



Keskinen - Hakamäki - Hotti - Lauritsalo -  
Liinpää - Läärä - Pantzar - Savolainen - Vienola

# Uimaopetuksen käsikirja

DOCENDO



SUOMEN UIMAOPETUS- JA  
HENGENPELASTUSLIITTO RY

# Uimaopetuksen käsikirja

DOCENDO

1. painos

## Copyright © Tekijät ja Docendo 2024

Docendo on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä  
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

7. laitos

**Kirjan toimituskunta: Ilkka Keskinen, Johanna Hakamäki, Kristiina Hotti, Kirsti Lauritsalo, Samuli Liinpää, Jukka Läärä, Tommi Pantzar, Riitta Vienola ja Tero Savolainen. Seitsemännen laitoksen päivivitys on tehnyt Tero Savolainen, ja muuten tekijät vastaavat kirjan osien kirjoitusprosessista seuraavasti:**

- 1 Oppimisen osatekijät: **Kirsti Lauritsalo, paitsi** Erilaiset oppijat ja Syrjinnän vaikutus oppimiseen **Kristiina Hotti**, Pelokas uimari **Tommi Pantzar**
  - 2 Uimakoulutoiminta: **Johanna Hakamäki, paitsi** Uimataidosta vesipätevyyteen **Riitta Vienola**, Uimaopetus kouluissa **Tero Savolainen**
  - 3 Uinnin mekaniikka, tekniikka ja arviointi: **Ilkka Keskinen, paitsi** Uimahypyt **Jukka Läärä** (Pää edellä hyppäämisen harjoittelu **Ilkka Keskinen**)
  - 4 Vedestä pelastaminen ja ensiapu: **Jukka Läärä, paitsi** Syvyysukellus **Ilkka Keskinen**
  - 5 Uimahalli toiminnallisena kokonaisuutena: **Jukka Läärä ja Tommi Pantzar**
  - 6 Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto: **Jukka Läärä**
- Liite 7** Kehittelyjä ja harjoitteita: **Ilkka Keskinen**

Ulkoasu: Täitöpalvelu Yliveto Oy

Kannen kuva: Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto

Uimaopetuskuvat: Johanna Hakamäki ja Kirsti Lauritsalo

Uinnin tekniikkakuvat ja vedenalaiskuvat: Ilkka Keskinen

Uimahyppykuvat: Jukka Läärä

Vesipelastuskuvat: Leo Heng, Riitta Vienola ja Jukka Läärä

Uinnin tekniikkavideot: Sebastian Dannberg ja Tero Savolainen

ISBN 978-952-850-279-1

Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuusasioihin liittyvät tiedustelut:  
tuotevastuu@docendo.fi

# Sisällysluettelo

## OSA 1

Johdanto.....	9
<b>OPPIMISEN OSATEKIJÄT</b>	
<b>Oppiminen .....</b>	<b>11</b>
Liikuntasuoritukseen liittyvä motorinen oppiminen .....	11
Opitun taidon automatisoituminen.....	12
<b>Oppija.....</b>	<b>14</b>
Oppijalla on oppimisessa aktiivinen tehtävä.....	14
Kehollisuus ja emotionaalisuus .....	16
Erilaiset oppijat .....	18
Temperamentti ja oppiminen .....	20
Oppimistyylit ja miellejärjestelmät .....	21
Oppija eri ikäkausina .....	22
Soveltava uinninopetus erityistukea tarvitsevalle oppijalle.....	27
Monikulttuuriset oppijat .....	28
Pelokas uimari.....	29
<b>Opettaja .....</b>	<b>34</b>
Opettajan omat tiedot ja taidot .....	34
Eriyttäminen ja yksilöinti opetuksessa.....	35
Palaute .....	38
<b>Oppimistapahtuma.....</b>	<b>39</b>
Tavoitteet .....	39
Turvallinen ilmapiiri.....	40
Opetusresurssit .....	41
Aika .....	41
Tila- ja välineresurssit.....	41
Opetusmenetelmät ja opetustyylit .....	42
Yleisimmin käytetyt opetustyylit sovellettuna uinninopetukseen .....	42
Organisointi ja ryhmänhallinta .....	43
Opetusjärjestelyt .....	43
Ohjeenanto .....	43
Näyttäminen.....	44
Opettajan äänenkäyttö.....	44
Ryhmänhallinta.....	45
Syrjinnän vaikutus oppimiseen.....	46
Arviointi .....	47

# OSA 2

## UIMAKOULUTOIMINTA

<b>Uimakoulujen järjestäminen .....</b>	<b>49</b>
Kuntien järjestämät uimakoulut .....	50
Yksityisten järjestämät uimakoulut .....	51
Rantauimakoulu .....	53
Rantauimakoulun käytännön järjestelyt .....	53
Rantauimakoulun erityispiirteet .....	53
<b>Uimaopetus kouluissa .....</b>	<b>58</b>
Uinninopetus osana opetussuunnitelmaa .....	58
Katsaus kuntien järjestämään esi- ja alakoulujen uimaopetukseen .....	58
Koronapandemian vaikutukset .....	59
Katsaus kuudesluokkalaisten uimataitotutkimukseen .....	60
SUH:n suositukset koulujen uinninopetukseen .....	63
Suositus opetuksen tuntimääristä altaassa ja altaan ulkopuolella .....	63
<b>Uimataidosta vesipätevyyteen .....</b>	<b>65</b>
Tutkittua tietoa.....	66
15 vesipätevyyden osa-aluetta.....	67
<b>Uinnin alkeisopetus.....</b>	<b>78</b>
Veden valloitus.....	78
Luonteva liikehallinta vedessä – vesirohkeus .....	78
Oppimisen esteet .....	78
Uimalasit.....	79
Uinnin alkeisopetuksen eteneminen .....	80
I päävaihe: Veteen totuttautuminen.....	80
II päävaihe: Kastautuminen .....	82
III päävaihe: Kelluminen .....	83
IV päävaihe: Liukuminen.....	85
<b>Uimakoulu.....</b>	<b>87</b>
Uimakoulun käytännön järjestelyt.....	87
Vastuukysymykset .....	87
Opetustila .....	88
Uimakoulun turvallisuus.....	88
Viihtyisyys.....	90
Uimakoulusta tiedottaminen .....	90
Vanhempien kohtaaminen.....	91
Vakuutukset.....	92
Uimaopettajan tehtävät.....	92
Oppijoiden turvallisuus.....	92
Uimaopettajan työvälineet.....	94
Yksittäinen uintitunti.....	94
Opetusvälineet.....	94
Suoritusmerkit ja muu kirjallinen materiaali .....	97
<b>Opetuksen suunnittelu.....</b>	<b>98</b>
Uimaopetuksen suunnittelu .....	98
Uintijakson suunnittelu .....	99
Uimakoulutarjonnan kokonaissuunnitelma .....	99
Uimakoulun jaksosuunnitelma .....	100

Päätöstilaisuus – promootio .....	101
<b>Uintitunnin rakenne ja tuntisuunnitelma .....</b>	<b>102</b>
Tuntisuunnitelma .....	102
Käytännön esimerkkejä uimatuntien toimintamalleista .....	103

## **Leikit uimakoulussa.....108**

<b>Leikit ja mielikuvat oppimisen tueksi.....</b>	<b>108</b>
Leikin valinta .....	109
Leikin opettaminen .....	109
<b>Leikkejä alkeisopetuksen eri vaiheisiin.....</b>	<b>110</b>
Veteen totuttautumisleikkejä .....	110
Hengitysharjoitusleikkejä .....	111
Kastautumisleikkejä .....	112
Vaaka-asentoon, kellumiseen ja liukumiseen totuttavia leikkejä .....	112
Leikit rantauimakoulussa .....	113
<b>Vesipelejä.....</b>	<b>114</b>

## **UINNIN MEKANIikka, TEKNIikka JA ARVIOINTI**

### **Uinnin mekaniikka ..... 117**

<b>Oikea uintitekniikka – miten pitäisi uida? .....</b>	<b>117</b>
Uintityylejä ja uimareita on joka lähtöön .....	117
Uimarin koko ja ruumiinrakenne.....	117
Kilpauinti ja säännöt .....	118
<b>Veden ominaisuudet ja uinti .....</b>	<b>119</b>
Veden lämpötila.....	119
Veden paine.....	120
Korvien paineen tasaaminen .....	120
Veden taittoilmiö .....	121
Veden kemikaalit.....	121
Noste – kelluminen, uppoaminen ja tasapaino vedessä .....	121
<b>Veden vastus .....</b>	<b>124</b>
Uimarin eteenpäin suuntautuva vedenalainen pinta-ala .....	124
Uimarin muoto.....	125
Vastaliikkeet .....	126
Kitka .....	126
Uimarin nopeus .....	127
Vastuksen hyväksikäyttö .....	127
<b>Työntövoima .....</b>	<b>127</b>
Uinnissa käytetään käsiä .....	127
Kämmenen ja kyynärvarren pinta-ala .....	128
Käsiliikkeen suunta .....	128
Liu'utus ja otteenhaku .....	128
Kämmenen liikenopeus.....	130
Suoraan vai kaarevasti? .....	130
Jalat kuin kalan pyrstö .....	132
Uimatyöliien yhteiset ominaisuudet .....	133

### **Uinnin tekniikka ..... 134**

<b>Krooliuinti .....</b>	<b>134</b>
Kilpauinnin säännöt.....	135
Krooliuinnin tekniikka.....	135
Potkut .....	135

# OSA 3

Muista krooliuinnissa .....	141
<b>Selkäkrooli.....</b>	<b>142</b>
Kilpauinnin säännöt.....	142
Selkäkroolin tekniikka.....	143
Käsiliikkeen viisi vaihetta.....	146
Muista selkäkroolissa .....	148
<b>Rintauinti .....</b>	<b>149</b>
Kilpauinnin säännöt.....	150
Rintauinnin tekniikka.....	151
Muista rintauinnissa.....	158
Alkeisrintauinti.....	158
<b>Perhosuinti .....</b>	<b>159</b>
Kilpauinnin säännöt.....	160
Perhosuinnin tekniikka.....	161
Muista perhosuinnissa.....	166
<b>Koirauintityyli .....</b>	<b>167</b>
Koirauinnin tekniikka.....	168
Koirauinti kasvot vedessä .....	170
Myyräuinti eli koirakrooli .....	171
Muista koirauinnissa ja myyräuinnissa .....	171
<b>Kadonneiden uimatyöliien arvoitus.....</b>	<b>172</b>
<b>Kylkiuinti.....</b>	<b>173</b>
Kylkiuinnin tekniikka .....	173
Muista kylkiuinnissa.....	176
Pelastuskylkiuinti .....	176
Overarm sidestroke.....	176
<b>Muita selkäuintityylejä .....</b>	<b>177</b>
Alkeisselkäuinti .....	177
Selkäuinnit rintauinnin potkulla .....	178
<b>Taitouinnin käsiliike, skullaus .....</b>	<b>182</b>
Skullauksen tekniikka .....	183
Muista skullauksessa (paikallaan pystyssä) .....	185
<b>Vedenpoljenta.....</b>	<b>185</b>
Vedenpoljennan tekniikka .....	185
Muista vuorotahtisessa rintauinnin potkussa.....	186
<b>Lähdöt ja käännökset.....</b>	<b>187</b>
<b>Startti – lähtö.....</b>	<b>187</b>
Kilpauinnin säännöt.....	188
Lähdön tekniikka.....	188
Vapaauintin lähtö .....	191
Perhosuinnin lähtö .....	192
Rintauinnin lähtö .....	192
Lähdön ongelmia.....	193
Muista lähdöissä .....	193
Selkäuinnin lähtö.....	193
<b>Käännökset.....</b>	<b>195</b>
Kylkikäännös .....	195
Kylkikäännöksen tekniikka .....	195
Muista kylkikäännöksessä.....	198
Käännöstesti.....	198
Volttikäännös.....	198
Volttikäännöksen tekniikka .....	198



Muista volttikäännöksessä .....	200
<b>Tekniikan arviointi .....</b>	<b>201</b>
<b>Uimahyppy.....</b>	<b>202</b>
<b>Alkeis- ja hauskuutteluhyppy.....</b>	<b>202</b>
Turvallisuus .....	203
Harjoitteita matalassa vedessä tehtäväksi .....	203
Reunahyppy.....	206
<b>Varsinaiset hyppyt .....</b>	<b>208</b>
Hypyn suuntaamisen harjoittelu .....	209
Ponnistuksen ja käsiliikkeiden harjoittelu .....	210
Pää edellä hyppäämisen harjoittelu.....	210
Pää edellä hyppäämisen ja ponnistuksen harjoittelu.....	211
Muista pää edellä hyppäämisessä .....	215
Voltti eteenpäin .....	215

# OSA 4

## VEDESTÄ PELASTAMINEN JA ENSIAPU

<b>Vedestä pelastaminen .....</b>	<b>217</b>
<b>Pelastustilanteessa toimiminen.....</b>	<b>217</b>
<b>Pelastuksen apuvälineitä .....</b>	<b>218</b>
Pelastusrenkas .....	218
Pelastuskanisteri.....	218
Pelastuspatukka.....	219
Pelastussauva .....	219
<b>Veteenmeno, lähestyminen ja ensikontakti pelastettavaan .....</b>	<b>219</b>
Veteenmeno pelastustilanteessa .....	219
Lähestyminen .....	220
Kuljettaminen vedessä.....	220
Kuljetusotteet .....	221
Reunalle nostaminen.....	221
<b>Syvyyssukellus.....</b>	<b>222</b>
Sukeltaminen altaan reunalta.....	222
Sukeltaminen pinnalta .....	223
Jalat edellä sukellus.....	223
Pää edellä sukellus .....	223
<b>Ensiapu .....</b>	<b>224</b>
Kuinka ennakoida ja välttää vaaratilanteet uimakoulussa?.....	224
Tapaturmia ja muita vaaratilanteita, joita säännöillä voidaan ehkäistä .....	224
<b>Elvytys .....</b>	<b>226</b>
Painelu-puhallus-elvytys (PPE) elottoman aikuisen ensiapuna .....	226
Painelu-puhallus-elvytys (PPE) elottoman lapsen ensiapuna.....	229
Erityisohjeistus hukkuneen painelu-puhallus-elvytykseen .....	229
Elintointojen tarkkailu elvytyksessä .....	229
<b>Junioreiden hengenpelastuskerho .....</b>	<b>230</b>
Junior Lifesaver Club -toiminnan historia .....	230
Hengenpelastuskerho lapsille .....	230
Välineet.....	231

# OSA 5

## UIMAHALLI TOIMINNALLISENA KOKONAISUUTENA

<b>Uimahallitoiminta</b> .....	<b>233</b>
Uimahallien perustehtävä.....	233
Tyypillinen uimahalli ja kylpylä.....	233
Asiakaspalvelu ja vuorovaikutus.....	234
Uimaopettajan toimenkuva.....	235
Uimaopetus ja sen kehittäminen.....	236
Koulujen uimaopetuksen toteuttaminen yhteistyössä koulutoimen kanssa....	237
Uimakoulujen toteuttaminen.....	237
Yhteistyökumppanit.....	237
Jatko- ja täydennyskoulutus.....	238
Toiminnan arviointi ja raportointi sekä toiminnan jatkuva kehittäminen..	238
Muu ohjaustoiminta ja muut vastualueet uimahallissa.....	238
<b>Turvallisuus</b> .....	<b>239</b>
Viranomaisohjeet.....	239
Hälytysjärjestelmä.....	241
Opetustila ja -alue.....	242
Vahingon varalta – vakuutukset.....	243

# OSA 6

## SUOMEN UIMAOPETUS- JA HENGENPELASTUSLIITTO

<b>Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry</b> ....	<b>245</b>
SUH:n koulutustoiminta.....	246
SUH:n toimisto.....	246
SUH:n talous.....	246
SUH:n toiminnan tavoitteet.....	246
<b>Koulutusjärjestelmä</b> .....	<b>247</b>
Uimaopetuskoulutus.....	247
Hengenpelastuskoulutus.....	248
Muu koulutus.....	249
<b>Uimaopettajakurssi</b> .....	<b>250</b>
Uimaopettajakurssin opetussisältö ja ohjetuntimäärät.....	250
Koulutusjaksot.....	250
Kurssin suoritusvaatimukset.....	252
<b>Luettua ja lainattua</b> .....	<b>255</b>
<b>Liitteet</b> .....	<b>259</b>
Liite 1 – Uintitekniikan arviointilomakkeet.....	259
Liite 2 – Kyselylomake uimakoulun alkuun.....	262
Liite 3 – Kyselylomake uimakoulun jälkeen.....	263
Liite 4 – Turvallinen uimaopetus -toimintaohje (2020).....	264
Liite 5 – Uimakoulun jaksosuunnitelma.....	274
Liite 6 – Uimakoulun tuntu-suunnitelma.....	275
Liite 7 – Kehittelyjä ja harjoitteita.....	276



Kirjaan liittyy useita uintitekniikkaa esitteleviä videoita, jotka on merkitty oheisella symbolilla.

Ne löytyvät osoitteesta [www.youtube.com](http://www.youtube.com): tee haku *Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto* ja siirry sitä kautta *Uimaopetuksen käsikirja* -soittolistaan.

# Johdanto

Uimataito on kaiken vesiturvallisuu-  
den perusta, ja siksi uimataitoa pide-  
tään tärkeänä kansalaistaitona.

Uiminen eri muodoissaan antaa erin-  
omaiset mahdollisuudet harrastaa  
liikuntaa vauvasta vaariin. Sen osoit-  
tavat myös liikuntaharrastustilastot ja  
uimahallien suuret kävijämäärät. Ui-  
mataitoinen henkilö voi lisäksi naut-  
tia lukuisista veteen liittyvistä harras-  
tuksista, kuten veneilystä, surffailusta,  
sukeltamisesta, melonnasta ja vaikka  
vesihiihdosta.

Uiminen tarjoaa lukuisia mahdolli-  
suuksia ilon hetkiin ja onnistumisen  
elämyksiin. Veden ominaisuuksien  
vuoksi myös liikuntarajoitteiset voivat  
liikkua vedessä vapautuneesti. Uima-  
taito voi näin välillisesti vaikuttaa it-  
setunnon kehittymiseen.

Uimaan opettelu on opettelua elä-  
mään veden kanssa. Uimaopettaja  
antaa oppijoilleen uimataidon väli-  
tyksellä mahdollisuuden aivan uu-  
teen maailmaan – veden maailmaan.  
Uimaopettaja tekee siis tärkeää työtä  
uimataidon ja hyvinvoinnin edistä-  
miseksi monella eri tavalla. Se, kuin-  
ka uimaopettaja tässä tehtävässään

onnistuu, luo myös kuvaa uimaopet-  
tajan työstä ja vaikuttaa ammatin ar-  
vostukseen.

Uimaopetuksen käsikirja on tehty ui-  
maopettajan ja vesiliikuntaa ohjaavien  
henkilöiden käyttöön. Käsikirja on  
kattava tietopaketti, jossa oppimista ja  
opettamista käsitellään nykykäsitys-  
ten mukaisesti. Lukija saa käsikirjasta  
erittäin suuren hyödyn niin uinnin  
alkeisopetukseen kuin myös uintitek-  
niikoiden opettamiseen jatkotasolla.

Uimaopetuksen käsikirjan ovat suun-  
nitelleet Suomen Uimaopetus- ja  
Hengenpelastusliiton uimaopetuksen  
valiokunnan jäsenet Johanna Haka-  
mäki, Kristiina Hotti, Ilkka Keski-  
nen, Kirsti Lauritsalo, Samuli Liin-  
pää, Jukka Läärä ja Tommi Pantzar.  
Uudistettuun painokseen on tuotta-  
nut sisältöä myös Tero Savolainen ja  
Riitta Vienola.

# OSA 1

## Oppimisen osatekijät



# Oppiminen

Oppiminen, ohjaaminen, opettaja, ohjaaja, oppija, oppilas, opetus ja niin monet muut arkipäivässä meille tutut sanat kuuluvat jokapäiväiseen opettamiseen liittyvään käsitteistöön. Tässä tarkastellaan lähemmin, millaisen oppimistapahtuman kokonaisuuden oppija, opettaja ja oppiminen muodostavat. Peruslähtökohtana on tietenkin se, että on olemassa monenlaisia oppijoita ja opettajia. Samoin oppimista ja opettamista voidaan tarkastella hyvin monesta eri näkökulmasta sen mukaan, millaisia oppimistapahtuman erityispiirteitä kulloinkin halutaan korostaa.

## Liikuntasuoritukseen liittyvä motorinen oppiminen

Ihmisen elämä on jatkuvaa oppimista. Osa siitä tapahtuu tiedostetusti ja tavoitteellisesti. Suuri osa oppimisesta tapahtuu tiedostamatta, ikään kuin huomaamatta ja tahtomattakin. Kaikilla ihmisillä on myönteisiä ja miellyttäviä mielikuvia ja muistoja oppimisesta. Toki joukkoon mahduttaa myös vähemmän mukavia, jopa epämieluisia tuntemuksia herättäviä tapahtumia. Yksi suurelle osalle ihmisistä myönteisenä ja merkityksellisenä mieleen painunut oppimiskokemus lienee uimaan oppiminen. Mikä

valtava onnistumisen riemu huomata, että vesi kannattaa!

Oppiminen on hyvin jokapäiväinen sana. Usein sen käsitetään merkitsevän oppijan tiedoissa tai taidoissa havaittavia pysyviä muutoksia (esimerkiksi oppii kertotaulun, osaa luetella Suomen rajanaapurit, oppii uimaan tai pyöräilemään).

Kun käsitteeseen ”oppiminen” perehtyy tarkemmin, voi huomata sen olevan hyvin monimutkainen ja runsasisältöinen. Tästä syystä oppimista voidaan tarkastella hyvin monesta eri näkökulmasta sen mukaan, mitä kulloinkin halutaan painottaa. Tässä yhteydessä puhutaan oppimisesta liikuntasuoritukseen liittyen eli motorisesta oppimisesta.

Motorinen oppiminen tarkoittaa liikuntasuoritusten oppimista. Fysiologisesti tarkasteltuna motorinen oppiminen on valtavan monisäikeinen aivojen ja hermoston välisen yhteistoiminnan tulos. Sen seurauksena ihminen oppii säätelemään liikunnallista toimintaansa tarkoituksenmukaisesti eli suorittamaan liikkeitä ja liikesarjoja haluamallaan tavalla.

Ihminen oppii elämän aikana tarvittavia liikkeitä ja toimintoja koko ajan. Vastasyntyneellä motoriset kyvyt ovat vielä hyvin vaatimattomat. Nykykäsityksen mukaan vauvalla on jo syntyessään hermostossaan valmiita liikeohjelmia tai osia niistä. Harjoittelun avulla mahdollisesti periytyneet liikkeet ja liikemallit saadaan yhdistymään kokonaisuudeksi ja siten toimimaan.

Liikkeiden oppimisessa voidaan erottaa kolme vaihetta. Ensimmäisenä opitaan ymmärtämään, mitä tehdään. Tätä kutsutaan kognitiiviseksi eli tiedolliseksi vaiheeksi. Tässä oppimisen alkeisvaiheessa tutustutaan tehtävään ja pyritään ymmärtämään sen kulku. Toisessa vaiheessa opitaan yhdistelemään liikkeitä eli koordinoimaan, miten tehdään. Tätä kutsutaan assosiativiseksi vaiheeksi. Tässä harjoitteluvaiheessa idea tehtävästä on selvillä ja oppiminen on tavoitehakuista. Taito kehittyy nopeasti. Harjoittelumotiivaatio kasvaa, kun oppimista tapahtuu ja liikkeiden suorittaminen helpottuu. Kolmannessa vaiheessa liikettä ja liikesuoritusta ei tarvitse enää ajatella eli liike automatisoituu. Oppija on jo taitava.

Alkuvaiheessa lapsi oppii uusia liikkeitä paljolti asento- ja liikeaistien avulla. Seuraavassa vaiheessa näköaistin osuus vahvistuu, mutta sen osuus liikkeen oppimisen lopullisessa

vaiheessa vähenee lähes tarpeettomaksi. Tämän huomaa helposti siitä, että osaamme tehdä liikkeitä ja liikesarjoja silmät kiinnikin.

Uuden liikkeen oppimisessa on hyvin tärkeää liikkeiden ajoituksen ja lihasten toimintajärjestyksen oppiminen. Liikemuistiin varastoituu tietoa siitä, miltä liike tuntui ja mitä sillä saavutettiin. Tätä liikemuistia hyväksi käyttämällä voidaan liikkeitä ja liikesarjoja toistaa sekä muuttaa.

## Opitun taidon automatisoituminen

Onnistuneen liikesarjan edellytyksenä on selkeä mielikuva lopputuloksesta eli siitä, mihin halutaan pyrkiä, millainen lopullinen liike tai suoritus on. Koska motorinen oppiminen on hierarkkista, eli seuraava opittava asia pohjautuu aina edelliseen, tarvitaan joukko yksinkertaisia liikkeitä, ennen kuin voidaan muodostaa monimutkaisempia liikesarjoja. Uuden oppiminen tapahtuu usein kokeilemisen, yrittämisen ja erehtymisen sekä onnistumisen kautta.

Joskus haluttu suoritus oivalletaan hyvinkin nopeasti, mutta usein onnistumista varten tarvitaan iso määrä toistoja ja kokeiluja. Juuri tässä vaiheessa liike koordinoituu ja sen suoritus vahvistuu. Tekemällä ja toistamalla voidaan vähitellen juurruttaa





opittu taito ja saada se automatisoitumaan. Harjoitus tekee mestarin!

Kun jokin liikemalli on automatisoitunut, se jää yleensä hyvinkin pysyväksi taidoksi. Kun on kerran oppinut uimaan, se taito ei katoa myöhemmin. Näin tapahtuu valitettavasti myös silloin, kun opittu liike ei vastaa toivottua. Tästä syystä myös ns. pois oppiminen tapahtuu saman mallin mukaisesti. Jos on oppinut esimerkiksi rintauinnin potkun nilkat ojentuneina, on suuri työ ensin oppia pois virheellinen tekniikka ja sitten muuttaa liike nilkat koukussa ja varpaat ulospäin suoritettavaksi.

Varsinaisen liikkeen automatisoiduttua oppija pystyy soveltamaan opittua myös muunlaisiin tilanteisiin. Kun

on oppinut esimerkkinä mainitun rintauinnin potkun, sitä voi käyttää myös vedenpoljentaan. Tätä taitoa tarvitaan puolestaan esimerkiksi vesipallossa ja taitouinnissa.

Kaiken oppimisen peruslähtökohtana on tietenkin oppija itse. Oppimistaapahtumassa opettamisella ei voi olla itsetarkoitusta vain opettajan tarpeen mukaisesti. Oppijoita on valtavan erilaisia, jokainen on silti yhtä arvokas yksilö oppimistilanteessa. Tässä lähestymme oppimistaapahtumaa ensin oppijan näkökulmasta. Tarkastellaan sitä, kuinka uimaan oppiminen tapahtuu yksilön näkökulmasta ja mitä muita tekijöitä on otettava huomioon veden äärellä tapahtuvassa opetustilanteessa opettajaa unohtamatta.

# Oppija

## Oppijalla on oppimisessa aktiivinen tehtävä

Eri aikakausina on vallinnut senhetkiseen tietoon perustuvia erilaisia näkemyksiä siitä, miten ihminen oppii. Vielä 1980-luvulla opetuksen tuloksellisuutta ja tehokkuutta tarkasteltiin lähinnä opettajan toiminnan kautta. Oppimistuloksen kannalta pidettiin oleellisena sitä, mitä opettaja tekee ja mitä hän jättää tekemättä. Opettajan tuli pyrkiä täsmällisten suunnitelmien pohjalta antamaan toimintaohjeet, joiden seurauksena oppijan oletettiin muuttavan käyttäytymistään opettajan haluamaan suuntaan eli oppivan. Tätä opettaja- ja sisältökeskeistä käsitystä oppimisesta sanotaan behavioristiseksi. 1980-luvun lopulla behaviorismin tilalle alkoi nousta konstruktivistinen oppimiskäsitys.

Konstruktivistisen käsityksen mukaan oppiminen on oppijakeskeinen tapahtuma, oppijan oma aktiivinen prosessi – tässä yhteydessä uimakoululaisena. Oppimistuloksen kannalta oleellista on, mitä uimakoululainen itse tekee oppimistilanteessa. Uusi tieto tai taito ei ole suoraan siirrettävissä opettajalta oppijaan, vaan oppija valikoi ja tulkitsee uutta tietoa aikaisempien kokemustensa pohjalta. Aikaisemmat



positiiviset uintikokemukset luovat positiivisia odotuksia uimakouluun kohtaan. Positiiviset odotukset puolestaan auttavat uimakoululaista keskittymään toimintaan – arkailun tai suoranaisen pelon sijaan.

Sen sijaan mielipahaa herättäneiden aikaisempien kokemusten seurauksena syntyvät negatiiviset odotukset suuntaavat uimakoululaisen tarkkaavaisuutta pelkoa herättävien signaalien havainnointiin. Tällöin oppija ei pysty rauhassa keskittymään oppimistilanteeseen. Mitä palkitsevammaksi ja omaan toimintaan rohkaisevammaksi uimakoululainen oppimistilanteen kokee, sitä suuremmalla innolla hän motivoituu oppimaan.

Ymmärrys ja oivaltavaan ymmärtämiseen ohjaaminen on olennainen



osa oppimista. Oppijoiden haastaminen ongelmanratkaisuun, pohdintaan ja keskinäiseen vuorovaikutukseen syventää oppimistilanteen vaikuttavuutta. Oppijoiden omien ajatusten arvostaminen ja tilan antaminen vuorovaikutukselle on tärkeää etenkin jatkuimakouluissa, aikuisten uimakouluissa ja vesiliikunnan harrastustoiminnoissa.

Konstruktivistisen käsityksen mukaan oppija oppii parhaiten silloin, kun hän itse kokee oppimisen tärkeäksi ja kun oppimisympäristö ja -ilmapiiri ovat oppimiseen haastavia ja turvallisia sekä oppijoiden erilaisuuden tunnistavia. Uinninopetuksessa ja vesiliikunnan ohjauksessa pyritään yhdistämään molempien edellä esitettyjen oppimiskäsitysten parhaat puolet.

Opettaja- ja oppisisältöinen behaviorismiin perustuva näkemys oppimistapahtumasta ei siis jouda uinninopetuksessa romukoppaan, vaikkakin sen puhdas toteuttaminen ei vastaa sellaisenaan todellisuutta. Etenkin alkeisuimakoulussa on syytä säilyttää osista kokonaisuuteen etenevä melko tarkkakin suunnitelmarunko, jonka ympärille oppimistilanne rakentuu. Suunnitelmarunko helpottaa myös opettajan omaa työskentelyä. Opetus lähtee tarkasta suunnitelmasta, mutta rungon tulee kuitenkin olla joustava ja tilanteiden mukaan elävä. Kaikille samaa samanaikaisesti ei

sovi uinninopetukseen. Oppijoiden erilainen etenemistahti on hyväksyttävä ja sitä on tuettava. Tärkeää on myös henkilökohtainen palkitseminen etenemisestä, ei tietyn yhteisen tavoitteen saavuttamisesta.

Tärkeää on, että opettaja luo opetustilanteita, joissa kaikilla on mahdollisuus suoriutua tehtävistä omien taitojensa ja edellytystensä mukaisesti. Asettamalla tehtävä siten, että jokainen voi löytää samaan tehtävään oman ratkaisun, tuetaan ja edistetään myönteistä ja turvallista oppimisympäristöä. Miksi asettaa oppija tilanteeseen, jossa epäonnistuminen on ilmeinen jo tehtävään ryhdyttäessä? Taitava opettaja luo opetustilanteista sellaisia, joissa oppija ei suoriudu alle oman taitotasonsa eli alisuoriudu, vaan oppii ja kehittyy omien taitojensa mukaisesti. Etenkin hyvien oppijoiden kohdalla opettaja sortuu joskus suunnitelmiinsa liikaa tukeutuen jarrutteluun. Välillä on tärkeää pysähtyä ja kyseenalaistaa omaa opetustaan. Estätkö taitavan oppijan omien edellytysten mukaisen etenemisen laittamalla hänet toistamaan taitoja, jotka hän jo osaa?

Kuten alussa todettiin, uimataidon saavuttaminen on suuri taitekohta lapsen elämässä. Vastaavanlaisia pieniä ja suuria taitekohtia ovat muun muassa pyörällä ajamaan oppiminen sekä lukemaan ja kirjoittamaan oppiminen.

Kaikilla edellä mainituilla taidoilla on tärkeä merkitys sekä lapselle itselleen että hänen vanhemmilleen. Lapsi on yleensä luonnostaan motivoitunut oppimaan uusia taitoja varsinkin, jos niiden opettelu tuntuu miellyttävältä ja palkitsevalta. Uudet taidot avaavat uusia maailmoja ja mahdollistavat askel askeleelta entistä aktiivisemmän osallistumisen perheen ja leikkikavereiden yhteisiin toimintoihin. Vanhemmille lapsen uudet taidot ovat merkityksellisiä monestakin syystä. Uuden taidon omaksuminen on aina kehitysaskel, joka lisää lapsen itsenäisyyttä. Vanheman näkökulmasta uimataitoon liittyy selkeästi myös lisääntynyt turvallisuus, sillä uimataitoinen lapsi voi nauttia kesäisistä uimarannoista tai uimahallien uima-altaista ilman vanhempien jatkuvaa valvontaa. Uimataidon oppimista pidetään siis yleisesti tärkeänä asiana. Pienet uimakoululaiset ovat pääosin motivoituneita oppimiseen, ja heidän odotuksensa ovat korkealla toiminnan käynnistyessä. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen näkökulmasta katsottuna alkuasetelma uinnin oppimiseen on useimmiten optimaalinen.

## Kehollisuus ja emotionaalisuus

Moneen muuhun tekemiseen verrattuna liikunta on erityisasemassa siksi, että siinä suorittamisen ja toiminnan välineenä on oma keho. Jokaisessa suorituksessa se on mukana ja



yksilöllisesti merkityksellisessä roolissa. Tämä tekee liikkumisesta haasteellisen. Jokainen meistä aistii oman kehonsa eri tavoin. Uimaan mennessä vartalo paljastuu lähes alastomaksi, mitä ei tapahdu monessakaan muussa liikuntalajissa. Ulkopuolisesta hyvältä näyttävän vartalon takana saattaa piillä uskomattomiakin ajatuksia omasta kehosta. Ohut uimapuku ei anna anteeksi vartalon muotoja lainkaan. Tämä voi aiheuttaa häpeän tunnetta ja estojen kokemista tai päinvastoin voimakkaitakin itsetunnon kohoamiseen liittyviä tunteita. Itsensä vertaaminen muihin läsnä oleviin on luonnollista ja aika tavallista.

Liikunnassa ja varsinkin vesiliikunnassa koko toiminta tapahtuu oman kehon kautta. Suoritusta ei voi ikään kuin irrottaa pois itsestä ja ojentaa katsottavaksi, kuten esimerkiksi

piirustuksen tai käsityön voi. Kun lapsi tekee vedessä kuperkeikan, on lapsi siinä tilanteessa niin fyysisesti kuin emotionaalisesti kokonaisvaltaisesti mukana.

Joku oppija on tottunut näkemään itsensä liikkuvana kohteena, esimerkiksi videon tai peilin avulla. Hänestä ajatus itsestään erilaisissa asennoissa ei ehkä tunnu niin vieraalta kuin toisesta, jolla tällaista kokemusmaailmaa ei ole. Häpeä on tunne, joka on usein uintitilanteissa läsnä tavalla tai toisella. Joku ei pidä siitä, että vastakkaista sukupuolta oleva lapsi sukeltaa haarahipassa hänen haarojensa välistä, joku ei halua hyppiä edestakaisin uimapuku päällä vedenpinnan yläpuolelle, joku ei halua odotella altaan reunalla toisen suorittaessa tehtävää, joku ei halua riisuutua suihkuun mennessä julkiesti. Varsinkin murrosikäisen nuoren kanssa nämä asiat ovat hyvin herkästi pinnalla. Asian hoksaava opettaja välttää näitä tilanteita omilla ennakkoivilla ratkaisuillaan.

Paleleminen ja muut kylmän aistimukset ovat jokapäiväisiä tunteita vesiliikunnan parissa. Jos liikkeellä ei saada ylläpidettyä vartalon lämpöä, on luonnollista, että kylmän tunne alkaa häiritä keskittymistä. Paleleminen on verrattavissa vessassa käynnin tarpeeseen: jos on kova pissahätä, oppijan koko keskittyminen menee

pidättämiseen. Samoin jos on hyvin kylmä, oppija odottaa koko ajan esimerkiksi suihkuun tai saunaan pääsyä, jolloin keskittyminen opittavaan asiaan häiriintyy. Oppijan kannalta monipuoliset tehtävät, ongelmanratkaisulliset haasteet ja omien ideoiden tuottaminen pitävät liikettä yllä sekä mielenkiintoa aiheeseen niin vahvana, että mahdollinen palelu saattaa jopa unohtua.

Kilpailu on luonnollinen osa liikuntakulttuuria. Jotkut meistä ovat hyvinkin kilpailullisia ja saavat suurta nautintoa voittamisen kokemuksista ja siitä, että tietoja, taitoja ja tuloksia verrataan muihin.

Kaikki eivät koe samoin. Osa ihmisistä ahdistuu kilpailullisuudesta. Opettajan ja ohjaajan on oltava herkkä aistimaan tilanteen ilmapiiriä ja toimimaan sen edellyttämällä tavalla. Kilpailu mausteena muun harjoittelun lomassa on joskus paikallaan, mutta siitä ei saa tulla itsetarkoitusta eikä varsinaista sisältöä silloin, kun tavoitteena on oppiminen.

Kaikki uimakoululaiset eivät ole niin sanotusti samalla lähtöviivalla aloittaessaan uimakoulua. Kun vanhemmat ovat ilmoittaneet lapsensa uimakouluun, he ovat pitäneet uimataitoa tärkeänä asiana. Lapsi saattaa kuitenkin kokea olonsa turvattomaksi opetustilanteessa. Syynä tähän saattaa olla vedenpelko tai

yksinkertaisesti vain luonnollinen uuden tilanteen vierastaminen. Tässä tilanteessa uimaopettajan tulee kiinnittää erityistä huomiota oppijan fyysiseen ja emotionaaliseen turvallisuuteen. Fyysinen turvallisuus on sitä, että uimakoululainen ei joudu tilanteeseen, josta selviytymiseen hänellä ei ole edellytyksiä. On tärkeää, että tehtävät vastaavat lapsen fyysistä, sosiaalista, tunneperäistä eli emotionaalista sekä tiedollista eli kognitiivista kehitystasoa ja ne toteutetaan leikkien ja harjoitteiden vaatimissa tiloissa ja syvyyksissä.

Turvallinen ilmapiiri on paras kasvualusta oppimiselle. Kun opettaja saa luotua yhdessä oppijaryhmänsä kanssa sellaisen tunteen, että ryhmässä kukin voi olla oma itsensä, oppimistuloksia syntyy varmasti. Kun jokainen voi tuntea tulevansa hyväksytyksi sellaisena kuin on, ei tarvitse pelätä epäonnistumista ja voi vapaasti yrittää ja erehtyä. Tämä on pohja hyvälle oppimiselle.

Uimaopettajalla tai vesiliikunnan ohjaajalla on merkittävä rooli myönteisesti tukevan ja kannustavan oppimistai työskentelyilmapiirin luomisessa, oli kyseessä sitten lasten tai aikuisten opetus- tai harrastustoiminta. Uimaopettajalta edellytetään asiantuntijuuden, luotettavuuden ja ystävällisyyden ohella ns. pedagogista silmää. Tällä tarkoitetaan sitä, että hän luo omalla ammattitaidollaan ja

persoonallaan oppimistilanteesta sellaisen, että toiminta on positiivisen oloista yhteistä tekemistä, missä uimakoululainen kokee oppivansa, kehittyvänsä ja onnistuvansa. Tärkeää on, että toiminta on oppijaa arvostavaa ja joustavaa.

Opettajan on oltava koko ajan ns. tuntosarvet kohollaan ja hänen tulee tarkkailla jatkuvasti ryhmän toimintaa. Tällä tavalla menetellessään hän pystyy huomioimaan arat oppijat, kuuntelemaan, kannustamaan ja rohkaistamaan. Opettajan tehtävä on analysoida toiminnan ja levon suhdetta, pitää tilanteen mukaan saunataukoja jne. Myös harrastustoiminnassa osallistujalla on oikeus odottaa toimivansa myönteisessä työskentelyilmapiirissä. Parhaimmillaan ohjaaja kykenee ryhmän tuella luomaan aitoa me-henkeä ryhmään. Se edistää harrastuksen ylläpitämistä ja jatkuvuutta.

## Erilaiset oppijat

Vaikka päällisin puolin näyttäisi siltä, että ihmiset ovat toistensa kaltaisia, tiedämme, että näin ei tietenkään ole. Opetuksellisen haasteen – samalla myös hauskuuden – saa aikaan juuri se, että oppijat ovat hyvin erilaisia. Muun muassa ikä, kulttuuri, tiedot, taidot, vammat tai sairaudet, oppimistavat ja persoonallisuuden piirteet erottavat ihmiset toisistaan.



Juuri tästä syystä ei myöskään ole yhtä ainoaa ”parasta tapaa” ohjata oppijoita. Ei ole tiettyä takuuarmaa menetelmää, joka takaisi tehokkaan oppimistuloksen. Mitä monipuolisemmin opettaja osaa käyttää erilaisia lähestymistapoja opetettavaan aiheeseen, sitä paremmin oppiminen voidaan varmistaa.

”Sama menetelmä kaikille” -asenne on epäoikeudenmukainen lähestymistapa. Mitä paremmin opettaja tuntee itsensä, omat vahvuutensa ja heikkoutensa sekä omat oppimis- ja työskentelytapansa, sitä paremmin hän pystyy ymmärtämään myös oppijoiden tarpeet ja tukemaan yksilöllistä oppimista. Jokaisella on yksilöllinen

temperamentti, joka on yhtä ainutlaatuinen kuin sormenjälkemme. Ohjaajan on hyvä tiedostaa, että oma temperamentti saattaa hallita opetusta ehkä voimakkaammin kuin itse ymmärtääkään. Yleensä opetetaan samalla tavalla kuin itse haluaisi oppia. Siksi onkin hyvä tutustua omaan tapaan opettaa ja pohtia, kuinka kohtaa erilaisia oppijoita. Näin toimimalla voi saavuttaa parempia oppimistuloksia sekä edistää oppijoiden hyvinvointia oppimistilanteissa.

Oppijoiden erilaisuutta voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta, kun otetaan huomioon esimerkiksi temperamentti-piirteet, oppimistyylit ja miellejärjestelmät. Näkökulma voi olla visuaalinen, auditiivinen tai kinesteettinen, tai huomio voidaan kohdistaa elämänkaaren eri vaiheisiin, herkkyyskausiin ja sukupuolisiin eroavuuksiin, erilaisiin kulttuureihin, fyysisiin ja psyykkisiin ominaisuuksiin tai erilaisiin liikkumistapoihin.

”Tarvitaan useita eri menetelmiä, jotta voitaisiin auttaa olentoja, joiden tarpeet ja mielenlaatu vaihtelevat niin paljon.”

DALAI LAMA

**Mieti**

Mitä aikaisempia kokemuksia sinulla on erilaisuuden kohtaamisesta opetustilanteissa?

Miten kyseisissä tilanteissa on toimittu? Onko opetusta eriytetty tai tehtävää sovellettu?

*Temperamentti ja oppiminen*

Temperamentti on yksilöllinen käyttäytymistyyli tai reaktiopatteri, joka ilmaantuu hyvin varhain ja pysyy koko iän sekä toistuu erilaisissa tilanteissa. Temperamenttiominaisuudet ovat siis biologisia ja geenien säätelemiä. Toiset ihmiset ovat luonteeltaan rohkeita, toiset arkoja tai ujoja. Myös aggressiivisten taipumusten suhteen on havaittavissa suuria eroja. Samassa sisarusparvessakin voi olla hyvin erilaisia lapsia: yksi lapsi voi olla äkkipikainen ja helposti suuttuva, kun toinen lapsi on tasainen ja rauhallinen. Kun haluaa soveltaa tietoa temperamenteista omaan elämäänsä tai ohjaamisen tueksi, ei ole merkitystä, minkä temperamenttiteorian näkökulmasta asiaa tarkastelee. Tärkeämpää on ymmärtää niitä osa-alueita, joita temperamenttipiirre sisältää. Usein kuulee sanottavan, että ”onpa sillä lapsella temperamenttia”. Tällä tarkoitetaan yleensä temperamenttipiirteiden yhtä osa-aluetta eli reaktioiden voimakkuutta.

Muita osa-alueita ovat mm. rytmisyys (kuten unirytmii), kärsivällisyys, rauhallisuus, aktiivisuus, levottomuus, sopeutumiskyky ja keskittymiskyky. Perinnölliseen temperamenttiin kuuluvat myös mielialat, kuten ärtyisyys ja taipumus negatiivisiin tunteisiin. Samoin sosiaalisen käyttäytymisen peruspiirteet, kuten uteliaisuus, rohkeus, kiinnostus muita ihmisiä kohtaan tai ujous, ovat nekin temperamenttipiirteitä.

Kun ymmärtää temperamentin eri ilmentymiä, voi löytää helpommin erilaisia tapoja muokata oppimistilannetta oppijalle sopivammaksi sekä voi ymmärtää paremmin erilaista käyttäytymistä. Esimerkiksi ylistimuloituvan eli herkästi ärsykkisiin reagoivan lapsen ympäristöstä kannattaa poistaa ylimääräisiä, huomiota opetustilanteesta pois vieviä asioita, kuten välineitä tai taustahälyä. Toisaalta uusissa tilanteissa vetäytyvä lapsi tarvitsee aikuisen vahvaa vuorovaikutusta. Tällainen hitaasti sopeutuva lapsi



# Kattava tietopaketti uimaopettajien ja vesiliikuntaa ohjaavien henkilöiden käyttöön.

Uimaopetuksen käsikirja on suunnattu erityisesti uimaopettajien työvälineeksi. Se on laaja ja ajankohtainen tietopaketti, jossa käsitellään oppimista ja opettamista nykyisten pedagogisten näkemysten mukaisesti.

Uudistetun teoksen merkittävä päivitys on uimataidon opetuksen tarkastelu vesiturvallisuuden näkökulmasta, jossa tuodaan esiin uusi käsite, vesipätevyys. Lisäksi kirjaan on lisätty viime vuosina tehtyjä tutkimuksia koululaisten uimataidosta sekä Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton uudet suositukset koulujen uinninopetuksen tuntimääristä perusteluineen.

Kirjassa käydään läpi muun muassa seuraavat kokonaisuudet:

- Opetustapahtuma ja oppiminen
- Uimakoulutoiminnan organisointi ja toteutus
- Uinnin mekaniikka, tekniikka ja arviointi
- Vedestä pelastaminen ja ensiapu
- Uimahalli toiminnallisena kokonaisuutena.

Kirjan ovat kirjoittaneet Ilkka Keskinen, Johanna Hakamäki, Kristiina Hotti, Kirsti Lauritsalo, Samuli Liinpää, Jukka Läärä, Tommi Pantzar, Tero Savolainen ja Riitta Vienola.

79.13

Kansi: Justine Florio/  
Taitepalvelu Yliveto Oy

**DOCENDO**  
www.docendo.fi

ISBN 978-952-850-279-1



9 789528 502791