

**TOIMINNALLINEN TUTKIMUS 5-6-VUOTIAIDEN LASTEN SUHTAUTUMISESTA
VÄLINELIIKUNTAAN**

Laura Luopajarvi
Matti Poutiainen

Liikuntapedagogiikan
pro gradu-tutkielma
Kevät 2001
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Laura Luopajarvi ja Matti Poutiainen. Toiminnallinen tutkimus 5-6-vuotiaiden lasten suhtautumisesta välineliikuntaan sekä välineliikuntaopas. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma, 2001, 47 s.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kvalitatiivisin tutkimusmenetelmin 5-6-vuotiaiden suhtautumisesta välineliikuntaan. Tutkimuksen avulla pyrittiin selvittämään lapsille sopivia välineliikuntaharjoitteita sekä näiden pohjalta rakentamaan valmis välineliikuntaopas lasten liikunnanohjaajille. Kokeilimme tunteja käytännössä koeryhmän kanssa ja observeimme tunnit välittömästi harjoitustilanteiden jälkeen.

Lähtöoletuksena oli, että 5-6-vuotiaat lapset jaksavat ja viihtyvät paremmin liikuntatuokioissaan kun käytössä on välineitä. Lisäksi välineiden avulla lasten perusliikuntataidot kehittyvät paremmin.

Lähtöoletuksen pohjalta rakennettiin harjoitustunnit ja observointikaavake, jonka avulla pyrittiin selvittämään lasten tuntemuksia, elämyksiä ja kokemuksia eri harjoitteista sekä tilanteista tuntien aikana.

Koeryhmän lapset kokivat harjoittelun välineiden kanssa mielekkääksi. He harjoittelivat erilaisia käsittelytaitoja yhtäjaksoisesti jopa 60 min ajan mikä 5-6-vuotiaalta vaatii jo hyvää keskittymistä.

Harjoitustuntien pohjalta rakensimme 10 välineliikuntatuntia sisältävän oppaan joka on tarkoitettu avuksi lasten liikunnan ohjaajille.

Observoinnin avulla pystyimme jättämään huonosti toimivat harjoitteet oppaasta pois. Lasten toimintaa arvioimalla myös kehitimme harjoitteita toimivammiksi. Pidettyjen harjoitustuntien pohjalta syntyi myös monia uusia lasten keksimiä harjoitteita, joita käytimme oppaassa.

Työmme pohjalta voimme todeta, että välineet innostavat lapsia liikkumaan ja niiden avulla lapset jaksavat harjoitella pitempiä jaksoja. Myös koeryhmän käsittelytaidot kehittyivät pidettyjen 13 harjoitustunnin aikana.

Avainsanat: lasten liikunta, välineliikunta, voimisteluvälineet, voimistelu, käsittelytaidot, observointi, kokemukset

SISÄLTÖ

1. Johdanto	5
2. Motoriset perusliikuntataidot	6
2.1. Yleinen kehitys	6
2.1.1. käsittelytaidot	7
2.1.2. tasapainotaidot	7
2.1.3. liikkumistaidot	9
3. 5-6-vuotiaiden kehityspiirteitä	10
3.1. Yleinen kehitys	10
3.2. Liikunnallinen kehitys	12
3.2.1. Motoriset tekijät	14
3.2.2. Kognitiiviset tekijät	15
3.2.3. Sosio-emotionaaliset tekijät	16
4. Taustaa välineistä	17
4.1. Välineiden ominaisuuksista	17
4.2. Välineiden historiaa	18
5. Välineliikuntaan sopivia opetustapoja	19
6. Toimintatutkimus	21
6.1. Työssä käytettyjä laadullisia menetelmiä	22
6.2. Tutkimuksen tarkoitus	23
7. Tutkimuksen toteuttaminen	24
7.1. Lähtötilanne	24
7.2. Harjoitustuntien sisällöstä	25
8. Kokemukset järjestetyillä välineliikuntatunneilla	27
8.1. Tuntien ongelmatilanteita	27
8.1.1. Tilan, ryhmän ja välineiden aiheuttamia ongelmatilanteita	27
8.1.2. Epäonnistumiset ja kilpailutilanteet	28
8.2. Ongelmallisia harjoitteita	30

8.3. Tuntien aikana syntyneitä ongelmaratkaisutilanteita	32
8.4. Lasten omatoimisuus	33
8.5. Sosiaalinen kanssakäyminen	34
8.6. Tilankäyttö	36
8.7. Poikien ja tyttöjen mieltymykset harjoitteisiin	38
8.7.1. Lempiharjoitteet	38
8.7.2. Epäsuositut harjoitteet	40
9. Pohdinta	41
10. Lähteet	43
11. Liitteet	45

1. JOHDANTO

Tämän työn tarkoituksena oli tuottaa valmiita välineliikunnan tuntimalleja lasten liikunnanohjaajille. 5-6-vuotiaat lapset ovat oppimisen kannalta erittäin otollisessa vaiheessa. Ohjauksen tulisi tällöin olla mahdollisimman laadukasta. Valitettavasti esim. urheiluseuroissa pienten lasten ohjauksesta vastaavat usein kokemattomimmat ohjaajat. Erityisesti nuoria ja aloittelevia ohjaajia olemme halunneet auttaa oppaan avulla.

Koska liikuntatilojen voimisteluvälineet ovat usein jääneet vähälle käytölle, halusimme tuoda esiin niiden monipuolisia käyttömahdollisuuksia. Jotta oppaasta tulisi laadukas ja monipuolinen, testasimme välineiden käyttöä koeryhmällä. Oppaan harjoitteet on tarkoitettu nimenomaan ryhmissä suoritettavaksi, koska mielestämme lapsille voi liikunnan avulla hyvin opettaa myös sosiaalista kanssakäymistä. Liikuntaryhmät ovat luonteva tapa kohdata muita samanikäisiä lapsia ja leikinomaisissa harjoitteissa vuorovaikutus syntyy itsestään.

Lapsuusiässä pääpaino on perusliikuntamuotojen vaihteellisella harjoittelulla, jonka myötä liikkeet vähitellen automatisoituvat, tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaidot kehittyvät. Työssämme keskitymme motoristen perustaitojen kehittämiseen voimisteluvälineiden narun, pallon, vanteen, keilan ja nauhan avulla.

Jokaisen lapsen tulisi oppia suorittamaan motoriset perustaidot mahdollisimman oikein ja taloudellisesti pystyäkseen käyttämään niitä hyväkseen jokapäiväisissä toiminnoissa. (Numminen 1996). Välineliikunnassa lapsen huomio kiinnittyy välineeseen, jolloin mielenkiinto harjoitteluun säilyy ja lapsi jaksaa harjoitella motorisia perustaitoja pidempään. Lapsi nauttii liikunnasta ja välineillä temppuilu tuo onnistumisen elämyksiä.

Tämän työn tarkoituksena oli osoittaa, että välineharjoittelu luo hyvän lähtökohdan liikunnallisten kykyjen ja taitojen harjoittamiselle sekä samalla se palvelee eri urheilulajien alkeisharjoittelua.

2. MOTORISET PERUSLIIKUNTATAIDOT

2.1. Yleinen kehitys

Motorinen kehitys noudattaa hermostollista kehitystä. Ensin kehittyvät motoriset perustaidot, joilla tarkoitetaan kahden tai useamman segmentin (vartalon ja raajojen osien) järjestynyttä liikkeiden ryhmää. Jokaisen lapsen tulisi oppia suorittamaan motoriset perustaidot mahdollisimman oikein ja taloudellisesti pystyäkseen käyttämään niitä hyväkseen jokapäiväisissä toiminnoissa ja lajitaitojen, joilla tarkoitetaan kahden tai useamman perustaidon yhdistelmää, oppimisessa. Ne voivat toimia myös kognitiivisen ja sosio-emotionaalisen oppimisen välineinä. Motoristen perustaitojen perustana voidaan pitää tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaitoja. Motoriset perustaidot luovat perustan lajitaitojen oppimiselle. (Numminen 1985, 7-11)

Perusliikkeiden kehittyminen

Lapsi oppii perusliikkeet herkimmin tietyssä kehitysvaiheessa. Herkin oppimisvaihe vaihtelee iän suhteen suuresti. Kehityksen etenemisjärjestys on kuitenkin kaikilla sama. Kehitysvaiheen kesto taas vaihtelee suuresti jokaisen yksilön kohdalla.

Perusliikkeiden oppimisessa voidaan erottaa kolme päävaihetta.

- 1.Karkean hallinnan vaihe = karkeakoordinaatio
- 2.Taloudellisen hallinnan vaihe= hienokoordinaatio
- 3.Vakiintumisen ja mukautumisen vaihe= automatisoituminen

Karkean hallinnan vaiheessa opitaan aluksi vain liikkeen peruskaava. Liikkeet eivät nivelly sujuvasti yhteen. Liikerytmi on usein virheellinen ja liikeala vaadittua suurempi. Liikkeessä käytetään liikaa voimaa, se on epätaloudellinen ja johtaa helposti väsymiseen.

Taloudellisen hallinnan vaiheeseen edetessä liikettä on toistettu jo paljon. Liikettä toistamalla liikkeestä kehittyä vähitellen taloudellisempia, tarkoituksenmukaisempia ja harmonisempia. Tarpeettomat myötäliikkeet häviävät, liikeala pienenee ja liike jäsentyy.

Vakiintumisen ja mukautumisen vaiheessa lukuisten toistojen kautta liikkeen tarkkuus, varmuus ja nopeus lisääntyvät. Edetään kohti liikkeen täydellistä hallintaa, automatisoitumista, jolloin liikkeen tahdonalainen ohjaus vähenee.

Tässä vaiheessa perusliikettä voidaan soveltaa erilaisiin olosuhteisiin ja muuttaa johonkin erikoistarkoitukseen (esim. heittoliike pallonheitoksi). Automatisoitunutta liikettä kutsutaan perusvalmiudeksi tai yleiseksi liikevalmiudeksi.

Vaativampien liikunnallisten taitojen kehittymisen edellytyksenä on, että perusliikkeet ovat kehittyneet yleisiksi liikevalmiuksiksi. (Autio 1997, 30)

2.1.1. Käsittelytaidot

Lapsen käsittelytaitojen kehittyminen edellyttää havaitsemis- ja motoristen toimintojen yhteistyötä. Käsittelytaidot voidaan jakaa kahteen ryhmään: karkeamotorisiin, joiden avulla lapsi pystyy käsittelemään esineitä, välineitä ja telineitä joko itse riippuen tai työntäen niitä itsestä pois päin antaakseen niihin lähtövoimaa tai vetäen niitä itseensä päin vaimentaakseen niiden liikevoimaa, ja hienomotorisiin, joissa painottuvat tarkkuus ja täsmällisyys.

Karkeamotorisiin käsittelytaitoihin kuuluvat vieritys, pyöritys, työntö, veto, heitto, kiinniotto, potku, pomputus, lyönti, pukkaus, kuljetus ja kuoletus. Nämä käsittelytaidot kehittyvät melkein samassa järjestyksessä: vieritys, pyöritys, työntö, veto, heitto, kiinniotto ja potku, ennen kolmatta ikävuotta,. Tämän jälkeen lapsi pystyy myös osumaan liikkuvaan palloon joko kädellä, jalalla tai mailalla, mikä mahdollistaa pomputus-, kuljetus- ja lyöntitaitojen kehittymisen. (Numminen 1996, 26)

Hienomotorisiin käsittelytaitoihin kuuluvat kengännauhojen solmiminen, piirtäminen, saksilla leikkaaminen, tietokonepelit ja soittaminen. Liikuntakasvatuksessa kiinnitetään pääasiallinen huomio karkeamotoristen käsittelytaitojen kehittymisen edistämiseen. Tosin karkeamotoristen käsittelytaitojen kehittyminen luo perustan näiden hienomotoristen taitojen kehittymiselle, koska kehitys raajoissa etenee vartaloa lähellä olevista osista kauempana oleviin osiin.

Toistojen myötä karkeamotoristen käsittelytaitojen suoritusmalli paranee ensimmäisen seitsemän ikävuoden aikana. (Numminen 1996, 31)

2.1.2. Tasapainotaidot

Vartalon ja raajojen lihasvoiman lisääntymisen sekä aistitoimintojen jäsentymisen eli integraation myötä lapsen synnynnäinen halu saada itselleen kaukana olevia esineitä saa lapsen vastustamaan painovoimaa ja nousemaan ylöspäin päinmakuulta sekä kierimään pituusakselinsa ympäri,

ryömimään, konttaamaan tai etenemään istuen. Näissä toiminnoissa hän käyttää tiedostamattaan hyväkseen oikaisu- ja tasapainoreaktioita. Toistojen avulla lapsi ehdollistuu siihen, että hän voi erilaisten asentojen ja liikkeiden avulla saada itselleen haluamansa esineen tai päästä haluamansa ihmisen/esineen luo. Konkreettisesta saavutuksesta tullut hyvänolon tunne saa lapsen toistamaan samaa toimintaa useita kertoja. Toistojen aikana toiminnan edellyttämät hermostolliset yhteydet jäsentyvät ja toiminnasta tulee autonominen eli se tapahtuu ilman tietoista ohjausta.

Sama halu yhdistyneenä lapsen toiminnan aktivoimaan hermostolliseen kehitykseen saa lapsen nousemaan istumaan ja myöhemmin seisomaan. Oman pituus- tai poikittaisakselin ympäri tapahtuvia liikkeitä, joissa vartalo pysyy paikallaan ja joissa pyritään tasapainon ylläpitämiseen siirryttäessä paikasta toiseen, kutsutaan tasapainotaidoiksi. Lapsen motorisen kehityksen tukemisessa tulisi kiinnittää paljon huomiota tasapainotaitojen kehittämiseen siten, että hänelle annetaan mahdollisuuksia harjoittaa niitä ensin paikalla (staattinen tasapaino) ja myöhemmin liikkuen paikasta toiseen (dynaaminen tasapaino), sillä lapsen tasapaino kehittyy suhteessa ikään progressiivisesti, ja erityisesti se kehittyy 5.-7. ikävuoden välillä. Tasapainon ylläpitämiseen tarvitaan lihastoimintaa. Asianmukainen lihastoiminta edellyttää hermostolta tiettyä johtumisnopeutta. Johtumisnopeus on parhaimmillaan lapsena ja hidastuu iän myötä.

Pituus- ja poikittaisakselin ympäri tapahtuvia staattisia tasapainotaitoja ovat koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen ja heiluminen. Nämä taidot kehittyvät ensimmäisten elinkuukausien aikana. Pian lapsi oppii myös kierimään oman pituusakselinsa ympäri ja ryömimään eteen tai taaksepäin, jolloin staattinen tasapaino muuttuu dynaamiseksi. Istumaan sekä konttaus- ja pystyasentoon nousemisen myötä kehittyä myöskin staattinen tasapaino näissä asennoissa. Vähitellen staattinen tasapaino muuttuu dynaamiseksi, kun lapsi suuntaa konttaamisen ja myöhemmin myös kävelemisen, ensin tukea pitkin ja myöhemmin ilman tukea, tiettyyn suuntaan tapahtuvaksi. Tämä vaihe saavutetaan ensimmäisen ikävuoden paikkeilla. Tämän jälkeen lapsi pystyy myös kierimään poikittaisakselinsa ympäri eli tekemään kuperkeikan aluksi eteenpäin ja myöhemmin taaksepäin.

Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsen motorinen kehitys etenee siten tasapainotaitojen suhteen tietyissä suunnissa: staattisen tasapainon kehitys vertikaalitasossa alhaalta ylöspäin ja dynaamisen kehitys horisontaalitasossa itsestä pois päin. Alle kouluikäisen lapsen tasapainotaitoihin kuuluvat myös laskeutuminen ja nouseminen, pysähtyminen alastulossa ja vauhdista, lähteminen paikalta, harhauttaminen sekä törmääminen. Näiden tasapainotaitojen suoritusmalli paranee toistojen avulla.
(Numminen 1996, 24-26)

2.1.3. Liikkumistaidot

Jotta lapsi pystyisi kävelemään tiettyyn suuntaan, hänen tulee hallita tasapainonsa seisoessaan yhdellä jalalla, sillä kävelyssä vartalon painopiste siirtyy seisoessa tukijalan yli työntävän jalan samanaikaisen heilahdusvaiheen (irti tukipinnasta) aikana. Taitoja, joiden avulla lapsi siirtyy paikasta toiseen, kutsutaan liikkumistaidoiksi. Tällaisia ovat kiipeäminen, kävely, juoksu, hyppy ja hyppely. Liikkumistaidot kehittyvät samassa järjestyksessä kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana. Jokaisen lapsen tulisi saavuttaa näiden taitojen kehittynyt liikemalli ennen seitsemättä ikävuotta. (Gallahue 1993,18-21)

Lapsi osaa ehkä kävellä mutta on eri asia miten hän kävelee ja millä kävelyt kehitystasolla hän on. Koko kehityskulku kestää normaalilla lapsella suunnilleen 3-4-vuotta siitä hetkestä jolloin lapsi ottaa ensimmäisen kävelyaskeleen, siihen hetkeen jollin lapselle ovat kypsyneet kaikki mallikkaan kävelyn osatekijät, kuten hyvä tasapaino m. Selkärangankierto, jalkaterän kävelyliike luonteva käsivarsien heilunta, ja kun lapsi on unohtanut varvaskäynnin. Jalkaterän kävelyliike tapahtuu oikeaoppisesti siten, että kantapää koskettaa ensin alustaa, sitten ruumiin paino siirtyy jalkaterän varassa eteenpäin kunnes varpaat irtoavat viimeisenä alustasta. (Holle 1981, 55)

3. 5-6-VUOTIAIDEN KEHITYSPIIRTEITÄ

3.1. Yleinen kehitys

Viidennen ikävuoden aikana lapsen suunnitelmallisuus lisääntyy. Monille toiminnoille tulee tarkoituksia ja tavoitteita. Kuudes ikävuosi merkitsee lapsen ajattelunvalmiuksien uutta vaihetta. Tällöin lapsi oppii ymmärtämään esineiden yhteisiä ominaisuuksia ja tunnistaa yksinkertaisia riippuvuussuhteita. Kuusivuotiaat alkavat suuntautua jo heitä kiinnostaviin harrastuksiin. Taitojen osalta kuusivuotias on kiinnostunut suorituksen toteutustavasta. Halu selvittää erilaisista tehtävistä sekä pyrkimys havaita ja korjata erilaisia virheitä lisääntyy. Hän alkaa vaatia "oikeaa" voimistelua. (Miettinen 1999, 14)

5-6-vuotiaiden käsittelytaidoillisia valmiuksia

Heittäminen, kiinniottaminen, pallon potkiminen ja lyöminen

- lapsi ottaa kiinni ja heittää sujuvasti isot ja pienet pallot
- lapsi lyö kädellään ilmassa leijuvaa ilmapalloa mahdollisimman tarkasti
- lapsi lyö leveällä, lyhytvartisella mailalla liikkuvaan palloon

Kiipeäminen

- lapsi kiipeää sujuvasti kaikkiin suuntiin., esim. puolapuilla

Riippuminen ja heiluminen

- lapsi tekee tangosta riippuessaan kiepin
- lapsi ottaa vauhtia köydestä riippuessaan ja hyppää vauhdista maahan joustavasti

(Karvonen, Pirttimaa 1986, 27-28)

5-vuotias

Lapsen kehitys saavuttaa kuudennella ikävuodella eräänlaisen suvantovaiheen: vauhdikkaasta nelivuotiaasta tulee rauhallinen, asioita paljon pohdiskeleva viisivuotias, jonka ulkoinen olemus muuttuu myös. Pienen lapsen pyöreys vaihtuu solakkuudeksi ja ryhti paranee.

Viisivuotias on jo varma liikkeissään, hän hallitsee kehoaan entistä paremmin. Hän haluaa kokeilla tasapainoaan, nopeuttaan ja kestävyyttään. Viisivuotiaalla alkaa olla valmiudet oppia hiihtämään, luistelemaan, laskemaan mäkeä, uimaan ja leikkimään yksinkertaisia palloleikkejä ja -pelejä. On hyvä muistaa, että nämä valmiudet vaihtelevat yksilöittäin suurestikin.

Tässä kehitysvaiheessa lapsi pohdiskelee paljon ja monia asioita, moraaliset tunteet ja käsitykset kehittyvät. Lapsi miettii hyvän ja pahan välistä eroa ja alkaa sisäistää vanhempien antamia neuvoja

ja ohjeita sekä toimia niiden mukaan. Lapsi tuntee jo syyllisyyttä, jos hän tietää rikkoneensa sovittuja sääntöjä.

Viisivuotiaan sosiaalisuus on jo kehittynyt ja hän osaa leikkiä saman ikäisten kanssa selvästi paremmin kuin nuorempana. Leikkien suunnitteleminen kavereiden kanssa ja erilaisten pelien pelaaminen opettavat lasta noudattamaan sääntöjä, odottamaan vuoroa ja ottamaan toisia huomioon entistä paremmin. Lapsi pystyy tässä iässä arvioimaan omia tekemisiään ja aikaansaannoksiaan, kestää jossain määrin jo omia epäonnistumisiaankin. Vanhempien antama esimerkki on edelleen ensiarvoisen tärkeää. (Karvinen , Hiltunen, Jääskeläinen 1991, 82-84 Mannerheimin lastensuojeluliitto 1984)

6-vuotias

Kuusivuotias venähtää pituutta ja ensimmäiset maitohampaat alkavat lähteä. Pituuskasvun myötä kuusivuotiaasta tulee hieman kömpelö, hänen ruumiinliikkeidensä hallinta tuntuu väliaikaisesti heikommalta eikä hän pysty aivan samoihin suorituksiin kuin edellisenä ikäkautena. Kuusivuotiaan mielialat vaihtelevat nopeasti ja tunne-elämä on häilyvää: monet jo hylätyt " vauvamaiset" tavat palautuvat.

Tietynlaisesta taantumasta huolimatta kuusivuotiaan liikunnan tarve on suuri ja hän haluaa opetella liikkeidensä hallintaa uusilla tavoilla. Liikuntaleikit, pyöräily, kiipeily, keinuminen, voimistelu eri välineillä, luistelu, mäenlasku jne. kiinnostavat lasta kovasti. Kuusivuotiaiden leikit ovat usein rajuja, eikä järki niissä pahemmin hallitse. He tarvitsevatkin vanhempien ohjausta ja valvontaa touhuissaan.

Kavereiden mielipiteellä alkaa tässä ikävaiheessa olla painoa. Kuusivuotias haluaa olla samanlainen kuin toiset, jopa pukeutua samalla tavoin. Kuusivuotiaalla on myös omia mielipiteitä. Häntä on rohkaistava niiden julkituomisessa, hänen on annettava puhua omasta puolestaan.

Kuusivuotias on jo kova vertailemaan: hän tarkkailee ja arvostelee toisten käytöstä, osaa esittää itsekritiikkiäkin. Kilpailu syntyy helposti siitä kuka on paras tai voimakkain, kuka tulee ensimmäiseksi jne. Kuusivuotiaalle sopivat parhaiten erilaiset ryhmä- ja joukkuekilpailut, joissa he oppivat toimimaan yhdessä, pelaamaan yhteispeliä.

Kuudennen ikävuoden loppupuolella lapsi yleensä rauhoittuu ja tasaantuu. Kouluvalmius on kypsässä, mutta taas kerran on syytä muistaa lasten kehittyvän yksilöllisesti ja eri nopeudella.

Tässä ikävaiheessa lapsi alkaa valikoida kavereitaan. Paras kaveri tulee tärkeäksi. Kavereiden mielipiteillä on jo merkitystä lapselle. Lapsi haluaa olla toisen kaltainen. On tavallista, että tytöt leikkivät tyttöjen kanssa ja pojat poikien kanssa. Tyttöjen ja poikien leikit alkavat erota toisistaan.

Seuraavia ominaisuuksia voidaan liittää koulun kynnyksellä oleviin lapsiin:

- lyhytjännitteisiä
- uteliaita: haluavat keksiä kaikenlaista
- heillä on vilkas mielikuvitus ja he ovat luomiskykyisiä
- kovia kyselijöitä
- dramaattisia, hyviä matkijoita
- eivät tahdo hyväksyä kritiikkiä
- eivät osaa hävitä - itkun aiheet siis omakohtaisia
- asettavat itselleen liian korkeita päämääriä
- ovat itsekkäitä, riippuvaisia, itsevarmoja, rohkeita ja seikkailunhaluisia
- ovat yhdenmukaisia ts. tekevät mielellään samoin kuin toiset
- alkavat osoittaa kiinnostusta myös asioiden perusteluihin

(Karvinen , Hiltunen, Jääskeläinen 1991, 82-84 Mannerheimin lastensuojeluliitto 1984)

3.2. Liikunnallinen kehitys

Tässä ikävaiheessa lapsen liikunnallinen käyttäytyminen menee helposti yli rajojen. Hän on kiinnostunut kaikesta ja kerää mahdollisimman paljon kokemuksia. Hän toistaa mielellään useaan kertaan suorituksia, joista hän pitää.

Liikkeet kehittyvät nopeammiksi ja sujuvammiksi. Silmä-käsi- ja silmä-jalka-koordinaatio kehittyvät jatkuvasti samoin kuin tasapaino. Lapsen liikuntasuoritukset ovat kuitenkin edelleen melko kömpelöitä ts. hienomotoriikka ei ole vielä kovin kehittynyt. Tämänikäisellä on myös melko hidas reaktioaika. Kielen ja ajattelun merkitys kehittyy, liikunta alkaa seurata kielen merkityssisältöjä. Tässä vaiheessa alkaa siis perusliikkeiden muotoutuminen malleiksi. Mallin syntymisen edellytyksenä on, että lapsi pystyy yhdistämään eri aisteista saamaansa tietoa (ehdollistuminen). Ohjaajan puheella ja ohjeilla on tässä oppimisen vaiheessa ratkaisevan tärkeä merkitys. Sanalliset ohjeet auttavat lasta yhdistämään liikkeen mielikuvan omaan liikkeeseensä. Lasta kannattaa myös opettaa itse ohjaukseen - ensin puhumaan ääneen suorituksen aikana ja myöhemmin itsekseen.

Ohjatun liikunnan painopisteen tulisi olla vartalon hallintaa vaativissa hypyissä, pyörimisissä, suurilla palloilla pelattavissa pallopeleissä ja voimisteluliikkeissä, joissa ei ole monimutkaisia liikeosia. Lapselle tulisi tarjota runsaasti suuriin lihasryhmiin kohdistuvaa liikuntaa. Kehon ääreisosien hallintaan, esim. käsien ja jalkojen ojennuksiin, ei kannata kiinnittää vielä huomiota. Samoin on kaikkien hienokoordinaatiota vaativien liikkeiden laita.

Tässä iässä tulee painotta perusliikkeiden runsasta harjoittamista vaihtelevissa olosuhteissa. Tavoitteena on mahdollisimman monipuolisella harjoittelulla päästä perusliikkeiden hallinnassa perusvaiheeseen ja edelleen kehittyneeseen vaiheeseen. Heti kun perusliikkeet hallitaan. Voidaan ryhtyä harjoittelemaan niiden yhdistelmiä: juoksu-hyppy, juoksu-heitto jne.

Taitotekijöistä on tärkeää harjoitella tasapainokykyä. Tasapaino kehittyy eniten ennen kouluikää. Se on monessa suhteessa liikkumisen perustekijä ja sen harjoitteluun kannattaa tarjota lapselle paljon tilaisuuksia. Tasapaino harjaantuu taivutuksilla, venytyksillä, käänöksillä, pyörimisellä, kierroilla, lähdöillä, pysähtymisillä, alastuloilla ja tietenkin tasapainotteluharjoituksilla.

Erilaisia tasapainoa kehittäviä välineitä on helppo koota tai rakentaa. Esimerkiksi erilaiset narut, laudat, tikkaat, autorenkaat ja puunrungot ovat mainioita rakennusaineita tasapainovälineisiin. Tasapainon kehittämiseen soveltuvat myös potkulaudat, rullalaudat, rullaluistimet, pedaloipolkimet jne. Kuntotekijöistä kannattaa tässä ikävaiheessa harjoittaa liikenopeutta. Tämänikäisille tulisi tarjota räväkkää liikkumista vähissä vaatteissa. Etenkin talvisaikaan tulisi tähän kiinnittää huomioita. Pakkaspuvussa on vaikea liikkua sähkösti.

(Karvinen, Hiltunen, Jääskeläinen 1991 82-84 Mannerheimin lastensuojeluliitto 1984)

5-6-vuotias lapsi voi jo osata seuraavia perusliikuntataitoja:

Käveleminen

- lapsi kävelee päämäärän suuntaisesti, rytmisesti, ja askeleen pituus on pysyvä
- lapsi kävelee alustalla, joka on noin 1/2 metrin korkeudella maasta
- lapsi tasapainoilee keinuvan esineen päällä

Juokseminen

- lapsi pystyy juoksemaan ryhmän kanssa samaa tahtia
- lapsi juoksee mahdollisimman nopeasti 50 metriä

Kiipeäminen

- lapsi kiipeää sujuvasti kaikkiin suuntiin, esim. puolapuilla

Heittäminen, kiinniottaminen, pallon potkiminen ja lyöminen

- lapsi ottaa kiinni ja heittää sujuvasti isot ja pienet pallot
- lapsi lyö kädellään ilmassa leijuvaa ilmapalloa mahdollisimman tarkasti
- lapsi lyö leveällä, lyhytvartisella mailalla liikkuvaan palloon

Kieriminen ja kuperkeikka

- lapsi harjoittelee kuperkeikkaa taaksepäin
- lapsi tekee useita kuperkeikkoja eteenpäin yhtäjaksoisesti

Riippuminen ja heiluminen

- lapsi tekee tangosta riippuessaan kiepin
- lapsi ottaa vauhtia köydestä riippuessaan ja hyppää vauhdista maahan joustavasti

Hyppääminen

- lapsi yhdistää hypyt muihin liikkeisiin (esim. juoksu + ponnistus + hyppy)
 - lapsi hyppää hyppysarjoja
- (Karvonen, Pirttimaa, 1986, 27-28)

3.2.1. Motoriset tekijät

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan vartalon ja sen osien toiminnallisia muutoksia.

Hermolihasjärjestelmän, luuston ja lihaksiston kehityksellä on erittäin suuri vaikutus motoriseen kehitykseen, samoin kuin ympäristöstä tulevan informaation määrällä ja laadulla.

Lapsen motorinen kehitys etenee kokonaisvaltaisuudesta eriytyneisyyteen. Vastasyntynyt reagoi ympäristön ärsykkeisiin koko vartalollaan ja raajoillaan. Vartalon ja sen osien liikkeiden eriytyminen tapahtuu vähitellen siten, että lapsi pystyy säätelemään vartalonsa ja raajojensa asentoja sekä liikkeitä tarkoituksenmukaisesti tavoitellessaan jotakin.

Vartalon ja sen osien liikkeet kehittyvät kefalokaudaalaisesti eli päästä jalkoihin ja proksimidistaalisesti eli keskustasta ääriosiin. Ensin kehittyvät pään, niskan ja hartiasseudun liikkeet ja pitkän kehitysprosessin jälkeen vasta varpaiden liikkeet. Vartalon liikkeistä kehittyvät ensin taivutus eteen ja taakse päin sekä kierto pitkittäisakselin ympäri. Vähitellen kehittyvät myös raajojen liikkeet alkaen vartaloa lähinnä olevista osista ja edeten ääriosiin (sormiin ja varpaisiin)

päin. Motorinen kehitys noudattaa järjestystä, jonka perustan muodostavat tietyt tahdosta riippumattomat reaktiot. (Numminen 1996, 22)

3.2.2. Kognitiiviset tekijät

Laaja-alaisen ja monipuolisen liikunnan kautta lapsen tulee kokea liiketekijöihin kuuluvia erilaisia vaihtoehtoja. Liiketekijät koostuvat tilasta, ajasta, voimasta ja suunnasta.

Lapsella tulee olla mahdollisuus kokeilla ja yhdistellä liiketekijöitä ja tutustua niihin. Yksilöidyssä liikkeessä, joka kohdistuu tiettyyn taitoon, liiketekijät voi kokea ja tehdä tiedostetusti ja oppia ne tekemisen kautta.

Liikuntaan liittyvään tiedolliseen kehitykseen sisältyvät myös avaruudellinen ja ajallinen suuntautumiskyky, kehon tuntemus ja perusteet liikeopista kuten suurimpien lihasryhmien nimet, sijainti ja toiminta, nivelten liikkuminen ja suurimpien luiden nimet ja sijainti.

Suuntatuntemus ja vastakohtaisuus tulevat merkittävästi esiin liikunnan toteutuksessa. Lapsen tulee oppia käytettävät termit ja niiden merkitys. Termien opettelu vaatii harjoitusta, keskittymiskykyä ja muistin kehittymistä. (Autio 1997, 33)

Käden dominanssi, lateraalisuus, vasemman ja oikean erottaminen.

Koska motoriset hermoradat kulkevat ristiin aivopuoliskoista käsiin, oikeakätisyyttä vastaa siis vasemman aivopuoliskon dominoivuus ja päinvastoin.

Muutammat tutkijat ovat sitä mieltä että taipumus jommankumman käden dominoivuuteen on synnynnäinen ja peritty. Toiset ovat taas sitä mieltä että useimmista tulee oikeakätisiä , koska he elävät oikeakätisten maailmassa. Vaistomaisella vanhempien jäljittelyllä saattaa olla ratkaiseva osuus; kysymystä ei ole ratkaistu.

Vastasyntyneen lapsen käsistä ei ole kumpikaan dominoiva, vaan lapsi käyttää käsiään miten sattuu aina noin 18. Kuukauteen saakka, vasta 2 vuoden iässä lapsi käyttää dominoivaa kättään enemmän kuin toista.

Se käsi, joka on motoriselta kannalta parempi ja jolla toiminnot sujuvat helpoimmin, on dominoiva käsi, edellyttäen että se ei ole millään tavalla halvaantunut.

Oikean ja vasemman erottamista ennakoi se että lapsi pystyy havaitsemaan lateraalisuuden, mieltämään että ruumiinpuoliskot eivät ole samanlaisia ja että toista kättä on helpompi käyttää kuin toista.

Lapsi pystyy kuitenkin vasta 6-7 vuoden iässä varmasti erottamaan ruumiin puoliskot sekä vasemman ja oikean toisistaan. Laitoslapset oppivat tämän yleensä myöhempään, koska heille ei tätä seikkaa teroiteta siinä määrin kuin kotona kasvatettaville lapsille. (Holle 1981, 165)

3.2.3. Sosio-emotionaaliset tekijät

Sosio-emotionaalinen oppiminen auttaa lapsia tulemaan toimeen itsensä ja muiden ihmisten kanssa. Ympäristön ihmiset ja virikkeisyys vaikuttavat suuresti siihen, miten lapsi kokee ympäristönsä: hallitseeko hän sitä vai hallitseeko ympäristö lasta. Lasten liikunnallisilla kokemuksilla on suuri vaikutus siihen, minkälaiseksi ihmiseksi lapsi kokee itsensä ja miten hän suhtautuu kavereihinsa. Liikunnassa saadut positiiviset kokemukset ja elämykset yhteistoiminnassa muiden lasten kanssa luovat erinomaiset puitteet lapsen fyysisen, sosiaalisen ja kognitiivisen minäkäsityksen kehittymiselle. Liikunta antaa lapselle myös mahdollisuuden oppia ilmaisemaan tunteitaan ja purkamaan ylimääräistä energiaa hyväksytyllä tavalla. Liikuntaleikeissä ja -peleissä lapsi oppii ottamaan toiset huomioon sekä noudattamaan ohjeita ja sääntöjä.

Alle kouluikäisten lasten liikuntakasvatuksen tavoitteina ei ole ainoastaan motoristen perustaitojen oppiminen ja terveyden edistäminen, vaan myös liikunnan välineellinen käyttö kognitiivisen ja sosio-emotionaalisen oppimisen tukemiseen. Oikein ohjatulla, lapsen kulloisenkin kehitysvaiheen huomioon ottavalla liikuntakasvatuksella voidaan tukea lapsen synnynnäistä "tarvetta" oppia itsestään ja ympäristöstään fyysisen toiminnan avulla.

(Numminen 1996, 13)

4. TAUSTAA VÄLINEISTÄ

4.1. Välineiden ominaisuuksista

Välineliikuntaoppaassa on käytetty tyypillisimpiä voimisteluvälineitä, joita ovat: naru, pallo, vanne, keilat ja nauha. Välineiden ominaisuudet on esitelty taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Välineiden ominaisuudet

	Materiaali	Koko
Naru	Hamppua tai synteettistä, hampun kaltaista materiaalia	Narun päiden tulee ylettyä välille kainalo - olkapää seisottaessa narun päällä
Pallo	Kumia tai synteettistä, kumin kaltaista ainetta	n.16-20 cm
Vanne	Muovi	Halkaisija n.60 cm
Keilat	Muovi	Pituus n.40 cm. Paino 150 g/keila
Nauha	Nauha: silkkiä tai vastaavaa materiaalia. Keppi: puuta, bambua, muovia tai lasikuitua	Leveys n 4-6 cm. Pituus n. 4 m. Kepin pituus n.50 cm

(Suomen Voimistelu ja Liikuntaseurat 1995, 5-6)

4.2. Välineiden historiaa

Saksalainen Hinrich Medau sai idean pallovoimisteluun Amerikan matkallaan leikitellessään biljardipallolla. Oivalluksesta tuli ensin nyrkkipallo, joka oli pehmeä ja kimmoton, eikä sen vuoksi paras mahdollinen. Kumipallo syntyi kuitenkin nopeasti ja samalla pallo suureni.

Opetusneuvos Elna Kopponen toi pallovoimistelun Suomeen 1935 ja vuonna 1937 oli hänen liikuntakoulullaan Kansallisteatterissa näytös mm. palloilla. Pallovoimistelu levisi Suomessa nopeasti.

Elna Kopponen toi Suomeen myös mallivanteen Saksasta. Englannissakin vannetta käytettiin erityisesti lasten välineenä. Suomessa vannetta on käytetty etupäässä aikuisten voimisteluvälineenä ja lasten tunneilla vain leikkivälineenä. Erilaisia vanteita olivat ryhtirengas, kumivanne ja voimisteluvanne. Niiden halkaisijat vaihtelivat 15 cm:stä 1,5 metriin.

Anni Collan toi jo 1914 tuliaisiksi keilan eli nuijan palatessaan Amerikasta stipendimatkaltaan. Keila esiteltiin mm. voimistelulaitoksen oppilaille, mutta keila ei saavuttanut erityistä suosiota eikä sen käyttö levinnyt maaseudulle.

1930 luvulla Elna Kopponen tutustui Saksassa keilavoimisteluun ja toi Suomeen kaksi pitkäkaulaista pyökkikeilaa malliksi. Tätä mallia hän valmistutti myös liikuntakouluunsa, sitä vastoin muu Suomi voimisteli pitkään lyhytkaulaisilla, tasapaksuilla keiloilla, jotka olivat hankalia ja epäkäytännöllisiä. (Koskinen, Nokkala, Näkki 1982, 254-257)

1970-luvun alusta lähtien Rytmisen kilpavoimistelun varsinainen harrastus levisi Suomessa ja voimisteluvälineiksi vakiintuivat naru, pallo, vanne, keilat ja nauha. (Jaakkola 1988, 205)

5. VÄLINELIIKUNTAAN SOPIVIA OPETUSTAPOJA

Pidetyt harjoitustunnit rakentuivat lähes aina opetuksen perusmallin (Siedentop) mukaan. Lähtökohtana oli saada tunnin kulku mahdollisimman toiminnalliseksi ja lapsille paljon uusia liikekokemuksia välineiden kanssa. Tehtävät esiteltiin lapsille selkeästi ja lyhyesti jotta lapset pääsivät nopeasti itse toimimaan. Lasten liikunnassa välitön palautteenanto nopeuttaa välineiden käsittelytaitojen oppimista. Välitön palaute toimii tehtävän esittelyn tukena ja helpottaa lasta oivaltamaan välineen merkityksen liikkeessä.

Jotta lasten mielenkiinto oppimiseen säilyy mielekkäänä tulee tunneilla käyttää eri opetustyyplejä mahdollisimman monipuolisesti. Mikään opetustapa, tyyli ei ole paras tai parempi kuin muut vaan käyttö riippuu asetetuista tavoitteista ja opetettavasta asiasta. Oppimisen kannalta ensisijaista on, että oppilaat itse ovat toiminnassa (time on task). Oppimisen kannalta on tärkeitä saada palautetta. Opetustyössä tarvitaan vaihtoehtoja, joustavuutta ja kyky soveltaa erilaisia opetustapoja (hobility ability).

Opetusta voidaan kuvata yksinkertaisena perusmallina, jossa edetään tavoitteiden asettelusta opetusjärjestelyjen kautta oppimistulokseen, jota arvioidaan ja jonka perusteella annetaan palaute. Yksittäisen opetustuokion tasolla voidaan opetuksen ajatella etenevän opetuksen perusmallin mukaisesti seuraavasti:

1 esitellään oppilaalle tehtävä (instruktio)

2 annetaan oppilaille mahdollisuus toteuttaa tehtävä. Tänä aikana opettaja tarkkailee ja arvioi tehtävän suorittamista (tarkkailu-arviointi)

3 annetaan oppilaille palaute suoritetusta tehtävästä (palaute).

1. Tehtävän esittely

Deduktiivisessa opetuksessa instruktio tavoitteena on suoritusmallin antaminen visuaalisesti (optisesti) ja /tai verbaalisesti. Induktiivisessa opetusmenetelmissä sen sijaan esitellään vain tehtävä, johon harjoituksen aikana löytyy ratkaisu.

2. Suorituksen tarkkailu ja analysointi

Opettaja (tai oppilas) tarkkailee suoritusta, vertailee sitä annettuun kriteeriin ja tulkitsee tehtävän toteutumista. Opettaja (tai oppilas) päättää mitkä ovat avainkohdat jotka vaikuttavat olennaisesti tehtävän suorittamiseen.

3. Palautteen antaminen

Palaute tulee antaa välittömästi jokaisen oppimisportaan jälkeen jotta suunta kohti varsinaista suoritusta säilyisi oikeana.

Henkilökohtainen palaute auttaa oppimaan nopeammin kuin yleinen palaute. Palautteen voi antaa verbaalisesti, non-verbaalisesti tai näitä tapoja yhdistellen.

*Palautteen sisältö

Positiivinen palaute auttaa oppimaan paremmin kuin negatiivinen palaute. Palaute tulee antaa oppilaalle rakentavasti jolloin virheellisen suorituksen korjaaminen tapahtuu positiivisessa hengessä. Palautteen tulee antaa keinot oikean suorituksen tavoitteluun (ei välttämättä kuitenkaan valmiita malleja). (Siedentop 1991, 9-10)

Opetus määritellään yleensä opettajan ja oppilaan väliseksi vuorovaikutukseksi, jonka tarkoituksena on edistää oppilaan kehittymistä (eli oppimista) asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Määritelmässä keskeistä on opetuksellinen vuorovaikutus opettajan ja oppilaan välillä. Sen luonnetta on observointitutkimuksissa määritelty ja operationaalistettu eri tavoin riippuen siitä käsityksestä, mikä tutkijalla on opetuksesta. (Varstala 1996, 16)

Lasten välineliikunnassa on hyvä käyttää vaihtelevasti erilaisia opetustyyliä. Erilaiset harjoitteet toimivat parhaiten eri opetustyyliillä. Koska välineiden käyttö aiheuttaa myös vaaratilanteita, on yleisimpänä opetustyylinä hyvä käyttää komentotyyliä. Tällöin oppilaan tehtävänä on seurata opettajan ohjeita ja toimia niiden mukaisesti. Koska käsittelytaitojen opettelu vaatii lapselta paljon toistoja, on harjoitustyyli toimiva välineharjoittelussa. Oppilaalla on aikaa työskennellä yksilöllisesti ja opettaja voi antaa sekä yksilöllistä ja yksityistä palautetta. (Mosston 1966)

6. TOIMINTATUTKIMUS

Toimintatutkimuksen hahmottamista voisi aloittaa määritelmällä. "Toimintatutkimus on tutkimustapa, jonka päämääränä on saada aikaan muutoksia sosiaalisessa toiminnossa, mutta samalla myös tutkia näitä muutoksia" (Jary & Jary 1991). Tässä määritelmässä tulee esiin toimintatutkimuksen luonne: toisaalta tarkoituksena on tuoda esille uutta tietoa toiminnasta, mutta samalla kehittää sitä.

Toimintatutkimukselle on jo Lewinin ajoista lähtien ollut tyypillistä, että se pyrkii tekemään tutkimusta mahdollisimman lähellä käytäntöä. Mikäli toimintatutkija tulee yhteisöön ulkopuolelta, hän ei pyrikään jäämään ulkopuolisen tarkkailijan näkökulmaan, vaan osallistuu toimintaan. Toimintatutkijan rooliin kuuluu myös toiminnan aktivoiminen ja pyrkimys kehittää sitä omalla panoksellaan (Grönfors 1982). Näin ollen toimintatutkijan työajastakin kuluu huomattava osa erilaisiin keskusteluihin ja kokouksiin, jossa toimintaa suunnitellaan ja arvioidaan.

Toimintatutkija voi myös olla työyhteisön jäsen, eikä ulkopuolista tutkijaa välttämättä tarvita. Tyypillinen toimintatutkimuksen tekijä on opettaja, joka kehittää työtään. Usein on pohdittu, miten toimintatutkimus oikeastaan eroaa opettajan reflektiivisestä toiminnasta (mm. Syrjälä 1998). Käsittääksemme raja on liukuva: toimintatutkimuksen perusideoita on idullaan kaikessa siinä työssä, jota opettajat tekevät kehittäessään reflektiivisesti opetusmenetelmiään ja koulunsa toimintaa. Kuitenkin ollakseen tutkimusta prosessin tulee pyrkiä tuottamaan uutta tietoa ja saattaa se julkisesti arvioitavaksi myös muille. Tässä suhteessa toimintatutkimus eroaa mistä tahansa opettajan oman työn kehittämisestä: saavutetun tiedon pitää tulla julkiseksi. Tiedosta käytävään kriittiseen keskusteluun on totuttu varsinkin tiedeyhteisössä - yliopistossa.

Toimintatutkimuksen ja tieteellisen tutkimustradition suhde on kuitenkin ongelmallinen, ja siinä on jopa paradoksaalisilta vaikuttavia ristiriitoja. Toisaalta toimintatutkimuksessa on selkeitä vaihtoehtoliikkeen piirteitä, ja se haastaa akateemisen perinteen monin tavoin. Onkin kysely, missä määrin toimintatutkimuksen tulisi mukautua akateemiseen traditioon tai missä määrin sen on mahdollista perustella menetelmälliset ratkaisunsa omista lähtökohdistaan (mm. Adler 1993; Clarke ym. 1993; Tickle 1995). Toimintatutkimusliike kritisoi yliopistoja tiedonprosessin monopolisoimisesta. tiedon ja vallan keskittyminen nähdään uhkaksi yhteiskunnan tasa-arvolle. (Heikkinen 1999, 32-41)

6.1. Työssä käytettyjä laadullisia menetelmiä

Laadulliselle tutkimukselle on luonteenomaista kerätä aineistoa, joka tekee mahdollisimman monenlaiset tarkastelut mahdollisiksi. Näkökulmaa, linssiä ja polttoväliä tulee voida mahdollisimman vapaasti vaihtaa, ei niin että aineisto koostuisi yhden ainoan metodisen linssin läpi tehdyistä havainnoista.

Ominaista kvalitatiiviselle aineistolle on sen ilmaisullinen rikkaus, monitasoisuus ja kompleksisuus. Kvalitatiivinen aineisto on moniulotteista kuin elämä itse, mutta se ei välttämättä tarkoita että aineisto koostuisi autenttisesta tilanteista tai dokumenteista, ts. asioista jotka olisivat olemassa vaikkei tutkimusta tehtäisikään. Aineiston tuottamisen tilanteet voivat olla nimenomaan tutkimusta varten järjestettyjä, mutta aineisto koostuu raporteista jotka dokumentoivat kyseiset tilanteet mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Tällöin ei siis kerätä aineistoa tietyissä tilanteissa, vaan aineisto koostuu dokumentoiduista tilanteista.

Dokumentoinnin tarkkuus ja yksityiskohtaisuus on tietenkin suhteellinen asia, ja se riippuu myös käytettävissä olevasta tallennustekniikasta. Haastattelijan tekemiin yksityiskohtaisiinkin muistiinpanoihin verrattuna nauhuri on ylivoimaisen tarkka väline, mutta toisaalta se tallentaa vain tilanteen verbaalisen puolen. Nonverbaalisen viestinnän tallentamiseen tarvitaan elokuva- tai videokamera, ryhmäkeskustelutilanteessa niitä olisi varmaan hyvä olla useampikin.

Olipa havaintoaineiston dokumentointi miten suurpiirteistä tai yksityiskohtaista tahansa, olennaista on että aineisto on edelleen rikkaukseltaan lähes ehtymätön verrattuna siihen, missä määrin sitä lopulta hyödynnetään. En nyt tarkoita, että kvalitatiivinen aineisto jäisi aina vajaakäyttöiseksi. Sekin on varmasti totta, mutta olennaisempaa on huomata kvalitatiivisen aineiston erikoislaatu verrattuna sitä tilastoaineistoon.

Laadullinen aineisto koostuu näytteistä; se on pala tutkittava maailmaa. Kaikkine särmineen tuota palaa ei tutkijan pöydälle koskaan saada mahdutettua, mutta vähän kooltaan tiivistettynäkin se on avoin monenlaisille tarkasteluille. (Alasuutari 1994, 67-70)

6.2. Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimuksen tarkoituksena on löytää 5-6-vuotiaille lapsille hyvin soveltuvia ja mielekkäitä välineliikuntaharjoitteita sekä tuottaa niistä välineliikuntaopas lasten liikunnanohjaajille, joka sisältää valmiita tuntipaketteja. Harjoitteiden lisäksi haluamme löytää myös hyviä toimintatapoja ja opetusmenetelmiä (Mosston 1966), jotka soveltuvat lasten välineliikunnan opetukseen. Tarkoitusta varten kokoamme 5-6-vuotiaista lapsista 10-15 hengen koeryhmän, jonka avulla pyrimme selvittämään harjoitteiden soveltuvuuden tarpeitamme varten. Harjoitteiden havainnointia varten suunnittelemme observointikaavakkeen, mihin kirjaamme tuntien tapahtumat mahdollisimman kattavasti. Osa tunneista on tarkoitus nauhoittaa videolle, minkä avulla voimme vahvistaa havainnointien luotettavuutta.

Havaintojemme perusteella lasten liikunnanohjaajille ei ole valmistettu riittävästi opetusta helpottavia oppaita. 5-6-vuotias lapsi on motorisesti erittäin vilkkaassa kehitysvaiheessa. Mielestämme opetuksen ja opetusmateriaalin tulisi olla ammattimaisesti suunniteltua. Näiden havaintojen perusteella päätimme valmistaa valmiita tuntimalleja, joita lasten liikunnanohjaajat voivat käyttää sellaisenaan tai poimia oppaasta yksittäisiä harjoitteita tuntiensa tueksi.

7. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

7.1. Lähtötilanne

Tässä pro-gradu työssä teimme kvalitatiivista menetelmää käyttäen tutkimuksen, jossa 13 lasten harjoitustuntia arvioitiin observointikaavakkeiden avulla. Tutkimuksen avulla pyrittiin selvittämään 5-6-vuotiaille lapsille sopivia välineliikuntaharjoitteita sekä näiden pohjalta rakentamaan valmis 10 tunnin välineliikuntaohjeisto lasten liikunnanohjaajille.

Kokeilimme tunteja käytännössä ryhmän kanssa joka koostui 14:sta 5-6-vuotiaasta lapsesta. Ryhmän kokoonpano vaihteli hieman eri tuntien aikana. Lapsista 6 oli tyttöä ja 8 poikaa. Ohjaajia oli tunneilla pääsääntöisesti kaksi. Tila jossa tunnit pidettiin oli Kortepohjan koulun liikuntasali.

Välineiksi valittiin voimisteluvälineet, koska niitä yleensä löytyy hyvin päiväkodeista ja koulujen varastoista. Välineiden avulla haluttiin monipuolistaa lasten liikuntaa. Tuntien lähtökohtana oli, että jokaiselle lapselle riittää oma väline. Tunteja pidettiin yhteensä 13 kpl: kolme pallotuntia, kaksi nauhatuntia, kolme vannetuntia, kolme narutuntia ja kaksi keilatuntia. Osassa tunneista käytettiin myös useampia välineitä. Tuntien pituus oli 45-55 min ja ne kukin sisälsivät 8-15 harjoitetta. Tunnit pidettiin n. klo 17.00-18.00 ja lapset tulivat tunneille suoraan päiväkodista.

Jokaisesta tunnista ohjaajat täyttivät observointikaavakkeen (Liite1) välittömästi tunnin päätyttyä. Osa tunneista myös videoitiin observoinnin helpottamiseksi.

Observointikaavakkeen kysymyksillä haluttiin kartoittaa mistä harjoitteista tytöt ja pojat erityisesti pitivät/eivät pitäneet (kysymykset 3,4 ja 5), mistä yleensä syntyy ongelmatilanteita 5-6-vuotiaiden lasten liikuntatunneilla ja minkälaisiin ratkaisuihin niissä päädyttiin (kysymykset 1,2 ja 9), minkälaista sosiaalista kanssakäymistä harjoitteet synnyttivät, toisten lasten ja ohjaajien välillä (kysymykset 6 ja 10). Kysymysten avulla haluttiin myös selvittää, millaista oma-aloitteista toimintaa lapsilla tuntien aikana syntyi sekä millaisia vaatimuksia harjoitteet asettivat tilankäytön suhteen (kysymykset 7 ja 8). Erityishuomioita tunneista olemme pyrkineet tuomaan esille ohjaajien omissa kommentteissa (kysymys 11).

7.2. Harjoitustuntien sisällöstä

Tavoitteenamme oli kokeilla jokaisen tunnin aikana useita erilaisia harjoitteita. Tarkoituksena oli löytää mahdollisimman toimivat ja mielekkäät harjoitteet jokaiselle välineelle, välineopasta varten. Tuntien aikana pyrimme käyttämään mahdollisimman monia erilaisia opetustyyliä ja soveltamaan niitä luontevasti keskenään. Millään yksittäisellä opetustyyllillä ei tunteja ole pyritty pitämään. Pidetyt tunnit olivat rakenteeltaan hyvinkin toistensa kaltaisia. Kaikkien tuntien alussa oli yhteinen tuntiin valmistava hetki jolloin lapset saivat kertoa mm. päivän tapahtumista. Alku "jutustelun" tarkoituksena oli poistaa jännitystä ja saada turvallinen ilmapiiri lasten ja ohjaajien välille. Samalla lapset pääsivät harjoittelemaan sosiaalista kanssakäymistä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Ohjaajan rooli oli ohjailla kaikkia mukaan keskusteluun sekä myös saattaa keskustelu päätökseen jotta varsinainen liikunta voitiin aloittaa.

Alkuleikkinä käytettiin yleensä vauhdikasta ja helppoa leikkiä jonka tarkoituksena oli päästää lapset heti toimintaan (time on task). Vauhdikkaan leikin johdosta lapset pääsivät purkamaan energiaansa mikä taas valmisti heitä seuraaviin keskittymistä vaativiin harjoitteisiin.

Heti alkuleikin jälkeen pyrimme paneutumaan uusiin välineen käsittelytaitoja kehittäviin harjoitteisiin. Usein käytimme näissä harjoitteissa komentotyyliä, missä ohjaaja tekee maksimaalisen määrän päätöksiä ja oppilaan tehtävänä oli seurata ohjaajan ohjeita ja toimia niiden mukaisesti. Harjoitustyyli soveltui myös erinomaisesti uuden asian opettamiseen. Koska jokaisella lapsella oli oma väline, hänellä oli aikaa työskennellä yksilöllisesti ja koska ryhmä oli pieni ohjaajilla oli aikaa antaa palautetta yksilöllisesti ja yksityisesti.

Ohjattua oivaltamista oli myös helppo käyttää oppimisen keinona, koska väline antoi virikkeitä uusiin kokeiluihin. Tässä yhteydessä syntyi myös lasten omia temppuja välineillä. Kun lasten itse keksimiä temppuja lähdettiin harjoittelemaan, syntyi luontevasti tilanteita jossa päätöksenteko palautteen annosta siirtyi lapsille (vuorovaikutustyyli) (Mosston 1966)

Koska 5-6-vuotiaiden lasten keskittymiskyky on lyhyt, taitoa vaativien harjoitteiden välissä oli hyvä ottaa ns. välileikki, joka oli jälleen helppo. Leikin tarkoituksena oli katkaista edellisten taitoa vaativien harjoitusten tiukka keskittyminen. Leikki on hyvä keino ohjata lapsia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Vauhdikkaan yhteisen toiminnan jälkeen lapset jaksoivat taas keskittyä henkilökohtaiseen taidon opetteluun. Uusia taitoharjoitteita tehtiin vielä ennen varsinaista loppuverryttelyä, joka koostui yleensä lasten itsensä ehdottamista leikeistä tai peleistä.

Jokaisen tunnin loppuun oli tarkoituksena saada yhteinen rauhallinen tuokio. Usein apuna käytettiin musiikkia ja mielikuvia. Loppurauhoittumisen tarkoituksena oli lopettaa vauhdikas liikunta ja valmistaa lapsia iltatoimia varten.

8. KOKEMUKSET JÄRJESTETYILLÄ VÄLINELIIKUNTATUNNEILLA

8.1. Tuntien ongelmatilanteita

8.1.1. Tilan, ryhmän ja välineiden aiheuttamia ongelmatilanteita

Tunneilla yleisesti ilmeneviä ongelmatilanteita on vaikea ennakoida. Tilaan, ryhmään tai välineisiin kohdistuvat muutokset ovat tunteja pidettäessä usein enemmänkin sääntö kuin poikkeus.

Toista ja kolmatta pallo tuntia häiritsi salivarauksen epäselvyyksistä johtunut salin puolittaminen toisen ryhmän kanssa, jolloin käytössä ollut tila pieneni. Toisen ryhmän toiminnan aiheuttama meteli myös vaikeutti lasten keskittymistä. Tunnilla numero 11 tunnin kulkua hankaloitti se, että tunnilla oli odotettua vähemmän lapsia (ainoastaan 5 lasta), mikä latisti lasten innostusta. Lapset saavat selvästi lisää energiaa toisistaan. Lasten reagoiminen pieneen ryhmään vahvisti käsitystämme hyvästä 10-15-lapsen ryhmäkoosta.

Ongelmia muodostui jonkin verran myös lasten keskinäisistä suhteista ja niiden yhteen sovittamisesta. Joidenkin lasten välillä kinaa syntyi helpommin, jolloin näiden lasten käyttäytymiseen oli kiinnitettävä enemmän huomiota. Pyrimme välttämään "yhteentörmäyksiä" jo ennakoita. Esim. parityöskentelyä kannattaa mielestämme käyttää harkiten tällaisten lasten kohdalla. Lasten keskinäisten konfliktien estämiseen ei kuitenkaan tarvitse käyttää liikaa aikaa tunnista. Aktiivisella toiminnalla saadaan lasten huomio pois turhasta kinastelusta ilman, että asiaan tarvitsee puuttua sen tarkemmin. Tunnilla tulisikin säilyttää positiivinen ilmapiiri myös negatiivisia asioita käsiteltäessä.

Ryhmän taidollinen heterogeenisuus vaikuttaa harjoitteiden etenemiseen pienissäkin ryhmissä. Koska tunneilla oli 2 ohjaajaa, pystyimme käyttämään eriyttämistä huomaamattomasti. Mielestämme tämän ikäisten lasten kanssa käytetty eriyttäminen saattaa tuntua lapsesta ryhmän ulkopuolelle jättämiseltä, joten eriyttämistä kannattaa käyttää harkiten.

Ensimmäisellä tunnilla Tiina seurasi isänsä kanssa koko tunnin salin sivustalta, koska ujosteli uutta ja outoa tilannetta. Tunnin kuluessa rohkaisimme vuorotellen Tiinaa mukaan toimintaan. Ensimmäisellä tunnilla lapset ovat helposti arkoja tai jopa pelokkaita, kun eivät vielä tunne toisiaan/ohjaajia. Tiinakin tuli mukaan täysipainoisesti jo toisella tunnilla isän poistuttua paikalta. Tuntien alussa, etenkin ensimmäisen, kannattaa käyttää aikaa runsaasti tutustumiseen ja sitä kautta turvallisen ilmapiirin luomiseen. Pitämiemme tuntien perusteella totesimme, että vanhempien läsnäolo tunneilla vain vaikeuttaa hyvän ilmapiirin luomista. Se joko lamauttaa tai villitsee lapsen.

Parhaan kontaktin lapsen saimme silloin kun muita aikuisia ei ollut läsnä. Tällöin lapselle ei jää epäselväksi kenen aikuisen ohjeita noudattaa. Vanhempien läsnäolo voi olla myös turvallisuutta vaarantava tekijä, koska lapsen huomio saattaa kiinnittyä vanhempansa väärään aikaan. Oletuksiamme tukee Tiinan ensimmäisen ja toisen tunnin käytös. Mielestämme vanhempien läsnäolo tunneilla voisi olla mahdollinen ja jopa suotavaa, silloin kun he osallistuvat toimintaan tasavertaisesti lasten kanssa.

Tunnilla numero 12 puinen vanne osoittautui epämiellyttäväksi käsitellä, koska se oli kookas, raskas ja kova. Lasten välineliikunnassa vanteen onkin hyvä olla joustava, kevyt ja pyöreä poikkileikkaukseltaan (Hulahula vanne). Vanteen halkaisijan tulisi olla noin 60 cm. Nauhatunneilla harjoittelua hankaloittivat myös liian pitkät nauhat (6m). Alle kouluikäisten lasten kanssa sopivampi nauhan pituus olisi n. 4 metriä. Narutunneilla liian pitkät narut hankaloittivat niiden käsittelyä. Lapselle sopiva narun pituus määräytyy lapsen pituuden mukaan siten että lapsen seistessä narun päällä, narun päät ylettyvät välille kainalo olkapää. Tällaisiin ongelmiin on erityisen tärkeä kiinnittää jo etukäteen huomiota, koska huonot välineet vaikuttavat merkittävästi harjoittelun mielekkyyteen. Pahimmassa tapauksessa tällainen ongelma voi tappaa lapsen innostuksen kokonaan.

8.1.2. Epäonnistumiset ja kilpailutilanteet

Yleisimmäksi harmin aiheeksi tunneilla nousi epäonnistumiset eri harjoitteissa. Lapsi hermostui helposti, jos hän ei heti osannut opeteltavaa asiaa. Usean tunnin aikana epäonnistumisen tuottama pettymys ja harmi saattoi estää lasta jatkamasta harjoittelua tai opettelemasta seuraavaa uutta harjoitetta. Epäonnistumiset ovat kuitenkin välttämättömiä oppimisessa ja tunnin aikana ohjaaja voi vähentää harmin tunnetta sijoittamalla tuntiin tasaisesti vähemmän keskittymistä vaativia, tuttuja ja vauhdikkaita harjoitteita, joissa lapset varmasti kokevat onnistumisen ilon. Haastavampien ja helppojen harjoitteiden tasapaino ei aina toteutunut tuntisuunnitelmissamme, jolloin jouduimme muuttamaan suunnitelmia paljonkin tuntien aikana. Uskomme, että lasten kanssa toimittaessa pitää omiin tuntisuunnitelmiin suhtautua aina varauksella. Ohjaajan tulee pystyä nopeasti muuttamaan tunnin kulkua, eikä orjallisesti pyrkiä noudattamaan ennalta tehtyä suunnitelmaa. Kun tunteja oli pidetty jo useampia, huomasimme, että lasten epäonnistumisten sietokyky oli kasvanut ja lapset jaksoivat tehdä harjoitteita pitempään vaikka välillä epäonnistumisia tulikin. Mielestämme ohjaaja pystyy vaikuttamaan paljonkin omilla kommentteillaan lapsen suhtautumiseen omaan epäonnistumiseensa. Erityisen tärkeitä ovat ohjaajien positiiviset kannustukset epäonnistuneen suorituksen jälkeen. Mitä aidommin ohjaaja eläytyy tilanteeseen ja palautteen antamiseen, sitä enemmän kannustuksella on tehoa.

Joka kerta, kun tunneilla kisailtiin tai kilpailtiin, lapsista moni pettyi ja häviämisen tunnetta oli vaikea sietää. Huomasimme, että lapsen ei tarvinnut suoriutua tehtävästä edes huonoimmin, silti lasta harmitti, että joku oli häntä parempi. Ristiriidan muodosti se, että kisailut olivat kaikesta huolimatta haluttuja. Kilpailuvietti oli niin vahva, että se voitti häviämisen pelon.

8.2. Ongelmallisia harjoitteita

Mikä tahansa harjoite voi olla ongelmallinen lapselle jos tilanne on harjoitteelle oppimisen kannalta väärä. Sama harjoite voi tuntua lapsesta yhdellä tunnilla helpolta, toisella ongelmalliselta. Väsyneenä lasta ei mikään huvita, kun taas pirteämpänä mikä tahansa harjoite onnistuu. Koska lapset tulivat tunneille suoraan päiväkodista, saattoi lasten vireystila olla joillain tunneilla jo valmiiksi alhainen. Väsymys välittyi eri lapsista eri lailla mm. levottomuutena ja vaitonaisuutena, joka näkyi etenkin tunnin alussa. Iloksemme havaitsimme, että yleensä lasten vireystila nousi tuntien aikana. Ohjaajien vireystila vaikutti tunneillamme selvästi lasten aktiivisuuteen. Innostus tarttuu!

Ongelmallisia harjoitteita olivat ensisijaisesti ne joissa tehtäviä yhdisteltiin esim. narun otsatasoinen pyörittäminen yhdistettynä sivulaukkaan. Sekä laukka, että pyörittäminen onnistuivat omina suorituksina. Koordinatiivisesti haastava harjoite oli pojille hankala, eivätkä he malttaneet laukata vaan laukka vaihtui kilpajuoksuksi. Näin pojat ratkaisivat itse ongelmatilanteen.

Vannetunnilla vannetta pyöritettiin nilkassa niin, että toisella jalalla astuttiin aina vanteen yli. Harjoitteessa täytyi yhdistää askelrytmi ja vanteen pyöritys. Tehtävä osoittautui ryhmän lapsille liian vaikeaksi sillä kovan yrittämisen jälkeenkin vain Kati suoriutui tehtävästä.

Hankaliksi lapsille osoittautui selän kautta pyörähtäminen vanteen kanssa. Liike oli suorituksena vaikea ja sen oppimista olisi voinut helpottaa opettamalla lapsille pelkkä kierähtäminen ilman vannetta. Koska lähdimme opettamaan heti kokonaissuoritetta, tehtävä osoittautui lapsille mahdottomaksi. Totesimme, että vaikeiden tehtävien oppimista helpottaisi niiden pilkkominen osiin. Ohjaajista helpolta tuntuvasta harjoitteesta unohtuu usein kehittely. Ilman kehittelyä hyvistäkin harjoitteista tulee hyödyttömiä, kuten meille kävi.

Harjoitteita saattoi hankaloittaa myös väärän kokoinen väline. Nauhatunnilla nauhan kanssa pyörimistä vaikeutti täysimittainen nauha (6 m), koska lapset eivät pystyneet pyörimään tarpeeksi nopeasti niin että nauha olisi pysynyt ilmassa. Lopputuloksena nauha sotkeutui lasten ympärille mikä sinänsä ei haitannut lapsia vaan oli paremminkin hauskaa ja synnytti suunnatonta riemua.

Narun ollessa lapselle liian pitkä narun hyppääminen oli vaikeaa. Pitkän narun iskeytyessä maahan liian aikaisin narun liike hidastuu ja hypyn rytmittäminen vaikeutui. Pitkä naru on myös painava ja sitä on kömpelö pyörittää. Vannetunneilla osa vanteista oli puisia ja raskaita sekä poikkileikkaukseltaan kulmikkaita. 5-6-vuotiaille tällaiset vanteen olivat jokaisessa harjoituksessa hankalia käsitellä. Pallotunneilla tyhjiä palloja oli hankala pomputtaa mutta muissa harjoitteissa hieman vajaa pallo toimi paremmin.

Tulituspelissä sääntöjen puutteellinen läpikäyminen hankaloitti toteuttamista. Koska toiset lapsista ymmärsivät säännöt ja toiset eivät, osa lapsista tuskastui peliin. 5-6-vuotiaat eivät kykene organisoimaan pelitilanteita keskenään. Tästä johtuen harvoilla lapsilla on kokemusta monimutkaisemmista peleistä, jolloin sääntöjen selittämiseen tulee aina käyttää riittävästi aikaa. "Yrittäessään selittää toisilleen asioita, lasten on vaikea asettua sen asemaan joka tajua, mistä on kysymys ja he puhelevat ikään kuin itselleen" (Piaget 1988).

Pelko saattaa myös olla esteenä uuden oppimiselle. Kuperkeikka oli Olli ensimmäisellä tunnilla vaikea suorittaa. Satuttamisen pelko esti häntä harjoittelemasta tehtävää. Muissa harjoitteissa ei havaittu lapsilla pelkotiloja, mikä osoittaa mielestämme että välineliikuntaharjoitteet tuntuivat lapsista turvallisilta. Toisaalta saimme myös luotua lapsille turvallisen tunnelman harjoitustunneille.

Turvallisuuden tunne luodaan heti ensimmäisellä tunnilla jolloin lasten luottamus ohjaajaan on helpoin saavuttaa.

Kilpailutilanne saattaa romuttaa hyvänkin harjoitteen onnistumisen. Kolmannella tunnilla pelattu tunnelipallo aiheutti tytöille mielipahaa, koska he eivät nauttineet kilpailun luomasta paineesta. Harjoite onnistui kokonaisuudessa paremmin silloin kun pelissä ei ollut kilpailua. Kilpailutilanteiden luoma paine sotki helposti useiden eri harjoitteiden tunnelmaa.

Tunnin aikana ohjaajan tulee huomioida kuinka monta onnistunutta suoritusta lapset kokevat ja pyrkiä muokkaamaan tuntia niin, että onnistumisten määrä olisi epäonnistumisia suurempi. Mielestämme tämä on yksi haasteellisimpia asioita lasten liikunnanohjauksessa.

8.3. Tuntien aikana syntyneitä ongelmaratkaisutilanteita

Jotta tuntien organisointi onnistui, täytyi lapsille opettaa järjestäytymistä koskevia käsitteitä esim. jono, rivi ja piiri. Vaikka näitä käsitteitä opetellaan jo päiväkodeissa, eivät ne ole kuitenkaan vielä lapsille selviä. Käsitteitä ja niiden merkitystä kerrattiin erilaisina ongelmaratkaisutehtävinä. Esim.1: Millaiseen lähtöryhmittelyyn mennään leikissä "maa, meri, laiva". Esim.2. lapset seisovat jonossa, ohjaaja jonon edessä, hän siirtyy lasten sivulle ja pyytää kääntämään rintamasuunnan itseensä päin ja kysyy: "Oletteko edelleen jonossa?".

Lapset joutuivat myös ongelmaratkaisutilanteeseen opeteltaessa liikkeiden ja liikkumistapojen eri nimiä. Esim. varsahyppy, laukka, kieriminen, pyöriminen ja vieritys. Ilman ohjaajan näyttöä lasten piti löytää käsitettä vastaava liikkumistapa.

Joissakin harjoitteissa tuli eteen useita toteuttamisvaihtoehtoja ja näissä tilanteissa annoimme lapsen usein itse päättää tehtävän suoritustapa. Esim. 1. miten sovittaa askeleet narun yli hyppyissä. Esim. 2. kuinka vierivän vanteen läpi pääsee parhaiten.

Pareittain tapahtuvissa harjoitteissa ongelmanratkaisu täytyi tehdä parin kanssa. Esim. parihippa vanteen sisällä. Parin kanssa piti keksiä nopein yhteinen etenemistapa.

Mielestämme tämän ikäisten lasten oppimisessa on hyvin oleellista erilaisten ongelmaratkaisutilanteiden tuottaminen. Koska lapset joutuvat miettimään harjoitteita tehdessään erilaisia ratkaisu vaihtoehtoja, he samalla opettelevat oppimisen alkeita. Tärkeää pienten lasten liikunnassa on, että lapset huomaavat harjoituksissa olevan monenlaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Ohjaajien tulee kannustaa lapsia erilaisiin luoviin ratkaisuihin. Lasten luonnollista innostusta ja yrittämisen halua ei tule tukahduttaa liian tarkkoilla vaatimuksilla.

8.4. Lasten omatoimisuus

Välineet herättivät lapsissa kokeilunhalua ja mielenkiintoa. Jokaisen tunnin alussa, heti kun lapset saivat välineet itselleen, syntyi runsaasti toimintaa. Varsinkin silloin kun tunneilla oli vuorossa uusi väline, lapset halusivat heti kokeilla sitä itse. Toisaalta ennalta tutun välineen kanssa lapset kokeilivat edellisen tunnin vaikeimpia temppuja. Välineen toisella ja kolmannella tunnilla lapsilla oli tapana omatoimisesti tulla näyttämään edellisen tunnin harjoitteita ohjaajille. Tämä mielestämme osoitti, että lapset olivat myös kotonaan jatkaneet harjoittelua välineen kanssa ja onnistunut suoritus haluttiin esittää ohjaajille esim. Kati näytti vaikean jalalla vanteen pyöritysjuoksun, jossa kukaan ei onnistunut edellisellä kerralla. Lapset halusivat myös esittää itse keksimiään temppuja välineillä Esim.1 Osa pojista kokeili jalalla vanteen nostoa ja heittämistä. Esim.2 Narun yli hyppyissä lapset keksivät itse hyppytapoja ja -rytmejä. Esim.3 Lapset kehittivät itse leikin jossa nostettiin paksu matto pystyyn ja kaaduttiin sen kanssa maahan.

Tuntien aikana myös lapset opettivat ohjaajia esim. He selostivat yhdessä Lumimiesleikin kulun. Lapset, erityisesti Kati, pystyivät selostamaan leikin niin, että se voitiin toteuttaa ja kaikki ymmärsivät säännöt (jopa ohjaajat!)

Tunti numero 12 oli välineiden yhdistelmätunti. Lapset saivat tunnin lopussa tehtäväkseen esittää toisilleen ja ohjaajille lempi temppujaan. Osa tehtävistä oli tuttuja, yhdessä harjoiteltuja ja osa huikeita mielikuvituksellisia lasten omia temppuja. esim. Pekka veti erittäin hallitusti narulla palloa. esim.2 Matti tiputti pallon maahan ja kauhasi vanteella palloa niin että se meni vanteen läpi.

Nauhan visuaalisuus ja esteettisyys kiehtoi lapsia erityisen paljon. Nauha oli lapsille välineistä vierain ja se "lumosi" keksimään mitä erilaisimpia kuvioita. Ohjaajina hämmästyimme kuinka pitkään lapset viihtyivät itsekseen nauhan kanssa. esim.1 pojat lähtivät juoksemaan ja ihailivat nauhan liittoa perässään esim.2 tytöt pyörivät paikallaan ja pyörittivät nauhalla erilaisia kuvioita.

Tilan tuomat mahdollisuudet innostivat lapsia myös omatoimisesti liikkumaan esim. lapset kiipeilivät puolapuissa, köysissä ja renkaissa sekä juoksivat pukuhuoneissa ja vessassa. Edellä mainittu omatoimisuus voi myös olla häiriö ja turvallisuus riski, jos ei toimintaa välillä rajoiteta.

8.5. Sosiaalinen kanssakäyminen

Yhtenä tärkeimpänä tavoitteenamme oli heti alussa luoda miellyttävä ja turvallinen sosiaalinen ilmapiiri. Ensimmäisellä tunnilla käytettiin riittävästi aikaa tutustumiseen esim. erilaisten tutustumisleikkien avulla. Joka tunnin alussa käytettiin myös aikaa lasten kuunteluun. Jutustelutuokio oli oleellinen osa jokaisen tunnin alkua. Pyrimme pitämään tuntien perusrakenteen aina samanlaisena lisätäksemme lasten turvallisuuden tunnetta.

Osa lapsista kisailee ohjaajien huomiosta kertomalla mitä hurjimpia ja joskus jopa intiimejäkin perheasioita. Tuntien alussa pyrimme kannustamaan lapsia kertomaan päivän tapahtumista, jolloin lapset pääsivät vapautuneempaan tunnelmaan. Koska tunnit alkoivat suoraan päiväkodin jälkeen, lapset kaipasivatkin selvästi päivän tapahtumien purkamista ennen uuteen asiaan ryhtymistä.

Lapset halusivat myös usein esittää ohjaajille onnistuneita suorituksia ja saada näin ohjaajilta positiivista palautetta ja huomiota. Seuraavat kommentit olivat yleisiä tunneilla: "Ope, ope kato!, meneekö hyvin?, eikö meekkin hyvin?, kato kun teen!, näitkö? ja meneekö tää oikein?" Lapset janoavat henkilökohtaista, positiivista palautetta ja edellä mainituissa tilanteissa palautteen anto on luontevaa. Kyseisissä tilanteissa henkilökohtainen palaute oli tehokkaampi kuin yleinen kannustava palaute koko ryhmälle.

Ryhmä- ja etenkin parityöskentely johdatti lapset keskinäiseen kommunikointiin esim.1 parihipassa, jossa lapset liikkuvat pareittain vanteen sisällä, he joutuivat sopimaan yhdessä liikkumissuunnan päästäkseen etenemään mahdollisimman nopeasti. Yhteisymmärryksen pääseminen oli edellytys sille, että liikkuminen ylipäätään onnistui. Esim. 2 narun paripyöritys vaati myös yhteistyötä onnistuakseen.

Pariharjoitteissa syntynyt kommunikointi oli mielestämme hedelmällistä yhteispelin kehityksen kannalta, joten annoimme lasten selvittää ongelmatilanteet itse ja jätimme tietoisesti oman osallistumisen vähemmälle. Parityöskentely synnytti myös aivan uusia, lasten keksimiä temppuja esim. Kati ja Paula kehittivät "hevonen ja ohjastaja leikin" narua apuna käyttäen.

Leikeissä ja peleissä syntyi luonnollisesti ryhmän sisäistä kanssakäymistä. Lapset ohjasivat, kannustivat ja jopa komensivat toisiaan. Ohjaajille myös kanneltiin, jos joku lapsista rikkoi pelissä sovittuja sääntöjä. " Pikkulapsen ajattelussa lapsi koko ajan toteaa ja vakuuttaa, ei koskaan todista. Todistamisen puuttuminen johtuu luonnollisesti tuon ikäkauden käyttäytymisen sosiaalisista piirteistä, siis itsekeskeisyydestä eli omien ja toisten näkökulmien eriytymättömyydestä" (Piaget 1988).

Neljännän tunnin kisailussa syntyneen mielipahan johdosta Pekka lohdutti veljeään Mattia. Lasten välinen empatia näkyi myös esim. yhteentörmäyksen jälkeen Timo pyysi oma-aloitteisesti Pekalta anteeksi.

Timo, jonka vanhemmat olivat ulkomaalaisia, otettiin luontevasti mukaan toimintaan vaikka hän kärsi huonosta suomenkielen taidosta. Uusia harjoitteita opeteltaessa mm. Kati oli auttamassa Timoa kieliongelmissa. Tästä johtuen Timon sopeutuminen ryhmään oli helppoa.

Jos lapsi kokee itsensä epävarmaksi tai jollain tavoin muita huonommaksi, hän hakee huomiota itselleen häiriökäyttäytymisellä: muita lapsia häiritsemällä, kiukuttelemalla tai vaan mököttämällä. esim. Petteri turhautui, kun ei heti osannut narun vetoa ja kiinniottoa. Hän aloitti muiden häiritsemisen, jotta heidän eivät olisi tempua oppineet. Kun Petteriä kiellettiin häiritsemästä, hänen epävarmuus omasta osaamisesta korostui entisestään. Kyseisessä tilanteessa olisi ollut parempi saada Petteri tekemään jotain korvaavaa helpompaa tehtävää ja tuottaa sitä kautta hänelle onnistumisen ja samalla hyväksytyksi tulemisen tunne. Tällä tavoin olisi säästyty kieltämiseltä ja pahalta mieleltä.

Lapsi tavoittelee yleensä aikuisen hyväksyntää ja huomiota. On tärkeää, että lapsi kokee itsensä hyväksytyksi vaikkei tehtävissään onnistuisikaan. Jokaista lasta tulisi kohdella tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti. Lasten ryhmiä ohjattaessa ei ohjaajan tule kiinnittää liikaa huomiota ainoastaan itse asetettuihin tavoitteisiin, vaan ryhmässä tulisi tavoitteet asettaa jokaisen lapsen henkilökohtaisen tason mukaan.

Tunnille pitää pyrkiä luomaan ilmapiiri, jossa lapset uskaltavat tuoda ohjaajille julki mieltään painavia perusasioita ja kysymyksiä. esim. "voinko käydä vessassa?, avaatko nauhan solmun?, missä Laura on?, missä olit viimeks?, asutteko te yhdessä?, mikä lumilauta sulla on? koska saa esittää balettia? miks mun vanne ei pysy pystyssä?, nostatko mut maton reunalle?, miks ei olla mustamiestä koko salissa? ja miks kerho loppuu?

8.6. Tilankäyttö

5-6-vuotiaat lapset eivät ole tottuneet isoon tyhjään sisätilaan, missä mahtuu liikkumaan vapaasti. Nykyisin lapsille tarkoitettut leikkipuistot ja piha-alueetkin ovat usein ahtaiksi rakennettuja, mikä rajoittaa lasten vapaata liikkumista.

Ryhmän lapset nauttivat selvästi käytössämme olleesta isosta tilasta mikä näkyi lasten omatoimisena juoksenteluna salissa. Toisella ja kolmannella tunnilla tapahtunut salin puolittaminen tuotti välittömästi ongelmia joidenkin harjoitteiden osalta. Esim. kun palloa potkittiin seinään, ne sinkoilivat ympäri salia. Koska käytössämme oli suunniteltua pienempi tila, pallojen karkailu häiritsi välittömästi toisten lasten suorituksia.

Pallon lisäksi narun, nauhan ja vanteen peruskäsittelyharjoitteiden käyttö vaatii runsaasti tilaa. Narulla ja nauhalla tällaisia harjoitteita tunneillamme olivat pyörytykset, hyppelyt ja välineen kanssa juoksu. Vanteen tilaa vieviä harjoitteita oli lisäksi vieritykset ja heitot. Tilankäytön suhteen keilat poikkesivat muista välineistä. Keilan peruskäsittelyharjoitteita voi tehdä hyvin pienessäkin tilassa esim. pyörytykset, vieritykset ja tiputukset. Koska tunneillamme ei ollut keilojen heittoharjoituksia, pienempikin tila soveltui keilatunneille. Paikallaan pysyvissä harjoitteissa lapset pyrkivätkin olemaan mahdollisimman lähellä toisiaan. Turvallisuuden takia reilun kokoinen tila on aina suotavampi.

Koska välinetunnit vaativat runsaasti tilaa, on alkujärjestelyt ja liikkumissuunnat suunniteltava huolella. Oikean ja vasemman hahmottaminen on tämän ikäisille lapsille vielä vaikeaa, joten suunnille tulee antaa lapsille helpommin ymmärrettävät uudet käsitteet esim. "Ikkunaan päin", "puolapuolen puoleinen" ja "oven suuntaan". Saleissa mahdollisesti olevia lattiaviivoja voi myös hyödyntää liikkumissuuntia määrättäessä.

Välineitä käytettäessä lapsen on helpoin liikkua suoraviivaisesti eteenpäin, tästä syystä välineliikunnassa kannattaa, varsinkin uutta opeteltaessa, välttää piirissä etenemistä. Piirissä liikkuminen rikkoo helposti välineen luontevan liikesuunnan mikä mielestämme vaikeutti liikaa lasten oppimista. Piiri muodostelmana on kuitenkin hyvä monissa muissa harjoitteissa. Jo esim. suoraan käveleminen, vannetta pyörittäen oli riittävän haastava harjoite tämän ikäisille lapsille.

Ohjaaja voi tietoisesti vaikeuttaa ja opettaa tilan hahmottamista vaihtamalla, saman harjoitteen aikana, sijoittumistaan ryhmään nähden. Tällöin myös tutut harjoittelusuunnat vaihtuvat. Helppokin harjoite voi muuttua jälleen haastavaksi pelkällä suunnan vaihdoksella.

Turvallisuuden tunnetta lapsille luovat "turvalliset paikat" salissa. Esim. paikat jossa kokoontumiset yleensä tapahtuu ja jossa lapset sekä ohjaaja ovat lähekkäin. Harjoitteiden aikana ohjaajan on hyvä liikkua lasten lähellä, koska se lisää lasten turvallisuuden ja läheisyyden tunnetta.

Käsittelyharjoitteissa tasot vaikuttavat lapsen oppimiseen. Lattiatasossa suoritettavat harjoitteet ovat lapsille helpompia, koska tällöin ei tarvitse keskittyä pystyasennon tasapainon säilyttämiseen ja paikallaan pysymiseen (Koskinen 1982) Esim. pallon kädestä käteen heittäminen risti-istunnassa

8.7. Poikien ja tyttöjen mieltymykset harjoitteisiin

8.7.1. Lempiharjoitteet

Tällä ryhmällä oli vähän tai ei lainkaan kokemusta käytössämme olleiden välineiden ohjatusta harjoittelusta, näin ollen lapsilla ei ollut ennalta opittuja taitoja käytössämme olleista välineistä. Tyttöjen ja poikien mieltymykset eri harjoitteisiin poikkesivat hieman. Havaitsimme, että pojat pitivät vauhdikkaista ja energisistä harjoitteista, kun taas tytöt nauttivat rauhallisemmista, taitoa vaativista harjoitteista.

Käytössämme olleet 5 eri välinettä ja niiden vuorottelu eri tunneilla lisäsi vaihtelua. Lapsista havaitsi sen, että uusi ennen kokeilematon väline innosti ja kiehtoi, oli kyseessä sitten mikä hyvänsä väline. Välineiden erilaisuus mahdollisti keskenään hyvinkin erilaisten tuntien toteuttamisen.

Leikit ovat suosittuja 5-6-vuotiaiden lasten liikunnassa. Ne ovat yleensä vauhdikkaita ja niissä ei tarvitse välttämättä opetella varsinaisia uusia taitoja, joten ne ovat lapsille helppoja toteuttaa. Esim. Hippaleikit olivat suosittuja niin tyttöjen kuin poikienkin keskuudessa mm. nauhan pyydystyshippa, mustamies, polttopallo ja parihippa.

Lasten yhteiseksi suosikkileikiksi lukeutui myös paksulle matolle hyppelyt. Paksu matto jo itsessään kiehtoi lapsia, siinä oli mukava temmeltää ja tehdä turvallisesti erilaisia temppuja. Esim. siirtäessämme mattoa varastosta saliin syntyi matolla kaatumisleikki kuin vahingossa, lasten omasta aloitteesta. Lasten luonnollisessa ympäristössä ei valitettavasti löydy tämän kaltaisia leikkimahdollisuuksia. Jos liikuntatiloissa on käytettävissä vastaavia noin 40 cm paksuja mattoja, kannattaa niitä hyödyntää erityisen paljon lasten liikunnassa.

Naruharjoitteet hiirenhätä leikki, narun yli hyppy ja narun kanssa juoksu kiehtoi niin tyttöjä kuin poikiakin. Jämme miettimään miksi ja missä iässä poikien kiinnostus naruhyppyä kohtaan vähenee. Vaikuttaako poikien mieltymyksiin opittu vetäytyminen "tyttöjen" leikeistä, vai sisäinen kiinnostuksen suuntautuminen "poikien" leikkeihin.

Esim. 1 Pareittain juoksussa vanteen sisällä lapset kokivat yllättäviä ja hauskoja tilanteita. Koska lapset joutuivat juoksusuuntia valitessaan huomioimaan parinsa aikeet, syntyi lasten välistä kanssakäymistä. Kun lapset eivät hoksanneet sopia yhteistä liikkumissuuntaa, he rimpuilivat eri suuntii vanteen sisällä mikä aiheutti hupaisaa sekoilua.

Esim. 2 Perinteinen naruhyppy jossa ohjaajat pyörittivät narua vastakkain oli lapsista kiehtovaa. Yleensäkin narun yli hyppyissä jännitystä luo "epäonnistumisen vaara". Naruhypyt ovat kuitenkin suhteellisen helppoja ja onnistuneita suorituksia tulee paljon. Ohjaajien pyörittäessä narua he voivat kontrolloida pyöritysnopeutta ja näin helpottaa huonompienkin hyppääjien suoritusta.

Tytöt nauttivat yleensä harjoitteista jotka vaativat rytmitajua ja onnistuessaan tuottivat rytmisen elämyksen. Esim. 1 Jalalla vanteen pyörittäminen + juoksu ei onnistunut jos rytmi ei ollut oikea ja jatkuva Esim. 2 Pareittain vastakkain laukkaaminen ja pitkän narun yhdessä pyörittäminen ei onnistunut jos parin yhteistä rytmiä ei löytynyt. Esim. 3 Vanteen läpi hyppely (kuten naruhyppy) onnistui jos jatkuva rytmi löytyi.

Harjoitteet jossa yhdisteltiin eri tehtäviä toisiinsa kiehtoivat myös enemmän tyttöjä kuin poikia Esim. 1 pallon vieritys + hyppyaskeleet. Esim. 2 nauhan heitto, veto ja kiinniotto. Koska ryhmän tytöt olivat poikia rauhallisempia, he jaksoivat paremmin keskittyä tarkkuutta vaativiin, haasteellisiin tehtäviin. Tästä johtuen he myös onnistuivat poikia paremmin vaikeammissa tehtävissä, mikä taas loi uskoa uusien tehtävien yrittämiseen.

Tytöt pitivät pareittain tehtävistä harjoitteista. Esim. vanteen heittäminen ja keilan tiputus parilta toiselle. Huomasimme, että tässä ryhmässä tytöt halusivat poikia enemmän toimia "parhaan kaverinsa" kanssa kahdestaan. Uskomme, että tällainen ilmiö on tyypillisempää yleisesti tytöille kuin pojille.

Jotkut tytöistä pitivät erityisesti myös seuraavista harjoitteista: kuperkeikat, hyppelyt vanteen läpi, hula hula pyörittäminen ja vanteen vierittäminen vartalon vierellä.

Pojat pitivät yleisesti harjoitteista joissa oli vauhtia ja vaarallisia tilanteita. Heillä oli myös taipumus muokata harjoitteita, jotka vaativat heidän mielestään liikaa tarkkuutta ja keskittymistä, mieleisekseen. Esim. 1 pallon virittäminen + laukka muuttui vieritykseksi + juoksuksi. Esim. 2 nauhan heitto, veto ja kiinniotto muuttui pelkäksi pituusheitoksi.

Erilaiset juoksuleikit olivat pojille mieluisia vauhdikkuutensa takia. Reaktioleikeissä lapset joutuivat odottamaan rauhassa ohjaajien lähtökäskyä erilaisissa asennoissa. Tämä rauhallisuutta ja keskittymistä vaatinut tilanne onnistui pojiltakin, koska he tiesivät pääsevänsä mielipuuhaansa, juoksemaan.

Heittäminen kiinnosti selvästi enemmän poikia kaikkien välineiden osalta. Tärkeää oli päästä heittämään välinettä mahdollisimman pitkälle ja tarkasti. Esim. pallon koriin heitto ja vanteen heitto tötsään (kartio).

Poikien tekemisessä korostui kilpailullisuus. He halusivat kisata lähes jokaisessa harjoitteessa huolimatta siitä, että häviäminen tuotti poikkeuksetta pahaa mieltä. Esim. 1 juoksu narun kanssa

muuttui pojilla pikajuoksuksi. Esim. 2 keilojen kaataminen pallolla muuttui nopeuskilpailuksi. Esim. 3 vanteen läpi pujottautuminen muuttui nopeuskilpailuksi.

Jotkut pojista pitivät erityisesti myös seuraavista harjoitteista: nauhahippa, nauhan heitto, varsahyppelyt vanteen kanssa, vierivän vanteen läpi pujottautuminen ja keilan vieritys lattiaa pitkin.

Huom. Vaikka ryhmässämme oli selvästi havaittavissa eroja mieliharjoitteiden suhteen tyttöjen ja poikien välillä, emme silti yleistäisi sukupuolten välisten erojen merkitystä tämän ikäisten lasten harjoittelussa. Näin pienissä ryhmissä lasten yksilölliset, persoonalliset erot ovat olennaisempi lähtökohta harjoitteita suunniteltaessa ja opetettaessa.

8.7.2. Epäsuositut harjoitteet

Lapset eivät yleensä pitäneet harjoitteista, joiden onnistuminen tuotti vaikeuksia. Harjoitteiden onnistumista saattoi vaikeuttaa lasten huono vireystila, se missä vaiheessa tuntia harjoite oli, kuinka pitkään harjoitetta tehtiin (kyllästyminen) ja selvästi lapsille vielä liian vaativat harjoitteet.

Toisella pallo-tunnilla lapset olivat selvästi väsyneitä päiväkodista tullessaan, mikä vaikeutti selvästi käsittelyharjoitteiden tekemistä. Erityisesti kieriminen ja pallon pitäminen samalla jalkojen välissä tuotti ongelmia.

Välineiden taitoa ja tarkkuutta vaativien käsittelyharjoitteiden oppiminen oli yleensä lapsille lopputunnista vaikeampaa. Kuperkeikka oli pidetty harjoite mutta siihen ei ole enää jaksettu keskittyä tunnin lopussa.

Vanteen heitot ja vieritykset pareittain kyllästyttivät poikia. Koska pojat huomasivat toisten onnistuvan harjoitteessa, heitä harmitti entistä enemmän oma epäonnistuminen. Kyseisessä harjoitteessa onnistuminen ja epäonnistuminen näkyi selvästi parien kesken.

Mielestämme vaikein harjoite oli jalalla vanteen pyörittäminen yhdistettynä juoksuun, mikä ei onnistunut keneltäkään ensimmäisellä kerralla. Yksi lapsista onnistui tehtävässä harjoiteltuaan sitä kotona.

9. POHDINTA

Tämän työn tuottaminen on kestänyt jo lähes 6 vuotta. Näiden vuosien aikana on työ muuttanut muotoaan moneen otteeseen. Perusideamme on kuitenkin koko ajan säilynyt muuttumattomana ja olemme saaneet mielestämme valmiiksi toimivan välineliikuntaohjeiston. Tämä on kuitenkin vain meidän tekijöiden mielipide ja toivommeekin, että tulevat vuodet tulevat osoittamaan ohjeiston käyttökelpoisuuden. Alun perin varsinaisen tuotos piti olla pelkkä ohjeisto mutta jo alkuvaiheessa kävi selväksi, että tarvitsimme koeryhmän testaamaan tunteja. Myöhemmin syntyi idea tuottaa aiheesta kvalitatiivinen tutkimus. Jotta pystyimme analysoimaan lasten käyttäytymistä tuntien aikana kehitimme observointikaavakkeen, jonka täytimme välittömästi tuntien jälkeen. Observointikaavakkeista muodostuikin luontevasti aineisto kvalitatiiviseen tutkimukseen.

Observointikaavakkeen kysymykset syntyivät aidosta kiinnostuksesta lasten käyttäytymiseen liikuntatuokioiden aikana. Kysymysten avulla halusimme selvittää lasten mieltymyksiä erilaisiin liikuntaharjoitteisiin. Aikaisemmat kokemuksemme lasten liikunnasta ohjasivat kysymysten suunnittelussa ja vaikka lähtökohtana ei vielä silloin ollut kvalitatiivinen tutkimus, ovat kysymykset osoittautuneet yllättävänkin kattaviksi kyseessä olevan metodin käyttöön. Vaikka analysointi on tehty vuosien jälkeen, ovat observoinnit palauttaneet tuntien tapahtumat elävästi mieliimme.

Jos kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä olisi valittu heti työn alussa, olisi videon käyttö jokaisella tunnilla ollut oleellinen lisä tuntia analysoitaessa. Videon avulla olisimme voineet pilkkoa tunneista yksityiskohtaisempia asioita ja tilanteita analysoitavaksi sekä täydentää observointikaavakkeitamme vieläkin paremmin. Me kuvasimme ainoastaan kaksi tuntia joissa kuitenkin molemmissa käytettiin kaikkia välineitä. Videoiden käyttö jäi varsinaisen analyysin aikana pois, koska filmi varastettiin videokameran mukana. Onneksi ehdimme kuitenkin nähdä videon, vaikkakaan emme voineet hyödyntää sitä konkreettisenä tutkimuksen välineenä.

Harjoitustuntien tarkoituksena oli kehittää lasten karkeamotoristen liikuntataitojen laatua. Oletuksemme oli, että välineiden avulla lapset jaksavat keskittyä pitempään liikuntaharjoitteisiin. Monipuolisuus lisää lasten motivaatiota ja harjoittelussa toistojen määrä kasvaa.

Kaikki huomioidut pidetyistä tunneista tukevat ajatusta siitä että välineet lisäävät lasten kiinnostusta harjoitteluun. Esim. lapsi jaksaa tehdä juoksuharjoitteita hyvinkin pitkään, kun mukaan toimintaan otetaan eri välineitä. Vastaavasti pelkkä juokseminen muuttuu nopeasti lapselle tylsäksi. Väline luo tekemiselle tarkoituksen.

5-6-vuotiaalle lapselle 60 min mittaiseen tuntiin keskittyminen on jo sinänsä vaativa tehtävä. Näitä tunteja suunniteltaessa olemme kiinnittäneet erityistä huomiota tuntien harjoitteiden rytmittämässä. Enemmän keskittymistä vaativia harjoitteita on tehty alkutunneista. Useimpien tällaisten tehtävien väliin on hyvä sijoittaa helpompia ja vähemmän keskittymistä vaativia tehtäviä. Lapset jaksoivat 60 min kestäneet harjoitustuntimme hyvin mutta opasta suunnitellessamme olemme kiinnittäneet erityistä huomiota rytmittämiseen ja sen lisäksi olemme lyhentäneet tunnit 35-45 min mittaisiksi, jotta lasten vireystila ja innostus pysyy mahdollisimman hyvänä koko tunnin ajan. Mielestämme lapsille tulee jäädä tekemisen nälkä tunnin lopussa. Tuntien pituus on verrattavissa myös koulutuntien pituuteen, johon 5-6-vuotiaita on jo hyvä valmistaa.

Vaikka testituntimme olivat osittain lapsille taidollisesti vaativia, he nauttivat välineliikunnasta niin paljon, että heitä harmitti kerhon päätyminen. Meille tekijöille lasten reaktio oli tähän mennessä paras palaute koko työstämme.

Harjoitustuntien observoinnista syntyneen pohdinnan kannalta on ollut ensiarvoisen tärkeää, että meitä tekijöitä on ollut kaksi. Jo observointivaiheessa kaksi eri näkökulmaa toi lisää ulottuvuutta pohdintaan ja kvalitatiivisenkin tutkimusmenetelmän johdosta oli hyvä, että havainnoitsijoita oli useampi.

Opasta on tarkoitus levittää SLU:n ja Nuoren Suomen kautta seuroihin ja sieltä seurojen lasten liikunnanohjaajille. Tarkoituksemme on olla yhteydessä em. järjestöihin ja mahdollisuuksien mukaan lasten ohjaajiin rakentavan palautteen toivossa. Palautteen pohjalta voimme korjata opasta käytännöllisempään suuntaan.

Lisätutkimusta aiheesta voisi tehdä eri ikäryhmille. Lasten motoriset valmiudet on hyvin erilaisia eri ikäryhmissä, joten vastaava tutkimus esim. 4-vuotiaille lapsille voisi tuottaa hyvinkin erilaisia tuntemuksia lapsen liikunnallisista tarpeista.

Meidän tutkimustavassamme suoritimme kaiken havainnoinnin tunneistamme itse. Vastaavan tyylistä jatkotutkimusta voisi tehdä myös niin että käyttäisi havainnointiin ulkopuolista apua tai kyselisi enemmän lasten omia tuntemuksia. Tällainen tutkimustavan muutos voisi tuoda liikuntatuokiosta hyvinkin uudenlaisia ja mielenkiintoisia näkökantoja.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä, Gummerus.
- Autio, T. 1997. Liiku ja leiki. Jyväskylä, Gummerus.
- Gallahue, D. 1993. Developmental movement experiences for children. New York, John Wiley & Sons.
- Heikkinen, H., Huttunen, R. & Moilanen, P. 1999. Siinä tutkija missä tekijä. Juva, WSOY.
- Holle, B. 1981. Lapsen motorinen kehitys. Jyväskylä, Gummerus.
- Jaakkola, H. ym. 1988. Naisvoimistelu – Liikunnan iloa. Jyväskylä, Gummerus.
- Karvinen, J. Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991 Lapsi ja Urheilu. Helsinki, Otava.
- Karvonen, P. & Pirttimaa, R. 1986. Liikkumisen ilo. Jyväskylä, Gummerus.
- Koskinen, S., Nokkala, A. & Näkki, P. 1982. Voimistelunohjaajan käsikirja. Porvoo, WSOY.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 1984. Ikäkausilehtiset lapsen viides, kuudes ja seitsemäs ikävuosi. Joensuu, Punamusta.
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä, Gummerus.
- Mosston, M. 1966. Teaching Physical Education. New York, Merril Publishing Company.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka. Jyväskylä, Gummerus.
- Piaget, J. 1988. Lapsi maailmansa rakentajana. Juva, WSOY.

Siedentop, D. 1992. Developing teaching skills in physical education. California, Mayfield Publishing Company.

Suomen Voimistelu ja Liikuntaseurat SVoLi ry. 1995. Välinemestaruussäännöt. Helsinki, SLU paino.

Varstala, V. 1996. Väitöskirja. Opettajan toiminta ja oppilaiden liikunta-aktiivisuus koulun liikuntatunnilla. Jyväskylän yliopisto.

LIITTEET

Liite 1: Observointikaavake

1. Tunnin ongelmatilanteita?
2. Mikä harjoitus oli ongelmallinen ja miksi?
3. Oliko lapsilla hauskaa ja miten he ilon ilmaisivat?
4. Mistä harjoituksesta tytöt pitivät eniten?
5. Mistä harjoituksesta pojat pitivät eniten?
6. Mistä harjoituksesta tytöt eivät pitäneet?
7. Mistä harjoituksesta pojat eivät pitäneet?
8. Millaista sosiaalista kanssakäymistä harjoitteet synnyttivät?
9. Tilankäyttö?
10. Mitä lapset tekivät omatoimisesti?
11. Joutuivatko lapset ongelmaratkaisutilanteisiin? jos joutuivat niin millaisiin?
12. Millaisia kysymyksiä lapset esittivät ohjaajille?
13. Ohjaajien lisähuomioita tunnista?

Liite 2: Mosstonin opetustyyli

Komentotyyli

- opettaja tekee maksimaalisen määrän päätöksiä
- oppilaan tehtävänä on seurata opettajan ohjeita ja toimia niiden mukaisesti

Harjoitustyyli

- osa päätöksenteosta on siirtynyt opettajalta oppilaalle
- oppilaalla on aikaa työskennellä yksilöllisesti
- opettajalla on aikaa antaa palautetta yksilöllisesti ja yksityisesti

Vuorovaikutustyyli

- palautteenantoa koskevat päätökset on annettu oppilaille
- oppilas saa toiselta oppilaalta välitöntä palautetta annettujen ohjeiden mukaan
- oppilaat oppivat samalla sosiaalisia taitoja

Itsenäisharjoittelutyyli

- oppilas vertaa itse omaa suoritustaan opettajan antamaan kriteeriin

Eriytyvä yksilöllinen harjoittelu

- sama tehtävä on suunniteltu eri vaikeusasteille
- oppijat päättävät itse, mille tehtävän tasolle sijoittuvat
- kaikkien oppilaiden mukaan saaminen

Ohjattu oivaltaminen

- opettaja johdattelee oppilaan systemaattisesti keksimään ennalta asettamaansa tavoiteratkaisun, joka on oppilaalle ennalta tuntematon

Konvergentin ajattelun tyyli

- opettaja tarjoaa oppilaille ratkaistavan ongelman
- oppilaat pyrkivät löytämään ratkaisun. Opettaja vastaa tarvittaessa kysymyksin ja antaa lisävihjeitä

Divergentin ajattelun tyyli

- oppilaat koetetaan saada tuottamaan divergenttejä ratkaisuja esitettyihin ongelmiin
- "oikeata" vastausta ei etsitä