

Lasten näkemyksiä omista liikuntamieltyyksistään sekä -taidoistaan

ROKL 0724
Kandidaatintutkielma

Laatijat:
Eero Luonto
Santeri Lilja

16.4.2025
Turun Yliopisto,
Rauman Kampus

Kandidaatintutkielma

Oppiaine: ROKL 0724

Tekijät: Eero Luonto ja Santeri Lilja

Otsikko: Lasten näkemyksiä omista liikuntamieltymyksistään sekä -taidoistaan

Ohjaaja: yliopistonlehtori Anitta Melasalmi

Sivumäärä: 34 sivua

Päivämäärä: 16.4.2025

Tiivistelmä

Tässä tutkimuksessa tutkittiin esiopetusikäisten lasten liikuntamieltymyksiä sekä liikuntataitoihin liittyviä minäpystyvyyden kokemuksia. Lasten liikuntamieltymysten suhteen selvitettiin, mitkä liikuntalajit ovat lasten keskuudessa suosituimpia, sekä tarkasteltiin näiden lajien jakautumista tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja painottaviin liikuntalajeihin. Liikuntataitoihin liittyvien minäpystyvyyden kokemusten osalta tutkittiin sitä, millaisia uskomuksia esiopetusikäisillä lapsilla on omista kyvyistään suoritua motoristen perustaitojen tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vaativista tehtävistä. Esiopetusikäisten lasten motorisiin perustaitoihin liittyviä minäpystyvyyden kokemuksia on tärkeää tutkia, sillä heidän motorinen kehityksensä on motoristen perustaitojen suhteen tärkeässä vaiheessa. Taitoihin liittyvät pätevyyden kokemukset vaikuttavat heidän liikkumismotivaatioon, kokonaisvaltaiseen kehitykseen, oppimiseen ja hyvinvointiin. Lasten liikuntamieltymyksistä on tärkeää saada lisätietoa, jotta mieltymyksiä hyödyntäen voidaan heille suunnitella mahdollisimman motivoivaa ja monipuolista motoristen perustaitojen kehityskulkua tukevaa liikuntaa.

Tämä tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen tapaustutkimus. Tutkimusaineistoa kerättiin lasten haastatteluilla, jotka toteutettiin yksilöhaastatteluina. Haastatteluja varten rakennettiin strukturoitu haastattelurunko, jossa huomioitiin tutkimukseen osallistuvien lasten ikä. Haastatteluissa käytettiin kuvia visuaalisena apuvälineenä lasten ymmärtämisen tukemiseksi. Tutkimuksen haastatteluihin osallistui 15 esiopetusikäistä, 6–7-vuotiasta lasta, jotka kuuluivat erään suomalaisen päiväkodin esiopetusryhmään. Tutkimusaineiston analyysissä käytettiin deduktiivista, teorialähtöistä sisällönanalyysiä. Analyysissa hyödynnettiin teorialähteinä motoristen perustaitojen viitekehystä sekä Banduran sosiokognitiiviseen teoriaan perustuvaa minäpystyvyyden määritelmää.

Tässä tutkimuksessa saadut tulokset olivat lasten liikuntamieltymysten suhteen samankaltaisia kuin aiemmissa liikuntamieltymyksiä selvittäneissä tutkimuksissa saadut tulokset. Myös lasten liikuntataitoihin liittyvän minäpystyvyyden osalta saatiin aiempaa tutkimusta tukevaa tietoa siitä, että lapset kokevat itsensä taitaviksi liikkumaan.

Avainsanat: Esiopetus, motorinen kehitys, motoriset perustaidot, minäpystyvyys, liikuntamieltymykset

Sisällysluettelo

1	Johdanto	1
2	Teoreettinen viitekehys	4
2.1	Motorinen kehitys	4
2.2	Motoriset perustaidot	5
2.3	Minäpystyvyys (Minäpystyvyyden kokeminen)	7
2.4	Liikuntamieltymykset	8
3	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	10
4	Tutkimuksen toteuttaminen	11
4.1	Aineiston keruu	11
4.2	Osallistujat	12
4.3	Aineiston analysointi	12
5	Tulokset	15
5.1	Esiopetusikäisten lasten liikuntamieltymykset	15
5.2	Lasten uskomukset kyvyistään suoriutua tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vaativista tehtävistä	16
6	Tulosten tarkastelu ja pohdinta	19
7	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	22
	Lähteet	24
	Liitteet	29
	Liite 1. Haastattelukysymykset (tutkimuskysymykset lihavoituna)	29
	Liite 2. Haastatteluissa käytetyt kuvat liikuntalajeista	30
	Liite 3. Tasapainoilu-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja havainnollistavat kuvat	33
	Liite 4. Hymiöasteikko ja esimerkki minäpystyvyyteen liittyvistä väittämistä	34

1 Johdanto

Tutkimukset ovat osoittaneet, että taitava liikkuja hyväksytään paremmin muiden lasten leikkeihin mukaan (Reunamo ym., 2014). Näin taitavien liikkujien taidot saavat harjoitusta ja kehittyvät entistä paremmiksi, sillä leikkiminen auttaa lapsia kehittämään motorisia taitojaan (Sutapa ym., 2021). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus [OPH], 2022) sekä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (OPH, 2014) korostetaan liikunnan eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä toteutumisen merkitystä. Erityisesti ulkoleikkien onkin osoitettu aiempien tutkimusten valossa olevan yhteydessä parempiin motorisiin taitoihin (Fjørtoft, 2001; Iivonen & Sääkslahti, 2014; Laukkanen, 2016; Niemistö, 2021; Tortella ym., 2021). Tässä tutkimuksessa selvitetään, millaisia näkemyksiä esiopetusikäisillä lapsilla on omista liikuntataidoistaan. Lasten näkemyksiä omista liikuntataidoista on tärkeää tutkia, sillä lapset ovat motivoituneita liikkumaan silloin, kun heillä on kokemus omasta kyvykkyydestään liikkua (Niemistö ym., 2019). Motivaation merkitys on oppimisen ja kehittymisen kannalta suuri tekijä etenkin erilaisten taitojen harjoittelun alkuvaiheessa, jolloin sisäinen motivaatio voi vaikuttaa ratkaisevasti kokemuksen mielekkyyteen ja oppimisprosessin käynnistymiseen (Carpentier & Mageau, 2016). Aikaisempien tutkimusten valossa varhaiskasvatukseen lasten itsevarmuus kukoistaa ja valtaosa heistä kokee itsensä todella taitaviksi liikkumaan (Niemistö ym., 2019, 2021).

Tämän tutkimuksen aikana lasten liikuntataitoja tarkastellaan motoristen perustaitojen näkökulmasta. Tarkastelun kohteena on, millaisia minäpystyvyyden kokemuksia lapsilla on omista liikuntataidoistaan, erityisesti motoristen perustaitojen osalta. Motoriset perustaidot ovat karkeamotorisia, tasapainoon, liikkumiseen ja välineenkäsittelyyn liittyviä taitoja (Gallahue & Donnelly, 2003). Nämä taidot toimivat motoristen taitojen perustana (Benda ym., 2021). Minäpystyvyys on Banduran (1997, 2001) sosiokognitiivisen teorian mukaan kognitiivinen mekanismi, joka välittää tietoa henkilökohtaisista kyvyistä toteuttaa menestyksekkäästi tarvittavia toimintoja tietyllä osa-alueella. Näin ollen minäpystyvyyden kokemuksella tarkoitetaan yksilön henkilökohtaista uskomusta kykyynsä toteuttaa menestyksekkäästi toimintoja tietyllä osa-alueella (Bandura, 1997).

Tämän tutkimuksen aikana lasten liikuntataitoihin liittyvillä minäpystyvyyden kokemuksilla viitataan heidän henkilökohtaisiin uskomuksiinsa suoriutua menestyksekkäästi tietyistä motorisia perustaitoja vaativista tehtävistä. Motoriset perustaidot alataitoineen ja niiden kehittäminen ovat osa varhaiskasvatuksen tehtävää (OPH, 2022). Erään suomalaisen

päiväkodin esiopetusikäiset, eli 6–7-vuotiaat lapset, pääsevät tutkimuksessa kertomaan omista liikuntataidoistaan. Haastatteluissa lapset pääsevät arvioimaan omaa osaamistaan motoristen perustaitojen alataidoissa, joita ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot (Donnelly ym., 2017). Haastatteluista saatujen vastausten perusteella tarkastellaan, millaisella tasolla lasten liikkumiseen liittyvä minäpystyvyyden kokemus on. Lasten motorisiin perustaitoihin liittyvää minäpystyvyyden kokemusta on tärkeää tutkia, sillä motorisella pätevyydellä on merkitystä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle, oppimiselle sekä hyvinvoinnille (Niemistö, 2021).

Tämän tutkimuksen tavoitteena on liikuntataitojen lisäksi selvittää, mitä esiopetusikäiset lapset kertovat omista liikuntamieltymyksistään. Myös liikuntamieltymyksiä tarkastellaan motoristen perustaitojen näkökulmasta selvittämällä, miten lasten vastauksissa liikuntamieltymykset jakautuvat motoristen perustaitojen tasapaino- ja välineenkäsittelytaitojen painottumisen suhteen. Tutkimuksessa selviää myös, mitkä liikuntalajit ovat esiopetusikäisten lasten suosiossa. Tämän lisäksi nostetaan esiin ja pohditaan lasten perusteluita siitä, mikä tekee liikuntalajista mieluisan. Lasten liikuntamieltymyksistä on tärkeää saada lisätietoa, jotta mieltymyksiä hyödyntäen voidaan heille suunnitella mahdollisimman motivoivaa liikuntaa. Aiemmin mainitun liikuntaan liittyvän kyvykkyyden kokemuksen lisäksi myös lasten kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa aktiviteetteihin lisää heidän motivaatiotaan liikkua (Niemistö ym., 2019). Lasten liikuntamieltymysten ymmärtäminen on tärkeää myös siksi, että liikuntamieltymyksiä hyödyntäen pystytään heille tarjoamaan monipuolista motoristen perustaitojen kehityskulkua tukevaa sekä molempien sukupuolten kehityshaasteisiin vastaavaa liikuntaa (Jaakkola ym., 2017). Aiemman tutkimustiedon ohjaamana tulisi liikuntakasvatuksessa motoristen perustaitojen osalta kiinnittää huomiota erityisesti poikien tasapainotaitoihin sekä tyttöjen välineenkäsittelytaitoihin.

Päiväkoti- ja alakouluikäisillä lapsilla on jo eroja liikunta-aktiivisuuden määrässä sekä laadussa (Nupponen ym., 2010). Lasten välillä on jo varhaisessa lapsuudessa suuria eroja fyysisen toimintakyvyn, liikkunnallisten taitojen sekä motoristen kokemusten suhteen (Huotari, 2012; Nupponen ym., 2005; Rintala ym., 2016; Sääkslahti 2005). Nämä erot lasten liikunta-aktiivisuuden määrän ja laadun suhteen korostuvat myöhemmin yläkoulussa (Kokko & Mehtälä, 2016). Arvioiden mukaan 5–6 prosentilla kouluikäisistä on motorisen oppimisen vaikeuksia (APA, 2013). Heikoilla motorisilla taidoilla on yhteyttä fyysisen aktiivisuuden vähäisyyteen, ylipainoon ja heikkoon terveyskuuntoon (Cairney & Veldhuizen, 2013).

Motorista oppimista on tärkeää tukea jo varhaiskasvatuksesta lähtien. On osoitettu, että motorisista haasteista kärsivät lapset liikkuvat muita vähemmän myöhemmin elämässään (Kantomaa ym., 2011). Hyvät motoriset perustaidot vaikuttavat puolestaan positiivisesti myöhemmän iän fyysisen aktiivisuuden määrään (Jaakkola ym., 2016). Usein lapsen heikot motoriset taidot johtavat kouluikässä negatiiviseen asenteeseen koululiikuntaa kohtaan ja myöhemmällä iällä liikunnallista elämäntapaa kohtaan (Cermak ym., 2002). Cantell kollegoineen (2003) toteaa, että puolet lapsena motoristen taitojen oppimisen haasteista kärsineistä kokee ongelmien vaikeuttavan arkielämästään selviytymistä koko elämänsä ajan. Lasten motorisista perustaidoista on tärkeää saada lisätietoa, koska taitojen oppimisella on kauaskantoisia vaikutuksia henkilön liikuntaan ja terveyteen liittyen.

2 Teoreettinen viitekehys

2.1 Motorinen kehitys

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (OPH, 2022) muistutetaan varhaiskasvatuksen tehtävästä järjestää säännöllistä ohjattua liikuntaa sekä systemaattista havainnointia lapsen motorisen kehityksen tukemiseksi. Motorisella kehityksellä tarkoitetaan jatkuvaa prosessia, jonka aikana lapsen liikunnalliset taidot kehittyvät (Haywood & Getchell, 2014). Jaakkolan (2010) mukaan lapsen kehittyessä hänen hermolihasjärjestelmänsä kypsyy, hänen vartalonsa koko kasvaa, kehon koostumus ja sen osien suhteet muuttuvat. Nämä muutokset motorisessa kehityksessä tapahtuvat geenien ennalta määrittämän järjestyksen mukaisesti, mutta kehittymisen nopeudessa ilmenee eroja lasten välillä muun muassa perinnöllisistä syistä sekä riippuen biologisesta iästä ja yksilöllisistä eroista psyykkisessä ja fyysisessä kehittämisessä (Jaakkola, 2010). Eroja lasten motorisen kehityksen etenemiseen syntyy myös ympäristön vaikutuksesta muun muassa elinympäristön tarjoaman virikkeellisuuden seurauksena (Jaakkola ym., 2017).

Motorisen kehityksen kulku voidaan jakaa refleksitoimintojen vaiheeseen (0-1 v), alkeellisten taitojen omaksumisen vaiheeseen (2-3 v), motoristen perustaitojen oppimisen vaiheeseen (3-8v), erikoistuneiden taitojen oppimisen vaiheeseen (8-15 v), sekä opittujen taitojen hyödyntämisen vaiheeseen 15 ikävuodesta eteenpäin (Donnelly ym., 2017). 6–7-vuotiaiden lasten motorinen kehitys on motoristen perustaitojen oppimisen vaiheessa, jonka aikana lapsi omaksuu suurimman osan motorisista perustaidoista luoden pohjan myöhemmälle lajitaitojen oppimiselle (Jaakkola, 2010). Jaakkolan (2010) mukaan motoristen perustaitojen oppimisen kannalta kouluikää edeltävät vuodet ovat erittäin tärkeitä. Lasten on tällöin motoristen perustaitojen harjoittelun kannalta tärkeää saada paljon liikunnallisia kokemuksia (Jaakkola, 2010).

Esiopetusikäisten lasten seuraavana motorisen kehityksen vaiheena on 7–8 vuoden iässä alkava erikoistuneiden liikkeiden vaihe (Donnelly ym., 2017). Tässä motorisen kehityksen vaiheessa lapset ovat oppineet valtaosan motorisista perustaidoista ja alkavat kokeilla ja harrastaa taitotasoltaan haastavampia liikuntamuotoja (Jaakkola, 2010). Jaakkolan (2000) mukaan lapset alkavat erityisesti tässä motorisen kehityksen vaiheessa kiinnostua urheilulajeista, joihin liittyvien lajitaitojen oppiminen edellyttää motoristen perustaitojen riittävää osaamista. Ellei lapsi ole erikoistuneiden liikkeiden vaiheeseen mennessä oppinut

riittäviä motorisia perustaitoja on niiden oppiminen kouluikässä vielä mahdollista, mutta hieman hitaampaa (Jaakkola, 2010)

2.2 Motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot ovat lasten liikkumisen ja kokonaisvaltaisen fyysisen aktiivisuuden perusta, ja niillä on suuri merkitys lapsen kehitykselle (Niemistö, 2021). Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan sellaisia taitoja ja taitojen yhdistelmiä, joita tarvitaan arkipäivän asettamista motorisista haasteista selviytymiseen (Jaakkola, 2021). Jotta lapset selviävät koulunkäyntiin liittyvistä haasteista, on nämä taidot hyvä oppia hallitsemaan jo ennen kouluikä (Rintala ym., 2016). Alle kouluikäisten lasten motorisista taidoista puhuttaessa ei tarkoiteta niinkään motorisia taitoja urheilullisessa mielessä, vaan painopiste on arkisissa kyvyissä (Zimmer, 2001). Nämä taidot kuitenkin muodostavat pohjan myös urheilullismotorisille taidoille sekä ennustavat fyysistä aktiivisuutta myöhemmällä iällä (Rintala ym., 2016). Aiemman tutkimuksen mukaan motoriset perustaidot ovat yhteydessä akateemiseen menestymiseen (Jaakkola ym., 2015). Lubans kollegoineen (2010) osoittaa tutkimuksellaan motoristen perustaitojen olevan yhteydessä kouluikäisten lasten ja nuorten hyvinvointiin fyysisen aktiivisuuden, itseluottamuksen sekä sydän- ja hengityselimistöön toiminnan suhteen.

Aikaisemman tutkimuksen valossa suomalaisten lasten liikuntataidoissa ilmenee myös sukupuolieroja motoristen perustaitojen suhteen. Esimerkiksi Sääkslahden ja kollegojen (1999) tutkimuksessa havaittiin päiväkotikäisten tyttöjen olleen tasapainotaidoissa poikia taitavampia. Jaakkola kollegoineen (2017) tarjoaa motorisissa perustaidoissa ilmeneville sukupuolierolle selitystä harrastuneisuudesta. Tytöt harrastavat esimerkiksi tanssia ja muita tasapainoa vaativia rytmiliikuntamuotoja, kun taas pojat harrastavat enemmän voimaa ja nopeutta vaativia pallopelejä (Jaakkola ym., 2017). Kalajan ja kollegoiden (2008) tutkimuksessa seitsemäsluokkalaisille oppilaille toteutetut testit puolestaan osoittavat poikien olevan taitavampia välineenkäsittelytaidoissa. Poikien edistyneempiä välineenkäsittelytaitoja voidaan selittää pallopelien suosiolla heidän keskuudessaan. Myös Barnettin ja kollegoiden (2010) tutkimuksessa motoristen perustaitojen välineenkäsittelytaidot olivat pojilla tyttöjä edistyneempiä ja liikkumistaitojen suorituskyvyissä ei havaittu lapsuudessa ja nuoruudessa merkittäviä sukupuolten välisiä eroja.

Motoriset perustaidot ovat motoristen taitojen perusta (Benda ym., 2021). Motorisilla taidoilla tarkoitetaan taitoja, jotka edellyttävät vapaaehtoisia kehon ja/tai raajojen liikkeitä halutun

tavoitteen saavuttamiseksi (Magill, 2007). Motorisia taitoja voidaan luokitella eri viitekehysten perusteella. Taidot voidaan jakaa karkeamotorisiin, suuria lihasryhmiä edellyttäviin taitoihin sekä hienomotorisiin, pieniä lihasryhmiä edellyttäviin taitoihin (Jaakkola, 2010). Motoriset perustaidot voidaan luokitella karkeamotorisiksi, toteutuksessaan suuria lihasryhmiä tarvitseviksi taidoiksi (Jaakkola, 2010).

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on motorisia perustaitoja opettamalla, tukea lasten motorista kehitystä (Soini & Sääkslahti, 2023). Motoriset perustaidot voidaan jakaa tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin (Gallahue & Donnelly, 2003). Näiden taitojen kehittäminen on osa Vasun (OPH, 2022) velvoittamaa varhaiskasvatuksen tehtävää. Motoristen perustaitojen kehittäminen säilyy liikunnan oppiaineen opetussuunnitelmien keskiössä läpi peruskoulun (OPH, 2014). Gallahuen ja Donnellyn (2003) listauksen mukaisesti tasapainotaitoja tarvitaan ja voidaan harjoitella esimerkiksi kääntymistä, pyörähtämistä ja pysähtymistä vaativissa harjoitteissa, kun taas välineenkäsittelytaitoja voidaan harjoittaa esimerkiksi heittämällä, potkaisemalla tai iskemällä välinettä. Liikkumistaidoilla puolestaan viitataan esimerkiksi juoksemiseen, kiipeämiseen tai esteen yli hyppäämiseen. Kyseinen Gallahuen ja Donnellyn (2003) listaus toimii tämän tutkimuksen viitekehystenä motorisille perustaidoille ja sen alataidoille. (ks. taulukko 1)

Taulukko 1.

Motoristen perustaitojen viitekehys, mukailten Gallahue ja Donnelly (2003, s. 54).

Motoristen perustaitojen alaluokat		
Tasapainoilutaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
Taivuttaminen	Käveleminen	Heittäminen
Ojentaminen	Juokseminen	Kiinniottaminen
Pyöriminen	Tasaponnistaminen	Potkaiseminen
Kääntyminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Hyppääminen esteen yli	Iskeminen
Käänteiset tukiasennot	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Kieriminen	Liukuminen	Pomputteleminen
Pysähtyminen	Harppominen	Pallon vierittämien
Väistäminen	Kiipeäminen	Potkaiseminen ilmasta
Tasapainoilu		

Tasapainotaidot

Tasapainotaidot ovat keskeinen osa ihmisen fyysistä toimintakykyä ja toimii kaiken liikkumisen perustana (Jaakkola, 2021). Tasapainotaidot voidaan jakaa staattiseen ja dynaamiseen kehonhallintaan. Staattinen tasapaino edellyttää kehonhallintaa staattisten tasapainoasentojen ylläpitämiseksi ja dynaaminen tasapaino edellyttää kehonhallintaa painon siirtämiseksi (Donnelly ym., 2017.) Tasapainotaidot kehittyvät motorisissa taidoissa ensimmäiseksi ja ne kehittyvät melko tasaisesti ihmisen elinkaaren aikana, mutta 4–6-vuoden iässä voidaan lapsilla nähdä pieni pyrähdys tasapainotaitojen kehityksessä (Jaakkola, 2021).

Liikkumistaidot

Liikkumistaidoilla tarkoitetaan taitoja, joiden avulla ihminen liikkuu tilassa kehon raajojen avulla (Donnelly ym., 2017). Liikkumistaidot voidaan jakaa etenemiseen liittyviin taitoihin, kuten kävelyyn ja juoksuun, sekä ilmalentoon perustuviin taitoihin, kuten hyppäämiseen ja loikkaamiseen. Etenemiseen liittyvät liikkumistaidot ovat jatkuvia liikkeitä, jotka sisältävät lyhyen ilmavaiheen ja jotka vievät kehoa paikasta toiseen. Ilmalentoon perustuvat liikkumistaidot sisältävät ponnistuksen, ilmalennon ja alastulon (Donnelly ym., 2017).

Välineenkäsittelytaidot

Välineenkäsittelytaidot ovat taitoja, joiden harjoittamiseen vaaditaan kehon tuntemusta, tilan hahmottamista, liikehallintaa sekä välineiden, kehon ja ympäristön keskinäisten suhteiden hahmottamista (Donnelly ym., 2017). Donnelly kollegoineen (2017) jakaa välineenkäsittelytaidot edelleen heittämiseen, kiinniottoon, vierittämiseen, potkaisemiseen, kuljettamiseen ja pomputteluun sekä lyöntiin ja iskemiseen liittyviin taitoihin.

2.3 Minäpystyvyys (Minäpystyvyyden kokeminen)

Minäpystyvyys perustuu Banduran (1997) sosio-kognitiiviseen teoriaan, joka kuvaa minäpystyvyyttä yksilön uskomaan omiin kykyihin järjestää ja toteuttaa tarvittavia toimenpiteitä tiettyjen tavoitteiden saavuttamiseksi (Bandura, 1997). Minäpystyvyyden käsitettä ei pidä sekoittaa itsetunnon käsitteen kanssa. Molemmat käsitteet liittyvät siihen, miten ihminen näkee itsensä, mutta niillä on omat merkityksensä. Itsetunnolla viitataan ihmisen tunnepohjaiseen arvioon itsestään, määräytyen henkilön käsityksestä omista kyvyistään ja ominaisuuksistaan eri elämäalueilla (Muris & Otgaar, 2023). Itsetunto on laajempi, kokonaisvaltaisempi ja vaikeammin määriteltävä käsite kuin minäpystyvyys. Banduran

(1997) minäpystyvyyden teoriassa esitetään neljä minäpystyvyyssodotusten lähdeä: onnistumisen kokemukset, sijaiskokemukset, sanallinen vakuuttelu sekä fysiologiset ja emotionaaliset reaktiot.

Banduran teoksessa (1997) onnistumisen kokemukset on mainittu vaikuttavimpana minäpystyvyyden lähteenä. Kokemukset onnistumisesta antavat luotettavinta tietoa omista taidoista ja kyvyistä saavuttaa tavoitteita. Sijaiskokemukset puolestaan viittaavat oppimiseen toisten kokemusten kautta, kuten havainnoimalla, keskustelemalla tai lukemalla niistä. Sanallisella vakuuttelulla viitataan merkityksellisten henkilöiden antamaan palautteeseen. Fysiologiset (kehon toimintaan liittyvät) ja emotionaaliset (tunne-elämään liittyvät) reaktiot puolestaan liittyvät omaan käsitykseen fysiologisista ja emotionaalisista tiloista (Bandura, 1997.)

Banduran (1997) mukaan minäpystyvyys vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen. Minäpystyvyyssuskomukset toimivat perustana tietyn toiminnan valinnalle ja sitkeydelle sen toteuttamisessa. Minäpystyvyyssuskomukset vaikuttavat myös yksilön omaan käsitykseen, toimintaan sekä tunteisiin. Lukuisat tutkimukset tukevat oletusta minäpystyvyyden merkityksestä ihmisen saavutuksissa monilla osa-alueilla, kuten urheilussa, terveydessä, liiketoiminnassa tai koulutuksessa (Bandura, 1997.) Liikunnassa minäpystyvyys liittyy yksilön käsityksiin siitä, että hän kykenee harjoittamaan fyysistä aktiivisuutta säännöllisesti, ylläpitämään sitä vaikeissakin olosuhteissa ja aloittamaan sen uudelleen, mikäli se jää kesken (Bandura, 1997). Straussin ja kollegoiden (2001) tutkimuksen mukaan minäpystyvyydellä on yhteys liikunnalliseen aktiivisuuteen. Kyseisessä tutkimuksessa käytettiin liikunnallista aktiivisuutta mittaavia liikemittareita. Vahva minäpystyvyyden kokemus korreloi korkean liikunnallisen aktiivisuuden kanssa verrattaessa matalaan minäpystyvyyteen (Strauss ym., 2001.)

2.4 Liikuntamieltymykset

Tässä tutkimuksessa liikuntamieltymyksillä viitataan lapsen henkilökohtaisiin mieltymyksiin ja taipumuksiin liittyen liikuntamuotoihin ja fyysisiin aktiviteetteihin. Siitä, kuinka paljon liikuntaa lasten tulisi harrastaa, löytyy runsaasti tietoa, mutta lasten liikuntamieltymyksistä ja niihin mahdollisesti vaikuttavista tekijöistä tiedetään kuitenkin vähemmän (Resaland ym., 2018). Tarkempi ymmärrys lasten liikuntamieltymyksistä voi antaa tutkijoille ja ammatinharjoittajille paremmat välineet suunnitella kouluihin lasten mieltymysten mukaan räätälöityjä interventioita ja ohjelmia (Resaland ym., 2018). Lapsilla liikunta- ja

urheilumieltymykset voivat vaihdella iän, sukupuolen, kansalaisuuden ja sosioekonomisen aseman mukaan (Frömel ym., 2002).

Resalandin ja kollegoiden (2018) Norjassa 10-vuotiaille lapsille toteutetussa tutkimuksessa jalkapallo ja hiihto olivat suosituimpia liikunta-aktiviteetteja. Kyseisessä tutkimuksessa oli huomioitu vain sellaiset liikuntamuodot, joita harrastetaan yleensä koulussa, kuten esimerkiksi musiikkiliikunta. Sellaiset toiminnot, joita ei yleensä harrasteta koulussa, oli jätetty pois, esimerkiksi pyöräily (Resaland ym., 2018). Tšekkiläisten 10–14-vuotiaiden lasten liikuntaharrastuksia käsittelevässä Frömelin ja kollegoiden (2002) pitkittäistutkimuksessa huomattiin, että tytöt suosivat esteettisesti suuntautuneita aktiviteetteja ja pojat suosivat enemmän kuntoliikuntaa. Tutkimuksessa sekä tytöt että pojat suosivat uintia ja luistelua, mutta tytöillä oli vahvempi mieltymys tanssiin ja aerobiciin, kun taas pojat suosivat enemmän urheilupelejä, patikointia ja pyöräilyä. Tutkimuksen viisivuotisen aineistonkeruun aikana liikunta- ja aktiivisuusmieltymysten huomattiin pysyvän hyvin samanlaisina. Tällainen vakaus viittaisi siihen, että lasten liikuntamieltymyksiä voi olla vaikea muuttaa. Lisäksi se, että tytöille ja pojille tarjotaan heidän itse suosimiaan liikuntamuotoja, voi olla tehokas tapa kannustaa säännölliseen liikuntaan (Frömel ym., 2002.)

Humbertin ja kollegoiden (2006) 12–18-vuotiaille nuorille suorittaman tutkimuksen mukaan ystävien vaikutus liikuntaan oli vahvaa kaikilla nuorilla, riippumatta heidän sosioekonomisesta asemastaan. Tutkimukseen osallistuneet korostivat liikunnan hauskuuden merkitystä. Jos aktiviteettia pidettiin hauskana, siihen osallistuttiin innokkaasti. Pyydettyä selittämään, mitä hauskuus nuorille merkitsi, huomattiin sen liittyvän koettuun pätevyyteen (Humbert ym., 2006.)

3 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, mitä esiopetusikäiset, eli 6–7-vuotiaat lapset, kertovat liikuntamieltyyksistään sekä liikuntataitoihin liittyvistä minäpystyvyyden kokemuksistaan. Lasten liikuntamieltyysten suhteen on tarkoitus selvittää, mitkä liikuntalajit ovat lasten keskuudessa suosituimpia sekä tarkastella näiden lajien jakautumista tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja painottaviin liikuntalajeihin. Liikuntataitoihin liittyvien minäpystyvyyden kokemusten suhteen tutkitaan sitä, millaisia uskomuksia esiopetusikäisillä lapsilla on omista kyvyistään suoriutua motoristen perustaitojen tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vaativista tehtävistä.

Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millaisia liikuntamieltyymiä esiopetusikäisillä lapsilla on?
 - 1.1 Mitkä liikuntalajit ovat suosituimpia esiopetusikäisten lasten keskuudessa?
 - 1.2 Miten esiopetusikäisille lapsille mieluisimmat liikuntalajit jakautuvat motoristen perustaitojen tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja painottaviin liikuntalajeihin?

2. Millainen minäpystyvyyden kokemus esiopetusikäisillä lapsilla on liikuntataitojensa suhteen?
 - 2.1 Millainen uskomus esiopetusikäisillä lapsilla on omista kyvyistään suoriutua tasapainotaitoja vaativista tehtävistä?
 - 2.2 Millainen uskomus esiopetusikäisillä lapsilla on omista kyvyistään suoriutua liikkumistaitoja vaativista tehtävistä?
 - 2.3 Millainen uskomus esiopetusikäisillä lapsilla on omista kyvyistään suoriutua välineenkäsittelytaitoja vaativista tehtävistä?

4 Tutkimuksen toteuttaminen

Tämä tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen tapaustutkimus. Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen tavoitteena on käsitellä kysymyksiä, jotka liittyvät ihmisten elämän ja sosiaalisten maailmojen merkityksen ymmärtämiseen (Fossey, 2002). Laadullinen tapaustutkimus mahdollistaa ilmiöiden tutkimisen niiden omassa kontekstissaan, ja se soveltuu erityisesti tilanteisiin, joissa tutkitaan ”miten” ja ”miksi” -kysymyksiä (Baxter & Jack, 2008). Aineistoa analysoidessa voidaan analyysitavat karkeasti jakaa selittämiseen ja ymmärtämiseen pyrkivään lähestymistapaan (Hirsjärvi ym., 2009). Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtävään ja määrällisessä tutkimuksessa puolestaan selittävään lähestymistapaan (Tuomi & Sarajärvi, 2002). Tässä tutkimuksessa käytettiin laadulliselle tutkimukselle ominaista, ymmärtämiseen pyrkivää lähestymistapaa.

4.1 Aineiston keruu

Tutkimusaineistoa kerättiin lasten haastatteluilla (ks. [liite 1](#)). Haastattelu on lasten ja nuorten tutkimuskentän tärkeimpiä menetelmiä (Kallinen & Pirskanen, 2022). Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina, käyttäen strukturoitua haastattelua. Strukturoidussa haastattelussa kysymysten muoto ja niiden esittämisjärjestys ovat täysin määrättyjä (Hirsjärvi ym., 2009).

Yksilöhaastattelun etuna voidaan nähdä se, että haastateltavan omille näkemyksille voi avautua enemmän tilaa ryhmähaastatteluun verrattuna, ja syntyä parempi kokemus omasta rauhasta sekä luottamuksellisuudesta (Kallinen & Pirskanen, 2022). Tutkimuksen haastattelut äänitettiin ja litteroitiin. Haastatteluiden äänittäminen toteutettiin ääninauhurilla.

Haastatteluista saadut äänitteet siirrettiin litterointia varten Turun yliopiston tietoturvaloiseen Seafire-palveluun. Tiedonsiirto suoritettiin tietoturvallisesti tietokoneella USB-yhteyden kautta. Litterointi suoritettiin pelkästään tutkimuksen kannalta olennaisten kysymysten ja näihin saatujen vastausten osalta. Lasten puhe sisältää usein paljon täytesanoja sekä kesken jääviä tavuja. Tämän vuoksi litteroinnin tasona käytettiin peruslitterointia.

Haastatteluissa käytettiin kuvia visuaalisena apuna lasten ymmärtämisen tukemiseksi. Liikuntamieltymyksiin liittyvien kysymysten aikana lapsille näytettiin esimerkkikuvia kahdeksasta liikuntalajista (ks. [liite 2](#)). Nämä lajit olivat koripallo, tanssi, jalkapallo, hiihto, salibandy, luistelu, pesäpallo ja pyöräily. Tasapainoilu-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja koskevien kysymysten aikana lapsille näytettiin kaksi kutakin taitoa havainnollistavaa kuvaa, ja heille kerrottiin, mitä kuvassa tapahtuu (ks. [liite 3](#)). Tämän jälkeen lasta pyydettiin

kertomaan, millainen uskomus hänellä on kykyihinsä suoriutua esimerkin mukaisesta tehtävästä. Näissä kysymyksissä vastaamisen tukena käytettiin kuvia erivärisistä, erilaisia tunnetiloja sisältävistä hymiöistä (ks. [liite 4](#)). Nämä hymiöt arvoitettiin surullisimmasta hymiöstä iloisimpaan asteikolla 1–5, niin että 5 = iloisin ja 1 = on surullisin. Tämä asteikko kuvasti tutkimuksessa lasten uskomuksia kyvyistään suoriutua motorisia perustaitoja vaativista tehtävistä. Jokainen hymiö ja sitä arvottava numero sisälsi minäpystyvyyteen liittyvän väittämän, jotka käytiin läpi jokaisen lapsen kanssa. Väittämien muotoilussa huomioitiin lasten tunteet ja pyrittiin välttämään negatiivisia ilmauksia. Esimerkiksi tasapainotaitoihin liittyvässä kysymyksessä vastausväittämät olivat seuraavat: 1(Tasapainoilu on minulle tosi vaikeaa), 2(Tasapainoilu on minulle melko vaikeaa), 3(Ei helppoa muttei myöskään vaikeaa), 4(Tasapainoilu on minulle melko helppoa), 5(Tasapainoilu on minulle tosi helppoa). (ks. [liite 4](#)).

4.2 Osallistujat

Tutkimuksen haastatteluihin osallistui 15 esiopetusikäistä, 6–7-vuotiasta lasta. Osallistujat kuuluivat erään suomalaisen päiväkodin esiopetusryhmään. Haastatteluihin kutsuttiin kyseisen esiopetusryhmän kaikki lapset. Lopullisiin haastatteluihin osallistuvien lasten valikoitumisprosessiin vaikuttivat lasten ja heidän vanhempiensa suostumukset.

Esiopetusryhmässä oli 21 lasta, joista osa kieltäytyi tutkimukseen osallistumisesta, ja osa oli poissa haastattelujen toteutushetkellä. 15:stä haastattelusta 12 järjestettiin kokonaan suomen kielellä, kaksi haastattelua kokonaan englannin kielellä sekä yksi haastattelu osittain englanniksi ja osittain suomeksi.

Haastatelluista lapsista 14 vastasi kaikkiin kysymyksiin, mutta yksi lapsista ei vastannut tutkimuksen kannalta olennaisiin kysymyksiin. Näin ollen tutkimuskysymysten analyysiin vaikuttavia vastauksia oli lopulta 14 kappaletta. Näiden 14:n haastattelun keskimääräinen kesto oli 7 minuuttia ja 44 sekuntia. Haastattelu, jossa lapsi ei vastannut tutkimuksen kannalta olennaisiin kysymyksiin eikä näin ollen vaikuta tutkimuskysymysten analyysiin, oli kestoltaan selkeästi keskimääräistä pidempi: 18 minuuttia ja 50 sekuntia.

4.3 Aineiston analysointi

Tutkimuksen aineistoa analysoitiin tarkastelemalla haastatelluista saatuja lasten vastauksia erityisesti motoristen perustaitojen näkökulmasta. Liikuntamieltymyksiä tarkasteltiin mieltymysten suosioon liittyen. Lisäksi tarkasteltiin, miten lasten mainitsemat

liikuntamieltymykset jakautuivat tasapainotaitoja ja välineenkäsittelytaitoja painottaviin liikuntalajeihin. Analyysivaiheessa tarkasteltiin myös lasten minäpystyvyyden kokemuksia eri motoristen perustaitojen alataitoihin liittyen. Kaikkia tutkimuksessa saatuja vastauksia verrattiin mahdolliseen aiempaan tutkimustietoon.

Laadullisessa tutkimuksessa analyysimenetelmät voidaan jakaa induktiiviseen, deduktiiviseen sekä abduktiiviseen lähestymistapaan. Tuomen ja Sarajärven (2002) mukaan induktiivisessa analyysissä teoriaa muodostetaan tutkimusaineistosta ilman valmiita teoreettisia kehyksiä. Deduktiivisessa tutkimuksessa analyysiä puolestaan ohjaavat aikaisemmat käsitejärjestelmät, teorit, viitekehykset ja mallit (Tuomi & Sarajärvi, 2002). Abduktiivisella analyysillä tarkoitetaan puolestaan luovaa päättelyn prosessia, jonka aikana tutkija vuorottelee teoreettisten oletusten ja empiiristen havaintojensa välillä, pyrkien etsimään uusia yhteyksiä ja tapoja ymmärtää tutkimusilmiöitä (Tavory & Timmermans, 2014).

Tämän tutkimuksen analysoinnissa käytettiin deduktiivista, teorialähtöistä sisällönanalyysiä, hyödyntäen Gallahuen & Donnellyn (2003) motoristen perustaitojen viitekehystä. Toisena teorialähteenä tutkimuksen analysoinnissa käytettiin Banduran (1997) teoriaa minäpystyvyydestä. Tämän tutkimuksen analyysissä hyödynnettiin myös teemoittelua. Teemoittelu on osa temaattisen analyysin menetelmätapaa, jota käytetään usein kvalitatiivisella tutkimuskentällä (Nowell ym. 2017). Tässä tutkimuksessa haastatteluista saatuja lasten vastauksia liikuntamieltymyksistä teemoiteltiin motoristen perustaitojen alataitoihin. Teemoittelun avulla pystyttiin tarkastelemaan, miten lasten liikuntamieltymyksinään mainitsevat liikuntalajit jakautuivat tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja painottaviin lajeihin. Teemoittelu suoritettiin Gallahuen & Donnellyn (2003) motoristen perustaitojen viitekehysten perusteella.

Tämän tutkimuksen aikana lapset mainitsivat liikuntamieltymyksinään harrastuksia, kuten maastopyöräily, jonka maininnat yhdistettiin pyöräilyn mainintojen määrään sekä taitoluistelun, jonka maininnat yhdistettiin luistelun mainintojen kanssa. Lisäksi baletin ja tanssin maininnat yhdistettiin ja niistä käytettiin yhteisesti käsitettä tanssi. Kartingia ja uintia ei Gallahuen & Donnellyn (2003) motoristen perustaitojen viitekehysten pohjalta pystynyt selkeästi erittelemään tasapainotaitoja tai välineenkäsittelytaitoja painottaviksi lajeiksi. Näin ollen haastatteluissa mainituista liikuntamieltymyksistä karting sekä uinti jäivät pois tasapaino- ja välineenkäsittelytaitojen painottumisen vertailusta. Pyöräily voidaan puolestaan yleisesti nähdä tasaisesti sekä tasapaino-, että välineenkäsittelytaitoja painottavana

liikuntalajina. Gallahuen & Donnellyn (2003) motoristen perustaitojen viitekehysten perusteella pyöräily voidaan kuitenkin tulkita tasapainotaitoja painottavaksi liikuntalajiksi.

Motoristen perustaitojen alataitoihin liittyviin kysymyksiin muutama haastateltu vastasi jo ennen taitoon liittyviä havainnollistavia esimerkkikuvia. Myös ennen esimerkkikuvia saadut vastaukset kirjattiin ylös, mutta analyysivaiheessa lasten minäpystyvyyden kokemusten vertailun aikana käytettiin esimerkkikuvien jälkeen saatuja vastauksia. Näin varmistettiin kaikille yhtä vaativasta tehtävästä suoriutumiseen pohjautuva pohdinta, sekä se, että kaikilla lapsilla on sama käsitys siitä, mitä tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidoilla tarkoitetaan.

Suurin osa lapsista vastasi motorisiin perustaitoihin liittyviin kysymyksiin lyhyesti, osoittamalla omaa minäpystyvyyden kokemustaan kuvaavaa hymiötä. Muutamassa tapauksessa haastateltu lapsi tarttui useampaan alataitoa kuvaavaan tehtävään tai lähti jopa pilkkomaan alataitoa osasuorituksiin, vastaten kuhunkin taitoon ja sen vaiheisiin erillisillä vastauksilla. Esimerkiksi yksi lapsista kuvasi välineenkäsittelytaitoja itselleen pallon heittämisen ja potkaisemisen osalta tosi helpoksi ja pallon kiinniottamisen osalta melko vaikeaksi. Tällaisissa tilanteissa aineiston analyysivaiheessa laskettiin haastatellun alataitokohtainen keskiarvo. Edellä kuvatussa tilanteessa keskiarvoksi muodostui kolmen erillisen välineenkäsittelyyn liittyvän taidon keskiarvo. Edellä kuvatun esimerkkitalanteen keskiarvoksi ja näin ollen kyseisen lapsen välineenkäsittelytaitoja kuvaavaksi minäpystyvyyden kokemukseksi muodostui 4 melko helppoa. Aineistoa analysoidessa laskettiin edellä kuvatusti keskiarvo jokaisessa tapauksessa, jossa haastateltu lapsi tarttui useampaan yksittäistä alataitoa kuvaavaan tehtävään tai lähti pilkkomaan tehtävää osasuorituksiin.

5 Tulokset

Tässä osiossa esitellään tutkimuksessa saadut tulokset jäsennehtynä tutkimuskysymysten mukaisesti. Ensin tarkastellaan esiopetusikäisten lasten liikuntamieltymyksiin liittyvän tutkimuskysymyksen tuloksia, minkä jälkeen siirrytään lasten liikuntataitoihin liittyviä minäpystyvyyden kokemuksia käsittelevän tutkimuskysymyksen tarkasteluun.

Liikuntamieltymyksen osalta tarkastellaan ensin siitä, mitkä liikuntalajit ovat suosituimpia esiopetusikäisten lasten keskuudessa. Tämän jälkeen tarkastellaan sitä, miten esiopetusikäisille lapsille mieluisimmat liikuntalajit jakautuvat motoristen perustaitojen tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja painottaviin liikuntalajeihin.

Liikuntataitoihin liittyvien minäpystyvyyden kokemusten osalta tarkastellaan sitä, millaisia uskomuksia esiopetusikäisillä lapsilla on kyvyistään suoriutua tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja edellyttävistä tehtävistä. Aluksi analysoidaan motoristen perustaitojen alataitoihin liittyviä tuloksia kokonaisuutena, minkä jälkeen tuloksia esitellään kunkin alataidon osalta erikseen. Tulosten aikana nostetaan esiin myös lasten haastatteluiden aikana antamia perusteluita siitä, mitkä tekijät vaikuttavat liikuntalajien mielekkyyteen sekä heidän uskomuksiinsa kyvyistään suoriutua eri motorisia perustaitoja vaativista tehtävistä.

5.1 Esiopetusikäisten lasten liikuntamieltymykset

Haastatellut 14 lasta mainitsivat yhteensä 12 eri liikuntalajia. Yhteensä liikuntalajeista mainintoja kertyi 44 kappaletta (ks. taulukko 2). Näin ollen yksi lapsi vastasi haastattelussaan keskimäärin 3,14 liikuntalajia.

Suosituimmat liikuntalajit

Suosituimpia liikuntalajeja haastatteluisissa olivat jalkapallo kymmenellä (n=10, 71.4 %) sekä salibandy yhdeksällä (n=9, 64.3 %) maininnalla. Jalkapallon suosiota korostaa se, että hiihto, tanssi, cheerleading, koripallo, pesäpallo ja jääkiekko mainittiin mieluisena liikuntalajina yhteensä yhtä useasti kuin jalkapallo yksinään. Lapset perustelivat liikuntamieltyksiään esimerkiksi seuraavilla asioilla: "Mä tykkään baletista, koska siinä tehdään erilaisia liikkeitä", "Koska niistä (jalkapallo, jääkiekko ja uinti) saa uusia kavereita", "Se että voi harjotella" ja "No se että saa varmistaa muita ja saa nostaa muita ja saa nousta (cheerleadingista puhuttaessa)".

Taulukko 2***Liikuntalajien mainintojen määrä***

Liikuntalaji	Mainintojen määrä
Jalkapallo	10
Salibandy	9
Pyöräily	7
Luistelu	5
Hiihto	3
Tanssi	2
Uinti	2
Koripallo	2
Jääkiekko	1
Pesäpallo	1
Cheerleading	1
Karting	1
Yhteensä	44

Lasten liikuntamieltyymysten jakautuminen tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja painottaviin liikuntalajeihin

Kartingin ja uinnin jäätyä pois, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja painottavien liikuntalajien mainintojen määräksi jäi (n=41). Lapset mainitsivat liikuntamieltymyksinään useammin välineenkäsittelytaitoja (n=23, 56.1 %), kuin tasapainotaitoja (n=18, 43.9 %) painottavia liikuntalajeja (ks. taulukko 3). Suosituin tasapainotaitoja painottava liikuntalaji oli pyöräily. Välineenkäsittelytaitoja painottavista liikuntalajeista suosituin oli jalkapallo.

Taulukko 3***Lasten liikuntamieltyymysten jakautuminen tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja painottaviin liikuntalajeihin***

Tasapainotaidot		Välineenkäsittelytaidot	
Pyöräily	7	Jalkapallo	10
Luistelu	5	Salibandy	9
Hiihto	3	Koripallo	2
Tanssi	2	Pesäpallo	1
Cheerleading	1	Jääkiekko	1
Yhteensä	18	Yhteensä	23

5.2 Lasten uskomukset kyvystään suoriutua tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vaativista tehtävistä

Lähes kaikki lapsista (n=13, 92.9%) kokivat tasapainotaidot, liikkumistaidot sekä välineenkäsittelytaidot ”tosi helpoiksi” tai ”melko helpoiksi” (ks. taulukko 4). Kaikki kolme vastausta, joiden mukaan yksittäinen motoristen perustaitojen alataito oli muuta kuin ”tosi helppoa” tai ”melko helppoa”, saatiin eri lapsilta.

Taulukko 4***Lasten minäpystyvyyden kokemukset motoristen perustaitojen suhteen***

	Tosi helppoa	Melko helppoa	Ei helppoa eikä vaikeaa	Melko vaikeaa	Tosi vaikeaa
Tasapainotaidot	9	4	0	0	1
Liikkumistaidot	8	5	1	0	0
Välineenkäsittelytaidot	9	4	1	0	0

Tasapainotaidot

Tasapainotaitoja kuvailtiin haastatteluissa yhdeksän kertaa ”tosi helpoksi” (n=9, 64.3%), neljä kertaa ”melko helpoksi” (n=4, 28.6%) sekä yhden kerran ”tosi vaikeaksi” (n=1, 7.1%).

Vastausten keskiarvo asteikolla 1-5 oli noin 4,4 (ka ≈ 4.4). Lapset perustelivat tasapainotaitoihin liittyviä vastauksiaan muun muassa seuraavasti:

"Koska mä harrastan semmosia tasapainoilulajeja. Pitää seisoo. Ja seisoo yhdellä jalalla kun potkasee" (Lapsi 12)

”No se (tasapainoiluun liittyvä tehtävä; penkin päällä kävely) ois ihan sika helppoo” (Lapsi 9)

Liikkumistaidot

Liikkumistaitoja kuvailtiin haastatteluissa kahdeksan kertaa ”tosi helpoksi” (n=8, 57.1%), viisi kertaa ”melko helpoksi” (n=5, 35.7%) sekä yhden kerran ”ei helppoa eikä vaikeaa” - vastauksella (n=1, 7.1%). Vastausten keskiarvo asteikolla 1-5 oli 4,5 (ka = 4.5). Lapset perustelivat liikkumistaitoihin liittyviä vastauksiaan muun muassa seuraavasti:

L7: "Tää on niiku tää (2.Melko vaikeeta)"

H1: "Juokseminen on melko vaikeeta vai?"

L7: "Juu ku mä en niinku jaksa juosta."

H1: "Et jaksa, okei entäs..."

L7: "Ja tää on niinku" *Osoittaa esteen ylityskuvaa ja (3. Jotain siltä väliltä)"

H1: "Jotain siltä väliltä, okei"

H1: "Onks toi sitte muuten helppoa mut ei vaan jossei jaksa ni sit väsy"

H1: "Mut mites muuten juokseminen, onks se muuten sitten helppoa vai?"

L7: "Vähän *Osoittaa (4. Melko helppoa)"

H1: "Melko helppoa muuten, mut sitku väsy ni sit se ei o helppoa, okei." (Lapsi 7)

”Juoksemaan mä oon.. *Osoittaa (4. Melko helppoa) ja hyppäämään mä oon *Osoittaa (5. Tosi helppoa)” (Lapsi 11)

Välineenkäsittelytaidot

Välineenkäsittelytaitoja kuvailtiin haastatteluissa yhdeksän kertaa ”tosi helppoksi” (n=9, 64.3%), neljä kertaa ”melko helppoksi” (n=4, 28.6%) sekä yhden kerran ”ei helppoa eikä vaikeaa” -vastauksella (n=1, 7.1%). Vastausten keskiarvo asteikolla 1-5 oli noin 4,6 (ka ≈ 4.6). Välineenkäsittelytaitoihin liittyviä vastauksia perusteltiin muun muassa seuraavasti:

L11: *Osoittaa (2. Melko vaikeaa)*

H1: ”Se on melko vaikeeta vai, okei joo”

L11: ”Tämä ja tämä” *Osoittaa (2. Melko vaikeaa) ja (5. Tosi helppoa)”

H1: "Okei hetkinen eli sun mielestä heittämään.. Onks tää heittäminen vaikeeta vai helppoa?"

L11: ”Eiku helppoo on heittäminen mut vaikeeta ottaminen”

H1: Heittäminen on helppoo.. Tosi helppoo vai?”

L11: ”Joo”

H1: ”Mut sit kiinniottaminen voi olla vähän vaikeempaa.. Eli se kiinniottaminen on melko vaikeeta, niinkö?”

L11: *Nyökkää

H1: ”Pallon potkaisemin onko se sun mielestä kuinka helppoo?”

L11: *Osoittaa tosi helppoa

6 Tulosten tarkastelu ja pohdinta

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää, millaisia liikuntamieltymyksiä esiopetusikäisillä lapsilla on sekä sitä, miten lapsille mieluisat liikuntalajit jakautuvat motoristen perustaitojen suhteen tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja painottaviin liikuntalajeihin. Lisäksi tavoitteena on ollut selvittää, millainen minäpystyvyyden kokemus lapsilla on liikuntataitojensa suhteen.

Esiopetusikäisille lapsille suosituimpia liikuntalajeja ovat tämän tutkimuksen mukaan jalkapallo, salibandy, pyöräily sekä luistelu. Esiopetusikäisille lapsille mieluisat liikuntalajit ovat tämän tutkimuksen mukaan hieman useammin välineenkäsittelytaitoja kuin tasapainotaitoja painottavia. Lasten liikuntamieltymyksiin liittyvistä perusteluista voidaan nostaa esiin yhteisöllisyyden sekä itse liikunnan merkitys. Vaikka itse liikunnan merkitys nouseekin esiin lasten perusteluista lajien mielekkyyteen vaikuttavana tekijänä, ovat lapset saattaneet haastatteluissa mainita jonkin liikuntalajin mielekkäänä, vaikka eivät lajia itse olisi ikinä kokeilleetkaan. Yksi lapsista esimerkiksi mainitsee haastattelussaan itselleen mielekkäänä liikuntalajina kartingin, mutta kertoo ettei ole sitä koskaan kokeillut.

Tämän tutkimuksen mukaan lasten minäpystyvyyden kokemukset liikuntataitojensa suhteen ovat positiivisia. Lapset kokevat omat taitonsa tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitojen suhteen hyvinä ja niitä kuvaavat tehtävät helppoina. Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin liittyvissä minäpystyvyyden kokemuksissa ei tutkimuksen mukaan ole juurikaan eroja. Tutkimuksen aikana saadaan lapsilta ainoastaan kolme vastausta, joissa yksittäinen taito ja siihen liittyvä tehtävä koetaan muuta kuin helppona. Nämä kolme vastausta saadaan kolmelta eri lapselta ja vastaukset jakautuvat tasaisesti eri motoristen perustaitojen alataitoihin.

Tämän tutkimuksen selkeimpänä rajoituksena on tutkimusaineiston pieni koko. Toisaalta tapaustutkimuksen tavoitteena ei ole tulosten yleistettävyyys vaan jo tiedetyn uudistaminen tai vahvistaminen. Tällä tutkimuksella pystytään vahvistamaan aiempaa vähäistä tutkimusta lasten liikuntamieltymyksiin liittyen sekä lasten liikuntataitoihin liittyvien minäpystyvyyden kokemusten suhteen. Tutkimuksen tulokset esiopetusikäisten lasten minäpystyvyydestä tukevat aiempaa tutkimustietoa siitä, että valtaosa 5–7-vuotiaista lapsista kokee itsensä todella taitavana liikkumaan (Niemi ym., 2019). Kuten mainittua, tämän tutkimuksen otanta on suhteellisen pieni, joten lasten liikuntamieltymyksistä ei voi tehdä suurempia yleistyksiä. Tässä tutkimuksessa saadut vastaukset lasten keskuudessa suosituimmista liikuntalajeista

osuvat kuitenkin yhteen aiemmassa tutkimuksessa mainittujen lasten suosiossa olevien liikunta-aktiviteettien kanssa. Emm-Collison kollegoineen (2022) mainitsevat lapsille mieluisina liikunta-aktiviteetteina myös tämän tutkimuksen perusteella lasten suosiossa olevat lajit jalkapallon sekä pyöräilyn.

Tämän tutkimuksen haastatteluissa käytettävien esimerkkikuvien avulla pystytään onnistuneesti tukemaan lasten vastaamista. Ensimmäisiin tutkimuskysymyksiin liittyvät esimerkkikuvat on valittu niin, että niissä esiintyy tasaisesti lasten keskuudessa suosittuja tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja painottavia liikuntalajeja. Esimerkkikuvat eivät näin ollen vaikuta negatiivisesti liikuntamieltyymysten jakautumiseen tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja painottaviin liikuntalajeihin. Liikuntalajien esimerkkikuvat ovat saattaneet sen sijaan vaikuttaa tutkimuskysymykseen siitä, ”Mitkä liikuntalajit ovat suosituimpia esiopetusikäisten lasten keskuudessa?”. Kaikki esimerkkikuvissa olleet lajit mainitaan haastatteluiden aikana vähintään kerran. Esimerkkikuvien ulkopuolelta mainitaan uinti, jääkiekko, cheerleading ja karting. Uinti on kahdella maininnalla suosituin liikuntalaji, jota ei ole esimerkkikuvissa. Se, että laji ei ole ollut edustettuna esimerkkikuvissa saattaa vaikuttaa mainintojen määrään. Esimerkkikuvia ei ymmärrettävästi pystytä näyttämään kaikista maailman liikuntalajeista, joten tämä rajoite on tiedostettu jo ennen haastatteluja. Rajoitetta on pyritty minimoimaan seuraavalla haastattelukysymyksellä siitä, onko kuvien ulkopuolella vielä jokin lapselle mieluisa liikuntalaji (ks. [liite 1](#)).

Toisen, lasten minäpystyvyyden kokemuksiin liittyvän tutkimuskysymyksen suhteen voidaan pohtia sitä, kuinka objektiivisesti lapset ovat todellisuudessa arvioineet omia liikuntataitojaan. Haastatteluiden aikana jokaisen motorisen perustaidon alataidon suhteen lapsille on näytetty kaksi esimerkkitehtävää, joiden avulla lapset on ohjattu kertomaan uskomuksistaan omiin kykyihinsä suoriutua kyseisistä tehtävistä. Näin menetellen on varmistettu se, että lasten lähtöodotukset taitojen arviointiin ovat samat sekä se, että heillä on oikea ja yhtenevä käsitys siitä, mitä eri taidoilla tarkoitetaan. Esimerkkitehtävien suhteen voidaan pohtia sitä, ovatko haastatteluissa käytetyt tehtävät lasten ikätasolle optimaalisia. Esimerkiksi yksi haastatelluista lapsista vastaa haastatteluissa jo ennen esimerkkitehtävien näyttämistä tasapainotaitojen olevan ”4. melko helppoa”. Esimerkkitehtävän kuultuaan lapsi toteaa, että ”no se ois ihan sika helppoo” ja hänen lopullinen vastauksensa tasapainotaitojen suhteen on ”5. tosi helppoa”.

Kuten mainittua tällä tutkimuksella on pystytty vahvistamaan aiempaa, vähäiseksi jäänyttä tutkimuskenttää lasten liikuntamieltyymysten ja liikuntataitoihin liittyvien minäpystyvyyden

kokemusten suhteen. Kummatkin tutkimusaiheet tarvitsevat edelleen lisätutkimusta. Liikuntamieltymyksiin liittyen voidaan jatkotutkimusehdotuksena nostaa syvempää perehtymistä siihen, mitkä asiat motivoivat ja tekevät liikunnasta lapsille mieluisaa. Lasten mielestä liikunnan mielekkyyteen vaikuttavien asioiden syvemmän ymmärryksen avulla voidaan tukea optimaalisesti heidän liikuntaan liittyvää motivaatiotaan ja sitä kautta heidän liikuntataitojaan sekä -aktiivisuuttaan koko elämää ajatellen. Lasten liikuntataitoihin liittyvien minäpystyvyyden kokemusten osalta voisi jatkotutkimuksena toteuttaa tämän tutkimuksen kanssa samankaltaista tutkimusta, kiinnittäen kuitenkin huomiota mahdollisiin sukupuolten välisiin eroihin motoristen perustaitojen alataidoissa. Aiemmissä tutkimuksissa (Kalaja ym., 2008; Sääkslahti ym., 1999) havaittujen tasapainotaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin liittyvien sukupuolten välisten erojen ohjaamana olisi tarpeellista tutkia sukupuolten välisiä eroja myös lasten tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoihin liittyvien minäpystyvyyden kokemusten suhteen. Minäpystyvyyden kokemusten selvittäminen liikuntataitojen suhteen on tärkeää, koska minäpystyvyyden kokemus voidaan nähdä lapsen oman liikuntasuhteen ja -asenteen kannalta merkityksellisempänä, kuin konkreettisten tulosten näkökulmasta toteutettu liikuntataitojen erojen tarkastelu. Kuten Niemistö kollegoineen (2019) toteaa, lapset ovat motivoituneita liikkumaan silloin, kun heillä on kokemus omasta kyvykkyydestään liikkua.

7 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseetiikalla tarkoitetaan eettisesti vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen noudattamista ja edistämistä tutkimustoiminnassa (Tuomi & Sarajärvi, 2002). Laadullisessa tutkimuksessa aineistojen kuten haastattelujen luottamuksellisuutta on totuttu pitämään eettisyyden takeena (Lagström ym., 2010).

Laadullisen tutkimuksen piiristä löytyy monia erilaisia käsityksiä tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista (Tuomi & Sarajärvi, 2002). Uskottavuus, siirrettävyys, varmuus ja vahvistuvuus ovat Eskolan ja Suorannan (1998) teoksessa ne neljä mittaria, joilla tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida. Uskottavuus viittaa siihen, kuinka hyvin tutkijan tulkinnat vastaavat tutkittavien näkemyksiä. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tulosten sovellettavuutta muihin asiayhteyksiin. Varmuudella viitataan tutkimukseen mahdollisesti vaikuttaviin ennustamattomiin tekijöihin, jotka on pyritty ottamaan huomioon. Vahvistuvuus tarkoittaa sitä, löytyykö tutkimuksen tuloksille vahvistusta muista tutkimuksista (Eskola & Suoranta, 1998.)

Ennen haastatteluita laadittiin aineistonhallintasuunnitelma, jossa suunniteltiin tutkimusaineiston hankintaa ja käsittelyä. Laadukkaana aineistonhallintasuunnitelman avulla varmistettiin se, että aineistonkäsittely suoritettiin jokaisessa eri vaiheessa luotettavasti ja turvallisesti. Tutkimusta varten hankittiin tarvittavat tutkimusluvut sekä tehtiin tietosuojailmoitus. Lapsilta sekä heidän huoltajiltaan pyydettiin etukäteen kirjalliset suostumukset. Aineiston keruun aikana lapset pidettiin nimettöminä ja heitä käsiteltiin litteroinnin aikana numeroin, esimerkiksi 'lapsi 1'. Haastattelut äänitettiin ja litteroitiin, jotta kerätystä aineistosta saatiin mahdollisimman tarkkaa. Lasten videoinnin ei nähty tuovan tutkimukselle lisähyötyä. Täten aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui haastatteluiden äänittäminen. Haastattelut äänitettiin ääninauhurilla. Haastatteluista saadut äänitteet siirrettiin litterointia varten tietokoneelle. Tiedonsiirto suoritettiin tietoturvallisesti USB-yhteyden avulla. Tutkimuksesta saatu aineisto oli ainutkertainen, ja kun tutkimus saatiin valmiiksi, luottamukselliset tiedot tuhottiin.

Haastatteluiden alussa lapsille kerrottiin heidän ikänsä ja kehitystasonsa huomioiden tutkimuksen tavoitteista, jotta he olisivat etukäteen tietoisia tutkimuksen aiheista. Lasten tunteisiin ja tarpeisiin suhtauduttiin sensitiivisesti koko tutkimuksen ajan. Lasten sallittiin myös keskeyttää haastattelu milloin tahansa tai olla vastaamatta kysymykseen, jos lapsi niin tahtoi. Tavoitteena oli tehdä haastatteluista lapsille mieluisampia esittämällä aluksi

lämmittelykysymyksiä ja lievittämällä tilanteen mahdollisesti aiheuttamaa jännitystä. Myös hymiöiden perusteella vastaamista edellyttäviä kysymyksiä ennen lapsille esitettiin hymiöitä hyödyntävä lämmittelykysymys, jonka avulla pyrittiin varmistamaan lasten ymmärrys siitä, mitä hymiöt tutkimuksessa kuvastavat. Motoristen perustaitojen alataitoihin liittyvien, hymiöitä hyödyntävien väittämien muotoilussa huomioitiin lasten tunteet ja pyrittiin välttämään negatiivisia ilmauksia lasten taitoihin liittyen. Haastattelukysymykset pyrittiin muotoilemaan niin, että ne ovat ymmärrettäviä ja haastateltavien ikään sopivia. Haastattelukysymykset pyrittiin myös asettelemaan niin, että ne johdattelevat lasta pohtimaan vastaustaan halutulla tavalla, jotta lasten uskomuksista omiin kykyihinsä ja näin ollen minäpystyvyyden kokemuksista saataisiin mahdollisimman tarkka ja luotettava kuvaus.

Lähteet

- APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Barnett, L. M., Van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2010). Gender differences in motor skill proficiency from childhood to adolescence: A longitudinal study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(2), 162–170. <https://doi.org/10.1080/02701367.2010.10599663>
- Baxter, P., & Jack, S. (2008). Qualitative Case Study Methodology: Study Design and Implementation for Novice Researchers. *The Qualitative Report*, 13(4), 544–559. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2008.1573>
- Benda, R. N., Marinho, N. F. S., Duarte, M. G., Ribeiro-Silva, P. C., Ortigas, P. R., Machado, C. F., & Gomes, T. V. B. (2021). A brief review on motor development: fundamental motor skills as a basis for motor skill learning. *Brazilian Journal of Motor Behavior*, 15(5), 342–355. <https://doi.org/10.20338/bjmb.v15i5.257>
- Cairney, J. & Veldhuizen, S. (2013). Is developmental coordination disorder a fundamental cause of inactivity and poor health-related fitness in children? *Developmental Medicine & Child Neurology*, 55(4), 55–58. <https://doi.org/10.1111/dmcn.12308>
- Cantell, M., Smyth, M. M. & Ahonen, T. (2003). Two distinct pathways for development coordination disorders: Persistence and resolution. *Human Movement Science*, 22, 413–431. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2003.09.002>
- Carpentier, J. & Mageau, G.A. (2016). Predicting sport experience during training: The role of change-oriented feedback in athletes' motivation, self-confidence and needs satisfaction fluctuations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38, 45–58. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0210>
- Cermak, S. A., Gubbay, S. S. & Larkin, D. (2002). What is developmental coordination disorder? *Developmental coordination disorder*. 2–22. NY: Delmar.
- Donnelly, F. C., Mueller, S. S. & Gallahue D. L. (2017). *Developmental physical education for all children: Theory into practice*. Human Kinetics.
- Emm-Collison, L., Cross, R., Garcia Gonzalez, M., Watson, D., Foster, C., & Jago, R. (2022). Children's Voices in Physical Activity Research: A Qualitative Review and Synthesis of UK Children's Perspectives. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3993-. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073993>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.

- Fjørtoft, I. (2001). The natural environment as playground for children: the impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*, 29(2), 111–117. <https://doi.org/10.1023/A:1012576913074>
- Fossey, E., Harvey, C., McDermott, F. & Davidson, L. (2002). Understanding and evaluating qualitative research. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 36(6), 717–732. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2002.01100.x>
- Frömel, K., Formánková, S., & Sallis, J. F. (2002). Physical activity and sport preferences of 10 to 14 year old children: A 5 year prospective study. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 32(1), 11-16.
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2003). *Developmental physical education for all children*. Champaign, IL: Human kinetics.
- Haywood, K. M. & Getchell, N. (2014). *Life span motor development*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Tammi.
- Humbert M. L., Chad K. E., Spink K. S., Muhajarine N., Anderson K. D., Bruner M. W., Girolami T. M., Odnokon, P. & Gryba, C. R. (2006). Factors that influence physical activity participation among high- and low-SES youth. *Qualitative Health Research* 16, 467–483 <https://doi.org/10.1177/1049732305286051>
- Huotari, P. (2012). *Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood – A 25-year secular trend and follow-up study*. Research Reports on Sports and Health 255.
- Iivonen, S., & Sääkslahti, A. (2014). Preschool children's fundamental motor skills: a review of significant determinants. *Early Child Development and Care*, 184(7), 1107–1126. <https://doi.org/10.1080/03004430.2013.837897>
- Jaakkola, T. (2010). *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu*. PS-kustannus.
- Jaakkola, T. (2021). *Tasapaino: Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi*. PS-kustannus
- Jaakkola, T., Hillman, C., Kalaja, S. & Liukkonen, J. (2015). The associations among fundamental movement skills, self-reported physical activity, and academic performance during junior high school in Finland. *Journal of Sports Sciences*, 33, 1719–1729. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1004640>
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). *Liikuntapedagogiikka*. PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Huotari, P., Watt, A., & Liukkonen, J. (2016). Fundamental movement skills and physical fitness as predictors of physical activity: A 6-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(1), 74–81. <https://doi.org/10.1111/sms.12407>
- Kalaja, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (2008). Motoriset perustaidot peruskoulun seitsemäsluokkalaisilla oppilailta. *Liikunta & Tiede*, 46, 36–44.

- Kallinen, K. & Pirskanen, H. (2022). *Lasten ja nuorten tutkimushaastattelu*. Gaudeamus.
- Kantomaa, M., Purtsi, J., Taanila, A., Remes, J., Viholainen, H., Rintala, P., Ahonen, T. & Tammelin, T. (2011). Suspected motor problems and low preference for active play in childhood are associated with physical inactivity and low fitness in adolescence. *PLoS One*, 6(1), e14554–e14554. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0014554>
- Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) (2016). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2016:4.
- Lagström, H., Pösö T., Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (2010). *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka*. <https://doi.org/10.57049/nts.252>
- Laukkanen, A. (2016). Physical activity and motor competence in 4-8-year-old children: Results of family-based cluster-randomized controlled physical activity trial. [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 238. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6583-9>
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental Movement Skills in Children and Adolescents: Review of Associated Health Benefits. *Sports Medicine*, 40(12), 1019–1035. <https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>
- Magill, R. A. (2007). *Motor learning and control: Concepts and applications*. New York: McGraw-Hill.
- Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-Esteem and Self-Compassion: A Narrative Review and Meta-Analysis on Their Links to Psychological Problems and Well-Being. *Psychology Research and Behavior Management, Volume 16*, 2961–2975. <https://doi.org/10.2147/prbm.s402455>
- Niemistö, D. (2021). Skilled kids around Finland: The motor competence and perceived motor competence of children in childcare and associated socioecological factors [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. *JYU Dissertations*, 394. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8691-9>
- Niemistö, D., Barnett, L. M., Cantell, M., Finni, T., Korhonen, E. & Sääkslahti, A. (2019). Socioecological correlates of perceived motor competence in 5–7-year-old Finnish children. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(5), 753–765. <https://doi.org/10.1111/sms.13389>
- Niemistö, D. & Sääkslahti, A. (2021). Outdoor activities and motor development in 2-7-year-old boys and girls. *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 21, 463–468. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s1047>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E, Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Nupponen, H., Halme, T. & Parkkisenniemi, S. (2005). Arjen oma liikunta lasten liikunnan perusta. *Liikunta & Tiede*, 42(4), 4–9).

- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. (2010). LAPS SUOMEN -tutkimus: 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja*, 239.
- Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Opetushallitus. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*. Opetushallitus. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf
- Resaland, G. K., Aadland, E. K., Andersen, J. R., Bartholomew, J. B., Anderssen, S. A., & Moe, V. F. (2018). Physical activity preferences of 10-year-old children and identified activities with positive and negative associations to cardiorespiratory fitness. *Acta Paediatrica*, 108(2), 354–360. <https://doi.org/10.1111/apa.14487>
- Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A. L. & Valtonen, J. (2013). Children's physical activity in day care and preschool. *Early Years*, 34(1), 32–48. <https://doi.org/10.1080/09575146.2013.843507>
- Rintala P., Sääkslahti A. & Iivonen S. (2016). 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta & Tiede* 53 (6), 49–55. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201701021021>
- Soini, A., & Sääkslahti, A. (2023). Liikuntakasvatuksen merkitys varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa. *Journal of Early Childhood Education Research*, 12(3), 237–267. <https://doi.org/10.58955/jecer.126730>
- Strauss R.S., Rodzilsky D., Burack G. & Colin M. (2001). Psychosocial Correlates of Physical Activity in Healthy Children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 155(8), 897–902. <https://doi.org/10.1001/archpedi.155.8.897>
- Sutapa, P., Pratama, K. W., Rosly, M. M., Ali, S. K. S., & Karakauki, M. (2021). Improving Motor Skills in Early Childhood through Goal-Oriented Play Activity. *Children*, 8(11), 994–994. <https://doi.org/10.3390/children8110994>
- Sääkslahti, A., Numminen, P., Niinikoski, H., Rask-Nissilä, L., Viikari, J., Tuominen, J. & Välimäki, I. (1999). Is physical activity related to body size, fundamental motor skills, and CHD risk factors in early childhood? *Pediatric Exercise Science*, 11, 327–340. <https://doi.org/10.1123/pes.11.4.327>
- Sääkslahti, A. (2005). Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health*, 104. Väitöskirja.
- Tavory, I., & Timmermans, S. (2014). *Abductive analysis: Theorizing qualitative research*. The University of Chicago Press.
- Tortella, P., Ceciliani, A., Fumagalli, G., Jidovtseff, B., Wainwright, N., Fjørtoft, I., Sigmundsson, H., Haga, M., Sgro, F., Lipoma, M., & Sääkslahti, A. (2021). Children's outdoor movement education: Position statement. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(Suppl. 1), 451–462. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s1046>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.

Zimmer, R. (2001). *Liikuntakasvatuksen käsikirja*. LK-KIRJAT

Liitteet

Liite 1. Haastattelukysymykset (tutkimuskysymykset lihavoituna)

1. Mikäs sinun nimesi on?
2. Minkä ikäinen olet?
3. (Näytetään harrastuskortit ja käydään yhdessä läpi mitä harrastuksia niistä löytyy).
4. **Onko näissä kuvissa joku semmoinen liikuntalaji, josta sinä pidät tosi paljon?**
5. **Onko näiden kuvien lisäksi joku liikuntalaji mistä sinä pidät tosi paljon?**
6. Mikä sinun mielestäsi siinä (lajissa) on kivaa?
7. Hyvä, sinä olet hienosti vastailut kysymyksiin. Nyt vielä lopuksi olisi tällaisia kysymyksiä missä olisi hymynaamoja mukana... eli minä kysyn muutaman kysymyksen ja sinä saisit vastata näitä hymynaamoja osoittamalla. Ensimmäinen kysymys olisi, että miten taitava olet leikkimään? (käydään lapsen kanssa läpi kuhunkin hymiöön liittyvä väittämä)
8. **Okei, nyt saat vähän kertoa meille sinun omista liikuntataidoistasi... Ensimmäisenä saisit kertoa vähän, että miten taitava sinä olet tasapainoilemaan? Eli esimerkiksi, jos sinun pitäisi kävellä tällaisen penkin päällä (näytetään kuva), niin mitä uskoisit, että kuinka hyvin pysyisit siinä päällä? Tai jos sinun pitäisi seistä tällä tavalla (näytetään kuva) yhdellä jalalla niin kuin tässä kuvassa niin kuinka hyvin uskoisit pystyväsi pysymään pystyssä?**
9. Kerro, kun sinä valitsit tuon (), mikä siitä tekee helppoa/vaikeaa?
10. **Nyt me olemme katsoneet tuota tasapainoilua, mutta seuraavaksi sinä saisit kertoa, että miten taitava ajattelet olevasi ihan vaan liikkumaan? Eli kävelemään ja juoksemaan ja vaikka hyppimään jonkun esteen yli? (näytetään kuvat)**
11. **Sinä olet tosi hienosti jaksanut tähän asti. Nyt meillä on viimeinen kysymys. Eli kerro meille kuinka taitava olet käsittelemään erilaisia liikuntavälineitä. Esimerkiksi heittämään palloa tai potkaisemaan palloa? (näytetään kuvat)**

Liite 2. Haastatteluissa käytetyt kuvat liikuntalajeista





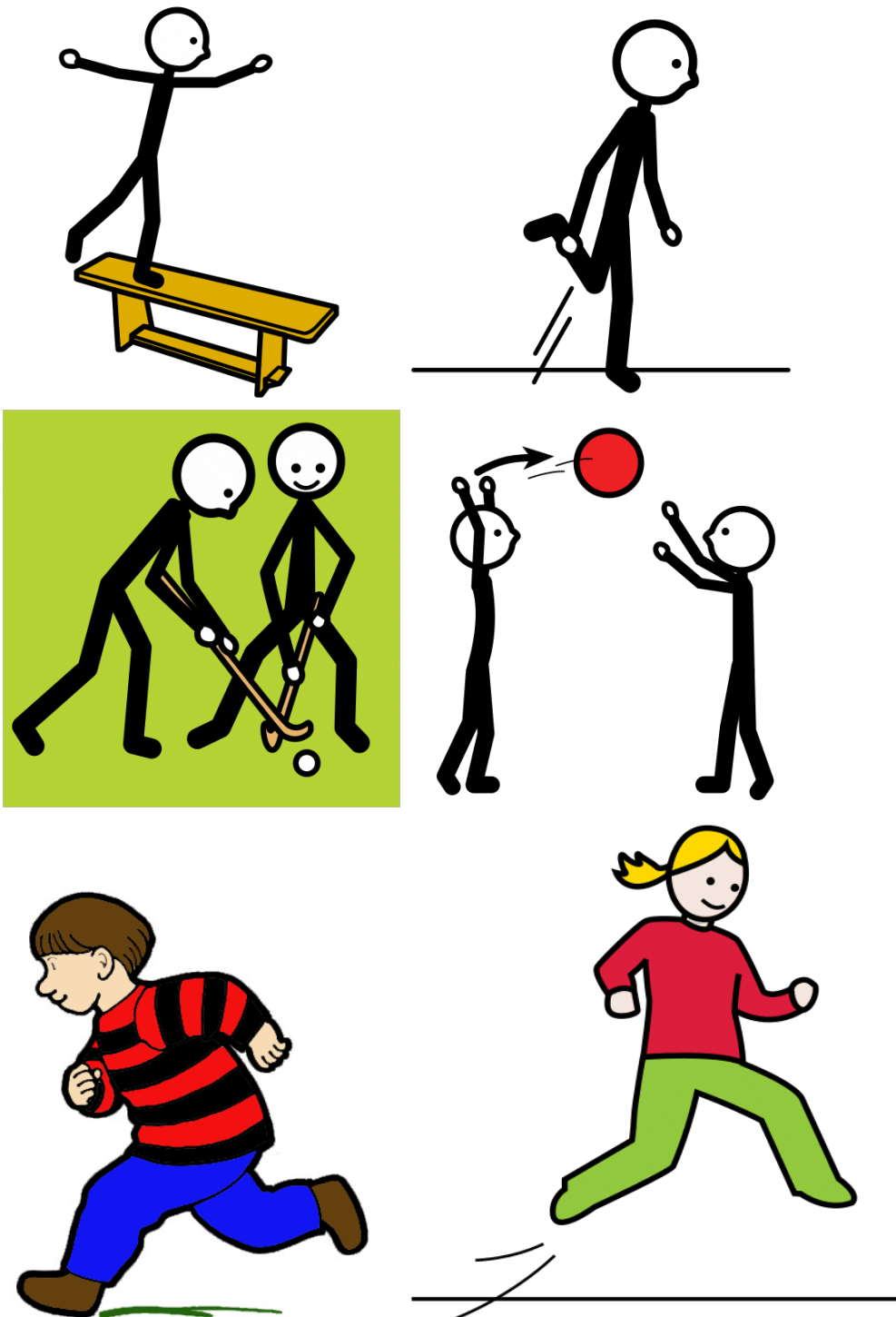


Kuvat:

<https://pixabay.com/fi/>

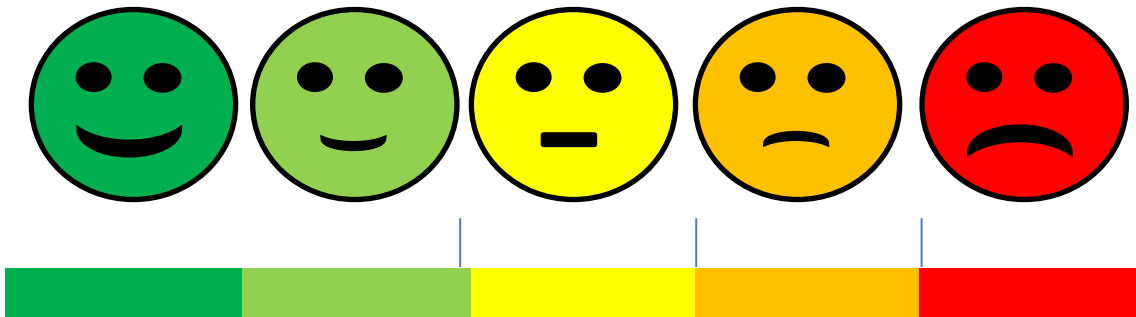
<https://kuvapankki.papunet.net/>

Liite 3. Tasapainoilu-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja havainnollistavat kuvat



Kuvat:

<https://kuvapankki.papunet.net/>

Liite 4. Hymiöasteikko ja esimerkki minäpystyvyyteen liittyvistä väittämistä

Vastaus 1–5 hymynaamojen perusteella

1. Tasapainoilu on minulle tosi vaikeaa
2. Tasapainoilu on minulle melko vaikeaa
3. Ei helppoa muttei myöskään vaikeaa – jotain siltä väliltä
4. Tasapainoilu on minulle melko helppoa
5. Tasapainoilu on minulle tosi helppoa