



Leinonen Rosalia

Motivaatio varhaiskasvatusikäisten lasten liikunnassa

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Varhaiskasvatuksen tutkinto-ohjelma
2020
26.3.2020

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Motivaatio varhaiskasvatusikäisten lasten liikunnassa (Rosalia Leinonen)

Kandidaatin tutkielma, 35 sivua

Maaliskuu 2020

Tämän kandidaattitutkielman tarkoituksena on pohtia, miten motivaatio näyttäytyy lapsen liikunnassa ja liikunnallisessa toiminnassa ja miten varhaiskasvatuksen opettaja voi motivoida lasta liikkumaan enemmän. Toteutan tutkimuksen kuvailevan, integroivan, kirjallisuuskatsauksen avulla, jossa pyrin mahdollisimman laajasti ja monipuolisesti tuomaan esiin tutkielmani kannalta tärkeät käsitteet. Tutkielmassa nostan esiin motivaation, liikunnan ja niitä tukevia käsitteitä, kuten motivaatioilmaston, itsemääräämisteorian ja ympäristön. Koen nämä käsitteet tärkeäksi tutkielmani kannalta, sillä ne pyrkivät avaamaan, mitä liikunnalla ja motivaatiolla tarkoitetaan.

Liikunnan vaikutukset lapsen kasvuun ja kehitykselle on noussut mediassa esiin ja lasten liikalihavuuden merkkejä on havaittu jo Suomessa. Tähän tilanteeseen tulisi kiinnittää huomiota jo varhaiskasvatusikäisten lasten kohdalla. Tässä tutkielmassa kiinnostuksen kohteena nousee erityisesti se, miten liikunta ja motivaatio näyttäytyvät varhaiskasvatuksen kontekstissa, ja millä eri keinoilla varhaiskasvattaja voi motivoida lasta liikkumaan. Liikalihavuuden ja sen tuomien sairauksien estäminen voidaan aloittaa jo varhaiskasvatusikäisistä lapsista. Varhaiskasvatuksessa tuotettu into ja motivaatio liikuntaa kohtaan vaikuttaa myös myöhemmällä iällä. Tärkeää on vahvistaa lasta, tukea ja kannustaa häntä harrastamaan ja olemaan kiinnostunut liikunnasta. Liikunnalla ja liikuntakasvatuksella on paljon vaikutusta lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Liikunnan avulla lapsi tunnistaa tunteita, harjoittelee kognitiivisia taitoja, kehittää motorisia taitojaan, kuten välineenkäsittely- tai tasapainotaitoja, kehittää ja kuormittaa lihaksistoa, luustoa, hengitys- ja verenkiertoelimiä ja hermostoa. Motivaation avulla lapsi kokee enemmän kiinnostusta liikunnasta. Lapselle on ominaista tutkia ympäristöään ja varhaiskasvattajan tulee ottaa tästä koppi ja motivoida sen kautta lapsia liikkumaan. Kannustaminen ja motivointi ovat keinoja, joilla saadaan lapsi liikkumaan ja nauttimaan liikkumisesta.

Avainsanat: motivaatio, liikunta, itsemääräämisteoria, motivaatioilmasto, liikuntakasvatus, ympäristö

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Teoreettinen viitekehys	6
2.1	Itsemääräämisteoria	6
2.2	Motivaatio	8
2.2.1	<i>Sisäinen motivaatio</i>	9
2.2.2	<i>Ulkoinen motivaatio</i>	10
2.3	Motivaatioilmasto	10
2.4	Liikunta ja liikuntakasvatus	12
2.5	Ympäristö	14
3	Tutkimuksen lähtökohdat ja tutkimusmenetelmä	16
3.2	Tutkimusmenetelmä	16
3.3	Aineistonkeruu.....	18
4	Tulokset	19
4.1	Motivaation näkyvyys lapsen toiminnassa	19
4.2	Varhaiskasvattajan vaikutus lasten motivaatioon liikunnassa	22
4.3	Liikunnan ja ympäristön vaikutukset motivaatiossa	24
5	Yhteenveto ja pohdinta	28
	Lähdeluettelo	32

1 Johdanto

Olen usein törmännyt mediassa otsikoihin, joissa puhutaan lasten liikkumisesta tai liikkumattomuudesta. Ihmiset ovat olleet huolissaan siitä, liikkuvatko lapset tarpeeksi päiväkodissa, koulussa ja vapaa-ajalla. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016:21) laatimassa *Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksessa* kerrotaan, että alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua kolme tuntia päivässä, mutta vain 10-20% lapsista saavuttaa kokonaisvaltaista kehitystä edellyttävän fyysisen aktiivisuuden määrän. Fyysisellä aktiivisuudella on paljon hyviä vaikutuksia, sillä se ehkäisee sairauksia, sekä auttaa lasta kehittämään esimerkiksi keskittymistä, havaitsemista ja muistamista. Liikunta on edellytys kaikelle normaalille kasvulle ja kehitykselle (2016:21, s.13). Liikunta on tärkeä osa varhaiskasvatusta, sillä sen avulla lapsi oppii, mitä terveellinen ja hyvinvoiva arki on ja mitä siihen kuuluu. Liikuntaa olisi hyvä painottaa enemmän, sillä digitalisaatio, älypuhelimet ja muut laitteet ovat tulleet niin varhaiskasvatusympäristöön, kuin lapsen omaan kotiin. Oikeassa suhteessa laitteiden hyödyntäminen ei ole haitaksi, mutta lapset saattavat suuren osan päivästä olla passiivisia ja välttelevät liikkumista. Passiivisuus saattaa jatkua päiväkodista kotiin, ellei lapsella ole jotain harrastusta, mihin passiivisuus loppuu. Haapala ja kumppanit (2017) totesivat tutkimuksessaan, että runsas fyysinen passiivisuus yhteydessä vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen olivat yhteydessä ylipainon saamiseen jo nuorilla, 6–8-vuotiailla lapsilla. Jos lapsuudessa kiinnitetään huomiota siihen, millaista terveellinen ja hyvinvoiva arki on, voimme ehkäistä lapsien liikalihavuutta ja ylipainoa (2017). Edellä mainitun vuoksi halusin lähteä tarkastelemaan liikuntaa, ja motivaatiota varhaiskasvatuksessa.

Liikunnan kautta ja liikkumisen avulla lapsi oppii sosiaalistumaan, tunnistamaan omia ja muiden tunteita, tutustuu oman kehonsa toimintaan ja harjoittaa kognitiivisia taitoja, esimerkiksi muistin harjoittamista. Liikunta auttaa kehittämään myös fyysisiä ominaisuuksia, kuten lihaksia, hermostoa ja luustoa. Toisin sanoen, liikunnalla on suuri vaikutus lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, s.32) kerrotaan, että varhaiskasvattajan tulee luoda pohja yhdessä lasten vanhempien kanssa, mikä vaikuttaa lasten terveyteen ja hyvinvointiin (2018, s.32). Kasvattajan rooli päiväkodissa ja vanhemman rooli kotona on yksi tekijä, mikä vaikuttaa lapsen liikkumiseen. Lapset ottavat mallia aikuisesta, joten aikuisen olisi hyvä kiinnittää huomiota siihen, miten itse toimii. Motivaatio tekijänä on hyvin suurella roolilla minkä tahansa asian suhteen. Jos ei ole motivaatiota esimerkiksi liikkua ja harrastaa urheilua, niitä olisi vaikeaa toteuttaa. Varhaiskasvatuksessa lapsia tulisi motivoida

liikkumaan ja auttaa heitä oppimaan liikunnan hyödyistä ja sen tuomasta ilosta. Varhaiskasvat-
tajalla on vastuu siitä, miten hän toteuttaa liikuntaa päiväkodissa. Sen olisi tärkeää olla moti-
voivaa ja sellaista, mistä lapset innostuisivat.

Oman urheilutaustan vuoksi haluan tässä kandidaatin tutkielmassa tarkastella liikuntaa ja mo-
tivaatiota varhaiskasvatuksen kontekstissa. Erityisesti tarkastelen sitä, miten motivaatio näyt-
täytyy liikunnassa ja miten varhaiskasvattajat voisivat motivoida lapsia liikkumaan. Tässä kan-
didaatin tutkielmassani varhaiskasvattaja-käsitteellä tarkoitan varhaiskasvatuksen opettajaa ja
sitä, millä pedagogisilla keinoilla hän voisi suunnittelullaan lisätä lasten motivaatiota liikunnan
suhteen. Liikunta ja motivaatio tulevat olemaan pääkäsitteet, mutta tulen avaamaan myös muita
käsitteitä, jotka ilmenevät edellä mainittujen käsitteiden yhteydessä, esimerkiksi itsemäärää-
misteoriat on yksi niistä. Teoreettisessa viitekehyksessä tulen avaamaan tärkeimpiä käsitteitä
lisää.

Liikunnalla on ollut suuri merkitys omassa arjessa, sillä sen kautta olen päässyt kokemaan lii-
kuntaa monesta eri näkökulmasta. Ajattelen liikunnan tärkeänä osana lapsen kehitystä ja kas-
vua, ja senkin vuoksi haluan ottaa tarkasteluun liikunnan ja motivaation. Motivaatio on tärkeä
tekijä urheilussa ja liikunnassa; jos ei koe mitään iloa siitä, sitä on vaikea tehdä ilman pakotusta.
Itse jouduin lopettamaan oman harrastukseni motivaation puutteen vuoksi, joten mitä motiva-
atiolle voisi tehdä, ettei tällaisia ilmiöitä tapahtuisi? Miten lapsia voitaisiin innostaa varhaiskas-
vatuksessa, jotta liikunnasta saatu innostus jatkuisi myöhemmällä iällä? Omaehtoisuuden lisää-
minen ja lasten osallistaminen ovat eräitä keinoja tähän, mutta mikä olisi lapsen kannalta paras
tapa toteuttaa suunnitelmallista, pedagogista ja hyvää liikuntakasvatusta? Miten lapsia voisi sit-
ten motivoida liikkumaan? Mitkä ovat keinot siihen?

2 Teoreettinen viitekehys

Tässä luvussa tulen tarkastelemaan tutkielmani kannalta tärkeimpiä käsitteitä. Pyrin kuvailemaan jokaista valitsemaani käsitettä monipuolisesti hyödyntämällä kirjallisuutta ja muuta lähdemateriaalia. Jokaisen käsitteen tulen avaamaan yleisesti, mutta myös hieman syvemmin. Pyrin tarkastelemaan lähteitä kriittisesti ja monipuolisesti, jotta käsitteet avautuisivat mahdollisimman monipuolisesti ja luotettavasti. Teoreettisen viitekehysten muodostavat motivaatio, liikunta ja niitä tukevat käsitteet. Muut käsitteet, jotka tuon esiin, ovat liikuntakasvatus, itsemääräämisteoriat, motivaatioilmasto ja ympäristö. Otan jokaisen käsitteen omakohtaiseen tarkasteluun, sillä koen, että näiden käsitteiden avulla motivaatio ja liikunta käsitteinä avautuvat paremmin. Itsemääräämisteoriat pohjautuu motivaation eri muodot, mutta otan tässä tutkimuksessa ne omiksi otsikoiksi ja tarkastelen niitä omakohtaisesti. Motivaation tulen jakamaan kahden eri alaotsikkoon, sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisen motivaation alapuolella tulen mainitsemaan tavoiteorientaatioteorian, sillä se on olennainen osa motivaatiota. Monet edellä mainituista käsitteistä ovat hyvin vahvasti linkittyneitä toisiinsa. Kirjallisuutta lukiessani monet käsitteet näkyivät ja tulivat esiin saman otsikon alapuolella. Tämän vuoksi halusin tuoda useamman käsitteen ilmi, sillä koen jokaisen käsitteen tärkeäksi tutkielmani vuoksi. Haluan myös tarkentaa, että varhaiskasvattajalla tarkoitan tässä tutkielmassa varhaiskasvatuksen opettajaa ja hänen keinojaan nostaa motivaatiota.

2.1 Itsemääräämisteoriat

Vasanlampi (2017) mainitsee Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin kehittämän itsemääräämisteorian, jonka oletuksena on, että ihminen on luotu olemaan aktiivinen, itseohjautuva ja motivoituva. Tämän seurauksena on huomattu, että ihmisellä on taipumus asettaa itselleen tavoitteita ja suoriutua ympäristöstä saatavista haasteista ja liittyy ne täten omaan minäkuvaansa (2017). Middlekamp (2018, s.55) kertoo, että kaikilla yksilöillä on jokin taipumus kehittää yhtenäisempää käsitystä itsestään. Tämä ajatus on pohjana itsemääräämisteorialle (2018, s.55). Vasanlampi (2017) kertoo, että itsemääräämisteorian mukaan sosiaalinen ympäristö ja siinä vuorovaikutuksessa oleminen vaikuttavat yksilön omaan kehitykseen ja psykologiseen kasvuun. Vuorovaikutuksellinen ja sosiaalinen ympäristö voi joko haitata kehittymistä tai tukea sitä täysin. Toisin sanoen, sosiaalinen ympäristö vaikuttaa suuresti yksilön motivoitumiseen. Itsemääräämisteoriat on eroteltu erilaisia motiivityyppejä, ja keskeisin erottelu motiivien välillä on jako sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio

lähtee yksilöstä itsestään, koska yksilö pitää toimintaa mielenkiintoisena ja omien arvojen mukaisena (2017).

Liukkonen, Jaakkola ja Soini (2007, s.159–161) esittävät Decin ja Ryanin (1985;2000) kolme psykologista perustarvetta; koettu autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja koettu pätevyys. Kyseiset kolme psykologista perustarvetta ilmenevät, kun puhutaan sisäisestä motivaatiosta (1985;2000, 2007, s.159–161). Liukkonen, Jaakkola ja Soini (2007, s.159–161) jatkavat, että autonomialla tarkoitetaan sitä, että yksilö pystyy itse vaikuttamaan toimintaansa ja säätelemään sitä. Autonomia on yksi avaintekijä itsemääräämisteoriassa; autonomian määrä ratkaisee, suuntautuuko motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. Yksilön koettu autonomia on yhteydessä kiinnostukseen ja sisäiseen motivaatioon (2007, s.159–161). Liukkonen, Jaakkola ja Soini (2007, s. 159–161) kertovat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarkoittavan yksilön tarvetta saada tuntee kiintymystä, läheisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta toisten yksilöiden kanssa sekä kokea luontaista tarvetta kuulua johonkin ryhmään. Kun yksilö on mukana jossain ryhmässä, hänen sisäistä motivaatiotansa edistää esimerkiksi se, että ryhmä pelaa pallopelejä joka päivä (2007, s.159–161). Liukkonen, Jaakkola ja Soini (2007, s. 159–161) jatkavat, että koettu pätevyys tarkoittaa yksilön kokemuksia omista kyvyistä sosiaalisessa ympäristössä. Yksilön tuntema tyydytys omasta oppimisestaan liittyy koettuun pätevyyteen itsemääräämisteoriassa. Positiiviset kokemukset, jotka kumpuavat yksilöstä itsestään, ovat tärkeitä pätevyyden kokemusten vuoksi. Koettu pätevyys on nähty olevan yksi tärkeimmistä tekijöistä fyysisen aktiivisuuden taustalla. Pätevyyden on nähty olevan positiivisesti yhteydessä liikuntaan osallistumiseen ja koulun liikuntatuntien fyysiseen aktiivisuuteen (2007, s.159–161).

Liukkonen, Jaakkola ja Soini (2007, s.159–161) tuovat esiin Decin ja Ryanin (1985;2000) ajatuksen siitä, että itsemääräämisteoria ottaa huomioon kognitiiviset, ja sosiaaliset tekijät, joiden vaikutuksesta muodostuu motivaatio tiettyä toimintaa kohtaan. Kun motivaatio syntyy, sen tuloksena on kognitiivisia, affektiivisia ja käyttäytymiseen liittyviä seurauksia. Kognitiivinen tulos voi olla esimerkiksi asenne liikkumista kohtaan, affektiivisuus taas vastaa viihtyvyyttä ja käyttäytyminen merkitsee esimerkiksi vapaa-ajan liikuntaharrastusta. Aiemmin mainitut kolme psykologista perustarvetta, kyvykkyys, yhteisöllisyys ja omaehtoisuus, voivat toteutua ja tyydyttyä, jos koululiikunta viihdyttää tarpeeksi oppilaita ja he panostavat itsensä kehittämiseen. Jos toisin käy, itsemääräämisen kokemusta ei synny ja oppilas kokee liikuntatunnit ohjattuina, mikä vaikuttaa negatiivisesti motivaatioon (1985;2000, 2007, s. 159–161).

2.2 Motivaatio

Jaakkola ja Liukkonen (2017) kertovat, että motivaatio terminä tuulee latinan kielestä, *movere*, eli *liikkua*. Yleensä motivaatio liittyy siihen, että yksilö osallistuu johonkin toimintaan, jossa on tavoite mukana. Motivaatio näyttäytyy toiminnassamme kahdella eri tavalla. Toisaalta se toimii energian lähteenä ja saa ihmisen toimimaan tietyllä tavalla. Kuitenkin motivaatio voi näyttäytyä ulkoisena tekijänä, joka suuntaa meidän toimintaamme sitä kohden (2017). Lehtinen, Vauras ja Lerkkanen (2016) kuvaavat motivaation tilaksi, joka ohjaa ja pitää yksilön toiminnassa. Heidän mukaansa motivaatio vaikuttaa siihen, millaisia valintoja yksilö tekee sekä kuinka määrätietoinen yksilö on toiminnan suhteen. Motivaation vaikutus ylittää myös siihen, miten yksilö kokee toiminnan ja mitä hän ajattelee toiminnasta; esimerkiksi yksilö voi kokea suurta ahdistuksen tunnetta suorittaessaan toimintaa tai nauttia toiminnasta täysin (2016). Kontinen (2014) kertoo, että motivaatiota kuvataan yleensä sisäiseksi tai ulkoiseksi (2014). Middlekamp (2018, s.55–56) mainitsee, että motivaatiosta voidaan kuitenkin erottaa kolme eri kategoriaa; amotivaatio, sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Amotivaatio tarkoittaa, että yksilöllä ei ole motivaatiota asian tekemiseen, esimerkiksi hänellä ei ole motivaatiota liikkua ja urheilla. Yksilöä ei välttämättä kiinnosta toiminnan tekeminen ollenkaan (2018, s.55–56). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, s.23) yhtenä tavoitteena on motivoida lasta oppimaan uusia asioita sekä pyrkiä opettamaan häntä käyttämään niitä (2018, s.23). Monesti motivaatio säätelee omaa toimintaa siten, että tehdään sitä, mistä pidetään eniten. Otan myöhemmissä kappaleissa esiin sisäisen ja ulkoisen motivaation, sillä koen niiden olevan suuressa roolissa tutkielmani kannalta.

Liukkonen ja Jaakkola (2012, s.48) mainitsevat, että motivaatiolla on kaksi erilaista tehtävää yksilön käyttäytymisessä. Motivaatio toimii energian lähteenä ja sen myötä saa toimimaan yksilön tietyllä tavalla. Motivaatio myös ohjaa meidän käyttäytymistämme ja sen avulla pyrimme tiettyyn tavoitteeseen. Motivaatiota tarkasteltaessa monesti päädytään kysymykseen *Miksi?* Kysymme itseltämme, miksi haluamme urheilla, miksi osallistumme tällaiseen toimintaan? Motivaatiolla on hyvin vahva vaikutus toimintaan ja sen voimakkuuteen, vahvuuteen ja toiminnan sitoutumiseen (2012, s.48). Liukkonen ja Jaakkola (2012, s.48) kertovat, että motivaatio on monikerroksinen prosessi, jossa yhdistyy muun muassa sosiaalinen ympäristö, että ihmisen persoonallisuus. Nämä kaksi tekijää yhdessä ovat yhteydessä siihen, millaiseksi yksilön motivaatio muodostuu. Yksilön persoonallisuuden tason motivaatio, esimerkiksi innostus jostain lajimuo-
dosta, heijastuu koululiikunnassa. Kun puhutaan yksittäisistä tilanteista eri toiminta-alueilla, se

heijastuu persoonallisuuden tason motivaatioon; puhutaan niin sanotusta *upside-down*-efektistä (2012, s.48). Liukkonen ja Jaakkola (2012, s.48) mainitsevat kyseisestä efektistä, että mitä motivoituneempi urheilija on harjoitteluun, sitä varmemmin se ilmenee ja näyttäytyy yksittäisissä harjoituksissa tai harjoitustilanteissa. Vastaavasti *bottom-up*-efekti tarkoittaa sitä, että kun valmentaja luo innostavia tilanteita harjoituksissa, hän voi vahvistaa yksilön sitoutumista harjoitteluun. Tämä heijastuu siten yksilön sitoutumiseen kaikkeen toimintaan niin, että koko elämäntapa tukee harjoittelua (2012, s.48–49).

2.2.1 Sisäinen motivaatio

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että yksilöllä on sisäinen kiinnostus ja palo harrastaa esimerkiksi liikuntaa. Liukkonen ja Jaakkola (2012, s.50) lisäävät, että sisäisen motivaation motiiveina pidetään myönteisiä tunnekokemuksia, ja kun yksilö on sisäisesti motivoitunut, autonomian kokemukset ja psyykinen hyvinvointi on korkealla (2012, s.50). Liukkonen ja Jaakkola (2012, s.50–51) kertovat sisäisen motivaation sisältävän kolme psykologista perustarvetta, jotka ovat koettu pätevyys, koettu autonomia ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus (2012, s.50–51). Kyseisistä perustarpeista Middlekamp (2018, s.55) on käyttänyt termejä kyvykkyys, yhteisöllisyys ja omaehtoisuus (2018, s.55). Käytän tässä tekstissä Liukkosen ja Jaakkolan (2012) esittämiä termejä. Liukkosen ja Jaakkolan (2012, s.51–52) mukaan koetulla pätevyydellä tarkoitetaan sitä, että yksilö kokee hallitsevansa oman lajinsa. Koettu pätevyys on vahvasti yhteydessä itsearvostukseen, joka on persoonallisuutemme kulmakivi. Itsearvostus rakentuu kyvykkyuden kokemuksiimme, joita ovat esimerkiksi sosiaalinen kyvykkyys, tunnekyvykkyys, fyysinen kyvykkyys ja älyllinen kyvykkyys. Kyvykkyysalueet voivat joissain määrin vaikuttaa itsearvostukseen. Esimeriksi jos yksilön perhe on aina harrastanut urheilua ja yksilö saa huonon numeron liikunnan testistä, sen seurauksena on, että yksilö kokee suurta itsearvostuksen romahdusta testin huonon menestyksen vuoksi (2012, s.51–52). Liukkonen ja Jaakkola (2012, s. 51–52) kertovat, että koettu autonomia tarkoittaa sitä, kun yksilöllä on mahdollisuus tehdä valintoja. Toisin sanoen, jos yksilöllä on mahdollisuuksia vaikuttaa esimerkiksi omaan harjoitteluunsa, se vaikuttaa myönteisesti yksilön motivaatioon. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan sitä, että yksilö on yhteydessä johonkin ryhmään (2012, s.51–52). Liukkonen ja Jaakkola (2017) mainitsevan sisäisen motivaation edustavan autonomisuutta, jolloin yksilö haluaa itsensä takia tehdä kyseistä toimintaa ilman muiden painostusta. Motiiveina tällaisessa toiminnassa on puhtaasti ilon ja onnistumisen kokemukset ja palo jatkaa toiminnan tekemistä (2017).

2.2.2 Ulkoinen motivaatio

Liukkonen ja Jaakkola (2012, s.51) kertovat ulkoisen motivaation olevan hyvin vahvasti ulkoapäin kontrolloitua; yleensä toimintaan osallistutaan ulkoisen palkkion tai pakotteiden vuoksi. Monesti ulkoinen motivaatio voi olla ristiriidassa oman henkilökohtaisen tavoitteellisuuden kanssa (2012, s. 51). Lehtinen, Vauras ja Lerkkanen (2016) kuvailevat, että ulkoinen motivaatio vaatii erilaisia etappeja, jotta yksilö saavuttaa palkinnon. Esimerkiksi opettaja voi palkita oppilasta arvosanoilla, jonka myötä oppilas jaksaa odottaa seuraavaan palkintoon, esimerkiksi päätötodistuksen arvosanaan. Ulkoisen palkkion tavoittelussa on huonoja puolia, sillä keskittymisen saattaa herpaantua ja suoritus itsessään ei houkuttele yksilöä suorittamaan. Ulkoinen palkkio voi houkutella yksilöä saavuttamaan tavoitteet nopeammin, mutta tarkkaavaisuus saattaa heikentyä. Jos toiminta on aiemmin ollut sisäisesti motivoitunut, mutta toimintaan on tuotu ulkoisia palkintoja, yksilö usein menettää sisäisen kiinnostuksensa toimintaa kohtaa, ja kiinnostus aihetta kohtaa kapenee (2016). Middlekamp (2018, s.56) kertoo, että ulkoinen motivaatio voidaan jakaa neljään erityyppiseen motivaatioon; ulkoiseen säädettyyn käyttäytymiseen, sisäistettyyn säätelyyn, tunnistettuun säätelyyn ja integroituun säätelyyn. Ulkoinen säädely käyttäytyminen tarkoittaa, että yksilö tavoittelee jotain palkintoa. Kun yksilö harjoittaa sisäistettyä säätelyä, se tapahtuu sisäisen paineen vuoksi. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi salikäynnin välistä jättämistä. Kun yksilö toimii tunnistetun säätelyn vuoksi, hän toimii sen takia, koska käyttäytymisellä on hänelle suuri merkitys; esimerkiksi yksilö liikkuu, koska se on terveellistä. Integroitu säätely heijastuu täydelliseen omaksumiseen; esimerkiksi yksilö liikkuu, koska hän haluaa olla terve (2018, s.56).

2.3 Motivaatioilmasto

Jaakkola ja Liukkonen (2017) kertovat, että olisi tärkeää luoda motivaatioilmasto, jonka avulla lapset motivoituisivat liikuntaan. Heidän mukaansa motivaatioilmasto tarkoittaa tilannekohtaista ympäristöä, joka ohjaa motivaatioon kehittymistä. Käsite on syntynyt, kun on tutkittu liikuntaa sosiaaliskognitiivisesta näkökulmasta (2017). Liukkonen, Jaakkola ja Soini (2007, s. 162–163) kertovat liikuntahetkien motivaatioilmaston vaikuttavan lasten motivaatioon ja siihen, miten he kokevat liikuntahetket. Lapset sekä kasvattajat voivat vaikuttaa motivaatioilmaston muodostumiseen. Yleensä motivaatioilmasto voi suuntautua joko tehtävä- tai minäorientoituneeseen motivaatioilmastoon (2007, s. 162–163). Liukkonen ja Jaakkola (2012, s.56) toteavat, että motivaation näkökulmasta ajatellen tärkeintä olisi, millä tavalla pätevyyden tunnetta

koetaan; itsevertailuun perustuen vai normatiivisesti. Tavoiteorientaatio on yksi tapa havainnoida ympäröivää maailmaa. Tehtäväsuuntautuneet yksilöt kokevat pätevyyttä silloin, kun he kehittyvät omissa taidoissaan tai he oppivat uusia asioita. Oma kehittyminen ja yritys riittävät onnistumisen kriteeriksi. Minäsuuntautuneet yksilöt kokevat pätevyyden tunnetta silloin, kun he voivat voittaa toiset. Kova yrittäminen ei takaa onnistumisen kokemusta, sillä pätevyyden kriteerit liittyvät kilpailuun, eikä yksilö voi sitä täten hallita (2012, s.56). Jaakkola ja Sääkslahti (2017) kertovat, että motivaatioilmastoissa painottuvat monesti joko tehtävä- tai minäsuuntautuneeksi ilmastoksi. Tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa opettajalla on suuri merkitys, sillä siinä hän kannustaa oppilaita yrittämään parhaansa (2017). Liukkonen, Jaakkola ja Soini (2007, s.162) mainitsevat tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa korostuvan yhteenkuuluvuuden ja pätevyyden tunne (2007, s.162). Jaakkola ja Sääkslahti (2017) kertovat, että minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa kilpailuvietti tulee vahvasti esiin, sillä oppilaat tarkastelevat muiden suorituksia ja pyrkivät olemaan muita parempia. Tässä myös yhteenkuuluvuudentunne ja yhdessä tekeminen eivät ole suuressa asemassa, vaan omat tavoitteet ja toisten voittaminen nousevat esiin (2017). Jaakkolan ja Sääkslahden (2017) mukaan ohjaavan opettajan oma tausta voi vaikuttaa motivaatioilmaston muodostumiseen. Esimerkiksi jos opettaja on kilpailullinen, motivaatioilmastosta voi helposti muodostua kilpailuhenkinen (2017). Liukkonen, Jaakkola ja Soini (2007, s.163) painottavat tekstissään, että tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on parempi verrattuna minäorientoituneeseen, sillä tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa useammat yksilöt kokevat onnistumisen tunnetta ja osallisuutta paremmin, ja yksilö pystyy paremmin kehittämään itseä tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa (2007, s.163).

Jaakkola ja Sääkslahti (2017) mainitsevat Decin ja Ryanin (2017) itsemääräämisteorian, jonka mukaan motivaatioilmasto voi tyydyttää tai ehkäistä kolme psykologista perustarvetta. Kolme perustarvetta mainitsin aikaisemmin sisäisen motivaation kohdalla. Niihin kuuluu koettu pätevyys, koettu autonomia ja yhteenkuuluvuuden tunne (2017). Pönkkö ja Sääkslahti (2017) kertovat, että varhaiskasvatuksessa lapsen tulee liikkua, jotta hänen kasvunsa ja kehityksensä olisi normaalia. Varhaiskasvatuksen kontekstissa liikunta on suhteutettu erilaisiin leikkeihin, jotta se olisi mielekkäämpää (2017). Se, miten opettaja suunnittelee toimintaa lapsille tai oppilaille, vaikuttaa motivaatioilmaston muodostumiseen. Varhaiskasvatuksessa suunnitellessa toimintaa tulee ottaa huomioon se, mistä lapset pitävät ja miten he voisivat oppia paremmin.

2.4 Liikunta ja liikuntakasvatus

Sääkslahti (2007, s.40) mainitsee lapsen kehityksen kannalta tärkeäksi jokapäiväisen liikkumisen ja touhuamisen, sillä sen avulla lapsi harjoittaa taitojaan, kuten motorisia ja kognitiivisia taitoja (2007, s.40). Sääkslahti (2018) kertoo, että yleisesti liikunnalla tarkoitetaan sitä, että lihakset ovat tahdonalaisessa toiminnassa; toisin sanoen kehon liikkeet ja niiden eri yhdistelmät ovat liikuntaa. Fyysinen aktiivisuus liitetään yleensä liikuntaan ja siihen kuuluu sellainen liike tai liikkuminen, jossa hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta kiihtyy; esimerkiksi juokseminen on fyysistä aktiivisuutta. Liikunta vaikuttaa moneen eri tekijään lapsen kehityksessä ja kasvussa; se vaikuttaa fyysisiin tekijöihin, kuten motoriseen kehitykseen, luuston ja lihasten kasvuun, hengitys- ja verenkiertoelimiin ja hermostoon. Liikunta vaikuttaa myös kognitiivisiin taitoihin, kuten havaitsemiseen, kieleen ja muistiin, tunteiden tunnistamiseen, psyykkiseen kehitykseen ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen (2018). Edellä mainittujen kehityksen osa-alueiden vuoksi liikunta on hyvin tärkeä osa varhaiskasvatusta, sillä sen avulla lapsi oppii ja kehittyy. Soini ja Sääkslahti (2017) kertovat, että fyysinen aktiivisuus on luonteenomaista lapselle. Se ilmenee erilaisina leikkeinä, arkiaktiivisuutena ja touhuamisena niin sisällä kuin ulkona (2017). Soini ja Sääkslahti (2017) toteavat eri tutkimusten todistavan, että lasten fyysinen aktiivisuus jo nuorena vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja hyvinvointiin, fyysisiin ja psyykkisiin tekijöihin. Lapsi toteuttaa noin puolet fyysisestä aktiivisuudesta päivän aikana päiväkodissa ollessaan (2017). Tämä herättää varhaiskasvattajien huomion siihen, miten päiväkodissa oleva liikunta vaikuttaa lapsiin. Liikkumista tulisi tapahtua sekä omaehtoisesti että ohjatussa muodossa.

Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteissa (2018, s.47–48) kerrotaan, että liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, jotta innostus liikkumiseen olisi luonteenomaista lapsille. Tärkeää on myös, että liikkuminen on lapsilähtöistä ja monipuolista, unohtamatta sen tavoitteellisuutta. Varhaiskasvatuksen tehtävä on, että lapsi oppii oman kehon eri osia ja osaa hallita niitä. Tähän liittyy erilaiset motoriset taidot, esimerkiksi tasapainotaito. Tarkoituksena on, että lapset innostuisivat liikkumaan ja kokisivat liikunnan ilon. Vaikka varhaiskasvatuksen opettaja on vastuussa ohjatun liikunnan sisällöstä, on tärkeää muistaa antaa lapsille mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen sekä sisällä että ulkona. Kaikki liikkuminen on tärkeää lapsen kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. Riittävä fyysinen aktiivisuus, joka tarkoittaa kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja, tukee kaikkea sitä, miten lapsi kehittyy. Säännöllinen liikunta on tärkeää lapsen kasvulle ja kehitykselle, sillä se haastaa lapsen motorisia ja sosiaalisia

taitoja. Parin tai ryhmän kanssa liikkuminen on lapselle hyväksi, sillä se kehittää lapsen sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja (2018, s.47–48). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa (2016:22, s.57) mainitaan, että kaikenlainen liikkuminen on lapsen kehityksen kannalta hyvää. Liikkuminen tulee tapahtua erilaisissa ympäristöissä ja erilaisilla maastoilla ja liikunnan tulee olla intensiteetiltään erilaista ja monipuolista. Omaehtoinen liikkuminen ja virikkeellinen ympäristö kuuluvat liikuntakasvatukseen ja varhaiskasvattajan tulee kiinnittää näihin huomiota (2016:22, s.57).

Sääkslahti (2018) kertoo, että liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen fyysisellä ja sosioemotionaalaisella tasolla. Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemista liikunnan avulla ja toisaalta pyritään myös tuomaan lapselle edellytyksiä omaksua itselleen liikunnallinen elämäntapa. Liikuntakasvatuksen yhtenä tavoitteena voidaan pitää ajatusta, että kasvatetaan yksilöitä liikuntaan liikkumisen ja sen tuottaman tekemisen kautta. Kasvattaminen liikuntaan nähdään esimerkiksi fyysisten aktiivisten toimintatapojen omaksumisena sekä terveyteen ja päivittäiseen hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien taitojen opettelemista. Varhaiskasvatuksen kontekstissa kasvattajalta odotetaan esimerkiksi liikkumista mahdollistavien ja innostavien ympäristöjen luomista ja erilaisten oppimistilanteiden luomista. Täten lapsella on mahdollisuus saada myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja omasta kehostaan (2018). Sääkslahti (2018) jatkaa, että lasten liikuntakasvatusta toteutetaan niin päiväkodissa kuin lapsen kotona tavallisen arjen yhteydessä. Kaikissa eri ympäristöissä lapselle tarjotaan liikkumiseen ja liikuntaan liitettäviä arvoja, odotuksia ja asenteita, tietoa ja taitoja. Nämä vaikuttavat siihen, miten lapsi kokee ja käsittää liikunnan (2018).

Laakso (2007, s.21–22) puhuu liikunnasta kasvatuksen näkökulmasta. Hän mainitsee, että liikunta tarjoaa hyvät puitteet lapsen kasvulle ja sosiaaliselle kanssakäymiselle. Liikunta tarjoaa myös oivan tilaisuuden oppia eettisyyttä, mikä on oikeaa ja väärää, mikä on itsekästä tai oikeudenmukaista. Liikunta tarjoaa myös hyvän tilaisuuden harjoittaa kognitiivisia ja inhimilliseen kasvuun liittyviä asioita. Nykypäivänä pyritään painottamaan oppiminen ja toiminta mahdollisimman monipuoliseksi, jotta pitkiä istumisjaksoilta välttyttäisiin. Useat oppilaat ovat levottomia, jos joutuvat pidemmän aikaan istumaan. Liikkuminen ja sen avulla oppiminen jättää muistijälkiä, jonka avulla yksilö saattaa oppia paremmin (2007, s.21–22). Pönkkö ja Sääkslahti (2017) toteavat, että hyvinvoivan lapsen päivään sisältyy terveellinen ravinto, tarpeeksi lepoa ja liikuntaa. Liikunnan avulla lapsi kuluttaa energiaa, jonka myötä lapsi väsyä ja kokee tarpeelliseksi levätä. Liikunta ehkäisee myös ylipainoa ja sairauksia, joten liikunnasta saadut hyödyt

pitkällä aikavälillä ovat tärkeitä kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Suunniteltaessa liikuntakasvatusta varhaiskasvattajan tulee ottaa huomioon, millä tavalla lapset oppisivat parhaiten. Esimerkiksi tutkiva ja utelias työskentelytapa ovat lapsille ominaisia tapoja tutkia ympäröivää maailmaa (2017).

2.5 Ympäristö

Pönkkö ja Sääkslahti (2017) kuvailevat lasten ja ympäröivän maailman suhdetta. Lapselle on ominaista tutkia ympäristöä omaehtoisesti ja aktiivisesti. Lapsi tutkii, mitä ympäristöstä voisi saada irti esimerkiksi omiin leikkeihin ja tarpeen vaatiessa myös muokkaa ympäristöä leikkiin sopivaksi. Ympäristö itsessään voi auttaa lasta löytämään uusia ulottuvuuksia omiin leikkeihin, ja sen avulla auttaa lasta käyttämään mielikuvitusta, aktiivisuutta ja uteliaisuutta. Vauhdikkaalle, fyysisesti aktiiviselle leikille ja hitaammalle leikille on omat leikkipaikkansa. Varhaiskasvattajan tulee suunnitella ympäristö sen mukaisesti, että lapsi pystyy harrastaan monipuolisesti erityyppistä liikuntaa ja leikkejä (2017).

Sääkslahti (2018) kertoo liikunnan didaktiikasta, mikä tarkoittaa kasvattajan erilaisia liikuntakasvatuksen tavoitteita edistäviä toimintoja. Esimerkiksi liikunnan tukeminen ja liikuntatuokioiden suunnitteleminen on yksi didaktisiin taitoihin kuuluva osa-alue. Lasten omaehtoinen liikkuminen on yksi tärkeä asia, johon varhaiskasvattajan tulisi kiinnittää huomiota. Lapsen omaehtoiseen liikkumiseen vaikuttavat esimerkiksi fyysinen, psyykkinen ja sosioemotionaalinen ympäristö (2018). Sääkslahti (2018) kertoo, että fyysisellä ympäristöllä tarkoitetaan erilaisia ulko- ja sisätiloja, joita päiväkodilla on käytettävissä. Jokaisen tilan osalta tulee havainnoida ja tarkastella, miten kyseistä tilaa voidaan käyttää hyödyksi. Ulkona erilaiset telineet, metsä ja sitä ympäröivä maasto, keinut ja erilaiset tasot houkuttelevat lapsia liikkeelle. Erilaiset välineet ovat yksi innostava tekijä lasten liikkumisessa; mailat, pallot ja narut kiinnostavat lapsia keksimään mitä erilaisimpia leikkejä. Sisätiloissa tulee ottaa huomioon liikuntaa estävät tekijät, kuten ahtaat käytävät ja säilytystilat (2018). Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016:22, s.47) julkaisussa mainitaan ympäristö tärkeänä tarkastelun kohteena, sillä lapset ottavat omiin leikkeihinsä mukaan ympäristössä näkyviä asioita, esimerkiksi eri välineet saattavat päätyä lasten leikkeihin mukaan (2016:22, s.47). Sääkslahti (2018) kuvaa psyykkisen ympäristön, jossa kasvattajat ovat tehneet säännöillään jonkin tilan sellaiseksi, että sitä ei saa käyttää hyödyksi liikuntatilanteissa. Kasvattaja voi yhdessä lasten kanssa suunnitella jonkin tilan käyttöönottoa, minkä seurauksena

lapsi kokee, että häntä kuunnellaan ja se tukee täten lapsen toimijuutta ja osallisuutta. Sosio-emotionaalisisessa ympäristössä lapset opettavat toisilleen erilaisia taitoja ja sen kautta kokee yhteisöllisyyden kokemuksia. Kasvattajan olisi hyvä antaa tilaa ja aikaa lasten leikeille, sillä se on osoitus lapselle siitä, että hänen toimintansa on tärkeää (2018).

Sääkslahti (2018) puhuu erilaisista toimintaympäristöistä. Sisällä toimintaympäristö voi olla esimerkiksi käytävä. Ulkona toimintaympäristöön kuuluu rakennettu ja rakentamaton tila; rakennettuun tilaan kuuluvat esimerkiksi pihatelineet, kun taas rakentamattomaan tilaan kuuluvat luonnolliset maastot, kuten metsä tai mäki (2018). Finne (2017, s.51) mainitsee innostavan liikumisympäristön tärkeäksi tekijäksi lapsille (2017, s.51). Sääkslahti (2018) kertoo, että kasvattajan suunniteltaessa liikunnan vuosikelloa, tulee hänen kartoittaa ja suunnitella eri tilojen käyttöä eri vuodenaikoina ja miettiä, miten kyseistä tilaa voitaisiin hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla (2018). Finne (2017, s.26–27) mainitsee varhaiskasvatusympäristön olevan tärkein paikka osoittaa lapsille sekä innostusta että positiivista asennetta liikuntaan. Varhaiskasvatusympäristöllä tarkoitetaan päiväkodin tiloja, sekä sen lähiympäristöä ja niihin kuuluvia eri materiaaleja ja välineitä. Innostavan ja virikkeellisen ympäristön luominen varhaiskasvatusiässä olisi tärkeää, sillä se vaikuttaa liikuntatottumuksiin myöhemmällä iällä (2017, s. 26–27). Koen, että ympäristöllä, niin fyysisellä, sosiaalisella kuin psyykkisellä, on vaikutus siihen, miten lapsi kokee ja näkee motivaation ja liikunnan. Varhaiskasvattajan tulee etsiä ympäristöstä sellaisia virikkeitä ja toimintoja, jotka tukisivat lasten motivaatiota ja kehittäisivät sitä. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016:22, s.46) julkaisussa puhutaan ympäristöistä ja mainitaan, että miten sisä- ja ulkotilat voitaisiin muokata sellaiseksi, jotta se palvelisi kaikkia. Esimerkiksi sisätilojen kohdalla voitaisiin miettiä, voiko jotain kieltoja ottaa pois ja kannustaa siten lapsia liikkumaan ja toimimaan mielekkäällä tavalla. Tärkeää on ottaa huomioon liian ahtaat tilat, joissa saattaa esiintyä teräviä tai sellaisia kohtia, jossa lapsi voi loukata itsensä. Leikkipaikkojen uudelleenjärjestely tai niiden vaihtaminen uuteen paikkaan voi tuoda lapselle uusia ideoita leikkeihin ja he pääsevät tutustumaan uusiin taitoihin leikkiessään. Uudelleenjärjestely voi lisätä fyysisen aktiivisuuden määrää lapsilla, mikä on positiivista (2016:22, s.46).

3 Tutkimuksen lähtökohdat ja tutkimusmenetelmä

Tässä kandidaatintutkielmassani aiheena on erityisesti motivaatio ja liikunta. Aiheeni pohjautuu omaan kiinnostukseen liikunnasta ja motivaatiosta. Tutkimuksen tavoitteena on tuoda esiin, miten liikunta ja motivaatio näyttäytyy varhaiskasvatusikäisillä lapsilla, ja miten motivaatiota ja liikuntaa tukevat käsitteet näyttäytyvät arjessa. Teoreettisessa viitekehyksessä toin tarkastelun kohteeksi tutkielmani osalta tärkeitä käsitteitä, jotka liittyvät vahvasti tutkimuskysymyksiini. Tutkimukseni on laadullinen, kuvaileva kirjallisuuskatsaus, tarkennettuna integroiva kirjallisuuskatsaus, jota tulen avaamaan seuraavassa kappaleessa. Kirjallisuuskatsauksen avulla pyrin kuvaamaan aihetta ja käsitteitä laajasti ja monipuolisesti. Tarkoituksena on vastata alla oleviin kysymyksiin ja kuvailla mahdollisimman laajasti esiin tuomioani käsitteitä. Pyrin kirjallisuuden ja tutkimusten avulla tuomaan esiin vastauksia tutkimuskysymyksiini. Tutkimuskysymykset muokkaantuivat tutkimuksen edetessä, ja päädyin lopulta kyseisiin tutkimuskysymyksiin. Halusin tarkastella kahta aihetta, joten tutkimuskysymyksiä on kaksi. Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

1. Mikä vaikutus motivaatiolla on lasten liikunnassa?

2. Millä keinoilla varhaiskasvattaja voi motivoida lasta liikkumaan?

Tutkimuskysymysten avulla pyrin tarkastelemaan motivaatiota lasten näkökulmasta, mutta myös varhaiskasvatuksen opettajan näkökulmasta. Tarkoituksena on tuoda esiin, miten motivaatio näyttäytyy lasten toiminnassa ja miten varhaiskasvatuksen opettaja tukee lapsen motivaatiota ja millä eri keinoilla varhaiskasvatuksen opettaja voi tukea lapsen motivaation nousua. Seuraavissa kappaleissa kuvaan, miten kirjallisuuskatsaus rakentuu ja mitä aineistonkeruu näyttää tutkielmassani.

3.2 Tutkimusmenetelmä

Salminen (2011, s.3,6–9) kertoo, että kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on luoda uutta teoriaa ja tietoa olemassa olevien teorioiden avulla. Tarkoituksena on myös luoda kokonaiskuvaa tietystä asiakokonaisuudesta, minkä tutkija valitsee (2011, s.3–6). Salminen (2011, s.3,6–9) ku-

vailee kirjallisuuskatsauksen olevan yksi yleisimminkin käytetyistä tyypeistä. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla aihetta voidaan kuvailla ilman tiukkoja sääntöjä ja rajoja. Käytettävät aineistot ovat laajoja, ja tutkittavaa ilmiötä pystytään kuvaamaan laajasti. Ilmiön eri ominaisuudet pyritään myös tuoda esiin. Kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta nousee esiin kaksi erilaista tapaa, joita ovat integroiva ja narratiivinen katsaus. Integroivassa katsauksessa kuvataan ilmiötä mahdollisimman monipuolisesti ja sitä myöten se auttaa tarkastelussa, arvioinnissa ja syntetisoinnissa. Integroiva katsaus auttaa tuomaan esiin laajemman kuvan käsiteltävästä aiheesta, joten tutkimuksia tarkasteltaessa voidaan kerätä laajempi otos kuvailtaessa ilmiötä (2011, s.3, 6–9). Omassa tutkielmassani haluan tuoda esiin ilmiöt mahdollisimman monipuolisesti käyttäen apuna erilaisia lähteitä. Omassa tutkielmassani käytän siis integroivaa kirjallisuuskatsausta.

Kiviniemi (2018) kertoo, että laadullinen tutkimus on prosessinomainen, jossa tutkimuksen eri vaiheet eivät ole selkeästi suunniteltu etukäteen, vaan esimerkiksi aineisto tai tutkimuskysymykset muokkaantuvat samalla, kun tutkimus etenee (2018). Kiviniemi (2018) mainitsee Staken (2000) ajatuksen, jossa laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää huomata, että tekee selkeitä rajoja siihen, mitä aikoo tutkia, jotta aineisto ei vaikuttaisi liian sekavalta. Rajaamisella halutaan tehdä selväksi se, että löydetään mielekäs ongelma, jota halutaan tutkia tarkemmin (2000; 2018). Kiviniemi (2018) mainitsee, että tutkijan omat kiinnostuksen kohteet ja näkökulmat tutkittavaan aiheeseen saattavat vaikuttaa aineistonkeruuseen ja aineiston luonteeseen. Aineisto ei kuvaa totuutta, vaan totuus välittyy lukijalle eri perspektiivien kautta. Tämän myötä tutkija nostaa esiin itselleen tärkeäksi koettua aiheita (2018). Vilka (2015) kuvailee eettisyyden olevan yksi tärkeä osa tutkimusta. Eettisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkija käyttää oikeanlaisia tiedonhankintamenetelmiä. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa sitä, että tutkija on rehellinen, noudattaa yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tehdessään tutkimustaan, esimerkiksi lähdeviitteiden merkitsemisessä tulee noudattaa omaa kaavaansa (2015). Vilka (2015) puhuu tutkimuksen luotettavuudesta. Tutkijan tulee itse tarkastella valintojaan ja pohtia, ovatko esimerkiksi aineistot tarpeeksi luotettavia ja käyttökelpoisia. Tutkijan tulee perustella omia valintojaan ja kertoa, minkä vuoksi päätyi kyseisiin ratkaisuihin (2015). Tutkimuksia etsiessäni pidän huolta siitä, että tutkimukset ja eri lähdetiedot ovat luotettavia, ja niissä tutkittu asia liittyy omaan aiheeseeni.

3.3 Aineistonkeruu

Aineistoa kerätessäni käytin apuna Oula-Finna, Ebsco ja ProQuest– tietokantoja, joiden avulla löysin aiheeseeni liittyviä tutkimuksia ja artikkeleita. Rajasin tutkimuksia siten, että ne eivät saaneet olla kovin vanhoja, ja ne olivat vertaisarvioituja, ja aiheet liittyivät keskeisimpiin käsitteisiin. Tutkimuksista tuli näkyä koko teksti, ja tutkimukset, joita käytin, olivat vapaasti katsottavissa. Käytin myös apuna suomalaisia tutkimuksia, joita löysin LIKES-julkaisujen nettisivuilta. Hakusanoina käytin mm. motivaatio, liikunta, motivaatioilmasto, motivation, early childhood education, motivational climate, youth, physical education. Tutkimukset olivat suurimmaksi osaksi englanninkielisiä, mutta muutamia suomalaisia tutkimuksia nostin myös esiin, sillä niissä tutkittiin oman tutkimuksen kannaltani olennaisia asioita.

Kirjallisuutta löytyi liikunnasta, liikuntakasvatuksesta ja motivaatioilmastosta erityisesti Jaakkolan, Liukkolan ja Soinin teksteistä. He olivat keskittäneet huomionsa hyvin paljon liikuntaan ja siinä tapahtuvaan toimintaan. Myös Sääkslahden *Liikunta varhaiskasvatuksessa* oli omaan aineistoon erittäin sopiva, sillä se käsittelee nimenomana varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa liikuntaa. Kyseisten kirjoittajien artikkelit, tutkimukset ja kirjat näkyvät vahvasti tekstissä. Myös erilaiset katsaukset esimerkiksi LIKES–tutkimuksista avasivat omaa näkemystä aiheesta.

Tarkoituksena oli etsiä tutkimuksia, joissa tutkittiin liikuntaa, motivaatiota, motivaatioilmastoa tai itsemääräämisteoriaa. Pääasiassa etsin tutkimuksia, joissa olisi liikunta tai motivaatio pääkäsittelyssä. Suoraan ei löytynyt tutkimuksia aiheesta, joissa aiheena olisi ollut sekä liikunta ja motivaatio. Monissa tutkimuksissa toinen käsitteistä oli pääroolissa, ja toista saatettiin vain sivussa mainita. Motivaatioilmasto oli myös monissa tutkimuksissa pääkäsitteenä, mutta suoraa tutkimusta ei löytynyt, jossa olisi ollut esimerkiksi nämä kolme käsitettä tarkastelun kohteena. Poimin tietoja eri tutkimuksista, joissa joko motivaatio, motivaatioilmasto, itsemääräämisteoria tai liikunta olivat tutkimuksen kohteena. Tutkimuksissa ei juurikaan tarkasteltu varhaiskasvatuksikäisiä lapsia. Suurimmassa osassa tutkimuksia tarkastelun kohteena olivat ala- ja yläkouluikäiset lapset tai aikuiset. Tutkimuksia tarkasteltaessa pyrin valitsemaan sellaisia tutkimuksia, joita pystyin soveltamaan varhaiskasvatuksen kontekstiin. Etsin myös tutkimustietoa kirjallisuudesta, jotka sopivat tutkittavaan aiheeni kanssa.

4 Tulokset

Tutkimuksen tarkoituksena oli vastata kysymyksiin, miten motivaatio vaikuttaa lapsen liikkumiseen ja liikuntakasvatukseen ja miten varhaiskasvattaja, eli varhaiskasvatuksen opettaja, voi motivoida lasta liikkumaan. Seuraavaksi lähdän pohtimaan vastauksia näihin kysymyksiin. Tutkimusten ja kirjallisuuden pohjalta jaoin tutkimukseni tulokset eri otsikoihin, sillä tutkimusten tuloksista löytyi useampi tekijä, jotka olivat merkittäviä tutkielmani kysymysten kannalta. Halusin tuoda juuri kyseiset otsikot esiin, sillä ne pohjautuvat omasta mielestäni hyvin tutkimuskysymyksiini. Tutkimuksista ja kirjallisuudesta ilmeni itsemääräämisteoria, motivaatioilmas- ton eri muodot, keinot, joilla kannustetaan lasten motivaatiota pysymään positiivisena ja minkä vuoksi liikunta on tärkeää ihmiselle. Monissa tutkimuksissa näyttäytyi samoja teemoja ja käsitteitä, esimerkiksi kolme psykologista perustarvetta; koettu autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja koettu pätevyys olivat monessa tutkimuksessa esillä, sillä ne liittyvät olennaisesti motivaatioon ja itsemääräämisteoriaan. Tutkimusten tuloksia tarkasteltaessa oli vaikeaa päättää, mikä tulos kuuluisi mihinkin, sillä osa tuloksista olisi sopinut kahteen eri otsikkoon. Tutkimukset olivat siis linkittyneinä toisiinsa. Päätin kuitenkin jakaa tulokset seuraaviin otsikoihin; *motivaation näkyvyys lapsen toiminnassa, varhaiskasvattajan vaikutus lasten motivaatioon liikunnassa, ja liikunnan ja ympäristön vaikutukset motivaatiossa.*

4.1 Motivaation näkyvyys lapsen toiminnassa

Tutkimuksia tarkasteltaessa huomasin, että motivaatio voi vaikuttaa negatiivisesti tai positiivisesti riippuen siitä, missä merkityksessä motivaatiota tarkasteltiin. Hancox ja kollegat (2018, s.68–69) kertovat, että tutkijat ovat huomanneet keskeisiä tekijöitä, jotka motivoivat ihmisiä liikkumaan. Esimerkiksi positiivinen asenne liikuntaan, itseluottamus ja toisten liikkujien tarkasteleminen ovat antaneet sitoutuneen vaikutuksen liikkumiseen (2018, s.68–69). Vasconcellos ja kumppanit (2019, s.12–14) huomasivat, että amotivaatiolla ja sisäisellä motivaatiolla oli vahvimmat yhteydet oppilaiden liikuntaan ja liikkumiseen. Oppilaat, jotka olivat enemmän sisäisesti motivoituneita, havaitsivat enemmän positiivisia kokemuksia liikunnasta, kun taas ne oppilaat, jotka olivat enemmän amotivoituneita, saivat liikunnasta enemmän negatiivisia kokemuksia (2019, s.12–14). Liukkonen ja Jaakkola (2012, s.53–54) mainitsevat, että kuulumalla johonkin ryhmään tai yhteisöön yksilön motivaatio voi nousta ja yhteenkuuluvuuden tunne on yksi motivaation lähteistä (2012, s.53–54). Liukkonen, Jaakkola ja Soini (2007, s.160) jatkavat

sosiaalinen ympäristön vaikutuksista; ne voivat joko tukea tai hidastaa liikuntamotivaatiota jakavan ilmapiirin tukemalla tai heikentämällä yksilön psykologisia perustarpeita. Jos tyydytys esimerkiksi tehtävästä ei synny siitä itsestään tai sitä kontrolloidaan ulkopuolisen voimin, eivät tulokset tai tehtävään sitoutuminen ole kovin merkittäviä (2007, s.160). Bjørgenin ja Svendsenin (2015, s.266–267) mainitsevat, että sosiaaliset suhteet ja molemminpuolinen kokemus aktiviteeteista osallistujien kesken oli keskeisin asia motivaatiota etsiessä (2015, s.266–267).

Liukkonen, Jaakkola ja Soini (2007, s.159) huomasivat opettajien toiminnassa negatiivisia vaikutuksia lasten motivaatioon. Esimerkiksi kun lapset leikkivät omaa leikkiään, heillä on motivaatiota siihen. Jos aikuinen tulee ja määrittelee sääntöjä leikille, lasten motivaatio laskee ja kiinnostus kyseistä toimintaa kohtaa heikkenee. Esimerkiksi jos liikuntatuntia ohjataan ja kontrolloidaan liikaa, kiinnostus tuntia kohtaan laskee (2007, s.159). Järvenoja, Kurki ja Järvelä (2018) kirjoittavat, että onnistumiset esimerkiksi liikunnassa vahvistavat luottamusta ja edistävät oppimisen motivaatiota. Vuorovaikutuksessa oleminen on keskeinen asia, kun rakennetaan motivaatiota; se voi yhtä aikaa tukea ja vahvistaa lapsen motivaatiota tai vaikuttaa negatiivisesti lapsen oppimiseen (2018).

Weeldenburg, Borghouts, Slingerland ja Vos (2020, s.1–17) tutkivat, miten liikunnanopetuksen sisällöt voitaisiin muokata paremmaksi yläkouluikäisille oppilaille, jotta he saisivat siitä parhaan kokemuksen. Tuloksista havaittiin, että ne, jotka kokivat negatiivisesti liikunnan, kokivat myös enemmän turhautumista ja sitä, että kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttämisen taso jäi matalaksi. Ne oppilaat, jotka kokivat liikuntatunnit mukaviksi, eivät juurikaan kokeneet turhautumista, vaan ennemminkin autonomian tunnetta ja sen myötä liikuntatunnit olivat mielekkäitä. Tuloksista havaittiin myös, että nämä oppilaat kokivat liikuntatunnit erittäin positiivisesti (2020, s.1–17).

Halusin myös nostaa yhden pro gradu-tutkielman (Ks. Saari & Törmälehto, 2013, s.63–64), jossa kirjoittajat huomasivat, että kolme psykologista perustarvetta ovat suuressa roolissa liikuntakasvatuksessa, liikuntamotivaatiossa ja fyysisessä aktiivisuudessa. Perustarpeet auttavat luomaan pohjan ja kasvattamaan motivaatiota, liikuntaintoa ja fyysistä aktiivisuutta. Motivaatioilmastolla ja sen rakentamisella on suuri vaikutus siihen, innostuuko lapsi harrastamaan ja liikkumaan (2013, s.64–65). Samaisessa pro gradussa (Ks. Saari & Törmälehto, 2013) tutkivat myös, miten liikuntamotivaatio näyttäytyy fyysisen aktiivisuuden muutoksissa yläkouluikäisten kokemana. Tuloksissa huomio kiinnittyi siihen, kun he tarkastelivat motivaatioilmastoa.

Esimerkiksi negatiivinen motivaatioilmasto saattoi vaikuttaa harrastuksen lopettamiseen, kun paineet ja vastuu kasvoivat valmentajan toimesta liian suureksi (Ks. Saari & Törmälehto, 2013).

Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on yksi avainkäsite liikunnassa, ja Liukkonen ja Jaakkola (2012, s.57–59) tarkoittavat sillä sitä, että se tarjoaa positiivisia kokemuksia motivaation syntymisen kannalta. Sosiaalisessa ympäristössä tapahtuvat asiat vaikuttavat motivaatioilmaston syntymiseen. Tärkeimpiä pedagogisia motivaatioilmastoon vaikuttavia näkökulmia, ovat esimerkiksi tavat, joiden mukaan tehtävä toteutetaan, aikuisen tai valmentajan auktoriteetti, toiminnasta annettu palaute ja ajankäyttö (2012, s.57–59). Jaakkola, Wang, Soini ja Liukkonen (2015, s.480–482) tutkivat myös motivaatioilmastoa, ja yhdistivät tarkasteluun myös nautinnon. He huomasivat, että ilmasto, joka tukee autonomiaa, kyvykkyyttä ja yhteenkuuluvuutta, vaikuttaa positiivisesti liikunnasta nauttimiseen. Tutkimuksesta ilmeni myös se, että ne oppilaat, jotka tähtäsivät tehtäväorientoituneeseen ilmastoon, nauttivat paljon enemmän liikunnasta (2015, s.480–482). Liukkonen ja Jaakkola (2012, s.54–55) kertovat, että tehtäväsuuntautuneisuutta koskevassa toiminnassa korostuu koetun kyvykkyyden tunteen syntyminen. Minäsuuntautunut yksilö kokee kyvykkyyden peilaamalla itseään muihin. Tässä suuntauksessa yksilö keskittyy enemmän kilpailulliseen suoritukseen, kun taas tehtäväsuuntautuneessa mallissa pätevyyden tunne syntyy esimerkiksi silloin, kun henkilökohtainen suoritus paranee (2012, s.54–55). Liukkonen ja Jaakkola (2012, s.57) toteavat, että tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on huomattu olevan myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin ja sisäistä motivaatiota edeltäviin seikkoihin, esimerkiksi viihtymiseen ja hyvään koettuun pätevyyteen (2012, s.57).

Bagøienin, Halvarin ja Nesheimin (2010, s.424–425) tutkimuksessa havaittiin kolmen psykologisen perustarpeen olevan yhteydessä liikuntakasvatukseen ja motivaatioon; ne olivat myös yhteydessä hyvinvointiin ja terveyteen (2010, s.424–425). Vasconcellos ja kumppanit (2019, s.12–14) tutkivat, miten itsemääräämisteoria näyttäytyy liikuntakasvatuksessa ja liikuntatunneilla. Tutkimuksesta havaittiin, että kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttämiseen voivat vaikuttaa sosiaaliset ympäristöt, joissa ihminen on (2019, s.12–14). Huhtiniemen, Sääkslahden, Wattin ja Jaakkolan (2019, s.244–246) tutkimuksessa tutkittiin psykologisten perustarpeiden, motivaation ja nautinnon välistä yhteyttä suomalaisilla 5- ja 8-luokkalaisilla. Tuloksista havaittiin, että itsemääräämisteorian kolme perusperiaatetta, autonomisuus, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus, ovat tärkeitä motivaatiolle ja hyvinvoinnille. Ryhmien välillä huomattiin eroja, mutta myös tyttöjen ja poikien välillä oli joitain eroja. 5-luokkalaisille pojille autonomian tarve oli yhteydessä nautintoon, kun tarkasteltiin sisäistä motivaatiota. Tytöille yhteenkuuluvuuden

tunne vaikutti positiivisesti liikuntaan. 8-luokkalaisilla huomattiin, että positiivinen yhteys löytyi kyvykkyyden ja nautinnon välillä, mutta tämä näyttäytyi vain pojilla. (2019, s.244–246). Toisin sanoen, kolme psykologista perustarvetta ovat tärkeässä asemassa, kun tarkastellaan liikuntaa ja motivaatiota; jos tarpeet eivät täyty, ei motivaatiota synny. Kangasniemen (2015, s.35,51) tutkimuksessa tarkasteltiin tietoisuustaitojen, psykologisen joustavuuden ja psykologisten oireiden eroja vähän liikkuvilla ja aktiivisesti liikkuvilla aikuisilla. Tuloksista huomattiin, että fyysisesti enemmän liikkuvilla aikuisilla oli parempi psyykinen hyvinvointi ja heillä oli vähemmän psyykkisiä oireita (2015, s.35,51). Tämän tuloksen voi yhdistää myös varhaiskasvatusikäisiin lapsiin; kun lapset liikkuvat, he saavat siitä hyvän olon tunteen ja he tuntevat itsensä hyvinvoivaksi. Tämän seurauksena he oppivat tunnistamaan tunteita ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksia.

4.2 Varhaiskasvattajan vaikutus lasten motivaatioon liikunnassa

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016:22, s.31) julkaisussa todetaan, että liikkuminen on osa lasten sosiaalistumista ja varhaiskasvattajien tulee tukea jokaisen lapsen tarpeita ja omaehtoisuutta liikunnassa. Lapsi on utelias ja tarkastelee ympäristöä kaikilla aisteilla. Virikkeellisellä ympäristöllä ja uteliaisuudella lapsi kokeilee erilaisia liikuntalajeja ja positiivisten kokemusten kautta lapsi oppii pitämään liikunnasta ja sen tuomasta tunteesta. Tärkeässä roolissa on varhaiskasvattajan suunnittelema toiminta, joka on lapsilähtöistä ja kiinnostavaa lapsille (2016:22, s.31).

Vasconcellos ja kumppanit (2019, s.12–14) huomasivat, että mitä enemmän opettaja tuki oppilasta ja motivoi häntä eteenpäin, se auttoi oppilasta pääsemään erilaisiin lopputuloksiin pätevyyden tunteen ja autonomian kautta (2019, s.12–14). Kasvattajan tulisi panostaa siihen, että lapsi pääsee tutkimaan, leikkimään ja liikkumaan, sillä ne ovat lapsille ominaisia tapoja. Liukkonen ja Jaakkola (2012, s.50–51) kertovat, että kun toiminta on kontrolloitua ulkopuolisen voimin, se voi olla ristiriidassa yksilön oman henkilökohtaisen hyvinvoinnin kanssa. Ulkoisen motivaation hallitessa yksilöllä ilmenee sisäistynyt pakko, joka sanoo, että *minun täytyy tehdä onnistunut suoritus*. Motivaation taso voi olla alhainen edellä mainittujen seikkojen vuoksi, sillä ulkoinen motivaatio ei lähde yksilöstä sisältä, vaan jostain ulkopuolelta (2012, s.50–51). Esimerkiksi jos varhaiskasvattaja kontrolloi liikaa sitä, mitä lapset tekevät ja suorittavat, se voi vaikuttaa suuresti lasten motivaatioon. Tärkeää olisi antaa lasten leikkiä omaehtoisesti, unohtamatta ohjattua liikuntaa.

Trigueros, Aquilar-Parra, Canhas, López-Liria ja Álvarez (2019, s.2–8) tarkastelivat, miten opettajien oma opetustyyli vaikuttaa kolmeen psykologiseen perustarpeeseen yläkouluikäisillä oppilaille. Tutkijat huomasivat, että oppilaiden autonomian tukeminen vaikutti positiivisesti perustarpeiden tyydyttämiseen. Opettajien näkökulmasta tarkasteltuna, liikuntatuntien tulisi olla motivoivia, jotta oppilaat kokisivat tunteista positiivisia asioita. Opettajien tulisi muutenkin keskittyä enemmän siihen, miten oppilaat voisivat kokea positiivisen ilmaston liikuntatuntien aikana, unohtamatta tärkeiden motoristen tai teknisten taitojen oppimista (2019, s.2–8). Vasconcellos ja kumppanit (2019, s.10) havaitsivat, että opettajien antama tuki oppilaalle hyödytti autonomiaa ja pätevyyttä yksilöiden kohdalla (2019, s. 10). Ntoumanis ja Standage (2009, s.200) tarkastelivat tutkimuksessaan itsemääräämisteorian kautta, miten opettajien opetustyyli vaikuttivat oppilaiden motivaatioon. Tarkastelun lomassa huomattiin, että opettajien tulisi kiinnittää huomionsa kolmeen psykologiseen perustarpeeseen, jotta oppilaiden motivaatio pysyisi positiivisena (2009, s.200). Kun keskitytään tyydyttämään kolme perustarvetta, motivaatio pysyy korkealla ja yksilö kokee hyvää oloa liikunnasta.

Bjørgein ja Svendsenin (2015, s.266–267) tutkimuksesta voidaan huomata, että aikuisen rooli lapselle on tärkeässä asemassa; lapsi seuraa, tarkastelee ja toteuttaa aikuisen tekemiä liikkeitä, ilmeitä ja innostusta liikuntaan. Kun lapsi aistii aikuisen fyysisen energian, kehon liikkeitä ja aikuisen käyttäytymisen leikkien aikana, se vaikuttaa lapsen osallistumiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Lapset huomaavat myös aikuisen äänensävyn ja kasvon ilmeet, joten aikuisen tulee kiinnittää huomiota siihen, miten tuo asioita esille (2015, s.266–267). Bjørge ja Svendsen (2015, s.266–267) korostavat, että kun kasvattaja käyttää sekä fyysistä että sanallista kommunikaatiota yhdessä, se auttaa kiinnittämään huomiota fyysiseen aktiivisuuteen. Tuloksista havaittiin myös, että kun kasvattajat olivat kiinnostuneita lasten touhuista, se motivoi lapsia enemmän (2015, s.266–267). Bjørge ja Svendsen (2015, s.266–267) huomasivat opettajien näkökulmasta, että kun he olivat kykeneviä osallistumaan lasten toimintaan ja jakamaan heidän kanssaan fyysisen aktiivisuuden hetkiä, se oli merkityksellistä lapselle. Kannustaminen ja osallistuminen eri leikkeihin on lapsille merkityksellistä, sillä lapset ajattelevat aikuisten olevan roolimalleja heille (2015, s.266–267). Tätä voidaan soveltaa myös varhaiskasvattajan rooliin; kun lapsia kannustetaan ja tuetaan liikunnassa, se vaikuttaa koettuun autonomiaan, koettuun pätevyyteen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja sitä myöten innostaa lapsia liikkumaan ja kokeilemaan eri liikuntamuotoja.

Varhaiskasvatuksen tiedelehdessä esillä ollut tutkimus (2013) tutki 3-4 -vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta eri vuodenaikoina ja tutkijat ottivat myös tarkastelun kohteeksi varhaiskasvattajan

kannustamisen ja motivoinnin. Tuloksista huomattiin, että kun varhaiskasvattaja kannusti lapsia liikkumaan, sillä oli huomattavasti merkitystä lasten fyysiseen aktiivisuuteen; aktiivisuus suureni, mitä enemmän varhaiskasvattaja kannusti (2013). Sääkslahti (2018) toteaaakin, että kasvattaja on tärkeässä roolissa lapsen kannustuksen ja aktiivisuuden suhteen, sillä hän voi sitä kautta auttaa lasta (2018). Liukkonen ja Jaakkola (2012, s.57) mainitsevat, että kasvattajalla on suuri vaikutus motivaatioilmaston luomiseen, sillä kaikki ratkaisut, mitä kasvattaja tekee ja toteuttaa, vaikuttaa siihen, miten yksilöt kokevat luodun motivaatioilmaston (2012, s.57). Liukkonen ja Jaakkola (2012, s.48–49) mainitsevat ”bottom-up” efektin. Varhaiskasvatuksen kontekstissa se voisi näyttäytyä seuraavanlaisesti; kasvattaja innostaa lapsia kokeilemaan eri lajeja päiväkodissa, jonka seurauksena lapsi haluaa harrastaa kyseistä lajia myös vapaa-ajallaan. Tällainen tilanne voi myös tapahtua toisin päin; kun lapsi pääsee vapaa-ajallaan harrastamaan jotain lajia, voi laji kulkeutua lapsen mukana päiväkotiin (2012, s.48–49).

4.3 Liikunnan ja ympäristön vaikutukset motivaatiossa

Liikkuminen päiväkodeissa on ollut välillä esillä mediassa ja liikuntasuosituksista on myös puhuttu. Opetus- ja kulttuuriministeriön tekemässä julkaisussa *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä* (2016:21, s.9) kerrotaan, että lapsen tulisi liikkua kolme tuntia päivässä. Tähän kolmeen tuntiin sisältyy niin fyysistä aktiivisuutta kuin reipasta ja kevyttä liikuntaa. Nykypäivänä noin 10-20% lapsista saavuttaa fyysisen aktiivisuuden määrän, joka vaikuttaa lapsen normaaliin kasvuun, kehitykseen ja terveellisiin elämäntapoihin. Fyysinen aktiivisuus on tärkein asia, sillä se on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Se ehkäisee ylipainoa, ja samalla parantaa lasten toimintakykyä ja motoriikkaa (2016:21, s.9).

On tiedostettu, että noin puolet lapsista liikkuvat myös päiväkodin jälkeen. Siitä huolimatta löytyy niitä lapsia, joiden ainoa liikunta ja aktiivisuus tapahtuvat pääosin päiväkodissa. Ruutuajan myötä lasten aktiivinen liikkuminen on laskenut ja on huomattu, että fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja sitä myöten ylipaino on noussut. Gottfriedin ja Vi-Nhuan tutkimuksessa (2017) vertailtiin lapsia, jotka olivat joko koko päivän tai osan päivästä päiväkodissa. Tutkimuksessa huomattiin, että ne lapset, jotka olivat kokopäiväisesti päiväkodissa, olivat aktiivisempia liikuntahetkillä, heidän ruutuajansa oli lyhyempi ja he viettivät enemmän aikaa pihaleikkien parissa (2017). Gottfried ja Vi-Nhuan (2017) mainitsevat myös, että eri tutkimuksissa on havaittu, että lasten ylipaino on viime aikoina lisääntynyt, ja siitä on haittaa heidän terveydelleen. Liikalihavilla tai ylipainoisilla lapsilla on riski sairastua esimerkiksi uniapneaan tai saada

korkea verenpaine tai kolesteroli. Ainoastaan fyysiset ongelmat eivät ole liikalihavuuden tai ylipainaisuuden ongelmia; myös psyykkiset ja henkiset ongelmat vaikuttavat kehitykseen, kuten esimerkiksi masennus ja huono itsetunto (2017).

Takalo (2016, s.169) käsittelee väitöskirjassaan, miten lasten liikunta-aktiivisuus muuttui elämänsä aikana ja miten nuori itse koki sen. Kaksi ensimmäistä tutkimuskysymystä sopi oman tutkielmani aihepiiriin, joten tarkastelin erityisesti niiden kahden kysymyksen tuloksia. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla huomattiin, että lapsuudessa paljon monipuolista liikuntaa harrastanut nuori koki matalan kynnyksen liikuntaan osallistumiselle varhaisaikuisuudessa (2016, s.169). Tämä tukee Finnen (2017, s.23) ajatuksia siitä, että varhaislapsuudessa lapsen ei kannata liikaa keskittyä yhteen lajiin, vaan tutustuu eri lajeihin sekä päiväkodissa että vanhempien kanssa vapaa-ajalla (2017, s.23). Takalo (2016, s.169) viittaa tekstissään Kjønniksenin, Torsheimin ja Woldin (2008) tutkimukseen, jossa todettiin useiden lajien harrastamisen lapsuudessa ja nuoruudessa vaikuttavan elinikäiseen liikkumiseen riippumatta siitä, minkä tyyppinen liikunta tai liikuntalaji oli kyseessä (2008; 2016, s.169).

Takalo (2016, s.169–170) tarkasteli vähän liikkuvien ja paljon liikkuvien lapsien ja nuorien liikuntaa. Tuloksista voidaan huomata, että vähän liikkuvilla on hyvät mahdollisuudet sisällyttää arkeen liikuntaa, kunhan sosiaalinen ympäristö ja sen antama tuki kohtaavat nuoren yksilölliset odotukset (2016, s.169–170). Takalo (2016, s.170) toteaa, että lapsuudessa kaikki liikunta, on se sitten ohjattua tai omatoimista, on tärkeää, sillä se luo pohjan liikunnan löytämiselle uudestaan esimerkiksi myöhemmässä vaiheessa (2016, s.170). Tärkeää olisi luoda hyvä pohja varhaiskasvatuksessa, jotta tämä toteutuisi. Tällaisessa tilanteessa tärkeässä roolissa ovat sekä varhaiskasvattajat päiväkodissa, mutta myös lasten vanhemmat, sillä molemmat osatekijät ovat yhtä suurena roolimallina lapselle. Takalo (2016, s.170) huomaa myös, että ne lapset, jotka liikkuvat vain vähän lapsuudessaan, heidän liikunta-aktiivisuutensa vuosien varrella oli kasvamaan päin (2016, s.170). Toisin sanoen, tärkeintä olisi, että lapsi liikkuisi joka päivä edes vähän, jotta tähän tulokseen voitaisiin päästä. Tärkeintä on, että lapsi liikkuu ja nauttii liikunnasta edes jonkin verran. Parhain tulos saadaan, jos lapsi liikkuisi useita tunteja päivässä, sekä päiväkotipäivän aikana että kotona vapaa-ajallaan.

Ympäristöön vaikuttaa päiväkodissa oleva fyysinen ja henkinen ympäristö, kuten myös kotiympäristö. Ympäristön virikkeellisyyttä voidaan laajentaa erilaisten välineiden avulla ja sillä, että lapset saisivat omaehtoisesti kokeilla eri välineitä ja lajeja. Ohjattu liikunta antaa myös valmiuksia siihen, mitä eri lajit pitävät sisällään ja miten lapset kokevat sen. Finne (2017, s.51)

toteaa, että lapsilla motivaatioon voi vaikuttaa fyysinen, sosiaalinen tai henkinen ympäristö. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat esimerkiksi kaverit, jotka osallistuvat yhtä lailla liikkumiseen. Yhteenkuuluvuuden tunne on yksi tekijä sosiaalisessa ympäristössä; se kuuluu kolmeen psykologiseen perustarpeeseen (2017, s.51).

Ympäristöllä on vaikutusta lasten liikkumiseen ja leikkeihin. Lapset ottavat ideoita ympäristöstä ja tarkastelevat sitä eri tavoin kuin aikuiset. Bjørgenin ja Svendsenin (2015, s.266–267) tutkimuksessa ympäristön vaikutus tuotti spontaaniutta ulkoleikkeihin, ja sillä huomattiin olevan positiivisia vaikutuksia ulkoleikkeihin. Spontaaniuden jakaminen antoi kasvattajille mahdollisuuden tuoda esiin fyysisen kokemuksen tarkoituksen (2015, s.266–267). Spontaanius on oiva keino kasvattajalle tuoda lisää viihdykettä lasten leikkeihin. Kun kasvattaja kannustaa lapsia luovuuteen ja spontaaniuteen, lapset saavat innostusta leikkeihin ja tuntevat, että heitä kuunnellaan. Dankiwin, Tsirosin, Baldockin ja Kumarin (2020, s.13,16–17) tutkimuksessa havaittiin 2–12 -vuotiaiden luonnossa liikkumisen vaikuttavan positiivisesti lasten terveyteen ja kehitykseen. Erityisesti positiivisen vaikutuksen alla oli fyysinen aktiivisuus ja kognitiivinen kehitys. Huomattiin myös, että fyysisen aktiivisuuden määrä on korkealla, kun lapset liikkuvat pihalla tai luonnossa; erityisesti luonnossa liikkumisella havaittiin positiivista kehitystä kognitiivisella tasolla, esimerkiksi mielikuvitusleikkien harjoittamiseen (2020, s.13,16–17).

Takalo (2016, s.172–173) tarkasteli myös, miten eri elämäntapahtumat ovat vaikuttaneet nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Myönteisiä tekijöitä, jotka vaikuttivat liikunta-aktiivisuuteen, olivat muun muassa osallistuminen organisoituun liikuntaan lapsuudessa, välimatkaliikunnan tietoinen valitseminen ja urheiluun panostaminen. Lapsuudessa vanhempien kanssa koetut yhteiset liikuntahetket tukivat myös liikuntaan osallistumista varhaisaikuisuudessa. Lapsuudessa harrastusporukassa oleminen vaikutti siten, että nuorella oli matalampi kynnys osallistua järjestettyyn liikuntaan myöhemmin. Perhe, kaverit ja ystävät olivat myös merkittävä tekijä liikunnan harrastamisessa, esimerkiksi lapselle, joka suunnisti jo silloin urheilijan polulle. Perheen rooli näkyi myös siinä, kun lapsi oli kiinni organisoidussa liikunnassa; mitä tiiviimmin ollaan mukana, sitä vahvempi rooli lapsen ja nuoren perheellä on liikuntaa harrastavalle nuorelle (2016, s.172–173). Harrastusporukka voidaan liittää yhdeksi ympäristön muodoksi, kuten myös perhe ja ystävät. Sääkslahti ja kumppanit (2019) tutkivat liikuntaolosuhteiden vaikutuksia päiväkotiympäristössä. Tutkimuksessa huomattiin, että eri ympäristöt vaikuttivat siihen, miten esimerkiksi motorinen kehitys näkyi lasten kehityksessä. Ympäristöön vaikutti se, oliko päiväkodilla käytössä omaa liikuntasalia tai minkä kokoinen pihaympäristö päiväkodilla oli. Pihan suuruus vaikutti siihen, millaiseksi esimerkiksi lasten käsittelytaidot olivat kehittyneet; mitä isompi

piha, sen paremmat taidot. Välineiden saatavuus vaikutti myös siihen, millaiseksi motoriset taidot kehittyivät. Useissa päiväkodeissa välineitä oli suppea määrä, ja monia suositeltavia, innostavia välineitä, kuten mailoja, päältä ajettavia mopoja ja erilaisia tasapainovälineitä, oli valittavan vähän. Monipuoliset ympäristöt ja eri tasoiset alustat vaikuttivat myös siihen, miten motoriset taidot kehittyivät. Motoristen taitojen kehittyminen riippuu siitä, miten lapsille tarjotaan mahdollisuuksia erilaisiin välineisiin tai maastoihin (2019).

5 Yhteenveto ja pohdinta

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli pohtia ja tuoda esiin, miten motivaatio näyttäytyy lapsen kehityksessä ja erityisesti siinä, miten se vaikuttaa lapsen liikkumiseen ja liikuntaan. Tarkastelun kohteena oli myös, miten varhaiskasvattaja voi toiminnallaan ja suunnittelullaan vaikuttaa lasten motivaatioon. Tulen tässä osiossa pohtimaan tutkimuksista ja kirjallisuudesta ilmeneviä tuloksia ja sitä, mikä merkitys tällä tutkielmallani oli kokonaisuudessaan. Tulen tekemään yhteenvetoja tuloksista ja pohdin, mikä merkitys niillä on varhaiskasvatuksen kontekstissa ja lapsen kehityksessä. Pyrin nostamaan tärkeimpiä tuloksia esiin ja pohtimaan, mikä merkitys niillä on tutkielman kannaltani. Aion myös pohtia jatkotutkimuksien mahdollisuutta, mitä voisin tulevassa pro gradu– tutkielmassani lähteä tarkastelemaan.

Motivaation nostamiseen vaikutti erityisesti tehtäväorientoitunut motivaatioilmasto. Sen koettiin vaikuttavan positiivisesti sekä sisäiseen motivaatioon että viihtyvyyteen. Kun yksilö oli sisäisesti motivoitunut, näyttäytyivät liikuntahetket positiivisena ja liikunta tuntui mielekkäältä. Yhteenkuuluvuuden tunne näyttäytyi tutkimuksissa tärkeältä motivaation kannalta, sillä se vaikutti positiivisesti motivaatioon. Kun lapsi koki yhteenkuuluvuuden tunnetta ja oli mukana jossain ryhmässä, sosiaaliset suhteet kehittyivät ja lapsen motivaatio oli korkealla. Tämän yhteydessä voisi nostaa erilaisen kerhojen ja liikuntaseurojen järjestetyt yhteiset harjoitukset ja harrastukset. Kun lapsi huomaa, että oma kaveri harrastaa jotain urheilua ja saa siitä iloa omaan arkeen, saattaa lapsi itse myös innostua toiminnasta. Harrastusporukoissa oleva yhteishenki ja yhteenkuuluvuuden tunne on tärkeä osa harrastus- ja joukkue toimintaa. Yhteisvoimin toteutettava harjoittelu ja kavereiden kanssa yhdessä harjoittelu kohti päämäärää kannustaa ja motivoi jokaista tekemään parhaansa. Kun miettii omakohtaisia kokemuksia, harrastustoiminta oli itselleni tärkeä osa lapsuutta ja nuoruutta, sillä se harjoitti liikunnan lisäksi tärkeitä taitoja, kuten sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä ja esimerkiksi muistin harjoittamista.

Vuorovaikutus nostettiin yhdeksi tekijäksi motivaation nousemisen kannalta. Vuorovaikutus itsesään voi tukea ja vahvistaa lapsen motivaatiota tai vaikuttaa negatiivisesti lapsen oppimiseen ja toimintaan. Aikuisen, opettajan roolia ajatellen, on tärkeää keskittyä siihen, millä tavalla on vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Yhtenä tekijänä tarkastelin varhaiskasvattajan toiminnan vaikutusta lapsiin. Tutkimuksissa ei suoraan tarkasteltu varhaiskasvattajia, mutta tutkimuksen tuloksia voidaan tarkastella ja vertailla varhaiskasvattajien toimintaan. Esimerkiksi havaittiin, että kun kasvattaja kontrolloi liikaa lasten tekemisiä, se vaikutti negatiivisesti lasten toimintaan ja motivaatioon. Kun kasvattaja kannusti ja oli lasten leikeissä mukana, se vaikutti

positiivisesti lasten motivaatioon. Tässä tapauksessa lapset ajattelevat kasvattajan olevan roolimalli, josta he voi ottaa mallia. Lasten kannustamisen huomattiin olevan yhteydessä myös lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Erityisesti lapset kokivat tärkeäksi sen, että aikuinen oli mukana heidän leikeissään ja oli sillä tavalla osallisena lasten toiminnassa. Varhaiskasvattajan olisi tärkeää kiinnittää huomiota lasten omaehtoiseen liikkumiseen, ja suunnitella tarpeeksi mielekkäitä ohjattuja liikuntahetkiä. Vuorovaikutukseen ja sen ilmaisemisen tärkeyttä ei tule unohtaa, sillä se, millä tavalla kommunikoit niin lasten kuin aikuisten kanssa, vaikuttaa siihen, miten he toimivat. Jos haluat motivoida lapsia, kannustava, kehuttava ja iloinen ääni vaikuttaa lapsen korvaan positiiviselta.

Tuloksia tarkasteltaessa kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttäminen näyttäytyi useissa tutkimuksissa. Tuloksista voidaan päätellä, että kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttäminen lapsilla auttaa heitä pysymään kiinnostuneina ja innostuneina liikuntaa kohden. Niiden avulla he kokevat kyvykkyyden tunnetta ja kokevat, että he ovat kykeneväisiä kokeilemaan erilaisia toimintoja liikuntahetkillä. Esimerkiksi lapset voivat kokeilla varhaiskasvatuksessa erilaisia liikuntalajeja ja leikkejä ja sen perusteella he pääsevät kokemaan pätevyyden tunnetta onnistuessaan kokeilussa. Perustarpeiden tärkeyttä ei voi korostaa liikaa, sillä motivaatio pysyy niiden avulla korkealla ja sen myötä yleinen hyvinvointi on hyvä. Erityisesti autonomian tukeminen vaikutti positiivisesti kolmen perustarpeen tyydyttymiseen. Varhaiskasvattajien tulisi siis kiinnittää huomiota kolmeen psykologiseen perustarpeeseen, jotta motivaation taso pysyisi korkealla ja lapsi kokisi motivaation positiivisena.

Opettajan muodostama motivaatioilmasto vaikuttaa siihen, miten lapsi itse kokee sen. Erilaisilla ympäristöillä on myös suuri merkitys lasten motivaatioon. Tutkimusten tuloksista nousi erityisesti luonnossa liikkumisen olevan positiivisesti yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motivaatioon. Luonnossa ja ulkoleikeissä lapsi saa omaehtoisesti liikkua ja käyttää mielikuvitustaan keksiessään erilaisia leikkejä. Luonnon maastot ovat myös hyvä harjoitusalue lasten motoriselle kehitykselle. Melkein jokaisen päiväkodin lähistöllä on jonkinlaista metsää tai leikkipuistoa tarjolla. Erilaiset maastot ja alustat ovat hyvä tapa kehittää esimerkiksi motorisia taitoja, joiden avulla lapsi oppii tasapainoja ja erilaisia juoksu- ja hyppytekniikoita. Eri ympäristöjä kannattaa hyödyntää, sillä uuteen paikkaan meneminen ja siihen tutustuminen antaa lasten aisteille ja mielikuvitukselle tilaa elää ja leikkiä. Tämän seurauksena lapset saattavat ottaa omiin leikkeihinsä mukaan jotain sellaista, mitä he uudesta ympäristöstä saivat. KesLin ja LIKESin KSLAPE-hankkeessa (2018, s. 5–10) toteutettiin erilaisia työpajoja koskien Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Varhaiskasvattajat pääsivät tarkastelemaan

oman päiväkodin toimintatapoja ja vertailemaan ja kehittämään niitä uusien suositusten myötä. Liian vähäinen fyysinen aktiivisuus näyttäytyy nykyään jo päiväkotikäisillä lapsilla; ylipaino, huono liikkuvuus ja huono yleiskunto ovat hälyttäviä merkkejä. Tämän vuoksi kyseinen jalkauttamistapahtuma on hyvä keino herätellä sekä vanhempia että varhaiskasvattajia kiinnittämään huomiota lasten fyysisen aktiivisuuden määrään päiväkodissa (2018, s.5–10).

Tutkimuksia tarkasteltaessa useassa tutkimuksessa nousi esiin kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttämisen vaikutukset oppilaisiin. Kolme psykologista perustarvetta ilmenee motivaation ja itsemääräämisteorian yhteydessä, mutta päätin siitä huolimatta jättää sen pienemmälle tarkastelulle. Kolmen perustarpeen tarkastelun olisi voinut ottaa omaksi osa-alueeksi, mutta päätin kiinnittää huomioni erityisesti motivaatioon ja liikuntaan, itsemääräämisteoriana ja motivaatioilmastoon. Fyysinen aktiivisuus oli myös yksi tekijä, mikä näyttäytyi monissa tutkimuksissa. Halusin senkin jättää vähemmälle tarkastelulle, vaikka tutkielmani alussa siitä vähän mainitsinkin. Nämä kaksi tekijää, kolme psykologista perustarvetta ja fyysinen aktiivisuus, olivat siitä huolimatta tärkeässä roolissa tutkielmani kannalta. Näitä kyseisiä käsitteitä olisi voinut tarkastella vielä enemmän ja laajemmin, mutta päätin tässä tutkielmassa keskittyä enemmän liikunnan ja motivaation vaikutuksiin lapsen kehityksessä.

Tutkiessani tutkimuksia ja kirjallisuutta, pyrin tuomaan esiin tiedon juuri sellaisenaan, miten se oli tuotettu. Mielestäni integroiva kirjallisuuskatsaus palveli omia intressejäni ja tavoitteitani kandidaatin tutkielmaa ajatellen. Sain kuvata aihetta mahdollisimman laajasti ilman mitään sen tiukempia sääntöjä. Kokonaisuudessaan prosessi eteni hyvin ja suunnitelmallisesti. Tutkimuksia etsiessäni pyrin siihen, että ne liittyisivät omaan aiheeseeni ja tutkimuksia pystyisin muokkaamaan sopivaksi varhaiskasvatuksen kontekstiin. Monen tutkimuksen tuloksia pystyi ajattelemaan pienten lapsen toiminnan näkökulmasta ja miten kyseisen tutkimuksen tulokset vaikuttaisivat pienten lapsen kasvuun ja kehitykseen. Pyrin myös etsimään mahdollisimman luotettavia tutkimuksia ja kirjallisuutta, jotka sopisivat omaan tutkimukseeni. Ajatuksena oli myös se, että toisin tiedon esiin juuri sellaisena kuin se oli.

Jatkotutkimuksia ajatellen, kolmen psykologisen perustarpeen tarkastelun yhtäläisyydet esimerkiksi motivaatioon olisi mielenkiintoinen kohde. Myös vanhempien liikuntatottumuksien vaikutukset lasten motivaatioon ilmeni jossain tutkimuksessa, joten sitä olisi mielenkiintoista havainnoida, miten vanhemmat, heidän liikuntatottumuksensa ja kannustus vaikuttavat lapsiin ja lasten motivaatioon. Kyseisen tutkimuksen myötä aloin miettimään, että lapset saavat vai-

kutteita sekä kotoa, että päiväkodista. Voi olla, että päiväkodissa annettu into liikunnasta taantuu, kun lapsi pääsee kotiin. Takalo (2016) toteaa, että lapsuudessa perheen kanssa koetulla liikunnalla ja liikuntahetkillä on suuri vaikutus siihen, liikkuko lapsi varhaisaikuisuudessa (2016). Soini ja Sääkslahti (2017) kertovat, että säännöllisesti ja liikkuvat, aktiivisten vanhempien lapset ovat muita lapsia aktiivisempia (2017). Vanhemmat ovat lapsen lähin ympäristö ja roolimalli varhaiskasvattajien ja päiväkotiympäristön lisäksi. Lapset ottavat herkästi mallia aikuisista, joten jos vanhemmat liikkuvat ja näyttävät täten esimerkkiä, voi lapsi ottaa siitä mallia ja liikkua itsekin. Aikaisempia tutkimuksia aikuisen toiminnan vaikutuksista lasten liikuntaan löytyi muutamia, ja kun ajattelen itseäni, omat vanhempani eivät olleet kovin liikkuvia, mutta he siitä huolimatta kannustivat minua ja sisariani liikkumaan ja veivät meidät eri harrastus- ja lajikokeiluihin. Vanhempien vaikutus on suuri tekijä lapsen kasvussa ja kehityksessä, sillä lapsi viettää suuren osan ajastaan myös vanhempien ja sisarusten kanssa kotona ja lähiympäristöissä.

Pohtiessani tutkimusten tuloksia ja omia tutkimuskysymyksiä, koen, että sain vastattua tutkimuskysymyksiini monipuolisesti ja käsitteiden kannalta löysin hyvää ja luotettavaa tutkimustietoa. Varhaiskasvatuksen opettajan kannattaa siis kiinnittää huomiota siihen, miten suunnittele liikunnan vuosikellon unohtamatta lasten omaehtoista ja osallistavaa liikuntakasvatusta. Jokaisella lapsella on oikeus suunnitelmalliseen liikuntakasvatukseen ja jokaisella lapsella on oikeus saada tarvitsemaansa tukea ja kannustusta jokapäiväisessä arjessa. Tulee ottaa huomioon myös jokaisen lapset omat tarpeet ja ottaa ne huomioon suunniteltaessa toimintaa. Koen, että tämän kandidaatintutkielman kautta sain tuotua esiin sellaisia aiheita, mihin itse olen omassa arjessa sekä oman ammatillisen opettajuuden kohdalla kiinnittänyt huomiota. Liikunta ja liikuntakasvatus on tärkeä osa varhaiskasvatusta, mutta ei tule unohtaa, ketä varten me varhaiskasvatuksen opettajat, suunnittelemme toimintaa. Lapsen kohdalla tulisi siis tehdä mahdollisimman monipuolista ja kannustavaa toimintaa, sillä se motivoi lasta liikkumaan ja tutkimaan ympäristöä. Suunnittelussa on hyvä myös ottaa huomioon erilaiset ympäristöt, joiden avulla lapset pääsevät käyttämään mielikuvitustaan keksiessään erilaisia leikkejä. Motivaation kannalta on tärkeää virikkeellisyys, kannustus ja roolimallina oleminen.

Lähdeluettelo

- Bagøien, T. & Halvari, H., Nesheim, H. (2010). *Self-determined motivation in physical education and its links to motivation for leisure-time physical activity, physical activity and well-being in general*. *Perceptual and Motor Skills*. s. 424–425. <https://doi.org/10.2466/06.10.11.13.14.PMS.111.5.407-432>
- Bjørgen, K. & Svendsen, B. (2015). *Kindergartens practitioners' experience of promoting children's involvement in and enjoyment of physically active play: Does the contagion of physical energy affect physically active play?* *Contemporary Issues on Early Childhood*. Vol. 16. s. 257–271. <https://doi.org/10.1177/1463949115600025>
- Dankiw, K. A., Tsiros, M. D., Baldock, K. L. & Kumar. S. (2020). *The impacts on unstructured nature play on health in early childhood development: A systematic review*. *Plos One*. s.13, 16-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229006>
- Finne, J. (2017). *Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen*. Fitra.
- Gottfried, M. & Vi-Nhuan, L. (2017). *Is full day kindergarten linked to children's physical activity?* s. 138–149. Volume 40. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2017.03.003>
- Haapala, E. A., Väistö, J., Lintu, N., Eloranta, A-M., Lindi, V & Lakka, T. A. (2017). *Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja runsas fyysinen passiivisuus ovat yhteydessä 6–8-vuotiaiden lasten ylipainoon*. *Liikunta & Tiede*, 54 (2–3), 106–112.
- Hancox, J., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C. & Quested, E. (2018). *Itseohjautuvuus-teoria*. Teoksessa Middlekamp, J. (toim.). *Motivointi ja käyttäytymisen muutos*. Suomenkielisen version julkaisija Fitra Oy. s. 68–82.
- Huhtiniemi, M., Sääkslahti, A., Watt, A. & Jaakkola, T. (2019). *Associations among Basic Psychological Needs, Motivation and Enjoyment within Finnish Physical Education Students*. *Journal of Sports Science and Medicine*. Volume 18. s. 244–246. Haettu 2.3.2020 osoitteesta <https://search-proquest-com.pc124152.oulu.fi:9443/docview/2292156556/fulltextPDF/5CC1C1070C854E67PQ/2?accountid=13031>
- Jaakkola, T., Wang, C. K. J., Soini, M. & Liukkonen, J. (2015). *Students' Perceptions of Motivational Climate Enjoyment in Finnish Physical Education: A Latent Profile Analysis*. *Journal of Sports Science and Medicine*. Vol 14. s. 477–483. Haettu 5.3.2020 osoitteesta <http://web.b.bebcohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=0cda331-17eb-40fa-b853-4b7db5d40e77%40sessionmgr101>

- Jämsén, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Säsklahti, A. & Poskiparta, M. (2013). *3-4 – vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvat- tajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen*. Varhaiskasvatuksen tiedelehti. Vol. 2, No. 1. 63–82. Haettu 2.3.2020 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48922/jamsenetalissue24.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Järvenoja, H., Kurki, K. & Järvelä, J. (2018). *Motivoidutaan yhdessä, osa 2*. Teoksessa Salmela-Aro, K. (toim.). *Motivaatio ja oppiminen*. PS-kustannus. Viitattu 13.11.2019. Saatavilla Ellibs-kokoelmasta.
- Kangasniemi, A. (2015). *The mindfulness, acceptance and commitment approach to encouraging a physically more active lifestyle*. Väitöskirja, LIKES – Research Center for Sports and Health Sciences. Jyväskylä 2015. Haettu 2.3.2020 osoitteesta <https://www.likes.fi/filebank/1867-anun-vaitoskirja-elektroninen.pdf>
- KEslin ja LIKESin KSLAPE-osahanke (2018). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. Jyväskylä. s.5–10. Haettu 6.3.2020 osoitteesta https://www.likes.fi/filebank/2801-KesLin_ ja_ LIKESin_ loppuraportti_ KSLAPE.pdf
- Kiviniemi, K. (2018). *Laadullinen tutkimus prosessina, osa 1*. Teoksessa Aaltola, J., Valli, R. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5. uudistettu ja täydennetty painos). Viitattu 18.3.2020. Saatavilla Ellibs-kokoelmasta.
- Konttinen, N. (2014). *Osa 1: Urheilijaksi kehittyminen nuoruusvaiheessa*. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä*. KIHUn. julkaisusarja, Nro. 46. Edita Prima O. s.19. Haettu 2.3.2020 osoitteesta <https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Koulutus/Terve%20Voimistelija/Tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf#page=20>
- Laakso, L. (2007). *Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen*. Teoksessa Heikinaho-Johansson, P & Huovinen, T. (toim.). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. (2. uudistettu painos). WSOY. s.16–23.
- Lehtinen, E., Vauras, M. & Lerkkanen, M-K. (2016). *Kasvatuspsykologia (luku 7)*. (3. uudistettu painos). PS-kustannus. Viitattu 23.3.2020. Saatavilla Ellibs-kokoelmasta.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2012). *Urheilijan motivaatio*. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). *Urheilupsykologian perusteet, Liikuntatieteellinen seura*. Tammerprint Oy. s.48–59.

- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). *Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä*. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. (2. uudistettu painos). PS-kustannus. Viitattu 2.11.2019. Saatavilla Ellibs-kokoelmasta.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). *Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen*. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. (2. uudistettu painos). PS-kustannus. Viitattu 24.2.2020. Saatavilla Ellibs-kokoelmasta.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. (2007). *Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa*. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. (2. uudistettu painos). WSOY. s.157–167.
- Middlekamp, J. (2018). *Motivointi ja käyttäytymisen muutos*. Fitra Oy. s.55–56.
- Ntoumanis, N. & Standage, M. (2009). *Motivation in physical education classes. A self-determination theory perspective*. *Theory and Research in Education*. Vol 7(2). s.194–202. Haettu 4.3.2020 osoitteesta http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009_NtoumanisStandage_TRE.pdf
- Opetushallitus. (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. s.23,34,47–48. Haettu 4.3.2020 osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016:21). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä; varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Haettu 4.3.2020 osoitteesta <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016:22). *Tieteelliset perusteet vahaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Haettu 20.3.2020 osoitteesta <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2017). *Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. (2. uudistettu painos). Viitattu 24.2.2020. Saatavilla Ellibs-kokoelmasta.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2017). *Liikkuva lapsi*. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.). *Varhaiskasvatuksen käsikirja* (4. uudistettu painos). PS-kustannus. Viitattu 23.3.2020. Saatavilla Ellibs-kokoelmasta.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Haettu 18.3.2020 osoitteesta https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

- Soini, A. & Sääkslahti, A. (2017). *Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena*. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.). *Valloittava varhaiskasvatus*. Kustannusosakeyhtiö Vastapaino Oy. Viitattu 6.3.2020. Saatavilla Ellibs-kokoelmasta.
- Sääkslahti, A. (2007). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P & Huovinen, T. (toim.). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. (2. uudistettu painos). s.32–39.
- Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Viitattu 24.2.2020. Saatavilla Ellibs-kokoelmasta.
- Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E & Juutinen-Finni, T. (2019). Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. *Liikunta & Tiede* 56 (2–3), 77–83.
- Takalo, S. (2016). *Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi*. Väitöskirja, LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä. Saatavilla osoitteesta <https://www.likes.fi/filebank/2564-Takalo2016.pdf>
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., López-Liria, R. & Álvarez, J. F. (2019). *Influence of Physical Education Teachers on Motivation, Embarrassment and the Intention of Being Physically Active During Adolescence*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol 16. s.1–11. Haettu 2.3.2020 osoitteesta <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/13/2295/htm>
- Vasanlampi, K. (2018). *Itsemääräämisteoria*. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.). *Mikä meitä liikuttaa – Motivaatiopsykologian perusteet*. PS-kustannus. Viitattu 30.1.2020. Saatavilla Ellibs-kokoelmasta.
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M. & Lonsdale, C. (2019). *Self-Determination Theory Applied to Physical Education: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Journal of Educational Psychology*. s.1–26. Haettu 3.3.2020 osoitteesta <http://dx.doi.org/10.1037/edu0000420>
- Vilkka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. (4. uudistettu painos). PS-kustannus. Viitattu 18.3.2020. Saatavilla Ellibs-kokoelmasta.
- Weeldernburg, G., Borghouts, L. B., Slingerland, M. & Vos, S. (2020). *Similar but different: Profiling Secondary School Students based on their Perceived Motivational Climate and Psychological Needbased Experiences on Physical Education*. Haettu 4.3.2020 osoitteesta <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0228859>