

**JYX**



**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Laukkanen, Arto; Niemistö, Donna; Sääkslahti, Arja

**Title:** Kestävän liikuntainnostuksen juurilla

**Year:** 2024

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2024 Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Laukkanen, A., Niemistö, D., & Sääkslahti, A. (2024). Kestävän liikuntainnostuksen juurilla. *Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja*, 28(2), 14-15.

# Kestävän liikunta- innostuksen juurilla

*Teksti: Arto Laukkanen, Donna Niemistö  
ja Arja Sääkslahti*

*Lapsuusajan kokemukset luovat pohjan suhteellisen pysyville liikuntatottumuksille ja -käsitteille. Vanhemmilla on keskeinen rooli liikuntainnostuksen synnyttämisessä. Kestävän liikuntainnostuksen pohja rakentuu liikuntaan osallistumiselle välttämättömien motoristen perustaitojen harjoittelusta. Lasta lähellä olevat aikuiset voivat vaikuttaa harjoittelun määrään ja mielekkyyteen sekä sitä kautta pätevyiden ja omaehtoisuuden käsitysten vahvistumiseen.*

## **Fyysisesti aktiivista leikkiä – siis lasten liikuntaa**

Liikuntainnostuksen juuria mietittäessä on olennaista tiedostaa ikään ja kehitykseen liittyvät liikunnan luonteen vaihtelet. Alle kouluikäisten lasten liikuntaa voidaan luonnehtia fyysisesti aktiiviseksi leikiksi, jolle on luonteenomaista pyrähdysomaisuus ja lyhytkestoisuus. Kuvaaava tälle on se, että valtaosa päivän fyysisestä aktiivisuudesta koostuu alle 10 sekunnin aktiivisuuspätkistä (Bailey ym. 2005). Fyysisellä aktiivisuudella on elintärkeä kehityksellinen välinearvo varhaislapsuudessa, esimerkiksi ympäristön pystyasennosta näkemisen ja liikkuen tutkimisen kautta. Kognitiivisen kypsymisen ja kehi-

tyksen myötä liikkumisen luonne vaihtuu konkreettisesta tekemisestä asteittain yhä enemmän abstraktia ajattelua sisältävään toimintaan, kuten sääntö- ja rooli-leikkiin. Liikkumisesta tulee näin tärkeä väline muun muassa sosiaalisessa ympäristössä toimimiseen. (Piaget 1952)

## **Osallistumisen työvälineet – motoriset perustaidot**

Motoriset perustaidot eli tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot luovat pohjan ikä- ja kehitystasolle tyypillisiin fyysisesti aktiivisiin leikkeihin osallistumiselle. Tasapainotaitoja ovat esimerkiksi paikallaan tasapainoilu ja kääntyminen, liikkumistaitoja juokseminen ja hypääminen ja välineenkäsittelytaitoja pallon heittäminen sekä kiinniottaminen. Tutkimukset ovat osoittaneet merkittävän osan vielä alakouluikäisistäkin takeltelevan kyseisissä perustaidoissa, ja motoristen perustaitojen oppimisen ei näin ollen voidakaan ajatella tapahtuvan luontaisesti varhaislapsuuden kehityksen myötä. (Rintala ym. 2016)

Taitojen oppiminen vaatii harjoittelua. Lasten liikkumista ja siihen liittyvää karkeamotorista harjoittelua voidaan ohjailta ulkoapäin hyvinkin pitkään. Kuitenkin kestävän liikuntainnostuksen syntymisen kannalta oman mielenkiinnon herääminen harjoittelua ja liikkumista kohtaan on ratkaisevan tärkeää. Ilman omaa herännyttä mielenkiintoa liikkumisella toteutetaan ja mielletään ulkoisia motiiveja, ja liikkuminen vähenee tai lakkaa näiden motiivien hävitessä. Tällaisia ulkoisia lapsen motiiviin vaikuttavia tekijöitä on paljon, kuten esim. aikuisten antamat palkkiot (herkut, tarrat) ja etuisuudet (lisää kaveri- tai digiaikaa) sekä muiden lasten hyväksyntä.

## **Oma mielenkiinto – sisäinen motivaatio liikuntaan**

Sisäiselle motivaatiolle on tunnusomaista, että toiminta tuottaa nautintoa, se koetaan hauskaksi ja itsessään merkitykselliseksi. Motivoitumisen laadun ratkaisee itsemääräämisteorian (Ryan & Deci 2017) mukaan kolmen perustarpeen tyydyttyminen. Perustarpeita ovat pätevyiden ja hallinnan tarve (*pätevyys*), tarve kokea toiminta omaehtoisena ja itse valittuna (*autonomia*) sekä läheisten ja turvallisten kiintymysten tarve (*yhteenkuuluvuus*). Mitä enemmän perustarpeet tyydyttyvät, niin sitä todennäköisemmin toiminta koetaan sisäisesti motivoivana. Toisaalta perustarpeiden tyydyttymättä jääminen vahvistaa ulkoista motivaatiota tai motivaation puuttumista. Keskityimme tässä kirjoituksessa erityisesti pätevyiden ja omaehtoisuuden tarpeiden kannalta keskeisiin vanhemmuuden käytänteisiin – struktuurin luomiseen ja omaehtoisuuden tukemiseen.

## **Vanhemman luoma struktuuri – pohja pätevyiden kokemuksille**

Vanhemman luoma struktuuri tarkoittaa lapsen sosiaalisen ja fyysisen ympäristön organisoimista pätevyyttä vahvistavaksi. Struktuurin kulmakiviä vanhemman toimina ovat muun muassa liikuntaan liittyvä kannustaminen, positiivinen palaute, yhdessä lapsen kanssa liikkuminen, fyysisesti aktiivisen elämäntavan mallin antaminen, lapsen vieminen taidon harjoitteluun innostaviin ympäristöihin sekä perusturvallisuutta ja järjestystä tukevien ohjeiden ja sääntöjen ylläpitäminen (Laukkanen ym. 2020). Struktuurin puuttuminen käynnistää kielteisen lumipalloilmion, jossa lapselle syntyy vähemmän mahdollisuuksia pätevyiden koke-



## ● KESTÄVÄ KEHITYS

musten hankkimiselle harjoituksen kautta, joka voi edelleen myöhemmin lapsuudessa näkyä vähäisempänä fyysisenä aktiivisuutena (Laukkanen ym. 2023).

Varhaisen struktuurin merkitystä korostaa se, että motorisen pätevyyden kokemusten tiedetään alkavan vakiintua monilla jo ennen kouluikää (Niemistö ym. 2023). Fyysiseen aktiivisuuteen ohjaavilla arkisilla rutiineilla, ennen kaikkea lihasvoimin liikkumisen suosimisella autoilun sijasta, voidaan myös totuttaa jo varhain kestävien liikkumistapojen hyödyntämiseen. Vanhemman luoma strukturi on tärkeää myös siksi, että se luo pohjan omaehtoisien toiminnan harjoittelulle.

### Strukturi luo raamit omaehtoisuuden harjoittelulle

Omaehtoisuuden edistämiseksi keskeistä on halu ja taito asettua toisen ihmisen asemaan (Polet ym. 2021). Lapsen asemaan asettuva vanhempi tai kasvattaja osaa suunnitella ja toteuttaa liikuntakasvatusta lapsen tai nuoren tarpeet huomioiden. Kasvattajan luoma strukturi ja omaehtoisuuden tukemiseen tähtäävä toimintatapa ovat parhaita kaveritea keskenään. Strukturi luo raamit, joiden sisällä omaehtoista toimintaa voidaan turvallisesti harjoitella. Mitä nuoremmissa lapsissa tai lapsiryhmässä yleisesti ottaen on kyse, sitä rajatumpia ja konkreettisempia omaehtoisien toiminnan harjoittelun raamien tulee olla.

Korkean struktuurin ja omaehtoisuuden yhdistyessä kasvattajan roolista tulee ohjaava ja oppimista tukeva. Esimerkiksi hyppäämisen perustaidon, kuten kahdella jalalla paikaltaan ponnistamisen oppimiseen tähtäävä toiminta voi pienillä lapsilla sisältää selkeitä mallisuorituksia ja suoritusta ohjaavia apuvälineitä, kuten maahan asetettavia kumisia askelkuvioita tai matalia ylittettäviä esteitä, kuten hyppynaruja. Vastaava oppimisympäristö voi kouluikäisillä sisältää erilaisien ratkaisujen tuottamiseen tähtäävän sanallisen kehotuksen ja kannustuksen sekä erilaisten ratkaisujen tuottamiseen kannustavia apuvälineitä, kuten ponnahduslaudan, itse liikuteltavia ja kasattavia esteitä sekä paksun alustatapahtuman. Olennaista on, että lapsi pääsee harjoittelemaan aste asteelta lisääntyvää omaehtoista liikkumista ja siihen liittyvää päätöksentekoa turvallisissa ympäristöissä, jossa esimerkiksi epäonnistumiset

ja erilaiset kokeilut toivotaan avoimesti tervetulleiksi ja hyväksytyiksi.

### Liikunnanopetuksen tehtävänä kestävä liikuntainnostuksen vahvistaminen

Liikuntaan kasvattaminen on yksi liikunnanopetuksen keskeinen päämäärä. Edellä sanotun valossa on helppo käsittää, että tähän päämäärään pääseminen vaihtelee lähtöedellytyksiltään hyvin paljon yksilöiden välillä. Osalla lapsista lapsuusajan ympäristö on edesauttanut kestävä liikuntainnostuksen juurten syntymistä, osalla näitä juuria ei ole päässyt muodostumaan. Vaikka vanhempien rooli muuttuu ajan myötä, niin tutkimukset osoittavat vanhempien liikunnallisen tuen säilyvän merkittävässä roolissa lapsen ja nuoren liikkumisen kannalta läpi peruskoulun ja toisen asteen (Laukkanen ym. 2023b; Laukkanen ym. 2021). Vanhempien liikunnallisen tuen huomioiminen onkin yksi mahdollisuus edistää liikuntainnostuksen syntymistä kouluikässä.

Yhdysvaltalainen peruskoulujen liikunnan edistämisen ohjelma, eng. Comprehensive School Physical Activity Programme (CSPAP; Centers for Disease Control and Prevention, 2013), pitää perheiden osallistamista koulussa tapahtuvan liikunnanedistämisen yhtenä keskeisenä osa-alueena. Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö on kiinteä osa suomalaista varhaiskasvatusta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022) ja perheen tärkeä rooli huomioidaan mm. varhaisvuosien liikuntasuosituksissa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Koulumaailmassa perheiden osallistaminen on kuitenkin vielä nykyisellään vähäistä. Konkreettisimmin perheiden osallistamista lapsen liikuntakäytännön edistämiseksi tavoitellaan 5. ja 8. luokkien laajojen terveystarkastusten yhteydessä. Vähän kuitenkaan tiedetään, kuinka näiden kautta päästään kiinni kestävä liikuntainnostuksen vahvistamiseen. Vielä vähemmän tiedetään, millaisia toimivia ja vaikuttavia käytänteitä perheiden osallistamiseksi koulun perusarjesta löytyisi tai mitä on parhaillaan käytössä. Tarvetta tämän kentien haastavaksikin koetun rastin, perheiden osallistamisen, toimivien käytänteiden luomiseksi olisi kuitenkin myös kouluissa, sillä liikuntainnostus usean indikaattorin perus-



teella hiipuu merkittävässä osalla lapsuus- ja nuoruusvuosien aikana (mm. Kokko & Martin 2023).

Kokemus on osoittanut, että esim. lasten ja aikuisten yhteisiä tehtäviä tai liikunnallisia pelejä sisältävillä vuosittaisilla vanhempainilloilla on voitu merkittävästi tukea paitsi perheitä kestävä liikuntainnostuksen synnyttäjinä myös luokan yhteisöllisyyden vahvistajina. Tällaiseen toimintatapaan vanhemmat on hyödyllistä totuttaa heti koulun alkaessa eli ensimmäisestä luokasta lähtien.

*Kirjoittajat toimivat Jyväskylän yliopistossa liikunnan opettajankouluttajina sekä tutkimusjohtajina ja tutkijoina maantieteellisesti kattavassa lapsiperheiden liikuntatutkimusten pitkittäisseurannassa. Lisätietoja pitkittäisseurannasta löydät nettisivuiltamme: <https://www.jyu.fi/fi/hankkeet/taidot-sosiaalinen-tuki-ja-liikunta-aktiivisuus-taiturit> Lisäksi aiempien osatutkimusten nettisivut löytyvät alla olevista osoitteista: *Taitavat tenavat:* <https://www.jyu.fi/fi/hankkeet/taivat-tenavat-skilled-kids> ja *Liikkuva perhe:* <https://www.jyu.fi/fi/hankkeet/liikkuva-perhe-active-family>*

