



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Lasten liikuntakokemukset ja perusliikunta 4 - 5-vuotiaiden Liikuntaleikkikoulussa

Ranta, Satu
Takkinen, Noora

2012 Laurea Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi

Lasten liikuntakokemukset ja perusliikunta 4 - 5-vuotiaiden Liikuntaleikkikoulussa

Ranta, Satu
Takkinen, Noora
Fysioterapia
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2012

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi
Fysioterapia

Tiivistelmä

Ranta Satu, Takkinen Noora

Lasten liikuntakokemukset ja perusliikunta 4 - 5-vuotiaiden Liikuntaleikkikoulussa

Vuosi 2012 Sivumäärä 65

Lasten ja nuorten passiivisuus arjessa tunnustetaan suurimmaksi kansanterveydelliseksi ongelmaksi. Myös fysioterapiassa lapset ja nuoret ovat jatkuvasti kasvava asiakaskunta, joka tarvitsee tilaisuuksia sekä vapaaseen että ohjattuun liikuntaan. Laadukkaan ohjatun toiminnan tarve on lisääntynyt, kun elämäntyylit ei enää anna lapselle riittävästi mahdollisuuksia liikkumiseen. Lasta innostaa liikkumiseen voimakkaat hyvinolontunteet, ilo ja hauskuus. Perusliikuntataitojen hallitseminen voi innostaa liikunnan harrastamiseen myöhemmälläkin iällä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, miten Mannerheimin Lastensuojeluliiton Liikuntaleikkikoulujen toiminta tukee ryhmiin osallistuvien 4 - 5-vuotiaiden lasten perusliikuntaa ja millaisia liikuntakokemuksia toiminta heille tuottaa. Tutkimus tuotettiin yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa ja tutkimuksen tavoitteena oli kerätä Liikuntaleikkikoulujen toiminnan kehittämisen kannalta pätevää tietoa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostuu käsitteistä ennaltaehkäisevä fysioterapia, perusliikkuminen, liikuntakokemus ja Liikuntaleikkikoulu. Viitekehyksessä kuvataan myös perusliikkumisen tavanomainen taso 4 - 5-vuotiailla lapsilla.

Opinnäytetyö perustuu kvalitatiiviseen tutkimukseen. Laadullinen tutkimusote soveltui opinnäytetyömme metodiksi, sillä tutkimme luonnollista tilannetta Liikuntaleikkikoulussa. Opinnäytetyön aineistona on kahdesta eri toimipisteessä toimivasta Liikuntaleikkikoulusta keväällä 2012 kerätyt videomateriaalit, joiden tukena oli yhden kysymyksen käsittäneiden haastatteluiden tuottama tutkimusaineisto. Videolta havainnoitiin strukturoidusti lasten perusliikunnan tasoa, perusliikkumisen toistumista Liikuntaleikkikoulun aikana, liikkumiseen ja harjoitteluun liittyvää tunnetilaa sekä lasten sitoutumista toimintaan. Nallekorttien avulla esitetyn monivaihtokysymyksen avulla selvitettiin lasten kokemaa päällimmäistä tunnetilaa Liikuntaleikkikoulun osallistumisen aikana.

Tutkimukseen osallistuneiden lasten perusliikuntataitojen taso vastasi pääosin heidän iällensä ominaista tasoa havainnoitujen taitojen osalta. Lasten perusliikuntataitojen tasoeroista huolimatta Liikuntaleikkikouluissa oli nähtävillä kaikkia osallistujia kehittävää ohjausta. Lapset saivat Liikuntaleikkikoulussa tärkeitä kokemuksia ohjatun liikkumisen lisäksi spontaanista liikkumisesta, joka tukee heidän liikkumistaan arjessa. Lapsille mieluisimmiksi liikkumismuodoiksi osoittautuivat hyppääminen, laukkaaminen ja heittäminen. Tutkimus osoitti myös Liikuntaleikkikoulujen toimintaympäristön, kuten tilan ja ohjaajien määrän, muokkaavan lasten perusliikkumista ja liikuntakokemusta.

Asiasanat: perusliikkuminen, liikuntakokemus, Liikuntaleikkikoulu, ennaltaehkäisevä fysioterapia

Ranta Satu, Takkinen Noora

The movement experience and basic movement skills in Sports and play clubs for children 4 - 5-years of age

Year	2012	Pages	65
------	------	-------	----

The inactivity of children and young people in everyday life is recognized as one of major public health problems. Children and young people are an increasing client group in physiotherapy. They need opportunities to be physically active supervised and unsupervised. The demand for structured sports and effective exercise activities for children has increased, because the modern lifestyle no longer offers adequate opportunities for children to move. Strong feelings of joy and fun inspire children to move. Managing basic movement skills can encourage children to engage physical activity later in life.

The purpose of this study was to explore how the Mannerheim League for Child Welfare's Sports and play clubs support the involved 4 - 5-year old children's basic movement skills, and to determine what kind of movement experiences the clubs provide them. The study was produced in cooperation with the Mannerheim League for Child Welfare and the aim was to collect valid information to develop the operation of Sports and play clubs.

The theoretical framework of the study is based on concepts of preventive physiotherapy, basic movement skills, movement experience and Sports and play clubs. The theory part also describes the basic movement skills of the normal level for children 4 - 5-years of age.

The thesis is based on qualitative research methods. A qualitative research approach was well suited for our study, because we decided to explore the natural situation of Sports and play clubs. The material of the thesis consisted of video material that was collected in two different Sports and play clubs, operating in different locations, in the spring of 2012. The video material was supported by research data from interviews, which consisted of one question. We observed children's basic movement skills level, the repetition of movements during club, their emotional state related to movement as well as their commitment to action. The Bear Cards were used in the multiple-choice question of the interview to determine the child's experienced emotional state during the Sports and play club.

The observed basic movement skills of children in this study were mainly equivalent to the skills level characteristic to their age. Despite the differences in children's level of movement skills there was encouraging guidance in the Sports and play clubs for all participants that enabled them to improve the skills. Sports and play clubs offered children important experiences of guided movement as well as experiences of spontaneous movement, which supports their physical activity in everyday life. The favorite ways for children to move proved to be jumping, galloping and throwing. The study also shows that the Sports and play clubs environment, including, for example, the space and the number of instructors, modified affected children's basic movements and sports experiences.

Keywords: preventive physiotherapy, basic movement skills, movement experience and Sports and play clubs

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Lasten liikunta.....	8
3	Lapset fysioterapeutin asiakkaina ja ennaltaehkäisevä fysioterapia	9
4	Liikuntakokemus	11
	4.1 Liikkumisen ilo.....	13
	4.2 Sitoutuminen.....	14
5	Perusliikkuminen 4 - 5-vuotiaana	15
	5.1 Tasapaino.....	16
	5.2 Aksiaaliset liikkeet.....	18
	5.3 Liikkumistaidot	19
	5.4 Käsittelytaidot.....	23
6	Liikuntaleikkikoulu.....	25
7	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	26
8	Tutkimusmenetelmät.....	26
	8.1 Laadullinen tutkimus	26
	8.2 Havainnointi.....	27
	8.3 Kohdennettu haastattelukysymys	28
9	Tutkimuksen toteutus	29
	9.1 Aineiston keruu	29
	9.2 Liikuntaleikkikoulukertojen sisältö	31
	9.3 Sisällönanalyysi	33
10	Tulokset.....	38
	10.1 Liikkumisen ilo ja toimintaan sitoutuminen	38
	10.2 Spontaani liikkuminen	41
	10.3 Perusliikkumisen taitotaso.....	42
	10.4 Ympäristön merkitys.....	43
11	Pohdinta	44
	11.1 Tutkimustulosten tarkastelu	46
	11.2 Kehitys- ja jatkotutkimusehdotukset.....	49
	11.3 Tutkimuksen luotettavuus	50
	11.4 Tutkimuksen eettisyys.....	52
	Kuvat	59
	Taulukot	60
	Liitteet.....	61

1 Johdanto

Opinnäytetyö tuotettiin yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) kanssa. Tarkoituksena oli kerätä palautetta lasten Liikuntaleikkikoulujen toiminnasta. Selvitimme lasten liikuntakokemuksia ja havainnoimme heidän liikkumistaan ohjatussa ryhmässä. MLL pyrkii kehittämään toimintaansa tutkimuksen tulosten pohjalta.

Fysioterapiassa lapset ja nuoret ovat jatkuvasti kasvava asiakaskunta. Ihmisten fyysisen aktiivisuuden ja sen välittömän tarpeen merkittävä vähentyminen yhteiskunnan kehittyttyä tietoyhteiskunnaksi on johtanut kansalaisten huolestuttavaan inaktiivisuuteen. Vaikka suomalaiset tutkimuksien mukaan harrastavat liikuntaa enemmän kuin koskaan aikaisemmin, ovat he myös historiallisen huonossa fyysisessä kunnossa. Ihminen on onnistunut ulkoistamaan jopa liikkumisen niin tehokkaasti, että hyvinkin pienellä fyysisellä aktiivisuudella voi selviytyä arjessa. Huolestuttavinta on lasten ja nuorten fyysinen inaktiivisuus, joka näkyy jo alle vuoden ikäisten lasten hätääntyneinä vanhempina fysioterapeutin vastaanotolla. Vanhemmat huolestuvat, kun lapsi ei liiku ja taustalta paljastuukin lapsen istuttaminen jatkuvasti passiivisena tuolissa. Lasten ja nuorten passiivisuus arjessa tunnustetaan suurimmaksi kansanterveydelliseksi ongelmaksi. Jopa urheiluseuroissa urheilevista lapsista yksi kolmannes ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. (Julin 2011, 40 - 41.)

Lasten ja nuorten fyysinen passiivisuus sekä huono kunto ovat olleet viime vuosina yhteiskunnallisena keskustelunaiheena ja herättäneet myös meidän mielenkiintomme. Tulevaisuudessa fysioterapiassa on entistä enemmän panostettava ihmisten terveyden edistämiseen sekä hyvinvointiin. Fysioterapialla tulee tukea ihmisten työ- ja toimintakyvyn säilyttämistä läpi elämän. Liikunnan vähäisyys ja huono fyysinen kunto ovat maailmanlaajuisesti keskeisiä vaaratekijöitä sydän- ja verisuonisairauksissa, diabeteksessa sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksissa. Fysioterapeuttien rooli väestön liikunnan edistämisessä tulee kasvamaan. (Suomen Fysioterapeutit ry 2011, 4.)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton toiminnan perusta on lapsiperheiden tarpeisiin vastaava paikallinen vapaaehtoistoiminta. MLL:n paikallisyhdistykset järjestävät runsaasti erilaista ryhmätoimintaa lapsille, kuten musiikki-, liikunta- ja kuvataidekerhoja. Kerhotoimintaan kuuluu muun muassa Nuoren Suomen Liikuntaleikkikouluja (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2012a). Nuori Suomi ry edistää lasten ja nuorten hyvinvointia ja sen jäsenenä on 56 liikuntaalan lajiliittoa (Nuori Suomi ry 2012a). Erityisesti liikuntakerhot, joiden toimintaan on helppo tulla mukaan ja jotka ovat edullisia tai maksuttomia sekä toimivat lähellä lapsen kotia, ovat suosittuja. Ohjattu liikunta on tehokasta ja edistää taitojen oppimista. Se innostaa lasta liikkumaan omatoimisemmin ja luo hyvät edellytykset elinikäiseen liikunnan harrastamiseen. (Nuori Suomi ry 2012b.)

MLL:n Uudenmaan piiri oli havainnut tarpeen kerätä palautetta järjestämästään kerhotoiminnasta lapsille ja kehittää toimintaa sen perusteella. Palautetta oli kerätty aikaisemminkin, mutta vanhemmilta saadun palautteen rinnalle toivottiin palautetta kerhotoimintaan osallistuvilta lapsilta. MLL:n Uudenmaan piirin paikallisyhdistykset järjestävät runsaasti erilaista ryhmätoimintaa lapsille. Kuultuamme MLL:n tarpeesta kehittää kerhotoimintaansa, otimme mielenkiinnolla vastaan meille tarjoutuneen tilaisuuden tutustua syvemmin Suomen suurimpaan lastensuojelujärjestöön, jonka paikallisyhdistykset parantavat lapsiperheiden hyvinvointia ja edistävät aktiivista kansalaisuutta. MLL:n toimintaperiaatteita ovat opinnäytetyötämme läheisimmin koskettavien tekemisen riemun ja lapsen näkökulman huomioon ottamisen lisäksi vapaaehtoisten ja ammattilaisten kumppanuus, avoimuus, yhteistyöhakuisuus, näkyvyys, riippumattomuus ja hyvä talouden hoito. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2012b.)

Lasten fysioterapiassa on tiettyjä erityispiirteitä, minkä vuoksi toivoimme opinnäytetyön toteuttamisen kehittävän lasten parissa tarvittavia taitojamme. Lasten fysioterapian tavoitteena on tukea ja mahdollistaa lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista, erityisesti liikkumiseen ja toimintakykyyn liittyvissä asioissa ja häiriössä. On oleellista, että lasten fysioterapia perustuu paitsi lapsen ja perheen tarpeisiin myös ajan tasalla olevaan tietoon lapsen ja perheen kehityksestä. Fysioterapian tavoitteena ei ole menetettyjen taitojen palauttaminen vaan uuden oppiminen ja on tärkeää, että fysioterapeutti tuntee lasten liikkumisen kehityksen ja osaa arvioida lapsen valmiudet sekä tulevaisuuden mahdollisuudet. Lasten parissa työskentelevä fysioterapeutti pystyy luotettavasti ja monipuolisesti arvioimaan lasten liikkumis- ja toimintakykyä ja suunnittelemaan tavoitteellisen fysioterapian kokonaisuuden osana moniammatillista työryhmää. Lasten fysioterapia tulee integroida osaksi lapsen arkea tukevaa toimintaa. (Suomen Fysioterapeutit ry 2009 - 2011, 17 - 20.)

Tarkastelemme lasten liikuntakokemuksia ja perusliikkumista 4 - 5-vuotiaiden lasten Liikuntaleikkikouluryhmissä. Tästä näkökulmasta aikaisempaa tutkimustietoa on rajallisesti. Työssä keskitytään Liikuntaleikkikoulussa tapahtuvan toiminnan ja siihen liittyvän liikunnan ilon sekä toimintaan sitoutumisen välisten suhteiden tarkasteluun. Perusliikuntaa tarkastellaan kaiken liikkumisen ja jokapäiväisen elämän kannalta välttämättöminä taitoina, joiden hallitseminen on perusta lapsen tulevalle motoriselle kehitykselle (Miettinen 1999, 56). Opinnäytetyön teoriaosassa kuvataan myös perusliikkumisen tavanomainen taso 4 - 5-vuotiailla lapsilla. Liikuntakokemuksesta käsitellään liikunnan vaikutuksia lapsen kokemukseen itsestään sekä sen merkitystä säännöllisen liikuntaharrastuksen jatkamisessa aikuisiälle asti. Liikuntaleikkikoulusta kuvataan sen toiminnan periaatteita ja tavoitteita sekä kuvataan Liikuntaleikkikouluista kerätyn tutkimusmateriaalin pohjalta kerhojen tuntirakenteita.

2 Lasten liikunta

Lapsen normaali kasvu ja kehitys vaativat liikkumista. Liikkuminen on fyysistä aktiivisuutta. Liikkuminen harjaannuttaa motorisia perustaitoja, joita lapset tarvitsevat selviytyäkseen jokapäiväisestä elämästään ja voidakseen oppia uusia asioita ympäristöstään. Motoristen perustaitojen hallinta luo edellytyksiä oppia eri liikuntamuotoihin liittyviä lajitaitoja sekä on perusta myöhemmälle fyysisen kunnon kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi. Hyvä fyysinen kunto helpottaa suoriutumista erilaisista yhteiskunnallisista velvoitteista. Kaikista tärkeintä on kuitenkin sen monilta sairauksilta suojaava vaikutus. (Sääkslahti 2005, 13.)

Lasten lihasten kasvu ja lihasvoiman lisääntyminen vaatii oikeanlaisen ravinnon lisäksi lihasten säännöllistä ja jatkuvaa käyttämistä. Fyysisen kasvun ja erityisesti painon lisääntymisen myötä liikkuminen kuormittaa kehon eri osia ja vahvistaa sidekudoksia, jänteitä ja luukudosta. Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymiseksi hänen tulisi liikkua hengästymiseen asti päivän aikana useita kertoja. Motoristen taitojen kehittyminen vaatii riittävästi mahdollisuuksia kokeilla ja opetella uusia taitoja sekä soveltaa näitä erilaisissa ympäristöissä monenlaisia välineitä hyödyntäen. Vähän liikkuvaa lasta tulisi ehdottomasti rohkaista liikkumaan enemmän, sillä fyysinen aktiivisuus on välttämätön päivittäisen hyvinvoinnin ja terveyden tuki. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 10.)

Lapsuudessa toteutuvalla liikunnalla on vaikutuksia paitsi fyysiselle kehitykselle, myös henkiseen ja moraaliseen kasvuun. Liikunnan harrastaminen voi vaikuttaa myönteisesti sosiaalisten taitojen oppimiseen ja terveellisten elämäntapojen oppimiseen sekä terveen itsetunnon kehittymiseen. Liikunnan parissa voi luoda ystävyyssuhteita, kokea positiivisia elämyksiä ja saada myönteistä aktiivista sisältöä elämään. (Vuori 2003, 34 - 37.)

Lapsen fyysinen aktiivisuus koostuu monista päivittäisistä toiminnoista, kuten leikistä, askareista ja ohjatusta liikunnasta. Alle kouluikäisten lasten elinympäristö on muuttunut paljon viimeisten vuosikymmenien aikana. 1990-luvun alkupuolella suurin osa suomalaislapsista asui kaupunkimaisessa ympäristössä, jossa heidän vapaita leikkejä varten oli vain pieniä tiloja ja alueita kodin sisällä ja piha-alueella sekä asuinalueen puistoissa ja leikkikentillä. 1990-luvulla kodeissa tapahtunut vahva teknistyminen toi television ja videoiden lisäksi erilaiset tietokoneet ja videopelit lasten ulottuville koteihin ja 2000-luvun alussa oli tietokone jo suurimmalla osalla kotitalouksissa. Alle kahdeksanvuotiaiden lasten ajankäytöstä saapuivat kilpailemaan mielenkiintoiset uudet tekniset välineet, joille annettu aika oli pois siitä ajasta, joka aikaisemmin oli käytetty pelkästään vapaaseen leikkiin ja liikkumiseen. (Sääkslahti 2005, 13.) Aktiivisesta leikkivästä lapsesta on teknistymisen myötä tullut paikallaan istuva pelaaja, jonka liikuntamäärillä lapsen normaali fyysinen kasvu ja kehitys ovat vaarantuneet (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 7).

Arkiliikunnan rajun vähenemisen vuoksi liikuntaharrastusten ja organisoituun liikuntaan osallistuminen ovat aikaisempaa tärkeämmässä roolissa lasten terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Arkiliikunnan vähentyessä kasvaa liikunta-aktiivisuuden osuus kuntoerojen selittäjänä jatkuvasti. Lapsuuden ja aikuisuuden liikunta-aktiivisuuden välisiä yhteyksiä koskeneet pitkittäistutkimukset osoittavatkin, että lapsuuden ja nuoruuden liikuntaharrastukset tulee nähdä tärkeänä osana yksilön elinikäistä liikunnan harrastamista ja hyvinvointia. Niillä nähdään olevan kauaskantoinen merkitys ihmisen elinkaareissa, liikuntaharrastuksilla voidaan myönteisesti vaikuttaa ihmisen fyysiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin läpi elämän. (Huotari 2012, 4 - 9.) Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden puutetta ei kuitenkaan voida korvata ainoastaan määräajoin tapahtuvalla liikuntaharrastuksella edes koululiikunnan tullessa mukaan lapsen elämään. Lasten aktiivisuutta tarkastelleiden tutkimusten mukaan oma-aloitteinen fyysinen aktiivisuus johtaa pysyvästi alempaan painoon kuin liikunta, joka on paikkaan ja aikaan sidottua, kuten koulun liikuntatunnit, urheiluharjoitukset ja liikuntakerhot. (Pirnes 2010, 8 - 11.)

3 Lapset fysioterapeutin asiakkaina ja ennaltaehkäisevä fysioterapia

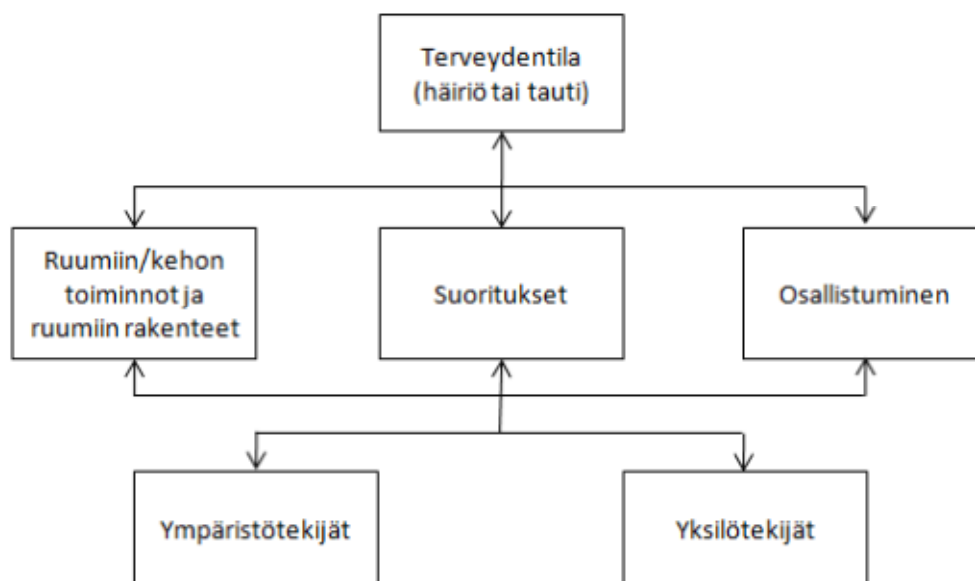
Fysioterapeutteja toimii lasten parissa, esimerkiksi perusterveydenhuollossa ja lastenneuvoloissa tai fysioterapeuteilta voidaan pyytää konsultointiapua. Lasten kanssa työskentelevän fysioterapeutin työssä painottuu ongelmien varhainen toteaminen ja kuntouttaminen, lisäksi ehkäisevän toiminnan osuus lisääntyy jatkuvasti. Liikunnan on osoitettu olevan merkittävässä roolissa lasten passiivisen arjen ja ylipainon aiheuttamien kansansairauksien ehkäisyssä. Liikuntaneuvonnalla sekä liikunnallisten valmiuksien harjaannuttamisella ennen kouluikää voidaan parantaa lasten kykyä osallistua myöhemmin koululiikuntaan ja muuhun liikunnalliseen toimintaan. Neuvolaikäisten lasten fysioterapeutilta edellytetään erityisesti normaalin ja poikkeavan motoriseen kehityksen tuntemista ja perhekeskeisyyttä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 37 - 38.)

Liikuntaneuvonta on osa terveysneuvontaa ja kuuluu myös fysioterapeutin tehtäviin. Fysioterapeutti voi käyttää liikuntaneuvontaa esimerkiksi asiakkaan omatoimisen kuntoutumisen varmistamiseksi. Liikuntaneuvonta on asiantuntijan ja asiakkaan keskinäistä neuvottelua ja vuorovaikutusta, jossa asiakkaan näkemyksiä ja taitoja pyritään kehittämään niin, että ne tukevat hänen terveyttään, hyvinvointiaan ja toimintakykyään. Vanhemmilla on keskeinen rooli lapsen liikunnan edistämässä ja heidän tietoisuus liikunnan merkityksestä lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin tulisi varmistaa. Lapsiasiakkaan neuvonnassa vanhemman tai huoltajan läsnäolo on välttämätöntä, mutta liikkumisen merkityksestä tulee antaa tietoa myös lapselle itselleen. Oleellinen osa liikuntaneuvontaa on liikuntamahdollisuuksien selvittely, jolloin on mahdollista etsiä konkreettinen keino lisätä liikkumista ja liikuntataitojen harjoittelua. (Nupponen & Suni 2005, 217 - 219.)

Lasten liikuntataitojen oppiminen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen ovat liikunta-harrastuksen keskeisiä tavoitteita terveyden edistämisen ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Liikuntakasvattajien sekä lasten terveydenhuollon asiantuntijoiden, kuten fysioterapeuttien on sisäistettävä, että terveyden edistäminen ei toimi lapsia innostavana motiivina. Lapset eivät vielä osaa hahmottaa myöhemmin elämässä ilmenevää sairausuhkaa itselle mahdollisena. Liikunnan järjestämisessä on tärkeää tarjota hyviä kokemuksia ja monipuolisia liikuntamahdollisuuksia kaikille lapsille ja nuorille. Viihtyminen ja liikunnallinen yhdessäolo sekä liikuntataitojen oppiminen ja onnistumisen kokemukset luovat pohjaa kestäväälle liikuntaharrastukselle. (Lintunen 2003, 28 - 29.) Kehittämällä ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia liikuntaan, kasvattamalla vanhemmilta saatavaa tukea sekä edistämällä vanhempien omaa fyysistä aktiivisuutta voidaan edistää lasten ja nuorten liikuntaa. Liikkumattomuuden riskiryhmään kuuluvat lapset asettavat haasteen liikunnan edistämiseksi, tarvitaan uusia ja innovatiivisia ratkaisuja sillä nykyiset liikuntatunnit tai urheiluseuratoiminta eivät motivoi heitä liikkumaan (Fogelholm 2005, 165).

Fysioterapiassa asiakas tulee huomioida kokonaisvaltaisesti. Yksi keskeisimmistä tehtävistä fysioterapiassa on asiakkaan toimintakyvyn ja siihen liittyvien tekijöiden arviointi. Tässä opinnäytetyössä olemme pyrkineet käsittelemään lapsen toimintakykyä ja siihen vaikuttavia tekijöitä kokonaisvaltaisesti. Näkökulmamme perustuu Maailman terveysjärjestön (WHO) määrittelemään toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainväliseen luokitukseen.

Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) -luokitus on WHO:n määrittelemä toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus (kuva 1). Yleisellä tasolla ICF-luokituksessa on kaksi osaa. Ensimmäinen osa käsittelee toimintakykyä ja toimintarajoitteita ja toinen osa kontekstuaalisia tekijöitä. Kummassakin osassa on kaksi osaluuetta. Toimintakykyyn ja -rajoitteisiin kuuluu ruumiin/kehon toiminnot ja ruumiin rakenteet, sekä suoritukset ja osallistuminen. Kontekstuaalisiin tekijöihin kuuluvat ympäristö- ja yksilötekijät. Yksilötekijöitä ei luokitella ICF-luokituksessa niiden laajan kulttuurisen ja sosiaalisen vaihtelun vuoksi. Luokituksen avulla voidaan ymmärtää ja tutkia toiminnallista terveydentilaa sekä terveyteen liittyvää toiminnallista tilaa, niiden vaikutuksia ja niitä määritteleviä tekijöitä. (ICF 2004, 3 - 9.)



Kuva 1: ICF-luokitus (ICF 2004, 18).

WHO on kehittänyt myös International Classification of Functioning, Disability and Health: Children and Youth (ICF-CY) -luokituksen, joka on lasten ja nuorten erillinen luokitusjärjestelmä. ICF-CY-luokituksessa huomioidaan erityisesti lapsen ja nuoren asema ja kasvun sekä kehityksen merkityksellisyys aikuisiin verrattuna. Luokitus tarjoaa asiantuntijoille yhteiset käsitteet ja terminologian lasten ja nuorten toimintakyvystä ja siihen vaikuttavista tekijöistä sellaisena, kuin ne ilmenevät eri ikäkausina. Lapsi perhekontekstissa, kehitysviive, osallistuminen ja ympäristötekijät ovat ICF-CY-luokituksen keskeisiä alueita. Leikkiminen liitetään luokitusjärjestelmässä terveyteen sekä toimintakykyyn ja nähdään osallistumisena. ICF-CY on keskeinen työkalu ennaltaehkäisevässä terveyden edistämistyössä ja sitä voidaan hyödyntää moniammatillisessa yhteistyössä, sillä se mahdollistaa lapsen toimintakyvyn huomioimisen kokonaisvaltaisesti. (ICF-CY 2007, 15 - 23.)

4 Liikuntakokemus

Liikunnalla on siis todettu olevan vaikutuksia sekä fyysiselle kehitykselle, henkiseen kasvuun että terveellisten elämäntapojen oppimiselle (Vuori 2003, 34 - 37). Nuori Suomi ry, sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö sekä opetusministeriö julkistivat vuonna 2005 asiantuntijatyöryhmän laatimat varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset. Suositusten mukaan pienten lasten tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä niin, että tapahtuu hengästyksiä. Liikunnan tulisi koostua monipuolisesti, esimerkiksi kävelystä, juoksemisesta, ulkoleikeistä ja -peleistä. Suositus perustuu siihen, että päivittäisen liikunnan määrän ja laadun pitäisi antaa mahdollisuuksia lapsen liikunnallisten perustaitojen kehittymiselle. Perusliikuntataitojen hallitseminen voi innos-

taa liikunnan harrastamiseen myöhemmälläkin iällä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 9-11.)

Lasta innostaa liikkumiseen voimakkaat hyvinolontunteet, ilo ja hauskuus. Tunteidensa lisäksi lapsi kokee liikunnan myös kehollaan. Lapsi kasvattaa tietoa omasta kehostaan ja toiminnastaan liikunnan avulla ja lapsen fyysinen minäkuva varmentuu. Tehokas liikunta edistää terveyttä ja vaikuttaa fyysiseen kuntoon sekä suorituskykyyn. Liikkuminen kiihdyttää aineenvaihduntaa ja kehittää lihaksistoa. Tutkimusten mukaan liikuntaharjoitusta saaneet lapset ovat pysyvämmän terveitä, fyysisesti toimintakykyisempiä, keskittymiskykyisempiä ja valmiimpia yhteistoimintaan kuin lapset, jotka eivät ole saaneet liikuntaharjoitusta. Aikuisen suhtautumisella on oleellinen vaikutus lapsen liikuntainnostuksen virittämisessä ja ylläpitämisessä. Suunnitelmallinen liikuntakasvatus ohjaa lapsia oppimaan tietyt perusliikuntamuodot ja niiden yhdistelmät. Lapsi tarvitsee tilaisuuksia sekä vapaaseen että ohjattuun liikuntaan. Keskeistä on, että lapset saadaan innostumaan ja iloitsemaan toiminnasta. Aikuisiän säännölliselle liikuntaharrastamiselle luodaan pohjaa jo lapsuudessa. (Karvonen & Pirttimaa 1990, 21 - 22.)

Lapsi pääsee kokemaan omatoimisuutta liikkumalla ja leikkimällä (Zimmer 2001, 16). Liikunnallisten kokemusten myötä motoriset kyvyt ja taidot kehittyvät ja lapsesta tulee etevämpi ja ketterämpi. Liikunnallisissa leikeissä hän voi kokea onnistumisia ja sitä kautta itseluottamus lisääntyy. Liikkumalla lapsi saa mahdollisuuden tutustua materiaaliseen ja sosiaaliseen ympäristöönsä ja oppii tuntemaan sen sääntöjä ja lainalaisuuksia. Minän rakentumiseen vaikuttavat merkittävästi lapsen ensimmäisten vuosien fyysiset kokemukset. Liikuntakokemukset rakentavat lapsen identiteetin kehityksen perustan. Keholla ja kehostaan saamiensa kokemusten avulla hän kehittää kuvan omista taidoistaan ja käsityksen minästään. Lapsi kokee osaamisen ja osaamattomuuden, menestymisen ja menestymättömyyden, suorituksen ja rajallisuuden sekä itsenäistymisen ja siihen tarvittavat keinot. (Zimmer 2001, 20 - 21.)

Liikunnallisten tehtävien kautta lapsi saa kokemuksen, että hän itse kykenee vaikuttamaan ja saavuttamaan jotain. Lapsi yhdistää toimintansa tuloksen omaan osaamiseen ja oppii kokeilemalla. (Zimmer 2011, 54.) Lapsi osaa yleensä arvioida kykynsä tarkkaan ja hänen tulisi antaa valita liikuntaleikkien ja -suoritusten vaikeusasteiden välillä, sillä minän kehitykselle on tärkeää odottaa kunnes hän itse on valmis tiettyihin suorituksiin (Zimmer 2001, 26). Liikuntatilanteita muuntelemalla lapset oppivat syitä ja seurauksia. Esimerkiksi tasapainoillessaan epävakaa materiaalin päällä lapsi vaihtaa asentoa ja tekee painonsiirtoja eri nopeuksilla. (Zimmer 2001, 34 - 35.)

4.1 Liikkumisen ilo

Liikunnallisten kokemusten positiivisia tuloksia saadaan aikaan vain kun lapsi osallistuu liikuntaleikkeihin ilosta ja mielihyvystä. Lasten kokemukset liikunnasta ovat erityisen merkityksellisiä, sillä he tekevät helposti yleistyksiä yksittäisten kokemusten perusteella. Lapsen keho on lapselle yhdysside ulkoisen ja sisäisen maailman välillä. Liikkuminen on ensi sijassa lapsen ilmaus elämänilosta. Lapsi ilmaisee itseään liikkeillään, hän voi myös työstää liikkumisellaan tunteitaan ja tuntemuksiaan. (Zimmer 2001, 15, 24 - 25, 45, 116.) Verbaalisen ilmaisun ollessa vielä puutteellista, lapsi voi ilmaista itseään liikkeiden avulla (Mertaniemi & Miettinen 1998, 12).

Lapsi ilmaisee innostustaan elein ja ilmein. Liikunnan tuottama ilo näkyy lapsen iloisina ilmeinä ja riemunkiljahduksina. Takala, Oikarinen, Kokkonen ja Liukkonen (2011) ovat tehneet liikuntaintervention päiväkodeissa ja tutkineet sen vaikutusta ilmapiiriin. Hyödynsimme tutkimuksen tuloksia lasten liikkumisen ilon tunnistamisessa. Tulosten mukaan päiväkotilasten liikuntatuokioiden ilmapiiri sosioemotionaalisia taitoja kehittävän liikuntaintervention aikana oli pääosin myönteinen. Lastentarhan opettajat kuvailivat innostunutta ilmapiiriä ja yritteliäisyyttä seuraavasti: ”haluttiin jatkaa leikkimistä” sekä ”lapsille mieluinen jumppa ja jaksoivat myös erittäin kauan tehdä”, kun lapsi kokee liikuntatuokioiden aiheen mielenkiintoiseksi, hän myös yrittää suoriutua tehtävistä. Lastentarhanopettajat kirjoittivat iloista ilmapiiriä kuvatesaan lasten iloisista ilmeistä ja naurusta sekä riemunkiljahduksista. Ilmapiiriä kuvattiin välillä myös passiiviseksi, lapset olivat välillä väsyneitä tai eivät halunneet osallistua liikunta-tuokion toimintaan. Ilmapiiri oli välillä levoton: ”yksi lapsi aiheutti levottomuutta, muut mukaan”. Yksi lapsi voi siis esimerkillään saada muut mukaansa toimimaan levottomasti. Ohjeiden kuunteleminen oli levottomina päivinä vaikeaa.

Lapsen ”minä itse” -ilmaisu osoittaa pyrkimystä toimia omaehtoisesti ja aikuisista riippumattomasti. Lapset kokevat kehonsa omaan itseensä kuuluvaksi. Lapsi, joka luottaa siihen, että kykenee ratkaisemaan tehtävän itse, uskaltautuu kokeilemaan myös seuraavaa vaikeusastetta ja hakeutuu uusiin tilanteisiin. (Zimmer 2011, 60, 79.) Lapsi saattaa ilmaista pelkoaan liikuntatilanteessa kieltäytymällä osallistumasta, tarrautumalla ohjaajaan, olemalla hermostunut ja jännittynyt, kiusaamalla ja häiritsemällä muita lapsia tai valittamalla kipua tai teeskentelämällä loukanneensa itseään. Pelon tai epävarmuuden taustalla voi olla uusien tilanteiden aiheuttama epävarmuus siitä mitä odottaa, aikaisemmat vastaavat ja kivuliaat tilanteet tai epäonnistumisen pelko. Negatiivisiin kokemuksiin perustuva pelko tulla muiden hyljeksimäksi ei rajoitu liikunnallisiin leikkeihin vaan, lapsi saattaa vetäytyä syrjään myös muussa ryhmätoiminnassa. (Zimmer 2001, 45 - 46.)

4.2 Sitoutuminen

Sitoutuneisuutta mittaamalla voidaan arvioida toiminnan laatua. Tehtäviin sitoutuminen on havaittavissa kaiken ikäisillä ja sen selvin tunnusmerkki on keskittyminen. Ferre Laevers on kehittänyt lapsen toimintaan sitoutumisen mittarin, jossa toimintaan sitoutumisen tunnusmerkeiksi määritellään keskittyminen, korkean tavoitetaso pitäminen, ilmeet ja eleet, monimutkaisuus ja luovuus, energia, sinnikkyys, tarkkuus, reaktioaika, verbaalinen ilmaisu ja tyydytys. Lapsen sitoutuneisuuden arvioinnilla voidaan pohtia, kuinka hyvin lapsi viihtyy ja kuinka tärkeää toiminta on. Tehtävään sitoutuessaan lapsi on tarkkaavainen, nauttii oivalluksistaan ja on ylpeä työnsä tuloksista. (Laevers 1997, 3 - 16.) Taulukossa 1 esitellään Laeversin tarkka sitoutuneisuuden määritelmä.

<p>Sitoutuneisuus toimintaan on inhimillinen toiminnan ominaisuus,</p> <ul style="list-style-type: none"> - joka voidaan tunnistaa keskittymisestä ja sinnikkydestä, - jolle on tunnusomaista: <ul style="list-style-type: none"> - motivaatio, lumoutuminen ja osallisuus - avoimuus ärsykeille ja kokemuksen intensiteetti sekä sensorisella että kognitiivisella tasolla - syvä tyydytys ja voimakas tunne ruumiillisesta ja henkisestä energiasta - jota määrittelevät: <ul style="list-style-type: none"> - tutkimustarve ja yksilöllisten kehitystarpeiden malli - peruskeemat, jotka heijastelevat kulloistakin kehitystasoa - ja jonka tuloksena lapsi kehittyy
--

Taulukko 1: Laeversin sitoutuneisuuden määritelmä (Laevers 1997, 3).

Kun liikuntaharjoitukset ovat lapsille vaikeustasoltaan sopivia, lapsi kokee jännitystä onnistumisesta ja tietoisuutta myös epäonnistumisen mahdollisuudesta. Harjoituksen ollessa liian vaikea tai liian helppo, se ei kiinnosta lapsia, vaan he keskeyttävät tai lopettavat toiminnan varsin pian. (Zimmer 2011, 80.) Ympäristön haasteiden ollessa ristiriidassa lapsen taitotasoon ja lähikehityksen mahdollisuuksiin nähden lapsi reagoi tilanteeseen aggressiivisesti, heittäytymällä peliksi tai jättäytymällä pois tilanteesta (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 192 - 196). Kun lapsi omistautuu liikkumiseen, tarjonta on oikeanlaista ja vastaa lapsen edellytyksiä (Zimmer 2001, 157). Lasten saadessa itse suunnitella liikuntatuokiossa toteutettavaa reittiä tai tapaa liikkua tiettyjen vaatimusten mukaan, he usein valitsevat hyvin monipuolisia tehtäviä. Usein tehtävät ovat myös vaativampia kuin ohjaaja keksii ehdottaa. Lisäksi lapset sitoutuvat itse keksimiinsä tehtäviin erityisen hyvin ja esittävät niitä yleisinä ryhmän muille jäsenille. (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 152 - 153.)

5 Perusliikkuminen 4 - 5-vuotiaana

Perusliikkuminen koostuu perusliikuntataidoista, jotka ovat kaikkien liikuntasuoritusten perusta ja ne ovat jokapäiväisen elämän kannalta välttämättömiä taitoja (Miettinen 1999, 56). Gallahue ja Ozmun (2006, 187) kuvaavat perusliikkeitä liikesuorituksiksi, kuten seisominen, kävelminen ja juokseminen, jotka koostuvat juuri kyseisen suorituksen peruselementeistä. Perusliikkeet eivät sisällä yksilöllisiä erityispiirteitä ja niiden peruselementit tulisivat olla kaikilla lapsilla samankaltaiset (Miettinen 1999, 56). Liikkumisen perustaitojen harjoitteluvaihe on vahvimmillaan leikki-ikässä eli kahdesta seitsemään -vuotiaana (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sívén, Neuvonen & Kurvinen 2006, 144).

Perusliikuntataitojen hyvä hallinta tai jopa automatisoituminen ovat perusta lapsen tulevalle motoriselle kehitykselle ja monimutkaisempien liikesarjojen oppimiselle. Eri liikuntalajeihin liittyvät lajitaidot ovat perusliikkeiden variaatioita ja monimutkaisempia yhdistelmiä. Lajitaitoja, kuten koripallolle tyypillistä heittoa tai voimistelulle tyypillisiä liikesarjoja, voidaan harjoitella vasta kun lapsen perusliikkeet ovat automatisoituneet. (Miettinen 1999, 56; Gallahue & Ozmun 2006, 187.) Perusliikuntataitoja ovat esimerkiksi seisominen, kävely, juokseminen, hyppääminen, ryömiminen, kieriminen, työntäminen, vetäminen, roikkuminen, tasapainoilu, nouseminen ja kantaminen. (Zimmer 2001, 61 - 63; Miettinen 1999, 56.) Niiden oppiminen tapahtuu osittain kypsymisen kautta. Perusliikuntataitojen harjaantuminen edellyttää paljon harjoitusta kehittyäkseen sopiviksi ja automatisoituakseen. (Miettinen 1999, 56.)

Sosiaali- ja terveysministeriön Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan 3 - 6-vuotiaiden lasten liikkumisessa havainnoitavia motorisen kehityksen osa-alueita ovat tasapaino, paikasta toiseen siirtymisen sujuvuus eli liikkumistaidot ja erilaisten esineiden ja välineiden käsittelytaidot (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 23 - 24). 4 - 5-vuotiaat lapset sijoittuvat Gallahuen (2006, 21) mallin mukaan perusliikkeiden laadun kehittymisen vaiheeseen. Edellä mainittuihin teorianäytöihin perustuen käytimme opinnäytetyössämme havainnoinnin apuvälineenä luomaamme havainnointilomaketta, johon kirjassimme muistiin, jatkuvaa havainnointia tehdessämme, tutkimukseen valikoituneiden perusliikuntataitojen ilmenemisen ja niihin liittyviä liikuntakokemuksia. Tutustuttuamme teoria-tietoon perusliikkumisesta valikoimme havainnointilomakkeeseen perusliikuntataitoja, joita tarkkailemalla voitiin arvioida sekä tasapainon, liikkumistaitojen että käsittelytaitojen tasoa.

Ennen neljättä ikävuotta lapsi on oppinut kolmantena ikävuotenaan seisomaan yhdellä jalalla, nousemaan portaita vuorotahtiin, hyppäämään korokkeelta, potkaisemaan suurehkoa palloa ja hyppimään yhdellä jalalla kahdesta kolmeen kertaa (Maude 2001, 15). Tästä ikävaiheesta kouluikään mennessä lapsen oppimat perustaidot vahvistuvat ja taitojen karttuessa lapsi oppii

yhdistelemään useita eri toimintoja samanaikaisiksi, kuten juoksemaan ja heittämään palloa yhtä aikaa (Hakkarainen, Lämsä, Nikander, Riski, Kalaja & Jaakkola 2009, 112 - 113).

Neljännän ikävuoden aikana lapsen karkeamotoriikka kehittyy niin, että hän oppii tämän ikäkauden aikana juoksemaan sujuvasti, heittämään palloa olan yli, ajamaan kolmipyörää, laukkaamaan, hyppimään yhdellä jalalla eteenpäin ja paikallaan viidestä kuuteen kertaa (Maude 2001, 15). 4 - 5-vuotiaiden lasten aiempien ikäkausien aikana opitut liikkumistaidot eriytyvät edelleen ja kohenevat karkeamotorisesta hienomotoriseen. 4 - 5-vuotiaiden lasten motoriikan kehittyminen näkyy suoritusten määrällisessä lisääntymisessä, liikekulkujen laadun paranemisessa ja soveltamiskyvyssä eri tilanteissa. Lapsi oppii yhdistelemään ja suorittamaan samanaikaisesti motorisen kehityksen aiemmissa vaiheissa opittuja perusliikuntataitoja. Perusliikkeiden yhdistelemisen lisäksi lapsen koordinaatiokyky ja hienomotoriset taidot kehittyvät esikouluikässä. (Zimmer 2001, 62 - 63.) Tasapainokyvyn kehittyessä monet lapset oppivat pyörällä ajon neljännän ja viidennen ikävuoden välillä (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 56).

Karkeamotoriikan yhä kehittyessä viidennen ikävuoden aikana lapsi oppii tavallisesti kävelemään viivaa pitkin, laskeutumaan portaita vuorotahtiin, ottamaan kopin pomppaavasta pallosta, marssimaan rytmissä, hyppäämään noin kolmenkymmenen senttimetrin korkeuteen ja hyppäämään pituutta noin metrin verran. Seuraavien ikävuosien aikana karkeamotoriikka kehittyy yhä eriytyneemmäksi ja lapsi oppii soveltamaan opittuja taitoja yhä monipuolisemmin ja luovemmin. Perustaitojen hyvä hallinta on pohja lajiharjoittelun perusliikkeiden variaatioille. (Maude 2001, 15.)

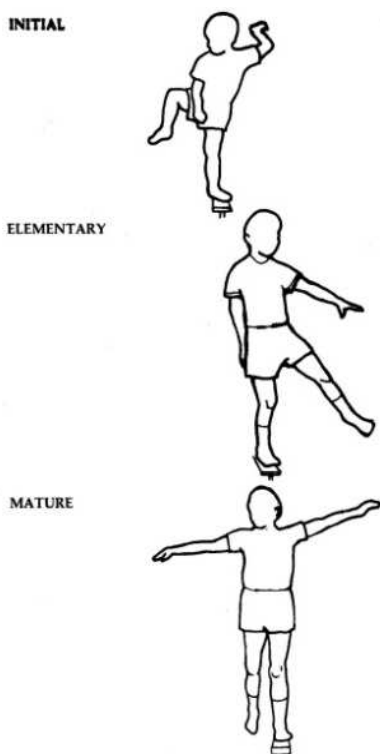
5.1 Tasapaino

Tasapaino on perusta kaikelle liikkumiselle ja sen säilyttämiseen vaikuttavat lukuisat eri asiat kuten näköaisti, liiketuntoaisti ja vestibulaarijärjestelmä (Gallahue & Ozmun 2006, 78 - 80). Seisottaessa symmetrisessä seisoma-asennossa tasaisella alustalla kehon massan painopiste sijaitsee lantion alueella kahdesta kolmeen senttimetriä selkärangan etupuolella. Tasapaino on kyky kontrolloida kehon massan painopistettä suhteessa tukipintaan saapuvan sensorisen tiedon sekä lihasvoiman avulla vaihtelevissakin asennoissa ja ympäristön olosuhteissa. Tasapainon säilyttäminen vaatii makuuasentoa lukuun ottamatta jatkuvaa lihasaktiivisuutta. (Kauranen 2011, 180.) Tasapainon hallinta tapahtuu aina suhteessa käytettävään tukipintaan, joka on pinta-ala, joka muodostuu kehon alustaan kontaktissa olevien kehon osien välille. Tukipinnan pinta-alan suuruudella on keskeinen merkitys tasapainoon, sillä hyvä tasapaino vaatii hyvän ja riittävän tukipinnan. Sen merkitystä voidaan pienentää hetkellisesti oikeiden lihasten voimakkaalla aktivoimisella esimerkiksi yhdellä jalalla tasapainottelun aikana, mutta esimer-

kiksi kävely edellyttää tukipinnan tarkoituksellista ylittämistä liikkumisen mahdollistumiseksi. (Gallahue & Ozmun 2006, 78 - 80; Kauranen 2011, 180 - 181.)

Tasapainotaidoiksi kutsutaan paikalla tai liikkuen oman pituus- tai poikittaisakselin ympäri tapahtuvia liikkeitä. Tapahtumaotannalla toteutettavassa havainnoinnissa tasapainoa ilmentäviksi tapahtumiksi olemme valinneet Gallahueta & Ozmunia (2006, 21, 189) sekä Varhaiskasvatuksen liikuntasuositusta (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 23 - 24) mukailleen yhdellä jalalla tasapainottelun, kapealla penkillä tai viivalla kävelyn sekä aksiaaliset liikkeet. Taidot haastavat sekä staattista, dynaamista että toiminnallista tasapainoa, joita tarkkailemalla saamme kattavamman käsityksen lapsen tasapainosta, kuin yhtä osa-aluetta havainnoimalla.

Yhdellä jalalla seisoessa kehon massan painopiste pysyy lähes vakiona, minkä vuoksi suoritus haastaa staattista tasapainoa. Kun lapsi onnistuu tasapainottelemaan yhdellä jalalla silmät suljettuina, käyttämään käsiä ja vartaloa apuna tasapainon säilyttämisessä, nostamaan vapaita jalkaa, keskittymään ulkoiseen kohteeseen tasapainoilun aikana ja vaihtamaan tukijalkaa tasapainoa menettämättä, voidaan päätellä lapsen tasapainon kehityksen olevan kehittyneellä tasolla (kuva 2). Lapsen tulisi oppia seisomaan 3 - 5 sekuntia yhdellä jalalla noin 3 - 5-vuotiaana. (Gallahue & Ozmun 2006, 202, 189.)



Kuva 2: Yhdellä jalalla tasapainottelun kehitys (Gallahue & Ozmun 2006, 203).

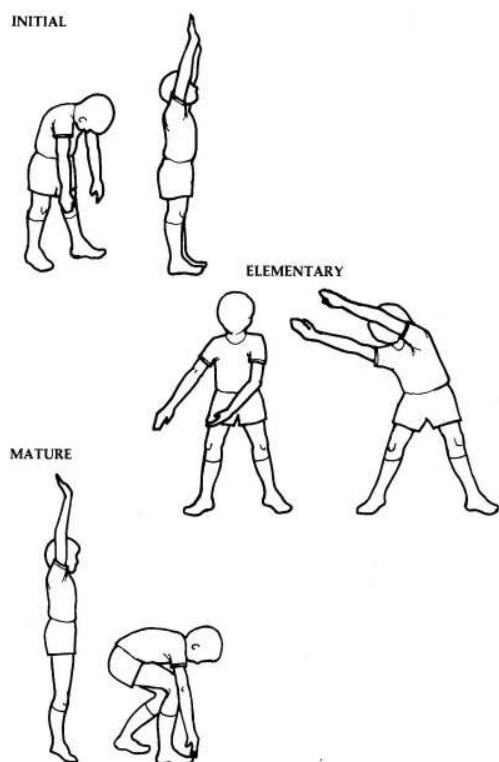
Kävely kapealla alustalla haastaa dynaamista tasapainoa, jolloin kehon massan painopiste ei ole stabiili suorituksen aikana. Kapealla alustalla kävely on useissa tutkimuksissa käytetty dynaamisen tasapainon arvioimisen keino. Kyvyn kehityksestä lapsen varttuessa on vuosi vuodelta runsaasti tietoa, mutta itse kypsyminen prosessin kehitysvaiheiden järjestyksestä tiedetään melko vähän. (Gallahue & Ozmun 2006, 197.) Kapealla kävelyn hallintaan liittyviä taidon osaamisen osoituksia ovat muun muassa liikkeiden sujuvuus, rentous ja kontrollointi, katseen kohdistaminen kävelylinjan, kuten puomin tai viivan, ulkopuolelle, molempien käsien apuna käyttö tasapainon säilyttämiseksi sekä kyky liikkua kapealla eteen- ja taaksepäin sekä sivusuunnassa. Ajoittainen tasapainon horjuminen on normaalia senkin jälkeen kun taito on täysin opittu. (Gallahue & Ozmun 2006, 204 - 205.)

5.2 Aksiaaliset liikkeet

Kehon staattisia asentoja, joissa keskivartalo tai raajat suuntaavat kehoa johonkin suuntaan sen samalla pysyessä kuitenkin alustalla samassa pisteessä, kutsutaan suuntaaviksi tai aksiaalisiksi liikkeiksi. Taivutukset, kierrot, käännökset, keinuttelut, kurkottelut, nostamiset, työntämiset ja vetämiset lukeutuvat aksiaalisiin liikkeisiin (kuva 3). (Gallahue & Ozmun 2006, 189, 194 - 195.)

Aksiaalisten liikkeiden kehitys alkaa kehittyä jo varhaisessa lapsuudessa, noin kahden kuukauden ikäisenä. Kehityksen myötä lapsen taidot harjaantuvat, kunnes nämä liikkeet sisältyvät sujuvasti monimutkaisempiin liikesarjoihin, kuten heittämiseen ja potkaisemiseen, noin kuusivuotiaana. Ne esiintyvät usein muiden liikkeiden yhteydessä, kehittämällä näin yksityiskohtaisempia liikesarjoja ja liikkumisen taitoja (kuva 3). Eri urheilulajeihin, kuten muodostelmaluisteluun, jalkapalloiluun tai voimisteluun, liittyvät lajikohtaiset taitosuoritukset koostuvat usein aksiaalisten ja muiden motoristen liiketaitojen yhdistelmästä. Lapsen hallitessa aksiaalisten liikkeiden joukon, on hänen liikkumisensa rytmistä ja liikesarjoissa hän siirtyy sulavasti liikesuorituksesta seuraavaan, hän pystyy suorittamaan vähintään neljän eri liikkeen liikesarjan yhtäjaksoisesti. (Gallahue & Ozmun 2006, 189, 194 - 195.)

Aksiaalisten liikkeiden havainnoinnissa päädyimme hyvin rajalliseen, mielestämme oleellisista taidoista koostuvaan, joukkoon liikesuorituksia. Havainnoitavien liikkeiden valintaan vaikuttivat niiden todennäköisyydet esiintyä Liikuntaleikkikoulun ohjelmistossa. Lomakkeelle päätyneitä liikkeitä ovat vetäminen, työntäminen, kumartuminen ja kierminen.



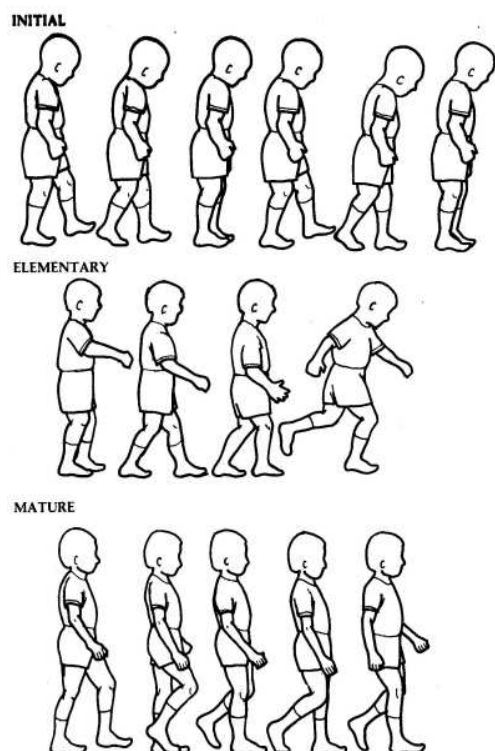
Kuva 3: Aksiaalisten liikkeiden kehitys (Gallahue & Ozmun 2006, 196).

5.3 Liikkumistaidot

Lapsen paikasta toiseen siirtyminen helpottuu ja nopeutuu liikkumistaitojen, kuten kävelyn, juoksun, hyppäämisen ja hyppelyn, varmentuessa ja näiden korvattaessa ryömimisen ja konttaamisen (Gallahue & Ozmun 2006, 21). Pitkälle kehittyneet liikkumistaidot voidaan saavuttaa seitsemään ikävuoteen mennessä, jos lasta ohjataan riittävästi käyttämään erilaisia liikkumisen muotoja ja häntä kannustetaan niiden harjoitteluun (Iivonen 2008, 25 - 26). Liikkumistaitojen pitkälle kehittyneessä vaiheessa lapsi pystyy sujuvasti vaihtamaan hyvin hallitsemistaan eri liikuntamuodoista toisiin ja onnistuu mukauttamaan liikkumistaan ympäristön ja olosuhteiden kannalta optimaaliseksi. Näiden taitojen hallinta tarjoaa lapselle edellytykset yhdistää liikkumistaidot sujuvasti käsittely- ja tasapainotaitoihin. (Gallahue & Ozmun 2006, 198.) Tasapainon hyvä hallinta ja aksiaalisten liikkeiden sujuvuus ovat edellytyksenä liikkumistaitojen koordinaation kehitykselle (Iivonen 2008, 25).

Kävely on ihmisen tavallisin liikkumismuoto (Kauranen 2011, 216). Sen laatu kehittyy nopeasti lapsen opittua kävelemään itsenäisesti noin 9 - 17 kuukauden ikäisenä. Paljon tutkitun kävelyn lopullinen vakiintuminen tapahtuu yksilöllisesti noin neljästä seitsemään -vuotiaana. Kävelyn ja juoksun kehittymiseen vaikuttavat erityisen paljon ympäristötekijät, jotka joko kannustavat paikasta toiseen siirtymiseen ja kävelyyn tai mahdollistavat paikallaan olon. (Gallahue & Ozmun 2006, 202 - 203.)

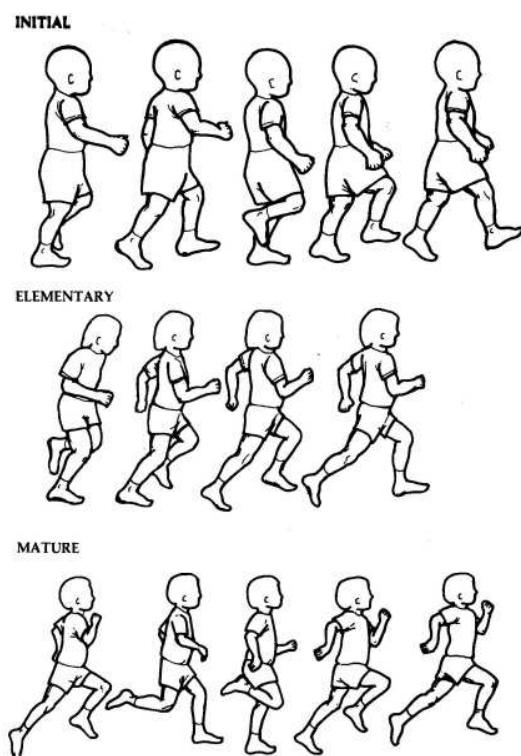
Koska tutkimukseen osallistuvat lapset ovat 4 - 5-vuotiaita, on oletettava, että he osaavat jo kävellä tasaisella maalla ongelmitta, ja harjoittelevat juoksua tai ainakin sen nopeutta. Hyvin hallitulle kävelylle on ominaista yläraajojen myötäliikkeet, tukipinnan kapeus, minimaalinen vertikaalinen liike kävelyn aikana, koko jalkapohjan kosketus maahan kävellessä sekä kävelyn tasainen rytmi (kuva 4). (Gallahue & Ozmun 2006, 208.)



Kuva 4: Kävelyn kehitys (Gallahue & Ozmun 2006, 209).

Lapsi kokeilee juoksemista tavallisesti 2 - 3-vuotiaana ja kunnollisen lentovaiheen sisältävä juoksu ilmaantuu lapsen liikkumiseen noin kahden vuoden ikäisenä (Gallahue & Ozmun 2006, 190; Kauranen 2005, 229). Juoksu on koordinoitujen hyppyjen sarja. Sen aikana vartalon painopiste vaihtelee jalalta toiselle niin, että kehon painon vaihtuessa jalalta toiselle on vartalo hetken kokonaan irti alustasta (kuva 5). (Iivonen 2008, 25.) Tutkimukseen osallistuvien Liikuntaleikkikoulujen lapsilla voidaan olettaa iän perusteella olevan hyvinkin vaihtelevat juoksu- taidot. 4 - 5-vuotiaan opittua ensin juoksun hyvän laadun, johon liittyvät käsien symmetriset myötäliikkeet, maksimaalinen askelpituus, tukijalan ojentuminen, selkeästi havaittava lento- vaihe sekä käsivarsien koukistuminen, hän alkaa harjoitella juoksunopeutta ja nopeiden käännösten hallintaa. Lihasten räjähtävässä voimantuotossa ja dynaamisen tasapainon hallinnassa tapahtuvat muutokset mahdollistavat 4 - 6-vuotiaana tehokkaan ja nopean aikuisen juoksua muistuttavan juoksemisen (Iivonen 2008, 25 - 26). 4 - 5-vuotiaan juoksu muuttuu käsien ja jalkojen yhteistyön kehityksen myötä suoraraiteisemmaksi (Hiltunen & Kivirauma 1994, 17). Halmeen (2008, 15) tekemän tutkimuksen mukaan juoksunopeus kasvaa iän mukana, eikä sukupuolella näyttänyt olevan merkittävää vaikutusta juoksunopeuden kehitykseen. Kymmenen

metrin juoksutestin tulokset osoittivat sen kehittyvän erityisesti 4 - 5-vuotiaana. Tutkimuksessa kolme- ja viisivuotiaiden poikien kymmenen metrin juoksuaika erosi 1,06 sekunnilla. Tutkimukseen osallistuneiden tyttöjen juoksunopeus oli kolmevuotiaana hieman saman ikäisiä poikia suurempi (0,28 sekuntia), mutta viisivuotiaana ero oli kääntynyt hieman poikien eduksi, ja heidän juoksuaikansa oli 0,06 sekuntia tyttöjä nopeampi. (Halme 2008, 15.)



Kuva 5: Juoksun kehitys (Gallahue & Ozmun 2006, 211).

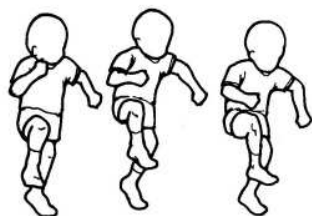
Kävelyn- ja juoksun laatuja eri osa-alueita ei ole eritelty lomakkeella, vaan havainnoijina meidän tulee olla tietoisia kunkin tason vaatimuksista. Mikäli jokin osa-alue ei täytynyt, kirjattiin se ylös HUOMIOITA-sarakkeeseen. Tutkimukseen osallistuvilla kahdella Liikuntaleikkikoululla on hyvin erikokoiset liikuntasalit käytössään, ja oli mielenkiintoista nähdä onko tällä vaikutusta lasten kävelyn ja juoksun laatuun Liikuntaleikkikoulussa.

Hypääminen on kahdella tai yhdellä jalalla ponnistamista, jolla pyritään hetkellisesti irrottamaan vartalo kokonaan alustasta. Ilmalentovaiheen jälkeisen alastulon ja ponnistustavan perusteella voidaan erottaa erilaiset hyyt ja hyyppisarjat toisistaan. Tasaponnistushyyt kehittyy 2 - 3-vuotiaasta eteenpäin ja 4 - 5-vuotias lapsi pystyy tasajalkaponnistuksella hyppäämään noin yhden metrin verran. Horisontaalinen tasajalkahyyt vaatii kykyä koordinoida kaikkia kehon osia. Harjoittelun myötä lapsi oppii hyödyntämään käsiään ja suuntaamaan niiden liikkeen oikein kehon irrottamiseksi tukipinnasta. Pitkälle kehittyneeseen tasajalkahyytyyn liittyy käsien optimaalisesti ajoitettu heilahdus sagittaalitasossa, kyykistyminen ennen hyytää, painopisteen tuomista hieman tukipinnan etupuolelle ponnistusvaiheessa, vartalon

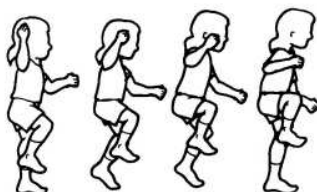
ojentamista ja suuntaamista yläviistoon ja jalkojen heilautusta voimakkaasti eteen ilmalento-
vaiheessa ja lopulta painon tuomista eteen laskeuduttaessa joustavasti takaisin alustaan.
(Gallahue & Ozmun 2006, 208 - 217.)

4 - 5-vuotias lapsi pystyy tavallisesti Gallahuen & Ozmunin (2006, 190) mukaan kahdeksasta
kymmeneen peräkkäiseen yhdellä jalalla hyppyyn. Taito kehittyy aina kouluikään asti ja ta-
voiteltaviin piirteisiin lukeutuvat vapaan jalan koukistuminen lonkasta noin yhdeksäänkymme-
neen asteeseen ja sen hyppimistä avustava rytmisen heilahtelu suorituksen aikana, harjoitte-
luvaihetta voimakkaampi vartalon eteenpäin kallistus sekä käsien avustava rytmikäs nousemi-
nen tukijalan irrotessa alustasta ja niiden tarpeettomuus tasapainon hallinnan kannalta (kuva
6). (Gallahue & Ozmun 2006, 218.)

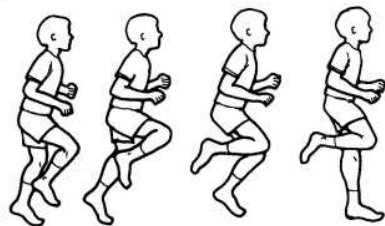
INITIAL



ELEMENTARY



MATURE



Kuva 6: Yhdellä jalalla hyppimisen kehitys (Gallahue & Ozmun 2006, 219).

Neljävuotiaana lapsella on tasapainon kehittymisen myötä luontainen tarve ja halu kiipeillä.
Nelivuotias pystyy kiipeämään itsenäisesti tikkaissa ja puissa (Rokkanen 2009, 10). Kiipeilyn
harjoitteluun soveltuvat esimerkiksi puut, kiipeilytelineet ja puolapuut (Ritmala, Ojanen,
Sivén, Vihunen & Vilén 2009, 128). Kiipeäminen haastaa lapsen tasapainoa, liikkuvuutta,
suuntautumiskykyä ja sen avulla voidaan arvioida myös suorituksen symmetrisyyttä (Rokkanen
2009, 18). Roikkuessaan 4 - 5-vuotias osaa ottaa vauhtia ja heilua (Hiltunen & Kivirauma 1994,
18).

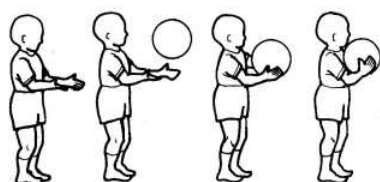
Koska olimme kiinnostuneita perusliikuntataitojen harjaantumiselle tarjotuista mahdollisuuksista, halusimme liikkumisen monipuolisuuden kuvaamiseksi havainnoinnissamme kirjata ylös myös liikkumisen, joka tapahtui millä tahansa tavalla lattiatasossa. Emme olleet kiinnostuneita lattialla tapahtuvan toiminnan sisällöstä tai laadusta, vaan sille tarjottujen mahdollisuuksien määrästä ja keskityimme liikuntakokemuksen havainnointiin taitojen tason sijaan.

5.4 Käsittelytaidot

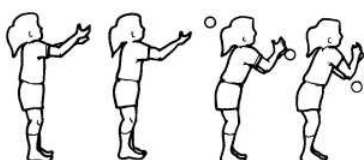
Yhä haastavammat tehtävät heittämiseen ja kiinniottamiseen liittyen alkavat onnistua 4 - 5 -vuotiaana. Käsittelytaidot ovat lapselle välttämättömiä taitoja, joiden avulla lapsi on tarkoituksellisesti ja hallitusti välittömässä vuorovaikutuksessa ympäristöönsä. (Gallahue & Ozmun 2006, 21, 218.) Käsittelytaitojen harjoitteluun tulisi tarjota mahdollisimman paljon mahdollisuuksia varhaislapsuudessa, sillä niiden hermostolliset yhteydet kehittyvät vain aktiivisen toiminnan myötä. Käsittelytaito liittyy usein tasapaino- ja liikkumistaitoihin. (Iivonen 2008, 28.)

Voimaa vaimentaviin käsittelytaitoihin lukeutuvassa kiinniottamisessa jokin kehon osa, yleensä käsi, asetetaan esineen liikeradalle sen pysäyttämiseksi tai sen liikeradan ohjaamiseksi. Lapsilla on mahdollisuus tulla taitaviksi heittäjiksi noin 4-6 -vuotiaana. (Iivonen 2008, 28.) Suuren pallon kiinniottaminen syliin onnistuu nelivuotiaalta jo hyvin ja kouluikä lähestyttäessä, taitojen harjaantuessa, yhä pienemmän pallon nappaaminen alkaa sujua (kuva 7) (Kauranen 2005, 353). Pään kääntämisreaktio, kun esine lentää kohti, kehittyy yksilöllisesti noin 3 - 5-vuotiaana (Gallahue & Ozmun 2006, 191).

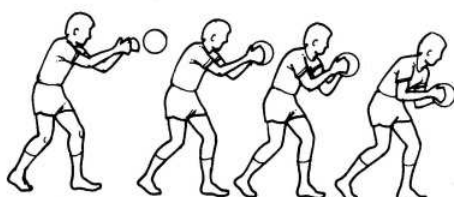
INITIAL



ELEMENTARY

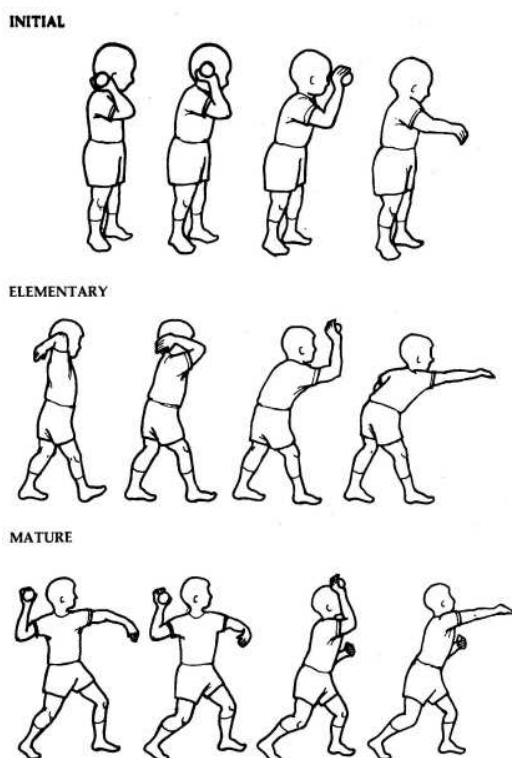


MATURE



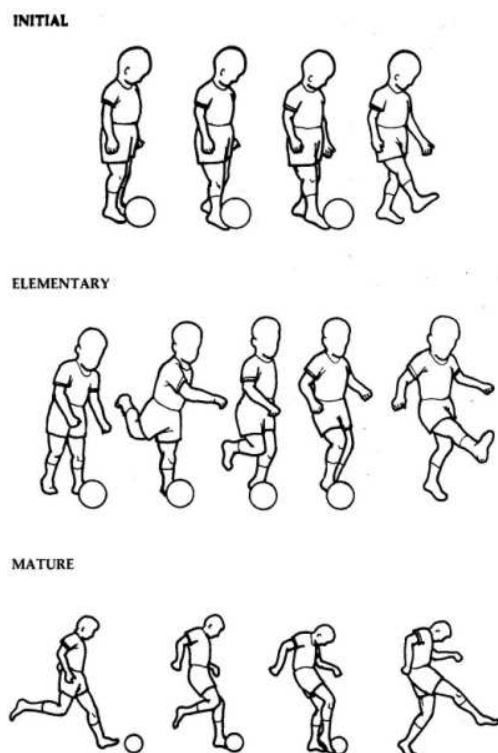
Kuva 7: Kiinniottamisen kehitys (Gallahue & Ozmun 2006, 231).

Pallon heittämisessä pään yläpuolelta kaksinkäsin lapsi onnistuu noin nelivuotiaana. Tuolloin lapsen heittäessä palloa hän suuntaa kehonsa kohti kohdetta, pitää jalat paikallaan alustalla, heittävän käden puoleinen jalka edessä, vartalon samalla kiertyessä antaen voimaa heittoon. (Gallahue & Ozmun 2006, 191.) Käden heittoliike tapahtuu aluksi vain kyynärvarren liikettä hyödyntäen ja tavallisesti pallon irtoamisajankohdan säätely on neljävuotiaalla vielä epävarmaa (kuva 8) (Kauranen 2005, 353). Viisivuotiaasta eteenpäin pojat ovat tavallisesti tyttöjä taitavampia heittäjiä (Gallahue & Ozmun 2006, 191).



Kuva 8: Heittämisestä kehitys (Gallahue & Ozmun 2006, 229).

Potkaiseminen on heittämisestä tavoin yksi työntämisen muodoista. Siinä esineeseen kohdistetulla voimalla pyritään liikuttamaan sitä. Potkaiseminen vaatii tarkoin säädeltä lihasten yhteistoimintaa, sekä näköaistin hyödyntämistä. Lapsen on mahdollista saavuttaa potkutaidon kehittyneet mallit, kuten liikkuvan pallon potkaiseminen ja sen kuljetus, kun hän on oppinut ensin potkaisemaan paikallaan olevaa palloa ja hänen havaintotaitonsa ovat kehittyneet riittävän pitkälle. Potku edellyttää kehittyneitä tasapainon hallintaa. (Iivonen 2008, 32.) 4 - 5-vuotiaiden potkuissa voidaan havaita selkeä käsien liikkeeseen yhdistyvä ylävartalon myötäliike sekä eteen- että taaksepäin potkun aikana (kuva 9). 5 - 6-vuotias hallitsee potkaisemisen jo kypsyneellä tasolla, riippuen tarjotuista mahdollisuuksista harjoitella, yksilöllisistä ominaisuuksista ja ympäristöstä. (Gallahue & Ozmun 2006, 191.)



Kuva 9: Potkaisemisen kehitys (Gallahue & Ozmun 2006, 233).

6 Liikuntaleikkikoulu

Tutkimukseen osallistuneet kaksi Liikuntaleikkikoulua pyrkivät noudattamaan Nuoren Suomen Liikuntaleikkikoulun liikuntaohjelmaa, joka on suunnattu 3 - 6-vuotiaille lapsille. Nuoren Suomen mukaan tuntimallit on rakennettu lasten liikunnallisen kehityksen pohjalta ja ohjaajina toimivat koulutetut aikuiset. Ohjaajakoulutus sisältää tietoa lasten liikunnasta ja siinä perehdytään liikunnan perustaitojen kehittymiseen sekä monipuolisiin lasten liikunnan ohjaustapoihin. Liikuntaleikkikoulun vastuuhjaajana voi toimia täysi-ikäisenä ja apuhjaajana 16 vuotta täyttänyt. Liikuntaleikkikoulussa opetellaan kehon hallintaa, perusliikkeitä ja yhdessäoloa. Liikuntaleikkikoulussa tehdään monipuolisia ja hauskoja asioita ja lapsi pääsee kokemaan oivaltamisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. 3 - 4-vuotiaille sekä 5 - 6-vuotiaille tarkoitettut ryhmät kokoontuvat kerran viikossa ja kerran kuukaudessa vanhemmat ovat tervetulleita mukaan perhetunneilla. Lapsille annetaan jokaiselta tunnilta hauska liikunnallinen kotitehtävä, jotta liikunta jatkuu myös kotona yhdessä perheen kanssa. Vanhemmat saavat oman tietopaketin lasten liikunnasta. (Nuori Suomi ry 2012c.)

Lapsi on yksilö ja liikkeet voi tehdä monella tavalla. Tärkeintä on, että alle kouluikäinen lapsi liikkuu mahdollisimman paljon ja monipuolisesti. Liikkuminen kehittää lapsen keskushermoston liikemalleja. Kun liikkumisen perustaidot ovat kunnossa, on lapsen helpompi oppia lajitaitoja. Laadukkaan ohjatun toiminnan tarve on lisääntynyt, kun nykyinen elämäntyyli ei enää

anna lapselle riittävästi mahdollisuuksia liikkumiseen. Liikuntaleikkikoulussa lapsi pääsee liikkumaan ja oppimaan ja onnistumaan oman kehityksensä lähtökohdista. (Laihonen 1999, 107.)

7 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia miten Mannerheimin Lastensuojeluliiton Liikuntaleikkikoulujen toiminta tukee ryhmiin osallistuvien 4 - 5-vuotiaiden lasten perusliikuntataitoja ja millaisia liikuntakokemuksia toiminta heille tuottaa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Mannerheimin Lastensuojeluliiton Liikuntaleikkikoulun toiminnan kehittämisen kannalta pätevää tietoa Liikuntaleikkikoulujen toiminnasta.

Liikuntaleikkikoulujen toimintaa ja lasten kokemuksia lähestyttiin kahden tutkimuskysymyksen näkökulmasta:

1. Millaisia liikuntakokemuksia 4 - 5-vuotiaat lapset saavat Liikuntaleikkikoulussa?
2. Millaista perusliikkumista Liikuntaleikkikoulussa tapahtuu?

8 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyössämme halusimme selvittää Liikuntaleikkikoulun luonnollista toimintaa ja lasten siellä suorittamaa liikuntaa, tähän pyrimme tarkastelemalla lasten liikuntakokemuksia ja perusliikkumista Liikuntaleikkikoulussa. Tutkimusmenetelmäksi valitsimme laadullisen tutkimuksen ja aineistonkeruumenetelminä käytimme havainnointia ja haastattelua. Tässä luvussa esittelemme käyttämämme tutkimusmenetelmät ja perustelemme niiden valikoitumista tutkimukseen.

8.1 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyö perustuu kvalitatiiviseen tutkimukseen. Kvalitatiivinen tutkimus on joukko erilaisia tulkinnallisia tutkimuskäytäntöjä. Sen määrittelyä vaikeuttaa, ettei sillä ole vain sille ominaista teoriaa, paradigmaa tai vain sille tyypillisiä tutkimus metodeja. (Metsämuuronen 2001, 9 - 15.) Tavallisia laadullisen tutkimuksen aineistonkeruun muotoja opinnäytetyössämme käytettyjen havainnoinnin ja haastattelun lisäksi ovat esimerkiksi päiväkirjat ja kaikenlainen muu arkipäivän elämäntilanteissa syntynyt materiaali, jonka tutkija voi ottaa analysoinnin kohteeksi. Tutkimuksen prosessorientoituneisuutta kuvaa hyvin se, että aineistoon liittyvät näkökulmat ja tulkinnat voivat kehittyä tutkijan mielessä hiljalleen tutkimusprosessin edetessä. Tämän mahdollistaa se, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija itse toimii ai-

neistonkeruun välineenä. (Kiviniemi 2001, 68 - 69.) Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä jatkuva päätöksentekotilanteiden ja ongelmanratkaisuiden sarja. Tutkimuksen alussa ei tutkimuskysymys välttämättä ole täsmällisesti ilmaistavissa ja tutkimusongelma täsmentyykin koko tutkimuksen ajan tutkijan tekemien johtoajatuksien muutoksien sekä aineistosta nousevien yllättävienkin asioiden mukana. (Metsämuuronen 2001, 70.) Toisin kuin tilastollisissa tai määrällisissä menetelmissä ei laadullista tutkimusta voida selkeästi luokitella tutkimustyyppitään joko teoreettiseen tai empiiriseen. Laadullisin menetelmin tuotettava uusi tieto on aina muovautunut tutkijan tutkimusasetelmasta oman ymmärryksensä varassa tekemiä päätöksiä mukailleen. Laadulliselle tutkimukselle on siis tyypillistä, ettei tuotettu tieto milloinkaan ole täysin objektiivista. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 19 - 20.)

Laadullinen tutkimusote soveltuu hyvin opinnäytetyömme metodiksi, kun tutkimme luonnollisia Liikuntaleikkikoulun tilanteita, joiden aikana läheskään kaikkia tilanteeseen vaikuttavia tekijöitä ei voida kontrolloida. Lasten liikkumisen iloon ja toimintaan sitoutumiseen sekä perusliikkumisen taitotasoihin liittyvien syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen vaatii laadulliselle tutkimukselle tyypillistä perusteellista havainnointia. Havainnoinnin suuntaamisen, valtavan informaatiomäärän hallitsemiseksi ja lapsien tasavertaisen tarkastelun takaamiseksi halusimme käyttää havainnoinnin tukena luomaamme havainnointilomaketta (liite 1). (Metsämuuronen 2001, 9 - 15.)

8.2 Havainnointi

Havainnointi on yleisesti sovellettu tutkimusmenetelmä kvalitatiivisissa tutkimuksissa. Sitä hyödynnetään erityisesti toiminnan ja käyttäytymisen kuvaamiseen ja näiden ymmärtävään tulkitsemiseen. (Ruoppila, Hujala, Karila, Kinos, Niiranen & Ojala 1999, 221 - 223.) Havainnointi sopii hyvin metodiksi tutkimuksiin, joissa pyritään selvittämään ilmiötä, josta ennestään on niukasti tietoa, joissa tutkittava ilmiö on ennalta arvaamaton ja vaikeasti ennustettavissa ja sisältää nopeasti muuttuvia tilanteita tai lasten ja nuorten havainnointiin (Vilka 2006, 38). Havainnointi sopi tutkimuksemme menetelmäksi, sillä tarkoituksena oli selvittää Liikuntaleikkikouluun osallistuvien lasten kokemuksia tilanteessa, jossa tapahtumien kulkua ja lasten toimintaa sekä reaktioita, on mahdotonta ennustaa etukäteen. Havainnointitutkimusten yhtenä vaikeutena on havaintojen kirjaamisen vaikeus, kun jokaisella tutkijalla on oma havainnointi- ja merkitsemistapansa (Vienola 2005). Strukturoidun havainnoinnin avulla pystyimme kirjaamaan järjestelmällisesti tutkimuksen kannalta oleelliset havainnot ylös niin, että havainnointi toistui mahdollisimman samanlaisena jokaista tutkimukseen osallistuvaa lasta havainnoitaessa. Havainnointilomakkeen luominen, siihen kirjattavien asioiden tarkka läpikäyminen ja havainnoimisen harjoittelu yhdessä mahdollistivat havainnoitavien lasten jakamisen meidän tutkijoiden kesken, jolloin havainnointiin käytetty aika lyheni merkittävästi.

Tutkimushavainnoinnissa tutkimuskohteen ja ympäristön välinen suhde on osa tutkimusta, eikä tutkimuskohdetta tällöin irroteta ympäristöstään. Havainnointia tehdään joko tutkimuskohteen ”luonnollisessa” ympäristössä tai järjestetyssä tutkimustilanteessa. Opinnäytetyöme tutkimusaineisto kerättiin Liikuntaleikkikoulujen luonnollisissa ympäristöissä, joissa tilanteet ja tapahtumat olivat mahdollisimman aitoja ja totuudenmukaisia. Luonnollisessa ympäristössä tehtyjen havaintojen etu on, että havainto tehdään siinä asiayhteydessä, eli kontekstissa, jossa se ilmenee. Tutkimushavainnointi poikkeaa päivittäisestä asioiden näkemisestä siinä, että se on kokonaisvaltaista ja tietoista ilmiöiden, asioiden ja tapahtumien aistimista suhteessa toimintaympäristöönsä. Havainnointia hyödyntämällä voidaan selvittää esimerkiksi käyttäytyvätkö ihmiset niin kuin kertovat käyttäytyvänsä. (Ruoppila ym. 1999, 221; Vilkkä 2006, 9, 37.)

Havainnointi on tutkimuskohteeseen kohdistuvaa katselemista ja kuuntelemista (Vilkkä 2006, 21). Tässä opinnäytetyössä aineistoa havainnoitiin videolta ilman tutkijoiden varsinaista osallistumista toimintaan. Osallistuvan ja ilman osallistumista tapahtuvan havainnoinnin raja on epäselvä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81). Tuomi & Sarajärvi (2009, 81 - 82) kuvailevat tutkimustilanteeseen osallistumatonta havainnoijaa ulkopuoliseksi, tilanteeseen osallistumattomaksi tarkkailijaksi. Tuolloin tutkijan ja tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden välinen vuorovaikutussuhde ei ole tiedonhankinnan kannalta oleellinen. Vaikka tutkimusaineiston keräämisen yhteydessä yritimmekin tutkijoina olla mahdollisimman näkymättömiä, katsotaan havainnointimme lukeutuvan osallistuvaksi havainnoinniksi. Videokamerat, joita meillä oli kaksi samassa tilassa, eivät olleet piilotettuina ja jouduimme reagoimaan tilanteen mukaan tarkentamalla kameroita ja valikoimaan kuvauskohteita. Suurimman osan ajasta laajaan kokonaisobservointiin viritetyt kamerat saivat Liikuntaleikkikouluissa roolin, joka häilyi läsnäolon ja poissaolon välillä. Toiset lapset vaikuttivat unohtavan kameroiden läsnäolon heti ohjatun toiminnan alkaessa ja osa heistä muisti ne vain ohi kulkiessaan tai kameran sattuessa näkökenttään. (Vienola 2005.)

8.3 Kohdennettu haastattelukysymys

Lasten liikuntakokemusten selvittämisen apuna käytimme kohdennettua haastattelua, jossa hyödynsimme erilaisia tunteita ilmentäviä nallekortteja (Välivaara 2012). Esitimme Liikuntaleikkikouluihin osallistuneille lapsille monivalintakysymyksen selvittääksemme lasten kokemaa päällimmäistä tunnetilaa Liikuntaleikkikouluun osallistumisen aikana. Jokainen lapsi sai vastata kysymykseen rauhassa, niin etteivät lapset nähneet toistensa vastauksia. Pieni lapsi ei osaa kuvata kokemuksiaan ja tunteitaan aikuisen tavoin, eivätkä monet aikuisille tutut sanat kuulu hänen käsitemaailmaansa, josta johtuen he voivat tulkita ne toisella tavalla kuin aikuiset. Nallekorttien avulla pyrimme saamaan lapsilta rehellistä palautetta heidän välittömästä toimintaympäristöstään ja toiminnoista Liikuntaleikkikoulussa. (Ruoppila ym. 1999, 242 - 245.)

Lapsi eroaa tutkimuskohteena aikuisesta monella tavalla. Pienen lapsen ajattelu on konkreettista ja heidän käsityksensä ajasta ja sen kulusta on hyvin erilainen kuin aikuisilla. Lapsille erityisen hankaliksi ovatkin osoittautuneet kysymykset, jotka käsittelevät menneitä tapahtumia tai asioita jotka tapahtuvat lapsen välittömän kokemuspiirin ulkopuolella. Haastattelun onnistumisen kannalta on keskeistä soveltaa kommunikointia lapsen ikään soveltuvaksi. (Ruoppila ym. 1999, 199.) Nallekorttien käyttöön perehdyimme lasten psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa, sillä niiden käyttö ei ollut meille ennestään tuttua. Näin saimme teoretiedon lisäksi kokemukseen pohjautuvaa opastusta nallekorttien käyttöön.

9 Tutkimuksen toteutus

Tässä luvussa esittelemme tutkimusprosessin eri vaiheet aineiston keruusta aina sisällönanalyysiin asti. Tutkimuksen toteutuksessa seurattiin tutkimuksen suunnitteluvaiheessa tehtyä aikataulua ja toimintasuunnitelmaa. Tutkimusaineiston keräämisen jälkeen aineisto analysoitiin ja siitä johdettiin tutkimustuloksia, joilla pystyttiin vastaamaan tutkimuskysymyksiin.

9.1 Aineiston keruu

Tutkimusaineisto kerättiin kahdesta eri toimipisteessä toimivasta Liikuntaleikkikoulusta 25.4.2012 ja 26.4.2012. Liikuntakerrat videoitiin kahdella kameralla. Aineisto muodostui kahdesta 45 minuutin mittaisesta videotallenteesta, joiden tukena oli jokaiselle lapselle esitetyn yhden monivalintakysymyksen tuottama tutkimusaineisto. Videolta havainnoitiin luomamme havainnointilomakkeen avulla strukturoidusti lasten perusliikuntataitojen tasoa, niiden toistumista Liikuntaleikkikoulun aikana, liikkumiseen ja harjoitteluun liittyvää tunnetilaa sekä lasten sitoutumista toimintaan. Lapsia havainnoitiin yksitellen, niin että jokaista lasta havainnoitaessa täytettiin oma havainnointilomakkeensa. Nallekorttien avulla esitetyn monivalintakysymyksen avulla selvitettiin lasten kokemaa päällimmäistä tunnetilaa Liikuntaleikkikouluun osallistumisen aikana. Tutkimukseen osallistui ensimmäisessä ryhmässä 10 lasta ja toisessa 12, eli yhteensä 22 lasta, jotka olivat iältään keskimäärin 4 - 5-vuotiaita ja he olivat tietoisia videoinnista. Kaikkien lasten vanhemmilta oli pyydetty kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta ja videoinnista (liite 2).

Tutkimukseen osallistuneet MLL:n Liikuntaleikkikouluryhmät olivat ennakkotietojen mukaan 4 - 5-vuotiaille lapsille suunnattuja ryhmiä. Molempien ryhmien ohjaajat kertoivat noudattavansa jossain määrin Nuoren Suomen Liikuntaleikkikoulun liikuntaohjelmaa. Molemmat ryhmät poikkesivat kuitenkin suunnitellusta ohjelmasisällöstä ainakin sisältöjen toteutumisjärjestystä muuttamalla. Koska kumpikaan ryhmistä ei noudattanut ohjelmaa täysin ja halusimme keskit-

tyä havainnoinnissa taitoihin, jotka toistuisivat todennäköisesti usealla Liikuntaleikkikoulukeralla, emme huomioineet lomaketta luodessamme Liikuntaleikkikoulujen liikuntaohjelman sisältöä. Emme ennalta tienneet minkälaista toimintaa tulisimme näkemään havainnointikeralla. Havainnointilomake luotiin lasten ikätiedoista saatujen ennakkotietojen perusteella vastaamaan mahdollisimman hyvin käyttötarkoitustaan 4 - 5-vuotiaiden lasten perusliikuntataitojen tason sekä liikkumisen ilon ja sitoutuneisuuden asteen havainnoinnin apuvälineeksi. Ennakkotiedoista poiketen Liikuntaleikkikouluryhmien lasten ikäjakauma oli ensimmäisessä havainnoidussa ryhmässä 3,6 - 7,0 vuotta ja toisessa ryhmässä 4,2 - 6,0 vuotta. Ensimmäisessä ryhmässä seitsemän kymmenestä ja jälkimmäisessä yksitoista kahdestatoista lapsesta oli 4 - 5-vuotiaita.

Havainnointilomake (liite 1) luotiin tutkimusaineiston keräämisen välineeksi. Sen avulla pyrimme keräämään aineistoa, jonka pohjalta voimme arvioida Liikuntaleikkikouluun osallistuvien lapsien perusliikuntataitojen kehittymiselle tarjottuja mahdollisuuksia sekä liikuntakokemusten esiintymistä Liikuntaleikkikoulussa. Havainnoimme kutakin lasta yhden Liikuntaleikkikoulukerran ajan. Seurasimme lasten toimintaa jatkuvasti, mutta teimme muistiinpanoja vain tietystä ennalta tarkkaan sovitusta käyttäytymisestä tai tietyistä tapahtumista. On osoitettu, että jatkuva havainnointi sopii juuri lasten toimintaa koskeviin tutkimuksiin (Ruoppila ym. 1999, 242 - 245).

Havainnointilomakkeeseen valittujen perusliikuntataitojen kuvaaminen tapahtui asteikolla 1 - 3; 1-taso tarkoitti, ettei kyseessä oleva taito onnistu itsenäisesti ilman tukea, 2-taso tarkoitti taidon harjoittelun alkaneen ja lapsen onnistuvan suorituksessa jo osittain ja 3-taso oli saavutettu kun havainnoitavan toiminnon tai taidon suorittaminen onnistuu itsenäisesti ja tekemisen laatu vastaa kypsyneen taidon tasoja. Perusliikuntataitojen kohdalle merkitsimme tasokuvauksen (1 - 3), joka kuvasi parhaiten havainnoitua suoritusta. Suoritukset kirjattiin ylös yksittäisinä tapahtumina huomioimatta niiden kestoa tai liikkeen toistomääriä. Esimerkiksi lapsen liikkua paikasta toiseen hyppimällä kirjassimme yksittäisten hyppyjen sijaan havainnon yhdestä yhtäjaksoisesti tapahtuneesta toiminnasta. Mikäli suorituksessa oli jotain huomioitavaa, kuten häiriötekijöitä, se kirjattiin ylös HUOMIOITAVAA-sarakkeeseen. Huomioilla voitiin selittää esimerkiksi heikkoa suoriutumista, tai miltä osin suoritus mahdollisesti jäi vajaaksi.

Liikuntakokemus on moniulotteinen tapahtuma, jonka havainnointi on haastavaa. Tarkkaillessamme perusliikuntataitoja kirjassimme havainnointilomakkeeseen myös havainnot toimintoon liittyvistä liikuntakokemuksista. Havainnoimme Liikuntaleikkikoulussa lasten eleitä ja ilmeitä sekä käyttäytymistä, saadaksemme aineistoa lasten kokemuksista. Kirjassimme myös liikuntakokemuksia tämentäviä huomioita omaan sarakkeeseensa. Huomioilla oli mahdollista tämentää lapsen liikuntakokemuksen ilmenemistä tai muutosta sitoutuneisuudessa suorituksen aikana.

Liikunnan tuottamaa iloa leikkikoulun aikana havainnoimme kiinnittämällä huomiota lasten eleisiin ja ilmeisiin, heidän verbaaliseen ja keholliseen ilmaisuunsa. Liikuntakokemusten kirjaaminen havainnointilomakkeeseen tapahtui asteikolla 1 - 3. Liikkumisen iloa tarkkailemme merkinnällä 1 tarkoitimme, ettei liikunnan iloa ollut havaittavissa vaan toiminta saattoi olla jopa passiivista. Positiivisiin kokemuksiin viittaavia ilmeitä ja myönteistä suhtautumista toimintaan havaitessamme merkitsimme lomakkeeseen 2. Kun havaitsimme lapsen ilmentävän riemua ja iloa elein tai ilmein kirjasimme lomakkeeseen merkinnän 3.

Tehtäviin sitoutumisen tunnistamiseksi havainnoimme lapsen sitoutuneisuuden tason tunnusmerkkejä. Korkean sitoutuneisuuden tunnusmerkkejä olivat muun muassa keskittyminen, sinnikkyys ja korkean tavoitetaso ylläpitäminen. Havaitessamme näitä merkkejä kirjasimme havainnointilomakkeeseen 3 ja sitoutuneisuuden tason ollessa alhaisempi kirjasimme 2. Kun toiminta ei kiinnostanut lasta ja he keskeyttivät tai lopettivat toiminnan, kirjasimme sitoutuneisuuden kohdalle 1.

Tutkimusmateriaalin käsittelyn aloitimme havainnoimalla videolta yhtä lasta kerrallaan ja kirjaamalla kaiken lapsen perusliikkumisen kerhotilanteessa sekä siihen liittyvät liikuntakokemukset luomaamme havainnointilomakkeeseen. Lisäksi kirjasimme lomakkeeseen lapsen valitseman nallekortin kerhotilanteen mielekkyydestä kysyttäessä. Kirjasimme jokaisesta lapsesta kerätyt havainnot omalle lomakkeelleen.

Liikuntaleikkikoulujen toiminta oli meille ennakkotietoja lukuun ottamatta vierasta ja halusimme havainnoinnin avulla huomioida myös meitä yllättävät ja kiinnostavat ennalta arvaamattomat havainnot. Tämän vuoksi havainnointilomakkeen rinnalla kirjasimme ylös yleisiä mielenkiintomme herättäneitä havaintoja esimerkiksi lasten tai ohjaajien toiminnasta ja tilaan liittyvistä seikoista. Suuri osa tästä tiedosta jäi niin sanotusti tutkijoiden hiljaiseksi tiedoksi, mutta havainnot vaikuttivat myös joihinkin keskeisiin tutkimuksen tuloksiin, nämä huomiot olisivat pelkkää havainnointilomaketta hyödyntämällä valikoituneet pois tutkimusaineistosta.

9.2 Liikuntaleikkikoulukertojen sisältö

Tutkimukseen osallistuneet Liikuntaleikkikoulut on kohdennettu 4 - 5-vuotiaille lapsille. Molempien ryhmien tuntirakenteissa oli yhteistä alku- ja loppupiiriin kokoontuminen. Ensimmäisenä havainnoimamme ryhmä toimi päiväkodin pienessä, 72 neliömetrin kokoisessa, liikuntatilassa, ohjaajia kymmenen lapsen ryhmässä oli yksi. Lapset saivat kukin vuorollaan keksiä jonkin liikkeen, jonka jälkeen lapsi sai noppaa heittämällä arpoa kuinka monta kertaa kyseistä toimintoa toistettiin koko ryhmän voimin. Alkupiirin jälkeen ohjaaja soitti musiikkia, jonka

soidessa lasten tuli juosta. Musiikin loppuessa lasten tuli matkia ohjaajan pahvikorteista näyttämiä asentoja. Kussakin pahvikortissa esiintyi yksi haastavampi tai kaksi toisilleen vastakohtaista asentoa, kuten korkea-matala, pyöreä - kulmikas ja vene vatsallaan - vene selällään.

Juomatauon aikana ohjaaja rakensi saliin kuudesta erilaisesta liikunta rastista tempuradan. Tempurata koostui puolapuilla kiipeilystä, trampoliinihyppelystä, putkessa ryömimisestä tai konttaamisesta, kyykkävelystä penkinpäällä, sivuloikista lattialle asetetuilta merkeiltä toiselle sekä kahden tuolin ali ryömimisestä ja kahden riman yli astumisesta rakentuvasta este-kokonaisuudesta. Ohjaaja itse asettui radalla seinän vierellä sijaitsevien puolapuiden luokse, selkä salia kohden. Lasten tuli kulkea rataa ympäri niin monta kierrosta kuin ehdivät. Koska puolapuilla kiipeily oli muita rasteja enemmän aikaa vievää, kertyi rastin eteen jatkuvasti jono odottavia lapsia. Seuraavan juomatauon aikana ohjaaja keräsi tempurataan käytetyt välineet pois ja lasten tuli odottaa keskiympyrässä ohjeistusta seuraavalle leikille, jossa heidän tuli edetä erilaisin tavoin ohjaajan määräämään jalan -, käden - tai pään kuvilla merkattuun seinään ja koskettaa tätä seinän nimikkokehonosalla. Lopuksi ryhmä kokoontui loppupiiriin, jonka aikana osa lapsista istui piirin kehän sijaan ohjaajan sylissä. Piirissä leikittiin vielä raketin lähettämistä laukaisemalla raketti eri ruumiin osia painamalla ja ampaisemalla sitten mahdollisimman nopeasti istuma-asennosta kyykkyyhin ja hyppäämään suoraan ylöspäin. Esi-merkiksi naparaketti lähetettiin matkaan painamalla omaa napaa istuma-asennossa, ja sen jälkeen hyppäämällä mahdollisimman korkealle nopeasti kuin raketti. Lopuksi lapset tarttuivat vielä toisiaan käsistä kiinni kyykkyasennossa ja laskivat raketin lähtölaskennan kymmenestä alaspäin nousten samalla hiljaa ylöspäin, kunnes nolnaan päästyään lapset nostivat kädet ilmaan ja hyppäsivät.

Toinen ryhmä toimi koulun 264 neliömetrin kokoisessa liikuntasalissa, ryhmässä oli kaksi ohjaajaa ja 12 lasta. Toisen ryhmän alkupiirissä harjoiteltiin värejä ja muotoja niin että jokainen lapsi sai kertoa nimenhuudon yhteydessä allaan olevan paikanmerkin värin ja muodon sekä oman lempiväriinsä. Tämän jälkeen alkupiirissä mukana olleet paikanmerkit ohjattiin viemään salin reunoille ja jättämään lattialle. Vuorossa oli juoksuleikki, jossa musiikin kuullessa lapset juoksivat salia ympäri kunnes musiikki hiljeni. Ohjaajan huutaessa jonkin värin, lasten tuli etsiä maasta oikeanvärinen paikanmerkki ja asettua sen päälle yksin tai yhdessä muiden lasten kanssa. Juoksuleikin viimeisillä kierroksilla lapset ohjattiin loikkaamaan juoksun aikana eteen sattuvien paikanmerkkien yli. Toinen ohjaajista osallistui lasten joukossa juoksuun, kun toinen huolehti musiikin soittamisesta ja leikin ohjaamisesta. Intensiivinen juoksu jatkui vielä seuraavassa ”maa-meri-taivas” -leikissä, jossa perinteiset termit oli korvattu muodoilla neliö, ympyrä ja kolmio. Seuraavassa leikissä yksi lapsi vuorollaan sai nostaa pussista lapun, joka vastasi väriltään yhtä seinille kiinnitetyistä suuremmista paperiarkeista. Värilapun nostanut lapsi sai määrätä millä tavalla koko ryhmän tuli liikkua kyseisen paperiar-

kin kohdalle. Samalla kun toinen aikuinen ohjasi tätä leikkiä, ehti vapaaksi jäänyt järjestää muovitötteröt salin toiseen päähän puoliympyrän muotoon.

Lasten käytyä juomatauolla he kerääntyivät tötteröiden lähettyville hetkeksi istuen tasamaan hengitystä ja kuuntelemaan värileikin ohjeita. Leikissä lapset saivat juosta puoliympyrän ulkoreunaa myöten kierroksen aina ohjaajan nimetessä heidän vaatteistaan löytyvän värin. Viimeisessä leikissä ennen loppupiiriä lapset kuljettivat erivärisiä legopalikoita niiden kanssa samanväristen paikanmerkkien luo. Tapa, jolla lego tuli kuljettaa salin keskustasta paikanmerkin luo määräytyi legon värin mukaan. Esimerkiksi sinisiä legoja kuljetettiin tasajalkaa pomppien tai jos osasi, yhdellä jalalla pomppien, keltaisia takaperin kävellen ja niin edelleen. Kun kaikki legot oli siirretty oikeiden paikanmerkkien luokse, lapset saivat yhteistuumin rakentaa niistä torneja. Loppupiirissä lapset rentoutuivat ja hiljenivät lattialle, jossa he muun muassa venyttivät itseään pitkiksi ja käpertyivät pienen pieneksi.

Molempien Liikuntaleikkikoulukertojen päätteeksi esitimme osallistuneille lapsille kysymyksen erilaisia tunteita ilmentäviä nallekortteja hyödyntäen. Monivalintakysymyksen avulla oli tarkoitus selvittää lasten kokemaa päällimmäistä tunnetilaa Liikuntaleikkikouluun osallistumisen aikana. Loppupiirissä kiitimme lapsia, että saimme osallistua Liikuntaleikkikoulukerralle ja esitimme kysymyksen molemmissa ryhmissä samassa muodossa, samalla esitellen nallekortteja.

*”Haluaisimme kuulla, miltä teistä tuntui olla täällä Liikuntaleikkikoulussa.
Voitte näyttää näistä nallen kuvista, miltä teistä tuntui.”*

Lapset vastasivat kukin kysymykseen vuorollaan. Jotkut lapsista kaipasivat päätöksenteon tueksi kysymyksen toistamista tai selvennystä. Pyrimme selventämään kysymystä pyytämällä lasta osoittamaan mikä neljästä nalleista näyttää siltä, miltä lapsesta tuntui tänään olla Liikuntaleikkikoulussa. Lisäksi muutamalle lapselle selvennettiin, että tarkoituksena oli valita kuvista vain yksi.

9.3 Sisällönanalyysi

Analyysivaiheessa lähestymistapa aineistoon määräytyy sen mukaan, minkälainen aineisto on kyseessä. Opinnäytetyön tutkimusaineisto koostui tekstimuodossa olevista havainnoista lasten perusliikuntataidoista ja liikunnan ilon sekä toimintaan sitoutumisen havainnoista Liikuntaleikkikoulun aikana. Aineisto sisälsi lisäksi numeerista informaatiota. Numeerisesti kirjatut havainnot kuvasivat perusliikuntataitojen, liikkumisen ilon sekä sitoutuneisuuden tasoa. Taitojen, ilon ja sitoutuneisuuden tasoa kuvaamaan määriteltiin numeraalinen arvo, jotka on kuvattu opinnäytetyön edellisessä kappaleessa.

Kvalitatiivisen tutkimuksen analysointivaiheessa tutkimusaineistoa luetaan yhä uudelleen ja uudelleen samalla sitä luokitellen, vertaillen ja tulkiten (Rantala 2001, 92 - 93). Analyysin tarkoituksena on kerätä havainnoista aineiston informaatioarvon säilymisen kannalta oleellisia johtolankoja tutkimustuloksen saamiseksi. Tutkija joutuu tekemään useita päätöksiä, joissa ei ole yhtä ainoaa oikeaa ratkaisua, joiden kautta syntyy tulkinta tutkittavasta ilmiöstä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2012.) Opinnäytetyössämme aloitimme tutkimusaineiston käsittelyn aineiston tarkastelulla yhä uudelleen ja uudelleen kunnes löysimme aineistosta meitä tutkimuksen alkuperäisen tarkoituksen näkökulmasta eniten kiinnostavat asiat. Kiinnostusten kohteiden valitseminen tapahtui samanaikaisesti havainnointilomakkeen avulla kerätyn numeerisen materiaalin käsittelyn ja sanallisen aineiston luokittelun kanssa. Luokiteltaessa pohditaan ja määritellään aineistosta nousevia luokkia tai lasketaan niiden esiintymistä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2012.) Opinnäytetyössämme olimme kiinnostuneita sekä materiaalista nousevista luokista, että niiden esiintymistiheydestä. Esiintymistiheyttä pohtimalla pystyimme tekemään yleistyksiä koko lapsijoukkoa kuvaavasti.

Laadullisen aineiston analyysissä tavoitteena on järjestää tutkimusaineisto niin, että siitä on eriteltävissä johtolankoja tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi (Eskola & Suoranta 1998, 226). Laadullinen sisällönanalyysi on menetelmä, jolla dokumentteja voidaan analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysiä voidaan tehdä miltei mille tahansa dokumentille, joka vain on kirjallisessa muodossa. Sen tavoitteena on yksinkertaistaa, yleistää ja tiivistää laaja tutkimusaineisto johtopäätösten tekoa varten. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 103.) Tässä tutkimuksessa analysoitiin lasten saamia liikuntakokemuksia Liikuntaleikkikoulussa, lasten sitoutumista ohjattuun toimintaan sekä toimintaa perusliikuntataitojen kehittymiselle tarjottujen mahdollisuuksien näkökulmasta. Sisällönanalyysiä käytettiin lasten liikuntakokemuksista ja toimintaan sitoutuneisuudesta tehtyjen havaintojen luokittelemiseksi ja Liikuntaleikkikoulussa tapahtuneen toiminnan kuvaamiseksi. Analyysiä tehtiin sekä lapsiryhmittäin että kooten molemmista Liikuntaleikkikouluista tehdyt havainnot yhteen. Tulososiossa tutkimusaineistosta saadut tulokset esitetään pääasiassa koko aineiston osalta. Ryhmäkohtaisessa analyysissä tuli kuitenkin esiin asioita, jotka tutkijoina halusimme nostaa esiin Liikuntaleikkikouluissa saatuja liikuntakokemuksia, sitoutuneisuutta ja toimintaa koskevia eroja selittääkseen.

Opinnäytetyömme sisällönanalyysi oli abduktiivista ja se koostui kahdesta vaiheesta: havaintojen pelkistämisestä ja tutkimuskysymykseen vastaamisesta. Abduktiivista sisällönanalyysiä tehdään aineistolähtöisesti teorian kuitenkin vahvasti ohjatessa abstrahointia, mikä erottaa sen puhtaasti aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä. Teoreettiset käsitteet tuodaan analyysiin siis tutkittavasta ilmiöstä ”jo tiedettynä” olevasta tiedosta. Tutkimusaineiston analysoinnin alkaessa tutkimusaineistosta valittiin ja jäsenneltiin ne asiat, jotka tulkitsimme tutkittavan ilmiön kannalta merkityksellisiksi. Havainnot luokiteltiin ensin sisältönsä puolesta niin, että

toisiaan vastaavat koottiin omiksi luokikseen. Tämän jälkeen luokkia yhdisteltiin edelleen tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä esitettyjen teorioiden ja jo olemassa olevan tiedon ohjatessa luokittelua. Taulukossa 2 on konkretisoitu abstrahoinnin kulkua lasten tavasta ilmaista liikuntakokemustaan tässä tutkimuksessa. Esimerkin yläluokat on abduktiiviselle sisällönanalyysille tyypillisesti tuotu jo aiemmin olemassa olleesta teorian tiedosta ja alaluokat ovat syntyneet aineistolähtöisesti. (Kiviniemi 2001, 68 - 69; Tuomi & Sarajarvi 2011, 92, 117.)

Teoriaohjaava sisällönanalyysi				
Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä
Ilmaisee innostustaan hypellen.	Lapsi ilmaisee positiivista liikuntakokemusta hypellen.	Spontaani liikkuminen	Lapsi ilmaisee itseään liikkeillään, sekä elein ja ilmein.	Lapsi ilmaisee liikuntakokemustaan spontaanein liikkein, elein ja ilmein.
Pomppii kun innostuu tehtävästä.	Lapsi ilmaisee positiivista liikuntakokemusta pomppien.			
Innostuessaan laukkaa.	Lapsi ilmaisee positiivista liikuntakokemusta laukaten.			
Kirmailee innokkaasti juostessa.	Lapsi ilmaisee positiivista liikuntakokemusta juostessa kirmaillen.			
Nauraa, hymyilee juostessa.	Lapsi ilmaisee positiivista liikuntakokemusta nauraen ja hymyillen.	Eleet		
Tykkäsi suunnanvaihteluista juostessa, riemunkiljahduksia, naurua.	Lapsi ilmaisee positiivista liikuntakokemusta riemunkiljahduksin ja nauraen.			
Heiluu, nauraa, tuulettaa juostessa.	Lapsi ilmaisee positiivista liikuntakokemusta heiluen, nauraen ja tuulettaen.	Eleet ja spontaani liikkuminen		
Nauraa, hihkuu, hypähtelee tehtävää odottaessa.	Lapsi ilmaisee positiivista liikuntakokemusta nauraen, hihkuen ja hypellen.			
Hymyilee, kiljahtelee ja juoksee ylimääräisiä kierroksia.	Lapsi ilmaisee positiivista liikuntakokemusta hymyillen, kiljhdellen ja juoksemalla ylimääräisiä kierroksia.	Ilmeet, eleet ja spontaani liikkuminen		
Kävelee tehtävänannon sijaan ja näyttää kyllästyneeltä.	Lapsi ilmaisee negatiivista liikuntakokemusta ilmein sekä liikkuen.			Ilmeet ja spontaani liikkuminen

Taulukko 2: Abstrahoinnin kulku lasten liikuntakokemuksen ilmaisun osalta

Abstrahoinnin jälkeen sisällönanalyysia voidaan jatkaa aineiston kvantifioinnilla. Kvantifioinnin tarkoitus on esimerkiksi selvittää aineistossa ilmenneiden asioiden esiintymisfrekvenssiä. Laskeminen tehdään aineistolähtöisen sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa muodostetun käsitejärjestelmän avulla ja sen perusteella. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 120 - 121.) Tutkimuksessa olimme havainnoineet Liikuntaleikkikoulussa tapahtuvaa lasten perusliikuntaa, toimintojen määrää ja laatua sekä niihin liittyviä liikuntakokemuksia. Keräsimme havainnot Microsoft Excel - ohjelmalla luomaamme havainnointilomakkeeseen. Perusliikunnan sekä liikuntakokemuksiin sisältyvien liikkumisen ilosta ja sitoutumisesta tehdyt havainnot oli sovitusti pelkistetty yksinkertaisemmiksi ilmaisuiksi jo havainnointia tehdessä. Toiminnan tasoa, liikkumisen ilon ja toimintaan sitoutuneisuuden astetta arvioitiin asteikoilla 1 - 3. Lisäksi aineisto sisälsi avoimia keskeisiä huomioita perusliikkumisesta ja liikuntakokemuksista.

Kvantifiointi mahdollisti argumentoinnin esimerkiksi perusliikuntataitoja harjoittavien toimintojen toistomäärillä ja positiivisia liikuntakokemuksia kuvaavien havaintojen lukumäärällä suhteessa negatiivisista kokemuksista tehtyjen havaintojen lukumäärään. Aineistoa kvantifioitiin abstrahoinnin rinnalla ja sen jälkeen. Havainnointilomakkeeseen tehtyjen strukturoitujen havaintojen kvantifiointi voitiin aloittaa rinnakkain havaintojen luokittelun kanssa. (Alasuutari 2007, 203; Tuomi & Sarajärvi 2011, 120 - 121.) Laskimme Microsoft Excel -ohjelman avulla jokaisen lapsen kohdalta erikseen toistot ja keskiarvon kaikista perusliikkumisen osa-alueista eli tasapaino-, aksiaalisista liikkeistä sekä liikkumis- ja käsittelytaidoista (liite 3). Erittelimme ohjatun ja spontaanin liikkumisen (liite 3). Huomioimme keskiarvon lisäksi kaikkien osa-alueiden korkeimmat ja matalimmat havaitut arvot (liite 3). Laskettuamme kaikki nämä arvot, arvioimme vielä perusliikkumisen tason ja liikuntakokemuksen välistä yhteyttä. Koottuamme edellä mainitut yhteenvedot perusliikkumisen osa-alueista, laskimme Microsoft Excel -ohjelman avulla vielä kyseenomaiset arvot jokaisen lapsen kaikesta perusliikkumisesta yhteensä (liite 3). Kirjasimme lomakkeeseen myös tiedon lapsen iästä. Lisäksi teimme koonnin yleisimmistä huomioista. Liitimme myös tiedon lapsen valitsemasta nallekortista yhteenvetoon ja arvioimme sen suhdetta liikuntakokemusten arvoihin.

Käsiteltyämme jokaisen yksittäisen lapsen havainnointiaineiston teimme yhteenvedon saman Liikuntaleikkikouluryhmän lasten tuloksista. Laskimme kaikkien ryhmän lasten perusliikkumisen osa-alueista toistot ja osa-alueiden keskiarvoista keskiarvon (liite 4). Yhteenvedossa huomioimme edelleen ohjatun ja spontaanin liikkumisen sekä keskiarvon rinnalla myös korkeimmat ja matalimmat havaitut arvot (liite 4). Lopulta laskimme vielä kyseiset arvot kaikesta perusliikkumisesta yhteensä (liite 4). Kokosimme yhteen ryhmän lapsista kirjatut yleisimmät huomiot sekä muistiinpanot perusliikkumisen tason ja liikuntakokemuksen välisestä yhteydestä. Keräsimme yhteen myös koko ryhmän nallekorttivastaukset ja muistiinpanot niiden suhteesta liikuntakokemuksista kertyneisiin arvoihin. Teimme vielä samalla periaatteella yhteenvedon molempien ryhmien eli kaikkien lasten havainnot huomioiden.

Strukturoimattomien, eli HUOMIOITA -sarakeeseen kirjoitettujen, havaintojen kvantifioiminen oli mahdollista vasta aineiston abstrahoinnin tuloksena syntyneiden pelkistettyjen ilmaisuiden luomisen ja niiden luokittelun jälkeen. Tuolloin laskimme yhteen samankaltaisina toistuneiden pelkistettyjen ilmaisujen lukumääriä ja vertasimme niitä suhteessa toisiinsa, esimerkiksi positiivisesta sitoutuneisuudesta tehtyjen ilmausten ja negatiivista sitoutumista kuvaavien ilmausten lukumäärien suhdetta toisiinsa.

Kvantifioimme siis aineistoa saadaksemme selville kunkin toiminnon suoritusfrekvenssin jokaisella lapsella erikseen, Liikuntaleikkikouluryhmässä sekä koko lapsijoukolla yhteensä. Aineiston kvantifiointi mahdollisti perusliikuntataitojen eri osa-alueiden ja ohjatun liikkumisen painottumisen selvittämisen liikuntakertojen aikana. Kvantifioimalla aineistoa saimme koottua tietoa lasten perusliikkumisen tasosta sekä liikkumisen ilon ilmaisujen ja toimintaan sitoutuneisuutta kuvanneiden havaintojen lukumäärästä. Lisäksi pystyimme keräämään tiedon yleisimmistä huomioista ja nallekorttivastauksista.

Havainnointilomakkeen avulla tehdyn osittaisen havainnoinnin strukturoimisen ansiosta analysoitava tutkimusaineisto oli jo ennen sen käsittelyä osin jäsentynyttä. Lomakkeen avulla kerätty tieto oli helposti jäseneltävissä perusliikuntataidoista, liikuntakokemuksista ja toimintaan sitoutuneisuudesta tehtyihin havaintoihin, vaikka näiden luokkien sisällä täytyikin tehdä luokittelua edelleen. Havainnoitujen lasten suuren lukumäärän vuoksi aineisto oli melko laaja. Havainnoinnin strukturoimisella pystyimme rajaamaan muodostuvaa tutkimusaineistoa jo ennen havainnointia. Tutkimusasetelman pohtiminen ja rajaaminen oli kuitenkin aiheellista vielä videoinnin ja havainnoinninkin jälkeen, sillä aineisto oli laaja eivätkä kaikki kerätyt havainnot olleet lopullisten tutkimusongelmien kannalta oleellista. (Kiviniemi 2001, 74 - 78.) Aineistoa käsiteltäessä tutkimuksen ulkopuolelle rajautui joukko lasten yksittäisiä kokemuksia sekä liikuntasuorituksia. Pyrimme kokoamaan aineistossa yleisesti esiintyviä kokemuksia ja arvioimaan kaiken liikkumisen sijaan määrittelemiemme perusliikkumistaitojen tasoa.

Aineistoa tarkastellessamme analysoinnin ydinteemoiksi muotoutuivat perusliikunnan taso ja siihen liittyvä liikunnan ilon ja sitoutuneisuuden yhteys. Lisäksi kiinnostuimme siitä, minkä Liikuntaleikkikoulussa ohjattujen toimintojen aikana lapset kokivat eniten ja vähiten liikunnan iloa ja minkä toimintojen aikana lapset sitoutuivat toimintaan sekä toisaalta, mihin toimintoihin he eivät sitoutuneet. Päädyimme näiden ääripäiden tarkasteluun, sillä tutkimusaineistomme käsitti vain yhden toimintakerran koko vuoden ajalta ja näimme kerhotoiminnan kehittämisen kannalta hyödyllisemmäksi tarkastella selkeästi erottuvia, mahdollisesti usealla Liikuntaleikkikoulun toimintakerralla toistuvia, toimintoja. Lisäksi aineistossa huomiomme

kiinnittyi spontaanin liikkumisen määrään sekä toimintaympäristön merkitykseen Liikuntaleikkikoulun toiminnan kannalta.

Aineistosta muodostuneet luokat käsitellään raportin tulososiossa meitä eniten kiinnostavasta ja mielestämme antoisimmasta aiheesta alkaen. Päätökset luokkien käsittelyjärjestyksestä antoisuuden ja kiinnostavuuden perusteella teimme keskustellen. Kunkin luokan käsittelyssä pyrimme selittämään aihetta nivomalla yhteen sekä tekstimuodossa olleet havainnot että nuumerisen muodon saaneet havainnointilomakkeen osa-alueet. Aineistoesimerkit ja tutkijoiden oma ajattelu yhdistyi analyysin tässä vaiheessa raakatekstiksi, johon seuraavassa vaiheessa etsittiin kytkentöjä teorioihin ja aikaisempiin tutkimuksiin (Eskola 2001, 146 - 153).

10 Tulokset

Tutkimukseen osallistui 22 lasta kahdesta Mannerheimin Lastensuojeluliiton Liikuntaleikkikouluryhmästä. Ryhmissä oli 10 ja 12 kolmesta seitsemään vuotiasta lasta. Tutkimuksen ulkopuolelle ei jäänyt yhtään havainnoitujen Liikuntaleikkikouluryhmiin osallistunutta lasta, vaan kaikki olivat halukkaita osallistumaan tutkimukseemme. Tässä kappaleessa esittelemme aineiston analyysin avulla syntyneet tutkimustulokset. Tuloksia kuvatessamme erotamme ryhmät toisistaan käyttämällä niistä nimityksiä ensimmäinen ja toinen ryhmä niiden havainnointijärjestyksen perusteella.

10.1 Liikkumisen ilo ja toimintaan sitoutuminen

Lasten kokema liikkumisen ilo Liikuntaleikkikouluissa ilmentyi positiivisiin kokemuksiin viittaavilla ilmeillä ja myönteisenä suhtautumisena toimintaan. Lapset ilmaisivat iloa pääasiassa liikkumalla spontaanisti ja riemunkiljahduksin. Tavallisimmin he hyppelivät tai juoksivat tuntiensa iloa. Havaittua liikkumisen iloa kuvastivat myös lapsen nauru, juoksuun kirjaaminen, ”tuulettaminen”, hihkuminen ja ohjatun liikkumisen lisätoistot.

Lasten liikkumisen iloa havainnollistavat esimerkiksi seuraavat kirjaamamme huomiot:

”Heiluu, nauraa ja tuulettaa.” ”Nauraa, hihkuu ja hypähtelee.” ”Kirmailee innokkaasti.” ”Hymyilee, kiljahotelee, juoksee ylimääräisiä kierroksia.” ”Riemunkiljahduksia.” ”Hyppää korkealle ja huutaa ”jeejee”.” ”Hyppii innoissaan ylimääräisiä kertoja.”

Liikkumisen ilolla vaikutti olevan sekä negatiivisia että positiivisia vaikutuksia toimintaan sitoutumiseen. Esimerkiksi juoksun aikana koetut ilon tunteet johtivat useimmiten korkeaan

sitoutuneisuuteen, sillä innostuessaan lapset pyrkivät juoksemaan nopeammin, jolloin juoksuun liittyvät myötäliikkeet, maksimaalinen askelpituus, tukijalan ojentuminen, lentovaihe sekä käsivarsien koukistuminen korostuivat. Näitä havaintoja tehtiin erityisesti jälkimmäisessä ryhmässä, joka toimi suuremmassa tilassa. Toisaalta liikkumisen ilo näkyi myös keskittymisen herpaantumisenä, jolloin lapsen huomio kiinnittyi suorituksen sijaan vallitsevaan tunnetilaan tai ympäristöön. Lasten kilpaillessa spontaanisti, esimerkiksi nopeudessa, korostui toimintaan sitoutumisen ja liikkumisen laadun sijaan ilo ja riemu.

Vaikka molemmissa Liikuntaleikkikouluissa vallitsi positiivinen tunnelma, havaittiin molemmissa ryhmissä myös passiivista suhtautumista toimintaan. Ilmeni, että Liikuntaleikkikoulun toiminta tarjosi lapsille sekä erityisen mieluisia että vähemmän innostavia toimintoja. Kummassakaan Liikuntaleikkikoulussa mikään ohjatuista tehtävistä ei osoittautunut epämieluisaksi koko ryhmälle. Mieluisimpia liikkumismuotoja olivat eteenpäin hyppääminen, laukkaaminen ja käsittelytaidoista ison nopan heittäminen. Heittämistä tapahtui vain ensimmäisessä Liikuntaleikkikouluryhmässä, jossa lapset saivat heittää omalla vuorollaan noppaa yhden kerran muiden lasten seuratessa. Nopan heitto ja sitä seuranneen lapsen itse keksimän toiminnan, jota muut lapset matkivat, esittäminen oli lapsille erityisen mieluista. Lapset olivat hyvin sitoutuneita ja keksivät spontaanisti hyvinkin haastavia liikkeitä ja olivat ylpeitä esitellessään taitojaan muille (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 152 - 153).

Leikin keston kasvaessa oli havaittavissa lasten sitoutumisen asteen laskeminen. Vaikeustasoltaan sopivien leikkien tulisi kiinnostaa lapsia ja kannustaa heitä jatkamaan toimintaa pidempään (Zimmer 2011, 80). Toisaalta 4 - 5-vuotiaat vielä harjoittavat sosioemotionaalisia taitojaan kuten sääntöjen noudattamista, odottamista ja keskittymistä (Sääkslahti 2003, 35 - 36). Ensimmäisessä ryhmässä matala sitoutuminen toimintoihin näkyi luvattomana ja häiritsevänä toimintana, kun jälkimmäisessä ryhmässä se ilmeni pääasiassa yrittämisen puuttumisena.

Ensimmäisessä ryhmässä lapset eivät olleet yhtä sitoutuneita toimintaan kuin jälkimmäisessä ryhmässä. Lasten toimintaan sitoutuneisuutta jälkimmäisessä ryhmässä havainnollistavia ilmaisuja tutkimusaineistossa olivat esimerkiksi seuraavat:

”Jaksaa keskittyä hyvin läpi tunnin.” ”Kuuntelee kiltisti kaikkia ohjeita.”

”Odottaa ohjatun liikkumisen alkamista innoissaan.” ”Tykkäsi silminnähdän le-gopelistä, lapsi oli innoissaan, yritteliäs ja hymyilevä.”

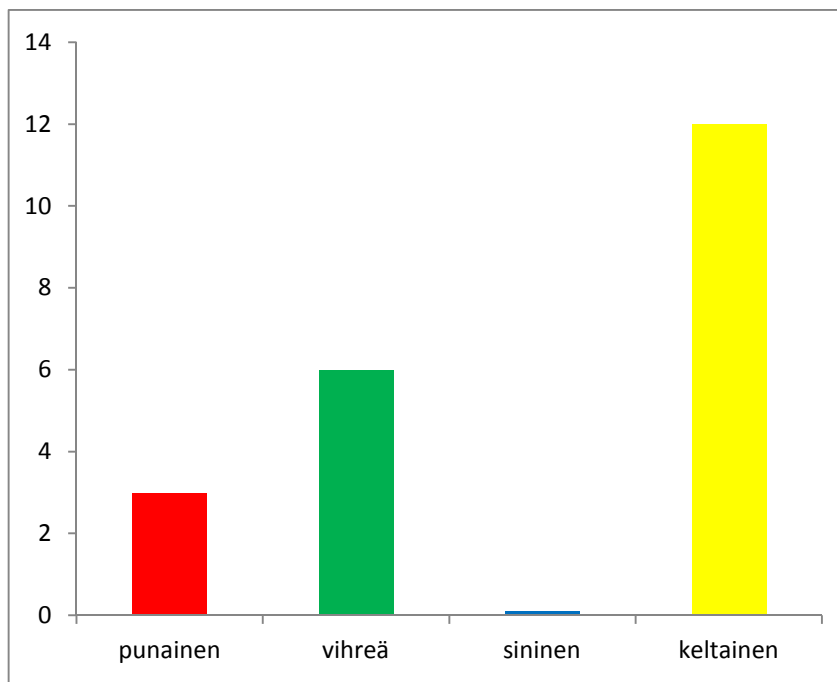
Samankaltaisia havaintoja oli tehty myös ensimmäisen ryhmän liikkuessa, mutta määrällisesti niitä oli vähemmän. Ensimmäisessä ryhmässä kirjatuista toimintaan sitoutuneisuutta kuvaavista havainnoista 67 prosenttia kuvasi lasten heikkoa sitoutuneisuutta ohjattuun toimintaan. Jälkimmäiseksi havainnoidussa ryhmässä sitoutumattomuutta kuvasi vain 39 prosenttia ha-

vainnoista, jotka kuvasivat sitoutuneisuutta tai sitoutumattomuutta. Jälkimmäisessä ryhmässä toimintaan sitoutuneisuuden aste oli alhaisempi lapsilla, joiden perusliikuntataitojen havainnoitu tasokin vaikutti ryhmään nähden matalammalta. Ensimmäisessä ryhmässä toimintaan sitoutumattomuus vaikutti olevan tavallisempaa vanhimpien lasten keskuudessa, joiden perusliikuntataitojen tasokin oli ryhmän nuorempien lapsien tasoon verraten korkeampi.

Nallekorttien avulla tehdyn haastattelukysymyksen vastaukset tukivat havaintojamme lasten liikuntakokemuksista. Keltaisen kortin nalle oli ilmeeltään hymyilevä ja hyppeli iloisena (kuva 10). Lapsista 12, eli yli puolet, valitsi keltaisen nallekortin kuvaamaan kokemaansa päällimmäistä tunnetilaa Liikuntaleikkikouluun osallistumisen aikana (kuva 11). Toiseksi useimmin valinta kohdistui vihreään nallekorttiin, jonka kuvassa nalle hymyili varovaisemmin (kuva 10). Vain muutama lapsi valitsi punaisen nallekortin, jossa nallen ilme oli vihainen (kuva 10). Nämä lapset, yhtä lukuun ottamatta, olivat lapsia, joiden sitoutuminen Liikuntaleikkikoulun tehtäviin oli heikkoa ja sitoutuminen ilmeni häiritsevänä toimintana. Yksi lapsista valitsi kaikki muut nallekortit, paitsi punaisen vaikka kysymystä pyrittiin hänelle tarkentamaan. Tämän lapsen valintoja ei huomioitu tuloksissa. Jakauma nallekorttien valinnassa oli molemmissa ryhmissä samankaltainen.



Kuva 10: Haastattelukysymyksessä käytetyt nallekortit (järjestys vasemmalta oikealle; punainen, vihreä, sininen ja keltainen)



Kuva 11: Nallekorttivalintojen jakauma

10.2 Spontaani liikkuminen

Lapset saivat Liikuntaleikkikoulussa tärkeitä kokemuksia ohjatun liikkumisen lisäksi spontaanista liikkumisesta, joka tukee heidän liikkumistaan arjessa (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 11). Myös ohjatussa liikunnassa tulee säilyttää jonkinasteinen avoimuus, jotta lasten tarpeiden tyydyttämiselle ja heidän spontaaneille ideoilleen jää tilaa. Liikuntatunnilla vapaa liikkuminen ja ohjattu harjoittelu voivat vuorotella, mutta painopisteen tulee pysyä leikissä. (Zimmer 2001, 135, 137.)

Molemmissa ryhmissä esiintyi spontaania liikkumista keskimäärin lähes saman verran. Kuitenkin spontaanisti eniten liikkunut lapsi liikkui yli kolminkertaisesti vähiten liikkuvaan nähden. Ylivoimaisesti suurin osa spontaanista liikkumisesta kuului liikkumistaitojen osa-alueeseen. Lapset pääsääntöisesti juoksivat, kävelivät, hyppäsivät, laukkasivat tai etenivät lattiatasossa spontaanisti. Spontaanin hyppelyn aikana lapset vaikuttivat keskittyvän vallitsevaan tunnetilaan tai tulevaan toimintaan, eivätkä toiminnon suorittamiseen. Lapset, jotka laukkasivat spontaanisti, olivat sitoutuneita toimintaan ja keskittyneitä. Laukkaamisen hallitseminen vaati heiltä vielä harjoittelua. Ensimmäisessä ryhmässä spontaania liikkumista havaittiin erityisesti temppuradan aikana. Vaikuttavia tekijöitä olivat muun muassa se, että radan tehtävät olivat lapsille entuudestaan tuttuja eikä ohjaajalla ollut mahdollisuutta seurata lapsia radan aikana. Spontaanin liikkumisen avulla lapset pystyivät itse säätämään liikkumisen fyysistä rasittavuutta liikuntakerran aikana.

10.3 Perusliikkumisen taitotaso

Tutkimukseen osallistuneiden lasten perusliikuntataitojen taso vastasi pääosin heidän iälleen ominaista tasoa havainnoitujen taitojen osalta. Ensimmäisen ryhmän lasten keski-ikä oli 5,25 ja toisen ryhmän 4,87 vuotta, joten lapset vastasivat keskimäärin iältään ennakkotietojamme. Lapset olivat ensimmäisessä ryhmässä 3 - 7-vuotiaita ja toisessa 4 - 6-vuotiaita. Kolmevuotiaana jo aiemmin harjoitellut perusliikuntataitojen osa-alueet kehittyvät edelleen ja ne muuttuvat neljännen ja viidennen ikävuoden myötä nopeammiksi, sujuvammiksi ja yhä eriytyneemmiksi. 4 - 5-vuotiaiden liikkumisessa tulee kuitenkin painottaa samojen perusliikkeiden runsasta käyttöä, kuin kolmevuotiaidenkin liikunnassa. (Kokljuskin, Lehtisalmi, Wikström & Pellikka 2012, 5 - 7.)

Liikuntaleikkikouluissa harjoiteltiin perusliikuntataitojen osa-alueista eniten liikkumistaitoja. Toiminnasta vain kuusi prosenttia oli jotain muuta perusliikuntataitojen kehitystä tukevaa toimintaa kuin paikasta toiseen liikkumista. Ohjattu liikkuminen sisälsi monipuolisesti liikkumistaitoja ja koostui muun muassa lattiatasossa liikkumisesta, juoksusta, kävelystä ja erilaisista hyppimisistä. Perusliikuntataitojen eri osa-alueiden yhdistelyä tapahtui lasten kuljettaessa paikan merkkejä paikasta toiseen.

Liikkumisen osa-alueita esiintyi monipuolisemmin ensimmäisessä Liikuntaleikkikouluryhmässä. Ryhmässä toteutettiin ohjatusti kaikkia määrittelemiämme perusliikkumisen osa-alueita. Jälkimmäisessä ryhmässä ei esiintynyt käsittelytaitoja. Ensimmäisessä ryhmässä yleisin toiminto oli hyppääminen ja jälkimmäisessä ryhmässä juokseminen.

Keskimäärin lasten perusliikkumistaso vastasi tasoa, jolla lapset onnistuvat suorituksessa jo osittain. Ensimmäisen ryhmän keskiarvo oli hieman alhaisempi. Lapset hallitsivat parhaiten aksiaaliset liikkeet ja eniten kehitettävää oli käsittelytaidoissa. Näillä liikkumisen osa-alueilla erot taidoissa olivat pienimmät. Isoimmat erot lasten perusliikkumistaidoissa olivat tasapainoliikkeissä, osa lapsista hallitsi jo kaikki yhdellä jalalla seisomisen ydinkohdat, kun osa vasta harjoitteli niitä. Tasoerot korostuivat ensimmäisessä ryhmässä. Myös liikkumistaitojen tasossa oli havaittavissa eroja, molemmissa ryhmissä suurimmat erot olivat loikkaamisessa ja toisessa ryhmässä yhdellä jalalla hyppäämisessä. Liikkumistaitoihin sisältyvien liikkeiden välillä esiintyi eniten tasoeroja muihin osa-alueisiin nähden.

Toisen ryhmän ohjelma oli rakennettu niin, että lapsilla oli vaihtoehtoja liikkumistapojen suhteen, mikä antoi lapsille mahdollisuuden valita heille mieluisia liikkumismuotoja. Vaihtoehtojen myötä lapsilla oli myös mahdollisuus vältellä toimintoja jotka eivät olleet mieluisia, mutta jotka olisivat olleet hyödyllisiä perusliikuntataitojen harjaantumisen näkökulmasta. Tässä ryhmässä lapset nauttivat suuren tilan tarjoamasta mahdollisuudesta juosta vauhdikkaasti ja

pääsääntöisesti he valitsivatkin juoksun muita liikkumistapoja useammin. Ensimmäisen ryhmän monipuolisemmin perusliikkumistaitoja harjoittavan ohjelman myötä lapset saivat monipuolisempia kehollisia liikuntakokemuksia ja harjoitusta useamman taidon kehityksen tueksi kuin ryhmässä, jossa oli enemmän mahdollisuuksia valita itselle mieluisinta tekemistä.

Lasten ikin liittyvistä perusliikuntataitojen tasoeroista huolimatta Liikuntaleikkikouluissa oli nähtävillä kaikkia ikäryhmiä kehittävä ohjausta. Erityisesti Liikuntaleikkikoulujen nuoremmat osallistujat saivat ohjausta ja opetusta lähikehityksen, eli jo saavutetun kehitystason ja avustettuna mahdollistuvan toimintatason välisellä, alueella. Vanhemmat ja jo osaavammat lapsetkin oli huomioitu toisessa ryhmässä erilaisia vaihtoehtoja tarjoamalla, kuten antamalla mahdollisuus valita tasapomppujen tai yhdellä jalalla hyppimisen ja legoleikissä etenemisvaihtoehtojen väliltä. Ensimmäisessä ryhmässä, jossa ikäjakauma oli suurempi, ei osaavammille lapsille tarjottu haastavampia vaihtoehtoisia tehtäviä, vaan kaikki kolmesta seitsemään vuotiaat lapset toimivat samojen ohjeiden mukaisesti. Ohjattujen suoritusten riittämätön haastavuus aiheutti mielestämme tässä ryhmässä toimintaan sitoutumattomuutta (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 21 - 23). Tavallisesti lapset suosivat aktiviteetteja ja suorituksia, joihin he ovat juuri saavuttamassa valmiudet, minkä vuoksi nuoremmille lapsille sopivat leikkien sisällöt eivät olleetkaan vanhemmille ja osaavammille lapsille mieluisimpia tai kiinnostavia (Kierikki-Malinen 2010, 22 - 23). Tämä näkyi ensimmäisessä ryhmässä esimerkiksi keskittymisen puutteena ohjeita kuunneltaessa, hippaleikkinä ja toisten tönimisenä kesken juoksun, toisten ohitteluna temppuradalla, huomionkiinnittymisenä leikin ulkopuolisiin asioihin ja muina ohjatusta toiminnasta poikkeavina toimintoina. Toiseen ryhmään verrattuna lapset eivät olleet toimintaan yhtä sitoutuneita eivätkä kokeneet liikunnan iloa yhtä usein. Toisaalta ensimmäisessä ryhmässä temppuradan aikana oli nähtävillä myös spontaania tehtävien soveltamista haastavammiksi, kuten kyykkykävelyn sijaan takaperin kävelemistä, tasahyppyjen sijaan yhden jalan hyppyjä ja pituushyppyä kävelyn sijaan.

Linjasimme tutkimustulosten käsittelyä niin, ettei perusliikuntataitotasoa vertailtu sukupuolten välillä. Kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu selkeitä eroja motorisissa taidoissa sukupuolten välillä, mutta suomalaisten tyttöjen ja poikien ei ole löydetty merkittäviä eroja. Yksilölliset erot ovat sen sijaan kasvaneet merkittävän suuriksi. (Sääkslahti 2003, 36 - 37.) Tässä tutkimuksessa ei pyritty selvittämään ryhmän yksittäisen jäsenen taitotasoa, kehitysmahdollisuuksia tai mielipiteitä.

10.4 Ympäristön merkitys

Liikuntaleikkikoulujen toimintaympäristöt olivat hyvin erikokoiset. Ensimmäinen ryhmä toimi pienessä 72 neliömetrin kokoisessa päiväkodin liikuntatilassa. Tilan kaksi pitkää seinustaa olivat koko leveydeltään ikkunallisia. Tilan kahdesta lyhyestä, ikkunattomasta, seinästä toiselle

oli asetettu puolapuita ja toinen oli vapaa. Toinen ryhmä kokoontui koulurakennuksen suuressa 264 neliömetrin liikuntasalissa, jossa ikkunoita ei ollut ja puolapuut veivät vain osan yhdestä seinustasta. Koulun liikuntasalissa toimineessa ryhmässä lapset liikkuvat enemmän spontaanisti, he käyttivät kävelyn sijaan paikasta toiseen siirtymiseen juoksua ja heidän juoksuunsa oli selkeämmin nähtävillä laadukkaan liikkumisen tunnuspiirteitä. Lapsilla on luontainen halu liikkua ja sen myötä tarve fyysiselle liikkumatilalle, jossa liikunnallisesti aktiivinen ja nopeatempoinenkin toiminta on sallittua ja mahdollista. Liikkumista varten varatun alueen tulisi olla tarpeeksi tilava, jotta kaikki sitä hyödyntävät lapset voisivat kokea siellä liikkumisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. (Kokljuschkin 2001, 68 - 70, 80 - 81.) Pienessä tilassa liikkuneet lapset joutuivat Liikuntaleikkikoulussa juoksemaan varovasti ja jarrutellen, eivätkä he kokeneet juoksussa yhtä paljon liikkumisen iloa tai olleet yhtä sitoutuneita toimintaan kuin lapset toisessa ryhmässä.

Lapset liikkuiivat ensimmäisessä Liikuntaleikkikoulussa yhden ja toisessa kahden ohjaajan opastuksella. Suurimman osan ensimmäisen ryhmän liikunta-ajasta vieneen tempuradan aikana ryhmän ainoa ohjaaja joutui sitoutumaan puolapuiden ääreen turvallisuuden varmistamiseksi. Tämä tarkoitti, että hän joutui kääntämään selkensä kaikelle muulle salissa tapahtuvalle toiminnalle. Ohjaajan huomion ulkopuolella lapset onnistuivat helposti suorittamaan radalla vain heille mieluisimmat tehtävät, ohittelemaan toisiaan, unohtamaan kuinka tehtävissä oli ohjeistettu toimimaan ja käymään juomatauolla tai istuskelemassa luvatta. Lasten ohjauksessa tulisi pyrkiä aitoon lapsilähtöisyyteen ja henkilökohtaisten kehitystasojen huomioimiseen esimerkiksi kannustamalla osaavampia lapsia haastavampiin suorituksiin Liikuntaleikkikoulun aikana. Ohjaajan läsnäolo puolapuiden sijaan koko tempuradan alueella olisi mahdollistanut paremman järjestyksen lisäksi lasten yksilöllisemmän huomioimisen ja sitä kautta lisännyt uuden oppimisen mahdollisuuksia ja onnistumisen elämyksiä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 22 - 23.) Ryhmässä, jossa kaksi aikuista jakoi ohjausvastuun, lapset eivät joutuneet odottamaan tilan ja välineistön muutoksia leikkien välillä. Leikistä toiseen siirtyminen oli sujuvaa, kun ohjaajista toinen pystyi irtautumaan valmistelemaan seuraavaa leikkiä toisen jatkaessa vielä edellisen ohjaamista. Molempiin ryhmiin osallistui lapsia, jotka olivat alttiita jäämään sivuun toiminnasta, koska olivat arkoja tai eivät hallinneet leikkien sääntöjä ja passivoituivat sen vuoksi. Kahden ohjaajan ryhmässä tällaiset lapset tulivat todennäköisemmin huomioituiksi, kannustetuiksi ja ohjatuiksi kuin yhden ohjaajan ryhmässä.

11 Pohdinta

Tässä luvussa on koottuna ajatuksia opinnäytetyöprosessissa onnistumisestamme, tutkimustulosten tarkastelua ja kehitysehdotuksia Liikuntaleikkikoulujen toimintaan liittyen. Lisäksi pohdimme luvussa opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä. Tekemämme johtopäätökset

ovat laadullisen tutkimuksen luonteelle tyypillisesti meidän tutkijoiden rakentaman ikkunan kautta havaitun maailman kuvaamista. Olemme pyrkineet esittämään havainnoimalla ilmenneet asiat mahdollisimman totuudenmukaisesti ja kantaa ottamatta. Haluamme korostaa myös esille nostettujen asioiden valikoituneisuutta, sillä paljon havaintoja ja asioita on luonnollisesti jäänyt meidän tutkijoiden niin sanotuksi hiljaiseksi tiedoksi, eikä tämä tieto esiinny lopullisessa raportissamme. Opinnäytetyön rajaaminen juuri näihin aiheisiin perustuu meidän omaan arvioomme tutkimusaineistosta nousseiden aiheiden antoisuudesta. Arviota tehdesämme pyrimme kuitenkin nostamaan esille asioita, joiden huomioimisesta olisi suurin arvo juuri lasten näkökulmasta saatuna palautteena.

Opinnäytetyöprosessi noudatti laadulliselle tutkimukselle tyypillistä, jatkuvien päätöksentekotilanteiden ja ongelmanratkaisuiden, sarjaa. Tutkimuksen alussa tutkimuskysymys ei välttämättä ollut täsmällisesti ilmaistavissa ja tutkimusongelma täsmentyikin koko tutkimuksen ajan tutkijoiden tekemien johtoajatuksien muutoksien mukana. (Metsämuuronen 2001, 70.) Joistain prosessin alussa tehdyistä päätöksistä luovuttiin ja niihin saatettiin palata työn myöhemmässä vaiheessa. Keskeisin jo alkuvaiheessa tehty päätös liittyi otoskoon rajaamiseen. Alkuperäinen ajatus mielivaltaisesti valitusta tutkittavan ryhmän edustajasta, jota havainnoimalla olisimme voineet tehdä yleistyksiä koko tutkitusta ilmiöstä, vaihtui pohtimisen myötä koko ryhmän havainnointiin. Analysointivaiheessa näin laajan otoksen kattavan informaation käsittely oli hitaampaa ja työläämpää kuin yhdestä lapsesta tehtyjen havaintojen käsittely olisi ollut. Jokaista lasta erikseen havainnoimalla huomattiin kuitenkin paljon sellaista, mikä ei olisi ollut yleistettävissä yhtä lasta havainnoitaessa syntyneestä materiaalista. Toisaalta tutkimusaineiston rajaaminen vain muutaman lapsen havainnointiin, olisi mahdollistanut laajemman perehtymisen syy-seuraussuhteisiin kuin tässä tutkimuksessa on nyt tehty, olisimme esimerkiksi voineet perehtyä syvemmin liikkumisen ilon ja sitoutumisen tai taitotason ja liikkumiskokemuksen väliseen yhteyteen. Havainnointi olisi voitu toteuttaa myös havainnoimalla lapsia tietyin aikavälein koko Liikuntaleikkikoulukerran sijaan, jolloin havainnointi olisi voitu tehdä vielä yksityiskohtaisemmin. Tällä havainnointimenetelmällä emme kuitenkaan olisi saaneet kokonaisvaltaista käsitystä Liikuntaleikkikoulujen sisällöstä.

Opinnäytetyöprosessi on ollut lähes vuoden mittainen prosessi, jonka aikana opimme paljon paitsi lasten liikuntakasvatuksesta, sen periaatteista ja merkityksestä sekä harjaantuneet lasten liikkumisen havainnoinnissa. Lisäksi loimme teorian tietoon perustuen havainnointilomakkeen, joka osoittautui opinnäytetyöprosessin myötä toimivaksi tutkimustyökaluksi. Tutkimuksen toteuttaminen perehdytti laadullisen tutkimuksen toteuttamiseen ja sen luonteeseen yhtenä tutkimusmetodinä. Opinnäytetyön aikataulu piti kokonaisuudessaan hyvin, vaikka prosessin eri vaiheiden arvioidut aikataulut toisinaan pitkittyivät ja toisinaan taas sujuivat odotettua jouhevammin.

Tutkimuksen tekijöinä olimme kokemattomia ja alkuun pääsemiseen liittyvien kysymyksen selvittämiseen ja laadullisen tutkimuksen luonteeseen tutustumiseen meni ajateltua enemmän aikaa. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa havainnoinnin epäonnistumisen varalle tarkoitettu tutkimustilanteen videoiminen osoittautui opinnäytetyön edetessä ja otoskoon kasvaessa korvaamattomaksi menetelmäksi. Tutkimusmateriaalin ollessa videolla saatoimme palata siihen useita kertoja prosessin aikana. Tämä antoi meille aikaa pohtia ja muokata tutkimuskysymyksiä ja selvittää mielekkäimpiä näkökulmia havaintojemme tarkasteluun yhä uudelleen ja uudelleen ajan kuluessa. Onnistuimme ennen analyysivaihetta pysyttelemään hyvin ennakkoluulottomina ja hypoteesittomuus toteutui hyvin, minkä vuoksi mielenkiintoisten aiheiden nostaminen puhtaasti aineistosta käsin oli sujuvaa ja mielekäästä. Kokemattomuus tutkimisessa oli selkeimmin esillä tulosten analysointia tehdessä. Navigointi tutkimushavaintojen ja tutkimuskysymysten välillä vei paljon aikaa. Tutkimusaineistosta nousseiden mielenkiintoisten asioiden johdattamana analyysi kääntyi helposti suuntaan, joka ei enää ollut yhteydessä tutkimuskysymyksiin.

Mielestämme onnistuimme opinnäytetyöprosessissa hyvin ja pystyimme vastaamaan asettamiimme tutkimuskysymyksiin. Opinnäytetyö tuotti MLL:n Uudenmaan piirille runsaasti tietoa Liikuntaleikkikoulujen toiminnasta ja onnistuimme tuomaan esille palautetta toiminnasta lasten näkökulmasta. Opinnäytetyömme sisältää tärkeää tietoa lapsen perusliikkumisesta ja liikuntakokemuksesta, jota fysioterapeutit voivat hyödyntää työssään. Näkökulma on ajankohtainen ja siinä painottuu lapsen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn huomiointi sekä ennaltaehkäisevä fysioterapian merkitys.

11.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Tutkimuksen tulokset toivat perinteiseen vanhempien täyttämään palautekyselyyn verrattuna paremmin esille lasten näkökulman Liikuntaleikkikoulun toimintaa tarkasteltaessa. Toteutetun havainnoinnin avulla saatiin kerättyä tietoa lasten perusliikkunnasta ja liikuntakokemuksista Liikuntaleikkikouluissa. Tulokset tukivat myös havainnoitavaksi valitsemiemme perusliikuntataitojen sopivuutta sekä liikuntakokemusten merkityksellisyyttä osana tutkimusta.

Ensimmäinen tutkimuskysymys opinnäytetyössämme koski sitä, millaisia liikuntakokemuksia 4 - 5-vuotiaat lapset saivat Liikuntaleikkikoulussa. Tutkimustulosten mukaan ryhmissä koettiin sekä positiivisia että negatiivisia tunteita ja tapahtumia liikkumiseen liittyen. Suurin osa lasten havainnoituista ilmeistä ja eleistä kuitenkin ilmensivät iloa ja liikkumisen riemua. Lapsia havainnoimalla saatiin kerättyä arvokasta tietoa heitä innostavan toiminnan piirteistä ja vaikeusasteesta suhteessa lasten yksilölliseen taitotasoon. Lapsen sitoutuneisuutta arvioimalla voidaan pohtia lapsen viihtymistä ja toiminnan merkitystä hänelle (Laevers 1997, 3 - 16). Toimintaan sitoutumattomuus näkyi Liikuntaleikkikouluryhmissä eri tavoin. Ryhmässä, jossa

sitoutumattomuutta oli enemmän ja useammalla lapsella, lapset tekivät luvattomia ja muiden toimintaa häiritseviä toimintoja, kuten tönivät ja ohittelivat toisia. Toisessa ryhmässä sitoutumattomuus aiheutti pääasiassa yrittämisen puutetta, ei niinkään häiritsevää toimintaa.

Lasten toimintaan sitoutumista arvioitiin havainnoimalla lasten keskittyneisyyttä, sinnikkyyttä, toimintaan lumoutuneisuutta ja heidän avoimuuttaan uusille ärsykeille Liikuntaleikkikoulun aikana. Ryhmien erot sitoutuneisuudessa näkyivät selkeimmin lasten tarkkaavaisuudessa annettuja ohjeita kohtaan. Toistuvien kieltojen ja ohjeiden toistamisen sijaan toisen ryhmän toiminta oli sujuvaa ja jouhevaa lasten seurattessa tarkkaavaisina annettuja ohjeita, joita he halusivat noudattaa. Ensimmäisessä ryhmässä ohjeita ei jaksettu kuunnella tai niiden mukaan ei viitsitty toimia. Ohjaajan huomion kiinnittyminen tempuradan aikana puolapuille mahdollisti sen, että lapset pystyivät valikoimaan itselleen mieluisia tehtäviä ja toisaalta edesauttoi myös puolapuiden ja trampoliinin ruuhkautumista. Jatkuva jonottaminen puolapuiden ja trampoliinin edessä sai lapset kyllästymään ja heidän toiminnan intensiteettinsä laskemaan. (Laevers 1997, 3 - 16.) Tämän tutkimuksen tulokset sitoutumisesta kuvaavat lasten sitoutumista Liikuntaleikkikoulussa toteutuneeseen toimintaan. Tutkimustulokset perustuvat havaintoihin lapsen toiminnasta ja sen vuoksi ne eivät kuvaa lasten sitoutumista Liikuntaleikkikoulun suunniteltuun ja ohjattuun sisältöön.

Liikuntaleikkikouluissa ei ollut toimintoja tai leikkejä, jotka olisivat havaintojen mukaan olleet epämieluisia koko ryhmälle, vaan lasten mieltymyksissä oli eroja. Molemmissa ryhmissä lasten sitoutumisen aste oli kuitenkin erityisen korkea heidän saadessa itse keksiä toiminnan sisällön tai ainakin vaikuttaa siihen (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 152 - 153).

Ristiriita lasten taitotason ja tarjotun toiminnan välillä ilmeni muun muassa pelleksi heittäytymisenä sekä tilanteesta pois jättäytymisenä (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 192 - 196). Lapsen perusliikkumisen taitotasoon nähden liian helpot harjoitteet saivat usein lapsen turhautuneeksi ja lapsen mielenkiinnon ja sitoutumisen asteen laskua ilmensi myös se, että lapset keskeyttivät usein pitkään samanlaisena jatkuvan toiminnan, eivät jaksaneet keskittyä siihen tai ohittavat sen ja suorittivat vain itselleen mieluisia toimintoja (Zimmer 2011, 80).

Liikkumisen ilosta tehtyjen havaintojen perusteella lapset ilmaisivat positiivisia tunteitaan liikkumalla spontaanisti. Lasten liikkunnasta saadut positiiviset kokemukset olivat molemmissa Liikuntaleikkikouluissa liikkumisen laatua tärkeämpiä tavoitteita. Liikuntaleikkikouluissa lapset ilmaisivat sekä positiivisia että negatiivisia tuntemuksia liikkeellään. Positiivisten tunteita ilmaistakseen lapset liikkuvat spontaanisti itselleen sillä hetkellä mieluisimmalla tavalla. Ohjattuun liikuntaan liittyneet positiiviset tunteet ja ilo saivat lapsen esimerkiksi tehostamaan toimintaansa ja hihkumaan (Zimmer 2001, 15, 24 - 25, 45, 116). Liikkumisesta saatua mielihyvää ja iloa ilmaistiin verbaalisten ilmaisujen sijaan innostunein elein ja ilmein (Mertaniemi &

Miettinen 1998, 12). Riemunkiljahduksia, toimintaan uppoutumista sekä iloisia eleitä ja ilmeitä tuottavat toiminnot olivat molemmissa ryhmissä vauhdikkaita toimintoja, joissa pystyi fyysisesti antamaan kaikkensa. Ensimmäisessä ryhmässä trampoliinihyppely oli toiminto, joka tuntui olevan kaikille lapsille hyvin mieluisa. Toisessa ryhmässä lapset halusivat yhä uudelleen juosta suuressa salissa. (Takala, Oikarinen, Kokkonen ja Liukkonen 2011.)

Negatiivisten tunteiden ilmaisussa lapset jakautuivat selkeästi kahdenlaisiin ilmaisijoihin. Osa lapsista ilmaisi tylsistymistä, turhautumista tai pahaa mieltä toiminnasta pois jättäytymisellä, paikalleen jäämisellä tai laiskalla osanotolla ohjattuun toimintaan. Toiset taas purkivat negatiivisia kokemuksia olemalla tottelemattomia, häiritsemällä muita lapsia, tönimällä ja hakemalla huomiota ohjaajalta. (Zimmer 2001, 15, 24 - 25, 45, 116.) Ohjaajat pyrkivät hillitsemään häiritsevää toimintaa, mutta samalla huomioivat kyseessä olevia lapsia toisia enemmän.

Liikunnan ilon ja sitoutuneisuuden suhde osoittautui monimutkaiseksi. Liikunnan ilo ei aina lisännyt sitoutuneisuutta ja toimintaan keskittyminen saattoikin jopa kärsiä lapsen innostuessa kovasti. Esimerkiksi lasten innostuessa kilpailemaan nopeudessa liikkumistaidon laatu laski ja lasten keskittyessä ja sitoutuessa tasapainoa kehittävään liikkeeseen he eivät varsinaisesti ilmaisseet iloa. Tulevina fysioterapeutteina saimme liikuntakokemukseen liittyvistä tutkimustuloksista hyödyllistä tietoa, jonka avulla voimme kehittyä lapsen motivoinnissa ja tarjota hyviä kokemuksia liikunnasta pyrkiessämme edistämään elinikäistä liikunnan harrastamista ja hyvinvointia.

Toisessa tutkimuskysymyksessä kysytään, millaista perusliikkumista Liikuntaleikkikoulussa tapahtuu. Liikuntaleikkikoulussa esiintyi kaikkia ennalta havainnoitavaksi valitsemiamme perusliikunnan osa-alueita, lähes jokaisessa havainnointilomakkeen perusliikuntataidon ilmenemis muodossa. Tutkimukseen osallistuneiden lasten perusliikuntataitojen taso vastasi pääosin heidän iälleen ominaista tasoa, jota kuvaamme opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä. Perusliikuntataitotason arviointi oli erittäin hyödyllistä myös meidän havainnoinnissa kehitymiselle. Havainnointi on yksi oleellisin tutkimusmuoto fysioterapeutin työssä. Lisäksi oli hyödyllistä tutustua käytännössä yhteen lasten todellisista liikuntamahdollisuuksista ja sen sisältöön käytännössä. Tämä vahvistaa osaamistamme terveyden edistämisen ammattilaisena.

Liikuntaleikkikouluissa harjoiteltiin perusliikuntataitojen osa-alueista eniten liikkumistaitoja. Liikkumistaidot käsittävät monipuolisesti perusliikuntaliikkeitä ja lasten taitotaso vaihteli runsaasti eri liikkeiden välillä. Liikkumistaitojen harjoittaminen vaatii paljon tilaa ja tämän vuoksi ensimmäisessä ryhmässä voisi olla kehittävämpää painottaa muita perusliikuntataitojen osa-alueita. Toisaalta Liikuntaleikkikouluissa toteutettiin hyvin vähän käsittelytaitoja, vaikka lapsilla oli vielä paljon kehitettävää näissä taidoissa.

Lasten perusliikuntataitotason erojen huomioiminen ja kehityksen tukeminen vaatii joustavaa ja yksilöllisiä harjoittelua myös ryhmässä. Toisessa Liikuntaleikkikouluryhmässä lapsille annettiin useasti vaihtoehtoja liikkumisen toteuttamiseen, sen sijaan ensimmäisessä ryhmässä taitotaseroa ei juuri huomioitu. Molemmissa ryhmissä keskityttiin perusliikuntataitotason ja sen kehittämisen sijaan ennen kaikkea liikuntakokemusten tuottamiseen.

11.2 Kehitys- ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksen tavoitteena oli kerätä tietoa MLL:n Uudenmaan piirille Liikuntaleikkikoulujen toiminnan kehittämiseksi. Tutkimuksella pyrittiin kokoamaan palautetta Liikuntaleikkikoulujen toiminnasta erityisesti lasten näkökulmasta. Seuraavaksi esittelemme tiivistetysti kehitysehdotuksia tutkimustulosten pohjalta sekä ideoita mahdollisiin jatkotutkimuksiin.

Lasten ikin liittyvistä perusliikuntataitojen tasoeroista johtuen nähtiin vaihtoehtoisten haastavampien tehtävien tarjoaminen hyvänä toimintatapana. Ryhmässä, jossa vaihtoehtoja tarjottiin, oli kuitenkin vaihtoehtoja tarjolla niin usein ja monta, että esimerkiksi hyppimistä oli mahdollista vältellä koko tunnin ajan. Toisaalta tarjottujen vaihtoehtojen määrän optimoisella ja ohjaajien huomion vapauttamisella lasten liikkumisen havainnointiin, voitaisiin saada lapsille monipuolisempia liikuntakokemuksia ja varmistaa esimerkiksi harjoittelun tapahtuminen tasapuolisesti kehon vasemmalla ja oikealla puolella. Molempien ryhmien ohjauksessa keskityttiin liikkeen laadun sijaan liikuntakokemusten tuottamiseen.

Ensimmäisessä ryhmässä puolapuiden jättäminen pois temppuradasta olisi mahdollistanut lasten yksilöllisen huomioimisen niin, että osaavimmat lapset olisivat saaneet ohjaajalta vinkkejä haasteellisempiin tehtäviin ja aremmat rohkaisua yrittämiseen. Samalla liikkumisen intensiteettiä laskenut puolapuille pääsyn jonottaminen olisi jäänyt pois ja lapset olisivat saaneet taitoharjoittelun lisäksi myös aerobista kestävyyttä harjoitettavaa liikuntaa. Ensimmäisessä ryhmässä ohjaajan osallistuminen temppuradan valvomiseen kokonaisvaltaisemmin olisi myös parantanut järjestystä ja motivoinut lapsia suorittamaan myös rastit, jotka he ilman valvontaa jättivät suorittamatta. Puolapuiden jättäminen kokonaan pois ohjelmasta tarkoittaisi, etteivät kiipeily- ja roikkumistaidot kehittyisi temppurata-aiheisella Liikuntaleikkikoulukerralla.

Ensimmäiseksi havainnoidun ryhmän tilana käytetty päiväkodin liikuntahuoneen pieni koko teki mahdottomaksi juoksuun kirjaamisen tai edes reippaan hölkkäämisen. Tilan pysyessä entisenlaisenaan tulisi pohtia ryhmän kokoa suhteessa tilaan sekä ohjatun toiminnan sisältöä niin, että pieni tila ei olisikaan toimintaa rajoittava tekijä vaan se olisi toimiva ympäristö 4 - 5-vuotiaiden lasten Liikuntaleikkikoululle. Tällöin liikkumistaitojen sijaan sisällön olisi hyvä koostua pääasiassa muista perusliikkumisen osa-alueista.

Opinnäytetyömme aineiston hankinnan välineeksi luotiin havainnointilomake, jota on mahdollista hyödyntää paitsi lasten perusliikkumista ja liikuntakokemusta havainnoitaessa, myös havainnoinnin harjoittelussa fysioterapiaopiskelijoiden toimesta. Havainnointilomake soveltuu erilaisten liikuntatilanteiden havainnointiin erilaisissa ympäristöissä. Tutustumalla ja luomalla kriteerit havainnoitavan ikäryhmän taitotasoon, havainnointilomaketta on mahdollista hyödyntää myös muiden kuin 4 - 5-vuotiaiden havainnoinnissa.

Pohdimme opinnäytetyön aikana esiin tulleita kysymyksiä, joista yksi liittyi tutkimuksen syventämiseen laajemman haastattelun keinoin. Koimme, että havainnointi oli meille fysioterapian näkökulmasta relevantti aineistonkeruumenetelmä. Havainnointi ensisijaisena aineistonkeruumenetelmänä oli lasten perusliikuntataitojen tason arvioimiseksi välttämätöntä. Lasten äänen kuuleminen haastattelemalla ja heiltä itseltään saatavien ehdotuksien kokoaminen loisi yhdessä tämän tutkimuksen rinnalla laajan ja luotettavan kuvan siitä, minkälaisia liikunta- ja sosiaalisia kokemuksia, odotuksia ja toiveita lapsilla on Liikuntaleikkikoulusta. Jatkossa aihetta voitaisiinkin tutkia moniammatillisessa tutkimusryhmässä.

11.3 Tutkimuksen luotettavuus

Kaikessa tutkimustoiminnassa pyritään välttämään virheitä. Yksittäisten tutkimuksien totuudenmukaisuuksien arvioimiseksi on tutkimukselle tehtävä luotettavuusarviointia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuusarvioinnissa arvioidaan aineiston laatua ja tutkimuksen tuloksena syntyvää kuvaa tutkitusta ilmiöstä. Arvioinnissa pohditaan sitä, onko tutkijoiden asettamat tavoitteet saavutettu ja tuloksena syntyneen tiedon laatua; Ovatko tutkimustulokset selkeitä ja todellisuutta vastaavia? (Anttila 2005, 185.) Tutkimuksen ja syntyneiden tulosten luotettavuuden arviointia tehdään arvioimalla koko tutkimusprosessin aikaisia tekijöitä, joilla on ollut vaikutus sen uskottavuuteen, luotettavuuteen, siirrettävyyteen ja vahvistettavuuteen (Tuomi & Sarajärvi 2011, 134 - 139).

Tutkimuksen avulla pyrittiin löytämään Liikuntaleikkikoulujen toiminnasta kehittämiskohtia, joita huomioimalla lapsille voitaisiin tarjota hyviä ja monipuolisia mahdollisuuksia kehittää perusliikuntataitojaan sekä saada kannustavia liikuntakokemuksia. Tutkimuksessa syvennyttiin kahden ympäristötekijöiltään hyvin erilaisten Liikuntaleikkikoulun toimintaan. Liikuntaleikkikouluissa havaittujen erojen löytymisen kautta ymmärsimme tulosten yleistämisen vaikeuden. Jokainen MLL:n Liikuntaleikkikouluista toimii omassa ympäristössään tietyin käytettävissä olevin resurssein. Ymmärrys liikuntatilan, ohjaajien lukumäärän sekä lapsiryhmän kokoonpanon merkitystä kohtaan vahvasti kokemustamme siitä, että tutkimuksen avulla on mahdollista kerätä palautetta välittömästi vain tutkimukseen osallistuneiden ryhmien toiminnasta. Tulokset mahdollistavat kuitenkin yleisten kehitysehdotusten ja suosituksen esittämisen kaikille MLL:ssa toimiville Liikuntaleikkikouluryhmille.

Tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteiden selkeän ilmaisemisen sekä tuotetun uuden tiedon rehellisen esittämisen lisäksi laadullisen tutkimuksen raportoinnissa on tärkeää ilmaista tutkijan omat sitoumukset tutkittuun aiheeseen (Tuomi & Sarajärvi 2011, 134 - 139). Tutkijoiden oman osuuden kuvailun merkitys korostuu lukijan tehdessä omaa arviotaan tutkimustulosten luotettavuudesta (Metsämuuronen 2006, 198 - 199). Mielenkiintomme lasten liikkumista ja siitä saatavia kokemuksia kohtaan nousee fysioterapian yhä voimakkaammasta suuntautumisesta kohti ennaltaehkäisevää toimintaa. Pian valmistuvina terveydenhuollon ammattilaisina huoli väestön jatkuvasti kasvavasta huonovointisuudesta ja samaan aikaan tutkimusten valossa lisääntyvästä liikunnasta kohdistaa katseemme liikunnan laatuun. Lapset ja nuoret rakentavat pohjaa aikuisuuden terveydentilalleen sekä arjen liikunnallisille harrastuksille. Koemme lapsille tarjotun liikunnan laadun ja heidän siitä saamien kokemusten olevan tärkeä osa näiden tulevaisuuden aikuisten liikuntaan motivoitumista ja terveyttä. Meidän tutkijoiden mielenkiintoa ja näkökulmaa, josta lähestyimme tutkittavaa aihetta, pyrittiin tuomaan esille ja selvittämään läpi koko opinnäytetyöraportin aina tiivistelmästä alkaen.

Tutkimuksen taustalle on pyritty keräämään teoriaa luotettavista lähteistä. Teorioiden paikkaansa pitävyys on todistettu useaan eri lähteeseen viittaamalla. Aineiston keräämiseksi tutkimuksessa on hyödynnetty havainnointia. Ennen tutkimusaineiston videointia tehty vierailu Liikuntaleikkikouluryhmiin edesauttoi ”näkyttömyyttämme” tutkijoina havainnoidussa ympäristössä. Vierailuiden aikana keräsimme tiedostamattaan niin sanottua tutkimuksen hiljaista tietoa, jonka merkitys korostui tutkimusaineistoa käsitellessä. Vierailukerralla nähty toiminta laajensi perspektiiviämme ja auttoi fokuksen suuntaamisessa tutkimusaineistoa analyysivaiheessa. Lasten täydellisempi tottuminen läsnäoloomme olisi vaatinut useamman kerran läsnäoloa ennen videointia. Videointikerralla lapset kuitenkin tiesivät keitä olimme eivätkä jännittäneet meidän läsnäoloaan, vaikka kameroiden läsnäololla olikin vaikutus heidän käyttökseen. Havainnointiin liittyvää luotettavuutta lisäsi aineiston videointi. Sen avulla havainnointia ei tarvinnut tehdä yhden katselukerran aikana, jolloin helposti jää oleellisiakin asioita huomaamatta.

Havainnointiin perustuvassa tutkimuksessa tulisi olla useampi kuin yksi havainnoija (Tuomi & Sarajärvi 2009, 144). Tutkimushavainnot ja -tulokset ovat tutkijoiden välisen diskurssin kautta heidän rakentamansa kuva ja tulkinta näkemästään. Havainnoita tehneitä tutkijoita tässä tutkimuksessa oli kaksi. Kun tutkijoita on ollut kaksi, ei tutkimushavainnot ja -tulokset ole selkeästi vain yhden tutkijan näkemys tutkitusta ilmiöstä vaan kahden tutkijan näkemyksistä yhdistetty kokonaisuus. Havainnoinnin harjoittelu ennalta Espoolaisen voimisteluseuran 3 - 6-vuotiaiden Tenavatunnilla, havainnoinnin yksityiskohtainen suunnittelu ja tutkijoiden mahdollisimman yhtenäiset havainnointitavat lisäsivät tutkimuksen luotettavuutta. Haastattelukysymyksen rooli hahmottui nykyisenlaiseksi projektin edetessä. Lopulta sen avulla haluttiin var-

mistua siitä, että tutkimuksesta saatavat tulokset olisivat yhtäläisiä tutkimustulosten kanssa. Nallekorttien käyttäminen ei ollut meille ennalta tuttua ja haastattelukysymyksen asettelu ja vastauksien analysointi oli kokemattomuutemme vuoksi haasteellista. Haastattelu ei kuitenkaan ollut tutkimuksen pääasiallinen tutkimustapa ja päätyessämme yhteen kysymykseen, pyrittiin kysymys muotoilemaan niin, että se kuvailee laaja-alaisesti lasten liikuntakokemusta kyseisellä liikuntakokemuskerralla.

Tutkimuksen tulokset on pyritty esittämään yksiselitteisesti ja niin, että niiden yhteys tutkimuskysymyksiin on helposti ymmärrettävissä. Tulososio on pyritty jaottelemaan niin selkeästi, että tutkimuskysymysten vastauksien äärelle olisi mahdollista löytää pelkkien tulososion alaotsikoiden perusteella. Tulososiossa ei esitellä tutkimuskysymysten ulkopuolelle jääviä aiheita vaan tutkimusaineistosta on karsittu mielenkiintoisinakin pitämiämme asioita. Tulosten analysointivaiheessa mielenkiintomme herätti useat alkuperäisten tutkimuskysymysten kannalta epäoleelliset aiheet. Tutkimuksen fokuksen säilyttämiseksi tutkimuskysymysten ja tutkimuksen tarkoituksen toistuva tarkastelu ja muokkaaminen oli välttämätöntä koko prosessin ajan. Laadullisen tutkimuksen yksi aloittelevan tutkijan haasteista on tutkittavan ilmiön tarkka rajaaminen ja laajan tutkimusaineiston kaventaminen. Keskittymällä kapea-alaisesti vain kiinnostuksen kohteena olevaan ilmiöön saadaan raportointiin riittävästi syvyyttä ja laajuutta, ja lopullinen raportti on linjassa tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymysten kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 92.)

11.4 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuseettisyys on huomioitu opinnäytetyöprosessissamme alkaen huolellisesta tutkimuksen suunnittelusta ja lopettaen tähän opinnäytetyöraporttiin. Lasten osallistuminen tutkimukseen oli vapaaehtoista. Vanhempien lisäksi myös lapsille kerrottiin avoimesti mistä läsnäolossamme on kyse, eikä tutkimuksemme vaatinut muutoksia Liikuntaleikkikoulun luonnolliseen toimintaan. Lapset saivat toimia heille luonnollisella tavalla havainnoinnistamme huolimatta. Keskeisin lapsiin kohdistuvan tutkimuksen ongelmista on se, ettei pieni lapsi voi antaa tietoon perustuvaa suostumusta tutkimukseen osallistumisestaan. Vanhempien rooli on keskeinen pienimpiä lapsia koskettavissa tutkimuksissa, mutta jo leikki-ikäiselle tulee antaa tietoa siitä, mistä on kyse. Jo esikouluikäiset kykenevät usein ymmärtämään mistä tutkimuksessa on kyse ja osallistumaan päätöksentekoon tutkimukseen osallistumisestaan. (Karjalainen, Launis, Pelkonen & Pietarinen 2002, 132 - 133.) Tämän huomioidaksemme esittäydymme lapsille ja kerroimme heille havainnoinnin tarkoituksesta yksinkertaisesti. Lasten vanhempien tietoisuus tutkimuksesta vaikuttaa osaltaan lasten tietoon tapahtumasta, sillä vanhemmilla on ollut mahdollisuus keskustella ja selittää tilannetta lapsilleen.

Lapsen huoltoa ja tapaamisoikeutta koskevan lain mukaan ”huoltajalla on oikeus päättää lapsen hoidosta, kasvatuksesta, asuinpaikasta sekä muista henkilökohtaisista asioista”. Tämän lain perusteella huoltajalla on oikeus kieltää alaikäistä lasta osallistumasta tutkimukseen. Tämä ei tarkoita että kaikenlainen alaikäisen puhuttaminen ja lähestyminen tutkimuksen nimissä vaatisi huoltajan ennakkosuostumuksen, mutta on olemassa tutkimuksia, joihin on luontevaa edellyttää vanhempien ennakkolupa. Olisi varsin epäjohdonmukaista, jos tutkija ei ilman huoltajan lupaa voisi kartoittaa lapsen mielipidettä hiihdosta. Sen sijaan 15-vuotiaiden nuorien pornografisen aineiston herättämien reaktioiden tutkiminen ilman vanhemman suostumusta ei liene hyväksyttävää. Alaikäisiä ei, niin kuin ei ketään muutakaan, tule alistaa liian rankkoihin liikuntatieteellisiin rasituskokeisiin. (Finlex 2011; Lagström, Pösö, Rutanen & Vehkalahti 2010, 75 - 77.)

Koska tutkimukseemme osallistuvat lapset olivat vasta 4 - 5-vuotiaita, suostumus tutkimukseen osallistumisesta pyydettiin kirjallisena heidän vanhemmiltaan (liite 2). Tutkimusluvan kysyminen lapsilta itseltään ei heidän nuoren ikänsä vuoksi ollut luotettava tapa toimia. Esittelimme kuitenkin itsemme lapsille ja kerroimme heille suullisesti tekevämme tutkimusta, jonka vuoksi tulemme seuraamaan heidän Liikuntaleikkikoulunsa toimintaa. Olimme lisäksi varautuneet vastaamaan sekä vanhempien, että lasten mahdollisiin kysymyksiin tutkimusta koskien.

Tieteellisen tutkimuksen tavoitteena on luotettavan tiedon hankkiminen todellisuudesta. Tutkijan rooliin asetuttuamme, olimme velvollisia tutustumaan ja noudattamaan tutkimustyöstä säädettyjä lakeja, kansainvälisiä sopimuksia ja eettisiä ohjeita, eli kaikkea sitä mitä kutsutaan hyväksi tieteelliseksi käytännöksi. Tällä ei viitata vain vilpittömyyteen vaan sillä tarkoitetaan koko tutkimusprosessin laatua. Tutkimuksen laadun takaamiseksi pyrimme mahdollisimman yksityiskohtaiseen suunnitteluun alkaen idean synnystä, kysymysten asettelusta ja niiden muokkaamisesta prosessin edettyä, tutkimuksen päättämisestä tutkimustuloksiin ja lopulta johtopäätösten tekemiseen ja työn julkaisemiseen. (Karjalainen, Launis, Pelkonen & Pietarinen 2002, 126 - 127.)

World Health Organizationin alaisen lääketieteen tiedejärjestöjen maailmanneuvosto CIOMS:n (Council for international organizations of medicalsciences) vuonna 1993 julkaiseman suosituksen mukaan tutkijan tulee varmistua ennen tutkimuksen aloittamista muun muassa seuraavista asioista: Lapsilla ei tule tehdä tutkimusta, joka voitaisiin tehdä yhtä hyvin aikuisilla. Tutkimuksen tulee tuottaa lasten terveystarpeiden kannalta merkityksellistä tietoa. Jokaisen tutkimukseen osallistuvan lapsen vanhemmalta tai holhoojalta on suostumus. Jokaiselta lapselta, joka ikänsä puolesta pystyy, on saatu suostumus tutkimukseen osallistumisesta. (Karjalainen, Launis, Pelkonen & Pietarinen 2002, 132 - 133.) Opinnäytetyössämme pyrittiin havain-

noimaan Liikuntaleikkikoulua sen mahdollisimman luonnollisessa ympäristössä, mikä teki aikuisien koehenkilöiden käytön mahdottomaksi tutkimustilanteessa.

Lähteet

- Alasuutari, P. 2007. Laadullinen tutkimus. 3. Uudistettu painos. Vaajakoski: Vastapaino.
- Anttila, P. 2005. Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta. Hamina: Akatiimi Oy.
- Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen tutkimuksen analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Finlex. 2011. Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 8.4.1983/361. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/19830361?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=tapaamisoikeus>. Luettu 18.3.2012.
- Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveystliikunta. Jyväskylä: DUODECIM
- Gallahue, D. & Ozmun, J. 2006. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescent, Adults. Sixth Edition. The McGraw-Hill Companies.
- Hakkarainen, H., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J., Kalaja, S. & Jaakkola, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-kustannus.
- Halme, T. 2008. Fysiomotorista suorituskyyä ja sitä selittävät tekijät 3 - 8-vuotiaille lapsilla. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Hiltunen, P. & Kivirauma, M. 1994. Pikkuväen liikuntakirja. Vaasa: LASTEN KESKUS.
- Huotari, P. 2012. Vähän liikkuvasta nuoresta huonokuntoinen aikuinen: Liikkumisen sauma-kohtiin kannattaa panostaa. Liikunta & Tiede 2- - 3/2012 , 4- - 9.
- ICF. 2004. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. WHO, Stakes.
- ICF-CY. 2007. International classification of functioning, disability and health: Children and Youth version: ICF-CY. WHO.
- Iivonen, S. 2008. Earlysteps- liikuntaohjelman yhteyden 4 - 5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Julin, M. 2011. Fysioterapia muutoksen kourissa? Fysioterapia 3/2011, 39.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu 2012. Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta. <http://193.167.122.14/Opari/ontTukiLaadAnalyysi.aspx>. Luettu 25.7.2012.
- Karjalainen, S., Launis, V., Pelkonen, R. & Pietarinen, J. (toim.) 2002. Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Oy Yliopistokustannus University Press Finland Ltd.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Karvonen, P. & Pirttimaa, R. 1990. Liikkumisen ilo. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-kustannus oy.
- Kierikki-Malinen, M. 2010. Liian vähän liikkuva lapsi fysioterapeutin asiakkaana. Opinnäytetyö (YAMK).
<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/14586/Liian%20vahan%20liikkuva%20lapsi%20fysioterapeutin%20asiakkaana.pdf?sequence=1>. Luettu 29.8.2012.
- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimus metodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokljusckin, M. 2001. Unelmien päiväkotit: kohti parempaa oppimisympäristöä. Helsinki: Tammi.
- Kokljusckin, M., Lehtisalmi, K., Wikström, A. & Pellikka, T. 2012. Perhepäiväkodin kotikäynti Teema: Liikunta - lapselle ominainen tapa toimia.
www.verve.fi/Link.aspx?id=1020406. Luettu 30.8.2012.
- Laevers, F. 1997. Toimintaan sitoutuneisuuden arviointiasteikko leikki-ikäisille lapsille. The Leuven Involvement Scale for Young Children - LISYC. Käsikirja. Suomenkielinen toteutus Hautamäki, A. Studia Pedagogica 14. Helsinki: Vantaa: Helsingin yliopisto, opettajankoulutuslaitos, Vantaan täydennyskoulutuslaitos, koulutuksen arviointipalvelut.
- Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti K. (toim.) 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry. Nuorisotutkimusverkosto.
- Laihonen, P. 1999. Liikuntaleikkikoulu - monipuolinen harrastus alle kouluikäiselle lapselle. Teoksessa P. Miettinen (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy. 107 - 109.
- Lintunen, T. 2003. Liikunta ihmisen elämänsäkulussa. Teoksessa Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan. Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.). Helsinki: WSOY.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2012a. Harrastuskerhot.
<http://www.mll.fi/perheille/harrastuskerhot/>. Luettu 20.3.2012.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2012b. Tietoa MLL:sta. <http://www.mll.fi/mll/>. Luettu 20.3.2012.
- Maude, P. 2001. Physical Children, Active Teaching - Investigating Physical Literacy. Philadelphia: OPEN UNIVERSITY PRESS.
- Mertaniemi, M. & Miettinen, M. 1998. Suuntana hyvinvointi - Mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet. LIKES - tutkimuskeskus: Helsinki.
- Metsämuuronen, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Viro: International Methelp Ky.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: International Methelp Ky.
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Nuori Suomi ry. 2012a. Mikä on Nuori Suomi ry?. <http://www.nuorisuomi.fi/mika-on-nuori-suomi>. Luettu 20.3.2012.
- Nuori Suomi ry. 2012b. Liikuntakerhoissa opitaan perusliikuntataitoja monipuolisesti ja iloisesti. <http://www.nuorisuomi.fi/liikuntakerhot>. Luettu 20.3.2012.
- Nuori Suomi ry. 2012c. Liikuntaleikkikoulu. <http://www.nuorisuomi.fi/liikuntaleikkikoulu>. Luettu 24.1.2012.

- Nupponen, R. & Suni, J. 2005. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Jyväskylä: DUODECIM.
- Pirnes, K. 2010. Fyysinen aktiivisuus ja siihen yhteydessä olevat tekijät 3 - 8-vuotiailla lapsilla. Jyväskylän yliopisto. Fysioterapian Pro gradu-tutkielma.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22977/URN:NBN:fi:jyu-201002221269.pdf?sequence=1>. Luettu 6.5.2012.
- Rantala, I. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimus metodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. 2005. Liiku ja opi. Keuruu: PS-kustannus.
- Ritmala, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2009. Lapsen aika. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Rokkanen, N. 2009. Lapsen motorisen kehityksen arviointi - Koulutus Ruununmyllyn päiväkodin henkilökunnalle. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6172/Rokkanen_Noora.pdf?sequence=1. Luettu 24.5.2012.
- Ruoppila, I., Hujala, E., Karila, K., Kinon, J., Niiranen, P. & Ojala, M. 1999. Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: ATENA kustannus.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3578.pdf&title=Lastenneuvola_lapsiperheiden_tukena_fi.pdf. Luettu 27.9.2012.
- Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/varhaiskasliiksuo_2005.pdf. Luettu 20.3.2012.
- Suomen Fysioterapeutit ry. 2009 - 2011. Fysioterapian erikoisasiantuntija.
http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=126&Itemid=194. Luettu 26.3.2012.
- Suomen Fysioterapeutit ry. 2011. Fysioterapeutti muuttuvassa maailmassa.
http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=166&Itemid=194. Luettu 20.3.2012.
- Sääkslahti, A. 2003. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan. Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.). Helsinki: WSOY.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3 - 7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/9513921050.pdf?sequence=1>. Luettu 4.5.2012.
- Takala, K., Oikarinen, A., Kokkonen, M., Liukkonen, J. 2011. Sosioemotionaalaisia taitoja kehittävän liikuntaintervention ilmapiiri päiväkodeissa. Liikunta & Tiede 48 (6), 40-45.
http://lts.fi/sites/default/files/lt611_tutkimusartikkelit_40-45_lowres.pdf. Luettu 11.4.2012.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 7., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Vienola, V. 2005. Videoiden käyttö tutkimuksen apuvälineenä. Savonlinnan opettajakoulutuslaitos. <http://sokl.joensuu.fi/verkkojulkaisut/tutkivaope/vienola.htm>. Luettu 11.4.2012.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. LAPSUUS erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Tammi.

Vuori I. 2003. Lisää Liikuntaa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Välivaara, C. 2012. Nallekortit. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelukasikirja/tyovalineet/tyomenetelmat/lapsilahtointyoskentely/nallekortit/>. Luettu 20.3.2012.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita jakäytännön ideoita. Helsinki: LK-Kirjat, Lasten Keskus.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja - Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: VK-Kustannus.

Kuvat

Kuva 1: ICF-luokitus (ICF 2004, 18).	11
Kuva 2: Yhdellä jalalla tasapainottelun kehitys (Gallahue & Ozmun 2006, 203).	17
Kuva 3: Aksiaalisten liikkeiden kehitys (Gallahue & Ozmun 2006, 196).	19
Kuva 4: Kävelyn kehitys (Gallahue & Ozmun 2006, 209).	20
Kuva 5: Juoksun kehitys (Gallahue & Ozmun 2006, 211).	21
Kuva 6: Yhdellä jalalla hyppimisen kehitys (Gallahue & Ozmun 2006, 219).	22
Kuva 7: Kiinniottamisen kehitys (Gallahue & Ozmun 2006, 231).	23
Kuva 8: Heittämissen kehitys (Gallahue & Ozmun 2006, 229).	24
Kuva 9: Potkaisemisen kehitys (Gallahue & Ozmun 2006, 233).	25
Kuva 10: Haastattelukysymyksessä käytetyt nallekortit	40
Kuva 11: Nallekorttivalintojen jakauma	41

Taulukot

Taulukko 1: Laeversin sitoutuneisuuden määritelmä (Laevers 1997, 3).	14
Taulukko 2: Abstrahoinnin kulku lasten liikuntakokemuksen ilmaisun osalta	35

Liitteet

Liite 1: Havainnointilomake	62
Liite 2: Tutkimukseen osallistumislupa	63
Liite 3: Yhteenvetotaulukko	64
Liite 4: Ryhmien yhteenvetotaulukko	65

Liite 1: Havainnointilomake

PERUSLIIKUNTA		LIIKUNTAKOKEMUKSET	
1/2/3	HUOMIOITA	Liikkumisen ilo 1/2/3	Sitoutuneisuus 1/2/3
Lapsi ryhmä synt.aika			
Tasapaino			
Yhdellä jalalla tasapainottelu spontaani			
Kävely kapealla (viiva=i, penkki=P, muu=M) spontaani			
Aksiaaliset liikkeet			
Vetäminen spontaani			
Työntäminen spontaani			
Kumartuminen spontaani			
Liikkumistaidot			
Kävely spontaani			
Juoksu spontaani			
Laukka spontaani			
Eteenpäin hyppääminen spontaani			
Loikka spontaani			
Yhdellä jalalla hyppiminen spontaani			
Lattiatasossa liikkuminen spontaani			
Kiipeäminen puolapuilla spontaani			
Roikkuminen (haru= N, puolapuut=P, muu=M) spontaani			
Käsittelytaidot			
Kiinnittämisen (iso - tai pieni pallo=i/p/pp ilmapallo=l, herne pussi=H, muu=M) spontaani			
Heittäminen (iso - tai pieni pallo=i/p/pp herne pussi=H, liina=L) spontaani			
Pallon potkaiseminen spontaani			

Liite 2: Tutkimukseen osallistumislupa



LAUREA - AMMATTIKORKEAKOULU

Laurea Otaniemi
Metsänpojankuja 3, 02130 Espoo

SUOSTUMUS LAPSENI OSALLISTUMISESTA TUTKIMUKSEEN JA VIDEOINTIIN

Olemme fysioterapiaopiskelijoita Laurea-ammattikorkeakoulusta. Tutkimme ja videoimme liikuntaleikkikoulun toimintaa Mannerheimin Lastensuojeluliiton toimesta. Pyydämme Teiltä lupaa lapsenne havainnointiin ja videointiin tutkimustamme varten.

Tutkimukseen ja videointiin osallistuminen on vapaaehtoista, eikä aiheuta Teille tai lapsellenne kustannuksia. Yksittäisten lasten tietoja tai tuloksia ei julkaista missään vaiheessa, materiaali on vain tutkijoiden käyttöön. Videointimateriaali hävitetään kun opinnäytetyö on valmis, arviolta lokakuussa 2012.

Vastaamme mielellämme kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiin. Kiitos yhteistyöstä!

Ystävällisin terveisin,

Satu Ranta
puh. 040 5387225
Laurea-ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma

Noora Takkinen
puh. 044 2111244
Laurea-ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma

Lapsi saa osallistua tutkimukseen ja annan luvan videoida lapseni toimintaa Mannerheimin Lastensuojeluliiton liikuntaleikkikoulussa.

Lapsen nimi: _____

Lapsen syntymäaika: _____

Paikka ja päivämäärä: _____

Allekirjoitus: _____

Liite 3: Yhteenvetotaulukko

PERUSLUKUNTA				LIIKUNTAKOKEMUKSET			
Lapsiryhmä synt.aika	krt	ka	ylin alin	Liikkumisen ilo ka ylin alin	Stoutuneisuus ka ylin alin	Yleisimmät huomiot	
Tasapaino						Yleisimmät huomiot	
Yhdellä jalalla tasapainottelu spontaani							
Kävely kapealla (viva=I, ponkki=P, muu=M) spontaani							
Aksiaaliset liikkeet							
Yleinen spontaani							
Työntäminen spontaani							
Kumartuminen spontaani							
Liikkumistaidot							
Kävely spontaani							
Juoksu spontaani							
Laukka spontaani							
Eteempään hyppääminen spontaani							
Loikka spontaani							
Yhdellä jalalla hyppäminen spontaani							
Lattiasossa liikkuminen spontaani							
Kiipeily puolapulla spontaani							
Rolluminen (nsuu=N, puolapuu=P, muu=M) spontaani							
Käsittelytaidot							
Kinnoittaminen (iso - tai pieni pallo=IP/PP ilmapallo=I, herrepussi=H, muu=M) spontaani							
Heittäminen (iso - tai pieni pallo=IP/PP herrepussi=H, linna=L) spontaani							
Pallon potkaiseminen spontaani							
KAIKKI TAIDOT YHTEENSÄ							

