

VARHAISEN LAPSUUSVAIHEEN UIMAOPETUSMALLI

Jukka Shemeikka

Opinnäytetyö
Terveystieteiden
YAMK

2014

LAPIN AMMATTIKORKEAKOULU
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

Terveyden edistäminen
Ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Opinnäytetyö

VARHAISEN LAPSUUSVAIHEEN UIMAOPETUSMALLI

Jukka Shemeikka

2014

Toimeksiantaja Santasport, Lapin Urheiluopisto

Ohjaaja Heikki Hannola

Hyväksytty _____ 2014 _____

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Terveyden edistämisen koulutusohjelma

Tekijä	Jukka Shemeikka	Vuosi	2014
Toimeksiantaja	Santasport, Lapin Urheiluopisto		
Työn nimi	Varhaisen lapsuusvaiheen uimaopetusmalli		
Sivu- ja liitemäärä	37 + 4		

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa uusi ja nykyaikaa palveleva uimaopetusmalli 0–6 vuotiaalle lapsille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli hakea tietoa 0–6 vuotiaan lapsen kyvystä oppia uimaan vapaauintia. Hain tietoa systemaattisen tiedonhaun avulla. Opinnäytetyö sisältää katsauksen varhaisen lapsuusvaiheen uimataitoon liittyvään tutkimustietoon, jonka avulla lukija saa ymmärryksen varhaisessa lapsuusvaiheessa tapahtuvan uimaopetuksen tärkeydestä.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Suoritin opinnäytetyössäni tapaustutkimuksen, johon keräsin aineistoa havainnointi ja päiväkirja menetelmillä. Aineiston analyysin avulla kehitin muodostettua uimaopetusmallia kahdessa kehityssyklissä Demingin ympyrän mukaisesti. Kehityssykleissä muodostuneet uimaopetusmallit löytyvät tämän raportin liitteinä. Uimaopetusmalli on ohjeistus siitä miten uimataittoa opetetaan missäkin vaiheessa varhaista lapsuusvaihetta. Uimaopetusmalli asettaa uimakoulun tavoitteet, jotka uimaopettajien työkaluina luovat muodon toiminnalle.

Kuvaan tässä opinnäytetyössä mallin muodostamisen yksityiskohtaisesti vaihe vaiheelta. Esitän myös tapaustutkimuksesta saadut tulokset ja käsittelen niitä pohdinta osiossa. Uimaopetusmalli sisältää kolme ikäryhmää: 2–3 vuotiaat, 4–5 vuotiaat, 5–6 vuotiaat. Kaikilla ikäryhmillä on seitsemän taidon pääkohtaa ja pääkohdat sisältävät 3–4 alakohtaa. Nimesin jokaisesta taidon pääkohdasta yhden alakohdan tavoitteeksi. Havainnoinnissa tarkastelin uimakouluun osallistuvien lasten kykyä oppia tavoitteiksi asetettuja taitoja. Lapset saavuttivat tavoitetaitoja nousujohteisesti ikäryhmien välillä. Ensimmäisessä uimakoulujaksossa 2–3 vuotiaat saavuttivat 35,7 %:n osuuden taidoista, 4–5 vuotiaat 75,4 %:n osuuden ja 5–6 vuotiaat 91,7 %:n osuuden. Toisessa uimakoulujaksossa 2–3 vuotiaat saavuttivat 38 %:n osuuden taidoista, 4–5 vuotiaat 50 %:n osuuden ja 5–6 vuotiaat 100 %:n osuuden.

Varhaisen lapsuusvaiheen uintiharjoittelulla on monia positiivisia vaikutuksia lapsen kehitykseen. Uimaopetukseen osallistuvat lapset ovat edellä fyysisessä, kognitiivisessa ja sosiaalisessa kehityksessä. Tämän työn tavoitteena oli luoda malli, jonka suosituksia seuraamalla lapsi voi saavuttaa vankan uimataidon ja lisätä omaa vesiturvallisuuttaan. Uimaopetusmallista muodostui kehityssyklien kautta toimiva kokonaisuus. Voin siis todeta, että uimaopetusmalli ja sen sisältämä oppimispolku on toimiva. Opinnäytetyön prosessi oli kokonaisuudessaan onnistunut. Valitsemani työskentelytavat tukivat mallin luomista ja kehitystä. Prosessin pituus oli ainoa kehityskohta tälle työlle. Kehityssyklejä olisi voinut olla enemmän kuin kaksi. Kehityssykliden jatkaminen olisi muodostanut uimaopetusmallista entistä toimivamman.

Avainsanat

Uimaopetus, malli, varhainen lapsuusvaihe

Social Services, Health and Sports
Master's Degree Programme in
Health Promotion

Author	Jukka Shemeikka	Year	2014
Commissioned by	Santasport – Lapland Sports Institute		
Subject of thesis	A Model for Teaching Swimming in Early Childhood		
Number of pages	37 + 4		

The aim of this thesis was to build a model for teaching swimming in early childhood. The purpose of this thesis was to collect information about children's ability to learn to swim in early childhood. To achieve this I did a systematic search of information. This thesis includes a review of studies concerning early childhood swimming. This review can give an understanding of the importance of teaching children to swim in early childhood.

This thesis is a functional thesis and it contains a case study. I collected material for the study with two methods, observing and diary. All the gathered data were analyzed and the results are presented in this report. The purpose of this thesis was also to develop the created teaching model. I executed two developing cycles using the Deming's circle with help of study results. All three teaching model's created in this thesis are attached as an output in this report. Teaching model for early childhood swimming is a guideline for aquatic professionals how to organize swim teaching for this age group.

Early childhood swimming has many positive effects on child's development. Studies have shown that participation in swimming during early childhood affects the child's development positively. These children are developmentally ahead of their peers not only physically, but also in language, social skills and cognition. Participating in swimming lessons during early childhood will not make the child drown proof, but it can reduce a risk of drowning.

Key words

Learn to Swim, Model, Early Childhood

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	2
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	4
2.1 TARKOITUS JA TAVOITE	4
2.2 OPINNÄYTETYÖN TILAAJA	4
3 UIMATAIDON OPPIMINEN VARHAISESSA LAPSUUSVAIHEESSA	6
3.1 UINTIHARJOITTELUN EDUT KOKONAISVALTAISEN KEHITYKSEN KANNALTA VARHAISESSA LAPSUUSVAIHEESSA	6
3.2 VESITURVALLISUUDEN LISÄÄMINEN VARHAISESSA LAPSUUSVAIHEESSA	7
3.3 UIMAOPETUKSEN ALOITUSIKÄ	7
3.4 MOTORISEN TAIDON OPPIMINEN	8
3.5 UIMAOPETUSMALLIN OPETUKSELLISET PÄÄTEEMAT	9
3.6 OPPIMISYMPÄRISTÖN VALINTA	10
4 OPINNÄYTETYÖN TYÖVAIHEET	12
4.1 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	12
4.1.1 <i>Tutkimuksen eteneminen</i>	12
4.1.2 <i>Toiminnallisen osuuden toteutus</i>	13
4.2 TIEDONHANKINTA	14
4.3 UIMAOPETUSMALLIN LUOMINEN	15
4.3.1 <i>Yleistä</i>	15
4.3.2 <i>Uimaopetusmallin luomisprosessi</i>	15
4.3.3 <i>Kultakalat: 2–3 vuotiaiden lapsi-vanhempi uimakoulu</i>	18
4.3.4 <i>Kilpikonnat: 4–5 vuotiaiden uimakoulu</i>	20
4.3.5 <i>Delfiinit: 5–6 vuotiaiden uimakoulu</i>	21
4.4 UIMAOPETUSMALLIN TESTAAMINEN JA TULOKSET	22
4.4.1 <i>Yleistä</i>	22
4.4.2 <i>Kultakalat: 2–3 vuotiaiden lapsi-vanhempi uimakoulu</i>	23
4.4.3 <i>Kilpikonnat: 4–5 vuotiaiden uimakoulu</i>	25
4.4.4 <i>Delfiinit: 5–6 vuotiaiden uimakoulu</i>	27
5 POHDINTA	28
5.1 POHDINTAA TUTKIMUSTULOKSISTA	28
5.2 POHDINTAA TYÖN EETTISYYDESTÄ JA LUOTETTAVUUDESTA	28
5.3 POHDINTAA TUTKIMUKSEN TEKEMISESTÄ	29
5.4 POHDINTAA UIMAOPETUSMALLISTA	30
5.5 UUSIA TUTKIMUSAIHEITA	31
LÄHTEET	33
LIITTEET	38

KUVIOLUETTELO

KUVIO 1. DEMINGIN YMPYRÄ (DEMING INSTITUTE 2014)	14
KUVIO 2. UIMAOPETUSMALLIN RAKENTAMINEN	17
KUVIO 3. UIMAOPETUSMALLIN KEHITYSSYKLIT	18
KUVIO 4. LAPSEN JA VANHEMMAN ILOA VEDESSÄ.....	19
KUVIO 5. VARHAISEN LAPSUUSVAIHEEN UIMAOPETUKSEN AVULLA LAPSEN VEDESSÄ OLEMINEN ON LUONNOLLISTA	21
KUVIO 6. UINTIALUSTAT LUOVAT TURVALLISEN OPPIMISYMPÄRISTÖN LAPSILLE	22

1 JOHDANTO

Suomalaisten hukkumiskuolemat ovat vähentyneet selvästi 1950-luvulta (Onnettomuustutkintakeskus 2010, 3). Vaikka uimataito ei ole ainoa tekijä hukkumiskuolemien ehkäisemisessä, voidaan sen kehittämällä vähentää hukkumiskuolemia entisestään. Viimeisin tutkimus suomalaisten kuudesluokkalaisten lasten uimataidosta osoitti, että 72 % kuudesluokkalaisista lapsista on uimataitaisia (Rajala–Kankaanpää 2011, 14). Uimataidottomien kuudesluokkalaisten lukumäärää täytyy pystyä pienentämään ja mielestäni se onnistuu tämän työn suosituksia seuraamalla. Vuosien kokemus uimaopetuksesta ja uimakoulujen organisoinnista on antanut vahvoja viitteitä siitä, että Suomessa uinnin opettaminen aloitetaan liian myöhään. Tälle teorialle haluan antaa syvemmän tutkimuksellisen vahvistuksen. Alkeisuintityylejä, kuten myyräuintia ja alkeisselkää on jo pitkään opetettu lapsille uimakouluissa. Oman kokemukseni mukaan nämä taidot jäävät monen lapsen kohdalla ainoaksi uintitaidoksi loppuelämän varalle.

Santasport Lapin Urheiluopisto haluaa olla edelläkävijä uimaopetuksessa ja sen kehitystyössä, joten valitsimme opinnäytetyön aiheeksi tilaajan kanssa yhteisymmärryksessä uimaopetusmallin kehittämisen. Opinnäytetyötä varten kerään tutkimustietoa lasten uimaanoppimisesta ja selvitän, mikä on optimaalisin ikä oppia uimataitoon liittyviä keskeisiä taitoja kuten sukeltamista, kellumista, liukumista, potkuja ja uintitekniikoita. Kerätyn tiedon avulla luon opetusmallin 0–6 vuotiaiden lasten uimaopetukselle, jota kehitän Demingin kehitysympyrjän mukaisesti kahdessa uimakoulujaksossa.

Uuden uimaopetusmallin avulla tullaan kehittämään toimeksiantajan palvelutoimintaa, sekä parantamaan uimaopetuksen laadukkuutta. Uimaopetusmallin avulla voidaan myös kehittää suomalaisten lasten uimataitoa ja vesiturvallisuutta. Koululiikuntaan liittyvässä uimaopetuksessa luokkakohtaiset sisältötavoitteet sisältävät taitoja (Hakamäki 2011, 54), joita lapset pystyisivät oppimaan ja hallitsemaan jo ennen kouluikää. Uimaopetusmallin avulla pyrin käynnistämään kokonaista kulttuurimuutosta. Uimataidon tulisi olla kansallisylypeys, jonka juuret kasvatetaan jo varhaisessa lapsuusvaiheessa. Uimataito ei ole yksinomaan kilpailemista tai uinnin harrastustoimintaa varten. Haluan luoda lapsille sellaiset lähtökohdat, että he voivat itse tehdä päätöksen oman

vesitaitavuuden hyödyntämisestä, on se sitten kuntouintia, veneilyä, surffausta tai vesipelejä varten. Kansalaisten vesiturvallisuuden lisäämisen ohella uimaopetusmallin pyrkimys on täydentää aiempia uinnin kehitystöitä, kuten Huippu-urheilun muutos–projektin yhteydessä luotua uimarin polkua (KIHU 2014). Nykyisellään uimarin polun lapsuusvaiheesta ei avaudu riittävästi, mitä tulisi tehdä ja missä vaiheessa, jotta lapsen viihtyvyys ja kehittyminen vedessä ovat keskiössä.

Olen itse hyvin motivoitunut tekemään tämän opinnäytetyön. Työn tekeminen antaa minulle mahdollisuuden kasvaa ammattilaisena. Opinnäytetyö auttaa minua ymmärtämään uimataidon oppimista ilmiönä ja sitä kautta kehittämään omia taitojani, mutta myös itse uimaopetusta. Jouduin jopa tarkastelemaan, onko opinnäytetyön aihe liian tunnepitoinen itselleni. Uskon pystyväni objektiiviseen käsittelytapaan työssäni. Opinnäytetyön avulla pyrin vahvistamaan teoreettista ajatusta siitä kuinka uimaopetus on järjestetty Santasport Lapin Urheiluopistolla.

Rajaan työni käsittelemään varhaista lapsuusvaihetta 0–6 ikävuoden välillä. Erityisesti tarkastelen vapaauinnin kehitystä ja kehitysmahdollisuuksia lapsilla. Keskityn työssäni vapaauintiin, koska se on yleisesti ensimmäisenä lapsille opetettava uintitekniikka maailmanlaajuisesti. Vapaauinti on lisäksi monikäyttöinen, koska vapaauintitaitoja tarvitsee muun muassa vesipelastuksessa ja vesiliikunta harrastuksissa. Opetusmallin ikäluokat valitsen kansainvälisten uintitutkimusten perusteella.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä tietoa 0–6 vuotiaan lapsen kyvystä oppia uimaan vapaauintia. Opinnäytetyön tavoite on tuottaa uusi ja nykyaikaa palveleva toimintamalli uimaopetuksesta varhaisessa lapsuusvaiheessa. Opinnäytetyöllä selvitän, mitä uimataidon kehittymiseen liittyviä taitoja olisi optimaalisin opettaa tai ohjata lapsia oppimaan missäkin ikävaiheessa.

Toimeksiantaja voi käyttää uimaopetusmallia uusien kurssimuotoisten uimaopettajien jatkokoulutuksien, kunnallisten ja kaupallisten uimakoulujen kehityskoulutuksien ja kansallisen uimaopetuskoulutuskeskuksen luomisessa. Uusi uimaopetusmalli omistaa valtavat mahdollisuudet kotimaisen uimaopetuksen kehittämiseksi. Uimaopetusmalli antaa perusteita ja luo näkemyksen pienten lasten vanhemmille sekä uintikentän toimijoille uimataidon oppimisesta varhaisessa lapsuusvaiheessa.

Työstä on hyötyä monelle uinnin parissa toimivalle yhteisölle, kuten kunnalliselle uimaopetukselle, uimaseuroille ja kaupallisille uimakouluille. Uimaopetusmallin avulla eri yhteisöt voivat peilata omia toimintamallejaan ja kehittää niitä eteenpäin. Opinnäytetyö antaa minulle mahdollisuuden kehittyä uimaopetuksen asiantuntijana. Uimaopetusmallin parissa työskentely mahdollistaa lapsen uimaopetuksen tutkimustiedon yhdistämisen käytäntöön.

2.2 Opinnäytetyön tilaaja

Opinnäytetyön tilaajana toimii Santasport Lapin Urheiluopisto, joka on Rovaniemen koulutuskuntayhtymän ylläpitämä valtakunnallinen liikunnan ja vapaa-ajan koulutuskeskus. Santasport Lapin Urheiluopisto toteuttaa vapaansivistystyön koulutustehtävää liikunnan, ravinnon ja hyvinvoinnin aloilla. Näiden lisäksi se tarjoaa palvelutoimintana maksuperusteista tukevaa koulutusta sekä vapaa-ajan palveluja. Rovaniemen koulutuskuntayhtymän organisaatiossa Santasport Lapin Urheiluopisto vastaa liikuntaneuvojan ja tanssin koulutusohjelmista. (Santasport 2014.) Santasport Lapin Urheiluopiston toimintaa johtaa toimitusjohtaja yhdessä johtokunnan kanssa (Rovaniemen koulutuskuntayhtymä 2014).

Santasport Lapin Urheiluopisto on alueellinen osaaja liikunnan ja vapaa-ajan saralla ja se toimii yhteistyössä eri sidosryhmien kanssa lappilaisten hyvinvoinnin puolesta. Yrityksen arvoja ovat terveys ja turvallisuus, joita pyritään tuomaan esiin henkilökunnan osaamisen kautta takaamalla asiakkaille laadukkaan toimintaympäristön.(Santasport 2014.)

Uintipalvelut (Santasport Swimming) ovat yksi Santasport Lapin Urheiluopiston toiminnan muoto, jota toteutetaan pääsääntöisesti vapaansivistystyön koulutuksena. Uintipalvelut pitävät sisällään valmennus-, koulutus- ja uimaopetuspalveluita, kuten uintileiritystoimintaa, uimaopettajakoulutusta yhteistyössä Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton kanssa, sekä uimakoulutoimintaa lapsille ja aikuisille. Kehitystoiminta on uintipalveluiden keskeisiä toimintamuotoja (Shemeikka 2014, 46).

3 UIMATAIDON OPPIMINEN VARHAISESSA LAPSUUSVAIHEESSA

3.1 Uintiharjoittelun edut kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta varhaisessa lapsuusvaiheessa

Tutkimuksia uintiharjoittelun vaikutuksista varhaisessa lapsuusvaiheessa on suoritettu ympäri maailman. Tutkimukset antavat viitteitä siitä, että uintiharjoittelulla on merkittävää vaikutusta lapsen kehitykseen. Jorgensenin (2013) mukaan uinnin harrastamisen edut varhaisessa lapsuusvaiheessa eivät rajoitu vain fyysiseen kehitykseen. Muutoksia tapahtuu myös kielen kehityksessä sekä oppimiskyvyssä. (Jorgensen 2013, 3.) Tutkimuksessa selvisi, että uintiin osallistuneilla ja ei osallistuneilla lapsilla oli merkittäviä eroja kehityksessään. Esimerkiksi uintiin osallistuneiden lasten fyysinen kehitys oli parempi. Galahue ja Ozmunin (2006, 245–248) mukaan fyysinen harjoittelu kehittää fyysisiä ominaisuuksia, joten on luonnollista, että uintiin osallistuneet lapset pärjäsivät paremmin fyysisissä tehtävissä kuten hyppäämisessä, kävelemisessä, juoksemisessa tai portaiden kiipeämisessä. Fyysisen kehityksen lisäksi merkittäviä löydöksiä tutkimuksessa olivat lasten visuaalis-motoristen taitojen (paperin leikkaaminen ja värittäminen), karkeamotoristen paikoillaan suoritettavien taitojen (mm. varpaillaan seisominen, vatsalihasten tekeminen) ja suullisen selityskyvyn parempi hallitseminen uintiin osallistuneilla lapsilla. (Jorgensen 2013, 3.)

Sigmundson ja Hopkins (2009) ovat käsitelleet norjalaisten lasten kehittymistä uintiharjoittelun avulla. Heidän tutkimuksessa selvisi, että vauvauintiin osallistuneilla lapsilla oli vielä neljän vuoden iässä kontrolli-ryhmästä positiivisesti poikkeavia tuloksia tartuntavoiman ja staattisen tasapainon yhteydessä. (Sigmundsson–Hopkins 2009.) Vastaavasti Diemin (1982) Saksassa suorittamassa tutkimuksessa selvisi, että varhaislapsuudessa motorisia ärsykeitä uinnin kautta saaneilla lapsilla huomattiin ominaisuuksien eroavan verrokiryhmästä mm. älykkyyden, itsevarmuuden, sosiaalisuuden ja motorisen taitavuuden puolesta (Diem 1982, 23–25). Kotimaassa liikkumisen vaikutus koulumenestykseen on tunnistettu opetushallituksen julkaisussa Liikunta ja oppiminen. Julkaisu tukeutuu tutkittuun tietoon liikunnan ja oppimisen yhteydestä. Julkaisussa tuodaan esiin liikkumisen vaikutukset matemaattisiin aineisiin, muistiin, tarkkaavaisuuteen sekä yleisiin tiedonkäsittely- ja

ongelmanratkaisutaitoihin. (Syväoja–Kantomaa–Laine–Pyhältö–Tammelin 2012.)

3.2 Vesiturvallisuuden lisääminen varhaisessa lapsuusvaiheessa

Uimataidon kehittyminen ja sitä kautta vesiturvallisuuden lisääminen on yksi selkeimmin todettavista varhaisen lapsuusvaiheen uintiharjoittelun eduista. Tutkimuksissa on löydetty uimaopetuksen ja hukkumisen ehkäisemisen väliltä yhteys. Brenner ym. (2009) raportoivat, että uimaopetukseen osallistuneet 1–4 vuotiaat lapset vähensivät hukkumisriskiään 88 % (Brenner–Taneja–Haynie–Trumble–Qian–Klinger–Klebanoff 2009). Vastaavasti Kiinassa suoritetussa tutkimuksessa hukkumisriski väheni 40 % uimaopetuksen avulla (Yang–Nong–Li–Feng–Lo 2007, 178–182). Tutkimustulokset eivät edelleenkään tarkoita sitä, että uimaopetuksella poistetaan hukkumisriski kokonaan varhaisessa lapsuusvaiheessa. Tutkijat korostavat, että lapsi täytyy olla edelleen aikuisen valvonnassa veden äärellä. (Brenner ym. 2009.) Vastaavia tutkimuksia on tehty aiemminkin, joissa löydökset tukevat näyttöä, siitä että uintiharjoittelu voi lisätä uimataitoa varhaisessa lapsuusvaiheessa ja sitä kautta parantaa vesiturvallisuutta (Asher–Rivara–Felix–Vance–Dunne, 1995).

Kotimainen onnettomuustutkintakeskus suoritti tutkimuksen lasten kuolemista kotimaassa vuosilta 2009–2011. Tutkimuksessa selvisi, että 199 lapsesta 17 kuoli hukkumalla. Tutkimuksen perusteella onnettomuustutkintakeskus suosittelee lasten opettamista uimaan mahdollisimman varhaisella iällä. (Onnettomuustutkintakeskus 2014.)

3.3 Uimaopetuksen aloitusikä

Yleisen käytännön mukaan Suomessa uimakoulu aloitetaan 5–7 vuoden iässä (Lauritsala 2011, 22). Poikkeuksia löytyy esimerkiksi kaupallisista uimakouluista ja uimaseuroista. Näistä esimerkkinä mainittakoon Pikku Delfiinit ja Suomalainen Vesiliikuntainstituutti, sekä uimaseuroista Oulun uinti, jotka järjestävät uimakouluja jo ennen 5 vuoden ikää (Oulun uinti 2014; Pikku Delfiinit 2014; Suomalainen vesiliikuntainstituutti 2014).

Parker ja Blankspy (1997) tutkivat parasta mahdollista ikävaihetta aloittaa uimaopetus. Tutkijat tarkastelivat, löytyisikö optimaalista ikää oppia tason 1 (luottamusta veteen) ja tason 2 (perusliikkumistaitoja) taitoja. Tutkimuksessa

selvisi, että vasta neljän vuoden iässä lapsi pystyi oppimaan näitä taitoja. Aiemmin aloitetulla uinnin oppimisella ei heidän mukaansa ollut vaikutusta taitojen aiempaan hallitsemiseen. (Parker–Blankspy 1997.)

Gladish (2002) ottaa kantaa Parkerin ja Blankspyn tekemään tutkimukseen. Gladishin mukaan tutkimuksessa esiin nouseva neljän vuoden ikä viittaa keskiarvoon ja hän korostaa, että lapset kehittyvät eri tahtia, jolloin osa lapsista pystyy hallitsemaan perustaitoja vedessä jo huomattavasti aiemmin. Tästä syystä jokaiselle lapselle tulisi luoda mahdollisuus tutustua vesielementtiin mahdollisimman varhain. (Gladish 2002.) Langendorfer ja Bruya (1995) ovat tulleet myös päätelmään, että lapsen oppiessa liikkumaan itsenäisesti muun muassa kävelemällä, voi hän alkaa oppia uimaan. He tuovat esiin myös yksilöllisyyden oppimiskyvyssä. (Langendorfer–Bruya 1995, 11.) Suositus neljän vuoden aloitusiästä voidaan kumota lisäksi useilla tutkimuksilla, joissa on tarkasteltu lasten kykyä oppia vesitaitoja. Tutkimuksiin on osallistunut lapsia yhdestä ikävuodesta ylöspäin. (Asher ym. 1995; Brenner ym. 2009; Erbaugh 1978, 1179–1182; Erbaugh 1986, 439–446.) Alle yksivuotiaiden lasten uimataidon oppimista ei ole tutkimuksin todettu (Langendorfer–Quan–Pia – Fielding–Wernicki–Markenson 2009, 451).

Lapsen kehitys tukee taidon oppimista ja kehitystä kahdesta ikävuodesta eteenpäin kasvun tasaantuessa. Lapsen kasvaessa keskimäärin viisi senttimetriä vuodessa, on taitojen oppiminen ja hallitseminen helpompaa, kuin esimerkiksi murrosiän aikana, jolloin kehon mittasuhteet voivat muuttua radikaalisti. Varhaisessa lapsuusvaiheessa voidaan oppia jopa hyvin tarkkoja lajikohtaisia taitoja. Lapsen kehitystä tulisikin tukea esimerkiksi vesitaitojen oppimisen avulla. (Gallahue–Ozmun 2006, 171–178.)

3.4 Motorisen taidon oppiminen

Motorista taitoa on kuvattu eri tavoin. Kirjallisuudesta löytyvät kuvaukset pyrkivät kertomaan, että motorinen taito on tahdonalaista opittua kehon liikettä. Motorisessa oppimisessa vastaavasti tapahtuu pysyviä muutoksia motorisessa taidossa. (Gallahue–Ozmun 2006, 15; Haywood–Getchell 2009, 5; Schmidt–Wrisberg 2008, 4.) Varhaisessa lapsuusvaiheessa taidon oppiminen tapahtuu leikin, kokeilun, mallioppimisten ja toistojen kautta (Karvonen ym. 2003, 65–84). Oppiminen on samalla sekä yksinkertainen, että monimut-

kainen prosessi. Oppiminen ei ole pelkästään tavoitehakuisen tekemisen tulosta, vaan siihen liittyy myös sosiaalisuus, aistit ja ympäristö (Järvilehto 2006). Uimataidon oppiminen varhaisessa lapsuusvaiheessa on enemmänkin refleksi tai reaktio siihen mitä ympärillä tapahtuu, esimerkiksi vauvan mennessä veteen, hän alkaa tehdä refleksin omaisesti uintiliikkeitä (Haywood–Getchell 2009). Oppimiseen liittyy aina enemmän kuin tiedostettua liikkeen harjoittamista (Jaakkola 2010, 37–38; Järvilehto 2006).

Nykyinen taidon oppimiseen liittyvä kirjallisuus ei anna täyttä kuvaa taidon oppimisen herkkyykskausista. Taidon oppimisen yhteydessä puhutaan useasti herkkyykskausien hyödyntämisestä oppimisessa, jossa jaetaan 0–5 ikävaiheet yleistaitojen herkkyykskausien piiriin ja 6–12 ikävaiheet lajitaitojen herkkyykskausien piiriin. Puhuttaessa spesifisti uimataidon oppimisesta haasteena on, että ei ole lajikohtaisesti määritelty mitä ovat yleistaidot ja lajitaidot. (Gallahue–Ozmun 2006, 313–315; Jaakkola 2010, 76–79; Karvonen–Sirenius–Vuorinen 2003, 63.) Poikkeuksiakin kirjallisuudesta löytyy (Autio 1995, 219–224; Mero–Vuorimaa–Häkkinen 1990, 64), mutta enimmäkseen nykyinen tieto kirjoissa tukee sitä, että uimataidon oppimista ei nähdä mahdollisena varhaisen lapsuusvaiheen aikana. Tutkimukset kuitenkin selkeästi osoittavat, että perustaitoja voi oppia ja hallita ennen neljää ikävuotta (Erbaugh 1986, 439–446) ja ns. lajitaitoja tai erikoistaitoja on mahdollista oppia jo viiden vuoden iässä. Blanksby ym. (1995) sekä Bradley ym. (1996) ovat omissa tutkimuksissaan todenneet, että lapsi saavuttaa edellytykset oppia uimaan vapaauintia 5 vuoden iässä (Blanksby ym. 1995, 34–37; Bradley ym. 1996, 27–36).

3.5 Uimaopetusmallin opetukselliset pääteemat

Uimaopetusmallin opetusteemojen valinta on tärkeää mallin onnistumiselle. Uimaopetusmallissa käytettävien pääteemojen ja niiden alaisten uintitehtävien tulee olla kohderyhmälle sopivia. Lisäksi niiden täytyy esiintyä oikeassa järjestyksessä ja tukea mallin päätavoitetta.

Erbaugh (1978) suoritti tutkimuksen uintitehtävien soveltuvuudesta 2–6 vuotiaille lapsille. Tehtäviä oli yhteensä yhdeksän, joissa jokaisessa oli omia alakohtia. Tehtävät olivat:

- Hyppy jalat edellä veteen

- Uiminen vatsallaan
- Uiminen selällään
- Veteen hengittäminen
- Potkujen avulla liikkuminen
- Sukeltaminen
- Renkaan poiminta rinnan syvyydestä vedestä
- Renkaan haku uintisyvyydestä vedestä
- Taitorata

Erbaughin (1978, 1179–1182) tutkimuksessa tehtävät osoittautuivat sopiviksi kohderyhmään valittujen ikäryhmien uintiharjoitteiksi. Tutkijat ovat selvittäneet myös Amerikan Punaisen Ristin alkeisuimaopetuksen tehtäväluehtelon toimivuutta. Tutkijaryhmä selvitti ovatko tehtävät oikeassa järjestyksessä, eli eteneekö oppiminen progressiivisesti ja loogisesti. Tutkimuksessa selvisi, että tehtävät eivät olleet oikein järjestelty. Joitain vaikeusluokitukseltaan vaativimpia taitoja pystyi hallitsemaan ennen luokituksessa aiemmin olevia taitoja. Tutkijat suosittelivat tehtävien järjestyksen uudelleen miettimistä. (Harrod–Langendorfer 1990, 10–16.)

Langendorfer ja Bruya (1995) tuovat esiin näkemyksen uimataidon tavoitteiluun liittyvän opetuksellisten teemojen järjestyksestä. Näkemyksessään he painottavat, että tavoitellessa uimataittoa tulee ensin harjoitella uimataitton liittyvät perustaidot hyvin. Näitä perustaitoja ovat veteen meno, kelluminen, jalkaliikkeet, tasapaino vedessä, käsiliikkeet ja hengityksen säätely. (Langendorfer – Bruya 1995, 2–6.)

3.6 Oppimisympäristön valinta

Kotimaisessa uimaopetuksessa alkeisuimakouluissa käytetään pääsääntöisesti matalaa, korkeintaan rinnan syvyyttä allasta, kun taas jatkouimakoulussa uintisyvyyttä allasta. Ulkomailla saatetaan käyttää vastaavasti kaikissa opetusryhmissä uintisyvyyttä allasta.

Costa ja muut (2012) tutkivat oppimisympäristön veden syvyyden vaikutusta oppimiseen. Tutkijat huomasivat, ettei oppimisympäristön veden syvyydellä ollut merkittävää vaikutusta oppimistuloksiin perustaitojen oppimisessa (Costa–Marinho–Rocha–Silva–Barbosa–Ferreira–Martins 2012, 211–219). Vastaavasti oppimisympäristöön liittyvässä tutkimuksessa havaittiin kellukkeita käyttävien lasten sukeltavan huomattavasti vähemmän, kuin ilman kellukkeita olevat lapset (Kjendlie–Mendritzki 2012). Tämä tukee edellisen tutkimuksen suosituksia siitä, että matala vesi on perustaitoja kuten totuttautumista, kas-
tautumista, kellumista ja liukumista opetellessa oppimisympäristönä parempi (Costa ym. 2012, 211–219). Näyttöä kellukkeiden haitallisuudesta oppimis-
prosessissa ei ole. Langendorfer ja Bruya (1995) tyytyvät vain toteamaan, että kellukkeiden käyttämisestä voi olla haittaa lapsen oppimisprosessissa (Langendorfer–Bruya 1995, 101).

4 OPINNÄYTETYÖN TYÖVAIHEET

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

4.1.1 Tutkimuksen eteneminen

Tämän opinnäytetyön tuotos on malli lasten uimaopetuksesta, jossa ohjeistetaan uimaopetuksen järjestäminen 0–6 vuotiaalle lapsille. Uimaopetusmalli auttaa uimaopetuksen ammattilaisia arvioimaan ja kehittämään omaa toimintaansa. Tästä lähtökohdasta opinnäytetyön muodoksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö. Vilkan ja Airaksisen (2003, 9) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammattilaisten toiminnan ohjeistamista, kuten minulla tässä opinnäytetyössä on tavoitteena.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu selvityksen tekeminen (Vilka–Airaksinen 2003, 9). Kerätäkseni kaikki tarvittavat tiedot uimaopetusmallin kehittämiseen ja ymmärtääkseni paremmin lasten kyvykkyyttä oppia uimataitoja ja uimaopetusmallin kehittymistä suoritan tässä opinnäytetyössä tapaustutkimuksen. Metsämuurosen (2008, 16) mukaan tapaustutkimus on empiiristä tutkimusta, jonka avulla voidaan tutkia tapahtumaa tai toimivaa ihmistä. Tässä opinnäytetyössä tutkin tapaustutkimusta hyödyntäen lapsen kykyä oppia uimaopetusmallin sisältämiä taitoja. Metsämuuronen (2008, 16) lisää, että tapaustutkimukselle ominaista on eri aineistonkeruumenetelmien käyttäminen, sekä niiden kautta saatavien erilaisten tietojen hyödyntäminen.

Tutkimusta varten kerään aineistoa havainnoimalla. Havainnointia voidaan käyttää, kun pyritään kertomaan mitä tapahtuu (Hirsjärvi ym. 2009, 212–216). Aineisto kerätään osallistuvan havainnoinnin keinoin, eli uimaopettajat kirjaaavat lasten taitojen kehityksen uimakoulujaksoson aikana. Uimakoulussa tämä on normaali käytäntö, joten se ei häiritse uimaopettajien työtä, eivätkä he tarvitse siihen koulutusta. Uimaopettajat ovat kokeneita havainnoijia, joten se lisää tulosten luotettavuutta. Yleensä osallistuvan havainnoinnin suorittaja tulee yhteisön ulkopuolelta, mutta havainnoinnin voi tehdä myös kiinteästi yhteisössä toimiva jäsen (Eskola–Suoranta 2008, 98–99). Havainnoinnin tuloksia analysoin kvantifioimisen avulla. Kvantifioiminen on määrällinen analyysitapa, mutta sitä voidaan käyttää myös laadullisen aineiston kanssa (Eskola–Suoranta 2008, 164). Lasken uimakoulujaksossa toteutuneen ikäryhmän tavoitekohtien saavutukset yhteen ja muodostan niistä toteutumispro-

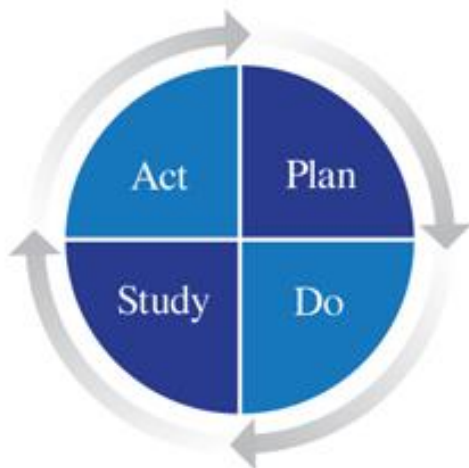
sentin. Tavoitekohdat on nimetty ja perusteltu uimaopetusmallin tuloksissa. Aineistosta suoritettun analyysin avulla pystyn määrittelemään uimaopetusmallin soveltuvuutta kyseiselle ikäryhmälle.

Vahvistaakseni havainnoinnin tuloksia, hyödynnän toista aineiston keruutapaa, päiväkirjaa. Päiväkirja on havainnoinnin ohella laadullisen tutkimuksen tyypillinen aineistonkeruutapa (Kiviniemi 2001, 68). Uimaopettajat kirjoittavat päiväkirjaa uimakoulujaksojen ajan kirjaten kokemuksiaan uimaopetusmallin käyttämisestä uimakoulujaksoissa. Päiväkirjoja analysoin aineistolähtöisen sisällön analyysin avulla. Sisällön analyysissa tutkimusaineisto pelkistetään, tiivistetään ja pilkotaan osiin, jonka jälkeen aineisto ryhmitellään loogiseksi kokonaisuudeksi (Tuomi–Sarajärvi 2009, 109–113; Vilka 2005, 139–142). Päiväkirjoista suoritettavan analyysin avulla pyrin vahvistamaan havainnoinnin tuloksia ja samalla löytämään selityksiä havainnoinnin tuloksiin, eli lasten oppimistuloksiin eri ikäryhmissä.

4.1.2 Toiminnallisen osuuden toteutus

Koska kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, haen uimaopetusmallia varten näyttöön perustuvaa tutkimustietoa objektiivisesti ja maailmanlaajuisesti systemaattista tiedonhankintaprosessia hyödyntämällä. Tutkittu tieto lapsen uimaan oppimisesta antaa pohjan uimaopetusmallin, eli uimakoulurakenteen, ikäryhmien ja tarpeellisten vesitaitojen hahmottamiselle.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos, eli kehitetty uimaopetusmalli otetaan käyttöön tilaajan uimakouluissa. Uimaopetusmallia kehitetään ns. Demingin laatuymyrän mukaan. Demingin laatuymyrä (kuviokuva 1.) sisältää neljä vaihetta: suunnittelu, toteutus, arviointi ja kehitys (The Deming Institute 2014). Nämä osiot on kuvattu kuviossa 1. Valitsin kehitysmetodiksi Demingin ympyrän, koska se on yksinkertainen ja se sisältää kaikki oleelliset vaiheet mallin kehittämiseen.



Kuvio 1. Demingin ympyrä (Deming institute 2014)

Arvioin uimaopetusmallia käyttäjien, eli uimaopettajien kanssa jokaisen uimakoulujakson jälkeen, sekä jatkokehittän uimaopetusmallia tutkimustulosten perusteella uutta kehityssykliä varten. Syklisyys tulisi toistaa niin monta kertaa, että käyttäjät ovat tyytyväisiä lopputulokseen (Deming institute 2014).

Lopullinen tuotos tulee olemaan kuvaus uimaopetuksen järjestämisestä 0–6 vuotiaille lapsille. Uimaopetusmallissa tulen kuvaamaan opetuksen edistymistä varhaisessa lapsuusvaiheessa. Kuvauksessa avataan ja perustellaan käytettävät opetusryhmät, opetusryhmien koot ja opetettavat taidot.

4.2 Tiedonhankinta

Käytin opinnäytetyön teoriapohjan kirjoittamisessa apuna systemaattista tiedonhankintaprosessia. Muodostin aihealueesta kaksi kysymystä: ”Miten lapsi oppii uimaan vapaauintia ennen kouluikää?” ja ”Miten lasten hukkumiskuolemia voidaan ehkäistä?”. Pilkkoin kysymykset osiin, jolloin sain muodostettua hakusanat tiedonhaulleni. Kotimaisissa tietokannoissa käytin asiansanoina lapsi, uimataito, vapaauinti ja hukkuminen. Ulkomaisissa tietokannoissa käytin englanninkielisiä hakusanoja; Children, Swimming, Drowning, Front Crawl ja Preschool. Toteutin suunnitellun tiedonhaun Nelli-portaalin kautta CINAL (Ebsco), Liikunta ja tiede ja SPORTDiscus (Ebsco) - tietokannoissa. Tein lisähaut Google- ja Google Scholar-hakukoneilla. Tietokannoissa hyödynsin Boolean menetelmää löytääkseni aihepiiriini liittyviä tutkimuksia, sillä yksittäistä hakusanaa käyttämällä hakutuloksia tulee myös rajauksen ulkopuolelta.

Hakutuloksia karsiessa käytin ainoana rajauksena 0–6 vuoden ikää. En rajannut hakutuloksia vuosiluvun perusteella, koska rajaamalla tulokset esimerkiksi 2000-luvulle olisi tulosten ulkopuolelle jäänyt merkittäviä tutkimuksia. Kotimaisissa hauissa osumia tuli kymmeniä, kun taas ulkomaisissa hauissa osumia tuli tuhansia.

Elektronisen tiedonhaun haaste on alkuperäisen aineiston löytyminen. Viitetietokannoista ei ole aina löydettävissä tutkimusartikkelia kokonaisuina (Hirsjärvi–Remes–Sajavaara 2009, 90.) Näin kävi monesti myös omassa tiedonhaussani. Joidenkin tutkimusartikkeleiden löytyminen oli vaikea ja pitkälinen prosessi, sillä osa artikkeleista saattoi olla vain paperiversiona kirjastoissa ympäri maailman tai maksullisena artikkelina julkaisuyritysten, kuten Taylor & Francis–tietokannoissa. Osa tutkimusartikkeleista en löytänyt ollenkaan.

Tiedonhaun lisäksi varmistin kerätyn aineiston kattavuuden tunnettujen tutkijoiden artikkelin avulla. Artikkelissa tutkijat käsittelevät lasten uimaopetuksen aloitusikäen liittyvät tutkimukset (Langendorfer ym. 2009).

4.3 Uimaopetusmallin luominen

4.3.1 Yleistä

Uimaopetusmalli määrittää uimakoulun opetuksellisen sisällön, sekä tavoitteet. Keskeisen roolin vuoksi on tärkeää, että uimaopetusmalli on ajan tasalla. Tarkasteltavia asioita ajantasaisuuden määrittämiseksi ovat opetusryhmät, opetukselliset pääteemat ja niiden alaiset taidot.

Uimaopetusmallista käytetään myös muita nimikkeitä. Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto käyttää nimeä Uinnin tavoitetaulukko (Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto 2014). Ulkomailla käytetään paljon termiä ohjelma (program), kuten yhdysvalloissa Amerikan Punaisen Ristin uintiohjelmassa ja Foss Swim Schoolissa, sekä Australiassa Carlile Swimmingissä (American Red Cross 2014; Carlile Swimming 2014; Foss Swim School 2014).

4.3.2 Uimaopetusmallin luomisprosessi

Koska kyseessä on malli, eikä tuote, käytin luomisprosessissa tukena aiempia uimaopetusmalleja tuotteistusprosessin sijaan. Mallin luomisprosessi si-

sältää silti hyvin paljon samoja kohtia kuin tuotteistusprosessi. Näitä vaiheita ovat:

- Valmistelutyöt
- Mallin suunnittelu ja muodostuminen
- Seuranta ja arviointi

Uuden uimaopetusmallin lähtökohtana toimi Santasport Lapin Urheiluopistolla aiemmin kehitettyä uimaopetusmallia, sekä varhaisen lapsuusvaiheen uimataitoon liittyviä tutkimustuloksia ja kirjallisuutta. Uimaopetusmallin luomisvaiheessa hain myös vertailukohtia muista uimaopetusmalleista, kuten ASA-uintipolusta (ASA 2014). ASA-uintipolkuun ja muihin kaupallisiin uintiohjelmiin verrattuna pyrkimys oli rakentaa yksinkertaisempi malli, joka olisi verrattavissa Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton uinnin tavoitetaulukon kanssa (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2014). Yksinkertaisella rakenteella pyrin varmistamaan helpon oppimispolun ja uimakoulun hyvän hyötysuhteen sijoitettuun rahaan verrattuna. Rakennusvaiheessa löysin yhteneväisyyksiä Amerikan Punaisen Ristin uintiohjelmasta, jossa varhainen lapsuusvaihe (preschool) sisältää kolme tasoa. Tasot on nimetty yksikertaisesti yksi, kaksi ja kolme. Tasolla yksi lapset totuttautuvat veteen ja harjoittelevat vesiturvallisuuden perusteita. Tasolla kaksi lapset hyödyntävät aiemmin opittuja taitoja ja kehittyvät jo opituissa taidoissa eteenpäin. Oppiminen keskittyy perustaitavuuteen, kuten uintipotkuihin, käsiliikkeisiin, kellumiseen, hengityksen säätelyyn, veteen menemiseen ja tasapainoon vedessä. Tasolla kolme oppiminen keskittyy koordinoituihin käsi- ja jalkaliikkeisiin, sekä vahvistetaan aiemmillä tasoilla opittuja taitoja. (American Red Cross 2014.)

Mallin rakentaminen alkoi hahmottamalla varhaisen lapsuusvaiheen uimataidosta suoritettut tutkimukset aikajärjestykseen (kuvio 2.). Tätä seurasi uimaopetusmallin konkreettinen rakentaminen hakemalla tutkimuksista tärkeitä ydinkohtia varhaisen lapsuusvaiheen uimataidossa. Tutkimustuloksista esiin nousseita uimaopetusmallin luomiselle tärkeitä seikkoja olivat mm.:

- Uimaopetuksen aloitusikä (Parker–Blankspy 1997; Erbaugh 1986, 439–446)

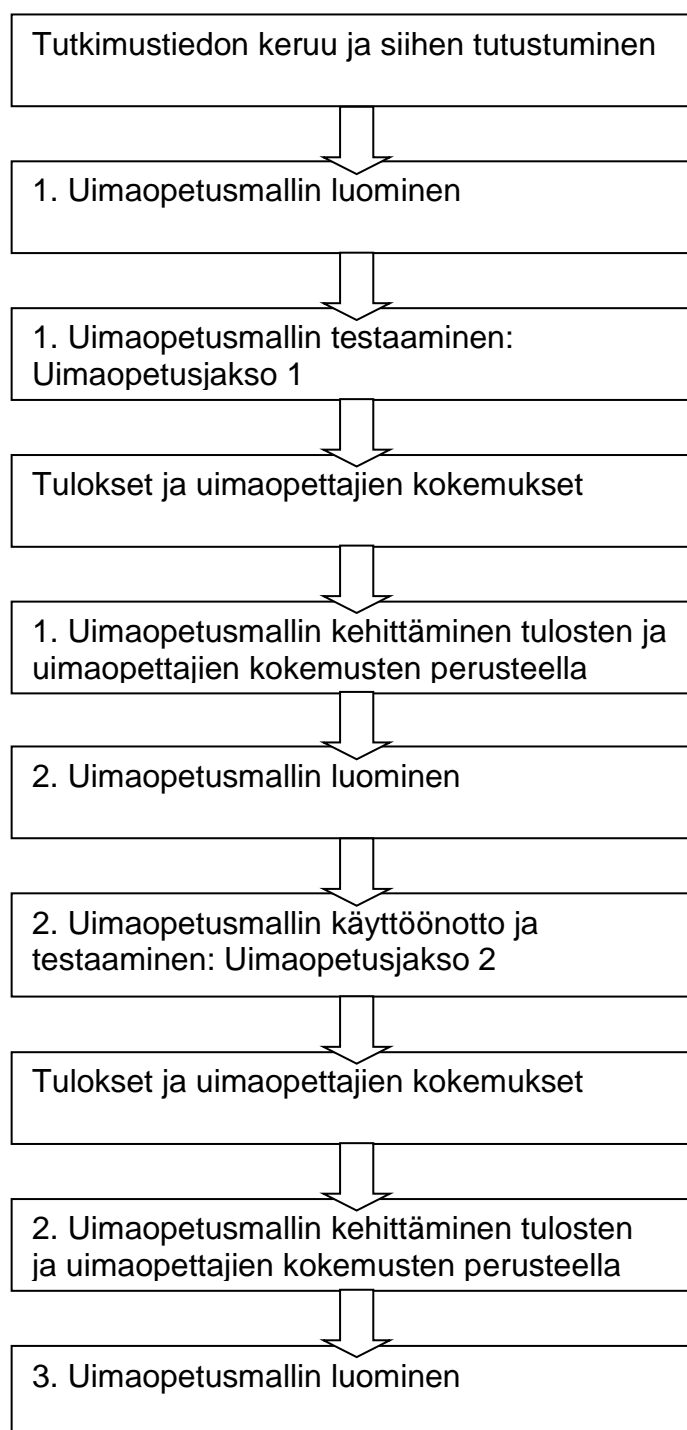
- Opetettävien taitokohtien määrittäminen (Erbaugh 1978, 1179–1182)
- Vapaauintin oppimisen mahdollinen ikävaihe (Blanksby ym. 1995, 34–37; Bradley ym. 1996, 27–36.)



Kuvio 2. Uimaopetusmallin rakentaminen

Tässä opinnäytetyössä uimaopetusmallia testattiin kahdessa uimakoulujaksossa. Näin uimaopetusmalleja muodostui yhteensä kolme. Koko prosessikuvaus on esitetty kuviossa 3. Yksittäinen sykli sisälsi uimaopetusmallin käyttöönoton uimakoulujaksossa, sen arvioinnin jakson päätteeksi ja uuden mallin kehityksen. Uimakoulujakso sisälsi kymmenen uintikertaa kahden viikon aikana. Yksittäinen uintikerta oli kestoltaan 60 minuuttia sisältäen 30–40 minuuttia opetusta.

Uimakoulujaksoille osallistuvien lasten taidon oppimista seurattiin havainnoidulla. Tämän lisäksi uimaopettajat pitivät uimakoulujakson ajan päiväkirjaa, johon he peilasivat saamiaan kokemuksia uimakouluista, joissa uusi opetusmalli ohjasi heidän opetustyötään. Uimakoulujakson jälkeen kävimme opettajien kanssa arviointikeskustelun uimakoulujaksosta ja opetusmallista. Syklin päätti uuden mallin syntyminen päätelmien ja tulosten perusteella.



Kuvio 3. Uimaopetusmallin kehityssykli

4.3.3 Kultakalat: 2–3 vuotiaiden lapsi-vanhempi uimakoulu

Uimaopetusmallin luomisessa keskityttiin 0–6 vuotiaisiin lapsiin. Lähtökohtana uimaopetusmallin ensimmäiselle ikäryhmälle oli saada mahdollisimman nuoret lapset toimintaan mukaan. Ryhmän tavoitteena on veteen tutustuminen, vesielementin luominen turvalliseksi oppimisympäristöksi, lapsen oma-toiminen liikkuminen veden eri syvyyksissä, sekä kellumisen, liukumisen ja potkujen hahmottaminen. 2 vuoden aloitusiän määrittelin lapsen motorista

kehitystä tarkastelemalla. Valitsin tarkasteltavaksi motoriseksi taidoksi kävelytaidon. Uimaopetusmallin ensimmäisen ryhmän kannalta kävelytaito on olennainen tekijä, jotta lasten itsenäisyyden kehittämiseen rinnansyvyisessä ja sitä matalammissa vesissä olisi riittävät edellytykset. Lapset saattavat oppia kävelemään jo reilusti alle vuoden ikäisinä, kun taas osalla lapsista kävelyn oppiminen saattaa kestää lähelle kahta ikävuotta, erityisesti jos otetaan takaperin kävely huomioon. Ryhmän ikävaihteluväli muodostui lopulta 2–3 vuotiaiksi, sillä nämä ikäryhmät omaavat vielä paljon samanlaisia kehityksellisiä ominaisuuksia. (Haywood–Getchell 2009, 103–104; Gallahue–Ozmun 2006, 48, 187–188.)

Tämän ikäisten opettaminen ilman vanhempia on haastavaa, oli lapsia sitten yksi tai viisi. Tästä syystä osallistin vanhemmat mukaan uimakouluun. Toinen syy osallistaa vanhemmat uimakouluun oli vanhempien tietoisuuden lisääminen lapsen tarpeista ja mahdollisuuksista oppia vesitaitoja varhaisessa lapsuusvaiheessa. Vanhempien on tarpeellista ymmärtää lasten mahdollisuudet, tavat ja tarpeet oppia vesitaitoja eri ikäkausina, jotta he pystyvät tukemaan lapsen kehitystä perheen omilla uintikerroilla. Turvallisuusasioiden läpikäyminen uimakoulun yhteydessä auttaa vanhempia ymmärtämään turvallisen oppimisen lähtökohdat. Tavoitteena on myös, että vanhemmat oppivat nauttimaan vesitaitavuuden kehittamisestä lapsen kanssa, kuten kuvio 4 voidaan havaita. Ryhmän kooksi valikoitui viisi lapsi-vanhempi paria, jotta kaikilla olisi riittävästi tilaa liikkua ja opettaja ehtisi huomioida kaikki osallistujat yhden opetuskerran aikana.



Kuvio 4. Lapsen ja vanhemman iloa vedessä

Opetusmallin taito-otsakkeet mukailin uimaopetuksen etenemisen (Hakamäki 2011, 62–66), sekä tutkimustiedon mukaan (Erbaugh 1978, 1179–1182). Otsakkeiksi muodostuivat liikkuminen vedessä, hypyt, kellunnat (vatsallaan ja selällään), veden tasoissa liikkuminen, liu’ut ja potkut. Otsakkeiden alakohdat valikoituivat oman opetus- ja oppimiskokemusten mukaan. Alakohtien muodostumista ohjasivat myös uimaopetusmallin tavoitteet sekä muiden opetusmallien alakohdat. Mallin tavoitteena on rakentaa taitavuutta asteittain, joten uimaopetusmalliin ei ole laitettu ennen viidettä ikävuotta minkäänlaisia uintitekniikka tavoitteita potkujen lisäksi, koska tutkimusten mukaan lapsi on kykenevä oppimaan vapauintia noin 5,5 vuoden iässä, aloitettiin oppiminen kahden tai neljän vuoden iässä (Blanksby ym. 1995, 34–37; Bradley ym. 1996, 27–36). On myös tärkeää, että lapsi omaksuu vahvat uimataitoon liittyvät perustaidot ennen uintitekniikoiden opettelemista (Langendorfer–Bruya 1995, 2–6). Uimaopetusmalli ei sisällä alkeisuintitaitoja kuten myyräuintia tai alkeisselkää, koska ei ole tieteellistä näyttöä alkeistaidon hyödyllisyydestä lopullisen taidon, kuten vapauintin oppimisessa tai hallitsemisessa.

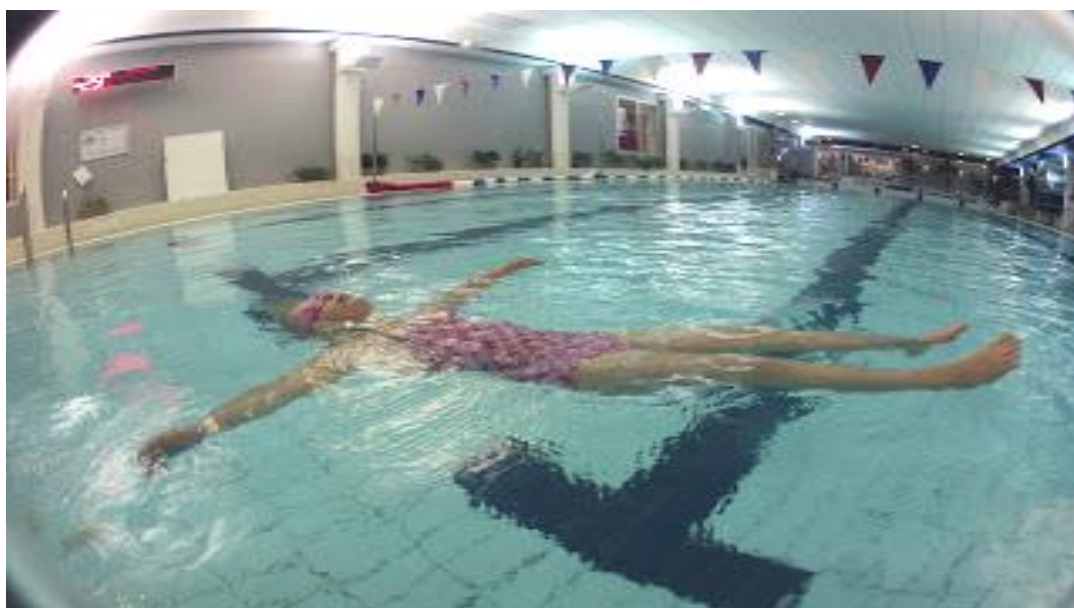
Ryhmän opetusajaksi muodostui 20–40 minuuttia. Opetusajan vaihteluväli johtuu tuntisisältöjen eroavaisuudesta. Opetusaika pyrkii huomioimaan pienten lasten kyvyn keskittyä ohjattuun oppimiseen. Ohjattua oppimisaikaa seuraa joka tunnilla 20–30 minuutin omaharjoittelu tuokio, jolloin lapset ja vanhemmat voivat vapaamuotoisesti harjoitella opittuja taitoja.

4.3.4 Kilpikonnat: 4–5 vuotiaiden uimakoulu

Seuraavan ryhmän ikäluokaksi muodostui 4–5 vuotiaat. Lasten motoriset taidot kehittyvät vuosi vuodelta, joten neljä vuotiaan lapsen motoriset taidot ovat kehittyneet aiempiin ikäryhmiin verrattuna ja näin lapset pystyvät hallitsemaan uusia taitoja vedessä (Haywood–Getchell 2009, 89–188). Ryhmään osallistuminen ei vaadi aiempaa uimakoulukokemusta. 2–3 vuotiaiden ryhmään osallistuminen ei siis ole pääsyvaatimuksena 4–5 vuotiaiden ryhmään, koska tietous lapsen uimataidon kehittämisestä on vielä hyvin heikkoa ja suuri osa lapsista on vailla uimaopetuskokemusta vielä neljävuotiaana.

4–5 vuotiaiden kohdalla on päällekkäisyyksiä taitojen alakohdissa 2–3 vuotiaiden ryhmän kanssa. Tässä pyrin huomioimaan lasten yksilöllisen kehitty-

sen, mutta myös ensikertalaisena uimakouluun saapuvat lapset. Muuten eroavaisuuden aiempaan ryhmään huomaan taitojen painotuksen kohti uintisyvyistä vettä, tavoitteena luoda uintisyvyydestä vedestä luonnollinen oppimisympäristö. Luonnollisuus ja rentous vedessä edesauttavat lasta kehittymään uimataidossa ja sitä kautta edistämään vesiturvallisuuttaan. Kuviossa 5 nähdään miten varhaisen lapsuusvaiheen uimaopetus vaikuttaa lapsen luonnolliseen olemiseen vedessä. Uimaopetusmallin toisessa ikäryhmässä ei edelleenkään painoteta uintiliikkeitä, vaan keskittyminen on hyvän uintiasennon, kehonhallinnan ja eri syvyisen veden hallinnassa. Vanhemmat eivät osallistu 4–5 vuotiaiden uimakouluun, koska malli pyrkii hyödyntämään esimerkki oppimista ja ryhmän tukea oppimisen vahvistamisessa (Karvonen–Siren-Tiusanen–Vuorinen 2003, 74–79; Zimmer 2001, 75). Ryhmässä on 5–10 lasta.



Kuvio 5. Varhaisen lapsuusvaiheen uimaopetuksen avulla lapsen vedessä oleminen on luonnollista

4.3.5 Delfiinit: 5–6 vuotiaiden uimakoulu

5–6 vuotiaiden uimakoulussa lapselle kehitettyä vahvaa perustaitavuutta hyödynnetään uinnin lajitaitojen oppimisessa. Toiminnan tarkoitus on kehittää osallistujien vesiturvallisuutta mm. vesitaitavuuden ja uintitekniikoiden muodossa. Tempputaidot ovat esimerkki siitä mitä taitavuusosioita lapselle voi teettää. Tempputaitojen sisällöt voivat olla myös muuta monipuolista kehonhallintaa vedessä ja niitä voi esiintyä kaikilla ikäryhmillä. Aiempiin ryhmiin

verrattuna taitojen alakohdissa sukellaan syvemmälle, liikutaan pidemmälle, hypitään vaikeampia hyppyjä ja opitaan uintitekniikoita.

5–6 vuotiaiden ryhmän opetusaika on 30 minuuttia joka kerta. Uintikertoja voi olla viikon aikana yksi tai useampi. Ryhmäkooksi valikoitui 5 lasta, jotta lasten turvallisuus voidaan taata ja yksilöllinen opettaminen mahdollistuu. Oppimisympäristö siirtyy tässä vaiheessa uintisyvyiseen veteen. Uintisyvyisellä vedellä pyritään takaamaan uintitekniikoiden kehittyminen. Tekniikoiden kehittymisen ohella uintisyvyinen vesi mahdollistaa myös vesiturvallisuuden lisäämisen lapsilla. Lapset oppivat toimimaan vedessä ja hyödyntämään ympäristöä jossa heidän jalat eivät yllä pohjaan. Luodakseni uintisyvyisen veden turvallisiksi lasten oppimisympäristöksi, käytän opetuksen apuna uintialustoja, kuten nähdään kuviossa 6. Näiden alustojen avulla uimakoululaisten jalat yltävät pohjaan ja niiden avulla voidaan rytmittää lasten lepoetkiä asettamalla alustoja eri etäisyyksille. 5–6 vuotiaiden ryhmää voitaisiin ohjata myös rinnansyvyisessä vedessä, mutta valinta uintisyvyisestä vedestä on tehty tietoisesti tarkoituksena edistää lasten uintitaitoa ja vesiturvallisuutta entisestään.



Kuvio 6. Uintialustat luovat turvallisen oppimisympäristön lapsille

4.4 Uimaopetusmallin testaaminen ja tulokset

4.4.1 Yleistä

Uimaopetusmallin testaaminen ja tulokset–osiossa käyn läpi systemaattisen havainnoinnin kautta saatuja tuloksia, eli lasten kehittymistä sekä uimaopettajien päiväkirjoista esiin nousseita ajatuksia. Havainnoinnin tulokset esitän

yksinkertaisessa prosenttimuodossa. Tällä pyrin kuvaamaan lasten kokonaisvaltaista kehittymistä uimaopetusmallin taidoissa. Suoritin havainnointia koko mallin osalta, eli kaikki yksittäisen lapsen saavuttamat taitokohdat merkittiin ylös.

Valitsin jokaiselle ikäryhmälle omat tavoitekohdat. Näiden tavoitekohtien kautta pyrin havainnollistamaan kyseisen ikäryhmän tavoiteltavat taidot. Nämä taidot määrittävät myös 4–5 vuotiaiden uimakouluun osallistuvan pääsyn 5–6 vuotiaiden ryhmään. Tavoitekohdat tulee saavuttaa ennen siirtymistä uimaopetusmallin viimeiseen ryhmään, jotta voin varmistaa lapsen oppimisvalmiuden, mutta myös turvallisuuden opetellessa uusia taitoja uintisyvyisessä vedessä uintialustojen avulla. Uimaopetusmallissa nämä tavoitekohdat on korostettu tummennuksena. Tavoitekohdat muuttuivat uimakoulujaksoissa tehdyn kehitystyön kautta. Muuttuneet tavoitekohdat on merkitty punaisella värillä uimaopetusmalleissa 2 ja 3 (liitteet 2 ja 3).

4.4.2 Kultakalat: 2–3 vuotiaiden lapsi-vanhempi uimakoulu

Uimaopetusmallin kehityssykleissä huomasin, että lasten kehittyminen tapahtuu progressiivisesti harjoituskertojen mukaan. Aiemmin opetusryhmässä mukana olleet lapset erottuivat ensikertalaisista taitavuuden puolesta. Lapsen aiemmat kokemukset vedestä vaikuttivat myös voimakkaasti. Oppimiseen vaikuttavia tekijöitä olivat esimerkiksi suhde veteen arjessa, eli onko pesulla suojeltu lapsen kasvoja vedeltä, tai onko lasta peloteltu veden vaaroista, kuten uimaopettajien päiväkirjoista selvisi.

Huomattavaa oli myös, että monet lapsista tarvitsevat enemmän kuin yhden uimakoulukerran saavuttaakseen uimakoululle asetetut taitavuuskohdat, jotka erottuvat uimaopetusmallissa tummennettuina (liitteet 1, 2 ja 3). Lasten kyvykkyys oppia on hyvin yksilöllistä tässä ikävaiheessa, kuten esimerkiksi hyppäämisen hallitsemisesta voidaan päätellä, joka saattaa esiintyä lapsella 1,5–2,5 vuoden välillä (Haywood–Getchell 2009, 104).

Kaksi kohtaa, jotka tekevät uinnin perustaitojen harjoittelusta haastavaa ovat poskipäiden kastaminen veteen sekä vedessä selällään oleminen. Mikäli näitä kahta kohtaa ihmiskehossa ei altisteta tietoisesti vedelle, voi lapsella esiintyä haasteita uimaan oppimisessa. Altistaminen voi tapahtua esimerkiksi ko-

tona kylvettäessä lasta ammeessa välillä selällään ja valuttamalla pieniä määriä vettä lapsen kasvoilla istuma-asennossa. Uimaopettajan kirjoittamasta päiväkirjasta nousikin esiin, että ensimmäisen jakson ryhmäläisillä oli helppo puhaltaa kuplia veteen suun kautta, mutta ei kastaa kasvoja kokonaan veteen. Kurssin alussa vain yksi lapsi kymmenestä osasi rentoutua vedessä selällään.

Viiden kerran jälkeen opettaja huomioi ryhmän lasten rohkeuden kasvaneen. Lapsen kyvystä oppia uinnin perustaitoja kertoo se, että viiden kerran jälkeen yksi lapsista kellui jo itsenäisesti. Puolenvälin jälkeen osa lapsista sai ensimmäistä kertaa uimalasit kasvoilleen ja se vaikutti positiivisesti sukeltamiseen sellaisilla lapsilla, jotka eivät sitä aiemmin olleet tehneet.

Uimakoulujaksoihin osallistuneiden lasten kehitystä havainnoitiin systemaattisesti. Havaintojen kirjaamisessa käytettiin apuna luotua uimaopetusmallia. Kaikki alakohdtien saavutukset kirjattiin ylös, mutta erityisesti tarkkailtiin opetusmalleissa esiintyviä maalattuja kohtia. Maalatut alakohdat edustavat tavoitteellista kehitystä kullekin ikäryhmälle, jotta uimaopetusmallin lopullinen tavoite uintitekniikan hallitseminen voi toteutua. 2–3 vuotiailla tarkastelun kohteena olevat alakohdat olivat:

- Horjahdettuaan veden pinnan alle, pääsee itsenäisesti ylös
- Hyppää itsenäisesti reunalta uintisyvyiseen veteen ja palaa itsenäisesti takaisin reunalle
- Kelluu vatsallaan itsenäisesti / pienellä avustuksella
- Kelluu selällään itsenäisesti / pienellä avustuksella
- Sukeltaa esineen rinnan syvyydestä vedestä
- Ponnistaa itsenäisesti liukuun kasvot vedessä päätyen vanhemman luokse
- Liukuessa käyttää potkuja eteenpäin pääsemiseen.

Valitsin nämä taidot, jotta lapsi osoittaa itsenäisyyttä vedessä liikkumisessa ja selkeästi liikutaan kohti vesiturvallisuuden kehittymistä. 2–3 vuotiaat lapset

saavuttivat ensimmäisessä jaksossa 35,7 % osuuden tavoitekohdista, kun toisella jaksolla luku oli 38 %. Ensimmäisellä jaksolla tutkimuksessa havainnoitiin 12 lapsen suorituksia ja toisella jaksolla 8 lapsen suorituksia. Päiväkirjoista nousi esiin huomio ryhmän organisointiin liittyen. Uimaopettajat huomasivat, että näille lapsille ei ollut soveltuvaa normaali tiiviisti toteutettu 10 kerran uimakoulu, vaan he tarvitsevat enemmän väliä uintikertojen välillä. Esimerkiksi kaksi kertaa viikossa soveltui heille paremmin kuin viisi kertaa viikossa. Uintijaksojen päätteeksi opettaja kirjasivat päiväkirjoihin positiivisia huomioita lasten oppimisesta uimakoulujakson aikana. Lapset kehittyivät taidoissa ja omaksuivat niitä harjoituskertojen mukaan.

4.4.3 Kilpikonnat: 4–5 vuotiaiden uimakoulu

Uimaopettajien päiväkirjamerkintöjen mukaan 4–5 vuotiaat ovat motorisesti valmiita oppimaan uimataittoa vaadittavia perustaitoja. He myös sisäistävät opettavan asian melko nopeasti. Valmiudet oppia vaihtelevat silti hyvin paljon. Osa lapsista on jo uimakouluun saapuessaan tuttuja veden kanssa, kun toinen osa taas arastelee vettä. Uimaopettajat huomauttavat oman kokemuksen kautta, että kokemattomille lapsille arkuus vettä kohtaan 4–5 vuoden iässä ei ole yleisesti niin vahva kuin 6 vuoden iässä. Nuoremmilla lapsilla ei myöskään ole häiritseviä aiempia taitoja, kuten koirauintia, joka poikkeaa uintiasennoltaan perustaitojen oppimisesta. Uimaopettajien mielipiteen mukaan uimaopetusmallin mukaiset taidot ovat jokaisen uimakoululaisen saavutettavissa.

10 kertaa oli perustaitojen oppimiseen pitkä aika, eli lapset oppivat hallitsemaan taitoja jo aiemmin, jolloin opettaminen voi siirtyä jo 5–6 vuotiaiden ryhmän sisältöihin. 4–5 vuotiaiden lasten ryhmässä taitojen alakohdat erottautuvat 2–3 vuotiaiden ryhmästä itsenäisyyden kasvamisella. Tarkasteltavissa alakohdissa itsenäisyys esiintyy jokaisessa teemassa. Itsenäisyyteen kasvaminen tarkoittaa vesiturvallisuuden lisääntymistä, mutta myös valmiutta siirtyä uuteen oppimisympäristöön, eli uintisyvyiseen veteen. Lapsia käytetään uimakoulujakson aikana totuttautumassa uintisyvyisessä vedessä oppimiseen yksi oppilas kerrallaan. Uimaopettajien päiväkirjoista löytyikin maininta lasten nautinnosta liikkua uintisyvyisessä vedessä. Huomion arvoinen asia oli myös 2–3 vuotiaiden ryhmästä siirtyvien lasten taidokkuus. Tämä saikin uimaopettajat pohtimaan taitavien lasten uintipolkua, eli jatkuisiko se 2–3

vuotiaiden ryhmästä suoraan uintisyvyiseen veteen. 4–5 vuotiaiden ryhmässä tarkasteltavat alakohdat olivat:

- Uskaltaa liikkua potkimalla liukuasennossa itsenäisesti uintisyvyisessä vedessä
- Hyppää reunalta uintisyvyiseen veteen ja palaa itsenäisesti takaisin reunalle
- Kelluu vatsallaan itsenäisesti
- Kelluu selällään itsenäisesti
- Sukeltaa esineen rinnan syvyydestä vedestä
- Liukuu itsenäisesti vatsallaan
- Liukuu itsenäisesti selällään
- Liikkuu potkujen avulla liukuasennossa vatsallaan 5 m / 8 m
- Liikkuu potkujen avulla liukuasennossa selällään 5 m / 8 m

Alakohtien valinnoissa painotin itsenäisyyttä ja yleisen taitavuuden kehittymistä, sekä valmiutta oppia uintitekniikoita. Lasten kehittyminen näkyi selkeästi oppimistuloksissa. Ensimmäisessä jaksossa 4–5 vuotiaiden uimakouluun osallistuneet lapset saavuttivat tavoitteeksi asetetuista taidoista 75,4 %, mikä osoittaa jo huomattavaa taidon oppimiskykyä. Toisessa jaksossa lapset saavuttivat 50 %:n tason. Toisen jakson alhaisempaa lukemaa selittää ryhmien ero jaksojen välillä. Ensimmäisen jakson oppilaat olivat uimaopettajien mukaan rohkeampia ja valmiimpia oppimaan. Tämä näkyi heidän valmiudessaan oppia eri taitoja, kuten sukeltamista ja kellumista. Toisella jaksolla lapsista heijastui opettajien mukaan aiempi negatiivinen kokemus vedestä. Negatiivisuus johtui yhden lapsen sanojen mukaan vanhemman pelottelusta: ”Sinä hukut sinne syvään altaaseen”. Ensimmäisellä jaksolla tutkimuksessa havainnoitiin 18 lasta ja toisella jaksolla 19 lasta.

4.4.4 Delfiinit: 5–6 vuotiaiden uimakoulu

5–6 vuotiaiden ryhmän koko on viisi lasta ja ryhmää ohjaa yksi uimaopettaja. Uimaopettajan päiväkirja merkinnöistä nousi esiin mietintä ryhmän koosta. Viisi lasta oli uimaopettajan mielestä liian paljon. 5–6 vuotiaiden ryhmän taitojen alakohdissa huomattavaa on taidon kehittyminen ja uintitekniikoiden esiintyminen. Uimaopettajan mukaan vapaauintin ja selkäuintin hallitseminen oli saavutettavissa ryhmän lapsille. 5–6 vuotiaiden ryhmässä tarkasteltavat alakohdat olivat:

- Vatsallaan kellunta
- Selällään kellunta
- Esineen sukeltaminen uintisyvyydestä
- Päinliuku 3 m / 5 m
- Selinliuku 3 m / 5 m
- Pystyy potkimaan liukuasennossa vatsallaan 5 m / 8 m
- Pystyy potkimaan liukuasennossa selällään 5 m / 10 m / 25 m
- Ui vapaauintia 5 m / 10 m / 25 m

Uimaopetusmallin viimeisessä ryhmässä näkyi harjoittelun vaikutukset, sillä ovathan kaikki ryhmän lapset osallistuneet vähintään 4–5 vuotiaiden uimakouluun aiemmin. Ensimmäisessä jaksossa lapset saavuttivat 91,7 %:n osuuden tavoitekohdista ja toisessa jaksossa 100 %:n osuuden kokonaistaidoista. Uimaopetusmallin yhdeksi tarkastelukohdaksi asetin vapaauintin oppimisen. 5–6 vuotiaiden ryhmässä neljä viidestä lapsesta oppi uimaan joko tahdistettua vapaauintia tai vapaauintia. Ensimmäisellä jaksolla tutkimuksessa havainnoitiin viiden lapsen suorituksia ja toisella jaksolla yhden lapsen suorituksia.

5 POHDINTA

5.1 Pohdintaa tutkimustuloksista

Havainnoimalla saaduissa tutkimustuloksissa esitin prosenttilukuna lasten taitojen saavutukset. Mielenkiintoista tuloksissa oli nousujohteisuus ikäryhmästä toiseen. 2–3 vuotiaiden ryhmässä tavoitteiksi asetettujen taitojen saavuttaminen oli huomattavasti alhaisempaa, kuin 4–5 vuotiaiden ryhmässä, tai 5–6 vuotiaiden ryhmässä. Samalla saavutettujen taitojen prosentuaalinen osuus nousi kuin portaittain kohti vanhinta ikäryhmää. Mielestäni tämä kuvastaa hyvin uimaopetusmallin toimivuutta. Uimataidon oppiminen on matka, joka etenee lapsen motoristen valmiuksien kehittyessä ennen kouluikää.

Yksi uimaopetusmallin keskeisimmistä tavoitteista on, että lapsi oppii uimaan vapaauintia ennen kouluikää. Uimaopetusmalli antaa tähän neljä vuotta aikaa, mikäli lapsi aloittaa oppimispolkunsa 2 vuotiaana. Tämä tavoite toteutui uimakoulujaksoissa lähes 100 %:sti. Tavoitteen osalta malli siis toimii ja se osoittaa uimaopetuksesta tehdyt tutkimukset todeksi.

5.2 Pohdintaa työn eettisyydestä ja luotettavuudesta

Opinnäytetyöni tärkeä eettinen kysymys oli objektiivisuus työn tekemiseen. Opinnäytetyö tehtiin omalle työnantajalleni ja vastuualueelleni Lapin Urheilupuiston toimintakentässä. Olen vuodesta 2010 kehittänyt tilaajan uimaopetussektoria ja se aiheuttaa eettisen kysymyksen puolueellisuudesta työn tekemiseen. Ammattitaidon ja ammattietiikan avulla voidaan välttää eettisiä ongelmia (Eskola–Suoranta 2008, 59), joten minun täytyi luottaa omiin arvoihin ja hankittuun ammattitaitoon varmistaakseni työn luotettavuus.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija määrittää itse tutkimuksen luotettavuuden omien tekojen valintojen ja ratkaisujen kautta (Vilkkä 2005, 158–159). Ammattitaitoni hyödyntäen pystyin laadukkaaseen aineiston keruuseen ja käsittelyyn. Mahdollisuus kehittymiseen ja uuden löytämiseen kiehtovat minua enemmän kuin aiemmin kehitetyn suojeleminen ja turvaaminen. Kaikki opinnäytetyöhön liittyvät vaiheet, työskentelytavat ja valinnat sekä niiden perustelut on avattu hyvin raportti osassa. Tällainen läpinäkyvä työskentelytapa lisää työn luotettavuutta.

Tutkimuksen tärkeimpiä eettisiä periaatteita on tulosten paikkansa pitävyyden tarkistus, kuten myös tulosten yleistettävyyden ja julkaiseminen (Mäkinen 2006, 102). Tutkimuksessa havainnoitujen lasten määrät vaihtelivat ikäryhmien välillä. Määrältään pienimmän ikäryhmän koko oli 6 lasta ja suurimman 27 lasta. Laadullisessa tutkimuksessa havainnoitavien yksiköiden, eli tässä tapauksessa lasten määrä voi olla jopa yksi ja silti se täyttää laadulliselle tutkimukselle asetetut määritelmät (Kananen 2008, 34).

5.3 Pohdintaa tutkimuksen tekemisestä

Tutkimukseen liittyvä tiedonhaku ja sen onnistuminen on mielestäni yksi tämän työn saavutuksista. Kerätty aineisto vastasi hyvin tutkimusongelmaan ja antoi lähtökohdat ensimmäisen uimaopetusmallin rakentamiselle. Lapsen uimaopetuksesta on suoritettu määrällisesti vähän tutkimuksia ja tehdyt tutkimukset jakautuvat pitkälle aikavälille. Ensimmäinen tiedossa oleva lasten uimataitoon liittyvä tutkimus on tehty vuonna 1939 (McGraw 1935, 485–490) ja viimeisin vuosina 2009–2013 (Jorgensen 2013). Näin pitkä aikaväli tutkimusten välissä asetti suuren haasteen tutkimusartikkeleiden löytämiselle. Kävikin niin, etten löytänyt kaikkia toivottuja tutkimusartikkeleita, vaikka käytin niiden etsimiseen systemaattista tiedonhakua, kansainvälistä uintiverkostoa, kirjastoja sekä kirjakauppoja. Tutkimusartikkeleiden löytämiseen kului huomattava määrä aikaa. Huolimatta siitä, etten onnistunut löytämään ihan kaikkia tutkimuksia, on tämän opinnäytetyön tutkimuskatsaus mielestäni kattava kyseinen aihealue huomioiden. Opinnäytetyölle asetettu tarkoitus tuli siis täytettyä.

Tutkimusta toteutettiin tässä opinnäytetyössä kahden uimakoulujakson ajan. Tämä tarkoittaa yhteensä neljän viikon ajanjaksoa. Tutkimusaika on mielestäni lyhyt. Tutkimusta ja uimaopetusmallin kehitystä tulee jatkaa, kuten luonnollisesti jatkoimmekin Santasport Lapin Urheiluopiston syksyn uimakoulujaksoissa. Tästä aiheesta käyn pohdintaa osassa 5.4 Uusia tutkimusaiheita. Otannat tutkimuksessa olivat 2–3 vuotiaiden ryhmässä ensimmäisessä jaksossa 12 lasta ja toisessa jaksossa 8 lasta. 4–5 vuotiaiden ryhmässä ensimmäisessä jaksossa 18 lasta ja toisessa jaksossa 19 lasta. 5–6 vuotiaiden ryhmässä ensimmäisessä jaksossa 5 lasta ja toisessa jaksossa yksi lapsi. Lukuun ottamatta 5 – 6 vuotiaiden ryhmää olivat otannat mielestäni määrällisesti päteviä.

Tutkimustavaksi valittu tapaustutkimus ja aineistonkeruutavat osallistuva havainnointi ja päiväkirja olivat valinnoiltaan onnistuneet. Ne tukivat hyvin uimaopetusmallin luomis- ja kehitysprosessia. Oma kokemattomuus tutkimusten parissa aiheuttaa sen, että en voi tehdä vertailuja eri menetelmien ja tapojen välillä.

5.4 Pohdintaa uimaopetusmallista

Uimaopetusmallin luominen oli tämän työn tavoitekohta ja se täyttyi täydellisesti. En usko, että olisin saanut tällä aikataululla parempaa mallia aikaiseksi. Uimaopetusmallin kehittyminen Demingin kehitysympyrää hyödyntäneissä sykleissä yllätti minut positiivisesti. Mielestäni kehityskohdat olivat konkreettisia ja ne veivät työtä selkeästi eteenpäin. Käsittelen tässä pohdintaosassa viimeistä, eli 3. uimaopetusmallia. Uimaopetusmalli onnistui pelkistämään hyvin uimaopetuksen sisällöt. Mallin pääteemat ovat selkeitä ja tavoitetta palvelevia. Pyrkimys tällä prosessilla oli myös selvittää mitkä taidot ovat oleellisia uimataidon oppimisessa ja mielestäni tähän malliin niitä on saatu istutettua hyvin.

Mikäli uimaopetusmalli onnistuu leviämään laajalle käyttäjäkunnalle, tulisi kuudesluokkalaisten suomalaisten lasten uimataito olla huomattavasti korkeampi kuin 72 %. Olisi mahtava jos valtaosa lapsista hallitsisi uimaopetusmallin tavoitekohdat ennen kouluikää. Mikä vaikutus sillä voisi olla koululiikunnassa toteutettavalle uimaopetukselle. Lisäisikö se lasten ja nuorten kiinnostumista koululiikunnan uintitunteja kohtaan, kun lähtökohdat olisivat erilaiset. Koululiikunnan sisältöjä voitaisiin kehittää uuden lähtötilanteen mukaan. 7 – 8 vuotiaiden luokkakohtaiset tavoitteet voisivat keskittyä uimatekniikoiden jatkokehitykseen ja siitä eteenpäin voitaisiin keskittyä vesiturvallisuuden lisäämiseen vesipelastustekniikoiden opettamisen ja asennekasvatuksen avulla.

Lasten uimataidon kehittyminen ei ole vain lapsista kiinni, vaan vanhemmat näyttelevät siinä isoa roolia varhaisessa lapsuusvaiheessa. Tämän opinnäytetyön jatkumona olisi hyvä saada aikaiseksi yleinen ohje jaettavaksi vastasyntyneiden lasten vanhemmille uimataidon kehittämisestä ja sen tärkeydestä. Tämä voitaisiin toteuttaa esimerkiksi neuvoloiden avulla. Kulttuurimuutos on pitkälinen prosessi ja saattaa kestää vuosia. Mietin minkälaisia vaikutuksia tulee nykyisissä uimaopetusryhmissä olevilla lapsilla olemaan suhtautu-

misessa vesiturvallisuuteen ja siinä kehittymisen merkitykseen, kun he vartuvat ja saavat mahdollisesti jonain päivänä omia lapsia. Tästä johdettuna olisi hyvä tarkastella myös muutoksen vaikutuksia kansalaisten uimataitoon ja vesiturvallisuuteen.

Uimaopetusmallista karsittiin selkeästi pois alkeisuimataidot, kuten myyräuinti ja alkeisselkä. Tutkimuksen havaintojen ja omien kokemusten mukaan malli onnistuu tässä kohtaa erityisesti tukemaan lasten kehitystä karsimalla opetusaiheista tarpeettomia välivaiheita. Uintityyleihin liittyvien valintojen lisäksi onnistuin tekemään muitakin onnistuneita valintoja. Esimerkiksi uimaopetuksen ikäryhmät ja oppimisympäristön valinnat tukevat hyvin mallin tavoitetta. Uimaopetusmallin avulla Santasport Lapin Urheiluopiston uintipalveluiden laadukkuus on mielestäni kasvanut. Opettaminen perustuu nykyisin tutkittuun tietoon ja uimaopetusmalli on jatkuvassa kehityksessä varmistuen ajankohdittaiset opetussisällöt eri ikäryhmille. Uimaopetusmallin kautta olemme joutuneet haastamaan taitomme opettaa uimataitoa. Yksi esimerkki tästä on uintitekniikan opettaminen 5 vuotiaalle lapselle. Kehittyminen opetustaidoissa mahdollistaa luomaan uimaopettajille ja uintivalmentajille koulutuksia taidon opettamiseen liittyen. Oma ammattitaito on ottanut tässä prosessissa ison harppauksen. Samalla olen päässyt verkostoitumaan eri toimijoiden kanssa ympäri maailman.

Yksi asia mihin uimaopetusmalli ei pysty vaikuttamaan on uimakoulujen hinnoittelu. Olemme Suomessa tottuneet alhaiseen hintatasoon verrattaessa kansainvälisiin uimakouluhintoihin. Onko kyse siis korkeista hinnoista vai siitä, mitä olemme valmiita maksamaan lapsen uimataidosta? Lapsiperheitä on eri tuloluokissa, jonka vuoksi onkin tärkeää, että uimataidon oppimisprosessia yksinkertaistetaan ja lapsen uimataito voidaan saavuttaa mahdollisimman suoraviivaisesti. Silti uimataidon hankkiminen lapselle maksaa jotain, mutta lisääntynyt ymmärrys uimaopetuksesta, sen tavoitteista ja tärkeydestä voi alentaa kynnystä maksaa tuo summa.

5.5 Uusia tutkimusaiheita

Tämän opinnäytetyöprosessin aikana huomasin, että lasten uimataito tarvitsee lisätutkimuksia. Langendorfer (2008) yhtyy tähän näkemykseen. Hän selventää, että uusien tutkimusten avulla voitaisiin ymmärtää paremmin ui-

maanoppimista prosessina, sekä vesiturvallisuuden parantamista. Opinnäytetyön raporttiosassa esitellyistä tutkimuksista nousi esiin lapsen kehittyminen uintiharjoittelun avulla. Hyvä tutkimusaihe olisi selvittää millä opetustavoilla sosiaalinen, kognitiivinen, kielellinen ja fyysinen kehittyminen toteutuu parhaiten.

Tämä opinnäytetyö käsittelee 0–6 vuotiaan uimataidon kehittymistä. Tuotos näytti selkeästi ja yksinkertaisesti uimaopetuksen järjestämisen 2–6 ikävuoden aikana. Tätä kehitysprosessia tulee ehdottomasti jatkaa, sillä uskon mallin jatkokehitykseen. Tärkeää olisi myös käsitellä lapsen tulevia ikävuosia kuudesta ikävuodesta eteenpäin ja kehittää esimerkiksi koululiikuntaan liittyvää uimaopetusta. Tulisi selvittää, mitä lapsi on valmis oppimaan ja mitä hänelle tulisi opettaa hänen opittuaan uimaan vapaauintia.

Pyrin tämän opinnäytetyön tuotoksen avulla täydentämään Huippu-urheilun muutosprojektin yhteydessä rakennettua uimarin polkua. Kilpauinnin puolella voitaisiin tutkia valmennusmetodeita ja niiden vaikutusta lapsen kehittymiseen uimarin polun eri vaiheissa.

LÄHTEET

- ASA 2014. ASA learn to swim pathway. Osoitteessa <http://www.swimming.org/go/parents/learn-to-swim/> 10.2.2014
- Autio, T. 1995. Liiku ja leiki: Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-kustannus.
- American Red Cross 2014. Preschool aquatics. Osoitteessa <http://www.redcross.org/take-a-class/program-highlights/swimming#preschool-aquatics> 10.2.2014
- Asher, K. – Rivara, F. – Felix, D. – Vance, L. – Dunne, R. 1995. Water safety training as a potential means of reducing risk of young children's drowning. Osoitteessa <http://injuryprevention.bmj.com/content/1/4/228.abstract>. 21.6.2014.
- Blanksby, B. A. – Parker, H. E. – Bradley, S. – Bradley S. – Ong, V. 1995. Children's readiness for learning front crawl swimming. The Australian Journal of Science and Medicine in Sport. June, 27.
- Bradley, S. – Parker, H. – Blanksby, B. 1996. Learning Front-Crawl Swimming by Daily or Weekly lessons Schedules. Pediatric Exercise Science. Human Kinetics Publishers Inc.
- Brenner, R. – Taneja, G – Haynie, D – Trumble, A. – Qian C. – Klinger, R. – Klebanoff, M. 2009. Association Between swimming lessons and drowning in Childhood. Osoitteessa <http://magazines.swimmingworld.com:9997/spipdf/031109swimlessonsanddrowningstudy.pdf>. 8.6.2014.
- Carlile swimming 2014. Learn to swim – Preschool. Osoitteessa: <http://www.carlile.com.au/lts-preschool/>. 1.10.2014.
- Costa, A. – Marinho, D. – Rocha, H. – Antonio, S. – Barbosa, T. – Ferreira, S. – Martins, M. 2012. Deep and Shallow Water Effects on Developing Preschoolers Aquatic Skills. Osoitteessa <http://www.johk.pl/files/20costa-20.pdf> 12.2.2014
- Diem, L. 1982. Early Motor Stimulation and Personal Development. Journal of Physical Education, Recreation & Dance. 53:9.
- Eskola, J. – Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino.
- Erbaugh, S. 1978. Assessment of swimming performance of preschool children. Perceptual and motor skills; 47.

- Erbaugh, S. 1986. Effects of aquatic training on swimming skill development of preschool children. Preceptual and motor skills: Volume 62, Issue, pp. 439-446.
- Foss Swim School 2014. Program overview. Osoitteessa: <http://www.fossswimschool.com/auto-draft-348-2/>. 1.10.2014.
- Gallahue, D. – Ozmun, J. 2006. Understanding motor development: Infants, Children, Adolescents, Adults. 6th edition. Boston: McGraw-Hill.
- Gladish, K. 2002. Swimming programs for infants and toddlers. Pediatrics – Official journal of the American academy of pediatrics. Osoitteessa: <http://pediatrics.aappublications.org/content/105/4/868.full>. 30.10.2014.
- Hakamäki, J. 2011. Uimakoulutoiminta: Uinnin alkeisopetus. – Teoksessa Uimaopetuksen käsikirja (toim. Keskinen, I – Hakamäki, J - Hotti, K. – Lauritsalo, K. – Liinpää, S. – Läärä, J. – Pantzar, T.), 54; 62–66. Jyväskylä: Docendo.
- Haywood, K. – Getchell, N. Life span motor development. 5th edition. Champaign: Human Kinetics.
- Hirsjärvi S. – Remes, P. – Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jorgensen, R. 2013. Early years swimming Final report 2013. Osoitteessa: <http://www.griffith.edu.au/education/early-years-swimming/publications>. 1.10.2014
- Järvilehto, T. 2006. What is motor learning? – Teoksessa Promotion of Motor Skills in Sports and Physical Education University of Jyväskylä (Toim. Thomson, K. - Jaakola, T. – Liukkonen, J), 9-18. Jyväskylän yliopiston julkaisuja 2/2006.
- Kananen, J. 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja.
- Karvonen, P. – Siren-Tiusanen, H. – Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.
- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU) 2014. Huipulle tähtäävän uimarin urapolku. Osoitteessa http://www.kihu.fi/urapolku/media/Uinti1232354193Uimarinpolku_juliste_A2_lowres.pdf 10.2.2014

- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. – Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin II (toim. J. Aaltola ja R. Valli), 68–84. Chydenius instituutin julkaisuja. Jyväskylä: PS kustannus.
- Kjendlie, P-L – Mendritzki, M. 2012. Movement patterns in free water play after swimming lessons with floatation aids. Osoitteessa <http://journals.humankinetics.com/ijare-back-issues/ijare-volume-6-issue-2-may/movement-patterns-in-free-water-play-after-swimming-lessons-with-flotation-aids>. 21.6.2014.
- Langendorfer, S. – Bruya, L. 1995. Aquatic Readiness – Developing water competence in young children. Champaign. Human kinetics.
- Langendorfer, S. – Quan, L. – Pia, F. – Fielding, R. – Wernicki, P. – Markenson, D. 2009. Scientific review: Minimum age for swim lessons. Osoitteessa: <http://journals.humankinetics.com/ijare-back-issues/ijarevolume3issue4november/scientificreviewminimumageforswimlessons>. 8.8.2014.
- Lauritsalo, K. 2011. Oppimisen osatekijät: Uimaopetus kouluissa. – Teoksessa Uimaopetuksen käsikirja (toim. Keskinen, I – Hakamäki, J - Hotti, K. – Lauritsalo, K. – Liinpää, S. – Läärä, J. – Pantzar, T.), 22. 3. laitos. Jyväskylä: Docendo.
- McGraw, M.B. 1939. Swimming behavior of the human infant. Journal of Pediatrics, 15(4).
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. 3. uudistettu painos. Helsinki: International Methelp
- Mero, A. – Vuorimaa, T. – Häkkinen, K. 1990. Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Mero.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Onnettomuustutkintakeskus 2010. Hukkumiskuolemat Suomessa 1.4.2010 – 31.3.2011. Osoitteessa http://www.turvallisuustutkinta.fi/material/attachments/otkes/tutkin_taselostukset/fi/muutonnettomuudet/2010/IIZfmLhi3/S1-2010Y_Tutkintaselostus.eepdf. 10.7.2014
- Onnettomuustutkintakeskus 2014. Lasten kuolemat. Osoitteessa <http://www.turvallisuustutkinta.fi/fi/index/tutkintaselostukset/muutonnettomuudet/tutkintaselostuksetvuosittain/muutonnettomuudet2012/y2012-s1lastenkuolemat.html>. 15.6.2014.
- Oulun Uinti 2014. Alkeisuimakoulut 3 – 6 v. Osoitteessa: <http://www.oulunuinti.fi/cms/index.php/vesipedot-menu/vesitaiturit/vesitaiturit>. 30.9.2014.

- Parker, H – Blankspy, B 1997. Starting age and aquatic skill learning in young children. Australian Journal of Science and Medicine in Sport 1997 Sep; 29(3): 83–7.
- Pikku Delfiinit 2014. Perheuimakoulu 3–6 vuotiaille. Osoitteessa: <http://www.pikkudelfiinit.fi/uinnit/#perheuimakoulu>. 30.9.2014.
- Rajala, K. – Kankaanpää, A. 2011. Kuudesluokkalaisten ja aikuisten uimataito Suomessa vuonna 2011. Osoitteessa: http://www.suh.fi/files/200/uimataitoraportti_fin.pdf. 10.8.2014
- Rovaniemen Koulutuskuntayhtymä 2014. Organisaatio. Osoitteessa <http://www.redu.fi/Suomeksi/Esittely/Organisaatio> 9.9.2014
- Santasport 2014. Yritys ja arvot. Osoitteessa <http://santasport.fi/yritys-arvot> 9.9.2014
- Schmidt, R. – Wrisberg, C. 2008. Motor learning and performance: a situation-based learning approach. 4th edition. Champaign, IL: Human Kinetics
- Shemeikka, J. 2014. Tekniikkaa pintaa syvemmältä. Valmentaja 4/2014, 46–47.
- Sigmundsson, H. – Hopkins, B. 2009. Baby swimming: Exploring the effects of early intervention on subsequent motor abilities. Osoitteessa <http://www.ungbarnasundsnoorra.is/files/ungbarnasund-rannsokn.pdf>. 24.6.2014.
- Suomalainen Vesiliikuntainstituutti 2014. 2–7 vuotiaiden lasten uimakoulu. Osoitteessa: <http://www.vesiliikunta.com/index.php?page=248>. 30.9.2014.
- Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (SUH) ry 2014. Uinnin tavoite-
taulukko. Osoitteessa
http://www.suh.fi/files/582/Uinnin_tavoitetaulukko.pdf. 10.2.2014
- Syväoja, H. – Kantomaa, M. – Laine, T. – Pyhältö, K. – Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Opetushallituksen julkaisuja. Osoitteessa: http://www.oph.fi/download/144263_Liikunta_ja_oppiminen_tiivistelma_2.pdf 4.10.2014.
- The Deming Institute 2014. The PSDA cycle. Osoitteessa: <https://www.deming.org/theman/theories/pdsacycle>. 1.10.2014.
- Tuomi, J. – Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja Kehitä. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.
- Vilka, H. – Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

- Yang, L. – Nong, Q-Q – Li, C. – Feng, Q-M, Lo, SK. 2007. Risk factor for childhood drowning in rural regions of a developing country: a case study. Osoitteessa <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2598364/>. 7.8.2014.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja: didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK – kirjat.




LIITTEET

Uimaopetusmalli 1
Uimaopetusmalli 2
Uimaopetusmalli 3

Liite 1
Liite 2
Liite 3

Uimaopetusmalli 1

Liite 1

Ryhmä	Liikkuminen vedessä	Hypyt	Kellunnat		Veden tasoissa liikkuminen	liu'ut	Potkut
			Vatsallaan	Selällään			
 2-3 v.	Tulee altaaseen avustettuna	Tiputtautuu istuma-asennosta uintisyvyiseen veteen vanhemman avustuksella	Uskaltautuu vatsalleen veteen	Uskaltautuu selälleen veteen	Kastaa kasvot leikeissä	Liukuu kasvot vedessä avustettuna	Hahmottaa suorilla jaloilla potkimisliikkeen portailta
	Tulee altaaseen itsenäisesti	Hyppää reunalta uintisyvyiseen veteen kastautuen ja päätyy auttaen reunalle	Kelluu vatsallaan apuvälineen avulla	Kelluu selällään avustettuna	Kurkistaa itsenäisesti pinnan alle vyötärön syvyydessä vedessä, poimii esineen pohjasta	Ponnistaa itsenäisesti liukuun päätyen vanhemman luokse	Hahmottaa suorilla jaloilla potkimisliikkeen liikkeessä, apuvälineitä käyttäen
	Liukuu vyötärön / rinnan syvyydessä vedessä itsenäisesti	Hyppää reunalta uintisyvyiseen veteen ja päätyy itsenäisesti takaisin reunalle	Kelluu vatsallaan itsenäisesti	Kelluu selällään itsenäisesti	Sukeltaa esineen rinnan syvyydestä vedestä	Ponnistaa itsenäisesti uintisyvyisessä vedessä seinästä vauhtia liukuun vanhemman luo	Hypätessään uintisyvyiseen veteen käyttää potkuja eteenpäin pääsemiseen
	Horjahdettuaan veden pinnan alle pääsee itse ylös	Hyppää reunalta uintisyvyiseen veteen ja ui vanhemman luokse 1m / 3m / 5m			Hyppää uintisyvyiseen veteen ja ponnistaa pohjasta vauhtia päästäkseen ylös		
 4-5 v.		Hypyt	Kellunnat		Veden tasoissa liikkuminen	Liu'ut	Potkut
		Tiputtautuu vyötärön syv. veteen altaan reunalta	Vatsallaan	Selällään	Poimii esineen pohjasta kurkistaen veteen.	Menee liukuasentoon ja liukuu avustettuna	Hahmottaa suorilla jaloilla potkimisliikkeen portailta
		Tiputtautuu uintisyv. veteen altaan reunalta	Uskaltautuu vatsalleen veteen	Uskaltautuu selälleen veteen	Poimii esineen sukeltaen vyötärön syvyydestä vedestä	Liukuu itsenäisesti vatsallaan	Hahmottaa suorilla jaloilla potkimisliikkeen liikkeessä, apuvälineitä käyttäen
		Tiputtautuu uintisyv. veteen altaan reunalta, kääntyy ja kiipeeä takaisin reunalle	Kelluu vatsallaan apuvälineen avulla	Kelluu selällään avustettuna	Sukeltaa esineen rinnan syvyydestä vedestä	Liukuu itsenäisesti selällään	Liukuu potkujen avulla liukuasennossa 3 m / 5 m / 8 m
	Hyppää kynttilähypyn uintisyvyiseen veteen	Kelluu vatsallaan itsenäisesti	Kelluu selällään itsenäisesti	Sukeltaa esineen uintisyvyisestä vedestä			
 5-6 v.	Temputehtävät		Kellunnat		Veden tasoissa liikkuminen	Liu'ut	Potkut
	Pyörintä vedenpinnan tasossa pituusakselin ympäri vasemmalle / oikealle	Kuperkeikka eteen	Vatsallaan	Selällään	Useamman esineen sukeltaminen vyötärön syvyydestä kerralla	Päinliuku 3 m / 5 m	Pystyy potkimaan liukuasennossa vatsallaan 3 m / 5 m / 8 m
		Kuperkeikka taakse	Päinkellunta	Selällään kellunta	Esineen sukeltaminen uintisyvyydestä	Selinliuku 3 m / 5 m	Pystyy potkimaan liukuasennossa selällään 5 m / 10 m / 25 m
		Tuikkiva tähti(kilpik. Kellunta - meritähti)			Useamman esineen sukeltaminen uintisyvyydestä kerrallaan	Liuku + potkut kyljellään vas/ oik vatsallaan	Potkut pystyasennossa uintisyv. vedessä
	Pyörintä liu'ussa vasemmalle / oikealle	Potkut pystyasennossa uintisyv. vedessä 20 s.				Liuku + potkut kyljellään vas/ oik selällään	
Vapaauinti	Selkäuinti	Rintauinti		Perhosuinti	Hypyt		
Tahdistettu vapaauinti 5 m / 10 m / 25 m	Tahdistettu selkäuinti 5 m / 10 m / 25 m	Rintauintin potkuilla 3 m / 5 m / 10 m		Delfiini potkuilla 3 m / 5 m / 10 m	Kynttilähypyt		
Vapaauintilla 5 m / 10 m / 25 m	Selkäuintilla 5 m / 10 m / 25 m				Keräkaato		
					Pää edellä hypyt toispolvi asennosta		
					Pää edellä hypyt seisaaltaan		
					Pää edellä hypyt korokkeelta		

Uimaopetusmalli 2

Liite 2

Ryhmä	Liikkuminen vedessä	Hypyt	Kellunnat		Veden tasoissa liikkuminen	liu'ut	Potkut
			Vatsallaan	Selällään			
 2-3 v.	Tulee altaaseen avustettuna / itsenäisesti Liikkuu vyötärön / rinnan syvyisessä vedessä itsenäisesti	Tiputtautuu istuma-asennosta uintisyvyiseen veteen vanhemman avustuksella Tiputtautuu reunalta uintisyvyiseen veteen kastautuen ja palaa auttaen reunalle	Uskaltautuu vatsalleen veteen Kelluu vatsallaan avustettuna	Uskaltautuu selälleen veteen Kelluu selällään avustettuna	Kastaa kasvat leikeissä Kurkistaa itsenäisesti pinnan alle vyötärön syvyisessä vedessä, poimii esineen pohjasta	Liukuu kasvat vedessä avustettuna Ponnistaa itsenäisesti liukuun päätyen vanhemman luokse	Hahmottaa suorilla jaloilla potkimisliikkeen portailta Hahmottaa suorilla jaloilla potkimisliikkeen liikkeessä, apuvälinettä käyttäen
	Horjahdettuaan veden pinnan alle pääsee itse ylös	Hypää reunalta uintisyvyiseen veteen ja palaa itsenäisesti takaisin reunalle	Kelluu vatsallaan itsenäisesti / pienellä avustuksella	Kelluu selällään itsenäisesti / pienellä avustuksella	Sukeltaa esineen rinnan syvyisestä vedestä	Ponnistaa itsenäisesti uintisyvyisessä vedessä seinästä vauhtia liukuen vanhemman luo	Hypätessään uintisyvyiseen veteen käyttää potkuja eteenpäin pääsemiseen
	Liikkuu vedessä eri syvyyksissä hyvin rohkeasti ja varmasti	Hypää reunalta uintisyvyiseen veteen ja ui vanhemman luokse 1m / 3m / 5m			Hypää uintisyvyiseen veteen ja ponnistaa pohjasta vauhtia päästäkseen ylös		
 4-5 v.	Jännittää hieman isossa altaassa olemista Tulee rohkeasti isoon altaaseen	Tiputtautuu vyötärön syv. veteen altaan reunalta Hypää uintisyv. veteen altaan reunalta	Uskaltautuu vatsalleen veteen Kelluu vatsallaan apuvälineen avulla	Uskaltautuu selälleen veteen Kelluu selällään avustettuna	Poimii esineen pohjasta kurkistaen veteen. Poimii esineen sukeltaen vyötärön syvyisestä vedestä	Menee liukuasentoon ja liukuu avustettuna Liukuu itsenäisesti vatsallaan	Hahmottaa suorilla jaloilla potkimisliikkeen portailta Hahmottaa suorilla jaloilla potkimisliikkeen apuvälinettä käyttäen vatsallaan / selällään
	Pystyy tekemään tehtäviä isossa altaassa	Hypää uintisyv. veteen altaan reunalta, kääntyy ja kiipeää takaisin reunalle	Kelluu vatsallaan itsenäisesti	Kelluu selällään itsenäisesti	Sukeltaa esineen rinnan syvyisestä vedestä	Liukuu itsenäisesti selällään	Liikkuu potkujen avulla liukuasennossa vatsallaan 5 m / 8 m
		Hypää kynttilähypyn uintisyvyiseen veteen			Sukeltaa esineen uintisyvyisestä vedestä		Liikkuu potkujen avulla liukuasennossa selällään 5 m / 8 m
 5-6 v.	Tempputehtävät		Kellunnat		Veden tasoissa liikkuminen	Liu'ut	Potkut
	Pyörintä vedenpinnan tasossa pituusakselin ympäri vasemmalle / oikealle Pyörintä liu'ussa vasemmalle / oikealle	Kuperkeikka eteen vedessä Kuperkeikka taakse vedessä Tuikkiva tähti(kilpiik. kellunta - meritähti)	Vatsallaan	Selällään	Useamman esineen sukeltaminen vyötärön syvyydestä kerralla	Päinliuku 3 m / 5 m	Pystyy potkimaan liukuasennossa vatsallaan 5 m / 8 m
			Vatsallaan kellunta	Selällään kellunta	Esineen sukeltaminen uintisyvyydestä	Selinliuku 3 m / 5 m	Pystyy potkimaan liukuasennossa selällään 5 m / 10 m / 25 m
					Useamman esineen sukeltaminen uintisyvyydestä kerralla Esineen sukeltaminen 2 m syvyydestä	Liuku + potkut kyljellään vas/ oik vatsallaan Liuku + potkut kyljellään vas / oik selällään	Potkut pystyasennossa uintisyv. vedessä 20s.
	Vapaauinti	Selkäuinti	Rintauinti		Perhosuinti	Hypyt	
	Tahdistettu vapaauinti 5 m / 10 m / 25 m	Tahdistettu selkäuinti 5 m / 10 m / 25 m	Rintauintin potkuilla 3 m/5 m/8 m		Delfiini potkuja 3 m / 5 m / 8 m	Kynttilähypyt	
Vapaauintin hengitys Vapaauintilla 5 m / 10 m / 25 m	Selkäuintilla 5 m / 10 m / 25 m				Keräkaato Pää edellä hypyt toispolvi asennosta Pää edellä hypyt seisaaltaan Pää edellä hypyt korokkeelta		

Uimaopetusmalli 3

Liite 3

Ryhmä	Liikkuminen vedessä	Hypyt	Kellunnat		Veden tasoissa liikkuminen	liu'ut	Potkut	
			Vatsallaan	Selällään				
 2-3 v.	Tulee altaaseen avustettuna / itsenäisesti	Tipputautuu istuma-asennosta uintisyvyiseen veteen vanhemman avustuksella	Uskaltautuu vatsalleen veteen	Uskaltautuu selälleen veteen	Kastaa kasvat leikeissä	Liukuu kasvat vedessä avustettuna	Hahmottaa suorilla jaloilla potkimisliikkeen portailla	
	Liikkuu vyötärön / rinnan syvyisessä vedessä itsenäisesti	Hyppää itsenäisesti reunalta uintisyvyiseen veteen kastautuen ja palaa auttaen reunalle	Kelluu vatsallaan avustettuna	Kelluu selällään avustettuna	Kurkistaa itsenäisesti pinnan alle vyötärön syvyisessä vedessä, poimii esineen pohjasta	Ponnistaa itsenäisesti liukuun päätyen vanhemman luokse	Hahmottaa suorilla jaloilla potkimisliikkeen vatsallaan, ja liikkuu apuvälinettä käyttäen	
	Horjahdettuaan veden pinnan alle pääsee itse ylös	Hyppää itsenäisesti reunalta uintisyvyiseen veteen ja palaa itsenäisesti takaisin reunalle	Kelluu vatsallaan itsenäisesti / pienellä avustuksella	Kelluu selällään itsenäisesti / pienellä avustuksella	Sukeltaa esineen rinnan syvyisestä vedestä	Ponnistaa itsenäisesti uintisyvyisessä vedessä seinästä vauhtia liukuen vanhemman luo	Hahmottaa suorilla jaloilla potkimisliikkeen selällään, ja liikkuu apuvälinettä käyttäen	
	Uskaltaa toimia rohkeasti uintisyvyisessä vedessä	Hyppää reunalta uintisyvyiseen veteen ja ui vanhemman luokse 1m / 3m / 5m			Hyppää uintisyvyiseen veteen ja ponnistaa pohjasta vauhtia päästäkseen ylös		Liikkuu potkuilla eteenpäin vatsallaan / selällään	
 4-5 v.	Liikkuminen vedessä	Hypyt	Kellunnat		Veden tasoissa liikkuminen	Liu'ut	Potkut	
	Uskaltaa tulla uintisyvyiseen veteen	Hyppää itsenäisesti rinnan syv. veteen altaan reunalta	Vatsallaan	Selällään	Kastaa kasvat leikeissä	Tekee liu'un avustettuna	Hahmottaa suorilla jaloilla potkimisliikkeen portailla	
			Uskaltautuu liukuasentoon avustettuna uintisyvyisessä vedessä	Hyppää itsenäisesti reunalta uintisyvyiseen veteen kastautuen ja palaa auttaen reunalle		Uskaltautuu vatsalleen veteen		Uskaltautuu selälleen veteen
	Uskaltaa liikkua potkimalla liukuasennossa uintisyvyisessä vedessä	Hyppää reunalta uintisyvyiseen veteen ja palaa itsenäisesti takaisin reunalle	Kelluu vatsallaan itsenäisesti	Kelluu selällään itsenäisesti	Sukeltaa esineen rinnan syvyisestä vedestä	Liukuu itsenäisesti selällään	Liikkuu potkujen avulla liukuasennossa vatsallaan 5 m / 8 m	
	Hyppää pää edellä hypyn uintisyvyiseen veteen			Sukeltaa esineen uintisyvyisestä vedestä		Liikkuu potkujen avulla liukuasennossa selällään 5 m / 8 m		
 5-6 v.	Tempputehtävät		Kellunnat		Veden tasoissa liikkuminen	Liu'ut	Potkut	
	Pyörintä vedenpinnan tasossa pituusakselin ympäri vasemmalle / oikealle	Kuperkeikka eteen vedessä	Vatsallaan	Selällään	Useamman esineen sukeltaminen vyötärön syvyydestä kerralla	Päinliuku 3 m / 5 m	Pystyy potkimaan liukuasennossa vatsallaan 3 m / 5 m / 8 m	
			Kuperkeikka taakse vedessä				Seläinliuku 3 m / 5 m	Pystyy potkimaan liukuasennossa selällään 5 m / 10 m / 25 m
			Tuikkiva tähti(kilpik. kellunta - meritähti)				Useamman esineen sukeltaminen uintisyvyisestä kerralla	Liuku + potkut kyljellään vas / oik vatsallaan
	Käsiläiseisonta vedessä			Esineen sukeltaminen 2 m syvyydestä	Liuku + potkut kyljellään vas / oik selällään			
	Vapaauinti	Selkäuinti	Rintauinti		Perhosuinti	Hypyt		
Tahdistettu vapaauinti 5 m / 10 m	Tahdistettu selkäuinti 5 m / 10 m / 25 m	Rintauintiin potkuilla 3 m / 5 m / 8 m		Delfiini potkuilla 3 m / 5 m / 8 m	Hyppy uintisyvyiseen veteen			
Tahdistettua vapaauintia hengityksen kanssa 10m / 25m	Selkäuinnilla 5 m / 10 m / 25 m				Keräkaato			
Vapaauintilla 5 m / 10 m / 25 m					Pää edellä hypy toispolvi asennosta			
					Pää edellä hypy seisaaltaan			
					Pää edellä hypy korokkeelta			