

UIMATAITTOON VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Vanhempien asenteiden ja kasvatusympäristön vaikutukset lapsen uimataitton

Korpela Elviira
Nurmi Siiri

Opinnäytetyö
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2023

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijät	Elviira Korpela Siiri Nurmi	Vuosi	2023
Ohjaaja	Tommi Haapakangas		
Toimeksiantaja	Uimahalli Vesihiisi		
Työn nimi	Uimataitoon vaikuttavat tekijät: Vanhempien asenteiden ja kasvatusympäristön vaikutukset lapsen uimataitoon		
Sivu- ja liitesivumäärä	46 + 6		

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta uimataidosta ja sen merkittävydestä. Opinnäytetyö toi uutta tietoa kasvatuksen ja uimataidon yhteydestä, jota toimeksiantaja Uimahalli Vesihiisi voi soveltaa toiminnassaan. Yhtenä työn tavoitteista oli tukea uimataidon kehittymistä Suomessa sekä ehkäistä uimataidottomuudesta seuranneita onnettomuuksia. Opinnäytetyö tähtäsi olemaan keino edistää uimataittoa liikunta-alan eri sektoreilla ja muihin liittyvillä tahoilla. Tavoitteena oli tuoda esille tämänhetkinen tila uimataidosta sekä yhteiskunnallisesta ongelmasta liittyen uimataidon heikentymiseen kansallisella tasolla.

Tutkimusta viitoitti tutkimuskysymykset, jotka olivat millainen vaikutus vanhempien asenteilla ja kasvatusympäristöllä on lapsensa uimataitoon, miten vanhemmat ovat edistäneet lapsensa uimataittoa sekä kuinka liikuntatottumukset uinnin osalta näkyvät perheen arjessa. Määrällisessä tutkimuksessa käytettiin aineistonkeruumenetelmänä sähköistä kyselylomaketta hyödyntäen Webropol-palvelua. Tuloksien analysoinnissa käytettiin Excel-sovellusta tutkimusryhmien muodostamisessa ja jäsentämisessä.

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että lapsen uimataittoa edistää vanhemman uimataito ja aktiivisuus uimisen suhteen. Uimataidolliset vanhemmat käyvät enemmän ja säännöllisemmin uimassa kuin uimataidoton vanhempi. Vanhempien uimakerrojen määrä korreloivat lapsen uintikertoihin, sillä uimassa käytiin enimmäkseen lapsen kanssa. Jo varhaisessa vaiheessa tutustuminen uinnin pariin on yhteydessä myöhemmän iän aktiivisuuteen uinnin suhteen ja varhain saavutettuun uimataitoon. Opinnäytetyön tuomia tuloksia toivomme vanhempien, uimaopettajien ja uintia järjestävien tahojen hyödyntävän

Avainsanat uimataito, uimaopetus, toimintaympäristö, vanhemmat, lapset, asenteet

Sports and Leisure Management
Bachelor of Sport Studies

Authors	Elviira Korpela Siiri Nurmi	Year 2023
Supervisor	Tommi Haapakangas	
Commissioned by	Uimahalli Vesihisi	
Subject of thesis	Factors impacting swimming skills	
Number of pages	46 + 6	

The aim of the thesis is to increase the knowledge of swimming skills and its importance. This thesis provides new information about the connection between parenting and swimming skills, which commissioner of the thesis Swimming Hall Vesihisi can use. One of the aims of the thesis is to support the development of swimming skills in Finland and to prevent accidents caused by lack of swimming skills. The target of the thesis is to advance swimming skills in every segment of the sport and leisure management fields. The aim is to present the current state of swimming abilities and the societal issue of decreased swimming skills on a national level.

The study was guided by research questions, which were: what kind of an impact do parents' attitude and raising environment have on children's swimming skills, how have parents advanced their children's swimming skills and how are sport habits related to swimming visible in the families' day-to-day life. The quantitative study utilised an electronic questionnaire provided with the Webropol-service as a means of collecting data. The Excel programme was utilised to form and collate the research groups when analysing the results.

The results of the thesis showed that a child's ability to swim is associated with parents' swimming skills and activeness with regard to swimming. Parents who have swimming skills go swimming more frequently and regularly than parents who cannot swim. The amount of times that parents go swimming correlates to the amount of times their children go swimming, because most often parents go swimming with their children. An introduction to swimming at an early stage of development is connected to swimming activeness later in life and swimming skills gained at a young age. Hopefully that parents, swimming teachers, and organisations which arrange swimming will utilise the results of the thesis.

Key words swimming skills, swimming lessons, operational environment, parents, children, attitude

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 UIMATAITO	7
2.1 Uimataidon määrittäminen	8
2.2 Uinnin opetus Suomessa	9
2.3 Uimataidon kehitys	12
2.4 Veden pelko	14
3 TOIMINTAYMPÄRISTÖ	16
3.1 Fyysinen ympäristö	17
3.2 Sosiaalinen ympäristö	18
4 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TARKOITUS	23
5 TUTKIMUSTYÖN VAIHEET	24
5.1 Tutkimusmenetelmä	24
5.2 Kohderyhmä	24
5.3 Kyselyn toteutus ja sisältö	25
5.4 Eettisyys	26
6 TULOKSET	28
7 POHDINTA	36
7.1 Havaintoja tuloksista	36
7.2 Luotettavuuden ja pätevyyden arviointi	40
7.3 Oman työn arviointi	41
7.4 Tutkimus- ja jatkosuunnitelmat	42
LÄHTEET	44
LIITTEET	47

1 JOHDANTO

Suomessa vuodesta 1843 lähtien liikunta on vakiintunut oppiaineeksi kouluissa (Lahti 2013, 31). Uinti lajina tuli 1900-luvun alussa osaksi koulun liikunnan opetusta (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 91). Nykyisin jokaisella vuosiluokalla peruskoulussa opetetaan uintia ja hengenpelastustaitoja. Valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan sisälletty tavoite uima- ja hengenpelastustaitojen on taata oppilaalle uimataito, jotta hän kykenee olemaan vedessä turvallisesti ja pelastautumaan vedestä. (Opetushallitus 2014.) Opetussuunnitelman tavoitteista ja peruskouluun kuuluvasta vuosittaisesta koulu-uinnista huolimatta, tavoitteita ei saavuteta kaikkien oppilaiden kohdalla. Uimataidon hallitsemisen näkökulmasta on merkittävää harrastaa uintia, myös vapaa-ajalla.

Kuudennesluokkalaisten uimataitoa on tutkittu systemaattisesti vuodesta 2000 alkaen Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry:n toimesta. Viimeisin uimataitotutkimus on vuodelta 2022 ja tulosten mukaan valtakunnallisesti kuudensluokkalaisista 55 % on uimataitoisia. Sitä edellinen uimataitotutkimus teetettiin vuonna 2016, jolloin uimataitoisia oli 76 %. Kyseisten tutkimusten tulokset osoittavat uimataidon heikkenneen kuudensluokkalaisten keskuudessa. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. 2023)

Opinnäytetyö tarkastelee vanhempien asenteita, arvoja ja toimintamalleja uimataitoa ja uimataidon edistämistä kohtaan. Haluamme selvittää, miten nämä tekijät heijastuvat lasten uimataidon hallitsemiseen. Tarkoituksena on selvittää, löytyykö taustalta mahdollisia syy-seuraussuhteita kasvuympäristöstä johtuvista tekijöistä liittyen lasten uimataitoon. Opinnäytetyössä käsitellään nimenomaan vanhempien näkemystä, toisin kuin muissa aiemmissä teetetyissä tutkimuksissa, joissa on keskiössä lasten kokemus sekä suhtautuminen uimiseen. Koemme, että opinnäytetyömme tuo täten uutuusarvoa ja aiheemme on lisäksi ajankohtainen. Tavoitteena on kehittää uimataidon opettamista ja lisätä tietoisuutta uimataidon merkittävydestä.

Opinnäytetyön aihe on yhteiskunnalle merkityksellinen, koska uimataito on tärkeä hengen pelastava kansalaistaito. Uimataidon hallitsemisella edistetään vesiturvallisuutta sekä ehkäistään hukkumiskuolemia. Hukkuminen on merkittävä kansanterveydellinen ongelma, joka olisi yksinkertaisesti ratkaistavissa omaamalla uimataidon sekä järjen käytöllä vesillä liikkuessa. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2016.) Uiminen on myös yksi harvoista liikuntamuodoista, joka sopii kaikille ikään ja liikuntarajoitteisiin katsomatta.

Opinnäytetyössämme esittelemme aiemmin tuotettua tutkimustietoa, tutkimuksia ja erilaisia tapauksia liittyen uimataitoon. Tämän lisäksi esittelemme teettämämme tutkimuskyselyn ja sen myötä tulleet tulokset ja toteutuksen. Kyseinen tutkimuskysely toteutettiin määrällisenä tutkimuksena. Tutkimuksen vastaajat koostuivat rovaniemeläisen koulun kuudennesluokkalaisten oppilaiden vanhemmista. Tutkimuskysely toteutettiin täysin anonyymisti. Kyselyä jaettiin sähköisessä muodossa koulun välityksellä oppilaiden vanhemmille.

Tutkimuskohteemme on rajautunut kuudesluokkalaisiin sekä heidän vanhempiinsa, koska nimenomaan kuudesluokkalaisten pitäisi opetussuunnitelman tavoitteiden mukaan olla uimataitoisia. Tällöin oletuksemme on, että kaikki kuudesluokkalaiset ovat uimataitoisia ja sen pohjalta lähdemme tutkimaan mahdollisia syy-seuraussuhteita uimataidottomuuteen. Viitekehys on rajattu uimataitoon liittyviin tekijöihin, jotta se tukee tutkimustamme.

Toivomme, että tutkimuksemme herättäisi ajatuksia, jotta mahdollisimman moni lapsi hallitsisi uimataidon ja se säilyisi kansalaistaitona myös jatkossakin. Uimataidon hallitseminen on merkittävää, sillä uiminen on ainut liikuntamuoto, joka voi mahdollisesti pelastaa hengen. Toivomme myös opinnäytetyön tuloksien hyödyttävän toimeksiantajaamme Uimahalli Vesihiittä ja auttaa heitä kehittämään uimaopetusta.

2 UIMATAITO

Uiminen on alun perin ollut ihmiselle luontainen tapa liikkua, koska se kuului merkittävästi lajin kehitykseen ja hyvinvoinnin perusedellytyksiin. Osa suomalaisten yhteistä kulttuuriperinnettä on juuri uiminen. (Ritanen-Närhi & Pellinen 2004, 10.) Suomen tuhannet järvet ovat tarjonneet hyvät puitteet kulttuuriperinteen ylläpitämiseksi. Suomalaisille uinti on edelleen kesän suurta riemua ja kuntoilua. Tätä riemua on kuitenkin rajoittanut Suomen kesien lyhyys sekä talvisin jäätyvät vedet. (Ritanen-Närhi & Pellinen 2004, 16.)

Suomen ensimmäinen uimahalli valmistui vuonna 1928 Helsinkiin Yrjönkadulle, joka on edelleen käytössä. Nykyään uimahalleja on noin 220 ja uusia valmistuu vuosittain. Uimahallien tulo on edesauttanut uinnin ympärivuotista harrastamista, ja siitä on tullut suosituin sisäliikuntamuoto. Asiakaskäyntejä uimahalleihin tehdään yli 24 miljoonaa kertaa vuodessa. (Ritanen-Närhi & Pellinen 2004, 16.)

Kuntoilumuotona uiminen on erinomainen vaihtoehto. Se kuormittaa kehoa monipuolisesti ja vahvistaa erityisesti hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Veden aiheuttama paine saa verenkierron tehostumaan, joka johtaa sydämen iskutilavuuden kasvamiseen eli sydämen toiminta tehostuu. Uimisella voi parantaa kestävyttä uimalla säännöllisesti ja pitkäkestoisesti, todella hyvä laji peruskuntoharjoitteluun. Uintityylejäkin eli uintilajeja löytyy neljä ja lajien vaihtelulla saadaan ylläpidettyä koordinaatiota ja liikkuvuutta. Välineitä ja vastusta hyödyntämällä saadaan tehokas lihaskuntoa parantava harjoitus aikaiseksi. (Ritanen-Närhi & Pellinen 2004, 28.)

Sanotaan, että leikkiminen on lapsen työ ja leikkiminen onkin tärkeä osa lapsen kehittymistä. Vedessä uinnin opettaminen aloitetaan leikkien ja kaikki harjoitteetkin tehdään leikin varjolla. Lapsi ei voi oppia uimaan, jos hän pelkää vettä. Siksi uinnin opettelussa käytetäänkin seuraavia portaita: veteen totuttaminen, kastautuminen, kelluminen ja liukuminen. Näiden jälkeen vasta potkut ja muut temput. Vanhemmat voivat kannustaa lasta leikkimään luonnon vesien äärellä, jotta he edesauttavat lapsen valmiuksia veteen ja uimataidon kehitystä. (Anttila 2002,

124.) Suomalaiset lapset viettävät paljon aikaa veden läheisyydessä ja leikit rannan tuntumassa ovat paljon turvallisempia, kun lapsi omaa uimataidon. (Autio, Nenonen & Louhiala 1995, 226)

Uimataito kannattaa hankkia, koska ihan ensimmäisenä se antaa turvallisuuden ja valmiuden liikkua vesillä Suomen luonnonvesissä ja muualla. Hyvä uimari omaa myös pelastustaidon eli taito pelastaa itsensä ja toinen veden varasta. Uinti on erinomainen kuntoilumuoto iästä ja kunnosta riippumatta ja yksi harvoista lajeista, joita pystyy harrastamaan vahvoillakin liikuntarajoituksilla. Uimataidon myötä myös sosialisoituu, koska uintiin usein liitetään saunomista, joka on suomalaisille tärkeä sosiaalinen tapahtuma. Kesälomalaisten lasten lempitoive kesälle on uida ja temmeltää vedessä, joten uiminen ja erilaiset vesileikit ovat tärkeää perheen yhteistä aikaa. Ja mikä tärkeintä, uiminen on hauskaa ja sitä on kannattavaa tehdä hovin vuoksi. On siis monia hyviä syitä hankkia itselleen ja lapsilleen uimataito. (Anttila 2002, 134)

2.1 Uimataidon määrittäminen

Uimataito lukeutuu suomalaisten kansalaistaidoiksi ja se nähdään tarpeellisena perustaitona. Valitettavasti vain kolme neljästä suomalaisesta kuudesluokkalaista on uimataitoinen, vaikka uimaopetus kuuluu opetussuunnitelmaan. Osa kunnista ei silti järjestä uimaopetusta lainkaan tai sen määrästä ja laadusta tingitään. (Hakamäki 2016, 8.)

Uimataito tulisi hallita ennen kouluikää tai viimeistään yläkouluun siirtyessä (Autio ym. 1995, 226). Kyseinen tavoite ei ole saavutettu viimeisimmän uimataitotutkimuksen mukaan, joka on teetetty vuonna 2022. Tutkimuksen tulokset viittaavat uimataidon hallitsemisen olevan viime vuosina laskeva trendi. Varsinkin kuudesluokkalaisten oppilaiden uimataito Lapin alueella on heikkoa, vain 31 % heistä on uimataitoisia. Muilla Suomen alueilla uimataidollisia on vähintään 48 %. (Lehtimäki, Savolainen, Heinonen, Sääkslahti, Haapala, Saari & Pietilä 2022, 11–12.)

Pohjoismaiden uimataidon määritelmän mukaan uimataitoinen henkilö kykenee pudottuaan vedenpinnan alapuolelle syvässä vedessä pääsemään uudelleen pinnalle, uida yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään. Määritelmässä korostetaan uimataidon monipuolisuutta ja täten uimataitoinen hallitsee pelastautumistaidon ja kykenee uimaan kohtuullisen matkan. Selkäuinnin taidon hallitseminen edistää itsensä pelastamista väsyneenä sekä hyvällä uimarilla mahdollistaa toisen pelastamiseen. (Anttila 2002, 134–135.)

Uimataidon oppimiselle on monia erinäisiä syitä. Yksi merkittävimmistä syistä on näkökulma lisääntyneestä turvallisuudesta vedessä ja erilaisissa ympäristöissä veden läheisyydessä. Uimataito nähdään parhaana henkivakuutuksena tällaisissa tilanteissa. Lisäksi uimataidon oppiminen tarjoaa mahdollisuuden monipuoliseen kuntoiluun, joka soveltuu kaikille iästä, sairaudesta ja vammasta riippumatta. Uimista voidaan toteuttaa myös omaksi iloksi virkistysaktiiviteettinä. Uimataidon hallitseminen tarjoaa erinäisiä mahdollisuuksia sosiaalisiin tapahtumiin. Tällaisia ovat esimerkiksi saunominen, joka liitetään usein tärkeäksi osaksi uimista sekä koko perheen yhteiset uintireissut. (Anttila 2002, 134.)

Uimataito käsitteenä on hyvin monipuolinen. Se sisältää alkeistaidot, vesitaitavuuden, uintitekniikat ja pelastautumistaidot. Uimataitoa harjoitellessa ydintaitona on pystyä uimaan 200 metriä, josta 50 metriä selällään. Tämän lisäksi uimataitoa voi vahvistaa ja monipuolistaa harjoittelemalla elementtejä kilpauinnista, taitouinnista, uimahypyistä ja vesiturvallisuudesta. Olemalla vedessä ja tutkimalla sitä lapsi oppii motoristen perustaitojen lisäksi nosteen ja painovoiman hallintaa, keuhonhallintaa eri asennoissa, eteenpäin vieviä liikkeitä sekä hengityksen kontrollointia. Mitä monipuolisemmin harjoittelee vedessä, sitä taitavammaksi tulee ja pystyvämmäksi pelastamaan oman sekä jonkun toisen hengen. (Savolainen 2022.)

2.2 Uinnin opetus Suomessa

Uimaopetus on määritelty suomen perusopetuslakiin 2§:n lausumaan. Kyseisessä lausumassa tuodaan esille asetetut tavoitteet opetuksen suhteen, joilla

taataan oppilaille tarpeellisten tietojen ja taitojen hallitsemisen elämässä. Perusopetuksen opetussuunnitelmaan on kirjattuna liikunnan opetuksen osatavoitteeksi vuosiluokkien 3–6 uimataidon opettaminen, jonka myötä oppilas kykenee liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä. (Hakamäki 2016, 3.) Tästä huolimatta uinninopetusta ei ole järjestetty erinäisistä syistä tietyillä paikkakunnilla. Syiksi on nostettu uimahallin puuttuminen ja pitkät kuljetusmatkat. Perusopetuksen järjestämien uintituntien tuntimäärä on keskimäärin neljä tuntia riippumatta luokka-asteesta, vaikka suositus on kuusi tuntia. (Lehtimäki ym. 2022, 41.)

Vauvauinti on aloitettu Suomessa 80-luvulla ja vauvauinti toi mukanaan tutkimuksellisesti uudenlaisen näkökulman ja mahdollisuuden selvittää uimataidon oppimista. Viime vuosikymmeninä on voitu tutkia myös minkälaisia muistikuvia vauvauintia harrastaneilla nuorilla ja perheellä jäi mieleen. Tutkimukseen osallistuneista perheistä lähes poikkeuksetta kaikki kuvasivat vauvauinti ajanjaksoa mieluisana, johon liittyi hauskoja elämyksiä, iloa, onnistumisia, kommelluksia ja uusia mukavia tuttavuuksia. Vauvauintia harrastaneet nuoret kertoivat, että todennäköisimmin vauvauintiin osallistuminen oli vaikuttanut heidän vahvaan vesisuhteeseensa ja vesiliikunnalla on ollut erityinen merkitys heidän elämässään. (Sääkslahti & Numminen 2007, 121).

Pitkittäistutkimukseen osallistuville 3-vuotiaille lapsille järjestettiin kymmenen kerran mittainen uimakoulu. Ryhmässä oli kaksi uimaopettajaa ja kahdeksan uimakoululaista. Puolet osallistuneista lapsista oli entisiä vauvauimareita, ja puolet olivat ensimmäistä kertaa uimakoulussa. Tämän uimakoulun aikana entisten vauvauimareiden kanssa pystyttiin heti alussa aloittamaan varsinaiseen uimataitoon tähtäävien tehtävien ja tekniikoiden harjoittelu. Ensikertalaisten kanssa vasta noin puolessa välissä uimakoulua voitiin kokeilla ja harjoitella uintitekniisiä asioita. Ensimmäiset kerrat kuuluivat leikkiin ja tehtäviin, joissa totuteltiin veteen ja joiden avulla lapset oppivat luottamaan ja rentoutumaan vedessä. Yhdeksän kymmenestä lapsesta oppi etenemään itsenäisesti vedessä muutamia metrejä ja yksi entinen vauvauimari saavutti jopa 10 metrin uimataidon. Erään toisen vauvauimareilla tehdyn tutkimuksen mukaan kaikki entiset vauvauimarit oppivat uimaan ennen koulun alkua. Vauvauinnin harrastaminen helpottaa ja nopeuttaa

uimaan oppimista ja siellä on opittu luonteva suhtautuminen veteen, joka näkyy haluna ja mielenkiintona oppia uimaan. (Sääkslahti & Numminen 2007, 120).

Vauvauinti mahdollistaa lapsen tutustumisen veteen ja siellä liikkumiseen. Vauvauinti on suunnattu 3–6 kuukauden ikäisille, johon hän osallistuu omien aikuisten kanssa. Osallisena on lisäksi koulutettu ohjaaja ja ohjaus toteutetaan 30–32°C asteisessa vedessä. (Autio 1995, 220) Tavoitteena on edistää lapsen mahdollisuutta tutustua omaan kehoonsa vesiympäristössä ja erilaisia keinoja liikkua siellä eri asennoista aikuisen avulla. Liikkuminen veden vastusta vastaan kehittää lapsen lihasvoimaa ja harjoittaa hänen tasapainoaan. (Sääkslahti & Numminen 2007, 96.)

Vauvauinnin tavoitteena on lisäksi auttaa lasta tiedostamaan hänen sukellusrefleksinsä, joka ei ole vielä poistunut kyseisessä iässä. Sukellusrefleksin tehtävänä on nenän ja suun sulkeminen silloin, kun vettä räiskyy kasvoille. Totuttelu sukeltamiseen on merkittävä osa veteen totuttelua ja se sisältyy suurissa osin vauvauintitunteihin. (Autio 1995, 220) Pää tavoite vauvauinneissa on lapsen omaehtoisen liikkumisen edistäminen ja sosioemotionaalisen kehityksen tukeminen. (Sääkslahti & Numminen 2007, 96.)

Perheuinti on suunnattu vauvauinnin jatkoksi, jossa edelleen tutustutaan veteen. Perheuinti on ohjattua toimintaa, joka saa vaikutteita vesileikkikoulusta. Toteutuksessa hyödynnetään vesileikkejä, joihin lapsi osallistuu vanhempien kanssa yhdessä. Perheuinteihin voi osallistua myös sisaruksia ja näin tehdä uinnista koko perheen harrastus pienestä pitäen. (Autio 1995, 220).

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton eli SUH:n käyttämä alkeisuimaopetus sisältää veteen totuttelun ja erinäisten uintiliikkeiden opettamisen. Veteen totutteluun lukeutuu kastautuminen sekä kelluminen ja liu'un opettelu. Myyräuinti, selkäuinti, krooliuinti, rintauinti ja kylkiuinti ovat keskiössä uinnin jatko-opetuksessa. Näistä uintitavoista opetellaan hengitys, potkut, käsivedot ja kokonaisuoritus. Lisäksi vesipelastus ja hyyt kuuluvat olennaiseksi osaksi monitaitoiseen uimataitoon, jotka lukeutuvat hallitseviin taitoihin alkeisopetuksesta lähtien. (Anttila 2002, 136.)

2.3 Uimataidon kehitys

Uimataito luokitellaan perustaidoksi, ja se nähdään jokaisen lapsen oikeutena omaksua. Uimaan oppiminen on yksilökohtaista, mutta otollisin aika nähdään olevan 4–7 ikävuoden välillä. Veteen totuttelua, kellumista ja liukumista suositellaan opettelemaan ennen kyseisiä ikävuosia. Jo 5–6-vuotiailla lapsilla on täydet motoriset valmiudet oppia uimaan vapaauintia vähintään 5 metriä. (Autio 1995, 219.) Vuoden 2022 uimataitotutkimuksen valossa nykyisin lapset oppivat uimaan 200 metriä vasta 9,2 vuoden iässä (Lehtimäki ym. 2022, 13).

Veteen totuttelu alkaa heti kotona lapsen syntymänsä jälkeen. Lapsen kylvettäminen aikuisen toimesta tarjoaa hänelle ensimmäiset kontaktit veteen kohdun ulkopuolella. Kokemuksella on yhteys lapsen suhtautumiseen veteen ja täten kylvettämisestä tulisi luoda miellyttävä hetki molemmille osapuolille. On tärkeää kiinnittää huomiota riittävän kylpyveden määrään, lämpötilaan ja tapaan, miten vettä käsitellään. Lisäksi tilanteen ilmapiiristä tulee luoda rauhallinen ja kiireetön. On todettu, että useiden epämiellyttävien kokemusten jälkeen lapsen taito oppia uimaan on huomattavasti heikompi. (Sääkslahti & Numminen 2007, 101.) Myöhemmällä iällä myönteisten kokemusten myötä lapselle herää mielenkiinto veden räiskyttämiseen ja potkimiseen. Kylpyhetket muovautuvat istuma-asennon oppimisen myötä leikkihetkiksi, jolloin kädet ovat vapaana ja mahdollistavat kelluvilla leluilla leikkimisen. (Sääkslahti & Numminen 2007, 102.)

Miellyttävät kokemukset mahdollistavat luottamuksen syntymisen veteen, joka on yhteydessä tapaan liikkua vedessä ja uimataidon oppimisen edellytyksenä. Kokemusten lisäksi lapsen temperamentin piirteet sekä aikuisen antama tuki fyysisesti ja emotionaalisesti vaikuttavat vesirohkeuden omaksumiseen. Pelko tulee esille lapsen tavassa liikkua vedessä. Tällöin lapsi pyrkii pystyasentoon eikä uskalla antautua veden kannateltavaksi, joka ei mahdollista varsinaisen uimataidon oppimista. Vasta, kun lapsi uskaltautuu luottamaan veteen, on hänellä mahdollisuudet oppia kellumaan ja liukumaan kyseisessä ympäristössä. Näiden taitojen hallitseminen toimivat edellytyksenä oppia uimiselle ominainen vartalon asento. Tavoiteltava asento on veden pinnan mukainen ja mahdollisimman virtaviivainen.

Käsien vetoliikkeiden ja jalkojen potkuliikkeiden yhdistäminen kyseiseen asentoon luovat pohjan alkeistason uimataidolle. Näin lapsi kykenee uimaan muutamia metrejä ilman avustusta. (Sääkslahti 2018, 80–81.)

Tärkeintä uinnin oppimisessa on antaa lapsen edetä omalla tasollaan omien ha-lujen mukaan. Opetuksessa tulee seurata lapsen kehitystä ja sopivissa määrin haastaa, kuitenkin leikkien varjoilla. Kuin huomaamatta lapsen arkuus vettä koh-taan poistuu ja enää ei haittaa veden räiskyminen kasvoille, korviin ja silmiin. Moni lapsi oppii uimaan jo ennen kouluikää, kunhan lasta rohkaistaan tutustu-maan ja totuttelemaan veteen ja sen ominaisuuksiin. Monesti opitaan ensin su-keltamaan veden alle ja sitten vasta uimaan. Jos halutaan oppia uimaan ja tehdä siitä mahdollisimman kevyttä ja virtaviivaista, on kastettava kasvot veteen ja pi-dettävä päätä veden kannatuksessa. Tällöin on aivan loogista, että ensin opitaan sukeltamaan ja sitten vasta uimaan. (Autio 1995, 226.)

Alkeisuimataito (10 metriä) on opittu vapaa-ajalla tai ohjatussa uinninopetuk-sessa. Lapsista 64 % ovat oppineet alkeisuimataidon vapaa-ajalla. Ohjatussa ui-maopetuksessa lapsista 3 % päiväkodissa, 7 % koulu-uinneissa ja 22 % uima-kouluissa ovat oppineet alkeisuimataidon. (Lehtimäki ym. 2022, 14.) Kyseinen tutkimustulos korostaa vanhempien roolia vesisuhteen rakentamisessa ja uima-aidon opettamisessa.

Ihmisen tiheys on pienempi kuin veden, jolloin ihmisen on mahdollista kellua ve-den pinnalla eikä painuta pohjaa kuin kivet. Vedessä kelluvaan ihmiseen sekä muihin kappaleisiin vaikuttaa Arkhimedeen laki, jonka mukaan nesteessä ole-vaan kappaleeseen kohdistuu noste, joka on yhtä suuri kuin kappaleen syrjäyttä-män nestemäärän paino. Siksi ihminen tuntee olonsa kevyeksi vedessä. Esimer-kiksi pienikin lapsi jaksaa nostaa altaan pohjasta painavan pallon pinnan tuntu-maan, muttei pinnan yläpuolelle. Vedessä vaikuttaa myös erinäiset työntövoimat, joiden avulla vedessä pystytään ylipäänsä liikkumaan tiettyyn suuntaan käsiä ja jalkoja apuna käyttäen. Mitä pienempi vastus, sitä tehokkaampi ja nopeampi tapa

liikkua, luonnollisesti. Tämän vuoksi jo lapsille pyritään opettamaan mahdollisimman virtaviivainen liuku ja uintityyli. Näin saadaan hyödynnettyä työntövoimia kaikista parhaiten. (Ritanen-Närhi & Pellinen 2004, 21–23.)

Käsien ja jalkojen liikkeet ovat tärkeimmät työkalut vedessä etenemiseen. Käsivedoilla uimari liikkuu eteenpäin ja potkut pitävät jalat pinnan tuntumassa, joka auttaa virtaviivaisen asennon säilyttämisessä ja rytmittävät käsivetoja. Vedessä vaikuttavat vastusvoimat on otettava huomioon taloudelliseen uintiin pyrkiessä ja ne voidaan jakaa passiiviseen ja aktiiviseen vastukseen. Passiivinen vastus on olemassa, vaikka uimari ei tekisi mitään uintiliikkeitä. Tämä passiivinen vastus tuntuu esimerkiksi liu'ussa. Aktiivinen vastus puolestaan syntyy käsivedoista, potkuista ja muista liikkeistä, mitä vedessä tehdään. (Ritanen-Närhi & Pellinen 2004, 23.)

2.4 Veden pelko

Veden pelko alkaa kehittymään noin 1–2-vuotiaana, jos lapsen ympäristössä esiintyy erinäisiä tekijöitä, jotka tukevat tätä pelkoa. Pelkoa tukee esimerkiksi, jos lapsen mahdollisuus tutustua veteen evätään, säikähdetään veden varaan joutumista ja/tai tuntemattoman pelkäämistä. Erityisesti läheltä piti –tilanteet ovat tyyppisimmät veden pelkoa aiheuttavat tekijät, vaikka ennen vaaratilannetta olisi ollut todella hauskaa ja mukavaa. (Anttila 2002, 100, 114.)

Lapsi leikkii aina, kun hän ei syö tai nuku. Lapsen tärkein osa kehittymistä on leikki riippumatta siitä, leikkiikö hän yksin vai muiden kanssa. Kaikki tekeminen, kokeileminen, kuuleminen ja näkeminen on lapselle yhtä leikkiä ja sen kautta oppimista, joka pätee myös vesileikkeihin. (Anttila 2002, 122–123).

Lapsi voi pelätä vesileikkejä, koska ne ovat hänelle uusia ja tuntemattomia juttuja veden vuoksi eikä hän siksi osaa yhtään ennakoida, miten vesi käyttäytyy tai mikä häntä odottaa. Pelkoa voi syntyä myös siitä, että aikaisemmin on käynyt vahinko ja mennyt esimerkiksi vettä nenään tai keuhkoon, minkä vuoksi ei halua edes yrittää uudestaan. Tilanteen hallinta voi näyttäytyä lapselle liian vaikealta ja myös epäonnistumisen pelko voi estää uudelleen yrittämistä. (Zimmer 2002, 45).

Vanhemmilla on merkittävä rooli edesauttaa hyvän vesisuhteen luomista. Lapsi ei saa kokea erinäisiä kielteisiä kokemuksia vesiympäristössä, joilla voi olla syy-seuraussuhde vedenpelon syntyyn. Vanhemmat voivat vaikuttaa tilanteisiin, jolloin ollaan veden kanssa tekemissä luomalla vesileikkilanteista turvallisia, rohkaisemalla heitä ja tarkkailemalla omia asenteita veteen liittyen. (Anttila 2002, 112.) Hyvän vesisuhteen rajoittavina tekijöinä voivat olla myös epävarmuus omasta kehosta, kylmyys ja tylsät uintitunnit. Uimataidon kehittymistä estävät tekijät vaikuttivat tyttöihin moninkertaisesti enemmän kuin poikiin. (Lehtimäki ym. 2022, 30.)

Veden pelko on todella yleistä ja lapsen toimintaa tarkkailemalla vesiympäristössä voidaan huomata hänen mahdollinen veden pelkonsa seuraavista tekijöistä. Tyypillisesti lapsi jännittää niskaansa ja hartiat ovat koholla sekä peukaloita puristetaan nyrkin sisälle. Hän kannattelee leukaansa vedenpinnan yläpuolella ja huulet puristuvat yhteen. Lisäksi uloshengitys ei ole yhtenäistä ja vettä pyyhittää jatkuvasti kasvoilta pois. Näiden lisäksi paleleminen on myös yleinen tekijä, joka heijastaa veden pelosta. (Anttila 2002, 92.)

Aikuisen suhde veteen voi myös olla kielteinen ja hänellä voi esiintyä vedenpelkoa. Taustalla voi olla lapsuuden aikana tapahtunut epämiellyttävä kokemus, johon on liittynyt hallitsematon veden varaan joutuminen. (Ritanen-Närhi & Pellinen 2004, 27.)

3 TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Ympäristö on olennainen elementti ihmisille, joka vaikuttaa keskeisesti ihmisen kehitykseen. Bloom ja Deutsch ovat tutkineet lapsuuden ympäristön vaikutusta ja todenneet sen vaikuttavan merkittävästi kognitiiviseen kehitykseen ja kehittymiseen. Clare Cooper Marcus toteaa, että ympäristöllä on huomattavasti suurempi vaikutus lapsiin, kuin muihin ikäryhmiin. (Habibe 2014, 847.)

Lapsen liikunta-aktiivisuuteen ja liikkumattomuuteen vaikuttavat monet sekä yksilöön että ympäristöön liittyvät tekijät samanaikaisesti. Yksilöön liittyvät tekijät ovat esimerkiksi sukupuoli ja ikä, taas ympäristöön liittyvistä tekijöistä suurin on perhe. Perhe vaikuttaa isosti liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen niin päiväkotikiin kuin kouluikäisillä. Vanhempien oma liikunta-aktiivisuus ja osallistuminen lapsen liikuntaan tukevat positiivisesti lapsen liikunta-aktiivisuutta. Lapsi luonnostaan haluaa liikkua ja hänen liikuntainnostuksensa laskee huomattavasti, jos vanhemmat eivät hyväksy liikuntaa, rohkaise lasta liikkumaan, toimi itse liikkumisen esimerkkinä tai opeta lasta liikkumaan. Lapsen liikuntaharrastaminen vaati vanhemmilta taloudellista tukea sekä kuljetusapuja, mutta jos vanhempi ei tätä lapselleen tarjoa, lapsen liikuntainnostus laskee jälleen. (Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010, 6–7.)

Vanhempien sosioekonominen asema on vahvasti yhteydessä lasten liikuntaan. Heidän korkea koulutuksensa, tulot ja ammattiasema tukevat aktiivisemmän arjen luomista lapsille toisin kuin alhainen sosioekonominen asema. Tulokset osoittavat yhteyden voimistuvan iän myötä, mikä voi heijastua omaan sosioekonomisen identiteetin vahvistumiseen nuoruudessa. Korkean sosioekonomisen aseman myötä nuoret arvostavat liikuntaa enemmän, eivätkä he harrasta liikuntaa pelkkien taloudellisten resurssien vuoksi. Erityisesti vanhempien korkealla koulutustasolla voidaan viitata positiivisempaan yhteyteen lasten liikuntaan, sillä liikunnan hyödyistä on kerrottu, vanhemmat kannustavat liikkumaan omalla esimerkillään ja liikkuvat yhdessä lastensa kanssa. (Rajala ym. 2010, 7.)

3.1 Fyysinen ympäristö

Fyysisellä ympäristöllä tarkoitetaan erilaisia rakennuksia, rakenteita tai tilaa, joita voi olla niin sisällä kuin ulkona. Tarkastellessa nimenomaan liikuntaympäristöjä, ne voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan: rakennettu, muokattu sekä luonto. Uimaan oppimisen näkökulmasta rakennettu liikuntaympäristö on uimahalli, muokattu liikuntaympäristö on yleinen uimaranta laitureineen ja hyppytorneineen sekä luontoliikuntaympäristö on luonnonvesi, esimerkiksi rakentamattomat järvet ja joet. (Salmikangas 2015, 14–16.)

Uimista harjoitellessa kannattaa pyrkiä luomaan mahdollisimman virikkeellinen, innostava ja kiinnostava fyysinen oppimisympäristö. Sen pitäisi antaa myöden lapsen itsenäiselle toiminnalle, jolloin tavarat ja välineet ovat lapsen ulottuvilla eikä kaikkeen tekemiseen tarvita aikuiselta lupaa tai apua. Tilan hyvä suunnittelu ja välineiden monipuolinen käyttö vaikuttaa positiivisesti lapsen oppimiseen. (Brotherus, Hasari, Helimäki 1990, 47–48.) Uimahallien uimakouluissa käytetään paljon erilaisia välineitä, jotka motivoivat ja innostavat lapsia toimimaan. Usein harjoitteet sisällytetään leikkeihin ja erilaisiin tarinoihin. Parhaimmassa tapauksessa lapsi ei edes ymmärrä harjoittelevansa tärkeitä vesitaitoja, vaan hän on vain vedessä leikkimässä mukavien tarinoiden saattamana. Virikkeellinen ympäristö on tärkeä luoda myös kotiin. Jo muutama kumiankka tekee kylpyhetkistä mielekkäämpiä.

Tuoreimpaan uimataitotutkimukseen vastanneista 60 % pitivät vapaa-ajalla uimista uimahallissa innostavana tekijänä osallistua koulu-uinteihin. Lapissa käydään huomattavasti vähemmän uimahallissa kuin muualla Suomessa. Nuorena uimataidon oppineet kävivät pääsääntöisesti useammin uimahallissa kuin vanhempana uimaan oppineet oppilaat. Tämän lisäksi käyntikertojen tiheydellä oli yhteys paremman uimataidon kanssa. (Lehtimäki ym. 2022, 19–27.)

Mäen ja Palorannan tutkimuksessa selvisi, että fyysinen turvallisuus käytännössä tarkoittaa sisä- ja ulkotilojen turvallisuutta ja vaaratilanteiden ennaltaehkäisemistä esimerkiksi ohjeistamalla ja seuraamalla tilanteita. (Mäki & Paloranta 2015,

52.) Uimakouluissa pitää fyysistä turvallisuutta tarkkailla jatkuvasti, sillä ympäristönä siinä piilee paljon vaaroja. Lapsille on hyvä avata tapahtumia sanoin, sillä jos vesi on entuudestaan tuntematon elementti, on vaikea ymmärtää, miksi mitään tapahtuu. Esimerkiksi jos lapsella menee nenään vettä, voi kertoa lapselle, ettei se ole vaarallista, tuntuu vain ikävältä ja kuinka jatkossa tältä pystyy välttymään.

Liikuntalain mukaan valtion ja kuntien tulee mahdollistaa terveyttä edistävää liikuntaa kaikille kuntalaisille. Täten tulee luoda edellytyksiä liikunnan harrastamiseen kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä, tukemalla kansalaistoimintaa ja tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä liikuntaa. Lain tavoitteena on edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä, tukea liikunnan avulla lasten ja nuorten kehitystä ja kasvua sekä kehittää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua ja niihin liittyviä kansalaistoimintoja. (Liikuntalaki 390/2015 5§.)

Houkutteleva ympäristö nähdään yhtenä tekijänä, joka edesauttaa liikunnan harrastamista. Tämä mahdollistaa terveellisten elämäntapojen omaksumisen. Lapsi kokee kodin lähetyvillä olevat paikat merkityksellisiksi ja niiden välille muodostuu tunnearvo. Tämä näkyy käyttäytymisessä siten, että mitä lyhyempi etäisyys kotoa on toiminnan mahdollisuudelle, sitä todennäköisemmin paikkaa pidetään tärkeää. Lapset haluavat heille merkittäviin paikkoihin useasti ja mielellään. Hyvällä sosioekonomisella asemalla on yhteys runsaampiin välineisiin liikunnan harrastamiseen liittyen ja itse liikuntaharrastuksiin. (Soini, Laukkanen, Mäki, Reunamo 2016, 44.)

3.2 Sosiaalinen ympäristö

Yli puolet lapsista uivat vanhemman kanssa yhdessä vapaa-ajalla. Vanhemman ja lapsen yhteiset vesileikit tukevat monitasoisesti lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Vanhemmat ovat todella tärkeitä lapsiensa uimaopettajia, koska jopa 64 % suomalaisista lapsista on oppinut uimaan vanhempiensa seurassa vapaa-ajalla eikä uimakouluissa tai muissa ohjatuissa ryhmissä. (Lehtimäki ym. 2022, 14–17). Uimaan oppimista kannattaa tukea käyttämällä runsaasti aikaa opetteluun ja

edetä lapsen ehdoilla. Leikit ovat erinomainen tapa tehostaa vesirohkeutta ja opetella alkeistaitoja. Säännöllinen vedessä oleminen ja liikkuminen tekee lapsesta innokkaan ja taitavan veden ystävän, joka antaa myös vanhemmille iloa ja nautintoa. (Anttila 2002, 91, 108.)

Lapselle täytyy antaa tilaisuus uida, joten vie häntä rannalle ja uimahalliin sekä käytä tähän reilusti aikaa. Rantaelämä onkin yksi parhaista tavoista viettää kesää perheen ja ystävien kanssa yhdessä veteen tutustuen ja vesileikein. (Anttila 2002, 114–115.) Lapsi kokee uimisen mielekkäänä ulkoliikuntana ja yhteisenä tekemisenä perheen sekä kavereiden kanssa (Sääkslahti 2018, 18). Kun uima-reissuilla elää lasten ehdoilla, varmistetaan onnellisten lapsuudenmuistojen saaminen vedestä ja yhdessäolosta. Joten mene lapsen kanssa veteen ja luo mahdollisimman keskittynyt yhteys lapseen, se on hänelle erityisen tärkeää. Nauttii-kaa, leikkikää ja tehkää omia juttujanne sekä vuorovaikuttakaa aktiivisesti ja monipuolisesti. Tulkitse lapsen kiinnostuksen kohteita vedessä ja rohkaise lasta tekemään mieluisia asioita. Pakottaminen tappaa hyvän leikitunnelman. Uimataito opitaan kuin huomaamatta jokapäiväisten vesileikkien myötä ja sukeltamisesta alkaen opitaan hiljalleen uimaan matkaa kenenkään varsinaisesti opettamatta. (Anttila 2002, 114–115.)

Lasten ja nuorten vähäiseen liikuntaan liittyviä tekijöitä ovat muun muassa sosiaaliset ja kulttuurilliset tekijät. Sosiaalisten tekijöiden tärkeimpänä yksittäisenä asiana ovat lapsen perhe, millaista tukea ja esimerkkiä lapset saavat omien vanhempien ja sisarusten toiminnasta liikunnan suhteen. Vanhempien sosioekonominen asema vaikuttaa myös lasten liikkumiseen, kuinka paljon vanhemmat ylipäänsä arvottavat liikkumista ja terveyttä sekä paljonko on taloudellisesti mahdollista tukea lasten harrastuksia. Kulttuurilliset tekijät eli esimerkiksi kuinka yhteiskunta arvottaa liikuntaa ja terveyttä, puolestaan vaikuttavat lapsen liikuntatottumuksiin. (Rajala ym. 2010, 9).

Liikuntamotiivit ovat hyvin erilaiset alle kouluikäisellä lapsella ja aikuisella. Lapselle itse toiminta on päämäärä, eikä häntä tarvitse motivoida liikkumaan, se tulee

luonnostaan. Tämän sijaan kyse onkin siitä, mihin lasta kannustetaan ja annetaan aikaa sekä, mitä lapsen annetaan tehdä. Vanhempien ja muiden kasvattajien tulee poistaa liikkumisen esteitä, karsia rajoitteita ja opettaa turvallista liikkumista erilaisissa ympäristöissä. Lapsella on tarve suorittaa ja päteä niin omissa kuin toisenkin silmissä, jonka vuoksi kannustaminen, innostaminen, rohkaiseminen ja kehuminen innostavat lasta liikkumaan ja kokeilemaan uusia asioita. Alle kahdeksanvuotiaat harrastavat liikuntaa pääosin perheen kanssa yhdessä uiden ja ulkoillen tai osallistumalla ohjattuun toimintaan, kuten vauva- ja perheuinteihin tai yleisurheilukouluun. Ohjattuja liikuntaa lapsiperheille järjestää tavallisimmin kuntien liikuntatoimi, urheiluseurat, seurakunnat ja erilaiset kansalaisjärjestöt. (Sääkslahti 2018, 108, 110, 145, 148).

Liikuntapedagogiikka on kaikkea toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Päiväkodeissa, kouluissa ja muissa oppilaitoksissa toteutetaan yhteiskunnan organisoimaa liikuntapedagogiikkaa. Tätä käytetään myös liikuntajärjestöissä ja monissa vapaa-ajan organisaatioiden harrastusryhmissä kuten seuroissa. Kuitenkin lapsen kasvun kannalta merkittävään osuuteen liikuntapedagogiikasta tehdään kodeissa. Lasten kanssa leikitään ja pelataan ulkona eri paikoissa ja kuljetetaan liikuntaharjoituksiin. Lapsen vanhemmat ensisijaisesti välittävät tietoisesti ja tiedostomattaan omia liikunta-asenteita ja arvoja. Toissijaisesti sisarukset ja muut läheiset välittävät näitä tietoja. Nämä luovat lapsen tulevaisuudelle pohjan fyysisen aktiivisuuden suhteen. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 13.)

Niin sanotut Tausch & Tausch (1977) ovat tutkineet hyvien kasvattajien toimintatapoja ja koonneet ne neljään eri ominaisuuteen. Ensimmäinen näistä on kunnioitus, lämpö ja huomioon ottaminen. Lasta arvostetaan ja hänet hyväksytään sellaisena kuin hän on. Hyvä kasvattaja on kiinnostunut lapsen persoonasta ja tekemisistään sekä kanssakäyminen on ystävällistä ja sydämellistä. Hän käsittelee lasta hienotunteisesti ja hellästi. On myös tärkeää rohkaista lasta, luottaa häneen ja ottaa vakavasti. Toiseksi ominaisuudeksi Tausch ja Tausch määrittävät eläytyvän arvostelemattoman ymmärtämisen, jossa ymmärretään ja hyväksytään tiettyjen toimintojen ja tilanteiden merkitys lapselle sekä lapsen ilmaisemat toiveet

ja näkemykset. Tällä pyritään tulkitsemaan, mitä lapsi tuntee juuri nyt tai miten hän itse kokee itsensä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 86–87).

Hyvän kasvattajan kolmantena ominaisuutena on aitous ja vilpittömyys, joka näkyy olemalla oma itsensä ja käyttäytymällä sen mukaan. Aikuiset ja lapset toimivat mahdollisimman luontevasti esittämättä mitään roolia ja mahdollisimman vilpittömästi reagoitaisiin tilanteisiin eikä teeskenneltäisi. On tärkeää olla rehellinen itseään kohtaan ja olla uskottelematta itselle tai muille epätosia asioita. Viimeisenä ja neljäntenä ominaisuutena on edistävät ja ei-komentelevat teot, jossa lapsille tarjotaan erilaisia virikkeitä ja vaihtoehtoja. Yhdessä lapsen kanssa oppiminen ja tekeminen tärkeää, mutta myös olosuhteiden luominen itsenäiselle oppimiselle ja tekemiselle on tärkeää, jotta voidaan vahvistaa ja tukea lapsen itsenäistymistä. Hyvä kasvattaja määräämisen, komentamisen ja valvonnan sijasta tarjoaisi lapselle mahdollisuuksia päätöksen tekoon sekä tilaa oma-aloitteisuuteen. (Karvonen ym. 2003, 86–87).

Lapsen perhe ja koti antavat parhaimmillaan erinomaisia liikunnallisia virikkeitä, mutta ennen kaikkea niiden tuomat asenteet vaikuttavat suuresti lapsen liikkumiseen ja urheiluun. Vanhempien ja mahdollisten sisarusten harrastukset ovat lapselle esikuvia, joten tämä kannattaa pitää mielessä omissa harrastuksissa. Esimerkiksi, jos perheen kanssa käydään yhdessä uimahallissa tai vanhemmat sekä sisarukset käyvät uimakoulussa, nuorimmainenkin innostuu ja haluaa kokeilla myös. (Zimmer 2001, 88).

Aikuisen ja lapsen välinen lämmin suhde antaa lapselle turvallisen kasvuympäristön. Aikuinen pitää lasta sylissään, pajjaa, opastaa, ohjaa ja hellii lasta. Kotona omat vanhemmat, päiväkodissa ja koulussa oma opettaja ja harrastuksissa oma valmentaja/ohjaaja ovat lapsen korvaamaton tuki ja turva. Lapsen on hyvä saada kontakteja erilaisiin aikuisiin, koska sen avulla opetellaan luottamaan toisiin ihmisiin. Lapsen ympärillä olevat aikuiset muodostaa yhteistyöryhmän, jonka pitäisi olla yhteydessä toisiinsa tavalla tai toisella. Vauvauinneissa ja vähän isompien

lasten uimakouluissa uimaopettaja on myös lapselle turvallinen aikuinen. Uimaopettaja on ammattitaitoinen, joka osaa tutustuttaa lapset turvallisesti uuteen elementtiin, veteen. (Autio ym. 2010, 11).

4 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TARKOITUS

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää uimataidon opettamista ja lisätä tietoisuutta uimataidon merkittävydestä tuloksia hyödyntäen. Opinnäytetyö antaa uutta tietoa uimataidosta ja kasvatuksen yhteydestä toimeksiantajalle uimahalli Vesihidelle. Opinnäytetyö tarkastelee uinnin opetusta, uimataidon historiaa sekä vaikuttavia tekijöitä fyysisestä, sosiaalisesta ja psyykkisestä näkökulmasta uimataitoon. Kyseisiä aiheita käsitellään aiempien tutkimuksien ja tiedon pohjalta sekä teettämämme kyselyn avulla. Lisäksi esittelemme teettämämme kyselyn toteutusta ja jatko mahdollisuuksia. Tavoitteena on kartoittaa tämänhetkinen tila kuudennes luokka-asteen lasten uimataidon suhteen. Yhtenä työn tavoitteena on tukea uimataidon kehittymistä Suomessa ja ehkäistä uimataidottomuudesta seuranneita tapaturmia.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata uimataidottomuuden mahdollisia syitä vanhempien asenteiden, uskomuksien ja kasvatuksen näkökulmasta. Tarkoituksena on pohtia, kuinka nämä vaikuttavat heidän lapsensa tai lapsiensa uimataitoon. Asenteet ja uskomukset selvitetään teetetyn kyselyn avulla ja tuloksia analysoimalla. Kyselyn avulla tutkimme, kuinka merkittävä rooli uinnilla on perheen arjessa, uimataidon opettamisen vastuusta ja suhtautumisesta veteen sekä uimiseen.

Opinnäytetyö käsittelee seuraavia kysymyksiä:

1. Millainen vaikutus vanhempien asenteilla ja kasvatusympäristöllä on lastensa uimataitoon?
2. Miten vanhemmat ovat edistäneet lapsensa uimataitoa?
3. Kuinka liikuntatottumukset uinnin osalta näkyvät perheen arjessa?

5 TUTKIMUSTYÖN VAIHEET

5.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa uimataitoon ja kasvatukseen liittyviä syy-seuraussuhteita. Täten tutkimusmenetelmäksi valikoitui kvantitatiivinen, eli määrällinen tutkimusmenetelmä. Tutkimuksen tavoitteena on pyrkiä selvittämään analyysin avulla erinäisten muuttujien välillä vallitsevia yhteyksiä tutkittavaan ilmiöön tilastollisesti. Tämän vuoksi voidaan olettaa, että tutkittava ilmiö on seurausta erinäisistä tekijöistä taustalla (Jokivuori & Hietala 2007, 39–40).

Tutkimusprosessin lähtökohtana toimii tutkimusongelma. Tutkimusongelmasta muotoillaan tutkimuskysymyksiä, joihin pyritään löytämään vastauksia (Kananen 2010, 74). Tutkimuksesta saadun aineiston pohjalta ja käytettyjen menetelmien avulla pyritään vastamaan asetettuihin tutkimuskysymyksiin (Kananen 2010, 136). Aihetta pohtiessa tutkimuskysymyksiä ilmeni lähes kymenkunta, mutta rajausta tehdessä päädyttiin kolmeen tutkimuskysymykseen, jottei aihe ole aivan liian laaja ja pelkkä pintaraapaisu. Tutkimuskysymykset muotoiltiin aiempien tutkimuksien ja teorioiden kautta liittyen uimataitoon. Tämän myötä saimme perusteltuja, luotettavia ja yleistettävää tietoa mitattavassa muodossa.

5.2 Kohderyhmä

Tutkimuksemme kohderyhmänä olivat rovaniemeläisen koulun ala-asteen kuudennen luokka-asteen oppilaiden vanhemmat. Tutkimuksen kohderyhmä valikoitui rovaniemeläisyyden ja perusopetuksen tavoitteiden perusteella. Opetussuunnitelman tavoitteisiin on kirjattu uimataidon hallitseminen seuraavan määritelmän mukaisesti; uimataidon omaava henkilö kykenee syvään veteen jouduttuaan uimaan 200 metriä, josta 50 metriä selällään. (Hakamäki & Rajala 2006.) Tämän vuoksi oletuksena on, että kaikki kuudesluokkalaiset omaavat uimataidon. Kaikilla kaikki tavoitteet ei aina täyty, jonka vuoksi kaikki kuudesluokkalaiset eivät ole uimataitoisia. Toki tässä kohtaa täytyy ottaa huomioon, että parina viime vuotena koulu-uinnit on jouduttu perumaan koronaviruksen vuoksi. Tämän vuoksi usealla lapsella oli kahden vuoden tauko uimahallista ja uimisesta.

Kohderyhmän valintaa vaikutti, milloin koulu-uinnit järjestetään. Tarvitsimme sellaisen koulun, jonka kuudesluokkalaiset kävivät uimassa syksyllä 2022 aikana, jotta saamme vastaukset ajoissa. Tutkimus ei olisi voinut edetä tai aikataulutuksen kokonaisuudessaan olisi mennyt uusiksi, jos koulu-uinnit olisi järjestetty vasta keväällä 2023. Yksi rovaniemeläinen koulu oli kiinnostunut tekemään tutkimusta ja heidän kuudesluokkalaisensa kävivät uimassa heti alkusyksystä.

Koulu-uintien yhteydessä pidettiin opetussuunnitelman mukainen uimataitotesti. Uimataitotestin avulla selvitetään, hallitseeko oppilas uimataidon pohjoismaisen määritelmän mukaisesti. Uimataitotestin tavoitteena on uida yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään syvään veteen pudottautumisen sekä pinnalle pääsyn jälkeen. Tänä vuonna uimataitotesti toteutettiin soveltavasti rovaniemeläisen koulun kuudennesluokkalaisille oppilaille, edellisvuosien peruuntuneiden koulu-uintien puitteissa. Oppilaat kykenivät suorittamaan kyseisen testin myös pysähdyksillä hyväksyttävästi.

5.3 Kyselyn toteutus ja sisältö

Yleisin tiedonkeruumenetelmä kvantitatiivisessa tutkimuksessa on kyselylomake. (Vilkkä 2005, 73; Kananen 2010; 74; Kananen 2011, 12). Muodostamamme kyselylomakkeen kysymykset tukivat vastauksien löytämistä tutkimuskysymyksiimme. Kyseiset kysymykset ja vastaukset mahdollistavat tutkimusongelman ratkaisemista. Kyselylomakkeen kysymykset käsittelivät teoriaa ja keskeisiä käsitteitä, joihin olimme perehtyneet ja asetimme ne tutkimuksen tavoitteiden mukaan. Kyselylomakkeemme kysymykset olivat monivalintakysymyksiä, eli strukturoituja. Strukturoiduilla kysymyksillä tavoitellaan vertailukelpoisuutta kysymykset ja vastausten suhteen (Vilkkä 2005, 86).

Kysymysten asettelu oli ensisijaisen tärkeää. Kysymysten huolellinen muotoilu vaikuttaa tutkimuksen onnistumiseen (Kananen 2010, 30). Tämän vuoksi teetimme testikyselyn, jonka avulla osasimme tehdä tarvittavat muutokset varsina-

seen kyselyyn saamastamme palautteesta. Tarkensimme ja muutimme yksiselitteisempään muotoon osan kysymyksistä, jotta jokainen kyselyyn vastaava ymmärtäisi kysytyt asiat oikein sekä samankaltaisesti. Lisäksi testikyselyn kautta arvioimme kysymysten tarpeellisuutta, määrää ja käytettyä aikaa.

Kysely toteutettiin lähettämällä viesti kohderyhmälle eli kuudesluokkalaisten huoltajille Wilma-järjestelmän kautta, jossa oli liitteenä kyselymme ja saatekirje. Tutkimuskysely oli toteutettu Webropol-palvelussa. Saatekirje esitteli tutkimuksen ja kyselyn lyhyesti sekä painotti sen anonyymisyyttä ja vapaaehtoista vastaamista. Kyselyyn vastaaminen pitää perustua vapaaehtoisuuteen. (Kananen 2011, 30.) Rovaniemeläisen koulun yhteysopettaja auttoi meitä välittämään kyselyn eteenpäin, jolloin meillä säilyi vastaajien ja vastauksien anonyymisyys äärimmäisen hyvin. Vastausaikaa oli annettu reilu 6 viikkoa marras-joulukuussa. Kysely tavoitti 45 vanhempaa, joten katoa ei juurikaan ollut. Vastauksia kuitenkin saatiin 22 eli noin puolet.

Kyselyn vastauksia analysointiin Webropol-palvelussa ja Excel-sovelluksessa. Webropol-palvelussa tarkastelimme tuloksia vastaajamäärillä ja prosenttiluvuilla. Excel-sovelluksessa muutimme vastaukset havainnollistaviin kaavioihin ja muodostimme vertailu ryhmit. Täten pääsimme tarkastelemaan yksittäisen vastaajan vastauksia ja havainnoimaan kausaalisuutta tekijöiden sekä uimataidon välillä.

5.4 Eettisyys

Tutkimusetiikka eli hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen liittyy monella tapaa tutkimuksen tekemiseen. Yleisesti sovitut pelisäännöt kollegoiden, tutkimuskohteiden, rahoittajien ja toimeksiantajien välillä takaa eettisesti hyvän tutkimuksen tekemisen. Tutkijat on veloitettu sen puitteissa käyttämään eettisesti kestäviä tutkimusmenetelmiä ja tiedonhankintamenetelmiä. Tutkimusetiikka edellyttää tutkijan toimivan rehellisesti ja vilpittömästi muita tutkijoita kohtaan. Tutkijan tulee kunnioittaa kollegoiden tehtyä työtä ja saavutuksia, joka tapahtuu lähdeviittein. Tutkimusetiikassa vilpillistä ja epärehellistä toimintaa ovat muun muassa sepittä-

minen, vääristely ja plagioiminen. Jokainen pienikin tutkimus on ennakkoon suunniteltava, toteutettava sekä raportoitu laadukkaasti. Toistettavuus on hyvä mittari siihen, onko raportointi ollut riittävää ja laadukasta. (Vilka 2021, 52–53.)

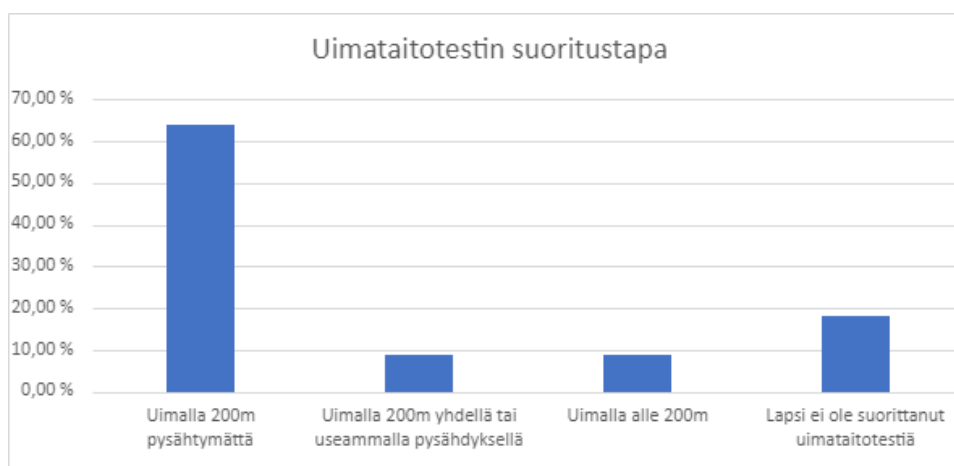
Tässä opinnäytetyössä eettisyys toteutuu kiitettävästi. Meidän ei tarvinnut pohtia eettisyyttä kyselyä tehdessä, sillä se toteutettiin kokonaisuudessaan anonyymisti. Emme tiedä edes nimeltä, keille kysely on lähtenyt ja vastauksista ei pysty millään päättelemään tai yhdistämään, kenen vastaus on kenenkin. Luotettavuus taas asia eri. Tutkimus voidaan kyllä helposti toistaa. Raportointia tehdessä olemme pyrkineet olemaan mahdollisimman tarkkoja, käyttämään ymmärrettävää suomen kieltä ja merkkamaan lähteet ja viittaukset rehdisti, jotta tutkimuseettikka pysyy puhtaana. Tarkkaa raportointia olemme tehneet myös siksi, että toistettavuus saavutettaisiin tutkimuksessa.

Opinnäytetyömme ja tutkimuskyselyn eettisyyden lähtökohtana toimivat Tutkimuseettisen neuvottelukunnan eettiset periaatteet. Nämä kyseiset periaatteet ovat itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen ja yksityisyys sekä tietosuoja. (Lapin ammattikorkeakoulu 2022.) Lapin ammattikorkeakoulu on sitoutunut noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksia ja täten perehdyimme sekä noudatimme periaatteita läpi opinnäytetyö prosessin. Haimme Rovaniemen kaupungilta tutkimuslupaa tätä tutkimusta varten ja saimme myönteisen päätöksen 14.10.2022.

6 TULOKSET

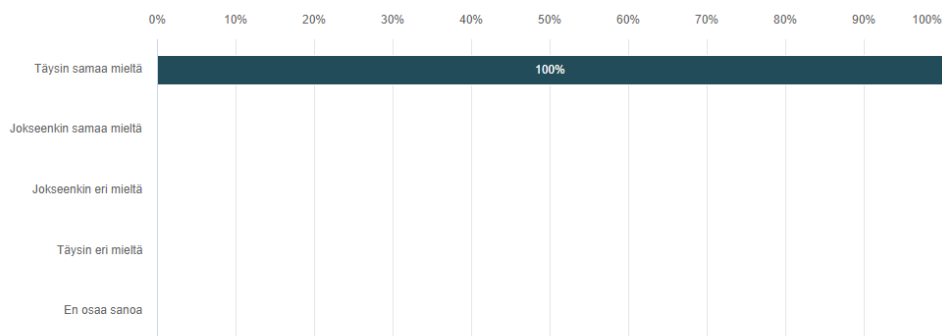
Tutkimuskyselyn kysymykset käsittelivät asenteita, arvoja ja toimintatapoja, miten perheessä toimitaan ja ajatellaan uimataidon suhteen. Kyselyyn vastasi rovaniemeläisen koulun kuudennesluokkalaisten vanhemmat, joiden sukupuolta, ikää tai sosioekonomista luokkaa ei määritelty erikseen. Tuloksia saimme yhteensä N=22.

Ensimmäinen tutkimuskyselyn kysymys oli suunnattu huoltajan lapselle. Kysymys käsitteli uimataitotestin suoritus tapaa (kuvio 1). Vastaajista 64 % (14) uivat 200 metriä pysähtymättä, 9 % (2) suoritti uimataitotestin yhdellä tai useammalla pysähdyksellä, 9 % (2) ei uinut vaadittavaa 200 metriä ja 18 % (4) eivät suorittaneet ollenkaan uimataitotestiä.



Kuvio 1. Uimataitotestin suoritus tapa

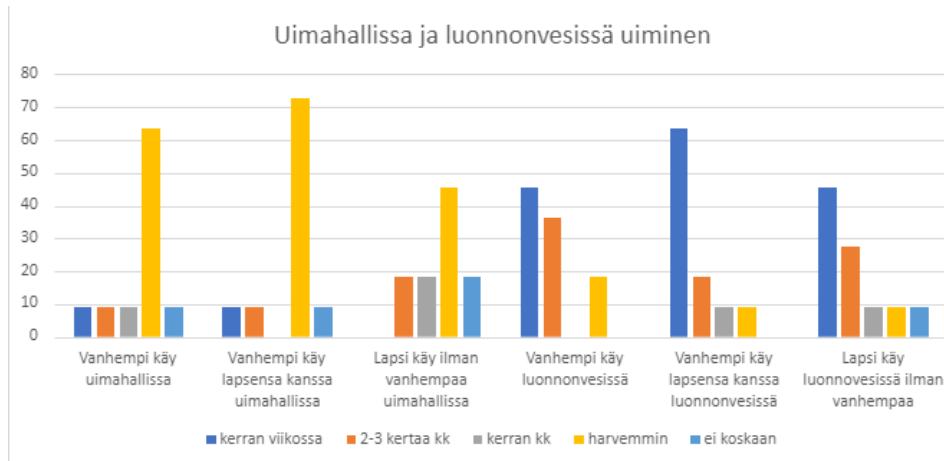
Seuraavat kysymykset olivat suunnattu lapsen huoltajille. Tutkimuskyselyn toisessa kysymyksessä tarkasteltiin kuinka tärkeäksi vastaajat kokevat uimataidon (kuvio 2). Kaikki 100 % (22) vastaajista vastasivat olevan täysin samaa mieltä uimataidon tärkeydestä.



Kuvio 2. Uimataidon merkittävyys

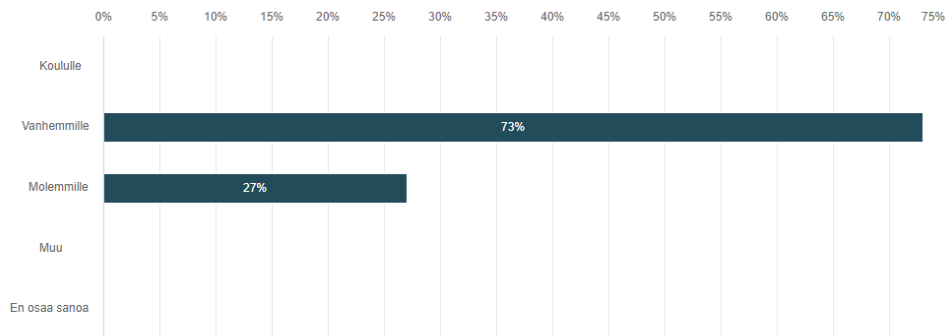
Kolmannes kysymys käsitteli uimista uimahalleissa ja luonnonvesissä (kuvio 3). Vastaajista eli huoltajista 9,1 % (2) käy kerran viikossa tai useammin, 9,1 % (2) käy 2–3 kertaa kuukaudessa, 9,1 % (2) käy kerran kuukaudessa, 63,3 % (14) käy harvemmin ja 9,1 % (2) ei käy koskaan uimahallissa. Lapsen kanssa yhdessä uimahallissa kävivät 9,1 % (2) kerran viikossa tai useammin, 9,1 % (2) 2–3 kertaa kuukaudessa, 72,7 % (16) harvemmin ja 9,1 % (2) eivät käyneet koskaan. Vastaajien lapsista kukaan ei käynyt itsenäisesti uimahallissa kerran viikossa tai useammin, 18,2 % (4) käy 2–3 kertaa kuukaudessa, 18,2 % (4) käy kerran kuukaudessa, 45,4 % (10) käy harvemmin ja 18,2 % (4) ei käy koskaan.

Vastaajista eli huoltajista 45,4 % (10) käy kerran viikossa tai useammin, 36,4 % (8) käy 2–3 kertaa kuukaudessa, 18,2 % (4) käy harvemmin luonnonvesissä uimassa. Lapsen kanssa yhdessä luonnonvesissä uimassa kävivät 63,6 % (14) kerran viikossa tai useammin, 18,2 % (4) 2–3 kertaa kuukaudessa, 9,1 % (2) kerran kuukaudessa ja 9,1 % (2) harvemmin. Vastaajien lapsista 45,4 % (10) käy kerran viikossa tai useammin luonnonvesissä uimassa, 27,3 % (8) käy 2–3 kertaa kuukaudessa, 9,1 % (2) käy kerran kuukaudessa, 9,1 % (2) käy harvemmin ja 9,1 % (2) ei käy koskaan.



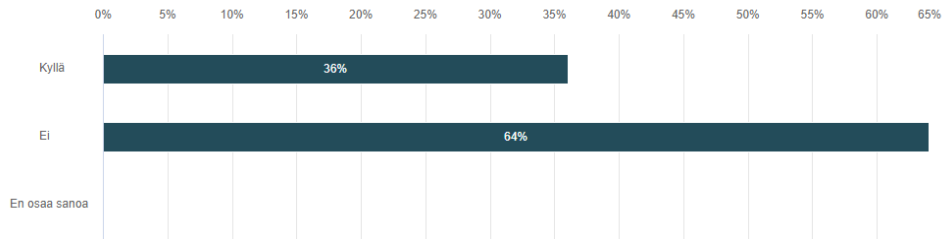
Kuvio 3. Luonnonvesissä ja uimahallissa uiminen

Neljännessä kysymyksessä tarkasteltiin vanhempien käsitystä uimaopetuksen vastuusta (kuvio 4). Vastaajien vastaukset olivat jakautuneet 73 % (16) vanhemmille sekä 27,3 % (6) molemmille.

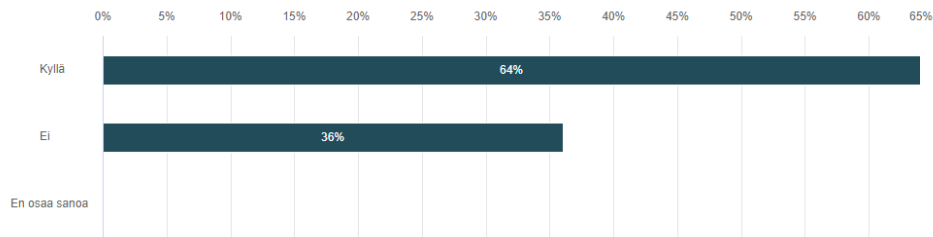


Kuvio 4. Uimaopetuksen vastuu

Viidennes ja kuudennes kysymys käsittelivät maksullisiin uimakouluihin ja seuratoimintaan osallistumisesta. Vastaajien lapsista 36,4 % (8) oli käyneet vauva- tai perheuinneissa tai molemmissa (kuvio 5). Vastaavasti 63,6 % (14) eivät olleet käyneet. Vastaajien lapsista 63,6 % (14) oli osallistuneet maksulliseen uimakouluun tai seuratoimintaan tai molempiin (kuvio 6), 36,4 % (8) eivät olleet osallistuneet.

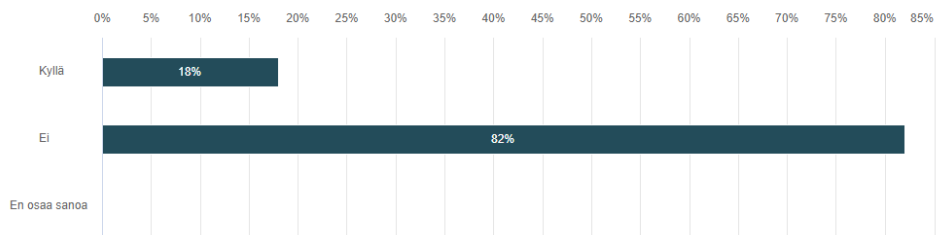


Kuvio 5. Vauvauinnissa käyneet

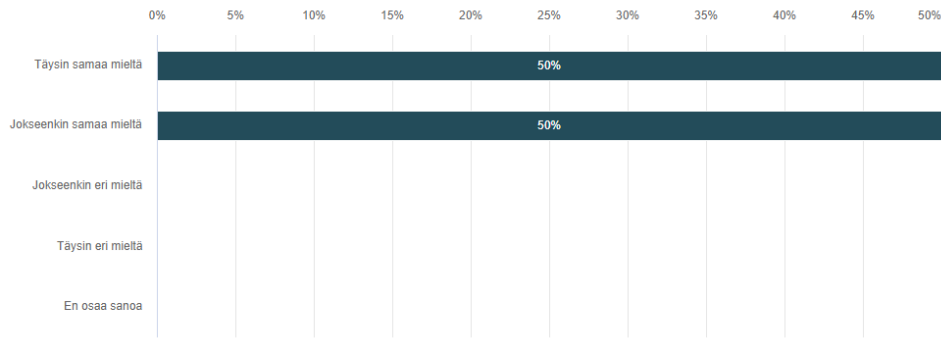


Kuvio 6. Osallistuminen maksulliseen uimakouluun tai seuratoimintaan

Seitsemännes kysymys käsitteli vanhemman vesisuhdetta (kuvio 7). Vastaajista 18,2 % (4) vastasi, että heillä on negatiivisia, epämiellyttäviä ja/tai pelkoa aiheuttavia kokemuksia veteen liittyen. Loput vastaajista 81,8 % (18) vastasi, että heillä ei ole vastaavia kokemuksia. Kahdeksas kysymys oli jatkoa edelliselle. Siinä tarkasteltiin vaikuttaako aiempi kielteinen kokemus vedessä tai sen äärellä olemiseen (kuvio 8). Vastaajien vastaukset jakoutuivat tasan täysin samaa mieltä 50 % (2) ja jokseenkin samaa mieltä 50 % (2) kesken.

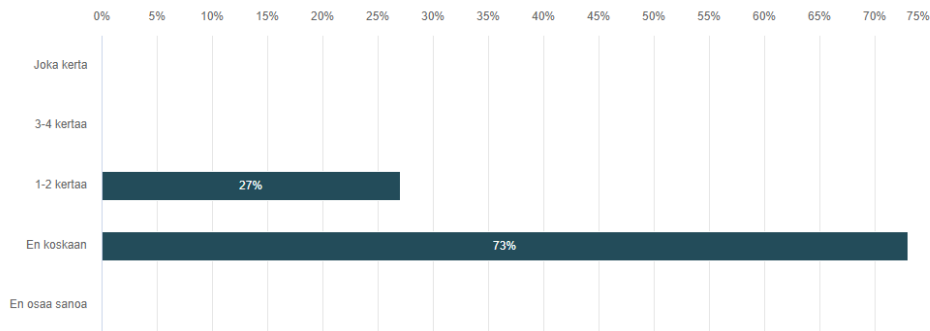


Kuvio 7. Kielteinen vesikokemus

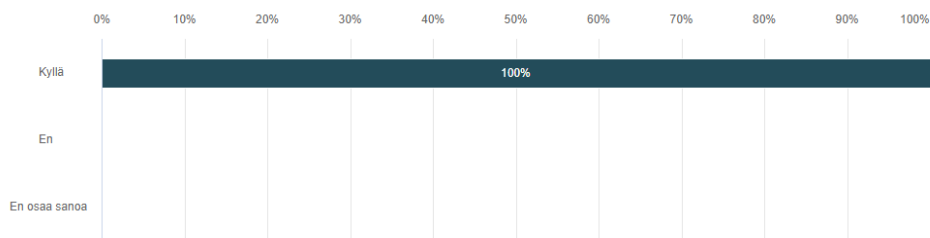


Kuvio 8. Kielteisen kokemuksen vaikutus veden äärellä olemiseen

Yhdeksäs ja kymmenes kysymys käsittelivät vanhemman keskusteluyhteyttä uimaopettajaan sekä lapseensa uimakouluun liittyen. Vastaajista 27,3 % (6) oli keskustellut koulu-uintien uimaopettajan kanssa (kuvio 9) lapsensa uimataidosta 1–2 kertaa. Vastaajista 72,7 % (16) eivät olleet koskaan keskustelleet uimaopettajan kanssa lapsensa uimataidosta. Kaikki 100 % (22) vastaajista vastasivat olevansa kiinnostuneita kysymään, kuinka uimatunti on sujunut lapseltaan (kuvio 10).

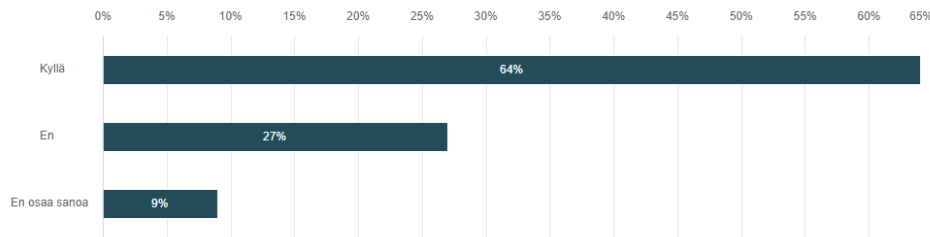


Kuvio 9. Uimaopettajan kanssa keskustelu



Kuvio 10. Kiinnostus kysyä lapsen uimatunnista

Viimeisessä kysymyksessä tarkasteltiin vastaajan uimataitoa (kuvio 11). Uimataito oli kysymyksessä määritelty pohjoismaisen määritelmän mukaisesti. Kysymyksen vastaukset jakoutuivat kaikkien vastausvaihtoehtojen välillä. 63,6 % (14) vastasivat olevansa uimataitoisia, 27,3 % (6) taas eivät ole. Vastaajista 9,1 % (2) vastasivat, ettei osaa sanoa.



Kuvio 11. Vanhempien uimataito

Tutkimuksemme käsittelee syy-seuraussuhteita uimataidon kehittymiseen. Tutkimuskyselyn tuloksien hyödyntäen saimme kaksi erillistä tutkittavaa ryhmää. Nämä ryhmät ovat 1. ryhmä uimataidolliset lapset ja 2. ryhmä uimataidottomat lapset. Vastaajista 64 % (14) kuuluvat uimataidollisiin ja loput 36 % (8) kuuluvat uimataidottomiin.

Uimataidollisia huoltajia esiintyi 1. ryhmässä 86 % (12) ja 2. ryhmässä 25 % (2). Molemmista ryhmistä löytyi vastaaja, joka on kokenut kielteisen kokemuksen liittymisen veteen. Vastausprosentti 1. ryhmässä kielteisen kokemuksen kokemiseen oli 14 % (2) ja koki sen vaikuttavan jokseenkin vedessä tai sen äärellä olemiseen. Vastausprosentti 2. ryhmässä vastaavaan kysymykseen oli 25 % (2) ja koki täysin kokemuksen vaikuttavan vedessä tai sen äärellä olemiseen. Uinninopetuksen vastuu jakaantui vastaajien kesken 1. ryhmässä vanhemmilla 86 % (12) sekä vanhemmille ja koululle 14 % (2). Vastaavasti 2. ryhmässä vastaukset jakaantuivat tasan vanhemmille 50 % (4) sekä vanhemmille ja koululle 50 % (4).

Molemmissa ryhmissä vastaukset jakaantuivat joko 1–2 kerran tai ei koskaan kesken, kysyttäessä keskustelu kertoja uimaopettajan kanssa. 1. ryhmässä opettajan kanssa oli keskustellut 29 % (4) 1–2 kertaa ja 71 % (10) ei koskaan. 2. ryhmässä opettajan kanssa oli keskustellut 25 % (2) 1–2 kertaa ja 75 % (6) ei

koskaan. Kaikki 100 % (22) vastaajista kokivat uimataidon tärkeäksi ja olivat kiinnostuneita kysymään lapseltaan uintitunnin tapahtumia.

Molemmissa ryhmissä ilmeni osallistumattomuutta sekä osallistumista maksulliseen uimatoimintaan. 1. ryhmässä 71 % (10) olivat käyneet, joko vauva- ja perheuinnissa, maksullisessa uimakoulussa tai seuratoiminnassa tai molemmissa. 2. ryhmässä vastaava luku oli 75 % (6). 1. ryhmässä 14 % (2) oli osallistunut ainoastaan vauva- ja perheuintiin ja 29 % (4) maksulliseen uimakouluun tai seuratoimintaan. Sekä vauva- ja perheuintiin, että maksulliseen uimakouluun tai seuratoimintaan olivat osallistuneet 29 % (4) vastaajista ja 29 % (4) eivät olleet osallistuneet kumpaakaan.

1. ryhmässä esiintyi enemmän hajontaa verrattuna 2. ryhmään tarkastellessa vastauksia koskien käymistä uimahallissa. Vastaajista 14,3 % (2) käy kerran viikossa tai useammin, 14,3 % (2) käy 2–3 kertaa kuukaudessa, 14,3 % (2) käy kerran kuukaudessa ja 42,9 % (6) käy harvemmin sekä 14,3 % (2) ei käy koskaan uimahallissa 1. ryhmästä. 2. ryhmässä kaikki 100 % (8) vastaajista käyvät harvemmin, kuin kerran kuukaudessa uimahallissa.

Vanhempi ja lapsi käyvät 1. ryhmässä yhdessä uimahallissa 14,3 % (2) kerran viikossa, 14,3 % (2) 2–3 kertaa kuukaudessa, 57,1 % (8) harvemmin ja 14,3 % (2) ei koskaan. Kaikki 100 % (8) vastaajista 2. ryhmässä käyvät lapsensa kanssa harvemmin, kuin kerran kuukaudessa uimahallissa. Vastaajien lapsista 14,3 % (2) käy 2–3 kertaa kuukaudessa, 14,3 % (2) kerran kuukaudessa ja 42,9 % (6) harvemmin sekä 28,6 % (4) ei käy koskaan 1. ryhmässä ilman vanhempia tai koulu-uinnin ulkopuolella uimahallissa. Vastaajien lapsista 25 % (2) käy 2–3 kertaa kuukaudessa, 50 % (4) harvemmin ja 25 % (2) ei koskaan 2. ryhmässä ilman vanhempia tai koulu-uinnin ulkopuolella uimahallissa.

Kaikki vastanneet vanhemmat ja heidän lapsensa käyvät kesäkuukausina uimassa luonnon vesissä. 1. ryhmän vanhemmista 57,1 % (8) käy kerran viikossa, 28,6 % (4) 2–3 kertaa kuukaudessa ja 14,3 % (2) harvemmin, kuin kerran kuukaudessa uimassa luonnon vesissä. 2. ryhmän vanhemmista 50 % (4) käy kerran

viikossa, 25 % (4) 2–3 kertaa kuukaudessa ja 25 % (2) harvemmin, kuin kerran kuukaudessa uimassa luonnon vesissä.

Vastaajien lapset käyvät vanhemman kanssa uimassa 1. ryhmässä kerran viikossa 71,4 % (10), kerran kuukaudessa 14,3 % (2) ja harvemmin 14,3 % (2) luonnon vesissä. 2. ryhmän vastaajien lapset käyvät vanhemman kanssa uimassa 50 % (4) kerran viikossa ja 50 % (4) 2–3 kertaa kuukaudessa. Lapset 1. ryhmässä käyvät ilman vanhempaa 57,1 % (8) kerran viikossa ja 28,6 % (4) 2–3 kertaa kuukaudessa sekä 14,3 % (2) ei käy koskaan uimassa luonnon vesissä. Vastaavasti 2. ryhmän lapsista 25 % (2) käy kerran viikossa, 25 % (2) 2–3 kertaa kuukaudessa, 25 % (2) kerran kuukaudessa ja 25 % (2) harvemmin.

7 POHDINTA

7.1 Havaintoja tuloksista

Tämän tutkimuksen myötä saimme vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Huolimatta siitä, että kaikki vanhemmat pitivät uimataittoa tärkeänä, lähes joka kolmas kuudennesluokkalaisista lapsista on uimataidottomia. Teettämämme tutkimus on yhtenäinen Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton vuoden 2022 uimataitotutkimuksen tuloksien kanssa. Tilanne on huolestuttava, sillä jokaisen vanhemman lapsi käy uimassa.

Uimataidottomista 75 % ja uimataidollisista 71 % lapsista olivat osallistuneet maksulliseen ohjattuun uimatoimintaan. Lasten osallistuminen maksulliseen uimakouluun tai uimaseuratoimintaan oli aktiivisempaa kuin vauva- ja perheuintiin. Huolimatta uimataidottomien korkeammasta osallistujamäärästä maksulliseen uimakouluun tai uimaseuratoimintaan, tämä ei kyseisten tutkimustulosten perusteella ole yhteydessä uimataidon hallitsemiseen.

Uimataidollisista lapsista lähes puolet (43 %) olivat osallistuneet vauva- ja perheuintiin. Kaikki uimataidolliset lapset, jotka olivat osallistuneet vauva- ja perheuintiin, olivat myös osallistuneet myöhemmällä iällä maksulliseen uimakouluun tai uimaseuratoimintaan. Uimataidolliset lapset olivat osallistuneet aktiivisemmin joko vauva- ja perheuintiin, maksulliseen uimakouluun, uintiseuran toimintaan tai useampaan mainituista.

Tuloksista voidaan tulkita lapsen uimataidon oppimista edesauttavan osallistuminen ohjattuun toimintaan jo varhaisella iällä yhdessä vanhemman kanssa. Vanhemman rooli on merkittävä, kun lapsi totuttelee veteen. Lisäksi varhaisessa iässä omaksuttu toimintaympäristö ja –malli tukee myöhemmän iän kiinnostusta jatkaa uinnin harrastamista, kuten aiemmissa tutkimuksissa on tullut ilmi.

Vanhemman merkittävää roolia korostaa todennäköisyys, että lapsen ensimmäinen uintitunti on kunnan tai kaupungin järjestämä. Kyseinen uintitunti kuuluu opetussuunnitelmaan, jolloin ensimmäinen maksuton uimatunti toteutuu ensimmäisellä luokalla. Joillain paikkakunnilla jo esikoululaiset pääsevät uimaan, mikä on

erittäin hyvä asia. Jos lapsen vanhemmat tai tukiverkosto eivät käytä lasta uimassa ja vesiympäristössä, lapselle tulee yli kuuden vuoden tauko vedestä ja vedessä olemisesta. Tällöin on huomattavasti haastavampaa alkaa totuttelemaan veteen ja sen ominaisuuksiin tämän ikäisenä.

Uimataidottomat vanhemmat näkevät uimaopetuksen vastuun kuuluvan koululle sekä vanhemmille itselleen. Uimataidolliset vanhemmat kokivat vastuun ainoastaan vanhemmille itselleen. Tämän perusteella on huojentavaa huomata, että kukaan vanhemmista ei ajattele uimaopetuksen olevan pelkästään koulun vastuulla. Kuten tutkimuksestamme voi huomata, että maksulliset uimakoulut sekä koulu-uinnit eivät takaa lapselle uimataitoa. Uimataidon oppiminen vaatii säännöllistä tekemistä vedessä.

Uimataidottomien lapsien vanhemmista 25 % oli kokenut kielteisen kokemuksen liittyen veteen ja vastaavasti 14 % uimataidollisten lapsien vanhemmista. Kielteisen kokemuksen kokeminen vaikuttaa vedessä tai sen äärellä olemiseen merkittävämmiin uimataidottomiin kuin uimataidollisiin vanhempiin. Tuloksista havaitaan, että uimataidottomien vanhempien kielteinen kokemus on vaikuttanut enemmän heidän olemiseensa veden äärellä kuin uimataidollisten vanhempien kokemus. Tästä voimme päätellä, että kielteinen kokemus on vaikuttanut uimataidottomiin vanhempiin ja sitä kautta heidän uimataidottomiin lapsiinsa. Kielteisen kokemuksen kokeneet uimataitoisten vanhempien lapsi on myös uimataitoinen, joten kokemus ei ole vaikuttanut jälkikasvuun. Näin ollen voidaan havaita vanhempien suhtautumisen veteen heijastuvan lapseensa.

Kaikki lapset käyvät kesäkuukausin uimassa luonnon vesissä. Samoin kaikki lapset, paitsi yhtä lukuun ottamatta, käyvät uimahallissa. Kyseisen lapsen vanhempi on uimataidoton ja hän ei myöskään itse käy uimahallissa. Uimataidolliset lapset käyvät aktiivisemmin luonnon vesissä uimassa. Lisäksi he käyvät aktiivisemmin uimahallissa.

Uimataidollisista lapsista 86 % käyvät kerran viikossa ja loput 14 % käyvät 2–3 kertaa kuukaudessa uimassa luonnonvesissä, joko ilman vanhempaa tai vanhemman kanssa. Uimataidottomista lapsista 75 % käyvät uimassa luonnonve-

sissä kerran viikossa, joko ilman vanhempaa tai vanhemman kanssa. Heistä loput 25 % käyvät uimassa 2–3 kertaa kuukaudessa samoissa olosuhteissa. Uimataidollisista lapsista 43 % käyvät uimassa uimahallissa kerran kuukaudessa tai useammin, joko ilman vanhempaa tai vanhemman kanssa. Uimataidottomista lapsista 25 % käyvät ilman vanhempaa kerran kuukaudessa tai useammin uimassa uimahallissa. Vuoden 2022 uimataitotutkimustulokset ovat uimahallikäyntien suhteen linjassa teettämämme tutkimuksen kanssa.

Kaikki lapset käyvät kesäkuukausina luonnonvesissä uimassa, täten olisi tärkeää lapsen hallita uimataito oman turvallisuutensa vuoksi. Kuten aiemmin mainitsimme, vain joka kolmas kuudesluokkalainen on uimataitoinen, tällöin vaaratilanteita voi syntyä helposti. Vanhemmalla on turvallisempi ja varmempi olo päästää lapsi kavereiden kanssa uimarannalle leikkimään, kun lapsi on uimataitoinen. Lapsen ollessa uimataidoton, vanhemman tulisi itse lähteä mukaan vahtimaan uimataidotonta lasta, mikä sitoo vanhemman ajallisesti ja paikallisesti. Uhkana on myös uimataidottoman kokema ryhmäpaine ja kiusatuksi tuleminen. Jos uimataidoton lapsi lähtee uimataidollisten kavereiden mukaan hän voi helposti joutua ryhmäpaineen alle ja ylittää omat rajat, joka mahdollistaa vaaratilanteita tai kiusaamista entisestään. Uimataidoton lapsi voi hävetä omaa uimataidottomuuttaan, joka ei edesauta lapsen uimataidon kehitystä, koska usein häpeän kohdetta vältellään.

Vanhemmilla on suuri rooli pitää huoli siitä, että lapsi olisi veden kanssa tekemisissä säännöllisesti, ettei vedestä tule vieras ja pelättävä elementti. Jos vanhempi huomaa lapsensa olevan uimataidoton ja varsinkin, jos veden pelkoa liittyy tilanteeseen, tulisi vanhemman rohkaista ja edesauttaa lastaan uimataidon kehittymisen osalta. Tätä erityisesti korostaa Rajala, Haapala ja Tammelin tutkimus- ja kirjallisuuskatsauksessaan. Uimataidon kehittymistä voidaan edistää esimerkiksi yksityisellä uimaopetuksella ammattilaisen kanssa, mikä vaatii taloudellisesti vanhemmilta enemmän.

Vanhempien uimakertojen määrä korreloi lastensa uimiseen. Kyselytutkimuksen tulosten perusteella 73 %:lla lapsista oli sama lukumäärä uimakertojen suhteen,

niin uimahallissa kuin luonnonvesissä, kun heidän vanhemmillaan. Lapset kävivät aktiivisemmin uimassa vanhemman kanssa (73 %) kuin ilman vanhempaa. Vuoden 2022 uimataitotutkimuksen mukaan vapaa-ajalla uitiin vanhemman kanssa noin 50 % uimakerroista. Teettämämme tutkimus on osoittanut uimakerrojen määrän suuremmaksi vanhemman kanssa.

Merkittävä havainto tuloksista on se, että uimataidottomien vanhempien lapsista kolme neljäsosaa olivat myös uimataidottomia. Uimataitoisten vanhempien lapsista yksi neljäsosa olivat uimataidottomia. Uimataidottomat vanhemmat käyvät uimassa huomattavasti harvemmin kuin uimataidolliset. Näiden perusteella voidaan havaita mahdollisia syitä lapsen uimataitoon. Vanhemman vähäinen uiminen ja uimataidottomuus heijastuu lapseen ja hänen uintitottumuksiinsa. Tuloksista voidaan päätellä, että vanhempien uimataidottomuus johtaa lapsen uimataidottomuuteen.

Kaikki vanhemmat olivat kiinnostuneita kysymään lapseltaan uimatunnin tapahtumista. Uimaopettajan kanssa keskustelu oli tuloksien valossa epäaktiivisempaa. Uimataidollisten lasten vanhemmat keskustelivat useimmin uimaopettajan kanssa kuin uimataidottomien lasten vanhemmat. Uimataidollisten sekä uimataidottomien lasten vanhemmat olivat keskustelleet yhdestä kahteen kertaan uimaopettajan kanssa. Vanhemmat, keiden lapset olivat uimataidollisia 71 %, eivät olleet kertaakaan puhuneet uimaopettajan kanssa. Toisessa ryhmässä, jossa olivat uimataidottomat lapset, vanhemmista 75 % eivät olleet keskustelleet kertaakaan uimaopettajan kanssa.

Uimataidollisten ja uimataidottomien lasten välillä ei havaittu merkittävää eroa sen suhteen, keskustelivatko heidän vanhempansa uimaopettajien kanssa vai ei. Määrällisesti suurin osa vanhemmista eivät koskaan keskustellut uimaopettajien kanssa. Pohdimme, onko uimaopettajalla ajallisesti resursseja, onko yhteydenottaminen haastavaa vai luotetaanko luokanvalvojan välittävän tärkeimmät tapahtumat. Tuloksista näemme, että kaksi uimataidottoman ja neljä uimataidollisen vanhempaa olivat keskustelleet uimaopettajien kanssa. Olimme olettaneet, että useampi uimataidottoman lapsen vanhempi olisi ottanut yhteyttä uimaopettajaan.

Tällöin he voisivat rauhassa keskustella ja käydä taustatietoja läpi, jotta itse uinitunneilla päästään suoraan tekemään oman tason mukaisesti.

7.2 Luotettavuuden ja pätevyyden arviointi

Tutkimuksemme toteutettiin siten, että se ei aiheuttanut riskejä, vahinkoa tai haittaa siihen osallistuneille. Tutkimukseen osallistuminen sekä kysymyksiin vastaaminen oli vapaaehtoista. Vastaukset kerättiin nimettömästi ja niistä ei voida päätellä vastaajien henkilöllisyyttä. Lähetimme tutkimuskyselyn mukana saatekirjeen. Saatekirjeessä kerroimme teettämästämme kyselystä ja opinnäytetyöstämme. Lisäksi painotimme vastaamisen perustuvan vapaaehtoisuuteen ja laitoimme yhteistietomme mahdollistaaksemme yhteydenotot tutkimukseen osallistujilta. Kyselyssä emme kysyneet tarkempia tietoja vastaajista ja tutkimuksemme aiheeseen epäolennaisia kysymyksiä. Tuloksia kirjatessamme toimimme puolueettomasti. Tutustuimme laajan lähdemateriaalin avulla opinnäytetyömme aiheeseen ja hyödynsimme sitä työssämme.

Tutkimusmenetelmän valinnassa täytyy huomioida tutkimuksen pätevyys, eli validiteetti. Tutkimus on pätevä silloin, kun menetelmän avulla voidaan mitata tarkoituksenmukaisesti tutkittavaa aihepiiriä ja sen kohdetta. Tutkimuskyselyn suunnittelussa ja toteutuksessa tulee ottaa huomioon selkeä kysymystenasettelu. Vastaajien tulee ymmärtää kysymykset samankaltaisesti kuin tutkijat. Tutkimus on luotettava eli reliaabeli, kun tutkimuksen toistettavuus toteutuu. Tutkittaessa samaa henkilö uudestaan, vastausten tulee pysyä muuttumattomina. (Vilkkä 2021.)

Testikyselyn teettäminen auttoi meitä tarkentamaan kysymyksiä ja muuttamaan niiden sanamuodot mahdollisimman selkeiksi, jotta kaikki kysymykset ymmärrettiisiin samalla tavalla. Koemme kyselyn validiteetin olevan hyvä, koska saimme tutkimuskysymyksiimme vastaukset. Vastaajien rehellisyydestä emme voi olla täysin varmoja, mikä voi vaikuttaa reliabiliteettiin. Kyselyn saatekirjeessä ja alku sanoissa painotimme vastaamisen olevan vapaaehtoista sekä täysin anonymistä, joten uskomme tämän tuovan rehellisiä vastauksia kysymyksiin.

7.3 Oman työn arviointi

Tutkimuskyselyn lopullinen vastaajamäärä oli pieni suhteutettuna määrälliseen tutkimukseen. Emme tiedä todenmukaista vastausprosenttia, sillä meillä ei ole tietoa tämän rovaniemeläisen koulun kuudennesluokkalaisten vanhempien määrästä. Mahdollisesti kyselyyn ovat vastanneet vain vanhemmat, jotka pitävät uimataitoa tärkeänä kansalaistaitona. Muodostimme kysymykset vanhempien näkökulmasta ja tutkimuksessa ei tuoda esille onko lapsella yksi tai useampi huoltaja. Kysely välitettiin vanhemmille sähköisesti Wilma-järjestelmän kautta. Jälkikäteen huomasimme kysymyksiä, joita olisimme voineet muokata. Tästä esimerkkinä kysymys kymmenen, sillä tämän vastausvaihtoehtoja olisi voinut olla useampi, eikä suljetusti kyllä tai ei. Kysymyksemme käsittelee tällä hetkellä vanhemman tunnetta konkretian sijaan.

Jätimme tarkoituksen mukaisesti kysymättä sukupuolta, ikää ja sosioekonomista asemaa. Halusimme keskittyä työssämme kasvatukseen vaikuttaviin tekijöihin, eikä tekijöihin, jotka vaikuttavat yhteiskunnalliseen statukseen. Olisimme saaneet näistä tiedoista lisää vertailukohteita ja uusia näkökulmia havaintoihin, mutta vedimme selkeän linjauksen tämän osalta jättää nämä tekijät kysymättä.

Opinnäytetyön alkuperäisenä tavoitteena oli valmistua vuoden 2022 loppuun mennessä. Keväällä 2022 huomasimme aikatauluongelmia peruskoulujen kesälomien vuoksi, joten siirsimme valmistumisen suosilla kevääseen 2023. Tämä mahdollisti sitäkin laajemman perehtymisen lähdemateriaaliin ja paineettomaan työskentelyyn. Olimme jakaneet opinnäytetyön pienempiin osiin ja aikataulutta ne erikseen. Tämä helpotti työn jäsentämistä ja kirjoittamista sekä auttoi konkreettisesti aikataulussa pysymistä.

Tutkimuskyselyn toteuttamisen suunnitelmat muuttuivat useaan kertaan. Oli yllättävää, kuinka moni koulu ei pystynyt tekemään yhteistyötä meidän kanssamme liittyen tutkimukseemme. Monen kieltäytymisen jälkeen löysimme koulun, joka oli valmis tekemään yhteistyötä kanssamme.

Ensimmäinen ajatus kyselyn toteuttamisesta oli se, että opettaja jakaa oppilaat uimataitotestin perusteella kahteen ryhmään, uimataidolliset ja uimataidottomat. Sen jälkeen näille kahden ryhmän vanhemmille lähetetään lähes identtinen kysely. Tässä vaiheessa jouduimme muokkaamaan kysymysten asettelua, koska jakoon lähti vain yksi kysely, mikä oli koulun puolesta toiveena. Kun kyselyitä oli vain yksi, tarvitsi sinne erikseen lisätä kysymys siitä, kuinka lapsi suoritti uimataitotestin. Mahdollisesti tämä on luonut ennakkoluuloja vastaajalle tai lapsen uimataitotestin suoritustapa ei ole todenmukainen, sillä lapselta kysyttäessä hän on voinut valehdella.

7.4 Tutkimus- ja jatkosuunnitelmat

Tutkimuksemme toteutettiin määrällisin menetelmin löytämään mahdollisia yhteyksiä tekijöiden välillä. Jatkotutkimusehdotuksena on toteuttaa laadullinen tutkimus, jolloin voidaan tarkastella tarkempia merkityksiä. Tutkimuksemme myötä voidaan havaita ongelmakohtia ja mahdollisuuksien mukaan näitä voidaan tutkia tarkemmin tulevaisuudessa. Opinnäytetyöstä saatujen tutkimustulosten pohjalta voidaan suorittaa uusi laajempi määrällinen tutkimus, jolla saadaan selvitettyä tekijöille perusteluja.

Jatkotutkimusta voi myös tehdä vanhempien sosioekonomisten luokkien näkökulmasta. Mikä on perheen varallisuuden ja koulutuksen suhde uimataitoon, kuinka paljon panostetaan uimataidon saavuttamiseksi ja onko näillä yhteyttä uimataidon merkittävyyden kokemiseen. Tutkimukseen voi lisätä iän ja sukupuolen vaikutukset vastauksiin tai näkökulmaan.

Uinninopetusta voisi laajentaa perusopetuksen ulkopuolelle, esimerkiksi esiopetukseen. Tulisi tutkia, miksi vauvaintiin ei osallistuta, korjata nämä ongelmakohdat, jolloin saadaan laaja myönteinen suhtautuminen uimiseen ja uimataitoon. Uimataidon kannalta jatkumo on erittäin tärkeää. Opinnäytetyön tuloksien pohjalta huoltajilla voi nousta uusia näkemyksiä, kuinka viettää vapaa-aikaa lastensa kanssa ja edesauttaa lastensa positiivista suhtautumista uimiseen ja uimataitoon. Opinnäytetyö tuo esille merkittävyyden uinnin harrastamiselle yhdessä vanhem-

man ja lapsen kanssa vapaa-ajalla. Tämä toivottavasti kiinnittäisi kaikkien kasvattajien huomion ja herättäisi ajatuksia, kehittämään omia toimintamalleja lasten uimataidon kehityksen tueksi.

Neuvolassa voisi korostaa vauvauinnin tärkeyttä ja hyviä puolia jo ennen lapsen syntymää. Myöhemmilläkin neuvolakerroilla rohkaistaisiin vanhempia leikkimään lapsen kanssa erilaisissa vesiympäristöissä, esimerkiksi kylvyssä, kylpylässä ja luonnonvesissä. Vanhemmille olisi hyvä painottaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa uimataidon olevan kansalaistaito ja halpa henkivakuutus, jonka voi hankkia yllättävänkin nuorena.

Uimataidon edistäminen on moniulotteinen asia, johon vaikuttaa yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset ja huoltajien tarjoamaan kasvatusympäristö. Mahdollistaakseen suuret yhteiskunnalliset muutokset tarvitsemme tutkimuksia, toimintakulttuurin muokkaamista ja ymmärtää nykytilaan johtaneet perimmäiset syyt. Täytyisi saada aikaan muutos kulttuurissamme, joka tukee aktiivista elämäntyyliä, johon lukeutuisi uinnin harrastaminen. Totesimme, että emme mahdollista kaikille tasavertaista osallistumista ja kannustaa ilmapiiriä uimiseen. On keskeistä panostaa uimataidon edistämiseen, sillä tutkimuskyselyn pohjalta, jokainen lapsi ui uimataidostaan riippumatta.

Mielestämme jokaisella uimakouluryhmällä tulisi olla vähintään kaksi uimaopettajaa, jotta eriyttäminen ja positiivisen kokemuksen luominen onnistuisi. Tämä edellyttää toimintatapojen uusimista, henkilökuntaresursseja sekä useassa paikassa lisää allastilaa. Tämä vaatisi suurta taloudellista tukea kaupungeille ja kunnille. Valitettavasti tällä hetkellä opetussuunnitelman vaatimukset ja resurssit eivät kohtaa. Tasoerot kouluryhmässä on todella suuria ja koulu-uinneissa haasteena on oppimiskokemuksen takaaminen jokaiselle oppilaalle. Tällä hetkellä koulu-uinnit eivät ole paras vaihtoehto uimataidon oppimiselle, sillä vain 7 % lapsista ovat oppineet uimaan koulu-uintien aikana. Tämä korostaa vanhempien asenteiden ja lasten kasvatusympäristön roolia uimataidon hallitsemiseksi.

LÄHTEET

- Anttila, E. 2002. Vesileikit: luontouimarin käsikirja. Helsinki: Edita.
- Autio, T. 1995. Liiku ja leiki: motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Autio, T., Nenonen, P. & Louhiala, L. 2010. Liiku ja leiki: motorisia perusharjoitteita lapsille. 6. painos. Vaajakoski: VK-kustannus.
- Brotherus, A., Hasari, A. & Helimäki, E. 1990. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Habibe, A. 2014. Learning Environments for Children in Outdoor Spaces. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. Viitattu 18.1.2023.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281403571X>.
- Hakamäki, M. & Rajala, K. 2006. Kuudesluokkalaisten ja aikuisten uimataito Suomessa 2006. Jyväskylä. Jyväskylän yliopistopaino.
- Hakamäki, M. 2016. Kuudesluokkalaisten uimataito Suomessa. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. Viitattu 10.3.2022.
https://www.suh.fi/files/2876/Uimataitotutkimus_LIKES_2016.pdf.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jokivuori, P. & Hietala, R. 2007. Määrällisiä tarinoita. Monimuuttujamenetelmien käyttö ja tulkinta. Porvoo: WSOY
- Jyväskylän yliopisto. 2015. Riippuvuussuhteiden analyysi. Viitattu 13.3.2023.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/riippuvuussuhteiden-analyysit>.
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2011. Kvantti: kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 118. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.
- Lahti, J. 2013. Koulun liikuntakasvatuksen historia. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 30–47.
- Lapin ammattikorkeakoulu. 2023. Tutkimuseettinen ennakoarviointi. Viitattu 3.2.2023.

<https://www.lapinamk.fi/fi/Yrityksille-ja-yhteisoille/Tutkimus,-kehitys-ja-innovaatiot/Tutkimusetiikka>.

Lehtimäki, P., Savolainen, T., Heinonen, K., Sääkslahti, A., Haapala, H., Saari, S. & Pietilä, M. 2022. Uimataitotutkimus 2022. Suomen Uimaopetus- ja hengenpelastusliitto, Jyväskylän yliopisto, Opetushallitus. Viitattu 29.3.2023.

<https://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus/uimataitotutkimus>.

Liikuntalaki 10.4.2015/390.

Mäki, N. & Paloranta, E. 2015. "KOKEMUS ON HEILLE AITO JA OIKEE – SE ON HEILLE TOTTA" Ujojen, arkojen ja erityisherkkien lasten huomioiminen vuorohoito-päiväkodissa. Vaasan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Opinnäytetyö.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. Viitattu 22.2.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.

Rajala, K., Haapala, H. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikunta interventtioiden vaikutukset. LIKES-tutkimuskeskus: Nuori Suomi ry. Viitattu 8.5.2022. <http://www.researchgate.net/publication/264886137>.

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

Salmikangas, A. 2015. Liikkumisen monet ympäristöt. Teoksessa Itkonen, H. & Laine, A. (toim.) *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä*. Jyväskylän yliopisto.

Savolainen, T. 2022. Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto ry koulutus-suunnittelija. *Artic Aquatic –uimataitoseminaarin luento*. 13.5.2022.

Soini, A., Laukkanen, A., Mäki, P. & Reunamo, J. 2016. Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävä ympäristö. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu* 2016:22. Opetus- ja kulttuuriministeriö: Nuoris- ja liikuntapolitiikan osasto, 44–48. Viitattu 12.1.2023 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&#page=46>.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2023. *Uimataitotutkimus*. Viitattu 22.2.2023.

<https://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus/uimataitotutkimus>.

Sääkslahti, A. & Numminen, P. 2007. *Vauvauinti*. Helsinki: LK-kirjat.

Sääkslahti, A. 2018. *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. 2005. *Tutki ja kehitä*. 3. painos. Helsinki: Tammi.

Vilkkä, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Viitattu 4.2.2022. Ellibs-verkkokirjahylly. https://luc.finna.fi/ulapland/Record/luc_electronic_yo.994740119506246.

Wuolio E-L. & Jääskeläinen, L. 1993. 150 vuotta koululiikuntaa. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro136.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja: didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

LIITTEET

Liite 1. Webropol-kysely uimataitoon vaikuttavista tekijöistä

Liite 1 Webropol-kysely uimataitoon vaikuttavista tekijöistä

Liite 1 1(4)

Kysely uimataitoon vaikuttavista tekijöistä

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Hei!

Olemme kaksi liikunnanohjaajaopiskelijaa Lapin ammattikorkeakoulusta. Olemme tekemässä opinnäytetyötä, joka käsittelee vanhempien asenteiden yhteyttä lastensa uimataidon kehitykseen. Kartoitamme asenteita, arvoja ja käytäntöjä liittyen uimiseen. Tuloksia hyödynnetään uimaopetuksen kehittämiseen.

Kysely toteutetaan täysin nimettömästi, eikä kyselyssä kysytä tietoja, joiden perusteella yksittäinen vastaaja pystyttäisiin tunnistamaan. Kyselyn vastaukset käsitellään täysin luottamuksellisesti ja ne tulevat näkyviin vain kyseessä olevaan opinnäytetyöhön. Vastaaminen on vapaaehtoista ja kaikkiin kysymyksiin ei ole pakko vastata. Perheestä yksi vastaus lasta kohti riittää.

Ensimmäiseen kysymykseen vastataan lapsen kanssa yhdessä. Kysely sisältää viisitoista monivalintakysymystä ja vastausaika on arviolta 5-10 minuuttia. Vastausaika on 31.12.2022 asti.

Kiitos yhteistyöstä jo etukäteen!

Seuraava

25% Valmis (1 / 4)

Kysely uimataitoon vaikuttavista tekijöistä

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

1. Kysymys lapselle: Miten suoritit uimataitotestin?

- Uimalla 200m pysähtymättä
- Uimalla 200m yhdellä tai useammalla pysähdyksellä
- Uimalla alle 200m
- Lapsi ei ole suorittanut uimataitotestiä

Edellinen

Seuraava

0% Valmis (2 / 4)

Liite 1 2(4)

Kysely uimataitoon vaikuttavista tekijöistä

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Seuraaviin kysymyksiin vastaa ainoastaan huoltaja.

2. Koen uimataidon tärkeäksi *

- Täysin samaa mieltä
 Jokseenkin samaa mieltä
 Jokseenkin eri mieltä
 Täysin eri mieltä
 En osaa sanoa

3. Uimahallissa ja luonnonvesissä uiminen

	Kerran viikossa tai useammin	2-3 kertaa kuukaudessa	Kerran kuukaudessa	Harvemmin	Ei koskaan	E os
Käyn uimahallissa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käyn lapseni kanssa uimahallissa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapseni käy uimahallissa muulloin kuin kanssani tai koulu-uinnissa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käyn kesäisin luonnonvesissä uimassa (kesä-, heinä- ja elokuu) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käyn lapseni kanssa yhdessä kesäisin luonnonvesissä uimassa (kesä-, heinä- ja elokuu) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapseni käy ilman minua kesäisin luonnonvesissä uimassa (kesä-, heinä- ja elokuu) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Edellinen

Seuraava



Liite 1 3(4)

Kysely uimataitoon vaikuttavista tekijöistä

i Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

4. Kenelle kuuluu vastuu uimaopetuksesta? *

- Koululle
 Vanhemmille
 Molemmille
 Muu
 En osaa sanoa

5. Onko lapsesi käynyt vauva- ja/tai perheinnissa? *

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

6. Onko lapsesi osallistunut maksulliseen uimakouluun ja/tai seuratoimintaan 4-12-vuotiaana? *

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

7. Onko sinulla veteen liittyviä negatiivisia, epämiellyttäviä ja/tai pelkoa aiheuttavia kokemuksia? *

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

8. Kokemuksenne vaikuttaa vedessä tai sen äärellä olemiseen

- Täysin samaa mieltä
 Jokseenkin samaa mieltä
 Jokseenkin eri mieltä
 Täysin eri mieltä
 En osaa sanoa

Liite 1 4(4)

9. Oletko keskustellut koulu-uintien uimaopettajan kanssa lapsen uimataidosta? *

- Joka kerta
- 3-4 kertaa
- 1-2 kertaa
- En koskaan
- En osaa sanoa

10. Oletko kiinnostunut kysymään lapselta uintitunnin jälkeen miten meni tai mitä teitte? *

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

11. Oletko itse uimataitoinen? (Jaksat uida yhtäjaksoisesti 200m, josta 50m selällään) *

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Edellinen

Lähetä

