

LAPSI TALVILIIKKUJANA

- HIIHTO JA LUISTELU

Mari Sivill

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Kevät 2011

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Sivill, Mari 2011. Lapsi talviliikkujana – hiihto ja luistelu. Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma, 77 s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millainen talviliikkuja alakoulun ensimmäisen luokan oppilas on ja kuinka itsenäisesti tämän ikäinen lapsi harrastaa talviliikuntaa. Tutkimuksessa tarkasteltiin harrastamiseen yhteydessä olevia tekijöitä sekä harrastusmääriä.

Tutkimuksen kohteena olivat yhden alakoulun ensimmäisen luokan oppilaat (N=19) sekä heidän vanhempansa (N=18). Aineistoa kerättiin havainnoimalla, oppilaiden haastattelulla sekä vanhempien kyselylomakkeella. Harrastusmääriä kysyttiin sekä vanhemmilta, että lapsilta. Harrastamiseen vaikuttavista tekijöistä tarkasteltiin pätevyyden tunnetta, sosiaalisten ympäristön vaikutusta sekä ympäristön vaikutusta harrastamiseen. Aineistoa käsiteltiin sisällönanalyysillä. Aineistoa kuvailtiin myös frekvenssien avulla.

Tutkimustuloksista ilmeni, että lähes kaikki lapset harrastivat vapaa-ajallaan luistelua ja hiihtoa. Yksilöllisistä tekijöistä pätevyyden tunteella oli yhteyksiä harrastuksesta pitämiseen. Sosiaalisella ympäristöllä oli yhteyksiä lapsen turvallisuuden tunteeseen. Vanhempien ehdottama harrastamaan lähteminen oli lapsille tärkeää. Ympäristö loi puitteet harrastamiselle, mutta liikuntapaikan läheisyydellä ei ollut suoraa yhteyttä harrastamisen määrään.

Tutkimustulosten perusteella osa koulun aloittaneista lapsista tarvitsee vielä aikuisen tai sisaruksen apua talviliikunnan harrastamisessa. Lapset kaipasivat vapaata toimintaa ja temppeja koulun luistelutunnille. Opettajan tulisi huomioida tämä luistelutuntien suunnittelussa. Lapsista oli mukavaa harrastaa yhdessä aikuisen kanssa. Hiihto ja luistelu ovatkin hyviä perheliikuntamuotoja.

Avainsanat: talviliikunta, lapsi, itsenäinen toiminta, perheliikunta

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	4
2 SEITSEMÄNVUOTIAS LIIKKUJA	6
2.1 Motorinen kehitys	7
2.2 Motoriset perustaidot	9
2.3 Havaintomotoriset taidot.....	10
2.4 Kognitiivinen kehitys.....	11
3 SUOSITUKSET.....	12
4 LAPSEN TALVILIIKUNNAN HARRASTAMISTAMINEN JA SITÄ TUKEVIA TEKIJÖITÄ	15
4.1 Talviliikunnan harrastaminen	15
4.2 Perheen merkitys.....	16
4.3 Lähiliikuntapaikat	18
4.4 Välineiden merkitys.....	20
5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ	21
6 TUTKIMUSMENETELMÄT	22
6.1 Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston hankinta.....	22
6.2 Tutkimuksen mittarit.....	24
6.3 Tutkimuksen luonnehdinta ja analyysi	26
6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset kysymykset.....	29
7 TULOKSET	32
7.1 Hiihdon ja luistelun harrastamisen määrät sekä tärkeys	32
7.2 Talviliikunnan harrastamiseen yhteydessä olevat yksilölliset tekijät	37
7.3 Lapsen itsenäinen harrastaminen	38
7.3.1 Harrastamaan lähtemisen ehdottaminen	41
7.3.2 Lapsen avun tarve hiihdon ja luistelun harrastamisessa	43
7.4 Hiihdon ja luistelun harrastamista estäviä ja edistäviä tekijöitä	45
7.4.1 Perhe	47
7.4.2 Liikuntapaikkojen läheisyys	49
7.4.3 Inaktiivinen aika.....	51
8 POHDINTA	53
LÄHTEET	59
LIITTEET	66

1 JOHDANTO

Liikkuminen on lapsen kehitykselle ja oppimiselle tärkeää. Liikkuminen on fyysistä aktiivisuutta, joka harjaannuttaa motorisia perustaitoja. Perustaitojen avulla lapsi oppii uusia asioita ympäröivästä maailmasta ja selviytyy jokapäiväisestä elämästä. Lapsella on luontainen tarve ja halu liikkua. (Sääkslahti 2005, 13–15.) Lapsi liikkuu mielellään, kun on sisäisesti motivoitunut. Sisäiseen motivaatioon vaikuttavat kolmen eri perustarpeen tyydyttäminen. Nämä perustarpeet ovat autonomian, pätevyuden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteminen liikunnan aikana. (Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009.)

Liikunnan harrastamistutkimuksen mukaan 7–11 -vuotiaista 93 % harrastaa liikuntaa. Harrastamistutkimukseen osallistuneista 3–18 -vuotiaista urheiluseuratoimintaan osallistui reilu kolmannes (43 %), kun taas omatoimisesti yksin harrastavien määrä oli noin kolmasosa (37 %). Tuloksia ei voi verrata suoraan, koska harrastamistahoa koskevassa kysymyksessä lapsi oli voinut vastata useampaan kohtaan. Omatoimisen harrastamisen määrä joko yksin tai kaverin kanssa on kuitenkin aikaisempiin tutkimustuloksiin verrattuna vähentynyt. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.) Kouluiän liikunnan harrastamisen on todettu olevan yhteydessä aikuisiän liikunnan harrastamisen määrään. Aikuisiän liikunta ei ole kuitenkaan nuoruudessa harrastetuista lajeista riippuvainen, joten nuorena harrastetut lajit eivät välttämättä jatku samoina aikuisiässä. Liikunnan seuranta-tutkimuksen (LISE) mukaan hiihdon harrastaminen lisääntyi kouluikästä aikuisikään siirryttäessä 3 %, kun taas luistelun harrastaminen vähenee aikuisikään siirryttäessä 23 %. (Nupponen 2009.) Lapsena aloitettu hiihtoharrastus jatkuu todennäköisesti aikuisikään saakka ja varsinkin pojilla nuoruuden hiihtoharrastus ennustaa hiihdon harrastamista myös aikuisena (Laakso 1981, 89–95).

Liikkuminen ei sisälly jokaisen lapsen päivään luonnostaan (Fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008f, 12). Lasten luonnollisen liikkumisen riittävyttä pohdittiin jo kolmekymmentä vuotta sitten, jolloin todettiin, etteivät lapset aina liiku riittävästi (Siren-Tiusanen, Karvonen, Pietilä & Vuorinen 1980, 13). Liikkumisen ja leikkimisen vastakohtana on fyysisesti passiivinen toiminta eli tietokoneen tai television parissa olemi-

nen. Seitsemänvuotiailla television ja videoiden katselu on yleisin fyysisen passiivisuuden toiminto. Fyysisesti passiivinen toiminta onkin yleisempää kuin aktiivinen toiminta. (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 154.)

Talvikuukausina lasten liikkuminen vähenee, jonka vuoksi on perusteltua korostaa talviliikunnan harrastamista. Hiihdon ja luistelun harrastaminen ylläpitää lapsen fyysistä aktiivisuutta talvella. Talviliikunnalla tarkoitetaan tässä tutkielmassa hiihtoa ja luistelua, koska ne ovat yleisimpiä talviliikuntalajeja. Hiihto ja luistelua harrastetaan ulkona ja luonnossa, mikä vaikuttaa myönteisesti ihmiseen. Metsäisissä maastoissa tai jäällä hiihtäen harrastaja saa luonnosta virkeyttä ja voimaa (Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009.) Tässä työssä luistelulla tarkoitetaan ulkona tapahtuvaa toimintaa, jota tehdään joko hoidetulla luistelupaikalla tai luonnon jäällä. Silloin myös luistelussa päästään kokemaan luonnon voimaa-antava vaikutus.

Valitsin aiheen, koska hiihto ja luistelu ovat monipuolisia ja perinteisiä suomalaisia lajeja. Olen saanut kokea monia hienoja hetkiä kyseisten lajien parissa ja toivon, että mahdollisimman moni lapsi pääsisi kokemaan sellaisia hetkiä. Kiitos lapsuuden hiihtohetkistäni kuuluu isälleni, joka jaksoi vuodesta toiseen hiihtää kanssani. Hän oli aina valmis lähtemään hiihtämään ja hänellä oli aikaa hiihtämiseen niin kauan kuin halusin. Toivon, että voin tarjota samanlaisen kiireettömän yhdessä liikkumisen mahdollisuuden lapsilleni.

Hiihdon ja luistelun harrastaminen on ilmaista ja olosuhteet ovat lähellä. Lisäksi hiihto ja luistelu korostavat suomalaista vuodenaikojen vaihtelua. Hiihdon suosio on kuitenkin laskenut 3–18-vuotiailla vuodesta 2005 vuoteen 2010 (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010). Mistä tämä harrastusmäärien väheneminen kertoo ja kuinka harrastajamääriä voisi lisätä. Lisäksi herää ajatus vanhempien harrastamisen mahdollistavasta roolista ja voisivatko vanhemmat tehdä asian hyväksi jotain.

Tämän tutkimuksen tavoite oli selvittää, millainen talviliikkuja alakoulun ensimmäisen luokan oppilas on ja kuinka itsenäisesti tämän ikäinen lapsi harrastaa talviliikuntaa. Lapsen talviliikunnan harrastamisesta tutkittiin tärkeyttä, itsenäistä harrastamista, sekä liikuntaa kannustavia ja estäviä tekijöitä. Näitä edellä mainittuja tekijöitä tutkittiin tarkemmin yksilöllisen, sosiaalisen ympäristön sekä fyysisen ympäristön näkökulmasta

2 SEITSEMÄNVUOTIAS LIIKKUJA

Seitsemänvuotias lapsi elää keskilapsuuden aikaa kahteentoista ikävuoteen saakka. Aika ennen koulun aloittamista on varhaislapsuutta, jonka jälkeen tulee keskilapsuuden aika ja sen jälkeen nuoruusikä. Lapsuus on tärkeä aika ihmisen elämässä ja lapsuutta olisikin tuettava ja suojeltava. Kouluun meneviltä lapsilta odotetaan usein riippumattomuutta, itsenäisyyttä sekä taitoa selvittää itsenäisesti. Silloin ympäristön suojaava huolenpito on loppunut ennenaikaisesti ja lapset jätetään itse vastaamaan elämästään. Keskilapsuuden elämänvaihetta tulisikin arvostaa ja antaa lapsen erityistarpeille huomiota. (Pulkinen 2002, 105–119.) Tässä kappaleessa tarkastellaan tämän ikäistä lasta liikkujana, sekä lapsen hyvinvointia ja liikunnan yhteyttä hyvinvointiin.

Suomalainen seitsemänvuotias lapsi ulkoili arkisin noin 2 tuntia ja 47 minuuttia. Viikonloppuisin tämän ikäinen lapsi vietti aikaa ulkona keskimäärin 4 tuntia 21 minuuttia päivässä. (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 83). Lähes kaikki lapset (98%) liikkuvat vähintään puoli tuntia päivässä. Ulkoleikkejä leikkiviä lapsia, jotka leikkivät vähintään 30 minuutin ajan vuorokaudessa oli 70 %. (Nupponen, Halme & Parkkisenniemi 2005.)

Lapsella on luontainen halu liikkua, mutta miksi ja miten lapsi haluaa liikkua. Sisäisesti motivoitunut lapsi liikkuu mielellään ja harrastaa vapaa-ajallaan sellaista liikuntaa, jossa pääsee vaikuttamaan harrastamiseen ja olemaan luova. Urheilua harrastetaan yleensä sen vuoksi, että se on hauskaa ja sitä voi tehdä ilman ulkoisia paineita. Autonomian tunteminen liittyy mahdollisuuteen päästä vaikuttamaan omaan harrastamiseen. Itsemääräämisteorian mukaan autonomian kokeminen tarkoittaa, että ihminen voi valita erilaisia vaihtoehtoja ja tavoitella itse asettamia tavoitteita. (Deci & Ryan 1985, 154, 313–315.)

Lapsen liikkumiseen ja sisäiseen motivaatioon vaikuttaa myös liikkumisen aikana koettu pätevyys. Tässä työssä tarkastellaan fyysistä pätevyyttä, joka on toinen tärkeä sisäiseen motivaatioon vaikuttava tekijä. Ihminen tarvitsee liikkuessa tunteen, että ihminen on liikkujana itsevarma ja kokee osaavansa tehdä (Deci & Ryan 2009). Näin ollen liikkujana voi kokea pätevyyden tunnetta ja jatkaa harrastustaan. Mielenkiintoinen tekeminen

ja siitä saatu positiivinen palaute lisäävät ihmisen sisäistä motivaatiota. Varsinkin lasten saama positiivinen palaute vaikuttaa myönteisesti sisäiseen motivaatioon. (Deci & Ryan, 1985, 59–60.)

Keskilapsuudessa lapsen itsenäinen liikkuminen lähiympäristössä lisääntyy. Kouluun, harrastuksiin tai kavereiden luokse voi kävellä tai pyöräillä. Liikenteessä liikkumista ja arviointikykyä koskevien tutkimusten mukaan kouluun aloittelevilla on vielä kuitenkin selviä puutteita havaintokyvyssä ja omien taitojen arvioinnissa. Näitä puutteita on ainakin 11–12-vuoden ikään asti. (Ahonen & Viholainen 2006, 272.)

Lapsena harrastettu talviliikunta jatkuu todennäköisesti myös aikuisuudessa. LISE – tutkimuksen mukaan kouluikässä hiihtoa harrasti 51 %, kun taas aikuisiässä hiihtoa harrasti 54 %. Hiihdon harrastaminen ei vähene aikuisikään siirryttäessä, vaan pikemmin lisääntyy. (Nupponen, 2009.) Lapsena opitut terveet elämäntavat ovat tärkeitä, koska niiden ylläpitäminen on helpompaa, kuin elintapojen muuttaminen aikuisena. Terveiden elintapojen avulla voidaan esimerkiksi ehkäistä valtimotaudin riskitekijöille altistumista. Valtimotauti voi kehittyä jo lapsuuden aikana. (Juonala, Viikari, Simell & Raitakari, 2008.)

2.1 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys on ihmisen tietoista toimintaa, jossa keho, ympäristö ja tehtävä ovat vuorovaikutuksessa. Näiden vuorovaikutus on dynaamista, jolloin keho, ympäristö ja tehtävä vaikuttavat toisiinsa ja järjestäytyvät organisoiduksi liikkeeksi. Kehitys näkyy kehossa tapahtuvina sekä kehon eri osien muutoksina. (Numminen 2005, 94–98.) Oppimisen alkuvaiheessa liikemallit voivat vaihdella, mutta toistojen myötä liike vakiintuu, jolloin se kuluttaa vähän energiaa ja on taloudellinen. Motorinen kehitys syntyy toiminnan aikana yksilön käytössä olevien rakenteiden, energiavarojen ja tehtävän luonteen perusteella, jolloin toimintaan osallistuvat osat ovat itsenäisesti järjestäytyvässä vuorovaikutuksessa. (Ahonen & Viholainen 2006, 268–270.) Vuorovaikutusprosessissa ei ole kuitenkaan erilaisia vaiheita tai perimän osuutta, vaan motoriset suoritukset ovat moninaisten oppimiskokemusten tulos. Motorinen kehitys on jatkuvasti muotoutu-

va ja rakentuu edeltävän kehityksen pohjalle. Lapsella on aktiivinen ja tutkiva rooli oman ympäristön ja toimintojen tutkimisessa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 36–37.)

Motoriikan kehitysaikataulujen sijasta kehitystä voidaan tarkastella muuttuvana dynaamisena systeeminä, jolloin vakiintuneet taidot ja ominaisuudet riippuvat lasten elimistön ominaisuuksien lisäksi myös heidän aikaisemmista oppimiskokemuksistaan (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 37). Luistelussa aikaisemmat oppimiskokemukset tulevat esille siten, että esimerkiksi paljon luistellut kolmevuotias on taitavampi luistelemaan kuin vähän luistellut seitsemänvuotias. Kyseinen kolmevuotias on saanut toistoja ja opetellut luistelun perusasioita, kuten kaatumista, ylösnousemista ja liikkuvan väli-neen päällä olemista.

Keskilapsuudessa seitsemänvuotiaiden lasten lihashallinta paranee, liikkeet muuttuvat sujuvammiksi ja liikemallit monipuolistuvat. Myös koordinaatio kehittyy, jolloin lapsi voi tehdä taidokkaita suorituksia ja leikkiä vauhdikkaita liikuntaleikkejä. Leikkiessä lapsi toistaa motorisia toimintoja, joka vahvistaa kehittyvän taidon pohjana olevien hermoyhteyksien toimintaa. Lapsen aivoissa tapahtuvan etuosien kehittymisen ja etu- ja takaosia yhdistävien yhteyksien vahvistumisen johdosta lapsi pystyy suunnittelemaan ja suorittamaan nopeammin motorisia toimintoja. (Ahonen & Viholainen 2006, 271.)

Motoristen taitojen kehittymisen tavoitteena on lapsen taitojen automatisoituminen osaksi toimintakykyä. Automatisoitunut taito on sellainen, että lapsi pystyy suorittamaan liikkeen ilman ajattelua ja suunnittelua. Silloin kun lapsella on mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen, on liikuntataidoissa kehittyminen helpompaa. Lapsi voi harrastaa hiihtoa ja luistelua, vaikka lajin vaatimat motoriset perustaidot eivät olisi vielä täysin kehittyneet. Hiihto ja luistelu ovat sellaisia lajeja, joita harrastaessa lapsen motoriset perustaidot ja koordinaatiokyky saavat harjoitusta. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 48-53.)

2.2 Motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot jaetaan tasapaino-, välineen käsittely- ja liikkumistaitoihin. Motoristen perustaitojen oppiminen luo perustan lapsen arkipäivän toiminnoille ja myöhemmin lajitaitojen kehitykselle. (Numminen 2005, 147.) Monipuolinen, paljon toistoja sisältävä liikuntaharjoittelu kehittää motorisia perustaitoja ja erityistaitoja. Monipuolinen liikunta on perustaitojen oppimisen ehto. Liikunnallisten perustaitojen oppimisen omista lähtökohdista voidaan sanoa olevan jokaisen lapsen perusoikeus. Perustaidot vahvistuvat, kun lapsi liikkuu monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä, kuten lumella ja jäällä. (Fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008b, 21.)

Kouluikäisellä on jo edellytyksiä lajinomaiseen harjoitteluun. (Miettinen 1999, 14). Lajitaitojen oppimisen taustalla ovat perusliikuntataidot, koordinaatiokyky ja laaja liikevalikoima. Koordinaatiokykyyn sisältyy tasapainokyky, joka on keskeinen ja vaatii paljon harjoitusta varhaisvuosina. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 44–48.)

Motoriset taidot ja fyysiset suoritukset ovat yhteydessä lapsen omanarvontuntoon. Fyysinen huonomuus ja epävarmuus vaikuttaa lapsen itsearviointiin, jolloin lapsi voi vetäytyä ja välttää motorisia haasteita. Motoristen haasteiden välttäminen epäonnistumisen pelossa vähentää lapsen suoritusten harjoittelua, jolloin suoritusero ikätovereihin kasvaa. Negatiiviset kokemukset fyysisistä kyvyistä heijastuvat myös muille elämän alueille, kuten syrjäänvetäytymiseen ryhmän toiminnasta. (Zimmer 2001, 24.)

Hiihtämisen liukuminen on seisomista epätasaisessa liikkeessä olevan esineen päällä. Hiihtäminen onkin tasapainotaitoa, jolloin ihminen tekee erilaisia liikeratkaisuja tasapainon ylläpitämiseksi. Liikeratkaisut tarkoittavat kehon asennon muutoksia, jolloin ihminen pysyy pystyssä ja tasapainossa. Hiihtäessä yhdistyvät tasapaino ja liikeratkaisut. Liikeratkaisuihin vaikuttavat esimerkiksi vauhti ja lumiolosuhteet. Esimerkiksi takapainoinen asento voi aiheuttaa kaatumisen helpommin jäisellä ja liukkaalla lumella, kuin pakkaslumella. (Flemmen 1992, 62.) Luistelussakin tasapainoillaan liikkeessä olevan esineen päällä. Näin ollen myös luistellessa ihminen tekee erilaisia liikeratkaisuja.

2.3 Havaintomotoriset taidot

Havaintomotoriset taidot ovat taitoja, joilla lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan. Näiden taitojen oppiminen on tärkeää, jotta lapset oppivat tarttumaan esineisiin ja liikkumaan törmäilemättä. Kinesteettisen aistin avulla lapsi oppii myös tunnistamaan lihasjännityksen sekä kehonosien vaihtelut. Havaintomotoriset taidot kehittyvät, kun aistihavainnot ohjaavat lasta ennakoimaan tulevia tapahtumia sekä kokemusten myötä, silloin kun lapsi on vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Tulevien tapahtumien ennakoimisen avulla lapsi voi suunnata liikkeitään seuraavaa tapahtumaa tai toimintaa varten. (Karvonen 2000, 20; Numminen 2005, 60; Sääkslahti 2005, 23.)

Havaintomotoristen taitojen harjaannuttaminen kehittää aistihavaintojen tekemistä, saadun tiedon prosessointia sekä havaintojen hyödyntämistä erilaisissa tilanteissa. Havaintomotorinen taito on esimerkiksi kehon eri puolien tunnistaminen. (Fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008e, 24.) Liikkuessa aistit antavat palautetta toiminnan ohjaamiseksi. Lapsi saa palautetta näkö-, tunto-, kuulo-, tasapaino- ja lihas-jänneaistin avulla. Liikkumisen jälkeen aistit antavat palautetta toiminnan korjaamiseksi seuraavaa kertaa varten. Aistien välittämä tieto edesauttaa motorista kehitystä. (Numminen 2005, 60–62.)

Kehon kummankin puoliskon käyttäminen aktivoi aivopuoliskojen hermostollisia yhteyksiä. Käytön myötä aivopuoliskojen yhteys vakiintuu, joka tarkoittaa tietojen nopeampaa käsittelyä ja luo perustaan ajattelun kehitykselle. Lateraaliset liikkeet, joissa esimerkiksi vastakkainen käsi ja jalka liikkuvat, aktivoi aivojen molempien puolien käyttöä. Tällaisissa ristikkäisliikkeissä eri aistien välityksellä saatava tieto yhdentyy vastavuoroisiksi käsien ja jalkojen liikkeiksi, jolloin aivokurkiaisien muodostamat hermostolliset yhteydet aktivoituvat. (Numminen 2005, 62–64.)

2.4 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen kehitys on sidoksissa lapsen aktiiviseen toimintaan. Lapsen tuottama liike ja sen rekisteröinti liikettä havainnoivassa lihaksista ja jänteistä tulevassa aisti-informaatiossa on yhteydessä neuronaalisten rakenteiden itsejärjestäytyvään kehittymiseen. Havaitseminen ja toiminta vahvistavat tiettyjä hermoyhteyksiä. (Ahonen & Viho-lainen 2006, 270.) Otollisin aika hermostollisten yhteyksien muodostumiselle on ennen yhdeksän vuoden ikää, jolloin hermoston muotoutuvuus on suurimmillaan. Muodostu-neet yhteydet tarvitsevat toimintojen ylläpitämistä ja aktivointia, jotta ne pysyvät aktii-visina. (Numminen 2005, 158.)

Psykologinen ikä on lapsen kehityksen kokonaisuus. Kehittyminen on jatkuvaa uusien toimintavalmiuksien syntymistä. Oppiminen käsitetään siten, että lapsi omaksuu ympä-röivän kulttuurin. Lapset eivät kuitenkaan pysty omin avuin omaksumaan ympäröivää liikuntakulttuuria, vaan tarvitsevat siihen aikuista. Mitä nuoremasta lapsesta on kysy-mys, sitä tärkeämpää on aikuisen ja lapsen vuorovaikutus. (Karvonen, Siren-Tiusanen, & Vuorinen 2003, 27.)

Seitsemänvuotias on kehityksen siirtymävaiheessa, jolloin biologinen ja kognitiivinen kehitys mahdollistavat itsenäisemmän toiminnan ja vastuun ottamisen omasta toimin-nasta. Lapsen havaintotaidot paranevat ja lapsi pystyy paremmin liikkumaan itsenäisesti lähiympäristössä, jolloin itsenäinen liikkuminen lisääntyy. (Fyysisen aktiivisuuden suo-situkset 2008a, 60.) Kognitiivinen kehitys mahdollistaa myös tahdonalaisen liikkumisen ja motoristen taitojen oppimisen. Silloin lapsi hyödyntää eri aisteilta tulevaa tietoa liik-kumisessa. (Fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008e, 62.) Lapsen fyysiset kokemukset ovat yhteydessä kokemuksiin asioista ja esineistä, joiden mukana tai avulla lapsi liikkuu (Zimmer 2001, 33).

3 SUOSITUKSET

Seitsemänvuotiaan fyysisen aktiivisuuden liikuntasuositus on kaksi tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla, viikon jokaisena päivänä (Fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008b, 18). Lapsen liikunnassa saa olla kuitenkin lepoaikoja ja vaihtelevuutta, koska lapsi ei jaksakaan samankaltaista liikuntaa kovin kauan (Karvonen 2003, 25).

Kymmenenvuotiaista yksi viidesosa ei liiku terveyden kannalta riittävästi. Lapsella on oikeus harrastaa päivittäin ainakin tunnin ajan kohtalaisen kuormittavaa liikuntaa. Suomessa on hyvät mahdollisuudet harrastaa terveyttä edistävää liikuntaa, mutta hyvät mahdollisuudet tarvitsevat kuitenkin yhteistä tahtoa. (Siirilä ym. 2008, 10.)

Lasten aktiivisuuden määrä on talvella pienempi kuin muina vuodenaikoina (Sääkslahti, Numminen, Raittila, Paakkunainen & Välimäki 2000). Koululaisten fyysinen aktiivisuus, kestävyyskunto ja ponnistuskorkeus – tutkimuksen mukaan loka-, marras- ja joulukuun aikana seitsemänvuotiaista pojista 17 % liikkui vapaa-ajallaan yli viisi kertaa viikossa ja tytöistä yli viisi kertaa viikossa liikkuvia oli 13 %. Vähemmän kuin kaksi kertaa viikossa liikkuvia poikia oli 28 % ja tyttöjä 38 %. (Viljanen, Taimela & Kujala 2000, 26.)

Suomalaiset lapset leikkivät ulkona runsaasti varsinkin viikonloppuisin ja suurimmalla osalla lapsista suositeltava liikuntamäärä täyttyi Sääkslahden (2005) tutkimuksen mukaan. Sen mukaan lapsen fyysinen aktiivisuus on yhteydessä alhaisiin sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Aktiivisesti liikkuvalla lapsella seerumin kokonaiskolesteroli- ja triglyseridipitoisuus on alhaisempi sekä HDL-suhde on korkeampi kuin vähemmän aktiivisella. Passiivinen ajankäyttö on myös yhteydessä korkeaan painoindeksiin varsinkin tytöillä. Sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden kertymisen ennaltaehkäisyä vanhempien tulisi kannustaa lapsia leikkimään runsaasti ulkona. (Sääkslahti 2005, 90–100.)

Viimeisten vuosikymmenten aikana on todettu, että liikunta ei sisälly enää kouluikäisten päivään luonnostaan. Tarvitaan työtä, joka edistää kouluikäisten riittävää liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta. (Fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008d, 10.) Koulumatkalii-

kunnan avulla lapsi saa kohtalaisesti kuormittavaa ja hieman pitkäkestoisempaa liikuntaa. (Fogelholm 2005, 169). Koulumatkan voi kulkea jalan tai polkupyörällä. Ensimmäisen luokan oppilailla ei ole kaikissa kouluissa liikenneturvallisuuden vuoksi lupaa tulla kouluun polkupyörällä. Siinä tapauksessa sopivan matkan voi kävellä. Sopiva tarkoittaa matkaa, jonka lapsi jaksaa kävellä itse.

Ruutu-aika tarkoittaa viihdemedian käyttöä, johon kuuluvat television katsominen ja tietokoneen parissa oleminen. Viihdemedian parissa vietetty aika sisältää vain vähän liikettä ja on enimmäkseen istumista (Sedentary behavior). Viihdemedian parissa vietetty aika vie aikaa muulta toiminnalta, koska esimerkiksi television katsomisella on yhteyttä vähäisempään liikkumiseen myös myöhempinä vuosina. Lisäksi lasten television parissa vietetty aika sisältää riskejä lapsen normaalille kehitykselle. (Pagani, Fitzpatrick, Barnett & Dubow 2010.) Lapsille ruutuajan suositus on päivässä korkeintaan kaksi tuntia. Lisäksi yli kahden tunnin istumajaksoja tulisi välttää. Pitkät istumajaksot heikentävät koululaisen terveyttä ja estävät osittain fyysisen aktiivisuuden suositusten toteuttamisen. Pitkäaikainen ruutu-aika voi myös lyhentää koululaisen yöunta, joka on kasvavalle lapselle tärkeää. Paikallaan oleminen viihdemedian ääressä ei tarjoa lapselle eri aistien käyttöä eikä dynaamista liikettä. (Fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008b, 23–24.)

Ylipainolla on yhteyttä yli neljä tuntia television katsomiseen. Varsinkin nuorilla ylipainon ja television katsomisen yhteys voi liittyä katselun aikaiseen naposteluun. Television katselu on lisääntynyt puoli tuntia päivässä 1980-luvulta siirryttäessä 1990-luvulle (Samdal ym. 2007). Erytisesti Amerikassa lasten lihavuus on lisääntynyt, jonka vuoksi siellä on tarvetta ehkäistä lasten lihavuutta. Lasten lihavuutta ehkäisee television, videopelien ja videoiden katsomisen vähentäminen. (Robinsson 1999.)

Vuoden 2007 tilastojen mukaan suurimmassa osassa suomalaisia koteja on televisio ja tietokone. Televisio oli 94 %:ssa talouksista ja tietokone 75 %:ssa talouksista. Lapset käyttivät video- ja dvd-tallenteiden katselemiseen aikaa vuorokaudessa keskimäärin 24 minuuttia. Suomalaiset katsoivat televisiota keskimäärin 166 minuuttia vuorokaudessa. Tutkimus oli tehty yli kymmenenvuotiaille. (Tilastokeskus 2007.) Lasten mediabarometrin mukaan neljä viidestä (83 %) alle kahdeksanvuotiaasta katsoi televisiota ainakin kerran viikossa. Kolmasosa käytti internetiä viikottain (32 %) tai pelasi digitaalisia pelejä (31 %). (Mediakasvatus.)

Kraav (2006, 109–110) pohtii, että millaisia ihmisiä tulee lapsista, jotka pitävät television katsomista parempana, kuin muita vapaa-ajanvietto tapoja. Hänen tutkimuksensa mukaan televisio lisää lasten turvattomuutta, jolloin pelot, huolet ja unihäiriöt ovat yhteydessä television katsomiseen. (Kraav 2006, 109–110.)

4 LAPSEN TALVILIIKUNNAN HARRASTAMISTAMINEN JA SITÄ TUKEVIA TEKIJÖITÄ

Lasten liikunnan harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä ovat demografiset, biologiset psyykkiset, käyttäytymiseen liittyvät, sosiaaliset, kulttuuriset ja ympäristötekijät. Demografiset tekijät kuten ikä, sukupuoli tai vanhempien koulutus ovat yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Tämä työ käsittelee erityisesti sosiaalisia tekijöitä, kuten vanhempien tukea ja sisarusten liikuntaa. Lasten liikuntaa edistää vanhempien antama tuki sekä vanhempien fyysinen aktiivisuus. Olosuhdekohta tarkastelee fyysistä ympäristöä sekä sen yhteyttä aktiivisuuden ennustamiseen. (Fogelholm ym. 2005,164.) Lasten fyysistä aktiivisuutta ennustaa biologisista tekijöistä vanhemman ylipaino (Sallis ym. 2000, 963–975).

4.1 Talviliikunnan harrastaminen

Hiihto on viidenneksi suosituin laji 3–18-vuotiaiden lasten ja nuorten keskuudessa. Hiihtoa harrasti 15 % vuosina 2009–2010. Harrastamisen suosio on vähentynyt vuodesta 2005–2006 (taulukko 1). Hiihto ja luistelu kuuluvat viiden eniten omaehtoisesti harrastetun lajin joukkoon. Omaehtoinen harrastaminen tarkoittaa harrastamista, joka ei tapahdu seurassa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006; 2009–2010.)

Luistelu on seitsemänneksi suosituin urheilulaji 3–18-vuotiaiden lasten ja nuorten keskuudessa. Luistelun harrastamisen suosio on pysynyt samanlaisena viimeiset viisi vuotta (taulukko 1). Omaehtoisesti luistelua harrastaa 96 % lajin kokonaisharrastamisesta. (Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006; 2009–2010.)

TAULUKKO 13–18-vuotiaiden hiihdon ja luistelun harrastaminen (Kansallinen liikuntatutkimus 1995; 2005 –2006; 2009 – 2010)

	Harrastajat	Harrastajat	Harrastajat
	1995	2005–2006	2009–2010
	%	%	%
Hiihto	10	19	15
Luistelu	6	12	12

Peruskoulun opetussuunnitelman mukaan talviliikunta kuuluu liikunnanopetuksen keskeisiin sisältöihin. Hiihdossa alakoulun tavoitteena on, että lapsi oppii liikkumaan monipuolisesti suksilla. Monipuolinen suksilla liikkumisen oppiminen helpottaa liikunnanopetuksen yläkoulun tavoitteiden saavuttamista, jolloin tavoitteena on hiihdon harrastamiseen tarvittavien perustekniikoiden hallitseminen. Luistelussa alakouluikäisten tavoite on liukumisen, jarruttamisen ja eteenpäin luistelemisen oppiminen. Yläkoulun tavoitteena on sujuva luisteleminen. (Opetushallitus 2004, 249–250.)

Hiihto on kestävyysliikuntaa ja tutkimusten mukaan kouluikäisen kestävyysliikunnan harrastaminen jatkuu vielä aikuisiässäkin (Nupponen 2009). Kestävyyskunnan on kuitenkin todettu heikentyneen sekä tytöillä että pojilla, jonka vuoksi kestävyysliikunnan harrastamisen lisääminen olisi perusteltua (Huotari & Lehtinen 2004).

4.2 Perheen merkitys

Lapsi kasvaa ja kehittyy vuorovaikutuksessa perheenjäsenten kanssa. Lapsi tuntee kuuluvansa johonkin silloin, kun hän kokee olevansa perheenjäsen ja perheenjäsenten kesken on luottamusta. Lapsilähtöinen vanhemmuus ymmärtää lapsen kehitystarpeita ja vastaa niihin, sekä asettaa lapsen kehitystasolle sopivia rajoitteita ja tavoitteita. Perhee-

seen kuuluu vanhempien lisäksi lapsen mahdolliset sisarukset. Isovanhemmat ja muut sukulaiset kuuluvat lähiyhteisöön. (Pulkkinen 2002, 135, 141, 160.)

Perhe vaikuttaa kouluikäisen fyysiseen aktiivisuuteen. Koti onkin keskeinen lasten liikuntaharrastuksiin vaikuttava tekijä. Liikunnallisesti aktiivinen lähiympäristö voi antaa lapselle harrastusmallin, jonka mukaan lapsella on vielä aikuisenakin pysyviä liikuntatottumuksia. Lapsi voi kuitenkin olla innokas liikkuja, vaikka kodin liikunnallinen ilmapiiri on passiivinen. (Laakso 1981, 35, 56). Vanhemmat voivat edistää lapsensa liikunnallista aktiivisuutta kannustamalla ja olemalla kiinnostunut lapsensa liikkumisesta. (Fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008c, 42.) Yhdessä liikkumisen ei tarvitse olla erikoista ja hienoa. Lapsi kokee esimerkiksi hiihdon ja luistelun merkityksellisiksi, kun saa harrastaa sitä yhdessä äidin, isän tai koko perheen kanssa. (Karvonen 2003, 30.) Nuoren Suomen (2010) mukaan vanhemmalla on päärooli lapsen liikkumisessa. Vanhemman rooli voi olla joko mahdollistava tai estävä. Lapsen liikkumista voi edistää, jos vanhempi liikkuu lapsen kanssa. Lapsen liikkumista estävä tekijä voi olla perheen liikkumattomuus. (Karvinen, Rätty & Rautio, 2010, 8.)

Vanhemman läsnäolo luo lapselle turvallisuutta ja luottavaisuutta. Pulkkisen (2002) mukaan lasten liikunta vaatii aikuisen tukea, kehotuksia ja organisointia (Pulkkinen 2002, 106, 129.) Aikuisen kehotukset ja organisoinnin tulisi olla kohtuullista, mutta tuen antaminen lapselle on perusteltua. Sisäisesti motivoitunut lapsi liikkuu luonnollisesti ja omasta tahdostaan, jolloin lapsen liikkuminen on spontaania ja aktiivista. (Deci & Ryan 2000b, 234.) Vanhempi ei pysty luomaan lapsen sisäistä motivaatiota liikuntaa kohtaan vaan lapsen sisäiseen motivaatioon vaikuttavat lapsen liikuntatilanteista saadut kokemukset. (Jaakkola, Sääkslahti & Liukkonen 2009, 4.) Perhe voi vaikuttaa lapsen sisäiseen motivaatioon tarjoamalla lapselle mahdollisuuden tuntea sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Silloin lapsen on turvallista olla ja lapsi kokee olevansa hyväksytty. Eräissä tutkimuksissa tutkittiin äitejä ja lapsia. Tutkimuksen mukaan vanhemman luoma turvallisuuden tunne sekä lapsen autonomian tunteen tukeminen tukivat lasta tutkivaan käyttäytymiseen. (Deci & Ryan 2000a, 71.) Sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukee välittävä ja ystävällinen käytös ja sen kokeminen on tärkeää varsinkin, kun ihminen harrastaa vähemmän mieluisia liikuntalajeja. (Deci & Ryan 2009; Frederick-Recascino 2004, 276.)

Vanhemmat voivat tukea lapsen autonomian kokemusta arvostamalla lapsen itsenäisyyttä, tukemalla lasta ratkaisemaan omat ongelmansa, ottamalla lapsen mielipiteet huomioon ja välttämällä lapsen painostusta ja ohjailua (Grolnick, Apostoleris 2004, 161). Vanhempi voi tukea lapsen pätevyyden kokemista myös liikkumisen aikana. Vanhempi voi kannustaa lasta talviliikunnan harrastamiseen antamalla lapselle positiivista palautetta. Positiivista palautetta vanhemmiltaan saanut lapsi kokee pätevyyden tunnetta, jonka vuoksi motivaatio lisääntyy (Ryan, Williams, Patrick & Deci 2009).

Lapsen ja vanhemman yhteistä aikaa voi rajoittaa kuitenkin vanhempien työhön sitoutuminen ja työn vaativuus. Työssä koettu väsymys voi heijastua vanhemmuuteen, jolloin uupuneet vanhemmat tuntevat itsensä riittämättömiksi ja voimattomiksi. Silloin vanhemmat eivät jaksa olla kiinnostuneita lapsen tekemisistä ja harrastamisista. (Pulkkinen 2002, 149–150). Nuoren Suomen (2010) mukaan perheen kiire ja passivoivat elämäntavat ovat yksi lapsen liikkumattomuuden riskitekijä (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 8). Tutkimuksen mukaan vain 13 % seitsemänvuotiaista ulkoilee päivittäin vanhempansa kanssa. Tämän ikäisistä 42 % ulkoilee vain kerran viikossa tai harvemmin vanhempansa kanssa. (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 83.)

Vanhempien tarjoaman tuen puuttuminen voi olla este lapsen talviliikunnan harrastamiselle. Aikuisen apu tarkoittaa järjestelyjä, varusteiden pukemista, kuljetuksia sekä apu suksien, siteiden ja kenkien kanssa. Mahdollinen este voi muodostua myös siitä, ettei vanhemmilla ole aikaa tai mahdollisuutta kuljettaa lasta hiihtoalueelle. Vanhempien aktiivisuudella on merkitystä lasten hiihtoharrastukselle. (Backman, Jylhä, Lindfors & Seppänen 1999, 2.)

4.3 Lähiliikuntapaikat

Lasten fyysistä aktiivisuutta ennustava tekijä on fyysinen ympäristö. Lapsille on tärkeää olla ulkona, koska siellä he voivat olla aktiivisia. (Sallis ym. 2000.) Ulkoleikit ovat liikunnallisen kehityksen kannalta tärkeämpiä kuin sisäleikit (Telama ym. 2001).

Liikuntapaikka voi olla kunnan ylläpitämä lähiliikuntapaikka, joka on ”matalan kynnyksen liikuntapaikka”. Sellaisia ovat tampatut hiihtopaikat ja jäädytetyt luistelalueet. Kunnat omistavat lähiliikuntapaikoista 70 % ja luovat samalla puitteet liikunnan harrastamiselle, jolloin asukkailla on mahdollisuus ottaa vastuuta terveys- ja liikuntavalinnoistaan. Kunnalla on vastuu ja velvollisuus huolehtia asukkaidensa hyvinvoinnista, terveyden edistämisestä ja toimintakyvyn ylläpitämisestä sekä luoda yleiset edellytykset liikunnan harrastamiselle. Lähiliikuntapaikka helpottaa arkiliikunnan harrastamista, koska se ei vaadi sitoutumista osallistumismaksuihin, aikatauluihin tai tilamaksuihin. Arkiliikunnan harrastamisen edellytyksiä parantamalla voidaan edistää tasa-arvoa sekä kansalaisryhmien ja kulttuurien välistä vuorovaikutusta. Liikkuminen lähiliikuntapaikalla on joko edullista tai maksutonta (Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010–luvulla 2008, 15,56.)

Hiihtämiseen innostava ympäristö on hiihtomaa. Hiihtomaa voi olla kunnan ylläpitämä tai itse rakennettu. Itse rakennetun hiihtomaan voi tehdä joko lapsi itse tai hän voi tehdä sen yhdessä vanhemman kanssa. Hiihtomaa on liikuntapaikka, jossa lapsi voi kokeilla ja nauttia suksilla olemisesta. Se tarjoaa erilaisia haastavia kohtia, joista lapsi voi valita sopivimman. Siellä voi myös harjoitella kaatumistekniikka, jolloin alamäessä kaatumisen pelko poistuu (Flemmen 1992, 83).

Opeta lapsi hiihtämään -kirjassa (1999) esitetään kysymys: millaisia mahdollisuuksia lapsella on omaehtoiseen talviliikuntaan omassa lähiympäristössään. Omaehtoisella talviliikuntapaikalla voidaan ymmärtää sellainen paikka, johon lapsi voi mennä itsenäisesti. Hiihtopaikan tulisikin sijaita lasten lähiympäristössä tai luonnollisten ja helppojen kulkuyhteyksien varrella. (Backman ym. 1999, 3.)

Turvallinen ja liikuntaan innostava elinympäristö kannustaa liikkumaan (Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010–luvulla 2008, 15). Kodin ja liikuntapaikan välisen etäisyyden vaikutusta liikunnan harrastamiseen on tutkittu LISE –tutkimuksessa. Kodin ja hiihtomaan tai kodin ja luistinradan välinen etäisyys ei ole suoraan yhteydessä vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. Harrastamattomuus ei siis suoraan johdu suuresta etäisyydestä, mutta voi taustalla olevien syiden johdosta saada aikaan harrastamattomuuden. (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006.)

4.4 Välineiden merkitys

Välineillä on merkitystä lasten liikunnan harrastamisessa ja liikunnan onnistuminen on usein kiinni välineistä ja asusteista. Välineiden tulee olla riittävän hyvät. Varsinkin hiihdon ja luistelun opetuksessa saattaa olla vaikeuksia, jos lapsella ei ole kunnollisia välineitä. (Karvonen 2003, 31.) Hiihtovälineiden tulisi olla sellaiset, että lapset pystyvät niitä itse käsittelemään (Flemmen 1992, 8). Pitävä sukki mahdollistaa lapselle mäennousemisen helposti ja terävät luistimet helpottavat jäällä liikkumista.

Luistelussa perustaitojen opettelua auttavat sopivan kokoiset ja tukevat luistimet. Luistimen tulee olla hyvin tuettu nilkasta, koska luistelun opetteleminen rasittaa erityisesti aloittelijan nilkkoja. Luistin on nyöritetty oikein, kun se on varpaiden kohdalta löysä ja nilkan kohdalta tiukka. Ennen luistelua tarkistetaan, että luistimet on nyöritetty oikein. Aloittelijan taitoluistimista voi poistaa alimman kärkiinkin, jolloin se ei häiritse luistelua. (Kivimäki 1981, 30–33.)

Tutkimuksen mukaan lähes kaikki (90%) kuusivuotiaat omistavat sukset ja luistimet. Sukset ja luistimet ovat polkupyörän ja lenkkikenkien lisäksi yleisimmät lasten omistamat liikuntavälineet. (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 86.)

5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millainen talviliikkuja alakoulun ensimmäisen luokan oppilas on ja kuinka itsenäisesti tämän ikäinen lapsi harrastaa talviliikuntaa. Lapsen talviliikunnan harrastamisesta tutkittiin tärkeyttä, itsenäistä harrastamista, sekä liikuntaa kannustavia ja estäviä tekijöitä. Näitä edellä mainittuja tekijöitä tutkittiin tarkemmin yksilöllisen, sosiaalisen ympäristön sekä fyysisen ympäristön näkökulmasta (Laakso, Nupponen & Telama 2008, 57–60). Yksilöllinen liikuntaa selittävä tekijä on liikuntamotivaatio, jota tarkasteltiin Deci ja Ryanin itsemääräämisteorian näkökulmasta (Self-Determination Theory). Liikuntamotivaatiosta tarkasteltiin sisäistä motivaatiota ja siihen vaikuttavia tekijöitä, kuten pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden merkitystä lapsen liikkumiseen (Deci & Ryan 2000a; Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 159–161.) Lapsen talviliikunnan harrastamiseen vaikuttavia sosiaalisen ympäristön tekijöitä tarkasteltiin perheen ja kavereiden näkökulmasta. Perheen vaikutusta harrastamiseen selvitettiin kysymyksellä, tarvitseeko ja haluaako lapsi perheen mukaan harrastamaan. Fyysisen ympäristön tekijöistä tarkasteltiin asuinpaikan ja liikuntapaikan välistä etäisyyttä.

Tutkimuksessa vertailtiin lapsen ja vanhemman mielipidettä talviliikunnan harrastamisesta. Tarkoituksena oli selvittää myös lasten ja vanhempien mielipiteiden eroavaisuuksia. Lisäksi haluttiin selvittää, kuinka paljon lapsi tarvitsee apua harrastamaan lähtiessä sekä harrastamisen aikana.

Tutkimustehtävään pyrittiin vastaamaan seuraavien kysymyksien avulla:

1 Millainen talviliikkuja alakoulun ensimmäisen luokan oppilas on?

1.1 Miten tärkeänä lapsi ja hänen vanhempansa pitävät talviliikkumista?

1.2 Miten itsenäisesti lapsi harrastaa talviliikuntaa?

2 Mitkä asiat kannustavat tai estävät lasta harrastamasta talviliikuntaa?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston hankinta

Tutkimuksen kohdejoukko oli yhden peruskoulun ensimmäisen luokan oppilaat sekä heidän vanhempansa. Tutkimukseen osallistui yhden luokan kaikki 19 lasta, jotka olivat iältään 7–8 -vuotiaita. Tutkittavista poikia (n=10) oli enemmän kuin tyttöjä (n=9).

Aineistoa kerättiin oppilaiden haastattelulla, kuvaamalla kaksi oppituntia sekä vanhempien kyselylomakkeella. Kolme erilaista aineistohankintamenetelmää toivat erilaisen tiedon lisäksi myös toisiaan täydentävää sekä vahvistavaa tietoa. Koko tutkimusprosessin ajan pyrittiin huolehtimaan lapsiystävällisyydestä sekä tutkimuksen etiikasta. Tutkimuksen haastattelu ja tuntien kuvaukset tehtiin oppilaille koulupäivän aikana. Tutkimus ei saanut kuitenkaan häiritä lasten koulunkäyntiä, jonka vuoksi haastattelun kesto oli korkeintaan kymmenen minuuttia (Aarnos 2001, 144–145.) Tutkittavien ei tarvinnut osallistua tutkimukseen omalla ajallaan, koska liikuntatuntien kuvaukset tehtiin normaalilla oppitunnilla.

Tutkimus alkoi opettajan lupakyselyllä (liite 1). Koulun rehtorilta pyydettiin suullisesti lupa tutkimuksen toteuttamiseen. Seuraavaksi lupaa kysyttiin tutkimukseen osallistuvien lasten vanhemmilta (liite 2). Viimeinen lupa tuli puhelimitse, kun tutkija soitti lupalapun hukanneen oppilaan vanhemmalle.

Aineistohankintamenetelmät

Luistelutunnilla havainnoitiin sitä, miten nopeasti ja itsenäisesti oppilaat laittavat luistimet jalkaan ja ottavat ne pois. Luistelutunti oli 1.2.2010 ja sen kuvasi oppitunnin ulkopuolinen henkilö, joka liikkui ryhmän mukana ja oli myös luistinten solmimisen aikana pukukopissa. Oppilaat tiesivät, että tunti videoidaan. Heille kerrottiin, että kuvusmateriaali tulee vain tutkimuskäyttöön ja sen näkee ainoastaan tutkija.

Luistelupäivänä oli pakkasta -12 °C. Oppilaille jaettiin numerolaput koulun pihalla. Numeroiden avulla voitiin yhdistää oppilaan havainnointi ja haastattelu sekä vanhemman kyselylomakkeen vastaukset. Tunti kesti 45 minuuttia. Kahdella lapsella ei ollut

luistimia mukana, joten he eivät osallistuneet tuntiin. He leikkivät luistelualueen vieressä olevassa lumikasassa koulunkäyntiavustajan valvomana.

Tutkimuksen toteuttaja piti luistelutunnin, jotta opettaja ei kokisi joutuvansa arvostelun kohteeksi. Opettaja oli apuna luistimien laitossa sekä seurasi tunnin kulkua paikan päällä. Myös koulunkäyntiavustaja auttoi luistimien nauhojen solmimisessa. Lisäksi opettaja pyysi kolmea viidennen luokan poikaa avuksi oppilaiden luistinten solmimiseen. Lapset luistelivat liikuntatunnin ajasta noin puolet.

Hiihtotuntia havainnoitaessa tarkasteltiin myös välineiden laittoa ja poisottamista.

Hiihtotunti oli 22.2.2010 ja tuntiin osallistui kaikki 19 oppilasta. Tunti kesti 45 minuuttia. Tutkimuksen toteuttaja piti hiihtotunnin. Hiihtotunti videoitiin ja sen kuvasi ulkopuolinen henkilö. Tarkoituksena oli hiihtää urheilukentällä, mutta oppilaat halusivat hiihtää läheisessä metsässä, koska oppilailta oli menossa luokkien välinen hiihtokilometrien keräämiskilpailu. Hiihtotunti toteutettiin lasten toiveiden mukaisesti.

Oppilaiden haastattelulla selvitettiin oppilaiden mielipiteitä talviliikunnan harrastamisesta ja harrastamisen määrää. Oppilaiden haastattelut toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna 30.3.2010 koululuokassa. Haastattelussa oli kaikille samanlaiset avoimet kysymykset (liite 3). Haastattelu tehtiin rauhallisessa tilassa, jossa oli haastatteli ja yksi oppilas kerrallaan. Haastatteli haki oppilaan luokasta ja vei oppilaan takaisin tunnille. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Äänenpainotuksia tai taukoja ei huomioitu. Haastattelu kohdistui seitsemään eri teemaan. Puolistrukturoidussa haastattelussa teemat oli valittu jo ennalta (Metsämuuronen, 2005, 226). Tämän tutkimuksen teemat olivat harrastamisen määrät ja toiveet, liikuntapaikat, välineet, aloitteen tekijä, harrastamaan lähtemisen ehdottaminen, itsenäinen liikkumaan lähteminen sekä ikävimmät ja parhaimmat talviliikunnan harrastamisen tekijät.

Vanhempien kyselylomakkeella selvitettiin vanhempien mielipiteitä lapsen talviliikunnan harrastamisesta. Vanhempien kyselylomake oli viimeinen aineistonhankkimismenetelmä (liite 4). Oppilaiden vanhemmat saivat kyselylomakkeen 19.4.2010. Lomake palautettiin nimettömänä. Palauttamispyynnöstä (liite 6) huolimatta yksi lomake jäi palauttamatta. Lopullinen aineisto käsitti 18-palautettua lomaketta.

6.2 Tutkimuksen mittarit

Talviliikunnan harrastamisen määrää ja tärkeyttä kysyttiin sekä haastattelussa että vanhempien kyselylomakkeessa. Haastattelussa hiihtämisen määrää selvitettiin kysymyksellä: ”Hiihdätkö talvena aikana vapaa-ajallaan enemmän vai vähemmän kuin viisi kertaa?”. Hiihdon mielisuutta selvitettiin lapsen haastattelussa(liite 3) kysymyksellä: ”Onko hiihto mielestäsi kivaa?”. Lisäksi kysyttiin: ”Mikä hiihtämisessä on parasta ja mikä on ikävintä?”. Haastattelussa kysyttiin luistelun harrastamisen määrää ja mielisuutta samalla tavalla, kuin hiihdon tärkeyttä(liite3). Luistelun mielisuutta kysyttiin: ”Onko luistelu mielestäsi kivaa?”. Lapsen hiihdon ja luistelun harrastamisen tärkeyttä vanhemmat arvioivat viisiportaisella asteikolla (liite 4). Lisäksi vanhemmilta kysyttiin avoimella kysymyksellä perusteluja, miksi he kokevat hiihdon ja luistelun harrastamisen lapselle tärkeäksi.

Harrastamiseen yhteydessä olevia yksilöllisiä tekijöitä kysyttiin haastattelussa, mikä on parasta ja mikä ikävintä hiihdon ja luistelun harrastamisessa (liite 3).

Lapsen itsenäistä harrastamista tutkittiin, onko lapsella tarvittavia taitoja harrastaa itsenäisesti hiihtoa tai luistelua. Tarvittavia taitoja tutkittiin välineiden laiton ja poisoton näkökulmasta. Välineiden laittoa ja poisottoa kysyttiin haastattelussa, sekä tarkasteltiin myös havainnoinnilla. Havainnoituilla tunteilla varmistettiin, että olivatko lasten välineidenlaittotaidot samanlaiset, kuin mitä he kertoivat haastattelussa. Havainnointia käytettiin täydentävänä tietona. Lapsen itsenäistä harrastamista tutkittiin vanhempien kyselylomakkeessa kysymyksellä: Kuinka paljon apua lapsesi tarvitsee seuraavien lajien harrastamisessa? Toinen lapsen itsenäiseen harrastamiseen liittyvä kysymys liittyi avun tarpeeseen: kuinka paljon apua lapsesi tarvitsee seuraavien lajien harrastamisessa? (liite 4). Vanhempia pyydettiin arvioimaan lapsena itsenäistä toimintaa harrastaessa sekä avun tarvetta.

Haastattelussa kysyttiin: ”Lähteekö lapsi hiihtämään / luistelemaan yksin ilman aikuista vai aikuisen kanssa?”. Tämän jälkeen lasta pyydettiin perustelemaan vastauksensa.

Harrastamaan lähtemisen ehdottamisesta tarkasteltiin harrastamaan lähtemisen aloitteen tekijää. Haastattelussa kysyttiin, pyytääkö lapsi itse päästä hiihtämään tai luistelemaan vai ehdottaako vanhempi (liite 3).

Lapsen avun tarvetta harrastaessa tutkittiin havainnoitujen tuntien, haastattelun sekä kyselylomakkeen perusteella. Haastattelussa kysyttiin välineiden laittamisesta ja poisottamisesta (liite 3). Havainnoidulla tunnilla tarkasteltiin, kuinka moni oppilas sai itse laitettua luistimet jalkaan. Vanhempien kyselylomakkeessa (liite 5) kysyttiin, kuinka itsenäisesti lapsi harrastaa vapaa-ajallaan hiihtoa ja luistelua.

Talviliikunnan harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä tarkasteltiin haastattelun ja vanhempien kyselylomakkeen perusteella. Lapsen haastattelussa (liite 3) kysyttiin: ”Mitkä asiat estävät lasta hiihtämästä tai luistelemasta?”. Talviliikuntaa estäviä ja kannustavia tekijöitä tarkasteltiin vanhempien kyselylomakkeessa kysymyksellä: ”Mitkä tekijät kannustavat lasta talviliikunnan harrastamiseen” (liite 4). Kannustavista tekijöistä haluttiin saada tietoa liikuntapaikan läheisyyden, harrastuskumppanin sekä urheiluseuran näkökulmasta. Talviliikunnan harrastamisen estävistä tekijöistä tarkasteltiin liikuntapaikkojen etäisyyttä, vanhempia, välineitä sekä mahdollista ajan puutetta.

Perheen ja yhdessä liikkumisen merkitystä tarkasteltiin harrastamaan viemisellä sekä yhdessä harrastamisella. Lapsilta kysyttiin: ”Viekö vanhempi sinua hiihtämään / luistelemaan? Yhdessä harrastamista kysyttiin kysymyksellä: ”Luisteleeko / hiihtääkö vanhempi silloin sinun kanssa?” (liite 3). Kyselylomakkeessa (liite 4) kysyttiin estävätkö vai kannustavatko vanhemmat lapsen talviliikunnan harrastamista. Yhdessä liikkumisen merkitystä kysyttiin haastattelussa: ”Kenen kanssa sinusta on ollut kiva hiihtää / luistella?”. Kyselylomakkeessa kysyttiin: ”Kenen kanssa itse lapsena harrastit talviliikuntaa?”.

Liikuntapaikan ja kodin välistä etäisyyttä tarkasteltiin haastattelun ja kyselylomakkeen avulla. Haastattelussa kysyttiin (liite 3): ”Onko kotoa helppoa lähteä hiihtämään?”. Toinen kysymys oli: ”Onko kotoa helppo lähteä luistelemaan?”. Liikuntapaikan ja kodin välistä etäisyyttä kysyttiin kyselylomakkeessa (liite 4): ”Kuinka pitkä matka lähimmälle hiihto- ja luistelupaikalle on?”.

Inaktiivinen aika on tässä tutkimuksessa yhdistetty harrastamista estäväksi tekijäksi. Inaktiivista aikaa kysyttiin vanhempien kyselylomakkeessa (liite 4). Inaktiivisesta ajasta

kysyttiin: ”Kuinka monta tuntia lapsi katsoo päivittäin televisiota?”. Tietokoneen parissa vietettyä aikaa kysyttiin: ” Kuinka monta tuntia lapsi käyttää aikaa tietokoneen parissa?”.

6.3 Tutkimuksen luonnehdinta ja analyysi

Talviliikunnan harrastamisen määrää kuvattiin frekvenssein ja vanhempien ilmoittamaa harrastamisen määrää verrattiin lasten ilmoittamaan harrastamismäärään. Talviliikunnan harrastamisen tärkeyttä kuvattiin frekvenssien ja sisällönanalyysin avulla. Kyselylomakkeessa esiin tulleet hiihdon ja luistelun harrastamisen parhaat ja puolet ryhmiteltiin sisällönanalyysin avulla suuremmiksi kokonaisuuksiksi.

Harrastamiseen yhteydessä olevia yksilöllisiä tekijöitä ryhmiteltiin sisällönanalyysin avulla, jolloin hiihdon ja luistelun harrastamisen parhaat ja ikävimmät puolet ryhmiteltiin suuremmiksi kokonaisuuksiksi.

Lapsen itsenäistä harrastamista analysoitiin haastattelun, kyselylomakkeen ja havainnoin perusteella. Tulokset kuvattiin frekvenssein. Lapsen avun tarvetta analysoitiin vertaamalla havainnoituja tunteja sekä lasten kokemia taitoja. Näitä verrattiin vanhempien antamiin tietoihin.

Talviliikunnan harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä kuvattiin sekä frekvenssein että sisällönanalyysin avulla. Perheen ja yhdessä liikkumisen merkitystä, harrastamaan lähtemisen ehdottamista, inaktiivista aikaa ja harrastuskavereita kuvattiin myös frekvenssein.

Liikuntapaikan ja kodin välistä etäisyyttä tarkasteltiin vertaamalla vanhempien ilmoittamaa etäisyyttä siihen, miten helpoksi lapset kokivat harrastamaan lähtemisen. Tätä liikuntapaikan ja kodin välistä etäisyyttä verrattiin siihen, että onko se lapsen liikunta-harrastusta estävä tekijä.

Tämän tutkimuksen tavoite oli antaa mielekäs tulkinta lapsen talviliikunnan harrastamisesta (Eskola ja Suoranta 1996, 34). Tutkimusta tukeva teoria löytyi tutkimuksen loppuvaiheessa ja se oli Deci & Ryanin itsemääräämisteoriat eli Self-determination Theory

(Deci & Ryan 2000). Sen mukaan tutkimuksesta löytyi kaksi teemaa, jotka olivat pätevyys ja sosiaalinen ympäristö.

Tutkimus oli tapaustutkimus, jossa yhden luokan oppilaista ja heidän vanhemmistaan tuotettiin tietoa. Kerätystä aineistosta pyrittiin rakentamaan jotain mikä kiinnostaa yleisesti. Tapaustutkimus vastaa yleisesti kysymyksiin: miksi ja kuinka. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 159–160.) Tapaustutkimus pyrkii löytämään ilmiölle selityksen. (Ahonen, Saari, Syrjälä & Syrjäläinen 1994, 11). Tässä tutkimuksessa ilmiöksi ymmärrettiin lapsen talviliikunnan harrastamisen profilointi.

Tutkijan lähtöoletuksena oli pyrkimys olla objektiivinen. Tutkimuksen alkuvaiheessa esiintyi kuitenkin subjektiivisuutta. Silloin tutkija sekoitti omat asenteet ja arvostukset tutkimuskohteeseen. (Eskola & Suoranta 1996, 13.) Tällaisia subjektiivisia asenteita oli esimerkiksi se, että ”kaikki lapset tarvitsevat aikuisen apua talviliikunnan harrastamisessa, muuten lapset eivät pääse harrastamaan”. Tutkijan ennakkokäsitys asiasta vaikutti myös aineistonkeruuseen ja siinä esitettyihin kysymyksiin. Tutkijan uskomukset olivat mukana jo tutkimustehtävää asettaessa. Aikaisempien tulkintojen perusteella pyrittiin kuitenkin objektiivisuuteen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 20, 68.) Tutkimuksen lähtökohta muuttui tutkimuksen tekemisen aikana. Ontologisen erittelyn avulla tutkija kirjoitti ja pohti ennakkokäsityksiään sekä suhtautui niihin tietoisesti analyysin aikana (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96). Varsinkin keskustelut yli viisikymmentävuotiaiden henkilöiden kanssa muuttivat tutkijan asennetta. Keskusteluissa kävi ilmi, että ”etteivät vanhemmat ennenkään auttaneet tai erityisesti kannustaneet harrastamaan talviliikuntaa”. Silti nämä henkilöt ovat harrastaneet talviliikuntaa, vanhempien asenteista tai kannustamisesta huolimatta.

Aineistonkeruun jälkeen aineistoa analysoitiin kvalitatiivisesti. Tutkimusaineostosta saadut johtopäätökset irrotettiin yksittäisistä henkilöistä ja siirrettiin yleiselle teoreettiselle tasolle. (Metsämuuronen 2005, 233.) Silloin pystyttiin suojaamaan tutkittavien anonymiteettiä ja saatiin tuloksista johtopäätöksiä.

Sisällönanalyysillä pyrittiin kuvailemaan lasta talviliikunnan harrastajana tiiviissä ja yleisessä muodossa. Sisällönanalyysin avulla aineiston sai järjestettyä sellaiseen muotoon, että siitä pystyi tekemään johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103). Sisäl-

lönanalyysissä löytyi asioita, joita olisi voinut tutkia enemmänkin. Tällaisia asioita olivat esimerkiksi se, että miten vanhemman omat mielipiteet ovat yhteydessä lapsen talvi-liikunnan harrastamiseen. Tutkijaa kuitenkin kannustettiin laittamaan ”jäitä hattuun”, koska kaikkia asioita ei voi tutkia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92). Aihe rajautuikin vain tässä tutkimuksessa käsiteltyihin asioihin, jotta siitä ei tullut liian laaja.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi alkoi aineiston pelkistämällä eli redusoinnilla. Redusoinnissa litteroidusta haastattelusta alleviivattiin kuvaavia ilmaisuja. Alleviivattuja ilmauksia esiintyy myöhemmin tulososiossa. Aineistosta pyrittiin löytämään olennaiset ilmaukset ja tiivis informaatio. Redusoinnin jälkeen aineistoa ryhmiteltiin eli klusteroitiin. Klusterointi tehtiin vain sille aineistolle, joka oli redusoinnin jälkeen todettu oleelliseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.) Pelkistetyt ilmaukset kirjattiin ruutuvihkoon, jossa oli alakategorioiden otsikot. Esimerkiksi vanhempien vastauksissa hiihdon ja luistelun tärkeydestä syntyi seuraavanlaiset alakategoriat: kehittäviä lajeja, monipuolisia lajeja, ulkoilun tärkeys, perheen yhteinen liikuntaharrastus sekä elinikäiseen liikkumiseen kasvaminen. Jokainen avoimen vastauksen pelkistetty ilmaus laitettiin jonkin alakategorian alle. Ryhmittelyssä aineistosta pyrittiin löytämään samankaltaisuutta tai eroavaisuutta kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet yhdistettiin luokaksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.).

Luokittelussa laskettiin, kuinka monta kertaa aineistossa esiintyy jokin tietty luokka. Luokittelun jälkeen jäsennettiin merkityskokonaisuuksia ja nimettiin ne. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93, 102). Merkityskokonaisuuksia olivat esimerkiksi hiihdon ja luistelun harrastamisen tärkeys. Merkityskategorioiden jäsentymisessä käytettiin ylä- ja alakategorioita. Yläkategorioina olivat ensin tärkeys, itsenäisyys, estävät ja kannustavat tekijät sekä olosuhteet. Yläkategorioiden tarkastelussa olosuhteet siirtyivät harrastamisesta estäviksi tai puolestaan kannustaviksi tekijöiksi. Tämän toimenpiteen jälkeen yläkategorioita oli kolme.

Klusteroinnin jälkeen aineistoa käsitteellistettiin, jolloin aineistosta eroteltiin tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostettiin teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.) Tutkimuksella pyrittiin löytämään aineistosta samanlaisuutta, jolloin asioita olisi voinut yleistää. Silloin aineiston avulla olisi voinut luoda kattavan profiloinnin ja luoda tyypillisen kertomuksen lapsen

talviliikunnan harrastamisesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Tutkimuksessa esiintyi kuitenkin erilaisuutta, jonka vuoksi tutkimustuloksia ei voida yleistää.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset kysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena oli luotettavan informaation tuottaminen, eli kuvailla, tulkita ja selittää lasta talviliikunnan harrastajana luotettavasti. (Pietarinen 2002, 59). Kirmanen (1999) mukaan alle kouluikäisen haastattelemine on haastavaa. Lapsien haastattelu voivat vaikeuttaa lasten kielelliset ja kognitiiviset vajavuudet sekä johdattelevuus. Lapsen haastattelun tekee haasteelliseksi myös ajattelu, koska lapsi ajattelee konkreettisesti ja käsittää ajan eri tavalla kuin aikuinen. Varsinkin menneiden tapahtumien muistaminen on lapsille vaikeaa. (Kirmanen 1999, 199.) Luotettavuuden kannalta aikakäsitys määriteltiin haastattelussa yksinkertaiseksi. Lapsilta esimerkiksi kysyttiin: ”Oletko käynyt hiihtämässä viimeisen viikon aikana?”. Silloin lapsen oli helpompi muistaa ja vastata. Koko talven harrastamisen määrät jaettiin yli ja alle viiteen kertaa, koska lapsen oli helpompi muistaa ne, kuin tarkat määrät.

Haastattelussa luotettavuuteen vaikuttaa myös asioiden tulkinta, jolloin lapsi voi ymmärtää puheena olevan asian eri tavalla kuin aikuinen. (Kirmanen 1999, 200.) Haastattelu pyrittiin toteuttamaan siten, että haastattelijan puhe olisi ymmärrettävää ja lapsi voisi ymmärtää sen oikealla tavalla. Lapsen puheen ja ajattelun ymmärtämistä helpotti tutkijan päivittäinen kokemus tämän ikäisten lasten kanssa.

Haastattelun luotettavuuden ongelmana olivat lasten yksinkertaiset vastaukset: kyllä, ei, en tiedä. Lapset vastaavat helposti joko kyllä tai ei, jos niin voi vastata. Se perustuu siihen, että lapsi ei halua vastustaa aikuista ja vastaa helposti joko myöntävästi tai kieltävästi. (Kirmanen 1999, 200.) Haastateltava saattaa myös antaa vastauksia, joita olettaa odotettavan (Suoranta 1995, 35). Tässä tutkimuksessa pyrittiin välttämään mahdollisuutta vastata vain lyhyesti. Jos lapsi vastasi esimerkiksi että, haluaa käydä useammin talven aikana luistelemassa, niin tähän liitettiin jatkokysymys. Jatkokysymyksellä selvitettiin: ”Onko sellaisia asioita, jotka estävät luistelemisen niin usein, kuin se on nyt mahdollista?” (liite 3).

Haastattelu antaa yhdenlaisen näkökulman tutkimuskohteesta. Useamman tutkimusmenetelmän käyttö kuitenkin korjaa luotettavuusvirhettä (triangulaatio). Tutkimuksessa käytettiin menetelmätriangulaatiota, jolloin haastattelun tukena käytettiin kyselylomaketta ja havainnointia. (Eskola & Suoranta 1996, 40–41.) Havainnoinnilla tutkittiin talviliikunnan harrastamisen esiintymismuotoja. Haastattelulla tutkittiin, millaisia tulkintoja tutkittavalla itsellään on ja hahmotettiin tutkittavaa ilmiötä. Kyselylomakkeella puolestaan monipuolistettiin haastattelun ja havainnoinnin avulla saatua kuvaa. (Eskola & Suoranta 1996, 40–43.)

Vanhempien kyselylomakkeessa tarkasteltiin kriteerivalidiutta (Metsämuuronen 2005, 115). Kyselylomakkeella saatua arvoa television katsomisesta verrattiin toisesta tutkimuksesta saatuihin arvoihin. Tämä toinen tutkimus oli Laps Suomen -tutkimus. Tässä tutkimuksessa käytettiin samaa mittaria, kuin Laps Suomen -tutkimuksessa (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010)

Eettisiä kysymyksiä pohdittiin tutkimuksen eri vaiheissa, koska tutkimuskohteena oli lapsia. Tutkimuksen etiikka tarkoittaa ihmisten keskinäisten suhteiden perusarvoja. Tutkija pyrki ymmärtämään tutkimuskohteitaan ja kunnioittamaan tutkittavien intimitteitä. (Ruoppila 1999, 26.)

Lapsia tutkittaessa lupa tutkimukseen osallistumisesta pyydettiin vanhemmilta. Suostumusasiakirjassa kuvattiin lyhyesti tutkimuksen tavoitteet ja käytettävät menetelmät. Lisäksi siinä pyydettiin lupaa haastatella ja kuvata lasta. Lupakirjeessä (liite 2) luvattiin, että perheiden ja lasten anonymiteetti taataan. Lisäksi luvattiin, että ulkopuoliset eivät näe tutkimuksen aineistoa. (Ruoppila 1999, 32.) Anonymiteetti taattiin käyttämällä numeroita. Lapsilla oli havainnointitunnilla numerolaput, jonka numero säilyi koko tutkimuksen ajan.

Aineiston kerääminen suoritettiin siten, että se häiritsi mahdollisimman vähän lasten työskentelyä. Haastattelu kesti korkeintaan kymmenen minuuttia. Koska haastattelu ja havainnointi suoritettiin samassa organisaatiossa, eli koulussa, sai aineiston kerättyä tiiviissä aikataulussa. Haastattelussa kunnioitettiin lapsen yksilöllisyyttä ja erityispiirteitä. Haastattelun ja havainnoinnin alussa lapsille kerrottiin, mitä tulee tapahtumaan

(Ruoppila 1999, 39.) Esimerkiksi nauhurin käytöstä lapsille kerrottiin, että lapsen ääni ei tule radioon. Yksi lapsista kysyi, tuleeko nauhoitus radioon.

Tutkimuskysymyksissä pyrittiin välttämään arkaluontoisia kysymyksiä (Ruoppila 1999, 40). Tutkijalta edellytettiin rehellisyyttä ja kielletään vilpin teko (Pietarinen 2002, 65). Tässä tutkimuksessa ei ollut tarvetta käyttää vilppiä, eli tuloksia ei vääristelty eikä luovattomia lainauksia tehty. Tutkimuksen tekijältä edellytettiin myös huolellisuutta ja tarkkuutta. Näitä edellä mainittuja periaatteita noudatettiin koko tutkimuksen ajan tulosten tallentamisessa, kirjaamisessa ja tutkimustulosten esittämisessä. (Hallasmaa & Lötjönen 2002, 379.)

Tämä tutkimus pyrkii olemaan objektiivinen ja kuvaamaan lasta talviliikunnan harrastajana totuudenmukaisesti ja informatiivisesti. Tutkija pyrki olemaan kriittinen ja minimoimaan virheiden mahdollisuuden. Tutkija ei hyväksy tutkimustuloksia omien toiveiden, mieltymysten tai subjektiivisten kokemusten pohjalta. (Niiniluoto 2002, 37.)

7 TULOKSET

Tuloksissa kuvataan millainen talviliikkuja alakoulun ensimmäisen luokan oppilas on. Harrastamisesta käsitellään sen määrää, tärkeyttä ja itsenäistä harrastamista. Viimeiseksi käsitellään talviliikunnan harrastamista estäviä ja kannustavia tekijöitä. Näistä tekijöistä tarkastellaan kodin ja liikuntapaikan välistä etäisyyttä ja inaktiivista aikaa sekä perheen ja harrastuskavereiden yhteyttä harrastamiseen.

7.1 Hiihdon ja luistelun harrastamisen määrät sekä tärkeys

Lapset harrastivat luistelua ja hiihtoa talven aikana aktiivisesti, koska noin kolmasosa oppilaista oli hiihtänyt ja luistellut talven aikana yli viisi kertaa. Tutkittavista lähes kaikki olivat käyneet talven aikana ainakin kerran hiihtämässä tai luistelemassa. Yksi tutkittavista ei ollut käynyt kertaakaan luistelemassa talven aikana. Tutkittava perusteli, että ei ole luistellut vapaa-ajallaan, koska *”äiti ei ole vienyt, eikä iskä”*.

TAULUKKO 2 Lasten hiihdon ja luistelun harrastamisen määrät talven aikana sekä halukkuus harrastaa enemmän (N=19)

Harrastusmäärä	Hiihto	Luistelu
≤ 5 kertaa	5	6
> 5 kertaa	12	11
Ei muista	2	2
Haluaisi harrastaa useammin	10	10

Lasten ja vanhempien ilmoittamat harrastamisen kertamäärät vaihtelivat hieman. Vanhempien mukaan suurin osa lapsista (81 %) harrastaa hiihtoa ja luistelua enemmän kuin viisi kertaa talven aikana. Kaikki vanhemmat vastasivat (N=18), että lapsi oli käynyt luistelemassa ainakin kerran talven aikana. Haastattelun perusteella kuitenkin yksi lapsista ei ollut käynyt kertaakaan luistelemassa tämän talven aikana. Tässä tapauksessa ilmeisesti joko vanhempi tai lapsi muisti väärin.

TAULUKKO 3 Vanhempien antama tieto lapsen hiihto- ja luistelumäärästä vapaa-ajallaan talven aikana (N=18)

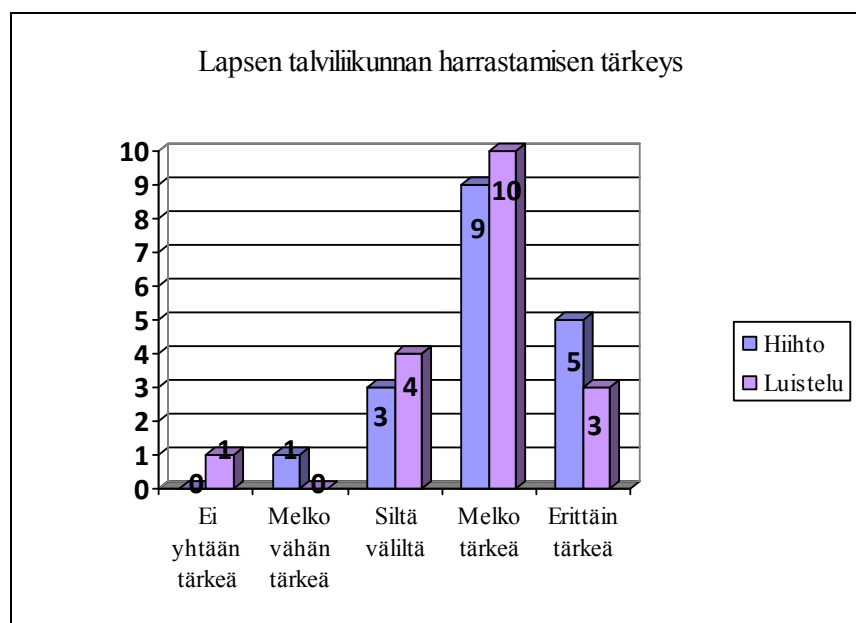
Harrastusmäärä	Hiihto	Luistelu
0 kertaa	0	0
1—5 kertaa	2	5
6—15 kertaa	6	9
> 16 kertaa	10	4

Lasten ja vanhempien ilmoittamien harrastamismäärien vaihtelun vuoksi tarkasteltiin, arvioivatko vanhemmat vai lapset suorituskertojen määrän suuremmaksi. Hiihtokertojen määrästä yli puolet lapsista ja vanhemmista (58 %) oli samaa mieltä. Viisi lasta ilmoitti hiihtävänsä vähemmän, kuin mitä vanhemmat olivat arvioineet. Vanhemmat arvioivat myös lapsensa luistelevan enemmän, kuin lapsen itse ilmoittama määrä. Kahdessatoista perheessä vanhempi ja lapsi olivat samaa mieltä luistelemisen määrästä. Neljässä perheessä lapsi arvioi luistelukertoja olleen vähemmän, kuin vanhemman arvioin mukaan.

Suorituskertojen kysymyksen jälkeen haastattelussa kysyttiin, haluaisiko lapsi hiihtää ja luistella enemmän. Toiveiden selvittämisen jälkeen lapsi sai kertoa lyhyen perustelun. Lapsi saattoi perustella esimerkiksi luistelua, että ”*teen sitä jo joka päivä*”. Sen vuoksi hän ei halunnut käydä luistelemassa useammin. Kuitenkin suurin osa lapsista (74 %)

haluaisi käydä useammin sekä hiihtämässä että luistelemassa. Perusteluina esiintyivät esimerkiksi lajien hauskuus. Yhdessä vastauksessa hiihdon harrastamista enemmän perusteltiin: ”mä tykkään hiihtämisestä”. Lapset perustelivat haluavansa hiihtää enemmän esimerkiksi sillä, että hiihto on kivaa ja hauskaa. Seitsemän lasta mainitsi, hiihdon olevan kivaa tai hauskaa. Esimerkkinä on yhden lapsen kommentti hiihdosta: ”koska se on niin hauskaa”. Lapset perustelivat lähes samalla tavalla sen, että haluavat luistella enemmän. Kuusi lasta kertoi haluavansa luistella enemmän, koska he kokivat sen miellyttäväksi liikuntamuodoksi. Luistelun miellyttävyyttä kuvasi erään lapsen kommentti: ”se on kivaa”.

Vanhemmat kokivat hiihdon ja luistelun harrastamisen lapselle tärkeäksi. Hiihdon harrastamisen melko tai erittäin tärkeäksi vastaajista koki neljä viidestä (78 %). Luistelun harrastamisen kokivat melko tai erittäin tärkeäksi kolmetoista vastaajaa (N=18).

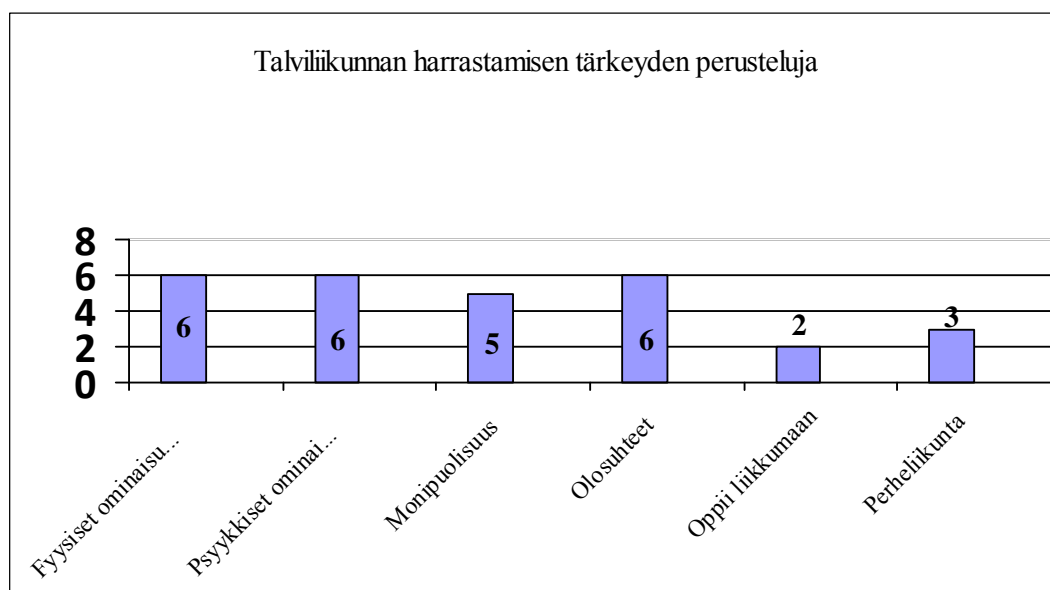


Kuvio 1 Vanhemman mielipide hiihdon ja luistelun harrastamisen tärkeydestä lapselle (N=18)

Laps Suomen –tutkimuksessa tutkittiin myös lapsen liikunnan tärkeyttä. Liikunta tarkoitti siinä tutkimuksessa kaikenlaista liikuntaa. 7–8-vuotiaiden lasten vanhemmista 77

% piti liikuntaa erittäin tärkeänä. Yksikään tutkimukseen osallistuneista vanhemmista ei pitänyt liikuntaa yhdentekeväenä. (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 87.)

Tässä tutkimuksessa löydettiin perusteluita hiihdon ja luistelun harrastamisen tärkeydelle. Yleisin perustelu oli lajien kehittävän fyysisiä ominaisuuksia. Kuusi vastaajaa (N=18) perusteli lajien kehittävän fyysisiä ominaisuuksia, kuten koordinaatiota, motorisia taitoja, kuntoa, kestävyyttä, tasapainoa sekä lihaskuntoa. Yhdessä vastauksessa esiintyi myös lajien alaraajojen lihaskuntoa parantava vaikutus: ”Vahvistaa jalkoja”. Fyysisten ominaisuuksien lisäksi lajien todettiin olevan myös monipuolisia.



Kuvio 2 Hiihdon ja luistelun tärkeyden perusteluita vanhempien mukaan. Yksi vastaaja on voinut vastata useampaan eri kohtaan. (N=18)

Vanhemmat arvostivat vastauksien mukaan lapsen monipuolista harrastamista. Kolmessa vastauksessa perusteltiin hiihdon ja luistelun harrastamisen tärkeyttä sillä, että lapsi voi harrastaa monipuolisesti eri lajeja. Yksi vastaajista perusteli monipuolisen harrastamisen seuraavalla tavalla: ”Hyvä, että harrastaa monipuolisesti”. Monipuolisen harras-

tamisen lisäksi myös itse lajit koettiin monipuolisiksi ja hyväiksi. Kaksi vastaajaa mainitsi hiihdon ja luistelun olevan ”Monipuolisia” ja ”Hyviä lajeja”.

Hiihdon ja luistelun koettiin vaikuttavat myös lapsen psyykkisiin ominaisuuksiin. Yhden vastaajan mukaan lajit olivat tärkeitä, koska ne kehittävät mielen virkeyttä. Psykinen ominaisuus oli myös se, että lajien harrastaminen on kivaa. Yhden vastaajan mukaan nämä lajit tarjoavat lapselle onnistumisen elämyksiä.

Vapaa-ajan harrastaminen korostui yhdessä vastauksessa, koska vastaaja koki, että koulussa on liian vähän liikuntaa. Vastaaja perusteli, että koululiikuntaa on vain kaksi tuntia viikossa. Toisaalta taas yhdessä vastauksessa vapaa-ajan harrastamista ei koettu kovin tärkeäksi, vaan leikin merkitys koettiin tärkeämmäksi. Vastauksessa leikin merkitys näkyi seuraavalla tavalla: ”pääosin vapaa-ajan liikunnan tarve täyttyy leikkiessä kavereiden kanssa”.

Olosuhteista mainittiin ulkoilma sekä liikuntapaikkojen läheisyys. Hiihdon ja luistelun harrastaminen tapahtuu ulkona ja neljä vastaajaa mainitsi lajien harrastamisen olevan tärkeitä, koska niitä harrastetaan ulkona. Ulkoilun tärkeyttä kuvasivat vastaukset: ”Lapsen pitää saada liikkua ja ulkoilla monipuolisesti” sekä ”ulkoilu hoituu samalla”. Ulkoilun ja liikkumisen vaikutukset tulevat esille kommentteissa: ”parempi uni & ruokahalu”. Liikuntapaikkojen läheisyyttä ei koettu niin tärkeäksi, koska vain yhdessä vastauksessa mainittiin: ”harrastusmahdollisuudet lähellä”.

Perheen ja yhdessä tekemisen merkitys korostui kolmessa vastauksessa. Hiihto ja luistelu koetaan perheliikuntamuodoksi, kuten eräässä vastauksessa tulee esille: ”perusharrastuksia = sopii perheelle”. Hiihto ja luistelu koettiin yhteiseksi tekemiseksi.

Elinikäiseen liikkumiseen kasvamisen koki tärkeäksi kaksi vastaajista. Toisessa vastauksessa esiintyi harrastuksen jatkuvuus: ”Oppii liikkumaan lapsena, joten harrastus saattaa säilyä aikuisenakin.”. Toisessa vastauksessa puolestaan tulevat esille tavat: ”Liikuntaan pitäisi kannustaa lapsia. Lapsi oppii pienestä pitäen hyvät liikunta-, elin- ja ravitsemustavat.” Hiihdon ja luistelun tärkeyden perusteluissa esiintyy myös ”suomalaisen urheilukulttuurin säilyttäminen”. Sen mainitsi yksi vastaajista.

Tämän tutkimuksen perusteella hiihto ja luistelu koettiin mieluisiksi, mutta myös tärkeiksi talviliikuntamuodoiksi. Niitä harrastettiin ja haluttiin harrastaa enemmänkin. Vanhemmat kokivat niiden olevan hyviä lajeja lapselle, koska ne kehittävät fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia ja ovat hyviä perheliikuntamuotoja.

7.2 Talviliikunnan harrastamiseen yhteydessä olevat yksilölliset tekijät

Talviliikunnan harrastamista tarkasteltiin tässä työssä liikuntamotivaation näkökulmasta. Haastattelujen perusteella hiihtämisessä ja luistelemissä oli sekä positiivisia että negatiivisia asioita. Tutkittavien mukaan parasta hiihtämisessä olivat alamäet. Hiihtomaassa lapset pääsevät laskemaan alamäkiä. Hiihdon fyysinen vaikutus tuli esille yhdessä vastauksessa: *”Kunto lisääntyy”*.

Lapsi pääsee kokemaan onnistumisen elämyksiä, kun saa liikkua vapaasti (Deci & Ryan, 2000). Hiihtämisessä korostui kuitenkin ohjattu toiminta. Yksi vastaajista koki, että opettajan pitämä liikuntatunti oli parasta hiihdossa. Hän kuvaili liikuntatuntia seuraavalla tavalla:

”Kun ope aina tekee semmoisen portin, kun sauvoilla, kun sekin hiihtää. Se tekee semmoisen, tämmöisen, niin kuin V”.

Luistelun harrastamisessa ohjattua toimintaa ei koettu tärkeäksi. Yksikään ei vastannut, että luistelussa ohjattu toiminta olisi parasta. Näin ollen luistelussa parasta voi olla itsenäinen toiminta. Yhden lapsen kommentti ohjaamattomasta toiminnasta olikin seuraavanlainen:

”Kun saa luistella ihan vapaana, joskus koulussa, välillä kotona, saa luistella vapaana”

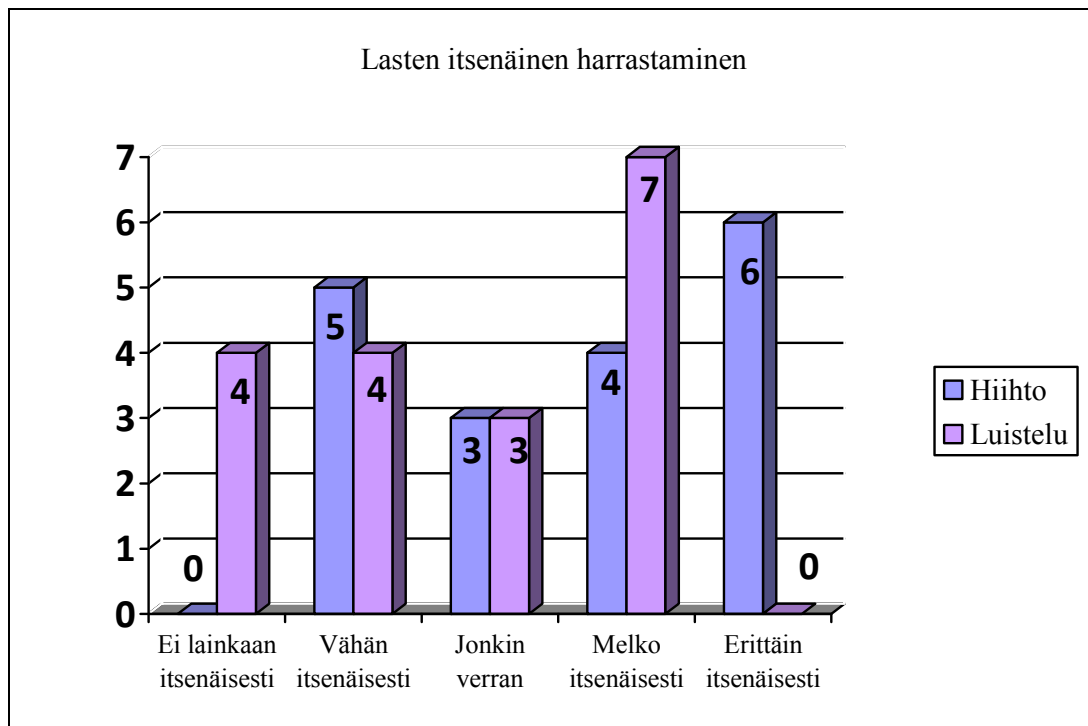
Luistelemissä parasta oli luistella kovaa. Kolmen vastaajaan mukaan temppujen tekeminen jäällä oli parasta luistelussa. Jääkiekon pelaamisesta mainitsi vain kaksi vastaajaa. Tämän perusteella vastaajat kokivat luisteleminen ja temppujen tekemisen tärkeämmäksi, kuin jääkiekon pelaamisen.

Ikävintä hiihtämisessä ja luistelemissa oli lasten mielestä kaatuminen. Luistelleessa kaatuminen voi pelottaa, jos lapsi ei koe pääsevänsä itse ylös tai jos lapsi pelkää kaatumisen seurauksia: *”Jos kaatuu, joutuu sairaalaan”*. Lapset kokivat ikäväksi asiaksi hiihtämisessä ylämäet. Ylämäki oli ikävä kokemus yhden vastaajan mielestä, koska *”silloin tulee hiki”*. Välineet voivat estää tai kannustaa lapsen harrastusta. Välineiden positiivisia merkityksiä ei mainittu, mutta ikäviä muistoja niidenkin edestä. Lapset muistivat kauan välineisiin liittyneet ikävät kokemukset. Välineet tekivät harrastamisesta ikävää, kuten eräs tutkittava mainitsi hiihtämisen olevan ikävää: *”Jos mono hiertää jalkaa”*. Väärän kokoiset luistimet voivat tehdä myös luistelusta epämiellyttävää: *”Jos luistin puristaa”*.

Huonojen välineiden ja kaatumisen pelon lisäksi lapset kokivat luistelussa ikäväksi asiaksi myös osaamattomuuden. Liikunnassa osaamattomuuden tunne liittyy pätevyyden kokemiseen. Itsensä liikunnallisesti päteväksi tunteva lapsi jatkaa todennäköisesti harrastustaan. Harrastamisen jatkaminen luo pohjan koko iän kestäväälle harrastukselle. (Lintunen 2007, 154.) Tässä tutkimuksessa kaksi lasta koki luistelun olevan ikävää puuttuvan luistelutaidon vuoksi. Lapsi perusteli luistelun olevan ikävää: *”En osaa hyvin luistella”*. Toinen lapsi kertoi luistelun olevan tylsää. Tylsyyden hän perusteli: *”Siinä pitää vaan luistella, enkä mää osaa sitä paitsi luistella”*. Tylsyyys kuvastaa, että lapsi ei ole motivoitunut toimintaan. Ihminen ei ole motivoitunut toimintaan, jos liikkumiseen tarvittavat tiedot tai taidot ovat puutteelliset (Ryan, Williams, Patrick & Deci 2009). Koulun liikuntatunnilla opettajan tehtävänä on luoda opetusolosuhteet oppilaiden taitotason mukaisiksi (Laakso & Numminen 2001, 92). Samaa olosuhteiden muokkaamista voi tehdä myös lapsen vanhempi.

7.3 Lapsen itsenäinen harrastaminen

Lapsen itsenäistä harrastamista tutkittiin havainnoidulla hiihtotunnilla, kyselylomakkeella sekä haastattelussa. Vanhempien mukaan yleisin mielipide lapsen itsenäisestä harrastamisesta on, että lapsi harrastaa hiihtoa ja luistelua melko itsenäisesti. Näistä lajeista lapsi harrastaa itsenäisemmin hiihtoa kuin luistelua.



Kuvio 3 Vanhempien mielipide lasten itsenäisestä harrastamisesta (N=18)

Lasten mukaan he eivät harrasta luistelua kovin itsenäisesti, vaan tarvitsevat luistelemisessa vanhemman apua. Lapsista vain vajaa viidesosa koki, että luistelemaan on helppo lähteä ilman vanhempaa. Ilman vanhempaa luistellessa mukana saattoi olla joko naapuri, sisarus tai kaveri. Suurin osa lapsista (84%) koki, että luistelemaan on helpompi lähteä aikuisen kanssa. Lapset perustelivat vanhemman mukana olemista sillä, että vanhempi auttaa lasta. Lapsi koki tarvitsevansa apua esimerkiksi ylösnousemisessa, kuten seuraavassa vastauksessa: *"Jos kaatuu, aikuinen auttaa"*. Lapsi koki tarvitsevansa apua myös luistimen nauhojen sitomisessa: *"Jos vanhempi ei mukana, niin tuntuu, miten saa luistimet kiinni"*. Varusteiden laittamista käsitellään myöhemmin kohdassa, jossa tarkastellaan lapsen avun tarvetta harrastamisen aikana.

TAULUKKO 4 Lapsen on helppo lähteä hiihtämään ja luistelemaan ilman aikuista tai aikuisen kanssa (N=19)

	Ilman aikuista	Aikuisen kanssa
Hiihtämään	6	13
Luistelemaan	3	16

Lapsista kolmasosa koki hiihtämään lähtemisen helpoksi ilman aikuista. Yksi lapsista vastasi ilman aikuista hiihtämiseen, että ”*Se on vaan helppoa*”. Toinen lapsista perusteli lähtemisen helppoutta ladun läheisyydellä. Myös omassa pihassa oleva latu voi helpottaa hiihtämään lähtemistä. Yksi lapsi koki hiihtämään lähtemisen helpoksi, koska latu oli lähellä: ”*Latu pellolla*”. Lapsen tukena hiihtämässä voi olla myös sisarus, jolloin lapsi ei välttämättä kaivannut vanhempaa mukaan: ”*Siskon tai veljien kanssa*”.

Aikuisen kanssa hiihtäminen oli lasten mielestä turvallisempaa. Aikuinen auttoi lasta pysymään oikealla reitillä: ”*Ilman aikuista voi eksyä*”. Ilman aikuista lapsi koki liikenteessä olemisen taidon heikoksi: ”*Jäädä auton alle*”. Yksi vastaajista koki, että hiihtäessä ilman aikuista voi sattua jotakin. Aikuisen kanssa hiihtämisen perusteluina olivat myös auttamisasiat. Yksi lapsista koki, että hiihtäessä vanhempi auttaa lasta nousemaan ylös: ”*Jos kaatuu, en pääse ylös*”. Vanhemman seura voi olla lapselle miellyttävä kokemus hiihtäessä: ”*Hauskempaa hiihtää aikuisen kanssa*”. Lapset eivät aina pystyneet perustelemaan, miksi olisi mukavampi hiihtää aikuisen kanssa. Kaksi lasta kertoi, että on mukavampi hiihtää aikuisen kanssa, mutta eivät keksineet perusteluja sille. Toinen vastaajista perusteli, että ei halua hiihtää yksin, koska: ”*en vain halua*”.

Kukaan lapsista ei kokenut, että olisi helppo lähteä ilman aikuista sekä hiihtämään, että luistelemaan. Ilman aikuista hiihtämisen ja luistelemisen erot tulevat esille seuraavassa taulukossa.

TAULUKKO 5 Onko lapsen helppoa lähteä ilman aikuista hiihtämään / luistelemaan (N=19)

Helppo lähteä ilman aikuista	Vastaajista
Hiihtämään ja luistelemaan	0
Hiihtämään, mutta ei luistelemaan	5
Luistelemaan, mutta ei hiihtämään	3
Ei lähde yksin hiihtämään /luistelemaan	11

Lapsien ja vanhempien mielipiteissä oli sekä samaa, että eroavaisuuksia. Lapset ja vanhemmat olivat samaa mieltä siitä, että lapset harrastavat itsenäisesti enemmän hiihtoa, kuin luistelua. Yli puolet vanhemmista (55 %) koki, että lapsi harrastaa hiihtoa erittäin itsenäisesti. Kukaan vanhemmista ei kuitenkaan kokenut, että lapsi harrastaisi erittäin itsenäisesti luistelua.

7.3.1 Harrastamaan lähtemisen ehdottaminen

Lapsista suurin osa pitää siitä, että vanhempi ehdottaa hiihtämään tai luistelemaan lähtemistä. Yksi lapsi vastasi kysymykseen ”Miltä se tuntuu, kun äiti ehdottaa, että voisi lähteä luistelemaan?” - ”*kivalta*”. Lapsista yli puolet ehdottaa itse hiihtämään lähtemis-

tä. Näistä lapsista kuitenkin lähes kaikki haluaisivat, että vanhempi ehdottaisi hiihtämään lähtemistä. Luistelun kohdalla tilanne oli päinvastoin. Lapset ehdottivat itse enemmän hiihtämään lähtemistä, mutta vähemmän luistelemaan lähtemistä. Suurin osa lapsista haluaa, että vanhempi ehdottaa luistelemaan lähtemistä.

TAULUKKO 6 Harrastamaan lähtemisen ehdottaminen ja toive vanhemman ehdottavan harrastamaan lähtemistä (N=19)

	Hiihto	Luistelu
Lapsi ehdottaa itse	11	6
Vanhempi ehdottaa	5	11
Sekä vanhempi, että itse	2	1
Ei kumpikaan	1	1
Toive vanhemman ehd.	10	5

Lapset muistivat tarkkaan sen, jos vanhempi oli ehdottanut harrastamaan lähtemistä. Yksi lapsi muisteli, miten vanhempi oli ehdottanut luistelemista: *”Yhden kerran äiti sanoi, että lähdetäänpö luistelemaan, kun isillä on toi...”*. Lapset kokivat vanhemman esittämän harrastamaan lähtemisen ehdotuksen myönteiseksi asiaksi. Kysymykseen haluaisiko lapsi, että vanhempi ehdottaisi hiihtämään lähtemistä, lapsi vastasi: *”Ei mua haittais, vaikka ilmoittaisikin”*.

Harrastamaan lähtemisessä voi olla myös tilannekohtaisia eroja. Lapsi voi ehdottaa itse harrastamaan lähtemistä, mutta myös vanhempi voi toisinaan ehdottaa harrastamista: *”No sit, jos vanhemmat ehdottaa, niin sit mä lähden niiden mukaan, mutta välillä mä itsekin ehdotan, niin sit ne pääsee”*.

7.3.2 Lapsen avun tarve hiihdon ja luistelun harrastamisessa

Lapsen avun tarvetta tarkasteltiin videotallenteiden ja haastattelun perusteella. Lisäksi avun tarvetta kysyttiin vanhempien kyselylomakkeessa. Havainnoidu liikuntatunti antoi erilaiset tulokset avun tarpeesta kuin haastattelu. Havainnoidun tunnin perusteella lapset tarvitsivat enemmän apua varusteiden laittamisessa, kuin mitä lapset kertoivat haastattelussa. Havainnoinnin ja haastattelun välisen eron lisäksi eroavaisuutta oli myös hiihdon ja luistelun harrastusvälineiden laittamisessa. Oppilaat saivat laitettua itsenäisemmin hiihtovarusteet kuin luisteluvälineet.

Luistimien laittamisessa yli puolet lapsista tarvitsi apua haastattelun perusteella. Vaikeinta luistimien laittamisessa oli nauhojen sitominen. Yhden vastauksen mukaan: ” *No saan mää silleen luistimet tiedän miten ne laitetaan, mutta en saa oikein kireelle*”. Kypärän päähän laittamisen ja poisoton koki hankalaksi kaksi lasta. Kypärää oli hankala käyttää, jos nappi oli tiukassa: ” *sen saan, jos se on löysempi se nappi tässä*”.

TAULUKKO 7 Lapsi osaa laittaa itse hiihto- ja luisteluvälineet (N=19)

	Osa laittaa itse	Tarvitsee apua
Monot jalkaan ja pois	13	6
Suksen siteet	19	0
Sauvat käteen	19	0
Luistimet jalkaan	8	11
Kypärän päähän ja pois	17	2

Havainnoidulla luistelutunnilla yksi oppilas (n=14) laittoi luistimet jalkaan itse. Haastattelun perusteella useamman oppilaan olisi pitänyt osata laittaa luistimet itsenäisesti.

Lapsia kannustettiin laittamaan luistimet valmiiksi jalkaan, ennen nauhojen kiristämistä. Opettaja sanoi pukukopissa: ”Ole reipas ja laita luistimet valmiiksi, sitten tulee aikuinen tai joku isoista pojista sitomaan”. Ensimmäiset oppilaat olivat luistimet jalassa ja valmiita siirtymään kentälle noin kolme ja puoli minuuttia pukukoppiin saapumisen jälkeen. Luistelemisen jälkeen kaikki oppilaat eivät saaneet itsenäisesti luistimia pois. Pukukopissa kuului luistelutunnin jälkeen oppilaan kommentti: ”*En saa luistinta pois jalasta*”. Luistimien poisottamisessa auttoivat opettaja ja koulunkäyntiavustaja. Kahdeksan minuuttia pukukoppiin siirtymisen jälkeen ryhmä lähti takaisin koululle.

Kaikki lapset kertoivat haastattelussa osaavansa laittaa hiihtovarusteet itsenäisesti (N=19). Kaksi vastaaja ei laita sauvanremmejä paikoilleen. Monojen laittaminen tuotti hankaluuksia kolmasosalle. Monojen laittamisessa lapset kokivat narujen solmimisen hankalaksi: ”*En osaa laittaa niitä niin kireelle*”. Havainnoidun tunnin perusteella kaikki oppilaat eivät laittaneet hiihtovarusteita itsenäisesti. Hiihtotunnilla opettaja ja koulunkäyntiavustaja auttoivat viittä oppilasta laittamaan sukset jalkaan. Hiihtovarusteiden laittaminen kesti noin kuusi minuuttia koko ryhmällä. Opettaja auttoi yhden sauvan käteen. Oppitunnin lopussa yksi oppilas ei saanut jäykkää suksen sidettä auki ja hän tarvitsi aikuisen apua

Suurin osa vanhemmista koki, että lapsi selviytyy itsenäisesti hiihdon harrastamisesta. Vastaajista 83 % koki, että lapsi tarvitsee hiihdon harrastamisessa vain vähän apua. Vanhempien mukaan lapsi tarvitsee luistelun harrastamisessa enemmän apua, kuin hiihdon harrastamisessa. Näiden vastausten perusteella lasten ja vanhempien mielipide on yhtenäinen. Molempien vastausten perusteella lapsi tarvitsee enemmän apua luistelun harrastamisessa, kuin hiihdon harrastamisessa.

TAULUKKO 8 Vanhempien käsitys lapsen avun tarpeesta hiihdon ja luistelun harrastamisessa (N=18)

	Tarvitsee apua vähän	Tarvitsee apua jonkin verran	Tarvitsee apua paljon
Hiihto	15	1	2
Luistelu	11	4	3

7.4 Hiihdon ja luistelun harrastamista estäviä ja edistäviä tekijöitä

Hiihdon ja luistelun harrastamisen estäviä ja edistäviä tekijöitä tarkasteltiin liikuntapaikkojen läheisyydellä, vanhempien toiminnalla, välineillä sekä mahdollisella ajanpuutteella. Lapsen talviliikunnan harrastamista estää erittäin paljon vanhempien mukaan kaukana olevat liikuntapaikat. Vanhemmat kokivat myös ajan puutteen estäväksi tekijäksi.

Ajan puute liikuntaa estävänä tekijänä vaihteli vastaajien mukaan. Suurin osa vastaajista (39 %) on sitä mieltä, että ajan puute estää lasta harrastamasta jonkin verran. Asia ilmaistiin seuraavanlaista kommenttia käyttäen: ”Ajanpuute, vanhemmat töissä.” Näin vastannut koki, että ajanpuute esti lapsen harrastusta enemmän, kuin vanhemmat tai välineet.

Avoimessa vastauksessa talviliikunnan estävänä tekijänä olivat muut harrastukset sekä myöhäinen jään teko. Yksi vastaajista korosti harrastamismahdollisuuksia: ”*Liian vähän talviliikuntamahdollisuuksia*”.

TAULUKKO 9 Vapaa-ajan talviliikunnan harrastamista estäviä tekijöitä vanhempien mukaan (N=18)

	Estää vähän	Estää jonkin verran	Estää paljon
Liikuntapaikat kaukana	9	3	6
Ajan puute	7	7	4
Välineet	16	1	1

Lapset eivät kokeneet edellä mainittuja asioita samalla tavalla harrastamisen esteeksi kuin aikuiset. Lasten mukaan hiihtämisen esteenä olivat muut harrastukset ja menot. Esteet liittyivät myös olosuhteisiin, kuten tukossa olevaan latuun sekä sähkökatkoksen aikaan lamppujen palamattomuuteen. Luistelun harrastamisen esteenäkin oli myös edellä mainittuja asioita, kuten muut menot. Muista menoista lapsi kommentoi seuraavasti:

”Jos haluais lähteä luisteleen ja on jotain semmoista, että lähetään jonnekin ja on pakko lähteä mukaan.”

Myös perhe voi olla yksi luistelun harrastamisen este. Yksi lapsi koki vanhemman työolosuhteen esteeksi harrastaa luistelua: *”äiti on melkein aina töissä viikonloppuisin”*. Perheen sisällä sisaruksien läsnäolo voi olla myös este: *”Aina ei tota niin mulla, tänäänkin ne pääsee vasta kolmelta koulusta”*. Sisaruksien läsnäolo ei aina takaa lapselle harrastamaan pääsyä, jos sisarukset eivät halua lähteä nuoremman sisaruksen mukaan: *”Kukaan ei ikinä halua”*.

7.4.1 Perhe

Vanhempien rooli lapsen talviliikunnan harrastamisen kannustajana on suuri vanhempien vastauksen mukaan. Suurin osa vanhemmista oli sitä mieltä, että vanhemmat kannustavat lasta talviliikunnan harrastamiseen melko tai erittäin paljon. Kukaan ei kokenut, että vanhempien rooli talviliikunnan kannustamisessa olisi erittäin tai melko vähäinen.

TAULUKKO 10 Vanhemman vaikutus lapsen talviliikunnan harrastamiseen (N=18)
(1=Erittäin vähän, 5=Erittäin paljon)

	Vanhempien vaikutus				
	1	2	3	4	5
Kannustaa	0	0	3	9	6
Estää	12	2	2	2	0

Vanhemmat eivät kokeneet estävänsä lapsensa talviliikunnan harrastamista. Vanhemmista yli puolet (67 %) koki vanhemman estävän talviliikunnan harrastamista erittäin vähän.

Vanhemmat arvioivat kyselylomakkeessa, mitkä tekijät kannustavat lasta talviliikunnan harrastamiseen. Vanhempien rooli lapsen talviliikunnan harrastamisen kannustajana oli suuri vanhempien vastauksen mukaan. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että vanhemmat kannustavat lasta talviliikunnan harrastamiseen melko ja erittäin paljon. Kukaan vastaajista ei vastannut, että vanhempien rooli kannustajana olisi erittäin tai melko vähäinen.

Lapsen ja vanhemman yhteisestä harrastamisesta tarkasteltiin harrastamaan viemistä sekä yhteistä harrastamista. Lisäksi selvitettiin lasten mielipidettä vanhemman kanssa

harrastamisesta. Lähes kaikkien (17 henkilöä) lasten vanhemmat veivät lapsia hiihtämään. Suurin osa vanhemmista (15 henkilöä) vei lapsia myös luistelemaan. Yksi lapsi kertoi, että vanhemmat eivät vie häntä luistelemaan. Hän kuitenkin haluaisi, että vanhempi lähtisi hänen kanssaan luistelemaan.

Tämän tutkimuksen perusteella vanhemmat harrastivat yhdessä lasten kanssa talvilii-kuntaa. Suurin osa vanhemmista (15 henkilöä) harrasti lapsensa kanssa yhdessä hiihtoa. Kaksi lasta, jotka eivät olleet harrastaneet vanhemman kanssa hiihtoa olisivat halunneet harrastaa sitä yhdessä. Luistelua vanhemmat ja lapset harrastivat vähemmän yhdessä. Seitsemän lasta kävi luistelemassa yhdessä vanhempansa kanssa. Kahdeksan lasta ei luistellut yhdessä vanhempansa kanssa, mutta se olisi heistä mukavaa. Vanhempien luistelemattomuus johtui lasten mukaan esimerkiksi luistimien puutteesta. Kaksi lasta perustelivat, että vanhemmat eivät luistele, koska heillä ei ole luistimia. Yksi lapsi vastasi kysymykseen ”Olisiko kiva, jos niillä olisi luistimet ja ne luistelis?” – ”Joo”.

Lapsista oli mukavaa harrastaa vanhemman kanssa. Eräs poika kuvasi vanhemman kanssa hiihtämisen mukavuutta: *”Me on tehty latu meidän pihaan ja se aina hiihtää mun kanssa”*. Vanhemmat eivät luistelleet usein lasten kanssa. Lähes kaikki lapset kokivat hiihdon (17 lasta) ja luistelun (14 lasta) olevan kivaa, jos vanhempi olisi mukana. Tuloksia ei voi kuitenkaan yleistää, että kaikki lapset ajattelisivat samalla tavalla. Kaikki lapset eivät kaivanneet aikuisen mukanaoloa. Yksi poika koki vanhemman mukanaolon hiihtäessä miellyttäväksi, mutta ei halunnut vanhempaa mukaan luistelemaan. Hän vastasi kysymykseen ”Haluaisitko, että vanhempi luisteli sinun kanssa?” – ”No en.”. Toinen poika vastasi samaan kysymykseen vanhemman mukanaolon mukavuudesta luistellessa: *”Ehkä”*. Lapset eivät tarvinnut vanhempaa viemään harrastuspaikalle, jos liikuntapaikka oli lähellä tai lapsi harrasti sisaruksen kanssa. Kaksi lasta kertoi, että vanhempi ei vie harrastamaan, vaan lapsi menee sisaruksen kanssa: *”Me osataan itse mennä veljen kanssa siitä, kun se on vaan se alamäki ja siitä tieltä se alamäki, niin siellä.”* Näin vastannut lapsi koki kuitenkin, että vanhemman kanssa olisi kiva sekä hiihtää, että luistella.

7.4.2 Liikuntapaikkojen läheisyys

Vanhempien mukaan lähellä olevat liikuntapaikat kannustavat lasta harrastamaan talviliikuntaa. Vastaajista 67 % oli sitä mieltä, että lähellä olevat liikuntapaikat kannustavat harrastamaan melko paljon tai erittäin paljon. Noin kolmasosa vastaajista (28%) kokee liikuntapaikkojen läheisyyden kannustavan erittäin paljon. Näiden vastaajien asuinpaikan etäisyys kotoa urheilukentälle tai hiihtämään vaihteli kuitenkin suuresti. Tästä syystä ei voi tehdä yleistä johtopäätöstä matkasta harrastuspaikoille, joka kannustaa eniten. Taulukon 12 mukaan alle kilometrin päässä oleva liikuntapaikka koettiin kannustavaksi tekijäksi.

Kolmasosa vanhemmista koki, että kaukana olevat liikuntapaikat estävät lapsen talviliikunnan harrastamista joko melko paljon tai erittäin paljon. Suurin osa vanhemmista koki kuitenkin, että kaukana olevat liikuntapaikat estävät vain erittäin vähän talviliikunnan harrastamista.

Lasten haastattelussa kolme neljästä (73%) vastasi, että kotoa on helppo lähteä hiihtämään ja latu on lähellä kotoa. Keskimäärin näin vastanneilla etäisyys ladulle oli 1,2 kilometriä. Lapsen ilmoittama latu ei kuitenkaan aina tarkoita valmiiksi ajettua ja kunnan ylläpitämään latuverkostoa, vaan se voi olla myös lähellä kotia oleva latu: *”on siinä ihan pellolla”*. Hiihtämään lähtemisen helppoutta kuvaa yhden tytön vastaus: *”Mä vaan otan sukset ja lähden”*.

Neljäsosa lapsista (26 %) koki, että kotoa ei ole helppoa lähteä hiihtämään ja latu on kaukana. Näin vastanneista välimatka kotoa hiihtoladulle oli kaikilla alle kaksi kilometriä. Välimatka on vanhempien ilmoittama matka hiihtoladulle.

TAULUKKO 11 Kuinka helppoa lapsen on lähteä kotoa hiihtämään ja luistelemaan ja kuinka lähellä suorituspaikat ovat (km) (N=18)

	Lähtemisen helppous / vaikeus			
	0–1	2–3	4–5	6–7
Helppoa lähteä hiihtämään	10	3	1	0
Vaikea lähteä hiihtämään	3	1	0	0
Helppoa lähteä luistelemaan	7	1	0	1
Vaikea lähteä luistelemaan	3	2	3	1

Lapset kokivat hiihtämään lähtemisen helpommaksi, kuin luistelemaan lähtemisen. Yli puolet (53%) lapsista kokivat luistelemaan lähtemisen vaikeaksi tai luistelupaikan olevan kaukana. Heillä oli matkaa luistelupaikalle noin 2,7 kilometriä. Luistelemaan lähtemisen helpoksi kokeneilla lapsilla matkaa luistelupaikalle oli keskimäärin 1,6 kilometriä.

Lapsista oli hankalaa lähteä luistelemaan, jos luistelupaikka oli kaukana. Silloin vanhemman piti viedä lapsi liikuntapaikalle. Yksi lapsi perusteli luistelemaan lähtemisen hankaluutta: ”Sinne pitää mennä autolla”. Lapsen kuljetti liikuntapaikalle yleensä autolla: ”iskä ja äiti vie”. Luistelemaan lähteminen saattoi tuntua lapsesta hankalalta myös, jos lapsi ei saanut laitettua varusteita itse: ”no mää en saa niitä edes solmittua”.

7.4.3 Inaktiivinen aika

Inaktiivista aikaa tarkasteltiin tutkimuksessa vanhemman kyselylomakkeessa olevalla television ja tietokoneen parissa vietetyn ajan määrällä. Lapsista vajaa puolet (44 %) katsoi vanhempien mukaan televisiota tunnin päivässä, mutta yksikään lapsista ei katsonut yli neljää tuntia.

Tulosten mukaan puolet lapsista ei viettänyt lainkaan aikaa tietokoneen parissa päivän aikana. Puolet lapsista ei käyttänyt lainkaan tietokonetta. Television katsomiseen ja tietokoneen parissa olemisen yleisin käyttöaika oli yksi tunti vuorokaudessa.

TAULUKKO 12 Lapsen television katselu ja tietokoneen kanssa toiminta keskimäärin päivässä (n=18)

	Television katselun ja tietokoneen käytön kesto vuorokaudessa				
	Ei yhtään	1 tunti	2 tuntia	3 tuntia	4 tuntia
Televisio	2	8	5	1	2
Tietokoneen kanssa	9	6	3	0	0

Maksimissaan jotkut lapsista (2 lasta) saattoivat katsoa neljä tuntia televisiota ja he käyttivät tietokonetta kaksi tuntia vuorokaudessa. Heidän ruutuajan parissa viettämä aika oli noin kuusi tuntia päivässä. Minimissään television ja tietokoneen ääressä ei oltu lainkaan (1 lapsi).

7.4.4 Harrastuskaverit

Vanhempien mukaan yleisin talviliikunnan harrastuskumppani lapsena oli kaveri. Vastaajista yli kolme neljästä (83%) toteaa harrastaneensa talviliikuntaa paljon kaverin kanssa. Isovanhempi puolestaan ei ole ollut suosittu harrastuskaveri. Yli puolet vanhemmista on harrastanut vain erittäin vähän isovanhemman kanssa talviliikuntaa.

TAULUKKO 13 Talviliikunnan harrastuskumppani lapsena (N=18)

	Harrasti lapsena talviliikuntaa tämän kanssa / täällä		
	Vähän	Jonkin verran	Paljon
Kaveri	2	1	15
Yksin	4	4	10
Koulussa	2	8	8
Vanhempi	8	4	6
Sisaruksen kanssa	0	0	5
Isovanhempi	14	3	1

Joku muu kohtaan kolmasosa vastasi harrastaneensa lapsena hiihtoa ja luistelua sisaruksen kanssa. Vanhemmat olivat harrastaneet lapsena talviliikuntaa paljon myös yksin.

Lastenkin mielestä suosituin harrastuskumppani oli kaveri. Suurin osa lapsista (74%) oli sitä mieltä, että kaverin tai kavereiden kanssa on kivaa olla hiihtämässä ja luistelemassa. Kaveri oli suosituin harrastuskumppani molemmissa talviliikuntalajeissa. Muutama lapsi (5) kertoi, että vanhemman kanssa on mukava harrastaa talviliikuntaa. Luistelun harrastamisessa sisaruksen rooli korostuu, koska kolme lasta koki sisaruksen mukavaksi luisteluseuraksi.

8 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa selvitettiin, millainen talviliikkuja on alakoulun ensimmäisen luokan oppilas. Tutkimuksen päätulos oli, että lapset eivät harrasta talviliikuntaa kovin itsenäisesti ja vanhempien rooli lapsen talviliikunnan harrastamisessa oli tärkeää. Suurin osa lapsista halusi harrastaa talviliikuntaa yhdessä vanhempien kanssa. Vanhempien oma esimerkki ja mukanaolo kannustaakin lasta fyysisesti aktiivisiin toimintoihin (Sääkslahti 1999, 342). Lisäksi vanhemman ja lapsen yhteinen liikuntapaikoilla käyminen on yhteydessä lapsen fyysismotorisen suorituskyvyn kehittymiseen (Halme 2008, 110).

Tämän tutkimuksen tuloksien perusteella lapset harrastivat talvella hiihtoa ja luistelua. Laps Suomen –tutkimuksen mukaan 7–8 -vuotiaat harrastavat talvella liikuntaa keskimäärin noin kaksi tuntia. Liikunta-aktiivisuudessa ei ole eroa arkena tai vapaapäivänä. (Nupponen, Halme & Parkkisenniemi, 2005, 6). Sääkslahden (2004) mukaan suomalaiset lapset liikkuvat ulkona jopa 2–4 tuntia. Vanhemmille osoitetulla ulkoiluun kannustavalla interventio-ohjelmalla on voitu osoittaa lasten ulkona leikkimisen määrä lisääntyneen. (Sääkslahti 2005, 89–93.)

Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että lapset ja vanhemmat kokivat sekä hiihdon että luistelun tärkeiksi ja mieluisiksi liikuntamuodoiksi. Myös Laps Suomen (2010) tutkimuksen mukaan lähes kaikki vanhemmat (99,8%) pitivät lasten liikkumista tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Tässä tutkimuksessa löytyi perusteluja sille, miksi hiihto ja luistelu olivat lapselle tärkeitä lajeja. Kyseiset liikuntalajit koettiin myönteisiksi ja lapsen fyysisiä sekä psyykkisiä ominaisuuksia kehittäviksi lajeiksi. Yksi vanhemmista perusteli talviliikunnan tärkeyttä: ”*parempi uni ja ruokahalu*”. Vastauksen perusteella hän koki ulkoilun antavan lapselle paremman unen. Hyvä uni on lapsille erityisen tärkeää, koska heidän aivonsa kehittyvät unen aikana. Vähäisestä unesta johtuva univaje on riskitekijä lapsuudessa, jolloin keskushermoston kehitys on vielä kesken. Paavosen (2006) unitutkimuksen mukaan kahdeksanvuotiaista lapsista noin kymmenen prosenttia kokee kärsivänsä unihäiriöistä (N=4544). (Paavonen 2006, 117–128.)

Lapset puolestaan kokivat talvilajien harrastamisen olevan hauskaa ja parasta niissä oli vauhti, koska hiihtämisessä parasta olivat alamäet ja luistelussa kovaa luistelu. Lasten harrastamisen mieluisuudesta kertoi myös se, että lapset halusivat harrastaa talviliikuntaa vielä nykyistä enemmän. Tämän tutkimuksen mukaan lapset harrastivat melko paljon talviliikuntaa ja lähes jokainen lapsi oli käynyt vapaa-ajallaan sekä hiihtämässä että luistelemassa. Hiihto onkin lasten viidenneksi suosituin ja luistelu seitsemänneksi suosituin liikuntalaji (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010).

Harrastusvälineet ja liikuntapaikat voivat joko estää tai kannustaa lapsen talviliikunnan harrastamista. Hiihtovälineiden omistaminen on perusedellytys omatoimiselle harrastamiselle. Lapset omistavat yleensä sukset ja luistimet, koska esimerkiksi Laps Suomen – tutkimuksen (2010) mukaan 98 % lapsista omisti sukset ja lähes kaikki lapset (99%) omistivat luistimet. Toimivilla välineillä harrastaminen on helppoa ja nautinnollista, kun taas rikkiäiset tai jäässä olevat sukset voivat lannistaa lapsen onnistumisen tunteita. Hyvillä ja toimivilla välineillä lapsi voi tuntea osaavansa itse ja kokea lähtemisen helpoksi. Lapset muistivat haastattelussa negatiivisia kokemuksia, jos liian pieni mono tai luistin oli hiertänyt harrastaessa. Myös havainnoidulla hiihtotunnilla yksi oppilas pahoitti mielensä, koska hän ei saanut jäykkää sukset sidettä itse auki. Vanhemman tehtävänä onkin huolehtia siitä, että lapsen varusteet ovat huolletut ja sopivat.

Havainnoidun hiihtotunnin perusteella luistelun taitoerot olivat oppilasryhmässä suuret. Tästä heräsikin ajatus siitä, että voisiko apuväline helpottaa lapsen luistelutaidon oppimista liikuntatunnilla tai vapaa-ajalla. Tällainen apuväline olisi luistelutuki, jonka avulla lapsi voisi luistella kaatuilematta koko ajan. Heikomman luistelutaidon omaavalle oppilaalle voisi harkita luistelutuen käyttöä myös liikuntatunnilla. Silloin oppilas pysyisi paremmin pystyssä ja voisi osallistua liikuntatunnin leikkeihin. Itse en ole käyttänyt luistelutukea luistelunopetuksessa, vaan olen tukenut aloittelevaa luistelijaa luistimet jalassa. Luistelutuen käyttö voisi olla perusteltua isossa ryhmässä, jossa opettaja ei ehdi tukemaan kaikkia oppilaita tai jos vanhempi ei luistele itse. Luistelutuen käytöstä voidaan olla kuitenkin kahta eri mieltä, kuten eräs jääkiekkoa harrastava ystäväni kommentoi:

”En ole ikuna oikein ymmärtänyt niitä luistelutukia, tuki täytyy tulla vanhemmilta. Ei sellasia ole enenkään käytetty, kypärät päähän, satalasiin ja menox.”

Tämän tutkimuksen tuloksien perusteella lasten liikuntapaikkoja olivat lähiliikuntapaikkojen lisäksi myös omat pihat ja järven jäät. Laps Suomen -tutkimuksen (2010) mukaan lapset ulkoilivat enemmän haja-asutusalueella kuin taajamassa. Voisiko tämä joutua haja-asutusalueella olevista omista liikuntapaikoista? Haja-asutusalueella on peltoja ja järvenjäitä, joissa voi hiihtää ja luistella. Tässä tutkimuksessa selvisi, että lapset haluavat laskea suksilla mäkeä. Lapsen ympärillä olevat aikuiset voisivatkin pohtia, löytyisikö koulun tai kodin lähellä mäki, josta voisi tehdä hiihtomaan. Aikuinen voisi muotoilla mäkeen esimerkiksi pienen hyppyrin ja aaltoja. Silloin lapsi oppii, miten tehdään hiihtomaa. Opittuaan tekemään hiihtomaan, lapsi voisi toteuttaa sen itsenäisesti.

Lasten talviliikuntaa estävistä ja kannustavista tekijöistä eniten harrastamista estivät vanhempien mukaan kaukana olevat liikuntapaikat. Heidän käsityksensä mukaan yli kilometrin päässä kotoa olevat liikuntapaikat estivät harrastamista, mutta alle kilometrin päässä olevat liikuntapaikat kannustivat harrastamaan. Vanhemmat kokivat kaukana olevan liikuntapaikan estävän harrastamista, mutta lapset eivät kokeneet välimatkaa esteeksi. Lasten mukaan harrastamista estivät enemmänkin muut menot sekä vanhemman tai sisaruksen puute harrastaessa.

Harrastamista estäviä ja kannustavia tekijöitä on tutkittu myös aikaisemmin kuten Rautavan, Laakson ja Nupposen (2003) tutkimuksessa viidesluokkalaisille. Tutkimuksessa selvitettiin viidesluokkalaisten ja heidän vanhempiansa yhteistä liikuntaa. Vanhemmat kokivat suurimmaksi yhteisen harrastamisen esteeksi taloustyöt sekä työstä aiheutuvat tekijät. Työstä aiheutuvia tekijöitä olivat työväsymys ja työajat. Myös tässä talviliikuntatutkimuksessa vanhempien työt estivät lasten harrastamista. Rautavan ym. tutkimuksen (2003) mukaan lasten harrastamista kannusti tukeminen ja osallistuminen lasten harrastukseen, mutta vanhempien aktiivisuudella ei ollut merkittävää yhteyttä lapsen omatoimiseen liikuntaan. Sen sijaan tässä tutkimuksessa vanhemmilla on vaikutusta lapsen omaehtoiseen liikkumiseen. Lapset halusivat yleensä vanhemman mukaan harrastamaan ja vanhemmat kokivat roolinsa liikuntaan kannustajina tärkeäksi. Tähän tutkimustulosten eroon vanhempien merkityksestä voi vaikuttaa lasten ikäero ja kehitystaso.

Tässä tutkimuksessa tehtiin induktiivista päättelyä. Sen mukaan tutkijan lähtöoletukset muuttuivat tutkimuksen edetessä. Laadullisen tutkimuksen työtapoja (1994) –kirjan

mukaan prosessi voi olla ”jännittävä seikkailu”. Prosessi olikin ikään kuin seikkailu, josta löytyi tuntemattomia yhteyksiä ja syvällistä todellisuuden ymmärtämistä tutkimusaineistosta. Hypoteesit tulivat vasta loppuvaiheessa, eikä tutkimuksen aikana todennettu jo ennalta asettuja hypoteeseja. (Ahonen, Saari, Syrjälä & Syrjäläinen 1994, 16.)

Lasten vanhempana jouduin itsekin priorisoimaan kirjoittamisen ja lasten liikuttamisen välillä. Minulla oli vaihtoehtona hioa tämän tutkimuksen tekstejä tai lähteä lasten kanssa luistelemaan. Vanhempana jouduin tekemään valinnan; joko oman edun tavoittelu tai lasten hyvinvoinnin ajattelu. Valitsin lasten hyvinvoinnin, lämmitin mehua ja lähdimme luistelemaan. Luistelemisen jälkeen lapset olivat tyytyväisiä ja minä jatkoin kirjoittamista todeten ”Hyvä, kun tuli lähdettyä”.

Lasten liikunta on tärkeää ja lasten liikunnan edistämiseen olisi kiinnitettävä huomiota perheissä. Riittämättömästi liikkuvien lasten motivoimiseksi tarvitaan uusia lähestymistapoja Kansallista liikuntaohjelmaa valmisteleavan toimikunnan väliraportin (2007) mukaan. Myös Nuori Suomi (2010) haastaa vanhemmat pohtimaan lapsien fyysisen aktiivisuuden määrää sekä rooliaan lapsien liikkumisen tukijana (Karvinen, Rätty & Rautio 2010). Motivointi onkin tärkeää ja aiheellista, koska television ja videon katselu on seitsemänvuotiaiden yleisin toiminto. Tämän tutkimuksen mukaan lapsista 44 % katsoi televisiota tunnin päivässä ja tietokoneen parissa oli 33 % lapsista. Laps Suomen – tutkimuksessa (2010) tutkittiin myös lasten television katselemista ja tietokoneen käyttöä ja sen mukaan lapsista 34 % katsoi televisiota noin tunnin ajan arkena ja tietokonetta käytti 11 %. Molempien tutkimusten tulokset osoittivat, että lapset katselivat enemmän televisiota, kuin käyttivät tietokonetta. Laps Suomen –tutkimuksessa (2010) tarkasteltiin lisäksi arjen ja viikonlopun eroa. Viikonloppuisin television katselu lisääntyi, koska useampi lapsi katsoi viikonloppuisin televisiota yli tunnin (arkisin 24 %, viikonloppuna 47 %). Tietokoneen katselu puolestaan väheni viikonloppuna (arkena 14 %, viikonloppuna 11 %). Motivointi onkin perusteltua, koska 24 % lapsista katsoi yli tunnin televisiota, mutta vain 3 % hiihti tai laski mäkeä suksilla / pulkalla. (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010.)

Tämän tutkimuksen tuloksien perusteella suurin osa lapsista ei harrasta itsenäisesti talviliikuntaa. Osa seitsemänvuotiaista harrasti jo itsenäisesti, mutta heidänkin vastauksiinsa korostui sosiaalisen ympäristön merkitys. Lapset kokivat harrastamaan lähtemisen

ehdottamisen tärkeäksi ja he muistivat tarkkaan tarinoita, jolloin vanhempi oli ehdottanut harrastamista. Tuloksien mukaan lapsista oli turvallisempaa harrastaa vanhemman kanssa. Tästä heräsikin kysymys, että pitivätkö vanhemmat lapsiaan itsenäisempinä ja valmiimpina kuin mitä lapset itse kokivat olevansa? Tutkimuksen tulokset osoittivat, että vanhemmat kuvittelivat lapsensa oma-aloitteisemmaksi ja itsenäisemmäksi, kuin mitä nämä oikeasti olivat. Vanhempien mukaan lapsi ei tarvitsisi paljon apua hiihdon ja luistelun harrastamisessa. Lapset kuitenkin kokivat tarvitsevansa apua. Eräs lapsi kertoi, että ei halua lähteä luistelemaan ilman aikuista, koska ”*On kiva, kun äitikin on*”. Mistä sitten tietää milloin lapsi vielä tarvitsee apua? Ehkä olisi parempi puhua harrastamisen tukemisesta, jolloin vanhempi voi ehdottaa harrastamista ja harrastaa mukana. Talviliikuntaahan voi harrastaa yhdessä lasten kanssa vielä sen jälkeenkin, kun lapsi saa itse luistimen ja monon nauhat kiinni.

Lasten omat liikuntakokemukset kannustavat liikunnan harrastamiseen. Liikunnasta saadut pätevyiden kokemukset kannustavat lasta jatkamaan harrastusta. (Laakso ym. 2006.) Yksilöllisistä tekijöistä nousi haastattelussa esiin itsemääräämisteoriaan liittyvä fyysisen pätevyiden tunne. Yksi lapsi kertoi luistelun olevan tylsää, koska :”*Siinä pitää vaan luistella, enkä mä osaa sitä paitsi luistella*”. Lapsi luo itsestään tietynlaisen kuvan liikkujana ja osaamattomuus merkitsee kielteistä mielikuvaa itsestä. Koska lapsi ei koe onnistuvansa, saattaa hän vetäytyä tämän kielteisen mielikuvan vuoksi liikunnan harrastamisesta. Lapsen tulisikin ymmärtää, että liikuntataitoja voi kehittää, koska ne ovat harjoittelun kautta kehittyvä ominaisuus. (Lintunen, 2007, 154–155.) Alakoulun opettajille kuuluu kiitos lasten luistelu- ja hiihtotaitojen oppimisesta, koska he jaksavat vuodesta toiseen sitoa lasten nauhoja ja harrastaa heidän kanssaan. Mutta voisikohan lapsi tehdä samaa myös perheensä parissa, eli saada mahdollisuuden oppia talviliikkuamista. Vanhempien kanssa harrastaminen saattaisi kehittää lapsen taitoja, jotka puolestaan voisivat lisätä pätevyiden tunnetta liikuntatunnilla.

Tutkimusaineistosta nousi esille muutamia pedagogisia ajatuksia. Yksi niistä liittyi liikuntatunnin suunnitteluun, koska lapset halusivat vapaata toimintaa. Varsinkin luistelutunnista osa voisi olla vapaata luistelua. Luistelutunnin suunnitteluun liittyy myös haastattelussa esiin tullut kaatumisen pelko. Miten lasten kaatumisen pelkoa voisi vähentää? Turvallisen kaatumisen opettelu ja sieltä ylösouseminen ovat merkittäviä asioita luiste-

lutaidon oppimisessa. Sen vuoksi suosittelen jo esikoulun luistelutunneilla harjoittelemaan kaatumista ja ylösousemista. Lisäksi rullaluistelussa käytettävät polvisuojat voivat vähentää kaatumisen pelkoa.

Aihe oli mielenkiintoinen ja ajatuksia herättävä. Yleensä jokainen, joka sai tietää tämän tutkielman aiheen, muisteli omaa lapsuuttaan ja kertoi jonkun esimerkin. Esimerkkejä kertyi paljon tutkimuksen tekemisen aikana. Tutkimuksen alussa itselläni ollut valistava asenne vaihtui tutkimuksen tekemisen aikana enemmänkin toteavaksi. Tosin tätä valistaa asennetta oli vielä hieman tutkimuksen tekemisen jälkeenkin. Pohdin talven aikana, kuinka kannustaisin paikkakuntani lapsia luistelemaan. Päätinkin olla mukana järjestämässä luistelukoulua lapsille. Luistelukoulua suunnitellessa tuskailin, että mitä tekisimme lasten kanssa jäällä ja mitä heidän tulisi ainakin oppia. Minua lohdutettiin, että on ihan sama mitä siellä jäällä tehdään; kun lapsella on luistimet jalassa, niin lapsi oppii luistelemaan. Niinhän se on, että tekemällä oppii.

Oli onni saada lasten ääni kuuluviin, koska heidän vastauksensa yllättivät jopa minut tutkijana. Lapset pitivät hiihtämisestä ja luistelemisesta ja meidän aikuisten tehtävä onkin tukea sitä parhaamme mukaan. Mitäs jos tutulta lapselta kysyisikin, että haluaisiko hän lähteä hiihtämään tai luistelemaan? Lapsen kanssa voisi lähteä luistelemaan tai hiihtämään vanhemman lisäksi myös mummi, kummi tai naapuri. Harrastaessa lapsi voi saada onnistumisen elämyksiä sekä aikaa olla ja liikkua yhdessä.

LÄHTEET

- Aarnos, E. 2001. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Jyväskylä: PS-kustannus, 144–157.
- Ahonen, S., Saari, S., Syrjälä, L. & Syrjäläinen, E. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Ahonen, T. & Viholainen, H. 2006. Motorinen kehitys. Teoksessa H. Hämäläinen, M. Laine, O. Aaltonen & A. Revonsuo (toim.) Mieli ja aivot. Turun yliopisto: Gummerus 268–273.
- Backman, M., Jylhä, R., Lindfors, K. & Seppänen, M. 1999. Opeta lapsi hiihtämään. Helsinki: Suomen Hiihtoliitto.
- Deci, E. & Ryan R. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.
- Deci, E. & Ryan, R. 2000a. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55(1) 68–78.
- Deci, E. & Ryan, R. 2000b. The "what" and "why" of goal pursuit: Human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 1(11), 227–268.
- Flemmen, A. 1992. Leikiten suksilla. Helsinki: Suomen Latu.
- Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa Terveysliikunta. M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Helsinki: Gummerus, 159–170.
- Frederick-Recascino, C. 2004. Self-determination theory and participation motivation research in sport and exercise domain. Teoksessa E. Deci & R. Ryan (toim.) Handbook of self-determination research. Rochester: The University of Rochester Press, 276–294.

- Fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008a. Ahonen, T. 2008. Kognitiivinen kehitys. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008b. Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Suositukset. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008c. Karvinen, J. 2008. Viestejä vanhemmille. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008d. Laakso, L. & Tammelin, T. 2008. Esipuhe. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008e. Sääkslahti, A. 2008. Motorinen kehitys Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008f. Tammelin, T. 2008. Johdatus suomalaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Grolnick, W. & Apostoleris, N. 2004. What makes parents controlling. Teoksessa E. Deci & R. Ryan (toim.) Handbook of self-determination research. Rochester: The University of Rochester Press, 161–181.
- Hallanmaa, J. & Lötjönen, S. 2002. Suomalainen tiedeyhteisö ja tutkimusetiikka. Teoksessa S. Karjalainen, V. Launis, R. Pelkonen & J. Pietarinen (toim.) Tutkijan eettiset valinnat. Helsinki: Gaudeamus, 372–383.
- Halme, T. 2008. Fyysismotorinen suorituskyky ja sitä selittävät tekijät 3–8 -vuotiailla lapsilla. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES

- Huotari, P. & Lehtinen, T. 2004. Suomalaisten koululaisten kestävyys selitysmallit vuosina 1976 ja 2001. *Liikunta & Tiede* 41(6), 16–20.
- Jaakkola, T. Sääkslahti, A. & Liukkonen, J. 2009. Liikunnallinen lahjakkuus koulun näkökulmasta. Opetushallitus: Helsinki.
- Juonala, M., Viikari, J. Simell, O. & Raitakari, O. 2008. Mitä tiedämme lapsen riskistä sairastua aikuisena sydän- ja verisuonitauteihin? *Duodecim* (124), 34–40.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006. Nuori Suomi.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Nuori Suomi
- Karvinen, J., Rätty K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat nuoret. Nuori Suomi: Helsinki.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Helsinki: VK-kustannus.
- Kirmanen, T. 1999. Haastattelu lapsen ja aikuisen kohtaamisena – kokemuksia lasten pelkojen tutkimuksesta. Teoksessa I. Ruoppila, E. Hujala, K. Karila, J. Kinon, P. Niiranen & M. Ojala (toim.) Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: Atena, 194–217.
- Kivimäki, A.-M. 1981, Taitoluistelu. Helsinki: Weilin+Göös.
- Kraav, I. 2006. Lasten turvattomuus: vertaileva tutkimus Suomessa ja Virossa. Teoksessa I. Järventie, M. Lähde & J. Paavonen, (toim.) Lapsuus ja kasvu ympäristöt. Helsinki: Yliopistopaino, 91–116.
- Laakso, L. 1981. Lapsuuden ja nuoruuden kasvu ympäristö aikuisiän liikuntaharrastuksen selittäjänä: Retrospektiivinen tutkimus. Jyväskylä: Valo-offset.
- Laakso, L. & Numminen, P. 2001. Liikunnan opetusprosessin a,b,c. Jyväskylän yliopisto: Liikuntakasvatuksen laitos.

- Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta & Tiede* 43(2),4–13.
- Laakso, L. Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 42–63.
- Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010–luvulla. 2008. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 14. Helsinki: Opetusministeriö.
- Lintunen, T. 2003. Liikunta kouluiässä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 152–156.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 157–170.
- Mediakasvatus. Lasten mediabarometri 2010. Luettu 5.2.2011.
http://www.mediakasvatus.fi/sites/default/files/tiedostot/tiivistelma_mediabarometri_final-2.pdf.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Mephelp KY.
- Miettinen, P. 1999. *Liikkuva lapsi ja nuori*. Lahti: VK-kustannus.
- Niiniluoto, I. 2002. Tieteen tunnuspiirteet. Teoksessa S. Karjalainen, V. Launis, R. Pelkonen & J. Pietarinen (toim.) *Tutkijan eettiset valinnat*. Helsinki: Gaudeamus, 30–41.
- Nupponen, H. 2009. Kouluvuosien lajivalinta heijastuu liikuntaan aikuisena. *Liikunta & tiede* 46(4), 36–43.
- Nupponen, H., Halme, T. & Parkkisenniemi, S. 2005. Arjen oma liikunta lasten liikunnan perusta. *Liikunta & tiede* 42(4), 5–8.

- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN -tutkimus: 3-12 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Jyväskylä: Likes.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot kustannus.
- Opetushallitus, Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Vammalan kirjapaino.
- Opetusministeriö Kulttuuri, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto 2007. Liikunta valintojen virrassa. Kansallista liikuntaohjelmaa valmisteleavan toimikunnan väliraportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:13.
- Paavonen, J. 2006. Lasten univajeen merkityksen jäljillä – uni epidemiologisen tutkimuksen haasteena. Teoksessa I. Järventie, M. Lähde & J. Paavonen, (toim.) Lapsuus ja kasvuympäristöt. Helsinki: Yliopistopaino, 117–141.
- Pagani, S., Fitzpatrick, C., Barnett, T. & Dubow, E. 2010. Prospective associations between early childhood television exposure and academic psychosocial, and physical well-being by middle childhood. Archives of pediatrics & adolescent medicine, 164(5), 425–431.
- Pietarinen, J. 2002. Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa S. Karjalainen, V. Launis, R. Pelkonen & J. Pietarinen (toim) Tutkijan eettiset valinnat. Helsinki: Gaudeamus, 58–69.
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Jyväskylä: Otavan kirjapaino.
- Rautava, P., Laakso, L. & Nupponen, H. 2003. Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. Liikunta & Tiede 41(5-6), 26–32.
- Robinson, T. 1999. Reducing children's television viewing to prevent obesity. The Journal of the American Medical Association 282(16), 1561–1567.
- Ruoppila, I. 1999. Lasten tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Teoksessa I. Ruoppila, E. Hujala, K. Karila, J. Kinos, P. Niiranen & M. Ojala (toim.) Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: Atena, 26–51.

- Ryan, R., Williams, G., Patrick, H. & Deci, E. 2009. Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Helvetic Journal of Psychology* (6), 107–124.
- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2001. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 158–169.
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W.C. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32(5), 963–975.
- Samdal, O., Tynjälä, J., Roberts, C., Sallis, F., Villberg, J & World, B. 2007. Trends in vigorous physical activity and tv watching of adolescents from 1986 to 2002 in seven European countries. *The European Journal of Public Health*, 17(3), 242–248.
- Siirilä, J., Koski, Suominen, S., Heinonen O., Salanterä, S., Asanti R. & Aromaa, M. 2008. Liikkuuko kymmenvuotias riittävästi? *Duodecim* 124(5), 538–543.
- Siren-Tiusanen, H., Karvonen, P., Pietilä, M. & Vuorinen, R. 1980. *Varhaislapsuuden liikuntakirja*. Jyväskylä: Gummerus.
- Suoranta, J. 1995. *Tekstit, murrokset ja muutos*. Rovaniemi: Lapin yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta.
- Sääkslahti, A. 2005. *Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Sääkslahti, A., Numminen, P., Raittila, P., Paakkunainen, U & Välimäki, I. 2000. 6 – vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & tiede* 37(6), 19–22.
- Telama, R., Välimäki, I., Nupponen, H., Numminen, P., Sääkslahti, A. & Raitakari, O. 2001. Suomalaisen lasten ja nuorten liikunta tänään. *Duodecim* 117(13), 1382–1388.

Tilastokeskus, Televisio: Televisiokanavien katseluun keskimäärin käytetty aika 1997 – 2007. <http://www.stat.fi/til/jvie/tau.html>.

Tilastokeskus, Video: Video ja dvd-tallenteiden katseluun käytetty aika 1997–2007. <http://www.stat.fi/til/jvie/tau.html>

Tilastokeskus, Mediatalous: Eräiden laitteiden yleisyys kotitalouksissa 1997–2007. <http://www.stat.fi/til/jvie/tau.html>

Viljanen, T., Taimela, S. & Kujala, U. 2000. Koululaisten fyysinen aktiivisuus, kestävyyskunto ja ponnistuskorkeus. *Liikunta & tiede* 37(6), 23–26.

Zimmer, R. 2001. *Liikuntakasvatuksen käsikirja*. Helsinki: Nuori Suomi & Suomen Psykomotoriikkayhdistys.

LIITTEET

- Liite 1 Lupakysely ja tiedoksi opettajalle
- Liite 2 Vanhempien lupakysely
- Liite 3 Haastattelun kysymykset
- Liite 4 Vanhempien kyselylomake
- Liite 5 Vanhempien kyselylomakkeen palautuspyyntö

LIITE 1

Mari Sivill

14.1. 2010

Opettaja ---

Hei!

Opiskelen liikunnanopettajaksi Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnassa. Teen pro gradututkielmaa aiheesta 'Lapsi ja talviliikunta'. Tutkisin mielelläni 1-luokan oppilaita ja heidän vanhempiaan. Syksyn opettajan, - - - kanssa puhuimme asiasta ja hän antoi luvan luokkansa käyttämiseen tutkimuksessa. Myös rehtori on hyväksynyt, että voin gradussani tutkia ensimmäisen luokan oppilaita. Luvansaaminen vanhemmilta on nyt ajankohtainen. Lupalapun toimittaisin Sinulle koululle viikolla 3. Toivoisin, että jakaisit kirjeen vanhemmille. Kuvaisin mielelläni yhden teidän hiihtotunnin ja yhden luistelutunnin. Nämä kuvaukset suorittaisin helmikuussa, kun on vielä lunta ja luistelujää. En kuvaa Sinun opetustasi vaan tarkoituksena on tarkkailla, saavatko oppilaat itse luistimet jalkaan ja sukset jalkaan, sekä kuinka itsenäisesti he toimivat. Mikäli koet, että et halua olla kahden talviliikuntatunnin kuvaamisessa mukana, voin pitää itse kyseessä olevat tunnit. Mukaan tulee lisäksi kuvaaja.

Maaliskuussa laittaisin vanhemmille kyselylomakkeen, jossa tiedustelen heidän ajatuksiaan lasten talviliikunnasta. Oppilaiden ajatuksia selvittäisin haastattelemalla. Yhden oppilaan haastattelu kestäisi maksimissaan 10 minuuttia. Tekisin haastattelut oppituntien aikana, mikäli Sinulle sopii.

Pyydänkin Sinun suostumustasi tutkimukseni toteuttamiseen.

Terveisin

Mari Sivill

mari.sivill@jyu.fi

puhelin ---

LIITE 2

VANHEMMILLE

18.1.2010

Olen Mari Sivill ja eppuluokkalaisen - - - äiti. Opiskelen Jyväskylän yliopiston Liikunta- ja terveystiedon tiedekunnassa liikunnanopettajaksi. Teen pro gradu tutkielmaani aiheesta 'Lapsi ja talviliikunta'. Haluaisin tutkia ----- koulukeskuksen 1-luokan oppilaita ja heidän asenteitaan. Pyydän Teiltä lupaanne, että lapsenne voi osallistua tutkimukseen.

Tutkimus toteutetaan siten, että kuvaan kaksi talviliikuntatuntia helmikuussa 2010 (hiihto ja luistelu). Lisäksi haastattelen jokaisen oppilaan koulupäivän aikana maaliskuun huhtikuussa. Haastattelu kestää maksimissaan 10 minuuttia. Tutkin myös vanhempien näkemyksiä lasten talviliikuntaan liittyvistä asioista (maaliskuun loppupuolella). Lähetän oppilaiden mukana kotiin kyselylomakkeen. Vanhempien vastauslomakkeessa on vain kaksi sivua. Tietojanne käsitellään luottamuksellisesti ja itse tutkimuksessa en käytä nimiä.

Pyydän palauttamaan alla olevan lupalapun opettajalle 22.1. mennessä.

Mikäli Teillä on kysyttävää, minuun voi ottaa yhteyttä: Mari Sivill (puh ---, mari.sivill@jyu.fi) Myös ohjaajaani Liikuntatieteiden laitoksen tutkijaan Mirja Hirvensaloon voitte ottaa yhteyttä mirja.hirvensalo@jyu.fi, puh ---

Hyvää ja liikunnallista talvea toivottaen Mari Sivill

Oppilaan nimi: _____

Saako lapsenne osallistua tutkimukseen (kuvata ja haastatella)?

Lapsemme saa osallistua tutkimukseen

Lapsemme ei saa osallistua tutkimukseen

Huoltajan allekirjoitus: _____

Kiitos vastauksestasi!

LIITE 3

7-vuotiaan oppilaan haastattelu

Sukupuolesi Tyttö _____ Poika _____

Vapaa-ajan liikuntaharrastuksen määrä:

Kuinka monta kertaa olet hiihtänyt vapaa-ajalla tänä talvena, eli koulun liikuntatunteja ei lasketa?

_____ ei ollenkaan

_____ 1 – 5 kertaa

_____ 6 – 15 kertaa

_____ enemmän kuin 15 kertaa

Kuinka monta kertaa olet luistellut tänä talvena vapaa-ajalla, eli koulun luistelutunteja ei lasketa?

_____ ei ollenkaan

_____ 1 – 5 kertaa

_____ 6 -15 kertaa

_____ enemmän kuin 15 kertaa

Lähiliikuntapaikat

Onko sinusta helppoa lähteä hiihtämään kotoasi? Onko latu lähellä?

 Jos latu kaukana, miten pääset ladulle?

Onko sinusta helppoa lähteä luistelemaan kotoasi? Onko luistinrata lähellä?

 Jos kenttä kaukana, miten pääset luistelemaan?

Välineet

Saatko itse, ilman apua, laitettua hiihtovälineet: monot jalkaan, sukset kiinni ja sauvat käteen?

Jos ei, mihin tarvitset apua?

Saatko itse, ilman apua, laitettua luistimet jalkaan ja kypärän päähän?

Jos ei, mihin tarvitset apua?

Aloitteen tekijä

Pyydätkö yleensä itse päästä hiihtämään, vai pyytävätkö esim. vanhempasi lähtemään hiihtämään?

Pyydätkö yleensä itse päästä luistelemaan vai pyytävätkö esimerkiksi vanhempasi sinua luistelemaan?

Liikuntakaveri

Kenen kanssa sinusta on ollut kiva hiihtää?

Jos kokemuksia, missä ja milloin, oliko oma vanhempi mukana?

Kenen henkilön kanssa sinusta on ollut kiva luistella?

Jos kokemuksia, missä ja milloin, oliko vanhempi mukana?

Itsenäinen liikkumaan lähteminen

Lähdetkö itsenäisesti hiihtämään, ilman vanhempiasi tai jotain muuta aikuista?

Lähdetkö itsenäisesti luistelemaan, ilman vanhempia tai jotain muuta aikuista?

Toiveet

Haluaisitko käydä useammin talven aikana hiihtämässä vapaa-ajallasi?

Miksi? _____

Haluaisitko käydä useammin talven aikana luistelemassa vapaa-ajallasi?

Kyllä;(Onko sinulla ollut jotain sellaisia asioita, jotka ovat estäneet harrastamisen)

Ei;

Mikä on mielestäsi parasta:

Hiihtämisessä?

Luistelemissä?

Kiitos vastauksestasi!

LIITE 4

1-luokan oppilaan vanhemmille

19.4.2010

Hei ensimmäisen luokan oppilaan vanhempi,

tämä kysely on osa liikunnanopettajakoulutukseni pro gradu tutkielmaa – Lapsi ja talviliikunta. Tutkin lasten talviliikunnan harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä. Myös lasten omat mielipiteet talviliikunnan harrastamista kohtaan ovat kiinnostukseni kohteena. Olen kuvannut talvella hiihto- ja luistelutunteja sekä haastatellut oppilaat. Tutkimukseni viimeinen osa on tämä vanhempien kyselylomake.

Kysyn Sinulta tässä kyselylomakkeessa myös omista talviliikuntaharrastuksistasi, koska on todettu, että vanhempien harrastukset ovat yhteydessä lasten harrastuksiin. Toivon kuitenkin, että vastaat oman mielesi mukaan, pidät tai et talviliikunnasta.

Antamianne tietoja käsittelen luottamuksellisesti, enkä käytä tutkimuksessa nimiä. Kyselylomakkeessa on sama numero, kuin lapsellanne oli haastattelussa. Saitte kyselylomakkeen nimellisessä kuoressa, mutta voitte palauttaa sen nimettömänä lomakkeen mukana tullessa kirjekuoressa. Lomakkeen voitte palauttaa oppilaan mukana koululle, jossa koulunkäyntiavustaja M kerää lomakkeet. Toivon, että voisitte palauttaa lomakkeen 23.4. mennessä.

Kiitos, että annoitte luvan haastatella ja kuvata lastanne. Kiitos myös antamistanne vastauksista.

Mikäli teillä on kysyttävää, minuun voi ottaa yhteyttä: Mari Sivill (puh ---, mari.sivill@jyu.fi)

Aurinkoista kevättä toivottaen Mari Sivill

LIITE 5

Ympyröi parhaiten kuvaava vaihtoehto

- 1 Sukupuoli
- 1 Mies
 - 2 Nainen

2 Kuinka usein lapsesi hiihtää vapaa-ajallaan talven aikana?

1. Ei hiihdä lainkaan talven aikana
2. 1 – 5 kertaa
3. 6 – 15 kertaa
4. Enemmän kuin 16 kertaa

3 Kuinka usein lapsesi luistelee vapaa-ajallaan talven aikana?

- 1 Ei luistele lainkaan talven aikana
- 2 1 – 5 kertaa
- 3 6 – 15 kertaa
- 4 Enemmän kuin 16 kertaa

4 Kuinka paljon apua lapsesi tarvitsee seuraavien lajien harrastamisessa?

	Erittäin	Melko	Siltä	Melko	Erittäin
		vähän	vähän	väliltä	paljon
		paljon			
Hiihto	1	2	3	4	5
Luistelu	1	2	3	4	5

5 Kuinka itsenäisesti lapsesi harrastaa vapaa-ajallaan kyseisiä lajeja?

	Ei lainkaan	Vähän	Siltä	Melko	Erittäin
	itsenäisesti	itsenäisesti	itsenäisesti	väliltä	itsenäi-
	sesti				
Hiihto	1	2	3	4	5
Luistelu	1	2	3	4	5

6 Mitkä tekijät kannustavat lastasi talviliikunnan harrastamiseen?

	Erittäin vähän	Melko vähän	Siltä väliltä	Melko paljon	Erittäin paljon
Liikuntapaikat lähellä	1	2	3	4	5
Vanhemmat	1	2	3	4	5
Kaverit	1	2	3	4	5
Urheiluseura	1	2	3	4	5
Isovanhempi	1	2	3	4	5
Joku muu,	1	2	3	4	5

mikä:

7 Kuinka pitkä matka kotoanne on lähimmälle hiihtoladulle? _____ km

8 Kuinka pitkä matka kotoanne on lähimmälle luistelupaikalle? _____ km

9 Kuinka paljon seuraavat asiat estävät lastasi harrastamasta talviliikuntaa vapaa-ajallaan?

	Erittäin	Melko	Siltä	Melko	Erittäin
		vähän	vähän	väliltä	paljon
		paljon			
Liikuntapaikat kaukana	1	2	3	4	5
Vanhemmat	1	2	3	4	5
Välineet	1	2	3	4	5
Ajan puute	1	2	3	4	5
Joku muu,	1	2	3	4	5

12 Kuinka tärkeäksi koet lapsesi vapaa-ajan liikkumisen kyseisissä lajeissa?

	Ei yhtään tärkeä	Melko vähän tärkeä	Siltä tärkeä	Melko väliltä	Erittäin tärkeä
Hiihto	1	2	3	4	5
Luistelu	1	2	3	4	5

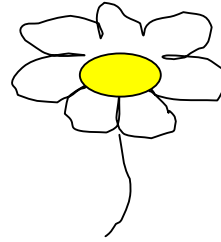
Miksi?

LIITE 6

26.4.2010

Hei eppuluokkalaisen vanhempi,

muistuttaisin pro gradu –työhöni liittyvästä vanhempien kyselylomakkeesta, jonka laitoin oppilaiden mukana viime viikolla. Mikäli kyselylomake on hukkunut ja haluat uuden, voin toimittaa sellaisen. Yhteystietoni ovat: mari.sivill@jyu.fi puh: ---. Toivoisin, että saisin lomakkeet 30.4. mennessä.



Aurinkoisia kevätpäiviä!

Terveisin Mari Sivill