



7.-luokkalaisten koululaisuinnin motivaatiokysely

Juho Pyrrö

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

AMK-opinnäytetyö

2022

Liikunnanohjaaja AMK-tutkinto

Tiivistelmä

Tekijä(t)

Juho Pyrrö

Tutkinto

Liikunnanohjaaja AMK

Raportin/Opinnäytetyön nimi

7.-luokkalaisten koululaisuinnin motivaatiokysely

Sivu- ja liitesivumäärä

32+2

Tiivistelmä

Uimataidolla on suuri merkitys suomalaisessa kulttuurissa ja sitä pidetään kansalaistaitona (SUH 2021). Hyvällä uimataidolla pärjäämme vesistöissä ja osaamme tarvittaessa pelastaa apua tarvitsevan henkilön. Suomessa on valtava määrä uimataidottomia ihmisiä ja tämä näkyy myös hukkumistilastoissa. Hukkumistapaturmien merkittävimmät syyt ovat alkoholin käyttö, puutteelliset varusteet, heikko toimintakyky ja huono uimataito sekä myös uimataidottomien lasten valvomatta jättäminen veden äärelle. (SUH 2021 hukkuneiden tilastot.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää 7.-luokkalaisten edesauttavia ja haittaavia tekijöitä koululaisuinnissa. Tavoitteena oli myös selvittää, pitävätkö nuoret uimataitoa tärkeänä. Lisäksi kysymykseksi heräsi, kävisivätkö nuoret enemmän uimassa, jos Pirkkalassa olisi uimahalli. Tutkimus suoritettiin määrällisenä tutkimuksena kyselylomakkeella, joka sisälsi myös avoimia kysymyksiä. Tutkittava ryhmä koostui erään Pirkkalaisen koulun 7.-luokkalaistista. Kyselyyn vastasi 151 oppilasta (n=151) 167:stä 7.-luokkalaistista (N=167). Vastausprosentti oli 90 %. Kyselyyn vastasi 67 tyttöä ja 80 poikaa. Loput vastaajat olivat muu sukupuolisia. Kyselyn laadullisista kysymyksistä tehtiin havaintomatriisi ja analysoinnissa hyödynnettiin Excel-ohjelmaa.

Tulosten mukaan nuorten motivaatioon myönteisesti vaikuttivat kaverit, opettajan kannustus ja uintituntien sisällöt. Haitallisesti motivaatioon vaikuttivat nuorilla muiden oppilaiden suhtautuminen uintiin, kaverin puuttuminen uimatunneilta, ulkonäköpaineet sekä uimatuntien sisällöt. Nuoret pitivät uimataitoa tärkeänä ja suurin osa kyselyyn vastaajista kävisi uimassa, jos Pirkkalassa olisi uimahalli.

Opinnäytetyön tuloksia voivat hyödyntää uimaopettajat ja uintia järjestävät tahot. Tuloksista tulee ilmi, mitkä asiat motivoivat nuoria uimaan sekä mitkä tekijät sitä edistävät ja haittaavat. Näitä vastauksia hyödyntämällä uimaopettaja voi edistää oppilaidensa motivaatiota sekä sitoutumista uimatunneilla. Jatkossa voisi tutkia kaikkia yläasteen vuosiluokkia, jolloin saataisiin laajempaa tietoa nuorten motivaatiota edistävästä ja haittaavista tekijöistä. Jatko-tutkimusaiheena voisi kartoittaa myös naapurikuntien yläkoulujen oppilaiden motivaatiota koululaisuuintia kohtaan ja vertailla tuloksia.

Asiasanat

Koululaisuinti, liikunta, uimataito, uinti, kysely, nuoret

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Uimataidon tilanne, määritelmä ja merkitys Suomessa.....	2
2.1	Suomen Uima- ja Hengenpelastusliiton työ.....	2
2.2	Uimataidon määritelmä	2
2.3	Uimataidon merkitys ja tilanne	2
3	Koululaisuinti yläkoulussa	5
3.1	Koululaisuinnin tavoitteet	5
3.2	Koululaisuinnin arviointi.....	6
3.2.1	Koululaisuinnin arviointi poikkeusoloissa.....	7
3.3	Koululaisuinnin toteuttaminen	7
3.4	Koululaisuinnin opetus ja uimaopettajan rooli.....	8
4	Yläkouluikäinen ja motivaatio	10
4.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	10
4.2	Itsemääräämisteoriat osana motivaatiota	10
4.3	Murrosikä ja koululaisuinti	11
5	Opinnäytetyön tausta, tarkoitus ja tavoite	14
6	Tutkimuksen toteuttaminen	15
6.1	Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen kulku	15
6.2	Aineiston keruu	16
6.3	Aineiston analysointi	17
6.4	Tutkimuksen luotettavuus	18
7	Kyselyn tulokset	20
7.1	Kyselyn vastaukset	20
8	Pohdinta.....	29
8.1	Tulosten tarkastelu.....	29
8.2	Johtopäätökset.....	30
8.3	Jatkotutkimusehdotukset ja tulosten hyödyntäminen.....	31
	Lähteet	33
	Liitteet.....	35
	Liite 1. 7.-Luokkalaisten koululaisuinnin motivaatiokysely.....	35

1 Johdanto

Suomessa on 300 000 kilometriä rantaviivaa. Jokainen Suomessa asuva on kosketuksissa veden kanssa, jossain kohtaa elämää. Suomessa on paljon vesistöjä missä voi uida, liikkua veneellä, laivalla, vesiurheiluvälineellä sekä talvella kävellen tai hiihtäen. Uimataidon oppimisella luodaan pohja turvalliseen, veden ääressä tai vesillä olemiseen. Uimataito antaa välineitä pelastautumiseen tai toisen pelastamiseen hädän hetkellä. Koulussa aloitetaan koululaisuinti ensimmäisellä luokalla ja sitä jatketaan yhdeksänteen luokkaan asti. (SUH 2021, Turvallisuus.)

Uusimman, Suomessa vuonna 2017 tehdyn tutkimuksen tulokset osoittivat, että 6.-luokkalaista 76 % on uimataitaisia. Noin joka neljäs 12-vuotias suomalainen lapsi ei osaa kunnolla uida. Tutkimuksesta selvisi myös, että kuntakohtaiset erot lasten uimataidossa ovat suuria. Oppilailla on heikompi uimataito sellaisissa kunnissa, joissa ei järjestetä lainkaan uimaopetusta verraten niihin kouluihin, missä sitä pystytään järjestämään riittävästi. Myös uimahallien etäisyys ja vapaa-ajan uimahallikäynnit vaikuttivat tutkimuksen mukaan koulujen uimaopetuksen lisäksi lasten uimataitoon. (Hakamäki 2016.)

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (SUH) on yhdessä opetushallituksen kanssa suunnitellut yleiset tavoitteet ja sisällöt ala- ja yläkoulujen uimaopetukseen. SUH on asettanut myös uinnin opetukseen käytettävät tuntimääräsuositukset, joiden mukaan tavoitteet on mahdollista saavuttaa. (SUH 2021.) Tämän opinnäytetyön teoriaosuus käsittelee muun muassa mitä uimataito on, mitä koululaisuinti sisältää sekä myös motivaation eri näkökulmia. Teoria on kerätty useiden eri tutkimusten ja kirjallisuuden kautta.

Kiinnostus opinnäytetyön aiheeseen syntyi uimahallissa työskentelystä. Osa kouluista käy useammin uimassa kuin toiset ja sillä on suuri merkitys uimataidon oppimisen kannalta. Tässä opinnäytetyössä selvitettiin, mitkä tekijät edesauttavat ja haittaavat 7.-luokkalaisten motivaatiota uintia kohtaan. Opinnäytetyössä selvitettiin myös, miten tärkeänä nuoret pitävät uimataitoa sekä kävisivätkö he uimassa, jos Pirkkalassa olisi uimahalli. Opinnäytetyön viitekehyksenä toimivat Suomen Uimaopetus ja Hengenpelastusliiton vuonna 2022 yleisesti määritetyt uimataidon ja opetuksen tavoitteet, sisällöt sekä suositukset.

2 Uimataidon tilanne, määritelmä ja merkitys Suomessa

2.1 Suomen Uima- ja Hengenpelastusliiton työ

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (SUH) on vuonna 1956 perustettu uimaopetus ja hengenpelastustyötä edistävien 11 jäsenjärjestöjensä aatteellinen keskusjärjestö. SUH ohjaa valtakunnallisesti yleistä uimaopetus- ja hengenpelastustyötä, kehittää uinnin olosuhteita ja tekee siihen liittyvää neuvontaa ja valistusta. SUH on asettanut kouluille uinnin opetukseen käytettävät tuntimääräsuositukset, joiden mukaan tavoitteet on mahdollista saavuttaa. SUH:n toiminnan tavoitteita ovat uimataidon ja muun vesiturvallisuuden edistäminen siten, että jokainen suomalainen osaa uida ja pelastaa veden varaan joutuneen. Lisäksi tavoitteena on hukkumiskuolemien vähentäminen niin, ettei kukaan huku uimataidon puutteen takia. (SUH 2021.)

2.2 Uimataidon määritelmä

Suomessa uimataitoinen henkilö pystyy uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä tulee uida selällään. Uinti aloitetaan pudottautumalla syvään veteen, jonka jälkeen uidaan pintaan ja lähdetään suorittamaan uintia. (SUH 2019.) Koululaisuinnissa kuudennella luokalla sekä yläkoulun 9.-luokalla suoritetaan 200 metrin uimataitotesti (SUH 2021). Vuonna 1996 pohjoismaiset hengenpelastusliitot hyväksyivät uimataidon määritelmän. Vuodesta 1996 tämä määritelmä on toiminut kriteerinä uimataittoa testatessa Pohjoismaissa. Pohjoismainen uimataidon määritelmä oli myös lähtölaukaus systemaattiselle uimataidon seurannalle. (Andersson 2012.)

2.3 Uimataidon merkitys ja tilanne

Uimataidolla on suuri merkitys suomalaisessa kulttuurissa ja sitä pidetään kansalaistaitona (SUH 2021). Suomessa on valtava määrä uimataidottomia ihmisiä ja tämä näkyy myös hukkumistilastoissa. Vuonna 2020 Suomessa hukkui 113 ihmistä. Moni hukkunut olisi voinut pelastua hyvällä uimataidolla. Hukkumistapaturmien merkittävimmät syyt ovat alkoholin käyttö, puutteelliset varusteet, heikko toimintakyky ja huono uimataito sekä myös uimataidottomien lasten valvomatta jättäminen veden äärelle. (SUH 2021 hukkuneiden tilastot).

Tällä hetkellä osa kunnista järjestää uintia kouluissa 1–3 kertaa lukuvuotta kohden ja joissakin kouluissa uintia ei ole järjestetty lainkaan. Vuonna 2017 julkaistiin uusi tutkimus yhteistyössä Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton SUH:n, LIKES tutkimuskeskuk-

sen ja opetushallituksen tekemänä. Tässä tutkimuksessa selvitettiin 6.-luokkalaisten uimataitoa. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että Suomessa kuudesluokkalaista 76 % on uimataitoisia. Noin joka neljäs 12-vuotias suomalainen lapsi ei osaa kunnolla uida. Tutkimuksessa selvitettiin myös, että kuntakohtaiset erot lasten uimataidossa ovat suuria. Opetustalolla on heikompi uimataito sellaisissa kunnissa, joissa ei järjestetä lainkaan uimaopetusta verraten niihin kouluihin, missä sitä pystytään järjestämään riittävästi. Yhtenä syynä tutkimuksen mukaan opettajien näkemyksenä oli kunnan puutteellinen budjetointi. Myös uimahallien etäisyys ja vapaa-ajan uimahallikäynnit vaikuttivat koulujen uimaopetuksen lisäksi lasten uimataitoon. (Hakamäki 2016.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on selvittänyt aikuisten uimataitoa osana Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys -tutkimusta keväällä 2011. Tutkimuksen mukaan 15–64-vuotiaista 68 prosenttia osasi uida. Vastaava tutkimus on tehty myös vuosina 1998, 2003 ja 2006. Vuonna 1998 aikuisista 64 prosenttia ilmoitti osaavansa uida, vuonna 2003 uimataitoisia aikuisia oli 66 prosenttia ja vuonna 2006 uimataitoisten osuus oli 64 prosenttia. (THL 2019.)

Aikuisten uimataito vaihteli huomattavasti ikäryhmittäin. Keski-ikäisten uimataito oli selvästi heikompi kuin nuorempien ikäryhmien. 15–24-vuotiaista 86 prosenttia osasi uida, kun taas 55–64-vuotiaista 49 prosenttia oli uimataitoisia. Miehet olivat tämän tutkimuksen mukaan parempia uimaan kuin naiset, sillä miehistä 71 prosenttia ja naisista 65 prosenttia osasi uida. Erityisen heikko oli 55–64-vuotiaiden naisten uimataito, sillä heistä vain 42 prosenttia osasi uida. Iän ja sukupuolen lisäksi kouluvuosien määrä ja asuinpaikka olivat yhteydessä aikuisten uimataitoon. (THL 2019.)

Maahanmuutto on lisääntynyt Suomessa paljon viime vuosien ajan, ja tämä on tuonut uusia järjestelyitä koululaisiintehin ja uimahallikulttuuriin. Vesi saattaa olla maahanmuuttajille uusi elementti, eivätkä he tunne välttämättä uimahallien sääntöjä. Tällöin maahanmuuttaja tarvitsee paljon tukea uinnissa, että hän ymmärtää toimia vedessä oikein ja toimia hallin sääntöjen mukaisesti. Uimahallissa pitää myös käydä pesulla ilman uima-asua ja tämä voi tuottaa hankaluuksia monille maahanmuuttajille tai muille eri uskontokuntiin kuuluville. Useihin uimahalleihin on rakennettu yksityinen suihku, missä maahanmuuttajat voivat käydä rauhassa suihkussa. (SUH 2019.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n vuoden 2014 raportin mukaan maailmassa hukkuu joka vuosi yli 370 000 ihmistä. Hukkuminen on kolmanneksi yleisin tapaturmainen kuolinsyy maailmanlaajuisesti, joka koskettaa tilastoinnin puutteista johtuen vielä huomattavasti isompaa ihmisjoukkoa kuin raportissa on esitetty. Raportissa todetaan, että hukkuminen

on liian vähälle huomiolle jäänyt merkittävä kansanterveydellinen ongelma, johon kansalisten päättäjien tulisi tarttua nykyistä tarkemmin. Suhteutettuna asukaslukuun Suomessa hukkuu selvästi enemmän kuin läntisissä naapurimaissa. Raportissa esitettyjen vuoden 2012 tilastojen mukaan Suomessa hukkuu 2,4 ihmistä 100 000 asukasta kohden. Tanskassa kyseinen luku oli 1,2 ihmistä ja Ruotsissa ja Norjassa 1,4 ihmistä 100 000 asukasta kohden. EU-maista tilastojen lopussa oli Saksa, jossa hukkuu vain 0,6 ihmistä 100 000 asukasta kohden. (WHO 2014, Global report on drowning.)

Rajallisista tiedoista huolimatta useat tutkimukset paljastavat tietoa hukkumisen kustannusvaikutuksista. Yhdysvalloissa 45 prosenttia hukkumiskuolemista kuuluu taloudellisesti aktiivisimpiin väestönosiin. Pelkästään Yhdysvaltojen rannikkoalueiden hukkuminen aiheuttaa 273 miljoonaa Yhdysvaltain dollaria kustannuksina. Australiassa hukkumisvammaan vuotuiset kokonaiskustannukset ovat 85,5 miljoonaa dollaria ja Kanadassa 173 miljoonaa dollaria. (WHO 2021, Drowning.)

3 Koululaisuinti yläkoulussa

3.1 Koululaisuinnin tavoitteet

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto on yhdessä opetushallituksen kanssa suunnitellut yleiset tavoitteet ja sisällöt ala- ja yläkoulujen uimaopetukseen. Suomen Uimaopetus – ja Hengenpelastusliitto on asettanut uinnin opetukseen käytettävät tuntimääräsuositukset, joiden mukaan tavoitteet on mahdollista saavuttaa. (SUH Uimataito.) Koululaisuinti on ainoa liikuntalaji mikä on nimetty perusopetuksen opetussuunnitelmaan opetettavaksi lajiksi (OPH 2014).

Vuosiluokilla 7.–9. pääpaino liikunnassa on monipuolisessa perustaitojen soveltamisessa ja fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen opiskelussa eri liikuntalajien avulla. Erityisen tärkeää on vahvistaa oppilaan myönteistä minäkäsitystä ja oman muuttuvan kehon hyväksymistä. Opetus tukee oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen, osallisuuteen sekä kannustaa terveyttä edistävään omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Oppilaat osallistuvat kehitysvaiheensa mukaisesti toiminnan suunnitteluun sekä ottavat vastuuta omasta ja ryhmän toiminnasta. (OPH 2021.)

Peruskoulun uimaopetuksen tavoitteina vuosiluokilla 1.–2. on tutustuttaa oppilas vesiliikuntaan ja varmistaa alkeisuimataito. Luokilla 3.–6. tavoitteena on opettaa uimataito, jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan. Vuosiluokilla 7.–9. uimaopetuksen tavoitteena on puolestaan vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä. (SUH koululaisuinti tavoitteet 2021.) Yhdeksännen luokan päätyttyä oppilaan tulisi suorittaa pohjoismaiden uimataitotesti. Uimataitoinen on Pohjoismaisen uimataitomääritelmän mukaisesti oppilas, joka hypättyään uintisyvyiseen veteen ja pinnalle päästyään pystyy uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta vähintään 50 metriä on selkäuintia. Vesipelastustaidot määritellään siten, että oppilas pystyy kuljettamaan pelastusvälineen avulla pelastettavaa 50 metriä ja sukeltamaan kahden metrin syvyyteen. (SUH Uimataito 2021.)

Yläkoulussa uimatuntien päätavoitteena on harjoitella monipuolisesti vedestä pelastamista ja pelastautumista. Tunneilla harjoitellaan oman uintitekniikan kehittämistä, pelastusuintia, kylkiuintia, sukeltamista, vedenpoljentaa ja pelastusvälineiden käyttöä. Oman uintitekniikan kehittämisellä pyritään parantamaan kokonaisuimataitoa. Pelastusuinnilla harjoitellaan toisen ihmisen pelastamista ja kylkiuinnilla kaverin kuljettamista. Sukeltamisessa harjoitellaan pituus- ja syvyyssukeltamista sekä opetellaan toimimaan veden alla ja pelastamaan pinnan alle vajonnut. Veden poljennalla harjoitellaan pysymään pinnan yläpuolella ja pystytään tähyilemään, missä lähin ranta tai kaveri on, jos esimerkiksi vene on mennyt

ympäri. Pelastusvälineiden käytöllä harjoitellaan oikeanlaista heittoa, kaverin raahaamista ja pelastusrenkaan käyttöä kaverille. (SUH luokkakohteiset tavoitteet 2021.)

3.2 Koululaisuinnin arviointi

Liikunnanopettajat käyttävät oppilaan arvioinnin pohjana opetushallituksen opetussuunnitelman liikunnan päättöarvioinnin kriteerejä. Yläkoulun liikunnanopettajat keskittyvät erityisesti uimataidon arvioinnissa kohtaan uima- ja vesipelastustaidot. (OPH 2021.) Alla oleva kuva havainnollistaa arvioinnin kriteerejä (Kuva 1).

Arvioinnin kohde

Uima- ja vesipelastustaidot

Liikunnan päättöarvioinnin kriteerit oppimäärän päättyessä

Osaamisen kuvaus	Arvion kuvaus
Osaamisen kuvaus arvosanalle 5	Oppilas osaa uida 10 m.
Osaamisen kuvaus arvosanalle 7	Oppilas ui 50 m käyttäen kahta uintitapaa ja sukeltaa 5 m.
Osaamisen kuvaus arvosanalle 8	Oppilas osaa uida*, pelastautua ja pelastaa vedestä (*Pohjoismaisen uimataidon kriteeri).
Osaamisen kuvaus arvosanalle 9	Oppilas osaa uida sujuvasti kahdella uintitavalla sekä pelastautua ja pelastaa vedestä eri tavoilla

Kuva 1. Uima- ja vesipelastustaidot arvioinnin kriteerit (OPH 2021)

Oppilaita opetetaan liikunnan tunneilla monipuolisella, kannustavalla, motivoivalla ja ohjaavalla palautteella. Näillä pystytään tukemaan oppijoiden myönteistä käsitystä itsestä liikkujana. Palautteessa ja arvioinnissa otetaan huomioon oppilaiden yksilölliset vahvuudet, kehittymistarpeet ja ryhmätyöskentelytaidot. Liikunnanopetuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon oppilaan terveydentila ja erityistarpeet. Liikunnan arviointi perustuu fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tavoitteisiin. Arviointi tapahtuu monipuolisesti arviointipohjalta, jolloin oppilas voi näyttää osaamistaan laajemmin. (OPH 2021.)

Päättöarviointi annetaan lukuvuoden päätyttyä. Päättöarviointi kertoo siitä, miten hyvin oppilas on suoriutunut liikunta-aineen tavoitteiden mukaisesti. Päättöarvioinnissa otetaan huomioon kaikki opetussuunnitelmassa määrätyt kriteerit liikunnan tavoitteissa ja opetuista asioista. Oppilaan numero tulee kaikkien arviointikriteerien mukaisesti ja siitä annetaan yksi kokonainen arvosana. (OPH 2021.)

Uintitekniikan arvioinnissa pitää ensin tietää miten uintia arvioidaan. Uintitekniikan arvioinnissa arvioidaan pään asentoa, käsien liikettä, potkujen liikettä, vartalon kiertoa/asentoa,

kuplien tekoa ja hengitystekniikkaa. Tässä vaaditaan opettajalta taitoja, että hän osaa antaa oppilaalle tarvittavan tiedon, huomaa ongelman tekniikassa ja pystyy lähtemään sitä kehittämään. (SUH Tekniikan arviointi 2012). Kouluissa uimaopettaja tai liikunnanopettaja arvioi koululaisen uintitekniikkaa ja antaa tarvittaessa ohjeita oppilaalle, jos tekniikassa on puutteita.

3.2.1 Koululaisuinnin arviointi poikkeusoloissa

Mikäli korona-aikana ei paikallisesti ole ollut tai tule olemaan mahdollista järjestää oppilaille uima- ja vesipelastusopetusta, tulee opetuksen järjestäjän huolehtia siitä, että opetukselle asetetut valtakunnalliset tavoitteet voidaan perusopetuksen aikana saavuttaa. Jos opetuksen järjestäjä ei ole voinut tai voi koronaviruksen vuoksi järjestää uima- ja vesipelastustaitojen opetusta, ei tällaisten poikkeusolosuhteiden tule vaikuttaa oppilaan kannalta negatiivisesti esimerkiksi oppilaan liikunnan arviointiin. (OPH 2021.)

Perusopetuksen arviointi perustuu oppilaiden yhdenvertaiseen kohteluun ja kohdistuu vain siihen, mitä paikallisessa opetussuunnitelmassa on asetettu tavoitteeksi ja voitu opettaa. Perusopetuksen päättöarvosanan muodostaminen perustuu oppilaan vuosiluokkien 7.–9. aikana osoitetun osaamisen perusteella suhteessa oppiaineen oppimäärän tavoitteisiin. Sitä osaa oppiaineen oppimäärästä, jota ei ole voitu opettaa, ei oteta arvioinnissa kuitenkaan huomioon. (Mt.)

3.3 Koululaisuinnin toteuttaminen

Opetussuunnitelman mukaan uinti kehittää ja edes auttaa oppilasta terveelliseen elämäntapaan. Tärkeää olisi kannustaa oppilasta kokeilemaan uintia ja löytämään siitä, vaikka oma harrastuksensa. Uimataidon opettaminen, vesiturvallisuus ja vedestä pelastaminen on perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014. (OPS 2014.) Uimataidon oppiminen on jokaisen Suomessa asuvan lapsen perusoikeus. Siksi on tärkeää, että koulut järjestävät riittävästi uimaopetusta, jotta nekin, joilla ei ole muutoin mahdollisuutta harjoitella uintia, oppivat uimaan. (SUH uimataito 2021.)

Peruskoulussa uimaopetus kuuluu liikunnan opetussuunnitelmaan. Uimaopetusta olisi hyvä järjestää kouluissa 6–10 tuntia jokaisella luokka-asteella. Opetus painottuu suurimmaksi osaksi 1.–4.-luokille. (SUH 2021). Uinnin järjestäminen vaatii kouluilta ja kunnilta suuria resursseja tavoitteen saavuttamiseksi. Monissa kunnissa uinnin järjestäminen on vaikeaa ja uintitunnit jäävät vähäiseksi. (Hakamäki ym. 2012, 51–54.)

Koululaisuinnin opetusta toteuttaa koulutoimi, liikuntatoimi tai molemmat yhteistyössä. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että uimaopetuksen opettajana toimii joko koulutoimen

tai liikuntatoimen koulutettu ohjaaja. Jossain kunnissa uimavalvojen tehtäviin kuuluu uimaopetus. Koululaisuintien maksut ja muut mahdolliset kustannukset jakautuvat eri lailla eri kunnissa. Esimerkiksi kuljetuskyydeistä tulee paljon kuluja kouluille, jolloin uinneista tingitään pois. (Hakamäki, Läärä, Hotti, Lauritsalo, Keskinen, Pantzar & Liinpää 2012, 51–53.)

Koululaisuinti tapahtuu turvallisessa uimahalli ympäristössä. Uimahalleilta löytyy uimavalvojat, jotka ovat kouluttautuneita ja tietävät uimahallin käytännön asioista. Heiltä löytyy ensiapuvälineet tarvittaessa. Uimavalvojat myös vastaavat vedenlaadun, altaan siisteyden ja välineiden kunnosta. Tämä vaihtelee kuntakohtaisesti, sillä osasta halleista löytyy omat huoltomiehet, jotka hoitavat vedenlaadun mittaukset, puhdistuksen ja tarvittaessa korjaavat vialliset. Uimahalleilla on siistijät, jotka vastaavat uimahallin siisteydestä. (Hakamäki ym. 2012, 213–222).

Koulut sopivat uimahallin henkilökunnan kanssa uintivuoroistaan ja varaavat itselleen sopivan päivän. Osassa uimahallissa on tehty uintijaksot, milloin mikäkin koulu tulee uimaan. Kouluille lähetetään tarkat käytännön ohjeistukset, miten uimahallilla toimitaan. (SUH käytännön ohjeita uimahallilla 2012.)

Korona-aikana uima- ja vesipelastusopetusta voidaan järjestää, jos Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Opetus- ja Kulttuuriministeriön suosituksia pystytään noudattamaan eivätkä rajoitukset estä tätä. Koronaepidemian aikana olennaista on lähikontaktien välttäminen. Vesiliikunta edellyttää opetusjärjestelyjen ja -sisältöjen pohtimista niin, että oppilaiden turvallisuudesta voidaan huolehtia. Vesiliikunnan turvallisuuteen vaikuttavat muun muassa osallistujien määrä, pukuhuone- ja opetustilojen koko ja ilmastointi sekä toiminnan laatu. Korona on tuonut paljon vaikeuksia koululaisuinteihin. Uimahallit ovat olleet paikoitellen suljettuina sekä vaihtelevasti auki keväästä 2020 lähtien. Tämä on vaikuttanut monen lapsen ja nuoren uimataitoon. (SUH koronan vaikutus 2021.)

3.4 Koululaisuinnin opetus ja uimaopettajan rooli

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ohjaa valtakunnallisesti yleistä uimaopetus- ja hengenpelastustyötä, kehittää uinnin olosuhteita ja tekee siihen liittyvää neuvontaa ja valistusta. SUH on asettanut kouluille uinnin opetukseen käytettävät tuntimääräsuositukset, joiden mukaan tavoitteet on mahdollista saavuttaa. (SUH 2021.) SUH:n sivuilta löytyy valtavasti materiaali uinnin opetukseen, joita liikunnanopettajat ja uimaopettajat hyödyntävät uinnin opettamisessa. SUH:in sivuilta löytyy koululaisuinnin ohjelma rungot ja teemat, mitä millekin luokalle pitää opettaa. (SUH luokkakohtaiset tavoitteet 2021).

Uintitekniikoiden opetus etenee alkeisuinneista varsinaisiin tekniikkoihin. Varsinaisia uintitekniikoita, mitä koulussa opetetaan ovat krooliuinti, selkäkrooli ja rintauinti. Alkeisuintityylejä, joita yleisesti opetetaan ovat koirauinti, myyräuinti, alkeisselkäuinti ja alkeisrintauinti. Alkeisuintityyleillä on raskasta edetä pitkiä matkoja, joten niistä siirrytään hyvin pian varsinaisten tekniikoiden opetteluun. Oikeanlainen tekniikka edesauttaa virtaviivaiseen uintiin, jolloin uinnista tulee taloudellisempaa. Tekniikan mallintaminen ja hiominen ennalta ehkäisee myös tapaturmia. (Hakamäki ym. 2012, 99–100.) Uintitekniikan opettelu on yleensä haastavaa ja tylsää monelle oppilaalle. Yleensä oppilaat haluavat tehdä omia juttuja uimahallissa ja tekniikkaan keskittyminen on vaikeaa. Uintitekniikan opettelussa saattaa esiintyä myös muita tekijöitä, jotka hidastavat uimaan oppimista ja tekevät uinnista epämiellyttävän kokemuksen. (Hakamäki ym. 2012, 14–18)

Opettajalta vaaditaan monipuolisesti lajien ydinasioiden hallintaa ja pedagogisia taitoja, jotta uimaopetustapahtuma on miellyttävä ja positiivisia tuntemuksia herättävä kokemus oppilaille. Opettajat toimivat monessa erilaisissa rooleissa. Hän on opettaja, suunnittelija, tutkija, ohjaaja ja tukija. Opettaja osallistuu tavoitteiden määrittelyyn yhdessä opiskelijoiden kanssa ja auttaa tiedon muodostuksessa. Opettajat vaikuttavat elävän sosiaalisen vuorovaikutuksen syntyyn, käyttäen sellaisia opetusmenetelmiä, jotka perustuvat yhteistoiminnallisuuteen. Opettaja kannustaa itseohjautuvuuteen ja tarjoaa näkökulmia. Hän myös rohkaisee ja kannustaa sekä oppimiseen että yhteistyöhön. Hän myös kehittää yhteistoiminnallisuutta, sosiaalisia taitoja ja on oppilaan tukena. (Jyväskylän yliopiston koulutuksen tutkimuslaitos 2021).

Opettaja nähdään sekä taiteilijana että tutkijana, aloitteellisena, maailmasta ja ympäristöstä kiinnostuneena, totuudellisena, uudistumiskykyisenä ja harjoittelevana ihmisenä. Opettajuuden lähtökohtana on opettajan itsekasvatus. Opettaja vaikuttaa lapseen ja nuoreen koko olemuksellaan. Taiteilija- ja tutkijaopettaja, omaa työtään tarkkaileva ja opetustaan refleктоiva opettaja, kehittää ja soveltaa omaa näkemystään. Aloitteellinen opettaja innostaa, motivoi ja poistaa tekijöitä, jotka kuormittavat liikaa sekä antaa haasteita. Maailmasta ja ympäristöstään kiinnostunut opettaja ymmärtää oppilasta. Totuudellinen opettaja on aito ja uskottava. Uudistumiskykyinen opettaja edistää kokeilua ja soveltamista. Harjoitteleva opettaja seuraa oppimista ja rohkaisee itseohjautuvuuteen. (Jyväskylän yliopiston koulutuksen tutkimuslaitos 2021).

4 Yläkouluikäinen ja motivaatio

4.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio jaetaan ulkoiseen ja sisäiseen motivaation. Nämä poikkeavat toisistaan siinä, että sisäinen tulee itsestään ja ulkoinen ulkopuolelta. Esimerkiksi ryhmäpaine on ulkoista ja sisäinen lähtee omista sisäisistä päätöksistä. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio täydentävät toisiaan. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio voivat esiintyä myös yhtäaikaaisesti. Tosin kummassakin on erilaisia haittaavuuksia. Sisäisessä motivaatiossa kaikki tulevat sisäisesti, esimerkiksi onnistumiset, palkinnot ja kannustukset. Sisäisen motivaation tarpeet ovat henkilökohtaisia, mitkä syntyvät omista tekemisistä. (Martela & Jarenko 2014, 19, 28–30.)

Ulkoinen motivaatio on riippuvainen ympäristöstään. Ulkoiset motiivit ovat ulkopuolelta tulleita ja tyydyttävät tavallisesti alemman asteen, kuten turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tarpeita. Motiivien ohjailussa keskeisessä asemassa ovat palkkiot. Sisäiset ja ulkoiset palkkiot eroavat siinä, että ulkoiset palkkiot ovat yleensä kestoaltaan lyhytaikaisia ja tarvetta niiden saamiseen voi tulla usein. Sisäiset palkkiot puolestaan ovat pitkäkestoisia ja niistä voi kehittyä pysyvän motivaation lähde. Ne ovat myös yleensä tehokkaampia kuin ulkoiset palkkiot. Sisäisenä palkkiona voi toimia esimerkiksi itsensä ylittäminen ja tavoitteiden saavuttaminen, ulkoisena taas ulkopuolelta tulevat asiat kuten stipendit tai kehuminen. Näiden kahden motivaation erottaminen ei ole aina helppoa. (Mts. 19, 28–30.)

4.2 Itsemääräämisteoria osana motivaatiota

Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta: omaehtoisuus, kyvykkyys sekä tarve kokea kuuluvansa osaksi yhteisöä ja yhteiskuntaa. Itsemääräämisoikeus päätöksenteossa on tärkeää ja tukee ulkoisten motivaatioiden merkityksen käsitystä osana omia tavoitteita. Tämä taas synnyttää usein tarpeen tuntea kyvykkyyttä, joka sisältää tunteen, että osaa, voi ja saa tehdä. Haasteiden kohdalla motivaatio meinaa hävitä, jos ihminen ei tunne olevansa kyvykäs tai koe saavansa vaikuttaa toimintaansa. Erityisen tärkeäksi nähdään myös yhteenkuuluvuuden tarpeen täyttyminen, jossa henkilö voi kokea kuuluvansa osaksi yhteisöä ja tuntea yhteisön tavoitteet omikseen. Tämä edellyttää hyväksytyksi tulemisen kokemusta sosiaalisissa ympäristöissä. Sisäisen motivaation syntyminen, henkinen kasvu ja hyvinvointi edellyttävät perustarpeiden täyttymistä. Nämä yhdessä muodostavat niin kutsutun itseohjautuvuusteorian. (Deci & Ryan 2000.)

Itsemääräämisteorian keskeisenä lähtökohtana on, että ihminen on luonnostaan aktiivinen ja hänen motivaationsa on itseohjautuva. Tällöin ihminen asettaa itselleen tavoitteita pyrkien suoriutumaan niistä ja kartuttaen omaa kokemusmaailmaansa. Motivaatio nähdään monimutkaisena prosessina, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus, tunteenomaiset ja järkiperäiset tekijät sekä sosiaalinen ympäristö. Ihminen on jatkuvassa vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa, joten sillä on merkittävä vaikutus motivaation rakentumisessa. Tämän lisäksi katsotaan myös, että yksilön arvomaailma vaikuttaa toiminnan motivaatiota lisäävänä tai heikentävänä tekijänä. Itsemääräämisteorian mukaan yksilöllisesti määräytyvällä motivaation lähteellä tai motiivin laadulla on suurempi merkitys, kuin motivaation määrällä. (Mts.)

Kontrolloiva tekeminen, joka tuntuu pakonomaiselta, on vastakohta itsemääräämisteorialle. Tällöin monelle oppilaalle voi tulla suuria suorituspaineita ja epäonnistumisen pelko kasvaa. On tärkeää luoda turvallinen ja kannustavainen ilmapiiri. (Vasalampi 2017, 54–55).

Mikä meitä liikuttaa -kirjassa käsitellään ympäristön vaikutusta yksilön motivaatioon. Hyvä ryhmähenki nostaa suorituskykyä korkeammalle, mutta myös ryhmä voi aiheuttaa ulkoisia suorituksen paineita oppilaalle. Opettajalta vaaditaan hyviä vuorovaikutustaitoja motivoimaan ryhmää ja saada heihin luotua turvallinen ja luottavainen ilmapiiri. Opettajan tsemppauksella oppilas uskaltaa lähteä rohkeasti uimaan ja harjoittelemaan uintia. Motivaatio luodaan ryhmään opettajan ammattitaidolla. Hyvän ryhmähengen luomiseen tarvitaan opettajalta hyviä vuorovaikutus ja yhteistyötaitoja. (Salmela-Aro ja Nurmi 2017, 111–112).

4.3 Murrosikä ja koululaisuinti

Murrosikä on siirtymäaikaa lapsuudesta aikuisikään. Tämän aikana nuori omaksuu yhteiskunnassa tarvittavia taitoja ja vähitellen itsenäistyy lapsuudenperheestään. Nuoren kehitystä johdattavat monet muutokset. Osa näistä liittyy murrosiän muutoksien fyysiseen kasvuun, osa ajattelun kehittymiseen ja osa taas sosiaalisiin tekijöihin lähimpien toiveista ja eri-ikäisiin ihmisiin kohdistuvista odotuksista aina yhteiskunnan rakenteisiin. Murrosiässä fyysinen kasvu on merkittävässä ja varsin näkyvässä roolissa, vaikka nuori voi vaikuttaa itse omaan kehitykseensä. Harrastuksillaan, omilla tavoitteillaan, koulutyöllään ja koulutusvalinnoillaan nuori antaa suuntaa elämälleen. Keskeiset historialliset tapahtumat ja ideologiat, jotka vasta myöhemmin yleistyvät yhteiskunnassa laajemmin, näkyvät ensin nuorten ajattelussa. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014. 144–147.)

Kouluikäisellä on hyvät motoriset valmiudet uimataidon oppimisen kannalta. Uintia tulee harjoittaa koko peruskoulun ajan, mutta haasteeksi muodostuu usein murrosiänvaihe. Yläkouluun siirryttyä koululaisuinnin osallistujamäärät usein pienenevät ja opettajalla on suuri haaste saada nuoret uimaan. Murrosiässä nuori tutkii ja tarkastelee itseään sekä vertaa omaa ulkonäköä muihin ihmisiin. Kehon muutokset saattavat johtaa häpeän ja erilaisuuden tunteisiin, joka näkyy myös mielialan ailahteluina. Nuori tarvitsee aikuisen tukea ja ymmärrystä. Monelle vanhemmalle nuoren murrosiänvaihe on kuitenkin vaikeaa ja heidän on hankala suhtautua nuoren kamppailuun kasvussaan aikuiseksi. Murrosiässä kehitytään merkittävästi niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. (Hakamäki ym. 2012, 23–24.)

Koululaisuinti voi olla iso haaste murrosikäiselle. Uimahalleissa toimiessa tulee noudattaa hygieniamääräyksiä, kuten peseytymistä alasti ennen saunaan ja uimaan menoa. Myös uudessa vartalo on hyvin esillä muille, joka voi ahdistaa nuorta suuresti. Moni nuori jättäytyy näistä syistä uinnista, josta koituu haittaa uimataidon oppimiselle. Uimaopetuksen kannalta opettajalla on suuri vastuu luoda turvallinen ja rohkaiseva ilmapiiri. Myönteinen ja kannustava ilmapiiri rohkaisee kokeilemaan uutta ja antaa oppilaalle valmiudet olla rohkeampi. Nuoret tarvitsevat perusteluita sille, miksi heidän tulisi oppia uimaan. Negatiivinen ja painostava ilmapiiri taas luo paljon nuorelle paineita ja pelkotiloja, jolloin nuori jättäytyy pois uimatunneilta. (Hakamäki ym. 2012, 38.)

Valitettavasti minäkuva uhkaa usein vääristyä ihmisillä. Tämä voi tarkoittaa liian hyvää tai huonoa käsitystä itsestään. Hyvä minäkuva edellyttää ihmisen toimintaa sisältäpäin. Muiden ihmisten palaute ei vaikuta heti kokemukseen omasta itsestään. Minäkuva uhkaa horjua, jos ihminen ei ole muodostanut pysyvää kuvaa itsestään esimerkiksi millainen ihminen minä olen. Ulkopuolinen palaute omista taidoista ja heikkouksista muodostaa minäkuvan pohjan. Sosiaalinen asema esimerkiksi nuorten jakautuminen lukion ja ammattikoulun kesken, vaikuttaa myös siihen mitä nuori ajattelee itsestään. Tästä kaikesta muodostuu lopulta identiteetti. (Nurmi ym. 2014, 160–161.)

Tuulia Ahola ja Emma Junnilan Pro Gradu -tutkielmassa: Uisin, jos voisin (2014) selvitettiin, mitkä tekijät lisäävät tai vähentävät 8.-luokkalaisten tyttöjen halua osallistua koululiiunnan uintituntiin. Tässä tutkimuksessa tulokset osoittivat koulun uintituntien ongelma-kohtien olevan moniselitteiset. Tutkimuksessa nousi esille kuusi uintitunnin motivaatioon vaikuttavaa tekijää. Nämä olivat käytännöt, ulkonäkö, sosiaaliset suhteet, epämukavuus-tekijät ja arviointi. Monet näistä uimisen motivaatioon yhteydessä olevista tekijöistä liittyivät murrosikään. Myös yhteiskunnan luomat paineet nuorten ulkonäön suhteen vaikuttivat uintimotivaatioon negatiivisesti.

Opettajilla on kuitenkin paljon mahdollisuuksia vaikuttaa oppilaiden motivaatioon. Erityisesti ryhmän ilmapiiri nousi tutkimuksessamme yhdeksi merkittävimmäksi uintimotivaatioon positiivisesti vaikuttavaksi tekijäksi. Murrosikäiset nuoret vertailevat paljon itseään muihin ja tarkastelevat itseään. Murrosikä on haasteellista aikaa nuorelle, koska tulee paljon uusia tuntemuksia ja tunteita, mitä ei ole vielä käsitelty. (Ahola & Junnila 2014.)

5 Opinnäytetyön tausta, tarkoitus ja tavoite

Tällä hetkellä opinnäytetyön tutkimuksen kohteena olevassa koulussa käydään uimassa 7.-luokalla vain kaksi kertaa, koska uinnin järjestäminen kaikille yläkoululuokille on vaikeaa uimahallien etäisyyden vuoksi.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää 7.-luokkalaisten motivaatiota haittaavia ja edesauttavia tekijöitä koululaisuinnissa sekä pitävätkö he uimataittoa tärkeänä. Tarkoituksena on tuottaa tietoa uimaopettajien ja uintia järjestäville tahoille. Vastauksia hyödyntämällä uimaopettaja voi edistää oppilaidensa motivaatiota sekä sitoutumista uimatunneilla.

Tutkimuskysymykset:

1. Pitävätkö 7.-luokkalaiset uimataittoa tärkeänä?
2. Mitkä tekijät edistävät ja estävät 7.-luokkalaisten motivaatiota koululaisuinnissa?

6 Tutkimuksen toteuttaminen

6.1 Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen kulku

Opinnäytetyö toteutettiin määrällisellä tutkimuksella. Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, joka perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla. Määrällisessä tutkimuksessa ollaan usein kiinnostuneita erilaisista luokitteluista, syy- ja seuraussuhteista, vertailusta ja numerisiin tuloksiin perustuvasta ilmiön selittämisestä. Määrälliseen menetelmäsuuntaukseen sisältyy erilaisia laskennallisia ja tilastollisia analyysimenetelmiä. (JYU 2015.)

Määrällinen tutkimusmenetelmä valikoitui tutkimukseen, koska sen avulla saatiin vastaukset numeerisesti tilastolliseen muotoon ja näitä oli helppo analysoida tämän kautta. Määrällinen tutkimusmenetelmä mahdollistaa myös tulosten luokittelun ja vertailun johtopäätösten vetämistä varten. Se myös auttoi omien hypoteesien rikkomisessa, mutta toisaalta myös niiden vahvistamisessa.

Seuraavassa kuvassa on kuvailtu opinnäytetyön kulkua. Työ aloitettiin syksyllä 2021 ja tuli valmiiksi maaliskuussa 2022. Ensimmäiseksi opinnäytetyössä on lähdetty perehtymään erilaisiin liikunnan alan tutkimuksiin, ja sitä kautta valikoitui mielenkiintoinen tutkimus aihe. Kiinnostus asiaa kohtaan nousi erityisesti tekijän työhistorian kautta. Tämän jälkeen on tutustuttu laajasti aihetta käsittelevään kirjallisuuteen, teoriaan ja näiden pohjalta lähdetty tekemään tutkimussuunnitelmaa.

Opinnäytetyön menetelmäksi valittiin määrällinen tutkimusmenetelmä ja tiedonkeruu menetelmäksi verkkopohjainen kysely. Seuraavaksi muotoiltiin kysymykset mahdollisimman tarkkaan niin, että tuovat opinnäytetyön tekijälle tarvitsemat tiedot. Tämän jälkeen kysely välitettiin sähköisesti tutkittavan koulun 7.-luokan opettajille. Kyselyn vastauksia saatiin 152, joista yksi piti poistaa tyhjän vastaus lomakkeen takia. Vastauksien analysoinnissa hyödynnettiin Excel taulukkoa ja Google formsia. Lopuksi raportoitiin kyselyn tulokset sekä tehtiin johtopäätökset ja pohdintaosio tuloksien perusteella.



Kuva 2. Tutkimuksen kulku

6.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyön aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla. Kyselylomake on tapa kerätä aineistoa monipuolisesti ja se on Survey-tutkimuksen perusmenetelmä. Survey-tutkimuksessa kohdehenkilöistä koostuu otos tai näyte tietystä perusjoukosta. Kyselyssä kysymysten muoto on vakioitu. Vakiointi tarkoittaa sitä, että kaikki kyselyyn vastaajat vastaavat samoihin kysymyksiin samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Vastaaja lukee kysymykset itse ja vastaa niihin. Kyselylomaketta käytetään, kun halutaan vastauksia esimerkiksi henkilön mielipiteistä. Kyselyä käytetään, kun tutkittavia on paljon, ja sitä voidaan käyttää henkilökohtaisia asioiden tutkimiseen, esimerkiksi terveyskäyttäytymisen tutkimisessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 178–180.)

Kyselytutkimuksessa pidetään etuna sitä, että tutkimustietoa voidaan kerätä monipuolisesti. Kyselyn avulla on mahdollisuus saada paljon vastauksia ja samalla pystytään kysymään useita asioita kerralla eri tavoin. Kyselytutkimuksen haittana on se, että tutkija ei voi olla varma, onko vastaaja vastannut kyselyyn rehellisesti ja huolellisesti. Myös kaikille vastaajille ei välttämättä löydy sopivia vastausvaihtoehtoja. Kyselylomakkeen tekeminen vaatii tutkijalta tietoa, taitoa ja hyvää aikataulun suunnittelua. (Hirsjärvi ym. 2008, 190.)

Kyselylomaketta suunniteltaessa on myös hyvä muistaa, että kysymykset ja kysymyksissä käytetyt termit ovat muutettu kohderyhmälle sopivaksi niin, että kyselyn tekijä ymmärtää kysymykset paremmin. Määrällistä tutkimusta tehdessä kysymyksissä esiintyy muuttujia,

joten vastattaessa kysymyksiin on muuttujat purettava vastausvaihtoehdoiksi. Kyselyn ulkonäkö ja sisällön järjestelmällisyys on tärkeä huomioida sekä on hyvä myös testauttaa kysely ennen varsinaista käyttöä. (Hirsjärvi ym. 2008, 199–202.)

Opinnäytetyö tiedonkeruussa hyödynnettiin Google Formsia. Google Forms on kyselyhallintaohjelmisto, joka on osa Googlen tarjoamaa ilmaista verkkopohjaista. Sovelluksen avulla käyttäjät voivat luoda ja muokata kyselyitä verkossa tai tehdä reaaliaikaista yhteistyötä muiden käyttäjien kanssa. Kerätyt tiedot voidaan syöttää automaattisesti laskentataulukoon. (Google 2021). Kyselylomaketta (Liite 1.) tehdessä muotoiltiin kysymykset helposti ymmärrettävään muotoon sekä ohjeistettiin niihin vastaamista saatetekstissä.

Muuttuvina tekijöinä kyselyssä toimi ainoastaan sukupuolijako, sillä se katsottiin olevan ainoa relevantti tekijä tutkimuksen tarkoitusta ja tavoitetta ajatellen. Formsin ulkoasu on jo itsestään selkeä ja helposti hahmotettava. Forms osoittautuikin hyväksi ohjelmaksi kerätessä tietoa nuorilta, sillä sen pystyi täyttämään helposti myös omalla puhelimellaan. Liikunnanopettajat valvoivat luokassa, että oppilaat vastasivat kyselyyn ja autoivat tarvittaessa.

Kyselyssä oli yksitoista helposti ymmärrettävää ja tarkoin valikoitua kysymystä. Kyselyä testattiin muutamalla henkilöllä ennen virallista kohderyhmälle lähettämistä ja pyydettiin palautetta. Palaute oli hyvää ja kysely voitiin toteuttaa. Useassa kysymyksessä oli lineaarinen asteikko mihin vastattiin 1–3 tai 1–5. Asteikossa 1–3 numero yksi indikoi vastausta ”kyllä”, kaksi ”en osaa sanoa” ja kolme ”ei”. Asteikolla 1–5 vaihtoehdot indikoivat seuraavia: yksi ”eri mieltä”, kaksi ”jokseenkin eri mieltä”, kolme ”en osaa sanoa”, neljä ”jokseenkin samaa mieltä” ja viisi ”samaa mieltä”. Kyselyssä oli kaksi avointa kysymystä, mihin pystyi kirjoittamaan pidemmän vastauksen. Kyselyssä oli myös yksi monivalintakysymys mihin pystyi valitsemaan monta vastausta ja lisäksi kirjoittamaan lisätietoja. Opinnäytetyön sekä prosessin teoreettinen taustatieto tuki kyselyn luomisessa sekä analysoinnissa.

6.3 Aineiston analysointi

Aineiston analyysi aloitettiin läpikäymällä kyselylomakkeet ja hylkäämällä virheelliset ja puuttuvat vastaukset. Määrällisessä analyysissä aineistoa analysoidaan selittämiseen pyrkivällä lähestymistavalla, eli tuloksia tarkastellaan tilastollisesti ja päätelmiä tehden. (Hirsjärvi ym. 2008, 219–224).

Vastaus kyselylomakkeista tehtiin oma havaintomatriisi eli aineisto. Havaintomatriisissa yhdellä rivillä on yhden vastaajan tiedot ja mitä hän on vastannut. Havaintomatriisin pystysarakkeeseen merkitään yhtä asiaa koskevat tiedot ja niissä näkyvät kaikkien vastaajien

tiedot. Aineisto numerointiin ja järjesteltiin vastauksien mukaan, mikä helpotti kyselyn tulosten analysoinnissa. (Vilkkä 2007, 111–112).

Aineiston analysoinnissa hyödynnettiin Google Forms ohjelmaa eli niin sanottua tiedonanalysointi- tai tilastointi ohjelmaa. Aineisto analysoitiin ja tehtiin havaintomatriisi Excelin ja Google Formsin kautta. Google Forms analysoi automaattisesti ja järjestää tulokset vastausten mukaan. Google Formsilla pystyy luomaan erilaisia mittareita vastauksista. Se ehdottaa poistamaan suoraan tyhjät lomakkeet. Tutkimuksen laadullisia kysymyksiä analysoidessa käytettiin sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysissä aineiston sisältö eriteltiin ja aineistosta tuotettiin määrällisiä vastauksia. Saman kaltaiset vastaukset ryhmiteltiin. (Hirsjärvi ym. 2008, 220.)

Opinnäytetyön tulokset esitettiin numeerisesti, taulukoin ja kuvin. Taulukkoa käytetään, kun esitettäviä numerotietoja on paljon ja tietoa halutaan esittää mahdollisimman tarkasti. Taulukon on oltava selkeä ja helposti ymmärrettävä. Luvut on hyvä esittää kokonaislukuina. Kuvia käyttäessä pyritään havainnollistamaan tietoa ja ne ovat selkeä tapa esittää tietoa lukijalle. Pylväskuvioilla voidaan esittää havaintojen määriä. Pylväskuvio soveltuu käyttöön silloin, kun tutkimuksessa on mitattu asioita asteikoilla. Taulukoilla ja kuvilla on helppo saada lukija ymmärtämään tekstiä. (Hirsjärvi ym. 2008, 305–308).

6.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimusta tehdessä pyritään välttämään kaikkien mahdollisten virheiden syntymistä, joten tällöin tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida. Luotettavuutta arvioitaessa tarkastellaan tutkimuksen reliaaabeliutta ja validiutta. Reliaabelius tarkoittaa tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia ja validius tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä. Tutkimuksen reliaaabeliutta voidaan tutkia monella tavalla. Tutkimus on luotettava, jos esimerkiksi samaa henkilöä kahdesti tutkittaessa saadaan sama tutkimustulos. Tutkimus on puolestaan validi, kun mittari tai tutkimusmenetelmä mittaa sitä, mitä on tarkoitus mitata. Tutkimus ei ole validi, jos vastaajat ovat käsittäneet kysymykset toisin kuin tutkija on tarkoittanut. (Hirsjärvi ym. 2008, 231.)

Reliabiliteetin todentaminen on huomattavasti yksinkertaisempaa kvantitatiivisissa eli määrällisissä tutkimuksissa, joissa periaatteessa ja usein myös käytännössä tutkimuksen keskeiset vaiheet voidaan todella toistaa. (Vilkkä 2007, 177.) Reliabiliteetti tuottaa joskus virheitä tutkimustuloksiin. Validiteettiä pidetäänkin usein ratkaisevampana tekijänä tutkimuksen laadun kriteereissä, sillä siinä tulevat esiin tutkimuksen suorituksen ja tulkinnan ongelmat. Validiteetissa tarkastellaan muun muassa sitä, tutkitaanko tutkimuksessa sitä mitä on tarkoitus tutkia ja tehdään tästä johtopäätökset. (Vilkkä 2007, 149–150.)

Tutkimuksen reliabiliteettia oli vaikea arvioida verrattuna muihin tutkimuksiin, sillä samantyyppistä kyselyä ei ollut aikaisemmin tehty. Näin ei voida tietää onko tutkimuksen tulokset tuottaneet samankaltaisia asioita, kuin jokin vastaava kohderyhmälle tehty tutkimus. Kyselyn tuloksia voidaan tosin verrata muihin motivaatiota käsitteleviin tutkimuksiin, joita on tehty. Ongelmana näissä on, että ikäryhmät eivät aina täsmää tässä opinnäytetyössä tutkittavan ikäryhmän kanssa. Kyselyn vastausprosentti oli kuitenkin 90,42%, joka oli todella hyvä ajatellen reliabiliteettia. Suuren vastausprosentin lisäksi reliabiliteettia tuki se, että vastaukset olivat hyvin samankaltaisia ei lainkaan sattumanvaraisia.

Tutkimuksen validiteetin säilyttämiseksi kyselyt kerättiin oppilailta henkilökohtaisesti. Tällöin vastaajilla oli mahdollisuus kysyä, jos eivät jostain kysymystä ymmärtäneet. On mahdollista, että osa vastaajista ymmärsi jonkun kysymyksen väärin. Kysely ei sisältänyt termejä, vaan kysymykset oli luotu arkikielelle ja pyritty luomaan kohderyhmälle helposti ymmärtäväksi. Kyselyyn oli luotu saateteksti, jolloin vastaaja ymmärsi, mikä on kyselyn tarkoitus. Tällä pyrittiin myös motivoimaan nuoria vastaamaan.

Osa kysymyksistä oli jätetty vastaamatta. Ilmeisesti vastaaja ei ollut jaksanut kirjoittaa avoimeen kysymykseen tai hän ei halunnut vastata, vaikka ohjeistuksessa pyydettiin vastaamaan huolellisesti kysymyksiin. Tästä syystä joidenkin kysymysten vastausprosentti jäi hieman pienemmäksi. Vastaukset olivat kuitenkin hyvin samankaltaisia ja vastasivat kysymyksiin, mikä tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tiedonkeruumenetelmässä on onnistuttu. Tutkimuksessa onnistuttiin mitata, sitä mitä oli tarkoituskin, joten tämä vahvistaa sen validiutta.

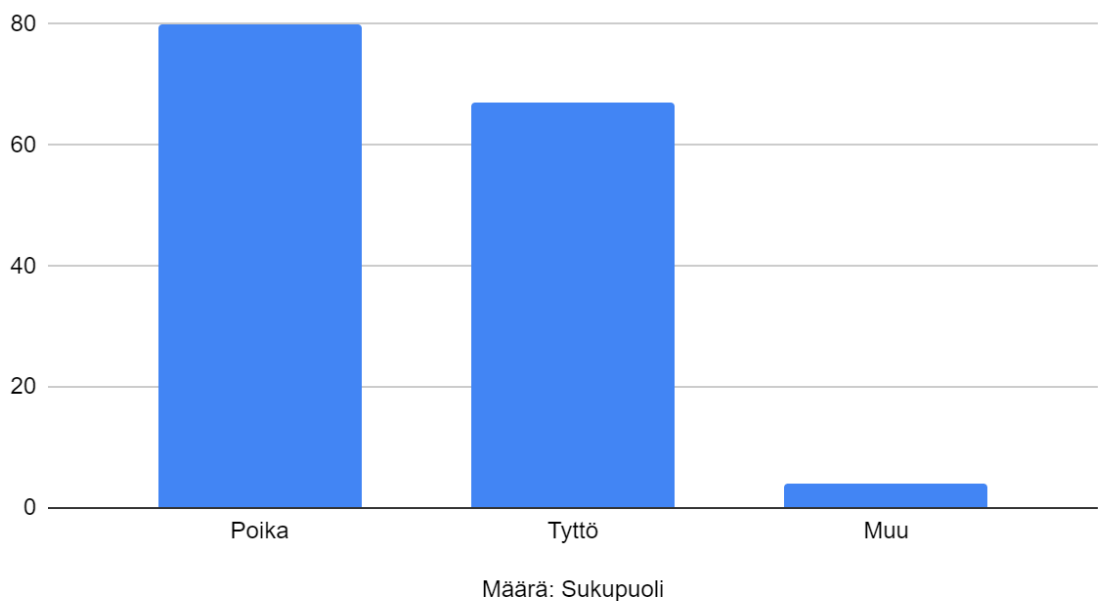
Ennen kyselyiden keräämistä kyselylomake lähetettiin opinnäytetyötä ohjaavalle opettajalle luettavaksi ja tehtiin tarvittavat muutokset. Tämän jälkeen kysely lähetettiin liikunnanopettajille ja heiltä saatiin oma palaute. Liikunnanopettajat olivat hyvin tyytyväisiä kyselyyn ja kysely toteutettiin terveystiedon tunnilla oppilaille. Osa oppilaista teki kyselyn etänä. Liikunnanopettajille lähetettiin erikseen ohjeet sähköisesti, miten oppilaat vastaavat kyselyyn.

7 Kyselyn tulokset

7.1 Kyselyn vastaukset

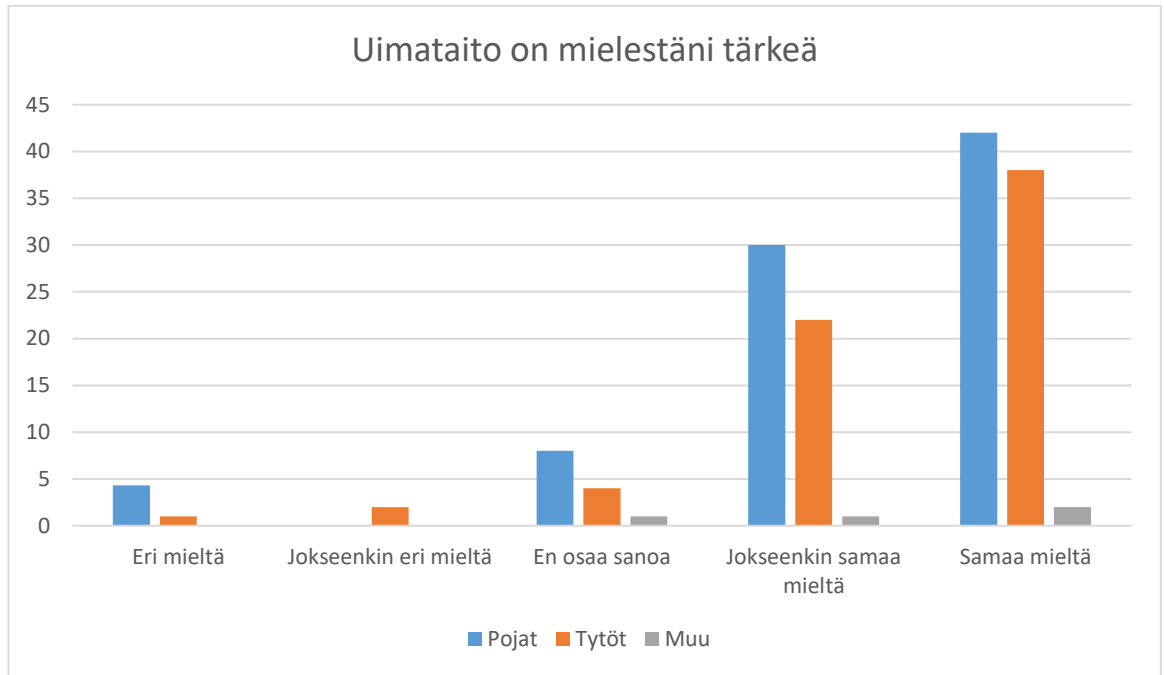
Vastauksia saatiin yhteensä 152, joista yksi jouduttiin poistamaan tyhjän lomakkeen takia. Vastaus prosentti oli hyvä 90,42 %. 7.-luokkalaisia on yhteensä 167 kyseisessä koulussa. Kyselyn vastaajista poikia oli 53 %, tyttöjä oli 44 % ja muu sukupuolisia 3 %.

Määrä: Sukupuoli



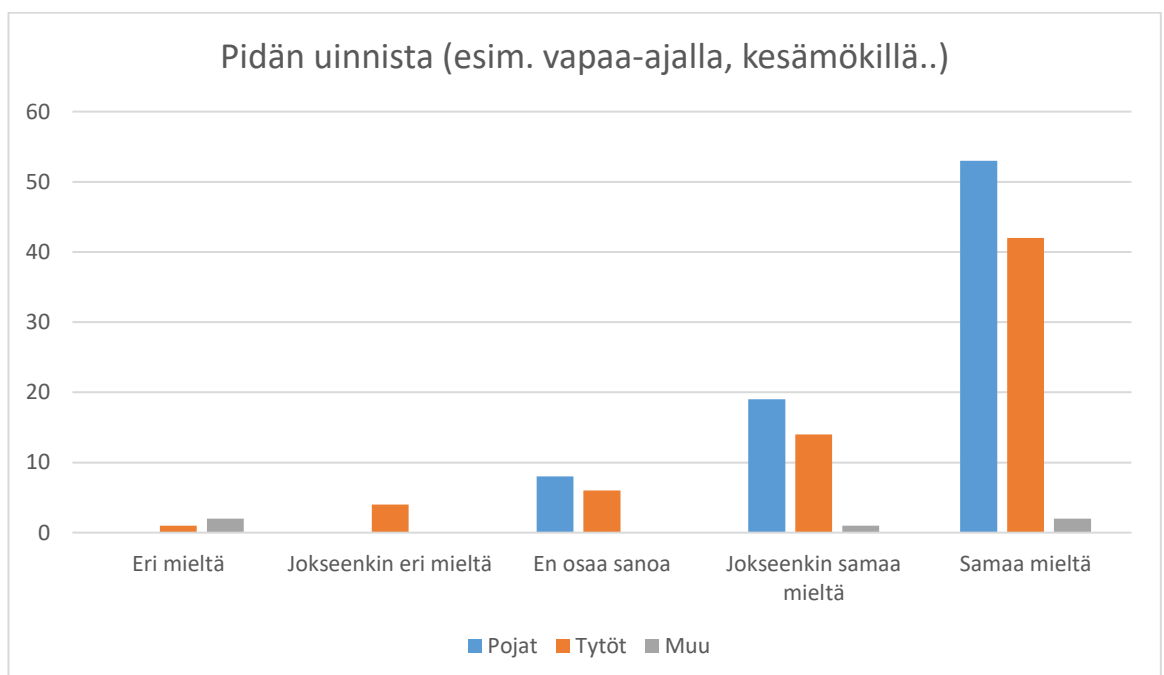
Kuva 3. Vastaajien sukupuolijakauma (n=151)

Tytöistä 57% piti uimataitoa tärkeänä. Jokseenkin samaa mieltä tytöistä vastasi 33%. En osaa sanoa vastasi 6%. Jokseenkin eri mieltä vastasi 3% ja tytöistä yksi 1% ei pitänyt mielestään uimataitoa tärkeänä. Pojista 53% piti uimataitoa tärkeänä. Jokseenkin samaa mieltä pojista vastasi 37% ja 10% vastaajaa pojista vastasi en osaa sanoa. Muu sukupuolisista kaksi piti uimataitoa tärkeänä. Yksi vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä ja yksi vastasi en osaa sanoa.



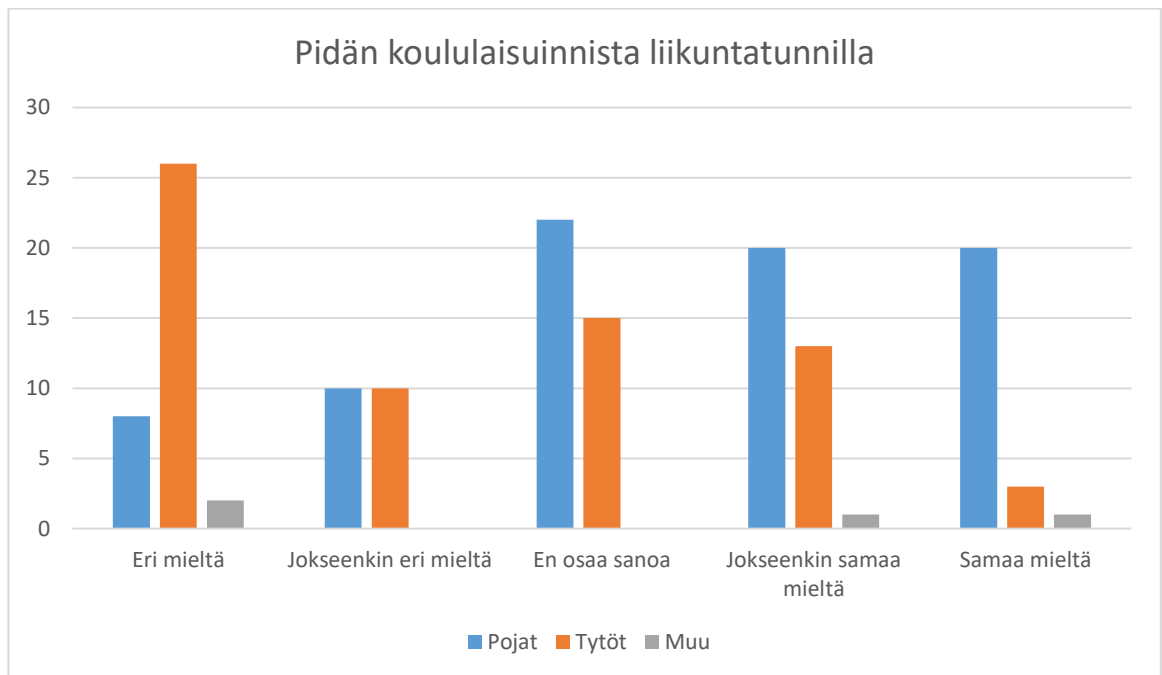
Kuva 3. Uimataito on mielestäni tärkeä. (n=151)

Tytöistä 63% piti uinnista. Jokseenkin samaa mieltä tytöistä vastasi 21%. En osaa sanoa vastasi tytöistä 9%. Jokseenkin eri mieltä tytöistä vastasi 6% ja eri mieltä tytöistä vastasi 1%. Pojista 66% piti uinnista. Jokseenkin samaa mieltä pojista vastasi 24% ja en osaa sanoa vastasi 10%. Muu sukupuolisista yksi vastasi pitävänsä uinnista. Yksi vastasi jokseenkin samaa mieltä ja kaksi vastaaja ei pitänyt uinnista.



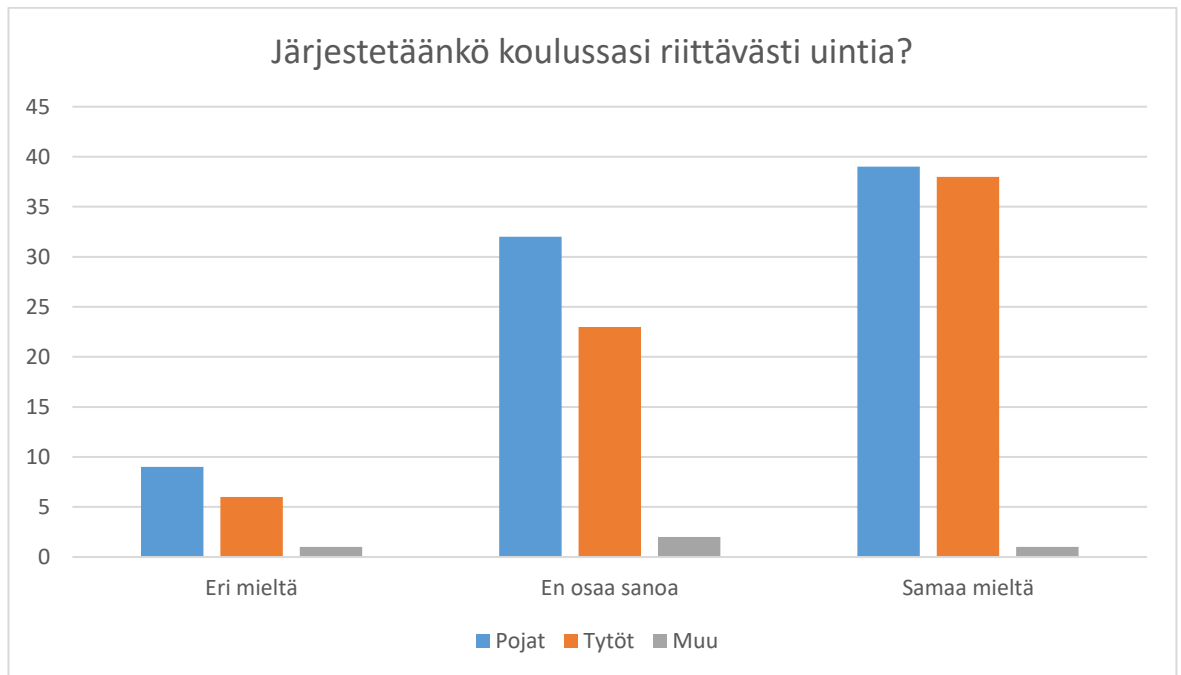
Kuva 4. Pidän uinnista (esim. vapaa-ajalla, kesämökillä..) (n=151)

Tytöistä 4% vastasi pitävänsä uimisesta liikuntatunneilla. Jokseenkin samaa mieltä tytöistä vastasi 19%. En osaa sanoa tytöistä vastasi 22%. Jokseenkin eri mieltä vastasi 15% ja tytöistä 39% vastasi ettei pidä koululaisuinnista. Pojista 25% pitää koululaisuinnista liikuntatunnilla. Jokseenkin samaa mieltä pojista vastasi 25% ja en osaa sanoa vastasi 28%. Jokseenkin eri mieltä vastasi 12% ja 10% vastasi, ettei pidä koululaisuinnista. Muu sukupuolista yksi vastasi pitävänsä koululaisuinnista. Yksi vastasi jokseenkin samaa mieltä ja kaksi ei pitänyt koululaisuinnista



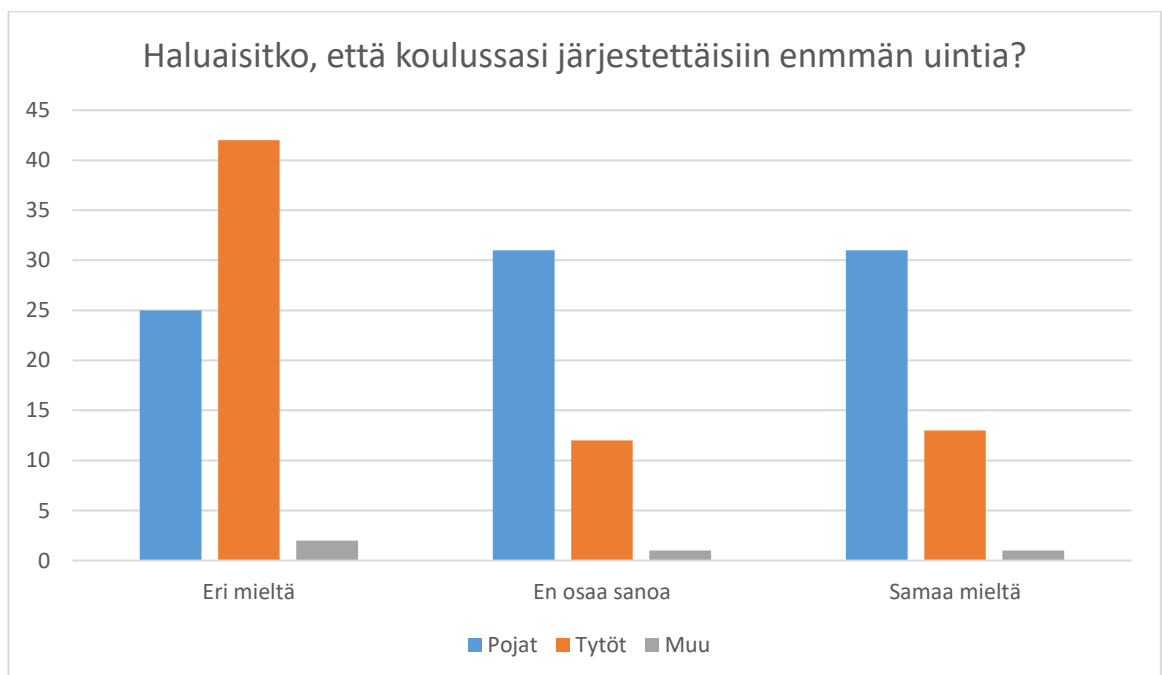
Kuva 5. Pidän koululaisuinnista liikuntatunnilla (n=151)

Tytöistä 57% vastasi, että koulussa järjestetään riittävästi uintia. En osaa sanoa tytöistä vastasi 34% ja eri mieltä vastasi 9%. Pojista 49% vastasi, että koulussa järjestetään riittävästi uintia. Pojista 40% vastasi en osaa sanoa ja 11% oli sitä mieltä, että koulussa järjestetään liian vähän uintia. Muu sukupuolisista yksi oli sitä mieltä, että koulussa järjestetään riittävästi uintia. Vastaajista kaksi ei osannut sanoa ja yksi oli sitä mieltä, että koulussa ei järjestetä riittävästi uintia.



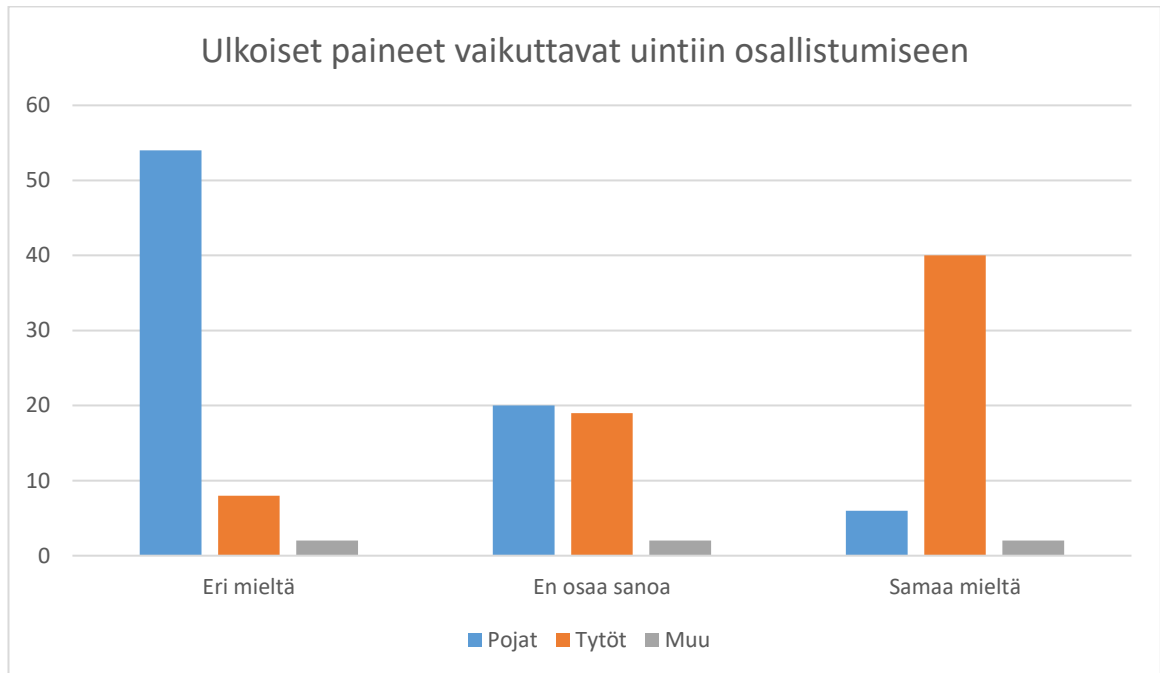
Kuva 6. Järjestetäänkö koulussa mielestäsi riittävästi uintia? (n=151)

Tytöistä 19% vastasi samaa mieltä, eli haluaisi koulun järjestävän enemmän uintia. En osaa sanoa tytöistä vastasi 18% ja eri mieltä tytöistä vastasi 63%. Pojista 30% vastasi samaa mieltä, eli haluaisi koulun järjestävän enemmän uintia. Pojista 39% vastasi en osaa sanoa ja 31% vastasi, että ei haluaisi koulun järjestävän enempää uintia. Muu sukupuolista yksi halusi koulun järjestävän enemmän uintia. Yksi vastaajista ei osannut sanoa ja kaksi vastasi, että ei haluaisi koulun järjestävän lisää uintia.



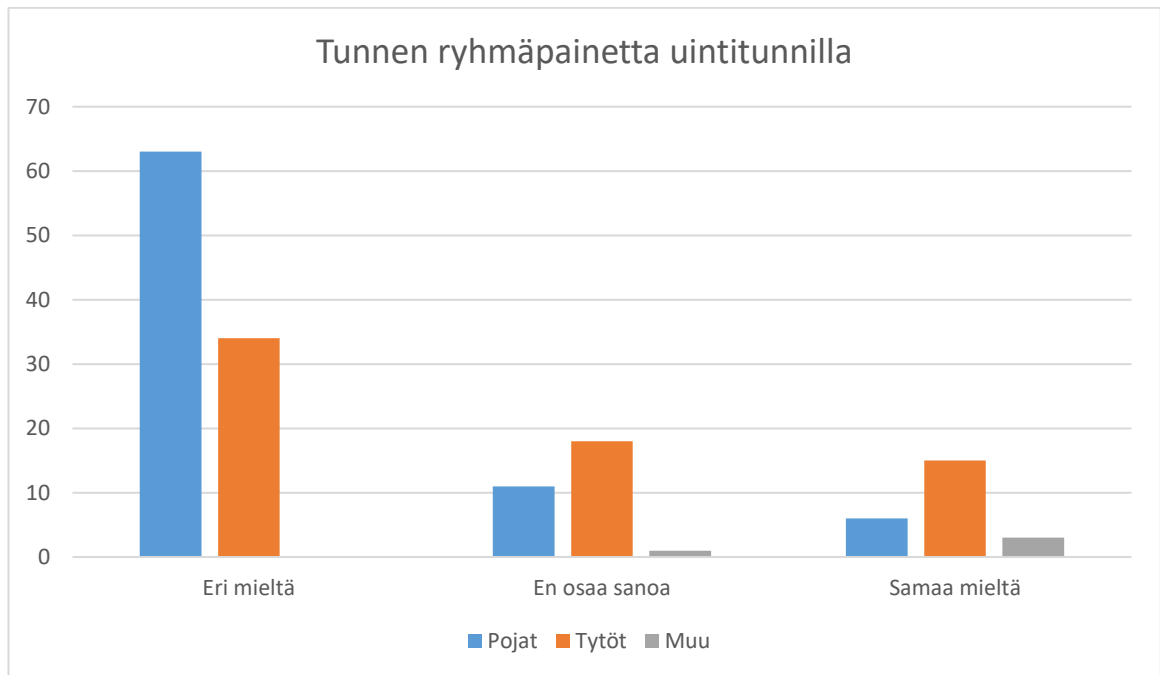
Kuva 7. Haluaisitko, että koulussa järjestettäisiin enemmän uintia? (n=151)

Tytöistä vastasi 60%, että ulkoiset paineet vaikuttavat uintiin. En osaa sanoa vastasi tytöistä 28% ja tytöistä 12% oli sitä mieltä, että ei vaikuta. Pojista vastasi 8%, että ulkoiset paineet vaikuttavat uintiin. Pojista vastasi 25% en osaa sanoa ja 67% oli sitä mieltä, että ei vaikuta. Muu sukupuolisista kaksi vastasi ulkoisten paineitten vaikuttavan uintiin ja kaksi ei osannut vastata.



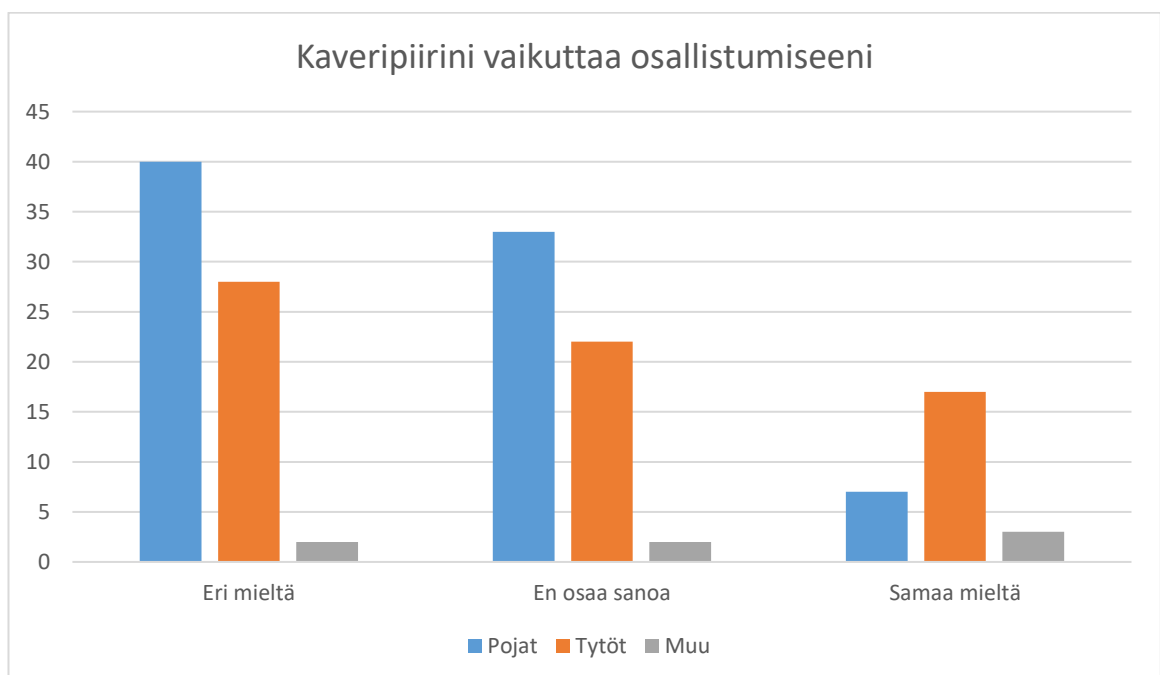
Kuva 8. Ulkoiset paineet vaikuttavat uintiin osallistumiseeni (n=151)

Tytöistä vastasi 22% tuntevansa ryhmäpainetta uintitunneilla. En osaa sanoa vastasi tytöistä 27% ja 51% oli eri mieltä. Pojista 7% tunsu ulkoista painetta uintitunneilla. Pojista 14% vastasi en osaa sanoa ja 78% ei tuntenut ulkoisia paineita uintitunnilla. Muu sukupuolisista kolme vastasi, ettei tuntisi ryhmäpainetta uintitunneilla ja yksi vastaajista vastasi en osaa sanoa.



Kuva 9. Tunnen ryhmäpainetta uintitunnilla (n=151)

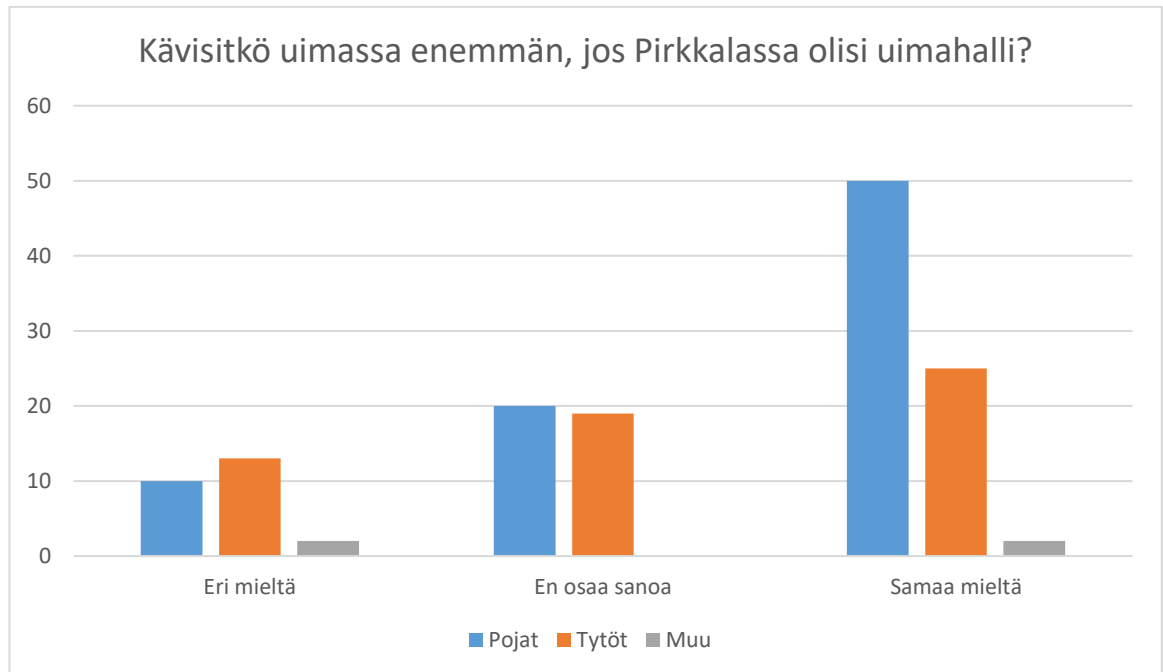
Tytöistä 25% vastasi tuntevansa kaveripiirin vaikuttavan uintitunnille osallistumiseen. Tytöistä 33% vastasi en osaa sanoa ja 42% vastasi eri mieltä. Pojista 9% vastasi kaveripiirin vaikuttavan uintitunnille osallistumiseen. 41% pojista vastasi en osaa sanoa ja 49% vastasi, ettei vaikuta. Muu sukupuolisista kaksi vastasi, että kaveripiiri ei vaikuta ja kaksi vastaajista ei osannut sanoa.



Kuva 10. Kaveripiirini vaikuttaa osallistumiseeni (n=151)

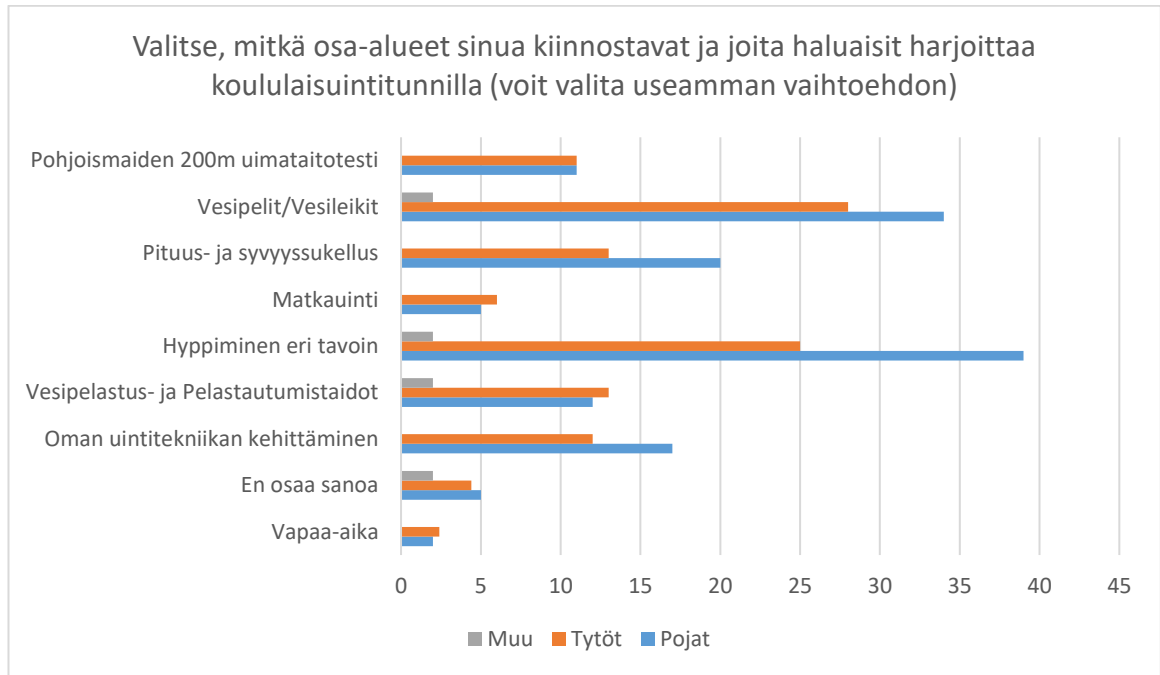
Tytöistä 37% vastasi käyvänsä enemmän uimassa, jos Pirkkalassa olisi uimahalli. Tytöistä 28% vastasi en osaa sanoa ja 19% vastasi eri mieltä. Pojista 62% vastasi käyvänsä

enemmän uimassa, jos Pirkkalassa olisi uimahalli. Pojista 25% vastasi en osaa sanoa ja 13% vastasi, ettei kävisi enemmän uimassa, jos Pirkkalassa olisi uimahalli. Muu sukupuolisista kaksi vastasi käyvänsä enemmän uimassa Pirkkalassa, jos siellä olisi uimahalli ja kaksi vastaajista vastasi, että ei kävisi.



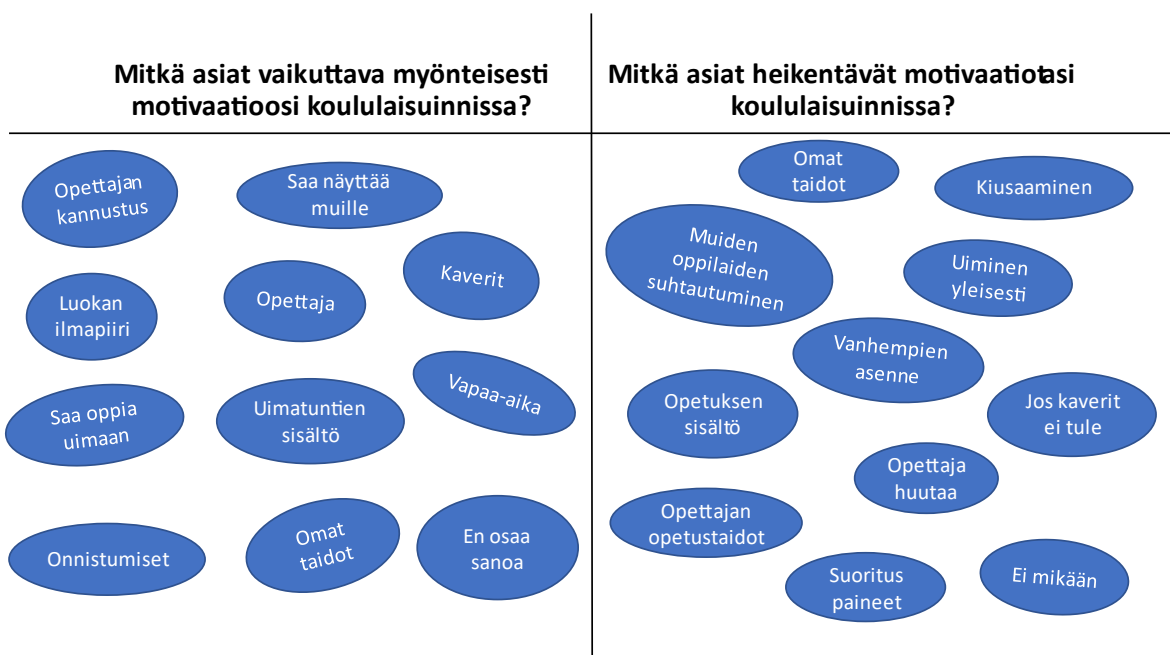
Kuva 11. Kävisitkö enemmän uimassa, jos Pirkkalassa olisi uimahalli (n=151)

Kysyessäni kiinnostavia uinnin osa-alueita tytöistä 16% valitsi 200 metrin uimataitotestin. Pituus- ja syvyyssukelluksen valitsi tytöistä 19%. Oman uintitekniikan kehittämisen tytöistä valitsi 18%. Vesipelastus- ja pelastautumistaidot tytöistä valitsi 19%. Hyppiminen eri tavoin tytöistä valitsi 37%. Matkainnin tytöistä valitsi 9%. Vesileikit/Vesipelit tytöistä valitsi 42%. En osaa sanoa tytöistä valitsi 15% ja muissa vastauksissa yksi 1% tytöistä kirjoitti vapaa-aika. Pojista 14% valitsi pohjoismaiden 200 metrin uimataitotestin taulukko 10:ssä. Vesipelit/vesileikit pojista valitsi 42%. Vesipelastus- ja pelastautumistaidot pojista valitsi 15%. Hyppiminen eri tavoin pojista valitsi 49%. Matkainnin pojista valitsi 6%. Pituus- ja syvyyssukelluksen pojista valitsi 25%. Muissa vastauksissa pojista kaksi 3% kirjoitti haluavansa vapaa-aikaa ja pojista 6% vastasi en osaa sanoa. Muu sukupuolisista yksi valitsi pituus- ja syvyyssukeltamisen. Muu sukupuolisista kaksi valitsi vesipelastus- ja pelastautumistaidot. Muu sukupuolisista kaksi valitsi vesileikit/vesipelit ja kaksi vastasi en osaa sanoa.



Kuva 12. Valitse, mitkä osa-alueet sinua kiinnostavat ja joita haluaisit harjoittaa koululaisuintitunnilla (voit valita useamman vaihtoehdon) (n=151)

Kuvassa 13 on tuotu esille poikien vastauksia avoimiin kysymyksiin. Näitä kysymyksiä oli mitkä asiat vaikuttavat myönteisesti motivaatioosi koululaisuinnissa ja mitkä asiat heikentävät motivaatiotasi koululaisuinnissa? Poikien myönteisesti motivaatioon vaikuttaviin tekijöihin pojat vastasivat paljon samoja tyttöjen kanssa. Näitä oli opettajan/kavereiden kannustus, uintituntien sisältö, vapaa-aika, luokan ilmapiiri ja en osaa sanoa. Poikien motivaatiota heikentäviin tekijöihin pojat vastasivat vaikuttavan paljon opetuksen sisältö, kaverit, muiden oppilaiden suhtautuminen ja opettajan toiminta.



Kuva 13. Mitkä asiat vaikuttavat myönteisesti motivaatioosi ja mitkä asiat heikentävästi motivaatiota koululaisuinnissa. (Pojat n=80).

Kuva 14:ssa on tuotu esille tyttöjen vastauksia avoimiin kysymyksiin. Näitä kysymyksiä oli mitkä asiat vaikuttavat myönteisesti motivaatioosi koululaisuinnissa ja mitkä asiat heikentävät motivaatiotasi koululaisuinnissa? Tytöt vastasivat paljon samoja vastauksia kuin pojat siihen, mitkä tekijät vaikuttavat myönteisesti motivaatioon. Näitä oli uintituntien sisällöt, opettajan kannustus, kaverit ja en osaa sanoa. Myös kysymykseen: Mitkä asiat heikentävät motivaatiota koululaisuinnissa tytöt vastasivat paljon samoja asioita kuin pojat. Näitä olivat muun muassa ulkonäköpaineet, opettajan toiminta, muiden oppilaiden suhtautuminen ja en osaa sanoa. Muu sukupuoliset vastasivat paljon samoja vastauksia kuin tytöt, mutta osa toi esille, että motivaatiota heikentää muiden suhtautuminen sukupuolieroihin, että oletetaan kaikkien olevan tyttöjä tai poikia, kun mennään suihkutiloihin.



Kuva 14. Mitkä asiat vaikuttavat myönteisesti motivaatioosi ja mitkä asiat heikentävästi motivaatiota koululaisuinnissa. (Tytöt n=67).

8 Pohdinta

8.1 Tulosten tarkastelu

Tuloksista voidaan päätellä, että ylipuolet tytöistä ja pojista piti uimataitoa tärkeänä. Suurimpia eroja tyttöjen ja poikien välillä löytyi ulkoisten paineiden kohdalla, jossa tytöt kokivat enemmän paineita. Verrattuna tyttöihin pojat kävisivät enemmän uimassa, jos Pirkkalasta löytyisi uimahalli. Pojista suurin osa vastasi eri mieltä kysymyksessä, vaikuttaako kaveripiirini uintitunnille osallistumiseen, kun taas tytöillä vastaukset jakautuivat tasaisesti. Tytöistä suurin ei halunnut koulussa järjestettävän enemmän uintia. Pojilla vastaukset jakautuivat tässä tasaisesti eri mieltä, samaa mieltä sekä en osaa sanoa vaihtoehtojen välillä. Tytöistä ja pojista huomattavasti yli puolet vastasivat, että tykkäävät käydä uimassa vapaa-ajalla.

Avointen kysymysten kohdalla tuli paljon samanlaisia vastauksia tytöillä ja pojilla. Nuoria eniten motivoi uimaan opettajan kannustaminen, vapaa-aika, kaverit ja uintituntien sisällöt. Motivaatiota haittaavia tekijöitä olivat suurimmaksi osaksi muiden oppilaiden suhtautuminen uintiin, opettaja, opetuksen sisältö ja jos kaveri eivät osallistuneet. Avoimissa kysymyksissä tytöillä nousi enemmän haittaaviksi tekijöiksi ulkonäköpaineet ja suihkussa käyminen muiden oppilaiden kanssa. Pojilla avoimissa vastauksissa selkeästi esiin nousivat heidän kokemansa suorituspaineet. Tytöt ja pojat vastasivat molemmat, että muiden oppilaiden suhtautuminen uintiin vaikutti haitallisesti motivaatioon uintitunneilla. Muu sukupuolisten motivaatiota heikentävistä tekijöistä nousi esille, että uintitunneilla oletetaan poikien ja tyttöjen olevan ainoat sukupuolet eikä tätä ole huomioitu tiloissa. Nuorista useat vastasivat avoimiin kysymyksiin vaihtoehdon ”en osaa sanoa”, joka voi viitata siihen, että he eivät ymmärtäneet kysymystä tai eivät halunneet pohtia asiaa syvemmin. Osa avoimista vastauksista poistettiin kirjoitusvirheiden tai epäselvien vastauksien takia.

Peilaten tuloksia teoria osuuteen, niin opettajalla on suuri merkitys oppilaan motivaatioon. Opettajalta vaaditaan monipuolista osaamista sekä taitoa perustella oppilaalle syyn, miksi hänen tulisi osallistua uintitunnille. Uimahalli ympäristönä voi myös olla monelle nuorelle epämielinen, sillä pitää esiintyä uima-asussa muiden edessä ja käydä alastomana suihkussa. Tällöin opettajan on osattava luoda turvallinen ilmapiiri, että jokainen nuori uskaltaisi tulla uimaan ja uintikerrasta tulisi mieluista. (Hakamäki ym. 2012. 32–33.)

Tulokset osoittivat koululaisuintituntien ongelmakohtien olevan moniselitteiset. Tutkimustuloksissa nousi esille opettajan rooli, kaveripiiri, uintituntien sisällöt ja ulkonäköpaineet.

Monet näistä motivaatioon yhteydessä olevista tekijöistä liittyivät murrosikä vaiheeseen. Esimerkiksi moni nuorista koki ulkonäköpaineita sekä eivät halunneet käydä suihkussa muiden kanssa.

8.2 Johtopäätökset

Pirkkalassa ei ole tällä hetkellä uimahallia, vaan opinnäytetyössä tutkittavassa koulussa uintia järjestetään Kangasalan tai Tampereen uimahallissa. Kyseisen koulun kohdalla liikunnanopettajat opettavat uintia yläkoulussa ja alakoulun uinninopetuksesta vastaa hallin uimaopettajat. Kyseisessä koulussa uidaan alakoulussa luokkakohtaisesti 2–3 kertaa ja uintituokiot kestävät puolesta tunnista tuntiin. Yläkoulussa uidaan vain kaksi kertaa 7.-luokalla. 8.–9.-luokilla ei uida lainkaan. Yläkoulun uintitunnit järjestetään samanaikaisesti tytöille ja pojille. Tuntien teemoina ovat vesipelit- ja leikit, vesipelastus, uintitekniikat ja uimataitotesti.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää mitkä tekijät heikentävät ja edistävät motivaatiota koululaisuinnissa 7.-luokkalaisten. Nuorilta myös selvitettiin mistä asioista nuoret pitävät uintitunnilla ja mitä asioita he halusivat lisää harjoittaa koululaisuuintitunneilla. Lisäksi tutkittiin pitävätkö nuoret uimataittoa tärkeänä ja kävisivätkö he uimassa enemmän, jos Pirkkalassa olisi uimahalli.

Tutkimuksessa saatiin paljon tietoa nuorten motivaatiotekijöistä koululaisuuintia kohtaan ja nuoret vastasivat monipuolisesti avoimiin kysymyksiin. Kaikkiin tutkimusongelmiin saatiin vastauksia melko monipuolisesti. Joihinkin kysymyksiin saatiin nuorilta neutraaleja vastauksia, mikä vaikutti kokonaistuloksiin. Tästä heräsikin kysymyksiä, olivatko kysymykset nuorten mielestä vaikeita ymmärtää tai eivätkö jaksaneet vastata kysymyksiin. Tyttöjen ja poikien vastauksien välillä oli joitakin selviä eroja, mutta avoimissa vastauksissa oli paljon samoja tekijöitä.

Vastaus prosentti oli hyvä, joten tuloksia voidaan pitää luotettavina kyseisen koulun 7.-luokkalaisten osalta. Kysymyksessä; järjestetäänkö koulussasi riittävästi uintia, moni nuori vastasi olevansa samaa mieltä ja tästä heräsikin kysymys, tietääkö nuoret, kuinka paljon pitäisi järjestää uintia, että tavoitteisiin päästäisiin. Tätä olisi voinut avata tarkemmin saatetekstissä. Kyselyn testikierroksen kautta saatiin hyvää palautetta sen käytettävyydestä ennen varsinaista aineiston keruuta.

On hienoa huomata, että niin moni nuori vastasi kyselyyn ja, että he pitivät uimataittoa tärkeänä. Tämä yllätti tutkijan positiivisesti ja kumosi ennakko oletuksia. Hienoa oli myös nähdä, että nuorilla oli paljon samoja vastauksia, mistä he olivat samaa tai eri mieltä. Nuorten osallistumiseen koululaisuintiin vaikuttaa paljon ulkoiset tekijät, niin myönteisesti kuin haitallisesti. Opettajan kannustuksella ja opetustaidoilla oli suuri merkitys nuorten osallistumiseen uintitunnille. Tyttöillä nousi enemmän ulkonäköpaineet esille kuin pojilla. Tämäkin voi johtua siitä, että yleensä tytöt kokevat yleensä enemmän ulkonäköpaineita, kuin pojat. Ulkonäköasioista tulisi keskustella avoimesti nuorten kanssa uimahallikäyntien yhteydessä.

Pojista moni koki enemmän suorituspainetta uintitunneilla. Monilla pojilla oli halu näyttää, että he osaavat uida ja tällöin ne, jotka eivät osaa uida hyvin kokevat suorituspainetta. Nuoret olisivat tärkeä saada ymmärtämään koululaisuinnin merkitys itselleen ja se, minkälaisia vaikutuksia sillä on uimataidon oppimisen kannalta. Tämä voisi poistaa suorituspainetta. Ideaalitalanne olisi, jos huonosti uiville tarjottaisiin lisäopetusta uintiin. Huoltajilla on myös iso rooli nuoren uimataidon oppimisen kannalla. Se miten vapaa-ajalla käydään uimassa ja kuinka vanhemmat tukevat uinnin oppimista ovat tärkeitä tekijöitä. Olisi hyvä myös kertoa vanhemmille koululaisuinnin merkityksestä ja sisällöistä, joista he voisivat keskustella kotona yhdessä nuoren kanssa ja tukea tunneille osallistumista.

8.3 Jatkotutkimusehdotukset ja tulosten hyödyntäminen

Tutkimusta voivat hyödyntää uimahallissa työskentelevät ja uintia järjestävät tahot. Opinnäytetyöstä tulee ilmi, mitkä asiat vaikuttavat nuorilla myönteisesti ja haitallisesti motivaatioon koululaisuintia kohtaan. Vastauksissa nuorten myönteisesti motivaatioon vaikuttavista tekijöistä nousi ilmi kaverien ja hyvän ilmapiirin merkitys. Opettaja voisi pohtia, kuinka näitä elementtejä tuotaisiin enempi uinninopetukseen. Opinnäytetyöstä tulee myös ilmi, mistä asioista nuoret pitävät uintitunnilla, jolloin uimaopettaja voi suunnitella uintitunnit toiveita kuunnellen.

Uimaopettajan on hyvä miettiä pitääkö uintitunnin sisältää paljon tekniikkaa vai yhdessä tekemistä ja enemmän vapaa-aikaa. Uimaopettajien on hyvä miettiä myös sitä, kuinka uintitunnit järjestetään, niin että kenenkään ei tarvitse ahdistua suihkussa käymisestä. Esimerkiksi voidaanko suihkussa käymiset järjestää porrastetusti tai selvittää etukäteen onko uimahallissa käytössä yksityissuihkuja.

Jotta tuloksia voitaisiin pitää yleistettävänä, niin jatkotutkimusaiheena voisi tutkia koko yläasteen vuosiluokkia, jolloin saataisiin laajemmalla tietoa nuorten motivaation edistävästä ja haitallisista tekijöistä. Jatkotutkimusaiheena voisi kartoittaa myös naapurikuntien yläkoulujen nuorten motivaatiota koululaisuutta kohtaan. Samalla voisi tutkia koululaisuuden opetuksen sisällön laatua, että vastaako se opetussuunnitelmassa asetettujen tavoitteiden kriteerejä.

Lähteet

Ahola, T. & Junnila, E. 2014. Pro gradu- tutkielma ”uisin jos voisin” kahdeksaslukkalais-
ten tyttöjen kokemuksia koulun uintitunneista. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44398/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201410092961.pdf> Luettu:
16.12.2021

Andersson, M. 2012. Uimataito Pohjoismaissa 1996-2016. Luettavissa:
https://www.suh.fi/files/1790/Uimataito_Pohjoismaissa_1996-2016_OPH_SUH_tilai-suus.pdf Luettu: 14.12.2021

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs
and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry. Luettavissa:
<http://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2012/artikels/The-what-and-why-of-goal-pursuits.pdf>. Luettu 20.1.2022

Hakamäki, J., Läärä, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Keskinen, I., Pantzar, T. & Liinpää, S.
2012. Uimaopetuksen käsikirja.

Hirsjärvi, S., Pirkko, R. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita.

Jyväskylän yliopisto 2015. Määrällinen tutkimus. Luettavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus> Luettu: 15.11.2021

Jyväskylän yliopiston koulutuksen tutkimus laitos 2021. Oppimisympäristö, motivaatio ja
opettajan roolit. Luettavissa: <https://peda.net/steinerkasvatus/ops-ja-vasu/esipuhe/%7C-yleinen-osa/2pyp/2-3-oppimisk%C3%A4sitys/2omjor> Luettu: 18.1.2022

LIKES-tutkimuskeskus 2016. Kuudes luokkalaisten uimataito suomessa. Luettavissa:
https://www.suh.fi/files/2876/Uimataitotutkimus_LIKES_2016.pdf Luettu: 15.11.2021

Martela, F. & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio, tulevaisuuden työssä tuottavuus ja
innostus kohtaavat. Luettavissa: https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj_3+2014.pdf Luettu: 13.12.2021

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmi-
sen psykologinen kehitys

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Luettavissa:
http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf. Luettu 30.10.2021.

Opetushallitus 2021. Miten uinnin ja vesipelastuksen opetus järjestetään korona aikana?
Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/usein-kysyttya/miten-uinnin-ja-vesipelastuksen-opetus-jarjestetaan-korona-aikana> Luettu: 13.12.2021

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Liikunta. Luetta-
vissa: <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/sisallot/530525?vallittu=428782>. Luettu 30.10.2021

Salmela-Aro, K. 2005. Motivaatiopsykologian perusteet. Mikä meitä liikuttaa?

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2021. Koulujen uinninopetus. Luokkakohtaiset tavoitteet. Luettavissa: http://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus/koulujen_uinninopetus/luokkakohtaiset_tavoitteet Luettu: 30.10.2021

Suomen uimaopetus ja hengenpelastusliitto 2021. Selvitys koronavirusepidemian vaikutuksista uimahallien käyttöön ja koronavirustartunnat uimahalleissa. Luettavissa: https://www.suh.fi/files/3066/Koronavirusepidemian_vaikutukset_uimahallien_kayttoon_ja_koronavirustartunnat_uimahalleissa.pdf Luettu: 3.12.2021

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2021. Uimaopetus. Pohjoismaiden uimataitotesti. Luettavissa: <https://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus> Luettu: 30.10.2021

Terveysten hyvinvointi ja hyvinvoinnin laitos 2019. Aikuisten terveys-, hyvinvoinnin- ja palvelututkimus. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finsote-tutkimus/aiemmat-tutkimukset/aikuisten-terveys-hyvinvointi-ja-palvelututkimus-ath-> Luettu: 27.2.2022

Viisaasti vesillä 2021. Pelastu ja pelasta. Hukkuneiden tilasto 2020. Luettavissa: https://www.viisaastivesilla.fi/etusivu/ajankohtaista/8.1.2021_vuonna_2020_hukkui_113_ihmista_-_koronavuosi_lisasi_jaihin_hukkuneiden_maaraa.4224.news Luettu: 3.11.2021

Vilka, H. 2007. Tutkija mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet.

World Health Organization 2021. Drowning. Luettavissa: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/drowning> Luettu: 6.3.2022

Liitteet

Liite 1. 7.-Luokkalaisten koululaisuinnin motivaatiokysely

Koulussa järjestetään 7.-luokkalaisille koululaisuuintia, mutta uintituntien järjestäminen on hankalaa, sillä Pirkkalassa ei ole omaa uimahallia. Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää näkemyksiäsi uimisesta ja koululaisuinnista sekä selvittää, mitkä tekijät edistävät ja estävät motivaatiotasi koululaisuuintia kohtaan. Näiden tietojen avulla voidaan kehittää koululaisuuintia parempaan suuntaan sekä välittää tietoa Pirkkalan kunnan päättäjille uimahallin rakentamisen puolesta. Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa asioihin vastaamalla huolellisesti alla oleviin väittämiin ja kysymyksiin mielipiteidesi mukaisesti. Vastaukset käsitellään anonymisti.

Kiitos etukäteen vastauksesta!

Sukupuoli

Tyttö

Poika

1.Uimataito on mielestäni tärkeä.

ERI MIELTÄ 1 2 3 4 5 SAMAA MIELTÄ

2.Pidän uinnista. (esim. vapaa-ajalla, kesämökillä...)

ERI MIELTÄ 1 2 3 4 5 SAMAA MIELTÄ

3.Pidätkö uimisesta liikuntatunneilla?

ERI MIELTÄ 1 2 3 4 5 SAMAA MIELTÄ

4.Järjestetäänkö koulussasi uintia riittävästi?

ERI MIELTÄ 1 2 3 SAMAA MIELTÄ

5.Haluaisitko, että koulussa järjestettäisiin enemmän uintia?

ERI MIELTÄ 1 2 3 SAMAA MIELTÄ

6. Ulkoiset paineet vaikuttavat osallistumiseen uintitunneilla? (esim. toinen osaa uida paremmin ja itselle uinti on hankalaa.)

ERI MIELTÄ 1 2 3 SAMAA MIELTÄ

7. Kaveri piirini vaikuttaa uintitunneille osallistumiseen? (esim. kaverisi ei halua mennä uimaan, vaikka itse haluaisit.)

ERI MIELTÄ 1 2 3 SAMAA MIELTÄ

8.Kävisitkö uimassa enemmän, jos Pirkkalassa olisi uimahalli?

ERI MIELTÄ 1 2 3 SAMAA MIELTÄ

9. Kirjoita tähän kohtaan, mitkä asiat vaikuttavat myönteisesti motivaatioosi koululaisuinnissa? (esim. opettajan kannustus, uimatuntien sisältö, yleinen luokan ilmapiiri...?)

10. Kirjoita tähän kohtaan, mitkä asiat heikentävät motivaatiotasi koululaisuinnissa? (Esim. opettajan opetustaidot, vanhempien asenne, muiden oppilaiden suhtautuminen...?)

11. Valitse, mitkä osa-alueet sinua kiinnostavat ja joita haluaisit harjoittaa uintitunnilta. (voit valita useamman vaihtoehdon)

- A. Pohjoismaiden uimataitotesti 200m
- B. Syvyys- ja pituussukellus
- C. Oman uintitekniikan kehittäminen
- D. Veteen hyppiminen eri tavoin
- E. Matkauinti
- F. Pelastautumis- ja vesipelastustaidot
- G. Vesileikit/Vesipelit
- H. Muu..