lapset pääsivät kokeilemaan keskenään hyvin erilaisia lajeja. Leirin lajeina oli niin yksilö- kuin joukkuelajejakin. Useat lajit olivat varmasti lapsille tuttuja joko koulusta tai harrastuksista, mutta joukossa oli myös monelle täysin uusia lajeja, kuten golf ja kilpa-aerobic.

10-12-vuotiaat lapset eli tämän liikuntaleirin yksi kohderyhmä ovat toisessa liikunnallisessa herkkyyyskaudessaan. Tämä ikävaihe on lajitaitojen oppimisen kulta-aikaa. Lasten oppimisvalmius ja suoritusteho ovat kohonneet selvästi ja lapset alkavat oppimaan uusia taitoja nopeammin ja helpommin kuin missään

muussa kehitysvaiheessa. Sen vuoksi on erittäin tärkeää, että jokaisella tunnilla on tarpeeksi uusia asioita ja haasteita kaikille lapsille. Tässä vaiheessa yksilöiden väliset liikunnalliset lahjakkuuserot tulevat entistä selvemmin esille. Lapsen liikuntaelimestö alkaa tässä vaiheessa olla hyvin kehittynyt ja liikkuminen muuttuu yhä sujuvammaksi hienomotoriikan kehittyessä. Tässä iässä lapset pystyvätkin oppimaan jo monimutkaisia liikesarjoja. (Miettinen 1999. 16.)

Lasten liikuntaan innostamisessa on lapsen motivaatiolla hyvin tärkeä osa. Jokainen lapsi innostuu eri tavoin eri asioista ja sen vuoksi tekee aikuisen roolin innostajana haastavaksi. Motivaation tulee tulla lapsesta itsestään, tai kiinnostus lajiin ei välttämättä ole aitoa. Lapsi haluaa tehdä erilaisia asioita ja on kiinnostunut niiden tekemisestä. Ilmapiiriin tulee olla innostava, lapsen tulee innostua tekemisestä ja saada siitä kehuja. Lapsella tulee olla hauskaa liikkuesssa kavereidensa kanssa, ja hänen tulee nauttia urheilusta, jotta motivaatio tekemiseen pysyisi yllä. Motivaatio on yksi peruskivi jaksamiseen ja toiminnan jatkuvuuteen.

4.3 Ryhmäliikunta

Ryhmäliikuntatilanteissa jokainen joutuu sopeutumaan ryhmän toimintatapoihin. On tärkeää osata toimia ja kehittyä ryhmän jäsenenä. Ryhmiin syntyy yleensä myös erilainen toimintakulttuuri; tapa jolla kukin ryhmä toimii. Pelaaja kehittyy sekä yksilönä että ryhmän jäsenenä saamiensa ohjeiden mukaisesti.

Yksilön kannalta ryhmätilanne on merkittävä asia. Ryhmätilanteessa ihmisen ”minä” syntyy ”meistä”. Oman yksilöllisyytensä ihminen löytää ryhmässä pelaamalla ja samastumalla. Ryhmätilanteessa ihminen jäsentää omaa minuuttaan suhteessa palautteeseen, jota muut toiminnasta antavat. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009. 14.)

Esimerkiksi erilaisissa joukkuelajeissa joukkue toimii yhteen tietyn päämäärän saavuttamiseksi. Saman päämäärän tavoittelu ohjaa toimintaa oikeaan suuntaan sekä auttaa ryhmän tai joukkueen muodostumisessa ja sen ylläpitämisessä.

Usein ryhmällä on jokin yhteinen tehtävä. Sen saavuttaminen on keskeinen motiivi ryhmään liittymiselle. Jotta tavoite saavutetaan, se edellyttää yhteistyötä, joten jäsenet ovat riippuvaisia toisistaan. Vuorovaikutuksen avulla ryhmä pyrkii vaikuttamaan toisiinsa ja saamaan yhteyden. Vuorovaikutuksen myötä ryhmään alkaa muodostua rakenteita, kuten erilaisten ryhmäsuhteiden verkko. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009. 21.)

Ihanteellinen ryhmä on jäsenelle turvallinen. Jokainen jäsen uskaltaa olla oma itsensä ja ilmaista omat tarpeensa, tunteensa ja ajatuksensa avoimesti. Turvallisessa ryhmässä otetaan jokaisen jäsenen tarpeet tasapuolisesti huomioon. Ihanneryhmässä jäsenet tuntevat olevansa arvostettuja ja siinä myös kannustetaan yrittämään. Sellaisessa ryhmässä, jossa on hyvä ilmapiiri korkeatasoinen suoriutuminen ja oppiminen saavutetaan parhaiten. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009. 179.)

Sosiaalinen vuorovaikutus on suuri osa ryhmäprosessissa toimimista. Sosiaalinen vuorovaikutus kuvaa ihmisten keskinäistä suhdetta ajallisesti etenevänä prosessina. Se on vaikuttamista erilaisilla tavoilla. Me vaikutamme muihin ihmisiin ja muut ihmiset vaikuttavat meihin ja yleensä me käyttäydymme ryhmässä eritavalla kuin käyttäytyisimme ollessamme yksin. Ryhmäliikuntatilanteet opettavat lapsia jakamaan ja ottamaan huomioon itsensä lisäksi myös ryhmän muut jäsenet. Se on tärkeää oppimista elämän kannalta. Syöttely, kannustus ja yleisen positiivisen ilmapiirin luominen on tärkeä osa ryhmäkäyttäytymistä ja joukkueena pelaamista. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009. 22)

5 LAPSEN KEHITYS LIIKUNTAAN VAIKUTTAVANA TEKIJÄNÄ

Lasten ja nuorten liikunnassa lapsen kehityksellä on suuri vaikutus. Jokaisen yksilön kehitys tulee ottaa huomioon harjoituksissa, koska samanikäiset lapset voivat olla hyvinkin erilaisissa kehitysvaiheissa. Mikäli yksilö ei saa kehitystasoaan vastaavaa ohjausta, voi seurauksena olla mielenkiinnon hiipuminen harrastusta kohtaan. Esimerkkinä joukkuelajin harrastaja, joka on kehitystasoltaan joukkueensa heikoimpia. Jos harjoituksissa mennään aina kehittyneimpien ehtoilla, voi tämä lapsi tuntea itsensä heikommaksi ja mitättömäksi.

Ihmisen kehittyminen koko elämänkaaren ajan on yleensä tiedostamatonta ja jatkuvaa. Ympäristön vaikutukset ovat suuret, joten jokaisen ihmisen kehitys on yksilöllistä. (Karling ym. 2009. 64.)

5.1 Kehityksen kolme eri tekijää

Yleisesti katsotaan, että ihmisen kehitykseen vaikuttaa kolme eri tekijää. Nämä ovat 1. kypsyminen ja perimä, 2. ympäristö sekä 3. oma suuntautuneisuus ja aktiivisuus. (Karling ym. 2009. 65.)

Kypsyminen on yksilöllistä ja määräytyy perimän mukaan. Kypsymistä säätelevät aivot, joten sitä ei ole mahdollista nopeuttaa. Esimerkiksi kävelyn opettaminen on mahdotonta ennen kuin lapsen motoriset ja fyysiset taidot ovat kehittyneet tarvittavalle tasolle. Perintötekijät säätelevät sekä lajin että myös yksilön kehitystä. DNA määrää yksilön pienimmätkin yksityiskohdat, kuten silmien värin. Myös muut edellä mainituista tekijöistä vaikuttavat DNA:n muodostumiseen. (Karling ym. 2009. 65.) Esimerkiksi heti syntymän jälkeen erotetut identtiset kaksoset voivat erilaisten kasvuympäristöjen vaikutuksesta kasvaa todella erinäköisiksi, vaikka heidän geeniperimänsä on täsmälleen sama.

Ympäristötekijät sikiöaikana tarkoittavat esimerkiksi äidin ruokavaliota tai muita tottumuksia (tupakointi, alkoholin käyttö, lepo jne.). Syntymän jälkeisistä ympäristötekijöistä on kerrottu alla.

Fyysinen ympäristö, joka sisältää asuinalueen, kodin leikkipaikat sekä –välineet. Fyysisen ympäristön vaikutukset lapseen ovat sekä suoria että välillisiä. Suoraan se vaikuttaa esimerkiksi leikkipaikkojen ja mahdollisuuksien kautta, sekä välillisesti muun muassa leikkipaikkojen houkutellessa paikalle perheitä, jolloin lapselle syntyy sosiaalisia tilanteita. (Karling ym. 2009. 67-70.)

Kulttuuriympäristö, joka sisältää muun muassa sosiaaliset tavat, kielen, uskonnon, taloudellisen järjestelmän sekä lastenhoito- ja koulutusjärjestelmän. Lapsi oppii, mikä on hyväksyttävää hänen kulttuurissaan ja mitä häneltä odotetaan. Esimerkiksi sukupuoliroolin oppiminen on paljolti kiinni siitä kulttuurista, jossa lapsi kasvaa. (Karling ym. 2009. 67-70.)

Sosiaalinen ympäristö tarkoittaa ihmisiä, joiden kanssa yksilö on tekemisissä sekä ryhmiä, joihin yksilö kuuluu. Yksilön ensimmäinen tärkeä sosiaalinen ympäristö on tietenkin perhe. Ajan myötä lapsi omaksuu perheeltään paljon tietoa, taitoja, arvoja, asenteita ja käyttäytymismalleja. Perheen lisäksi näitä omaksutaan myös muilta sukulaisilta, naapureilta ja kavereilta. Kasvun myötä sosiaaliset ympäristöt lisääntyvät opiskelu- ja työkavereiden, elämänkumppanin ja mahdollisesti omien lapsien muodossa. (Karling ym. 2009. 67-70.)

Psyykkinen ympäristö tarkoittaa tunneilmapiiriä, jossa yksilö elää ja kehittyy. Erilaisten perustunteiden (suuttumus, ilo, hämmennys, pelko ja suru) ilmaiseminen on tärkeää yksilön kehityksen kannalta. Näin lapsi oppii omat rajansa ja sen mikä tuntuu hyvältä ja mikä pahalta. Jos yksilö ei pysty ilmaisemaan omia tunteitaan, seurauksena voi olla vihaa tai jopa masennusta. Psyykkinen ympäristö sisältää myös muiden ihmisten mielipiteen yksilöstä. On tärkeää että yksilö tulee nähdyksi realistisesti, niin hyvässä kuin pahassakin. (Karling ym. 2009. 67-70.)

Oma suuntautuneisuus ja aktiivisuus ovat olennainen osa yksilön kasvua ja kehitystä. Ihmiset kiinnostuvat erilaisista asioista, ja mitä tietoisempi yksilö on omasta suuntautuneisuudestaan, sitä paremmin hän pystyy kehittämään itseään kiinnostuksen kohteiden mukaan. (Karling, M. ym. 2009. 72) Kiinnostus syntyy yleensä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Kiinnostus johonkin aiheeseen syntyy pikkuhiljaa ja se vaikuttaa yksilön tietoihin sekä arvoihin ja on

yleensä pysyvää. Yksilö tuottaa kiinnostuksensa viimekädessä itse, vaikka siihen voi vaikuttaa myös ulkoiset tekijät, kuten uuden asian opiskelu, josta kiinnostus herää. (Opetushallitus 2011.)

5.2. Lapsen kehitystehtävät

Kehitystehtäviksi kutsutaan sellaisia asioita, joita ihmisen tulisi saavuttaa tietyissä elämänvaiheissa. Näitä ovat lapsuuden kehitystehtävät, nuoruuden kehitystehtävät sekä aikuisuuden kehitystehtävät. Nämä on sidottu myös usein kulttuuriin; mitä kunkin ikäisen lapsen pitäisi osata tehdä tai millaiseen rooliin hänen pitäisi sopeutua perheessä tai yhteiskunnassa. Ennen vanhaan vanhemmat muokkasivat nämä kehitystehtävät, eikä lapsen omaa suuntautuneisuutta tai voimavaroja pidetty yhtä tärkeänä kuin nykypäivänä. Aikuiset seuraavat lasten omia kiinnostuksenkohteita ja tiedostavat että jokaisella on yksilölliset perimän antamat valmiudet, voimavarat ja rajoitteet. (Karling ym 2009. 73.)

Ympäristö asettaa ja tarjoaa tiettyjä kehitystehtäviä, kuten velvollisuuksia (esim. oppimisvelvollisuus), odotuksia (vanhempien määrittämät odotukset, kuten että lapsesta odotetaan tulevan esimerkiksi urheilija), toimintamahdollisuuksia (leikkiympäristö ja harrastusmahdollisuudet) ja tukea (lohdutus, kannustus jne.) (Karling ym 2009. 73.)

Toisaalta myös yksilöllä itsellään on erilaisia synnynnäisiä valmiuksia (esimerkiksi kyky oppia, joka on jokaisella yksilöllä erilainen), voimavaroja (esim. terveys), tarpeita (esim. nukkumisen tarve), haaveita sekä erilaisia kokemuksia, niin hyvä kuin huonojakin. (Karling ym 2009. 73.)

Yksilöstä riippuen kehityshaasteet voivat olla pieniä tai suuria sekä tiedostettavia tai tiedostamattomia. Kuvaamalla omia tarpeitaan ja toiveitaan lapsi muodostaa itsestään kuvaa ja kun mitä realistisempi tämä kuva on, sitä todennäköisemmin hän ryhtyy tavoittelemaan kehityshaasteita, jotka vievät kehitystä eteenpäin ja ovat oikeasti saavutettavissa. Kun lapsen kehityshaasteet ovat sopusoinnussa omien odotusten ja voimavarojen sekä ympäristön odotusten kanssa, kokee hän myös paljon onnistumisen tunteita. (Karling ym 2009. 74.)

5.3 Missä ollaan 9-13-vuotiaina?

8.-10. ikävuoden aikana lapsi alkaa osoittaa mielipiteitään sekä oikeuksiaan. Tässä vaiheessa lapsen kriittisyys alkaa näkyä ja monet asiat ovat tylsiä ja tyhmiä. Lapsen oma maailma yksilöityy sekä voimistuu ja hän alkaa kokea itsensä enemmän yksilönä kuin pelkästään ryhmän jäsenenä. Tässä iässä lapsi kehittyy myös fyysisesti. Luusto ja lihakset vahvistuvat ja mahdollistavat entistä paremmat suoritukset esimerkiksi urheilussa. Myös harrastukset alkavat saada entistä kilpailullisempia muotoja ja voi olla, että vähemmän kilpailulliset harrastukset kuten taide, eivät enää yhtäkkiä kiinnostakaan. (Dunderfelt 2006. 87–89.)

10–12-vuotiaiden ikäryhmässä on näkyvissä monia erilaisia kehitystasoja ja -vaihteita. Ryhmän nuoremmat saattavat elää vielä leikkien maailmassa, kun taas ikäryhmän vanhimmat elävät jo nuoruusiän kehitysvaihetta. (Hellsten ym. 1985. 8-9.)

Tämän ikäinen lapsi on yleisesti ottaen tasapainoinen, aktiivinen ja kiinnostunut useista asioista. Hän haluaa myös olla tarpeellinen sekä osoittaa olevansa luotamuksen arvoinen. Tämän ikäinen lapsi on yleensä helppo ja mukava, mutta kehityksessä voi olla nähtävissä myös esimurrosiän merkkejä, kuten uhmakkuutta, kömpelyyttä, huolimattomuutta ja rauhattomuutta. Kavereiden rooli lapsen elämässä kasvaa ja hyväksytyksi tulemisella on suurempi merkitys. Tytöt ja pojat toimivat omissa porukoissaan ja saattavat jopa arvostella toisiaan. Myös kyky itsenäiseen ja loogiseen ja syysuhteita ymmärtävään ajatteluun kehittyy, jonka seurauksena lapsi pystyy paremmin suunniteltuun toimintaan sekä myös ymmärtämään toimintansa seurauksia. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2011a.)

Eriksonin mukaan palautteen rooli kasvaa murrosiän kynnyksellä. Negatiivinen palaute sekä epäonnistumiset voivat aiheuttaa lapselle alemmuudentunnetta, joka saattaa vaikuttaa tuleviin haasteisiin ja haluun toteuttaa niitä. Positiiviset kokemukset sekä kehu auttavat lasta voittamaan mahdollisista epäonnistumisista syntyneet pelot. Varhaisnuoruudessa nuori on kiinnostuneempi omasta ulkonäöstään ja etsii samaistumisen kohteita, jotka usein löytyvätkin muista

nuorista hänen elämässään. Jos nuori ei löydä mieleistä minäänsä, tuloksena voi olla, että nuori ei tiedä kuka hän on ja mitä hänen pitäisi muiden seurassa olla, jolloin epävarmuus kasvaa. Aikuisen osoittama empatia on tärkeää, jotta nuori tuntee tulevansa kuulluksi, hän hyväksyy itsensä sekä oppii asettumaan muiden asemaan. (Karling ym 2009. 147.)

5.4 Itsetunto

Liikunta auttaa lapsia ja nuoria tuntemaan oman itsensä. Liikunnan avulla lapsi tai nuori hakee rajojaan sekä oppii tietämään omat vahvuutensa ja heikkoutensa myös henkisellä puolella. Liikunnalla voi olla myös negatiivisia vaikutuksia lapsen ja nuoren itsetuntoon, mikäli hän saa jatkuvasti huonoa palautetta, jolloin keuhut jäävät näiden varjoon. Tämä saattaa johtaa itsetunnon heikkenemiseen.

Itsetunnolla saatetaan tarkoittaa eri asioita eri yhteyksissä. Yleensä lapsen hyvällä itsetunnolla tarkoitetaan lapsen myönteistä ja totuudenmukaista käsitystä itsestään, omista ominaisuuksistaan ja taidoistaan. Itsetuntoa voitaisiin siis kuvailla itsensä tuntemiseksi ja hyväksymiseksi.

Itsetunnon kehittyminen jatkuu koko elämän ajan. Joillain kehitysvaiheilla ajatellaan olevan erityinen yhteys itsetunnon laatuun ja sävyyn. Lapsi vaikuttaa ympäristöönsä ja saa ja tarvitsee jatkuvasti palautetta. Lapsi tarvitsee palautetta oman minäkuvansa rakennusaineiksi. Vanhemmat innostuvat lapsen toimista, iloitsevat ja kannustavat lasta. Ja taas päinvastoin, kun lapsi toimii epäsuotavalla tavalla, vanhemmat jättävät asian huomiotta tai toruvat lasta. Kasvaessaan lapsi ei tarvitse enää vanhemman jatkuvaa palautetta, koska voi muistinsa ja päättelykykynsä varassa kehittää palautteen osittain itse. Monet leikit muistuttavat lapsen omia kokemuksia palautteen saamisesta ja lapsi voi esimerkiksi antaa palautetta tottelemattomalle nukelle tai olla peloton ritari, joka suojelee pienempää sisarta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2011b.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimustehtävänäimme oli selvittää, millaisena lapset näkevät ja kokevat KesLi-liikuntaleirin ja pohtia, miten sitä mahdollisesti voisi tulevaisuudessa kehittää. Heijastamme tuloksia aiemmin, vuonna 2004, samasta aiheesta tehtyyn opin- näytetyöhön ja tutkimme onko tuloksia syntynyt. Aineistonkeruumenetelminä käytimme kyselylomaketta sekä havainnointia.

6.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksemme on pääasiallisesti kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, vaikka tutkimuksen teossa käytimme havainnoinnin lisäksi kvantitatiiviselle eli määrälliselle tutkimukselle yleisempää kyselylomaketta. Päädyimme näihin menetelmiin, koska tutkimukseen haluttiin mukaan koko joukko, eikä vain pientä otosta. Haastatteluiden toteuttaminen lähes 200 lapselle olisi ollut viikon aikana lähes mahdotonta. Nämä kaksi menetelmää myös tukevat toisiaan hyvin.

Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä perustuu siihen, että etsitään tilastollisia säännönmukaisuuksia tavasta, jolla eri muuttujien arvot liittyvät toisiinsa. Kvantitatiivisessa analyysissä tutkitaan lukuja ja niiden välisiä yhteyksiä tilastollisin keinoin. Tätä varten aineisto tulee saada taulukkomuotoon. Jokaiselle tutkimuksessa käytetylle yksikölle annetaan arvoja eri muuttujilla. Lähtökohtana on eri yksikköjen välisten erojen etsiminen eri muuttujien suhteen sekä niiden analysointi. (Alasuutari 1995. 34-37.).

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus taas tarkastelee ihmisen käyttäytymistä heidän omasta näkökulmastaan. Laadullisessa tutkimuksessa aineisto on yleensä pienempi kuin määrällisessä tutkimuksessa, ja sillä pyritään tutkimaan aiheita, joihin tilastolliset keinot eivät ylety. Kvalitatiivisen tutkimuksen muotoja voivat olla esimerkiksi haastattelut, havainnointi, tekstiaineistot sekä vuorovai- kutusaineistot. (Helsingin Yliopisto 2011.)

Kyselyaineisto koostuu suurimmaksi osin mitatuista luvuista ja numeroista, ja vaikka kysymykset esitetään sanallisessa muodossa, vastaukset ilmaistaan numeerisesti. (Vehkalahti 2008. 13.) Kyselylomakkeiden lisäksi käytämme tutkimuksessa hyödyksi havainnointia, mitä on tehty leirin aikana eri leirin osalualueilla, niin liikuntatuokioiden, vapaa-ajan ohjelmien sekä vapaa-ajan aikana.

Havainnointi on aineistonhankintamenetelmä, jossa tutkittavasta asiasta kootaan tietoa seuraamalla sekä tekemällä havainnoita. Havainnot voivat kohdistua ihmisten toimintaan ja käyttäytymiseen, esimerkiksi siihen, miten ihmiset toimivat asiaan liittyvissä vuorovaikutustilanteissa. Havainnointi voidaan suorittaa niin ihmisten verbaalista kuin myös nonverbaalista ilmaisusta. Havainnot tekee tutkija, jonka pitää pystyä erottamaan omat mielipiteensä siitä, miten muut ihmiset kuvailevat ja kertovat heidän havainnoistaan. Havainnoita voidaan dokumentoida esimerkiksi tekemällä muistiinpanoja, valokuvaamalla, äänittämällä tai videoimalla. (Jyväskylän Yliopisto 2011.)

Havainnointia halusimme käyttää tutkimusmenetelmänä, koska tällöin lasten ajatuksista saa irti paljon enemmän kuin pelkästään kyselylomakkeella. Viikon mittaisen leirin aikana lapset kertovat tarinoita ja mielipiteitään leiristä, joita ei pelkällä kyselylomakkeella saisi esiin. Näin saimme tietoa myös heidän oikeista ajatuksistaan, eikä siitä mitä heitä pyydetään sanomaan vastatessaan jo esitettyihin kysymyksiin. Lasten kohdalla havainnointi on tärkeä osa toimintaympäristöä, koska heidän toimintansa seuraamisesta saa irti todella paljon enemmän, kuin pelkästään siitä mitä he kirjoittavat paperille leirin jälkeen.

6.2 Aineiston keruu

Kyselylomakkeen kokoaminen oli ensimmäinen vaihe opinnäytetyön teossa. Kyselylomakkeessa oli tärkeää, mitä Keski-Suomen Liikunta ry halusi tietää leiristään. Olimme miettineet omaa näkökulmaamme opinnäytetyön suhteen, mutta emme voineet juurikaan tarkentaa tavoitteitamme ennen kuin tiesimme, mitä opinnäytetyön tilaaja haluaa meidän tutkivan. Suunnittelimme kysymykset itse näiden pohjalta aiheeseen sopiviksi.

Kyselylomake (Liite 1) sisältää noin 15 erilaista kysymystä, joiden avulla pyrimme saamaan esille leiriin liittyen sekä positiivisia että negatiivisia asioita. Suurin osa kyselylomakkeen kysymyksistä on monivalinta- sekä välimatka-asteikko kysymyksiä. Näiden lisäksi on muutama avoin kysymys, jolla pyrimme esimerkiksi saamaan liikuntalajeja järjestykseen mielenkiinnon mukaan. Kyselylomakkeen rakentamisessa pyrimme ottamaan huomioon kohderyhmän, loogisuuden, ulkonäön sekä helppouden.

Kysely toteutettiin leirin viimeisenä päivänä juuri ennen kotiin lähtöä leirin päättäjäisten yhteydessä. Lapset kerättiin yhteen liikuntasaliin, jossa heille jaettiin kyselylomake täytettäväksi. Lapsille painotettiin itsenäistä vastaamista, jotta vastauksista olisi eniten hyötyä. Tarkoituksena oli, että jokainen täyttää kyselylomakkeen täysin itsenäisesti, ilman kaverin apua. Painotimme myös, että apua saa ja on suositeltavaa kysyä, mikäli lomakkeessa on jotain epäselvää.

Havainnointi tapahtui viiden päivän mittaisen leirin aikana. Seurasimme lapsia niin liikuntatuokioiden aikana, vapaa-ajalla kuin myös päivittäisissä askareissa kuten ruokailun aikana. Kirjasimme ylös asioita, mitä huomasimme ja mitä lapset kertoivat omista kokemuksistaan leiriviikon aikana.

Aineisto käsiteltiin SPSS -ohjelman avulla. SPSS -ohjelman avulla on helpompi lähteä analysoimaan noin 200 lapsen vastauksia. Muita ohjelmistoja emme edes harkinneet käyttä. Aineiston keräämisen jälkeen perehdymme analysoimaan tuloksia. Tutkimuskyselyn ollessa menetelmänä analysointi tapahtuu vertailemalla eri muuttujien vaikutusta toisiinsa. Tutkimme esimerkiksi sukupuolen ja iän merkitystä lasten mielipiteisiin leirin eri osa-alueista. Haluamme myös vertailla millainen vaikutus lapsen viihtyvyyteen leirillä on sillä, tuleeko hän yksin vai kavereiden/sisarusten kanssa. Tahdomme myös saada tietää leirin kehityksen kannalta oleellisia asioita, kuten mikä laji oli mielenkiintoisin ja millaisia lajeja lapset kaipaavat leirille.

6.3 Tutkimuksen luotettavuus

Leirille ilmoittautui 200 lasta, joista paikalle saapui 199. Vastauksia kyselytutkimukseen saimme 188, joten vastausprosentiksi muodostui 94,5 %. Leirin luon-

teen takia tavoitteenamme oli saada vastaukset kaikilta leiriläisiltä ja saavuttaa 100 % vastausprosentti, mutta siinä emme onnistuneet. Syinä tähän olivat esimerkiksi sairastumiset ja loukkaantumiset, joiden takia osa lapsista lähti kotiin kesken leiriviikon. Emme kokeneet järkeväksi kerätä vastauksia pois lähteneiltä lapsilta esimerkiksi vain kahden ensimmäisen päivän osalta.

Kiireellisen aikataulun vuoksi emme myöskään kerinneet toteuttamaan esikyselyä pienelle otokselle leiriläisistä. Kyselyn teettäminen olisi varmasti auttanut meitä löytämään lomakkeen puutteet sekä korjaamaan ne ennen varsinaisen kyselyn toteuttamista.

Toteutustavasta johtuen emme voi olla varmoja ovatko kaikki lapset täyttäneet kyselylomakkeen täysin itsenäisesti. Lomakkeen kysymykset olivat helppoja myös nuoremmille, joten kaikilla lapsilla oli taidot itsenäisesti toimimiseen.

7 AINEISTON ANALYSOINTI

Aineistomme keräsimme KesLi -liikuntaleirillä 10.6.2011. Kyselymme sisälsi 15 kysymystä. Kokosimme analysoitavaksemme erilaisia kysymyksiä, joita tahdoimme erityisesti nostaa esille. Pyrkimyksenämme oli myös vertailla lasten vastauksia mm. sukupuolen ja iän mukaan. Emme voi olla täysin varmoja siitä, että vastaukset ovat luotettavia ja yksinomaan lapsen omia mielipiteitä, koska tällaisia kyselyitä tehdessä lapset hyvin usein pyrkivät tekemään vastaukset kaverinsa kanssa. Muutaman monivalintakysymyksen kohdalla kävi niin, että pyytäessämme ympyröimään vaihtoehtoista yhden suurimman tekijän, muutama lapsi oli ympyröinyt useamman vaihtoehdon. Tällaisissa tapauksissa emme pysty täysin varmana sanomaan, mikä oli lapselle esimerkiksi tärkein syy tulla KesLi -liikuntaleirille.

Luvussa 8 vertailemme myös tuloksiamme seitsemän vuotta sitten tehtyyn samasta aiheesta tehtyyn opinnäytetyöhön. Haluamme tässä kohtaa tuoda esille sen, kuinka paljon asiat ovat muuttuneet vuosien aikana vai ovatko ne ylipääntään muuttuneet mihinkään. Tahdomme myös vertailla sitä, kuinka erilaisia opinnäytetyömme ovat vaikka aiheemme onkin sama.

7.1 Miksi valitsit juuri tämän leirin?

Kysyimme lapsilta suurimpia syitä siihen miksi he päätyivät juuri tälle leirille. Suurimpana syynä leirille saapumiseen oli liikunta 39,4 %. Tämän jälkeen syiksi annettiin aikaisempi kokemus leiristä sekä kaverit, joiden takia leirille oli saapunut reilut 20 % leiriläisistä. Kysymyksemme ainoa ongelma oli se, että useat lapset vastasivat moneen kohtaan, vaikka tarkoituksena olikin valita yksi tärkein syy sille, miksi oli valinnut juuri tämän leirin. Tämä saattaa vääristää tulosta hieman, koska joissain tapauksissa ei ollut selvää, mikä valituista vaihtoehtoista on ollut tärkein syy. Selkeästi vastauksissa siis erottuivat liikunta, kaverit ja aikaisempi kokemus. Annoimme myös avonaisen vastausvaihtoehdon, joihin vastanneista 14 % oli kirjoittanut jonkin muun syyn kuin annetut. Näitä syitä olivat esimerkiksi, että leirillä on kivaa tai että se kuulosti kivalta leiriltä.

Tuloksista pääteltynä leirillä on aiempina vuosina ollut hyvä ja rento ilmapiiri, jonka takia leirille on helppoa ja mukavaa tulla uudestaan. Liikuntalajit ovat monipuolisia, innostavia ja jäävät lapsille mieleen. Myös ”puskaradio” toimii leirin kohdalla varmasti hyvin, koska joka vuosi leirillä jo olleet lapset tuovat kavereita leirille mukanaan.

Suurin osa lapsista vaikutti olevan motivoituneita leirin toimintaan. Osa lapsista myös kertoi, että leirille on mukava tulla, kun tietää ilmapiirin olevan hyvä, ja että ohjaajat sekä muut leiriläiset ovat mukavia vuodesta toiseen. Toisessa ääripäässä oli kuitenkin sellaisia lapsia jotka oli vanhempien toimesta laitettu leirille, eivätkä he välttämättä edes olleet kiinnostuneet liikunnasta. Tämä totta kai vaikuttaa heidän motivaatioonsa leirillä.

7.2 Tulitko leirille yhdessä kaverisi kanssa?

Kysyimme leiriläisiltä tietoja heidän leirille tulemisestaan. Tulivatko he kaverinsa kanssa vai yksin. Tuloksiemme mukaan 81,4 % tytöistä ja 86 % pojista tulivat leirille kaverin kanssa. Kaiken kaikkiaan leirille saapui leiriläisiä kavereidensa kanssa 83,5 %. Tämä osoittaa, että KesLi -liikuntaleiri on ennen kaikkea sosiaalinen tapahtuma, jonne tullaan pitämään hauskaa kavereiden kanssa. Lasten on tällöin myös huomattavasti helpompi kokeilla asioita ja sopeutua joukkoon, jos mukana on muutama hyvä kaveri. Tällöin myös ryhmäytyminen on hyvin tärkeää, jotta lapset oppivat tuntemaan myös ne yksittäiset lapset, jotka uskalsivat tulla leirille yksin tapaamaan uusia ystäviä.

Havainnointi osoitti, että yksin tulleet lapset olivat usein myös vähemmän motivoituneita osallistumaan toimintaan kuin lapset, jotka olivat tulleet leirille kaverin/kavereiden kanssa. Nämä lapset olivat myös enemmän apua ja huomiota tarvitsevia ja tulivatkin useimmin kysymään neuvoa aikuisilta ja viihtyivät aikuisen seurassa vapaa-ajallaan. Yksin tulleet lapset saattoivat myös potea enemmän koti-ikävää kuin kavereiden kanssa tulleet, josta huomion hakeminen saattaa johtua. Myös vanhempien rooli korostui koti-ikävää potevan lapsen kohdalla. Lapsen soittaessa kotiin, vanhempi saattoi tarjoutua hakemaan lapsen pois leiriltä jo leirin alussa, joka entisestään vaikeuttaa lapsen sopeutumista uuteen ympäristöön. Liikunta ei välttämättä ollut kaikille pääsyy tulla leirille, vaan sinne

tultiin myös viettämään aikaa kavereiden kanssa uuteen ympäristöön. Tällaista mahdollisuutta ei välttämättä kotona vanhempien silmien alla ole. Kaveriporukka tai sen puuttuminen voi vaikuttaa kokemukseen leiristä ja joko tehdä siitä negatiivisen tai positiivisen.

Toisaalta kaveriporukat pysyivät suhteellisen samoina leirin alusta loppuun ja uusien ihmisten päästäminen jo ennen leiriä syntyneisiin porukoihin oli vaikeaa. Tästä johtuen yksin leirille tulleiden oli vaikea saada uusia kavereita leiriltä, jonne suurin osa oli tullut jo olemassa olevien kavereidensa kanssa. Ikäryhmittäin muodostetut toimintaryhmät takasivat suurella osalla tapauksissa myös sen, että kavereiden kanssa tulleet saivat vähintään yhden ennestään tutun ihmisen myös näihin ryhmiin. Näin ollen koko leirin ajan toiminta vanhojen kavereiden kanssa helpottui ja uusien ihmisten päästäminen omaan kaveriporukkaan ei ollut tarpeen.

Erot tyttöjen ja poikien välillä olivat myös huomattavia, ja poikien oli helpompi löytää ympärilleen kaveriporukka uusista ihmisistä. Jo ennestään tuttu kaveriryhmä saattoi päästää sisäänsä uusia jäseniä, kun tyttöjen kohdalla ryhmän siteet olivat paljon vahvempia, eikä uusia jäseniä otettu mukaan niin helposti.

7.3 Toimintaryhmässäni kaikkia kohdeltiin tasavertaisesti?

Tahdoimme saada selville, miten leirillä on toiminut tasavertaisuus. Lasten on tärkeä tuntea itsensä tasavertaiseksi muiden ryhmänsä lapsien kanssa. Kilpaileminen huomiosta saattaisi hyvin pitkälti pahentaa leirillä olemista ja siellä toimimista. Jo havaintojen perusteella leirillä oli muutamia sellaisia ryhmiä, joiden tasavertaisuus ja ryhmätoimiminen eivät kohdanneet. Kysyimme lapsilta, kokivatko he, että kaikkia kohdeltiin heidän ryhmässään tasavertaisesti. Saatujen vastauksien mukaan kolmessa eri ryhmässä; punaisessa, pinkissä ja mustassa ryhmässä, oli vähintään 50 % lapsista, jotka olivat sitä mieltä että tasavertaisuus ei toteutunut leirillä tai ei osannut kallistua kumpaankaan suuntaan, vastaten että se oli ok. Toisin sanoen he eivät ole kokeneet ryhmäänsä tasavertaiseksi ja ryhmässä ilmeni hyvin voimakkaita johtajapersoonia. Kuitenkin loput ryhmät olivat samaa tai täysin samaa mieltä. Kaiken kaikkiaan 71,2 % oli samaa

tai täysin samaa mieltä tasavertaisesti kohtelusta. 22,5 % kaikista päätyi keskimmäiseen vaihtoehtoon, eli ei samaa, mutta ei eri mieltäkään. Asteikolla yhdestä viiteen keskiarvoksi tasavertaisuudessa tuli tasan 4,0, joten tästä pääteltynä tasavertaisuus kaiken kaikkiaan toteutui leirillä.

Jatkossa tulisikin kiinnittää ryhmään enemmän huomiota ja siihen miten he toimivat keskenään. Tällaisissa liikuntaleireissä on hyvin tärkeää, että toiminta on tasavertaista ja ryhmät toimivia. Ryhmien muodostaminen etukäteen on vaikeaa, koska ilmoittautumisen perusteella ei pysty sanomaan minkälaisia persoonia ilmoittautuneet lapset ovat. Tämän takia suuri vastuu on ohjaajilla ja heidän tehtävänsä on saada ryhmän kaikki jäsenet tuntemaan itsensä tasavertaisesti muiden ryhmän jäsenten kanssa. Tähän kannattaisikin panostaa enemmän jo leiriä suunnitellessa ja ohjaajia informoidessa.

Leirillä tehdyistä havainnoista huomasi, että yksi ryhmä pystyi kantamaan vain tietyn määrän vilkkaita lapsia, ilman että ryhmän dynamiikka ja toimivuus kärsi. Useat vähemmän motivoituneet tai vilkkaammat lapset, vaikuttivat koko ryhmän toimintaan negatiivisesti ja näin ollen huononsivat yhteishenkeä ja tasavertaisuutta ryhmässä. Ohjaajat joutuivat keskittymään näihin lapsiin enemmän, jolloin muut saattoivat jäädä vähemmälle huomiolle.

7.4 Mitkä olivat sinulle kolme mieluisinta lajia?

Selvitimme kyselyllämme lasten kolme mieluisinta lajia. Heidän tuli laittaa kyselylomakkeeseemme kolme lempilajiansa parhaasta lajista aloittaen. Lajeissa tuli hyvin suuria heittoja, sillä parhaimmat lajit saivat huimia pistemääriä. Tutkimme myös tyttöjen ja poikien vastauksia erikseen, jotta näkisimme mitkä olivat tyttöjen ja poikien keskuudessa lasten mielestä parhaat sekä huonoimmat lajit. Kokosimme vastauksista yhteenvedon, jossa on koottu yhteen kaikki vastaukset sijoilta 1.-3.

	Tytöt		Pojat
1.	Purjehdus, 79 kpl, 42,1 %	1.	Salibandy, 64 kpl, 34,1%
2.	Salibandy, 48 kpl, 25,6%	2.	Purjehdus, 58 kpl, 30,8%
3.	Kilpa-aerobic, 43 kpl, 22,9%	3.	Judo, 27 kpl, 14,4 %
4.	Telinevoimistelu, 38 kpl, 20,2 %	4.	Jalkapallo, 26 kpl, 13,8 %
5.	Koripallo, 28 kpl, 15 %	5.	Koripallo, 24 kpl, 12,9%
5.	Judo, 28 kpl, 14,9%	6.	Uinti, 6 kpl, 3,2 %
6.	Yleisurheilu, 23 kpl, 12,3%	7.	Kilpa-aerobic, 5 kpl, 2,7 %
7.	Jalkapallo, 20 kpl, 10,7 %	7.	Golf, 5 kpl, 2,6%
8.	Uinti, 13 kpl, 6,9%	8.	Suunnistus, 4 kpl, 2,2 %
9.	Golf, 11 kpl, 5,8 %	8.	Yleisurheilu, 4 kpl, 2,1 %
10.	Suunnistus, 8 kpl, 4,3%	9.	Telinevoimistelu, 1 kpl, 0,5%

Kuten kuviosta näkee, tytöillä eniten suosiota saanut laji on purjehdus ja pojilla salibandy. Vertaillessamme sekä tyttöjen että poikien 1-2 sijoituksia listalla, on heillä molemmilla salibandy ja purjehdus kärkikaksikossa. Tämän jälkeen eroavaisuuksia tulee sitten enemmän. Tytöillä kaikki lajit saivat vähintään 8 ääntä, kun taas pojilla telinevoimistelu sai vain yhden äänen. Suunnistus ei myöskään yltänyt kenenkään mielestä parhaaksi lajiksi leirillä ja muutenkin lajin äänisaalis jäi varsin pieneksi. Tytöillä hajonta on huomattavasti laajempaa kuin pojilla, ja vain purjehdus erottuu joukosta huomattavasti suurimmalla äänimäärällä. Pojilla sekä salibandy että purjehdus ovat omilla prosenttiluvuillaan, jonka jälkeen on aikamoinen hyppäys seuraavaksi suosituimpaan lajiin, eli judoon.

Niin sanottujen poikien ja tyttöjen lajien osalta ei eroja kilpa-aerobicia ja telinevoimistelua lukuun ottamatta huomannut. Nämä lajit ovat olleet selkeästi suosituja tyttöjen keskuudessa, mutta pojista vain viisi on pitänyt kilpa-aerobicista ja vain yksi telinevoimistelusta. Nämä ovatkin lajeista selvästi enemmän tyttöjen ja naisten suosiossa olevia lajeja, kun taas muut lajit ovat huomattavasti sukupuolineutraalimpia ja suosiossa sekä poikien että tyttöjen kohdalla.

Leirillä lasten suusta kuultuna huomasimme selkeästi saman mitä kyselyn tulokset osoittavat. Purjehdusta ja salibandya keuhuttiin jo paikan päällä paljon sekä näitä lajeja odotettiin selkeästi eniten. Suoritimme pientä gallupia käytävillä jo leirin aikana siitä mitä lajia odottaa eniten pääsevänsä kokeilemaan ja nämä kaksi erottuivat selkeästi muista. Syinä purjehduksen suosioon ovat luultavasti sen uutuus leirin tarjonnassa sekä se, että kovin moni lapsi ei ole sitä ennen päässyt kokeilemaan. Myös sää oli loistava koko leirin ajan ja ulkona oleminen oli

varmasti lapsillekin mukavaa. Salibandyn suosion takana on luultavasti lajin helppous myös ensikertalaisille sekä ennen kaikkea innostavat ohjaajat. Niemenomaan salibandyn ohjaajat saivat paljon kehuja jo leirin aikana innostuneisuudestaan ja leikkimielisyydestään. Tätä ajatusta tulisi saada myös muiden lajien ohjaajiin tulevaisuudessa, että kilpailua tärkeämpää on saada luotua hyvä ilmapiiri ryhmän sisään liikuntatuokioiden aikana.

7.4.1 Leirille kaivattuja lajeja

Leirin parantamisen kannalta tahtoimme myös saada selville, millaisia lajeja leiriltä lasten mielestä puuttui. Näiden lasten ehdottamien puuttuvien lajien perusteella Keski-Suomen Liikunta ry pystyy mahdollisesti parantamaan seuraavaa leiriä sekä järjestämään mahdollisesti uusia lajeja lasten mielenkiintojen mukaan. Vastauksista yleisimpänä esille nousi pesäpallo, tanssi (paritanssi, show-tanssi, jazz tanssi), jääkiekko ja melonta. Kyselyssä tuli myös esille lasten antamia yksittäisiä mielenkiintoisia lajeja kuten parkour, seinäkiipeily, akrobatia ja kuntonyrkkeily. Lasten mielikuvituksen ollessa vilkasta tuli lajeina esille myös laskettelu, laitesukellus ja motocross.

Vastauksissa tuli esiin myös laiskottelu, josta voinee päätellä lasten haluavan leirille enemmän vapaa-aikaa. Vapaa-ajan puute tuli esiin useaan otteeseen jo leirin aikana. Monet lapset olisivat halunneet enemmän vapaa-aikaa ja olivat sitä mieltä, että leirin ohjelma on liian tiivis. Tällaisenaan leirin ohjelmaan ei kuitenkaan ole juurikaan mahdollista saada enempää vapaa-aikaa, kun käytössä on vain tietty määrä päiviä ja tunteja. Leirin pääpaino on kuitenkin liikunnassa ja oheisohjelmissa. Tämäkin johtaa juurensa siihen, että leirille ei tulla pelkästään liikunnan perässä, vaan tapahtuman sosiaalinen puoli on lapsille myös tärkeää.

7.5 Vapaa-ajan ohjelmat

Vaikka leirin pääpaino on liikunnan tuomassa ilossa, 9-13 -vuotiaille lapsille tapahtumassa on tärkeää myös kavereiden kanssa vietetty aika ja vapaa-ajan

ohjelmat. Ilman onnistuneita vapaa-ajan viettotapoja voi koko leirin kokonaisarvosana laskea huomattavasti yksittäisten lasten kohdalla.

Emme kyselylomakkeessa erotelleet eri päivien vapaa-ajanohjelmia, vaan kysimme yleismielipidettä niistä kaikista. Leirillä järjestettiin iltaisin leiriolympialaiset, uintiretki rantaan, urheilijavierailu sekä leiridisco.

Selvitimme kyselymme mukaan myös lasten mielipiteitä vapaa-ajan ohjelmista. Vertasimme vapaa-ajanohjelmia sekä sukupuoleen että ikään. Tahdoimme ensinnäkin tietää, kuinka paljon sukupuoli tai ikä vaikuttaa vapaa-ajan ohjelmissa viihtymiseen.

Tytöistä 36,3 % vastasi vapaa-ajan ohjelmien olleen melko hauskoja sekä 51,3 % niiden olleen hauskoja. Pojista melko hauskoina vapaa-ajan ohjelmia piti 37,8 % sekä hauskoina 40,5 %. Tylsinä vapaa-ajan ohjelmia piti tytöistä ainoastaan yksi ja pojista vain kaksi henkilöä, minkä lisäksi melko tylsiä ne olivat yhden tytön mielestä. Joten suurimmaksi osaksi vapaa-ajan ohjelmat olivat siis onnistuneita ja miellyttivät sekä molempia sukupuolia. Kaikista lapsista 84 % piti vapaa-ajanohjelmia melko hauskoina tai hauskoina.

Ikään katsottaessa vapaa-ajan ohjelmat olivat pääsääntöisesti melko hauskoja tai hauskoja. 11-vuotiaista 13-vuotiaisiin oli yksittäisiä henkilöitä, joiden mielestä vapaa-ajan ohjelmat eivät vastanneet heidän mieltymyksiään. Kuitenkaan mitään suuria eroja ei esiintynyt ikäryhmien välillä.

Leirin aikana lapset hieman moittivat varsinkin urheilijavierailua ja sitä, että kaikki lapset eivät saaneet mahdollisuutta osallistua kilpailuihin sekä muuhun toimintaan urheilijavieraiden kanssa. Muuten lapset kokivat kuitenkin myös urheilijavierailun mielenkiintoisena. Kuitenkin lähes 200 lapsen osallistaminen kahden vieraan kanssa tekemiseen on melkoinen haaste, jota toki tulevaisuudessa tulee miettiä.

Myös leiriolympialaisten kohdalla kävi järjestelyissä pieni aikataulullinen virhearvio. Ryhmät eivät ehtineet kiertää kaikkia pisteitä ja lapset kokivat tämän pienenä pettymyksenä.

Asteikolla yhdestä viiteen (viiden ollessa paras mahdollinen) keskiarvoksi muodostui 4,27. Tästä voimme todeta, että vapaa-ajan ohjelmat olivat hyvinkin onnistuneita.

7.6 Ohjaajat

Hyvin suuren osan leirillä viihtymisestä määrittelee se, millaisia ohjaajia leirillä on. Leirin toiminnan kannalta on tärkeää miten ohjaajat suhtautuvat lapsiin, ohjeistavat heitä ja pitävät heitä järjestyksessä. Kysyimme lapsilta heidän mieltänsä ohjaajista. Jakauma oli melko selkeä. 53,2 % lapsista piti ohjaajia todella hyvinä, 35,6 % melko hyvinä sekä 9,0 % oli sitä mieltä että ohjaajat olivat ok, joten kokonaisarvosana jäi selkeästi plussan puolelle ja osoitti, että ohjaajista pidetään leirillä. Ainoastaan 3 ihmistä eli 1,6 % kaikista lapsista oli sitä mieltä, että ohjaajat olivat hieman tylsän puoleisia.

Kuten aiemmin jo todettiin, on ohjaajilla suuri rooli ryhmän toimivuuden kannalta tämän ikäisten lasten kanssa. Tietyt lajit saivat leirin aikana kehuja mukavista ja hauskoista ohjaajista, ja toisten lajien kohdalla heitä hieman kritisoitiin, vaikka kokonaisarvosana jäikin positiiviseksi. Jatkossa tulisi kiinnittää huomiota siihen, että jokaisen lajin ohjaajat tai edes toinen ohjaajista tuntisi lajin hyvin. Tiettyjen lajien osalta tuli lasten puolelta kritiikkiä, kun edes ohjaajat eivät täysin tienneet miten toimia erilaisissa tilanteissa tai osanneet kunnolla lajin sääntöjä.

Asteikolla yhdestä neljään lapset antoivat ohjaajille kokonaisarvosanan 3,4. Näin ollen voinee olettaa, että ohjaajat ovat olleet ammattitaitoisia sekä hoitaneet työnsä mallikkaasti leirillä niin liikuntatuokioiden aikana kuin niiden ulkopuolellakin.

7.7 Mistä kuultu leiristä?

Jatkotoimenpiteiden kannalta on merkittävää kartoittaa se, mistä lapset ovat kuulleet KesLi -liikuntaleiristä. Tällä on merkitystä varsinkin seuraavien vuosien mainontaan ja sen mahdolliseen lisäämiseen tietyillä tahoilla. Tahdoimme sa-

malla ottaa huomioon sen onko sukupuolella jotain merkitystä siihen, mistä on leiristä kuullut. Kuitenkaan selviä eroja ei tullut. Suurimpina kuuloyhteyksinä olivat kaverit (tytöt 22,3% ja pojat 12,2%) ja koulu (tytöt 17% ja pojat 13,3%) Yhteenvedona voi todeta, että lapset olivat kuulleet leiristä enimmäkseen kave-reilta (30,3%), koulusta (30,3 %) ja vanhemmilta (20,1 %). Jätimme vaihtoehtoi-hin myös avonaisen kohdan, josta selvisi, että suurin osa lapsista oli ollut leirillä myös edellisenä vuonna tai he olivat kuulleet leiristä sisaruksiensa kautta. Tästä voimme päätellä, että suurin osa leirille tulevista lapsista on sitä mieltä, että leiri on ollut vuosi vuodelta hyvin onnistunut kokonaisuus, koska he haluavat tulla uudestaan leirille.

7.8 Leirin ilmapiiri

Tutkimuksessamme kävi ilmi, että yli puolet (54,5 %) sanoivat leirin ilmapiirin olleen hyvä sekä 25,1 % ilmapiirin olevan loistava 7 kappaletta eli 3,7 % lapsis-ta oli sitä mieltä, että ilmapiiri oli huono tai melko huono. Lasten keskuudessa näin iso ikäero saattoi vaikuttaa ilmapiiriin. Nuorimmat leirin lapsista olivat 9-vuotiaita ja vanhin oli 14-vuotias. 9 -vuotiaissa jakauma oli prosentuaalisesti hieman suurempi, esille tuli tasaisesti melko hyvää, ok:ta ja melko huonoa. Asia selittyneen kuitenkin sillä, että 9-vuotiaita oli leirillä vain 7. Määrällisesti isoin ikäluokka oli 11-vuotiaat, joista reilusti yli puolet 65,2 % olivat melko tyytyväisiä ilmapiiriin. Ilmapiiri oli siis kaiken kaikkiaan suhteellisen hyvä. Esimerkiksi koh-dassa 7.3 esille tullut tasavertaisuuden puutteellisuus ei onneksi tuloksien mu-kaan pilannut täysin ilmapiiriä leirillä.

Tahdoimme selvittää, onko tyttöjen ja poikien välillä suuria eroja kysyttäessä leirin ilmapiiristä. Kuitenkaan tyttöjen ja poikien välillä mainittavaa eroa ei ollut. Prosentuaalisesti tulokset ovat samanlaisia riippumatta sukupuolesta.

Paikan päällä leirillä katsottuna koko leirin ilmapiiri vaikutti hyvältä. Isommilta käsiryksiltä vältyttiin, eikä suurempia kiusaamis- tai muita tapauksia tullut tie-toon. Lapset kehuivat ohjaajia sekä lajeja ja antoivat ymmärtää, että leirillä on ollut kivaa ja ilmapiiri ollut hyvä niin toimintaryhmissä kuin niiden ulkopuolella-kin.

Tiettyjen ryhmien kohdalla oli huomattavissa että negatiivisuus luo eripuraa, joka taas lisää jo ennestään olemassa olevaa negatiivisuutta. Jo yhden lapsen negatiivinen asenne saattaa tarttua ja levitä ryhmässä. Tästä oravanpyörästä on vaikea päästä pois ja tässäkin ohjaajan rooli korostuu positiivisuuden luomisen muodossa. Sama pätee myös positiivisuuteen ja jo yhden ryhmän jäsenen positiivisuus luo turvaa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmän sisään.

Leirin ilmapiirin arvosanaksi asteikolla yhdestä viiteen (viiden ollessa paras mahdollinen) muodostui 4,01.

7.9 Leirin yleisarvosana

Kaiken kaikkiaan 90,4 % leiriläisistä antoi yleisarvosanaksi hyvän/loistavan . Leiri oli siis kokonaisuudessaan hyvin onnistunut. Alle 10 % oli sitä mieltä, että leiri ei täysin vastannut heidän toiveitaan. Sukupuoli ei juuri vaikuttanut leirin yleisarvosanaan. Tytöistä kahta parasta arvosanaa antoi 94,6 % ja pojista 83,7 %. Pojilla on hieman enemmän jakaumaa myös huonompiin arvosanoihin, mutta vastauksissa ei kuitenkaan tule mitään suurempaa eroa.

Leirin ilmapiiri ja yleisarvosana vastaavat aika lailla toisiaan, eikä poikkeuksia juuri ole. Yhteenlasketuksi kokonaisarvosaksi, asteikolla yhdestä viiteen, leirillä muodostui 4,34. Tästä pääteltynä lapset olivat kaiken kaikkiaan tyytyväisiä leirin antiin ja ohjelmaan.

8 VERTAILUA AIKAISEMPAAN OPINNÄYTETYÖHÖN

KesLi -liikuntaleiristä on tehty samankaltainen opinnäytetyötutkimus myös vuonna 2004. Opinnäytetyön on tehnyt Antti Teppo Haaga Instituutin ammattikorkeakouluun, Vierumäen liikuntainstituuttiin. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli myös kehittää Keski-Suomen Liikunta ry:n KesLi -liikuntaleiriä. Leiri oli silloin vasta toinen järjestyksessään.

Tepon opinnäytetyössä kolme tutkimusongelmaa olivat: 1. Mitkä liikuntalajit KesLi -leirin lapset kokivat mielekkäiksi ja mitkä vähemmän mielekkäiksi? 2. Miten toteutuu Keski-Suomen Liikunnan tavoitteleva maakunnallisuus? 3. Miten KesLi -leiri ohjaajat kokivat leiriin liittyvät järjestelyt, toteutukset ja leiri ohjelman? Hän teki opinnäytetyössään kaksi erilaista kyselyä, leiriläisille ja ohjaajille.

Verrattaessa näitä meidän opinnäytetyöhömmä löytyy tietysti paljon samankaltaisuuksia, mutta myös hyvin paljon erilaista näkemystä. Se, että tutkimuksistamme löytyy erilaisuuksia takaa sen, että tämä meidän tekemämme tutkimus on tärkeä, ja että vastaukset ja tutkittavat asiat muuttuvat vuosi vuodelta.

Tepolla on opinnäytetyössään kolme tutkimuskysymystä. Me emme keskittyneet tutkimuskysymykseen, vaan pyrkimyksenämme oli saada laajempi näkemys emmekä kokeneet varsinaisen tutkimuskysymyksen asettelua meille oleelliseksi. Hän on keskittynyt opinnäytetyössään hyvin suurelta osin ohjaajien tutkimukseen ja tuloksien pohdintaan. Me keskityimme pääsääntöisesti lapsiin ja heidän kuulemiseensa.

Teppo käsittelee opinnäytetyössään tietysti hyvin samanlaisia asioita kuten mekin. Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä hänellä on liikuntalajit liikuntaleirin lapset kokivat mielekkäiksi ja ei niin mielekkäiksi. Tämä vastaa täysin samaa kysymystä, jonka mekin teimme. Tuloksissa on jonkin verran erilaisuuksia. Tepon tuloksissa lasten mielestä hauskin liikuntalaji oli telinevoimistelu, jonka jälkeen tulivat hyvänä kakkosena salibandy ja kolmantena breakdance. Vertaillen tätä meidän tuloksiimme, telinevoimistelu jäi tytöillä neljännelle sijalle, kun taas pojilla se oli viimeisellä sijalla. Salibandy sen sijaan on pitänyt suosionsa

näiden vuosien ajan. Tepon tuloksissa salibandy tuli hyvänä kakkosena ja meidän tuloksissamme se piti tyttöillä toista sijaa ja pojilla ensimmäistä sijaa. Lajeissa on myös tullut vaihtelevuutta vuosien aikana. On hienoa, että lapset pääsevät leireillä kokemaan erilaisia lajeja, eivätkä joudu vuodesta toiseen käymään samoissa lajeissa. On kuitenkin hyvä että tietyt, vuodesta toiseen, suosionsa säilyttävät lajit pysyvät leirillä mukana. Teppo ei kuitenkaan tuonut tuloksissaan esille, millaisia lajeja lapset kaipaavat leirille, kun suuntana on kuitenkin leirin parantaminen ja urheilulajit ovat siinä suhteessa hyvin tärkeitä.

Verrattaessa hänen ja meidän luomiamme kyselylomakkeita hän on selkeästi keskittynyt enemmän ohjaajien ja aikuisten palautteisiin kuin lasten kyselylomakkeeseen, joka sisälsi ainoastaan kyselyt lajeihin liittyen.

Tepon opinnäytetyö on hyvin liikuntaan painottuva ja siitä huomaa, että kyseessä on liikunta-alalle tehty opinnäytetyö. Meidän opinnäytetyössämme olemme keskittyneet myös suurelta osin liikuntaan, mutta opinnäytetyössämme tuomme esiin myös meidän koulutusohjelmalle tärkeää yhteisöpedagogimaista otetta. Opinnäytetyössämme haemme lähinnä yhteisöllisyyttä, leirin yhteishengen parantamista ja lasten omia mielipiteitä lajeihin, joita he haluaisivat leirille sekä sitä, miten he kokivat ohjaajat ja lasten muodostamat ryhmät. KesLi -liikuntaleiri on kuitenkin lasten liikuntaleiri. On tärkeää kuunnella ja ottaa huomioon lasten mielipiteet leiristä, jotta siitä saataisiin heille parempi ja kokemusrikkaampi leiri.

Näiden kahden opinnäytetöiden välissä on seitsemän vuotta aikaa. Lajit eivät ole siinä ajassa kovin paljoa muuttuneet, mutta asioiden tarkastelunäkökulma on muuttunut hyvinkin paljon. Aikaisemmin ei painotettu niin paljoa sitä, mitä lapset itse haluavat, vaan lähinnä keskityttiin siihen miten leiriä pystytään parantamaan aikuisten näkökulmasta. Se näkökulma on tietenkin hyvin tärkeä, mutta hyvin tärkeää on myös päästää lapset vaikuttamaan heidän leiriinsä. Nykyisin puhutaan huomattavasti enemmän lasten vaikuttamismahdollisuuksista ja siitä, ettemme me aikuiset voi yksin päättää esimerkiksi leirin lajeja heidän puolestaan. On tärkeää kysyä lasten mielipiteitä ja sitä, mitkä lajit ovat mielenkiintoisia lasten näkökulmasta. Kuuntelemalla lapsia leiristä tulee entistä parempi ja suosio on taattua.

9 LOPPUPOHDINTA

Lapsille jäi leiriltä kaiken kaikkiaan positiivinen kokemus joka on tärkeää liikuntaharrastuksen kannalta. Ilman näitä positiivisia kokemuksia lapsi ei nauti liikunnasta ja tuskin haluaa harrastaa sitä tulevaisuudessa. Oli myös mukava huomata että uusia kaverisuhteitakin syntyi leirillä. Kavereillakin on suuri merkitys harrastuksissa ja niissä viihtymisessä.

Tasavertaisuus koettiin tietyissä ryhmissä ongelmana. Niin kuin aiemmin totesimme, esimerkiksi ryhmäytymisellä olisi suuri vaikutus ryhmädynamiikan toteutumiseen. Leirin alussa voisi esimerkiksi käyttää noin tunnin mittaisen ajan toimintaryhmien tutustuttamiseen sekä yhteishengen luomiseen. Jo lyhyt ryhmän toisiinsa tutustuttaminen parantaa ryhmän jäsenten välisiä siteitä ja auttaa ryhmää toimimaan yhdessä.

Toimintaryhmien muodostaminen pelkän nimilistan avulla on arpapeliä, eikä ryhmien sisäiseen yhteisöllisyyteen pystytä siinä vaiheessa vaikuttamaan. Kuten tutkimuksen pohjalta tuli ilmi, osa ryhmistä koki vaikeaksi toimia yhdessä ryhmänä. Ryhmien vilkkaimmat lapset saavat enemmän huomiota välillä jopa muita häiritsevän käytöksensä takia, minkä takia ryhmän muut lapset saattavat kokea jäävänsä vähemmälle huomiolle. Tämän asian kehittämisessä tärkein rooli on ohjaajilla. Leirin alusta saakka olisi hyvä tehdä selväksi lapsille, että riehuminen ja muuten huonosti käyttäytyminen liikuntatuntien aikana, ei ole hyväksyttävää. Pitäisikö esimerkiksi ohjaajien poistaa huonosti käyttäytyvät lapset tunneilta miettimään käytöstään? Tässä on myös tärkeää yhtenäinen käytäntö kaikkien ohjaajien kesken ja tätä tulisi miettiä jo ennen leirin alkua.

Kuten aikaisempinakin on toimittu, lajien pieni vaihtuvuus on hyvä asia. Suosituimmiksi todettujen lajien tulisi pysyä leirin ohjelmassa, kun taas edellisvuonna vähemmän suosittujen lajien vaihtoa johonkin toivottuihin lajeihin tulisi harkita. Perinteisten, perustaitoja ylläpitävien, lajien pysyvyys leirillä on kuitenkin tärkeää lasten taitojen kehittämisen kannalta. Esimerkiksi tämän vuoden leirillä yleisurheilu, uinti ja telinevoimistelu ovat kaikki yleisesti perus kehonhallintaa vaativia ja kehittäviä lajeja.

Vapaa-ajan ohjelmat koettiin kaiken kaikkiaan melko onnistuneiksi. Kokonaisarvosana 4,27 osoittaa, että suurin osa lapsista piti vapaa-ajanohjelmia mielekkäinä. Kuitenkin esimerkiksi leiriolympialaisten ohjelmaa voisi jatkossa miettiä tarkemmin, että pysyttäisiin aikataulujen puitteissa. Vaikka lapset kokivatkin ohjelmat hyvinä, tulee kuitenkin muistaa aika ajoin uudistaa vapaa-ajan ohjelmien antia. Varsinkin lapset, jotka tulevat leirille monena vuotena peräkkäin, voivat kokea vapaa-ajan ohjelmat ennalta arvattavina.

Kuten tutkimustuloksissa toteamme, vastauksista kävi ilmi, että lapset olisivat kaivanneet leirille enemmän omaa vapaa-aikaa. Olisi mielenkiintoista tietää olisiko yksintulleiden ja kavereiden kanssa saapuneiden lasten vapaa-ajantarpeella jonkinlaista eroa. Yksin saapuneet lapset saattavat hakea ohjaajilta enemmän huomiota, jonka huomioonottaminen vaatii ohjaajilta aikaa sekä taitoa toimia kasvattajana. Ohjaajan rooli on tärkeä, koska onnistumiset ja niistä saadut kehut vahvistavat lapsen itsetuntoa, kun taas huomiotta jättäminen saattaa heikentää sitä. Huomiota vahvasti hakevat lapset jatkavat toimintaansa sellaiseen, niin kauan kuin huomaavat sen toimivan ja ohjaajan antavan huomiota tällaiselle lapselle enemmän.

Liikuntatoiminta on varsin käyttökelpoinen väline lapsen ja nuoren kasvun tukemisessa. Tällä toimintamuodolla tavoitetaan kattavasti sekä lapsia että nuoria. Lisäksi liikunta yhdistää kasvatusprosessissa niin fyysisen kuin henkisen puolen. Ylipäätään liikuntatoiminnan puitteet ovat monessakin mielessä otolliset. Esimerkiksi Risto Telama on kiteyttänyt urheilun ja liikunnan vahvuudet kasvatusvälineenä muutamaan kohtaan. Urheilu saattaa olla hyvä kasvatusväline, koska se on yleensä motivoitunutta ja aktiivista toimintaa. Liikunta ja urheilu ovat yleisesti harrastuksista suosituin. Se on pitkäjänteistä ja tavoitteellista toimintaa sekä se sisältää runsaasti hyvin erilaisia kasvatustilanteita. Liikuntatoiminnalla ja sen ympärille muodostuvalla yhteisöllä voi olla hyvin iso merkitys lapsen ja nuoren identiteetin rakentumisprosessissa. Liikunnalla ja urheilulla voi olla käyttöä myös syrjäytymisen ja muunlaisen riskikäyttäytymisen ehkäisyssä kansanterveydellisistä vaikutuksista puhumattakaan. Liikuntatoimintaan sisältyy mahtavia mahdollisuuksia. Aikuisten suurin tehtävä on pitää sen suunta terveenä ja mielekkäänä. (Hoikkala & Sell (toim.) 2008. 303 - 304.)

Lasten liikunnassa aikuisen rooli on yleensä olla ohjaaja. Ohjaajan rooli lasten ja nuorten liikunnassa on paljon muutakin kuin pelkästään tietyn liikuntalajin opettamista. Yhteisöpedagogit toimivat usein erilaisissa ohjausrooleissa ja – tilanteissa. Yhteisöpedagogi voisi esimerkiksi liikuntaleireillä ohjatesaan keskittyä myös kasvatuksellisiin näkökulmiin ja kasvun tukemiseen. Liikuntaa voi käyttää myös apukeinoina erilaisissa tilanteissa. Kuten Pasi Koski artikkelissaan (Hoikkala & Sell (toim.) 2008. 303 - 304.) toteaa, voi liikunnalla olla suurikin merkitys esimerkiksi syrjäytymisen ehkäisyssä. Esimerkiksi nuorisokotiympäristössä voisi käyttää liikuntaa apuna nuorten yhteisöllisyyden tukemisessa ja yhdessä toimimisessa. Myös nuorisotilatoimintaan voisi helposti yhdistää liikunnan toimintamuotona ja esimerkiksi tiettyinä aikoina vapaan pääsyn liikuntatiloihin.

Kuten luvussa neljä toteamme liikunta vaikuttaa niin fyysisiin kuin psyykkiseen toimintaan. Liikunnasta tulisi tehdä mukava ja helppo tapa toimia, ilman varsinaista kilpailutilannetta. Yhteisöpedagogi voisi tuoda liikuntaan enemmän yhteisöllisyyden tunnetta sekä korostaa yhdessä tekemisen riemua. Ennen kaikkea lasten ja nuorten psyykinen hyvinvointi on tärkeää, joten liikuntaan pakottaminen ei edesauta liikunnan kautta haettavia positiivisia vaikutuksia.

Opinnäytetyöllämme on tärkeä merkitys tämän lasten liikuntaleirin parantamiselle. Toimme tämän opinnäytetyömme kautta esille sen, mitkä asiat olivat leirillä lasten mielestä kunnossa ja missä kohtaa olisin vielä hieman parannettavaa. Opinnäytetyön avulla Keski-Suomen liikunta ry pystyy toivottavasti tulevaisuudessa toteuttamaan myös lasten mielipiteitä ja toiveita leirin suunnittelussa. Jatkokssakin lapsilta tulisi vuosittain kerätä mielipiteitä leiristä sekä tietyin väliajoin toteuttaa myös suurempi tutkimus, esimerkiksi opinnäytetyön muodossa, jotta leirin kehittäminen pysyisi jatkuvana ja ajankohtaisena.

Yhteisöpedagogit voivat toimia myös liikunnan parissa ja koulutusohjelmassamme on myös mahdollisuus opiskella liikunta- ja terveystieteitä. Keski-Suomen Liikunta ry on yksi alueen suurimmista toimijoista kyseisellä alalla ja tämän seurauksena työllistää myös eri alojen asiantuntijoita sekä opiskelijoita monella eri saralla. Järjestötoiminta on yksi kolmesta suuntautumisvaihtoehdosta Humanistisessa ammattikorkeakoulussa, joten järjestö on mahdollinen työllistäjä myös yhteisöpedagogeille. Leiri on suuri osa Keski-Suomen Liikunta ry:n

toimintaa, joten leirin onnistuminen on tärkeää järjestölle ja sitä myöten myös koko Keski-Suomen alueen liikunnalle.

9.1 Tutkimuksen onnistuminen

Mielestämme onnistuimme vastaamaan asetettuun tutkimustehtävään hyvin. Saimme lapsilta monipuolisia vastauksia, joiden avulla saimme tärkeää tietoa leiristä. Pystyimme monipuolistamaan tutkimuksemme tuloksia havainnoinnilla, jota ilman tutkimuksemme olisikin jäänyt huomattavasti suppeammaksi. Tutkimusta olisi myös ollut todella paljon haastavampaa toteuttaa, mikäli kummallakaan ei olisi ollut minkäänlaista kokemusta leiristä ohjaajana ja kaikki materiaali olisi perustunut kyselytutkimuksen tuloksiin. Jouduimme hieman karsimaan kyselylomakkeen ja havainnoinnin avulla saatua materiaalia, koska työmme edessä tuntui, että osa siitä ei auttanut tutkimustehtäväämme. Koemme, että saimme kuitenkin kaiken oleellisen ja seuraavia leirejä varten tärkeän tiedon koottua yhteen.

Opinnäytetyössämme lähdimme ensimmäisenä tekemään kyselylomaketta leirille. Kyselylomakkeen kokoaminen oli haasteellista, koska kysymyksien piti olla lasten kannalta helposti vastattavia sekä yhtä aikaa tarpeeksi laaja-alaisia, jotta niistä olisi meille eniten hyötyä tutkimusta varten. Lopulta saimmekin mielestämme kysymykset sellaiseen muotoon, että lasten olisi helppo vastata niihin ilman sen suurempia ongelmia. Kyselyn toteuttamisen jälkeen kuitenkin totesimme, että kysymysskaalamme ei ollut läheskään niin laaja, kuin mitä se olisi voinut olla ja mitä sen olisi pitänyt olla saavuttaaksemme parhaan mahdollisen tuloksen tutkimuksen lopputulosta ajatellen.

Kahden ihmisen tehdessä opinnäytetyötä tuo se aina mukanaan omat ongelmansa. Esimerkiksi aikataulumme eivät ole aina kohdanneet, koska olemme molemmat olleet töissä samanaikaisesti sekä suorittaneet muita opintojamme. Teimme paljon kirjoitustöitä itsenäisesti sekä tapasimmekin opinnäytetyömme merkeissä välillä hyvin harvoin. Hankaluutta loi myös se, että teimme opinnäytetyötämme kahdella eri koneella, joten asioiden yhdistäminen ehjäksi kokonaisuudeksi oli välillä hieman vaikeaa.

Mikäli olisimme pystyneet tekemään esikyselyn pienelle joukolle, olisi nämäkin huomiot saattaneet tulla jo silloin esille. Kyselylomakkeesta jäi puuttumaan myös lasten viihtyvyyttä ajatellen tärkeä kysymys siitä, menikö leirillä kaikki hyvin tai sattui jotain ikävää. Tämä tieto olisi ollut jatkon kannalta tärkeää, koska tietojen avulla tällaiset tapahtumat tai muut ikävät asiat olisi saatettu pystyä karsimaan seuraavilta leireiltä. Olisimme voineet myös kysyä lapsilta leirillä heidän mielestään tarpeeksi vapaa-aikaa. Saimme kuitenkin kyselymme pohjalta kattavia vastauksia, joiden yhteenvedosta toivomme olevan apua Keski-Suomen Liikunta ry:lle seuraavia leirejä järjestettäessä.

Tähän opinnäytetyöhön emme ottaneet mukaan ohjaajien mielipiteitä, koska tutkimuksen tavoitteena oli nimenomaan kartoittaa lasten kokemuksia ja näkemyksiä leiristä. Säännöllisin väliajoin olisi hyvä toteuttaa laaja-alainen tutkimus myös ohjaajien mielipiteistä. Molempien osapuolten kuulemisella olisi parempi vaikutus leirin kehittämisen kannalta.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyömme oli mielenkiintoinen prosessi ja sen aihe jaksoi kiinnostaa meitä loppuun saakka. Opimme muun muassa tuottamaan lapsille suunnatun kyselylomakkeen, Spss -ohjelman käyttöä sekä aineiston analysointia. Yhteistyömme sujui hyvin ja näkemyksemme opinnäytetyömme tekemisestä oli samanlainen. Ongelmia kohdatessamme pystyimme ratkaisemaan niitä yhdessä toisiamme tukien.

LÄHTEET

Alasuutari, P. 1995. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino Oy

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy

Dunderfelt, T. 2006. Elämänkaari psykologia. Helsinki: WSOY

Fogelholm, M; Vuori, I; Vasankari, T. (toim.) 2011. Terveysliikunta. Keuruu: Otavan kirjapaino

Halme, T & Laine, K. 2005. Katsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen tutkimukseen. Likes. Viitattu 9.10.2011. http://www.okm.fi/export/sites/default/OPM/Liikunta/valtion_liikuntaneuvosto/VL_N_lausunnot/lapset_ja_nuoret.pdf

Hellsten, L; Kareinen, P; Salonen-Koivunen, S; Ruokonen, I; Björkman, A; Tuorila, R & Vilkkä, L. 1985. Lasten urheilukoulu 11-12-vuotiaille. Helsinki: Suomen Valtakunnan Urheiluliitto.

Helsingin Yliopisto 2011. Viitattu 20.10.2011 <http://www.valt.helsinki.fi/blogs/laadtut/pyorala.htm>

Hoikkala, T; Sell, A. (toim.) 2008. Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Hakapaino Oy

Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 22.6.2011 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/havainnointi-eli-observointi-osallistuminen-ja-kenttaetyoe>

Kalaja, S; Länsikallio R; Porevirta, J & Tanhuppää, S. 2005. Lukion terveystieto ote. Terveystiedon perusteet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Karling, M; Ojanen, T; Sivén, T; Vihunen, R; Vilén, M. 2009. Lapsen aika. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Keski-Suomen Liikunta ry. 2011. Viitattu 24.7.2011 <http://www.kesli.fi/>

Kuopion yliopisto. Liikuntalääketieteen perusteita. Viitattu 7.10.2011 <http://ffp.uku.fi/intro/merkitys.htm>

Lehtoranta, P. 2004. Toimintakertomus 2003. Keski-Suomen Liikunta ry. Jyväskylä.

Lehtoranta, P. 2011. Toimintasuunnitelma 2011. Keski-Suomen Liikunta ry. Jyväskylä

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2011a. Viitattu 7.10.2011
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/9_12-vuotias/

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2011b. Viitattu 8.10.2011
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_itsetunnon_tukeminen/

Miettinen, M. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: PainoPorras oy

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino oy

Nuori suomi 2011a. Viitattu 7.10.2011
<http://www.nuorisuomi.fi/lasten-liikunta>

Nuori Suomi 2010b. Kansallinen Liikuntatutkimus 2009-2010. Viitattu 6.10.2011.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Liikuntatutkimus_lapsetnuoret_2009_2010.pdf

Nuori suomi 2010c. Tutkimus Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Viitattu 10.10.2011
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/LISY_katsaus_101214.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011. Viitattu 7.10.2011
<http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/liikuntajaerjestoet/?lang=fi>

Opetushallitus 2011. Viitattu 26.10.2011.
http://www.edu.fi/perusopetus/fysiikka_ja_kemia/kiinnostus_fysiikkaa_ja_kemia_a_kohtaan/kiinnostus_ja_motivaatio

Rovio, E; Lintunen, T; Salmi O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Tampere: Esa Print Oy

Teppo, A. 2004. 10-12-vuotiaiden lasten KesLi –liikuntaleirin kehittäminen. Vierumäki: Haaga Instituutin ammattikorkeakoulu.

Terveysliikunta. Viitattu 8.10.2011
<http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/Terveysliikunta/psyykkinen.html>

Terveyskirjasto. Viitattu 28.10.2011
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934&p_haku=liikunta

Terve Koululainen. 2011. Viitattu 8.10.2011
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

Liite 1 Lasten kyselylomake

Olemme yhteisöpedagogi-opiskelijoita Humanistisesta ammattikorkeakoulusta Äänekoskelta. Teemme opinnäytetyön tutkimuksen KEŠLI-liikuntaleirin onnistumisesta. Toivomme että vastaisitte seuraaviin kysymyksiin itsenäisesti ja oman mielipiteenne mukaan. ☺

Kyselylomakkeita käytetään ainoastaan tutkimuksen tekemiseen sekä leirin parantamiseen.

Ympyröi oikea vaihtoehto

1. Ikä: 9 10 11 12 13

2. Sukupuoli tyttö poika

3. Toimintaryhmä: _____

4. Mistä kuulit leiristä? (Valitse yksi)

a. Vanhemmilta

b. Kavereilta

c. Internetistä

d. Koulusta

e. Lehdestä

f. muualta, mistä? _____

5. Oletko ollut KesL:n liikuntaleirillä aiemmin? Kyllä Ei

6. Tulitko leirille yhdessä kaverisi kanssa? Kyllä Ei

7. Onko sinulla sisaruksia leirillä? Kyllä Ei

a. Jos kyllä, kuinka monta? _____

8. Miksi valitsit juuri tämän leirin? (Valitse yksi)

a. Kaverit

b. Liikunta

c. Lähellä kotia

d. aikaisempi kokemus leiristä

e. joku muu syy, mikä? _____

9. Mitkä olivat sinulle 3 mieluisinta lajia? (Järjestyksessä 1-3)

1. _____

2. _____

3. _____

10. Minkä lajin olisit halunnut leirille? _____

Ympyröi mielipidettäsi vastaava vaihtoehto

11. Toimintaryhmässäni kaikkia kohdeltiin tasavertaisesti	Eri mieltä	1	2	3	4	5	Samaa mieltä
12. Ohjaajat olivat mielestäni	tylsää	1	2	3	4	5	tosi hyviä
13. Vapaa-ajan ohjelmat olivat	tylsää	1	2	3	4	5	hauskoja
14. Leirin ilmapiiri oli	huono	1	2	3	4	5	loistava
15. Leirin yleisarvosana	huono	1	2	3	4	5	loistava

KIITOS VASTAUKSISTASI !

Hauskaa kesän jatkoa ☺



<http://www.tamko.fi/media/kuvitus/liikunta.jpg>