

**KUUESLUOKKALAISTEN LIIKUNTAHARRASTUNEISUUDEN
YHTEYDET UIMATAITOON**

Rauli Ranta

Liikuntapedagogiikan

pro gradu tutkielma

Kevät 2009

Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Ranta, R. 2009. Kuudesluokkalaisten liikuntaharrastuneisuuden yhteydet uimataitoon. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma, 67 sivua + liitteet.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia forssalaisten kuudesluokkalaisten liikuntaharrastuneisuuden yhteyksiä uimataitoon. Liikuntaharrastuneisuus selvitettiin luokkahuone tilassa kyselylomakkeella. Tutkimuksen otanta oli kolmekymmentäviisi tyttöä ja viisikymmentäviisi poikaa, yhteensä yhdeksänkymmentä oppilasta. Kaikkien oppilaiden syntymävuosi oli 1996. Oppilaat olivat kolmesta eri koulusta. Liikuntaharrastuneisuudesta kysyttiin sekä seuratoiminnan parissa että vapaa-ajalla tapahtuva liikuntaharrastuneisuus. Viikoittaisen liikuntaharrastuneisuuden määrä, liikuntaharrastuneisuuden vuodet sekä liikuntalajien sisältö olivat tutkimuksen kannalta selvitettäviä taustatekijöitä. Uimataitotestit sisälsivät pohjoismaiden yhtenäisen 200m uimataitotestin. Siinä kriteerinä on, että henkilö pudottuaan uintisyvyiseen veteen ui yhtäjaksoisesti 200m, josta vähintään 50m selällään. Muut testit oli pituus- ja syvyyssukellus sekä vedenpoljenta.

Tutkittavan kohderyhmän ikäkautta vallitsee aktiivinen liikuntaharrastuneisuus niin pojilla kuin tytöillä. Yli 50% kohderyhmästä viikoittainen yhteenlaskettu liikuntaharrastuneisuus vapaa-ajalla ja seuratoiminnan parissa oli päivittäistä. Tutkimuksen tulokset osoittivat 200m uimataidon osalta, että forssalaisista kuudesluokkalaisista 84.4% hallitsi uimataidon. Taso oli tutkittavassa ryhmässä paremmalla tasolla kuin keskimääräiset kansalliset ja pohjoismaiset tulokset. Sukupuolten välinen vertailu osoitti, että tytöt ovat keskimääräisesti hiukan edellä uimataidossa, mutta tilastollisesti merkitsevää eroavaisuutta tyttöjen ja poikien välille ei syntynyt. Liikuntaharrastuneisuuden yhteys uimataidon tuloksiin oli pojilla hiukan voimakkaampi kuin tytöillä. Tutkimuksen uimataitotestien tulokset osoittivat, että tulokset olivat selkeässä yhteydessä kohderyhmän liikuntaharrastuneisuuteen. Se tukee osaltaan liikunnan harrastamisen monipuolisuuden merkitystä.

Avainsanat: Liikuntaharrastuneisuus, kuudesluokkalainen, uintitaidot, pohjoismainen 200m uimataito

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	PERUSKOULUN KUODESLUOKKALAINEN	6
3	LASTEN LIIKUNTAHARRASTUNEISUUS	9
	3.1 LIIKUNTA VARHAISLAPSUUDESSA.....	10
	3.2 LIIKUNTA KOULUIÄSSÄ.....	12
4	MOTORISET HERKKYYSKAUDET.....	15
5	UIMATAIDON MERKITYS	18
6	UINNINOPETUS	20
	6.1 UINNINOPETUS SUOMESSA	21
	6.2 UINNINOPETUKSEN TAVOITTEET.....	23
	6.3 UINNINOPETUKSEN MENETELMÄT	24
	6.4 UIMATAIDON OPPIMINEN	26
7	KUODESLUOKKALAISTEN UIMATAITO	28
	7.1 KUODESLUOKKALAISTEN UIMATAITO SUOMESSA	28
	7.2 UIMATAITO POHJOISMAISSA	29
8	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET	30
9	TUTKIMUSMENETELMÄT	31
	9.1 KOEHENKILÖT	31
	9.2 KOEHENKILÖIDEN LIIKUNTAHARRASTUNEISUUDEN SELVITTÄMINEN	31
	9.3 UIMATAITOTESTIT	32
	9.4 TUTKIMUKSEN RELIABILITEETTI JA VALIDITEETTI	32
	9.5 TILASTOLLINEN KÄSITTELY	34
10	TUTKIMUKSEN TULOKSET	35
	10.1 LIIKUNTAHARRASTUNEISUUS	35
	10.2 UIMATAITOTESTIT	40
	10.3 YHTEENVETO KUVAILEVISTA TIEDOISTA	47
	10.4 LIIKUNTAHARRASTUNEISUUDEN JA UIMATAIDON VÄLINEN YHTEYS.....	49
11	200M UIMATAITO TULOKSEN VERTAILU VALTAKUNNALLISEEN SEKÄ POHJOISMAISIIN TULOKSIIN	53
12	POHDINTA	55
	12.1 TUTKIMUKSEN TULOSTEN TARKASTELUA.....	55
	12.2 TULOSTEN VERTAILTAVUUS VALTAKUNNALLISIIN JA POHJOISMAISIIN TULOKSIIN	59
	12.3 TUTKIMUKSEN MENETELMÄT	60
	12.4 JATKOTUTKIMUKSIA	61

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Ihmisten yhdeksi perusliikuntataidoksi määritellään uimataito. Uimataito on ollut merkittävä liikkumis- ja selviytymismuoto tuhansien vuosien ajan. Esihistoriallisena aikana uimataito oli selviytymistaito, mikä piti ihmisen hengissä veden varaan joutuessaan. Virkistytymis- ja kuntoliikuntamuotona uintia on käytetty aina. Uiminen on kuntoliikunnan ja kansalaistaidon lisäksi myös yksi maailmanlaajuisesti suosituimmista kilpaurheilulajeista. Välineiden ja varusteiden osuus uimataidossa on häviävän pieni, koska uimarin oma vartalo on merkittävämpi tekijä kuin ulkoiset välineet ja varusteet.

Liikunnalliset harrastukset tukevat toisiaan. Motoristen perustaitojen hallitseminen lapsuuden ja nuoruuden herkkyykskausilla tukee uimaan oppimisen taitoa. Oman vartalon tiedostaminen ja kokeminen on uimaan opetteluun vaiheessa tärkeää, siksi on oletettavaa, että lasten ja nuorten monipuolinen harrastuneisuus tukee uimaan oppimista. Uimaan opetteleminen on osittain lapsuus- ja nuoruusajan luontaista liikkumista, jolloin oppiminen tapahtuu helpoiten. Motoristen herkkyykskausien aikana uimataidon oppiminen on myös luontevaa.

Suomessa kuudesluokkalaisten lasten perusopetuksen tavoitteisiin on kirjattu 200m uimataidon hallitseminen. Uimataidon tärkeys on huomioitu opetushallituksen ja opetussuunnitelmien sisällöissä. Näiden tavoitteiden vuoksi kuudesluokkalaisten uimataidon tutkiminen on mielenkiintoista. Kouluajan uinninopetus tukee lasten uimaan oppimista, mutta se ei pelkästään riitä. Uintia on harrastettava myös kouluajan ulkopuolella. Tutkimusten mukaan perheen yhteisellä osallistumisella uintiharrastukseen on lasten uimataidon kehittymiseen kaikista suurin merkitys. Tämän tutkimuksen uimataidon ja liikuntaharrastuneisuuden välisen yhteyden merkitys kiinnostaa itseäni henkilökohtaisesti, koska uimataitoa pidetään perusliikuntataitona. Lisäksi on mielenkiintoista tutkia, mikä on liikuntaharrastuneisuuden vaikutukset uimataidon hallintaan. Uimataidon pohjoismainen määritelmä: hyppy uimasyvyiseen veteen, jonka jälkeen 200m uinti, josta 50m selällä uiden on uimataitoinen henkilö. Mielenkiinnolla tutkin liikuntaharrastuneisuuden merkitystä uimataidon hallinnan kannalta. Tukeeko uimataidon hallitsemista tutki-

mukseen osallistuvien lasten liikuntaharrastuneisuuden määrä ja laatu? Onko uimataito hallinnassa myös niillä testattavilla, joiden liikuntaharrastuneisuus on vähäistä?

2 PERUSKOULUN KUODESLUOKKALAINEN

Peruskoulun kuudesluokkalaisen lapsen persoonallisuus kehittyy ja rakentuu merkittävästi tässä ikävaiheessa. Kyseinen ikäkausi on erittäin otollista aikaa oppia uusia taitoja. Motoristen taitojen kehittymisen näkökulmasta kyseinen ikäkausi on lajitaitojen oppimisen kulta-aikaa. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 108.) Ikäkautta kutsutaan varhaisnuoruudeksi, johon kytkeytyy alkava puberteettivaihe. Fyysiset muutokset omassa ruumiissa aiheuttavat lapsilla levottomuutta ja kiihtymystä. Lapsuuden ajan toiveet tulevat mahdolliseksi fyysisen kasvun mahdollistaessa erilaiset haasteet toteutettavaksi. Varhaisnuori elää suuressa ristiriitaisuuden ajassa. Toisaalta nuori haluaa enemmän tilaa itsenäisyydelleen, mutta toisaalta eriytymisen tarve herättää halua palata riippuvuuteen. Itsenäisyyden kasvuun kuuluu omien vanhempien auktoriteetin ja kasvatuksellisten ohjeiden voimakaskin kyseenalaistaminen, jolloin nuori hakee itsenäisyydelleen vahvistusta omista ikätovereistaan perheen ulkopuolelta. (Aalberg & Siimes 1999, 56-57.) Nuoruusvaiheen alkua määrittävät biologinen kasvu ja kehitys; puberteettikausi on alkamassa. Tunnusomaisia merkkejä ovat pituuskasvu sekä hormonitoimintojen nopeutuminen sekä sukupuolisuuden ulkoisten tunnusmerkkien kehittyminen. (Lyytinen, Korkiakangas & Lyytinen 1998, 160.)

Nuoruuden kehitystä ohjaa omaa elämää koskevat valintatekijät. Tärkeää on muistaa, että nuoren henkilökohtaisia valintoja ohjaavat ne puitteet ja ympäristö, joiden vaikutuksen alaisena eletään. Yhteiskunta ja kulttuurillinen ilmapiiri luovat valtavasti haasteita ja rajoituksia nuorten valinnoille. Myös yksilön aikaisempi kehitys eri elämänalueilla sekä henkilökohtaiset luonteenpiirteet vaikuttavat omalta osaltaan yksilön kehitykseen. (Lyytinen ym. 1998, 263.) Nuoruusiän kynnyksellä tapahtuvat muutokset ovat niin fyysisiä kuin psyykkisiä. Tyttöillä ikäkauden kehitysvaiheet ovat poikia selkeästi edellä. Nuoren muutokset alkavat fyysisillä muutoksilla ja päättyvät psykologiseen seestymiseen. Kehitysvaiheet voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen. Ensimmäisenä tärkeänä vaiheena on osittainen irrottautuminen omista vanhemmista, mikä tarkoittaa luopumista lähinnä lapsenomaisista tarpeista ja toiveista. Toinen kehitysvaihe on oman ruumiin murrosvaihe mittavine muutoksineen. Nuoruusiän fyysinen kasvu mahdollistaa ja riemastuttaa, mutta toisaalta hämmentää ja luo epävarmuutta. Kolmannessa kehitysvai-

heessa hakeudutaan ikätovereiden pariin. Merkittävässä roolissa on toiminta ryhmissä, mikä luo turvallisuutta ja poistaa ikäkauteen kuuluvaa yksinäisyyden tunnetta. (Karvinen ym. 1991, 110-112.)

Nuoruuden kynnyksellä jokaisen yksilöllinen kehitys korostuu. Kehityksen tahdissa on yksilöiden välillä jopa kahden ikävuoden eroavaisuuksia. Kehityksen yksilöllinen vaihtelevuus on mittavaa, sillä samassa ryhmässä on nuoria, jotka ovat biologiselta kehitystasoltaan 10-vuotiaita lapsia sekä niitä, jotka ovat biologiselta kehitystasoltaan 14-vuotiaita nuoria. Yksilötason kehitystasoon ja tahtiin vaikuttaa peritty biologinen ominaisuus sekä aiemmin koettu kasvu. (Hiltunen 1997, 93-94.) Nuoruusiän fyysinen kasvu tarkoittaa lapsuuden ja aikuisuuden välistä kehitysvaihetta. Kehitysvaiheen fyysinen kasvu ja sen psykologiset seuraamukset vaativat nuorelta itsensä uudelleen määrittelyä. Ennen uuden nuoren identiteetin löytämistä nuoren on irrottauduttava lapsuudesta. Nuoruusikä on mahdollisuuksien aikaa, jota pidetään ainutlaatuisena mahdollisuutena parantaa elämää. Fyysinen pituuden kasvu nuoruusiässä juuri ennen murrosikää on vähäistä. Yksilölliset eroavaisuudet pituuden kasvussa ovat merkittäviä, koska niihin vaikuttavat perintötekijät. Pituuteen vaikuttaa monta tekijää. Yleensä kasvu on johdonmukaista, jolloin yksilön pituus ja paino kasvavat samankaltaisesti. Tyttöjen ja poikien välinen eroavaisuus ilmenee siten, että tyttöjen kasvupyrähdys alkaa aikaisemmin. Yleensä kasvupyrähdykset tulevat tytöille poikia kaksi vuotta aikaisemmin. (Aalberg & Siimes 1999, 15-17.)

Varhaisnuoruuden pätevyyskokemukset ja minäkuva koetaan useimmiten kielteiseksi. Psyykkisten ja fyysisten muutoksien vuoksi muutokset heijastuvat myös nuoren minäkuvaan. Nuorten ajattelu kehittyy uudelle tasolle, jolloin ymmärretään ensimmäistä kertaa, että kyvyt, kapasiteetti ja yrittäminen vaikuttavat lopputulokseen. Ajattelukyky alkaa olla aikuisen tasolla, mutta kykyä käsitellä ongelmia ja haasteita ei vielä ole. (Lintunen 2003, 43.) Nuoruusikä on kehityksen kannalta kuohuva ajanjakso. Kohdattavana on omassa itsessään asioita, joita on vaikea ymmärtää. Tuekseen kasvun kehityksessä lapsi tarvitsee omien vanhempien lisäksi toisia nuoria sekä perheen ulkopuolisia aikuisia kohdatessaan ristiriitoja kasvussaan. Suotuisten olosuhteiden ympäröimänä lapsi saa

heiltä tarvitsemaansa tukea ja kykenee hämmennysten ilmapiirissä nauttimaan omasta fyysisestä ja psyykkisestä kasvustaan. (Aalberg & Siimes 1999, 56-57.)

Alkeisuintitaidon oppiminen sijoittuu yleensä 6-8 vuoden ikäjaksoon. On kuitenkin vähintään yhtä tärkeää mahdollistaa uinnin oppiminen ja taitojen harjaannuttaminen myös kouluikään. Kouluikäisen motoriset valmiudet uimaan oppimisen kannalta on hyvät. Oppimisen hidasteena saattaa olla itsetuntoon liittyvät tekijät sekä erilaiset pelkotilat vedessä liikkumiseen. Nuoren oman kehon muutokset hämmentää sekä alastomuus saattaa olla hyvin arka asia. Näiden nuoruusiän herkkien tekijöiden vuoksi, uimaan oppimisessa opettajilla on oltava herkkä kosketuspinta oppilaisiin. On muistettava, että nuori on tavallista haavoittuvampi ja tarvitsee hienotunteista tukea. (Hakamäki, Läärä, Hotti, Lauritsalo, Keskinen, Pantzar & Liinpää 2007, 23-24.)

3 LASTEN LIIKUNTAHARRASTUNEISUUS

Yhtenä merkittävänä nykypäivän ilmiönä voidaan pitää ihmisten elämäntavan muuttamista istuvammaksi, jota tukee myös arjen liikunnan vähentyminen. Koululaisten päivittäiseen arkeen liikunta ei enää välttämättä kuulu. Lihavuus ja heikko fyysinen kunto lasten ja nuorten keskuudessa on lisääntynyt merkittävästi, joka voidaan luokitella terveydelliseksi uhaksi. Liikunnan määrä vähenee siirryttäessä kohti aikuisikää. Aktiivimmillaan liikutaan 12-vuoden iässä. (Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-18-vuotiaille 2008, 18.) Suomalainen yhteiskunta on muuttunut istuvammaksi, sillä entistä enemmän vietetään aikaa television ja internetin ääressä. Viihdemedian käyttö lasten ja nuorten keskuudessa on lisääntynyt. Sosiaaliset suhteet hoidetaan puhelimen tai tietokoneen välityksellä ja koulumatkat istutaan autossa. Tästä huolimatta liikunnan harrastaminen seuroissa ei kuitenkaan ole vähentynyt vaan lisääntynyt. (Tammelin, Karvinen & Laakso 2008, 5.) Yksi maailmanlaajuinen ongelma lasten keskuudessa on yleistynyt liikalihavuus. Maailman terveysjärjestön mukaan alle viisivuotiaista lapsista kolme prosenttia on liikalihavia. Ylipainoisuus ja lasten lihavuus on painottunut kehittyneisiin maihin. (Stigman 2008, 4.) Yhteiskunnalliset lasten ja nuorten liikuntaohjelmat tukevat liikunnan harrastuneisuutta sekä elinikäisen elämäntavan oppimista. Koulujen sekä vapaa-aika järjestöjen kautta koordinoituja liikuntaohjelmia tarvitaan aikaisempaa enemmän tukemaan lasten ja nuorten liikunnan harrastuneisuutta. (Graham, Holt/Hale & Parker 2001, 11-12.)

Liikunnan harrastaminen vaihtelee elämänkaaren eri vaiheissa. Nuoruusiässä liikuntataitojen oppiminen, pätevyyskokemukset, viihtyminen ja liikunnallinen yhdessäolo toisten nuorten kanssa tukevat säännöllistä liikunnan harrastamista sekä mahdollisuutta elinikäiseen liikkumiseen. Elinikäisen liikunnan harrastamisen tavoittelun vuoksi lasten ja nuorten liikuntakasvatus nousee merkittävään rooliin. (Lintunen 2003, 27-28.) Lasten ja nuorten liikuntaharrastuneisuuden tärkeys tuli esille myös Platonin kasvatusfilosofian aikakaudella, jolloin opetettiin henkisyiden ja ruumiillisuuden terveydellistä yhteyttä. Terve sielu terveessä ruumiissa väittämää voidaan pitää Platonin puolustuspuheena liikunnan ja kuntourheilun puolesta, joka omalta osaltaan tukee ihmisen elinikäistä liikkumista. (Ilmanen 2004, 112-113.)

Fyysinen aktiivisuus niin nuorilla kuin aikuisilla on päivittäisen energian tarpeen lähde. Liikunnan suurimpana hyötynä ovat fyysiset vaikutukset ihmisen kehossa, mutta psyykkisesti positiivisia vaikutuksia ei pidä myöskään unohtaa. (Hagger & Chatzisarantis 2005, 14.) Ihmisen koko persoonallisuuden kehittymisen kannalta liikunta nähdään merkittävänä apuvälineenä, koska liikkueessa ihminen ilmaisee itseään kehollaan ja tunteilla (Koljonen 2002). Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia lapsen itsetuntoon, yleiseen oppimiseen, sosiaalisiin taitoihin sekä havainto- ja liikuntakykyyn (Nuori Suomi 2008).

Terveysliikunnan suositus lapsille ja nuorille on 1-2 tuntia kohtalaisesti rasittavaa liikuntaa päivittäin. Riittävä liikuntasuositus päivittäin voi koostua yksittäisestä liikuntakerrasta tai useammista liikuntatuokioista. Liikunta-aktiivisuus laskee siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. Tyttöillä alakoulun ja yläkoulun eroavaisuus on suurempi päivittäisessä liikunta-aktiivisuudessa. Eroavaisuutta voidaan selittää usealla eri tekijällä. Alakoulun ja yläkoulun koulupäivien pituudessa on merkittävä ero. Alakoulussa oppitunteja on paljon vähemmän, joten vapaa-ajalla tapahtuvaan liikkumiseen jää enemmän aikaa. Tyttöjen eroavaisuus poikiin verrattuna liikunta-aktiivisuuden vähenemisessä yläkouluun siirryttäessä voidaan selittää tyttöjen aikaisemmalla kehityksellä, jolloin vapaa-aikaa vietetään kavereiden kanssa seurustellen. (Vuori, Ojala, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Kannas 2007, 11.) Jakonen (2005) on todennut Terhoon & Perheentupaan (2003) viitaten, että terveydelle annetut merkitykset lapsena ja nuoruudessa ovat mielenkiintoisia, koska tässä ikäkaudessa tapahtuu paljon fyysisiä ja psykososiaalisia muutoksia. Tarkastellessa asiaa lasten ja nuorten näkökulmasta, terveys muodostaa pohjan myöhemmille elämänvaiheille. (Jakonen 2005, 22.)

3.1 Liikunta varhaislapsuudessa

Lasten liikuntaharrastuneisuuden sisältöä varhaislapsuudessa voidaan kuvailla leikkimällä oppimisella. Ennen kouluikää lapsi ei leikkiessään ajattele, mitä opin vaan ”tämä on kivaa”. Oppimisen halu ja oppiminen tapahtuu parhaiten leikin kautta. Liikunnan sisällyttäminen leikkeihin tukee lapsen liikuntaharrastuneisuuden mielekkyyttä. Varhaisiän liikunnassa ei ole kysymys säännöllisestä harrastuneisuudesta, vaan päivittäisestä leikkimisestä, jossa liikunnalla on suuri rooli. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen

2003, 18.) Lapsen varhaisiän liikkumiseen kuuluu oman kehon itsetutkistelu. Liikkumaan oppiminen eri tavoilla ja eri kehon osien käyttäminen tekee oppimisprosessista mielenkiintoisen ja motivoivan. (Smith, Hendricks & Bennett 1997, 5-6.) Normaalin kehityksen kannalta lapsen elimistö tarvitsee liikuntaa, mikä kuormittaa kehon eri osia, vahvistaa sidekudoksia, jänteitä ja luukudosta. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymisen vuoksi lapsen tulisi liikkua useita kertoja päivässä. Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukaan lapsen tulisi liikkua päivän aikana vähintään 2 tuntia. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 9-10.)

Liikunnan tavoitteita saavutetaan lapsen varhaisiässä antamalla lapselle mahdollisuus toteuttaa luovuuttaan ja aktiivisuuttaan. Oppimisympäristössä sekä ohjauksessa olisi pyrittävä aitoon lapsilähtöisyyteen, jossa otetaan huomioon lasten yksilölliset tarpeet. (Karvonen ym. 2003, 22.) Varhaisikäisen liikuntakasvatuksen tulisi olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista, jonka avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, emotionaalista sekä sosiaalista kehittymistä. Kokonaisvaltaisena hyvänä toimintatapana voidaankin puhua kasvattamisesta liikunnan avulla. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 16.) Kasvattajien on tarkkailtava lapsen toimintaa sekä huomioitava heidän välittämät kiinnostuksen kohteet ja näin luoda mahdollisuudet liikkumiseen. Lapsi tarvitsee tukea toiminnalleen, mihin kuuluu yhdessä toimiminen aikuisen kanssa. Yhdessä liikkuminen lapsen kanssa avartaa aikuiselle lapsilähtöisen maailman näkökulmaa. (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124 2000, 50.)

5-6- vuotiaan ikäkautta voidaan kutsua seikkailujen aikakaudeksi, mitä toiminnallisuus korostaa. Leikinomaisuus leimaa edelleen liikunnallisia hetkiä, ympärillä oleva luonto kiinnostaa ja eri lajikokeilutkin kiehtovat. Liikuntaleikkien avulla opitaan sosiaalisuutta sekä opitaan pelien ja leikkien sääntöjä. (Arvonen 2007, 18.) Uusien taitojen opettelu on lapselle tutkimusmatka ja leikki, jossa luodaan pohja liikkumisen vakiintuvalle automatisoinnille (Smoll & Smith 2002, 86). Ikäkautta hallitsee lapsen yleistaitojen kehittymisen huippuvaihe, mikä on uimataidon oppimisen kannalta parasta herkkyyuskautta. Tämän vuoksi se on uimakoulun toiminnan kannalta otollista aikaa. Lapsi pitää uimakoulun selkeistä sääntöistä ja toimintavoista veden äärellä, mikä osaltaan tukee turvallista oppimisympäristöä. Leikeillä on uimaan oppimisessa tärkeä rooli oppimistilanteessa.

Tässä ikävaiheessa lapsi ei kaipaa kovin suuria perusteluja, miksi jotain asiaa tehdään. Tärkeäksi nousee toiminnallisuus veden äärellä. (Hakamäki ym. 2007, 22-23.)

3.2 Liikunta kouluikässä

Normaalin terveen kasvun ja kehityksen kannalta kouluikäisen lapsen päivään kuuluu monipuolinen liikunta. Hyvinvoinnin edellytyksenä on päivittäinen fyysinen aktiivisuus. (Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-18-vuotiaille 2008, 18.) Kouluikäisen lapsen liikunnallisten taitojen oppimisen mukana on myös lapsen aktiviteetin ja persoonallisuuden kehittyminen. Ikäkautta hallitsee myös kilpailullisuus ikätoverien kesken, joka johtaa osaltaan epäonnistumisen pelkoon. Uusien liikunnallisten taitojen oppiminen on mielekästä ja tärkeää, koska pätemisen tunne koetaan vahvana. Ikätoverien suhtautumisella, sanomisilla ja tekemisillä on merkittävänä vaikutus omaan itseensä. Lapsi haakee ja tavoittelee pätevyyden tunteen lisäksi myös ympäröivän yhteisön hyväksyntää toiminnalleen. (Hiltunen 1997, 107-109.) Koetun pätevyyden vahvistaminen etenkin lapsilla, jotka arvostavat liikunnallista kyvykkyyttä, johtaa positiiviseen minäkäsitykseen sekä edistää sisäistä liikuntamotivaatiota (Soini, Liukkonen, Jaakkola, Leskinen & Rantanen 2007, 45-46). Kouluikäisen lapsen liikunnan tavoitteisiin tulee sisältyä lapsen oma ymmärrys liikunnan ja terveyden välisestä asiayhteydestä omaan terveyteen (Graham ym. 2001, 40).

Kouluikäisen lapsen liikuntasuosituksen määrittelyssä on otettu kantaa liikunnan laatuun, määrään sekä toteuttamistapoihin että liikkumattomuuteen. Liikunnallisen aktiivisuuden yleissuositus on 7-18-vuotiaille lapsille ja nuorille vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolista liikuntaa ikään sopivalla tavalla. Aktiivisuuden määräksi suositellaan 7-vuotiaille vähintään kaksi tuntia ja 18-vuotiaille vähintään tunti. Liikunnan sisällön tulisi olla vähintään kolme kertaa viikossa lihaskuntoa, liikkuvuutta sekä luiden kannalta terveyttä edistävää liikuntaa. Merkittävää terveyden kannalta on myös pitkien istumisjaksojen välttäminen. Liikunnan ja levon oikea suhde on muistettava, jotta kumpikin toiminta tuntuu miellyttävältä yleistä terveyttä edistäen. (Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-18-vuotiaille 2008, 17-23.) Koulun liikuntatuntien liikuntakerrat eivät riitä kattamaan tarvittavan liikunnan määrää, mutta koululiikunnalla on kuitenkin erityinen tehtävä lasten kasvattajana. Parhaimmillaan koululiikunta toteutetaan ja nähdään kokonai-

suutena, mihin kuuluu liikuntatuntien lisäksi koulun liikuntakerhot, liikuntapäivät, koulumatkat sekä välituntiliikunta. (Tammelin ym. 2008, 7.)

Kouluikäinen 6-9-vuotias lapsi on liikunnalliselta oppimiskyvyltään innokas ja opinhaluinen, mutta toisaalta lyhytjänteinen. Lyhytjänteisyyden vuoksi liikunnan tulisi olla monipuolista ja vaihtelevaa, ei lajipainotteista. 10-12-vuoden iässä lapset harjoittelevat mielellään tosissaan, mutta leikkimielisyyttä ei pidä unohtaa. Ikäjaksoa leimaa myös ryhmässä toimiminen sekä liikunnallisten sääntöjen noudattaminen. (Miettinen 1999, 15-17.) Liikunnan ja kilpailujen säännöt eivät aina ole vertailun vuoksi lapsille suosiolisia, joten ei ole ihme, että minäkäsitys osittain laskee tässä ikäkaudessa. Lapsilla on ainaisen kasvun illuusio, uskomus jatkuvasta kasvusta, kunhan jaksaa yrittää uudelleen. Kasvu illuusion vuoksi ikäkausi on merkittävää aikaa liikunnan harrastamiseksi, koska lapset uskovat harjoittelun ja yrittämisen kehittävään vaikutukseen. (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124 2000, 82.)

WHO-koululaistutkimuksen mukaan (2006) suomalaisten 11-vuotiaiden lasten liikunnallinen aktiivisuus on kansainvälisesti korkealla, mutta vähenee 13- ja 15- vuoden iässä. Yksitoistavuotiaista suomalaispojista 48 prosenttia liikkuu päivittäin vähintään 60 minuuttia, tyttöjen vastaava luku on 37 prosenttia. Viisitoistavuotiailla vastaavat luvut ovat 15 prosenttia pojilla ja tytöillä yhdeksän prosenttia. (Nuori Suomi 2008.) Stigmantin (2008) mukaan yksittäisten tutkimusten arvioiden mukaan suomalaisista alakouluikäisistä lapsista 11-25 prosenttia on kansainvälisen painoindeksin raja-arvojen mukaan ylipainoisia tai lihavia. Lisääntyneen ylipainoisuuden ja lihavuuden arvioidaan johtuvan osittain vähäisestä liikunnasta (UKK-instituutti 2008, 4.)

Lasten ja nuorten harrastamat suosituimmat liikuntalajit ovat jalkapallo ja pyöräily, molemmissa lajeissa on yli 200.000 harrastajaa. Suosituimpiin lajeihin kuuluvat myös hiihto, uinti ja juoksulenkkeily. Suosituimpia lajeja harrastetaan paljon seuratoiminnan ulkopuolella. Myös salibandy, luistelu, kävelylenkkeily ja jääkiekko kuuluvat usein harrastettaviin lajeihin. Uintia 3-18-vuotiaiden keskuudessa harrastaa 182.000 lasta ja nuorta. Lukua kannattaa verrata esimerkiksi toiseen suosittuun harrastukseen salibandyyn, jonka parissa on 131.000 harrastajaa. Tyttöjen ja poikien harrastamat lajit eroavat toisis-

taan. Tyttöjen suosiossa on eri voimistelulajit, ratsastus, tanssi ja taitoluistelu. Myös perusliikuntalajeihin tytöt suuntautuvat poikia useammin, hiihtoa lukuun ottamatta. Pojat harrastavat jalkapalloa, jääkiekkoa ja salibandyä. Hyvin useassa lajissa vallitsee tasapaino tyttöjen ja poikien välillä. Samansuuruiset harrastajien määrät tytöillä ja pojilla on hiihdossa, laskettelussa, kuntosaliharjoittelussa, suunnistuksessa ja yleisurheilussa. Uinnin harrastajia pojissa on 92.000 ja tytöissä 98.000 harrastajaa. Liikuntaa ja urheilua 3-18-vuotiaista lapsista ja nuorista ainoastaan yhtä lajia harrastaa 25 %. Kahden lajin harrastajia on 27 %, kolmen ja neljän harrastajia on 21 %. (Kansallinen liikuntatutkimus 2006, 9-18.)

4 MOTORISET HERKKYYSKAUDET

Lapsen ensimmäisten ikävuosien hermostollinen kehittyminen ilmenee motorisena toimintana. Aivorunko ja selkäydin säätelevät liikkeitä, mitkä näkyvät motorisessa toiminnassa. Liikeheijasteet eli refleksit ovat tahdosta riippumattomia lihastoiminnan muutoksia. Vauvan yksi synnynnäinen refleksi on hengityksen pidättämisrefleksi, joka laukeaa kasvoille kaadettavasta vedestä. Hengityksen pidättämisrefleksistä käytetään myös sukellusrefleksi nimitystä. Heijaste häviää vauvoilla vähitellen kuuden kuukauden iästä lähtien. (Sääkslahti & Numminen 1997, 11-12.) Useat tutkijat (Zaichkowsky 1980; Bös & Mechling 1983; Numminen 1985; Takala & Takala 1988; Ruoppila 1989; Gowden 1998) ovat todenneet, että motorisen kehityksen osatekijöitä ovat kasvu, kehitys ja oppiminen. Vastasyntyneen refleksitoiminta alkaa yksinkertaisista heijasteista jatkuen monimutkaisten taitojen hallintaan. Kehittyminen on eri ikäjaksoihin sidottua jatkuvaa toimintaa, joka mahdollistuu hermoston, lihaksiston ja aistien kehityksen yhteistuloksena. (Halme 2008, 16.) Sääkslahti (2005, 24) on Gabbardiin 1992; Gallahueen & Ozmunen 2002 ja Nummisen 1996, viitaten todennut, että motorinen taito voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan taitojen käyttötarkoitusten mukaan: tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin (Sääkslahti 2005, 24).

Lapsen motoriset perustaidot kehittyvät liikunnan avulla. Varhaislapsuudessa lapsen fyysinen toiminta on oppimisen väline. Liikunta on väline, minkä avulla opitaan vaadittavia motorisia taitoja. Lapsi oppii uusia liikkeitä itsekseen yrityksen ja erehdyksen kautta. Alle kouluikäisen lapsen liikuntaan sopii tasapainoilua, hyppimistä, keinumista, juoksentelua, kierimistä. Ikäkautta hallitsee leikinomainen liikkuminen, jossa levon ja rasituksen suhteen mennään lapsen ehdoilla. (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124 2000, 50.) Motorinen oppiminen on osa lapsen luontaista uteliaisuutta ja täten omaehtoista liikuntaa, jossa aikuisella on merkittävä rooli olla tukemassa lapsen oppimista sekä luoda ympäristö oppimiselle suotuisaksi (National Research Council 2004, 123). Opittavan asian merkityksellisyys johtaa lapsen aitoon kiinnostukseen tutkia, tehdä ja luoda (Puolimatka 1999, 152). Varhaislapsuuden aikana opitaan perusliikuntataitoja kuten juoksemista, hyppimistä, heittämistä, kiinniottamista ja pyöräilyä. Kielellinen vastaanottokyky sekä kehonkuva ovat vielä puutteellisia, mitkä asettavat rajoitteita op-

pimiselle. Ilmaisuliikunnalla sekä mielikuvilla on vahva asema uuden oppimisen kannalta. (Forsman & Lampinen 2008, 429.)

Lapsen liikunnallisesti merkittävät motoriset herkkyyskaudet voidaan jakaa kahteen eri ajanjaksoon. Ensimmäinen herkkyyskausi ajoittuu 6-9-vuoden ikäjaksoon, jolloin liikunta taitoja harjoitellaan leikkien avulla. Ikäkauden liikunnallisten ominaisuuksien oppiminen painottuu nopeuden, tasapainon sekä liikkuvuuden harjoitteluun. (Miettinen 1999, 14-16.) Lapsen hermosto kehittyy ensimmäisen kymmenen vuoden aikana. Liikkeiden harjoittelun myötä muotoutuu vähitellen liikemuisti. Liikemuistin kehittymisen kannalta liikunnan tulee olla mahdollisimman monipuolista. Motorinen taitavuus ehkäisee myös tapaturmia jokapäiväisessä elämässä. (Rehunen 1997, 273.) Ikäkauden aikana opitaan luistelemaan, hiihtämään, uimaan ja leikkimään palloleikkejä. Lapsen luonnetta hallitsee luontainen innokkuus ja sosiaalisuus, joten ryhmässä liikkuminen ja kilpaileminen koetaan mielekkääksi. Nopeus- ja reaktioleikit tukevat uuden oppimista. (Forsman & Lampinen 2008, 429.) Motorinen kehitys on nopeaa lapsen luontaisen leikin ja liikunnan tarpeen vuoksi. Liikunnan oppimisen motivaatiota tukee vankkumaton pyrkimys uuden taidon kokemiseen ja oppimiseen. (Zimmer 2001, 63.)

Toinen liikunnallinen herkkyyskausi sijoittuu 10-12-vuoden ikäjaksoon, jolloin liikunnan harrastamisessa eletään lajitaitojen oppimisen kannalta merkittävää aikaa. Liikunnallisten taitojen oppimisen kannalta herkkyyskaudella on painotettava liikunnan määrää sekä laatua että monipuolisuutta. (Miettinen 1999, 14-17.) Lajitaitojen harjoittelu on merkittävässä roolissa. Ikäkauden aikana opitaan eri lajien perustekniikat. Koordinaatio- ja tarkkuusharjoittelut ovat keskeisiä osa-alueita. Lapsi kokeilee rajojaan kilpailun ja tavoitteellisemman valmentautumisen avulla. (Forsman & Lampinen 2008, 429.) Motoristen taitojen harjoittelun painopiste siirtyy enemmän yleistaidoista lajitaitoihin. Harjoittelun painotus tiettyihin lajeihin ei kuitenkaan tarkoita yleistaidon hylkäämistä ja keskittymistä ainoastaan tiettyihin lajitaitoihin. Monipuolisuutta ei pidä unohtaa koska, eri lajien harjoitteet tukevat toisiaan. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 241-243.)

Taidon ja tekniikan merkittävimmät herkkyyskaudet sijoittuvat lapsuuteen ja sen vuoksi monipuolinen liikunta on motorisen kehittymisen kannalta tärkeää. Lajitaitojen perustekniikoiden viimeistely sijoittuu 11-14-vuoden ikäjakssoon. 14-vuoden ikäjaksosta eteenpäin lajitaitoa pyritään automatisoimaan sekä tukemaan enemmän fyysisillä ominaisuuksilla. (Mero ym. 2004, 243-245.) Ikäkauden aikana motorisen taidon oppimisen tueksi tulee fyysisten ominaisuuksien harjoittelu, joka antaa mahdollisuudet kehittymiselle. Voimaharjoittelu on aloitettava oikeiden liikeratojen harjoittelulla sekä kevyillä painoilla. Ikäkauteen kuuluvat myös kasvupyrähdykset, jotka hetkellisesti häiritsevät motorista taitavuutta sekä fyysistä nopeutta. Kestävyysharjoittelun tulee sisältää sekä aerobista että anaerobista harjoittelua. (Forsman & Lampinen 2008, 429.) Lapsuudessa kehittynyt liikemuisti on nuorella tallella, mutta nopea kasvupyrähdys ja raajojen kasvu aiheuttavat hetkellistä kömpelyyttä. Lihasmassan voimakas lisääntyminen aiheuttaa myös häiriöitä motoriikalle. Ikäkauden kömpelyys on ohimenevää, joka häviää liikemallien uudelleen harjoittelulla. (Rehunen 1997, 279.) Malvela (1999, 22) on todennut Kukkoseen (1990) viitaten, että lajitaitojen ja opitun asian monipuolinen käsittely mahdollistaa vahvojen muistijälkien syntymisen, siten että tekijä kykenee muistamaan suoritusten yksityiskohdat. Mikäli opittavien asioiden vauhti on liian nopeaa, vaarana on vanhankin taidon häiriintyminen. (Malvela 1999, 22.)

5 UIMATAIDON MERKITYS

Uinti on aina ollut ihmisen perusliikuntataitoja. Esihistoriallinen ihminen on uinut, sillä ihmislaji levisi maapallolla vesiesteistä välittämättä. Ihmisen uimataito oli perusliikuntamuoto, minkä avulla siirryttiin jokien ja järvien ylitse. Aikaisimmat todisteet ihmisen uimataidosta löytyy egyptiläisten piirtokirjoituksista viiden vuosituhannen takaa. Tietyt egyptiläiset piirtokirjoitukset viittaavat uimataidon olleen kuninkaallisten välttämätön taito. Antiikin Kreikassa isän tehtävänä oli opettaa jälkipolville sodan ja rauhan toimintamenetelmät, johon yhtenä osana kuului uimataito. Kuvausten perusteella Kreikkalaisten yleisin uimatyylä oli kylkiuinti. Kreikkalaisten uimataidosta Herodotos todistaa kirjoituksillaan merisodasta vuonna 479 ennen ajanlaskua, jossa kreikkalaisten ja persialaisten laivat pirstoutuivat yhteen. Seurauksena oli useiden persialaisten hukkuminen, kreikkalaisten uidesa rantaan. (Ritanen-Närhi & Pellinen 2004, 10-11.) Ennen nykyisen ajanlaskun alkua spartalaisten ja roomalaisten tapana oli lukea julkisesti nimet henkilöistä, jotka eivät osanneet uida (Mustonen 2006, 13).

Vedessä uiminen on siis ollut osa maailmanhistoriaa. 1800-luvun alussa Suomessa alkaneeseen terveysvesibuumiin liittyi vahvasti kylpeminen, terveysvedet ja vesihoito. Vedestä oli tullut terveydenlähde. Kylpemisen johdannainen uinti julistettiin sata vuotta sitten terveellisen elämänmenon symboliksi. Suomen uimaliiton perustamisvuonna 1906 uinti oli maineensa huipulla. Kylmä uintivesi koettiin terveyttä edistäväksi elementiksi. Uintia pidettiin terveellisen sydämen voimisteluna, joka edisti myös keuhkoja. Ihmisen mielelle uinti koettiin virkistävänä huuhtoen sielusta huolet ja murheet. Mustosen (2006) mukaan 1900-luvun alussa valtakunnallinen lehdistö oli hyvin suorasukainen uintipropagandaa valistaessaan:

”Uinti antaa ruumiin terveydelle hyödyllisen kaavan, säästää ihon monenkaltaisilta taudeilta ja sairauksilta. Vaikka tätä ei meidän maassa vielä jokainen ymmärrä eikä siivottomuuteen tottunut ota uskoakseen, niin siitä taudit sikiävät. Jokainen toki käsittää kuinka suuri apu uimisesta on veden varassa”. (Mustonen 2006, 12-13.)

Uimataidolla on suuri merkitys myös kuntoliikunnan näkökulmasta. Kuntouimareille uimataito mahdollistaa tehokkaan tavan liikkua, minkä avulla voi huolehtia niin fyysisestä kuin psyykkisestä kunnosta. Hyvällä fyysisellä kunnolla on positiivinen vaikutus psyykkiseen olotilaan päivittäisessä vireydessä. (Maglischo 1985, 8.) Kuntoliikuntamuotona uinti on maailmanlaajuisesti yksi suosituimmista liikuntalajeista (Whitten 1994, 5). Uimataidon oppiminen mahdollistaa niin lasten kuin aikuisten monipuolisen liikkumisen vedessä. Uimaria kannatteleva vesi elementtinä sopii erityisen hyvin ylipainoisille sekä tuki- ja liikuntaelinten vaivoista kärsiville. Fyysisen kuntoutuksen muotona vesiliikunta sopii koko väestölle. Lapsena opittu uimataito hallitaan myös ihmisen ikääntyessä, jolloin uiminen on miellyttävä liikuntamuoto. (Ritanen-Närhi & Pellinen 2004, 27-28.) Vedessä liikkumisesta nauttivat sekä lapset ja aikuiset. Uimista ja leikkimistä pidetään mielekkäinä liikkumisen muotoina (Anttila 2002, 112-114).

Suomalaisten hukkumistilastot ovat vuosittain suhteellisen suuria. Vuonna 2006 Suomessa hukkui 174 henkilöä, joista uudessa 46 henkilöä. Vastaavat luvut vuonna 2007 oli 181 hukkunutta, joista uudessa 41 henkilöä. Muita hukkumiseen johtaneita syitä olivat vesiliikenne, jäihin putoaminen, sukeltaminen, putoamiset sekä tuntemattomat syyt. Hukkuneiden sukupuolijakauma oli vuonna 2006, miehet 152 henkilöä ja naiset 22 henkilöä. Vuonna 2007 miesten osuus hukkuneissa oli 146 henkilöä ja naisia 35 henkilöä. Vuosittaisista hukkumistapauksista puolet tapahtuu kesä-elokuussa. (Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto 2008.)

6 UINNINOPETUS

Opetushallituksen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan liikunta on toiminnallinen opetusaine, jossa edetään leikkien ja pelien kautta kohti omaehtoista liikkumista. Liikunnan tavoitteena on vaikuttaa positiivisesti oppilaiden fyysiseen ja psyykkiseen kasvuun. Alakoulun 1-4 luokkalaisten oppilaiden liikunnan yhdeksi tavoitteeksi on kirjattu perusuuintaidon oppiminen. Uinninopetuksen kirjaaminen yksittäisenä liikuntamuotona opetussuunnitelmassa korostaa uintitaidon arvostusta perusliikuntamuotona. 5-9 luokkalaisten opetussuunnitelman tavoitteissa on kirjattuna uintitaito sekä vedestä pelastautuminen yhdeksi taitojen oppimisen osa-alueeksi. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 248-249.) Kouluissa annettavalla uinninopetuksella sekä vedestä pelastautumisopetuksella on erittäin suuri merkitys suomalaisten vesiliikunnan turvallisuuden edistämisessä. Uimataito määritellään suomalaisten kansalaistaidoksi. (Opetushallitus, Suomen kuntaliitto, Opetusalan ammattijärjestö & Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto 2008, 2.)

Uimaan opettelu on opettelua liikkumaan vedessä. Uimakoulujen opettajien välityksellä oppijat oppivat tutustumaan turvallisesti ja johdonmukaisesti vedenalaiseen maailmaan. Uimaopettajilla on tärkeä rooli uimataidon edistämisessä sekä hyvinvoinnin lisäämisessä. Uimaan oppiminen tarjoaa mahdollisuuksia ilonhetkiin ja onnistumisen elämyksiin kaikille ihmisille. Uinninopetuksen lähtökohtana on se, että on olemassa monenlaisia oppilaita ja opettajia. Oppimista ja opettamista voidaan tarkastella erilaisista näkökulmista, riippuen millaisia oppimistapahtuman erityispiirteet kulloinkin ovat. (Hakamäki ym. 2007, 10-11.) Uuden taidon oppiminen perustuu aikaisemmin opittuun tietoon ja taitoon. Oppijan oma lähtötaso määrittelee uuden opittavan taito- ja tietotason. Opettajan opettamisen ja oppijan oppimisen kannalta on siis erityisen tärkeää tiedostaa oppijan lähtötaso. (Forsman & Lampinen 2008, 432.)

Elämä on jatkuvaa oppimisprosessia, mistä osa tapahtuu tiedostetusti ja tavoitteellisesti. Suurin osa kuitenkin tapahtuu tiedostamatta. Ihmisellä on sekä hyviä että huonoja muistoja eri oppimistapahtumista. Yksi merkittävimmistä muistoista ihmiselle on uimaan

oppimisen oivallus. Veden kannattavuuden huomaaminen on jokaiselle valtava elämys, mitä ei unohda. (Hakamäki ym. 2007, 11.)

6.1 Uinninopetus Suomessa

Suomessa uinninopetuksen järjestämisestä vastaavat kaupunkien ja kuntien opetustoimi ja liikuntatoimi sekä uimaseurat, yksityiset yrittäjät ja ammatinharjoittajat. Yhdistävänä tekijänä uimaopettajilla on tehtävään vaadittava koulutus. Uimaopetuksesta vastaava henkilö on 18 vuotta täyttänyt. Opetuksesta vastaavan tahon on järjestettävä säännöllistä koulutusta uimaopettajille sekä tarvittaessa työnohjausta. Uimaopettajan sijaisena voi toimia ainoastaan henkilö, joka on saanut asianmukaisen uimaopettajakoulutuksen. Henkilöstön johtamisesta ja rekrytoinnista vastaavalla henkilöllä on oltava laaja-alainen koulutus vesiliikunnasta sekä kokemusta henkilöstöhallinnosta ja vastuukysymyksistä. (Hakamäki ym. 2007, 47.)

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton (2008) suositusten mukaan: ”*Uimaopettajalta vaaditaan hyväksytysti suoritettu uimaopettajankurssi tai allasmestarikoulutus. Koulutusjärjestelmän uudistumisen 1.1.2007 yhteydessä on huomioitu myös vanhat pätevyyydet. Ennen 1.1.2007 uimaopettajan jatkokurssin tai A-/B- uimaopettajakurssin hyväksytysti suorittanut henkilö on edelleen pätevä toimimaan vastaavana/toimintaa suunnittelevana uimaopettajana. Ennen 1.1.2007 uimaopettajan peruskurssin tai c-uimaopettaja kurssin hyväksytysti suorittanut henkilö voi toimia apuopettajana*”. (Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton suositukset 1.4.2008, 3.)

Kaupunkien ja kuntien liikunta- ja vapaa-aikatoimien uimakoulut järjestetään pääsääntöisesti koulujen loma-aikoina. Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto pitää yllä koko maassa järjestettävien uimakoulujen tilastoja. Uimaopettajien on pidettävä uimakouluista päiväkirjaa sekä tehtävä uimakouluistaan tilastointia. Tilastot lähetetään Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitolle. Kunnallinen uimakoulutoiminta jakautuu vuodenaikojen mukaan. Tarjolla on eri-ikäisille ja eri taitotasoisten uimakouluja. Kesäajan uimakoulut järjestetään alkukesästä uimahalleissa useimmiten parin kolmen viikon pituisina jaksoina. Uimarannoilla uimakouluja järjestetään heinä-elokuussa. Yksityiset

ammattinharjoittajat järjestävät uimakouluja lapsille ja aikuisille sekä tarjoavat vauva-uinnin ohjausta. Tarjolla on myös muutakin vesiliikuntaa aikuisväestölle. (Hakamäki ym. 2007, 47-50.) Uimahalleille on asetettu turvallisuusvaatimukset kaikki käyttäjäryhmät huomioiden. Uinninopetuksessa toiminnanharjoittajien on etukäteen huomioitava ja määriteltävä yhtäaikainen enimmäismäärä, jotta uimahalli on turvallisesti käytettävissä ja valvonta on toimivaa. (Kuluttajavirasto 2002, 4.)

Uinninopetus on osa peruskoulujen opetussuunnitelmaa. Suomen uimaopetus- ja hen- genpelastusliiton, LIKES-tutkimuskeskuksen sekä opetusministeriön yhteistyössä teet- tämä tutkimus osoittaa, että 90 prosenttia Suomen alakouluista järjestää uinnin opetusta. Uinnin opetuksen määrä vaihtelee paikkakunnittain. Taloudelliset säästötoimenpiteet ovat pakottaneet osan kuntien vähentämään tai jopa lopettamaan kokonaan uinnin ope- tuksen kouluissa. Eri kuntien eroavaisuutta uinnin opetuksessa selittynee sillä, että ope- tushallituksen laatima opetussuunnitelma ei velvoita kuntia uinnin opetuksen järjestämi- seen. Uimataito on kuitenkin arvostettu yksittäisenä taitotekijänä niin merkittäväksi, että se mainitaan opetussuunnitelman perusteissa. (Hakamäki ym. 2007, 51.) Liikunnan ope- tuksen 1-4 luokan tavoitteisiin on kirjattu motoristen perustaitojen, hyvinvointia edistä- vien ja turvallisten liikuntatapojen sekä perus uimataidon oppiminen. Keskeisenä sisäl- tönä uimataidon osalta on veteen totuttautuminen sekä uintiharjoitukset. Vuosiluokkien 5-9 liikunnanopetuksen tavoitteisiin on kirjattu uinnin osalta, että oppilaat kehittävät uimataitoaan sekä opettelevat vedestä pelastamisen taitoja. Uinti ja vesipelastus on kir- jattu keskeisiin sisältöihin liikunnanopetuksessa. Peruskoulun liikunnanopetuksen päät- töarvioinnissa arvosanalle kahdeksan on kirjattu uimataidon hallitseminen sekä vesipe- lastamisen taitojen osaaminen. (Opetushallitus 2004, 248-250.)

Tämän tutkimuksen kohderyhmän opetussuunnitelman mukainen uinninopetus järjeste- tään kaupungin uimahallissa. Yhden lukuvuoden aikana 1-9 luokkalaiset perusopetuksen oppilaat käyvät ohjatussa uinninopetuksessa yhteensä neljä kertaa. Opetustunteja on yhteensä neljä tuntia, mikä jaettu syksyille kaksi tuntia ja keväälle kaksi tuntia. Uinnin- opetuksesta vastaa kaupungin uimaopettaja. (Forssan kaupunki 2009.)

6.2 Uinninopetuksen tavoitteet

Uinnin opetuksella on myös muitakin vaikutuksia, kuin pelkästään yksittäisten taitojen kehittäminen. Selkeän kokonaiskuvan hahmottamisen vuoksi uimaopettajan on opiskeltava vankka teoriapohja itselleen. Kokonaisnäkömyksen hahmottamisen myötä vältytään eri tavoitteiden ristiriitaisuudelta sekä vältetään tavoitteiden ja opetusmenetelmien yhteensopimattomuudelta. Taidon oppiminen etenee kokonaisnäkömyksen myötä oikean tekniikan mukaisesti. Opetuksen keinot eivät saa olla ristiriidassa tavoitteiden kanssa, oppilaiden sosiaalinen kehitys ja uinnin harrastuksen eteneminen on otettava huomioon valittaessa opetustyyliä. Opetuksen suunnitteluvaiheessa opettajan on tehtävä tavoiteanalyysi, eriteltävä kokonaistavoite perusteltuihin osiin ja välitavoitteisiin sekä osattava soveltaa oppimisen lainalaisuuksia. Tavoiteanalyysi uinninopetuksessa jakaa tavoitteet osa- ja välitavoitteisiin, jotka johdonmukaisesti nivELYvät kokonaistavoitteeseen. (Koskinen 1984, 7.)

Uimaopettajalla on vastuullinen tehtävä opetusryhmästä ja opetuksesta. Kannustavan ilmapiirin ja turvallisen oppimisympäristön luominen on osa tavoitteellista opetusta. Opetuksen tavoitteellisuus lähtee johdonmukaisesta suunnittelusta. Lähtökohtana voidaan pitää uimaopettajan riittävää asiantuntemusta. Uinnin opetuksessakin, kuten kaikessa liikunnan oppimisessa puhutaan fyysis-motorisista tavoitteista. Opetuksen päätaavoite on suurempi kokonaisuus, joka on pilkottava pienempiin osatavoitteisiin, jotta opetus on johdonmukaista. Taidollisten tavoitteiden lisäksi uinnin opetukseen kuulu olennaisena osana kognitiiviset tavoitteet. Oppilaiden on fyysisen taidon oppimisen lisäksi tiedostettava taidon oppimisen tekniset vaatimukset ja ymmärrettävä omaa tekemistään. Asioiden oppiminen on helpompaa useammin, kun oppija on tiedostanut ja ymmärtänyt sen, mihin liike perustuu ja miten se suoritetaan. Kolmantena tärkeänä tavoitteena uinnin opetuksessa voidaan pitää sosiaalis-affektiivisia tavoitteita. Liikunnan avulla opittava sosiaalinen vuorovaikutus toisten kanssa on osa oppimista. Omien tunteiden hallinta ja luottaminen itseensä on yksi tavoiteltava asia oppimisprosessissa. (Hakamäki ym. 2007, 37-38.)

Uinnin opettelu aloittaminen tapahtuu alkeisopetuksen tavoitteilla. Ensimmäisenä vaiheena täysin uimataidottomalle on veteen totuttautuminen. Tavoitteena on mahdollisen

veden pelon voittaminen, veden vastuksen ja kantavuuden kokeileminen sekä puhallukset veteen ja hengityksen pidättäminen. Seuraava vaihe on kastautuminen veden pinnan alle silmiä auki pitäen sekä liikkuminen pinnan alla. Kolmannessa vaiheessa tulee veden kannattavuuteen luottaminen, tottuminen vaakasuoraan asentoon sekä selin- ja päin- kellunta. Neljännessä vaiheessa ennen alkeisuinnin opettelu vaihetta on liukuminen, jossa harjoitellaan virtaviivaisen vartalon asentoa selin- ja päinasennoissa. (Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto 2008.) Tämän tutkimuksen kohderyhmän koulujen uintituntien alkeisopetus noudattaa Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton suosittelemia tavoitteita (Forssan kaupunki 2009). Uinninopetuksen tavoitteet voidaan jakaa myös kolmeen eri osioon. Ensimmäisessä vaiheessa on veteen tutustuminen ja mahdollisen veden pelon voittaminen. Toisessa vaiheessa opetellaan kellunta, tutustutaan ja kokeillaan veden kelluntaominaisuuksia. Kolmannen vaiheen tavoitteena on vedessä liikkuminen, mikä käsittää kävelyn, juoksemisen, hyppimisen, sukeltamisen, liukumisen ja uimisen. (Harmer, Lowden & Marks 1998, 44.)

Tarkastellessa uinnin tavoitteita laajemmin on otettava huomioon uimataidon vaikutukset fyysiseen kuntoon ja terveyden ylläpitoon. Ihmisen tietoisuus omista uimataidon kyvyistä luo turvallisuuden tunnetta mahdollisten pelastamis- ja pelastautumistilanteiden sattuessa. Uinnin harrastaminen tukee myös itsetuntoa sekä mahdollistaa sosiaalisten kontaktien luomisen muihin ihmisiin. (Hakamäki ym. 2007, 38.)

6.3 Uinninopetuksen menetelmät

Opettajan valitsemilla opetusmenetelmillä tarkoitetaan toimenpiteitä, joilla opettaja organisoii opetustaan sekä edistää oppijan oppimista. Uinninopetuksessa puhutaan oppija- ja opettajälähtöisistä opetusmenetelmistä. Opetuksen aloitusvaiheessa opetus voi olla hyvinkin opettajajohtoista ja komentotyylistä oppilaiden turvallisuuden kannalta sekä yhteisten sääntöjen opettelu vuoksi. Pidemmälle jatkuvaan oppimiseen tulee mukaan enemmän vastuuta oppijalle itselleen. Opettajan asettaessaan tavoitteita opetukselleen, hän samalla valitsee opetustyylin tavoitteiden saavuttamiseksi. Avoimen vuorovaikutuksen ja oppimisen onnistumisen kannalta on syytä käyttää erilaisia opetustyyliä. (Hakamäki ym. 2007, 39-40.)

Uinninopetuksen eri uintitapojen opettaminen vaatii useiden osataitojen opettamista. Tavoitteena on osataitojen opettaminen yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Oppilaiden lähtötaso ratkaisee sen, käytetäänkö opetuksessa osista kokonaisuuksiin eteneviä menetelmiä vai kokonaisoppimisen menetelmää. Useimmin käytetty opetustyyli on nousujohdeinen osaoppimisen menetelmä. Ensin opetetaan tarvittavat osataidot erikseen, jonka jälkeen opitut taidot yhdistetään kokonaisoppimiseksi. (Koskinen 1984, 22.) Opetuksessa on otettava huomioon eritasoisten oppilaiden valmiudet. Mikäli samassa ryhmässä on taidoiltaan toisistaan eroavia oppilaita, on opetusta tällöin eriytettävä. Eriyttäminen opetuksessa mahdollistaa eri tavoitteiden asettamisen sekä niiden saavuttamisen samassa opetusryhmässä. (Corlett 1980, 103.)

Onnistuvan uinninopetuksen kannalta opettajan on luotava turvallinen ja innostava ilmapiiri oppitunneille. Uimataidottomien opetuksessa veteen totuttautuminen kiirehtimättä on jatkon kannalta erityisen tärkeää. Oppilaiden on pystyttävä luottamaan opettajaansa ja hänen valitsemiinsa opetusmenetelmiin. (Cregeen & Noble 1988, 8-9.) Opetusjärjestelyihin vaikuttaa merkittävästi opetusryhmän koko ja heterogeenisyys. Isompaa ryhmää opettaessa, ryhmä kannattaa jakaa pienempiin osiin, jotta oppilaiden yksilöllisyys nousee paremmin esille. Ohjeidenannon tulee olla vesiolosuhteissa erittäin selkeitä ja kuuluvia. Mieluummin annetaan lyhyitä ja muutamia ohjeita kerralla, kuin useita ohjeita. Mikäli opettajan antamat suulliset ohjeet ovat pitkiä, oppilaille saattaa tulla kylmä toiminnan alkamista odottaessa. Opettajan on sijoitettava oppilaisiin nähden siten, että jokaiseen oppilaaseen on näkö- ja kuuloyhteys. Oppimisen kannalta on tärkeää kokonaisten suoritusten sekä yksittäisten liikkeiden näyttäminen. Tehokkaana opetustyylinä pidetään näyttämistä. Liikesuoritusten näyttäminen pitää tapahtua oppilaiden kannalta oikeasta suunnasta. Esimerkiksi rintauinnin käsivedon näyttö täytyy tapahtua siten, että oppilaat katsovat näytön edestä. Oikean tekniikan hallitsevia oppilaita kannattaa käyttää mallioppilaina, jolloin opettaja voi tukea oppimista suullisella opetuksella samanaikaisesti. Uinninopetuksessa täytyy muistaa, että mahdollisten oppilaiden häiriökäyttäytymisen taustalla saattaa olla aito veden pelko, jolloin kyseisille oppilaille on toteutettava eriyttävää opetusta. (Hakamäki ym. 2007, 37-42.)

Opetuksessa on pyrittävä luomaan mahdollisimman kannustava ja turvallinen ilmapiiri. Opettajan ollessa kannustava ja avoimessa vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa, on oppimiselle olemassa loistavat edellytykset. Tunnin aikana oppilaiden on saatava havainnoida toisten oppilaiden suorituksia, koska oikeiden ja väärin liikeratojen tunnistaminen on tärkeää. Opettajan suullisen opetuksen on oltava selkeää ja kuuluvaa. Asiat on opetettava lyhyesti ja ytimekkäästi yksinkertaisilla lauseilla. Näyttöjen merkitys on suuri oppimisen kannalta, jonka vuoksi niiden on oltava hyvin havainnollistavia. Ne pitää näyttää luonnollisella nopeudella, mutta tarvittaessa myös hidastetusti. Hyvän opetusvälineenä on videoiden käyttö, josta oikeat liikeradat voidaan näyttää suullisella opetuksella tukien. Ensimmäisen näyttökerran tulee olla hyvin pelkistetty kokonaiskuvan kannalta. Yksityiskohtiin voidaan oppilaiden oman kokeilemisen jälkeen paneutua yksilöllisten opetustarpeiden mukaan. Tärkeää on, että näyttöjen jälkeen oppilaat pääsevät nopeasti kokeilemaan näytettyä liikettä. (Koskinen 1984, 22-23.)

6.4 Uimataidon oppiminen

Liikkumisen hallinta vedessä on uimaan oppimisen kannalta tärkeää. On pystyttävä aistimaan ja ennakoimaan veden liikkeitä sekä ominaisuuksia. Liikkuminen ja tasapainon löytäminen eri asennoissa johtaa uimataidon oppimiseen. Tasapainon löytäminen edellyttää veden kantavuuteen luottamista. Oikean hengitystekniikan oppiminen luo turvallisuuden tunnetta vedessä. Uinnin alkeisopetuksen tavoitteena on vesirohkeuden löytäminen. Vesirohkeus syntyy luontevan liikehallinnan löytämisestä, johon yhdistyy luotavainen tunne vedestä. Uintitekniikoiden oppiminen perustuu luontevaan vartalon asentoon vedessä, pään hallintaan vedessä vartalon jatkeena sekä vaivattomaan hengitykseen. Oman vartalon asentojen aistiminen vedessä on myös tärkeää, jolloin oman itsensä havainnointikyky korostuu. Uimaan oppimisen alkuvaiheessa on tärkeä luoda hyvä liikehallinta vedessä sekä luottamus veteen. (Hakamäki ym. 2007, 60.)

Uimaan oppimisen myönteisen perustan kannalta on tärkeää että oppija alusta alkaen liikkuu vedessä mahdollisimman monipuolisesti eri asennoissa. Erilaisten asentojen ja liikkeiden harjoittelu vedessä tukee itseluottamusta sekä kehittää tietoisuutta omasta kehosta. Monipuolinen liikkuminen antaa perustuntuman myös niistä liikkeistä, jotka ovat osana tulevissa uintiliikkeissä. Uimataidon oppimisen kannalta alkuvaiheen moni-

puolisuus luo tilanteita, jossa uimaliikkeitä tehdään huomaamatta. Eri uimatekniikoiden opetusjärjestys ei ole aivan yksiselitteinen, mutta alussa tavoitteena on oppia alkeisuinti-tekniikat. Ensimmäisenä uintina yleensä opetetaan koirauinti, mutta mikäli oppija kokee selällään liikkumisen luontevammaksi kuin vatsallaan, tällöin alkeisselkäuinti voidaan oppia ensimmäisenä. (Koskinen 1984, 62.) Ennen alkeisuinnin harjoittelua totutellaan veteen, kastaudutaan, opetellaan kellumaan sekä liukumaan. Näiden harjoitteiden ja opetteluun jälkeen alkeisuinnin oppiminen on helpompaa ja johdonmukaista. (Hakamäki ym. 2007, 68.)

Uimaan oppimisessa kiireettömyys on tärkeää, sillä liian nopealla vauhdilla oppimisympäristön turvallisuus kärsii. Suurimpia oppimisen esteitä on se, että oppija ei tunne veden ominaisuuksia, eikä näin tiedä, miten vedessä pitäisi toimia. Yhtenä oppimisen esteenä saattaa olla silmien aristelu vedessä. Uimahallien vedessä oleva kloori saattaa aiheuttaa monille yliherkkyyttä. Turvallisuuden vuoksi on opeteltava pitämään silmiä auki veden pinnan alapuolella. Silmien ärsyyntymisen välttämiseksi kannattaa käyttää uimalaseja, jotka mahdollistavat silmien pitämisen auki myös veden pinnan alapuolella. (Hakamäki ym. 2007, 61.)

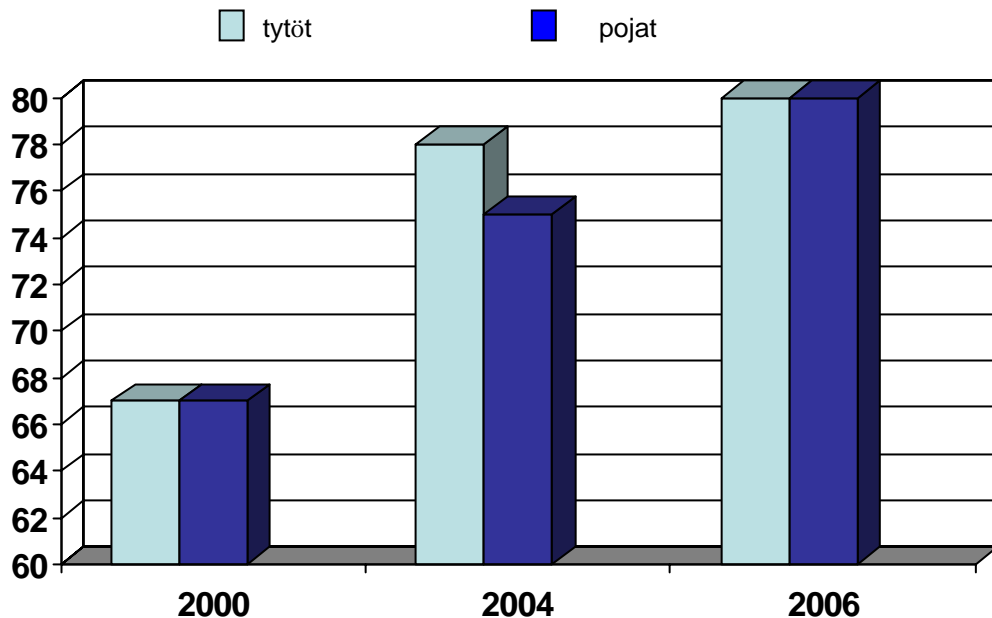
Uimataidon oppimisen kannalta Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto (2008) on asettanut suositukset koulujen uintituntien määrästä sekä sisällöstä. Peruskoulun 6-luokkaan mennessä uintituntien määrällinen suositus on 36 tuntia ja 9-luokkaan mennessä yhteensä 54 tuntia uinnin opetusta ohjatuilla uimatunneilla. Suosituksen mukaan 6-luokkalaisten tulisi uida 200 metriä sekä oppia vesipelastustaitoja. Peruskoulun päättyessä uimataidon hallintaa on kehitetty sekä vesipelastustaitoja laajennettu. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2008.)

7 KUODESLUOKKALAISTEN UIMATAITO

Pohjoismainen uimataito määritelmä on asetettu vuonna 1993, jolloin vähimmäismitaksi asetettiin 200m uinti. Nykyiseen muotoon uimataidon määritelmä on muuttunut siten, että uimataitoisena pidetään henkilöä, joka pudottuaan uimasyvyiseen veteen ja noustuaan pinnalle, osaa uida 200 metriä, josta 50 metriä selällään. (Kurki & Anttila 1999, 10.)

7.1 Kuudesluokkalaisten uimataito Suomessa

Suomalaisten kuudesluokkalaisten uimataitoa on tutkittu Suomen uimaopetus- ja hen- genpelastusliiton, LIKES-tutkimuskeskuksen sekä Opetushallituksen yhteistyönä. Tutkimuksen lähtökohtana on pohjoismaiden uimataitomääritelmä. Tutkimuksesta on tehty kolme eri otantajaksoa vuosina 2000, 2004 ja 2006. Tutkimus on toteutettu postikyselyllä alakouluille, otantana 570 koulua. Vuonna 2000 kuudesluokkalaista tytöistä ja pojista 67 prosenttia osasi uida. Vastaavat luvut vuonna 2004 oli tytöissä 78 prosenttia ja pojissa 75 prosenttia. Tuoreimman vuoden 2006 kyselyn mukaan uimataidon hallitseminen on kohonnut sekä tytöissä että pojissa 80 prosenttiin. Vuoden 2006 kyselyn vastausprosentti oli 64 prosenttia. (Hakamäki & Rajala 2006, 8-13.)

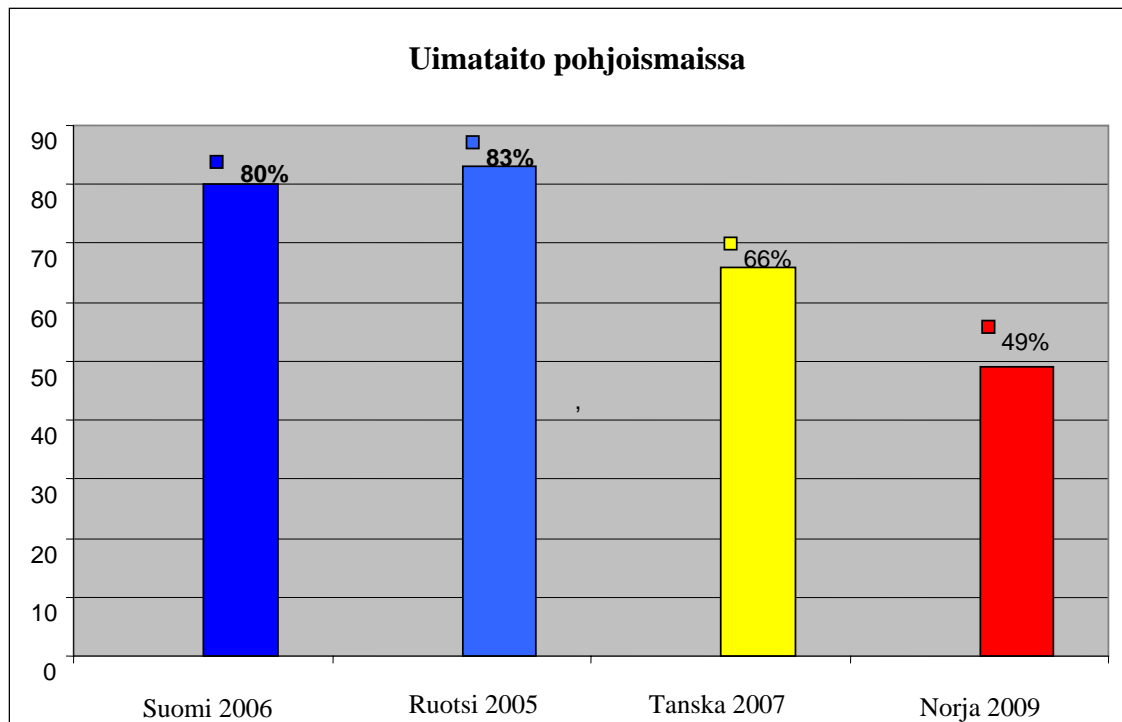


Kuvio 1. Uimataitoisten kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien osuus vuosina 2000, 2004 ja 2006 (Hakamäki & Rajala 2006, 13).

Vuoden 2006 uimataitotutkimuksen mukaan täysin uimataidottomia kuudesluokkalaista lapsista on vain yksi prosentti. Merkittävää on kuudesluokkalaisten uimataidon parantuminen vuodesta 2000 vuoteen 2006 mennessä. Yli puolet lapsista ilmoitti oppineensa uimataidon vanhempien tai sukulaisten seurassa. Neljäsosa on hankkinut uimataidon jossakin vapaaehtoisessa uimakoulussa. Alle kymmenen prosenttia tutkimukseen osallistuvista ilmoitti oppineensa uimataidon koulun uimaopetuksen yhteydessä. (Opetushallitus ym. 2008, 1-2.)

7.2 Uimataito pohjoismaissa

Suomessa vuoden 2006 tutkimuksen mukaan kuudesluokkalaista Suomalaisista 200m uimataidon hallitsee 80% (Hakamäki & Rajala 2006, 8-13). Vuoden 2005 tutkimuksen mukaan ruotsalaisista 4-6 luokkalaista 83% osaa uida 200m, josta 50m selällään (Svenska livräddningssällskapet, 2005). Tanskalaisista 4-6 luokkalaista vuoden 2007 tutkimuksen mukaan 66% osaa uida 200m (Dansk Svømmeunion, 2007). Norjalaisista 10-vuotiaista lapsista 49% osaa uida 200m vuoden 2003 tutkimuksen mukaan (Norges Svømmeforbund, 2009).



Kuvio 2. Uimataidon vertailua pohjoismaissa.

8 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tutkia kuudesluokkalaisten lasten liikuntaharrastuneisuuden yhteyttä uimataitoon. Tarkoituksena on tutkia 200m uimataitotestin, pituus- ja syvyyskellusten sekä veden poljennan tuloksien yhteyttä liikuntaharrastuneisuuden määrään ja laatuun. Pää tavoitteena on tutkia liikuntaharrastuneisuuden yhteyksiä 200m uimataitotestin tuloksiin. Lisäksi tutkimuksen tavoitteena on vertailla 200metrin uimataitotestin tuloksia valtakunnallisiin ja pohjoismaisiin tuloksiin.

Tutkimuksen täsmälliset tutkimusongelmat:

- 1) a) Millainen on forssalaisten 6-luokkalaisten liikuntaharrastuneisuus?
 b) Onko liikuntaharrastuneisuudessa sukupuolten välisiä eroja?
- 2) a) Millainen on forssalaisten 6-luokkalaisten uimataito?
 b) Onko uimataidossa sukupuolten välisiä eroavaisuuksia?
- 3) a) Onko liikuntaharrastuneisuus yhteydessä uimataitoon?
 b) Onko liikuntaharrastuneisuuden yhteydellä uimataitoon sukupuolten välisiä eroavaisuuksia?
- 4) Mitä eroavaisuuksia kohderyhmän 200m uimataitotestin tuloksella on valtakunnallisiin ja pohjoismaisiin tuloksiin?

Tutkimuksessa pyritään tuottamaan tietoa Forssan kaupungille, opetustoimen uinninopetuksen kehittämiseksi.

9 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimuksen menetelmänä on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Kvantitatiivista tutkimusmenetelmää käytetään tutkiessa määrällisesti mitattavia muuttujia, kuten tässä tutkimuksessa. Menetelmät on jaettu kahteen eri osioon. Liikuntaharrastuneisuus ja kohderyhmän taustatiedot selvitettiin kyselylomakkeella. Käytännön uimataitotestit suoritettiin uimahallissa. Tutkimuslupa pyydettiin Forssan koulutoimelta (Liite 1).

9.1 Koehenkilöt

Tämän tutkimuksen otanta tehtiin kolmesta Forssalaisesta alakoulusta. Otantaryhmän tuloksia tutkitaan yhtenä ryhmänä, koulujen välistä vertailua ei tehdä. Tutkimuksen otanta on kolmekymmentäviisi tyttöä ja viisikymmentäviisi poikaa, yhteensä yhdeksänkymmentä oppilasta osallistui testeihin. Kaikkien osallistujien syntymävuosi on 1996 ja he opiskelivat peruskoulun kuudennella luokalla. Tutkimuksiin ei osallistunut poissaolojen vuoksi 7 oppilasta. Poissaolot johtuivat sairastumisista sekä lomamatkoista, jotka ajoittuivat tutkimuksen aineistonkeruun kanssa samaan ajankohtaan.

9.2 Koehenkilöiden liikuntaharrastuneisuuden selvittäminen

Tutkimuksen koehenkilöiden liikuntaharrastuneisuus selvitettiin kyselylomakkeella (Liite 2). Kyselylomakkeen avulla selvittiin henkilöiden taustatiedoista sukupuoli, syntymävuosi sekä koulu. Liikuntaharrastuneisuuden määrä selvitettiin kyselylomakkeessa olevilla vaihtoehdoisilla vastauksilla. Kyselylomakkeet täytettiin luokkahuone tilanteessa (Liite 2). Liikuntaharrastuneisuudesta selvitettiin sekä seuratoiminnassa tapahtuva liikunta että vapaa-ajalla tapahtuva liikkuminen. Liikunnan määrä oli jaoteltu kahteen eri osaan, liikunnanharrastuneisuuden määrään viikossa sekä liikuntaharrastuksen harrastusvuosiin. Liikuntaharrastuneisuuden määrä viikossa tarkoittaa ympärivuotista säännöllistä liikuntaa. Liikuntaharrastus vuosien määrässä pyritään pitämään mukana myös sellaiset liikuntalajit mitä koehenkilöt olivat joskus harrastaneet, mutta ovat jostain syystä lopettaneet. Ne liikuntalajit, mitä testihenkilö on joskus harrastanut vuoden tai useamman vuoden ajan on harrastettu motorisen herkkyyksikauden aikana. Tämän vuoksi tutkimuksessa on haluttu huomioida myös liikuntalajit, joita on harrastettu jos-

kus aikaisemmin. Liikunnan monipuolisuutta seuratoiminnassa ja vapaa-ajalla selvitettiin kysymällä harrastettavat liikuntalajit. Liikuntalajit oli luokiteltu yhdeksään eri lajiryhmään, palloilu, yleisurheilu, talviliikunta, voimistelu, fitness ja kehonhuolto, suunnistus- ja luontoliikunta, vesiliikunta, rytmi- ja ilmaisuliikunta sekä muut lajit. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää liikuntaharrastuneisuuden määrällisiä yhteyksiä uimataitotestien tuloksiin, jonka vuoksi liikuntalajit laskettiin määrällisesti yhteen tutkittaessa yhteyttä uimataitotestien tulosten kanssa. Eri lajiryhmien harrastuneisuuden vaikutusta ei tarkastella uimataitotestien tulosten kanssa.

9.3 Uimataitotestit

Tutkimuksen käytännön uimataittoa kuvaavat testit (Liite 3) suoritettiin uimahallilla koulun uintituntien yhteydessä. Käytännön testit sisälsivät neljä eri testiä. Päätestinä oli 200m uimataitotesti, mikä toteutettiin pohjoismaiden yhteisen määritelmän mukaisesti. Jokaiselle uintisuoritukselle otettiin aika tutkimuksen vertailun vuoksi, vaikka uimataitotestin määritelmän mukaisesti suorittavalle ei ole määritelty aikarajaa. Toisena käytännön testinä oli vedenpoljenta. Sen kriteerinä oli, että pää ja kädet pysyvät suorituksen aikana vedenpinnan yläpuolella. Vedenpoljennassa otettiin aika. Kolmantena testinä oli syvyysukellus. Syvyysukelluksessa sukeltettiin kahden metrin syvyydestä kolme esi- nettä yksitellen. Sukellusten välissä altaan reunasta pitäminen oli kielletty eikä uimaseja saanut käyttää. Neljäntenä testinä oli pituussukellus. Pituussukelluksen lähtö tapahtui 25m altaan matalasta päästä vedestä lähtien ja altaan seinästä ponnistaen. Uimaseiden käyttö oli kielletty. 200m uimataitotestin valinta tutkimukseen oli luontevaa sen pohjoismaiden yhteisen määritelmän vuoksi. Pituussukellus, vedenpoljenta ja syvyysukellus ovat uimaopetus- ja hengenpelastusliiton uinnin tavoitetaulukon osatavoitteita, minkä vuoksi ne olivat luonteva valinta tutkimukseen. Kaikissa neljässä testissä oli yksi suorituskerta. Uima-allas oli 25m pitkä.

9.4 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimuksen luotettavuutta kuvataan sekä validiteetilla että reliabiliteetilla. Reliabiliteetin sisällöllä viitataan tutkimuksen toistettavuuteen. Mittari on reliabeeli, kun mittaus ja vastaukset olisivat samanlaisia eri mittauskerroilla. Validiteetin keskeinen luotettavuus sisältö on se, että mitataanko sitä mitä on tarkoitus mitata. (Metsämuuronen 2006, 64.)

Mikäli tutkimuksessa on mahdollisuus käyttää valmista mittaria, jonka reliabiliteetti ja validiteetti on tutkittu, kannattaa ehdottomasti käyttää valmista mittaria. Valmiit yleisesti tunnustetut mittarit on yleensä testattu laajoilla ihmismäärillä, mikä mahdollistaa vertailun aikaisempiin tuloksiin. (Metsämuuronen 2006, 57.) Tässä tutkimuksessa uimataidon käytettyjä mittareita on omassa tutkimuksessaan käyttänyt myös Anssi Mäkelä tutkiessaan 7-9-luokkalaisten uimataittoa (Mäkelä 2009).

Liikuntaharrastuneisuus mitattiin kyselylomakkeella. Kyselylomake suunniteltiin tämän tutkimuksen tarpeisiin. Tutkimukseen osallistuneet oppilaat täyttivät kyselylomakkeen luokkahuoneissa ja heillä oli mahdollisuus tehdä kysymyksiä. Lomakkeen kaikki kysymykset käytiin yhdessä oppilaiden kanssa yksitellen lävitse. Kyselylomakkeen täyttäminen yhdessä koehenkilöiden kanssa poisti epäselvien kysymysten mahdollisuuden. Liikuntaharrastuneisuutta mittaava kyselylomake oli esitestattu muutamalla samanikäisellä henkilöllä ennen kyselylomakkeen täyttämistä. Voidaan olettaa, että näin toimimalla ei suurempia epäselvyyksiä oppilaille jäänyt.

Käytännön uintitestit suoritettiin Forssan uimahallissa koulujen uintituntien yhteydessä. Koehenkilöt tulivat kolmesta eri koulusta. Kahdesta koulusta tutkimukseen osallistui yksi oppilasryhmä ja yhdestä koulusta oli kaksi ryhmää. Kaikki neljä ryhmää suorittivat testit eri päivinä. Aikaa testien tekemiseen oli varattu yhtä ryhmää kohden 90 minuuttia. Avustajana testeissä toimi Forssan koulujen uimaopettaja sekä oppilaiden luokanopettaja. Testien tekijöinä toimivat oppilaiden oman opettajan lisäksi aina samat testaajat, tämän tutkimuksen tekijä sekä Forssan koulujen uimaopettaja. Aikaa testien tekemiseen oli 90 minuuttia, joten koehenkilöt saivat tehdä suorituksensa kiirehtimättä. Testitilanteessa kerrattiin ohjeet selkeästi jokaiselle osallistujalle, näin välttyttiin epäselvyyksiltä. Pohjoismaiden yhteinen uimataitotesti eli hyppy uimasyvyiseen veteen, 200m uinti, mistä vähintään 50m selällään on selkeä uimataidon eri osa-alueita huomioiva testi. Uimataitotestin tulokset mahdollistavat vertailun valtakunnallisiin sekä pohjoismaisiin keskiarvoihin. Pituussukellus, syvyysukellus ja vedenpoljenta sisältyvät Suomen uimaja hengenpelastusliiton uinnin tavoitetaulukon tavoitteisiin. Niitä hyödynnetään koulujen uinninopetuksessa sekä vapaa-ajalla toimivissa uimakouluissa.

9.5 Tilastollinen käsittely

Tutkimuksen tulosten tilastollisessa käsittelyssä käytettiin SPSS 16.0 ja excel-ohjelmaa mihin tulokset kirjattiin kyselylomakkeesta sekä uimataitotestien tuloslomakkeista. Kuvauksia tuloksia esitetään keskiarvoina, keskihajontoina sekä % osuuksina, kuten 200m uintiaikojen, vedenpoljennan ajan, pituussukelluksen metrien kuvailuun sekä 200m uimataitotestin tulosten vertailuun valtakunnallisten sekä pohjoismaisten tulosten kesken. Tulosten analysoinnissa käytettiin ristiintaulukointia, t-testiä ja Pearsonin korrelaatiokerrointa. Ristiintaulukoinnilla käsiteltiin liikuntaharrastuneisuuden määrät ja prosenttijakautumat koko ryhmänä sekä tytöt ja pojat eriteltynä. 200m uimataitotestin tulosten käsittelyssä käytettiin myös ristiintaulukointia. T-testillä tutkittiin liikuntaharrastuneisuuden ja kaikkien uimataitotestien tulosten sukupuolten välisiä eroja. Pearsonin korrelaatiokerrointen avulla kuvattiin uimataitotestien ja liikuntaharrastuneisuuden välisiä yhteyksiä koko ryhmää tarkastellen sekä sukupuolten välisiä eroavaisuuksia tarkastellen. Muuttujien välisessä korrelaatio tarkasteluissa käytettiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiota. Muuttujien välisessä korrelaatioissa raja-arvoina oli kolmea raja-arvoa; $p < 0.05 (=*)$ tulos on tilastollisesti melkein merkitsevä, $p < 0.01 (=**)$ tulos on tilastollisesti merkitsevä, $p < 0.001 (=***)$ tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä. Muuttujien välisen eron p-arvon ollessa suurempi kuin 0.05 muuttujien välinen tulos ei ole tilastollisesti merkitsevä.

10 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen tulososiossa esitellään 6-luokkalaisten liikuntaharrastuneisuuden tulokset, uimataitotestien tulokset, liikuntaharrastuneisuuden yhteydet uimataitoon sekä sukupuolten väliset eroavaisuudet tuloksissa. Tuloksissa esitellään myös 200m uimataitotestien tulosten vertailua valtakunnalliseen ja pohjoismaisiin tuloksiin.

10.1 Liikuntaharrastuneisuus

Taulukko 1. Kuudesluokkalaisten forssalaisten tyttöjen ja poikien viikoittainen liikuntaharrastuneisuus seuratoiminnassa

harrastan liikuntaa seurassa		sukupuoli		
		tytöt	pojat	yhteensä
en lainkaan	n	9	16	25
	%	25.7%	29.1%	27.8%
1-2krt/vko:ssa n	16	13	29	
	%	45.7%	23.6%	32.2%
3-4krt/vko:ssa n	7	14	21	
	%	20%	25.5%	23.3%
5-6krt/vko:ssa n	3	12	15	
	%	8.6%	21.8%	16.7%
yhteensä	n	35	55	90
	%	100%	100%	100%

Tytöistä 25.7% ilmoitti, että ei harrasta lainkaan viikon aikana seuratoiminnassa tapahtuvaa liikuntaa, pojissa vastaava luku oli 29.1%. T-testi osoitti, että sukupuolten välillä ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. ($t = -.816$; $p = .417$).

Taulukko 2. Kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien viikoittainen liikuntaharrastuneisuus vapaa-ajalla

harrastan liikuntaa vapaa-ajalla		sukupuoli		
		tytöt	pojat	yhteensä
en lainkaan	n	0	1	1
	%	0%	1.8%	1.1%
1-2krt/vko:ssa	n	5	9	14
	%	14.3%	16.4%	15.6%
3-4krt/vko:ssa	n	9	15	24
	%	25.7%	27.3%	26.7%
5-6krt/vko:ssa	n	21	30	51
	%	60%	54.5%	56.7%
yhteensä	n	35	55	90
	%	100%	100%	100%

5-6 kertaa viikossa vapaa-ajalla tapahtuvaan liikuntaan osallistui tytöistä 60%, kun poikien vastaava luku oli 54.5%. Yli puolet kuudesluokkalaisista tytöistä ja pojista harrastaa 5-6 kertaa viikossa liikuntaa ja 1.1% ei liikuntaa lainkaan. T-testi osoitti, että sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ($t = .723$; $p = .472$).

Taulukko 3. Kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien liikuntaharrastuneisuuden vuodet seurassa

vuodet seuratoiminnassa		sukupuoli		
		tytöt	pojat	yhteensä
en lainkaan	n	8	11	19
	%	22.9%	20%	21.1%
1-2 vuotta	n	10	6	16
	%	28.6%	10.9%	17.8%
3-4 vuotta	n	7	14	21
	%	20%	25.5%	23.3%
5-6 vuotta	n	10	24	34
	%	28.6%	43.6%	37.8%
yhteensä	n	35	55	90
	%	100%	100%	100%

5-6 vuotta liikuntaa oli harrastanut tytöistä 28.6%, kun poikien vastaava luku oli 43.6%. Tytöistä 22.9% ja pojista 20% ei harrastanut lainkaan liikuntaa seuratoiminnan parissa. T-testi osoitti, että liikunnan harrastamisessa sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ($t = -1.53$; $p = .129$).

Taulukko 4. Kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien liikuntaharrastuneisuuden vuodet vapaa-ajalla

vuodet vapaa-ajalla		sukupuoli		
		tytöt	pojat	yhteensä
en lainkaan	n	0	2	2
	%	0%	3.6%	2.2%
1-2 vuotta	n	4	7	11
	%	11.4%	12.7%	12.2%
3-4 vuotta	n	10	18	28
	%	28.6%	32.7%	31.1%
5-6 vuotta	n	21	28	49
	%	60%	50.9%	54.4%
yhteensä	n	35	55	90
	%	100%	100%	100%

Yli puolet oppilaista oli harrastanut vapaa-ajalla vähintään 5-6 vuotta jotain liikuntaa. 5-6 vuoden harrastuneisuutta tytöissä oli 60%, poikien vastaava luku oli 50.9%. T-testi osoitti, että sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ($t = 1.03$; $p = .302$).

Taulukko 5. Kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien liikuntalajien harrastuneisuuden määrät seuratoiminnassa ja vapaa-ajalla

liikuntalajien määrät		sukupuoli		
		tytöt	pojat	yhteensä
0 lajia	n	0	2	2
	%	0%	3.6%	2.2%
1 lajia	n	6	7	13
	%	17.1%	12.7%	14.4%
2 lajia	n	12	21	33
	%	34.3%	38.2%	36.7%
3 lajia	n	6	14	20
	%	17.1%	25.5%	22.2%
4 lajia	n	5	5	10
	%	14.3%	9.1%	11.1%
5 lajia	n	3	6	9
	%	8.6%	10.9%	10%
6 lajia	n	3	0	3
	%	8.6%	0%	3.3%
yhteensä	n	35	55	90
	%	100%	100%	100%

Kahta liikuntalajia ilmoitti harrastavansa tytöistä 34.3% ja pojista 38.2%. Viittä liikuntalajia tytöistä harrasti 8.6% ja pojista 10.9%. Kohderyhmästä yli puolet harrasti 2-3 liikuntalajia. T-testi osoitti, että sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ($t = 1.08$; $p = .280$).

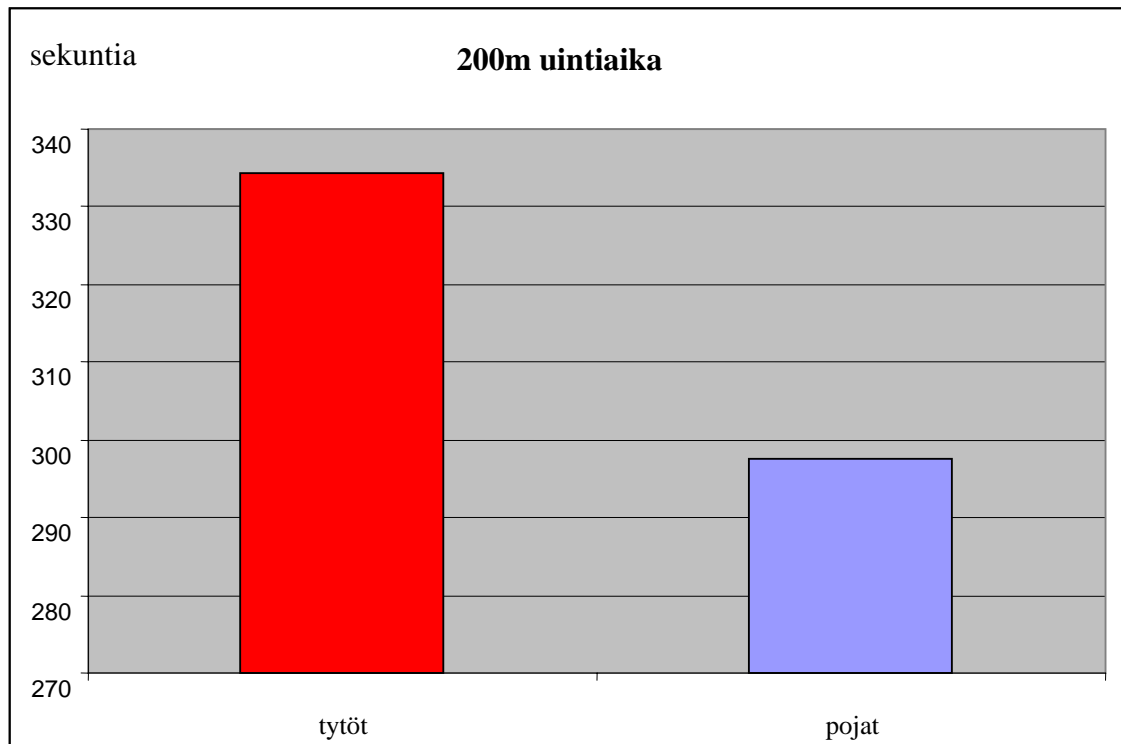
10.2 Uimataitotestit

Uimataitotestit sisälsivät 200m uimataitotestin, vedenpoljennan, syvyys- ja pituussukellukset. Päätestinä oli 200m uimataitotesti.

Taulukko 6. Kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien 200m uimataitotestin tulokset

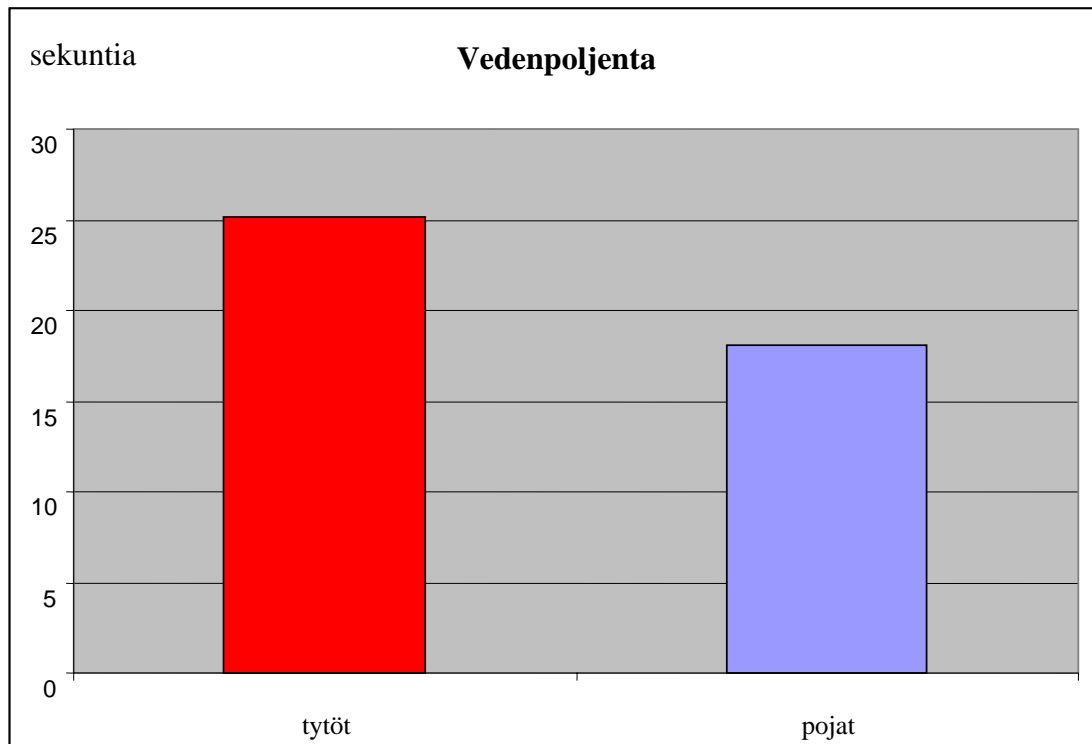
testitulokset		sukupuoli		
		tytöt	pojat	yhteensä
ei läpi	n	5	9	14
	%	14.3%	16.4%	15.6%
läpi	n	30	46	76
	%	85.7%	83.6%	84.4%
yhteensä	n	35	55	90
	%	100%	100%	100%

Tytöistä 14.3% ei läpäissyt uimataitotestiä, poikien vastaava luku oli 16.4%. Koko ryhmän vastaava prosenttiluku oli 15.6%. Tytöistä testin läpäisi 85.7%, poikien vastaava luku oli 83,6%. Koko ryhmästä 84.4% läpäisi testin. T-testi osoitti, että sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ($t = .262$; $p = .794$).



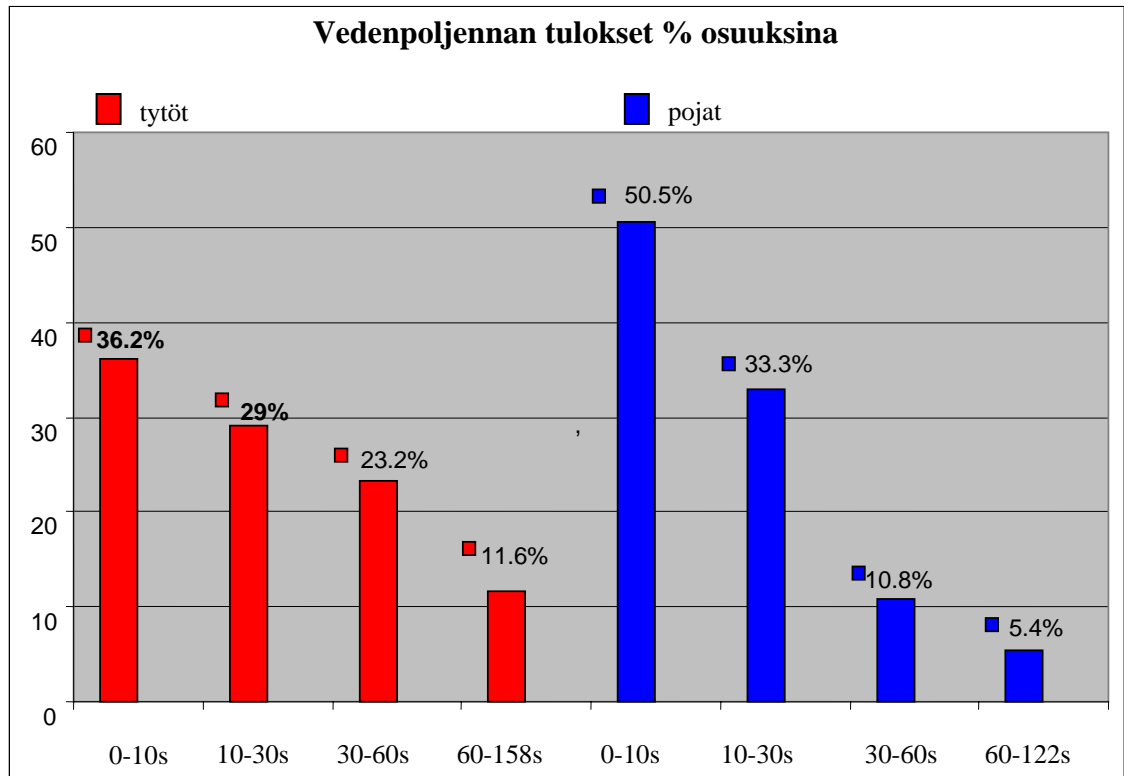
Kuvio 3. Kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien 200m uimataitotestin uintiaika

Kuviosta 3 on luettavissa tyttöjen ja poikien uintiaikojen keskiarvot. Tyttöjen 200m uintiaikojen keskiarvo oli 334 sekuntia, nopein uintiaika oli 213 sekuntia ja hitain 492 sekuntia. Poikien uintiaikojen keskiarvo oli 297 sekuntia, nopein uintiaika oli 220 sekuntia ja hitain 573 sekuntia. Tyttöjen keskihajonta oli 147 sekuntia ja poikien 146 sekuntia. T-testi osoitti, että sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ($t = 1.08$; $p = .283$).



Kuvio 4. Kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien vedenpoljennan keskiarvoajat

Kuviosta 4 on luettavissa tyttöjen ja poikien vedenpoljennan aikojen keskiarvot. Tyttöjen vedenpoljennan keskiarvo aika oli 25.2 sekuntia. Pisin vedenpoljenta aika oli 158 sekuntia ja lyhyin 0 sekuntia. Poikien vedenpoljennan keskiarvo aika oli 18.12 sekuntia, pisin vedenpoljenta aika oli 122.04 sekuntia ja lyhyin 0 sekuntia. Tyttöjen keskihajonta oli 30.70 sekuntia ja poikien 24.40 sekuntia. T-testi osoitti, että sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ($t = 1.20$; $p = .231$).



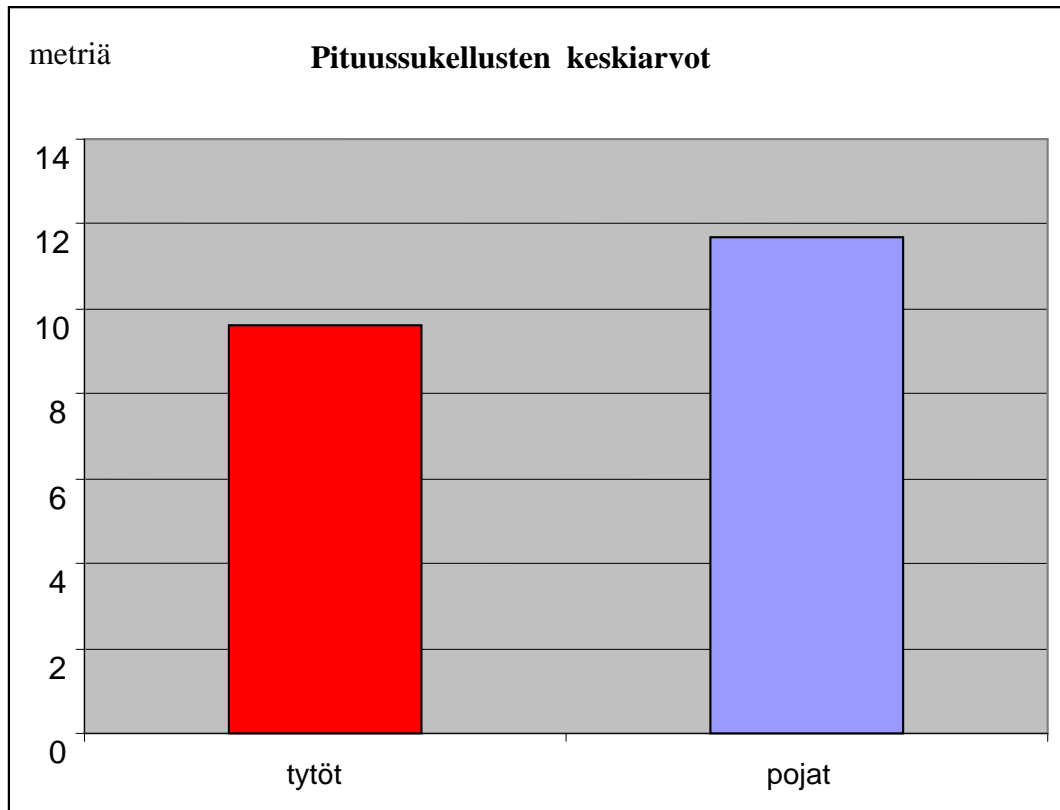
Kuvio 5. Kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien vedenpoljennan tulokset % osuuksina.

Kuviosta 5 on luettavissa tyttöjen ja poikien vedenpoljennan tulokset % osuuksina. Tyttöillä 36.2% aika oli 0-10 sekuntia. Pojilla 50.5% aika oli 0-10 sekuntia. Tyttöillä 11.6% vedenpoljennan aika oli 60-158 sekuntia. Pojilla 5.4% vedenpoljennan aika oli 60-122 sekuntia.

Taulukko 7. Kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien syvyyssukelluksen tulokset

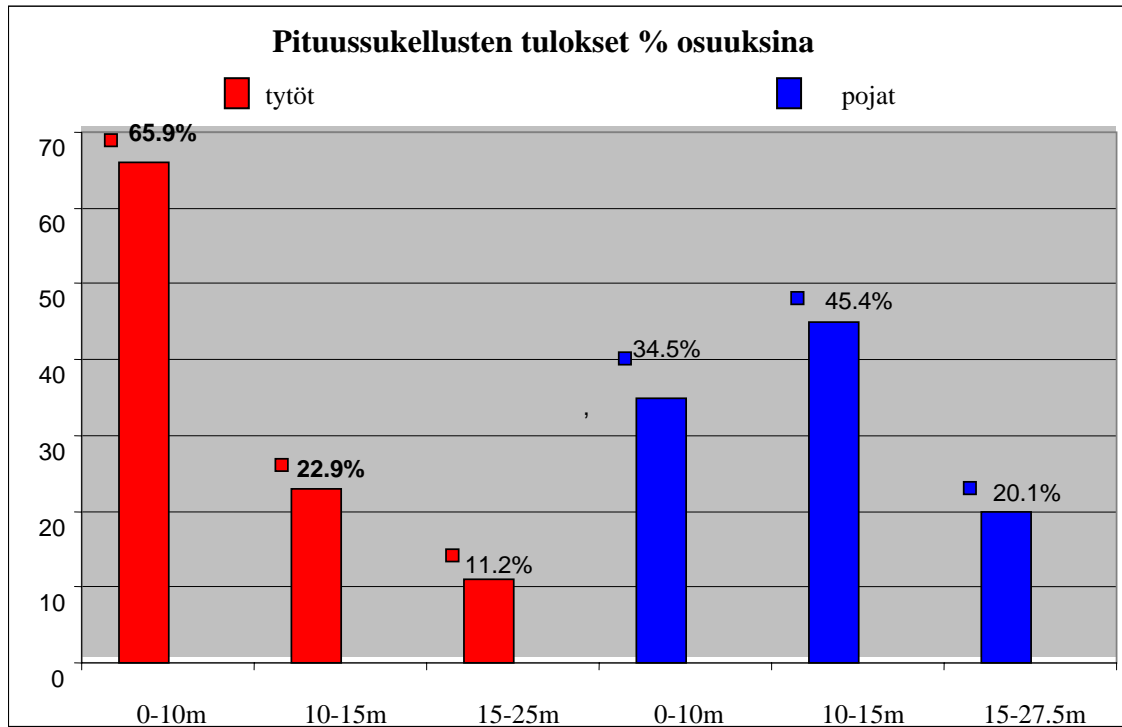
sukelletut renkaat		sukupuoli		
		tytöt	pojat	yhteensä
0 sukellusta	n	9	6	15
	%	25.7%	10.9%	16.7%
1 sukellusta	n	2	0	2
	%	5.7%	0%	2.2%
3 sukellusta	n	24	49	73
	%	68.6%	89.1%	81.1%
yhteensä	n	35	55	90
	%	100%	100%	100%

Taulukko 7:stä on luettavissa syvyyssukelluksen tulokset. Kaikki kolme esinettä pohjasta sukelsi tytöistä 68.6% ja pojista 89.1%. Tyttöjen keskihajonta oli 1.34 ja poikien 0.94. Tytöistä 25.7% ei pystynyt sukeltamaan yhtään rengasta, kun poikien vastaava luku oli 10.9%. T-testi osoitti, että sukupuolten tulosten välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä ero ($t = -2.14$; $p = .037$).



Kuvio 6. Kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien pituussukelluksen keskiarvot

Kuviosta 6 on luettavissa tyttöjen ja poikien pituussukelluksen keskiarvot. Tyttöjen pituussukelluksen keskiarvo oli 9.6m, pisin sukellus oli 25m ja lyhyin 4m. Poikien pituussukelluksen keskiarvo oli 11.7m, pisin sukellus 27.5m ja lyhyin 0m. Tyttöjen keskihajonta oli 4.19m ja poikien 5.93m. T-testi osoitti, että sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ($t = -1.78$; $p = .078$).



Kuvio 7. Kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien pituussukellusten tulokset % osuuksina.

Kuviosta 7 on luettavissa tyttöjen ja poikien pituussukellusten tulokset. Tytöistä 65.9% sukelsi 0-10 metriä. Pojista 34.5% sukelsi 0-10 metriä. Tytöistä 11.2% sukelsi 15-25 metriä. Pojista 20.1% sukelsi 15-27.5m.

10.3 Yhteenveto kuvailevista tiedoista

Kuvailevat tiedot sisältävät tutkimuksen n, ka ja kh koko aineistosta, lisäksi tytöt ja pojat eriteltyinä. Tiedot on luettavissa vielä taulukko 8:sta. Viikoittaisessa liikuntaharrastuneisuudessa seuratoiminnassa, viikoittaisessa liikuntaharrastuneisuudessa vapaa-ajalla, liikuntaharrastuneisuuden vuosissa seuratoiminnassa, liikuntaharrastuneisuuden vuosissa vapaa-ajalla sekä liikuntalajien yhteismäärässä suurempi tulos tarkoittaa parempaa tulosta. 200m uimataitotestissä keskiarvo luku tarkoittaa onnistumisprosenttia, kun taas 200m uimataitotestin aika kohdasta voidaan lukea sekunteja. Vedenpoljennan kohdalla luku tarkoittaa suorituksen keston sekunteja. Syvyysukelluksella luku tarkoittaa suorituspäämäärää, isompi luku tarkoittaa parempaa tulosta. Pituussukelluksessa luvut tarkoittaa sukkellettuja metrejä.

TAULUKKO 8. Kuvailevat tiedot kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien liikuntaharrastuneisuudesta, 200m uimataidosta, vedenpoljennasta sekä pituus- ja syvyysukelluksien tuloksista. Erot tyttöjen ja poikien välillä, T-Testi. (n, ka, kh, t-arvo ja p-arvo)

Muuttujat	Kaikki			Tytöt			Pojat			Eron tilastollinen merkitsevyys	
	n	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh	t-arvo	p-arvo
Viikoittainen liikuntaharrastuneisuus seuratoiminnassa (krt)	90	3.01	1.42	35	2.86	1.26	55	3.11	1.52	-.816	.417
Viikoittainen liikuntaharrastuneisuus vapaa-ajalla (krt)	90	4.38	.82	35	4.46	.74	5	4.43	.88	.723	.472
Liikuntaharrastuneisuuden vuodet seuratoiminnassa (v)	90	2.78	1.16	35	2.54	1.14	55	2.93	1.16	-1.53	.129
Liikuntaharrastuneisuuden vuodet vapaa-ajalla (v)	90	3.38	.78	35	3.49	.70	55	3.31	.83	1.03	.302
Liikuntalajien yhteismäärä (kpl)	90	2.69	1.37	35	2.89	1.53	55	2.56	1.25	1.08	.280
200m uimataitotesti (onnistumis %)	90	.84	.364	35	.86	.35	55	.84	.37	.262	.794
200m uimataitotestin aika (s)	90	313	147	35	334	147	55	299	146	1.08	.283
Vedenpoljenta (s)	90	20.86	27.08	35	25.1	30.6	55	18.1	24.4	1.20	.231
Syvyysukellus (krt)	90	2.45	1.14	35	2.11	1.34	55	2.67	.94	-2.14	.037*
Pituussukellus (m)	90	10.90	5.39	35	9.64	4.19	55	11.7	5.93	-1.78	.078

p<0.05=*

10.4 Liikuntaharrastuneisuuden ja uimataidon välinen yhteys

Korrelaatiokertoimien avulla selvitettiin, miten uimataidon eri osa-alueet ovat yhteydessä keskenään ja miten kyselylomakkeen vastaukset ovat yhteydessä toisiinsa. Uimataitotestien tulosten ja liikuntaharrastuneisuuden välisiä yhteyksiä tutkin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien avulla.

Taulukko 9. Kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien uimataitotestien ja liikuntaharrastuneisuuden väliset yhteydet, Pearsonin tulomomenttikorrelaatio

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Liikunta seurassa krt/vko	-								
2. Liikunta vapaalla krt/vko	.12	-							
3. Vuodet seurassa	.44***	.19	-						
4. Vuodet vapaalla	.12	.45***	.12	-					
5. Lajit yhteensä	.59***	.23*	.30**	.25*	-				
6. Vedenpoljenta	.15	.15	.15	.01	.17	-			
7. Syvyysukellus	.24*	.30**	.39***	.10	.17	.19	-		
8. Pituussukellus	.38**	.21*	.30**	.08	.16	.39***	.52***	-	
9. 200m uimataitotesti	.28**	.27**	.28**	.20	.23*	.27**	.57***	.51***	-

p<0.05=*, p<0.01=**, p<0.001=***

Viikoittainen liikunta-aktiivisuus seuratoiminnassa korreloi erittäin merkitsevästi liikuntaharrastuneisuuden vuosiin seuratoiminnassa ($r=.44$; $p<.001$), liikuntalajien yhteismää-

rään ($r=.59$; $p=.001$) ja merkitsevästi pituussukellukseen ($r=.38$; $p=.002$) sekä 200m uimataitotestin tulokseen ($r=.28$; $p=.007$). Melkein merkitsevä korrelaatioyhteys viikoittaisella liikunta aktiivisuudella seuratoiminnassa oli syvyysukellukseen ($r=.24$; $p=.020$). Vapaa-ajalla tapahtuva viikoittainen liikunta korreloi erittäin merkitsevästi liikunta aktiivisuuteen vuosiin vapaalla ($r=.45$; $p<.001$). Merkitsevä korrelointi yhteys viikoittaisella liikunnalla vapaa-ajalla oli 200m uimataitotestin ($r=.27$; $p=.010$) ja syvyysukelluksen ($r=.30$; $p=.004$) kanssa. Melkein merkitsevä korrelointi yhteys vapaa-ajalla tapahtuvalla viikoittaisella liikunta aktiivisuudella oli liikuntalajien yhteismäärään ($r=.23$; $p=.027$) sekä pituussukelluksen ($r=.21$; $p=.047$) kanssa. Liikuntaharrastuneisuuden vuodet seurassa korreloi erittäin merkitsevästi syvyysukellukseen ($r=.39$; $p<.001$). Merkitsevä korrelointi yhteys liikuntaharrastuneisuuden vuosilla oli 200m uimataitotestin ($r=.28$; $p=.006$), pituussukelluksen ($r=.30$; $p=.003$), sekä harrastettavien lajien yhteismäärään ($r=.30$; $p=.004$). Liikuntaharrastuneisuuden vuodet vapaa-ajalla korreloi melkein merkitsevästi liikuntalajien yhteismäärään ($r=.25$; $p=.015$). Melkein merkitsevä korrelaatio yhteys liikuntalajien yhteismäärällä oli 200m uimataitotestiin ($r=.23$; $p=.023$).

Vedenpoljenta korreloi erittäin merkitsevästi pituussukellukseen ($r=.39$; $p<.001$) ja merkitsevästi 200m uimataitotestiin ($r=.27$; $p=.010$). Syvyysukellus korreloi erittäin merkitsevästi 200m uimataitotestin ($r=.57$; $p<.001$) ja pituussukelluksen ($r=.52$; $p<.001$) kanssa. Pituussukellus korreloi erittäin merkitsevästi 200m uimataitotestin kanssa ($r=.51$; $p<.001$). Muilla muuttujilla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä keskenään.

Taulukko 10. Uimataitotestien ja liikuntaharrastuneisuuden väliset yhteydet tytöillä ja pojilla, Pearsonin tulomomenttikorrelaatio

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Liikunta seurassa krt/vko	-	.19	.50***	.16	.66***	.01	.29*	.29*	.45***
2. Liikunta vapaalla krt/vko	.00	-	.34**	.51***	.28*	.07	.33*	.19	.22
3. Vuodet seurassa	.29	-.05	-	.17	.49***	.21	.53***	.25	.35**
4. Vuodet vapaalla	.08	.29	.35	-	.32*	-.01	.13	.05	.10
5. Lajit yhteensä	.57***	.15	.10	.13	-	.05	.25	.13	.23
6. Vedenpoljenta	.39*	.26	.13	.01	.26	-	.25	.36**	.31*
7. Syvyysukellus	.16	.35*	.20	.15	.17	.21	-	.57***	.79***
8. Pituussukellus	.35*	.32	.36*	.23	.29	.59***	.47**	-	.66***
9. Uimataitotesti	-.04	.36*	.19	.40*	.24	.21	.40*	.24	-

$p < 0.05 = *$, $p < 0.01 = **$, $p < 0.001 = ***$

Huomioi: Tytöt diagonaalin alapuolella ja pojat yläpuolella

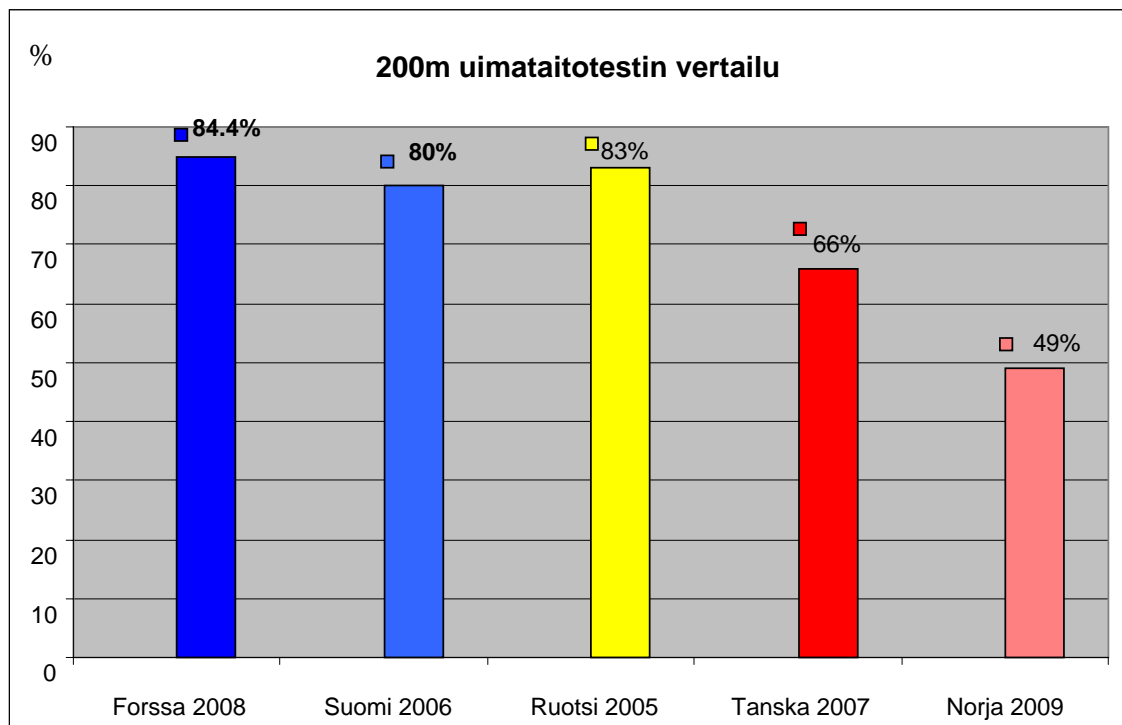
Tytöillä viikoittainen liikunta-aktiivisuus seuratoiminnassa korreloi erittäin merkitsevästi harrastettavien liikuntalajien yhteismäärään ($r = .57$; $p < .001$), pojilla vastaava muuttuja korreloi erittäin merkitsevästi liikuntaharrastuneisuuden vuosiin seurassa ($r = .50$; $p < .001$), liikuntalajien yhteismäärään ($r = .66$; $p < .001$) sekä 200m uimataitotestiin ($r = .45$; $p < .001$). Melkein merkitsevä yhteys viikoittaisella liikunta-aktiivisuudella seuratoiminnassa tytöillä on vedenpoljennan ($r = .39$; $p = .018$) ja pituussukelluksen tuloksien kanssa ($r = .35$; $p = .036$). Pojat korreloivat melkein merkitsevästi viikoittaisella liikunta-aktiivisuudella seuratoiminnassa syvyysukelluksen ($r = .29$; $p = .028$) ja pituussukelluksen tuloksiin ($r = .29$; $p = .031$). Tyttöjen viikoittaisella liikunta-aktiivisuudella vapaaajalla oli melkein merkitsevä yhteys syvyysukelluksen ($r = .35$; $p = .034$) ja 200m uima-

taitotestin tuloksiin ($r=.36$; $p=.030$). Poikien viikoittaisella liikunta-aktiivisuudella vapaa-ajalla oli erittäin merkitsevä yhteys liikuntaharrastuneisuuden vuosiin vapaa-ajalla ($r=.51$; $p<.001$) ja merkitsevä yhteys liikuntaharrastuneisuuden vuosiin seuratoiminnassa ($r=.34$; $p=.010$). Melkein merkitsevä yhteys poikien viikoittaisella liikunta-aktiivisuudella vapaa-ajalla oli liikuntalajien yhteismäärään ($r=.28$; $p=.038$) ja syvyysukellukseen ($r=.33$; $p=.014$).

Liikuntaharrastuneisuuden vuodet seuratoiminnassa korreloi tytöillä melkein merkitsevästi pituussukelluksen tuloksen ($r=.36$; $p=.031$) kanssa. Pojilla liikuntaharrastuneisuuden vuodet seuratoiminnassa korreloi erittäin merkitsevästi liikuntalajien yhteismäärään ($r=.49$; $p<.001$) ja syvyysukellukseen ($r=.53$; $p<.001$). Merkitsevä korrelointi yhteys poikien liikuntaharrastuneisuuden vuosilla seuratoiminnassa oli 200m uimataitotestin tulokseen ($r=.35$; $p=.008$). Tytöillä liikuntaharrastuneisuuden vuodet vapaa-ajalla korreloi melkein merkitsevästi 200m uimataitotestin tuloksen kanssa ($r=.40$; $p=.016$). Melkein merkitsevä yhteys oli poikien liikuntaharrastuneisuuden vuosilla vapaa-ajalla ja harrastettavien liikuntalajien yhteismäärällä ($r=.32$; $p=.016$). Tyttöjen vedenpoljennan tulos korreloi erittäin merkitsevästi pituussukellukseen ($r=.59$; $p<.001$). Poikien vedenpoljennan tulos korreloi merkitsevästi pituussukelluksen tulokseen ($r=.36$; $p=.007$) ja melkein merkitsevästi 200m uimataitotestin tulokseen ($r=.31$; $p=.018$). Tyttöjen syvyysukelluksen tulos korreloi merkitsevästi pituussukelluksen tulokseen ($r=.47$; $p=.004$). Melkein merkitsevästi tyttöjen syvyysukellus korreloi 200m uimataitotestin tulokseen ($r=.40$; $p=.016$). Pojilla syvyysukellus korreloi erittäin merkitsevästi pituussukellukseen ($r=.57$; $p<.001$) sekä 200m uimataitotestin tulokseen ($r=.79$; $p<.001$). Poikien pituussukelluksen tulos korreloi erittäin merkitsevästi 200m uimataitotestin tulokseen ($r=.66$; $p<.001$). Muilla muuttujilla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä keskenään.

11 200M UIMATAITO TULOKSEN VERTAILU VALTAKUNNALLISEEN SEKÄ POHJOISMAISIIN TULOSSIIN

Pohjoismainen uimataito määritelmä on asetettu vuonna 1993, jolloin vähimmäismitaksi asetettiin 200m uinti. Nykyiseen muotoon uimataidon määritelmä on muuttunut siten, että uimataitoiseksi katsotaan henkilö, joka pudottuaan uimasyvyiseen veteen ja nousee pinnalle, osaa uida 200 metriä, josta 50 metriä selällään. (Kurki & Anttila 1999, 10.) Pohjoismaiden yhteinen uimataidon määritelmä mahdollistaa maiden välisen vertailun.



Kuvio 8. Tutkimukseen osallistuneiden kuudesluokkalaisten 200m uimataito suhteutettuna valtakunnalliseen sekä pohjoismaalaisten uimataitoon.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan 84.4% kuudesluokkalaisista forssalaisista osaa uida 200m, josta 50m selällään. Suomessa vuoden 2006 tutkimuksen mukaan kuudesluokkalaisista suomalaisista 200m uimataidon hallitsee 80%. (Hakamäki & Rajala 2006, 8-13.) Vuoden 2005 tutkimuksen mukaan ruotsalaisista 4-6 luokkalaisista 83%

osaa uida 200m, josta 50m selällään (Svenska livräddningssällskapet, 2005). Tanskalaisista 4-6 luokkalaisista vuoden 2007 tutkimuksen mukaan 66% osaa uida 200m (Dansk Svømmeunion, 2007). Norjalaisista 10-vuotiaista lapsista 49% osaa uida 200m vuoden 2003 tutkimuksen mukaan (Norges Svømmeforbund, 2009).

12 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia Forssalaisten kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien liikuntaharrastuneisuuden yhteyttä 200m uimataitoon, vedenpoljentaan sekä pituus- ja syvyysukellukseen. Yhtenäisen pohjoismaiden uimataito määritelmän vuoksi tuloksia voitiin verrata valtakunnallisiin sekä pohjoismaisiin tuloksiin 200m uimataidon osalta. Tutkimuksen tulos antaa informaatiota Forssan kaupungille uimataidon tasosta ja siihen liittyvistä tekijöistä sekä mahdollisista jatkotutkimusaiheista.

12.1 Tutkimuksen tulosten tarkastelua

Kohderyhmän liikuntaharrastuneisuudesta selvitettiin seuratoiminnassa ja vapaa-ajalla tapahtuva liikunta aktiivisuus. Viikoittain liikuntaa harrastivat seuroissa tytöt ja pojat harrastivat yhtä paljon. Kohderyhmän keskimääräinen harrastuneisuus seuratoiminnan parissa oli kolme säännöllistä liikuntakertaa viikossa. Tyttöillä keskimääräinen harrastuneisuus jäi hieman alle kolmeen kertaan viikossa, pojilla vastaava luku oli yli kolme kertaa viikossa. Keskimääräinen viikoittainen liikuntaharrastuneisuus vapaa-ajalla oli molemmilla sukupuolilla lähes neljä ja puolikertaa viikossa. Terveystieteiden kannalta riittävä liikunnan suositus lapsille ja nuorille on 1-2 tuntia kohtalaisesti rasittavaa liikuntaa päivittäin. Liikuntasuositus voi koostua päivittäin yksittäisistä liikuntakerroista tai useammista liikuntatuokioista. (Vuori ym. 2007, 11.) Tämän tutkimuksen kuudesluokkalaisten keskimääräinen liikuntaharrastuneisuus viikoittain on riittävä, kun lasketaan seuratoiminnassa ja vapaa-ajalla tapahtuva liikunta-aktiivisuus yhteen, näin saadaan viikoittaiseksi liikunta aktiivisuudeksi seitsemän erillistä liikuntakertaa. Kansallinen liikuntasuositus suositaa päivittäistä liikuntaa vähintään 1-2 tuntia. Tässä tutkimuksessa ei selvitetty kohderyhmän liikuntakertojen ajallista kestoa, vaan ainoastaan liikunta aktiivisuuden viikoittaisia kertamääriä. Voidaankin todeta, että tutkimuksen kohderyhmän keskimääräinen viikoittainen liikuntaharrastuneisuus on riittävä, mikäli tarkastellaan päivittäisiä kertamääriä, mutta varmuudella ei voida tietää, ovatko liikuntakerrat kestoltaan vähintään tunnin mittaisia tapahtumia. Lapsen liikunnallisesti merkittävät motoriset herkkyytskaudet voidaan jakaa kahteen eri ajanjaksoon. Ensimmäinen herkkyytskausi ajoittuu 6-9-vuoden ikäjaksoon, jolloin liikuntataitoja harjoitellaan leikkien avulla. Ikäkauden liikunnallisten ominaisuuksien oppiminen painottuu nopeuden, tasapainon sekä

liikkuvuuden harjoitteluun. (Miettinen 1999, 14-16.) Ikäkauden aikana opitaan luistelemaan, hiihtämään, uimaan ja leikkimään eri pallopelejä. Lapsen luonnetta hallitsee luontainen innokkuus ja sosiaalisuus, joten ryhmässä liikkuminen ja kilpaileminen koetaan mielekkääksi. Nopeus- ja reaktioleikit ovat kehittäviä keinoja oppia uutta. (Forsman & Lampinen 2008, 429.) Motorinen kehitys on nopeaa lapsen luontaisen leikin ja liikunnan tarpeen vuoksi. Liikunnan oppimisen motivaatiota tukee vankkumaton pyrkimys uuden oppimisen kokemiseen ja oppimiseen. (Zimmer 2001, 63.)

Tutkimuksessa selvitettiin liikuntaharrastuneisuuden kesto vuosissa seuratoiminnan parissa sekä vapaa-ajalla. Tyttöjen ja poikien välille ei tullut kummassakaan muuttujassa tilastollisesti merkitsevää eroa. Kohderyhmän liikuntaharrastuneisuuden vuodet seuratoiminnan parissa oli vähän alle kolme vuotta, kun taas vapaa-ajalla tapahtuva harrastuneisuus oli yli kolme vuotta. Tutkimuksessa selvitettiin myös harrastettavien liikuntalajien yhteismäärä, mukaan laskettiin myös sellaiset liikuntalajit, mitä oli harrastettu vähintään vuosi ja myöhemmin lopetettu. Sukupuolten välille ei muodostunut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä liikuntalajien yhteenlasketussa määrässä. Keskimääräinen eri liikuntalajien harrastuneisuus oli alle kolme liikuntalajia. Kouluikäinen 6-9-vuotias lapsi on liikunnalliselta oppimiskyvyltään innokas ja opinhaluinen, mutta toisaalta lyhytjänteinen. Lyhytjänteisyyden vuoksi liikunnan tulisi olla monipuolista ja vaihtelevaa, ei lajipainotteista. 10-12-vuoden iässä lapset harjoittelevat mielellään tosissaan, mutta leikkimielisyyttä ei pidä unohtaa. (Miettinen 1999, 15-17.) Tutkimuksen kohderyhmän liikuntaharrastuneisuuden vuodet sijoittuvat tärkeälle motoriselle herkkyyskausille, jolloin liikunnan monipuolisuudella ja määrällä on tärkeä merkitys. Etenkin liikunnan harrastamisen monipuolisuus on tärkeää motorisen kehityksen kannalta. Kohderyhmän liikuntaharrastuneisuuden vuodet seuratoiminnan parissa ja vapaa-ajalla on kuudesluokkalaisten harrastuneisuuden kannalta riittävällä tasolla. Seuratoiminnan parissa liikunnalliset harrastukset aloitetaan 7-8 vuoden ikäisenä, sitä aikaisemmin säännöllinen liikunta on tapahtunut perheen ja lähiympäristön parissa. Yhteenlaskettujen liikuntalajien määrä jää alle kolmeen keskimääräisesti, mikä ei mielestäni ole riittävän monipuolinen määrä hyvän motorisen kehittymisen kannalta, ellei perheissä liikuta monipuolisesti tai lapsilla ole riittävästi omaehtoista liikuntaa. Suomalaisessa liikuntalajien välisessä keskustelussa ja toimintakulttuurissa painottuu liian usein lajien välinen kilpailu. Taitojen

kehittymisen kannalta täytyisi enemmän painottaa lasten ja nuorten liikuntaharrastuneisuuden monipuolisuutta.

200m uimataitotestin 90 henkilön testausryhmästä läpäisi 76 kuudesluokkalaista, 14 henkilöä ei läpäissyt uimataitotestiä. Tytöt ja pojat olivat yhtä hyviä uimareita. Testin läpäisi 84,4% kohderyhmästä. Myöskään uintiajoissa ei muodostunut merkitsevää eroa sukupuolten välille. Vedenpoljenta testin ajoissakaan ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa tyttöjen ja poikien välille. Pituussukellus testissä ei muodostunut tilastollisesti merkitsevää eroavaisuutta tyttöjen ja poikien välillä. Syvyysukellus oli ainoa testi-muuttuja, missä syntyi tilastollisesti melkein merkitsevä ero tyttöjen ja poikien välille. Testissä oli tavoitteena sukeltaa kolme esinettä 2m syvyydestä yksitellen. Ei yhtään onnistunutta sukellusta tyttöjen tuloksissa oli 25,7%:lla ja pojilla 10,9%:lla. Johtuuko syvyysukellus testin melkein merkitsevä eroavaisuus poikien kiinnostuksesta sukeltamiseen tyttöjä enemmän? Pojilla kiinnostus sukeltamiseen jännittävänä vesileikkinä saattaa olla kiinnostavampaa kuin tytöillä.

Uimataito on tytöillä ja pojilla samalla tasolla valtakunnallisesti sekä tämän tutkimuksen kohderyhmällä. Mielestäni tyttöjen ja poikien samalla tasolla oleva uimataidon hallinta tukee ajatusta hyvästä uinnin opetteluun aktiivisuudesta sekä muusta liikuntaharrastuneisuudesta. Koulujen uinninopetuksen kirjaamista opetussuunnitelman yhdeksi tavoitteeksi on myös yksi selittävä tekijä. Olemassa olevat resurssit on myös myönteinen tekijä uimataidon hallinnan kannalta. Tämän tutkimuksen kohderyhmällä on käytettävissä koulujen uinninopetukseen sekä vapaa-ajalla tapahtuvaan uintiharrastukseen ajanmukainen uimahalli, mikä on etäisyydeltään lähellä koulua ja oppilaiden kotia. Toisaalta lukuvuoden aikana tapahtuva yhteensä neljän tunnin opetus tutkimuksen kohderyhmälle koulujen uintien yhteydessä ei ole kovin suuri määrä.

Liikunta-aktiivisuus laskee merkittävästi siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. Tytöillä alakoulun ja yläkouluun eroavaisuus on suurempi päivittäisessä liikunta-aktiivisuudessa. Eroavaisuutta voidaan selittää usealla eri tekijällä. Alakoulun ja yläkouluun koulupäivien pituudessa on merkittävä ero. Alakoulussa oppitunteja on paljon vähemmän, joten vapaa-ajalla tapahtuvaan liikkumiseen jää enemmän aikaa. Tyttöjen eroavaisuus poikiin

liikunta-aktiivisuuden vähenemisessä yläkouluun siirryttäessä voidaan selittää tyttöjen aikaisemmalla kehityksellä, jolloin vapaa-aikaa vietetään kavereiden kanssa seurustellen. (Vuori ym. 2007, 11.) Tyttöjen ja poikien liikuntaharrastuneisuus on 7-12-vuotiaana lähes samalla tasolla. Tämän tutkimuksen sukupuolten väliset eroavaisuudet ovat hyvin pieniä tarkastellessa sitten liikuntaharrastuneisuutta tai käytännön testejä. Tyttöjen ja poikien testitulokset ovat lähes samalla tasolla, mikä selittyy osittain tyttöjen nopeammalla fyysisellä kehityksellä. Pojat ovat 12-vuoden iässä tyttöihin verrattuna lapsen ruumiissa, kun taas tytöt ovat pituuskasvultaan ja voimiltaan jopa neljäkin vuotta edellä. Pojat saivat keskimäärin tyttöjä huonomman tuloksen vedenpoljennassa. Pituussukelluksessa poikien tulos oli keskimääräisesti parempi. Täytyy kuitenkin muistaa, että ainoastaan syvyysukelluksessa oli tilastollisesti melkein merkitsevä eroa sukupuolten välillä. Pojat olivat tyttöjä parempia 200m uimataitotestissä, kun tarkastellaan keskimääräistä suoritukseen käytettyä aikaa sekä onnistuneiden syvyysukellusten määrää.

Kohderyhmän viikoittainen liikuntaharrastuneisuus seuratoiminnassa, viikoittainen liikuntaharrastuneisuus vapaa-ajalla sekä harrastuneisuuden vuodet seuratoiminnassa korreloivat merkitsevästi 200m uimataitotestin tulokseen, kun tarkastellaan yhteyttä koko ryhmänä. Yhteenlasketut liikuntalajit korreloivat koko ryhmällä 200m uimataitotestiin melkein merkitsevästi. Liikuntaharrastuneisuuden yhteys vähenee, kun yhteyttä tarkastellaan tyttöjen näkökulmasta. Tyttöillä viikoittainen liikuntaharrastuneisuus vapaa-ajalla ja liikuntaharrastuneisuuden vuodet vapaa-ajalla korreloivat 200m uimataitotestiin melkein merkitsevästi. Pojilla on selkeästi vahvempi liikuntaharrastuneisuuden korrelointi 200m uimataitotestiin. Heillä viikoittainen liikuntaharrastuneisuus seuratoiminnassa korreloi erittäin merkitsevästi ja liikuntaharrastuneisuuden vuodet seuratoiminnassa merkitsevästi 200m uimataitotestiin. Koko ryhmän liikuntaharrastuneisuus korreloi pituussukelluksen tuloksen kanssa merkitsevästi viikoittaisella liikuntaharrastuneisuudella seuratoiminnassa ja liikuntaharrastuneisuuden vuosilla seuratoiminnassa. Tyttöjen viikoittainen liikuntaharrastuneisuus seuratoiminnassa sekä liikuntaharrastuneisuuden vuodet seuratoiminnassa korreloi pituussukellukseen melkein merkitseväksi. Pojilla viikoittainen liikuntaharrastuneisuus seuratoiminnassa korreloi melkein merkitsevästi pituussukellukseen. Syvyysukellus korreloi koko ryhmällä erittäin merkitsevästi liikuntaharrastuneisuuden vuosiin seuratoiminnassa. Merkitsevä korrelointi yhteys koko ryhmän syvyysukelluksen tuloksella on viikoittaiseen liikuntaharrastuneisuuteen vapaa-

ajalla ja melkein merkitsevä korrelointi viikoittaiseen liikuntaharrastuneisuuteen seuratoiminnassa. Tyttöillä syvyysukellus korreloi ainoastaan melkein merkitsevästi viikoittaiseen liikuntaharrastuneisuuteen vapaa-ajalla. Pojilla syvyysukelluksen korrelointi liikuntaharrastuneisuuteen oli selkeästi voimakkaampi kuin tyttöillä. Liikuntaharrastuneisuuden vuodet seuratoiminnassa korreloivat erittäin merkitsevästi poikien syvyysukelluksen tulokseen. Melkein merkitsevä yhteys poikien syvyysukelluksella oli viikoittaiseen liikuntaharrastuneisuuteen seuratoiminnassa sekä viikoittaiseen liikuntaharrastuneisuuteen vapaa-ajalla. Kohderyhmän vedenpoljennan tuloksella ei ollut merkitsevää yhteyttä liikuntaharrastuneisuuden muuttujiin. Tyttöillä viikoittaisella liikuntaharrastuneisuudella seuratoiminnassa oli melkein merkitsevä yhteys vedenpoljennan tuloksen kanssa. Poikien vedenpoljennan tulos ei korreloinut mihinkään liikuntaharrastuneisuuden muuttujiin. Tyttöjen liikuntaharrastuneisuudella oli yksi kuusi melkein merkitsevää yhteyttä uimataitotesteihin, kun poikien vastaava luku oli kaksi erittäin merkitsevää, yksi merkitsevä ja kolme melkein merkitsevää yhteyttä. Poikien liikuntaharrastuneisuuden voimakkaampi yhteys uimataitotesteihin voidaan selittää myöhäisemmällä fyysisellä kasvulla verrattaessa tyttöihin. Tytöt ovat fyysisesti poikia edellä 12-vuoden ikäisenä. Liikuntaharrastuneisuus on myös samalla tasolla tytöillä ja pojilla. Testien yksittäiset tuloksetkin tukevat ajatusta tyttöjen vahvemmassa fyysisyydestä, mielestäni tyttöjen testitulokset eivät ole niin riippuvaisia liikuntaharrastuneisuudesta kuin pojilla. Tyttöjen rasvakudoksen määrä on korkeampi kuin pojilla, mikä osaltaan saattaa vaikuttaa uimataidon hallintaa positiivisesti.

12.2 Tulosten vertailtavuus valtakunnallisiin ja pohjoismaisiin tuloksiin

Yhtenäisen pohjoismaiden uimataidon määritelmän vuoksi pohjoismainen vertailtavuus oli kansallisen tulosten lisäksi mahdollista. Kansallinen ja kansainvälinen vertailu antaa tälle tutkimukselle mielenkiintoisen näkökulman. Suomalaisen kuudesluokkalaisten 80% osaamistulos on vuodelta 2006, mikä on jatkumo nousujohteisesta vuosikymmenestä tutkittaessa kuudesluokkalaisten uimataitoa. (Hakamäki & Rajala 2006, 8-13.) Forssalaisten vuoden 2008 84.4% tulosta voidaankin pitää samankaltaisena tuloksena verrattaessa sitä kansalliseen keskiarvoon.

Ruotsalaisten tuorein tulos 81% uimataito 4-6 luokkalaisilla on vuodelta 2005, mikä on lähimpänä tämän tutkimuksen kohderyhmän tulosta. Huomioitavaa ruotsalaisten tuloksessa on, että tulos kattaa myös 4-5 luokkalaiset. (Svenska livräddningssällskapet 2005.) Tanskalaisten vuonna 2007 teettämän tutkimuksen 66% tulos tarkoittaa 4-6 luokkalaisia (Dansk Svømmeunion, 2007). Norjalaisista 10-vuotiaista lapsista 50% osaa uida 200m vuoden 2003 tutkimuksen mukaan (Norges Svømmeforbund, 2003). Suomalaisten ja ruotsalaisten samantasoista tulosta voidaan ainakin osittain selittää samankaltaisella asuinympäristöllä, missä useat järvet ja vesistöt on otettava huomioon uimataidon hallinnan kannalta. Norjassa korkeammat vuoristot ja vähäisemmät järvet ei ole niin tärkeässä yhteydessä väestön uimataitoon. Toisaalta Norjalla on valtava määrä rantaviivaa meren rannassa. Myös tanskalaisten uimataidon selkeästi huonompi osaamisprosentti ihmetyttää, onhan maa lähes veden ympäröimä. Uimataidon oppiminen on enemmän kiinni ympäröivästä toimintakulttuurista ja resursseista, kuin maantieteellisistä tekijöistä. Suomalaisten kuudesluokkalaisten uimataidon kehittymistä tukee sen huomioiminen valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa sekä ajatuksesta kansalaistaitona. Kuntien ja kaupunkien uimahallit sekä niissä järjestettävät uimakoulut ovat myös tärkeitä tekijöitä uimataidon hallinnan kannalta.

12.3 Tutkimuksen menetelmät

Kaikki tämän tutkimuksen uintitestit ovat tunnustettuja oppimistavoitteita suomalaisessa uinninopetuksen tavoitetaulukossa. Uinninopetuksen tavoitetaulukko antaa konkreettisia tavoitteita uimataidon kehittämiseen. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2009.) Testien yleinen tunnustettavuus tukee testien luotettavuutta sekä mahdollistaa tulosten vertailua ja arviointia. Mikäli tutkimuksessa on mahdollisuus käyttää valmista mittaria, minkä reliabiliteetti ja validiteetti on tutkittu, kannattaa ehdottomasti käyttää valmista mittaria. Valmiit yleisesti tunnustetut mittarit on yleensä testattu laajoilla ihmismäärillä. Se mahdollistaa vertailun aikaisempiin tuloksiin. (Metsämuuronen 2006, 57.)

Tutkimuksen kohderyhmän liikuntaharrastuneisuus selvitettiin erillisellä kyselylomakkeella (Liite 2). Kyselylomake täytettiin luokkahuonetilassa, oppilaiden omilla kouluilla. Kyselylomake täytettiin kysymys kerrallaan, jotta välttyttäisiin epäselvyyksiltä.

Itseni paikalla oleminen oli jälkepäin arvioituna tutkimuksen luotettavuuden kannalta tärkeää, koska oppilailta tuli selventäviä kysymyksiä kyselylomakkeen täyttämistä. Mielestäni tutkimuksen menetelmät onnistuivat kiitettävästi. Kyselykaavakkeen täyttäminen oppilaiden omissa luokissa ja luokkaryhmissä oli hyvä menetelmä, koska oppilaat rohkenivat tehdä selventäviä kysymyksiä, näin välttyttiin epäselvyyksiltä. Myös käytännön testien tekeminen oppilaan oman luokan kanssa oli järkevä valinta. Mikäli koko otantaryhmä eri kouluista olisi ollut saman aikaan tekemässä testejä, olisi se saattanut aiheuttaa turhia esiintymispaineita herkässä ikäkaudessa oleville testattaville. Ryhmien jakaminen käytännön testeissä omiin luokkiin sekä erilliset testipäivät oli myös testaajille parempi vaihtoehto. Mikäli tekisin samat testit uudelleen, toteuttaisin aineiston keruun samojen periaatteiden mukaisesti.

12.4 Jatkotutkimuksia

Tämän tutkimuksen tulosten pohjalta saatiin Forssan kaupungin koulutoimelle tärkeää tietoa kuudesluokkalaisten uimataidon tasosta, opetuksesta sekä muista resursseista. Liikuntaharrastuneisuuden yhteys uimataidon hallintaan on mielenkiintoinen asiayhteys. Tässä tutkimuksessa liikuntaharrastuneisuudesta tutkittiin viikoittainen liikuntaharrastuneisuus, liikuntaharrastuneisuuden vuodet, liikuntalajien sisältö sekä se, tapahtuiko liikunta seuratoiminnan parissa vai vapaa-ajalla.

Liikunnallisen aktiivisuuden yleissuositus on 7-18-vuotiaille lapsille ja nuorille vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolista liikuntaa ikään sopivalla tavalla. Aktiivisuuden määräksi suositellaan 7-vuotiaalle vähintään kaksi tuntia ja 18-vuotiaalle vähintään tunti. Liikunnan sisällön tulisi olla vähintään kolme kertaa viikossa lihaskuntoa, liikkuvuutta sekä luiden kannalta terveyttä edistävää liikuntaa. Merkittävää terveyden kannalta on myös pitkien istumisjaksojen välttäminen. Liikunnan ja levon oikea suhde on muistettava, jotta kumpikin toiminta tuntuu miellyttävältä yleistä terveyttä edistäen. (Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-18-vuotiaille 2008, 17-23.) Yleisen liikunta-aktiivisuuden suosituksen pohjalta mahdollisena jatkotutkimuksena voisi olla liikuntaharrastuneisuuden vaikutukset uimataitoon tai motoriikkaan, missä merkittävänä tekijänä olisi lasten käyttämä päivittäinen aika liikuntaharrastuneisuuteen. Tässä tutkimuksessa liikuntaan käyttämä päivittäinen aika jää puutteelliseksi tiedoksi. Toisille liikuntakerta päivässä

saattaa kestää 2 tuntia, kun toisella kesto rajoittuu maksimissaan tunnin kestävään liikumiseen.

Kohderyhmän 200m uimataidon ollessa hyvällä tasolla, jatkotutkimuksen aiheet voisi käsitellä koulun uinninopetuksen ja vapaa-ajalla tapahtuvan opetuksen vaikutuksia uimataidon oppimisessa. Mitä vaikutuksia koulun järjestämällä uinninopetuksella on uimataidon oppimisen kannalta? Onko loma-aikoina järjestettävillä uimakouluilla merkittävää vaikutusta oppimiseen? Lisäksi mielenkiintoisena jatkotutkimuksen aiheena voisi olla kaupungin olemassa olevien resurssien vaikutukset uimataidon oppimisessa. Mitä vaikutuksia hyvällä uimahallilla on uimataidon oppimisessa? Onko kodin ja uimahallin välisellä välimatkalla vaikutuksia uimataidon tasoon?

Hyvin useassa lajissa vallitsee tasapaino tyttöjen ja poikien välillä. Samansuuruiset harrastajien määrät tytöillä ja pojilla on hiihdossa, laskettelussa, kuntosaliharjoittelussa, suunnistuksessa ja yleisurheilussa. Uinnin harrastajia pojissa on 92.000 ja tytöissä 98.000 harrastajaa. Liikuntaa ja urheilua 3-18-vuotiaista lapsista ja nuorista ainoastaan yhtä lajia harrastaa 25 %. Kahden lajin harrastajia on 27 %, kolmen ja neljän harrastajia on 21 %. (Kansallinen liikuntatutkimus 2006, 9-18.) Yli puolet lapsista ja nuorista harrastaa ainoastaan 1-2 lajia, mikä on hyvän motorisen kehittymisen kannalta liian yksipuolinen lajimäärä. Monipuolisesta liikunnasta keskustellaan, asiat tiedostetaan, mutta silti asiat tehdään toisin. Onko kysymys lajien välisestä kilpailusta vai liian nuorena tehtävistä lajivalinnoista? Ajatellaanko liikaa kilpaurheilun kautta, suunnitellaanko lapsille ja nuorille ammattuurheilijan ammattia? Harrastamisen painottuminen yhteen tai kahteen lajiin on liian yksipuolista. Yhtenä jatkotutkimuksen aiheena voisi olla lasten ja nuorten tekemät liikuntalajien lajivalinnat. Mitkä tekijät vaikuttavat valitsemaan harrastettavan lajin, mikä on kodin ja kavereiden merkitys? Onko lajin imagolla vaikutuksensa? Mikä tekee uinnista suosituksen harrastuksen?

Toivottavasti tutkimuksen tulokset ennen kaikkea innostaa oppimaan uutta. Tutkimuksen tulokset parhaimmillaan auttaa oppilaita itseään, opettajia, vanhempia sekä Forssan kaupunkia järjestämään jatkossa vähintään yhtä laadukkaita edellytykset liikunnan ja uimataidon oppimiselle.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. A. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä: Gummerus.

Anttila, E. 2002. Vesileikit. Helsinki: Edita.

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu. Jyväskylä: Wsoy.

Corlett, G. 1980. Swimming teaching. Theory and practice. London: Kaye & Ward.

Cregeen, A. & Noble, J. 1988. Swimming games and activities. London: A & C Black limited.

Dansk Svømmeunion. 2008. Danskernes svømmeduelighed, livredningsmaessige faerdigheder og holdninger til svømning.

Viitattu 27.2.2009: http://www.svoem.dk/t2w_1011.asp

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Jyväskylä: Gummerus.

Forssan kaupunki. Opetustoimi. 2009. Opetussuunnitelma.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Helsinki: Opetusministeriö.

Graham, G., Holt/Hale, S. & Parker, M. 2001. Children moving. 5.painos. California: Mayfield publishing company.

Hagger, M. & Chatzisarantis, N. 2005. Social psychology of exercise and sport. Glasgow: Bell & Bain Ltd.

Hakamäki, J., Läärä, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Keskinen, I., Pantzar, T. & Liinpää, S. 2007. Uimaopetuksen käsikirja. Jyväskylä: Wsoy.

Hakamäki, M. & Rajala, K. 2006. Kuudesluokkalaisten ja aikuisten uimataito Suomessa 2006. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Halme, T. 2008. Fyysismotorinen suorituskyky ja sitä selittävät tekijät 3-8-vuotiailla lapsilla. Jyväskylä: Kopi-Jyvä.

Harmer, J., Lowden, S. & Marks, K. 1998. Teaching swimming and water safety. Australia: Austswim.

Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: Wsoy.

Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Motoriikka ja oppimisvaikeudet - teemaseminaari. 2002. <http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/lapsenkehitys/Psykomotoriikkakokonaiskehityksentukena.doc>

Hiltunen, P. 1997. Liikunnan iloa. Keuruu: Otava.

Hägglund, T-B. & Hyttinen, R. 1997. Nuoruusikäisen psykoanalyysi. Jyväskylä: Gummerus.

Ilmanen, K. 2004. Pelit ja kentät. Tampere: Domus Offset.

Jakonen, S. 2005. Terveyttä joka päivä. Itäsuomalaisen peruskoulun oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia terveyden oppimisesta. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteet 121. <http://www.uku.fi/vaitokset/2005>

Kannas, L., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Vuori, M. & Välimaa, R. 2007. Saavutetaanko liikuntasuosituksia? Liikunta & Tiede 44, 11.

Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Helsinki: Otava.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus.

Koskinen, P. 1984. Uinninopetuksen perusteet. 2.painos. Jyväskylä: Gummerus.

Kuluttajavirasto. 2002. Kuluttajaviraston ohjeet uimahallien ja kylpylöiden turvallisuuden edistämiseksi. Kuluttajaviraston julkaisusarja 4/2002. Helsinki: Kuluttajavirasto.

Kurki, J. & Anttila, R. 1999. Uintitaito ja uinninopetus Suomessa. Jyväskylä: Kopia-Jyvä.

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: Paino Porras.

Lyytinen, P., Korhonen, M. & Lyytinen, H. 1998. Näkökulmia kehityspsykologiaan kehitys kontekstissaan. Porvoo: Wsoy.

Maglischo, E.W. 1985. Swim for the Health of it. California: Mayfield publishing company.

Malvela, M. 1999. Otetta veteen. Jyväskylä: Kopia-Jyvä.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus.

Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 3.uudistettu painos. Vaajakoski: Gummerus.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus.

Mustonen, P. 2006. Sata altaassa. Helsinki: Edita Prima.

Mäkelä, A. 2009. Pro gradu-tutkielma. 7- ja 9-luokkalaisten koululaisten uimataito. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta.

National Research Council. 2004. Miten opimme? Aivot, mieli, kokemus ja koulu. 2004. Juva: WS Bookwell.

Norges svømmeforbund. 2009. Viitattu 6.5.2009: <http://www.svomming.no>

Nuori Suomi. 2008. Liikunta kasvattaa lapsen itsetuntoa ja helpottaa oppimista. Viitattu 29.6.2008. <http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/oppiminen/031110Zimmer.doc>

Nuori Suomi. 2008. WHO-Koululaistutkimus: Fyysinen aktiivisuus hiipuu iän myötä erityisesti Suomessa. Viitattu 29.6.2008. <http://www.nuorisuomi.fi/ajankohtaista?nid=11225099>

Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Vammala: Vammalan kirjapaino.

Opetushallitus, Suomen kuntaliitto, Opetusalan ammattijärjestö & Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto. 2008. Uimaopetus turvallisemmaksi. Viitattu 23.6.2008. <http://www.suh.fi/toiminta/materiaalisalkku/>

Opetusministeriö, Nuori Suomi, Suomen liikunta ja urheilu, Suomen kuntoliikuntaliitto, Olympiakomitea, Helsingin kaupunki & TNS Gallup. 2006. Kansallinen liikuntatutkimus. SLU:n julkaisusarja 4/06.

Puolimatka, T. 1999. Kasvatuksen mahdollisuudet ja rajat. Tampere: Tammer-Paino.

Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Jyväskylä: Gummerus.

Ritanen-Närhi, P. & Pellinen, S. 2004. Ui kunnolla. Helsinki: Edita Prima.

Smith, C., Hendricks, C. & Bennett, B. 1997. Growing, growing strong. Minnesota: Redleaf press.

Smoll, F. & Smith, R. 2002. Children and youth in sport. 2.painos. University of Washington: Kendall/Hunt publishing company.

Soini, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T., Leskinen, E. & Rantanen, P. 2007. Motivatioilmasto ja viihtyminen koululiikunnassa. Liikunta & Tiede 44, 45-46.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino.

Stigman, S. 2008. Lapsuusiän lihavuus ja liikunta. Terveysliikunnan tutkimusuutiset 2008. Liikettä lihavuuteen.

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto. 2008. Viitattu 23.6.2008. <http://www.suh.fi/taustasivut/artikkeliarkisto/>

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton suositukset 1.4.2008. Luettu 22.6.2008. <http://www.suh.fi/taustasivut/artikkeliarkisto/>

- Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto. 2008. Viitattu 25.6.2008. http://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus/uimakoulu_ja_sen_eteneminen
- Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto. 2008. Viitattu 23.6.2008. <http://www.suh.fi/toiminta/materiaalisalkku>
- Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto. 2009. Viitattu 6.3.2009. http://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus/uinnin_tavoitetaulukko/
- Svenska livräddningssällskapet. 2008. Viitattu 27.2.2008. <http://www.sls.a.se./templates/Page.aspx?id170>
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Sääkslahti, A. & Numminen, P. 1997. Yks, kaks ja sukellus. Vauvauinnin teoriaa ja käytäntöä. Saarijärvi: Gummerus.
- Tammelin, T., Karvinen, J. & Laakso, L. 2008. Kaksi tuntia liikuntaa kouluikäisten arkeen: Istuva elämänmeno vaatii vastapainon. *Liikunta & Tiede* 45, 5-7.
- UKK-instituutti. Terveysliikunnan tutkimusuutiset. Liikettä lihavuuteen. 2008. Tampere: PK-paino.
- Whitten, P. 1994. *The complete book of swimming*. New York: Random house.
- Zimmer, R. 2001. *Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. Hämeenlinna: Karisto.

LIITE 1

Rauli Ranta
Jyväskylän liikuntatieteellinen tiedekunta

TUTKIMUSLUPAPYYNTÖ**Forssa koulutoimi****Rehtorit**

Pro gradu työn aihe: 6.luokkalaisten uimataito tutkimus, uimataidon yhteys liikuntaharrastuneisuuteen

Opiskelen Jyväskylän yliopiston liikuntatieteen laitoksen järjestämässä liikunnanopettajien pätevöittämissä koulutuksissa liikuntatieteen maisteriksi. Pääaineenani on liikuntapedagogiikka.

Pro gradu -tutkielmaani varten pyydän lupaa tutkia koulunne 6.luokkalaisten uimataitoa. Tarkempi oppilaiden otantamäärä tarkentuu syksyllä 2008.

Pro gradu -tutkielmani ohjaajana toimii Jyväskylän yliopiston liikuntatieteen laitokselta yliassistentti LitT Arja Sääkslahti arja.saakslahi@sport.jyu.fi

Forssa 2008-02-04

Rauli Ranta
opiskelija
Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta

LIITE 2

Uimataito tutkimus

Lomake numero: _____

Ole hyvä ja rastita oikea vaihtoehto tai kirjoita vastaus osoitettuun paikkaan.

Taustatiedot:

Nimi _____

2. Sukupuoli Tyttö _____ Poika _____

3. Syntymävuosi: -95_____ -96_____ -97_____

4. Koulu: Heikka _____ Kuhala _____

Talsoila _____

5 Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa urheiluseurassa tai jossain muussa virallisessä seurassa?

en lainkaan _____

1 – 2 kertaa viikossa _____

3 – 4 kertaa viikossa _____

5 – 6 kertaa viikossa _____

1 – 2 kertaa kuukaudessa _____

6 Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa muualla kuin urheiluseuran harjoituksissa?

en lainkaan _____

1 – 2 kertaa viikossa _____

3 – 4 kertaa viikossa _____

5 – 6 kertaa viikossa _____

1 – 2 kertaa kuukaudessa _____

7 Kuinka monta vuotta olet harrastanut säännöllisesti liikuntaa urheiluseurassa?

1 – 2 vuotta _____

3 – 4 vuotta _____

5 – 6 vuotta _____

8 Kuinka monta vuotta olet harrastanut säännöllisesti liikuntaa muualla kuin urheiluseuran harjoituksissa?

1 – 2 vuotta _____

3 – 4 vuotta _____

5 – 6 vuotta _____

9 Mitä liikuntalajia tai lajeja harrastat säännöllisesti urheiluseurassa?

10 Mitä liikuntalajia tai lajeja harrastat säännöllisesti muualla kuin urheiluseuran harjoituksissa?

LIITE 3

Uimataitotestit

- 1 Hyppy uimasyvyiseen veteen, uinti 200m, josta 50m selällään.
- Aika: _____
- Testi: suoritettu _____ keskeytynyt _____
- Keskeytyksen syy: _____
- Hyppy: _____ (rasti mikäli hyppyä ei suoritettu)
- Selkäuinti: _____ (rasti mikäli selkäuintia ei suoritettu)
- 2 Veden poljenta, pää ja kädet veden pinnan yläpuolella suorituksen ajan
- Aika: _____
- 3 Syvyyssukellus ilman uimalaseja
- Kolmen sukellusrenkaan sukellus 2 metristä yksitellen
- Kuinka monta sukellusrengasta sukelsi: _____
- 4 Pituussukellus ilman uimalaseja
- Kuinka monta metriä altaan reunasta ponnistaen sukelsi:
- _____

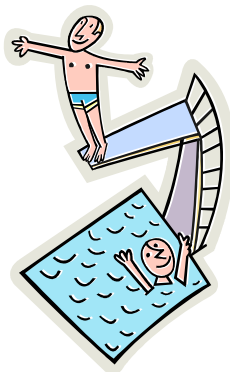
UIMATAITO TUTKIMUS**Tiedote****Hyvät 6.luokkalaisten oppilaiden vanhemmat**

Tulen tekemään tutkimusta Forssan kuudesluokkalaisten uimataidon yhteydestä liikuntaharrastuneisuuteen. Tutkimukseen kuuluvat kyselylomake liikuntaharrastuneisuudesta sekä käytännön uimataitotestit. Kyselylomake täytetään luokkatiloissa koulupäivän aikana, uimataitotestit koulujen uintien yhteydessä Vesihelmessä.

Uimataitotesteihin sisältyvät seuraavat testit:

- hyppy uimasyvyiseen veteen, uinti 200m, josta 50m selälään
- veden poljenta, pää ja kädet veden pinnan yläpuolella
- syvyysukellus kahdesta metristä kolme sukellusrengasta yksitellen sukeltaen
- pituussukellus altaan päädystä ponnistaen

Tutkimukselleni on myönnetty lupa Forssan koulutoimesta. Tutkimus on Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnan pro gradu opinnäytetyö.



Yhteistyöstä kiittäen,

Rauli Ranta
liikunnanohjaaja amk
puh. 050 353 7708