

**VANHEMPIEN LIIKUNTA-ARVOJEN YHTEYS LASTEN ARVOIHIN,
MOTORISIIN TAITOIHIN JA FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN**

Camilla Grönberg

Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto Kevät 2019

TIIVISTELMÄ

Grönberg, C. 2019. Vanhempien liikunta-arvojen yhteys lasten arvoihin, motorisiin taitoihin ja fyysiseen aktiivisuuteen. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikka pro gradu -tutkielma. 88 sivua, 4 liitettä.

Tämän pro gradu -tutkimuksen tavoitteena oli selvittää vanhempien liikunta-arvojen yhteyttä lasten arvoihin, motorisiin taitoihin sekä fyysiseen aktiivisuuteen. Samalla selvitettiin oppilaiden emotionaalisia kokemuksia liikuntatuntien aikana, Move! -liikuntataitotesteissä jännittämisestä sekä odotuksia ja tyytyväisyyttä testituloksiin. Tutkimuksen aineisto kerättiin Ruskon yläkoulun 8-luokkalaisilta oppilailta (n=84) ja heidän vanhemmiltaan (n=48) kyselylomakkeilla, jotka muodostettiin Ecclesin odotusarvoteoriaa hyödyntäen. Motorisia taitoja mitattiin liikuntatuntien aikana Move! -liikuntataitotesteillä syksyllä 2018. Tutkimukseen luvan antaneiden vanhempien lasten Move! -liikuntataitotestien tulokset kerättiin liikunnanopettajan toimesta. Aineiston analysointiin käytettiin IBM SPSS Statistics 24-ohjelmaa. Muuttujien välisiä yhteyksiä mitattiin Pearsonin tulomomenttikertoimella, varianssianalyysillä (yksisuuntainen ANOVA) sekä T -testillä.

Tulosten perusteella sekä vanhemmat että lapset arvostavat liikuntaa melko paljon. Noin puolet vanhempien liikunta-arvoista oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä lasten arvoihin. Lasten liikunta-arvoilla oli selkeästi yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen, mutta vanhempien arvojen ja lasten fyysisen aktiivisuuden kohdalla yhteys ei ollut yksiselitteinen, sillä vain osa vanhempien arvoista korreloi merkitsevästi lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Myös lasten liikunta-arvot ja motoristen taitojen testitulokset korreloivat vain muutamien arvojen kohdalla keskenään. Lisäksi tässä tutkimuksessa selvitettiin oppilaiden liikuntatuntien emotionaalisten kokemusten yhteyttä Move! -liikuntataitotesteissä jännittämiseen sekä testeissä menestymisen odotuksien yhteyttä tyytyväisyyteen testituloksista.

Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että varsinkin lasten liikunta-arvoilla näyttäisi olevan yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhempien arvot ovat osittain yhteydessä lasten arvoihin, sillä noin puolet arvoista korreloi lasten arvoihin. Lasten liikunta-arvojen yhteyttä motorisiin taitoihin ei pystytty tässä tutkimuksessa varmasti todistamaan, mutta tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista selvittää isommalla aineistolla, voisiko löytyä positiivinen korrelaatio näiden välille.

Avainsanat: liikunta-arvot, motoriset taidot, fyysinen aktiivisuus

ABSTRACT

Grönberg, C. 2019. The association of parents' values towards sport, children's values, motor skills, and physical activity. Department of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master Thesis, 88 pages, 4 appendices.

The aim of this study was to investigate how parents' values towards sport are associated with children's values, motor skills, and physical activity. Also students' emotional experiences in PE, their anxiety prior to the motor skill testing, their expectancy beliefs, and their satisfaction about the results of the tests were examined. The data was collected in 2018. Totally 84 Grade 8 students responded to questionnaire from the secondary school of Rusko. Their parents (n=51) answered an electric questionnaire. Questionnaires were based on Eccles' expectancy-value theory. The results from motor skill tests were collected by the PE teacher from those students, whose parents gave approval to attend the study. The IBM SPSS Statistics 24 -program was used to analyse the data. Correlations between variables were investigated with Pearson correlations, one-way ANOVA, and with Independent samples T-test.

According to the results both parents and children value sports a lot. Approximately half of the parents' values towards sport were associated with children's values. However the association between children's values and their physical activity was significant, but parents' values did not have that obvious relation towards children's physical activity, because only half of the values correlated to children's physical activity. Also only some of the children's values had positive correlations towards motor skills. In this study, also the association of students' emotional experiences and anxiety before the motor skill tests were investigated, as well as the relation between students' expectancy beliefs towards motor skill tests and satisfaction about the test results.

In conclusion, one can say that especially between children's values and their physical activity there is a strong association. Also parents' values towards the sport seem to relate to children's values, but in this study only half of the values correlated to children's values. The relation between children's values and motor skills could not be surely proved in this study, but it would be really interesting to see in the future, if there would be correlations while examining greater amount of subjects.

Keywords: task values in sport, motor skills, physical activity

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 MOTORISET TAIDOT	3
2.1 Motoriset perustaidot.....	4
2.2 Motorinen kehitys.....	6
2.3 Motorisiin taitoihin vaikuttavat tekijät	8
2.3.1 Sukupuolten väliset erot	8
2.3.2 Ikä sekä antropometriset tekijät.....	9
2.3.3 Fyysinen aktiivisuus	10
2.3.4 Etninen tausta	10
2.3.5 Terveys	10
2.3.6 Ympäristö	11
2.3.7 Häiriöt motorisessa kehityksessä.....	12
3 ODOTUSARVOTEORIA.....	13
3.1 Arvot.....	14
3.2 Odotukset.....	16
3.3 Lasten odotusten ja arvostusten kehittyminen.....	17
4 OPPILAIDEN EMOTIONAA LISET KOKEMUKSET KOULULIIKUNNASSA.....	19
4.1 Ahdistuneisuus koululiikunnassa	19
4.2 Viihtyminen koululiikunnassa.....	21
5 VANHEMMAT LAPSEN LIIKKUMISEN MALLEINA	23
5.1 Vanhempien arvot ja odotukset liikuntaa kohtaan	24
5.2 Vanhempien rooli lapsen liikkumisessa	26
5.3 Vanhempien oma liikunta-aktiivisuus	28

6	MOTORISTEN TAITOJEN TESTAAMINEN	32
6.1	Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä	32
6.1.1	20 metrin viivajuoksu	33
6.1.2	Vauhditon 5-loikka	33
6.1.3	Ylävartalon kohotus	34
6.1.4	Etunojapunnerrus	34
6.1.5	Kehon liikkuvuus	34
6.1.6	Heitto-kiinniottoyhdistelmä	35
7	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	36
7.1	Teoreettinen viitekehys	36
7.2	Tutkimuskysymykset ja hypoteesit	37
8	TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT	39
8.1	Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston hankinta	39
8.2	Tutkimuksen etiikka	39
8.3	Tutkimuksessa käytetyt testit ja mittarit	40
8.4	Aineiston analysointi	41
9	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	43
9.1	Reliabiliteetti	43
9.2	Validiteetti	44
10	TULOKSET	46
10.1	Vanhempien ja lasten liikuntaan kohdistamien arvojen keskiarvot ja keskihajonnat	46
10.2	Vanhempien liikuntaan kohdistamien arvojen yhteys lasten liikuntaan kohdistamiin arvoihin	48
10.3	Lasten fyysinen aktiivisuus ja urheiluseuroissa harrastaminen	50
10.4	Vanhempien liikuntaan kohdistamien arvojen yhteys lasten fyysiseen	

aktiivisuuteen.....	52
10.5 Lasten liikuntaan kohdistamien arvojen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen...	53
10.6 Lasten liikuntaan kohdistamien arvojen yhteys	
Move! -liikuntataitotestien tuloksiin	54
10.7 Lasten liikuntaan kohdistamien arvojen yhteys viihtymiseen	
koululiikuntatunneilla.....	58
10.8 Lasten koululiikunnan emotionaalisten kokemusten ja	
Move! -liikuntataitotesteissä jännittämisen keskiarvot ja keskihajonnat	59
10.9 Oppilaiden liikuntatuntien ahdistuneisuuden kokemukset	60
10.10 Oppilaiden jännittäminen Move! -liikuntataitotesteissä.....	61
10.11 Lasten emotionaalisten kokemusten yhteys	
Move! -liikuntataitotesteissä jännittämiseen	62
10.12 Lasten Move! -liikuntataitotesteissä menestymisen odotuksien yhteys	
lasten testitulosten tyytyväisyyteen	63
11 POHDINTA.....	64
11.1 Tutkimuksen tulokset	64
11.1.1 Vanhempien liikunta-arvojen yhteys lapsen liikunta-arvoihin.....	64
11.1.2 Vanhempien liikunta-arvojen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen...	65
11.1.3 Lasten liikunta-arvojen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen.....	66
11.1.4 Lasten liikunta-arvojen yhteys Move! -liikuntataitotestien tuloksiin....	67
11.1.5 Lasten liikunta-arvojen yhteys liikuntatunneilla viihtymiseen.....	68
11.1.6 Lasten emotionaalisten kokemusten yhteys	
Move! -liikuntataitotesteissä jännittämiseen	69
11.1.7 Move! -liikuntataitotestien odotusten yhteys tyytyväisyyteen	
testituloksissa.....	70
11.2 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka.....	70

11.3 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitteet	72
11.4 Jatkotutkimusehdotukset	73
LÄHTEET	75
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Vanhempien käyttäytymisen myötä lapsi omaksuu itselleen arvoja ja asenteita, jotka ovat yhteydessä liikuntakäyttäytymiseen sekä suorituksiin (Horn & Horn 2007). Liikunnallisen elämäntavan omaksumiseksi lapsi ottaa mallia perheen toimimisesta, arjen asenteista sekä arvoista (Sääkslahti 2015, 142). Näin ollen vanhemmat voivat esimerkillään toimia lapselleen roolimalleina liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden suhteen, jolloin lapsikin innostuu liikkumaan ja harrastamaan urheilua (Horn & Horn 2007; Turman 2007). Lasten fyysinen aktiivisuus onkin tutkimusten perusteella yhteydessä lasten parempiin motorisiin taitoihin (Logan, Webster, Getchell, Pfeiffer & Robinson 2015; Wrotniak, Epstein, Dorn, Jones & Kondilis 2006), jotka toimivat perustana varhaislapsuuden alkeelliselle liikkumiselle ja niiden avulla mahdollistetaan osallistuminen fyysisesti aktiiviseen toimintaan (Gallahue & Ozmund 2002, 48-49).

Tutkittaessa lasten ja nuorten arvoja tiettyä tehtävää tai kouluainetta kohtaan, tutkimus perustuu monesti Ecclesin vuonna 1983 luomaan odotusarvoteoriaan. Odotusarvoteorian mukaan lapsen odotukset ovat yhteydessä tehtäväkohtaiseen arvostukseen. Mitä suuremmat odotukset lapsella on, sitä enemmän hän todennäköisesti arvostaa tehtävää. Teoriassa tehtäväkohtainen arvostus voidaan jakaa kolmeen osaan: kiinnostusarvo, hyötyarvo sekä tärkeysarvo. (Wigfield & Eccles 2002.) Odotusarvoteoriaa on hyödynnetty myös liikunnan ja urheilun parissa, tutkittaessa esimerkiksi lasten odotuksia urheilusuorituksessa menestymiseen tai lasten arvostusta fyysisistä aktiivisuutta kohtaan. Kotimaisista tutkimuksista muun muassa Yli-Piiparin (2011) mukaan lapsen korkeampi tehtäväkohtainen arvostus on yhteydessä lapsen suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen liikuntatunneilla mitattuna. Lisäksi odotuksilla ja arvostuksilla on tavoitteiden ohella merkittävä rooli ennustettaessa lapsen suoriutumista liikuntatunneilla (Xiang, McBride & Bruene 2006). Lapsen odotuksien ja arvostusten taustalla vaikuttavat muun muassa kasvattajan odotukset, asenteet ja toiminta, aiemmat kokemukset ja niiden tulkinta, lapsen minäkuva sekä itsetunto, käsitys sukupuolirooleista, kulttuurinen ympäristö, affektiiviset muistot sekä lapsen käsitykset kasvattajan uskomuksista, asenteista ja odotuksista (Wigfield & Eccles 2002).

Vanhempien vaikutus lapsen arvoihin, odotuksiin ja fyysiseen aktiivisuuteen perustuu vanhempien käsityksiin lapsen pätevydestä (Bois, Sarrazin, Brustad, Trouilloud & Cury 2005), odotuksiin ja arvostuksiin lapsen suoriutumisesta (Xiang, McBride & Bruene 2003a), kannustamiseen ja liikuntaan rohkaisemiseen (Turman 2007) sekä läsnäoloon fyysisesti aktiivisessa toiminnassa (Edwardson & Gorely 2010). Vanhempien arvot ja odotukset ilmenevät käyttäytymisenä (mm. roolimallius, kasvatus ja palautteen anto), josta lapselle kehittyy käsitys omista arvoistaan ja odotuksistaan. Lapsen arvot ja odotukset taas ovat yhteydessä lopulliseen suoritukseen ja siinä menestymiseen sekä käyttäytymiseen (Horn & Horn 2007).

Tämän pro gradu -työn tarkoituksena on selvittää vanhempien liikunta-arvojen yhteyttä lapsen arvoihin sekä lapsen arvojen yhteyttä motorisen taidon testeihin sekä fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi pyritään selvittämään oppilaiden emotionaalisten kokemusten (ahdistuneisuus ja viihtyminen) yhteyttä Move! -liikuntataitotesteissä jännittämiseen sekä Move! -liikuntataitotestien odotuksien yhteyttä testitulosten tyytyväisyyteen.

2 MOTORISET TAIDOT

Motoriset taidot toimivat perustana varhaislapsuuden alkeelliselle liikkumiselle ja niiden avulla mahdollistetaan osallistuminen liikuntaan ja fyysiseen aktivisuuteen. Lasten varhaisvuosien kehityksessä motoriset taidot kehittyvät lasten kasvamisen myötä, mutta myös ympäristön mahdollisuuksilla (mm. harjoittelu, rohkaisu, ohjeistus ja mallit) ja ympäristön kontekstilla on vaikutusta. (Gallahue & Ozmun 2002, 48-49.) Liikuntataitojen omaksuminen on yksi merkittävimmistä ja tärkeimmistä liikuntakasvatuksen tavoitteista. Lapsuudessa omaksutut liikuntataidot kulkevat mukana läpi elämän ja auttavat ihmisiä selviämään erilaisista arjen fyysisistä haasteista sekä toimimaan elinympäristössään. (Jaakkola 2017, 144-145.) Muutokset motorisessa suorituskyvyssä, jotka ilmaantuvat lapsuuden aikana, heijastavat vuorovaikutusta kasvavan lapsen yksilöllisten ominaisuuksien ja ympäristön välillä (Haywood & Getchell 2009, 41).

Motoriset taidot voidaan jakaa viitekehysten mukaan eri luokkiin. Taidot voidaan luokitella sen mukaan, tarvitaanko taidon toteuttamiseen suuria vai pieniä lihasryhmiä. Suuria lihasryhmiä vaativat liikkeet kuuluvat karkeamotoriikkaan (juokseminen, hyppääminen ja heittäminen) ja pieniä lihasryhmiä vaativat liikkeet (kirjoittaminen ja tarkkuusheitto) hienomotoriikkaan. (Jaakkola 2010, 48-53.) Lisäksi motoriset taidot voidaan jaotella ympäristön muutosten perusteella avoimiin (ympäristötekijät muuttuvat) ja suljettuihin (stabiili ympäristö) taitoihin (Schmidt & Lee 2014, 8). Avoimia taitoja ovat esimerkiksi palloilulajeissa välineen lyönti, potkaisu tai heittäminen tilanteiden muutoksien takia, kun taas juokseminen yleisurheiluradalla on suljettu taito vakioidun ympäristön takia (Jaakkola 2010, 49.) Taidot voidaan myös luokitella erillis-, sarja- ja jatkuviin taitoihin. Erillistaidossa liikkeellä on selkeä alku- sekä loppu, niin kuin esimerkiksi pallon heitossa. Sarjataidossa liikkeet jatkuvat erillistaitoa pidempään ja sarjataidossa on lisäksi mahdollisesti yhdistettynä useita eri liikkeitä sujuvaksi jatkumoksi, jolla on myös selkeä alku- ja loppu. Jatkuvassa taidossa ei ole havaittavissa selkää alku- tai loppupistettä. Esimerkiksi uiminen on jatkuvaa taitoa. (Schmidt & Lee 2014, 8-10.)

2.1 Motoriset perustaidot

Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan kahden tai useamman kehon osan liikkeiden muodostamaa opittua kokonaisuutta, joka luo perustan perusliikkumiselle (Numminen 2005, 109). Gallahuen ym. (2002) mukaan motorisiin perustaitoihin kuuluvat liikkumis-, käsittely- ja tasapainotaidot. Liikkumistaidoissa liikutetaan kehoa paikasta A paikkaan B tilan halki. Käsittelytaidoissa kohdennetaan voimaa objektiin tai vastaanotetaan voimaa objektista, mikä johtaa välineen, telineen tai toisen ihmisen käsittelemiseen. Tasapainotaidoissa on kyse tasapainon hankkimisesta tai ylläpitämisestä joko dynaamisesti (nuoralla kävely) tai staattisesti (yhdellä jalalla seisominen). (Gallahue ym. 2002, 16.) Motoristen perustaitojen oppiminen on tärkeää myöhemmälle elämälle, koska ne ennustavat nuoruuden aikaista fyysistä aktiivisuutta. Mitä paremmin lapsi hallitsee motoriset taidot, sitä todennäköisemmin hän on nuoruudessaan fyysisesti aktiivinen. (Gabbard 2016, 251.)

Kaikki motoriset taidot vaativat tietynlaista tasapainoa liikkeen suorittamiseksi (Gallahue ym. 2002, 188). Tasapaino voi olla staattista paikallaan olevaa tai dynaamista liikkuen paikasta toiseen. Staattinen- ja dynaaminen tasapaino ovat kaksi eri taitoa, joista staattinen tasapaino kehittyy ennen dynaamista tasapainoa. Tasapainon ylläpitäminen edellyttää maan vetovoiman vastustamista ja taitojen kehittyminen edellyttää oppimista. (Numminen 2005, 115.) Dynaamista tasapainoa tarvitaan liikkeen aikaisen tasapainon säilyttämiseen esimerkiksi lankulla kävelyyn tai hiihtämiseen, kun taas staattista tasapainoa tarvitaan asennon tasapainon ylläpitämiseen paikallaan. Tasapainotaitoihin (taulukko 1.) kuuluvat taivuttaminen, heiluminen, pyöriminen, pysähtyminen, kääntyminen, tasapainoilu, väistyminen, venyttäminen, ja kieriminen. (Gallahue ym. 2002.)

Liikkumistaidoissa tarkoituksena on siirtyä paikasta toiseen pääosin suuria lihasryhmiä hyödyntäen (Numminen 2005, 122-128). Käveleminen, juokseminen, loikkiminen, hyppiminen, kiipeileminen, ponnistaminen, harppaaminen, liukuminen ja laukkaaminen kuuluvat liikkumistaitoihin (taulukko 1.). Näiden liikkeiden suorittamisen tulisi olla mahdollisimman joustavia ja sulavia, jotta ne voivat vastata ympäristön vaatimukseen

aiheuttamatta vahinkoa. Liikkumistaitojen kehittyminen ja jalostuminen mahdollistaa lapsille tutustumisen ympäristöön ja maailmaan. (Gallahue ym. 2002.)

Käsittelytaitoihin liittyy jonkin välineen/objektin käsittelemistä ja niiden kehittyminen alkaa jo vauvan ensimmäisestä kosketuksesta äitiin. Käsittelytaitojen kehitys on yhteydessä muiden aistien; näkö-, tasapaino- ja lihas-jänneastien kehitykseen, jolloin esimerkiksi näköaistin hyödyntämisestä käytetään nimityksiä silmä-käsi- tai silmä-jalka -koordinaatio. Välineen käsittely taidot vaativat karkea- ja hienomotoriikkaa. Karkeamotorisia taitoja ovat esimerkiksi heittäminen olan yli tai potkaiseminen, kun taas hienomotorisia taitoja ovat kirjoittaminen tai maalaaminen. (Numminen 2005, 136-137.) Käsittelytaitojen tunnusmerkki on, että niissä on yhdistettynä kaksi tai useampi liike, jotka ovat yhteydessä eri liikkumistapoihin. Esimerkiksi työntövoimaa vaativat liikkeet (heittäminen tai potkaiseminen) vaativat toteutuakseen myös kääntymistä, astumista tai keinuntaa. Kaikkiaan käsittelytaitoihin (taulukko 1.) lukeutuvat heittäminen, potkiminen, kierittäminen, pomputtaminen, kiinniottaminen, lyöminen ilmasta, iskeminen, kauhaiseminen ja työntäminen. (Gallahue ym. 2002.)

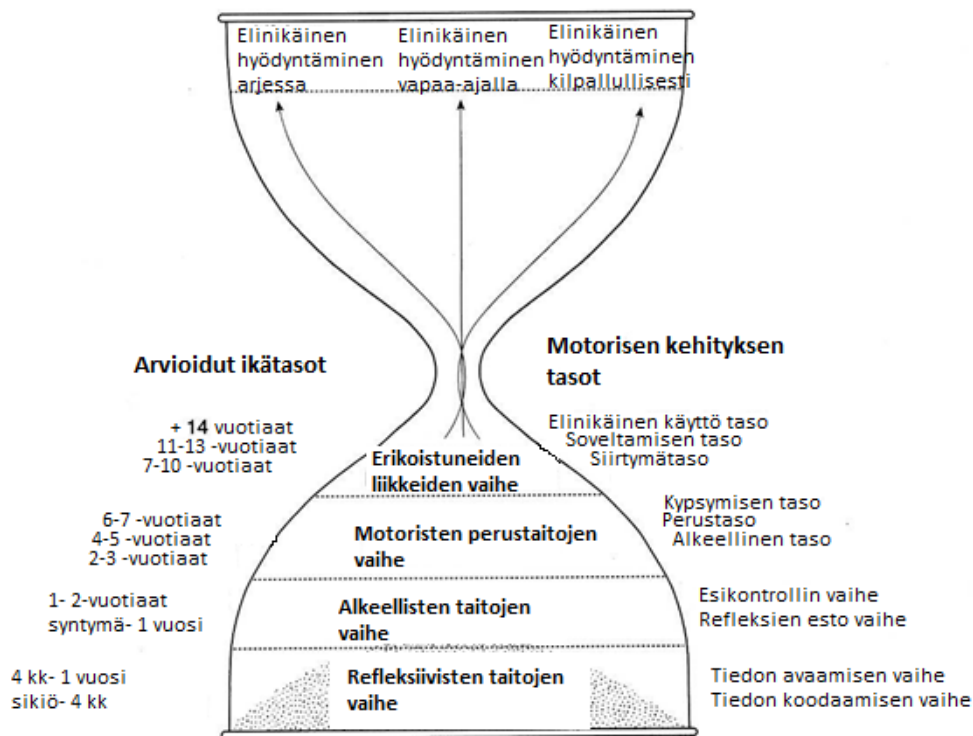
TAULUKKO 1. Motoriset perustaidot (Koottu Gallahue ym. 2002).

MOTORISET PERUSTAIIDOT		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
Taivuttaminen Heiluminen Pyöriminen Pysähtyminen Kääntäminen Tasapainoilu Väistyminen Venyttäminen Kieriminen	Käveleminen Juokseminen Loikkiminen Hyppiminen Kiipeileminen Ponnistaminen Harppaaminen Liukuminen Laukkaaminen	Heittäminen Potkiminen Pomputtaminen Kiinniottaminen Lyöminen ilmasta Työntäminen Kauhaiseminen Iskeminen Kierittäminen

2.2 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys viittaa motoristen taitojen kehittymiseen ja se on jatkuva prosessi liikkumisen kapasiteetin muutoksessa. Kehitys on ikään yhteydessä, mutta ei iästä riippuvaista. Lisäksi motoriselle kehitykselle luonteenomaista on peräkkäisyys. Yksi askel johtaa toiseen, jolloin yksilö on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja jonkin motorisen taidon kehittyminen johtaa toisen taidon kehittymiseen ikään kuin ketjuna. (Haywood ym. 2009, 4-5.) Lapsilla voidaan havaita suuria eroja siinä, minkä ikäisinä tietty taso saavutetaan. Myöskään tasolta toiselle siirtyminen ei ole aina selvärajaista, minkä takia lasten ohjauksessa tuleekin aina muistaa yksilöllisyys ja yksilöllisten erojen huomioiminen. (Autio ym. 2012, 53.) Motorinen kehitys eroaa oppimisesta siten, että motorisessa oppimisessa on kyse taitojen harjoittelun tuloksesta, kun taas kehittyminen nähdään iän mukanaan tuomana ja tietyssä järjestyksessä tapahtuvana muutoksena liikuntataitojen tuottamisena (Jaakkola 2010, 32). Motorinen oppiminen on prosessi, joka on yhteydessä harjoittelun tai kokemuksen johtamaan pysyvään muutokseen taitoa vaativan suorituksen kyvykkyydessä. Oppiminen itsessään ei ole aina havaittavissa, mutta oppimisen lopputulos on. Oppiminen johtaa parantuneeseen suorituskyykyyn, mutta parantunut suorituskyyky pelkästään ei aina johdu oppimisesta, vaan taustalla voi olla myös muita tekijöitä, kuten ympäristön vaikutus, lapsen kasvaminen fyysisesti sekä ikä. (Schmidt & Lee 2014, 178.)

Motorinen kehitys kulkee kaikkien eri ikäisten ihmisten mukana läpi elämän. Motorinen kehittyminen alkaa jo sikiövaiheesta, jolloin liike on refleksiivistä (Gabbard 2016, 212). Kehityksen kulussa on havaittavissa valmius- ja herkkyykskausia, jolloin jonkin taidon oppiminen on helpompaa (Autio ym. 2012, 53). Gallahuen ym. (2002) mukaan refleksiiviset taidot (reflexive movement phase) ovat tahattomia aivokuoren kontrolloimia liikkeitä, jotka muodostavat perustan motorisen kehittymisen vaiheille (kuvio 1). Neljän kuukauden iästä vuoden ikään lapsi saa refleksiivisen aktiivisuuden myötä tietoa ympäristöstä reagoimalla kosketuksiin, valoon ja ääneen, jotka laukaisevat tahatonta liikkumista (Gabbard 2016, 213). Tämä tahaton liikkuminen on tärkeässä roolissa auttamassa lasta oppimaan lisää kehostaan ja ympäröivästä maailmasta. (Gallahue ym 2002.) Refleksiiviset liikkeet ovat lapselle tärkeitä selviytymisen kannalta, sillä esimerkiksi imemisrefleksin avulla lapsi saa ravintoa (Gabbard 2016, 213).



KUVIO 1. Motorisen kehityksen vaiheet (movement phase), arvioidut ikä-tasot (approximate age periods of development) sekä motorisen kehityksen tasot (the stages of motor development). Muokattu Gallahuen ym. (2002) mukaan.

Ensimmäiset tahdonalaiset liikkeet ovat alkeellisia motorisia taitoja (rudimentary movement phase), jotka määrittyvät lapsen kasvamisen mukaan ja joiden tunnistaminen on hyvin ennustettavissa peräkkäisyyden vuoksi. (Gallahue ym. 2002.) Alkeelliset taidot alkavat kehittyä syntymästä eteenpäin ja kehitys jatkuu noin kahteen vuoteen asti ennen seuraavan vaiheen alkua. Kasvamisen lisäksi myös ympäristö vaikuttaa alkeellisten taitojen kehittymiseen. (Gabbard 2016.) Alkeelliset motoriset taidot ovat edellytys elämästä selviytymiselle ja ne sisältävät tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja. Seuraavassa vaiheessa lapsi on innokas liikkumaan ja aktiivisesti selvittää kehonsa liikkumiskykyjään. Tätä vaihetta kutsutaan motoristen perustaitojen vaiheeksi (fundamental movement phase). Motoristen perustaitojen vaiheessa lapsi oppii vaihtelevaan liikkumis-, tasapaino- ja käsittelytaitoja sekä myöhemmin

yhdistelmään niitä. Motoriset perustaidot tulisi oppia kouluikään mennessä, jotta lapsi voi edelleen kehittää niitä kohti seuraavaa vaihetta. (Gallahue ym. 2002.)

Motoristen perustaitojen vaiheen jälkeen lapsi siirtyy erikoistuneiden liikkeiden vaiheeseen (specialized movement phase), jossa kehitetään edelleen motorisia perustaitoja. Esimerkiksi hyppäämistä kehitetään kohti kolmiloikkaa yleisurheilussa ja muitakin motorisia taitoja kehitetään lajivaatimuksista riippuen erikoistuneemmiksi. Liikkeet muodostuvat yhä monimutkaisemmiksi ja niihin vaikuttavat muun muassa tehtävän tyyppi, yksilölliset tekijät (koordinaatio, pituus ja paino) sekä ympäristölliset tekijät (kaverit ja toimintaympäristö). (Gallahue ym. 2002.)

2.3 Motorisiin taitoihin vaikuttavat tekijät

Motorisiin taitoihin vaikuttavat yksilölliset ominaisuudet (Sääkslahti 2015, 74), sekä oppimista tukevien harjoitteiden ja ympäristöjen luominen (Jaakkola 2010, 136). Lisäksi fyysiset ja sosiaaliset elinympäristöt vaikuttavat taitojen oppimiseen geeniperimän kanssa yhteisesti ja erikseen vaikuttaen (Jaakkola 2010, 73-76). Yksilöllisiä ominaisuuksia, jotka vaikuttavat lapsen motorisiin taitoihin ovat sukupuoli, ikä (Gallahue ym. 2002), fyysinen aktiivisuus (Logan ym. 2015; Wrotniak ym. 2006), etninen tausta (Sääkslahti 2015, 74), terveyden tila (Lubans ym. 2010) sekä häiriöt motorisessa oppimisessa (Gabbard 2016, 338-340). Muita yksilöllisiä taitojen oppimiseen vaikuttavia tekijöitä, jotka vaihtelevat oppijoiden välillä ja tilanteesta riippuen ovat esimerkiksi oppijan asenne, aikaisemmat liikuntakokemukset, tunnetila, motivaatio sekä aikaisemmat sosiaaliset kokemukset (Jaakkola 2017, 145; Schmidt & Wrisberg 2008).

2.3.1 Sukupuolten väliset erot

Varhaisessa lapsuudessa poikien ja tyttöjen eroavaisuudet motorisissa taidoissa ja antropometrisissä mitoissa ovat vielä minimaalisia, mutta lasten kasvaessa kiinnostuksen kohteet ja kyvyt eriytyvät (Gallahue ym. 2002) poikien ollessa fyysisesti aktiivisempia ja motorisilta taidoiltaan parempia (LIKES 2014). Ennen murrosikää eroja ei juurikaan esiinny,

ja jos niitä esiintyy, johtuvat erot pääasiassa sosiokulttuurisista vaikutuksista. Murrosiän jälkeen (12-15 -vuotta) erot naisten ja miesten välillä kasvavat. Miehet alkavat olla voimakkaampia, heillä on enemmän lihasmassaa ja vähemmän rasvaa sekä heidän hapenottookykynsä on naisiin verrattuna parempi. Näiden biologisten tekijöiden myötä miesten suorituskyky motorista taitoa vaativissa on yleisesti ottaen naisia parempi. Liikkeissä, joissa vaaditaan kehon painon kannattelua tai liikuttelua, naisten suuremmasta rasvan määrästä ja vähemmästä lihasmassasta on suorituskyvyn kannalta haittaa, mutta tasapainoa vaativissa tehtävissä naiset pärjäävät keskimääräisesti miehiä paremmin, koska heidän raajansa ovat lyhyempiä ja lantio leveämpi. (Gabbard 2016, 292-293.)

2.3.2 Ikä sekä antropometriset tekijät

Lapsen ikä vaikuttaa motoristen taitojen hallitsemiseen siten, että mitä vanhempi lapsi on, sitä enemmän hän osaa erilaisia liikuntamuotoja (Sääkslahti 2015, 74). Motoristen taitojen oppiminen on ikään liittyvää, mutta ei iästä riippuvaista (Gallahue ym. 2002), joten motoriset perustaidot tulisivat oppia ennen kouluikää, jonka jälkeen alkaa erikoistuneiden motoristen taitojen vaihe (Gallahue ym. 2002). Rintala ym. (2016) tutkivat 3-10 -vuotiaiden lasten motorisia taitoja. Tulosten perusteella voidaan todeta, että vanhemmat lapset saivat korkeampia pisteitä motorisia taitoja mittaavassa testistössä (TGMD-3), kuin nuorimpien ikäryhmien lapset. Vanhemmat lapset saivat korkeampia pisteitä niin liikkumistaitoja kuin välineenkäsittelytaitoja tarkasteltaessa. Vanhemmat lapset olivat myös pidempiä sekä painavampi kuin nuoremmat lapset, mikä vaikuttaa myös motoristen taitojen suorittamiseen. (Rintala ym. 2016.) Kasvupyrähdyksien aikana, noin 4-5 -vuotiaana, lapsen raajojen ja vartalon nopea pituuskasvu sekä niiden mittasuhteiden muutos heikentää lapsen kykyä hallita raajojensa liikkeitä. Tämän seurauksena saattaa esiintyä kompastelua ja kolhimista aikaisempaa enemmän tutuissakin liikkeissä. Tilanne on kuitenkin ohimenevä ja korjaantuu lapsen kasvun tasaantuessa. (Sääkslahti 2015, 29.) Myös murrosiässä tapahtuvan kasvupyrähdyksen aikana motorinen suorituskyky muuttuu. Nuoren kehon koostumus alkaa muuttua (naisilla enemmän rasvaa ja miehillä lihasmassan kasvua), ajattelu kehittyy sekä tapahtuu fyysistä kasvua. Miehillä motorisen suorituskyvyn kehittyminen jatkuu murrosiän jälkeenkin, mutta naisilla on taipumusta jäädä suorituskyvyn kehittymisessään paikalleen tai jopa hieman taantua. (Gabbard 2016, 290-292.)

2.3.3 Fyysinen aktiivisuus

Fyysisesti aktiiviset lapset liikkuvat ja leikkivät paljon, jolloin heidän taitonsa kehittyvät jatkuvasti. Tämä ilmenee parempina ja monipuolisempina liikuntataitoina verrattuna muihin lapsiin. (Sääkslahti 2015, 75.) Laukkanen, Finni, Pesola ja Sääkslahti (2013) totesivat tutkimuksessaan, että motoristen perustaitojen kehittymisen kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota eri intensiteetin fyysiseen aktiivisuuteen. Reipas liikunta on yhteydessä terveyteen ja motoristen perustaitojen kehittymiseen, minkä takia tulisi kiinnittää huomiota lasten tarpeeksi aktiiviseen liikkumiseen. Kiihtyvyyssantureilla mitattujen fyysisen aktiivisuuden intensiteettien perusteella, myös rauhallisella liikunnallakin on merkitystä motoristen taitojen kehityksessä. Tutkijoiden mukaan tulevaisuudessa tutkimuksissakin tulisikin kiinnittää huomiota sekä fyysisen aktiivisuuden määrään että laatuun. (Laukkanen ym. 2013.) Lapsen omaehtoisella liikkumisella, eli fyysisellä aktiivisuudella, näyttäisi olevan enemmän merkitystä motoristen taitojen oppimisen suhteen, kuin vain aikuisten seurassa tapahtuvalla liikkumisella. Lapsen omaehtoisessa liikkumisessa fyysistä aktiivisuutta kertyy ikään kuin huomaamatta pelien ja leikkien muodossa. (Sääkslahti 2015, 75.)

2.3.4 Etninen tausta

Etninen tausta on yhteydessä lasten liikuntataitoihin siten, että joissain kulttuureissa motorisia taitoja arvostetaan ja lasta kannustetaan liikunnan pariin, kun taas toisissa maissa liikuntaa ei arvosteta osana lapsen kehittymistä. Tällainen arvomaailma rajoittaa lapsen liikkumista ja sen myötä myös kehittymistä motorisissa taidoissa. (Sääkslahti 2015, 74.) Kulttuuri vaikuttaa myös naisten osallistumiseen urheilun pariin. Joissain maissa naisten urheilu on hyvin vähäistä, kun taas länsimaissa naiset harrastavat nykyään melkein täysin samoja lajeja kuin miehetkin. (Gabbard 2016, 293.)

2.3.5 Terveys

Terveyden osalta painoindeksin (Jimenez ym. 2016; Lubans ym. 2010) sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnan (Lubans ym. 2010) on todettu olevan yhteydessä motorisiin

taitoihin. Lubans ym. (2010) selvittivät katsauksessaan 21 tutkimuksen tuloksia, jotka käsittelivät terveystekijöiden yhteyttä motorisiin taitoihin, kuudesta eri maasta. Tuloksista selvisi, että kuusi yhdeksästä tutkimuksesta löysi positiivisen yhteyden motoristen taitojen ja painoindeksin välillä, mutta kolmessa tutkimuksessa ei löytynyt tilastollisesti merkittävää yhteyttä. Suurempi painoindeksi lukema oli siis tilastollisesti merkittävästi yhteydessä parempiin motorisiin taitoihin. Neljässä tutkimuksessa oli tutkittu hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnan yhteyttä motorisiin taitoihin. Kaikissa näissä neljässä tutkimuksessa havaittiin positiivinen yhteys parempien motoristen taitojen sekä henkilön hyvän terveyden tason välillä. Hyvä terveystaso tarkoitti hengitys- ja verenkiertoelimistön hyvää kuntoa. (Lubans ym. 2010.) Jimenez ym. (2016) tutkivat nuorten aikuisten (17-27 –vuotiaat) painoindeksin yhteyttä motorisiin taitoihin (n=80 nuorta aikuista). Tulosten mukaan suurempi BMI lukema oli yhteydessä heikompiin motorisiin taitoihin (juokseminen, hyppääminen, lyöminen ja potkaiseminen). (Jimenez ym. 2016.)

2.3.6 Ympäristö

Ympäristön merkitys on tärkeää pienen lapsen liikkumisessa. Leikki- ja liikuntaympäristön tulee vastata lapsen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin kehitystarpeisiin, sillä rikas ympäristö herättää lapsessa halua tutkia ja oppia uusia asioita. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 149.) Ympäristön olosuhteet, jotka sisältävät mahdollisuuksia harjoittelulle, rohkaisevat ja sisältävät ohjeistusta, ovat merkittäviä motoristen taitojen kehittymiselle. Lisäksi ympäristön olosuhteet, kuten ilmasto, valaistus ja alueen pinta-ala vaikuttavat taitojen oppimiseen. (Gallahue ym. 2002). Taitoja opitaan tarpeeksi haasteellisia tehtäviä sisältävissä oppimisympäristöissä ja taitotason mukaiset harjoitteet sekä ympäristöt tukevat motivaation, kognitiivisten tekijöiden ja taidon suotuisaa kehitystä (Jaakkola 2010, 136). Olosuhteet luovat lapsen harjoitteluun turvallisuuden tunnetta ja etenkin alkuvaiheessa olosuhteiden tulisi olla mahdollisimman muuttumattomat ja vakaat. Aikuisen tulisi antaa lapselle mahdollisuus toimia omien kykyjensä ja tarpeidensa mukaan oppimisympäristössä. (Autio ym. 2012, 56.)

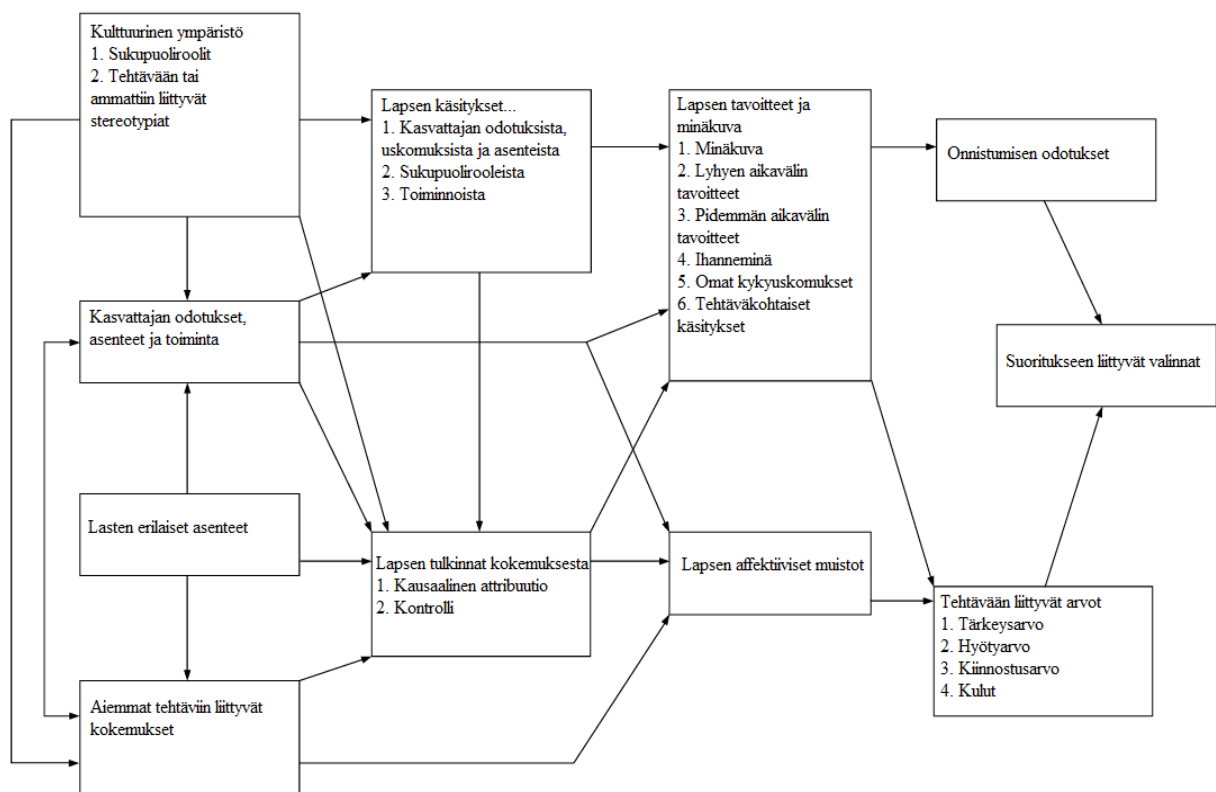
2.3.7 Häiriöt motorisessa kehityksessä

Motoriseen kehitykseen voivat vaikuttaa myös tietyt neuraaliset häiriöt, kuten ADHD, autismi (ASD), CP-vamma, motorisen oppimisen vaikeus (DCD) sekä downin syndrooma. Henkilöt, joilla on todettu olevan jotain edellä mainituista häiriöistä, kehittyvät motorisilta taidoiltaan tyypillisesti hitaammin. Taitojen oppiminen saattaa vaikeutua, koska häiriöt voivat aiheuttaa muun muassa tasapaino-ongelmia, hitautta karkemotoriikkaa vaativissa tehtävissä, asennon hallinnan vaikeutta, liikkeiden peräkkäisyyden oppimisen vaikeutta, suunnitelmallisuuden puutosta sekä reaktioaikojen hitautta sekä vaihtelevuutta. (Gabbard 2016, 338-340.)

3 ODOTUSARVOTEORIA

Odotusarvoteoria on Ecclesin ja Wigfieldin vuonna 1983 kehittänyt malli mittaamaan suoritusmotivaatiota ja suorittamisen valintoja. Alkuperäisesti teoria pohjautuu Atkinsonin vuonna 1957 kehittämään suoritusmotivaatioteoriaan, jota Eccles ja Wigfield myöhemmin laajensivat eteenpäin. (Wigfield & Eccles 2000.) Odotusarvoteoria tarkastelee psykologisten ja sosiokulttuuristen tekijöiden vaikutuksia yksilön suoriutumiseen ensisijaisesti koulussa ja opinnoissa, mutta myöhemmin teoriaa on alettu soveltaa myös urheiluun ja työelämään (Viljaranta 2017). Odotusarvoteorian määritelmä sisältää kolme pääpiirrettä, joiden mukaan voidaan selvittää ihmisten tehtävien valikointia, sinnikkyyttä, suorittamisen tarmoa sekä suoriutumista. Nämä kolme pääpiirrettä ovat uskomus kyvykkyyteen, suoriutumisen odotukset sekä tehtäväkohtaiset arvot. (Wigfield & Eccles, 2000.) Yksilön odotukset menestymiselle sekä arvot, jotka he määrittävät toiminnalle, ovat merkittäviä tekijöitä motivaation syntymisen kuin myös tehtävien valinnan kannalta (Wigfield & Eccles, 2002).

Odotusarvoteorian mukaan odotukset ja arvostukset ovat aina tehtävä- tai oppiainakohtaisia. Yksilön odotukset sekä subjektiivinen arvostus kohdistuvat tällöin aina tiettyyn tehtäväalueeseen, esimerkiksi matematiikkaan tai musiikkiin. Tämän myötä yksilön tehtäviä koskeviin valintoihin, toimintatapoihin ja suoriutumiseen vaihtelevissa tilanteissa vaikuttavat yksilön odotukset ja arvostukset, joita hän kohdistaa nimenomaiseen tehtävään. Luonnollisesti ihminen hakeutuu sellaisten tehtävien pariin, joissa hän odottaa pärjäävänsä ja joita hän arvostaa. Vastaavasti ihmiset välttelevät sellaisia tehtäviä, joissa he eivät usko omaan selviytymiseensä tai joita he eivät arvosta. (Viljaranta 2017.) Kuvio 2 havainnollistaa odotusarvoteorian rakennetta, josta voidaan tulkita, kuinka moni asia on ihmisen odotusten ja arvostusten taustalla ja miten asiat ovat yhteyksissä toisiinsa. (Wigfield & Eccles 2002, 93).



KUVIO 2. Odotusarvoteorian rakenne suomennettuna Ecclesin ja Wigfieldin mukaan (2002, 93).

3.1 Arvot

Odotusarvoteorian mukaan tehtäväkohtaiset arvot on määritelty sen mukaan, kuinka tehtävä vastaa kyseisen yksilön tarpeita (Wigfield & Eccles, 2002). Arvo muodostuu kolmesta kokonaisuudesta: tärkeysarvosta, kiinnostusarvosta sekä hyötyarvosta. Kiinnostusarvolla tarkoitetaan sitä, kuinka paljon tehtävä kiinnostaa yksilöä ja kuinka paljon hän siitä pitää. Tällöin arvo on sisäistä mielihyvää, jota saadaan suorittamalla tehtävää. Hyötyarvolla puolestaan tarkoitetaan sitä, missä määrin henkilö kokee tehtävän hyödyttävän häntä, joko pitkän tai lyhyen aikavälin, suunnitelmien toteutumisessa tai päämäärien saavuttamisessa. Tärkeysarvo taas osoittaa sen, kuinka tärkeänä yksilö pitää tehtävään sitoutumista sekä siinä onnistumista oman minäkuvansa kannalta. (Eccles 2005, 111-113.) Arvot ovat merkittäviä teorian kannalta, koska ne vaikuttavat ihmisten valintoihin. Ihminen ei välttämättä ryhdy toimintaan lainkaan, jollei hänellä ole toiminnalle tehtäväkohtaista arvoa. Esimerkiksi ihminen,

joka ei koe liikuntaa tärkeäksi oman terveytensä kannalta, ei välttämättä ala urheilemaan elämänsä aikana, sillä hänellä ei ole kohteelle arvoa. (Wigfield & Eccles, 2002.) Lisäksi tehtävään sitoutumiseen vaikuttavat arvojen ohella kustannukset, joita yksilö ajattelee aiheutuvan tehtävään sitoutumisesta. Tässä yhteydessä kustannuksilla tarkoitetaan niitä tekijöitä, jotka vähentävät yksilön halua suorittaa tehtävää. (Viljaranta 2017.) Kustannukset voivat viitata esimerkiksi tunteisiin, kuten ahdistuneisuus, pelko ja epäonnistuminen, (Wigfield, Eccles ja Rodriguez, 1997) tai vaivannäköön (kuinka paljon vaivaa henkilö joutuu näkemään tehtävän suorittamiseksi) (Viljaranta 2017). Samaan tehtävään voi kuitenkin liittyä useita kustannuksia samaan aikaan. Esimerkiksi opintojen kasautuminen ja niiden tekeminen voi yliopistossa välillä tuntua ahdistavalta ja vaatii paljon vaivannäköä, mutta todennäköisesti henkilö kuitenkin arvostaa tehtävää ja se kiinnostaa häntä. (Viljaranta 2017.)

Liikunnassa ja urheilussa teoriaa on hyödynnetty tutkittaessa muun muassa arvojen yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen sekä suoriutumiseen liikuntatunneilla (Gråsten 2014; Yli-Piipari 2011). Yli-Piipari (2011) selvitti yhtenä osana tutkimustaan lasten tehtäväkohtaisten arvojen merkitystä fyysiseen aktiivisuuteen. Tuloksista selvisi, että mitä enemmän seitsemäsluokkalaiset oppilaat arvostivat liikuntatuntien tehtäviä, sitä suurempaa heidän fyysinen aktiivisuutensa oli yhdeksännellä luokalla. Sukupuolten välisessä tarkastelussa ei havaittu merkittäviä eroja, mutta kuitenkin arvostusten yhteys suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen oli poikien kohdalla vahvempi kuin tyttöjen kohdalla. (Yli-Piipari 2011.) Hieman yllättäen Gråsten (2014) havaitsi kuitenkin tutkimuksessaan, että tehtäväkohtaisilla odotuksilla ja arvostuksilla ei ollut merkittävää yhteyttä liikuntatuntien aikaiseen suorittamiseen. Tutkijoiden mukaan fyysisen aktiivisuuden eri mittausmenetelmillä liikuntatunneilla voitaisiin saada aiempien tutkimustulosten (Yli-Piipari 2011; Xiang, McBride & Bruene 2006) kaltaisia tuloksia. Muun muassa Xiang ym. (2006) tuloksista selvisi, että odotetut menestymisen uskomukset ja arvot ovat tavoitteiden ohella merkittäviä tekijöitä ennustamaan yksilön suoriutumista liikuntatunneilla. (Xiang ym. 2006)

3.2 Odotukset

Odotukset voidaan myös jakaa kahteen ulottuvuuteen. Ensimmäinen liittyy näkemyksiin omista kyvyistä ja osaamisesta tietyssä tehtävässä, jolloin toinen ulottuvuus liittyy onnistumisen tai epäonnistumisen ennakkointiin eli omaan arvioon, kuinka hyvin voin tehtävässä onnistua. (Viljaranta 2017.) Onnistumisen odotukset tarkoittavat teorian mukaan lasten uskomuksia siitä, kuinka hyvin he tulevat menestymään tulevassa tehtävässä (Wigfield & Eccles, 2002). Lapsen odotukset tehtävästä suoriutumiseen riippuvat siitä, kuinka hän luottaa omaan kykyihinsä sekä kuinka vaikeaksi hän arvioi tehtävän (Eccles 2005, 106-107).

Yksilön odotukset tehtävää kohtaan vaikuttavat henkilön tehtäväkohtaiseen arvostukseen. Henkilö, jonka odotukset tehtävässä pärjäämiseen ovat korkealla, yleensä arvostaa tehtävää myös enemmän kuin ne, joiden odotukset eivät ole onnistumisen osalta yhtä korkeat. (Wigfield & Eccles 2002; Eccles 2005, 106). Esimerkiksi Gråstenin (2014) tutkimuksessa selvitettiin yhtenä osana onnistumisen odotusten yhteyttä suomalaisten lasten liikuntatuntien arvostusta kohtaan. Tutkimuksessa havaittu korrelaatio oli kohtuullisen ja korkean väliltä, jolloin onnistumisen odotusten sekä liikuntatuntien kiinnostavuuden, hyödyllisyyden sekä tärkeyden väliltä löydettiin positiivinen yhteys. (Gråsten 2014.) Tehtäväkohtaiset odotukset myös ennustavat tehtävässä menestymistä. Mitä korkeammat odotukset henkilöllä on tehtävässä menestymistä kohtaan, sitä paremmin hän todennäköisesti myös suoriutuu tehtävässään. (Wigfield & Eccles 2000.) Wigfield ja Eccles (2000) tutkivat yhdessä tutkimuksistaan lasten odotusten yhteyttä matematiikan arvosanaan. Tulosten perusteella todettiin, että matematiikkaa kohtaan luodut korkeat odotukset olivat merkittävin tekijä ennustamaan hyvää arvosanaa aineessa, vaikka otettiin huomioon aiempi menestys matematiikassa.

Päätökset tehtävän jatkamisesta tai siitä poisjäämisestä ovat merkittävässä roolissa teorian kannalta. Yksilön odotukset ovat suuressa roolissa tehtävän jatkamisen kannalta. Kun odotukset ovat korkealla, yksilö todennäköisemmin jatkaa tehtävän suorittamista ja on siihen sitoutuneempi. Näin ollen odotuksien yhteys suoritukseen sisältää sen, kuinka yksilö asettaa tavoitteita, kuinka itsevarma hän on tekemään erilaisia suorituksia ja kuinka hän tulkitsee suorituksestaan saadun palautteen. (Wigfield & Eccles 2002, 109.)

3.3 Lasten odotusten ja arvostusten kehittyminen

Lapsen kasvaessa lapsuudesta nuoruuteen heidän menestymisen odotukset sekä arvot tehtävää kohtaan kehittyvät. Tähän kehittymiseen vaikuttavat lapsen aiemmat tulkinnat hänen suoriutumistaan sekä hänen käsityksensä kasvattajien asenteista ja odotuksista. Lisäksi muita vaikuttajia ovat lapsen aiemmat suoritukset erilaisista tehtävistä, kasvattajan uskomukset, asenteet ja käyttäytyminen sekä lukuisat kontekstiin ja kulttuuriin sidonnaiset vaikutukset. (Wigfield & Eccles 2002.) Tämän takia nuorimmilla oppilailla eri oppiaineisiin kohdistuvat oppijaminäkuva ja mieltymykset eivät ole kovin pysyviä, koska kokemukset eri oppimistilanteista muokkaavat lapsen käsitystä omasta osaamisestaan (Viljaranta 2017).

Odotukset tehtävän onnistumisen suhteen kehittyvät läpi peruskoulun. Koulun alkaessa enemmistö lapsista odottaa suoriutuvansa luokkansa parhaiten ja useasti odotukset ovat korkealla monessa eri tehtävässä. Lasten kasvaessa he saavat suorituksistaan palautetta muun muassa kasvattajiltaan, ympäristöstä, koulusta ja kavereilta, jolloin he tulevat paremmin tietoisiksi omasta tasostaan. Lasten kognitiivinen kehittyminen on alakoulun aikana nopeaa, jolloin lapsen kyky vertailla itseään muihin korostaa käsityksien muuttumista (Wigfield & Eccles 2002.) Yksilön käsitykset hänen osaamisestaan ja suoriutumisestaan muokkaantuvat saadun palautteen myötä, minkä takia ajan kuluessa lapsen käsitys omista todellisista taidoistaan rakentuu melko realistiseksi (Viljaranta 2017). Lasten onnistumisen uskomukset eli odotukset laskevat alakoululaisilla ajan myötä kohti yläkoulua mentäessä. (Xiang, McBride, Guan & Solmon 2003b; Wigfield & Eccles 2000; Wigfield & Eccles 1994). Kuitenkaan menestymisen odotusten laskeminen ei vaikuta lasten itsetuntoon alentavasti, mikä tarkoittaa, että odotukset onnistumisesta ovat vain yksi lapsen itsetunnon taustalla olevista tekijöistä. Alakouluikäisissä lapsissa on myös havaittavissa joitakin sukupuolieroja odotusten suhteen. Pojat uskoivat pärjäävänsä keksimääräistä paremmin matematiikkaa ja urheilua vaativissa tehtävissä, kun taas tytöillä odotukset musiikkia ja lukemistaitoa vaativiin tehtäviin olivat korkeampia. (Wigfield & Eccles 1994.) Sukupuoli erot lasten odotuksissa johtuvat osittain yhteiskunnan sekä kasvattajan näkemyksistä sukupuoliroolien stereotyyppioista. Stereotyyppiat ohjaavat sekä tyttöjä että poikia käyttäytymään odotusten mukaisesti. Esimerkiksi liikunnassa poikien kohdalla maskuliinisuus liitetään usein urheiluun, jolloin pojat kokevat olevansa tyttöjä taitavampia liikunnassa ja urheilussa. (Gao, Lee & Harrison 2012.) Myös Xiang ym. (2003b)

löysivät tutkimuksessaan eroja tyttöjen ja poikien odotusten välillä. Poikien odotukset heittämisestä kohtaan olivat tyttöjä suuremmat ja tämän lisäksi neljäsluokkalaisten poikien odotukset ja tulevaisuuden kiinnostus liikuntatunteja kohtaan oli neljäsluokkalaisiin tyttöihin verrattuna merkittävästi suurempaa. (Xiang ym. 2003b.)

Lasten tehtäväkohtaisten arvostusten kehittämisessä on havaittavissa samanlainen trendi kuin odotusten kehittämisessä. Tällöin lasten arvostukset tehtävää kohtaan laskevat yleisesti ottaen lapsen vanhetessa. (Wigfield & Eccles 1994; Xiang, McBride & Guan 2004.) Koulun alkaessa monet lapsista pitää useista eri oppiaineista ja kokee ne mielekkäinä, mutta onnistumiset ja epäonnistumiset muokkaavat odotuksia ja sen myötä myös tehtävän kiinnostavuus-, tärkeys- ja hyödyllisyys arvoa. Pääsääntöisesti vanhemmat oppilaat arvostavat eri oppiaineita nuorempia vähemmän ja erityisesti koetussa tärkeydessä sekä hyödyllisyydessä tapahtuu laskua. (Viljaranta 2017.)

Lasten tehtäväkohtaisten arvostusten vähenemiseen vaikuttavat niin yksilön sisäiset kuin ulkoiset tekijät. Sisäisillä tekijöillä tarkoitetaan psykologisia tekijöitä, kuten eri oppimistilanteissa koetut tunteet ja syntyvien tunteiden tulkinnat, jotka liittyvät yksilön käsityksiin itsestään. Ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiokulttuuriset tekijät, kuten stereotyyppiset näkemykset sukupuolirooleista sekä näkemykset siitä, mikä yhteiskunnassa on tärkeää. Lisäksi tehtävästä saatu palaute antaa lapselle joko myönteisiä tai negatiivisia kokemuksia suorituksestaan, mikä puolestaan vaikuttaa lapsen tehtäväkohtaiseen kiinnostukseen. (Viljaranta 2017.) Nuoremmilla lapsilla arvio omista kyvyistään on korkeammalla kuin vanhemmilla oppilailla, jolloin he myös useammin pitävät eri oppiaineista ja kokevat ne tärkeinä sekä hyödyllisinä tulevaisuutta varten. Jo toisen ja neljännen luokan välissä lasten kasvaessa motivaatio liikuntaa kohtaan vähenee ja liikunnalla ei ole heille enää niin suurta tehtäväkohtaista arvoa kuin nuoremmilla oppilailla. (Xiang ym. 2004.) Nämä havainnot vahvistavat suomalaisten lastenkin liikuntakäyttäytymistä, sillä keväällä 2016 9-vuotiaista 41 prosenttia, 11-vuotiaista 39 prosenttia, 13-vuotiaista 26 prosenttia ja 15-vuotiaista vain 17 prosenttia saavutti päivittäisen liikuntasuosituksen. Lisäksi pojat liikkuvat liikuntasuositusten mukaisesti useammin kuin tytöt. (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016.)

4 OPPILAIKEN EMOTIONAALISET KOKEMUKSET KOULULIIKUNNASSA

Koululiikunnassa viihtymisen ja ahdistuneisuuden kokemusten yhteisenä tekijänä ilmenee usein motivaatioilmaston käsite. Motivaatioilmasto tarkoittaa toiminnan yksilöllistä ja kokemuksellista sosioemotionaalista ilmapiiriä viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin, oppimisen ja sisäisen motivaation edistämisen näkökulmasta (Liukkonen 2017, 51). Motivaatioilmastosta voidaan erottaa kaksi liikuntatunneillakin havaittavaa suuntausta; tehtäväsuuntautunut- ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuu suoritusten itsevertailu, autonomia sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa oppilas peilaa itseään muihin sekä kokee kilpailullisuuden korostusta ja vertailua muihin. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on yhteydessä parempaan viihtyvyyteen ja suurempaan aktiivisuuteen liikuntatunneilla. (Soini 2006.) Oikeanlaisen motivaatioilmaston luomisella voidaan ehkäistä oppilaiden ahdistuneisuuden tunteita ja toisaalta lisätä viihtymistä sekä muita positiivisia kokemuksia liikunnasta (Liukkonen 2017, 51).

4.1 Ahdistuneisuus koululiikunnassa

Ahdistuneisuus on yksi merkittävimmistä psykologisista tekijöistä, jotka vaikuttavat fyysiseen suorittamiseen. Liikuntatunneilla ahdistuneisuuden tunnetta aiheuttaa, jos oppilas kokee epätasapainoa vaatimusten ja hänen kapasiteettinsa välillä. Oppilas voi tällöin tulkita vaatimuksen uhkaavana ja hän ei pysty siihen riittävästi vastaamaan, jolloin seurauksena syntyy ahdistuneisuuden tunnetta. Vaikka liikuntatunnit koetaan yleisellä tasolla hauskoiksi sekä mukaviksi ja yleensä hieman rennommiksi kuin normaalit luokkatunnit, on aina muutama oppilas, joille liikuntatunnit aiheuttavat ahdistuneisuutta ja negatiivisia tuntemuksia. (Barkoukis 2007.) Liikuntatunneilla osallistuminen voidaan usein yhdistää sosiaaliseen paineeseen, joka voi johtaa negatiivisten tunteiden kehittymiseen. Esimerkiksi luokan edessä vaikean fyysisen tehtävän suorittaminen ja siinä epäonnistuminen voi aiheuttaa negatiivisia tuntemuksia, kuten ahdistuneisuutta, niin motorisesti heikommalle kuin taitavammallekin oppilaalle. Opettajana tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luominen liikuntatunneille olisikin merkittävää, sillä tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on yhteydessä alhaisempiin

ahdistuneisuuden kokemuksiin, kun taas minäsuuntautunut oppimisympäristö on yhteydessä useampiin ahdistuneisuuden kokemuksiin liikuntatunneilla. (Liukkonen, Barkoukis, Watt & Jaakkola 2010.)

Ahdistuneisuus voi ilmetä liikuntatunneilla joko kognitiivisena ahdistuneisuutena tai somaattisena ahdistuneisuutena. Kognitiivisessa ahdistuksessa ahdistuneisuus ilmenee negatiivisina odotuksina suorituksesta, kognitiivisena huolena itsestään, negatiivisena itsearviointina sekä pelkona mahdollisesta epäonnistumisesta. Somaattinen ahdistuneisuus taas ilmenee fysiologisesti kehon reaktioina ahdistuneisuuden tunteisiin muun muassa korkeana sydämen sykkeenä, hengen haukkomisena, käsien hikoiluna ja vatsan alueen sekä lihasten jännittyneisyytenä. Ahdistuneisuus on moniulotteinen emotionaalinen tila, joka vaikuttaa urheilusuorituksen taustalla ja myös lasten liikuntatuntien kokemuksiin sekä niissä suoriutumiseen (Barkoukis 2007.)

Liikuntatunneilla koettu ahdistuneisuus voi aiheutua muun muassa matalasta uskosta omaan pätevyYTEEN, häpeän tunteesta, nolouden tunteesta, vertailusta kavereihin tai sosiaalisesta arvioinnista liikunnassa (Barkoukis 2007). Liikuntatuntien oikeanlaisella motivaatioilmastolla ja oman oppimisen korostamisella voidaan kuitenkin ehkäistä ahdistuneisuuden kokemuksia (Liukkonen ym. 2010). Esimerkiksi Barkoukis ym. (2010) havaitsivat tutkimuksessaan, että liikuntatuntien tehtävään (kolmiloikka) perehdyttyään oppilaiden ahdistuneisuuden taso laski molemmilla testattavilla ryhmillä. Kuitenkin koe- ja kontrolliryhmien välinen ero oli melko pieni, jota tutkijat selittivät muun muassa tutulla ympäristöllä, hyvällä oppilas-opettajasuhteella sekä oppilaat eivät kokeneet tehtävää tarpeeksi uhkaavaksi heidän liikunnan arvosanalleen. Mahdollisesti haastavammalla ja monimutkaisemmalla tehtävällä olisi saatu enemmän eroja koe- ja kontrolliryhmien ahdistuneisuuden tasojen välille. (Barkoukis, Koidou & Tsorbatzoudis 2010.)

Yli-Piipari ym. (2009) taas selvittivät tutkimuksessaan korkean motivaation ja matalan motivaation oppilaiden kokemia ahdistuneisuuden kokemuksia liikuntatunneilla. Molemmilla ryhmillä ahdistuneisuuden kokemukset olivat alhaisia, mutta hieman yllättäen korkean motivaation oppilailta ahdistuneisuuden kokemuksia esiintyi enemmän. (Yli-Piipari, Watt,

Jaakkola, Liukkonen & Nurmi 2009.) Tutkijoiden mielestä tämä saattaisi johtua siitä syystä, että jos liikunnan arvioinnit ja numero ovat oppilaalle todella tärkeitä, hän voi kokea ne uhaksi koetulle pätevyyden tunteelleen, jolloin sitoutuneisuudesta voi syntyä ahdistuneisuutta. (Yli-Piipari ym. 2009, Tsang 2007 mukaan).

4.2 Viihtyminen koululiikunnassa

Yksi merkittävistä tekijöistä fyysisen aktiivisuuden kannalta on nuorten koettu viihtyminen liikunnassa (Cairney ym. 2012). Myönteisten emotionaalisten kokemusten on todettu olevan tärkeässä roolissa toiminnan jatkumisen kannalta sekä ennustettaessa menestystä. Viihtyminen on merkittävä tekijä synnyttämään sisäistä motivaatiota ja tämä ehkäisee muun muassa liikuntaharrastuksesta luopumista. (Liukkonen 2017, 42.) Fyysisen aktiivisuuden ja koetun viihtymisen välillä on useiden tutkimusten perusteella havaittu olevan positiivinen yhteys, jolloin lasten korkeampi viihtyvyys liikuntatunneilla on yhteydessä tulevaisuuden liikuntaharrastamiseen sekä fyysiseen aktiivisuuteen (Gråsten 2014; Cairney ym. 2012; Prochaska, Sallis, Slymen & McKenzie 2003). Viihtyminen vaikuttaa myös koululiikuntatuntien kiinnostavuuden taustalla. Yläasteikäisten oppilaat pitävätkin tärkeänä viihtymiseen liittyviä asioita, kuten esimerkiksi tuntien ilmapiiriä. (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008.)

Viihtymisen edistäminen on yksi koululiikunnan tärkeistä tavoitteista (Prochaska ym. 2003). Yleisesti ottaen lapset viihtyvät koululiikunta tunneilla melko hyvin. Kuitenkin lasten vanhetessa, tutkimusten perusteella on havaittu laskua lasten koululiikunnassa viihtymisessä. (Gråsten 2014; Cairney ym. 2012; Prochaska ym. 2003.) Eniten viihtymisen vähentymistä tapahtuu tyttöjen sekä urheiluseurojen ulkopuolella olevien lasten keskuudessa (Prochaska ym. 2003), kun taas poikien osalla koettu viihtyvyys pysyy melko tasaisena kohti ylempiä koululuokkia mentäessä (Cairney ym. 2012). Gråstenin (2014) kolmivuotisessa tutkimuksessa tarkasteltiin yhtenä osa-alueena oppilaiden viihtyvyyden muutoksia liikuntatunneilla. Oppilaat jaettiin koe- ja kontrolliryhmiin, joista koeryhmä suoritti kokeellista ohjelmaa. Ohjelma sisälsi opettajan johtamana liikuntatuntien aikana tehtäväsuuntautuneita tehtäviä, fyysisen pätevyyden ja tehtäväorientoitumiseen kannustamista, oppilaiden henkilökohtaisten taitojen kehittämistä ja

positiivista palautetta. Tulosten perusteella koeryhmän viihtyminen liikuntatunneilla oli korkeampaa kontrolliryhmään verrattuna ja nuoremmat oppilaat saivat korkeampia pisteitä kuin vanhemmat (Gråsten 2014.)

Viihtymiseen koululiikunnassa vaikuttaa positiivisesti liikuntatuntien motivaatioilmasto, kun se on tehtäväsuuntautunut (Gråsten, Jaakkola, Liukkonen, Watt & Yli-Piipari 2012). Tehtäväsuuntautunut oppimisympäristö korostaa oman suorituksen parantamista, kehittymistä ja yrittämistä, jolloin pyritään välttämään vertailua muihin oppilaisiin sekä kilpailullisen oppimisympäristön luomista (Liukkonen & Jaakkola 2017, 196). Lisäksi oppilaiden sisäinen motivaatio sekä koettu fyysinen pätevyys on positiivisesti yhteydessä oppilaiden viihtymiseen koululiikuntatunneilla tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston kautta (Gråsten ym. 2012). Oppilaiden sisäisen ja ulkoisen motivaation yhteyksistä viihtyvyyteen on havaittu hieman eriäviä tuloksia. Sillä Yli-Piiparin ym. (2009) mukaan oppilaat, joilla on korkea motivaatio liikuntaa kohtaan niin sisäisesti kuin ulkoisesti, viihtyvät liikuntatunneilla paremmin kuin ne oppilaat, joiden motivaatio on alhaisempi. Korkean motivaation omaavilla oppilailla motivaatio oli tilanteesta riippuen sekä sisäistä että ulkoista motivaatiota, ja silti he viihtyivät liikuntatunneilla. (Yli-Piipari ym. 2009.) Myös lasten minä-pystyvyydellä sekä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudella havaittiin olevan vahva yhteys viihtymiseen koululiikuntatunneilla tyttöjä tutkittaessa (Barr-Anderson, Neumark-Sztainer, Lytle, Schmitz, Ward, Conway, Pratt, Bagget & Pate 2013).

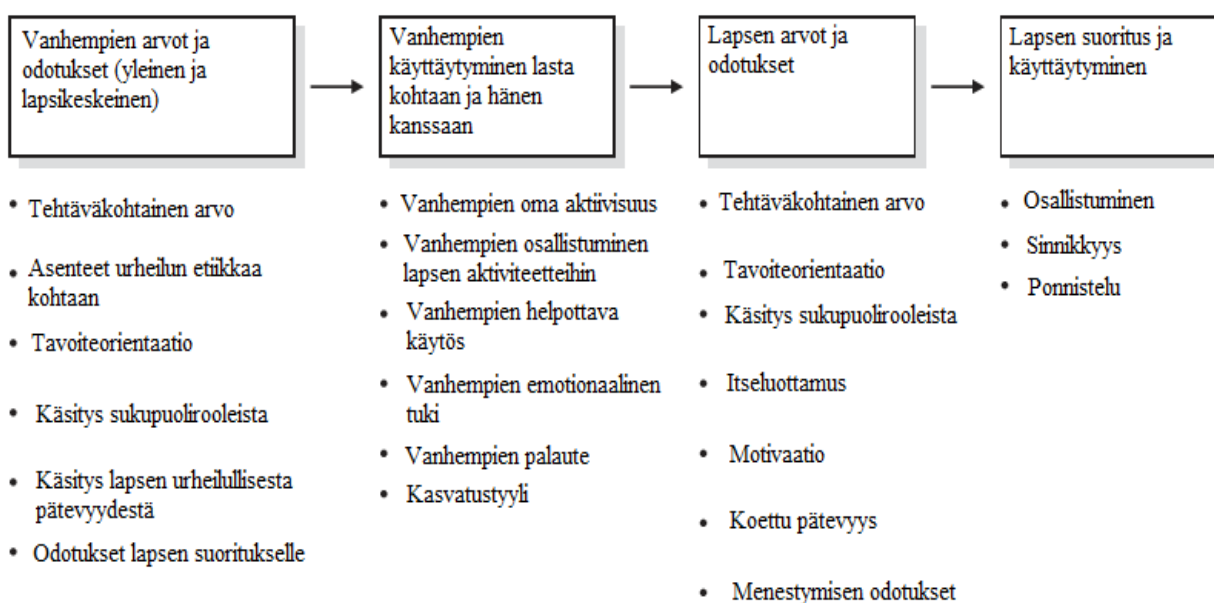
5 VANHEMMAT LAPSEN LIIKKUMISEN MALLEINA

Lasten liikkumisen taustalla vaikuttavat monet tekijät, mutta yksi lähiympäristön merkittävistä tekijöistä ovat omat vanhemmat sekä sisarukset. Perhe vaikuttaa suuresti lapsen liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen niin varhaislapsuudessa kuin nuoruudessakin. Vanhemmat voivat omalla liikunta-aktiivisuudellaan sekä osallistumisellaan tukea lapsen liikunta-aktiivisuutta ja innostusta liikuntaa kohtaan. (Kantomaa & Tammelin 2010.) Lapsi omaksuu arjestaan yhteisön asenteita, käsityksiä, arvoja, mielipiteitä ja tietoa. Lapsen suhtautuminen liikuntaan ja liikkumiseen heijastuu lähiympäristön asennoitumisesta, jolloin useimmiten pienillä lapsilla, kuin myös nuorilla, lähiympäristönä toimii oma perhe ja koulu tai päiväkotit. (Sääkslahti 2015, 142.) Koulujen liikuntakasvatuksella voidaan vaikuttaa lasten arvoihin ja liikuntatottumuksiin, mutta vain rakenteiden sallimissa rajoissa (Ilmanen 2017, 37-38), jolloin päävastuu jää suurimmaksi osaksi perheelle. Vanhemmat osoittavat tukensa liikuntaharrastusta kohtaan useimmiten kyyditsemällä, kustantamalla, kannustamalla liikkumiseen sekä yhdessä lapsen kanssa liikkumalla. Lasten liikuntaharrastusten siirtyminen yhä enemmän urheiluseurojen tai yksityisen sektorin pariin tarkoittaa myös vanhempien osoittaman tuen muutosta. Yhä enemmän tuen ja kiinnostuksen osoittaminen tapahtuu kyyditsemällä sekä kustantamalla harrastuksia. (Palomäki, Mehtälä, Huotari & Kokko 2016.)

Vanhemmat voivat esimerkillään saada innostusta ja motivaatiota lapsen liikkumiseen, mikä ehkäisee lapsen kiinnostuksen puutetta toimintaa kohtaan (Autio ym. 2012, 55). Perheen kanssa ulkoileminen, liikkuminen sekä touhuaminen ovat valintoja, joiden myötä lapsi oppii, että liikunta kuuluu osaksi hänen ja perheen arkea. Liikunnallisen elämäntavan mahdollistamiseksi perheen yhteiset liikunnan parissa vietetyt hetket toimivat lapselle mallina ja antavat lisäksi perheelle yhteisiä riemun hetkiä. Yhteiset kokemukset aikuisten ja muiden lasten kanssa opettavat lisäksi vuorovaikutustaitoja, toisen kuuntelemista, kunnioittamista ja myönteistä suhtautumista toisiin. Näiden avulla lapselle syntyy liikunnasta myönteisiä ja iloisia kokemuksia, jotka ovat askeleita kohti terveellistä ja liikunnallista elämäntapaa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

5.1 Vanhempien arvot ja odotukset liikuntaa kohtaan

Vanhempien arvot ja odotukset määrittävät käyttäytymistä, joka on ulospäin huomattavaa. Vanhempien käyttäytymiseen lukeutuu roolimallina oleminen omille lapsilleen, palautteen antaminen, emotionaalinen tuki sekä kasvatustyyli. Vanhempien käyttäytymisen myötä lapsi omaksuu itselleen arvoja ja asenteita sekä luo itselleen käsityksen omista kyvyistään. Omien koetun pätevyyden tuntemuksien tulkitsemisen myötä lapsi luo itselleen tehtäväkohtaisia odotuksia. Esimerkiksi lapsi, jolla on korkea koetun fyysisen pätevyyden tunne, luo itselleen korkeita odotuksia fyysisistä ponnistelua vaativista tehtävistä onnistumiseen. Kuviossa 3. on yksinkertaistettu malli vanhempien arvojen ja odotusten vaikutuksesta lapsen suoriutumiseen sekä käyttäytymiseen. (Horn & Horn 2007.)



KUVIO 3. Yksinkertaistettu malli vanhempien vaikutuksesta lapsen suoriutumiseen fyysisesti aktiivisessa toiminnassa. Suomennettu Horn & Horn (2007) mukaan.

Vanhempien odotusten ja arvostusten yhteyttä lasten toiminnasta suoriutumiseen on tutkittu yhtä lailla kuin lasten omien odotusten ja arvostusten yhteyttä suoritustulokseen. Xiang ym. (2003a) selvittivät tutkimuksessaan vanhempien (n=102) tehtäväkohtaisen arvostuksen sekä odotuksien yhteyttä lasten (n=49 poikaa ja 56 tyttöä) suoritukseen maastajuoksussa. Validoinnin jälkeen faktorit yhdistettiin yhdeksi, jolloin tarkasteltiin samassa sekä tehtäväkohtaisten arvostusten ja odotusten yhteyttä suorituksessa onnistumiseen. Analysoinnin

jälkeen havaittiin, että odotusarvoteorian mukaisesti vanhempien suuren tehtäväkohtaisen arvostuksen/odotusten ja lapsen paremman juoksuajan välillä oli merkittävä korrelaatio. Tällöin vanhempien, jotka arvostivat tehtävän tärkeyttä sekä odottivat lapsen pärjäävän, lapset myös juoksivat nopeammin mailin matkan. (Xiang ym. 2003a.)

Cools ym. (2011) selvittivät tutkimuksessaan esikouluikäisten (2,5-6 –vuotiaat) motoristen taitojen yhteyttä perhe kontekstiin. Tutkimukseen osallistui 987 perhettä ja 1208 lasta. Yhtenä osa-alueena oli selvittää vanhempien näkemysten yhteyttä lasten motorisiin taitoihin. Tutkimuksessa kävi muun muassa ilmi, että vanhempien arvostus fyysistä aktiivisuutta kohtaan oli yhteydessä parempiin motorisiin taitoihin pojilla. Sen sijaan tyttöjen motorisiin taitoihin oli negatiivisesti yhteydessä vanhempien tuloksellisuuden ja voittamisen korostaminen urheilussa. Toisaalta vanhempien arvostus lasten iloa ja menestystä kohtaan fyysisesti aktiivisessa toiminnassa ei ollut yhteydessä motorisiin taitoihin. Tärkein havaittu tulos oli kuitenkin se, että vanhempien arvostus fyysisen aktiivisuuden tärkeyttä kohtaan oli yhteydessä motorisiin taitoihin pojilla ja tuloksellisuuden sekä voittamisen korostaminen oli negatiivisesti yhteydessä motorisiin taitoihin esikouluikäisillä tytöillä. (Cools ym. 2011.)

Lazarides ym. (2016) selvittivät vanhempien odotusten yhteyttä 7-9 –luokkalaisten oppilaiden (7-luokka n=231 ja 9-luokka n=237) opiskelumotivaatioon ja opiskelujen odotuksiin. Tutkimuksessa oppilaat jaettiin motivaation perusteella neljään ryhmään: alhaisen motivaation ryhmä, korkean motivaation ryhmä, matematiikkaan motivoitunut ryhmä sekä koeryhmä. Tulosten perusteella koeryhmän motivaatio pysyi 7- luokalta 9-luokalle stabiilina, kun muissa ryhmissä motivaatio tähdätä jatkokoulutuksiin laskee. Merkittävintä kuitenkin oli, että vanhempien (n=409) korkeat odotukset oppilaan lyhyen- ja pitkän aikavälin opintosuunnitelmiin seitsemännellä luokalla myötävaikuttivat positiivisesti oppilaiden korkeisiin opiskelujen odotuksiin yhdeksännellä luokalla. Tulosten perusteella äidin rooli oppilaiden jatko-opinto aikeisiin on kuitenkin merkittävämpi kuin isän rooli. Äitien korkeat odotukset lapsen yliopistoon pääsyyn olivat positiivisesti yhteydessä lapsen aikeisiin hakea yliopistoon, jolloin äidin odotukset vaikuttavat olevan hyvin olennaisia lapsen kouluttautumissuunnitelmia ajatellen. (Lazarides, Viljaranta, Aunola, Pesu & Nurmi 2016.)

5.2 Vanhempien rooli lapsen liikkumisessa

Vanhempien uskomukset lapsen kyvykkyydestä muovaavat lapsen omia käsityksiään pätevydestään ja motivaation sekä käyttäytymisen malleja (Bois ym. 2005). Vanhemmat voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja ylipäättään liikunnasta kiinnostumiseen tukemalla sekä mahdollistamalla harrastuksia. (Turman 2007). Lisäksi vanhempien kannustaminen ja fyysiseen aktiivisuuteen rohkaiseminen on yhteydessä lapsen koettuun pätevyteen, mikä taas on yhteydessä liikunnasta kiinnostumiseen (Brustad 1993). Vanhempien vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen voi tapahtua sekä epäsuorasti että suorasti vaikuttamalla. Epäsuoralla vaikuttamisella vanhempien toiminta herättää lapsessa kiinnostuksen fyysistä aktiivisuutta kohtaan tai tukee lapsen koetun pätevyyden tuntemuksia, mitkä johtavat fyysiseen aktiivisuuteen. Suorassa vaikuttamisessa vanhempien toiminta johtaa saman tien fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen esimerkiksi itse urheilemalla lapsen kanssa. (Welk, Wood & Morss 2003.) Lasten vapaa-ajan liikkumiseen vaikuttaa myös vanhempien sosioekonominen asema. Määttä ym. (2014) totesivat tutkimuksessaan, että vanhempien koulutustaso on yhteydessä lapsen vapaa-ajan liikkumiseen varsinkin viikonloppuisin. Mitä korkeampi oli vanhempien koulutustaso, sitä enemmän lapset liikkuvat viikonloppuisin. (Määttä, Nuutinen, Ray, Eriksson, Weiderpass & Roos 2014.)

Vanhempien osoittamalla tuella lasten urheiluharrastamista kohtaan on ollut tutkimusten perusteella yhteyttä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen sekä liikkumiseen (Palomäki, Huotari & Kokko 2017; Turman 2007; Bois 2005; Brustad 1993). Turman (2007) tutki vanhempien merkitystä lapsen urheiluharrastuksen tukemiseen ja osallistumiseen sekä urheiluharrastuksen jatkumiseen. Yhtenä osana selvitettiin vanhempien kokemaa roolia lapsen urheiluharrastuksessa. Vanhempien keskuudesta havaittiin kaksi selkeää roolia; tukija/kannustajan rooli (n=19) sekä opettajan/mentorin rooli (n=11). Vanhemmat, jotka kokivat olevansa lapsen harrastuksen emotionaalisenä/kustannuksellisenä tukena sekä kannustajana, halusivat olla läsnä lapsen peleissä, kuljettivat harjoituksiin, osoittivat tukea lapsen suorituksia kohtaan verbaalisesti kannustamalla sekä kustansivat harrastuksen. Opettajan/mentorin roolin kokeneet vanhemmat halusivat taata lapsen taitojen kehittymisen myös urheiluharrastuksen ulkopuolella, koska he eivät kokeneet pelkän kannustamisen olevan riittävää osallistumista. Lisäksi he kokivat tehtäväkseen opettaa lapsilleen, mistä urheilussa on

kyse. (Turman 2007.) Myös Palomäki ym. (2017) tutkivat vanhempien osoittaman tuen yhteyttä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Tuen muotoja tutkimuksessa olivat kannustaminen, kyyditseminen, liikkuminen lapsen kanssa sekä kulujen maksaminen. Tulosten perusteella aktiivisesti liikkuvat nuoret saivat vanhemmiltaan enemmän tukea liikkumiseen, kun vähemmän liikkuvat nuoret. Kuitenkin vanhempien osoittama tuen määrä vähenee lapsen vanhetessa ja varsinkin seitsemän ja yhdeksän luokan välillä sekä aktiivisesti liikkuvien että vähemmän liikkuvien lasten vanhempien tuki väheni. Tällöin muun muassa kavereiden estävä merkitys fyysistä aktiivisuutta kohtaan alkoi korostua eritoten vähemmän liikkuvien nuorten keskuudessa. (Palomäki ym. 2017.)

Vanhempien kannustaminen ja fyysiseen aktiivisuuteen rohkaiseminen on Brustadin (1993) mukaan yhteydessä lasten parempaan koettuun pätevyteen. Lisäksi vanhemmat, jotka kannustivat lapsiaan enemmän harrastamaan urheilua ja liikuntaa, myös loivat fyysisesti aktiiviselle toiminnalle enemmän mahdollisuuksia. Kannustavat vanhemmat myös raportoivat korkeampia odotuksia lapsen fyysistä kyvykkyyttä kohtaan. Vanhempien kannustamisen ja rohkaisemisen taustalla vaikuttavat oma fyysisen kunto, liikuntaa kohtaan osoittama kiinnostus, viihtyminen sekä lapsen sukupuoli. Lasten (n=81) kohdalla varsinkin koettu pätevyys oli merkittävästi yhteydessä lapsen suurempaan kiinnostukseen fyysistä aktiivisuutta kohtaan, minkä takia se myös selitti eniten eroja kiinnostuksessa määrässä. (Brustad 1993.)

Dixon, Warner ja Bruening (2008) selvittivät vanhempien roolia naisten läpi elämän urheiluun osallistumiseen. Haastateltavat naiset (n=17) olivat kaikki Yhdysvaltalaisien yliopistojen eri lajien valmentajia 1. divisioonan tasolta. Haastateltujen naisten perusteella heidän vanhempansa ovat toimineet vahvoina roolimalleina urheilun ja fyysisen aktiivisuuden osalta. Monilla vanhemmista oli itsellään kilpaurheilu taustaa ja koehenkilöt kertoivat oman innostuksensa urheiluun syntyneen vanhempien mallista. Kuitenkin kolmella koehenkilöllä omat vanhemmat eivät olleet itse fyysisesti aktiivisia, vaan heillä vanhemmat esittelivät heille eri lajeja, joista kiinnostua. Lisäksi haastatteluissa selvitettiin vanhempien merkitystä kokemusten mahdollistajina. Vanhemmat osallistuivat peleihin, kuljettivat (pääosin äidit) ja osan isä saattoi jossain vaiheessa uraa olla myös valmennuksessa mukana. Mielenkiintoista tutkimus tulosten perusteella kuitenkin on, että varsinkin äidit tukivat lasta harrastamaan mitä tahansa lajia sukupuolirooleista riippumatta. Koehenkilöt kokivat, että heidän äitinsä halusivat

heidän harrastavan juuri sitä mitä he halusivat, koska äideillä ei välttämättä ollut omassa lapsuudessaan samoja mahdollisuuksia. Tässä tutkimuksessa otos oli varsin pieni ja homogeeninen, joten lisää tutkimustietoa aiheesta tarvittaisiin laajempien johtopäätösten tekemiseksi. Tutkimuksen perusteella vanhemmat voivat silti tukea lapsen harrastamista eri tavoin ja vanhempien roolit voivat vaihdella. (Dixon, Warner & Bruening 2008.) Odotusarvoteoriaan perustuen vanhemmat voivat auttaa lasta sopeutumaan harrastamiseen toimimalla malleina, tarjoamalla kokemuksia ja/tai tulkitsemalla kokemuksia (Dixon ym. 2008, Fredricks & Eccles 2002 mukaan).

Bois ym. (2005) tutkivat vanhempien roolimallina käyttäytymisen yhteyttä lasten koettuun pätevyYTEEN sekä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tulosten perusteella äitien osallistuminen ennusti suoraan lapsen osallistumista fyysisesti aktiiviseen toimintaan ja äitien käsitykset lapsen pätevydestä ennustivat lapsen koettua pätevyYDEN tunnetta vuotta myöhemmin tutkittaessa. Isien kohdalla suoraa yhteyttä ei löydetty, mikä saattaa tutkijoiden perusteella johtua siitä, että tässä ikävaiheessa (9-10 –vuotiaat) äidin roolimallilla on huomattavampi vaikutus lapseen. Kuitenkin myös isien käsitykset vaikuttivat suoraan lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, mutta ei niin selkeästi kuin äidin kohdalla. Vanhemmat voivat siis vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen suorasti osallistumisen ja isien käsitysten myötä sekä epäsuorasti äitien käsitysten yhteydellä lapsen pätevyYDEN kokemuksiin, jotka ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. (Bois, Sarrazin, Brustad, Trouilloud & Cury 2005.)

5.3 Vanhempien oma liikunta-aktiivisuus

Kasvattajan tehtävänä on tukea lapsen liikkeelle lähtemistä jo vauvaiästä asti, sillä silloin lapsen fyysinen aktiivisuus lisääntyy luonnostaan (Sääkslahti 2015, 127). Vanhempien tulisikin eri tavoin olla mukana fyysisesti aktiivisessa toiminnassa, jotta fyysisesti aktiivinen elämäntapa siirtyisi myös heidän lapsilleen (Edwardson & Gorely 2010). Pieni lapsi on innokas toimimaan fyysisesti aktiivisesti, jolloin vanhempien tehtävänä on tukea tätä ilon ja oivalluksen aikaa luomalla paikkoja toiminnallisiin leikkeihin (Sääkslahti 2015, 128). Urheiluharrastukseen osallistuminen onkin huomattavasti yleisempää aktiivisten vanhempien perheissä kuin inaktiivisten vanhempien perheissä (Yang, Telama & Laakso 1996).

Suomalaisten vanhempien fyysistä aktiivisuutta on selvitetty muun muassa 15 maata kattavassa kansainvälisessä tutkimuksessa, jossa selvitettiin lasten fyysistä aktiivisuutta. Suomalaisten lasten vanhemmilla lasten määrä vaikuttaa hieman vanhempien fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysisesti aktiiviseksi vanhemmaksi laskettiin, jos harrasti kohtuullista tai rasittavaa liikuntaa 4 kertaa tai enemmän viikossa. Yhden lapsen perheissä äideistä 33 prosenttia ja isistä 25 prosenttia oli fyysisesti aktiivisia, kun taas kahden lapsen perheissä 24 prosenttia äideistä ja 25 prosenttia isistä oli fyysisesti aktiivisia. Toisaalta lapsettomista aikuisista 42 prosenttia naisista ja 36 prosenttia miehistä oli fyysisesti aktiivisia. Tutkijoiden mukaan suomalaiset vanhemmat eivät ole ideaalisia roolimalleja lapsilleen fyysisen aktiivisuuden osalta. Fyysisen aktiivisuuden määrä on vanhempien keskuudessa melko alhainen, mutta onneksi puolet nuorista ilmoitti kuitenkin liikkuvansa yhdessä kavereidensa kanssa. (Liukkonen, Jaakkola, Kokko, Gråsten, Yli-Piipari, Koski, Tynjälä, Soini, Ståhl & Tammelin 2014.)

Vanhempien liikunta-aktiivisuus vaihtelee sen mukaan, onko perheessä lapsia ja kuinka paljon niitä on. Suurin osa vanhemmista liikkuu lastensa kanssa ja kuljettaa lapsiaan liikuntaharrastuksiin. (LIKES 2014.) 25 maata kattaneen kansainvälisen tutkimuksen mukaan aikuiset osallistuivat pelaamiseen keskimäärin lastensa kanssa noin 14.3 tuntia viikossa, kuitenkin maiden väliset vaihtelut saattavat olla suuria, sillä pelaaminen voidaan mieltää kulttuurista riippuen eri tavoilla. Esimerkiksi vähiten pelaamista lastensa kanssa raportoitiin Tanskassa, jossa vanhemmat liikkuvat keskimäärin 10,5 h viikossa lastensa kanssa, ja Kiinassa taas liikuttiin 20 h viikossa yhdessä. Tuloksiin voi vaikuttaa myös maan maantieteellinen sijainti, perheen koko sekä kaupunki- vai maalaisympäristö. Maat arvioitiin liikkumismäärän perusteella A-D tasoille, ja tässä kategoriassa kaikki maat (Australia, Kenia, Suomi, Kanada ja Uusi-Seelanti), joista saatiin kerättyä dataa, sijoittuivat C-tasolle A:n ollessa paras arvio. (Tremblay, Gray, Akinroye, Harrington, Katzmarzyk, Lambert, Liukkonen, Maddison, Ocansey, Onywere, Prista, Reilly, del Pilar Rodriguez Martinez, Sarmiento Duenas, Standage & Tomkinson 2014). Kotoa saadun mallin mukaan lapset oppivat, että liikkuminen kuuluu arkeen ja lapselle mahdollistetaan osallistuminen liikunnalliseen elämäntapaan. Fyysisesti aktiivisten vanhempien lapset ovatkin usein fyysisesti aktiivisempia ja motorisesti taitavampia, kuin muut lapset. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.) Vanhemman kannustaminen ja lapsen vieminen fyysisesti aktiiviseen toimintaan lisää lapsen kokonaisaktiivisuuden määrää (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016), mikä

kehittää lapsen motorisia taitoja (Logan ym. 2015). Tämän hetkiset suositukset painottavat vanhempien roolia 0-5 –vuotiaiden lasten motoristen taitojen oppimisessa. Kannustaminen, fyysiseen aktiivisuuteen rohkaiseminen ja mahdollisuuksien luominen tukevat lasten motorisia taitoja. (Riethmuller, Jones & Okely 2009.)

Miklankova, Gorny ja Klimesova (2016) tutkivat tutkimuksessaan vanhempien sosioekonomisen aseman yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Yhtenä tutkittavana tekijänä oli kuitenkin vanhempien fyysisen aktiivisuuden merkitys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksesta kävi ilmi, että vanhempien passiivisella elämäntavalla ja lasten inaktiivisuudella oli merkittävä yhteys. Tulevaisuudessa onkin heidän mielestään merkittävää keskittyä luomaan fyysistä aktiivisuutta edistäviä puitteita niin aikuisille kuin lapsillekin. (Miklankova, Gorny & Klimesova 2016.) Myös Ferreira ym. (2006) totesivat tutkimuksessaan, että isän oma fyysinen aktiivisuus on yhteydessä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Kuitenkin molempien vanhempien fyysisen aktiivisuuden huomioiminen yhdessä ei ollut yhteydessä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Isän suurempi fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä myös lapsen suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen, mutta äidin fyysisen aktiivisuuden osalta samanlaista johtopäätöstä ei voitu muodostaa. (Ferreira ym. 2006.)

Vanhempien fyysisen aktiivisuuden yhteyttä lasten motorisiin taitoihin on myös tutkittu muutamissa tutkimuksissa (Cools ym. 2011; Oberer ym. 2017). Cools ym. (2011) tutkivat perheen merkitystä tyttö- ja poikalasten motorisiin taitoihin (n= 987 perhettä). Tutkimuksessa selvisi, että isien suurempi osallistuminen aktiiviseen pelaamiseen oli yhteydessä esikouluikäisten poikien parempiin motorisiin taitoihin, mutta tyttöjen kohdalla yhteyttä ei löytynyt. Lisäksi isien oma fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä sekä tyttöjen että poikien heikompiin motorisiin taitoihin, kun isät liikkuvat kerran tai vähemmän kuukaudessa. Äidin fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lapsen motorisiin taitoihin ei saatu tilastollisesti merkittävää yhteyttä kumpaankaan sukupuoleen nähden. Lisäksi isän fyysisellä aktiivisuudella ei ollut merkittävää yhteyttä suhteessa tyttöjen motorisiin taitoihin. (Cools ym. 2011.) Oberer ym. (2017) tutkivat päiväkotikäisten lasten (n =156) motorisia taitoja suhteessa vanhempien omaan fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksen perusteella fyysisesti aktiivisten vanhempien lapset ovat todennäköisesti myös fyysisesti aktiivisia, mutta vaikutuksia päiväkotikäisten

lasten motorisiin taitoihin on vielä vaikea määrittää lasten ollessa niin nuoria (Oberer ym. 2017).

6 MOTORISTEN TAITOJEN TESTAAMINEN

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan liikkumaan kasvamisen osatekijöitä ovat ikä- ja kehitystasojen mukainen fyysisesti aktiivinen toiminta, motoristen perustaitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. Läpi peruskoulun motoristen taitojen oppiminen kulkee mukana liikunnan opetuksessa. Vuosiluokilla 1-2 pääpaino on motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen oppimisessa, 3-6 –luokilla siirrytään motoristen perustaitojen vakiinnuttamiseen sekä monipuolistamiseen ja 7-9 –luokilla pääpaino on monipuolisessa perustaitojen soveltamisessa eri liikuntamuotoja käyttäen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.) Motoristen taitojen testaaminen läpi peruskoulun antaa arvokasta tietoa lapsen fyysisestä toimintakyvystä sekä sen kehittymisestä. Suomessa motorisia taitoja testataan valtakunnallisesti koulujen liikunnan opetuksen yhteydessä siihen kehitetyn Move! –seurantajärjestelmän avulla. Move! -mittausten testituloksia ei kuitenkaan saa käyttää osana arviointia. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo 2012.) Tästä huolimatta mittaukset tarjoavat hyviä mahdollisuuksia edistää ja kehittää oppilaan kykyä arvioida omaa taitotasoaan ja kuntoa (Virta & Lounassalo 2017, 509).

6.1 Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

Move! –mittaukset ovat fyysisen toimintakyvyn testaamiseen luotu seurantajärjestelmä, jonka tavoitteena on auttaa oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, jaksamiseen, hyvinvointiin ja opiskeluun. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo 2012). Move! -järjestelmä otettiin käyttöön vuonna 2016 osana perusopetuksen opetussuunnitelmaa (Huhtiniemi 2017, 348). Mittaukset toteutetaan valtakunnallisesti kaikille peruskoulun 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille. Move! -testien avulla voidaan seurata oppilaan vuosittaista kehitystä ja näin ollen ne ovat yksi perusopetuksen ennalta ehkäisevän terveydenhuollon osa. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo 2012.) Järjestelmä antaa arvokasta tietoa lapsen fyysisistä ominaisuuksista ja myös vanhempien on helppo saada informaatio kotiin. (Huhtiniemi 2017, 348-349). Mittauksiin sisältyy kuusi eri osiota: 20 metrin viivajuoksu, vauhditon 5-loikka, ylävartalon kohotus, etunojapunnerrus,

kehon liikkuvuus (kyykistys, alaselän ojennus täysistunnassa ja oikean sekä vasemman olkapään liikkuvuus) sekä heitto-kiinniotto yhdistelmä. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo 2012.)

Kaikki oppilaat eivät kykene vammaisuuden tai toimintarajoittuneisuuden takia suorittamaan Move! –testejä kokonaan tai edes osittain (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo 2012). Tämän takia mittaukset on mahdollista suorittaa myös sovelletusti, koska kaikilla oppilailla on oikeus saada tietoa omasta toimintakyvystään (Huhtiniemi 2017, 355). Mittausosiota sovelletaan esimerkiksi silloin, kun oppilas liikkuu jonkun apuvälineen avustuksella tai hänellä on aistivamma tai jokin pitkäaikaissairaus. Näissä tilanteissa suorituslomakkeeseen kirjataan erikoismerkintä, josta tiedetään, että oppilas on suorittanut kyseisen tehtävän sovelletusti. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo 2012).

6.1.1 20 metrin viivajuoksu

20 metrin viivajuoksulla mitataan oppilaan kestävyyttä sekä liikkumistaitoja. Lisäksi testin avulla voidaan epäsuorasti mitata oppilaan hapenottokykyä. 20 metrin viivajuoksussa mitataan aikaa, jolloin mitä kauemmin jaksaa juosta, sitä parempi on oppilaan kestävyys. Testin aikana juostaan nauhalta toistetussa kiihtyvässä vauhdissa ja pari laskee nauhalta kuuluvien äänimerkkien määrän, joka kertoo tuloksen kestosta. Testissä juostaan kartiolla merkittyä 20 metrin matkaa edestakaisin ja tulos kirjataan paperiselle lomakkeelle. (Peruskoulun fyysisen toimintakyvyn mittaristo 2012.)

6.1.2 Vauhditon 5-loikka

Vauhditon 5-loikka osio mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoa (Huhtiniemi 2017, 352). Suoritukseen kuuluu viisi vuoroloikkaa, joista ensimmäinen lähtee tasajalkaa paikaltaan voimistelumaton päästä. Suoritus alkaa tasajalka ponnistuksella, jonka jälkeen tehdään neljä loikkaa ponnistaen vuorotellen kummallakin jalalla. Viimeinen loikka tullaan alas tasajalkaa ja tästä kohdasta mitataan mittanauhalla oppilaan tulos.

Oppilas saa kokeilla suoritusta ennen varsinaista testisuoritusta. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo 2012.)

6.1.3 Ylävartalon kohotus

Ylävartalon kohotus eli vatsarutistus arvioi vatsalihasten lihaskestävyyttä ja kehonhallintaa. Testissä suoritetaan rutistuksia äänimerkin tahtiin niin kauan kuin jaksaa maksimituloksen ollessa 75 vatsarutistusta. Oikeassa suoritustekniikassa oppilas makaa voimistelumatolla selinmakuulla ja äänimerkin tahdissa nousee ylös niin, että sormet liukuvat mittaussiuksen toiselle puolelle. Polvet ovat koukistettuina ja jalkapohjat maassa sekä käsivarret suorina vartalon vieressä. (Huhtiniemi 2017, 352.)

6.1.4 Etunojapunnerrus

Etunojapunnerruksilla mitataan ylävartalon ja hartiaseudun lihasten voimaa ja lihaskestävyyttä sekä vartalolihashasten staattista kestävyyttä liikkeessä (Huhtiniemi 2017, 352). Mittauksessa oppilas suorittaa minuutin aikana niin monta suoritusta kuin mahdollista. Etunojapunnerrus tehdään vartalo suorana, kämmenet ja varpaat/polvet tukipisteinä voimistelumatolla. Työillä tukipisteinä ovat polvet ja pojilla varpaat, jolloin polvet ovat ilmassa. Pari laskee onnistuneiden suoritusten lukumäärän. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo 2012.)

6.1.5 Kehon liikkuvuus

Kehon liikkuvuus osion kolme kohtaa mittaavat kehon normaalia anatomista liikkuvuutta (Huhtiniemi 2017, 352). Kyykistyksessä mitataan lonkan koukistajien, polven ojentajien, takareisien, pohjelihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä. Lisäksi se mittaa nilkan ja pohkeiden alueen nivelten liikkuvuutta. Ennen testisuoritusta opettaja kertoo oppilaille suorituksen kriteerit ja näyttää mallisuorituksen. Oikeassa suorituksessa oppilaan selkä pysyy suorana, kantapäät kiinni lattiassa, polvet ovat enintään 90 asteen kulmassa, lantion kulma on suurempi kuin 45 astetta, kädet pysyvät ylhäällä sekä jalkaterät ja polvet pysyvät lantion leveydellä. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo 2012.)

Alaselän ojennus täysistunnassa mittaa alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuutta. Lisäksi se mittaa myös alaselän, lonkan ja takareisien alueen lihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä. Oikeassa suorituksessa selkä sekä jalat ovat suorana, oppilas istuu istuinkyhmyjen päällä ja kädet ovat jalkojen päällä. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo 2012.)

Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus mittaa oppilaan olkapäiden ja hartian alueiden lihasten, ympäröivien kudosten venyvyyttä sekä alueiden jänteiden ja nivelien liikelaajuutta. Suorituksessa vastakkaisten käsien riittää selän takana. Selkä ei saa olla notkolla, jotta perusasento säilyy. Puhtaista suorituksista saa aina yhden pisteen ja muutoin nolla. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo 2012.)

6.1.6 Heitto-kiinniottoyhdistelmä

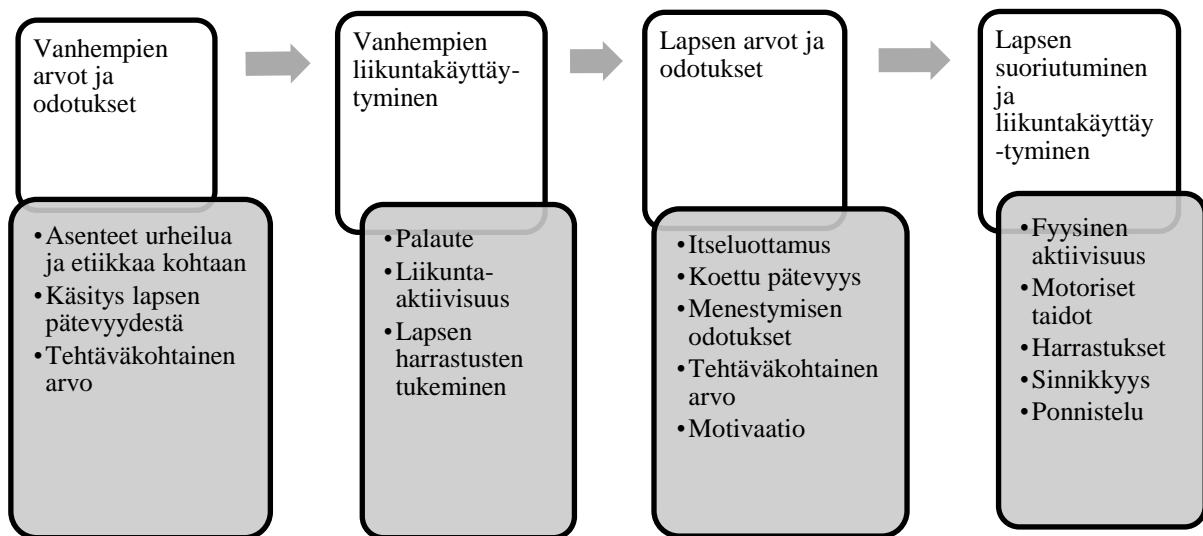
Heitto-kiinniottoyhdistelmällä mitataan käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja ja yläraajojen voimaa (Huhtiniemi 2017, 352). Mittausosiossa tennispallo heitetään yhdellä kädellä 20 kertaa seinässä olevaan määrättyyn alueeseen tietyltä etäisyydeltä. Pallo otetaan aina kiinni yhden pompun kautta heiton jälkeen. Alue, johon heitetään, on 1,5m x 1,5m kokoinen neliö ja heittoetäisyys riippuu oppilaan iästä sekä sukupuolesta (nuoremmilla oppilailta lähempänä kuin vanhemmilla ja tytöillä lähempänä kuin pojilla). Opettaja laskee onnistuneet suoritukset ja kirjaa ne ylös suorituslomakkeeseen. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo 2012.)

7 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

7.1 Teoreettinen viitekehys

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää odotusarvoteoriaan (Eccles 1983) pohjautuen vanhempien liikuntaan kohdistamien arvojen yhteyttä lapsen arvoihin liikuntaa kohtaan sekä lasten arvojen yhteyttä lasten motorisiin taitoihin sekä fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi tutkitaan lasten emotionaalisten kokemusten yhteyttä testitilanteessa jännittämiseen sekä lasten odotusten yhteyttä testitulosten tyytyväisyyteen.

Odotusarvoteorian mukaan suorituksen taustalla vaikuttavat psykologiset sekä sosiokulttuuriset tekijät (Eccles 2005). Vanhempien arvot ja odotukset liikuntaa kohtaan vaikuttavat heidän käyttäytymiseensä eli omaan liikunta-aktiivisuuteen sekä kiinnostukseen liikuntaa kohtaan. (Horn & Horn 2007). Lapsen liikunnallisen elämäntavan muodostumisessa perhe ja varsinkin vanhemmat ovat suuressa roolissa. Vanhemmat voivat omalla liikunta-aktiivisuudellaan tukea lapsen harrastamista ja arvojen muodostumista liikuntaa ja urheilua kohtaan. (Kantomaa & Tammelin 2010.) Vanhempien mallin myötä muodostuvat lapsen omat arvot ja odotukset liikuntaa kohtaan, mihin liittyvät muun muassa tehtäväkohtainen arvo, motivaatio, itseluottamus, koettu pätevyys sekä menestymisen odotukset. Nämä tekijät yhdessä luovat perustan lapsen suoriutumiselle sekä käyttäytymiselle. (Horn & Horn 2007.) Kuviossa 4. on havainnollistettu tämän tutkimuksen teoreettinen viitekehys.



KUVIO 4. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys.

7.2 Tutkimuskysymykset ja hypoteesit

1. Onko vanhempien arvoilla liikuntaa kohtaan yhteys lasten arvoihin liikuntaa kohtaa?

Hypoteesi 1: Wigfieldin ja Ecclesin (2002) mukaan lasten odotuksien ja arvostusten kehittymiseen vaikuttavat käsitykset kasvattajan asenteista, odotuksista ja uskomuksista, kasvattajan käyttäytyminen sekä läheisiltä saatu palaute. Tämän perusteella voidaan olettaa, että vanhempien arvoilla liikuntaa kohtaan olisi yhteys lapsen samaisiin arvoihin.

2. Onko vanhempien arvoilla liikuntaa kohtaan yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen?

Hypoteesi 3: Vanhemmat voivat aiemman tutkimustiedon perusteella vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen kannustamalla ja rohkaisemalla, mikä lisää lapsen koetun pätevyyden tuntemuksien myötä myös fyysistä aktiivisuutta. (Brustad 1993). Lisäksi vanhemmat voivat suoraan omalla toiminnallaan yhdessä lapsen kanssa liikkuen lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta (Welk ym. 2003). Oletettavasti fyysisestä aktiivisuudesta kiinnostuneet vanhemmat myös arvottavat liikuntaa korkealle ja se näkyisi myös lapsen fyysisessä aktiivisuudessa.

3. Onko lasten arvoilla liikuntaa kohtaan yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen?

Hypoteesi 2: Yli-Piiparin (2011) mukaan mitä korkeampi oli lasten tehtäväkohtainen arvostus liikuntatunneilla, sitä suurempi oli heidän fyysinen aktiivisuutensa. Joten

voidaan olettaa, että lasten arvoilla liikuntaa kohtaan on yhteys fyysisen aktiivisuuden määrään.

4. Onko lasten arvoilla liikuntaa kohtaan yhteyttä motorisen taidon testituloksiin?

Hypoteesi 4: Lasten tehtäväkohtaisen arvostuksen on todettu olevan yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Yli-Piipari 2011) ja fyysinen aktiivisuus taas on tutkimusten perusteella yhteydessä lasten parempiin motorisiin taitoihin (Logan ym. 2015; Wrotniak ym. 2006). Joten voidaan olettaa, että lasten arvoilla liikuntaa kohtaan olisi myös yhteys motorisiin taitoihin. Lisäksi lasten korkeammat arvostukset ja odotukset olivat Xiangin ym. (2006) mukaan yhteydessä lasten parempaan suoriutumiseen liikuntatunneilla, mikä edellyttää motorista taitavuutta.

5. Onko lasten arvoilla liikuntaa kohtaan yhteyttä viihtymiseen liikuntatunneilla?

Hypoteesi 5: Oppilaiden arvot liikuntaa kohtaan määrittävät sisäistä motivaatiota sekä koettua fyysistä pätevyyttä. Sisäinen motivaatio ja koettu pätevyys ovat aiemman tutkimustiedon perusteella positiivisesti yhteydessä oppilaiden viihtymiseen koululiikuntatunneilla (Gråsten ym. 2012), jolloin voidaan olettaa lasten arvojen olevan myös yhteydessä viihtymiseen liikuntatunneilla.

6. Ovatko oppilaiden emotionaaliset kokemukset (viihtyminen ja ahdistuneisuus) yhteydessä Move! -testitilanteessa jännittämiseen?

Hypoteesi 6: Ahdistuneisuuden tunnetta aiheutuu, jos oppilas kokee epätasapainoa vaatimusten ja hänen kapasiteettinsa välillä. Testitilanne saattaa aiheuttaa monelle oppilaista ahdistuneisuuden kokemuksia epäonnistumisen pelon myötä oli kyseessä motorisesti taitava tai heikompi oppilas. (Barkoukis 2007.) Voidaan siis olettaa, että ahdistuneisuuden kokemukset ovat yhteydessä testitilanteessa jännittämiseen.

7. Onko lasten odotuksilla Move! -liikuntataitotesteissä menestymisessä yhteyttä testitulosten tyytyväisyyteen?

Hypoteesi 7: Yksilön suoriutumisen taustalla vaikuttavat hänen odotuksensa ja arvonsa tehtävää kohtaan. Odotukset ja arvot vaikuttavat suorituksen valintaan ja siihen panostamiseen. (Wigfield & Eccles 2002.) Tämän lisäksi tehtäväkohtaiset odotukset ennustavat suorituksessa menestymistä, jolloin voidaan olettaa, että odotusten ollessa korkealla oppilas menestyy paremmin ja on myös tyytyväisempi tuloksiinsa. (Gao, Lee & Harrison 2012).

8 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

8.1 Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston hankinta

Tämän määrällisen tutkimuksen aineisto pohjautuu syksyllä 2018 toteuttamaan pro gradu -tutkimukseen koskien vanhempien ja lasten liikuntaan kohdistamia arvoja. Tutkimus toteutettiin Varsinais-Suomessa sijaitsevassa Ruskon kunnan yläasteella; Maunun koulussa. Tutkimuksen kohdejoukoksi valikoitui kahdeksaluokkalaisten ja heidän vanhempansa. Kahdeksaluokkalaisten oppilaat valittiin tutkimuksen kohdejoukoksi, koska Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan kahdeksannella luokalla suoritetaan Move! -fyysisen toimintakyvyn testit sisältyen liikunnan opetussuunnitelmaan, jolloin tutkimuksen suorittamisesta ei aiheutunut lisää vaivaa oppilaille tai liikunnanopettajille. Tutkimukseen osallistui kaiken kaikkiaan 84 kahdeksaluokkalaista oppilasta. Lisäksi 51 vanhempaa vastasi tutkimuksen sähköiseen kyselyyn. Tutkimuskysely lähetettiin kaikille kahdeksaluokkalaisten vanhemmille (n= 90), jolloin tutkimuksen aineistosta saatiin muodostettua 48 vanhempi-lapsi paria.

Aineisto kerättiin tutkimukseen osallistuneilta vanhemmilta ja lapsilta kyselylomakkeilla alkusyksyllä 2018. Vanhempien kohdalla kysely jaettiin sähköpostiin lähetetyn linkin kautta, kun taas lapsille paperinen kysely jaettiin Move! -testien yhteydessä liikunnan opettajan toimesta. Liikunnanopettajille oli etukäteen kerrottu tutkimuksen toteutuksesta ja heiltä oli myös saatu lupa kyselyiden jakamiseen. Move! -testien tulokset kerättiin syys- ja lokakuun aikana niiltä, jotka antoivat suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta.

8.2 Tutkimuksen etiikka

Tutkimuksen suorittamisesta ja aineiston keruusta on annettu myöntävä vastaus Maunun koulun rehtorin sekä tutkimukseen osallistuneiden vanhempien ja lasten osalta. Kaikille kahdeksaluokkalaisten vanhemmille lähetettiin sähköpostitse tutkimukseen liittyen infokirje (LIITE 1), jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta sekä aineistonkeruu menetelmästä. Jokaiselta tutkimukseen osallistuneelta oppilaalta sekä vanhemmalta saatiin kirjallinen

suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja tulokset käsiteltiin anonymisti.

Tutkimuksessa käytetyt kyselyt jaettiin oppilaille liikuntatuntien yhteydessä liikunnanopettajan toimesta. Vanhemmille sähköinen linkki kyselyyn toimitettiin sähköpostitse. Move! -liikuntataitotestien osalta lapset kirjasivat itse tulokset ylös testeihin tarkoitettuihin paperilomakkeisiin (LIITE 4), joiden kopiot toimitettiin minulle syyskuun lopussa tutkimukseen luvan antaneilta vanhemmilta. Tutkimuksen aineisto koostui siis vanhempien kyselystä, lasten liikunta-arvo kyselystä sekä Move! -liikuntataitotestien tuloksista. Vanhempien aineisto kerättiin nettikyselyllä, josta tiedot siirrettiin suoraan tulosten analysointi ohjelmaan (SPSS). Lasten liikunta-arvo kyselyt sekä Move! -tulokset toimitettiin analysoitaviksi paperisena. Alkuperäiset Move! -tulokset säilyivät koululla ja tutkimukseen tarkoitetut vastaukset olivat kopioita. Paperilta tulokset siirrettiin SPSS- analysointiohjelmaan, jossa jokainen oppilas koodattiin kirjain-numero -yhdistelmäksi (esim. (8B1 tai 8C12). Tulosten analysointi vaiheessa sekä vanhempien että oppilaiden vastauksia käsiteltiin anonymisti, joten aineistosta ei voi saada selville kenenkään tutkittavan henkilöllisyyttä. SPSS -ohjelmaan yhdelle riville kirjattiin vanhemman sekä lapsen vastaukset, jotta osattiin yhdistää oikea lapsi ja vanhempi.

8.3 Tutkimuksessa käytetyt testit ja mittarit

Tiedonkeruu menetelmänä käytettiin strukturoituja kyselyitä, joissa kysymysten järjestys ja vastausvaihtoehdot ovat ennalta määritettyjä. Tässä pro gradu -tutkimuksessa valtaosa aineistosta kerättiin kyselytutkimuksena, jolloin etuna on sen tehokkuus sekä vastaajalle että tutkijalle. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 195.) Kyselyssä vastaajien arvoja selvitettiin Likert-tyyppisellä mittarilla, jossa vastausvaihto valitaan ”täysin eri mieltä”- ”täysin samaa mieltä” tyyppisestä asteikosta numeroiden 1-5 väliltä (Metsämuuronen 2011, 110). Tämä Likert-asteikon tyyppi valittiin tähän tutkimukseen, jotta vastaajien olisi helppoa valita arvoaan vastaava numero ja jotta tutkimukseen vastaaminen ei olisi työlästä. Lasten motorista taitavuutta selvitettiin perusopetuksen kahdeksannen vuosiluokan opetussuunnitelmaan

kuuluvulla Move! -fyysisen toimintakyvyn seuranta järjestelmällä, josta tulokset kirjattiin oppilaiden toimesta henkilökohtaiselle tuloslomakkeelle (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017).

Vanhempien kyselyssä (LIITE 2) liikuntaa kohdistamia arvoja selvitettiin Ecclesin (1983) kehittämällä odotusarvoteoria- mallilla. Teorian perusteella arvoja selvitetään kiinnostus-, tärkeys- sekä hyötyarvon pohjalta (Eccles & Wigfield 2002). Tässä tutkimuksessa kysyttiin vanhempien näkemystä lapsen koulu- ja vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuudesta, tärkeydestä sekä hyödyllisyydestä Likert-asteikko mallilla, jossa kysymyksenä oli *”Kuinka tärkeänä/hyödyllisenä/kiinnostavana pidät vapaa-ajan liikuntaa ja koululiikuntaa lapsesi tulevaisuuden kannalta?”* Lisäksi vanhemmilta selvitettiin lasten liikunnan ja urheiluseurassa harrastamisen määrää. Liikunnan määrä kysyttiin WHO:n koululaistutkimuksesta tutulla kysymyksellä: *”Kuinka monta tuntia viikossa lapsesi tavallisesti harrastaa liikunta vapaa-aikanaan niin, että hän hengästyy ja hikoilee?”* Urheiluseurassa harrastamisen määrää taas selvitettiin kysymyksellä: *”Kuinka monta kertaa viikossa lapsesi käy urheiluseuran järjestämisessä harjoituksissa?”*

Lasten kyselyssä (LIITE 3) heidän liikuntaan kohdistamia arvoja selvitettiin samalla menetelmällä kuin vanhempien osalta (Eccles 1983). Lisäksi kyselyssä selvitettiin odotusarvoteorian mukaan lasten odotuksia Move! -fyysisen toimintakyvyn testeissä menestymiseen sekä tyytyväisyyttä testien tuloksiin Likert-asteikolla. Liikunta-aktiivisuuden kohdalla lapset vastasivat WHO:n koululaistutkimuksesta tuttuun liikunta-aktiivisuus kysymykseen koskien liikunnan määrää (tunnit/viikko).

8.4 Aineiston analysointi

Tässä pro gradu -tutkimuksessa aineiston analysointiin käytettiin IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmaa. Aineiston keruu tapahtui vanhempien osalta nettikyselynä ja lasten osana paperikyselynä, jolloin molemmista kyselyistä sekä lasten Move! -liikuntataitotestien tuloksista muodostettiin tutkimuksen aineisto. Analysoitavaa aineistoa kertyi siis vanhempien arvoista, lasten arvoista, lasten Move! -liikuntataitotestien tuloksista, lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja harrastamisesta, lasten emotionaalisista kokemuksista (viihtyminen ja ahdistuneisuus)

koululiikuntaa kohtaan sekä lasten odotuksista ja tyytyväisyydestä Move! -liikuntataitotesteihin. Aineistoa kuvattiin keskiarvojen, keskihajonnan sekä vastausten määrän avulla. Muuttujien välisiä yhteyksiä eli korrelaatioita tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla. Vastausten keskiarvojen erojen vertailua varten käytettiin varianssianalyysiä eli yksisuuntaista ANOVA Post Hoc -testiä sekä Independent samples T-testiä kahden muuttujan välisiä eroja tutkittaessa. Lisäksi tutkimuksessa käytettiin seuraavia tilastollisia merkitsevyyden tasoja: $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$ sekä $p < 0,001^{***}$.

9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella kahdella termillä: reliabiliteetilla ja validiteetilla. Molemmat termit mittaavat tutkimuksen luotettavuutta ja tutkimuksen luotettavuus onkin suoraan verrannollinen mittarin luotettavuuteen. (Metsämuuronen 2011, 74). Tutkimuksen luotettavuuden käsitteet ilmenevät usein kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa, jolloin tutkimuksen toistettavuus sekä paikkaansa pitävyys ovat olennaisia.

9.1 Reliabiliteetti

Tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen luotettavuutta. Eli mitä vähemmän sattuma on vaikuttanut tuloksiin, sitä luotettavampi on reliabiliteetti. Tutkimuksen luotettavuutta parantaa oikeanlaisten mittareiden valinta ja niiden soveltuvuus tutkittavan asian mittaamiseen. (Valli 2015, 79.) Mikäli mittari on reliaabeli, olisivat eri tutkimuskerroilla saadut vastaukset melko samanlaisia, jolloin mittauksessa ei esiinny systemaattisista virhettä (Metsämuuronen 2011, 125).

Reliabiliteettia voidaan mitata joko rinnakkaismittauksen, puolitusmenetelmän tai uusintamittauksen avulla. Uusintamittauksessa (test-retest reliability) toistetaan mittaus samalla mittarilla jonkin ajan kuluttua edellisestä mittauksesta. (Valli 2015, 79.) Ideana on, että samat henkilöt saavat valitun ajan kuluttua samalla mittarilla samanlaisia tuloksia kuin aiemmin (Metsämuuronen 2011, 76). Tästä käytetään myös nimitystä stabiiliuskerroin. Rinnakkaismittauksessa samaa asiaa mitataan kahdella eri mittarilla yhtä aikaa, mikä käytännössä voi esimerkiksi olla kontrollikysymysten käyttämistä kyselylomakkeessa. Puolitusmenetelmää käytetään, kun aineisto koostuu useammasta osasta. (Valli 2015, 79.) Tällöin tutkitaan mittarin sisäistä konsistenssia, jolloin puoliskojen välinen korrelaatio on reliaabeliuuden mitta (Metsämuuronen 2011, 76).

Tässä tutkimuksessa käytettiin Ecclesin luomaa odotusarvoteoriaa sekä Move! - liikuntataitotestejä mittareina, joita molempia on käytetty useissa aiemmissa tutkimuksissa, jolloin reliabiliteettia ja validiteettia ei tarvitse erikseen mitata. Tutkimuksen mittareja voidaan

pitää luotettavina, sillä aiemmissa tutkimuksissa on tutkittu laajoja ihmismääriä. Kuitenkin tutkimuksen reliabiliteettia voidaan tarkastella sen toistettavuuden perusteella. Move! -liikuntataitotestit ovat mittarina hyvin luotettava, sillä testien toistettavuus, eli toistoreliabiliteetti, on hyvin korkea. Tässä tutkimuksessa saadut tulokset vastaavat hyvin aiempia liikunta-arvoja koskevia tutkimuksia (Yli-Piipari 2011; Xiang ym. 2006) ja Move! -liikuntataitotestien tuloksia, jolloin tutkimusmenetelmät ovat helposti toistettavissa. Myös vanhempien ja lasten kyselyt ovat helposti toistettavissa, sillä strukturoidut kyselyt ovat helposti jaettavissa uudelleen ja niihin vastaaminen ei vie tutkittavilta paljoa aikaa.

9.2 Validiteetti

Myös tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan luotettavuutta, mutta siinä mielessä, että mittaako tutkimus juuri sitä mitä ollaan tutkimassa. Validiteetti jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen yleistettävyyttä eli, jos tutkimus on yleistettävä niin mihin ryhmiin sitä voidaan yleistää. Sisäinen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen omaa luotettavuutta ja se tarkastelee, onko mittarit muodostettu oikein suhteessa teoriaan ja käsitteisiin. Tällöin tutkimuksen mittareiden tulisi mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin. Luomalla hyvän tutkimusasetelman ja oikeanlaisen otannan sekä pätevän käsitteistön ja teorian, voidaan parantaa tutkimuksen validiteettia. (Metsämuuronen 2011, 64-65.)

Tämän tutkimuksen tulokset vastaavat aiempien tutkimusten (Yli-Piipari 2011; Heikinaro-Johansson ym. 2008; Xiang ym. 2006) tuloksia, jolloin tutkimustuloksia voidaan pitää järkeen käypinä eli ekologinen validiteetti on korkea. Tämä tutkimus on ulkoisen validiteetin kohdalla yleistettävissä suomalaisiin kahdeksaslukkalaisiin oppilaisiin, jotka olivat tutkimuksen kohderyhmä heidän vanhempineen. Tutkimus toteutettiin Ruskon kunnassa (n. 6300 asukasta), eli kyseessä on melko pienen kunnan yläaste. Tässä tapauksessa täytyy ottaa huomioon, että yläasteen oppilaat eivät vastaa täysin suomalaista nykyväestöä, sillä kyseessä on Turun kupeessa sijaitseva maalaiskunta ja oppilasjoukko on melko homogeeninen. Kuitenkin lähes kaikki kahdeksaslukkalaiset vastasivat liikunta-arvojen osalta kyselyyn, jolloin saatiin varmasti eri taustaisia oppilaita tutkimuksen otokseen. Lisäksi tämän tutkimuksen aiheen

monipuolisella tarkastelulla teoria osassa voidaan parantaa tutkimuksen validiteettia (Metsämuuronen 2011, 65).

10 TULOKSET

10.1 Vanhempien ja lasten liikuntaan kohdistamien arvojen keskiarvot ja keskihajonnat

Vanhempien (n=48) liikuntaan kohdistamia arvoja mitattiin kyselyllä, jossa Likert asteikoissa 1-5 selvitettiin, kuinka tärkeänä/hyödyllisenä/kiinnostavana vanhemmat pitävät lapsensa liikkumista. Liikkumisen suhteen arvot olivat jaettu sekä koulu- että vapaa-ajan liikuntaan. Vanhemmat arvostivat vapaa-ajan liikuntaa jokaisen kategorian (tärkeys/hyödyllisyys/kiinnostavuus) osalta hieman enemmän kuin koululiikuntaa. Lähellä viittä olevat lukemat kertovat vanhempien korkeasta arvosta tiettyä kategoriata kohtaan. Yleisesti ottaen vanhemmat arvostavat lapsensa liikkumista korkealle. Vapaa-ajan liikuntaa arvostettiin kaikissa kolmessa kategoriassa koululiikuntaa enemmän, mutta myös lapsensa koululiikuntaa arvostettiin korkealle. Eniten vanhemmat arvostivat lapsensa vapaa-ajan liikunnan tärkeyttä sekä vapaa-ajan liikunnan hyödyllisyyttä. Alhaisimmaksi vanhemmat arvottivat lapsensa koululiikunnan kiinnostavuuden. Vastausvaihtoehdoista alhaisin oli 1 (täysin eri mieltä) ja korkein oli 5 (täysin samaa mieltä). Taulukossa 2 on esitetty kaikkien vanhempien liikunta-arvojen keskiarvot sekä keskihajonnat. Lisäksi kuviossa 5 on havainnollistettu vanhempien ja lasten liikunta-arvojen keskiarvot. Vanhempien arvoja kuvaa tumman harmaa pylväs ja lasten arvoja vaalean harmaa pylväs. Kuvioista 5 näkee, että vanhempien arvot ovat jokaisen muuttujan kohdalla hieman lasten arvoja suurempia. Suurimmat erot vastausten välillä on vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuuden ja koululiikunnan kiinnostavuuden kohdilla.

Lasten liikuntaan kohdistamia arvoja selvitettiin samalla Likert 1-5 -asteikolla kuin vanhempien liikuntaan kohdistamia arvoja. Lasten liikuntaan kohdistamia arvoja kysyttiin koulu- ja vapaa-ajan liikunnan osalta kolmessa kategoriassa: tärkeys, hyödyllisyys sekä kiinnostavuus. Yleisesti ottaen lapset (n= 84) arvostivat sekä koulu- että vapaa-ajan liikuntaa korkealle. Kuitenkin vapaa-ajan liikunnan tärkeyttä, hyödyllisyyttä sekä kiinnostavuutta arvostettiin hieman enemmän kuin vastaavia kohtia koululiikunnan osalta. Taulukossa 3 on kuvattu vielä kaikkien lasten vastausten keskiarvot sekä keskihajonnat.

Eniten lapset arvostivat vapaa-ajan liikunnan tärkeyttä sekä vapaa-ajan liikunnan hyödyllisyyttä. Alhaisimmat keskiarvot lasten vastauksista olivat koululiikunnan kiinnostavuus sekä koululiikunnan hyödyllisyys. Vastausvaihtoehdoista 1 oli alhaisin ja tarkoitti ”täysin eri mieltä”, jolloin 5 oli korkein vaihtoehto ja tarkoitti ”täysin samaa mieltä”.

TAULUKKO 2. Vanhempien liikuntaa kohdistamien arvojen keskiarvot ja keskihajonnat (n=48).

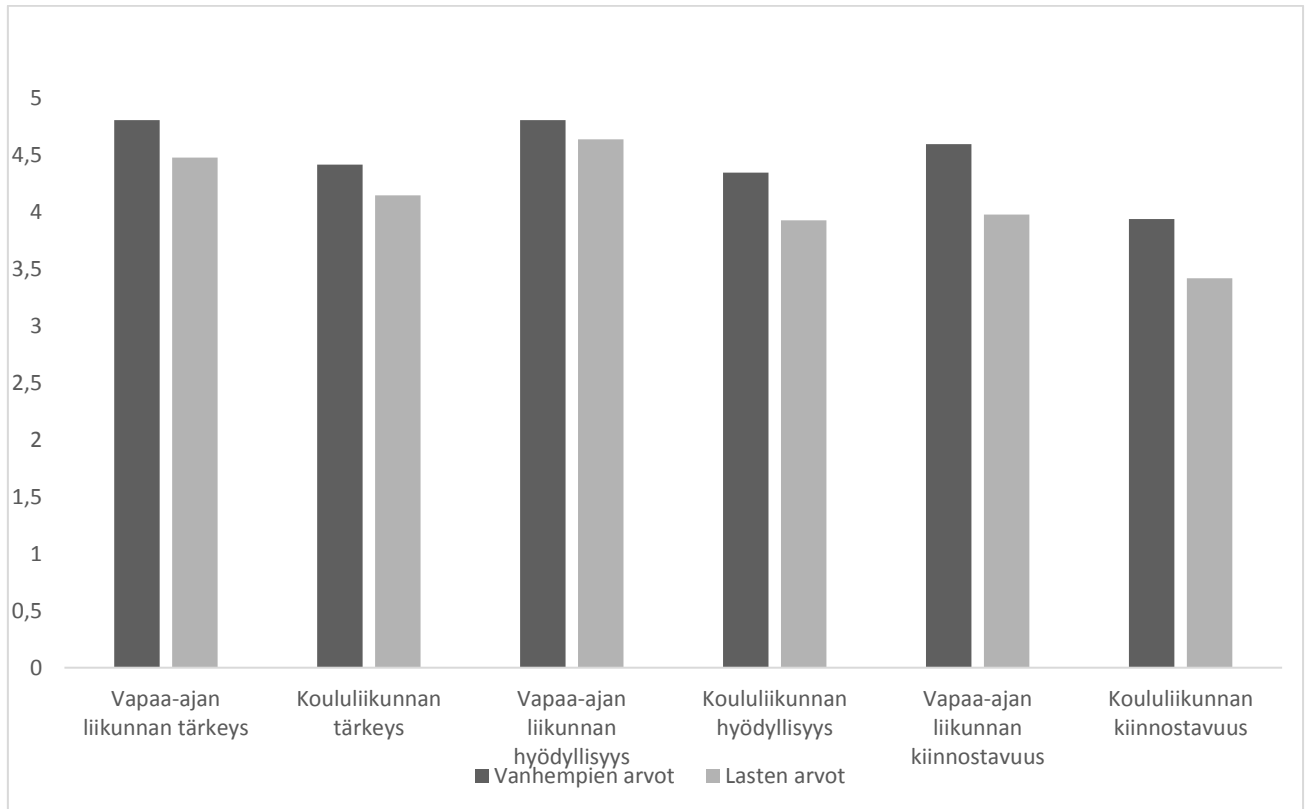
Vanhempien liikunta-arvot	ka.	kh.
Vapaa-ajan liikunnan tärkeys	4,81	0,532
Koululiikunnan tärkeys	4,42	0,871
Vapaa-ajan liikunnan hyödyllisyys	4,81	0,445
Koululiikunnan hyödyllisyys	4,35	0,978
Vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuus	4,60	0,644
Koululiikunnan kiinnostavuus	3,94	1,137

1= alin vastauskategoria ja 5=korkein vastauskategoria.

TAULUKKO 3. Lasten liikuntaan kohdistamien arvojen keskiarvot ja keskihajonnat (n=84).

Lasten liikunta-arvot	ka.	kh.
Vapaa-ajan liikunnan tärkeys	4,48	0,548
Koululiikunnan tärkeys	4,15	0,871
Vapaa-ajan liikunnan hyödyllisyys	4,64	0,594
Koululiikunnan hyödyllisyys	3,93	0,979
Vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuus	3,98	1,064
Koululiikunnan kiinnostavuus	3,42	1,100

1= alin vastauskategoria ja 5=korkein vastauskategoria



KUVIO 5. Vanhempien ja lasten liikuntaa kohdistamien arvojen keskiarvot.

10.2 Vanhempien liikuntaan kohdistamien arvojen yhteys lasten liikuntaan kohdistamiin arvoihin

Tutkimuksen summamuuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin Pearsonin tulomomenttikertoimen avulla. Eniten korrelaatioita löytyi vanhempien sekä koululiikunnan-että vapaa-ajan liikunnan hyödyllisyyksien ja useiden lasten arvojen väliltä. Korkeimmat korrelaatiot havaittiin vanhempien koululiikunnan hyödyllisyyden ja lasten koululiikunnan hyödyllisyyden sekä vanhempien koululiikunnan hyödyllisyyden ja lasten koululiikunnan kiinnostavuuden välillä. Molemmissa tapauksissa korrelaatiot olivat tilastollisesti merkitseviä ja $p < 0,01$. Lisäksi vanhempien vapaa-ajan liikunnan hyödyllisyys korreloi tilastollisesti merkitsevästi lasten vapaa-ajan liikunnan tärkeyteen sekä lasten vapaa-ajan liikunnan hyödyllisyyteen, jolloin $p < 0,01$.

Vanhempien koululiikuntaan kohdistamien arvojen osalta tilastollisesti merkitseviä korrelaatiota lasten vastauksiin löytyi vanhempien koululiikunnan tärkeyden ja lasten koululiikunnan hyödyllisyyden sekä lasten koululiikunnan kiinnostavuuden välillä. Korrelaatio oli kaikissa tilastollisesti merkitsevä, mutta $p < 0,05$. Vanhempien koululiikunnan hyödyllisyys korreloi tilastollisesti merkitsevästi lasten koululiikunnan tärkeyden ja lasten vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuuden kanssa, mutta myös näiden välillä $p < 0,05$. Taulukkoon 4 on koottu kaikkien vanhempien arvojen korrelaatiot lasten arvoihin.

TAULUKKO 4. Vanhempien liikuntaan kohdistamien arvojen yhteys lasten liikuntaan kohdistamiin arvoihin (n=48).

Lasten arvot		Vanhempien arvot					
		1	2	3	4	5	6
Koululiikunnan tärkeys	1	,27	,31*	,25	,19	,23	,04
Koululiikunnan hyödyllisyys	2	,30*	,42**	,33*	,07	,23	,01
Koululiikunnan kiinnostavuus	3	,36*	,44**	,34*	,13	,20	,11
Vapaa-ajan liikunnan tärkeys	4	,09	,22	,28	,26	,39**	,27
Vapaa-ajan liikunnan hyödyllisyys	5	-,04	,19	,17	,03	,40**	,28
Vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuus	6	,12	,30*	,20	,18	,30*	,27

*) $p < 0,05$. ja **) $p < 0,01$.

10.3 Lasten fyysinen aktiivisuus ja urheiluseuroissa harrastaminen

Lasten fyysistä aktiivisuutta selvitettiin tutkimuksessa kyselyissä, jotka jaettiin sekä vanhemmille että lapsille. Lisäksi lasten liikkumisen määrän tarkennukseksi vanhemmilta kysyttiin, kuinka monta kertaa viikossa lapsesi osallistuu urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin. Vanhempien vastausten perusteella lapset liikkuvat sydämen sykettä nostattaen ja hengästyen keskimäärin noin 4-6 tuntia viikossa. Lasten arvio omasta reippaasta fyysisestä aktiivisuudesta oli vain hieman vanhempien arviota alhaisempi. Lasten viikoittaista urheiluseuroissa harrastamista kysyttiin vain lasten vanhemmilta. Vanhempien vastausten perusteella lasten liikuntaharrastus kertojen määrä viikossa on hieman yli kaksi kertaa.

Taulukossa 5 on esitetty lasten fyysisen aktiivisuuden sekä harrastamisen keskiarvot sekä keskihajonnat ja taulukosta 6 näkee lasten fyysisen aktiivisuuden ja urheiluseurassa harrastamisen vastausten jakaumat.

TAULUKKO 5. Lasten fyysinen aktiivisuus lasten ja vanhempien arvioimana sekä lapsen urheiluseurassa harrastaminen viikossa.

Lapsen liikunta viikossa	ka.	kh.
Vanhempien arvioima lapsen fyysinen aktiivisuus (n=48)	4,00	1,052
Lapsen arvioima oma fyysinen aktiivisuus (n=84)	3,95	0,930
Lapsen urheiluseurassa harrastaminen (n=84)	2,25	1,930

Fyysinen aktiivisuus: 0= ei ollenkaan, 1= n. ½ h tuntia, 2= 1 tunti, 3= n. 2-3 tuntia, 4= n. 4-6 tuntia ja 5= n. 7 tuntia tai enemmän viikossa. Lapsen harrastaminen: 0= ei kertaakaan, 1= kerran, 2= 2 kertaa, 3= 3 kertaa, 4= 4 kertaa ja 5= 5 kertaa tai enemmän viikossa.

TAULUKKO 6. Lasten fyysisen aktiivisuuden ja urheiluseurassa harrastamisen vastausten jakaumat vanhempien sekä lasten vastaamana. Lapset (n=84). Aikuiset (n=48).

Vastausvaihtoehdot	Lasten fyysinen aktiivisuus (lapset)	Urheiluseurassa harrastaminen (vanhemmat)	Lasten fyysinen aktiivisuus (vanhemmat)
0	0	17	0
1	2	1	2
2	3	7	1
3	17	6	11
4	37	10	15
5	25	7	19

Fyysinen aktiivisuus: 0= ei ollenkaan, 1= n. ½ h tuntia, 2= 1 tunti, 3= n. 2-3 tuntia, 4= n. 4-6 tuntia ja 5= n. 7 tuntia tai enemmän viikossa. Lapsen harrastaminen: 0= ei kertaakaan, 1= kerran, 2= 2 kertaa, 3= 3 kertaa, 4= 4 kertaa ja 5= 5 kertaa tai enemmän viikossa.

10.4 Vanhempien liikuntaan kohdistamien arvojen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen

Vanhempien liikuntaan kohdistamien arvojen yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen mitattiin Pearsonin tulomomenttikertoimen avulla. Lasten fyysisen aktiivisuuden muuttujaksi valittiin lasten oma arvio fyysisestä aktiivisuudestaan per viikko. Tulosten perusteella vain vanhempien vapaa-ajan liikunnan hyödyllisyyden ja lasten fyysisen aktiivisuuden välillä oli vahva tilastollisesti merkitsevä korrelaatio ($r=0,49$), jolloin $p<0,001$. Kuitenkin myös muuttujien, vapaa-ajan liikunnan tärkeys, koululiikunnan hyödyllisyys ja vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuus, yhteydestä lasten fyysiseen aktiivisuuteen havaittiin tilastollisesti merkitseviä korrelaatioita, mutta korrelaatiot olivat heikkoja (kaikissa tapauksissa $p<0,05$). Koululiikunnan tärkeyden ja lasten fyysisen aktiivisuuden sekä koululiikunnan kiinnostavuuden ja lasten fyysisen aktiivisuuden välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää korrelaatiota. Taulukossa 7 on havainnollistettu kaikkien muuttujien yhteydet lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

TAULUKKO 7. Vanhempien liikuntaan kohdistamien arvojen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen (n=48).

Arvot	Lasten fyysinen aktiivisuus	
	r	P-arvo
Vapaa-ajan liikunnan tärkeys	,36	,012
Koululiikunnan tärkeys	,16	,265
Vapaa-ajan liikunnan hyödyllisyys	,49	,000
Koululiikunnan hyödyllisyys	,33	,023
Vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuus	,34	,019
Koululiikunnan kiinnostavuus	,20	,178

10.5 Lasten liikuntaan kohdistamien arvojen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen

Lasten liikuntaan kohdistamien arvojen yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen mitattiin Pearsonin tulomomenttikertoimella. Lasten fyysisen aktiivisuuden muuttujaksi valittiin lasten arvioima oma fyysinen aktiivisuus. Tulosten perusteella voidaan todeta, että lasten arvot ovat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen, osa hieman vahvemmin kuin toiset. Vahvimmat tilastollisesti merkitsevät korrelaatiot havaittiin liikunnan kiinnostavuuksien osalta. Sekä koululiikunnan kiinnostavuuden että vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuuden ja fyysisen aktiivisuuden välinen korrelaatio oli tilastollisesti merkitsevä ja $p < 0,001$. Myös vapaa-ajan liikunnan tärkeyden ja fyysisen aktiivisuuden sekä koululiikunnan tärkeyden ja fyysisen aktiivisuuden välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevät korrelaatiot ja p-arvot olivat $< 0,000$ ja $< 0,03$. Heikoimmat tilastollisesti merkitsevät korrelaatiot olivat vapaa-ajan liikunnan hyödyllisyyden ja fyysisen aktiivisuuden välillä sekä koululiikunnan hyödyllisyyden ja fyysisen aktiivisuuden välillä, jolloin molemmissa oli $p < 0,05$. Korrelaatioita tulkittaessa voidaan todeta, että mitä enemmän lapsi arvostaa liikuntaa, sitä suurempi on hänen

fyysinen aktiivisuutensa. Taulukossa 8 on kaikkien lasten liikuntaan kohdistamien arvojen yhteydet lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

TAULUKKO 8. Lasten liikuntaan kohdistamien arvojen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen (n=84).

Arvot	Lasten fyysinen aktiivisuus	
	r	P-arvo
Vapaa-ajan liikunnan tärkeys	,38	,000
Koululiikunnan tärkeys	,32	,003
Vapaa-ajan liikunnan hyödyllisyys	,27	,012
Koululiikunnan hyödyllisyys	,23	,032
Vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuus	,46	,000
Koululiikunnan kiinnostavuus	,42	,000

10.6 Lasten liikuntaan kohdistamien arvojen yhteys Move! -liikuntataitotestien tuloksiin

Lasten liikunta-arvojen yhteyttä Move! -liikuntataitotestien tuloksiin mitattiin kolmen vastausluokan kohdalla varianssianalyysillä, eli yksisuuntaisella ANOVA testillä, jossa tehtiin Post-Hoc testi. Kahden vastausluokan kohdalla ryhmien välisiä eroja mitattiin T-testillä. Liikunta-arvojen vastausluokat olivat kyselyssä 1-5, mutta jakaumien takia vastausluokat yhdistettiin kolmeen luokkaan (1-3) ja kahdessa tapauksessa kahteen luokkaan (1-2). Move! -liikuntataitotestien tuloksista yhteyttä liikunta-arvoihin tutkittiin 20 metrin juoksun, ylävartalon kohotuksen, etunojapunnerrusten ja 5-loikan osalta. Taulukkoon 9 on koottu lasten motoristen taitojen tulokset suhteessa liikunta-arvojen vastausluokkiin. Tarkasteltaessa ryhmien välisiä eroja taulukossa, eroja saattaa esiintyä joidenkin motoristen taitojen osalta, mutta suurimmassa osassa tapauksia erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

Taulukossa 10 on esitetty lasten koululiikuntaan kohdistamien arvojen osalta varianssianalyysin tulokset. Varianssianalyysin perusteella vain koululiikunnan kiinnostavuuden ja motoristen taitojen välillä havaittiin tilastollisesti merkitseviä eroja ryhmien välillä. Koululiikunnan kiinnostavuuden osalta 20 metrin juoksun ja 5-loikan kohdilla havaittiin tilastollisesti merkitsevät erot. 20 metrin juoksuajoissa tilastollisesti merkitsevät erot havaittiin ryhmien 1 ja 2 sekä 1 ja 3 välillä. Eli vähiten liikuntaa arvostavien ja muiden ryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevät erot. Myös 5-loikan kohdalla ryhmien 1 ja 2 sekä 1 ja 3 välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevät erot loikkien pituudessa. Muiden muuttujien kohdalla eroja saattoi havaita silmämääräisesti taulukosta 9, mutta pienen aineistokoon takia varianssianalyysissä erot eivät ilmenneet tilastollisesti merkitsevinä, jolloin p-arvo olisi ollut $<0,05$.

Lasten vapaa-ajan liikunta-arvojen yhteyttä Move! -liikuntataitotestien tuloksiin mitattiin vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuuden osalta varianssianalyysillä eli yksisuuntaisella ANOVA -testillä, jossa tehtiin myös Post-Hoc (taulukko 11). Vapaa-ajan liikunnan tärkeyden ja –hyödyllisyyden osalta vastausvaihtoluokkia oli vain kaksi, jolloin ryhmien välisiä eroja tutkittiin Independent samples T-testillä. Vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuuden ja motoristen taitojen välillä havaittiin vain yksi tilastollisesti merkitsevä ero vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuuden ja etunojapunnerrustestin kohdalla, jossa ryhmien 1 ja 3 välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä ero ja $p<0,05$. Taulukosta 11 huomaa, että muiden motoristen taitojen osalla ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroja ryhmien välillä. Vapaa-ajan liikunnan hyödyllisyyden ja vapaa-ajan liikunnan tärkeyden kohdalla ryhmiä oli vain kaksi, mutta T-testin perusteella kummassakaan tapauksessa ryhmien välillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja.

TAULUKKO 9. Lasten Move! -liikuntataitotestien tulosten keskiarvot suhteessa lasten liikunta-arvojen vastausluokkiin (n=48).

Arvot	Lasten liikunta-arvon vastaus	Etunojapunnerrusten ka.	N	Vatsojen ka.	N	20m viivajuoksu (min)	N	5-loikka	N
	1	36,89	9	45,89	9	4,59	9	9,03	8
Koululiikunnan tärkeys	2	33,29	21	42	21	5,11	18	9,18	20
	3	37,11	18	43,89	18	5,89	18	9,50	17
	1	38	15	45,33	15	5,32	13	9,24	15
Koululiikunnan hyödyllisyys	2	36,20	15	43,13	15	5,34	15	9,11	13
	3	32,56	18	42,11	18	5,31	17	9,43	17
	1	33,26	24	39,96	24	4,27	23	8,84	21
Koululiikunnan kiinnostavuus	2	37,71	16	46,18	16	6,37	15	9,44	17
	3	36,63	8	47,63	8	6,52	7	10,15	7
	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Vapaa-ajan liikunnan tärkeys	1	32,75	24	40,71	24	5,58	22	9,37	22
	2	38,04	24	46,17	24	5,08	23	9,18	23
	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Vapaa-ajan liikunnan hyödyllisyys	1	30,79	14	38,57	14	5,07	12	9,02	13
	2	37,29	34	45,44	34	5,41	33	9,38	32
	1	29,57	14	39,14	14	5,21	14	9,38	13
Vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuus	2	36,30	10	42,50	10	4,90	9	9,26	9
	3	38,42	24	46,33	24	5,57	22	9,22	23

TAULUKKO 10. Lasten koululiikuntaan kohdistamien arvojen yhteys motorisiin taitoihin (n=48).

Arvot		N	df	ANOVA	
				F	Sig.
Koululiikunnan tärkeys	20 m juoksu	45	44	1,516	,231
	Vatsat	48	47	,141	,869
	Etunoja	48	47	,529	,593
	5-loikka	45	44	,808	,453
Koululiikunnan hyödyllisyys	20 m juoksu	45	44	,001	,999
	Vatsat	48	47	,121	,886
	Etunoja	48	47	,826	,445
	5-loikka	45	44	,406	,669
Koululiikunnan kiinnostavuus	20 m juoksu	45	44	9,305	,000
	Vatsat	48	47	,783	,463
	Etunoja	48	47	,663	,520
	5-loikka	45	44	6,497	,003

TAULUKKO 11. Lasten vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuuden yhteys motorisiin taitoihin (n=48).

Arvot	ANOVA				
	N	df	F	Sig.	
20 m juoksu	45	44	,395	,676	
Vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuus	48	47	,668	,518	
Vatsat	48	47	2,412	,101	
Etunoja	48	47	,103	,902	
5-loikka	45	44			

10.7 Lasten liikuntaan kohdistamien arvojen yhteys viihtymiseen koululiikuntatunneilla

Tutkimuksessa lasten liikuntaan kohdistamien arvojen yhteyttä koululiikuntatunneilla viihtymiseen mitattiin Pearsonin tulomomenttikertoimen avulla. Tulosten perusteella koululiikuntatunneilla viihtymisellä oli tilastollisesti merkitsevä korrelaatio koululiikunnan tärkeyden, koululiikunnan hyödyllisyyden, vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuuden sekä koululiikunnan kiinnostavuuden välillä. Taulukossa 12 on esitetty kaikkien lasten liikunta-arvojen yhteys koululiikuntatunneilla viihtymiseen.

Lasten koululiikunnan tärkeyden sekä koululiikuntatunneilla viihtymisen välillä oli tilastollisesti merkitsevä korrelaatio ($r = 0,60$; $p < 0,001$). Samoin oli myös viihtymisen ja koululiikunnan hyödyllisyyden välillä, viihtymisen ja vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuuden välillä sekä viihtymisen ja koululiikunnan kiinnostavuuden välillä. Kaikkien edellä mainittujen summamuuttujien väliset korrelaatiot olivat tilastollisesti merkitseviä ja $p < 0,001$. Korkein korrelaatio oli mittauksen perusteella koululiikuntatunneilla viihtymisen ja koululiikunnan kiinnostavuuden välillä, korrelaation ollessa voimakas. Vapaa-ajan liikunnan tärkeyden ja koululiikuntatunneilla viihtymisen välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää korrelaatiota, kuin ei myöskään vapaa-ajan liikunnan hyödyllisyyden ja viihtymisen välillä.

TAULUKKO 12. Lasten liikuntaan kohdistamien arvojen yhteys viihtymiseen koululiikuntatunneilla (n=84).

Arvot	Viihtyminen	
	r	P-arvo
Vapaa-ajan liikunnan tärkeys	,18	,093
Koululiikunnan tärkeys	,60	,000
Vapaa-ajan liikunnan hyödyllisyys	,03	,768
Koululiikunnan hyödyllisyys	,49	,000
Vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuus	,43	,000
Koululiikunnan kiinnostavuus	,67	,000

10.8 Lasten koululiikunnan emotionaalisten kokemusten ja Move! -liikuntataitotesteissä jännittämisen keskiarvot ja keskihajonnat

Lasten emotionaalisia kokemuksia koululiikunnassa (TAULUKKO 13) selvitettiin myös Likert 1-5 -asteikolla, jossa alhaisin vastausvaihtoehto oli 1 (en yhtään/huonosti) ja korkein vastausvaihtoehto 5 (erittäin hyvin/hyvin sekä ahdistavina/hyvin ahdistavina). Tulosten perusteella voidaan todeta, että lapset kokevat viihtyvänsä koululiikuntatunneilla, sillä keskiarvo vastaus kahdeksaluokkalaisilla oli lähellä vastauskategoriaa ”hyvin” viihtymisen osalta. Koululiikuntatunteja ei myöskään koeta ahdistaviksi, koska suurin osa oppilaista vastasi liikuntatuntien olevan vain ”hieman ahdistavia”. Move! -liikuntataitotesteissä jännittämisen kohdalla oppilaat kokivat testit pääosin ”jonkin verran jännittäviksi” ja ”hieman jännittäviksi”, jolloin keskiarvo oli hieman keskiverto jännittämisen alapuolella.

TAULUKKO 13. Lasten emotionaalisten kokemusten ja Move! -liikuntataitotesteissä jännittämisen keskiarvot sekä keskihajonnat (n=84).

	ka.	kh.
Liikuntatunneilla viihtyminen	3,71	0,886
Liikuntatuntien ahdistavuus	1,87	1,015
Move! -liikuntataitotesteissä jännittäminen	2,35	1,092

1= alin vastauskategoria ja 5=korkein vastauskategoria.

10.9 Oppilaiden liikuntatuntien ahdistuneisuuden kokemukset

Oppilaiden liikuntatuntien ahdistuneisuuden kokemuksia selvitettiin kyselylomakkeessa kysymyksellä; ”*Kuinka ahdistavina koet koululiikuntatunnit?*” Likert asteikossa vastausvaihtoehdot olivat 1-5, ykkösen tarkoittaessa ”en yhtään ahdistavina” ja viitosen tarkoittaessa ”hyvin ahdistavina”. Suurin osa oppilaista (44 %) koki, että liikuntatunnit eivät ole yhtään ahdistavia. Kuitenkin kuusi oppilasta oli kokenut liikuntatunnit hyvin ahdistaviksi tai ahdistaviksi, jolloin kokonaismäärästä se oli noin 7 % oppilaista. Taulukossa 14 on vielä kuvattuna, kuinka moni oppilas vastasi kuhunkin vastausvaihtoehtoon.

TAULUKKO 14. Oppilaiden liikuntatuntien ahdistuneisuuden kokemukset (n=84).

Kuinka ahdistavina oppilas kokee koululiikuntatunnit	N	%
1= en yhtään ahdistavina	37	44
2	30	35,7
3	11	13,1
4	3	3,6
5= hyvin ahdistavina	3	3,6

10.10 Oppilaiden jännittäminen Move! -liikuntataitotesteissä

Oppilaiden jännittämistä Move! -liikuntataitotesteissä kysyttiin testitulannetta ennen kyselylomakkeessa kysymyksellä; ”*Kuinka paljon jännität Move! -liikuntataitotestejä?*”. Likert -asteikossa 1 tarkoitti ”en yhtään” ja 5 ”hyvin paljon”. Suurin osa oppilaista ei juurikaan kokenut jännittävänsä Move! -liikuntataitotestejä. Oppilaista 25 % ei kokenut ollenkaan jännitystä ja 33,3 % koki jonkin verran jännitystä ennen liikuntataitotestejä. Kuitenkin 11 oppilasta vastasi jännittävänsä testejä paljon tai hyvin paljon. Taulukossa 15 on tarkemmin kuvattuna, kuinka moni oppilas vastasi kuhunkin vastauskategoriaan jännittämisen osalta.

TAULUKKO 15. Oppilaiden jännittäminen Move! -liikuntataitotesteissä (n=84).

Kuinka paljon oppilas jännittää Move! -liikuntataitotestejä	N	%
1= en yhtään	21	25
2	28	33,3
3	24	28,6
4	7	8,3
5= hyvin paljon	4	4,8

10.11 Lasten emotionaalisten kokemusten yhteys Move! -liikuntataitotesteissä jännittämiseen

Lasten emotionaalisten kokemusten yhteyttä Move! -liikuntataitotesteissä jännittämiseen selvitettiin Pearsonin tulomomenttikertoimella. Liikuntatunneilla viihtymistä, ahdistuneisuutta sekä Move! -liikuntataitotesteissä jännittämistä kysyttiin oppilailta kyselylomakkeessa Likert -asteikolla (1-5). Tulosten perusteella lasten ahdistuneisuuden kokemukset koululiikuntatunneilla ovat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä jännittämiseen liikuntataitotesteissä ja $p < 0,001$. Lisäksi koululiikuntatunneilla viihtyminen on negatiivisesti tilastollisesti merkitsevästi ($p < 0,001$) yhteydessä liikuntataitotesteissä jännittämiseen, eli mitä enemmän oppilas viihtyy liikuntatunneilla, sitä vähemmän häntä jännittää testitilanne. Taulukkoon 16 on kirjattu kaikkien muuttujien väliset korrelaatiot ja tilastolliset merkitsevyydet.

TAULUKKO 16. Lasten emotionaalisten kokemusten yhteys Move! -liikuntataitotesteissä jännittämiseen (n=84).

Liikuntatuntien emotionaaliset kokemukset	Viihtyminen	Move! -jännittäminen	Ahdistaminen
Viihtyminen	-	-,320**	-,471***
Ahdistaminen	-,471***	,389***	-
Move! -jännittäminen	-,320**	-	,389**

p<0,01 ja *p<0,001.

10.12 Lasten Move! -liikuntataitotesteissä menestymisen odotuksien yhteys lasten testitulosten tyytyväisyyteen

Lasten Move! -liikuntataitotesteissä menestymisen odotuksien yhteyttä lasten testitulosten tyytyväisyyteen mitattiin Pearsonin tulomomenttikertoimella. Tulosten perusteella odotusten ja tulosten tyytyväisyyden välillä on tilastollisesti merkitsevä yhteys. Muuttujien välinen korrelaatio oli vahva, jolloin $r=0,58$ ja $p<0,001$.

11 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, onko vanhempien arvoilla liikuntaa kohtaan yhteyttä lapsen arvoihin sekä onko niillä yhteyttä lapsen motorisiin taitoihin ja fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi oppilailta kysyttiin heidän viihtymisestään ja ahdistuneisuuden kokemuksista koululiikuntatunneilla sekä liikuntataitotestien yhteydessä esiintyvistä jännityksestä ja odotuksista ja tyytyväisyydestä testejä kohtaan. Tässä tutkimuksessa erityisesti kiinnosti selvittää, miten vanhempien ja lasten arvot liikuntaa kohtaan ovat yhteydessä lapsen motorisiin taitoihin sekä fyysiseen aktiivisuuteen.

11.1 Tutkimuksen tulokset

11.1.1 Vanhempien liikunta-arvojen yhteys lapsen liikunta-arvoihin

Tämän tutkimuksen ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä selvitettiin vanhempien liikunta-arvojen yhteyttä lasten samoihin arvoihin. Kokonaisuudessaan vanhemmat arvostivat koulu- ja vapaa-ajan liikuntaa lapsia korkeammalle jokaisen muuttujan kohdalla. Varsinkin koululiikunnan arvostuksissa lasten vastausten välillä saattoi olla suuriakin eroja, mutta lähes kaikki vanhemmat arvostivat myös koululiikuntaa korkealle. Tässä tutkimuksessa vanhempien liikunta-arvojen yhteys lasten liikunta-arvoihin oli tilastollisesti merkitsevää muutaman muuttujan kohdalla. Hypoteesin perusteella odotettiin useampien arvojen olevan yhteydessä lasten arvoihin, mutta vanhempien korkeampi arvostus liikuntaa kohtaan hieman laski merkitsevyyksien tasoja. Kuitenkin vanhempien koululiikunnan hyödyllisyyden ja lasten arvoista koululiikunnan hyödyllisyyden sekä koululiikunnan kiinnostavuuden välillä oli tilastollisesti merkitsevät korrelaatiot, kuin myös vanhempien vapaa-ajan hyödyllisyyden ja lasten vapaa-ajan tärkeyden sekä -hyödyllisyyden välillä. Liikunta-arvojen suhteen vastaukset, varsinkin vanhempien kohdalla, olivat melko homogeenisiä, joten mahdollisesti suuremmalla aineistolla sekä erottelevammilla kysymyksillä olisi saatu hieman enemmän hajontaa tutkittavien välillä. Tällöin olisi voitu selkeämmin havaita vanhempi-lapsi pariin liikunta-arvojen yhteneväisyyksiä. Aikaisempien tutkimusten perusteella vanhempien tehtäväkohtainen arvostus on yhteydessä lasten suoriutumiseen (Xiang ym. 2003a), jonka taustalla taas

vaikuttavat lapsen omat arvot (Yli-Piipari 2011). Myös Gniewosz ja Noack totesivat tutkiessaan vanhempien akateemisten tehtäväkohtaisten arvojen siirtymistä lapselle, että varsinkin vanhempien ollessa yhteisymmärryksessä akateemisista arvoista, arvojen siirtyminen lapselle oli merkittävää. (Gniewosz & Noack 2011.)

11.1.2 Vanhempien liikunta-arvojen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen

Tässä tutkimuksessa selvitettiin sekä vanhempien että lasten liikuntaan kohdistamien arvojen yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin, onko vanhempien arvoilla liikuntaa kohtaan yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tämän tutkimuksen perusteella vanhempien arvoista vain vapaa-ajan liikunnan hyödyllisyydellä oli tilastollisesti merkitsevä ja korkea korrelaatio lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi myös vapaa-ajan liikunnan tärkeys, koululiikunnan hyödyllisyys sekä vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuuden kohdilla havaittiin tilastollisesti merkitsevät korrelaatiot, mutta korrelaatiot jäivät heikoiksi. Aikaisempien tutkimustulosten perusteella on vaikeaa tehdä yhtä johtopäätöstä vanhempien liikunta-arvojen yhteydestä lasten fyysiseen aktiivisuuteen, sillä tutkimusasetelmat voivat vaihdella paljonkin. Lisäksi vanhempien arvostukset ja odotukset heijastuvat vanhempien toimintaan sekä käyttäytymiseen, josta lapsi mallintaa omia arvojaan ja odotuksiaan, ja vasta nämä lasten arvot ja odotukset voivat vaikuttaa lapsen fyysiseen suoriutumiseen tehtävästään. (Horn & Horn 2007.)

Nuoren fyysisen aktiivisuuden taustalla vaikuttavat myös muut vanhempien toimet, jolloin liikunta-arvojen ja fyysisen aktiivisuuden väliset korrelaatiot jäävät mahdollisesti heikoiksi. Esimerkiksi vanhempien liikuntaan ja urheilua kohtaan osoittama tuki (kannustaminen, kyyditseminen, kulujen maksaminen ja nuoren kanssa liikkuminen) on esimerkiksi yhteydessä nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. Tuen määrä kuitenkin vähenee lapsen vanhetessa, jolloin fyysisen aktiivisuuden taustalla korostuu muun muassa kavereiden estävä merkitys varsinkin vähemmän liikkuvien osalla. (Palomäki ym. 2017.) Eryteisesti yläasteikäisten nuorten kohdalla fyysisen aktiivisuuden taustalla alkavat korostua monet tekijät, kuten esimerkiksi kaverit ja vapaa-ajan vietto, jolloin vanhempien liikunta-arvojen merkitys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ei ole yksiselitteinen. Myös vanhempien koulutustaustalla on yhteyttä varsinkin lapsen

viikonlopun aikaiseen liikuntaan (Määttä ym. 2014). Mahdollisesti suuremmalla aineistolla oltaisiin saatu aiempien tutkimusten kaltaisia tuloksia, joiden perusteella yhteydet vanhempien tehtäväkohtaisen arvostuksen ja lasten fyysisen aktiivisuuden välillä ovat olleet selkeämmät. Esimerkiksi Xiang ym. (2003a) totesivat tutkimuksessaan, että vanhempien suuri tehtäväkohtainen arvostus oli yhteydessä lapsen parempaan maastajuoksu-aikaan kilpailuissa. Myös Cools ym. (2011) havaitsivat, että vanhempien suuri arvostus lasten fyysistä aktiivisuutta kohtaan oli yhteydessä lapsen parempiin motorisiin taitoihin (Cools ym. 2011), joihin vaikuttaa muun muassa lapsen fyysinen aktiivisuus (Logan ym. 2015; Wrotniak ym. 2006).

11.1.3 Lasten liikunta-arvojen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Lasten liikunta-arvojen kohdalla tulos oli fyysisen aktiivisuuden osalta selkeämpi. Tässä tutkimuksessa kolmas tutkimuskysymys selvitti, onko lasten arvoilla liikuntaa kohtaan yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Tulosten perusteella varsinkin lasten arvoilla liikuntaa kohtaan on yhteyttä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Lasten liikuntaan kohdistamien arvojen ja fyysisen aktiivisuuden välillä oli jokaisen kuuden muuttujaparin kohdalla tilastollisesti merkitsevä korrelaatio. Liikuntaan kohdistamista arvoista sekä koululiikunnan kiinnostavuuden että vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuuden ja fyysisen aktiivisuuden väliset korrelaatiot olivat tilastollisesti merkitseviä ja voimakkaita. Myös vapaa-ajan liikunnan tärkeyden ja fyysisen aktiivisuuden sekä koululiikunnan tärkeyden ja fyysisen aktiivisuuden välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevät korrelaatiot, jotka olivat kohtalaisen voimakkaita. Heikoimmat korrelaatiot havaittiin vapaa-ajan liikunnan hyödyllisyyden ja koululiikunnan hyödyllisyyden sekä fyysisen aktiivisuuden välillä, mutta niissäkin korrelaatiot olivat tilastollisesti merkitseviä. Tämän tutkimuksen tapauksissa, joissa korrelaatiot olivat voimakkaita, tuloksia voidaan pitää luotettavina. Yleisesti ottaen lapset arvostivat liikuntaa paljon ja heidän fyysinen aktiivisuutensa oli viikossa noin 3-4 tuntia keskimäärin. Yksikään lapsista ei ilmoittanut olevansa täysin passiivinen, jolloin lasten arvostusten ja fyysisen aktiivisuuden välisen yhteyden voimakkuus on täysin ymmärrettävä. Lasten kohdalla liikunta-arvojen ja fyysisen aktiivisuuden määrän välillä on vähemmän muuttuvia tekijöitä verrattuna vanhempien liikunta-arvojen yhteyteen, jolloin tulos on jo huomattavasti luotettavampi.

Aiemmissa tutkimuksissa on myös löydetty yhteys lasten tehtäväkohtaisen arvostuksen ja fyysisen aktiivisuuden välille. Yli-Piiparin (2011) tutkimuksessa yläasteikäisten lasten tehtäväkohtainen arvostus oli yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tulosten perusteella todettiin, että mitä enemmän lapset arvostivat liikuntaa 7-luokalla, sitä korkeampi oli heidän fyysinen aktiivisuutensa 9-luokalla. (Yli-Piipari 2011.) Samanlainen tulos havaittiin Heikinaro-Johansson ym. (2008) tutkimuksessa, jossa vapaa-ajan liikunnan määrän ja eri kiinnostavuusolottuvuuksien välillä oli tilastollisesti merkitsevät korrelaatiot, mutta korrelaatiot olivat heikot. Aiemmat tutkimukset vahvistavat tämän tutkimuksen tulokset järkeviksi.

11.1.4 Lasten liikunta-arvojen yhteys Move! -liikuntataitotestien tuloksiin

Neljäntenä tutkimuskysymyksenä tutkittiin, onko lasten liikunta-arvoilla yhteyttä Move! -liikuntataitotestien tuloksiin. Analysoinnissa käytettiin yksisuuntaista ANOVA -testiä lisänä Post Hoc -testi. Tulosten perusteella tilastollisesti merkitseviä eroja ryhmien välillä havaittiin ainoastaan lasten koululiikunnan kiinnostavuuden kohdalla. Tässä tutkimuksessa ryhmien väliset erot eivät muodostuneet tilastollisesti merkitseviksi useissa tapauksissa, mutta silmämääräisesti voidaan todeta, että muun muassa koululiikunnan kiinnostavuuden kohdalla oli melko selviä eroja vähemmän, kohtalaisen ja suuren arvostuksen luokkien välillä. Tämä todennäköisesti johtunee siitä, että koululiikunnan kiinnostavuuden kohdalla tutkittavien vastausten keskuudessa oli havaittavissa eniten hajontaa, jolloin erot motorisessa taitavuudessa olivat selkeämpiä.

Suuremman aineiston avulla saataisiin enemmän hajontaa liikunta-arvostuksiin ja mahdollisesti vähemmän ja enemmän liikuntaa arvostavien motorisissa taidoissa olisi enemmän eroa, sillä aiemmista tutkimuksista esimerkiksi Xiangin ym. (2006) mukaan arvot ovat merkittäviä tekijöitä ennustamaan suoriutumista liikuntatunneilla. Motoristen taitojen taustalla kuitenkin vaikuttavat arvojen ohella monet muut tekijät, kuten yksilölliset ominaisuudet sekä ympäristöjen luominen (Sääkslahti 2015, 74; Jaakkola 2010, 136), joten täysin yksiselitteistä johtopäätöstä liikunta-arvojen yhteydestä motorisiin taitoihin ei voida tehdä ainakaan tämän tutkimuksen perusteella. Lasten liikunta-arvostuksen osalta on aiemmin tutkittu lähinnä lapsen

tehtäväkohtaisen arvostuksen yhteyttä suoritukseen. Tulokset tukevat osittain tämän tutkimuksen tuloksia, sillä esimerkiksi Yli-Piipari totesi tutkimuksessaan (2011), että tehtäväkohtainen arvostus on yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen, mutta Gråsten (2014) taas ei havainnut merkitsevää yhteyttä lasten arvojen ja odotusten sekä liikuntatuntien suoriutumisen välillä.

11.1.5 Lasten liikunta-arvojen yhteys liikuntatunneilla viihtymiseen

Tässä tutkimuksessa viides tutkimuskysymys selvitti, onko lasten liikunta-arvoilla yhteyttä koululiikuntatunneilla viihtymiseen. Tässä tutkimuksessa, kuin myös aiemmin Gråstenin (2014) tutkimuksessa, todettiin, että yleisellä tasolla lapset viihtyivät liikuntatunneilla hyvin. Yhtenä osana viihtymisen osalta tutkittiin lasten liikuntaan kohdistamien arvojen yhteyttä viihtymiseen koululiikuntatunneilla. Tulosten perusteella havaittiin tilastollisesti merkitsevät korrelaatiot neljän arvomuuttujan (yhteensä 6) ja viihtymisen välillä. Nämä muuttujat olivat koululiikunnan tärkeys, koululiikunnan hyödyllisyys, vapaa-ajan liikunnan kiinnostavuus ja koululiikunnan kiinnostavuus. Kaikkien neljän muuttujan ja liikuntatunneilla viihtymisen välinen korrelaatio oli 0,000 eli tulosta voidaan pitää hyvin merkitseväenä.

Aiempien tutkimusten perusteella oppilaiden viihtymisessä liikuntatunneilla (Gråsten 2014; Cairney 2012 & Prochaska 2003) sekä liikuntatuntien arvostuksessa tapahtuu laskua lasten vanhetessa (Xiang ym. 2004). Nämä arvostuksien ja viihtymisen laskut tapahtuvat suurelta osin yläasteikäisillä oppilailla (Xiang ym. 2004), joilla muutenkin liikuntasuosituksot eivät enää toteudu yhtä hyvin kuin nuoremmilla oppilailla (Kokko ym. 2016). Lasten liikuntaan kohtaan luomien arvojen ja viihtymisen välisen yhteyden taustalla vaikuttavat muun muassa lasten fyysinen aktiivisuus sekä lapsen ikä. Jo aiemmin tässä tutkimuksessa todettiin liikunta-arvojen olevan yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen, joka taas on useiden tutkimusten perusteella yhteydessä viihtymiseen koululiikuntatunneilla (Gråsten 2014; Cairney ym. 2012; Prochaska, Sallis, Slymen & McKenzie 2003). Joten voidaan todeta, että tässä tutkimuksessa havaittu tilastollisesti merkitsevä korrelaatio liikunta-arvojen ja viihtymisen välillä on linjassa aiemman tutkimustiedon, vaikkakin liikunta-arvojen ja viihtymisen välistä yhteyttä ei ole juurikaan

aiemmin tutkittu. Kuitenkin molemmat muuttujat ovat hyvin lapsen ikään ja fyysiseen aktiivisuuteen sidonnaisia, jolloin muuttujien välistä korrelaatiota voidaan pitää järkevänä.

11.1.6 Lasten emotionaalisten kokemusten yhteys Move! -liikuntataitotesteissä jännittämiseen

Kuudentena tutkimuskysymyksenä kysyttiin oppilaiden liikuntatunneilla kokemien emotionaalisten kokemusten, eli viihtymisen ahdistuneisuuden, yhteyttä Move! -liikuntataitotesteissä jännittämiseen. Tämän tutkimuksen perusteella suurin osa oppilaista ei kokenut liikuntatunteja lainkaan ahdistaviksi. Muutama oppilas (7 %) kuitenkin vastasi kokevansa liikuntatunnit ahdistaviksi tai hyvin ahdistaviksi, mikä tukee aiempien tutkimusten ja kirjallisuuden tietoja (Yli-Piipari ym. 2009; Barkoukis 2007). Tässä tutkimuksessa selvitettiin myös emotionaalisten kokemusten yhteyttä Move! -liikuntataitotesteissä jännittämiseen. Tulosten perusteella koululiikuntatuntien ahdistuneisuuden kokemukset olivat positiivisesti tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä testitilanteessa jännittämiseen ja viihtyminen taas oli negatiivisesti tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä jännittämiseen. Jännitystä voidaan kuitenkin vähentää suorittamalla testit tutussa ryhmässä tutun opettajan kanssa ja selittämällä suoritusten eteneminen oppilaille (Barkoukis ym. 2010). Move! -liikuntataitotestien pitäisi kuitenkin jo 8-luokkalaisille olla entuudestaan tuttuja, jolloin testiprotokollan ei pitäisi aiheuttaa lisä huolta tai ahdistusta. Myös Move! -testien yhteydessä oikeanlaisella motivaatioilmastolla, eli tässä tapauksessa oman oppimisen ja kehityksen korostamisella, voidaan ehkäistä ahdistuneisuuden ja jännityksen tuntemuksia testitilanteessa (Liukkonen ym. 2010). Ahdistuneisuus ja jännittäminen yleisestikin kulkevat termeinä käsi kädessä, sillä kognitiivisessa ahdistuneisuudessa huoli omasta suorituksesta voi aiheuttaa ahdistusta ja jännittämistä ennen suoriutumista (Barkoukis 2007). Joten tämän tutkimuksen tulosta ahdistuneisuuden ja Move! -testien jännittämisen yhteydestä voidaan pitää järkeenkäypinä, samoin kuin viihtymisen negatiivista yhteyttä jännittämiseen.

11.1.7 Move! -liikuntataitotestien odotusten yhteys tyytyväisyyteen testituloksissa

Tutkimuksen seitsemäs tutkimuskysymys tutki, onko lasten odotuksilla Move! -liikuntataitotestejä kohtaan yhteyttä testitulosten tyytyväisyyteen. Move! -liikuntataitotestejä ennen oppilaat vastasivat kyselyyn, yhtä kohtaa lukuun ottamatta. Lasten odotuksia Move! -liikuntataitotesteissä menestymiseen kysyttiin lomakkeessa ennen testejä ja testien jälkeen oppilaat vastasivat vielä Liket -asteikolla, kuinka tyytyväisiä he olivat testituloksiinsa. Näiden kahden muuttujan välistä korrelaatiota mitattiin Pearsonin tulomomenttikertoimen avulla. Tulosten perusteella muuttujien välillä havaittiin selkeä tilastollisesti merkitsevä korrelaatio. Tämä tulos tukee hyvin Ecclesin vuonna 1983 luomaa odotusarvoteoriaa, sillä tehtäväkohtaiset odotukset ennustavat menestymistä kyseissä tehtävissä. Tämä havaittiin muun muassa matematiikan arvosanaan vaikuttavista tekijöistä tutkittaessa. Todettiin, että menestymisen odotukset olivat vahvin menestymistä ennustava tekijä, vaikka otettiin huomioon aiempi menestys kyseissä aineissa. (Wigfield & Eccles 2000.) Voidaan siis olettaa, että kun henkilön odotukset tehtävissä menestymiseen ovat korkealla, hän todennäköisesti menestyy paremmin ja on tällöin myös tyytyväisempi omaan tulokseensa. Tässä tutkimuksessa lasten odotukset Move! -liikuntataitotesteissä menestymiseen olivat hieman keskitasoa matalammat, mikä on tyypillistä murrosiässä oleville nuorille. Nuoremmilla oppilailla menestymisen odotukset ovat korkeammat murrosikäisiin verrattuna, sillä yläkouluikäiset oppilaat osaavat jo realistisemmin analysoida omaa kyvykkyyttään sekä tulkita paremmin ympäristöltä saatuja palautteita. Lapset kokevat vielä ala-asteikäisinä olevansa hyviä kaikessa, jolloin he myös odottavat menestyvänsä joka aineessa. Yläasteikäisenä he hahmottavat paremmin omia kykyjään sekä alkavat vertailla omaa suoriutumistaan muihin, jolloin käsitys omasta kyvykkyydestä vahvistuu. (Xiang ym. 2003b; Wigfield & Eccles 2000.)

11.2 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka

Etiikka. Tutkimus toteutettiin Ruskon kunnan yläasteella Maunun koulussa, jonka rehtorilta kysyttiin erikseen lupaa tutkimuksen toteuttamiseen heidän koulussaan. Koulun kahdeksasluokkalaisten vanhemmille lähetettiin ennen tutkimukseen suostumista sähköpostitse kirjallinen seloste tutkimuksen tarkoituksesta ja tutkimukseen kuuluvista testeistä sekä

kyselyistä. Kaikki tutkittavat ovat osallistuneet tutkimukseen täysin vapaaehtoisesti. Vanhemmat ja lapset vastasivat kyselyihin nimellään, jotta osattiin yhdistää vanhemman vastaukset lapsen vastauksiin. Tämän jälkeen paperilomakkeet tuhottiin ja vastaukset analysoitiin täysin anonyymisti yksityisyyden suojaamiseksi. Vastaukset koodattiin analysointi vaiheessa SPSS -ohjelmaan kirjain-numero -yhdistelmällä, jotta kenenkään henkilöllisyyttä ei ole mahdollista tunnistaa. Tutkimuksen suunnittelussa apunani toimi pro gradu -ohjaaja liikuntatieteiden laitokselta.

Luotettavuus. Tutkimuksen punaisena lankana liikunta-arvojen selvittämisen osalla toimi Ecclesin vuonna 1983 kehittänyt odotusarvoteoria, jonka mukaan tehtäväkohtainen arvo koostuu kolmesta osasta; tärkeysarvosta, kiinnostusarvosta ja hyötyarvosta (Eccles 2005). Teoriaa on hyödynnetty useissa odotuksia ja arvostuksia koskevissa tutkimuksissa. Liikunnan ja urheilun osalta teoria on toiminut lähtökohtana Ecclesin ja Wigfiedin tutkimuksissa, mutta myös muun muassa Gråsten (2014), Yli-Piipari (2011), Xiang ym. (2006), Xiang ym. (2004), Xiang ym. (2003a) sekä Xiang ym. (2003b) ovat tutkineet odotuksia ja arvostuksia liikunnassa. Tämä tutkimus perustuu siis yleisesti käytettyyn tutkittuun teoriaan, minkä myötä tutkimuksen luotettavuus paranee.

Motoristen taitojen testauksessa hyödynnettiin Valtion liikuntaneuvoston suunnittelemaa Move! -liikuntataitotestien tuloksia, joiden käyttämiseen oppilaiden vanhemmat antoivat luvan. Move! -liikuntataitotestien tulosten kirjaaminen tapahtui parin kanssa yhteistyössä liikuntatuntien aikana, jolloin toinen pareista suoritti ja toinen kirjasi tulokset paperilomakkeelle (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo 2012). Tällöin pitää ottaa huomioon, että parityöskentely antaa oppilaille mahdollisuuden väärentää tuloksia, sillä liikunnanopettaja ei pysty tarkistamaan kaikkien oppilaiden toistoja suoritusten aikana. Kuitenkaan suuresti tulosten väärentäminen ei ole mahdollista, jolloin Move! -liikuntataitotestien tuloksia voidaan pitää lasten motoristen taitojen ja toimintakyvyn kannalta luotettavina.

Tutkimuksen ollessa kvantitatiivinen kyselytutkimus, luotettavuuteen vaikuttavat kyselylomakkeiden täyttämiseen liittyvät epäkohdat. Aineiston keruu tapahtui eri ryhmien

liikuntatunneilla liikunnanopettajan toimesta. Liikunnanopettajat olivat ohjeistettu antamaan lomakkeet täytettäväksi oppilaille ennen Move! -liikuntataitotestejä, yhtä kysymystä lukuun ottamatta. Koska en ole itse ollut läsnä kyselyiden täyttämishetkellä, en pysty arvioimaan kuinka tosissaan oppilaat ovat vastanneet kyselyihin sekä kuinka huolellisesti he ovat vastanneet eri kysymyksiin. Kyselytutkimusten heikkoutena onkin se, että ei voida selvittää kuinka vakavasti tutkittavat ovat vastanneet kysymyksiin. Kyselyjen kysymykset olivat kaikki Likert -asteikko tyyppisiä, jolloin vastaaja valitsi väittämää vastaavan numeron 1-5 väliltä. Tällöin tuloksiin ei voi mitenkään vaikuttaa tutkijan oma tulkinta tutkittavan vastauksista, mikä parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Kysymykset olivat selkeästi muotoiltuja sekä jokaisen kysymyksen kohdalla oli selvennetty erikseen, mitä ääripäätä kukin numero (1 tai 5) vastaa. Tällöin riski vastata väärään kohtaan vähenee ja tutkimus on luotettavampi. Vanhempien ja lasten liikuntaan kohdistamia arvoja selvitettiin Ecclesin vuoden 1983 mallin pohjalta, jossa arvo jaettiin koululiikunnan ja vapaa-ajan liikunnan kohdalla tärkeys, hyöty ja kiinnostus arvoon.

Lisäksi tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa varmistamalla teoriassa hyödynnettyjen lähteiden ja tutkimustiedon paikkansapitävyys sekä ajankohtaisuus. Teoriassa käytetyt lähteet ja tutkimustiedot ovat julkaistu pääosin 2010 vuodesta eteenpäin. Muutama lähde oli peräisin 2000-luvun alusta, mutta suurimmaksi osaksi teoria pohjautuu ajankohtaiseen tutkimustietoon aiheesta. Tämän lisäksi lähteissä oli hyödynnetty useita eri kansainvälisiä julkaisuja aiheesta, jolloin saadaan monipuolisempia näkemys aiheesta eri maiden tutkimustietojen perusteella.

11.3 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitteet

Tämän tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää tutkimuksen ajankohtaisuutta sekä sitä, että vastaava aihe ei ole aiemmissa tutkimuksissa juurikaan tutkittu. Tutkimuksessa huomiottiin Ecclesin odotusarvoteoriaan liittyviä tekijöitä, kuten lasten odotukset testejä kohtaan sekä arvostukset koulu- ja vapaa-ajan liikuntaa kohtaan tärkeys-, hyöty- ja kiinnostusarvon osalta. Tiedossa ei ole ainakaan suomalaista tutkimusta, jossa vanhempien liikuntaan kohtaan luomien arvojen yhteyttä tutkittaisiin suhteessa lasten arvoihin. Myöskin lasten liikunta-arvojen yhteyttä motorisiin taitoihin ei ole tämän hetkisten tietojen perusteella aiemmin testattu, mutta

arvostuksien yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen on muutamissa tutkimuksissa selvitetty. Tutkimuksen vahvuus on myös, että se perustui tutkittuun teoriaan ja motoristen taitojen mittaaminen tapahtui Move! -liikuntataitotesteinä, jotka ovat Valtion liikuntaneuvoston suunnittelema.

Tutkimuksen suurimpana rajoitteena on otoskoon pienuus. Tutkimuksen toteuttamisesta sovittiin Ruskon kunnan yläasteen rehtorin kanssa. Koulussa on noin 90 kahdeksaluokkalaista, joiden kaikkien vanhemmille lähetettiin pyyntö tutkimukseen osallistumisesta. Kuitenkin vain 48 vanhempi-lapsi paria saatiin tutkittaviksi vanhempien ja lasten välisten yhteyksien tarkasteluun. Koulussa lasten kyselyyn vastasi 84 oppilasta, joten liikunta-arvo kyselyyn saatiin lasten osalta paremmin osallistujia. Suurempi tutkittavien määrä lisäisi tutkimuksen luotettavuutta sekä yleistettävyyttä. Tutkimuksen yleistettävyyttä pohdittaessa tulee myös ottaa huomioon, että oppilaat asuvat melko pienellä paikkakunnalla, jolloin otos ei edusta monipuolisesti suomalaista nykyväestöä.

11.4 Jatkotutkimusehdotukset

Aiempien tutkimusten (Gråsten 2014; Yli-Piipari 2011; Xiang ym. 2006) sekä tämän tutkimuksen perusteella lasten liikunta-arvoilla on yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Tehtäväkohtaista arvostusta on tutkittu fyysisen aktiivisuuden lisäksi myös liikuntatunneilla osallistumiseen sekä liikuntatuntien motivaatioon, mutta muuten tehtäväkohtaisten arvojen yhteyttä liikuntakäyttämiseen ei ole juurikaan tutkittu. Tulevaisuudessa olisikin mielenkiintoista selvittää lisää lasten arvojen merkityksestä muun muassa harrastusten valintaan tai drop-out ilmiöön. Varsinkin yläasteikäisten nuorten kohdalla drop-out ilmiö on tänä päivänä merkittävä tekijä fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen ja sen taustalla vaikuttavat monet tekijät, kuten kaverit, vapaa-aika sekä harrastuksen muuttuminen kilpailulliseen suuntaan. Olisikin kiinnostavaa nähdä voiko esimerkiksi 7-luokkalaisten tehtäväkohtaisella arvostuksella ennustaa urheiluharrastukseen sitoutumista.

Nuorten 13-15 -vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden väheneminen on Suomessa merkittävä haaste nuorten toimintakyvyn ja terveyden näkökulmasta. Teknologisoituminen ja passiivisen

elämäntavan lisääntyminen ei ainakaan auta drop-out ilmiön vähenemisessä. Herääkin ajatus, että voiko lasten liikunta-arvoihin vaikuttamalla lisätä motivaatiota liikkua? Lasten ja nuorten liikkumisen taustalla korostuu varsinkin murrosiässä niin monet tekijät, mutta oletettavasti arvoilla on merkitystä liikuntaharrastuksen jatkumisessa.

Tässä tutkimuksessa keskityttiin löytämään yhteyksiä lasten motoristen taitojen ja fyysisen aktiivisuuden sekä liikunta-arvojen välille. Kuitenkaan ei perehdytty siihen, miten lapset muodostavat käsityksensä ja arvonsa liikuntaa kohtaan. Aiempien tietojen perusteella vanhemmilla on osansa lasten arvojen muodostumisessa (Horn & Horn 2007), mutta taustalla on varmastikin muitakin tekijöitä. Esimerkiksi oman harrastuksen valmentaja, joukkuekaverit, koulukaverit, opettajat ja ylipäättään oman maan kulttuuri vaikuttavat varmasti paljon lapsen arvomaailman muodostumisessa. Voisiko lasten ja nuorten arvoihin puuttumalla saada heitä pysymään urheiluharrastuksessaan pidempään tai ainakin olemaan fyysisesti aktiivisia murrosiän jälkeenkin? Tulevaisuudessa olisikin mielenkiintoista selvittää, voiko lasten arvoihin puuttua ja miten nämä vaikuttaisivat fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan. Aiheen tutkiminen ei tule olemaan mutkatonta liikkumiseen vaikuttavien tekijöiden monimuotoisuuden takia, mutta oikeanlaisella tutkimusasetelmalla ja uusilla näkökulmilla voitaisiin varmasti saada lisää tietoa lasten liikunta-arvoista ja niihin vaikuttavista tekijöistä.

LÄHTEET

- Autio, T., Nenonen, P. & Louhiala, L. 2012. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. 7. painos. Lahti: VK-kustannus.
- Barkoukis, V. 2007. Experience of state anxiety in physical education. Teoksessa: Liukkonen, J., Auweele, Y., Alfermann, D., Vereijken, B. & Theodorakis, B & Y. (toim.). Psychology for Physical Education: Student in Focus. Champaign, IL: Human Kinetics, 57-69.
- Barkoukis, V., Koidou, E. & Tsorbatzoudis, H. 2010. Effects of a motivational climate intervention on state anxiety, self-efficacy, and skill development in physical education. *European Journal of Sport Science* 10 (3), 167-177.
- Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D., Lylte, L., Schmitz, K., Ward, D., Conway, T., Pratt, C., Bagget, C. & Pate, R. 2013. But I like PE: Factors associated with enjoyment of physical education class in middle school girls. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 79 (1), 18-27.
- Brustad, R. 1993. Who will go out and play? Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity. *Pediatric Exercise Science* 5, 210-223.
- Bois, J., Sarrazin, P., Brustad, R., Trouilloud, D. & Cury, F. 2005. Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity: the influence of parents' role modelling behaviours and perceptions of their child's competence. *Psychology of Sport and Exercise* 6, 381-397.
- Cairney, J., Kwan, M., Veldhuizen, S., Hay, J., Bray, S. & Faight, B. 2012. Gender, perceived competence of physical education in children: a longitudinal examination. *International Journal of Behavioral, Nutrition and Physical Activity* 9 (26), 1-8.
- Carrol, B. & Loumidis, J. 2001. Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review* 7 (1), 24-43.
- Cools, W., De Martelaer, K., Samaey, C. & Andires, C. 2010. Fundamental movement skill performance of preschool children in relation to family context. *Journal of Sport Sciences* 29 (7), 649-660.

- Dixon, M., Warner, S. & Bruening, J. 2008. More than just letting them play: Parental influence on women's lifetime sport involvement. *Sociology of Sport Journal* 25, 538-559.
- Eccles, J. 2005. Subjective task value and the Eccles et al. model of achievement-related choices. Teoksessa: Elliot, A.S. & Dweck, C.S., *Handbook of competence and motivation*. New York: Guilford Press.
- Edwardson, C.L. & Gorely, T. 2010. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise* 11, 522-535.
- Ferreira, I., van der Host, K., Wendel-Vos, W., Kremers, S., van Lenthe, F.J. & Brug, J. Environmental correlates of physical activity in youth- a review and update. *Obesity Reviews* 8, 129-154.
- Gabbard, C.P. 2016. *Lifelong motor development*. 7th edition. Philadelphia: Wolters Kluwer Health.
- Gallahue, D.L. & Ozmun, J.C. 2002. *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. 5th edition. Dubuque: Mc Graw-Hill.
- Gao, Z., Lee, A.M. & Harrison, L. 2012. Understanding students' motivation in sport and physical education: From the expectancy-value model and self-efficacy theory perspectives. *Quest*. 60 (2), 236-254.
- Gniewosz, B. & Noack, P. 2012. The role of between-parent values agreement in parent-to-child transmission of academic values. *Journal of Adolescence* 35(4), 809-821.
- Gråsten, A. 2014. Students' physical activity, physical education enjoyment, and motivational determinants through a three-year school-initiated program. *Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health* 205.
- Gråsten, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Watt., A. & Yli-Piipari, S. 2012. Prediction of enjoyment in school physical education. *Journal of Sports Science and Medicine* 11, 260-269.
- Haywood, K.M. & Getchell, N. 2009. *Life Span Motor Development*. 5th edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M. 2008. Yläasteikäisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31-37.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. 15. painos. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

- Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti A. & Lintunen T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa: Kokko S. & Mehtälä. A. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvosto. Opetus- ja kulttuuriministeriö, 36-40.
- Horn, T. & Horn, J. 2007. Family influences on children's sport and physical activity participation, behavior, and psychosocial responses. Teoksessa: Tenenbaum, G. & Eklund, R. (toim.) Handbook of sport psychology. 3rd edition. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Huhtiniemi, M. 2017. Move! –pedagoginen työkalu toimintakyvyn edistämiseen. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 367-378.
- IImanen, K. 2017. Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 43-46.
- Jaakkola, T. 2017. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 144-145.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. LIKES-tutkimuskeskus. Nuori Suomi Ry.
- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikuntaaktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja –sovellukset. Teoksessa: Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvosto. Opetus- ja kulttuuriministeriö, 10-15.
- Lazarides, R., Viljaranta, J., Aunola, K., Pesu, L. & Nurmi, J-E. 2016. The role of parental expectations and students' motivational profiles for educational aspirations. Learning and Individual Differences 51, 29-36.
- LIKES 2014. Lasten ja nuorten liikunta: Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Jyväskylän yliopisto.
- Liukkonen, J., Barkouris, V., Watt, A. & Jaakkola, T. 2010. Motivational climate and students' emotional experiences and effort in physical education. The Journal of Educational Research 103, 295-308.

- Liukkonen, J. 2017. Psykkinen vahvuus: Mielen taitojen harjoituskirja. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017 Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa: Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.E. (toim.), Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 161-166.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T., Kokko, S., Gråsten, A., Yli-Piipari, S., Koski, P., Tynjälä, J., Soini, A., Ståhl, T. & Tammelin, T. Results from Finland`s 2014 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health* 11 (1), 51-57.
- Logan, S.W., Webster, E.K., Getchell, N., Pfeiffer, K.A. & Robinson, L.E. 2015. Relationship between fundamental motor skill competence and physical activity during childhood and adolescence: A systematic review. *Human Kinetics* 4, 416-426.
- Miklankova, L., Gorny, M. & Klimesova I. 2016. The relationship between family`s socio-economic status and physical activity level of pre-school children. *Trends in Sport Sciences* 4 (23), 193-202.
- Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2. Helsinki: Internal Methelp Oy.
- Määttä, S., Nuutinen, T., Ray, C., Eriksson, J.G., Weiderpass, E. & Roos, E. 2014. Vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteys lasten liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 71-77.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan: kysellään, ihmetellään ja liikuntaan yhdessä. Tampere: Pilot-kustannus.
- Oberer, N., Gashaj, V. & Roebers, C.M. 2017. Motor skills in kindergarten: Internal structure, cognitive correlates and relationships to backgrounds variables. *Human Movement Science* 52, 170-180.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. MOVE! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Opetushallitus. Viitattu 15.11.2018. <https://www.edu.fi/move>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. Tuloslomake 8.-luokka. Opetushallitus. Viitattu 05.11.2018. https://www.edu.fi/download/144242_oppilaan_tuloslomake_8lk.pdf
- Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2017. Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede* 54 (2-3), 83-90.

- Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2015. Vanhemmat ja kaverit lasten liikunnan tukena. Teoksessa: Kokko, S & Hämylä, R. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia. Valtioneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo. 2012. Move! –fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 27.5.2018. https://www.edu.fi/download/143901_move_opettajan_kasikirja_pdf.pdf
- Prochaska, J., Sallis, J., Slymen, D. & McKenzie, T. 2003. A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. *Human Kinetics Journal* 15 (2), 170-178.
- Schmidt, R.A. & Lee, T.D. 2014. Motor learning and performance: From principles to applications. 5th edition. Champaign IL: Human Kinetics.
- Schmidt, R.A. & Wrisberg, C.A. 2008. Motor learning and performance. A situation-based learning approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Trembley, M.S., Gray, C.E., Akinroye, K., Harrington, D.M., Katzmarzyk, P.T, Lambert, E.V., Liukkonen, J., Maddison, R., Ocansey, R.T., Onywera, V.O., Prista, A., Reilly, J.J., del Pilar Rodriguez Martinez, M., Sarmiento Duenas, O.L., Standage, M. & Tomkinson, G. 2014. Physical activity of children: A global matrix of grades comparing 15 countries. *Journal of Physical Activity and Health* 11 (1), 113-125.
- Turman, P. 2007. Parental sport involvement: Parental influence to encourage youth athlete continued sport participation. *Journal of Family Communication* 7 (3), 151-175.
- Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Viitattu 29.5.2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>
- Viljaranta, J. 2017. Odotusarvoteoria –odotusten ja arvostusten vaikutus oppimismotivaatioon. Teoksessa: Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.E. (toim.), Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 54-61.
- Virta, J. & Lounassalo, I. 2017. Liikuntapedagogiikka yläkoulussa. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 509-511.

- Welk, G.J., Wood, K. & Morss, G. 2003. Parental influences on physical activity in children: An exploration of potential mechanism. *Pediatric Exercise Science* 15, 19-33.
- Wigfield, A. & Eccles, J. 1994. Children's competence beliefs, achievement values and general self-esteem change across elementary and middle school. *Journal of Early Adolescence* 14 (2), 107-138.
- Wigfield, A. & Eccles, J. 2000. Expectancy-Value Theory of Achievement Motivation. *Contemporary Educational Psychology* 25, 68-81.
- Wigfield, A. & Eccles, J. 2002. The development of competence, beliefs, expectancies for success, and achievement values childhood through adolescence. Teoksessa: Wigfield, A. & Eccles, J., *Development of achievement motivation*. San Diego: Academic Press.
- Wrotniak, B.H., Epstein, L.H., Dorn, J.M., Jones, K.E. & Kondilis, V.A. 2006. The relationship between motor proficiency and physical activity in children. *Pediatrics* 118 (6), 1758-1765.
- Xiang, P., McBride, R. & Bruene, A. 2006. Achievement goals, social goals, and students' reported persistence and effort in high school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education* 25, 58-74.
- Xiang, P., McBride, R. & Guan, J. 2004. Children's Motivation in Elementary Physical Education: A Longitudinal Study. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 75 (1), 71-80.
- Xiang, P., McBride, R. & Bruene, A. 2003a. Relations of Parents' Beliefs to Children's Motivation in an Elementary Physical Education Running Program. *Journal of Teaching in Physical Education* 22, 410-425.
- Xiang, P., McBride, R., Guan, J. & Solmon, M. 2003b. Children's Motivation in Elementary Physical Education: An Expectancy-Value Model of Achievement Choice. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 74 (1), 25-35.
- Yang, X., Telama, R. & Laakso, L. 1996. Parents' physical activity, socioeconomic status and education as predictors of physical activity and sport among children and youths –A 12-year follow-up study. *International Sociology of Sport Association* 31 (3).
- Yli-Piipari, S. 2011. The development of students' physical education motivation and physical activity. A 3.5-year longitudinal study across grades 6 to 9. Jyväskylän yliopisto. *Sport Studies, Physical Education and Health* 170.

Yli-Piipari, S., Watt, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Nurmi, J-E. 2009. Relationships between physical education students' motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity. *Journal of Sports Science and Medicine* 8, 327-336.

LIITTEET

LIITE 1 Tutkimuksen infokirje huoltajille

Hei kahdeksasluokkalaisen huoltaja!

Olen Camilla Grönberg ja suoritan opintojani Jyväskylän liikuntatieteiden laitoksella pääaineenani liikuntapedagogiikka. Teille lähettämäni sähköinenkysely on osa pro gradu – tutkimustani. Tutkimuksessa tarkoituksena on selvittää lasten liikuntakäyttäytymistä sekä kokemuksia koululiikunnasta.

Tutkimukseen kuuluu kyselyt huoltajalle ja oppilaalle sekä lasten MOVE! –liikuntataitotestien tulokset, jotka liikunnanopettaja toimittaa. MOVE! –liikuntataitotestit ovat osa perusopetuksen opetussuunnitelmaa kahdeksasluokalla, joten mitään ylimääräisiä liikuntatestejä ei suoriteta. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää liikunnanopetuksessa vastaamaan paremmin yksilöiden taitotasoa sekä kiinnostusta. Lisäksi saadaan arvokasta tietoa lapsen fyysisestä aktiivisuudesta ja liikuntataidoista, jotka ovat merkittäviä tekijöitä lapsen hyvinvoinnin ja tulevaisuuden liikunta-aktiivisuuden kannalta.

Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 1-2 minuuttia, joten kyseessä on hyvin lyhyt ja yksinkertainen kysely huoltajalle. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, mutta olisin suuresti kiitollinen, jos jokaisen oppilaan kohdalta yksi huoltaja vastaisi kyselyyn. Kyselyyn pääsee tässä sähköpostissa olevan linkin kautta. Kaikki tiedot käsitellään nimettömänä tulosten keräämisen jälkeen, joten kenenkään henkilökohtaisia vastauksia ei tule ilmi. Jos aiheesta heräsi lisäkysymyksiä vastaan mielelläni sähköpostitse: camilla.a.m.gronberg@student.jyu.fi

Ystävällisin terveisin Camilla Grönberg

LIITE 2 Liikuntakysely oppilaan huoltajalle

1. Annan luvan käyttää tässä kyselyssä antamiani tietoja sekä lapsen MOVE! - liikuntataitotestien tuloksia pro gradu – tutkimukseen. (rastita haluamasi vaihtoehto)
Kyllä____
Ei____
2. Lapsen nimi ja syntymäaika: _____
Lapsen koululuokka: _____
3. Kuinka tärkeänä/hyödyllisenä/kiinnostavana pidät liikuntaa lapsesi tulevaisuuden kannalta? Ympyröi vastauksesi 1= täysin eri mieltä → 5= täysin samaa mieltä.

			Tärkeys	Hyödyllisyys	Kiinnostavuus
Vapaa-ajan liikunta	on		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
tärkeää/hyödyllistä/kiinnostavaa					
Koululiikunta	on		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
tärkeää/hyödyllistä/kiinnostavaa					

Liikunnalla tarkoitetaan tässä kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen sykettä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla, välitunnilla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi ripeä kävely, juokseminen ja pyöräily. Rastita oikea vaihtoehto.

4. Kuinka monta tuntia viikossa lapsesi tavallisesti harrastaa liikuntaa vapaa-aikanaan (ei koululiikunta) niin, että hän hengästyy ja hikoilee?
 - ei yhtään
 - noin ½ tuntia viikossa
 - noin tunnin
 - noin 2-3 tuntia
 - noin 4-6 tuntia
 - noin 7 tuntia tai enemmän

5. Kuinka monta kertaa viikossa lapsesi käy urheiluseuran järjestämässä harjoituksissa?

- ei kertaakaan
- kerran
- 2 kertaa
- 3 kertaa
- 4 kertaa
- 5 kertaa tai enemmän viikossa

LIITE 3 Liikuntakysely oppilaille

1. Annan luvan käyttää tässä kyselyssä antamiani tietoja pro gradu – tutkimukseen.
(rastita haluamasi vaihtoehto)
Kyllä___
Ei___
2. Nimi:_____ ja luokka:_____
3. Kuinka tärkeänä/hyödyllisenä/kiinnostavana pidät liikuntaa tulevaisuutesi kannalta?
Ympyröi vastauksesi 1= täysin eri mieltä → 5= täysin samaa mieltä.

			Tärkeys	Hyödyllisyys	Kiinnostavuus
Vapaa-ajan liikunta	on		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
tärkeää/hyödyllistä/kiinnostavaa					
Koululiikunta	on		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
tärkeää/hyödyllistä/kiinnostavaa					

4. Kuinka hyvin viihdyt koululiikuntatunneilla? Ympyröi vastauksesi (1= huonosti → 5= erittäin hyvin) 1 2 3 4 5
5. Kuinka ahdistavina koet koululiikuntatunnit? (1= en yhtään → 5= hyvin ahdistavina) 1 2 3 4 5
6. Kuinka paljon jännität MOVE -liikuntataitotestejä? (1=en yhtään → 5=hyvin paljon) 1 2 3 4 5
7. Millaiset odotukset sinulla on MOVE -liikuntataitotesteissä menestymiseen? (1=ei ollenkaan odotuksia → 5=hyvin suuret odotukset) 1 2 3 4 5
8. Kuinka tyytyväinen olet suorituksiisi MOVE -liikuntataitotesteissä? (1= en yhtään → 5= hyvin tyytyväinen) 1 2 3 4 5

Liikunnalla tarkoitetaan tässä kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen sykettä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla, välitunnilla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi ripeä kävely, juokseminen ja pyöräily. Rastita oikea vaihtoehto.

9. Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit ja hikoilet?
- en yhtään
 - noin ½ tuntia
 - noin 1 tunnin
 - noin 2-3 tuntia
 - noin 4-6 tuntia
 - noin 7 tuntia tai enemmän

LIITE 4 MOVE! -liikuntataitotestien tuloslomake 8.-luokkalaisille (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017).

Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

Koulun liikuntatunnilla tehdyt Move!-mittaukset antavat tietoa oppilaan suoriutumisesta fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueilla. Move!-järjestelmän tavoitteena on auttaa oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun. Huoltajan luvalla mittaustiedot siirretään kouluterveydenhuoltoon, jossa niitä käytetään taustatietona oppilaan terveyden ja hyvinvoinnin selvittelyssä.

8. LUOKAN OPPILAAN HENKILÖKOHTAINEN TULOSLOMAKE

Nimi:

20 M VIIVAJUOKSU

(mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja)

Tulos on viivojen ikm/juostu aika (min:sek)

	tytöt	pojat
___ / ___	☹️ ≥5:21	☹️ ≥7:22
___ / ___	😊 3:30-5:20	😊 5:00-7:21
___ / ___	😊 ≤3:29	😊 ≤4:59

YLÄVARTALON KOHOTUS

(mittaa keskivartalon voimaa ja kestävyyttä)

	tytöt	pojat
_____	😊 ≥42 krt	😊 ≥57 krt
_____	😊 25-41 krt	😊 32-56 krt
_____	😊 ≤24 krt	😊 ≤31 krt

Luokka:

VAUHDITON 5-LOIKKA

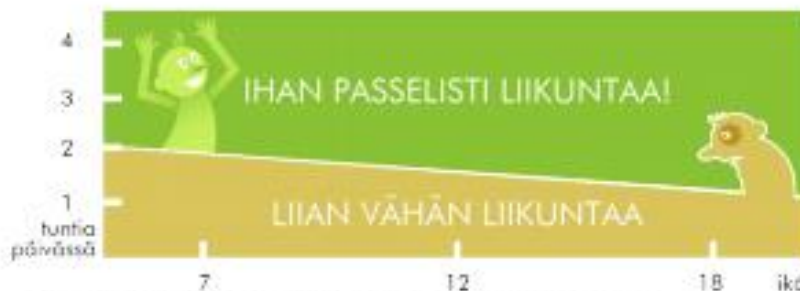
(mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja)

	tytöt	pojat
_____	☹️ ≥8,8 m	☹️ ≥10,1 m
_____	😊 7,9-8,7 m	😊 9,1-10,0 m
_____	😊 ≤7,8 m	😊 ≤9,0 m

ETUNOJAPUNNERRUS

(mittaa yläraajojen voimaa ja kestävyyttä)

	tytöt	pojat
_____	😊 ≥31 krt	😊 ≥27 krt
_____	😊 20-30 krt	😊 14-26 krt
_____	😊 ≤19 krt	😊 ≤13 krt



Suosittelava päivittäinen liikuntamäärä eri-ikäisille koululaisille.

Lähde: Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-18-vuotiaille kouluikäisille.

HEITTO-KIINNIOTTOYHDISTELMÄ

(mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja sekä ylävartalon voimaa)

Tulos on onnistuneiden suoritusten lukumäärä 20 suorituksen joukosta

	tytöt	pojat
_____ 😊	≥ 16 krt	≥ 16 krt
_____ 😊	12-15 krt	12-15 krt
_____ 😊	≤ 11 krt	≤ 11 krt

Laske yhteispistemäärään pisteet seuraavasti: 😊 = 3 pistettä 😊 = 2 pistettä 😊 = 1 piste

KEHON LIIKKUVUUS-MITTAUSOSIO

(mittaa kehon anatomista liikkuvuutta)

Kun kehon liikelaaajuus on normaali, tulos on kyllä. Onnistuneesta suorituksesta saa yhden pisteen.

-KYYKISTYS

😊 kyllä 😊 ei

-ALASELÄN OJENNUS TÄYSISTUNNASSA

😊 kyllä 😊 ei

-OIKEAN OLKAPÄÄN LIIKKUVUUS

😊 kyllä 😊 ei

-VASEMMAN OLKAPÄÄN LIIKKUVUUS

😊 kyllä 😊 ei

Laske itsellesi fyysistä toimintakykyä kuvaava pistemäärä: _____ pistettä /19 pistettä.

Move!-mittauksen tietoja käytetään laajoissa terveystarkastuksissa 5. ja 8. vuosiluokilla. Näiden tietojen luovuttaminen kouluterveydenhuoltoon tapahtuu huoltajan suostumuksella.

Annan luvan Move!-tietojen luovuttamiseksi kouluterveydenhuoltoon Kyllä Ei

Päiväys

Huoltajan allekirjoitus

Tämä osa palautetaan kouluun.



Kirjaa alla olevaan taulukkoon oppilaan tulos. Lisää tietoa Move!-mittauksista, palaute-materiaaleja oppilaille ja huoltajille sekä liikuntavinkejä toimintakyvyn kehittämiseksi löydätte verkkosivulta: www.edu.fi/movepalaute

	20m viiva-juoksu	Ylävartalon kohotus	Vauhditon 5-loikka	Etuneja-punnernus	Heitto-kiinniotto yhdistelmä	Kehon liikkuvuus
Tulos, 8.lk						
Pisteet, 8.lk	/3	/3	/3	/3	/3	/4