



Turun yliopisto
University of Turku

Liikuntakasvatus päiväkodeissa ja liikunnan merkitykset
lastentarhanopettajien näkökulmasta

Sanni Siironen & Jenni Tuomola
Pro gradu -tutkielma
Kasvatustiede
Opettajankoulutuslaitos,
Rauman kampus
Turun yliopisto
Toukokuu 2020

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

TURUN YLIOPISTO

Opettajankoulutuslaitos, Rauman kampus

SIIRONEN, SANNI & TUOMOLA, JENNI: Liikuntakasvatus päiväkodeissa ja liikunnan merkitykset lastentarhanopettajien näkökulmasta

Pro gradu -tutkielma, 73 s., 4 liites.

Kasvatustiede

Toukokuu 2020

TIIVISTELMÄ

Tässä tutkimuksessa selvitettiin, minkälaista liikuntakasvatusta päiväkodeissa toteutetaan, mitä liikunnan merkityksiä lastentarhanopettajat pitävät tärkeinä päiväkodin liikuntakasvatuksessa sekä minkälaisia yhteyksiä taustamuuttujien, liikuntakasvatuksen ja tärkeiden merkitysten määrän väliltä löytyy. Lisäksi tutkittiin liikuntakasvatuksesta löytyneiden tärkeiden merkitysten määrää. Tutkimus on menetelmältään kvantitatiivinen. Aineisto kerättiin helmikuussa 2018 Webropol-kyselyllä lastentarhaopettajina työskenteleviltä henkilöiltä Facebookin varhaiskasvatuksen ryhmissä. Kyselyyn vastasi yhteensä 145 lastentarhanopettajana työskentelevää henkilöä. Tutkimuksen lopullinen kohdejoukko rajattiin niihin vastaajiin, jotka työskentelivät 3–5-vuotiaiden lasten parissa (n = 131).

Ohjatun liikunnan määrä vastaajien päiväkotiryhmissä vaihteli kerran kuukaudessa tai harvemmin järjestetyistä päivittäin toteutettaviin liikuntahetkiin. Yleisimmin ohjattua liikuntaa järjestettiin 2–4 kertaa viikossa (41,2 %) ja liikuntatuokiot kestivät 20–30 minuuttia (44,3 %). Lastentarhanopettajien kokemukset fyysisen ja sosiaalisen ympäristöjen tarjoamista mahdollisuuksista lasten omaehtoiselle liikunnalle vaihtelivat hyvistä melko huonoihin. Yleisimmin vastaajat kannustivat lapsia liikkumaan päivittäin (55 %) tai useita kertoja päivässä (36,6 %). Lähes kaikki lastentarhanopettajat pitivät liikuntakasvatusta tärkeänä tai erittäin tärkeänä asiana päiväkodissa. Tärkeimpinä liikunnan merkityksinä lastentarhanopettajat pitivät iloa, onnistumisen elämyksiä ja leikkimistä. Merkitysulottuvuuksien tarkastelussa tärkeimmiksi nousivat sosiaalisuuden ja yhdessäolon sekä ilon ja leikin ulottuvuudet. Sosiaalisen ympäristön tarjoamalla omaehtoisen liikunnan mahdollisuuksilla löydettiin olevan yhteyksiä vastaajien koulutuksen, fyysisen ympäristön sekä ulkoilun keston kanssa. Vastaajien työkokemuksella sekä sillä, millaisina vastaajat pitivät oman päiväkotinsa sosiaalisen ja fyysisen ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia lasten omaehtoiselle liikunnalle, oli yhteyttä vastaajien löytämien tärkeiden merkitysten määrään. Tutkimuksen tulosten perusteella päiväkodeissa toteutettava liikuntakasvatus sekä lastentarhanopettajien liikuntakasvatuksesta löytämien tärkeiden liikunnan merkitysten määrät ovat vaihtelevia.

Asiasanat

Päiväkotitoiminta, lastentarhanopettaja, varhaiskasvatuksen opettaja, liikuntakasvatus, liikunnan merkitykset

Sisällys

1 JOHDANTO	5
2 LASTEN LIIKUNTAKASVATUS	8
2.1 Liikuntakasvatus päiväkodissa	9
2.1.1 Lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa	11
2.1.2 Päiväkoti liikuntaympäristönä ja lasten omaehtoinen liikunta.....	12
2.1.3 Ohjattu liikunta päiväkodissa.....	15
2.2 Lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana.....	16
3 LIIKUNTASUHDE JA LIIKUNNAN MERKITYKSET	19
3.1 Liikuntasuhteen rakentuminen	21
3.2 Liikunnan merkitykset ja merkitysulottuvuudet.....	22
4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA -ONGELMAT	30
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	31
5.1. Tutkimusote.....	31
5.2 Tutkimuksen kohdejoukko	31
5.3 Aineiston keruu	32
5.4 Aineiston analysointi	36
6 TULOKSET	39
6.1 Taustatietoja vastaajista.....	39
6.2 Liikuntakasvatus päiväkodeissa	40
6.2.1 Ohjattu liikunta ja ulkoilu päiväkodeissa.....	41
6.2.2 Päiväkotien ympäristöt omaehtoisen liikunnan mahdollistajina ja liikuntakasvatuksen tärkeys	43
6.3 Liikunnan merkitykset lastentarhanopettajien näkökulmasta	46
6.3.1 Merkitysulottuvuudet	46
6.3.2 Yksittäiset merkitykset.....	47

6.3.3 Tärkeiden merkitysten summat	48
6.4 Yhteydet muuttujien välillä	49
6.5 Yhteenveto tuloksista	53
7 POHDINTA	55
7.1 Tutkimuksen tulosten pohdintaa.....	55
7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	62
7.3. Jatkotutkimusaiheet	64
LÄHTEET.....	65
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Mediassa on viime vuosina aika ajoin noussut laajasti esille lasten liikkumattomuus ja sen mukanaan tuomat haasteet niin yksilön kuin yhteiskunnan tasolla. Huoli erityisesti lasten ja nuorten liikkumattomuudesta ei ole ainoastaan suomalainen ilmiö vaan maailmanlaajuinen. Liikkumattomuudesta on muodostunut ongelma erityisesti korkean elintason maissa. (Kallio & Haapala 2014, 71.) Fyysinen aktiivisuus on osa ihmisen hyvinvointia. Aikuisten vastuulla on huolehtia lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Lisäämällä heidän fyysisen aktiivisuutensa määrää, saavutetaan terveyden ja hyvinvoinnin kannalta merkittäviä hyötyjä. Tästä syystä fyysisen aktiivisuuden edistämistoimien kohderyhmänä korostuvat lapset ja nuoret. (Kämppi, Aira & Tammelin 2016, 10.)

Lasten kasvattamisessa kohti liikunnallista elämäntapaa varhaiskasvatuksella on suomalaisen koulutusjärjestelmän ensimmäisenä askeleena oma roolinsa. Varhaislapsuudessa kehitys ja oppiminen on nopeaa ja voimakasta. Ennen kouluiän saavuttamista, monet keskeisistä kehityksellisistä muutoksista ovat tapahtuneet. Tästä syystä on merkityksellistä huomioida tämä ikävaihe ja se, mitä pienten lasten elämässä silloin tapahtuu. Sillä ei ole merkitystä vain lasten elämässä sillä hetkellä, vaan myös heidän tulevaisuutensa kannalta. (Karila 2016, 4.) Elämäntavalla, joka on omaksuttu kolmeen ikävuoteen mennessä, on tapana säilyä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 32). Suomessa varhaiskasvatuksen osallistumisprosentti on 74 eli varhaiskasvatuksen piirissä on merkittävä osa 1–6-vuotiaista lapsista (THL 2018, 1). Moni lapsi viettää valveillaoloajastaan arkisin päiväkodissa suuren osan (Asanti & Sääkslahti 2010, 90). Edellytykset uusien asioiden ja taitojen oppimiselle paranevat, kun lapsella on mahdollisuus liikkua ja opetella motorisia taitoja. Lapsella on oikeus kaikissa varhaiskasvatuksen muodoissa säännölliseen ja suunnitelmalliseen liikuntakasvatukseen. (Kämppi ym. 2016, 11.)

Liikkuminen on lapselle luontainen tapa toimia ja oppia uutta. Tästä huolimatta iso osa lapsista ei kuitenkaan liiku tänä päivänä tarpeeksi. Nykyinen suositus fyysisen

aktiivisuuden määrästä varhaiskasvatusikäisille on vähintään kolme tuntia päivittäin. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9, 14.) Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että tämä täyttyy vain harvan lapsen kohdalla suomalaisessa varhaiskasvatuksessa (Reunamo ym. 2014, 39; Soini & Tammelin ym. 2014, 594). Lasten vähäinen liikkuminen asettaa eri tahoilla tapahtuvan liikuntakasvatuksen uudenlaisten haasteiden eteen verrattuna aiempaan. Vähäinen fyysinen aktiivisuus lapsuudessa johtaa siihen, että liikunnallisen perustan rakentaminen luontaisesti jää heikoksi. Tämä tuo uudenlaisen haasteen liikuntakasvatuksen toteuttamiselle varhaiskasvatuksessa sekä sen jälkeen siirryttäessä koulumaailmaan. Esimerkiksi motoriset taidot voivat olla joillain lapsilla heikot. Liikuntakasvatuksessa onkin perinteisten liikunta ja motoristen taitojen lisäksi huomioitava laajempi näkökulma liikkumiseen ja keskittyttävä aiempaa enemmän vahvistamaan liikunnallisen elämäntavan muodostumista ja tarjoamalla edellytyksiä sen omaksumiseen. (Koski 2014, 75.) Ryhmämuotoisella ammattilaisten toteuttamalla varhaiskasvatuksella saavutetaan selvimmin myönteistä vaikutusta lasten oppimiselle ja kehitykselle (Karila 2016, 5). Tämä tarkoittaa erityisesti päiväkodissa toteutettavaa varhaiskasvatusta. Päiväkodissa ryhmän toiminnan suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista on vastuussa lastentarhanopettaja. Näin ollen hän on myös vastuussa toteutettavasta liikuntakasvatuksesta. Lastentarhanopettajilla on työssään mahdollisuus muuttaa käytäntöjä liikuntaan kannustaviksi. He pystyvät päiväkotiympäristössä vaikuttamaan siihen, että lapset voivat harjaantua ottamaan oman liikkumisensa ja elämänsä avaimet aikaisempaa paremmin käyttöön. (Reunamo & Kyhälä 2016, 56–57.)

Liikuntakasvatusta on tarkastelu perinteisesti lajeihin, taitoon ja motivaatioon liittyvien näkökulmien kannalta. Näiden rinnalla voidaan liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa käyttää liikuntasuhdenäkökulmaa. (Koski 2014, 75.) Liikuntakasvatusta on mahdollista tarkastella liikunnan erilaisten merkitysten sekä niistä muodostuvien ulottuvuuksien näkökulmasta. Asiaa voi lähestyä esimerkiksi pohtimalla konkreettisesti eri liikunnan ulottuvuuksien tai esimerkiksi erilaisten liikuntakasvatuksen sisältöjen sisällään pitämiä merkityksiä. Henkilökohtaisen liikuntasuhteen ja sen rakentumisen tarkastelu on paikallaan, opettajan hyödyntäessä tätä näkökulmaa omassa työssään. Eri merkitykset sekä ulottuvuudet painottuvat eri tavalla jokaisen ihmisen elämässä. Tiedostamalla omat sisäistetyn merkitykset liikuntaa koskien sekä arvioimalla oman henkilökohtaisen liikuntasuhteensa tasoa ja rakentumista opettaja osaa todennäköisemmin omassa työssään soveltaa erilaisia vaihtoehtoja. (Koski 2017, 97–98.)

Tässä tutkimuksessa selvitetään, millaista liikuntakasvatusta päiväkodeissa toteutetaan sekä mitä liikunnan merkityksiä lastentarhanopettajat pitävät tärkeinä päiväkodin liikuntakasvatuksessa. Lisäksi tarkastellaan liikuntakasvatuksesta löytyvien tärkeiden merkitysten määrää ja etsitään yhteyksiä näiden väliltä. Päiväkodin henkilöstöstä valittiin tutkimukseen lastentarhanopettajat, jotka työskentelevät 3–5-vuotiaiden lasten kanssa. Kolmesta viiteen vuotiaiden parissa työskentelevät lastentarhanopettajat valikoituivat kohdejoukoksi, koska tässä ikävuosien kolme ja viisi välillä yksilölle tyypillinen tapa olla ja elää alkaa vakiintua (Sääkslahti, Soini, Mehtälä, Laukkanen & Iivonen 2013, 28). Tämä ikävaihe on merkittävä lasten liikunnallisen elämäntavan muodostumisen ja motoristen perustaitojen harjoittelun kannalta.

2 LASTEN LIIKUNTAKASVATUS

Liikuntakasvatus tarkoittaa toimintaa, jossa kasvatuksellisesta näkökulmasta tarkastellaan liikunnan ilmiöitä. Alle kouluikäisten lasten liikuntakasvatusta toteutetaan kotona, päiväkodissa ja harrastusryhmissä. (Sääkslahti 2018, 153.) Varhaiskasvatuksessa toteutetaan tavoitteellista liikuntakasvatusta säännöllisesti, monipuolisesti ja lapsilähtöisesti (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46). Liikuntakasvatus jaetaan kahteen päätavoitteeseen: kasvatus liikuntaan ja kasvatus liikunnan avulla (Laakso 2007, 19).

Kasvattaminen liikuntaan tarkoittaa niiden taitojen, tietojen ja asenteiden opettamista, jotka liittyvät liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Siihen lukeutuu myös liikuntamotivaation kehittäminen liikuntaympäristöistä ja tilanteista saatujen myönteisten emotionaalisten kokemusten kautta. Tällä luodaan pohjaa suhteellisen pysyväälle fyysisesti aktiiviselle elämäntavalle, joka alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa. Kasvattamisella liikunnan avulla tarkoitetaan liikunnan käyttämistä välineenä, kun tuetaan lasten persoonallisuuden suotuisasti etenevää kasvua ja kehitystä. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 14–15.) Liikunnan avulla pystytään edistämään monia yleisiä kasvatustavoitteita, kuten esimerkiksi kognitiivisia, psyykkisiä, emotionaalisia tai sosiaalisia tavoitteita. Liikuntakasvatuksen voidaan siis ajatella olevan kokonaisvaltaista varhaiskasvatuksen henkilökunnan toimintaa, joka on läsnä varhaiskasvatuspäivän joka hetkessä ja edistää näin lapsen hyvinvointia (Laakso 2007, 21; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 32).

Liikuntakasvatuksella tuetaan lasten kokonaisvaltaista fyysistä, motorista ja kognitiivista kasvua ja kehitystä. Ennen koulun alkua lapsella tulisi olla motoriset perustaidot suhteellisen hyvin hallussa. Tästä syystä niiden opettelu on olennainen osa myös 3–5-vuotiaiden liikuntakasvatusta. Monipuolisilla liikkumistavoilla ja erilaisissa ympäristöissä toimimalla ja liikkumalla mahdollistetaan taitojen kehittyminen ja uuden oppiminen. Havaintomotoristen taitojen sekä tietoisuuden kehittäminen tilasta ja suunnista sekä taito tunnistaa, nimetä ja liikuttaa kehon eri osia ovat edellytyksiä

motorisen perustaitojen harjoittelulle (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 139; Sääkslahti 2018, 153–160.) Liikunta on yhteydessä lapsen psyykkiseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Liikunnasta saatavien onnistumisen kokemusten kautta lapsen luottamus omiin taitoihinsa kasvaa, mikä taas edistää myönteisen minäkäsityksen rakentumista. Kokemukset omista fyysisistä rajoistaan ovat muodostamassa lapsen fyysisistä minäkäsitystä. Sosiaalisen minäkuvan kehittymisen tukeminen on myös yksi liikuntakasvatuksen tavoitteista. Liikunnan avulla opetellaan yhdessä toimimista ja tunteiden ilmaisemista sopivilla tavoilla. (Sääkslahti 2018, 162–164.)

2.1 Liikuntakasvatus päiväkodissa

Suomalaisen koulutusjärjestelmän osana varhaiskasvatus on tärkeässä roolissa tukiessaan alle kouluikäisten lasten kasvua ja oppimista sekä kotien kasvatustyötä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8). Varhaiskasvatus on kokonaisuus, jonka muodostavat suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kasvatus, opetus ja hoito. Varhaiskasvatustilain mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteita ovat muun muassa lapsen iän ja kehityksen mukainen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, oppimisen edellytysten tukeminen sekä monipuolisen pedagogisen toiminnan toteuttaminen. Varhaiskasvatusta toteutetaan yleisimmin päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa. (Varhaiskasvatustilain 540/2018, 1 §, 2a §, 3 §.)

Kaikki varhaiskasvatuksen toimintamuodot ovat oikeudellisesti velvoitettuja noudattamaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteita. Päiväkodeissa toiminta tapahtuu ryhmissä, jotka voidaan muodostaa esimerkiksi lasten iän, sisarusuhteiden tai tuen tarpeen perusteella. Päiväkodin henkilöstö on moniammatillista. Hoito- ja kasvatushenkilöstöstä vähintään kolmanneksella tulee olla lastentarhanopettajan kelpoisuus, jonka lisäksi ryhmissä työskentelee muun muassa lastenhoitajia ja avustajia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8, 17.) Jokaiselle lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, johon kirjataan lapsen kehitykseen, oppimiseen ja hyvinvointiin liittyvät tavoitteet ja toimenpiteet (Varhaiskasvatustilain 540/2018, 23 §).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 46) todetaan, että pohjan luominen

lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edesauttavalle elämäntavalle on yksi varhaiskasvatuksen keskeisistä tehtävistä. Fyysinen aktiivisuus on osa lapsen tervettä kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. Varhaiskasvatuksen pedagogiseen toimintaan liittyvät keskeiset tavoitteet ja sisällöt jaetaan viiteen oppimisen alueeseen. Näistä oppimisen alueista Kasvan, liikun ja kehityksen sisältää liikkumista, ruokakasvatusta, terveyttä ja turvallisuutta koskevia tavoitteita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 39, 46.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset alle kahdeksanvuotiaille tarjoavat puolestaan tarkempia ohjeita liittyen lasten fyysisen aktiivisuuden määrään ja laatuun, fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ympäristöjen rooleihin sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnitteluun varhaiskasvatuksessa. Uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset julkaistiin syksyllä 2016, joiden mukaan lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä, kun aiemmin suositus oli kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin. Tämän vähintään kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden tulee koostua kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta ja kuormittavasta liikunnasta. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 14, 31) mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee huolehtia, että lapset pääsevät päivittäin ulkoilemaan vähintään kahdeksi tunniksi. Liikunnan vastapainoksi lapsille tulee tarjota myös mahdollisuuksia rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Lapselle on luontaista toimia ja oppia leikkien ja liikkuen. Tästä syystä pitkät paikallaanolo- ja istumisjaksot tuottavat lapselle hankaluuksia. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6, 14–15.)

Varhaiskasvatussyksiköillä voi olla erilaisia toiminnallisia ja pedagogisia painotuksia, jotka pitää huomioida laadittaessa paikallista varhaiskasvatussuunnitelmaa. Nämä paikalliset suunnitelmat täydentävät valtakunnallisia varhaiskasvatussuunnitelman perusteita, mutta eivät voi sulkea mitään sisältöä pois. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 9.) Toiminnallinen painotus voi liittyä esimerkiksi liikuntaan. Liikuntapainotteisia päiväkotuja voi olla sekä kunnallisella että yksityisellä sektorilla. Yksityisiä liikuntapainotteisia varhaiskasvatussyksiköitä on 37 prosentissa niistä kunnista, joissa on yksityistä varhaiskasvatustoimintaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 51).

Kunnilla ja varhaiskasvatustyksiköillä on mahdollisuus osallistua erilaisiin liikuntaan liittyviin hankkeisiin ja ohjelmiin. Yksi tällaisista on Ilo kasvaa liikkuen, joka on valtakunnallinen varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma Suomessa. Vuonna 2018 siinä oli mukana noin puolet varhaiskasvatusikäisistä lapsista eli 132 500 lasta. (LiikU 2018) Ilo kasvaa liikkuen kuuluu osaksi Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuutta. Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus vastaavat ohjelman strategisesta johtamisesta ja sitä hallinnoi LIKES-tutkimuskeskus. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman pohjalla on varhaiskasvatussuunnitelman perusteet sekä fyysisen aktiivisuuden suositukset. Ohjelmassa lähdetään liikkeelle varhaiskasvatustyksikön omista lähtökohdista pienin askelin sekä jatkuvasti toimintaa kehittäen. Tavoitteena on, että varhaiskasvatuspäivän aikana lapsi liikkuisi vähintään kaksi tuntia eli kaksi kolmasosaa fyysisen aktiivisuuden suositusten päivittäisestä määrästä. Ohjelma tukee liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittymisessä, antaa välineitä lasten ja perheiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen sekä työntekijöiden oman työn kehittämiseen. (Ilo kasvaa liikkuen 2019, 5–14.) Vuonna 2020 Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman nimi muuttui Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaksi. Tässä tutkimuksessa käytetään nimitystä Ilo kasvaa liikkuen, koska tätä nimeä käytettiin myös kyselylomakkeessa.

2.1.1 Lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa

Lapsen osallistumisen päiväkodissa toteutettavaan varhaiskasvatukseen on todettu olevan yhteydessä lasten fyysisen aktiivisuuden määrään (Matarma 2020, 61; Pate, McIver, Dowda, Brown & Addy 2008, 442). Etelä-Dakotassa tehdyn tutkimuksen mukaan, johon osallistui yli kaksisataa 3–5-vuotiasta lasta, päiväkotipäivän aikana kertyi 45–64 prosenttia lapsen päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta. Päiväkoti todettiin vahvimaksi selittäväksi tekijäksi lasten fyysiselle aktiivisuudelle. (Finn, Johannessen & Specker 2002, 81–84.) Tulos ei kuitenkaan kerro fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärää. Vaikka päiväkodissa kertyy noin puolet fyysisestä aktiivisuudesta, lapset ovat suurimman osan päiväkotipäivästään fyysisesti passiivisia. Lasten passiivisuuteen on yhteydessä esimerkiksi tilojen rajoitukset, välineiden puute sekä vapaan leikin ja ulkoilun vähäinen määrä. (Pate ym. 2008, 442–443.) Päiväkotiryhmissä, jossa tehtiin kuukaudessa vähintään neljä liikunnallista retkeä, lapset olivat fyysisesti aktiivisempia kuin vähemmän retkiä tehneiden ryhmien lapset. Päiväkodin resurssit vaikuttivat myös osaltaan lasten

liikunnan määrään. Mitä paremmat resurssit päiväkodilla oli, sitä enemmän lapset liikkuvat. (Dowda, Pate, Trost, Almeida & Sirard 2004, 194–195.) Soinin ja Tammelinin sekä kollegoiden (2014, 549) tutkimukseen osallistuneista lapsista kukaan ei yltänyt edellisten Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 11) mukaiseen tavoitteeseen, joka oli kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivässä. Päiväkotien tulisikin tukea nykyistä paremmin lasten fyysistä aktiivisuutta (Wolfenden ym. 2010, 75). Vanhemmat luulivat usein lapsensa olleen päiväkodissa fyysisesti aktiivisempi kuin mitä hän todellisuudessa oli ollut. Koska vanhemmat uskoivat lapsensa liikkuneen jo runsaasti, he eivät välttämättä tarjonneet lapselle liikkumismahdollisuuksia tai kannustaneet häntä liikkumaan muissa yhteyksissä. (Pate ym. 2008, 442–443.)

Lapset kokevat liikunnan fyysisesti aktiivisena leikkinä, joten se on heille luonnollinen tapa tutkia ja oppia, kunhan aikuiset vain antavat sille tilaa (Asanti & Sääkslahti 2010, 98; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 21). Riittävä ja monipuolinen fyysinen aktiivisuus edellyttää, että lapsi harjoittelee motorisia perustaitojaan päivittäin erilaisissa ympäristöissä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 21). Matarman (2020, 61, 76) Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan lasten osallistuminen varhaiskasvatukseen päiväkodissa oli yhteydessä heidän fyysiseen aktiivisuuteensa sekä motorisiin taitoihinsa, erityisesti kehon koordinaatioon, voimakkuuteen ja ketteryyteen. Lapset, joilla oli hyvin kehittyneet motoriset taidot, osallistuivat useammin motorisia taitoja tukeviin aktiviteetteihin kuin lapset, joilla oli heikommin kehittyneet motoriset taidot. Tällöin lapset, jotka olisivat tarvinneet eniten liikuntaa, saivat sitä vähiten. Heikot motoriset taidot omaavat lapset kaipaivat erityisesti aikuisen rohkaisua liikkumaan. (O’Neill ym. 2014, 610; Reunamo, Saros & Ruismäki 2012, 505.) Motoristen taitojen hallinnalla on todettu olevan myös yhteyttä fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumiseen (Reunamo ym. 2014, 45).

2.1.2 Päiväkotikiikuntaympäristönä ja lasten omaehtoinen liikunta

Päiväkotia voidaan pitää merkittävänä ympäristönä varhaislapsuuden fyysiselle aktiivisuudelle (Soini 2015, 12). Varhaiskasvatuslaki määrittelee, että varhaiskasvatusympäristössä on huomioitava lapsen ikä ja kehitystaso. Ympäristön tulee olla kehittävä, terveellinen, turvallinen ja edistää oppimista. (Varhaiskasvatuslaki

540/2018, 10 §). Varhaiskasvatuksen henkilökunta suunnittelee ja rakentaa oppimisympäristöjä yhdessä lasten kanssa. Oppimisympäristöjen tulee olla sellaisia, että ne herättävät lasten luontaisen uteliaisuuden ja oppimisen halun ja siten ohjaavat lapsia taiteelliseen ilmaisuun ja kokemiseen sekä leikkimiseen, liikkumiseen ja tutkimiseen. Oppimisympäristöinä varhaiskasvatuksessa toimivat päiväkotirakennuksen lisäksi pihat, luonto, leikkipuistot ja muut rakennetut ympäristöt. Nämä erilaiset ympäristöt tarjoavat lapsille monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen, leikkiin ja oppimiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31–32.) Päiväkodin sisätiloissa tulisi olla runsaasti tilaa liikkua, sillä lasten fyysinen aktiivisuus on sitä korkeampaa, mitä vähemmän lapsia on suhteessa päiväkodin pinta-alaan. (Van Cauwenberghe, Labarque, Gubbels, De Bourdeaudhuij & Cardon 2012, 228). Varhaiskasvatuksen henkilöstö huomioi toiminnan suunnittelussa lasten mahdollisuudet nauttia liikunnasta monipuolisesti eri tilanteissa ja ympäristöissä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46). Ympäristöjä tulisikin katsoa siitä näkökulmasta, miten niistä saadaan liikkumisen mahdollistavia ja siihen houkuttelevia (Asanti & Sääkslahti 2010, 96).

Lapsia kannustetaan fyysisesti aktiivisiin leikkeihin monipuolisissa ja innostavissa oppimisympäristöissä. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävänä on luoda turvallinen liikkumiseen kannustava ilmapiiri ja valita sellaiset opetusmenetelmät, jotka mahdollistavat jokaisen lapsen toiminnan ja onnistumisen kokemukset. Lasten fyysistä aktiivisuutta tuetaan antamalla lasten vapaaseen käyttöön liikuntavälineitä ja -tiloja. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 25, 30–32.) Päiväkodin henkilökunta ja leikkiympäristöt ovat ratkaisevassa osassa tunnistettaessa lasten fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä olevia tekijöitä päiväkotipäivän aikana. Aktiivisuuteen kannustava ympäristö ja vapaalle leikille annetun ajan lisääminen ovat yksinkertainen tapa nostaa lasten fyysistä aktiivisuutta. (Bower ym. 2008, 29; Soini 2015, 12.) Päiväkodin fyysisen ja sosiaalisen ympäristön on todettu olevan yhteydessä siihen, millaisessa liikunnallisessa ympäristössä lapsi varhaiskasvatuspäivänsä viettää (Asanti & Sääkslahti 2010, 90). Varhaiskasvatuksen henkilökunnan kannustaessa lapsia sanallisesti tai näyttäen esimerkkiä omalla toiminnallaan, lasten fyysinen aktiivisuus oli tutkimuksen mukaan huomattavasti korkeampaa kuin tilanteissa, joissa lapsia ei kannustettu. Varhaiskasvatuksen henkilökunta kannusti lapsia fyysisesti aktiiviseen toimintaan kuitenkin harvoin. (Brown & Pleiffer ym. 2009, 53; Jämsen, Villberg, Mehtälä, Sääkslahti, & Poskiparta 2013, 73–75.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on lasten innostaminen monipuoliseen liikkumiseen sekä liikunnan ilon kokemusten tarjoaminen. Varhaiskasvatuksessa on ohjatun liikunnan lisäksi tarjottava lapsille riittävästi mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.) Lasten omaehtoinen liikunta mahdollistaa riittävän päivittäisen fyysisen aktiivisuuden kertymisen päiväkodissa ja kehittää motorisia perustaitoja (Asanti & Sääkslahti 2010, 95). Reunamon ja kollegoiden (2014, 45) Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan lapsilla kertyi päiväkodissa liian vähän fyysistä aktiivisuutta verrattuna varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin. Eniten, yli puolet, lasten fyysisestä aktiivisuudesta kertyi ulkona vapaan leikin aikana. Toiseksi eniten (14,2 %) fyysistä aktiivisuutta kertyi sisällä vapaassa leikissä. Lasten vapaa leikki, joka mahdollistaa myös omaehtoisen liikkumisen, on siis merkittävässä asemassa kerryttämässä lasten päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. (Reunamo ym. 2014, 39.) Lisäksi Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 46) mukaan lapsia kannustetaan liikunnallisten leikkien pariin sekä ulkoilemaan päivittäin kaikkina vuodenaikoina. Lapset ovat fyysisesti aktiivisempia ulkona kuin sisätiloissa. Tutkimuksen mukaan ulkoilu kattoi viidesosan lasten päiväkotipäivästä ja sen aikana tapahtui noin seitsemänkymmentä prosenttia lasten rasittavasta fyysisestä aktiivisuudesta. Sisäleikit kattoivat päivästä suurin piirtein saman osuuden kuin ulkoilu, mutta sisäleikkien aikana karttui vain 15 prosenttia lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärästä. (Reunamo & Kyhälä 2016, 55.) Sisällä lapsilla ei ole juurikaan mahdollisuuksia esimerkiksi juosta tai kiipeillä johtuen ympäristön ja sääntöjen asettamista rajoituksista. Lapsille tulisi kuitenkin mahdollistaa omaehtoinen liikkuminen ja fyysisesti aktiiviset leikit myös sisätiloissa eikä vain ulkona. (Soini & Villberg ym. 2014, 263–265.)

Varhaiskasvatuksen liikunnassa tulisi välttää liiallisia kieltoja turvallisuuteen vedoten. Jotta päiväkodin liikuntaan liittyvät säännöt olisivat selkeät, henkilökunnan olisi luotava yhteiset pelisäännöt siitä, mikä on sallittua ja mikä ei. Lapsilla tulisi olla mahdollisuuksia opetella hallitsemaan sekä arvioimaan liikkumiseen liittyviä riskejä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 21, 30.) Sääntöjen vähäisen määrän sekä avoimessa tilassa olevien vapaan leikin mahdollisuuksien on todettu lisäävän lasten fyysistä aktiivisuutta (Reunamo ym. 2012, 505). Lisäksi tutkimuksissa on todettu, että lasten kiinnittäessä huomionsa varhaiskasvatuksen henkilökuntaan, se vähensi heidän fyysistä aktiivisuuttaan. Lapset olivat siis sitä aktiivisempia mitä kauempana he olivat

aikuisista. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että lapset tulisi jättää oman onnensa nojaan korkeamman fyysisen aktiivisuuden takia. Lisäksi arat, kömpelöt ja yksinäiset lapset tarvitsevat varhaiskasvatuksen henkilökunnan tukea lähteäkseen liikkumaan. (Kyhälä, Reunamo & Ruismäki 2012, 250; Reunamo ym. 2014, 45–46.) Lapset ovat siis pääasiassa luonnostaan liikkumisesta kiinnostuneita ja aktiivisia, joiden liikkumista aikuiset saattavat usein rajoittaa, välillä tarkoituksella ja välillä tiedostamattaan. Tämän asian tunnistaminen ja liikunnan merkityksen tiedostaminen kaikessa varhaiskasvatuksen toiminnassa olisi selkeä kehittämiskohde.

2.1.3 Ohjattu liikunta päiväkodissa

Lasten kokonaisvaltaisen kehityksen sekä motorisen oppimisen kannalta säännöllisellä ja ohjatulla liikunnalla on suuri merkitys (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46). Ohjatun liikuntatuokion tulisi olla huolellisesti suunniteltu kokonaisuus, jolle on asetettu Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (2016) pohjautuvat tavoitteet. Tuokion tavoitteet jakautuvat fyysis-motorisiin, kognitiivisiin ja sosio-emotionaalisiin tavoitteisiin, jotka määrittelevät tuokion toimintaa ja sisältöjä, varhaiskasvatuksen henkilökunnan toimintatapoja sekä lapsille annettavaa palautetta. (Asanti & Sääkslahti 2010, 90–92.) Toiminnan suunnittelusta vastaa lastentarhanopettaja. Ohjattua liikuntaa toteutetaan lapsiryhmässä viikoittain sekä yksittäisen lapsen kanssa päivittäin, ja sen tulisi vastata lasten kiinnostusta ja tarpeita. Ohjattu liikunta organisoidaan siten, että fyysisesti passiivista odottelua ja ohjeiden kuuntelemista olisi mahdollisimman vähän. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 28–30.)

Suomessa tehtyjen tutkimusten mukaan vain noin kymmenen prosenttia lasten päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta kertyi päiväkodin ohjatussa toiminnassa, johon kuuluivat myös ohjatut liikuntatuokiot. Tämän ohjatun toiminnan aikana kertyi vain 2,5 prosenttia rasittavasta fyysisestä aktiivisuudesta. (Reunamo ym. 2014, 39, 45; Reunamo & Kyhälä 2016, 55.) Varhaiskasvatuksessa olisikin hyvä kiinnittää huomiota siihen, kuinka paljon lapset liikkuvat ohjattujen liikuntatuokioiden aikana. Liikuntatuokioilla lapsille on todettu kertyvän enemmän fyysistä aktiivisuutta, kun ohjeiden antoon ja tekniikan neuvomiseen käytettiin vähemmän aikaa (Van Cauwenberghe ym. 2012, 228).

Laukkanen (2007, 31–35) tutki havainnoimalla päiväkotien ohjattuja liikuntatuokioita. Ohjattuja liikuntatuokiota järjestettiin keskimäärin kerran viikossa ja ne kestivät keskimääräisesti 42 minuuttia. Aktiivista liikkumista oli kuusikymmentä prosenttia tuokiosta, mutta yksittäisen lapsen liikunta-aikaa tarkasteltaessa paikoillaan odotteluun kului saman verran aikaa. Liikuntatuokioiden kestoissa, sisällöissä ja toiminnan intensiteetissä havaittiin vaihtelua eri päiväkotiryhmissä. (Laukkanen 2007, 31–35.)

Tuokion ilmapiirin kannalta ratkaisevassa asemassa ovat varhaiskasvatuksen henkilökunnan asenteet ja innostus. Positiivisella asenteella ja innostuneisuudella varhaiskasvatuksen henkilökunta luo tuokiolle turvallisen ja kannustavan tunnelman. Heidän tehtävänä on rohkaista lapsia yrittämään ja kokeilemaan erilaisia asioita ja näin luoda mahdollisuudet onnistumisen kokemuksille. (Asanti & Sääkslahti 2010, 90–92) Lastentarhanopettajan innokkuus ja osallistuminen liikunnallisiin aktiviteetteihin on erittäin merkittävä tapa parantaa lasten kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta. Myös hyvin lyhyet (alle viiden minuutin mittaiset) lastentarhanopettajan ohjaamat liikuntahetket edistivät tutkimuksessa lasten osallistumista kuormittavaan fyysiseen aktiivisuuteen ulkoilun aikana. (Brown, Googe, McIver, & Rathel 2009, 139–142.)

2.2 Lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana

Varhaiskasvatuksen pedagogiikan merkitystä ja lastentarhanopettajien vastuuta siitä korostetaan varhaiskasvatuslaissa (Varhaiskasvatuslaki 540/2018). Lastentarhanopettajilla on kokonaisvastuu ryhmässä toteutettavan tavoitteellisen toiminnan suunnittelusta, toteutumisesta, arvioinnista ja kehittämisestä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 17). Lastentarhanopettaja vastaa näin ollen myös ryhmässä toteutettavasta monipuolisesta liikuntakasvatuksesta ja toimii siis liikuntakasvattajana. Uusi varhaiskasvatuslaki (540/2018) tuli voimaan 1.9.2018. Laissa uudistettiin muun muassa varhaiskasvatuksen henkilökunnan tehtävänimikkeitä. Uudessa laissa lastentarhanopettajasta käytetään nimitystä varhaiskasvatuksen opettaja. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 26 §.) Tämä tutkimus on tehty pääasiassa ennen lain muuttumista, joten tutkimuksessa käytetään nimikettä lastentarhanopettaja. Lisäksi tutkimuksessa käytetyissä lähdemateriaaleissa on käytetty aiempaa nimikettä.

Päiväkodin henkilöstön koulutustaustan on tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Mitä korkeammin koulutettua henkilöstö oli, sitä fyysisesti aktiivisempia lapset olivat. (Copeland, Kendeigh, Saelens, Kalkwarf, & Sherman 2012, 97–98; Dowda ym. 2004, 194; Trost, Ward & Senso 2010, 524.) Liikuntakasvatukseen panostavilla päiväkodeilla on tapana palkata koulutetumpia opettajia sekä tarjota henkilöstölle lisäkoulutusta liikuntaan liittyen. Lisäksi näiden päiväkotien henkilöstö saattaa kannustaa erityisesti myös vanhempia liikkumaan lastensa kanssa kotona ja päiväkodin ulkopuolella. (Trost ym. 2010, 524.)

Päiväkodissa lapset ovat riippuvaisia henkilöstön heille antamista liikkumisen mahdollisuuksista (Copeland ym. 2012, 97). Erityisesti lastentarhanopettaja voi lapselle merkittävänä aikuisena joko edistää tai rajoittaa lapsen fyysistä aktiivisuutta (Asanti & Sääkslahti 2010, 90; Cools, De Martelaer, Samaey & Anries 2011, 649–650; Copeland ym. 2012, 97). Lastentarhanopettaja on usein se henkilö, joka päättää, ulkoileeko lapsiryhmä kyseisenä päivänä ja mitä välineitä on lasten käytettävissä. Lisäksi lasten toimintaa saatetaan rajoittaa liikaa turvallisuussyihin vedoten. Lastentarhanopettajan tämänkaltaiseen toimintaan saattaa vaikuttaa pelko sekä aiemmat negatiiviset kokemukset. Lastentarhanopettajien henkilökohtaisilla asenteilla, näkemyksillä ja uskomuksilla on paljon merkitystä lasten liikkumisen kannalta. Saman päiväkodin lapsilla saattaakin ryhmästä ja opettajasta riippuen olla hyvin erilaiset mahdollisuudet liikkua. (Copeland ym. 2012, 97; Trost ym. 2010, 525.) Lasten liikkumismahdollisuudet päiväkodissa eivät saa kuitenkaan olla riippuvaisia siitä, kokeeko lastentarhanopettaja tai muu varhaiskasvatuksen ammattilainen liikuntaa tärkeäksi asiaksi vai ei, koska varhaiskasvatuksessa on noudatettava varhaiskasvatuslain (540/2018, 3 §) edellyttämää tasa-arvoisuutta (Sääkslahti 2016, 16). Toisinaan voi olla myös perusteltua kyseenalaistaa lastentarhanopettajien kyvykyys toimia liikuntakasvattajina, sillä saattaa olla, ettei lapsia osata aina tukea heidän liikuntataitojensa kehityksessä oikein tai riittävästi (Gagen & Getchell 2006, 227). Lastentarhanopettajan liikuntamyönteisyydellä on havaittu olevan positiivinen yhteys poikien kokemaan fyysiseen pätevyYTEEN. Yksinkertaistaen voidaan ajatella, että kun lastentarhanopettajan suhde liikuntaan on myönteinen, hän toteuttaa liikuntakasvatusta ja mahdollistaa lasten omaehtoisen liikkumisen. Tätä kautta erityisesti poikien liikuntataidot kehittyvät. (Pönkkö 1999, 96.) Lastentarhanopettajilla on tärkeä rooli lasten fyysisen aktiivisuuden edistämisessä ja siksi heidän tulisi kannustaa lapsia

säännöllisesti liikkumaan (Trost ym. 2010, 524). He ovat myös osaltaan rakentamassa lasten muodostumassa olevaa liikuntasuhdetta.

Varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävänä on suunnitella toiminta siten, että lapsi pystyy saavuttamaan fyysisen aktiivisuuden suositukset myös varhaiskasvatuksessa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 30). Kyhälän ja kollegoiden (2012, 251–252) tutkimuksen mukaan lasten fyysisen aktiivisuuden määrä oli yhteydessä lastentarhanopettajan liikuntakasvatuksen suunnitteluun käyttämään aikaan. Mitä enemmän lastentarhanopettaja käytti aikaa aktiviteettien suunnitteluun, sitä aktiivisempia lapset olivat fyysisesti. Suunnittelu on tärkeä osa liikuntakasvatusta, joten siitä vastaavan henkilön tulisi olla koulutettu siihen. Lisäksi suunnittelun sisällöllä oli vaikutusta. Suunnittelun koskiessa ryhmäaktiviteetteja, lapset olivat vähemmän fyysisesti aktiivisia. Jos taas lastentarhanopettaja oli suunnittelussaan keskittynyt yksilöihin ja heidän tarpeisiinsa, aktiivisuus oli korkeampaa. Yleinen tapa suunnitella liikuntakasvatusta on suunnitella liikuntatuokioita. Liikunnan mahdollisuudet tulisi kuitenkin nähdä päiväkodeissa laajemmin luonnollisena osana päivää esimerkiksi siirtymätilanteissa ja integroituna muihin pedagogisiin tuokioihin. Varhaiskasvatuspäivä suunnitellaan siten, että fyysisesti aktiiviset ja keskittymistä edellyttävät toiminnot vuorottelevat. (Asanti & Sääkslahti 2010, 90; Kyhälä ym. 2012, 251–252.) Lastentarhanopettajan tulisi suunnitella ja mahdollistaa lapsille enemmän mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen eikä vain keskittyä suoriin opetustilanteisiin. Tämä on mahdollista saavuttaa esimerkiksi kuuntelemalla lasten omia ideoita ja tarjoamalla lapsille mahdollisuuksia vaikuttaa oppimisympäristöön. (Kyhälä ym. 2012, 251–252.)

3 LIIKUNTASUHDE JA LIIKUNNAN MERKITYKSET

Liikunta voidaan käsittää kulttuurisesti rakentuvaksi sosiaalisesti maailmaksi. Liikunnan sosiaaliseen maailmaan voi halutessaan kurkistaa, vierailta siellä silloin tällöin tai rakentaa sen pohjalle lähes koko elämän. (Koski 2017, 87; Koski 2008, 156; Koski 2004, 190.) Yksilön elämässä hänen suhtautumisensa ja asettumisensa liikunnan muodostamaan sosiaaliseen maailmaan vaihtelee eri aikoina. Tätä yksilön liikunnan sosiaaliseen maailmaan asemoitumista kuvaavaa suhdetta kutsutaan liikuntasuhteeksi. (Koski 2008, 156; Koski 2004, 190.) Liikuntasuhteen muotoutuminen on pitkä ja dynaaminen prosessi, ja se toimii vakaana valintojen ja ajattelun määrittäjänä. Liikuntasuhteen voidaan ajatella rakentuvan merkitysten kautta, joka antaa uudenlaisen näkökulman liikuntakasvatukseen. (Koski 2017, 88–90; Koski & Tähtinen 2005, 7.)

Unruh (1979) jakaa sosiaaliseen maailmaan osallistujat neljään eri ryhmään. Jaottelu tapahtuu sen mukaan, miten syvällä osallistujat ovat kyseisessä sosiaalisessa maailmassa. Tätä Unruhin mallia sosiaalisista maailmoista ja siihen osallistujista käyttää myös Koski (esim. 2017) liikuntasuhteenäkökulmassaan. Sosiaalisesta maailmasta ja sen merkityksistä etäisimpiä ovat muukalaiset. Muukalaisilla on kyseessä olevasta sosiaalisesta maailmasta ennakkokäsityksiä, jotka ovat monesti negatiivisia. Toinen Unruh'n jaottelemista ryhmistä on turistit. He ovat muukalaisiin verrattuna hieman syvemmällä kyseisessä sosiaalisessa maailmassa. Turistit saattavat esimerkiksi joskus vierailta tai olla lyhyen aikaa mukana kyseessä olevassa sosiaalisessa maailmassa, mutta se jää kuitenkin turistille vieraaksi. Kolmas ryhmä ovat regulaarit, jotka ovat jo selkeästi syvemmällä kyseisessä sosiaalisessa maailmassa. Regulaarit ovat säännöllisesti osallistuvia ja sitoutuneita, ja heille kyseisen sosiaalisen maailman rakentavat merkitykset ovat tuttuja, tunnistettavia ja varsin hyvin omaksuttuja. Neljäs ryhmä on sisäpiiriläiset eli insaiderit, jotka nimensä mukaisesti ovat kaikkein syvimmälle sosiaalisen maailman sisälle päässyt ryhmä. Kyseinen sosiaalinen maailma ja sen merkitykset ovat vaikuttavassa asemassa näiden ihmisten identiteetin muodostumiseen. Lisäksi sillä on laaja vaikutus insaiderin elämään myös muilta osin. (Koski 2017, 90; Unruh 1979, 117–121.)

Liikuntasuhde on kokonaisuus kiinnittymis- ja suhtautumistapoja, joiden kautta yksilö kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman ja sen kulttuuriset merkitykset. Liikuntasuhde kattaa pelkän käyttäytymisen lisäksi sen positiiviset ja negatiiviset ulottuvuudet. Yksilön liikuntasuhde sisältää konkreettiset liikuntasuoritukset sekä muun asennoitumisen ja suhtautumisen niin liikuntakulttuuriin, kuin sen osa-alueisiin sekä siihen liitännäisiin yksittäisiin merkityksiin. (Koski 2008, 157; Koski 2004, 190.) Liikuntasuhde voi myös rakentua pelkästään asennoitumisen ja suhtautumisen kautta ilman näkyvää liikuntakäyttäytymistä (Lehmuskallio 2007, 18). Liikuntasuhde pitää sisällään yksilön tiedot ja käsitykset liikuntakulttuurin eri osa-alueista (Koski 2004, 190).

Liikuntasuhde voidaan jakaa neljään osa-alueeseen: omakohtainen liikunta, liikunnan ja urheilun sivusta seuraaminen, liikunnan tuottaminen sekä liikunnan merkitysten kuluttaminen liikunnan ulkopuolella. Ensimmäinen osa-alue on omakohtainen liikunta, joka viittaa yksilön liikunta-aktiivisuuteen. Liikunta-aktiivisuus koostuu eri toimintamuodoista, toiminnan intensiteetistä ja liikunnalle asetetuista tavoitteista. Tämän osa-alueen näkyvä käyttäytyminen kuvastaa selkeästi yksilön liikuntasuhdetta. Toinen osa-alue on liikunnan ja urheilun sivusta seuraaminen. Yksilö ilmentää tämän osa-alueen liikuntasuhdettaan seuraamalla liikuntaa ja urheilua tapahtumapaikoilla ja eri medioiden kautta. Kolmas liikuntasuhteen osa-alue on liikunnan tuottaminen. Liikunnan tuottajina voivat toimia vanhemmat, kaveriporukat, liikunnan kansalaistoiminnan parissa toimivat sekä liikunnan parissa ammatikseen työskentelevät. Neljäs osa-alue koskee liikunnan merkitysten kuluttamista liikunnan ulkopuolella. Se viittaa prosessiin, jonka kautta urheilu ja sen merkitykset ovat läpäisseet koko elämän. Urheilu ja siihen liittyvät merkitykset näkyvät myös asiayhteyksissä, jotka eivät ole suoraan liitännäisiä liikuntaan tai urheiluun. Tämä voi näkyä esimerkiksi sporttisena pukeutumisena. Liikuntaan liittyvä kulutus ilmentää tässä osa-alueessa yksilön liikuntasuhdetta. (Koski 2008, 158–160; Koski 2004, 191–193.) On mahdollista, että yksilön suhde liikuntaan voi jollakin osa-alueella tai kokonaisuutena jäädä merkityksettömäksi tai negatiiviseksi. Tällöin yksilöä ei kiinnosta liikunnan sosiaaliset maailmat ja niiden kulttuuriset merkitykset, jolloin merkitykset voivat näyttäytyä epämieluisina. (Lehmuskallio 2007, 18.) Tämän tutkimuksen kannalta oleellisin liikuntasuhteen osa-alue on liikunnan tuottaminen, koska lastentarhanopettajat tuottavat päiväkodeissa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018, 48) edellyttämää säännöllistä liikuntakasvatusta.

3.1 Liikuntasuhteen rakentuminen

Yksilön liikuntasuhde alkaa rakentua jo varhaisessa vaiheessa, sillä lapsi kohtaa väistämättä liikunnan sosiaaliseen maailmaan liittyviä kulttuurisia merkityksiä. Nämä ensimmäiset kulttuuriset kohtaamiset tulevat esineiden kautta, esimerkiksi pallon, jollaisen lapsi saattaa saada jo hyvin nuorena. Lapsi saa ympäristöltä suurta huomiota saavuttaessaan liikkumiseen liittyviä kehitysvaiheita, kuten ottaessaan ensiaskeleita. Todennäköisesti lapsi kohtaa omakohtaisten kokemusten lisäksi liikunnan sosiaalisen maailman merkityksiä esimerkiksi kirjoista tai televisiosta. Lapsen kasvaessa liikunnalliset leikit vertaisten kanssa ja niistä saadut vaikutteet luovat yhteyksiä liikunnan ja urheilun merkityksiin. Leikeissä kohdataan erilaisia sääntöjä, tunteita, sanoja ja välineitä, joihin on latautuneena kyseisiä merkityksiä. Vanhemmilla on keskeinen rooli lapsen suuntaamisessa kohti liikuntaa. Liikunnallisia virikkeitä voi tarjoilla esimerkiksi erilaisten välineiden avulla tai käymällä seuraamassa liikuntatapahtumia. Lapsi kykenee aistimaan, näyttäytykö liikunnan sosiaalinen maailma vanhemmille tärkeänä. (Koski 2004, 195.)

Eri elämänvaiheissa vaihtelevat sosiaaliset roolit sekä arjen jännitteet tuovat mukanaan uusia ulottuvuuksia liikuntasuhteeseen. Elämänmuutosten kautta syntyvät tai muuttuvat roolit koettelevat yksilön identiteettiä eli käsityksiä siitä, kuka on, mitä arvostaa ja miten asemoi itsensä suhteessa muihin ihmisiin. Yksilön käsitykset liikunnasta ja liikuntakäyttäytyminen muodostuvat yleisten arvojen ja asenteiden sekä henkilökohtaisten odotusten ja tarpeiden ristipaineessa. Liikuntasuhde on sosiaalisessa kontekstissa vuorovaikutuksessa rakentuvat sosiaalinen konstruktio. (Saaranen-Kauppinen, Rovio & Parikka 2013, 41, 45.)

Varhaiskasvatusikäisillä lapsilla liikuntasuhde ei ole vielä pitkälle rakentunut. Sen vuoksi varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksella on otollinen tilaisuus olla tukemassa sen kehittymistä myönteiseen suuntaan. Varhaiskasvatuksen henkilöstön henkilökohtaisilla ominaisuuksilla on todettu olevan vaikutusta liikuntakasvatuksen toteuttamiseen (Autio & Kaski 2005, 63). Tämä tarkoittaa sitä, että varhaiskasvatuksen henkilöstön omat liikuntasuhteet saattavat olla osaltaan vaikuttamassa siihen, millaista liikuntakasvatusta he toteuttavat, joka taas on yhteydessä lasten liikuntasuhteiden kehittymiseen.

3.2 Liikunnan merkitykset ja merkitysulottuvuudet

Merkitysten kautta rakentuvassa liikuntasuhteessa tärkeiden merkitysten määrä ja voimakkuus vaikuttavat vahvasti siihen, kuinka syvällä liikunnan sosiaalisessa maailmassa henkilö on. Syvyys taas ennustaa muodostuvan liikuntasuhteen intensiteettiä ja kestävyyttä sekä sitä, miten liikuntasuhde ilmenee fyysisenä aktiivisuutena. (Koski 2017, 90–91.) Edelleen mitä vahvempi liikuntasuhde on, sitä todennäköisemmin on myös liikunnallisesti aktiivinen (Koski & Zacheus 2012, 375). Merkitys-käsitteellä on kaksi ulottuvuutta. Merkitys kertoo, mitä jokin tarkoittaa tietyssä asiayhteydessä. Merkityksellä on myös arvolataus, joka määrittelee, kuinka merkityksellinen jokin asia on. (Koski 2006, 24.) Liikuntaan sisältyy lukemattomasti erilaisia merkityksiä, joista kukin yksilö muodostaa oman merkitysvyyhtinsä. Merkitysvyyhti voi koostua vain muutamista voimakkaista liikunnan merkityksistä tai useista vähemmän voimakkaammista merkityksistä. Jokaisella henkilöllä on siis yksilöllinen merkitysvyyhtinsä, joka saa hänet liikkumaan. Liikunnan merkitysten analysointi auttaa ymmärtämään yksilön liikuntasuhteen muotoutumisprosessia. (Koski & Tähtinen 2005, 7–10.)

Liikunnan merkitysisältöjen kautta voidaan jäsentää liikunnan lukuisia yksittäisiä merkityksiä. Yksi tapa on luokitella liikunnan merkitykset merkitysulottuvuuksiin. (Koski 2017, 91–94.) Eri tutkijat ovat hahmotelleet liikunnan merkitysulottuvuuksia hieman eri tavoin (Koski & Tähtinen 2005, 9). Koski ja Tähtinen (2005, 11) päätyivät tutkimuksessaan seitsemään merkitysulottuvuuteen, jotka he kokosivat kirjallisuuden ja tutkimusaineiston pohjalta. Liikunnan merkitysulottuvuudet olivat 1) kilpailu ja tavoitteellisuus, 2) terveys ja kunto, 3) ilo ja leikki, 4) sosiaalisuus, 5) itsetutkiskelu, 6) kasvu ja kehittyminen sekä 7) lajimerkitykset. Myöhemmin Koski (2013, 104) täydensi liikunnan merkitysulottuvuuksien kokonaisuutta ilmaisun ulottuvuudella. LIITU-tutkimuksessa Koski (2015, 29) käytti kaikkia kahdeksaa liikunnan merkitysulottuvuutta tutkiessaan, mitä liikunnan merkityksiä suomalaiset lapset ja nuoret pitivät tärkeinä. Nämä olivat 1) kilpailu ja suoritus, 2) terveys ja terveellisyys, 3) sosiaalisuus ja yhdessäolo, 4) ilo ja leikki, 5) ilmaisu ja esittäminen, 6) itsen tunteminen ja itsen tutkiminen, 7) kasvu ja kehittyminen sekä 8) lajimerkitykset.

Kilpailu ja suoritus

Kilpailun ja suorituksen näkökulmat ovat luonnollinen osa urheiluseuratoimintaa. Peruskoulun liikunnanopetusta on myös pitkään ohjannut kilpaurheilukeskeisyys, johon liittyy lajilähtöinen lähestyminen opetukseen. Liikunnanopetus on keskittynyt eri urheilulajien opettamiseen. (Koski 2017, 98.) Uusissa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) ei kuitenkaan enää korosteta edellisten opetussuunnitelmien tapaan liikuntalajien opetusta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) kilpailullisuuteen ei viitata lainkaan. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa ohjeistetaan vanhempia välttämään kilpailullisuuden korostamista lapsia keuhuttaessa. Lisäksi liikuntaseuroille ja muille liikuntaa järjestäville tahoille annetaan suositus välttää liiallista kilpailua ja lasten suoritusten vertailua sekä muistutetaan, ettei kilpailu motivoi kaikkia lapsia liikkumaan. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14, 19, 36.) Koska varhaiskasvatuksen tavoitteet määrittelevässä asiakirjassa ei mainita kilpailua, voidaan päätellä, että kilpailun ja suorituksen merkitysulottuvuus ei ole kovin oleellinen osa alle kouluikäisten liikuntakasvatusta.

Suorituskeskeinen näkökulma muodostaa jatkumon kilpailun kanssa. Kilpailussa keskeistä on vertailu. Vertailu voi kohdistua suhteessa toiseen henkilöön, itseän tai omiin aikaisempiin suorituksiin. Fyysisen pätevyyden kokeminen on oleellista kilpailun ja suorituksen merkitysulottuvuudella. Pätevyyden kokemus voi syntyä esimerkiksi uuden oppimisesta tai omien suoritusten parantamisesta riippumatta muiden suorituksista. Kilpailu, voittaminen ja menestyminen ovat jatkuvasti läsnä kulttuurissamme ja näin ollen ne ovat yhteisöllisesti merkittävässä asemassa. Tällöin myös yksilön fyysisen pätevyyden rooli liikunnassa vahvistuu. On suhteellisen helppoa tehdä kilpailusta merkityksellistä. Esimerkiksi pieni palkinto tai kaverin haastaminen, jotka osaltaan antavat tekemiselle merkityksen, innostavat usein niin lapsen kuin aikuisenkin toimintaan. Kilpailun merkityksellistymisen käänköpuolena on usein väistämättä se, että enemmistö joutuu kohtaamaan menestymättömyyden kokemukset. Nämä taas eivät ole yhtä helposti hyödynnettävissä liikunnallisen elämäntavan rakentamiseen kuin menestymisen kokemukset. (Koski 2017, 99–100.) Coolsin ja kollegoiden (2011, 653) tutkimuksessa havaittiin, että kun vanhemmat arvioivat saavutukset ja voittamisen

tärkeäksi asiaksi lasten fyysisessä aktiivisuudessa, sillä oli negatiivinen vaikutus lasten motoristen taitojen kehitykseen.

Kosken ja Tähtisen (2005, 12) tutkimuksen mukaan viidennes 13–18-vuotiaista nuorista piti kilpailun merkitystä tärkeänä tai erittäin tärkeänä liikunnassa. Sama tulos saatiin myös LIITU-tutkimuksessa, kun vastaajina olivat peruskoulun viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset lapset ja nuoret (Koski 2015, 29). Kummassakaan tutkimuksessa kilpailu ei noussut kovinkaan tärkeään rooliin verrattuna muihin merkitysulottuvuuksiin. Kilpailuissa hyvin menestyneet korostivat kuitenkin kilpailun merkitystä enemmän kuin muut. (Koski 2015, 29; Koski & Tähtinen 2005, 12.) Kari (2016, 187–188) havaitsi liikuntaelämäkerrallisessa tutkimuksessaan, että kilpailut antoivat mahdollisuuden jännityksen tunteeseen ja loivat yhteisöllisyyttä. Lisäksi voittaminen vahvisti lapsen omaa liikkujaidentiteettiä. Tutkimuksessa nousi esiin myös kilpailun aiheuttamia kielteisiä asioita. Kilpailullisuus liikunnassa sai lasten voitontahdon kasvamaan keinoja kaihtamatta, lapset peittelivät omia heikkouksiaan toisia negatiivisesti kohdelleen ja epäonnistumisen pelko vähensi liikuntaan osallistumista. (Kari 2016, 187–188.)

Terveys ja terveellisyys

Yleisesti liikuntaa pidetään merkittävänä keinona ennaltaehkäistä sairauksia ja edistää terveyttä (Vanttaja, Tähtinen, Koski, Zacheus & Nevalainen 2015, 131). Terveyden merkitysulottuvuus onkin erityisesti viime vuosina korostunut liikunnassa ja se on ikään kuin itsestään selvä osa liikuntaa. Yhteiskunta vaatii, että yksilöt ottavat vastuuta oman terveytensä ja fyysisen kunnon ylläpidosta. Lapset ja nuoret eivät kuitenkaan yleensä anna terveydelle yhtä suurta merkitystä kuin aikuiset, koska heille terveys on usein itsestään selvä asia. Terveydelle aletaankin usein antaa enemmän painoarvoa vasta iän karttuessa. (Koski 2017, 101.)

Varhaiskasvatuksen yhtenä tavoitteena on lapsen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 3 §). Terveellinen ja kestävä elämäntapa ovat osa varhaiskasvatussuunnitelman arvoperustaa, jonka pohjalta lapsia ohjataan kohti terveyttä ja hyvinvointia edistäviä elämäntapoja (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 19). Lasten liikunnallinen, terveyttä edistävä elämäntapa alkaa muotoutua jo varhain. Varhaiskasvatuksen rooli on tukea

tämän kehittymistä, sillä lapsuuden aikainen liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 5–6.)

Tutkimusten mukaan kaksi kolmasosaa nuorista piti terveyden merkitysulottuvuutta tärkeänä tai erittäin tärkeänä liikunnassa. Tytöt ja naiset korostivat terveyteen liittyviä merkityksiä liikunnassa enemmän kuin pojat ja miehet. (Koski 2015, 31; Koski & Tähtinen 2005, 13; Vanttaja ym. 2015, 137.) Runsaasti liikkuvat ja seuratoiminnassa mukana olevat nuoret arvostivat terveyttä yleisemmin kuin vähän liikkuvat tai seuratoiminnan ulkopuolella olevat (Koski & Tähtinen 2005, 13).

Sosiaalisuus ja yhdessäolo

Liikunnan avulla on mahdollista luoda uusia vuorovaikutussuhteita, syventää niitä ja viettää aikaa ystävien kanssa. Liikunnan kautta on mahdollista oivaltaa merkityksiä, jotka liittyvät yhdessä toimimiseen. Nämä sisäistetyt merkitykset ovat hyödynnettävissä myös muilla elämänalueilla kuin pelkästään liikunnassa. Liikunnan parissa syntyy tilaisuuksia sosiaalisen pääoman kartuttamiseen, yhteisvastuun opetteluun sekä yhteisöllisyyden, yhteenkuuluvuuden ja joukkuehengen kokemiseen. (Koski 2017, 102.) Lasten liikkeessä ryhmässä heidän sosiaaliset taitonsa, kuten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaidot, kehittyvät (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46).

Tutkimusten mukaan suurin osa lapsista ja nuorista piti sosiaalisuutta tärkeänä tai erittäin tärkeänä merkityksenä. Tytöt pitivät tätä tärkeänä hieman yleisemmin kuin pojat. Liikunnallisesti aktiiviset nuoret korostivat sosiaalisuuden merkitysulottuvuutta yleisemmin kuin vähemmän liikkuvat. (Koski 2015, 29; Koski & Tähtinen 2005, 13.) Fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan myös yhteydessä korkeampaan sosiaaliseen aktiivisuuteen. Lähes joka kolmas suomalainen aikuinen piti fyysisiä aktiviteetteja hyvänä ympäristönä ystävyysuhteiden luomiseen. Melkein puolet aikuisista kertoi liikkuneensa ystäviensä kanssa ja neljäsosalla liikunta oli lähentänyt ystävyysuhdetta. (Koski 2009, 34–35.)

Ilo ja leikki

Ilo on yksi keskeisimmistä liikunnan ominaisarvoista (Koski 2015, 29). Liikunta voidaan osaltaan nähdä eräänlaisena leikkinä, joka tarjoaa elämyksiä (Koski & Tähtinen 2005,

13). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 21) mukaan lasten liikunta voidaankin määritellä fyysisesti aktiiviseksi leikiksi. Erilaisista liikuntamuodoista suurin osa on muunneltavissa leikiksi. Leikin lisäksi liikunnassa iloa voivat tarjota myös muut asiat, kuten oppiminen, osaaminen, kehittyminen, onnistuminen, yhdessä tekeminen, yrittäminen ja voittaminen. Liikuntakasvatuksessa on mahdollista etsiä ja kokea kaikkia näitä iloa tuottavia asioita. Kun fyysinen rasitus ja itsensä kanssa kamppaileminen tuottavat yksilölle nautintoa, on hän ylittänyt suuren kynnyksen liikunnan harrastamisessa. (Koski 2017, 103–104.)

Liikkuminen ja leikkiminen ovat lapselle luontaisia tapoja toimia ja oppia ja siksi leikki on varhaiskasvatuksen keskeinen toimintatapa. Lapsella on oikeus saada leikkiä ja liikkua päivittäin. Leikkiminen on lapsen kehitystä ja hyvinvointia edistävää sekä iloa tuottavaa toimintaa. Liikuntaleikit ja -pelit sekä tempuilu mahdollistavat liikkumisen riemun ja luovuuden käytön. Leikkiessään lapsi pääsee kokemaan innostusta, tekemään asioita yhdessä ja haastamaan omia taitojaan, jotka kaikki osaltaan edistävät oppimista. Lapsen päivittäistä fyysistä aktiivisuutta voi lisätä leikin avulla, koska yhteisleikkien aikana lapset ovat erittäin aktiivisia. (Asanti & Sääkslahti 2010, 91; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 20, 38; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9, 12, 30.)

Lapsista ja nuorista noin kaksi kolmesta piti tutkimuksen mukaan tärkeänä ilon ja leikin ulottuvuuden alla olevaa yksittäistä merkitystä ilo (Koski 2015, 29; Koski & Tähtinen 2005, 13). Kosken ja Tähtisen (2005, 13) tutkimuksessa kaksikymmentä prosenttia 13–18-vuotiaista nuorista piti leikillisyyttä vähintään tärkeänä. Kosken (2015, 30) tutkimuksessa puolestaan leikillisyyttä piti tärkeänä tai erittäin tärkeänä 38 prosenttia viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista lapsista ja nuorista. Tutkimusten tuloksista voidaan päätellä, että leikillisyyden merkitys vähenee iän karttuessa.

Ilmaisu ja esittäminen

Ilmaisun ja esittämisen merkitysulottuvuuteen liitetään usein naisellisuus. Ilmaisuu on toki painottunut naisvaltaisissa liikuntalajeissa, kuten tanssissa tai voimistelussa. Kuitenkin myös muut lajit sisältävät ilmaisun elementtejä, esimerkiksi harhautusten, torjuntajen tai tuuletusten muodossa. (Koski 2017, 103.) Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan lapsella

tulee olla oikeus ilmaista itseään ja tulla ymmärretyksi hänen käyttämillään ilmaisun keinoilla. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea muun muassa lapsen kehollisen ilmaisun kehittymistä. Varhaiskasvatuksen henkilöstöä kehoitetaan rohkaisemaan lapsia monipuoliseen keholliseen ilmaisuun ja kokemiseen. Toiminnassa voidaan hyödyntää esimerkiksi tanssia ja sirkusta. Lapsi oppii erilaisia asioita itseilmaisun kautta. Lapsen ilmaisu on kokonaisvaltaista ja siinä yhdistyvät ilmaisun eri muodot. Näin lapsille tarjoutuu mahdollisuus kokea ja tutkia maailmaa innostavilla tavoilla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 19–20, 41–43.)

Kosken (2015, 30–31) LIITU-tutkimuksessa käyttämät ilmaisun ja esittämisen merkitysulottuvuuden yksittäiset merkitykset olivat taidokas temppuilu ja muille esittäminen, esiintyminen. Tutkimuksen mukaan pojat korostivat taidokasta temppuiliä yleisemmin kuin tytöt. Taidokasta temppuiliä voidaan pitää ominaisena piirteenä nykykulttuurille ja siten pojille on tarjoutunut uudenlainen näkökulma liikuntakulttuuriin. Noin kaksikymmentä prosenttia sekä tytöistä että pojista pitivät muille esiintymistä, esittämistä vähintään tärkeänä. Tutkimus ei siis vahvistanut yleistä käsitystä, että tytöt painottaisivat poikia enemmän ilmaisun ja esittämisen merkitysulottuvuutta, vaan päinvastoin sen merkitys oli pojilla hieman suurempi. (Koski 2015, 30–31.)

Itsen tunteminen ja itsen tutkiminen

Liikunnan sosiaalinen maailma tarjoaa paljon erilaisia tilaisuuksia itsen tutkiskelulle. Se mahdollistaa sellaisten kokemusten hankkimisen ja merkitysten kohtaamisen, joita ei ole muuten kovinkaan helppo saavuttaa tai jotka ovat muissa ympäristöissä kiellettyjä. Erilaisten yhteistoiminnan muotojen kautta voi myös tutustua itsen sosiaalisena toimijana. Itseensä tutustumisen avulla voi kehittää itsensä hallintaa ja luoda pohjaa itsensä hyväksymiselle. Itsen tuntemisen ja itsen tutkimisen merkitysulottuvuudella tapahtuva toiminta vaatii keskittymiskykyä. Monilta omaan kehoon ja itseensä tutustuminen niin fyysisyyden kuin henkisyiden osaltakin jää nuoruudessa kokematta, esimerkiksi silloin, kun asian äärelle ei ole osannut pysähtyä. (Koski 2017, 104–105.)

Varhaiskasvatuksessa lapsella on oikeus muodostaa käsitystä itsestään ja identiteetistään yksilöllisten lähtökohtiensa pohjalta. Esimerkiksi leikkiessään lapset luovat tätä käsitystä itsestään ja toisista ihmisistä. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on suunnata lasten

identiteetin rakentumista siten, että lapset ymmärtävät oman toimintansa seuraukset muihin ihmisiin ja ympäristöönsä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 19–21, 38.) Aikuisen kannustus ja lapsen kokema onnistumisen ilo auttavat rakentamaan myönteistä minäkuvaa, joka taas yhdessä vuorovaikutustaitojen kanssa ovat edistämässä lapsen liikunnallisesti aktiivista ja terveellistä elämäntapaa. Liikunnan avulla voidaan tukea lapsen monipuolisen minäkuvan kehittymistä esimerkiksi kannustamalla fyysisten rajojen haastamiseen ja harjoittelemalla omien tunteiden tunnistamista ja säätelyä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 16–17, 32.)

LIITU-tutkimuksessa (Koski 2015, 30) itsen tunteminen ja itsen tutkiminen - ulottuvuuden merkityksenä oli opin tuntemaan paremmin itseäni. Lapsista ja nuorista 52 prosenttia piti tätä merkitystä tärkeänä tai erittäin tärkeänä liikunnassa. Myös Kosken ja Tähtisen (2005, 14, 20–21) tutkimuksessa noin puolet nuorista piti itsetutkiskelua tärkeänä merkityksenä. Vähiten tämä merkitys painottui ei-seuratoimintaan kuuluvilla ja vähän liikkuvien nuorten ryhmässä. Heistä noin kolmannes koki, että oman ruumiin tuntemisella ja itsensä hallinnalla on tärkeä merkitys liikunnassa.

Kasvu ja kehittyminen

Keho on liikunnassa väline, jonka avulla suoritus tehdään. Varsinkin lapsuudessa ja nuoruudessa fyysisen kasvun seurauksena tapahtuvan muutoksen ja kehityksen myötä myös edellytykset erilaisiin liikuntasuorituksiin kehittyvät. (Koski & Tähtinen 2005, 13.) Lapsen kokonaisvaltaista fyysistä, kognitiivista, psyykkistä ja sosio-emotionaalista kasvua ja kehittymistä tuetaan varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksella. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on lasten kehontuntemuksen ja -hallinnan sekä motoristen perustaitojen kehittäminen. Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen ryhmään, jotka ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. Nämä kehittyvät lapsen liikkussa monipuolisesti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6, 32.)

Kasvun ja kehittymisen merkitysulottuvuus käsitti kolme yksittäistä merkitystä LIITU-tutkimuksessa: lihasvoiman kasvattaminen, uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen sekä pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen. Kaksi kolmesta vastaajasta piti lihasvoiman kasvattamista ja uusien taitojen oppimista ja kehittämistä tärkeänä tai erittäin

tärkeänä merkityksenä liikunnassa. (Koski 2015, 29–30.) Kosken ja Tähtisen (2005, 13–14, 20–21) tutkimuksessa pojat korostivat fyysisyyteen liittyviä merkityksiä (voiman hankinta, fyysinen kasvu, lihasten kasvattaminen) tyttöjä useammin. Sen sijaan LIITU-tutkimuksesta saatu tulos osoitti, että nykyisin tytöille lihasvoiman kasvattaminen on merkityksellisempää kuin pojille. Tämä kertoi, että liikuntakulttuurissamme oli tapahtunut merkittävää muutosta. (Koski 2015, 31.)

Lajimerkitykset

Jokaisella liikuntalajilla ja lajikulttuurilla on omat merkitysrakenteensa. Yksilön persoonallisuus ja kulttuuritausta vaikuttavat siihen, miten hän tulkitsee näitä merkityksiä. (Koski & Tähtinen 2005, 14.) Kulttuuristen merkitysten avulla voi löytää, vahvistaa ja säilyttää kiinnostuksen liikuntaan. Liikuntakasvatuksessa on eri lajien kautta mahdollista tutustua ja kohdata liikunnan tarjoamia monia merkityksiä. Erilaiset merkitykset painottuvat eri liikunta- ja urheilulajeissa. (Koski 2017, 105.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa painotetaan monipuolista liikkumista ja motoristen perustaitojen harjoittelua. Liikuntamuotojen tulisi olla vaihtelevia ja kuormitukseltaan eritasoisia. Esimerkiksi lapsille tarjotaan mahdollisuuksia harjoitella kullekin vuodenajalle ominaisia tapoja liikkua. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.) Liikuntalajit tai niiden yksittäiset lajimerkitykset eivät korostu varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa tai varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista (2016, 15, 20–22) löytyy mainintoja pyöräilystä, hiihtämisestä, luistelusta, uinnista ja tanssista.

Kosken (2015, 30) LIITU-tutkimuksessa käyttämiä lajimerkityksiä olivat notkeuden parantaminen, vauhdikkuus, oveluus ja järjen käyttö, luonnossa oleminen, hienot välineet tai varusteet, miehekkyyys, ronskit otteet ja kovaotteisuus sekä naisellisuus. Yleisimmin tärkeäksi lajimerkitykseksi Kosken ja Tähtisen (2005, 14) tutkimuksessa nousi monipuolisuus. Molemmissa tutkimuksissa pojat korostivat tyttöjä yleisemmin vauhdikkuuden, oveluuden ja järjen käytön, miehekkyyden ja ronskien otteiden merkityksiä, kun taas tytöt pitivät tärkeinä merkityksinä naisellisuutta ja notkeutta poikia yleisemmin. (Koski 2015, 31; Koski & Tähtinen 2005, 14.)

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA -ONGELMAT

Tutkimuksessa selvitetään, millaista liikuntakasvatusta päiväkodeissa toteutetaan ja millaisia merkityksiä ja merkitysulottuvuuksia lastentarhanopettajat pitävät tärkeinä lasten liikuntakasvatuksessa sekä heidän löytämiensä tärkeiden merkitysten lukumäärää. Lisäksi etsitään yhteyksiä lastentarhanopettajien taustatekijöiden, päiväkodin liikuntakasvatuksen ja tärkeiden merkitysten määrän väliltä.

Tutkimusongelmat:

1. Millaista liikuntakasvatusta päiväkodeissa toteutetaan?
2. Millaisia merkityksiä ja merkitysulottuvuuksia lastentarhanopettajat pitävät tärkeinä lasten liikuntakasvatuksessa?
3. Kuinka monta tärkeää liikunnan merkitystä lastentarhanopettajat löytävät liikuntakasvatuksesta?
4. Millaisia yhteyksiä löytyy lastentarhanopettajien taustatekijöiden, päiväkodin liikuntakasvatuksen ja tärkeiden merkitysten määrän väliltä?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kuvataan, kuinka tämä tutkimus toteutettiin. Luvussa käydään läpi tämän tutkimuksen tutkimusote, kohdejoukko sekä aineiston keruu. Lisäksi kerrotaan, miten aineisto analysoitiin.

5.1. Tutkimusote

Tämän tutkimuksen tutkimusote on kvantitatiivinen eli määrällinen. Tutkimusotteeksi valittiin kvantitatiivinen, koska haluttiin selvittää mahdollisimman laajalta joukolta päiväkodin liikuntakasvatuksen toteutusta ja näkemyksiä tärkeinä pidetyistä liikunnan merkityksistä. Määrällisessä tutkimuksessa tutkija käsittelee tutkittavan ilmiön ominaisuuksia numeerisesti ja pyrkii kuvailemaan, miten eri asiat ovat yhteydessä toisiinsa tai eroavat toisistaan. Tavoitteena on yleistää saatuja tuloksia otosta suurempaan ryhmään. Tässä tutkimuksessa käytetään hyväksi tilastollista päättelyä. Yleistettävyyden edellytyksenä on kuitenkin riittävän suuri ja edustava otos. Tiedon strukturointia, mittaamista, mittarin käyttöä, tiedon käsittelyä ja esittämistä numeerisesti sekä suurta vastaajien määrää pidetään ominaisina piirteinä määrälliselle tutkimukselle. Kvantitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytetään usein kyselyä, jota on käytetty myös tässä tutkimuksessa. (Heikkilä 2014, 15; Vilka 2007, 14, 17.)

5.2 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen kohdejoukoksi valittiin lastentarhanopettajat, koska he ovat pedagogisesti vastuussa varhaiskasvatusryhmänsä toiminnasta. Tutkijoiden kiinnostus selvittää, mikä on lastentarhanopettajien näkemys päiväkotien liikuntakasvatuksen tilasta, vaikutti myös kohdejoukon valintaan. Lisäksi toivottiin, että kyselyyn vastaava lastentarhanopettaja työskentelisi 3–5-vuotiaiden lasten parissa. Vastaajien joukko rajattiin taustakysymyksen perusteella niihin lastentarhanopettajiin, joiden ryhmän lapsista suurin osa on 3–5-vuotiaita. Esimerkiksi alle kolmivuotiaiden ja esiopetusikäisten lasten liikuntatuokiot

voivat olla hyvin eripituisia, joten lasten ikäryhmää rajaamalla haluttiin mahdollistaa tulosten vertailukelpoisuus.

5.3 Aineiston keruu

Tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselyä. Se välitettiin vastaajille internetin kautta Webropol-kyselynä. Verkkokyselyn etuna on laajan tutkimusaineiston kerääminen tehokkaasti. Se on erityisesti käytännöllinen ja nopea tapa, jos tutkittavia henkilöitä tai kysyttäviä asioita on runsaasti ja henkilöt ovat sijoittuneet maantieteellisesti laajalle alueelle. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195; Vilka 2007, 28.) Sähköisessä muodossa olevan kyselyn ansiosta vastaukset ovat suoraan siirrettävissä SPSS-ohjelmaan. Näin vältetään mahdollisilta lyöntivirheiltä aineistoa syötettäessä, mikä taas lisää aineiston luotettavuutta (Valli 2018, 101; Valli & Perkkilä 2018, 118.) Kyselyn objektiivisuutta lisää se, että lomake on kaikille vastaajille samanlainen eikä esimerkiksi tutkijan äänenpainot tai ilmeet vaikuta vastaamiseen. Toisaalta kyselylomakkeen muuttumattomuus edellyttää huolellista kysymysten muotoilua, jotta ne eivät aiheuttaisi epäselvyyksiä tai väärin ymmärryksiä. (Valli 2015, 44–45.)

Tämän tutkimuksen kyselylomake jakaantui kolmeen osaan (liite1). Ensimmäisenä kerättiin vastaajien taustatietoja, seuraavaksi kartoitettiin päiväkodin liikuntakasvatukseen liittyviä aiheita ja lopuksi selvitettiin vastaajien liikuntakasvatukselle antamia merkityksiä. Liikuntakasvatukseen liittyvien kysymysten pohjalla hyödynnettiin aikaisempia tutkimuksia, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (2016) sekä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (2016), koska valmista mittaria ei ollut. Liikuntakasvatukselle annettuja merkityksiä tutkiva mittari muodostettiin soveltaen Kosken (2015) LIITU-tutkimuksessa käyttämää mittaria sekä Kosken ja Tähtisen (2005) mittaria. Kysymyksille oli pääasiassa valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaaja pystyi valitsemaan vain yhden. Liikuntakasvatukselle annettujen merkitysten osiossa vastausvaihtoehdoissa käytettiin seitsemänportaista asteikkoa. Vastaajat arvioivat, kuinka tärkeinä he pitävät liikunnan merkityksiä päiväkodissa toteuttamassaan liikuntakasvatuksessa asteikolla ei lainkaan tärkeästä (1) erittäin tärkeään (7). Kyselyssä haluttiin varmistaa, että vastaaja vastaa jokaiseen

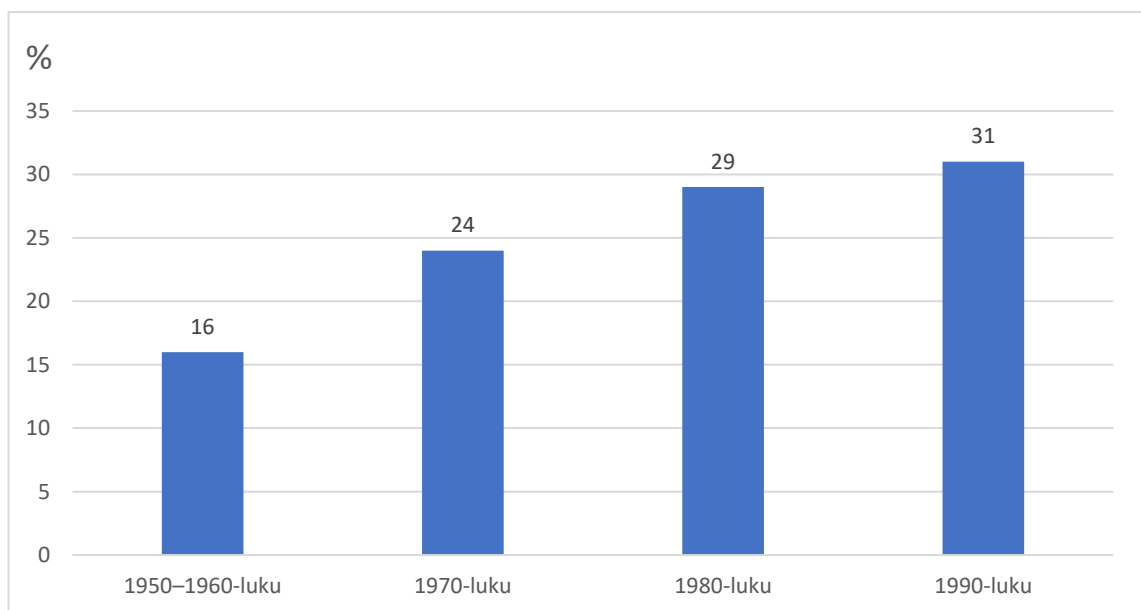
kysymykseen. Vastaja ei päästetty kysymyksissä eteenpäin ennen kuin hän oli valinnut vastauksensa. Näin toimimalla aineistoon ei jää aukkoja (Valli 2018, 102). Kyselyn esitestauksessa otoksen olisi hyvä olla mahdollisimman samankaltainen, kuin varsinaisen tutkimuksen kohdejoukon (Vastamäki & Valli 2018, 140). Tämän tutkimuksen esitestausta varten linkki kyselylomakkeeseen lähetettiin muutamalle lastentarhanopettajalle. Lastentarhanopettajat vastasivat kyselyyn ja sen jälkeen heillä oli mahdollisuus kommentoida lomaketta ja kysymyksiä. Esitestauksella pyrittiin selvittämään kysymysten ja vastausvaihtoehtojen yksiselitteisyyttä, vastausaikaa sekä muita mahdollisia huomioita kyselystä (Heikkilä 2014, 58). Esitestauksen jälkeen lomakkeeseen lisättiin yksi vastausvaihtoehto lisää kohtaan, jossa kysyttiin kuka vastaa liikunnan suunnittelusta ja ohjaamisesta. Alkuperäisiin vastausvaihtoehtoihin lisättiin kohta, että lastentarhanopettaja ja lastenhoitaja vastaavat suunnittelusta yhteisesti.

Kyselyyn haluttiin saada mahdollisimman laaja näyte. Tässä tutkimuksessa ei noudatettu todennäköisyysotannan periaatteita, koska vastaajia ei valikoitu yksilökohtaisesti. Saatu aineisto on tällöin näyte joidenkin vastaajien näkemyksistä. (Valli & Perkkilä 2018, 120.) Kyselyn toimittamiseen valitulle kohderyhmälle koettiin parhaimpana vaihtoehtona Webropol-kyselyn linkin jakaminen sosiaalisen median alustalla Facebookissa. Vastaajia pyrittiin tarkoituksella rajaamaan lastentarhanopettajiin, joten kyselyn linkkiä jaettiin varhaiskasvatuksen ammattilaisille suunnatuissa ryhmissä: Lastentarhanopettajat, Varhaiskasvattajien ideapankki ja Varhaiskasvattajan materiaalipankki. Facebook julkaisun saatetekstissä (liite 2) kerrottiin lyhyesti tutkimuksen tarkoitus ja tietoa kyselystä. Sosiaalisen median alustalla jaetun kyselyn etuna on usein runsas määrä vastauksia. Asian käänöpuolena kyselyyn saattoi kuitenkin vastata kuka tahansa, sillä vastaajia ei pysty rajaamaan yhtä tarkasti kuin henkilökohtaisesti lähetettävässä kyselyssä. (Valli & Perkkilä 2018, 119–120.) Lisäksi kyselyn haittoina voidaan pitää sitä, ettei tutkijalla ole mahdollisuutta varmistaa sitä, kuinka vakavasti vastaajat suhtautuivat kyselyyn pyrkien vastaamaan rehellisesti ja huolellisesti. Tutkija ei voi myöskään tietää, kuinka perehtyneitä vastaajat ovat asioihin, joista esitetään kysymyksiä. Tämän takia väärinymmärryksiä on hankala kontrolloida. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.)

Kyselyn lähettämisen ajoitus on myös tärkeää, jotta vastausprosentti ei jää esimerkiksi sesonkiin liittyvän syyn takia alhaiseksi (Vilka 2007, 28). Tämän tutkimuksen kysely

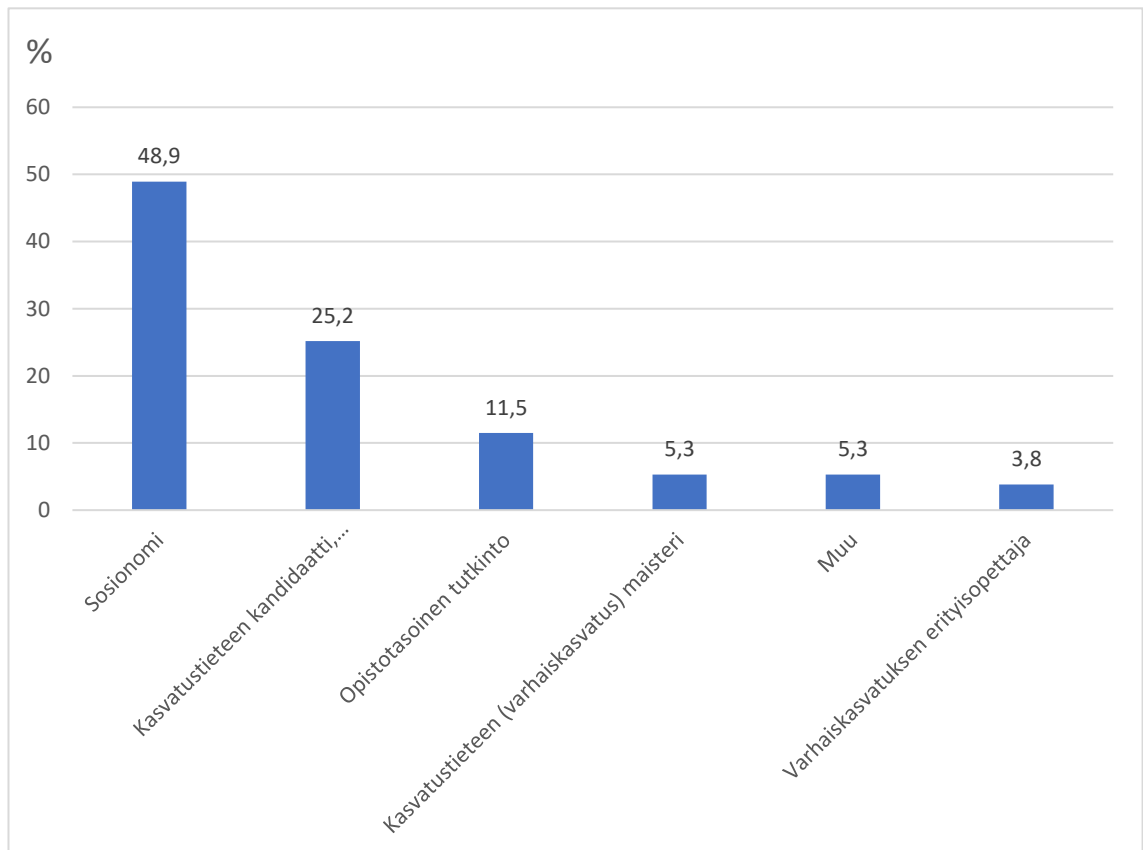
avattiin helmikuun alussa, koska oletettavasti joulunaika on lastentarhanopettajille kiireistä eikä heillä luultavasti olisi ollut kiinnostusta vastata kyselyyn heti joululoman jälkeen. Kysely oli auki 8.–25.2.2018. Vastausaikaa annettiin aluksi viikko, jonka jälkeen sitä pidennettiin vielä reilulla viikolla. Vastausajan pidentämisestä kerrottiin kyseisissä Facebookin ryhmissä. Kyselyyn vastasi 145 henkilöä. Yhden henkilön vastaukset todettiin epäasiallisiksi, joten ne poistettiin. Vastaajista 131 vastasi suurimman osan ryhmänsä lapsista sijoittuvan 3–5-vuotiaiden ikäryhmään. Tästä ryhmästä muodostui lopullinen tutkimusjoukko, joiden vastauksia analysoidaan tässä tutkimuksessa. Vastaajista oli naisia 129 (98 %), miehiä yksi (1 %) ja yksi henkilö (1 %) ilmoitti sukupuolekseen muu.

Kyselyyn vastanneet olivat syntyneet vuosien 1957 ja 1995 välillä. Vastaajat luokiteltiin syntymävuoden perusteella ryhmiin vuosikymmenittäin (kuvio 1). Vastaajista 16 prosenttia oli syntynyt 1960-luvulla tai aiemmin, 1970-luvulla syntyneitä oli 24 prosenttia, 1980-luvulla syntyneitä oli 29 prosenttia ja 1990-luvulla syntyneitä oli 31 prosenttia. Vastanneista 60 prosenttia oli siis syntynyt 1980-luvulla tai myöhemmin. Vastaajien syntymävuoden keskiarvo oli 1981 ja mediaani 1983.



KUVIO 1. Vastanneiden lastentarhanopettajien syntymävuodet vuosikymmenittäin (n = 131)

Kuviosta 2 nähdään, että lähes puolet vastaajista oli koulutukseltaan sosionomeja ja neljäsosa oli kasvatustieteen kandidaatin tutkinnon suorittaneita lastentarhanopettajia. Vastaajista 11 prosentilla oli opistotasoinen tutkinto, 5 prosentilla kasvatustieteen (varhaiskasvatus) maisterin tutkinto, 4 prosentilla oli varhaiskasvatuksen erityisopettajan pätevyys ja 5 prosentilla koulutustausta oli muu, kuten esimerkiksi lähihoitaja, filosofian maisteri tai steinerpedagoginen varhaiskasvattaja.



KUVIO 2. Vastanneiden lastentarhanopettajien koulutustausta (n = 131)

Vastaajien työkokemus lastentarhanopettajana vaihteli alle vuodesta 38 vuoteen. Yli puolella vastaajista oli työkokemusta alle vuodesta viiteen vuoteen, 36 prosentilla 6–20 vuotta ja 11 prosenttia oli työskennellyt lastentarhanopettajana yli 20 vuotta. Vastaajien työkokemuksen keskiarvo oli 8,86 ja mediaani 5.

5.4 Aineiston analysointi

Aineiston analysointiin käytettiin IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmaa, jonne aineisto siirrettiin Webropolista. Jokaisen aineiston muuttujan kohdalta tarkasteltiin tunnuslukujen avulla niiden normaalijakautuneisuutta. Lähes kaikki tämän tutkimuksen muuttujista eivät olleet normaalisti jakautuneita. Yksittäisistä kysymyksistä saatuja tuloksia analysoitiin tarkastelemalla niiden tunnuslukuja, kuten keskiarvoa, keskihajontaa sekä minimi- ja maksimiarvoja. Kyselyssä vastaajia pyydettiin arvioimaan, miten tärkeänä he pitivät liikunnan merkityksiä. Heitä ei pyydetty arvioimaan liikunnan merkitysulottuvuuksien tärkeyttä. Tässä tutkimuksessa käytetyt liikunnan merkitykset pohjautuivat Kosken ja Tähtisen (2005) ja Kosken (2015) tutkimuksissaan käyttämiin merkityksiin (taulukko 1). Tutkimuksissa esiintyneistä merkityksistä jätettiin pois muutama, jotka eivät soveltuneet lasten liikuntakasvatuksen näkökulmasta tämän tutkimuksen kyselyyn. Lisäksi merkitysten sanamuotoja muokattiin tutkimuksen tarkoitukseen sopiviksi. Tässä tutkimuksessa liikunnan merkitykset jaettiin Kosken (2015, 29) tutkimusta mukaillen kahdeksaan liikunnan merkitysulottuvuuteen. Jokaisesta merkitysulottuvuudesta muodostettiin oma summamuuttuja. Merkitysulottuvuuksien yhteneväisyyttä tutkittiin Cronbachin alfa-kertoimella.

TAULUKKO 1. Liikunnan merkitykset ja Cronbachin alfan arvot merkitysulottuvuusittain (Koski 2015; Koski & Tähtinen 2005)

Merkitysulottuvuus	Liikunnan merkitykset
Kilpailu ja suoritus ($\alpha = 0,69$)	parhaansa yrittäminen, itsensä voittaminen (kamppailu itsensä kanssa), ahkeruus, sinnikkyys, omatoimisesti yksikseen tekeminen, menestys ja voittaminen, toisten voittaminen (kamppailu toisten kanssa), kilpaileminen, säännöllisyys
Terveys ja terveellisyys ($\alpha = 0,54$)	hyvän olon saaminen, liikunnan terveellisyys, kunnon kohottaminen,

	virikistys ja rentoutuminen, painonhallinta
Sosiaalisuus ja yhdessäolo ($\alpha = 0,59$)	yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa, kavereiden kannustaminen ja auttaminen, yhteenkuuluvuuden tunne
Ilo ja leikki ($\alpha = 0,49$)	ilo; se, että liikunta on kivaa, onnistumisen elämykset, uusien elämysten saaminen, leikkiminen, leikkimielisyys, paineiden purkaminen
Ilmaisu ja esittäminen ($\alpha = 0,59$)	taidokas temppuilu, muille esittäminen, esiintyminen
Itsen tunteminen ja itsen tutkiminen	oppia tuntemaan itseään paremmin
Kasvu ja kehittyminen ($\alpha = 0,42$)	lihasvoiman kehittäminen, uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen, pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen, keskittymiskyvyn parantaminen
Lajimerkitykset ($\alpha = 0,63$)	notkeuden kehittäminen, vauhdikkuus, oivaltavuus, luonnossa oleminen, hienot välineet tai varusteet, ronskit otteet ja leikit, kovaotteisuus, poikamaisuus, tyttömäisyys, monipuolisuus, tarkkuuden kehittäminen

Aineistosta tutkittiin, kuinka montaa liikunnan merkitystä vastaajat pitivät tärkeinä lasten liikuntakasvatuksessa. Yksittäiset liikunnan merkitykset luokiteltiin uudelleen kahteen luokkaan. Merkitykset, joille vastaajat olivat antaneet arvon 1–5 (ei lainkaan tärkeästä melko tärkeään), saivat uudelleenluokittelussa arvon 0. Merkitykset, joille vastaajat olivat antaneet arvon 6 tai 7 (tärkeän tai erittäin tärkeän), saivat arvon 1. Uudelleen luokitellusta aineistosta laskettiin Excelin avulla kunkin yksittäisen vastaajan tärkeänä pitämien merkitysten (arvo 1) yhteismäärä. Tämän jälkeen SPSS:n aineistoon muodostettiin uusi muuttuja tärkeiden merkitysten yhteissummista. Frekvenssitaulukon (liite 3) perusteella

tärkeiden merkitysten määrästä muodostettiin kaksi ryhmää: alle 20 merkitystä ja 20 merkitystä tai enemmän. Kyselyssä oli yksittäisiä merkityksiä 38.

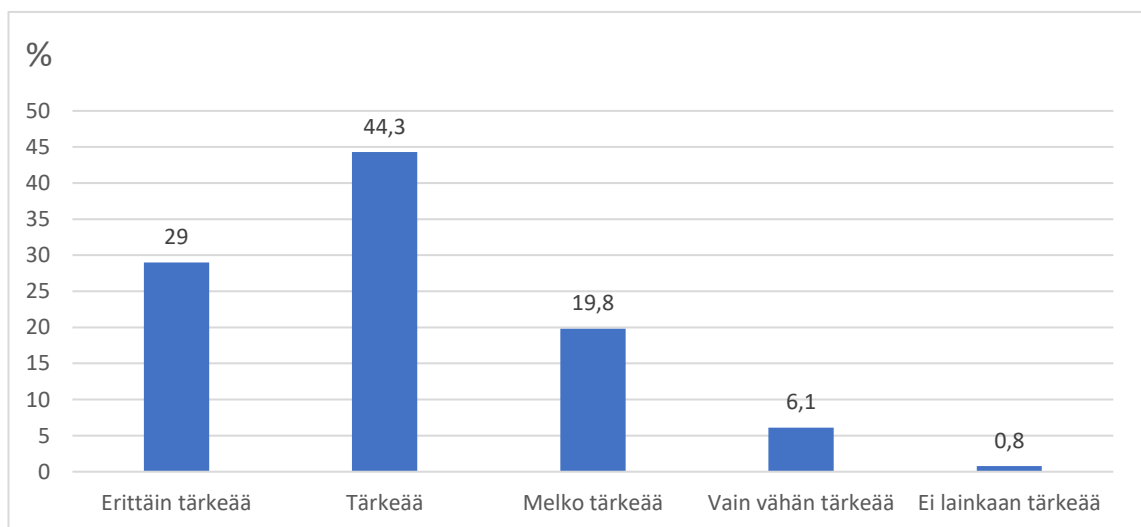
Kokeellisissa ja selittävässä tutkimuksissa kiinnostus kohdistuu usein kahden tai useamman muuttujan väliseen yhteyteen. Halutaan siis selvittää, millainen vaikutus muuttujilla on toisiinsa. (Heikkilä 2014, 198.) Muuttujien välisellä tilastollisella yhteydellä tarkoitetaan sitä, että kahden muuttujan tarkastelussa, toisen muuttujan saamalla arvoilla saadaan lisätietoa toisen muuttujan todennäköisesti saamista arvoista. Muuttujat jaetaan yleensä riippuviin ja riippumattomiin muuttujiin, jollaisia ovat esimerkiksi tutkimuksen taustamuuttujat. Ristiintaulukointia voidaan käyttää tutkittaessa tilastollista yhteyttä luokitteluasteikollisilla muuttujilla. Ristiintaulukoinnin periaatteena on sijoittaa muuttujat samaan taulukkoon ja tarkastella millaisia arvoja muuttaja saa toisen muuttujan luokissa. (Holopainen, Tenhunen & Vuorinen 2004, 157.) Tässä tutkimuksessa ristiintaulukoinnin avulla yritettiin löytää aineistosta mahdollisimman paljon erilaisia yhteyksiä eri muuttujien väliltä. Yhteyksiä etsittiin taustamuuttujien ja päiväkodin liikuntakasvatusta koskevien muuttujien väliltä sekä vastaajien löytämien tärkeiden merkitysten määrän väliltä. Koulutus, työkokemus ja liikuntahankkeeseen tai -ohjelmaan osallistuminen olivat taustamuuttujia, joiden kohdalta yhteyksiä tutkittiin. Yhteyksien tutkimisessa käytettiin seuraavia päiväkodin liikuntakasvatusta koskevia muuttujia: ohjatun liikunnan määrä, liikunnan suunnittelu- ja ohjausvastuun jakautuminen, ohjatun liikuntatuokion kesto, ulkoilun kesto sekä fyysisten ja sosiaalisten ympäristöjen tarjoamat mahdollisuudet lasten omaehtoiselle liikkumiselle. Ristiintaulukointia varten kaikki nämä muuttujat luokiteltiin uudestaan kahteen ryhmään. Taustamuuttujista sukupuoli, ikä, liikunnan tärkeys omassa elämässä ja liikuntapainotteisessa päiväkodissa työskentely sekä päiväkodin liikuntakasvatusta koskevista muuttujista kannustuksen määrä ja liikuntakasvatuksen tärkeys jätettiin pois ristiintaulukoinneista. Näin toimittiin, koska vastaukset eivät näissä jakaantuneet riittävästi eri vaihtoehtojen kesken. Ristiintaulukoinnin yhteydessä liikunnan suunnittelu- ja ohjausvastuun jakautuminen -muuttujasta suodatettiin vastausvaihtoehto lastenhoitaja pois. Tämän vastausvaihtoehdon valitsi vain yksi vastaaja ja tästä syystä vaihtoehdon tarkastelu ristiintaulukoitaessa ei olisi tuottanut luotettavia johtopäätöksiä. Ristiintaulukoinnin muuttujien välistä tilastollista riippuvuutta tutkittiin khiin neliö -testin avulla. Khiin neliö -testi eli χ^2 -riippumattomuustesti vertaa odotettuja ja havaittuja frekvenssejä toisiinsa (Vehkalahti 2014, 183).

6 TULOKSET

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksesta saatuja tuloksia tutkimusongelmien mukaisesti. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaista liikuntakasvatusta päiväkodeissa toteutetaan, millaisia merkityksiä ja merkitysulottuvuuksia lastentarhanopettajat pitävät tärkeinä lasten liikuntakasvatuksessa sekä kuinka monta tärkeää liikunnan merkitystä lastentarhanopettajat löytävät liikuntakasvatuksesta. Lisäksi tutkittiin, millaisia yhteyksiä löytyy lastentarhanopettajien taustatekijöiden (koulutus, työkokemus, liikuntahankkeeseen tai -ohjelmaan osallistuminen), päiväkodin liikuntakasvatuksen (ohjatun liikunnan määrä, liikunnan suunnittelu- ja ohjausvastuun jakautuminen, ohjatun liikuntatuokion kesto, ulkoilun kesto sekä fyysisten ja sosiaalisten ympäristöjen tarjoamat mahdollisuudet lasten omaehtoiselle liikkumiselle) ja tärkeiden merkitysten määrän väliltä.

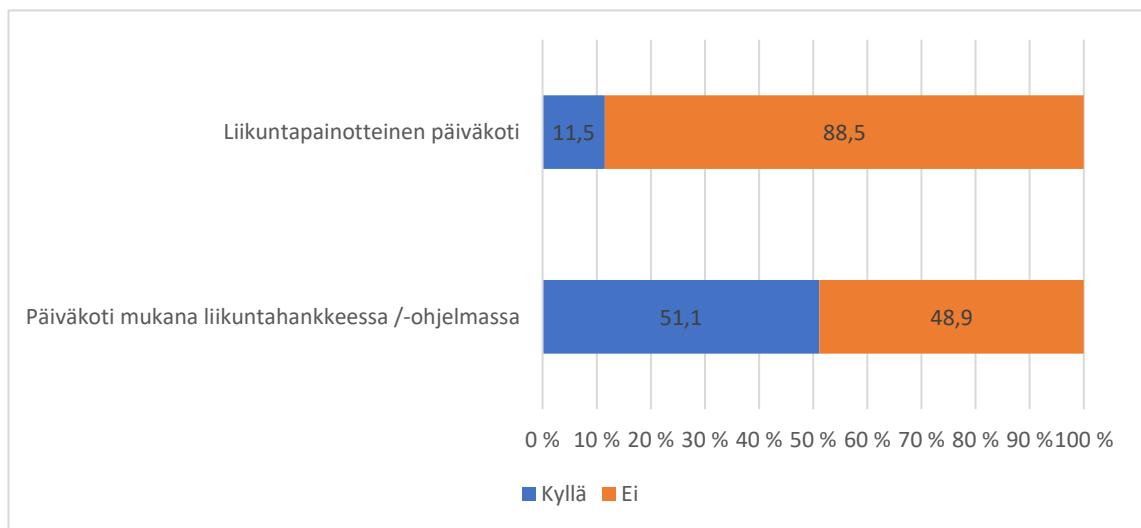
6.1 Taustatietoja vastaajista

Vastaajilta kysyttiin, miten tärkeäksi he kokivat liikunnan omassa elämässään. Kuviosta 3 voidaan tulkita, että liikunnan roolia elämässään piti vähintään melko tärkeänä 93,1 prosenttia vastaajista. Vain vähän tärkeäksi sen koki 6,1 prosenttia ja ei lainkaan tärkeäksi 0,8 prosenttia vastaajista.



KUVIO 3. Liikunnan tärkeys vastanneiden lastentarhanopettajien elämässä (n = 131)

Vastaajilta kysyttiin myös tietoja päiväkodista, jossa he työskentelevät. Taustatietona haluttiin selvittää, kuinka moni vastaajista työskenteli liikuntapainotteisessa päiväkodissa sekä onko päiväkotiki mukana jossain varhaiskasvatuksen liikuntaan liittyvässä hankkeessa tai ohjelmassa. Esimerkkinä annettiin Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma. Vastaajista 11,5 prosenttia työskenteli liikuntapainotteisessa päiväkodissa (kuvio 4). Liikuntahankkeiden ja -ohjelmien suhteen päiväkodit jakoutuivat lähes tasan. Hiukan yli puolet vastaajista (51,1 %) työskenteli päiväkodissa, joka oli mukana varhaiskasvatuksen liikuntaan liittyvässä hankkeessa tai ohjelmassa.



KUVIO 4. Vastanneiden lastentarhanopettajien päiväkotien liikuntapainotteisuus ja osallistuminen liikuntahankkeisiin ja -ohjelmiin (n = 131)

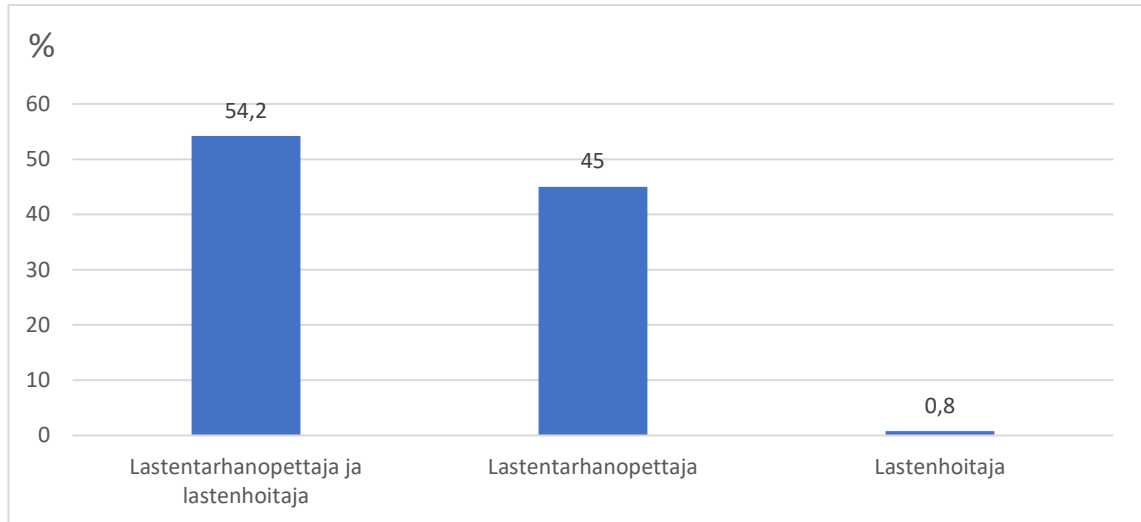
6.2 Liikuntakasvatus päiväkodeissa

Päiväkodeissa toteutettavaa liikuntakasvatusta selvitettiin kysymällä vastaajilta, kuka vastaa liikunnan suunnittelusta ja ohjaamisesta, ohjattujen liikuntakertojen määrää ja kestoja sekä päivittäisen ulkoilun pituutta. Lisäksi selvitettiin, millaiset mahdollisuudet päiväkodin fyysinen ja sosiaalinen ympäristö vastaajien mielestä tarjoaa lasten omaehtoiseen liikuntaan, miten tärkeäksi asiaksi lasten liikuntakasvatus päiväkodissa koetaan sekä kuinka usein lapsia kannustetaan liikkumaan päiväkodissa.

6.2.1 Ohjattu liikunta ja ulkoilu päiväkodeissa

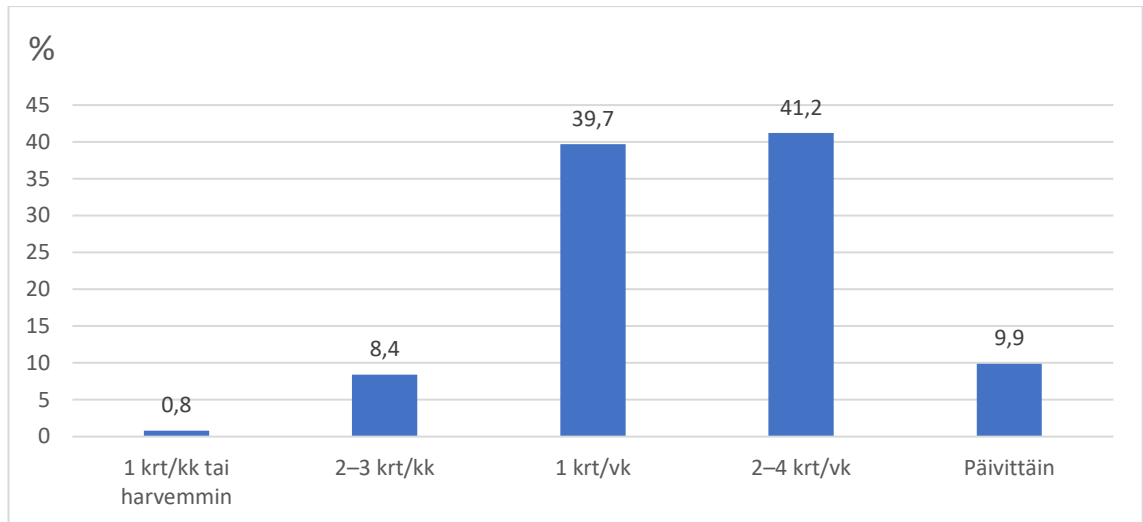
Vastaajien mukaan yleisimmin lastentarhanopettaja ja lastenhoitaja (54,2 %) jakoivat vastuun päiväkotiryhmiensä liikunnan suunnittelusta ja toteutuksesta (kuvio 5).

Vastaajista 45 prosenttia ilmoitti lastentarhanopettajan ja 0,8 prosenttia lastenhoitajan vastaavan liikunnan suunnittelusta ja toteutuksesta ryhmässään.



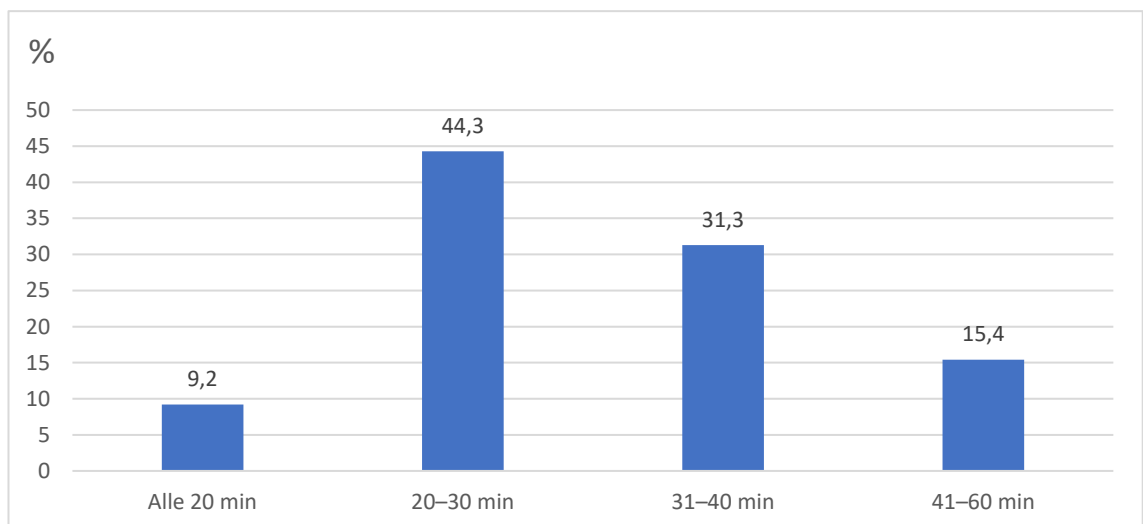
KUVIO 5. Päiväkotien liikunnan suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat henkilöt (n = 131)

Ohjatun liikunnan määrä päiväkotiryhmissä vaihteli vastaajien mukaan kerran kuukaudessa tai harvemmin järjestetyistä tuokioista päivittäisiin liikuntatuokioihin (kuvio 6). Yleisimmin ohjattua liikuntaa järjestettiin ryhmissä kerran viikossa (39,7 %) tai 2–4 kertaa viikossa (41,2 %). Vastaajista 9,9 prosenttia ilmoitti, että heidän ryhmässään järjestettiin ohjattua liikuntaa päivittäin. Kahdesta kolmeen kertaan kuukaudessa ohjattua liikuntaa järjestettiin 8,4 prosentissa ja sitä harvemmin 0,8 prosentissa ryhmistä.



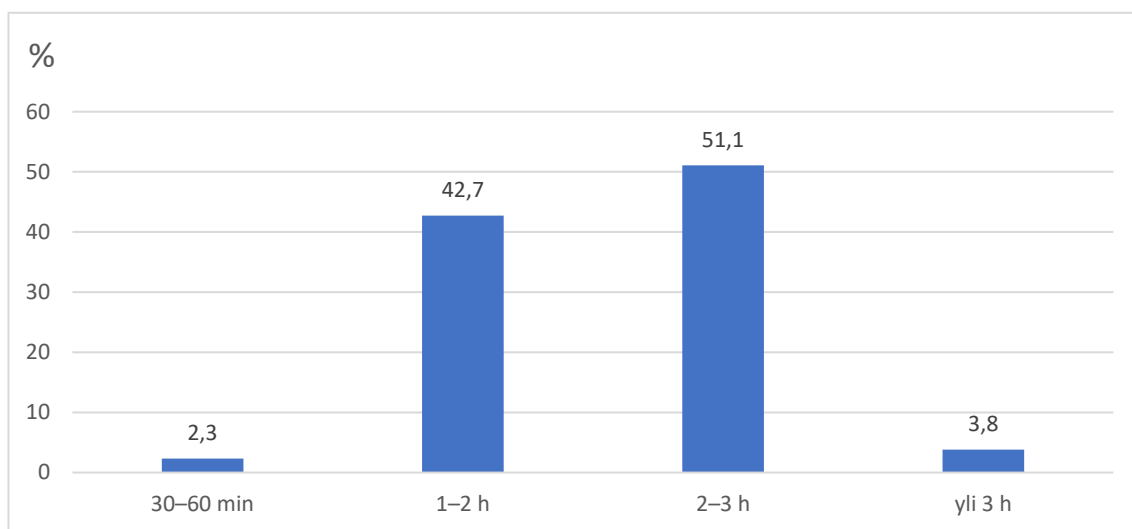
KUVIO 6. Ohjatun liikunnan määrä vastanneiden lastentarhanopettajien päiväkotiryhmissä (n = 131)

Vastaajilta kysyttiin, kuinka pitkiä heidän päiväkotiryhmiensä ohjatut liikuntatuokiot yleensä olivat. Kuvioista 7 huomataan, että liikuntatuokioiden kesto vaihteli alle kahdenkymmenen minuutin tuokiosta tunnin mittaisiin. Yleisimmin vastaajat ilmoittivat tuokioiden kestoksi 20–30 minuuttia (44,3 %) ja 31–40 minuuttia (31,3 %). Näitä lyhyempiä alle kahdenkymmenen minuutin tuokiota oli 9,2 prosenttia ja pidempiä 41–60 minuutin tuokiota 15,3 prosenttia.



KUVIO 7. Ohjattujen liikuntatuokioiden kesto vastanneiden lastentarhanopettajien päiväkotiryhmissä (n = 131)

Kyselyssä selvitettiin myös lasten päivittäisen ulkoilun määrää päiväkodissa. Lähes kaikki vastaajat ilmoittivat päiväkotiryhmänsä lasten ulkoilevan 1–2 tuntia (42,7 %) tai 2–3 tuntia (51,1 %) päivässä (kuvio 8). Vastaajista ainoastaan 2,3 prosentin mukaan lapset ulkoilevat päiväkodissa 30–60 minuuttia päivittäin, kun taas 3,8 prosenttia ilmoitti ryhmänsä ulkoilevan yli kolme tuntia päivässä.

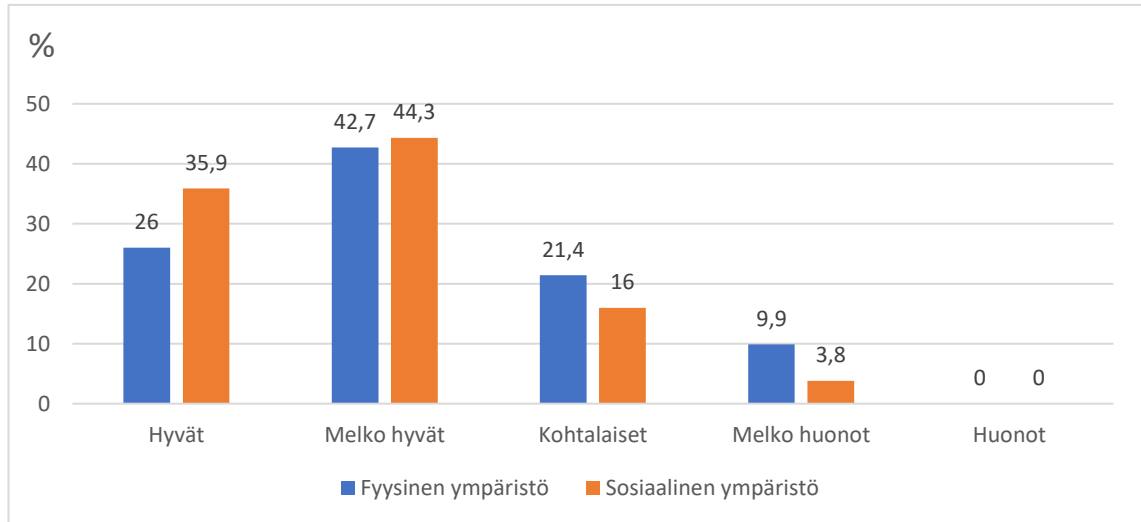


KUVIO 8. Lasten päivittäisen ulkoilun kesto vastanneiden lastentarhanopettajien päiväkotiryhmissä (n = 131)

6.2.2 Päiväkotien ympäristöt omaehtoisen liikunnan mahdollistajina ja liikuntakasvatuksen tärkeys

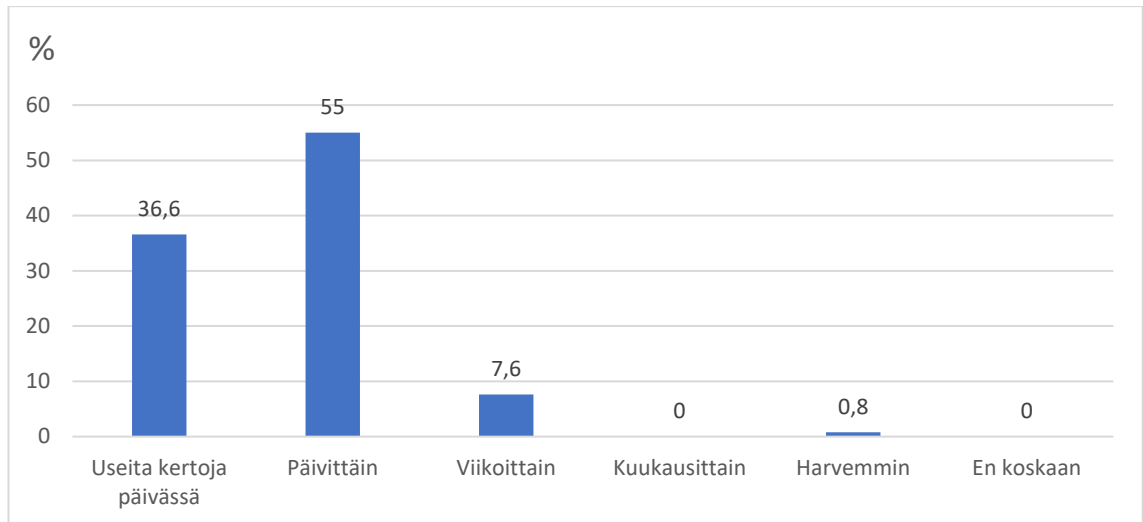
Päiväkodeissa tapahtuvaan liikuntakasvatukseen liittyen vastaajilta kysyttiin, millaisina he pitävät päiväkotiansa fyysisten ja sosiaalisten ympäristöjen tarjoamia mahdollisuuksia lasten omaehtoiseen liikuntaan. Enimmäkseen sekä päiväkotien fyysiset että sosiaaliset ympäristöt nähtiin melko hyvinä tai hyvinä (kuvio 9). Päiväkotiansa fyysisen ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia lasten omaehtoiselle liikunnalle piti hyvinä 26 prosenttia ja melko hyvinä 42,7 prosenttia vastaajista. Fyysiset ympäristöt koki kohtalaisina 21,4 prosenttia ja melko huonoina 9,9 prosenttia vastaajista. Vastaajista 35,9 prosenttia piti sosiaalisen ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia lasten omaehtoiselle liikunnalle hyvinä ja 44,3 prosenttia melko hyvinä. Kohtalaisena päiväkotinsa sosiaalista ympäristöä piti 16 prosenttia ja melko huonona 3,8 prosenttia vastaajista. Kukaan vastaajista ei kokenut

päiväkotinsa fyysistä tai sosiaalista ympäristöä huonoksi. Kuviosta 9 voidaan myös tulkita, että vastaajat kokivat päiväkotiansa sosiaalisten ympäristöjen tarjoamat mahdollisuudet lasten omaehtoiselle liikunnalle yleisesti paremmiksi kuin fyysisten ympäristöjen tarjoamat mahdollisuudet.



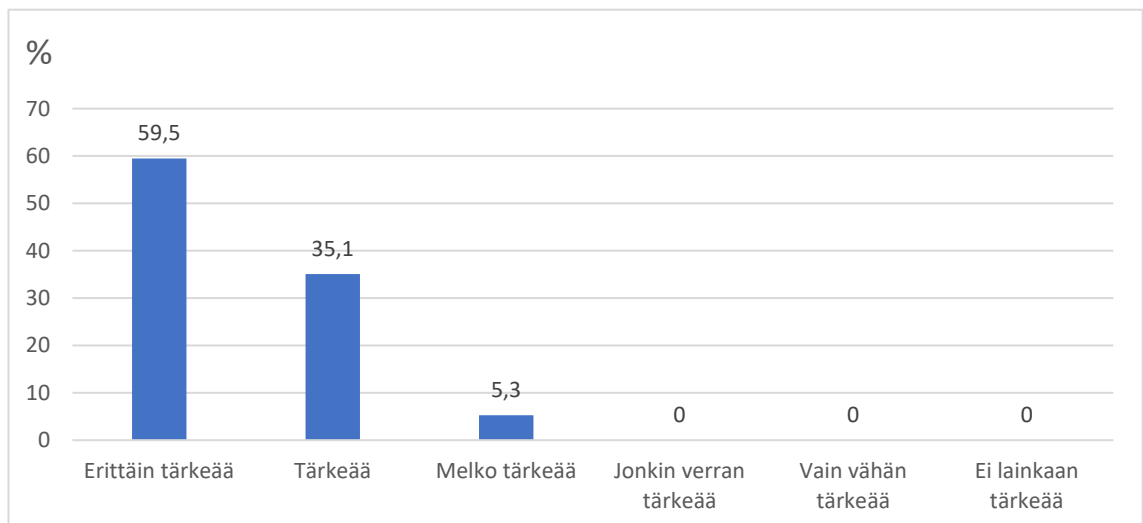
KUVIO 9. Vastanneiden lastentarhanopettajien arvioiden jakaumat päiväkotien fyysisten (esim. tilat, liikuntavälineet ja piha) ja sosiaalisten ympäristöjen (esim. säännöt ja ilmapiiri) suotuisuudesta (n = 131)

Kuvion 10 mukaan lähes kaikki vastaajat kannustivat mielestään lapsia liikkumaan päiväkodissa päivittäin (55 %) tai useita kertoja päivässä (36,6 %). Vastaajista 7,6 prosenttia kannusti lapsia liikkumaan viikoittain ja 0,8 prosenttia harvemmin kuin kuukausittain.



KUVIO 10. Vastanneiden lastentarhanopettajien lasten liikkumaan kannustamisen määrä päiväkodeissa (n = 131)

Kaikkien vastaajien mielestä liikuntakasvatus on päiväkodissa vähintään melko tärkeää (kuvio 11). Vastaajista 59,5 prosenttia koki liikuntakasvatuksen erittäin tärkeäksi ja 35,1 prosenttia koki sen tärkeäksi asiaksi päiväkodissa. Melko tärkeänä sitä piti 5,3 prosenttia vastaajista.



KUVIO 11. Vastanneiden lastentarhanopettajien kokema liikuntakasvatuksen tärkeys päiväkodeissa (n = 131)

6.3 Liikunnan merkitykset lastentarhanopettajien näkökulmasta

Vastaajia pyydettiin kyselyssä arvioimaan, kuinka tärkeinä he pitävät päiväkodissa toteuttamassaan lasten liikuntakasvatuksessa erilaisia liikunnan merkityksiä. Nämä merkitykset pohjautuvat Kosken ja Tähtisen (2005) ja Kosken (2015) tutkimuksissaan käyttämiin liikunnan merkityksiin ja niistä muodostettuihin merkitysulottuvuuksiin. Merkityksiä arvioitiin seisemänportaisen asteikon mukaan ei lainkaan tärkeästä erittäin tärkeään (1–7). Liikunnan merkityksiä tutkittiin myös tarkastelemalla yksittäisten vastaajien tärkeäksi arvioimien merkitysten määriä.

6.3.1 Merkitysulottuvuudet

Yksittäisistä liikunnan merkityksistä koottuja merkitysulottuvuuksia tarkasteltiin niiden keskiarvojen mukaan. Lastentarhanopettajien päiväkodin liikuntakasvatuksessa tärkeimmäksi merkitysulottuvuudeksi muodostui sosiaalisuus ja yhdessäolo (ka 6,69; kh 0,40). Toiseksi tärkeimmäksi osoittautui ilon ja leikin ulottuvuus (ka 6,55; kh 0,39) ja kolmantena oli itsen tuntemisen ja itsen tutkimisen merkitysulottuvuus (ka 6,18; kh 0,92). Vähiten tärkeimmäksi merkitysulottuvuudeksi muodostui ilmaisu ja esittäminen (ka 3,58; kh 1,23) (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Vastanneiden lastentarhanopettajien liikuntakasvatuksen merkityksistä muodostettujen merkitysulottuvuuksien keskiarvot ja keskihajonnat asteikolla 1–7 (n = 131)

	Ka	Kh
Sosiaalisuus ja yhdessäolo	6,69	0,40
Ilo ja leikki	6,55	0,39
Itsen tunteminen ja itsen tutkiminen	6,18	0,92
Terveys ja terveellisyys	5,44	0,65
Kasvu ja kehittyminen	5,28	0,67
Kilpailu ja suoritus	4,26	0,61
Lajimerkitykset	4,08	0,53
Ilmaisu ja esittäminen	3,58	1,23

6.3.2 Yksittäiset merkitykset

Liitteestä 4 löytyy jokaisen tutkimuksessa käytetyn liikunnan merkityksen vastausten jakauma prosentteina sekä niiden keskiarvot ja keskihajonnat. Yksittäisiä liikunnan merkityksiä tarkasteltiin vertailemalla niiden keskiarvoja. Taulukosta 3 voidaan havaita, että lastentarhanopettajat pitivät tärkeimpänä merkityksenä iloa (ka 6,92; kh 0,27). Kaikki vastaajat pitivät ilon merkitystä tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Toiseksi tärkein merkitys oli onnistumisen elämykset (ka 6,83; kh 0,47), jota piti vähintään tärkeänä 97,8 prosenttia vastaajista. Kolmanneksi tärkeimmäksi merkitykseksi nousi leikkiminen (6,76; kh 0,51), jonka koki tärkeänä tai erittäin tärkeänä 97,7 prosenttia vastaajista. Sosiaalisuuden ja yhdessäolon merkitysulottuvuuden kaikki yksittäiset merkitykset sijoittuivat kymmenen tärkeimmäksi koetun merkityksen joukkoon. Ilon ja leikin merkitysulottuvuuden tärkein merkitys oli ilo; se, että liikunta on kivaa, joka sijoittui myös kaikkia yksittäisiä merkityksiä tarkasteltaessa tärkeimmäksi merkitykseksi. (Liite 4.)

TAULUKKO 3. Vastanneiden lastentarhanopettajien tärkeimmiksi kokemat merkitykset päiväkodin liikuntakasvatuksessa asteikolla 1–7 (n = 131)

	Ka	Kh
Ilo; se, että liikunta on kivaa	6,92	0,27
Onnistumisen elämykset	6,83	0,47
Leikkiminen, leikkimielisyys	6,76	0,51
Kavereiden kannustaminen ja auttaminen	6,74	0,49
Hyvän olon saaminen	6,68	0,62
Yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa	6,67	0,55
Yhteenkuuluvuuden tunne	6,66	0,56
Monipuolisuus	6,51	0,72
Luonnossa oleminen	6,49	0,75
Parhaansa yrittäminen	6,47	0,84

Vähiten tärkeimpinä merkityksinä lastentarhanopettajat pitivät poikamaisuutta (ka 1,59; kh 0,95) ja tyttömäisyyttä (ka 1,60; kh 0,98), joita piti ei lainkaan tärkeänä tai lähes yhdentekevänä 83,9 prosenttia vastaajista. Kolmanneksi matalimman keskiarvon sai toisten voittamisen merkitys (ka 1,92; kh 0,99), jonka koki ei lainkaan tärkeäksi tai lähes

yhdentekeväksi 74 prosenttia lastentarhanopettajista. Taulukkoon 4 on koottu keskiarvojen perusteella kymmenen vähiten tärkeiksi koettua liikuntakasvatuksen merkitystä. Muista poiketen kyseiseen taulukkoon sijoittuvat painonhallinnan ja taidokkaan temppuilun merkitykset ovat saaneet arvoja ei lainkaan tärkeästä erittäin tärkeään (liite 4).

TAULUKKO 4. Vastanneiden lastentarhanopettajien vähiten tärkeiksi kokemat merkitykset päiväkodin liikuntakasvatuksessa asteikolla 1–7 (n = 131)

	Ka	Kh
Poikamaisuus	1,59	0,95
Tyttömyisyys	1,60	0,98
Toisten voittaminen (kamppailu toisten kanssa)	1,92	0,99
Menestys ja voittaminen	2,23	1,07
Ronskit otteet ja leikit, kovaotteisuus	2,27	1,37
Kilpaileminen	2,36	1,16
Hienot välineet tai varusteet	3,15	1,24
Muille esittäminen, esiintyminen	3,49	1,41
Painonhallinta	3,51	1,45
Taidokas temppuilu	3,66	1,50

6.3.3 Tärkeiden merkitysten summat

Lastentarhanopettajien liikuntakasvatuksesta löytämien tärkeiden merkitysten määrät vaihtelivat kahdeksasta kolmeenkymmeneenkolmeen (liite 3). Kyselyssä käytettyjä liikunnan merkityksiä oli 38. Alle viisitoista tärkeää merkitystä löytäneitä oli 15,3 prosenttia vastaajista. Vastaajista 75,6 prosenttia löysi 15–25 tärkeää merkitystä. Yli kaksikymmentäviisi tärkeää merkitystä löysi 9,2 prosenttia vastaajista.

6.4 Yhteydet muuttujien välillä

Aineistosta tutkittiin mahdollisia yhteyksiä eri muuttujien välillä. Ristiintaulukoimalla etsittiin yhteyksiä koulutuksen, työkokemuksen ja liikuntahankkeeseen tai -ohjelmaan osallistumisen ja päiväkodin liikuntakasvatusta koskevien muuttujien väliltä sekä vastaajien löytämien tärkeiden merkitysten määrän väliltä. Taulukosta 5 voidaan havaita, että koulutustaustasta riippumatta vastaajat pitivät pääsääntöisesti sosiaalisen ympäristön luomia mahdollisuuksia lasten omaehtoiselle liikunnalle vähintään melko hyvinä. Kriittisimmin eri koulutustaustoista sosiaalisen ympäristön mahdollisuuksiin suhtautuivat kasvatustieteen kandidaatin (lastentarhanopettajan) ja kasvatustieteen maisterin tutkinnon omaavat vastaajat. Heistä 67,5 prosenttia koki sosiaalisen ympäristön mahdollisuudet vähintään melko hyviksi ja 32,5 prosenttia enintään kohtalaisiksi. Khiin neliö -testin mukaan ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,049$).

TAULUKKO 5. Päiväkodin sosiaalisen ympäristön (esim. säännöt ja ilmapiiri) tarjoamat mahdollisuudet lasten omaehtoiselle liikunnalle vastanneiden lastentarhanopettajien koulutuksen mukaan (%)

	KOULUTUS				
		Kasvatustieteen kandidaatti (Ito) ja maisteri	Sosionomi	Muut (mm. veo, opistotasoinen tutkinto)	Kaikki
SOSIAALISEN YMPÄRISTÖN MAHDOLLI-SUUDET	Vähintään melko hyvät	67,5	84,4	88,9	80,2
	Enintään kohtalaiset	32,5	15,6	11,1	19,8
	Yhteensä	100	100	100	100
	n	40	64	27	131

$$\chi^2(2) = 6,038; df = 2; p = 0,049$$

Vastaajista, jotka pitivät fyysisen ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia lasten omaehtoiselle liikunnalle vähintään melko hyvinä, 92,2 prosenttia piti myös sosiaalisen ympäristön mahdollisuuksia vähintään melko hyvinä (taulukko 6). Niiden vastaajien kohdalla, jotka pitivät päiväkotinsa fyysisen ympäristön mahdollisuuksia enintään

kohtalaisina, vastaukset sosiaalisen ympäristön mahdollisuuksien kahden eri luokituksen välillä jakautuivat tasaisemmin. Vastaajat, jotka kokivat fyysiset ympäristöt enintään kohtalaisina (46,3 %), arvioivat päiväkotinsa sosiaalisen ympäristön mahdollisuudet heikommiksi kuin vastaajat, jotka kokivat fyysisten ympäristöjen mahdollisuudet vähintään melko hyviksi (7,8 %). Khiin neliö -testin mukaan ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

TAULUKKO 6. Päiväkodin sosiaalisen ympäristön (esim. säännöt ja ilmapiiri) tarjoamat mahdollisuudet lasten omaehtoiselle liikunnalle fyysisen ympäristön (esim. tilat, liikuntavälineet, piha) mahdollisuuksien mukaan (%)

	FYYSISEN YMPÄRISTÖN MAHDOLLISUUDET			
		Enintään kohtalaiset	Vähintään melko hyvät	Kaikki
SOSIAALISEN YMPÄRISTÖN MAHDOLLISUUDET	Vähintään melko hyvät	53,7	92,2	80,2
	Enintään kohtalaiset	46,3	7,8	19,8
	Yhteensä	100	100	100
	n	41	90	131

$$\chi^2 (2) = 26,332; df = 1; p < 0,001$$

Taulukosta 7 voidaan havaita, että päiväkodin sosiaalisen ympäristön luomat mahdollisuudet lasten omaehtoiselle liikunnalle olivat yhteydessä päiväkodissa tapahtuvan ulkoilun keston. Vähintään melko hyviksi sosiaalisen ympäristön mahdollisuudet kokeneista vastaajista 61,0 prosentin mukaan heidän päiväkotiryhmänsä ulkoili vähintään kaksi tuntia päivässä. Kun taas vastaajista, jotka arvioivat sosiaalisen ympäristön mahdollisuudet enintään kohtalaisiksi, vain 30,8 prosenttia ilmoitti ryhmänsä ulkoilevan vähintään kaksi tuntia ja 69,2 prosenttia vastaajista ilmoitti ulkoiluajan olevan enintään kaksi tuntia. Khiin neliö -testin mukaan ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,006$).

TAULUKKO 7. Ulkoilun kesto päiväkodin sosiaalisen ympäristön (esim. säännöt ja ilmapiiri) tarjoamien lasten omaehtoisen liikunnan mahdollisuuksien mukaan (%)

ULKOILUN KESTO	SOSIAALISEN YMPÄRISTÖN MAHDOLLISUUDET			
		Enintään kohtalaiset	Vähintään melko hyvät	Kaikki
	Vähintään 2 h	30,8	61,0	55,0
	Enintään 2 h	69,2	39,0	45,0
	Yhteensä	100	100	100
n	26	105	131	

$$\chi^2 (2) = 7,670; df = 1; p = 0,006$$

Kaikista vastaajista alle kaksikymmentä merkitystä löysi 51,1 prosenttia (taulukko 8). Vastaajista, joilla oli työkokemusta enintään viisi vuotta, 61,4 prosenttia löysi tärkeitä merkityksiä alle kaksikymmentä. Kun taas yli viisi vuotta työkokemusta omaavista vastaajista 39,3 prosentilla tärkeitä merkityksiä oli alle kaksikymmentä. Kaikista vastaajista vähintään kaksikymmentä merkitystä löysi 48,9 prosenttia. Tärkeitä merkityksiä vähintään kaksikymmentä löysi 38,6 prosenttia vähemmän työkokemusta omaavista vastaajista ja 60,7 prosenttia yli viisi vuotta alalla työskennelleistä vastaajista. Vastaajat, joilla oli työkokemusta enintään viisi vuotta, löysivät siis vähemmän tärkeitä merkityksiä kuin yli viisi vuotta työkokemusta omaavat vastaajat. Khiin neliö -testin mukaan ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,012$).

TAULUKKO 8. Vastanneiden lastentarhanopettajien tärkeiden liikuntakasvatuksen merkitysten määrä työkokemuksen mukaan (%)

	TYÖKOKEMUSTA		
	Enintään 5 vuotta	Yli 5 vuotta	Kaikki
Vähintään 20 merkitystä	38,6	60,7	48,9
Alle 20 merkitystä	61,4	39,3	51,1
Yhteensä	100	100	100
n	70	61	131

$$\chi^2 (2) = 6,362; df = 1; p = 0,012$$

Vastaajista, jotka kokivat päiväkotinsa fyysisen ympäristön tarjoamat mahdollisuudet lasten omaehtoiselle liikunnalle vähintään melko hyviksi, 56,7 prosenttia löysi liikuntakasvatuksen tärkeitä merkityksiä vähintään kaksikymmentä (taulukko 9). Vähintään melko hyviksi fyysisen ympäristön mahdollisuudet kokeneista vastaajista 43,3 prosenttia löysi alle kaksikymmentä merkitystä. Enintään kohtalaisiksi fyysisen ympäristön mahdollisuudet arvioineista vastaajista 68,3 prosenttia löysi alle kaksikymmentä merkitystä. Jos vastaaja koki fyysisen ympäristön mahdollisuudet enintään kohtalaisiksi, hän todennäköisimmin löysi alle kaksikymmentä tärkeää merkitystä. Khiin neliö -testin mukaan ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,008$).

TAULUKKO 9. Vastanneiden lastentarhanopettajien tärkeiden liikuntakasvatuksen merkitysten määrä päiväkodin fyysisen ympäristön (esim. tilat, liikuntavälineet, piha) tarjoamien lasten omaehtoisien liikunnan mahdollisuuksien mukaan (%)

FYYSISEN YMPÄRISTÖN MAHDOLLISUUDET			
	Enintään kohtalaiset	Vähintään melko hyvät	Kaikki
Vähintään 20 merkitystä	31,7	56,7	48,9
Alle 20 merkitystä	68,3	43,3	51,1
Yhteensä	100	100	100
n	41	90	131

$\chi^2 (2) = 7,023$; $df = 1$; $p = 0,008$

Vastaajista vähintään kaksikymmentä tärkeää merkitystä löysi 30,8 prosenttia sosiaaliset ympäristöt enintään kohtalaisiksi kokeneista ja 53,3 prosenttia ne vähintään melko hyviksi kokeneista (taulukko 10). Alle kaksikymmentä tärkeää merkitystä löysi 69,2 prosenttia vastaajista, jotka arvioivat sosiaalisen ympäristön mahdollisuudet enintään kohtalaisiksi ja 46,7 prosenttia ympäristöt vähintään melko hyviksi kokeneista vastaajista. Khiin neliö -testin mukaan ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,039$).

TAULUKKO 10. Vastanneiden lastentarhanopettajien tärkeiden liikuntakasvatuksen merkitysten määrä päiväkodin sosiaalisen ympäristön (esim. säännöt ja ilmapiiri) tarjoamien lasten omaehtoisen liikunnan mahdollisuuksien mukaan (%)

SOSIAALISEN YMPÄRISTÖN MAHDOLLISUUDET			
	Enintään kohtalaiset	Vähintään melko hyvät	Kaikki
Vähintään 20 merkitystä	30,8	53,3	48,9
Alle 20 merkitystä	69,2	46,7	51,1
Yhteensä	100	100	100
n	26	105	131

$\chi^2 (2) = 4,246; df = 1; p = 0,039$

6.5 Yhteenveto tuloksista

Tässä alaluvussa käydään läpi pääkohdat tutkimuksesta saaduista tuloksista. Päiväkotien liikuntakasvatuksen tilaa selvitettiin useiden kysymysten kautta. Vastanneiden lastentarhanopettajien päiväkotiryhmissä 54,2 prosentissa vastuu liikunnan suunnittelusta ja ohjaamisesta oli jaettu lastentarhanopettajan ja lastenhoitajan kesken ja 45 prosentissa ryhmistä vastuu oli lastentarhanopettajalla. Ohjatun liikunnan määrä päiväkodeissa vaihteli kerran kuukaudessa tai harvemmin järjestetyistä tuokioista päivittäin toteutettaviin liikuntahetkiin. Yleisimmin ohjattua liikuntaa järjestettiin päiväkotiryhmissä kerran viikossa (39,7 %) tai 2–4 kertaa viikossa (41,2 %) ja useimmiten liikuntatuokiot kestivät 20–30 minuuttia (44,3 %) tai 31–40 minuuttia (31,3 %). Melkein kaikissa vastanneiden lastentarhanopettajien päiväkotiryhmissä lapset ulkoilivat 1–2 tuntia (42,7 %) tai 2–3 tuntia (51,1 %) päiväkotipäivän aikana. Lastentarhanopettajat kokivat pääasiassa päiväkotinsa sekä fyysisen että sosiaalisen ympäristön tarjoamat mahdollisuudet lasten omaehtoiselle liikunnalle hyviksi (26 %; 35,9 %) tai melko hyviksi (42,7 %; 44,3 %). Yleisimmin lastentarhanopettajat kannustivat lapsia liikkumaan päivittäin (55 %) tai useita kertoja päivässä (36,6 %). Enemmistö (59,5 %) lastentarhanopettajista piti liikuntakasvatusta erittäin tärkeänä asiana päiväkodissa.

Lastentarhanopettajat pitivät yleisimmin tärkeinä liikunnan merkityksinä päiväkodin liikuntakasvatuksessa iloa, onnistumisen elämyksiä ja leikkimistä. Vähiten tärkeimmiksi merkityksiksi koettiin poikamaisuus, tyttömäisyys ja toisten voittaminen. Yksittäisistä

liikunnan merkityksistä koottiin kahdeksan merkitysulottuvuutta. Merkitysulottuvuuksista tärkeimmiksi nousivat sosiaalisuus ja yhdessäolo sekä ilo ja leikki. Vähiten tärkeitä merkitysulottuvuuksia olivat ilmaisu ja esittäminen sekä lajimerkitykset.

Kasvatustieteen kandidaatit ja maisterit arvioivat kriittisimmin sosiaalisen ympäristön mahdollisuuksia lasten omaehtoiselle liikkumiselle. Vastaajat, jotka arvioivat päiväkotinsa fyysisen ympäristön mahdollisuudet vähintään melko hyviksi, arvioivat todennäköisesti myös päiväkotinsa sosiaalisen ympäristön mahdollisuudet vähintään melko hyviksi. Kun vastaajat pitivät sosiaalisen ympäristön mahdollisuuksia lasten omaehtoiselle liikunnalle enintään kohtalaisina, niin todennäköisemmin he vastasivat päiväkotiryhmänsä ulkoilevan enintään kaksi tuntia. Työkokemuksen määrä oli yhteydessä vastaajien löytämiin liikuntakasvatuksen tärkeiden merkitysten määriin. Vastaajat, joilla oli yli viisi vuotta työkokemusta, löysivät todennäköisemmin vähintään kaksikymmentä tärkeää merkitystä liikuntakasvatuksesta kuin enintään viisi vuotta työkokemusta omaavat. Vastaajan arvioidessa fyysisen tai sosiaalisen ympäristön mahdollisuudet lasten omaehtoiselle liikunnalle enintään kohtalaisiksi tärkeitä liikuntakasvatuksen merkityksiä löytyi todennäköisemmin alle kaksikymmentä.

7 POHDINTA

Tässä luvussa tarkastellaan tutkimuksesta saatuja tuloksia ja niistä tehtäviä johtopäätöksiä. Lisäksi käsitellään tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Lopussa esitellään tämän tutkimuksen pohjalta nousseita jatkotutkimusaiheita.

7.1 Tutkimuksen tulosten pohdintaa

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin 3–5-vuotiaiden lasten parissa työskentelevien lastentarhanopettajien näkemysten kautta päiväkotien liikuntakasvatuksen tilaa sekä heidän tärkeinä pitämiään lasten liikuntakasvatuksen merkityksiä ja niiden lukumäärää. Ohjatun liikunnan määrä vaihteli suuresti aina kerran kuukaudessa tai harvemmin järjestyneistä tuokioista päivittäisiin. Lisäksi näiden ohjattujen liikuntatuokioiden kestot vaihtelivat alle kahdestakymmenestä minuutista tuntiin. Tämä tulos on linjassa Laukkasen (2007, 33) tutkimuksessaan saamaan tulokseen, jonka mukaan liikuntatilanteet olivat hyvin eripituisia vaihdellen alle puolesta tunnista reiluun tuntiin. Samassa tutkimuksessa havaittiin myös, että suurin osa ohjatun liikunnan toiminta-ajasta saattoi kulua lapsilta odotteluun tai ohjeiden kuunteluun (Laukkanen 2007, 33). On hyvä huomioida, että tuokion pituus itsessään ei näin ollen kerro lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä. Voidaan myös pohtia, onko lyhyillä liikuntatuokiolla mietitty mahdollisesti ajankäyttöä tehokkaammaksi kuin pidemmällä tuokiolla. Toisaalta voidaan ajatella, että mitä pidempi liikuntatuokio on, sitä enemmän se antaa mahdollisuuksia liikkumiseen, vaikka ohjeiden kuunteluun paikoillaan kuluukin jonkin verran aikaa.

Lasten päivittäisen ulkoilun määrässä on myös vaihtelua alle tunnista yli kolmeen tuntiin, mutta 93,8 prosenttia vastaajista ilmoitti päiväkotiryhmänsä ulkoilevan yhdestä kolmeen tuntia päiväkotipäivän aikana. Fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 14) mukaisesta lasten päivittäisestä kolmen tunnin fyysisestä aktiivisuudesta kaksi tuntia tulisi koostua reippaasta ulkoilusta ja kevyestä liikunnasta. Tutkimuksessa saatu tulos on siis linjassa annettuihin suosituksiin. Ulkoilun määrää ei voida suoraan rinnastaa lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään pihalla. Fyysisen aktiivisuuden määrä vaihtelee paljon lapsen persoonan mukaan ja aktiivisuuteen vaikuttaa myös se, millaisia leikkejä lapsi leikkii

ulkona. Kuitenkin Reunamon ja Kyhälän (2016, 55) mukaan ulkoilun aikana karttui huomattavasti suurempi osa lapsen päivittäisestä liikkumisen kokonaismäärästä kuin sisäleikeissä. Vaikka lasten päiväkotipäivästä vain 19 prosenttia oli ulkoilua, tuossa ajassa kertyi kuitenkin 68,6 prosenttia lasten korkeasta fyysisen aktiivisuuden määrästä (Reunamo & Kyhälä 2016, 55). Ulkoilu on siis merkittävässä osassa ajatellen lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden muodostumista. Tämän takia varhaiskasvatuksen henkilökunnan tulisi kiinnittää huomiota siihen, että lapsilla olisi riittävästi mahdollisuuksia ulkoilla päivittäin ja että pihalla olisi liikkumaan innostavia välineitä ja fyysiseen aktiivisuuteen kannustava ilmapiiri. Sosiaalisella ympäristöllä oli selkeä yhteys ulkoilun keston. Yli puolet lastentarhanopettajista, jotka arvioivat sosiaalisen ympäristön tarjoamat mahdollisuudet lasten omaehtoiselle liikunnalle vähintään melko hyväksi, kertoi ryhmänsä ulkoilevan vähintään kaksi tuntia päiväkotipäivän aikana. Lisäksi suurin osa lastentarhanopettajista, jotka arvioivat sosiaalisen ympäristön mahdollisuudet enintään kohtalaisiksi, ilmoitti ryhmänsä ulkoilevan enintään kaksi tuntia päivässä. Henkilökunnan kannustava ja positiivinen suhtautuminen liikuntaan ja esimerkiksi ulkoiluun lasten omaehtoisesta liikunnan toteutumispaiikkana näkyy siis runsaana ulkoilun määränä. Tuloksesta voidaan päätellä, että henkilökunnan asenteilla on sekä positiivisessa että negatiivisessa mielessä yhteyttä ulkoilun määrään, joka taas on yhdessä lasten päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen (Reunamo & Kyhälä 2016, 55).

Päiväkodin fyysiset ja sosiaaliset ympäristöt luovat puitteet lasten omaehtoiselle ja ohjatulle liikunnalle. Näin ollen ympäristö on yhtenä tekijänä muodostamassa lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden kertymää. Tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajia pyydettiin arvioimaan päiväkodin fyysisiä ja sosiaalisia ympäristöjä lasten omaehtoisesta liikunnan mahdollisuuksien näkökulmasta. Hyvät mahdollisuudet omaehtoisesta liikunnan toteutumiselle ovat merkittävässä osassa lapsen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden kertymisen kannalta. Esimerkiksi ohjatun toiminnan aikana kertyi vain kahdeksan prosenttia lasten päiväkotipäivän aikaisesta liikkumisesta (Reunamo & Kyhälä 2016, 55). Lastentarhanopettajien arviot päiväkotiansa fyysisistä ja sosiaalisista ympäristöistä vaihtelivat melko huonoista hyviin. Pääsääntöisesti ympäristöt koettiin kuitenkin vähintään melko hyväksi. Sosiaalisen ympäristön tarjoamat omaehtoisesta liikunnan mahdollisuudet arvioitiin hieman positiivisemmiksi kuin fyysisen ympäristön mahdollisuudet. Lastentarhanopettajat ovat luomassa oman tiimensä sekä koko päiväkodin toimintakulttuuria. Näin ollen heillä on osaltaan vastuu ja mahdollisuus

vaikuttaa liikuntamyönteisen sosiaalisen ympäristön muodostumiseen. Fyysinen ympäristö koostuu osittain asioista, joihin yksittäisen lastentarhanopettajan on vaikeaa tai mahdotonta vaikuttaa, kuten esimerkiksi päiväkodin pihan koko tai erilaisten alustojen vaihtelevuus. Lastentarhanopettajien saattoi olla helpompi arvioida fyysisen ympäristön mahdollisuuksia kriittisemmin, kun omat vaikuttamismahdollisuudet siihen olivat heikommat eikä arviointi kohdistunut niin paljon omaan toimintaan kuin sosiaalisessa ympäristössä.

Ohjattu ja omaehtoinen liikunta ovat osa päiväkodin liikuntakasvatusta. Omaehtoisen liikunnan hetket voivat olla ajallisesti lyhyitä, mutta kun ne toistuvat usein, ne ovat merkittävässä asemassa päivittäisen fyysisen aktiivisuuden kertymisessä. (Asanti & Sääkslahti 2010, 95.) Tästä syystä myös tässä tutkimuksessa haluttiin ottaa huomioon lasten omaehtoinen liikunta ja aihetta tutkittiin ympäristöjen näkökulmasta. Omaehtoinen liikunta edellyttää, että ympäristöt houkuttelevat liikkumaan (Asanti & Sääkslahti 2010, 95). Liki kaikissa tutkimuksessa löydettyissä yhteyksissä toisena tekijänä oli fyysisen tai sosiaalisen ympäristön tarjoamat lasten omaehtoisen liikunnan mahdollisuudet. Sosiaalisen ympäristön tarjoamalla omaehtoisen liikunnan mahdollisuuksilla oli yhteyttä vastaajien koulutuksen, fyysisen ympäristön ja ulkoilun keston kanssa. Fyysisen ja sosiaalisen ympäristöjen väliltä löytyi vahva yhteys. Suurin osa lastentarhanopettajista, jotka kokivat fyysisen ympäristön tarjoamat mahdollisuudet vähintään melko hyviksi, koki myös sosiaalisen ympäristön mahdollisuudet positiivisesti. On haastavaa yksiselitteisesti määritellä, kumpi ympäristöstä vaikuttaa toisiinsa enemmän, fyysinen ympäristö tiloineen ja välineineen tai sosiaalisen ympäristön myönteinen asennoituminen liikuntaan. Fyysinen ympäristö on pääsääntöisesti kiinteämpi ja valmiimpi kuin sosiaalinen ympäristö, joten siihen ei kaikin osin pysty vaikuttamaan. Toisaalta taas sosiaaliseen ympäristöön kuuluvalla liikuntamyönteisellä ajattelunmuutoksella voidaan nähdä myös fyysisen ympäristön tilat uudella tavalla. Tarkasteltaessa asiaa päiväkodin näkökulmasta fyysisen ja sosiaalisen ympäristön suhde toisiinsa voi vaihdella tilanteesta riippuen. Päiväkodissa tilat, välineet, henkilöstö, lapset, vanhemmat, ilmapiiri ja toimintakulttuuri ovat alati muuttuvia tekijöitä, jotka luovat yhdessä fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kokonaisuuden. Sen lisäksi, että tekijät ovat muuttuvia myös niistä muodostuvat fyysiset ja sosiaaliset ympäristöt ovat jatkuvasti liikkeessä.

Liikuntaan kannustaminen on olennainen osa sosiaalista ympäristöä ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 46) mukaan varhaiskasvatushenkilöstön tehtävänä onkin kannustaa lapsia fyysisesti aktiiviseen toimintaan. Lasten fyysinen aktiivisuus on huomattavasti korkeampaa, kun varhaiskasvatuksen henkilökunta kannusti lapsia sanallisesti tai omaa esimerkkiä näyttäen kuin tilanteissa, joissa kannustusta ei esiintynyt (Brown & Pleiffer ym. 2009, 53; Jämsen ym. 2013, 73–75). Tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajista 91,6 prosenttia ilmoitti kannustavansa lapsia liikkumaan vähintään päivittäin. Aikaisempien tutkimusten mukaan lapsia kannustettiin fyysisesti aktiiviseen toimintaan harvoin, joka on ristiriidassa tässä tutkimuksessa saadun tuloksen kanssa (Brown & Pleiffer ym. 2009, 53; Jämsen ym. 2013, 73–75). On kuitenkin hyvä huomioida, että kannustuksen määrää mitattiin näissä tutkimuksissa eri tavoin. Brownin ja Pleifferin sekä kollegoiden (2009) ja Jämsenin ym. (2013) tutkimuksissa kannustuksen määrää havainnoitiin, kun taas tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin kyselyllä, jossa vastaajat itse arvioivat oman kannustamisensa määrää. Kyselyssä vastaaja vastaa sen mukaan, miten hän ajattelee toimivansa, mutta se ei välttämättä kerro totuutta siitä, miten henkilö todellisuudessa toimii (Hirsjärvi ym. 2009, 212). Tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä saattoi olla yksi syy ristiriitaiseen tulokseen aiempiin tutkimuksiin nähden, kun tarkasteltiin liikuntaan kannustamista. Toinen mahdollinen syy tähän saattoi olla tämän tutkimuksen vastaajien painottuminen myönteisesti liikuntaan ja liikuntakasvatukseen suhtautuviin.

Lastentarhanopettajien tärkeinä pitämiä liikuntakasvatuksen merkityksiä tutkittiin, koska haluttiin selvittää, millaiset merkitykset ja merkitysulottuvuudet nousevat tärkeiksi, kuinka monta tärkeää liikunnan merkitystä he löytävät ja miten nämä ovat yhteydessä liikuntakasvatuksen toteuttamiseen päiväkodissa. Tässä tutkimuksessa tärkeimmiksi liikunnan merkitysulottuvuuksiksi lasten liikuntakasvatuksen näkökulmasta nousivat sosiaalisuus ja yhdessäolo sekä ilo ja leikki. Nämä asiat limittyvät toisiinsa ja ovat kantavia teemoja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Esimerkiksi leikki ja yhdessä toimiminen on varhaiskasvatuksessa keskeisiä toimintatapoja (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 36). Reunamo ja Kyhälä (2016, 56) korostavat lasten vertaissuhteiden asemaa, koska yli kaksi kolmasosaa päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta kertyy huomion ollessa toisissa lapsissa. Kun päiväkodissa huomioidaan ja tuetaan lasten välisiä vertaissuhteita, on todennäköistä, että myös lasten fyysinen aktiivisuus lisääntyy.

Tutkimukseen osallistuneista lastentarhanopettajista 73,3 prosenttia koki liikunnan tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi asiaksi omassa elämässään. Lisäksi suurin osa vastaajista koki lasten liikuntakasvatuksen vähintään tärkeäksi asiaksi päiväkodissa. Näiden vastausten perusteella valtaosaa tutkimukseen osallistuneista lastentarhanopettajista voidaan oletettavasti pitää liikuntamyönteisinä. Tässä tutkimuksessa ei keskitytty tutkimaan tarkemmin, millainen liikuntasuhde lastentarhanopettajilla on. Sen perusteella, miten tärkeänä vastaajat arvioivat liikunnan omassa elämässään, voidaan kuitenkin päätellä, että tutkimukseen osallistuneiden lastentarhanopettajien liikuntasuhde on pääasiassa hyvä. Liikunnallinen aktiivisuus ilmentää usein vahvaa liikuntasuhdetta, mutta ei aina (Koski & Hirvensalo 2019, 67). Tässä tutkimuksessa liikuntasuhdenäkökulma painottuu liikunnan tuottamiseen eli lastentarhanopettajien päiväkodeissa toteuttamaan liikuntakasvatukseen. Tämän näkökulman mukaisesti lastentarhanopettajien hyvä liikuntasuhde näyttäytyisi liikuntakasvatuksen aktiivisena tuottamisena päiväkodissa. Kuitenkin tämän tutkimuksen tulosten mukaan se, millaista liikuntakasvatusta päiväkodeissa toteutetaan, vaihtelee paljon. Lastentarhanopettajan vahva henkilökohtainen liikuntasuhde ei siis aina välttämättä näyttäytyä aktiivisena liikuntakasvatuksen toteuttamisena työssä.

Tässä tutkimuksessa löydettiin yhteys lastentarhanopettajien tärkeinä pitämien merkitysten määrän ja liikuntakasvatukseen liittyvien fyysisen sekä sosiaalisen ympäristöjen väliltä. Mitä paremmaksi lastentarhanopettaja koki ympäristöjen mahdollisuudet lasten omaehtoisen liikunnan kannalta, sitä enemmän hän löysi tärkeitä merkityksiä liikuntakasvatuksesta. Koski ja Zacheus (2012, 376–377, 383) löysivät tutkimuksessaan yhteyden liikuntaan liittyvien merkitysten ja liikunnallisen aktiivisuuden väliltä: mitä enemmän tärkeitä liikunnan merkityksiä löytää, sitä todennäköisemmin on liikunnallisesti aktiivinen. Näin ollen voidaan ajatella, voisiko tämän tutkimuksen kohdalla liikuntakasvatuksesta löydettyjen tärkeiden merkitysten määrä olla yhteydessä lastentarhanopettajien aktiivisuuteen liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Lisäksi tässä tutkimuksessa tuli ilmi runsasta vaihtelevuutta lastentarhanopettajien löytämissä tärkeiden merkitysten määrissä. Vähiten tärkeitä merkityksiä liikuntakasvatuksesta löytäneet vastaajat löysivät kahdeksan merkitystä ja enimmillään tärkeitä merkityksiä löytyi 33. Kosken ja Zacheuksen (2012, 376–377, 383) tutkimustulokseen pohjautuen voidaan ajatella, löytyisikö selitys tässä tutkimuksessa havaittuun liikuntakasvatuksen vaihtelevuuteen lastentarhanopettajien tärkeinä pitämien

merkitysten määrän hajonnasta. Tässä tutkimuksessa havaittiin, että lastentarhanopettajien työkokemuksen määrä oli yhteydessä tärkeiden merkitysten määrään. Lastentarhanopettajat, joilla työkokemusta oli yli viisi vuotta, löysivät enemmän tärkeitä merkityksiä kuin he, joilla työkokemusta oli enintään viisi vuotta. Pitkä työkokemus voi antaa laajemman näkökulman asioihin, jolloin tärkeitä merkityksiä voi myös kertyä useampia.

Tutkimuksen pääasiallisten teemojen lisäksi aineistossa huomio kiinnittyy erääseen asiaan. Tutkimukseen osallistuneilta lastentarhaopettajilta kysyttiin, onko heidän päiväkotinsa mukana jossakin liikuntahankkeessa tai -ohjelmassa. Vastanneista lastentarhanopettajista noin puolet ilmoitti päiväkotinsa olevan mukana jossakin hankkeessa tai ohjelmassa. Valtakunnallisen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman piirissä on noin puolet varhaiskasvatuksesta lapsista (LiikU 2018). Vastanneiden lastentarhaopettajien ei kuitenkaan tarvinnut eritellä, mistä tai minkälaisesta ohjelmasta tai hankkeesta oli kysymys. Tässä tutkimuksessa ei löydetty ainuttakaan yhteyttä tutkimuksessa selvitettyjen asioiden ja päiväkodin liikuntahankkeisiin tai -ohjelmiin osallistumisen väliltä. Yhteyksiä etsittiin muun muassa liikuntahankkeisiin tai -ohjelmiin osallistumisen ja ohjattujen liikuntatuokioiden määrän ja keston, ulkoilun keston sekä fyysisen ja sosiaalisen ympäristöjen omaehtoisen liikunnan mahdollisuuksien väliltä. Lisäksi tutkittiin yhteyttä lastentarhanopettajien tärkeinä pitämien liikunnan merkitysten määrään liikuntakasvatuksessa. Kunta tai päiväkoti voi olla useammassa liikuntahankkeessa tai -ohjelmassa mukana samanaikaisesti. Valtakunnallisen liikuntaohjelman lisäksi voi olla käynnissä myös paikallinen hanke. Tämän tutkimuksen tuloksissa huomiota herätti liikuntahankkeiden tai -ohjelmien näkymättömyys. Tulokset saavat pohtimaan, millaisia vaikutuksia liikuntahankkeilla tai -ohjelmilla yleisesti saadaan varhaiskasvatuksessa.

Liikunta ja liikkumattomuus ovat viime aikoina olleet paljon esillä muun muassa mediassa. Liikkumattomuuden mukanaan tuomat ongelmat niin yksilön kuin yhteiskunnan tasolla on tiedostettu. Yhdeksi välineeksi niiden ehkäisyyn on kehitetty muun muassa erilaisia liikuntahankkeita ja -ohjelmia, joilla pyritään edistämään ihmisten fyysisen aktiivisuuden määrää. Liikunnan ja liikkumattomuuden teemoista on tullut yhteiskunnallisesti kiinnostava aihe. Liikunta on trendikästä ja sillä on brändiä

nostattavaa arvoa. Tästä syystä päiväkodit ja kunnat saattavat pyrkiä luomaan positiivista kuvaa itsestään sillä, että ovat mukana lasten liikkumista edistävissä ohjelmassa tai hankkeessa. Liikuntahankkeeseen saatetaan lähteä mielellään mukaan, mutta pelkkä osallistuminen ei takaa lasten riittävää fyysistä aktiivisuutta tai liikuntaan kannustavaa toimintakulttuuria. Toimintakulttuurin muutos on yleensä hidas prosessi, joka ei tapahdu itsestään. Sen kehittyminen vaatii työtä monella tasolla aina yksittäisen varhaiskasvatuksen työntekijän asenteista kunnan hallintoon asti. Näitä kehittämällä edistetään lasten fyysistä aktiivisuutta ja luodaan pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle, joka on varhaiskasvatuksen tavoitteena (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46).

Merkittävin johtopäätös tämän tutkimuksen tuloksista on, että liikuntakasvatuksen taso vaihtelee päiväkodeissa. Vaihtelua esiintyi erityisesti ohjatun liikunnan määrässä ja ohjattujen tuokioiden kestoissa. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus on omassa arvioinnissaan todennut, että varhaiskasvatuksen laatu vaihtelee Suomessa eri päiväkotien osalta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa asetetut tavoitteet eivät kaikkialla toteudu kuten perusteissa on edellytetty. (Karvi 2019, 157.) Vaihtelevuutta esiintyy siis muiltakin osin kuin pelkästään liikuntakasvatuksessa. Voidaan siis todeta, että varhaiskasvatuksessa tasa-arvo ei lasten välillä toteudu. Tässä tutkimuksessa huomio kohdistettiin ainoastaan päiväkodeissa toteutettavaan liikuntakasvatukseen, eikä varhaiskasvatukseen laajemmin. Tämän tutkimuksen pohjalta voidaan todeta, että lapset ovat eriarvoisessa asemassa toisiinsa nähden sen suhteen, millaista liikuntakasvatusta heidän päiväkodissaan toteutetaan ja millaiset mahdollisuudet heillä on liikkua. Täydellistä tasa-arvoa on todennäköisesti mahdotonta ikinä saavuttaa, mutta lähtökohta liikuntakasvatukselle tulee olla, että kaikki lapset perhetaustasta ja päiväkodista riippumatta saavuttavat kolmen tunnin liikuntatavoitteen päivittäin. Tähän varhaiskasvatuksen henkilöstö ja erityisesti lastentarhanopettajat pystyvät vaikuttamaan omalla toiminnallaan. Varhaiskasvatuksen henkilöstön henkilökohtaiset asenteet liikuntaa kohtaan eivät saa näkyä heikkona liikuntakasvatuksen toteuttamisena omassa työssä. (Sääkslahti 2016, 16).

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan sekä koko tutkimuksen että mittavälineen tasolla. Tämän tutkimuksen luotettavuutta käsitellään validiuden, reliabiliuden sekä objektiivisuuden käsitteiden avulla. (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 151, 162.) Kysymyslomakkeen huolellinen suunnittelu, kysymysten yksiselitteisyys, edustava otos ja korkea vastausprosentti lisäävät tutkimuksen validiutta eli pätevyyttä (Heikkilä 2014, 27). Validius tarkastelee tulosten yleistettävyyttä ja pätevyyttä (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 162–163). Kyselyn vastaajat edustivat monipuolisesti ammatin eri koulutustaustoja. Lisäksi vastaajien iässä ja työkokemusvuosissa oli hajontaa. Suurin osa vastaajista koki liikunnan tärkeäksi asiaksi sekä omassa elämässään että liikuntakasvatuksessa. Tämän perusteella voidaan ajatella, että vastaajat olivat melko liikuntamyönteisiä, joka tulee huomioida tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa. Tutkimuksen otos ($n = 131$) ei riitä kattamaan koko perusjoukkoa eli kaikkia lastentarhanopettajia, joten tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää koko perusjoukkoa koskeviksi.

Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen luotettavuutta ja tulosten tarkkuutta. Luotettavien ja ei-sattumanvaraisten tulosten saaminen edellyttää tutkijalta tarkkaa ja kriittistä otetta läpi tutkimusprosessin. (Heikkilä 2014, 28.) Tässä tutkimuksessa syöttövirheiden riskiä vähensi Webropol-kyselyn käyttö, josta tiedot saatiin siirrettyä suoraan SPSS-tilasto-ohjelmaan. Osana tutkimuksen reliabiliteetin tarkastelua voidaan käyttää Cronbachin alfa-kerrointa. Se mittaa mittarin sisäistä yhtenäisyyttä. (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 155.) Tässä tutkimuksessa Cronbachin alfa-kertoimella tutkittiin yksittäisistä merkityksistä summamuuttajalla muodostettujen merkitysulottuvuuksien yhteneväisyyttä. Cronbachin alfa-kerroin vaihtelee 0 ja 1 välillä eikä sen arvoille ole olemassa yksiselitteistä raja-arvoa luotettavalle tulokselle. Eri lähteissä hyvän reliabiliteetin arvo vaihtelee 0,65 ja 0,85 välillä. Kuitenkin suuret alfan arvot kertovat korkeasta reliabiliteetista. (Heikkilä 2014, 178, Soininen & Merisuo-Storm 2009, 156.) Tässä tutkimuksessa saadut arvot sijoituivat 0,42 ja 0,69 välille. Summamuuttajat muodostettiin käyttämällä Kosken ja Tähtisen 2005 ja Kosken 2015 jakoa yksittäisistä merkityksistä ja merkitysulottuvuuksista. Cronbachin alfa-kertoimen arvot eivät olisi

muuttuneet merkittävästi, vaikka summamuuttajista olisi jätetty pois joitakin yksittäisiä muuttujia.

Yksi luotettavan tutkimuksen vaatimuksista on objektiivisuus. Tutkimusprosessin aikana tutkija tekee useita subjektiivisia valintoja lähtien tutkimusmenetelmän valinnasta aina raportointiin asti. Vaikka tutkimusprosessi edellyttää tutkijalta subjektiivisia valintoja, niin esimerkiksi tutkijan poliittinen tai moraalinen vakaumus ei saa vaikuttaa tutkimuksen tekoon. (Heikkilä 2014, 27–29.) Tässä tutkimuksessa on pyritty puolueettomuuteen. Tutkimuksen teossa on myös noudatettu teoreettisen toistettavuuden periaatetta kirjoittamalla kuvaus tutkimusprosessista mahdollisimman täsmällisesti (Vilka 2015, 45).

Tutkimusetiikka voidaan määritellä tarkoittavan niitä yleisiä pelisääntöjä, joista on sovittu tutkimukseen liittyvien tahojen kanssa (Vilka 2015, 41) Tätä tutkimusta tehdessä on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjetta hyvälle tieteelliselle käytännölle. Sen keskeisiä lähtökohtia ovat rehellisyys, huolellisuus, tarkkuus, avoimuus ja vastuullisuus koko tutkimusprosessin ajan. Hyvän tieteellisen käytännön periaatteisiin kuuluu myös aikaisempien tutkijoiden kunnioittaminen viittaamalla heidän töihinsä asianmukaisella tavalla sekä tutkimusaineiston tallentaminen ja suojaaminen huolellisesti. (TENK 2012, 6.)

Tutkimusmenetelmänä käytetyn kyselyn alussa vastaajille kerrottiin perustietoja tutkimuksesta. Vastaajille kerrottiin, mitä tutkitaan ja mihin tutkimustuloksia käytetään. Kyselyyn vastattiin nimettömästi, eikä esimerkiksi vastaajien asuinpaikkaa tai yhteystietoja pyydetty. Näin taattiin tähän tutkimukseen osallistuneiden täysi anonymiteetti. Tutkimuksen teon eettisten periaatteiden mukaisesti kyselyn yhteydessä ilmoitettiin tutkijoiden yhteystiedot. Tämä lisäsi tutkimuksen avoimuutta, koska tutkimukseen osallistujilla oli mahdollisuus pyytää lisätietoja tutkimuksesta.

7.3. Jatkotutkimusaiheet

Tämä tutkimus avaa monenlaisia mahdollisuuksia erilaisille jatkotutkimusaiheille. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin liikunnan merkityksiä siitä näkökulmasta, mitä merkityksiä lastentarhanopettajat pitivät tärkeinä lasten liikuntakasvatuksessa. Tutkimuksessa ei kuitenkaan lähdetty selvittämään lastentarhanopettajien henkilökohtaisia liikuntasuhteita. Tästä ei myöskään ole aikaisempaa tutkimusta, joten lastentarhanopettajien liikuntasuhteiden tutkiminen tarjoaisi hyvän jatkotutkimusaiheen. Lastentarhanopettajien henkilökohtaisten liikuntasuhteiden yhteyksien selvittäminen heidän toteuttamaansa lasten liikuntakasvatukseen tuottaisi tutkimustietoa siitä, vaikuttavatko opettajien henkilökohtaiset liikuntasuhteet liikuntakasvatuksen tasoon. Liikunnan merkityksiä varhaiskasvatuksen näkökulmasta tulisi tutkia myös lisää. Lastentarhanopettajien omassa liikuntasuhteessaan tärkeitä liikunnan merkityksiä voisi verrata heidän liikuntakasvatuksessaan tärkeinä pitämiin merkityksiin. Tarkempaan tarkasteluun voisi ottaa, mitä tärkeitä liikunnan merkityksiä löytyy omasta elämästä ja poikkeavatko ne liikuntakasvatuksessa tärkeinä pidetyistä merkityksistä. Samanlaista tarkastelua voisi tehdä liikunnan tärkeiden merkitysten määrällä.

Fyysisten ja sosiaalisten ympäristöjen tarjoamat mahdollisuudet lasten omaehtoiselle liikunnalle nousivat monessa kohtaa esiin tutkittaessa muuttujien välisiä yhteyksiä. Näitä voisi tutkia tarkemmin esimerkiksi havainnoimalla ympäristöjä ja vertaamalla tuloksia lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Varhaiskasvatuksen liikuntahankkeista ja niiden vaikutuksista Suomessa lasten fyysisen aktiivisuuden määrään, toteutettavaan liikuntakasvatukseen tai esimerkiksi varhaiskasvatuksen henkilöstön suhtautumisesta siihen ei ole tutkittu. Tälle olisi kuitenkin selkeää tarvetta, jotta saataisiin selville, miten lopulta nämä hankkeet ja ohjelmat näkyvät varhaiskasvatuksen arjessa ja saavutetaanko niille asetetut tavoitteet.

LÄHTEET

Asanti, R. & Sääkslahti, A. 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa R. Korhonen, M.-L. Rönkkö & J. Aerila (toim.) Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.

Bower, J. K., Derek, P. H., Tate D. F., Rubin, D. A. Benjamin, S. E. & Ward, D. S. 2008. The childcare environment and children's physical activity. *American Journal of Preventive Medicine* 34 (1), 23–29.

Brown, W. H., Googe, H. S., McIver, K. L. & Rathel, J. M. 2009. Effects of teacher encouraged physical activity on preschool playgrounds. *Journal of Early Intervention* 31 (2), 126–145.

Brown, W. H., Pfeiffer, K. A., McIver, K. L., Dowda, M., Addy, C. L. & Pate, R. R. 2009. Social and environmental factors associated with preschoolers' nonsedentary physical activity. *Child Development* 80 (1), 45–58.

Cools, W., De Martelaer, K., Samaey, C. & Anries, C. 2011. Fundamental movement skill performance of preschool children in relation to family context. *Journal of Sport Sciences* 29 (7), 649–660.

Copeland, K. A., Kendeigh, C. A., Saelens, B. E., Kalkwarf, H. J. & Sherman, S. N. 2012. Physical activity in child-care centers: do teachers hold the key to the playground? *Health Education Research* 27 (1), 81–100.

Dowda, M., Pate, R., Trost, S., Almeida, M. & Sirard, J. 2004. Influences of preschool policies and practices on children's physical activity. *Journal of Community Health* 29 (3), 183–196.

Finn, K., Johannsen, N. & Specker, B. 2002. Factors associated with physical activity in preschool children. *The Journal of Pediatrics* 140 (1) 81–85.

Gagen, L. & Getchell, N. 2006. Using 'constraints' to design developmentally appropriate movement activities for early childhood education. *Early Childhood Education Journal* 34 (3), 227–232.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Holopainen, M., Tenhunen, L. & Vuorinen, P. 2004. Tutkimusaineiston analysointi ja SPSS. Järvenpää: Yrityssanoma Oy.

Ilo kasvaa liikkuen 2019. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma-asiakirja. Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 357. Viitattu 25.10.2019

https://www.eslu.fi/site/assets/files/1556/ilo_ohjelma-asiakirja_www.pdf

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–21.

Jämsen, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3–4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Varhaiskasvatuksen Tiedelehti. Journal of Early Childhood Education Research* 2 (1), 63–82.

Kallio, J. & Haapala, H. 2014. Global summit on the physical activity of children: Vain noin viidennes 13- ja 15-vuotiaista nuorista liikkuu kohtuullisen kuormittavasti tunnin päivittäin. *Liikunta & Tiede* 51 (4), 71–72.

Kari, J. 2016. Hyvä opettaja – luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Karila, K. 2016. Vaikuttava varhaiskasvatus. Tilannekatsaus toukokuu 2016. Raportit ja selvitykset 2016:6. Opetushallitus. Viitattu 8.5.2020

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/vaikuttava_varhaiskasvatus.pdf

Karvi 2019. Varhaiskasvatuksen laatu arjessa. Varhaiskasvatussuunnitelmien toteutuminen päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa. Julkaisut 15: 2019. Viitattu 16.4.2020

https://karvi.fi/app/uploads/2019/09/KARVI_1519.pdf

Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) *Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylän yliopisto, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, tutkimuksia 3/2004, 189–208.

Koski, P. 2006. Merkitysten ristiaallokossa – suhde terveyteen, alkoholiin ja liikuntaan rakentuu sosiaalisissa maailmoissa. Teoksessa A. Puuronen (toim.) *Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 23–32.

Koski, P. 2008. Physical Activity Relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport* 43 (2), 151–163.

Koski, P. 2009. Social capital and sports clubs. Teoksessa S. Kokko, P. Koski, J. Savola, M. Alen & P. Oja (toim.) *The guidelines for sports club for health (SCforH) programs*. Helsinki: TASIFA, HEPA Europa, Finnish Sport for All Association, 32–36.

Koski, P. 2015. Liikunnan merkitykset. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2, 27–32.

Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 87–113.

Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 65–74.

Koski, P. & Tähtinen, J. 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. Nuorisotutkimus 23 (1), 3–21.

Koski, P. & Zacheus, T. 2012. Physical activity relationship during the lifespan. Teoksessa J. Kivirauma, A. Jauhiainen, P. Seppänen & T. Kaunisto (toim.) Koulutuksen yhteiskunnallinen ymmärrys. Social Perspectives on Education. Suomen kasvatustieteellinen seura, kasvatusalan tutkimuksia 59. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto paino, 367–386.

Kyhälä, A-L., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012. Physical activity and learning environment qualities in Finnish day care. Procedia: Social and Behavioral Sciences 45, 247–256.

Kämppe, K., Aira, A. & Tammelin, T. 2016. Tuloskortti 2016: Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus rakentuu monista arjen käytännöistä. Liikunta & Tiede 53 (5), 9–12.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 16–24.

Laukkanen, A. 2007. Ohjattu liikunta päiväkodissa. Liikunta & Tiede 44 (1), 31–35.

Lehmuskallio, M. 2007. Liikuntakulutus ja kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa. *Annales Universitatis Turkuensis*, sarja C, osa 263. Turku: Turun yliopisto.

LiikU 2018. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa mukana puolet lapsista. Viitattu 18.4.2019
<https://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/varhaiskasvatuksen-uutiset/ilo-kasvaa-liikkuen-ohjelmassa-mukana-puolet-lapsista/>

Matarma, T. 2020. Associations between motor skills, physical activity, and sedentary behavior – Early childhood in focus. *Annales Universitatis Turkuensis*, sarja D, osa 1471. Turku: Turun yliopisto. Viitattu 11.5.2020
<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/148969/AnnalesD1471MatarmaDISS.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

O'Neill, J. R., Williams, H. G., Pfeiffer, K. A., Dowda, M., McIver, K. L., Brown, W. H. & Pate, R. R. 2014. Young children's motor skill performance: Relationships with activity types and parent perception of athletic competence. *Journal of Science and Medicine in Sport* 17, 607–610.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017. Varhaiskasvatuksen yksityiset palvelut. Valtakunnallinen selvitys. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017:3.
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79206/okm03.pdf>

Pate, R. R., Mc Iver, K., Dowda, M., Brown, W. H. & Addy, C. 2008. Directly observed physical activity levels in preschool children. *Journal of School Health* 78 (8), 438–444.

Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. *Studies in sport, physical education and health* 62. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2012. Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 135–150.

Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A-L. & Valtonen, J. 2014. Children's physical activity in day care and preschool. *Early Years* 34 (1), 32–48.

Reunamo, J. & Kyhälä, A-L. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa A. Sääkslahti (toim.) *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 54–58.

Reunamo, J., Saros, L. & Ruismäki, H. 2012. The amount of physical activity in Finnish day care. *Procedia: Social and Behavioral Sciences* 45, 501–506.

Saaranen-Kauppinen, A., Rovio, E. & Parikka, L. 2013. ”Mähän ajattelin, että lapsen voi viedä vauvaparkkiin” – Perheenäitien arjen jännitteet liikuntasuhdetta rakentamassa. *Liikunta & Tiede* 50 (6), 40–46.

Soini, A. 2015. Aina leikkimässä, koko ajan touhuamassa? Pientenkin lasten arki kaipaisi lisää liikkumista. *Liikunta & Tiede* 52 (1), 10–14.

Soini, A., Tammelin, T., Sääkslahti, A., Watt, A., Villberg, J., Kettunen, T., Mehtälä, A. & Poskiparta, M. 2014a. Seasonal and daily variation in physical activity among three year-old Finnish preschool children. *Early Child Development and Care* 184 (4), 589–601.

Soini, A., Villberg, J., Sääkslahti, A., Gubbels, J., Mehtälä, A., Kettunen, T. & Poskiparta, M. 2014b. Directly observed physical activity among 3-year-olds in Finnish childcare. *International Journal of Early Childhood* 46 (2), 253–269.

Soininen, M. & Merisuo-Storm, T. 2009. *Kasvatustieteellisen tutkimuksen perusteet*. Turku: Turun yliopisto, Rauman opettajankoulutuslaitos.

Sääkslahti, A. 2016. Kolme tuntia päivittäin – uudet suositukset varhaisvuosien fyysiselle aktiivisuudelle korostavat iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. *Liikunta & Tiede* 53 (5), 13–16.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E. & Juutinen-Finni, T. 2018. Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. *Liikunta & Tiede* 56 (2–3), 77–83

Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013 Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotiyäissä. *Liikunta & Tiede* 50 (2–3), 27–31.

TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 3.12.2019

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

THL 2018. Varhaiskasvatus 2018. Tilastoraportti 32/2019. Viitattu 15.4.2020. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138571/Tr32_19_vuositalasto.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Trost, S., Ward, D. & Senso, M. 2010. Effects of child care policy and environment on physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 42 (3), 520–525.

Unruh, D. 1979. Characteristics and types of participation in social worlds. *Symbolic Interaction* 2 (2), 115–130.

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valli, R. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. Jyväskylä: PS-kustannus, 92–116.

Valli, R. & Perkkilä, P. 2018. Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. Jyväskylä: PS-kustannus, 117–128.

Van Cauwenberghe, E., Labarque, V., Gubbels, J., De Bourdeaudhuij, I. & Cardon, G. 2011. Preschooler's physical activity levels and associations with lesson context, teacher's behavior, and environment during preschool physical education. *Early Childhood Research Quarterly* 27, 221–230.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Koski, P., Zacheus, T. & Nevalainen, A. 2015. Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 52, 130–143.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Oppaita 17. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Viitattu 4.2.2019

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Viitattu 22.11.2016.

http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21. Viitattu 22.11.2016.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>

Vastamäki, J. & Valli, R. 2018. Tutkimusasetelman ja mittareiden valinta kyselylomaketutkimuksessa. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin* 1. Jyväskylä: PS-kustannus, 129–141.

Vehkalahti, K. 2014. *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Helsinki: Finn Lectura.

Vilka, H. 2007. *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Wolfenden, L., Neve, M., Farrell, L., Lecathelinais, C., Bell, C., Milat, A., Wiggers, J. & Sutherland, R. 2010. Physical activity policies and practices of childcare centres in Australia. *Journal of Pediatrics and Child Health* 47, 73–76.

LIITE 1. Kyselylomake

Liikuntakasvatus päiväkodeissa



Hei! Olemme kasvatustieteen (varhaiskasvatus) maisteriohjelman opiskelijoita Turun yliopiston Rauman kampukselta ja teemme pro gradu -tutkielmaa, joka käsittelee päiväkotien liikuntakasvatusta. Tutkimuksessa selvitetään, minkälaista liikuntakasvatusta päiväkodeissa toteutetaan sekä minkälaisia asioita lastentarhanopettajat pitävät tärkeinä päiväkodissa toteutettavassa lasten liikuntakasvatuksessa. **Toivomme kyselyyn vastauksia tällä hetkellä 3–5-vuotiaiden lasten parissa työskenteleviltä lastentarhanopettajilta.** Kyselyyn vastaaminen vie noin 5–10 minuuttia ja kysymykset ovat monivalintakysymyksiä. Kyselyyn vastataan nimettömästi ja tutkimuksen toteuttamisessa noudatetaan eettisiä periaatteita.

Lämmin kiitos vastauksistanne!

Sanni Siironen
sanni.m.siironen@utu.fi

Jenni Tuomola
jenni.k.tuomola@utu.fi

1. Sukupuoli *

- Nainen
- Mies
- Muu

2. Syntymävuosi *

3. Koulutus, jolla teet lastentarhanopettajan työtä (valitse korkein tutkintosi) *

- Kasvatustieteen kandidaatti, lastentarhanopettaja
- Kasvatustieteen (varhaiskasvatus) maisteri
- Varhaiskasvatuksen erityisopettaja
- Sosionomi
- Opistotasoinen tutkinto (esim. lastentarhanopettaja, sosiaalikasvattaja)
- Muu, mikä?

4. Työkokemus lastentarhanopettajana vuosina *

5. Miten tärkeää liikunta on elämässäsi? *

- Erittäin tärkeää
- Tärkeää
- Melko tärkeää
- Vain vähän tärkeää
- Ei lainkaan tärkeää

6. Mihin ikäryhmään suurin osa ryhmäsi lapsista sijoittuu? *

- Alle 3-vuotiaat
- 3–5-vuotiaat
- 6-vuotiaat (esiopetus)

7. Työskenteletkö liikuntapainotteisessa päiväkodissa? *

- Kyllä
- En

8. Onko päiväkotisi mukana jossain varhaiskasvatuksen liikuntaan liittyvässä hankkeessa tai ohjelmassa (esimerkiksi Ilo kasvaa liikkuen)? *

- Kyllä
- Ei

9. Kuinka usein ryhmässäsi järjestetään ohjattua liikuntaa? *

- Kerran kuukaudessa tai harvemmin
- 2-3 kertaa kuukaudessa
- Kerran viikossa
- 2-4 kertaa viikossa
- Päivittäin

10. Kuka ryhmässäsi on pääsääntöisesti vastuussa liikunnan suunnittelusta ja ohjaamisesta? *

- Lastentarhanopettaja
- Lastenhoitaja
- Lastentarhanopettaja ja lastenhoitaja jakavat vastuun
- Joku muu, kuka?

11. Kuinka pitkiä ryhmänne ohjatut liikuntatuokit yleensä ovat? *

- Alle 20 min
- 20-30 min
- 31-40 min
- 41-60 min
- Yli 60 min

12. Kuinka paljon ryhmäsi lapset keskimäärin ulkoilevat päiväkodissa päivittäin? *

- Alle 30 minuuttia
- 30-60 minuuttia
- 1-2 tuntia
- 2-3 tuntia
- Yli 3 tuntia

13. Millaiset mahdollisuudet ryhmäsi/päiväkotisi fyysinen ympäristö mielestäsi tarjoaa lasten omaehtoiseen liikuntaan? (Esimerkiksi ryhmätilat, muut päiväkodin tilat, liikuntavälineet, piha & päiväkodin sijainti) *

- Hyvät
- Melko hyvät
- Kohtalaiset
- Melko huonot
- Huonot

14. Millaiset mahdollisuudet ryhmäsi/päiväkotisi sosiaalinen ympäristö mielestäsi tarjoaa lasten omaehtoiseen liikuntaan? (Esimerkiksi liikkumista koskevat säännöt ja ilmapiiri) *

- Hyvät
- Melko hyvät
- Kohtalaiset
- Melko huonot
- Huonot

15. Miten tärkeäksi asiaksi koet lasten liikuntakasvatuksen päiväkodissa? *

- Erittäin tärkeää
- Tärkeää
- Melko tärkeää
- Jonkin verran tärkeää
- Vain vähän tärkeää
- Ei lainkaan tärkeää

16. Kuinka usein mielestäsi kannustat lapsia liikkumaan päiväkodissa? *

- Useita kertoja päivässä
- Päivittäin
- Viikottain
- Kuukausittain
- Harvemmin

En koskaan

17. Kuinka tärkeinä pidät seuraavia asioita päiväkodissa toteuttamassasi lasten liikuntakasvatuksessa? *

	1 Ei lainkaan tärkeää	2 Lähes yhden­teke­vää	3 Vain vähän tärkeää	4 Jonkin verran tärkeää	5 Melko tärkeää	6 Tärkeää	7 Erittäin tärkeää
Uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunnon kohottaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Painonhallinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsensä voittaminen (kamppailu itsensä kanssa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paineiden purkaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menestys ja voittaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Onnistumisen elämykset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kilpaileminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omatoimisesti yksikseen tekeminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taidokas tempuilu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muille esittäminen, esiintyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kavereiden kannustaminen ja auttaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Virkistys ja rentoutuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ilo; se että liikunta on kivaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Notkeuden kehittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lihassoiman kehittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toisten voittaminen (kamppailu toisten kanssa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyvän olon saaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1 Ei lainkaan tärkeää	2 Lähes yhden­teke­vää	3 Vain vähän tärkeää	4 Jonkin verran tärkeää	5 Melko tärkeää	6 Tärkeää	7 Erittäin tärkeää
Uusien elämysten saaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppia tuntemaan itseään paremmin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leikkiminen, leikkimielisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luonnossa oleminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parhaansa yrittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hienot välineet tai varusteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ahkeruus, sinnikkyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ronskit otteet ja leikit, kovaotteisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tyttömyisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poikamaisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vauhdikkuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oivaltavuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunnan terveellisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Säännöllisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteen­kuuluvuuden tunne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskittymiskyvyn parantaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Monipuolisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tarkkuuden kehittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

LIITE 2. Saatekirje

Hoi kaikki 3–5-vuotiaiden parissa työskentelevät lastentarhanopettajat!

Täällä kaksi Turun yliopiston kasvatustieteen (varhaiskasvatuksen) maisteriohjelman opiskelijaa kaipaisi vastauksia kyselyyn, jolla keräämme tutkimusaineistoa pro gradu -tutkielmaamme varten. Tutkimuksessa selvitetään, minkälaista liikuntakasvatusta päiväkodeissa toteutetaan sekä minkälaisia asioita lastentarhanopettajat pitävät tärkeinä lasten liikuntakasvatuksessa.

Kyselyyn pääset alhaalta löytyvästä linkistä! Kyselyyn vastataan nimettömästi ja vastaaminen vie aikaa noin 5–10 minuuttia.

Vastauksia keräämme 15.2. asti. Jos sinulla on jotain kysyttävää tutkimukseemme liittyen, ota yhteyttä sähköpostilla.

Lämmin kiitos vastauksistanne, jokainen niistä on meille arvokas ja tärkeä tutkimuksemme kannalta!

Jenni Tuomola, jenni.k.tuomola@utu.fi

Sanni Siironen, sanni.m.siironen@utu.fi

LIITE 3. Vastanneiden lastentarhanopettajien tärkeiden liikuntakasvatuksen merkitysten yhteissummat

Tärkeiden merkitysten yhteissumma (max 38)	Vastaajien määrä
8	2
10	1
12	3
13	6
14	8
15	4
16	9
17	10
18	13
19	11
20	9
21	11
22	12
23	7
24	8
25	5
26	2
27	5
28	2
29	2
33	1
	131

LIITE 4. Liikunnan merkitykset merkitysulottuvuuksittain

	1 Ei lain- kaan tär- keää (%)	2 Lähes yhden teke- vää (%)	3 Vain vähän tär- keää (%)	4 Jon- kin ver- ran tär- keää (%)	5 Mel- ko tär- keää (%)	6 Tär- keää (%)	7 Erit- tän tär- keää (%)	Ka	Kh
Sosiaalisuus ja yhdessäolo								6,69	0,40
Kavereiden kannustami- nen ja auttaminen	0	0	0	0	2,3	21,4	76,3	6,74	0,49
Yhdessäolo, yhteistoimin- ta kavereiden kanssa	0	0	0	0,8	1,5	27,5	70,2	6,67	0,55
Yhteenkuulu- vuuden tunne	0	0	0	0	4,6	24,4	71,0	6,66	0,56
Ilo ja leikki								6,55	0,39
Ilo; se, että liikunta on kivaa	0	0	0	0	0	7,6	92,4	6,92	0,27
Onnistumi- sen elämykset	0	0	0	0,8	1,5	11,5	86,2	6,83	0,47
Leikkiminen, leikkimieli- syys	0	0	0	0,8	1,5	18,3	79,4	6,76	0,51
Uusien elämysten saaminen	0	0	0,8	4,6	6,1	31,3	57,3	6,40	0,86
Paineiden purkaminen	0	0	0,8	14,5	16,8	38,1	29,8	5,82	1,04
Itsen tunteminen ja itsen tutkiminen								6,18	0,92
Oppia tuntemaan itseään paremmin	0	0	0	6,9	13,7	33,6	45,8	6,18	0,92
Terveys ja terveellisyys								5,44	0,65

Hyvän olon saaminen	0	0	0	1,5	3,8	19,8	74,9	6,68	0,62
Virkistys ja rentoutuminen	0	0	0	4,6	9,9	33,6	51,9	6,33	0,84
Liikunnan terveellisyys	0	0	1,5	7,6	16,0	30,5	44,4	6,08	1,02
Kunnon kohottaminen	2,3	2,3	14,5	26,0	30,5	19,8	4,6	4,58	1,28
Painonhallinta	9,9	14,5	23,7	30,5	11,5	7,6	2,3	3,51	1,45
Kasvu ja kehittyminen								5,28	0,67
Keskittymiskyvyn parantaminen	0	0	0	5,3	18,3	38,2	38,2	6,09	0,88
Uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	0	0	0,8	6,9	15,3	49,5	27,5	5,96	0,88
Pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen	0,8	2,3	9,2	19,8	29,0	29,7	9,2	5,00	1,25
Lihaskoiman kehittäminen	4,6	8,4	19,1	26,7	28,9	9,2	3,1	4,07	1,37
Kilpailu ja suoritus								4,26	0,61
Parhaansa yrittäminen	0	0	1,5	1,5	8,4	26,0	62,6	6,47	0,84
Säännöllisyys	0	0	0	3,1	13,7	33,6	29,6	6,30	0,82
Ahkeruus, sinnikkyys	0,8	0,8	4,6	11,5	25,2	35,0	22,1	5,53	1,20
Itsensä voittaminen (kamppailu itsensä kanssa)	1,5	0	6,1	12,2	29,8	35,9	14,5	5,34	1,20
Omatoimisesti yksikseen tekeminen	4,6	8,4	22,1	35,8	13,0	13,0	3,1	3,95	1,38
Kilpaileminen	29,8	23,7	32,0	11,5	1,5	1,5	0	2,36	1,16
Menestys ja voittaminen	28,2	36,7	22,1	10,7	1,5	0,8	0	2,23	1,07
Toisten voittaminen (kamppailu	42,7	31,3	19,1	6,1	0	0,8	0	1,92	0,99

toisten kanssa)									
Lajimerkitykset								4,08	0,53
Monipuolisuus	0	0	0,8	0	8,4	29,0	61,8	6,51	0,72
Luonnossa oleminen	0	0	0,8	0,8	8,4	29,0	61,0	6,49	0,75
Oivaltavuus	0	0,8	0,8	14,5	29,8	32,7	21,4	5,57	1,05
Tarkkuuden kehittäminen	0	1,5	8,4	28,2	22,9	30,6	8,4	4,98	1,19
Vauhdikkuus	2,3	3,8	6,1	39,8	22,9	19,8	5,3	4,58	1,27
Notkeuden kehittäminen	3,8	9,9	19,1	25,2	29,0	11,5	1,5	4,06	1,35
Hienot välineet tai varusteet	13,0	16,8	26,7	30,5	12,2	0,8	0	3,15	1,24
Ronskit otteet ja leikit, kovaotteisuus	41,9	19,1	16,0	17,6	3,1	2,3	0	2,27	1,37
Tyttömäisyys	65,7	18,3	6,1	9,9	0	0	0	1,60	0,98
Poikamaisuus	65,7	18,3	7,6	8,4	0	0	0	1,59	0,95
Ilmaisu ja esittäminen								3,58	1,23
Taidokas temppuilu	9,2	12,2	24,4	27,4	13,0	11,5	2,3	3,66	1,50
Muille esittäminen, esiintyminen	8,4	18,3	22,9	26,0	16,0	7,6	0,8	3,49	1,42