

**Ei pidä mieltä pahoittaa, eikä liikuntaan  
patistaa -**

Liikunnan ilo nuorten kasvun tukena

Kasvatustieteen  
tiedekunta  
Kasvatustiede  
Pro gradu -tutkimus  
Marke Rautiala  
0161321  
Lapin yliopisto  
Kevät 2015

## **Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta**

Työn nimi: Ei pidä mieltään pahoittaa, eikä liikuntaan patistaa – Liikunnan ilo nuorten kasvun tukena

Tekijä: Marke Rautiala

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustiede

Työn laji: Pro gradu -työ\_X\_Laudaturtyö\_\_Lisensiaatintyö\_\_

Sivumäärä: 75

Vuosi: 2015

### **Tiivistelmä:**

Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää, miten nykynuoret saadaan liikkumaan enemmän. Liikunnan avulla voidaan edistää hyvinvointia ja ehkäistä nuorten syrjäytymistä. Väestön liikuntaharrastuksella on kansantaloutta parantavat vaikutukset, sillä se vähentää liikkumattomuuden aiheuttamia terveydellisiä haittoja ja yhteiskunnalle aiheutuvia kustannuksia.

Olen etsinyt aineistoni pohjalta vastausta siihen, miten muun muassa liikunnan parissa toimiva henkilöstö, urheiluseuran aktiivitoimijat sekä lasten ja nuorten vanhemmat voivat edistää liikunnallisen elämäntavan juurtumista parantaakseen terveyttä ja hyvinvointia. Tarkastelen työssäni liikunnan ilon merkitystä sekä kodin, koulun ja urheiluseuran roolia nuorten liikkumisen ja liikunnallisen harrastuksen edistäjänä. Koululiikunnalla on suuri merkitys liikunnan ilon edistäjänä ja liikuntatottumusten juurruttajana elämäntavaksi.

Tutkimusaineisto on kerätty pohjoissuomalaisen yläasteen tyttöoppilaiden antamien tietojen perusteella. Kyselyyn osallistui 81 oppilasta. Maastohiihtolaji taustani vuoksi tarkastelin nuorten liikuntaharrastamista hiihdon kautta. Lasten ja nuorten liikuntaharrastamista havainnoin myös eri hiihtotapahtumissa Suomessa ja Norjassa. Lisäksi tutkimukseen liittyi nuorten hiihtokoulun seuraamista Rovaniemellä keväällä 2014.

Tutkimukseni perusteella voidaan havaita, että ystävillä ja kodilla on koulun ohella tärkeä rooli lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä. Haastateltavieni mukaan tärkeimmät syyt omalle liikunnanharrastamiselle ovat ystävien kanssa yhdessäolo, kunnon kohotus, liikunnan ilo ja terveyden edistäminen liikunnan avulla. Ystävien vertaistuella ja hyväksynnällä on lisäksi merkittävä rooli tyttöjen liikunnan harrastamisessa. Koululiikunnassa nuorten osallistuminen liikuntatuntien sisällön suunnitteluun ja tuntien toteuttamiseen on tärkeää.

Avainsanat: liikunta, liikunnan ilo, koululiikunta, urheiluseura, maastohiihto

Muita tietoja:

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi  X

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi  X

## Sisällys

1. JOHDANTO.....	5
2. LIKUNNAN ILOA ETSIMÄSSÄ.....	7
2.1 Liikunta käsitteenä .....	7
2.2 Ilon käsitteestä .....	9
2.3 Liikunnan ilo .....	10
2.4 Mikä saa meidät liikkumaan? .....	12
2.5 Liikunnan ilon edistäjät .....	14
2.6 Liikunnan ilon vaimentajat .....	15
3. LIKUNTA KULTTUURI.....	18
3.1 Yhteiskunta ja liikunta .....	18
3.2 Suomi, maailman liikkuvien urheilukansain .....	19
3.3 Perheen merkitys nuoren liikkumiselle.....	20
3.4 Koululiikunta .....	21
3.5 Opettajan rooli koululiikunnassa .....	22
3.6 Virikkeitä koululiikuntaan .....	26
3.7 Urheiluseuratoimintaa lasten liikkuttajana .....	27
4. TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT.....	31
4.1 Tutkimuksen taustaa .....	31
4.2 Tutkimusongelma .....	32
4.3 Tutkimusmenetelmä, aineisto ja analyysi .....	33
4.4 Virkamies ja opettaja tutkijan roolissa.....	35
4.5 Tutkimuksen rajauksesta ja työn rakenteesta.....	37
5. LIKUNTA YLÄASTEELLA .....	38
5.1 Koululiikunta liikunnan tukijana .....	38
5.1.1 Koululiikunnasta pitäminen .....	38
5.1.2 Onnistumisen tunteet koululiikunnassa.....	39
5.1.3 Koululiikunnan lajivalikoima ja uudet urheilulajit.....	40
5.1.4 Kannustava ilmapiiri koululiikunnassa .....	42
5.1.5 Opettajan kannustus ja osallistuminen .....	43
5.1.6 Koululiikunnassa koettu ilo.....	44
5.1.7 Itsestä oppiminen koululiikuntatunneilla .....	45
5.1.8 Luokkakavereiden huomioiminen ja joukkuepelaaminen.....	46

5.1.9 Vaikuttaminen oppituntien sisältöön ja kulkuun .....	47
5.1.10 Koululiikunnan arviointi .....	48
5.2 Liikuntaharrastuksen esteet.....	49
5.2.1 Koululiikunnassa epäonnistumisen tunteet .....	49
5.2.2 Koetut esteet vapaa-ajan liikunnanharrastamiselle .....	49
Taulukko 1. Koetut esteet vapaa-ajan liikunnanharrastamiselle .....	50
5.3 Liikuntaharrastus elämänlaadun tukijana .....	51
5.3.1 Fyysinen kunto .....	51
5.3.2 Liikunnan määrä.....	52
5.3.3 Säännöllinen liikuntaharrastus vapaa-ajalla .....	53
5.3.4 Liikunnan merkitys .....	54
6. KOHTI LIIKKUVAMPAA NUORISOA.....	55
7. POHDINTA .....	60
LÄHTEET.....	62
LIITTEET .....	
Liite 1. Liikuntakysely Ivalon yläasteen tytöille .....	

# 1. JOHDANTO

Lauri Pihkala oli jo 1930-luvulla huolestunut suomalaisten heikosta kunnosta ja kunnan kehityksestä. Hän sanoi, että ”hissi, bussi ja sisäveissa” tulevat pilaamaan suomalaisten terveyden (Saros 2012, 1). Urheilu on aina koskettanut ja yhdistänyt suomalaisia. Liikunnan asemaa ja sen tärkeyttä ihmisen fyysisen ja psyykkisen kunnan ylläpitäjänä tulisi vahvistaa suomalaisessa yhteiskunnassa. Oulun Kauppatorilla järjestettiin 31.5.2014 ilmaistapahtuma YleXPop (Radioasema) koulujen päättymisen kunniaksi. Illan yhtenä pääesiintyjänä oli nuorison suosiossa oleva laulaja Robin. Keikan jälkeen Robinia haastateltiin YleX:n kanavalla. Toimittaja kysyi hänen omasta koulutodistuksestaan. Tähän Robin sanoi, että hän sai valitettavasti peruskoulun päättötodistuksen kympt vain musiikista ja liikunnasta. Robin jatkoi vielä, että ”ei siis lukuaineista”. Kuulijana jäin miettimään Robinin lähes anteeksipyytävää puhetta hänelle kympt tuoneista oppiaineista. Ne kuulostivat Robinin sanomina koulun opetustarjonnassa toisarvoisilta niistä saaduista hyvistä arvosanoista huolimatta.

Nykytilaan tarvitaan muutosta, sillä ihmisten päivittäinen fyysinen aktiivisuus on vähäistä. Väestön toimintakyky on heikentynyt ja fyysinen kunto on laskenut sekä terveyserot ovat kasvaneet. Liiallinen päivittäinen istuminen on terveysriski. Fyysinen rappeutuminen pysäytetään liikuntatottumuksilla, jotka johtavat paremman fyysisen kunnan ylläpitämiseen. Opetus- ja kulttuuriministeriössä on ilmaistu huoli tästä ja nyt etsitään ratkaisukeinoja liikunnallisen elämäntavan, erityisesti lasten- ja nuorisoliikunnan lisäämiseksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, a).

Liikunnan arvoasema ihmisen elämässä on muuttunut. Muutos on näkynyt esimerkiksi urheiluseuroissa siten, että siellä nuorille täytyy opettaa arkiliikuntaa ja liikkumisen merkityksiä. Ennen tietoyhteiskunnan kehittymistä liikunnan merkitys ihmiselle tuli luonnostaan. Nykyisin liikunnasta onkin tullut ainoastaan yksi kulutuksen muoto muiden vaihtoehtojen rinnalla. (Tiirikainen ja Konu 2013, 33).

Suomen armeijan Cooper-testien nykyiset tulokset osoittavat ihmisten fyysisen kestävyyskunnan heikkenneen. Yhteisenä huolena on, että suomalainen nuori ei liiku terveys-suositusten mukaan riittävästi, eli vähintään 1-2 h/päivässä. Tästä seurauksena

ovat pitkäaikaissairaudet, ylipainoisuus sekä psyykkinen ja fyysinen oireilu. Vuonna 2013 tehdyn Eurobarometri-mittauksen mukaan tulokset osoittavat, että kouluikäisten liikunnallinen aktiivisuus on vähentynyt vuoden 2009 mittauksiin verrattuna ja samalla liikuntaa harrastamattomien nuorten määrä on lisääntynyt kahdeksalla prosentilla. (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry, KPMG 4.4.2014).

Yhteiskunnallisesti urheilu- ja liikuntakasvatuksessa urheiluseuroilla on koululiikunnan ohella suuri ohjaava rooli. Urheiluseurat toimivat yhteistyössä kuntien virkamiesten kanssa. Liikunta-alueet ja urheilukenttien kunnossapito ovat kuntien vastuulla ja toiminnan järjestäminen on urheiluseurojen vastuulla. Yhteiskunnan ja perheiden taloudellinen tilanne ei saisi estää nuorten liikuntaharrastamista. Kunnat tukevatkin taloudellisesti urheiluseurojen toimintaa.

Tässä pro gradu -tutkielmassani pohdin keinoja siihen, millä saisimme *liikunnan ilon* ja *liikunnallisen elämäntavan* juurrutettua nykylapsiin ja nuoriin. Millä tavalla tämän ajan lapset ja nuoret löytäisivät liikunnasta luonnollisen tavan viettää vapaa-aikaansa, toimien ja nauttien siitä yhdessä. Voisiko liikunta antaa voimia arkeen ja olla samalla tukemassa koulunkäyntiä.

Toimin tutkimusentekoaikanani kolmen ja puolen kuukauden ajan tyttöjen liikunnanlehtorin sijaisena pohjoissuomalaisella yläasteella ja lukiossa. Koulussa ollessani havainnoin oppilaita opettamassani aineessa tutkimustani varten. Tutkimuksen Internetpohjaisen kyselyn suoritin 81 opettamalleni yläasteen tyttöoppilaalle. Tulosten analysoinnissa käytin Google Driven pilvipalvelu-ohjelmaa. Tutkimukseni tein etnografista tutkimusmenetelmää käyttäen. Tutkimusentekoaikana seurasin urheiluseuratoimintaa maastohiihtoharrastuksen kautta. Lisäksi tarkkailin urheiluseuran ohjattua nuorten hiihtokoulua Rovaniemellä kolme kertaa sekä vierailin viidessä eri hiihtokilpailutapahtumassa Norjassa ja Suomessa.

Viimeiset kymmenen vuotta olen toiminut työssäni läheisesti liikunta-alan hallinnon ja kenttätöiminnan parissa kolmessa eri kunnassa. Työssäoloaikana myös vapaaehtoinen urheiluseuratoiminta on tullut tutuksi oman aktiiviurheilu-uran päätyttyä. Lapsuudessani ja nuoruudessani kilpailin aktiivisesti maastohiihdossa.

Tässä työssäni halusin pohtia sitä, miksi nuorten liikunnan harrastaminen on vähentynyt ja muuttunut omasta nuoruudestani 1980-luvulla. Liikuntatottumusten muutoksen voi huomata nykyisessä yhteiskunnallisessa kehityksessä. Lasten koulukuljetukset, tietoyhteiskunta ja virtuaalipelit ovat muuttaneet liikkumisen toimintaympäristöä. Omassa nuoruudessani illat pelattiin naapurin lasten ja nuorten kanssa ulkona pitkäpalloa ja kuurupiiloa. Koululiikuntatuntien lisäksi arki-illat kuluivat itseohjautuvasti liikkuen kavereiden kanssa ja liikunnan määrä oli runsasta ja luontaista. Nuoruudessani ei juuri näkynyt ylipainoisia, kömpelöitä eikä liikkumattomia lapsia ja nuoria. Naapuruston lasten kesken tärkeää oli yhteinen tekeminen. Ajan muuttuttua ja tietokonepelien vallattua vapaa-ajan nuoriso ei kokoontunut pelailemaan pallopelejä iltaisin, vaan vapaa-ajan viettotavat ovat painottuneet mobiili- ja teknisten sovellusten kuluttamiseen. Toki osa nuorista harrastaa vielä liikuntaa ohjatusti ja yhä enenevästi omatoimisesti, etenkin, kun älylaitteiden markkinat näyttäisivät olevan kehittymässä myös liikunnan alalla.



## 2. LIIKUNNAN ILOA ETSIMÄSSÄ

### 2.1 Liikunta käsitteenä

Liikunta on tahdonalaista, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa. Tämä saa ihmisessä aikaan liikettä ja liikkumista. Liikkeen ja liikkumisen tapahtuminen vaatii energiaa ja se myös kuluttaa sitä. Edellä kuvatut toiminnot ovat lähtökohta liikunnan biologiselle, elimistön rakenteisiin ja toimintoihin kohdistuville vaikutuksille. (Vuori 2003, 12).

Vuonna 2008 opetusministeriö esitti, että liikunnasta käytettävien vakiintuneiden termien liikunta ja urheilun sijasta käytetään termiä ”fyysinen aktiivisuus” ja ”terveyttä edistävä liikunta”. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan liikkumista, jossa motorisia suorituksia toistamalla lihaksisto saa liikuntaa. Fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa neljään toiminnan tapaan eli siihen mitä liikuntamuotoa tehdään, kuinka rasittavaa liikunta on, mikä on liikuntasuorituksen kesto ja kuinka usein sitä harrastetaan. (Saros 2012, 5). Fyysisesti aktiiviset ihmiset ovat yleensä terveempiä kuin passiiviset ihmiset. Aktiivisilla ihmisillä on yleensä vähemmän painonhallinta, sydän- ja verenkiertoelimistön sekä luuston kuntoon, suotuisiin veren rasva-arvoihin ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä vaikeuksia. (Soini 2006, 14).

Liikunnalla on keskeinen merkitys suomalaisten lasten ja nuorten elämässä. Heidän vapaa-ajan viettoaan hallitsevat kavereiden kanssa oleminen, musiikin kuuntelu ja omaehtoinen organisoimaton liikunta. Yleisten liikuntasuosittelujen mukaan nuorten pitäisi harrastaa aktiivista liikuntaa päivässä tunnista kahteen kohtuullisella intensiteetillä. Päivittäisen liikunta-annoksen tulisi olla leikinomaista ja monipuolista, lihasvoimaa, liikkuvuutta sekä luuston kehitystä tukevaa. (Soini 2006, 15–16).

Ojajärven, Valtosen ja Pyykkösen (2013, 26) mukaan liikunnan tuotantoprosessit Suomessa voidaan jakaa kolmeen logiikkaan:

- 1) *Huippu-urheilua hallitsee markkinoiden logiikka. Tässä urheiluviihteen tuotteistamisella on huomattava rooli.* (Ojajärvi, Valtonen ja Pyykkönen 2013, 26). Suomessa huippu-urheilua toteuttavat urheiluseurat ja lajiliitot.

Yleensä niiden toimintaa toteuttavat palkkatyöntekijät. Suomalaisessa mediassa raportoidaan lähes pelkästään huippu-urheilusta, jonka katsojaluvut ovat usein korkeita. Valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaation ry:n (Valo) ja Olympiakomitean tilaamassa Suomen huippu-urheilun tutkimuksessa havaittiin, että kanadalaisten mediakäyttäytymistä seurattaessa yleinen kiinnostus huippu-urheilun seuraamiseen ei suoranaisesti lisännyt henkilön omaa fyysisesti aktiivista elämäntapaa (KPMG 2014, 17–21). Sama on toki havaittavissa myös omassa elinympäristössämme. Urheilun seuraaminen ei siis auta ihmistä sisäistämään ja omaksumaan itselleen terveellistä ja hyvinvointia lisäävää liikunnallista elämäntapaa.

- 2) *Kansalaisyhteiskunnan logiikassa urheilu ja liikunta nähdään liikkeenä, ilona ja leikkinä* (Ojajärvi, Valtonen ja Pyykkönen 2013, 26). Suomessa toimintaa pääsääntöisesti toteuttaa kolmas sektori, eli vapaaehtoisvoimin toimivat kuntourheiluseurat ja eri alue- ja liikuntajärjestöt. Myös yritysmaailma ja eri liikunnan tuottajat, kuten alueelliset urheiluopistot osallistuvat toiminnan järjestämiseen.
- 3) *Julkishallinnon logiikassa vallitsee pyrkimys tuottaa kaikille kansalaisille tasa-arvoiset tilaisuudet liikkua ja urheilla* (Ojajärvi, Valtonen ja Pyykkönen 2013, 26). Toiminnan toteuttajatahoja ovat kunnat ja kaupungit. Toiminnan koordinointi on kuntien liikuntatoimilla. Toinen aktiivinen liikunta-alan toiminnanedistäjä kunnissa on muun muassa verovaroilla toimiva kansalaisopisto. Kuntien erityisliikunnanohjaajan asiakaskuntaa ovat tuki- ja liikuntaelinsairaat, neurologiset kuntoutujat, kehitysvammaiset, mielenterveysasiakkaat, varttunut väki ja erityislapset. Tämä asiakaskunta ei yleensä osallistu kansalaisopiston tai urheiluseurojen järjestämään toimintaan. Asiakaskunta vaatii tavallisesta poikkeavaa ohjausta ja tukea sekä asiakasryhmien erityistarpeiden tuntemusta. Erityisesti laitoksissa oleville henkilöille erityisryhmien liikunnanohjaajan tuottamat liikuntapalvelut ovat monesti ainoa tapa osallistua järjestettyyn liikuntaan. Asiakaskunnalle liikuntatoimintaan osallistumisella on myös sosiaalista merkitystä.

## 2.2 Ilon käsitteestä

Iloa tuottavat tapahtumat koetaan niin, että henkilön joku odotus täyttyy ja tarve tulee täytettyä. Sen lisäksi hän tekee vielä enemmän tai hän saavuttaa jotain enemmän, kuin on odottanut. Ilolle tunnusomaista on eteenpäin vievä liike, uutuuden ja saavuttamisen tunne. Iloa tuottanut tapahtuma muuttaa meitä, tiedämme kasvaneemme ja meistä on jollakin tapaa tullut entistä kompleksisimpia sen myötä. Parhaimmillaan ilon kokemus tuo flow-kokemuksen, jolla tarkoitetaan tekemisen sujumista ja hyvää oloa. Flow'n seurauksena itsen järjestys on aikaisempaa kompleksisempi. Kompleksisuus aiheuttaa ilon tuntemisen tarpeen ja se ei voi olla ulkoapäin ohjattua, vaan sen tulee olla sisäsyntyistä. Oppimisen ilon sammuttaa usein se, että siitä tulee ulkoapäin ohjattua. (Csikszentmihalyi 2005, 71–79).

Ilossa ihminen siirtyy pienemmästä suurempaan täydellisyyteen ja meissä vaikuttaa sisäinen ja ulkoinen voima. Sisäinen voima auttaa yksilöä toteuttamaan niitä kykyjä, jotka olemme saaneet synnyinlahjana. Näitä ovat elinvoima, innokkuus ja aktiivisuus. Ulkoiset voimat käsittävät niitä, mitkä vaikutukset ympäristöllä on yksilöön. Positiiviset vaikutukset kannustavat yksilöä kehittämään kykyjään. Parhaimmillaan ne lisäävät yksilön elinvoimaa ja intoa. (Pietarinen 2001, 19).

Flow-tilassa ihmisellä tuntuu onnistuvan kaikki. Flow-tilaa sanotaankin psyykkiseksi tilaksi. Silloin ihminen uppoutuu tekemiseensä täydellisesti. Ihminen sulautuu siihen hetkeen, ajantaju katoaa ja hän sulkee pois kaikki muut ajatukset sekä tunteet. Keho ja tunteet työskentelevät yhdessä ja tämä jättää ihmiseen tunteen, että jotain erikoista on tapahtunut. (Matikka 2013, 15).

Flow-kokemuksen määritelmässä liikunnan tuottaman ilon kokemus integroituu ihmisen muihin tunnetiloihin. Esimerkiksi liikuntasuorituksen onnistumisen tunteen seurauksena koettu erillinen onnistumisen ilon tunne – differentiaatio, kasvu johonkin suuntaan integroituu muihin tunnetiloihin. Tällöin parhaimmillaan saavutettu flow'n tila auttaa itseä integroitumaan, koska syvän keskittymisen mielentilassa vallitsee hyvä järjestys. Ajatukset, aikomukset, aistit ja tunteet suuntautuvat kohti samaa päämäärää. Kun tällainen vaihe on ohi, ihminen tuntee hallitsevansa kaiken ja mielen sopusointu suhteessa ympäristöön on tasapainossa. Positiivisen kokemuksen aikaansaama tunne johtaa ilon tunteeseen kaikessa, mitä teemme. Tällöin haluamme kaksinkertaistaa

ponnistuksemme, kokeaksemme tuon ilon uudelleen. Tällöin itse kasvaa. (Csikszentmihalyi 2005, 71–72).

Urheilu ja liikunta ovat fyysisen kokemuksen muotoja, jossa koko kehoa käytetään ilon lähteenä. Liikunnassa laaja toimintojen kirjo perustuu muun muassa rytmiseen ja harmoniseen liikehdintään. Tämä tunne synnyttää parhaimmillaan flow'ta. (Csikszentmihalyi 2005, 151).

### **2.3 Liikunnan ilo**

Liikunta piristää, rentouttaa, rauhoittaa, se antaa irtioton arjesta ja huolista sekä lisäksi siitä saa iloa. Parhaimmillaan liikunta tempaa mukaansa ja aika katoaa. Liikunnassa onnistumisen elämyksiä saadaan oman kehon hallinnasta ja asetettujen tavoitteiden saavuttamisesta. Edellä puhutaan fyysisestä aktiivisuudesta. Luonnollisesti liikunta-aktiivisuuden määrä sekä tavoite vaihtelevat eri henkilöillä. (Kannas, Eskola, Välimaa ja Mustajoki 2012, 66). Liikunta vaikuttaa positiivisesti nuoren kognitiiviseen toimintaan ja se auttaa myös nuoren oppimisvalmiuksia, jolla on todettu olevan edistäviä vaikutuksia oppimiseen ja myös koulumenestykseen. (Kantomaa, Tammelin, Edeling ja Taanila 2010, 31).

Nykyajan suorituskeskeiseen liikuntakulttuuriin on haluttu muutosta. Filosofisen analyysin mukaan liikunnan tavoitteena on ylittää ahdas yksilöllinen kokemus, eli liikunnalla tulee löytää itsestään se tunne, mitä voimavaroja ja mahdollisuuksia se voi henkilölle antaa. Tavoite on löytää ja saavuttaa tasapainoisempi liikunnan kokemisen kokonaisuus, koska liikunta ei ole pelkkää suorittamista ja kilpailua toisia vastaan, vaan sen vaikutus ihmiselle on kokonaisvaltainen. Liikunta kasvattaa meitä. Kasvatus heijastuu muun muassa henkisenä kasvuna keskittymiskyvyn, pitkäjänteisyyden ja periksi antamattomuuden lisääntymisenä. Liikunta mahdollistaa oman kehon kokemiseen uudella tavalla, oman itseymmärryksen lisääntymiseen ja elämänlaadun kasvamiseen. (Koski 2000, 16–23).

Liikunnan ilon keskeisiä aineksia ovat luovuus, yllättävyys, monipuolisuus ja huumori (Ojanen 2004). Ilo tekee ihmeitä. Ihminen tulee iloiseksi siitä, kun hän saa tehdä sitä, mistä pitää ja on kiinnostunut. (Markkanen 2002, 9). Mieluisa liikkuminen saa hyvänolonhormonit (dopamiini, serotiini ja melatoniini) liikkeelle. Yhdessä liikkussa

ilo tarttuu ja jaettu ilo on monikertainen ilo (Ojanen 2001, 29). Tämän seurauksena etenkin joukkue-urheilulajit sitovat nuoria yhteiseen harrastamiseen. Yhdessä onnistuminen ja tavoitteeseen pääseminen palkitsee henkisesti. Joukkuetta ei voi jättää kesken kauden, vaikka välillä nuoresta urheilijasta voi tuntuakin, että olisi mukava harrastaa muuta tai olla harrastamatta mitään.

Lapset liikkuvat luonnostaan ja liike on mukana lapsen kehityksessä. Lapsi oppii liikkumalla ja samalla hän liikkuu oppiakseen. Liikkeestä kehittyy motorinen, tiedollinen, taidollinen ja tunne-elämän kehitystekijä. Liikkeessä ollessa lapsi tuntee ja aistii itseään uudella tavalla. Liikkuessaan lapsi siten oppii ja oivaltaa sekä kerää onnistumisen kokemuksia. (Autio ja Kaski 2005, 54).

Vuonna 2012 tehdyn Nuoria liikkeellä, nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan liikunnan parista löytyy hauskanpitoa, se on kehittävä harrastus, osa kansalaistoimintaa ja ennaltaehkäisevää kansanterveystyötä. Myllyniemen ja Bergin mukaan nuorten liikkumisen pääasiallisiksi syiksi valikoituivat terveyden ylläpito, kunnan kohotus ja liikunnan tuottama ilo. Haastatelluista nuorista kolmelle neljästä liikunnan tuottama ilo oli erittäin tärkeää. Liikunnan iloa kokeneet nuoret olivat keskimääräistä tyytyväisempiä omaan kuntoonsa ja terveyteensä. Hyvä kunto lisää liikkumisen iloa ja tämä motivoi liikkumaan. (Myllyniemi ja Berg 2013, 72–74).

Hyvin suunniteltu ja ohjattu liikuntakokemus voi vahvistaa henkilön omaa positiivista minäkuvaa tai liikuntaan liittyvää minäkuvaa. Tilannetta edistävät hyvät kokemukset ja palautteen saaminen liikunnasta. Pelaamiset ja leikkimiset yhdessä mahdollistavat yksilöiden välisen vuorovaikutuksen ja samalla siinä opitaan huomioimaan toisia. Joukkuepelit tukevat nuoren oppimista sääntöjen noudattamiseen, reilun pelin henkeä ja myötätunnon tuntemista joukkuekaveria kohtaan. (Fogelholm 2005, 167–168).

Opetus, oppiminen ja hyvinvointi kulkevat koulussa käsi kädessä. Taito- ja taideaineilla on luontainen ja toiminnallinen yhteys ihmisen tunteisiin. Omilla käsillä ja keholla työskentely antaa älyllistä stimulaatiota suunnitteluun, mielikuvituksen ja ongelmanratkaisun muodossa. Näissä koulun oppiaineissa on tunne mukana ja niissä on annettava paljon itsestä. Parhaimmillaan tekemisen sitoutumisen aste on korkea. Taito- ja taideaineissa on mahdollisuus turvalliseen ja luottamukselliseen kokemiseen tietopainotteisia aineita tehokkaammin. Oppilas saa tehdä omia valintoja ja ratkaisuja

sekä hän voi hallita tekemistään. Kouluviihtyvyyden positiivisuuskehä tarvitsee oppilaan itsemääräämisen kokemuksen, joka tuottaa opiskelumotivaatiota ja luo positiivisia opiskelustrategioita. Tämän vuoksi on koulun kouluviihtyvyydessä alettu korostaa emotionaalisten aineiden sisältömerkitystä. (Juvonen 2008, 77–92).

Terveysteen liittyvissä keskusteluissa viitataan liikunnan myönteisiin vaikutuksiin. Positiiviset vaikutukset liittyvät henkilön fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Terveysliikunnalla on myös kasvatuksellinen tavoite. Liikuntaharrastuksen avulla halutaan juurruttaa liikunnallinen ja terveellinen elämäntapa tuleville nuorille. Terveysliikunnan harrastaminen esimerkiksi urheiluseurassa tukee ja lisää liian vähäistä koululiikunta-aikaa ja siellä harrastaminen mahdollistaa eri liikuntalajeihin syventymisen. (Honkonen & Suoranta 1999, 13).

## **2.4 Mikä saa meidät liikkumaan?**

Terveysliikunnan harrastamisen vahvimpia terveydellisiä perusteita ovat lasten- ja nuorten tuki- ja liikuntaelimestön kehittyminen, psykososiaaliset vaikutukset sekä liikuntatottumusten muotoutuminen aina aikuisiälle asti. Yksilön vähäinen liikkuminen on ongelma sekä yksilölle, kansanterveydelle että kansantaloudelle. Merkittävä aika nuoren liikuntataitojen, liikkuvuuden ja liikehallinnan kehittymiselle on ensimmäisen kymmenen elinvuoden aikana. Passiivinen murrosikä on uhka nuoren luuston lujuudelle ja aikuisuutta ennen sitä ei enää ehditä saavuttaa. Murrosiän tulisi sisältää runsaasti hyppyjä, pyrähdyksiä ja suunnanmuutos liikuntaa ja ylipäätään oman painoa kannattavia liikuntamuotoja. (Fogelholm 2005, 167).

Tarveteorian mukaan ensiksi tulee täyttää ihmisen perustarpeet, kuten itsemääräämisoikeus, pätevyys ja yhteenkuuluvuus. Näiden tarpeiden huolehtimisen myötä voidaan edetä tilannesidonnaiseen motivaatioon. Tämä johtaa flow-tilaan eli optimaaliseen tilaan ja silloin flow on lopputila, jota on edeltänyt motivaatio tehdä jotakin ja se mahdollistaa liikkeelle lähdön. (Matikka 2013, 28).

Aarresolan ja Konttisen tutkimuksen mukaan (2012, 34) nuoret asettavat tärkeäksi merkitykseksi omassa harrastuksessaan kiinnostuksen omaa liikuntalajiaan kohtaan.

Tärkeä merkitys on myös ilon, rentoutumisen ja hauskanpidon kokemisella. Kolmantena listalla on sosiaalinen merkitys, ystävyys-suhteet ja yhdessäolo. Huomioitavaa on, että nuoret kokevat terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisen tärkeämpänä kuin kilpailemisen ja voittamisen.

Liikunnan harrastaminen kautta saavutetaan positiivisia, sosiaalisia kokemuksia ja opitaan käsittelemään erilaisia tunnetiloja. Liikunnan on todettu vähentävän ahdistusta ja masennusoireita. Vähäinen liikunta voi altistaa somaattisiin vaivoihin, sosiaalisiin ongelmiin, tarkkaavaisuus- ja käytöshäiriöihin. Parhaimmillaan liikunta edistää lapsen ja nuoren minäkuvaa sekä tukee persoonallisuuden ja terveen itsetunnon kehittymistä. Liikuntaa on pidetty elämyksiä tarjoavana elämän sisältönä. (Tiirikainen ja Konu 2013, 34). Nurmi ym. (2014, 160) toteavat myös, että nuoren minäkuvaan vaikuttaa keskeisesti toisten ihmisten palaute, kavereiden hyväksyntä sekä koulu- ja urheilumenestys.

Nuorten liikunnan edistäminen ja liikkumaan kannustaminen perustuu ajatukseen siitä, että se johtaa hyvään terveystyttymiseen ja hyvät liikuntasuoritukset ovat yhteydessä parempaan koulumenestykseen. Liikuntaharrastuksen on todettu vähenevän murrosiässä. Tähän voidaan vaikuttaa tarjoamalla parempia mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan. Vanhempien tuki lisää myös nuoren arkipäivästä fyysistä aktiivisuutta. (Fogelholm 2011, 80–82).

Perheen sosioekonomisella asemalla on yhteys nuoren liikkumiseen. Tämä yhteys näkyy niin, että alempiin sosioekonomisiin ryhmiin kuuluvien vanhempien lapset liikkuvat vähemmän kuin ylempiin sosioekonomisiin ryhmiin kuuluvien vanhempien lapset. (Kauravaara 2013, 223).

Nuorten valtakunnallisen vapaa-aikatutkimuksen (2012) mukaan nuoria kannustavat liikkumaan esikuvat ja toisten kannustus. Tätä mieltä ovat pääsääntöisesti aktiiviliikkuja pojat. Toiseksi nuoria kannusti liikkumaan hyvän kunnon tavoittelu ja terveydelliset syyt. Kolmanneksi liikunnan parissa koetaan elämyksiä, onnistumisen ja ilon kokemuksia sekä sosiaalisuutta kavereiden kanssa. Neljänneksi liikkumisen syy löytyi voittamisen ja kilpailemisen halusta. (Myllyniemi & Berg 2013, 75–76).

Liikunnan harrastaminen tukee nuoren hyvinvointia mielekkään vuorovaikutuksen ja merkityksellisyyden kokemisen kautta. Hyvinvointia tukee kiinnittyminen sosiaalisiin yhteisöihin, itsenäisyyden kokeminen ja vapaus toiminnoissaan. Tärkeää on suoriutua omista tavoitteista. Kokemusta tukee aktiivinen, realistinen ja joustava käsitys itsestä oppijana. Toimintaympäristön tulee olla turvallinen ja se mahdollistaa riskien ottamisen. (Pietarinen, Soini ja Pyhälto 2008, 53).

Ihmisen liikkumisella on hänelle itselle yleensä jokin merkitys. Merkityksen tavoite palvelee hyvän elämän kokonaisuuden saavuttamista eli hyvää elämää tavoitellaan osittain liikunnan avulla. Nuoret ovat antaneet neljä tärkeintä liikunnan merkitystä omalle liikkumiselleen. Ne ovat yhdessäolo, kunnonkohotus, ilo ja terveellisyys. (Kauravaara 2013, 216–217).

Liikunta on terveystottumus, jolla on yhteys henkilön hyvinvointikokemukseen. Sen seurauksena koetaan mielihyvää, virkistytään, voimistutaan ja rentoudutaan. Toistuvien liikuntakertojen myötä myönteiset elämykset ilmenevät ja ne voimistuvat liikuntaan tottumisen myötä. Nämä ruokkivat liikuntamotivaatiota ja liikkumisen halua. (Nupponen 2011, 43). Suhtautuminen omaan terveyteen ja liikunnan harrastamiseen on erotellut kansalaiset kahteen eri ryhmään. Näistä toinen ryhmä panostaa terveisiin elämäntapoihin ja ravintokäyttäytymiseen sekä monipuolisen liikunnan harrastamiseen. Toiselle ryhmälle terveillä elämäntavoilla ei ole merkitystä. (Kuusela 2008, 21).

## **2.5 Liikunnan ilon edistäjät**

Liikuntasuorituksessa kannustus tehtävän tekemiseen ja oman osaamisen kehittäminen vahvistaa itseluottamusta ja myönteistä käsitystä omasta itsestä tekijänä. Liikunnan onnistumiskokemukset ja osaaminen motivoivat jatkamaan omaa liikkumista ja liikuntaharrastusta. Osaava liikunnanohjaaja luo liikuntatilanteesta sellaisen, että nuoren liikkujan on mahdollista onnistua. Onnistumisen kehä etenee onnistumisesta liikuntatilanteesta ja tämän seurauksena liikunta koetaan haasteellisena ja liikunnallinen varmuus lisääntyy sekä liikkuja saavuttaa tilan, jossa suoritukset vahvistuvat ja paranevat. (Autio ja Kaski 2005, 97–98).



Koululiikunnassa tulee huomioida oppilas kokonaisena persoonana, ei vain passiivisena objektina. Oppilaan tiedostaessa itsensä subjektina, synnyttää se aitoa innostusta ja oppimisen iloa. (Aittola 2012, 318–319).

Fyysikko Richard Feynman toteaa oppimisen ilosta, että: ”Oppimisen ei tule olla nopeaa, vaivatonta ja helppoa, vaan liikunnan ilo löytyy monen yrityksen ja erehdyksen kautta itse kokemalla ja tekemällä. Oppimisen ilo koostuu pienistä ohikiitävistä hetkistä. Se ei räjäytele galakseja, mutta on jokaisen pienen ja suuren oppijan ulottuvilla”. (Määttä 2006, 143).

Liikunnan ilo ja kyky innostua siitä säilyy parhaiten ja pidempään niillä nuorilla, jotka saavat vahvaa sosiaalista tukea omalle liikunnalleen. Kavereiden, vanhempien ja sukulaisten positiivinen sekä kannustava suhtautuminen tukee nuoren harrastustoimintaa. (Tiirikainen ja Konu 2013, 33–35; Saros 2012, 121). Jokaiselle liikunnan harrastajalle onnistumisen tunne on tärkeä. Liikunnan ilon ilmapiirissä, oikein oivallettuna, myös koetut pienet ja isot takaiskut kasvattavat liikkujaa. Uusi yritys ja siinä onnistuminen voi antaa liikkujalle moninkertaisen ilon. Liikunnan kautta tulevalta toisten suosiolla ja arvostuksella sekä luottamuksen saamisella on liikuntaa ylläpitävä innostus. Lisäksi joukkueeseen kuulumisen ja kehu ovat tärkeitä etenkin pojille. Tytöille taas ystävien tuella ja hyväksynnällä oli merkittävä rooli. (Sykkö 2014, 17). Positiivisen palautteen merkitys on suuri.

Perheen tuella ja sieltä välittyvällä myönteisellä liikunta-asenteella on vaikutusta henkilön liikuntakäyttäytymisen pysyvyyteen. Myönteiset, itse asetetut tavoitteet ja myönteiset ympäristöärsykkeet edistävät liikuntasuunnitelmassa pysymistä paremmin kuin yleiset suoritustavoitteet tai oman itsensä kuuntelu liikunnan epämiellyttävistä tuntemuksista. (Ikonen 1993, 169–171).

## **2.6 Liikunnan ilon vaimentajat**

Vuonna 2012 tehdyn nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan nuorten liikkumattomuuden pääsyyksi nousi ajanpuute. Ajanpuute johtui velvoitteiden ja sidonnaisuuksien lisääntymisestä. Perheen ja yhteiskunnan vaatimukset ja velvoitteet aiheuttavat kiirettä. Toiseksi yleisin syy liikkumattomuudelle oli, ettei liikunnasta

pidetä. Kolmanneksi liikunnan harrastamattomuuden syyksi sanottiin, ettei mieluista ja sopivaa liikuntapaikkaa löydy. Muita harrastamattomuuden syitä olivat harrastamisen kalleus, lahjakkuuden puute ja oma vamma tai sairaus. (Myllyniemi & Berg 2013, 77–79).

Nuorelle liikunnan ilon vaimentajia voivat olla muun muassa iltayöhön sijoittuvat harjoitusajat, valmentajan epäasiallinen nimittely ja omaa lajiaan mustasukkaisesti vahtivat valmentajat, jotka estävät nuoren monipuolisen liikuntalajiharrastamisen toisissa urheiluseuroissa. Eräs äiti totesi urheiluseuralta saadun viestin jälkeen ystävälleen: *”Tässä ei ole enää montaa hetkeä hukattavana, lasten pitäisi nyt valita oma lajinsa. Vaihtaa ei oikein enää voi, harva ottaa enää mukaan 12–13-vuotiaan aloittelijan.”* Liikunnan iloa voi vaimentaa myös pelikenttien laidoilla olevien vanhempien toiminta. (Lehtonen 2013, 9). Torniolainen jalkapalloseura joutui oikomaan lehdessä olleita huhuja (Länkinen 2014, 28) siitä, että he olisivat kieltäneet seuran junioreita harrastamasta muita liikuntalajeja, mikäli juniori haluaa jatkossakin pelata jalkapalloa. Nykykilpaurheilussa hyviin tuloksiin pääsemiseksi ei riitä, että nuoruudessa on vain riittävästi liikkeellä, vaan jo nuoresta alkaen urheillessa on hikoiltava ja hengästyttävä (Lehtonen 2013, 9).

Liikuntatunneilla liikunnan iloa voi vaimentaa taitojen, suoritusten ja aikoja mittaaminen valvovien silmien alla. Olisiko liikuntatunneilla tilaa siihen, ettei liikunnassa mitattaisi suorituksia. Koululiikunnassa voisi korostaa mittaamisen sijasta yksilön kehitystä. Taina Rantalan (2006, 140–141) kanssa samaan mielipiteeseen ilon näkymättömyydestä koulun taito- ja taideaineissa yhtyy Antti Juvonen. Juvosen mukaan jatkuva oppimis- ja suorituskeskeisyys sekä arvostelu koulumaailmassa voi huonoimmillaan aiheuttaa elinikäisen trauman. Esimerkin Juvonen tuo karaokemaailmasta. Karaokea laulaessa ihminen eläytyy, pääsee irti jokapäiväisestä elämästä, ja saa sieltä jotain uutta. Lisäksi siellä voi pitää hauskaa ja rentoutua. Karaokemaailmassa toisten kannustaminen on keskeistä. Karaokemaailman sanoman mukaan koulumaailmaan voitaisiin siirtää ajatus, että kuka vain voi laulaa ja se on yhdentekevää, meneekö laulu oikein vai ei. Kaikilla pitäisi olla mahdollisuus olla hetken aikaa tähti! (Juvonen 2013).

Juvonen ehdottaa, että taito- ja taideaineita ei arvioitaisi lainkaan numeroilla. Taito- ja taideaineet tuottavat kokijalleen harmoniaa ja hyvinvointia. Myönteiset kokemukset

kannattelevat, mutta näissä aineissa opettaja voi myös nöyryyttää, murskata oppilaan itsetunnon ja minäkäsityksen. Näissä aineissa koulun ei tarvitse kasvattaa huippuosaajia, vaan tasapainoisia ihmisiä, joilla on kyky nauttia tekemisestään. (Juvonen 2013).

Koululiikunnassa opettajan antamalla koululiikunnan arvosanoilla voi olla kauaskantoisia elämäntekemisiin vaikuttavia merkityksiä. Liikunnasta annettavat arvosanat voivat suunnata oppilaan myöhempiä valintoja. Oppilaan tietoisuus tästä pakottaa hänet tarkastelemaan omaa suhdettaan opettajan auktoriteettiin eri näkökulmista ja pohtimaan sitä, mikä hänelle on tärkeää. (Laine 2000, 157).

Idolit ja esikuvat ovat tärkeitä urheilulajeilleen ja heidän menestystään on hieno seurata. Julkinen keskustelu urheilusta televisiossa ja lehdistössä ja sen siellä saama asema vaikuttaa myös nuorten urheiluharrastamiseen joko innostaen tai lannistaen. Suomessa huippu-urheilua ja siinä saavutettuja arvokisamitalisteja arvostetaan laajasti. Menestys kilpaurheilussa tuo mainetta ja kunniaa sekä kosolti aineellista hyvää. Viime vuosina liikunnan ilon vaimentajina kilpaurheilussa ja hidasteena huippu-urheilijaksi pyrkimisessä ovat olleet esimerkiksi maastohiihdossa dopingkäryt. Ne eivät edistä mitään urheilulajia ja minkään lajin imagoa. Kärynyyt urheilija riskeeraa oman uransa ja koko elämänsä. Suomen olympiajoukkueen urheilupsykologin Hannaleena Ronkaisen mielestä ”dopingin käyttö on epätoivoinen tapa yrittää pysyä korkealla tasolla huippu-urheilussa” (Ranta 2014).

### **3. LIIKUNTAKULTTUURI**

#### **3.1 Yhteiskunta ja liikunta**

Suomessa opetus- ja kulttuuriministeriön tehtävänä on vastata maan liikuntapolitiikan koordinoinnista. Ministeriöllä on vastuu urheilun johdosta, yhteensovittamisesta ja kehittämisestä sekä liikunnan edellytysten ja mahdollisuuksien luomisessa valtionhallinnossa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, b).

Liikunnanopetusta tapahtuu myös koulun ulkopuolella. Opetusta saa kodeista, urheilujärjestöistä ja erilaista harrastajaryhmistä. Useasti se on epävirallista ja jopa tiedostamatonta. (Laakso 2003, 13–17). Suurin osa suomalaisista ei ole sidoksissa mihinkään organisoituneeseen liikuntajärjestelmään, vaan liikkuu omatoimisesti. (Rikala 2013, 3).

Uudistetussa liikuntalaissa (18.12.1998/1054 voimaan 1.1.2015 alkaen) liikuntalaki edellyttää julkiselta hallinnolta kaikkia kuntalaisia huomioivaa liikuntaotetta. Liikkumisen edellytykset tulisi taata kaikille eri osa-alueille ja väestöryhmille tasapuolisesti. (Ojajärvi, Valtonen ja Pyykkönen 2013, 27). Uudistetun lain tavoite on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikuntaan. Lain keskeisenä tavoitteena on edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä fyysistä toimintakykyä. Tavoitteena on myös tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, liikunnan kansalaistoimintaa, seuratoimintaa sekä huippu-urheilua. Lisäksi liikuntalain mukaan edellytetään liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita sekä eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, b).

Kuntien tehtävä on sen asukkaiden hyvinvoinnin edistäminen. Kuntien tulee aktivoida kuntalaiset liikkumaan ja edistää näin yleistä hyvinvointia liikunnan avulla. Liikuntamahdollisuuksia tulee turvata niille, jotka eivät kuulu järjestötoiminnan pariin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 8-9, c). Pääsääntöisesti vapaaehtoistyöhön perustuvalla yhdistystoiminnalla ei ole resursseja, aikaa eikä taitoa järjestää aktiivista ohjattua toimintaa erityisryhmille. Liikuntapalveluja tuottavia yrityksiä ei syrjäseuduilla juuri ole ja monelle erityisryhmäläiselle niiden hinnoittelun kalleus sekä palveluiden saatavuus on vähäistä.

Viimeisten vuosikymmenten aikana valtio ja kunnat ovat halunneet painottaa ja korostaa terveyttä edistävää liikuntaa. Se on nostettu painopisteeksi siksi, että terveysliikunnan satsaukset (veroeurot) kuntalaisiin tulevat näkymään aikanaan terveydenhuollon säästöinä. (Ojajärvi, Valtonen ja Pyykkönen 2013, 27).

Liikunnan harrastaminen on vähentynyt yhteiskunnan ja länsimaisen elämäntavan muutoksen myötä. Nykyinen yhdyskuntarakenne on hajaantunut ja esimerkiksi välimatkat ovat kasvaneet. Moneen paikkaan pääsee parhaiten autolla. Myös ympäristön turvattomuus voi vaikuttaa liikkumisen määrään. Yhteiskunnan teknistymisen ja teknologian avulla on vaimennettu etäisyyksiä, kevennetty työtaakkaa ja sen vuoksi asioiden tekemiseen kuluu vähemmän aikaa. Näiden sivutuotteena yhteiskuntaan on muodostunut vähäisen liikunnan ilmiö. (Kauravaara 2013, 10–11).

Nykyajan liikuntaharrastusta ja liikuntakulttuuria ei nähdä pelkästään harrastuksena, vaan liikunnan avulla voidaan edistää yksilön hyvinvointia, terveyttä sekä kokonaisvaltaista parempaa elämänlaatua. Kilpaurheilun korostamisesta on ollut tarve siirtyä kansalaisten terveysliikunnan edistämiseen terveysongelmien lisääntymisen vuoksi. Näitä ovat esimerkiksi yleisen pahoinvoinnin lisääntyminen, terveyserojen voimakas kasvu, ylipaino sekä kakkostyyppin diabeteksen yleistyminen. (Kuusela 2008, 20–21).

### **3.2 Suomi, maailman liikkuvien urheilukansa**

Suomessa valtakunnallinen liikunnan ja urheilun kattojärjestö Valo ry. on ollut luomassa ”*Olemme maailman liikkuvien urheilukansa – 2020*”- visioita Suomessa toimivien urheilulajien lajiliittojen kanssa. Strategiana tämä koskettaa Valon mukaan koko liikunnan järjestökenttää ja kumppaneita sekä vaikuttaa laajasti koko yhteiskunnassa. Vision tehtävänä on edistää ja lisätä fyysistä aktiivisuutta, liikuntaa, urheilua ja kansalaistoimintaa ihmisen elämänkulussa aina ’vauvasta vaariin ja muksusta mummuun’. (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valo ry. 2014, b). Kattojärjestön alle (11.6.2014) kuuluu 72 valtakunnallista liikunnan lajiliittoa sekä 15 alueliikuntajärjestöä. (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valo ry. 2014, a).

Valo ry:n visiolla tarkoitetaan, että liikunta ja urheilu olisivat elämäntapa. Liikkumisen tulee olla keskeinen osa henkilön lapsuutta ja nuoruutta. Vanhemmat ymmärtävät liikunnan merkityksen kasvuprosessissa ja he kannustavat ja ohjaavat lapsiaan liikunnalliseen elämään. Liikunta on hyvinvoinnin edistäjä ja se on myös osa ihmisten kansalaistaitoa. Suomalainen huippu-urheilu on innostavaa ja se menestyy kohtuullisesti kansainvälisesti mitattuna. Menestyvät huippu-urheilijat toimivat kannustavina idoleina ja yhteinen tekeminen antaa kilpailuedun. Toimintakulttuuri koostuu rikastavasta, innostavasta, osaavasta ja kannustavasta ympäristöstä. Urheilun arvostus kohoaa ja se tuo mukanaan kumppanuuksia, voimavaroja ja parempia urheilun olosuhteita. (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valo ry. 2014, a).

Kansainväliset vertailut kertovat, että 15-vuotiaat suomalaiset liikkuvat vähiten, kun huomioidaan kaikki muut ikätoverit läntisissä maissa. Nuorten liikunnan harrastaminen vähenee murrosiässä. Suomalaislasten liikkumisen pudotus alkaa jo 11 ikävuoden jälkeen, murrosiässä (Husu, Paronen, Suni ja Vasankari 2011, 20). Tähän tutkija Mikko Salasuo toteaa: ”Suomalaisen urheiluliikkeen visiotyö ja liikunta-aktiivisuuden realiteetit eivät kohtaa toisiaan”. Vuonna 2013 valtiolta jaettavana olleesta rahasta huippu-urheilua tuettiin 35 prosentilla ja järjestörakenteita 25 prosentilla, kun lasten ja nuorten liikunnan edistäminen sai alle 25 prosenttia tuesta. Tilannetta eivät paranna liikuntaharrastuksen maksut ja niiden kohoaminen. Nykyään liikkuva lapsi on asiakas. Asiakas maksaa kaikesta ja varattomien perheiden lapset eivät harrasta. (Salasuo 2013, 17–18).

### **3.3 Perheen merkitys nuoren liikkumiselle**

Parhaimman ja luontevimman esimerkin liikunnan harrastamiselle lapsi ja nuori saa kotoa. On tärkeää, että liikunnallinen toiminta tapahtuu yhdessä aikuisen kanssa ja vanhempien antaman esimerkin mukaan. Myös Saroksen (2013) tutkimuksen mukaan, jossa tutkittiin kestävyysliikunnan harrastamisen motiiveja, yhdeksäsluokkalaisten kestävyysliikuntalajien harrastamiselle tärkein tuki tuli vanhemmilta. Myös harrastusliikunnan aloittamiseen vaikuttivat eniten vanhemmat ja ystävät. (Saros 2012, 121 ja Myllyniemi & Berg 2013, 46). Jos nuoren perheellä liikkuminen ei ole arvostettu valinta, niin on luonnollista, että silloin nuori liikkuu vain vähän ja välttämättömän verran. Tällöin perhe luo oman liikuntapäätönsä antamallaan kasvatuksella. (Harinen &

Rannikko 2013, 22–23). Vanhempien korkea sosioekonominen asema ja koulutustaso vaikuttavat nuoren liikunta-aktiivisuuteen positiivisesti (Kantomaa ym. 2010, 33).

Tuttu ja vanha sanonta on, että liikkumaton lapsi on myös liikkumaton aikuinen. Lapsen fyysinen aktiivisuus neljästä seitsemään -vuotiaana on yhteydessä hänen aikuisiän terveyteen (Soini 2006, 11). Havainnoidessani Rovaniemellä perinteisiä Konttisen hiihtokilpailuja, eräs seuratyöaktiivi kertoi, että pienten lasten liikuntaa on ulkoistettu päiväkodille. Sukset jätettiin päiväkotiin loma-ajoiksi ja kun päiväkodin henkilöstö muistutti suksien mukaan ottamisesta, niin vanhempien mukaan niitä ei kotona tarvittu.

### **3.4 Koululiikunta**

Opetushallituksen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan koululiikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaan hyvinvointiin tukemalla hänen fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyään, kuin myös hänen myönteistä suhtautumistaan omaan kehoonsa. Oppilaan tulee saada oppitunneilta positiivisia kokemuksia ja niiden tulee tukea oppilaan liikunnallista elämäntapaa. Oppituntien keskiössä on oppilaan oma kehollisuus, fyysinen aktiivisuus ja yhdessä toimiminen. Liikunta on hyvä väline, kun edistetään oppilaiden yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä sekä kulttuurien moninaisuutta. Koululiikuntaopetuksen tulee olla turvallista ja siinä tulee huomioida eri vuodenaajat sekä paikallisten olosuhteiden tarjoamat mahdollisuudet. (OPH, OPS2016).

Uudistuvan opetussuunnitelman mukaan koululiikunnan (OPS2016) opetuksen pääpaino kuuluu: ”Liikutaan yhdessä minäkäsitystä ja osallisuutta vahvistaen, taitoja soveltaen”. Tällä yläasteikäisten liikunnan tavoitteella viitataan monipuolisten perustaitojen soveltamiseen ja oppilaan fyysisten ominaisuuksien harjoittamiseen eri liikuntamuotojen- ja -lajien kautta. Pääpaino liikuntatunneilla on vahvistaa oppilaan myönteistä minäkäsitystä ja oman kehittyvän kehon hyväksymistä. Koulun liikunnanopetus tukee oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen, osallisuuteen sekä kannustaa oppilasta omaehtoiseen terveyttä edistävään liikunnan harrastamiseen. Myös oppilaat osallistuvat tuntien ja toiminnan suunnitteluun sekä ottavat vastuuta omasta ja liikuntaryhmän toiminnasta. (OPH, OPS2016). Uudistettavaan opetussuunnitelmaan lisätään valinnaisaineiden tunteja taito- ja taideaineisiin. Valinnaisaineena voi valita lisää liikuntaa. Tällöin ala-asteen ajalta alkavat ohjatut lisäliikuntatunnit lisäävät

mahdollisuutta juurruttaa yhä liikunnallisempaa elämäntapaa nykynuoriin. Kun oppilas siirtyy ala-asteelta yläasteelle, on hänen luontevaa jatkaa samojen valinnaisaineiden parissa.

Tulevaisuuden koulun haasteena on ottaa oppija huomioon kokonaisvaltaisesti hänen hyvinvoinnin tukemisessaan. Kasvatus ohjaa oppilasta terveellisiin elämäntapoihin, joihin kuuluu liikunnallinen elämäntapa. Hyviin tuloksiin hyvinvoinnin kasvatustyössä päästään tekemällä yhteistyötä moniammatillisissa ja monitahoisissa yhteistyöverkostoissa. (Mikkola & Kumpulainen 2011, 110).

Yläasteikä vaikuttaa merkittävästi nuoren liikuntaharrastamisen vähenemiseen. Syinä tähän ovat nuoren fyysinen kasvu, ajattelun kehittyminen, sekä sosiaalsiin suhteisiin ja ympäristöön liittyvät tekijät. Tilannetta helpottaa lapsen ja nuoren ajattelun, minäkäsityksen sekä fyysisen pätevyuden kokemuksen kehityksen tunteminen. (Lintunen 2003, 41).

Tunteet vaikuttavat koulussa oppimiseen joko innostaen tai lannistaen. Negatiiviset kokemukset synnyttävät kielteisiä tunteita. Tunteet voivat ilmetä ahdistuksena, hermostuneisuutena, alakulona, häpeänä tai passiivisuutena. Vastaavasi positiiviset tunteet kuten ilo ja tyytyväisyys edistävät oppimista. Hyvät tunteet saavat aikaan oppimista ja siitä kumpuaa innostuneisuutta, parempaa paneutumista, sinnikkyyttä, itseluottamusta ja aktiivista toimimista. (Määttä 2006, 10). Parhaimmillaan koululiikunta juurruttaa liikunnallisen elämäntavan nuoreen. Nuoret oppivat koulussa eri urheilulajit sekä itsestään liikkujana. Samalla liikunta tekee meistä sosiaalisempia. Yhdessä toimiminen ja liikkuminen on voimavara.

### **3.5 Opettajan rooli koululiikunnassa**

Koululiikunnan käytännön merkityksestä sosiaalisessa kontekstissa on listattu kahdeksan merkittävää asiaa opettajan roolista sosiaalisena kasvattajana. Hellisonin (2003, 252) teoksessa: *Student learning in physical education* näitä ovat:

- 1) Opettajan lisäksi koululiikunnassa oppilaan tulee ottaa vastuu ensisijaisesti omasta hyvinvoinnistaan, mutta sillä on myös vaikutusta koko ryhmän sosiaalisen hyvinvointiin.



- 2) Opettajan rooli on tunnistaa ryhmässään yksilöiden vahvuudet, kunnioittaa yksilöllisyyttä ja oppilaan päätöksentekokykyä.
- 3) Opettajan on hallittava kaksi isoa kokonaisuutta: itse fyysinen aktiviteetti sekä persoonallisen yhteisön vastuu. Näiden tulee integroitua opetukseen jokaisella oppitunnilla.
- 4) Olemassa oleva opetussuunnitelma, kuten myös mahdollisen uuden opetusstrategian, tulee kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta yksilön ja ryhmän toiminnasta.
- 5) Opettajan tulee asteittain korostaa opetuksessaan myös erityisvastuualueita, kuten tunnevastuuta, motivaatiota, toisten ihmisten tunteiden kunnioittamista, johtajuutta ja auttamista.
- 6) Opettajan tulee pyrkiä siihen, että koululiikunnassa opittuja taitoja ja vastuuta viedään myös koulun ja liikuntatuntien ulkopuolelle, niin että oppilaat pyrkivät toimimaan paremmin myös muilla elämän aloilla. Opettajalla tulee olla kyky ja konsepti opettaa taitoja, joilla yksilö voi siirtää opittuja taitoja koulun ulkopuolelle ja edistää siten yhteisöllisyyttä.
- 7) Koulussa opittuja sosiaalisia taitoja on käytetty koululiikunnan ohella myös eri nuoriso-ohjelmissa, vapaa-ajan ohjauksessa.
- 8) Fyysisessä opetuksessa opettajan tulee ohjata oppilasta omaan itsearviointiin.

Koululiikunnassa oppilaan motivaatio on yhteydessä hänen käsitykseensä omista onnistumismahdollisuuksistaan. Oppilaan motivaatio vahvistuu koululiikuntatunneilla, kun hän kokee opettajan toiminnan innostavana ja kannustavana. (Pruuki 2008, 22). Kunnarin mukaan oppilaat pitävät siitä, että opettaja toimii tunneilla mukana. Opettajan kanssa yhdessä tekeminen nopeuttaa esimerkiksi palautteen antoa suoritettavasta liikuntatehtävästä. (Kunnari 2011, 113). Vastakkaisen, negatiivisen reaktion oppilaassa saa aikaan opettajan kokeminen etäisenä ja välinpitämättömänä (Pruuki 2008, 22).

Tutkimukseni aikana koko koulun opettajat ja oppilaat osallistuivat paikkakunnalla järjestettyyn liikunnalliseen urheilutapahtumaan. Tapahtumapäivän sää oli kylmä ja sateinen. Tapahtumassa oppilaiden tuli kiertää kahdeksan erilaista aktiviteettipysäkkiä

ja kerätä suoritukset passiin. Oppilaiden osallistuessa liikunnallisten aktiviteettien suorittamiseen, havainnoin opettajien samanaikaisen passivisuuden heidän vain jutellessaan keskenään. Opettajat olivat läsnä vain pakosta, kun he olisivat voineet ohjata oppilaita aktiivisesti ja samalla kannustaen heitä hyviin suorituksiin. Havaintoni mukaan, kouluelämää hallitsee luokkahuonotila. Oppirajat ylittävään toimintaan ei uskalleta heittäytyä. Syynä tähän voi olla, ettei sitä osata tai ei haluta poistua omalta mukavuusalueelta.

Opettajan rooli innostajana ja rohkaisevan palautteen antajana lisää opiskelijan uskoa omaan mahdollisuuksiinsa. (Pruuki 2008, 22–23). Ari Kunnarin mukaan suomalaiset liikunnanopettajat ovat pelkistäneet liikunnanopettajan työn tavoitteet niin, että liikuntatunneilla heidän päätehtävänä on edistää ja tuottaa yhdessä oppilaiden kanssa myönteisiä liikuntakokemuksia, positiivista liikunta-asennetta ja liikunnan iloa. (Kunnari 2011, 128). Lisäksi koulun kehitystehtäviä oppilaalle ovat muun muassa sosiaalisten suhteiden harjoittelu, kuten yhteistyö, kilpailu, reilunpelin mukainen toiminta ja erilaisuuden kohtaamisen kyky. (Pietiläinen 2012, 13). Edellä mainittuja kehitystehtäviä oppilaalle parhaiten siirtämässä on opettaja, jonka tärkeimpiä ammatillisia ominaisuuksia ovat lämpö, innostuneisuus, ystävällisyys, hyväntuulisuus, empaattisuus ja asiantuntevuus ja se että hän on uskottava. (Pruuki 2008, 37).

Liikunnanopettajalla ja opetussisällöllä on merkittävä vaikutus nuorten harrastamiseen. Toisin sanoen koululiikunnan ja opetuksen sisällön avulla nuoria voidaan positiivisella tavalla manipuloida kehittymään omaksi kokemassaan liikuntalajissa ja parantamaan samalla myös muita osa-alueita elämässään. Koululiikunnan opettaja on keskeinen vaikuttaja ja motivaatioagentti tämän oppimisen ilmapiirin luomisessa. (Almolda, Sevil-Serrano & Javier 2014, 394 -397).

Nuoret, jotka harrastavat liikuntaa, harrastavat sitä yleensä runsaasti. Toinen osa nuorista liikkuu vain koulun liikuntatunneilla, koska se on pakollista. Tämän seurauksena nuorten kuntoerot ovat kasvaneet hyvä- ja huonokuntoisiin. (Kannas ym. 2013, 67). Koululiikunta on monelle lapselle ainoa kontakti liikunnan harrastamiseen. Taina Rantalan mukaan koululiikunta ei voi tuottaa oppimisen iloa, mutta opettajalla on mahdollisuus luoda liikunnan ilon mahdollistavat olosuhteet. (Rantala 2006, 161). Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2012) mukaan opettaja mainittiin

eniten liikuntainnostusta vähentävänä tahona. Opettajan rooli nousi esiin kysyttäessä nuorilta heidän huonoista koululiikuntakokemuksistaan ja kartoittaessa syitä liikkumattomuuteen. (Myllyniemi & Berg 2013, 75).

Rantalan mukaan (2006, 124–162) opettajakeskeinen opetus ei anna oppilaalle tilaisuutta oppimisen ilon kokemiseen. Oppimisen iloon liittyy vapaus ja se viihtyy vapaudessa. Opettajan tärkein tehtävä koulussa on antaa oppilaan loistaa onnistumisensa valossa. Rantalan haastatteleminen koululaisten mukaan miltei jokaisen oppilaan lempilaji koulussa oli liikunta, tämä muun muassa sen vuoksi, koska siinä koetaan liikkumisen iloa, siinä saa olla luokkakavereiden kanssa ja näillä tunneilla koululainen on itse tekijä eli aktiivinen toimija. Taito- ja taideaineet tarjoavat kokemuksellisen oppimisen, onnistumisen, hallinnan ja pätevyyden tuntemuksien syntymisen. Toisinaan koululiikunnassa liikutaan omien taitojen ääri rajoilla. Luonnollista on, että myös epäonnistumisia tapahtuu, kun tehtävään sitoutumisen aste on korkea. Suorituspainetta tuo toisten oppilaiden arvioinnin kohteeksi joutuminen, jolloin yksilö on herkimmin vahingoittuva. (Juvonen 2008, 76–91). Koululiikunnan arvioinnilla selvitetään, miten opiskelija on edennyt ja saavuttanut asetettuja tavoitteita. Tavoitteiden ja arvioinnin tulee kohdata tavoitteiden asettamisen yhteydessä niin, että niitä pohditaan rinnakkain. Samoin opiskelijoilla tulee olla selkeä tieto siitä, mitä opetellaan, kuka arvioi ja millä perusteilla. (Pruuki 2008, 56–57).

Rantalan (2006, 140–142) mukaan vapaus koululiikunnassa tarkoittaa valinnanvapautta, vapaaehtoisuutta ja itsemääräämisen oikeutta. Koulun kiireisessä oppimistilanteessa oppilas ei ehdi opetettavaan hetkeen mukaan. Tällöin hän ei pysty havainnoimaan eikä nauttimaan oppimisestaan. Kun aikataulu ei joustaa, voi pelattava peli jäädä kesken. Onnistumisen iloa lisää myös se, että suoritettava tehtävä ei ole liian vaikea, vaan oppilas kokee itsensä kyvykkääksi tehtävään nähden. Yhdessä tekeminen ja kokeminen ovat yhteistä iloa. Oman osaamisen päälle rakentuva uusi taito luo oppimisen iloa.

Opettajien työhön sitoutumisesta ja työpahoinvoinnista on keskusteltu ajoittain julkisuudessa. Kouluissamme ei voida hyvin ja siellä ei viihdytä (Pietarinen, Soini ja Pyhäntö 2008, 56–57). Kuten muillakin aloilla, myös opettajat ovat ylikuormittuneita ja he uupuvat työssään. Pekka Alaräisänen korosti väitöstyössään (23.5.2014), että työntekijän tulee palautua työstään loma-aikoina. Yhä tärkeämpää kaikissa työpaikoissa on hyvinvoiva, motivoitunut ja sitoutunut työntekijä. Opettajankin työssä kiireen

vähentämiselle, joustavuudelle, työn ja työn rytmin leppoistamiselle (slow life) olisi tarvetta, koska tulevaisuudessa työurien tulisi jatkua entisestään eliniän odotuksen kasvaessa.

### 3.6 Virikkeitä koululiikuntaan

Koululiikunta eroaa muista oppiaineista opetustekniikaltaan. Koulussa taito- ja taideaineiden opiskelu sijoittuu pääsääntöisesti muualle kuin luokkahuoneeseen ja pulpetin ääreen. Taito- ja taideaineissa oppiminen tapahtuu oman tekemisen ja kokemisen kautta. Suoritettavat aineet mahdollistavat oppilaille välitöntä ja suoraa palautetta työskentelystään. (Juvonen 2008, 78–89).

Liikunnan määrä ei voi lisääntyä koulussa, jos siihen tarkoitettuja puitteita ja välineitä ei ole oppilailla käytössä. Tilanteen parantamiseksi ei välttämättä tarvita kalliita investointeja, vaan tilanne voidaan korjata mielikuvitusta käyttäen. Esimerkiksi vanha varasto muutetaan punttisaliksi, hankitaan pelipöydät tai tuodaan niitä varastosta koulun aulatiloihin. Rakennetaan kiipeilyseinä sopivaan tilaan. (Rajala, Turpeinen & Laine 2013, 24). Turun Runosmäen koulun opettaja Maarit Korhonen toivoo muutosta koko peruskoulun opetussuunnitelmaan. Lisäksi hän toivoo, että koulussa viihdyttäisiin paremmin ja että oppimisympäristö olisi mahdollisimman innostava ja miellyttävä. Hän ratkaisi asian niin, että hän poistatti opetusluokastaan pulpetit ja tuolit. Tilalle oppilaat saivat muun muassa keinutuoleja, sohvia ja säkkituoleja. Oppitunneilla oppilaat istuivat toimistotuoleilla, joilla sai luvan kanssa pyöriä vaikkapa ympyrää. Tämän seurauksena oppilaat viihtyivät koululuokassa niin hyvin, etteivät halunneet lähteä kotiin. (Sipola 9/2014). Samankaltaiset innovatiiviset uudistukset ovat tärkeitä myös liikuntatunneilla. Samalla tavalla siellä tulee antaa tilaa oppilaan vapaudelle, spontaaniudelle, oivaltamiselle ja tekemällä oppimiselle optimaalisen motivaatioympäristön ja -ilmaston avulla.

Toimiessani tutkimusaikana opettajana, hankimme yhteen luokkaan jumppapallot liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi. Palloilla korvattiin luokasta perinteiset tuolit, sillä jumppapallolla istuminen aktivoi istujan keskikehon ja jalkojen lihaksia. Koulun jokaisella luokalla oli tässä kyseisessä luokkahuoneessa viikon aikana oppitunteja. Aluksi palloilla istuminen oli oppilaista mukavaa, mutta jo kahden viikon kokeilun

jälkeen pallot poistettiin luokasta ja tilalle tuotiin vanhat tuolit. Palloilla istumisessa ei ollut enää uutuuden viehätystä ja oppilaat toivoivat perinteisiä tuoleja takaisin. Kokeilu ei ollut onnistunut. Mielestäni pallot olisi voinut jättää tuolien rinnalle oppimisympäristön vaihtelun vuoksi.

Virikkeitä koululiikuntaan kannustamisessa voitaisiin saada lisäämällä erilaisten laitteiden käyttöä liikuntatunneilla. Käytettäviä laitteita ovat esimerkiksi sykemittari, aktiivisuusranneke ja älypuhelin. Älylaitteet kannustavat käyttäjänsä muun muassa kokeilemaan eri vauhteja ja informaation kehon toiminnasta saa välittömästi. Esimerkiksi espoolaiset koululaiset alkoivat kilpailla siitä, kuka mittarin laskimen avulla liikkuu päivässä eniten. (Kylmänen 2014). Ylipäätään pitkään käytössä olleita toimintatapoja tulee aina aika ajoin tarkastella uudeksi. Kunnari (2011, 152) ehdottaa väitöstyössään, että liikuntatunnit olisivat vain liikunnallista toimintaa ilman, että kontekstina olisi jonkin liikuntalajin sisältö. Eli liikuntatunteja toteutettaisiin niin, että lajien väliset rajat voitaisiin rikkoa tai jopa poistaa kokonaan.

### **3.7 Urheiluseuratoimintaa lasten liikuttajana**

Ilman eri lajien urheiluseuroja ja siellä toimivia vapaaehtoisia toimijoita Suomessa olisi vain vähän ja pääsääntöisesti isoihin kaupunkeihin keskittyntä ohjattua liikuntatoimintaa lapsille ja nuorille. Tämän vuoksi urheiluseurat saavat toimintansa tukemiseksi taloudellista tukea asuinkunniltaan ja kaupungeilta. Tukea annetaan ohjaustoiminnasta sekä eri liikunta- ja kilpaurheilutapahtumien järjestämisestä. Edustamassani kunnassa annettavat avustukset ovat toiminta-, kohde ja erityisavustus. Kunnat saavat vuosittain liikuntatoiminnan järjestämiseen ja sen kuluihin laskennallisen valtionosuuden, kyseessä on siis valtion avustus kunnille. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, c). Kunnilta ja kaupungeilta taloudellisia tukea toimintaansa saavia urheiluseuroja on Suomessa noin 6 000-7 000 urheiluseuraa (Liikuntalaki, opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 19).

Urheiluseuratoiminnan järjestämisen tueksi seurat voivat hakea opetusministeriön myöntämää seuraturahaa liikuntahankkeille. Vuonna 2013 seuraturahaa haki 1205 urheiluseuraa ja avustusta sai 309 urheiluseuran liikuntahanketta. Seuratuen avulla on

tarkoitus mahdollistaa kaikkien lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen urheiluseurassa. Vuonna 2013 seuratuon myöntämisen painopiste oli perheliikunnan edistämisessä. Urheiluseuran saaman seuratuon tuli näkyä perheille siten, että esimerkiksi lasten osallistumismaksut tuli pitää kohtuullisina. (Seuratuki.fi). Vuoden 2013 rahanjaossa laajan Lapin alueen kaikista seuroista seuratueta sai kymmenen urheiluseuraa (opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, d). Tukea myönnettäessä ongelmana on, että jaettava raha kasautuu suurille seuroille ja sinne, missä liikuntamassan määrä on iso. Yhtäläillä syrjässä olevat, pienet ja vähillä resursseilla toimivat urheiluseurat tarvitsisivat tätä tukea. Seuroissa ja kenttätöissä huomaa, että vain harvoilla lajiliitoilla on mahdollisuuksia ja tarvittavia resursseja tukea taloudellisesti ruohonjuuritason kenttätöimintää.

Liikuntaseuran toiminnan vahvuuksia ovat muun muassa toiminnan elämyksellisyys, kysyntä, vanhempien arvostus lasten liikuntaharrastustoimintaa kohtaan, vanhempien talkootyö, yhteistyö ja toimintamallien kehittäminen sekä hyvät kontaktit ja osin harrastusten edullisuus.

Urheiluseuratoiminta nojaa Suomessa vahvasti vapaaehtoistoimintaan. Suomessa ei olisi tai toimisi urheiluseuroja, jos työtä tekemässä ei olisi vapaaehtoisia. Vapaaehtoistyön arvo on niin suuri, että jos se hinnoiteltaisiin oikein, niin vain harvalla perheellä olisi mahdollisuus ja valmius maksaa siitä (Eskola 1995, 13). Toki toiminta urheiluseurassa on silloin luontevaa, kun siellä harrastajana on oma lapsi tai vaikkapa lapsenlapsi. Vapaaehtoistoimintaan ei välttämättä tarvitse olla mitään henkilökohtaista kytköstä, vaan vapaaehtoistoimintaa voi tehdä auttamisen halusta ja yhteisöllisyyden vuoksi, tällöin toiminnan tavoite on yhteinen.

Pääpaino suomalaisessa urheiluseuratoiminnassa on edelleenkin kilpaurheilutoiminnassa. Julkisuudessa on käyty keskustelua muun muassa talkootyöntekijöiden ja nuorten valmentajien vähenemisestä. Mistä saada osaavia valmentajia nuoria ohjaamaan, kun pääsääntöisesti talkootyön palkka on vain hyvä mieli. Toki nuoren kehityksen sekä motivaation lisääntymisen seuraaminen on palkitsevaa. Eräs pitkänlinjan vapaaehtoistyöntekijä lausuikin, että lasten vanhempien osallistuminen toimintaan olisi toivottavaa. Vanhempia tarvitaan siksi, että monesti vapaaehtoistyö kasaantuu samoille henkilöille ja heille, jotka ovat siihen alkaneet. Seuroissa voi tulla tilanne, että samat toimijat uupuvat ja kyllästyvät talkootyötaakkansa

alle ja lopettavat vapaaehtoistoiminnan. Toki ruuhkavuosia elävänä kiireisenä vanhempana on välillä hyvä jättää oma jälkikasvu turvallisen ja ohjatun seuratoiminnan pariin. Suomessa on yleisesti totuttu siihen, ettei ohjaustoiminnasta tarvitse maksaa mitään. Silloin luontevaa olisi talkoisiin osallistuminen.

Urheiluseuratyön jatkumiseen on jo pidemmän aikaa tuonut haastetta se, että nuorten urheiluseuraliikunta ja myös muu kokonaisliikunnan harrastamisensa vähenee selvästi jo 10–12 ikävuoden jälkeen. Fyysisen liikkumisen väheneminen juuri Suomessa on ollut erityisen vahvaa. (Fogelholm, Paronen ja Miettinen 2007, 94 ja Myllyniemi & Berg 2013, 62).

Liikkumisen iloa koetaan ystävien ja kavereiden kanssa. Urheiluseuran ohjatussa liikuntatoiminnassa valmentajan ja ohjaajan rooli on merkittävä. Talkoilla toimivalle ohjaajalle ja valmentajalle asetetaan kuitenkin suuria odotuksia. Odotuksia esittävät urheilijat, vanhemmat, seurat, valmentajat ja tukijat. Ohjaajalta odotetaan löytyvän vastaus kaikkeen urheiluun liittyvään. Parhaimmillaan toimintaa ohjaamassa on lapsilähtöinen, lasten omaehtoisuuden ja itselähtöisyyden ymmärtävä aikuinen. Ohjaaja-aikuisella itsellään on terveet arvot. Nämä arvot heijastuvat toimintatavoissa ja -ympäristössä. (Autio ja Kaski 2005, 84).

Urheiluseuratoiminnassa mukanaoleville ohjaajan voimavaroista huolehtiminen on tärkeä kysymys. Urheiluseuratoiminnassa ongelmana on, että kun nuoria ohjaamaan lupautunut valmentaja on ottanut valmennusvastuun itselleen, niin myös muut seuratehtävät kasautuvat. Luonnollisesti työ- ja perhe-elämä ottavat osansa ja lasten vanhemmat haluavat viettää myös omaa vapaa-aikaa, omien harrastusten parissa. Jos vanhempi antaakin aikaansa, niin harvalla etenkin pidemmälle edenneelle valmentajalla on enää talkoohenkeä siihen, että ohjausta ja valmennusta tehtäisiin täysin korvauksetta. Tässä ajassa näkyy, että ihmisten sitoutuminen sovittuun on vähentynyt, itsekkyyks on lisääntynyt ja asenteet ovat muuttuneet yhteisöllisyyden merkityksessä. Seuratoimijat eivät kiinnity enää urheiluseuraan yhteisen hyvän takia, vaan oman yksilöllisen hyvän vuoksi (Lehtonen 2013, 63). Havaintoni tukevat Lehtosen ajatusta siitä, että talkootyö ja vapaaehtoisuus ovat vähentyneet lasten harrastusten tukemisessa.

Tutkija Lehtosen mukaan järjestötoiminnasta on tullut ostettu palvelu. Seuramaksun maksamisella ja lapsen harjoitukseen viemisellä ajatellaan, että nyt oma osuus on hoidettu. Suomen Valmentajat ry:n toiminnanjohtaja esitti hiipuvan seuratoimijaväen vähentymisen ratkaisuksi eläkeläisten värväämistä vapaaehtoistoimijoiksi urheiluseuroihin. Toiminnanjohtaja totesi, että eläkeläiset ovat usein hyväkuntoisia ja heillä on aikaa. (Manninen ja Koskinen 2014, 4). Muita urheiluseuran toiminnassa näyttäytyviä heikkouksia ja uhkia ovat ammattitaidon puute valmennuksessa, liikuntaorganisaatioiden osittain heikko markkinointiosaaminen ja myös urheilulajien harrastamisen kalleus. Yhä parempien urheilutulosten saavuttaminen on vääristänyt kilpailua, urheiluseuran tavoitteet ovat pääosin kilpa- ja huippu-urheilussa. Lisäksi vapaaehtoistyön koordinaation puute ja toiminnan systemaattisuuden puute ovat urheiluseuratoiminnan heikkouksia. Kun myös heikkouksina ovat lasten ja nuorten liikunnan markkinoinnin tavoitteiden selkiintymättömyys ja järjestetyn toiminnan pirstaleisuus. (Puronaho 2006, 178).



## 4. TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Vuonna 2012 Euroopan unionissa annettiin julki suunnitelma, jonka pohjalta määriteltiin komission urheiluyksikössä toimintasuunnitelma, joka on osa unionin koulutukseen liittyvää toimintaa. Toimintasuunnitelma ajoittuu vuosille 2014–2020. Toimintasuunnitelmaan edeltävään kyselyosuuteen osallistui 28 EU-jäsenmaata. (European Commission, Special Eurobarometer 2014, 2).

Toimintasuunnitelmaa varten tehty tutkimus osoitti, että liikunnan ja toiminnallisen tekemisen trendi on ollut laskeva koko EU:n alueella, jossa jopa 59 prosenttia kansalaisista ei liiku ollenkaan, tai harrastaa urheilutyypistä liikuntaa vain hyvin harvoin. Suomessa 66 prosenttia kansalaisista liikkuu vähintään kerran viikossa. Pohjoismaista Ruotsi on Suomea selkeästi edellä (70 %) liikunta-aktiiviteettien määrässä ja kehityksessä, kun taas Virossa liikuntaa harrastetaan selkeästi vähemmän (< 50 %). Johtopäätöksenä tästä voidaan todeta, että liikuntaharrastusten väheneminen ja koululiikunnan aktivoimisen tarve ei ole yksin Suomea koskeva haaste, vaan kehitys on näkyvissä koko Euroopan yhteisön alueella. (European Commission, Special Eurobarometer 2014, 4).

### 4.1 Tutkimuksen taustaa

Lasten ja nuorten liikkuminen koulussa ja vapaa-aikana on vähentynyt Suomessa viimeisten vuosikymmenten aikana. Nykyaikana lapset harvemmin hiihtävät koulun ja kodin väliä, vaan useasti koulumatkat taitetaan auton kyydissä. Koululiikunta on kaikille oppilaille pakollinen aine. Siellä opetellaan, opitaan ja kokeillaan kaikki yleisimmät sisä- ja ulkoliikuntalajit. Monelle nuorelle liikunta toimii vapaa-ajan viettotapana. Yhdessä tekeminen lujittaa ystävyys-suhteita ja opettaa huomioimaan myös toiset ihmiset.

Koululiikunnan merkitystä ja sen tärkeyttä ihmisen terveydelle ei voi ohittaa. Nuoret tiedostavat liikunnan tärkeyden terveydelle, mutta tiedon soveltaminen käytäntöön on vaikeaa, koska kukaan meistä ei toimi vain tiedon varaisesti (Saros 2012, 121).

Opetuksen pääpaino on koululiikunnassa perinteisesti ollut pitkään opettamisessa, ei niinkään eri liikunnan urheilulajien lajisisällössä tai oppilaiden motivaation löytämisessä. Oppilaiden yksilölliset ominaisuudet ja taustojen vaikutuksen ymmärtäminen helpottavat opettajaa opetussisällön määrittelyssä. Opettajan tulee tunnistaa oppilaiden yksilöllisyys ryhmässä ja saada heidät vakuuttumaan siitä, että heidän tarpeensa huomioonotettuna, opetuksen sisällöllä on merkitys heidän elämän muihin osa-alueisiin. Tämä tiedostaminen parantaa lajiin liittyvää oppimisen asennetta ja luo motivaation ilmapiirin. (Solmon 2003, 149–150).

Lapsuuden ja nuoruusiän liikkuminen kehittää koko kehoa, vahvistaen muun muassa luustoa ja edesauttaen tukilihaksiston kehittymistä. Positiiviset koululiikuntakokemukset tukevat henkilön koko elämänkaaren liikunnan harrastamista (Saros 2012, 121).

Taustaltani olen entinen kilpaurheilija ja liikunnan opettajana työskennellyt yhteisöpedagogi (AMK). Liikuntataustastani johtuen lasten ja nuorten liikunta on ollut erityisenä mielenkiinnon kohteenani koko opiskelu- ja työurani ajan. Tein tutkimukseni ollessani pohjoissuomalaisen yläasteen ja lukion liikunnanopettajan viransijaisena, jolloin sain toimia nuorten liikunnan ja terveystiedon opettajana. Kokemukseni koululiikunnan ja terveystiedon opettamisesta olivat positiivisia sekä pro gradu -työtäni tukevia. Suuri osa liikunnan opetukseen osallistuneista oppilaista koki liikuntatunnit mielekkäiksi ja nuorten parissa oli mielenkiintoista työskennellä. Terveystiedon tunneilla oppilaat osoittivat olevansa tietoisia hyvän terveyden edistämisen keinoista.

## 4.2 Tutkimusongelma

Tutkimuksen lähtökohta on, miten nykynuoret saadaan liikkumaan enemmän. Tarve liikunnan lisäykseen tulee ennen kaikkea hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. Saamastani aineistosta tulisi löytää vastauksia siihen, miten voisimme edistää liikunnallisen elämäntavan juuruttamista.

Tutkimusongelmani on *miten nuorten liikuntaharrastus tukee elämänlaatua?*

Tätä ongelmaa lähestyn tutkimalla ja havainnoimalla yläasteikäisten tyttöjen liikuntakäyttäytymistä. Paneuduin liikuntakäyttäytymisen ymmärtämiseen heidän koululiikunnan kokemustensa ja omaehtoisen vapaa-ajan liikunnan kautta. Tulkinnassani käytän apuna seuraavia alaongelmia:

*Tukeeko koululiikunta liikkumista?*

*Mitkä ovat liikuntaharrastuksen esteet?*

### **4.3 Tutkimusmenetelmä, aineisto ja analyysi**

Etnografian kenttättyövaihe koostuu yleensä pitkäaikaisesta fyysisestä läsnäolosta tutkimuskentällä (Tolonen ja Palmu 2007, 89). Pääaineiston hankkimisessa koin kyselyiden ja haastattelujen ohessa tärkeänä, että sain havainnoida oppilaita opetustilanteissa. Osallistuvassa havainnoinnissa toimin tutkijana aktiivisesti tutkimusjoukkoni kanssa. Liikuntatunnit olivat tärkeitä hetkiä tiedonantajieni kanssa. Tutkijana tehtävänäni oli ensisijaisesti mahdollistaa tutkimusjoukkoni oppiminen. (Tuomi ja Sarajarvi 2009, 82–83). Oppilaiden havainnointiin ja kuunteluun oli helppo keskittyä, kun tiedostin sen tärkeyden tutkimusmetodin kannalta. Aloitin liikuntatunnit läsnäolijoiden kirjaamisella. Tämän jälkeen kysyin oppilailta päivän vireestä ja tuntemuksista alkavia liikuntatunteja kohtaan. Oppilaiden vastatessa kysymyksiini kuuntelin heitä ja kirjasin heidän ajatuksiaan ylös. Heidän kertoessaan keskityin vain kuuntelemiseen ja välillä se oli melkoisen vaikeaa, sillä olisin halunnut osallistua myös keskusteluun. Tämän jälkeen kertosin oppilaille tulevan liikuntatunnin sisällön ja tunnilla opeteltavien tai kerrattavien liikuntatehtävien tavoitteet. Opettajan työn alkuvaiheessa havainnointi oli haasteellista, sillä minun tuli tutustua oppilaisiini ja onnistua opetustyössäni.

Tein tutkimuksen kvalitatiivisesti, eli laadullisena tutkimuksena, jossa aineistoa tarkastellaan kokonaisuutena. Laadullinen analyysi koostuu saatujen havaintojen pelkistämisestä. (Alasuutari 2011, 38–39). Halusin tutkimuksessani kuvata todellista, moninaista elämää niin, että lähestymistapana ymmärretään nuorten oman toiminnan merkitys. Tavoitteenani oli löytää ja pelkistää tosiasioita tutkimastani aiheesta. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 1997, 161–165).

Etnografinen ote sopi tutkimukseeni hyvin, koska siinä tutkija kuuntelee tutkimukseensa osallistuvia henkilöitä. Samalla tämä menetelmä sallii aineiston tuottamisen usealla eri tavalla. Aineistoa voi hankkia kenttätyöstä, kuin myös tutkimukseen osallistuvien ihmisten elämän kautta sekä oman osallistumisen, havainnoinnin ja kokemuksen parista. Tutkimuksessa esille nousee tutkittavien tietämys, koska he ovat oman elämänsä asiantuntijoita ja heidän antamaansa informaatio, joka ei ole itse kokemaani. Tähän sopiikin etnografiasta sanottuna, että: ”Se on tapa nähdä asiat toisin”. (Lappalainen 2007, 10–11).

Tutkimusaineistoni koostuu yläasteikäisten tyttöjen liikuntakyselystä sekä tekemistäni liikuntatapahtumaseurannoista ja koulussa tekemistäni havainnoista. Toimin kolme ja puoli kuukautta syksyllä 2014 liikunnan lehtorin sijaisena yläasteen seitsemännen - yhdeksännen luokan tytöille pohjoissuomalaisella koululla. Tein kyselyn Google Drive-ohjelmalla 81 henkilölle. Kysely sisälsi monivalinta- ja avoimia kysymyksiä. Yläastelaisille kysymyksiä oli 14 kappaletta ja lisäksi muutamassa kysymyksessä oli useita alakysymyskohtia. Vastajaat olivat 13–15-vuotiaita tyttöjä.

Sain luvan kyselyn suorittamiseen yläasteen rehtorilta. Tämän jälkeen lähetin kyselyn oppilaiden huoltajille sähköisen Wilma-järjestelmän kautta. Kaikkien oppilaan huoltajat hyväksyivät kyselyn teettämisen lapilleen. Kyselyajankohta oli 21.–27.10.2014. Oppilaat vastasivat kyselyyn liikuntatunnin alussa liikuntasalissa. Kyselyyn vastaaminen kesti kolmesta minuutista kolmeentoista minuuttiin.

Tutkimusaineistoni lomakekysely on tehty sähköisessä muodossa Googlen Drive -pilvipalvelimella. Oppilaiden vastausten tallentamisen jälkeen ohjelma teki yhteenvedon kaikista vastauksista. Kyselyn vastausyhteenvedossa havainnollistui vastaajamäärä ja sama informaatio prosentteina kaikista vastaajista. Lisäksi ohjelma teki kuvallisen havainnoinnin eri värisävyin vastausten jakautumisesta kyselyn vaihtoehtojen mukaisesti. Kyselyn vastauskerroilla vastaajina oli vähintään kahdeksan oppilasta. Suurin vastaajaryhmä kerrallaan oli 25 vastaajaa. Oppilaat keskittyivät vastaamaan kyselyyn itsenäisesti. Kyselyni oli puolistrukturoitu haastattelu siten, että kaikki kysymykset olivat samat kaikille vastaajille. Vastausvaihtoehtoina olivat valmiit vastaukset, vastausvaihtoehdot ja muutama kysymykseen oppilas sai vastata omin sanoin. (Eskola & Suoranta 1996, 65).

Kyselyn tarpeellisuutta kuvasti muutaman oppilaan kysymys, että: ”saadaanko kyselyyn vastaamisen avulla muutoksia koululiikuntaan”. Vastasin, että sitä en voinut oppilaille luvata, mutta kunnan liikuntasihteerinä voisin mahdollisesti vastata oppilaiden esiin nouseviin toiveisiin ja kehitysideoihin. Kertasin vastaajille ennen kyselyn suorittamista sen, että jos he haluavat kysymyksiin tarkennuksia, niin vastaan niihin mielelläni. Oppilaat keskittyivät vastaamaan kyselyyn itsenäisesti. Jokaisen kyselykerran vastaajamäärä oli riittävä siihen, että vastaajan anonymius säilyi. Internet-pohjainen kysely tallentui pilvipalvelimeen ja ohjelma päivitti uudet tulokset välittömästi niiden tallentuessa.

Yleensä etnografinen tutkimus on ajallisesti pitkäkestoinen, fyysisen läsnäolon prosessi tutkimuskentällä (Lahelma & Gordon 2007, 43). Oma kenttätutkimusvaiheeni koulussa, pohjoissuomalaisella yläasteella oli kolmen ja puolen kuukauden mittainen. Tutkimuksen ja opetuksen aikana tutustuin hyvin 81 oppilaaseeni. Työsuhteen loppuessa väliarvioinninanto oppilaille ei tuottanut ongelmia, sillä oppilaiden kasvot ja tekemiset olivat hyvin muistissa (kuten toki myös muistiinpanoissa). Yllätyin työskentelyaikani siitä, miten luontevasti pääsin sisään minulle vieraaseen maailmaan, toki sitä helpotti se, että osa oppilaista oli entuudestaan tuttuja. Suorittamani liikuntakyselyn 81 vastausta on mielestäni riittävä kattamaan nykynuoria kuvaavaa tilannetta Pohjois-Suomen alueella, pienillä paikkakunnilla.

#### **4.4 Virkamies ja opettaja tutkijan roolissa**

Olen toiminut kymmenvuotisella työurallani kolmella eri paikkakunnalla kunnan liikuntatyön ja kuntalaisten liikunnallisen elämäntavan edistäjänä. Työni on ollut kuntalaisten liikuntamahdollisuuksien edistämistä, ohjaustoiminnan organisoimista, sekä esimerkiksi liikuntapaikkojen rakentamisen suunnittelua ja ohjaamista. Työhistoriani aluksi työskentelin maastohiihdon harrastukseen painottuneessa urheiluseurassa. Työnimikkeeni kuntasektorilla on vaihdellut vapaa-aikasihteeristä liikuntasihteeriin. Oma ammatillinen alavalinta oli luonteva. Valintaani on vaikuttanut aktiivinen kilpaurheiluminen nuoruudessa ja varhaisaikuisiällä. Urheiluseuratoiminnassa mukana ollessani olin ensiksi urheilija ja tämän jälkeen välillä aktiivisesti ja välillä

vähemmän aktiivisesti toimiva vapaaehtoistyöntekijä. Urheiluseuratoiminta on luonnollisesti tullut tutuksi myös nykyisten liikuntasihteerin työtehtävieni kautta.

Liikunnasta vastaava virkamies kunnassa on lähinnä hallinnollinen työntekijä. Kuntalaisten liikuttamisesta vastaavat pääosin urheiluseurat ja vapaaehtoiset. Kunta tukee urheiluseuroja pienellä avustuksella. Ilman urheiluseurojen ohjaus- ja toimintapanosta Suomessa olisi vähän ohjattua liikunnan harrastustoimintaa. Liikuntatyössäni olen usein pohtinut sitä, että miten saisimme nostettua esimerkiksi urheiluseuratoimintaa uuteen nousuun, yhdessä. Tärkeää olisi, että vanhemmat tulisivat mukaan toimintaan laskematta omia talkootuntejaan. Urheiluseuroissa tekemistä riittää kaikille ja erilaista osaamista sekä osajia tarvitaan.

Opetuskokemuksen lisäksi toivoin saavani koulussa työskentelystä hyötyä ja uusia virikkeitä jatkossa myös kunnan liikuntasihteerin työhöni. Halusin nähdä läheltä sen, mikä nykynuorisoa liikuttaa ja liikunnassa kiinnostaa sekä mikä heitä ylipäättään motivoi liikkumaan.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa sekä kuntien paikallisissa opetussuunnitelmissa liikunnanopetus on sidottu tiettyyn raamiin eli vuosittain tietyt liikuntalajit käydään läpi opetussuunnitelman mukaisesti. Opettaessani eri liikuntalajeja koin, että opettaa voi monella tavalla. Tuntien opetussisällön ja oppilaiden kokema mielekkyys tulee yllätyksellisistä ja monipuolisista oppitunneista. Esimerkiksi syksyn sisäpallopelijakson aikana sain oppilailta kuulla, että opettamallani tavalla koripalloa on heille opetettu jo ala-asteelta lähtien. Siitä seurasi oppilailta toive, että ohitetaan liikunnan tekniikka- sekä taito-opetus ja pelataan ilman turhaa teorian kertaamista. Opetustuntien suunnittelun aikana koin, että opettajien ammatillisesta verkkopalvelusta saatavien mallioppituntien sisällöntarjonta oli varsin suppea ja minimaalinen. Jos saatu opetusmateriaali olisi ollut laajempi, se olisi auttanut aloittelevaa opettajaa pitämään tasokkaampia tunteja.

Pro gradu -työssäni tutkijan roolini koostui kahdesta eri vaiheesta. Ensimmäisessä vaiheessa seurasin liikuntatapahtumia ja hiihtokouluja. Toinen tutkijan roolini sijoittui kouluun ja koulutyöhön. Ajatuksiini ja havaintoihini vaikuttivat oma tutkimuskohteeni, sekä kokemukseni niin kilpaurheilijana kuin liikunnanopettajana sekä roolini

liikuntatointa harjoittavana viranomaisena, valmentajana, liikuntaharrastustoiminnan talkoolaisena, kuntoliikuntaharrastajana ja roolini liikuntakasvatuksen tutkijana. Asiantuntijana aihepiiri on minulle tuttu, kuitenkin tutkijan roolissa havainnoin tutkittaviani ja tutkin kohdetta ulkopuolisena.

#### **4.5 Tutkimuksen rajauksesta ja työn rakenteesta**

Tein tutkimukseni nykynuorten liikuntakäyttäytymisestä. Oma aktiivinen liikuntataustani ja nykyinen virkatyöni liittyvät tähän tiiviisti. Lisäksi toimin aktiivisesti urheiluseurassa maastohiihdon parissa. Tutkimukseni aihealue, nuorten liikuntakäyttäytyminen, on ajankohtainen aihe nykyisessä yhteiskunnassa. Pelkästään liikunnan positiivisen vaikutuksen vuoksi se on meille jokaiselle tärkeää. Liikunta on kansanterveydellisesti halpa lääke. Se hoitaa kehon ja mielen terveyttä. Toivoisin liikunnan ilon näkyvän enemmän koululiikunnassa ja eri liikuntatapahtumissa.

Rajasin tutkimukseni tarkastelemaan pohjoissuomalaisen yläasteen tyttöjen liikuntakäyttäytymistä koulun liikuntatunneilla ja heidän vapaa-ajallaan. Valinta oli luonteva, koska opetin liikuntaa vain tytöille. Yläastelaisten tyttöjen ja poikien liikuntaaktiivisuudessa on eroja, sillä tässä iässä pojat liikkuvat vielä tyttöjä enemmän. Koin tutkimuksen kannalta tärkeänä, että tutustuin tutkimusjoukkoni oppilaisiin liikuntatuntien aikana.

Johdannon ja työn merkityksen jälkeen luvussa kaksi avaan liikuntakäsitettä ja liikunnan iloon liittyviä positiivisia sekä liikunnan iloa vaimentavia asioita. Luvussa kolme tarkastelen liikuntakulttuuria yhteiskunnallisena asiana perheen, koulun ja urheiluseuratoiminnan kannalta. Neljännessä luvussa pohdin tutkimuksen lähtökohtia ja tutkijan rooliani. Työn viidennessä luvussa käsittelen kyselytutkimusta. Luvussa kuusi pohdin työn antia ja mietin työrupeamani aikana tulleita kehitysehdotuksia liikunnan ja liikunnan ilon lisäämiseksi. Seitsemännessä luvussa pohdin lopuksi työn luotettavuutta, omaa rooliani ja jatkotutkimusehdotuksia.

## **5. LIIKUNTA YLÄASTEELLA**

Tutkin yläasteen seitsemän–yhdeksän-luokkalaisten tyttöjen liikuntakäyttäytymistä sekä koulussa että heidän vapaa-ajalla. Kyselyn avulla toivon saavani käsityksen tutkimusjoukkoni liikuntakäyttäytymisestä sekä siitä, että tukeeko liikuntaharrastus nuoren elämää ja kokevatko he liikunnan iloa. Tutkimusjoukkoni koostui 81 oppilaasta. Kyselyajankohta oli 21.–27.10.2014. Kyselylomake on laadittu siten, että kysymyksissä oli valmiita vastausvaihtoehtoja sekä avoimia kysymyksiä.

### **5.1 Koululiikunta liikunnan tukijana**

Tässä luvussa kuvaan oppilaan tunteja koululiikunnasta. Tarkastelussa on koululiikunnassa näyttäytyvä oppilaiden toiminta, liikunnan ilo ja oppilaan vaikuttamisen mahdollisuudet oppituntien sisältöön ja kulkuun.

#### **5.1.1 Koululiikunnasta pitäminen**

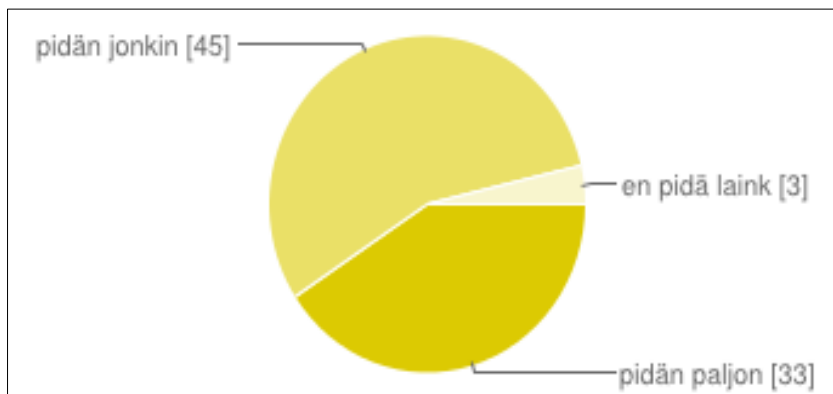
Kyselyssä selvitettiin oppilaiden mielipidettä koululiikunnasta. Vastaajista 39 prosenttia piti paljon koululiikunnasta ja jonkin verran koululiikunnasta piti 53 prosenttia. Neljä prosenttia vastaajista ei pitänyt lainkaan koululiikunnasta.

Vastaajat, jotka eivät pitäneet koululiikunnasta, kokivat koululiikunnan epämiellyttäväksi. Heidän mielestään koululiikunnan lajivalikoima ei ollut riittävä tai oma fyysinen kunto toimi liikunnan ilon vaimentajana. Koululiikunnan suorituskeskeisyys toimi vastauksissa negatiivisena vipuna. Koululiikunnasta pitävät olivat keskimäärin hyvässä fyysisessä kunnossa ja he osallistuivat mielellään eri liikunta-tehtäviin.

*...ei taas sählyä, eikö voitais olla vaikka body pumppia?*



Havaintoni mukaan koululiikunnasta pitämättömätkin oppilaat innostuivat yhteisestä tekemisestä, kunhan he ensiksi huomasivat, että liikuntatunneilla ei tarvitse ylittää omia voimavaroja. Oma perustekeminen ja osallistuminen joukkueen jäsenenä oli riittävää liikuntatunnilla.



Kuva 1. Koululiikunta liikunnan tukijana – liikunnasta pitäminen

Useat yläasteen oppilaat toivoivat liikuntalajivalikoimaan tansseja. Eri tansseja ei juurikaan harjoitella vielä yläasteella, vaan tanssin saloihin perehdytään vasta lukiossa, vanhojentanssien aikana. Tanssitoiveeseen liikuntatunneilla olisin halunnut vastata, mutta opettajana oma tanssitaiteiden tasoni oli heikko.

### 5.1.2 Onnistumisen tunteet koululiikunnassa

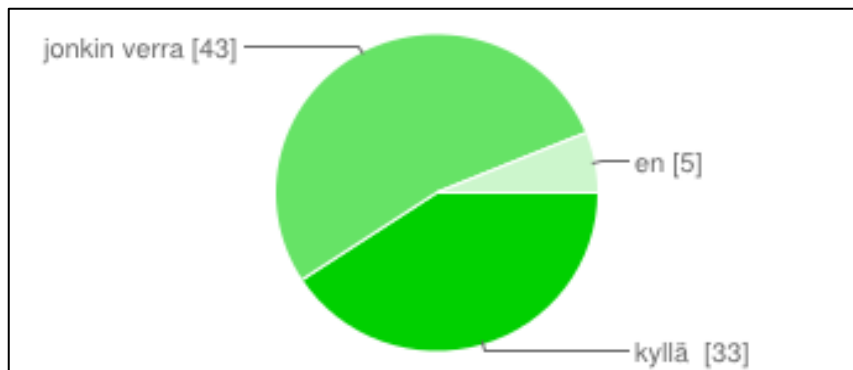
Koululiikunnassa onnistumisen tunteita koki hyvin saavansa jopa 39 prosenttia vastaajista. Jonkin verran onnistumisen tunteita koululiikunnasta sai 51 prosenttia vastaajista. Kuudelle prosentille vastaajista koululiikunta ei antanut onnistumisen tunteita, vaikka varsinaista koululiikunnan iloa kokikin useampi vastaajista.

Koululiikunnassa onnistumisen tunteet näyttäytyivät liikuntalajin teorian sisäistämisenä ja sen seurauksena itse suoritusta tehdessä. Toki jo aikaisempina vuosina opeteltu lajiteorian ja sen osittainen sisäistäminen auttoi ja tällöin tehtävän suorittaminen ei tuntunut enää niin vaikealta. Onnistumisen tunnetta ja liikunnan ilon kokemista liikuntatunnilla voisi lisätä esimerkiksi olosuhteiden huomioiminen niin, että

räntäsateella ei tarvitse hiihtää tai liikuntatunnin suorituspaikalle meneminen ei vaatisi pitkää siirtymistä, kuten suunnistuksen tunneilla.

*...oho, tää suunnistaminenhan ei olekaan niin vaikeaa, emmie oo ennen tajunnu tätä kompassia!*

*...mie pääsin vieläki 125 senttiä keviästi yli!*



Kuva 2. Koululiikunta liikunnan tukijana - onnistumisen tunteet

Syyslukukaudella koululiikunnassa testataan ja mitataan oppilaan kuntoa. Sovimme oppilaiden kanssa, että he osallistuvat koulujenväliseen juoksukilpailuun. Juoksukisan kilpailumatka oli 800 metriä. Osallistumalla kisaan oppilaat välttivät Cooper-juoksutestistä, joka kestää 12 minuuttia. Lähes kaikki oppilaat juoksivat kilpailun ja kilpailussa oppilaat selkeästi tekivät parhaansa. Oppilaat olivat kisan jälkeen tyytyväisiä, sillä he olivat ylittäneet itsensä ja suoriutuneet sovitusta tehtävästä hyvin.

### 5.1.3 Koululiikunnan lajivalikoima ja uudet urheilulajit

Vastaajista 33 prosenttia koki koululiikunnan lajivalikoiman mieleiseksi. Jonkin verran lajivalikoiman mieleiseksi koki 53 prosenttia. Koulun liikuntalajivalikoimaa ei kokenut mieleiseksi kahdeksan prosenttia vastaajista.

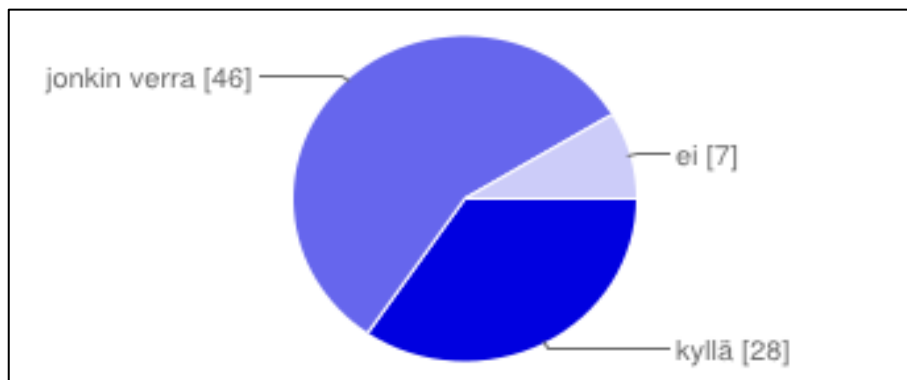
Vastaajat toivoivat lisäksi harvinaisempia liikuntalajeja koululiikuntaan, kuten esimerkiksi kamppailulajeja ja runsaasti lisävälineistöä vaativia lajeja kuten body pumpia. Asuinpaikkakunnan maantieteellinen sijainti ja paikkakunnan pienuuden

vuoksi kaikille liikuntalajeille ei löydy tarvittavia liikuntapaikkoja ja osaavia ohjaajia. Liikuntalajien vaihtelevuus ja erilainen toteuttamistapa toisi selkeästi mielekkyyttä liikuntatunteihin.

Vastaajista yli puolet (54 %) haluaisi kokeilla liikuntatunneilla uusia urheilulajeja. Jonkin verran uusia urheilulajeja haluaisi kokeilla 32 prosenttia vastaajista. Yllättäen uusia lajeja ei halunnut kokeilla yhdeksän prosenttia vastaajista. Kokeilunhaluttomimmat eivät olleet kiinnostuneita liikunnasta.

Syyskauden liikuntatunneilla pitkänmatkan juoksu ja alkuverryttelyiden suorittaminen olivat epämieluisimmat tehtävät oppilaille. Lajien lisäksi nuoret toivoivat myös kehittyneitä uusia vapaa-ajan leikkejä oppitunteja piristämään. Näitä olivat muun muassa hyllypallo ja muut uudelleen kehitellyt versiot vanhoista peleistä.

*...riparilla pelattiin hyllypalloa, miksei voitais lämmitellä sillä ennen peliä?*



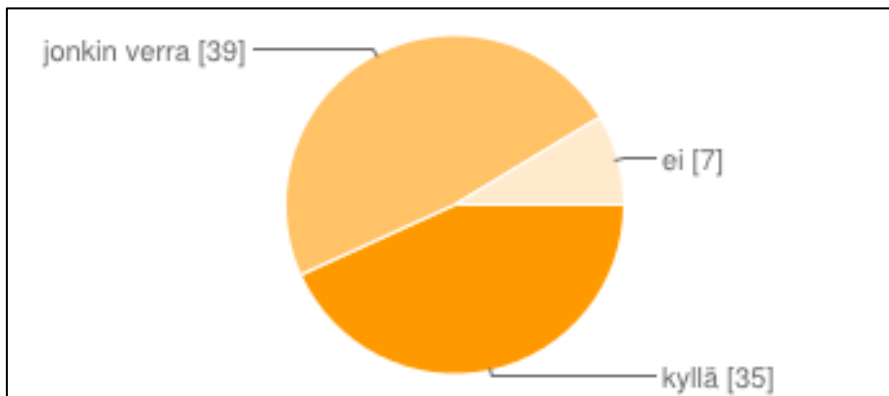
Kuva 3. Koululiikunta liikunnan tukijana - liikuntalajien mielekkyys

Aikaisemmin olen mieltänyt liikunnalliset oppilaat kaikkiruokaisiksi liikuntaosallistujiksi. Kokemukseni mukaan liikunnallinen oppilas kokee lähes lajin kuin lajin mielekkääksi. Meidän liikuntatunneilla oli oppilaita, joilla vapaa-aikanaan oli valittuna yhden lajin säännöllinen liikuntaharrastus. Tällöin liikuntatunneilla heidän liikuntakiinnostuksensa ja liikunnallisuutensa näyttäytyi vain omaa liikuntalajia kohtaan.

### 5.1.4 Kannustava ilmapiiri koululiikunnassa

Toisten oppilaiden kannustuksen omalle liikkumiselle kouluaikana positiivisesti koki saavansa 41 prosenttia vastaajista. Jonkin verran toisten oppilaiden tukea koululiikuntatunneilla vastaajista sai 46 prosenttia. Täysin ilman koulukavereiden kannustusta jäi kahdeksan prosenttia oppilaista.

Pääosin kaverit kannustavat toisiaan koululiikunnassa ja ystävien merkitys on suuri. Koulun näkökulmasta luokan yhteishengen rooli liikunnan ilon luoja on merkittävä. Toki opettajan rooli oli huolehtia siitä, että yksinäiset nuoret saadaan mukaan esimerkiksi joukkuepelien joukkueisiin tasavertaisina jäseninä.



Kuva 4. Koululiikunta liikunnan tukijana - kannustava ilmapiiri, luokkakaverit

Havaintojeni mukaan joinakin koululiikuntapäivinä oppilaita ei vain huvittanut osallistua liikuntatunnille. Eri syistä johtuneet murheet painoivat mieltä ja toisinaan liikuntatunnin anti ei vain kiinnostanut. Tällöin koin tärkeänä antaa oppilaalle vapauden vain liikuntatunnin seuraamiseen ja toisten tekemisen tarkkailuun.

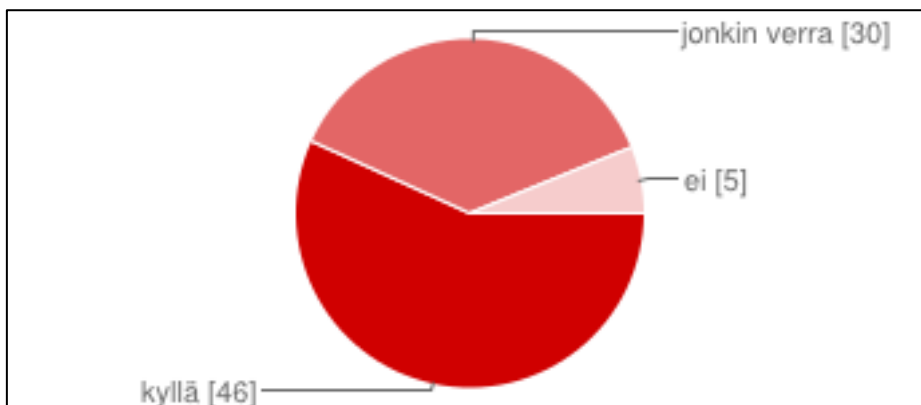
Eräällä oppilaalla oli huonoja päiviä aina toisinaan. Syyn osallistumattomuutensa hän kertoi avoimesti ja hän sai vapautuksen silloiselta liikuntatunnilta. Hyvinä liikuntatuntipäivinä oppilaan aktiivisuutta kuvasti osallistuminen silloiselle suunnistuksen liikuntatunnille. Suunnistuspaikalle löytäminen ei ollut aivan helppoa ja oppilas olikin käynyt suunnistusta edeltävänä iltana vanhempansa kanssa selvittämässä suunnistuspaikan osoitteen ja seuraavan päivän tunnille hän osallistui hyvin. Kannustava ilmapiiri sai oppilaan osallistumaan.

### 5.1.5 Opettajan kannustus ja osallistuminen

Opettajan kannustusta liikuntatunneilla koki saavansa 54 prosenttia vastaajista. Jonkin verran opettajan kannustusta koki saavansa 35 prosenttia vastaajista. Kuusi prosenttia vastaajista koki, ettei opettaja kannustanut heitä lainkaan.

Opettajan näkökulmasta tutkimuksen jälkeen tunnistin liikuntatunneilla vetäytyvät nuoret, sekä vastausten syy-seuraussuhteet. Kuten muussakin liikunnan ilon kysymyksessä kavereiden merkitys edelleen korostui ja yksinäisille oppilaille opettajan tuki on erityisen tärkeä.

Kuten teoriaosiossa totesin, niin oppilaiden liikuntatuntiaktiivisuuteen vaikuttaa positiivisesti opettajan kokeminen innostavana ja kannustavana. Oppilaat arvostivat opettajan mukana oloa ja liikuntatunneilla pyrin tekemään kaikki tehtävät esimerkkinä oppilaiden kanssa. Vastaajista 35 prosenttia koki tärkeänä, että opettaja osallistuu myös itse tekemällä sitä, mitä hän vaatii oppilaitakin. Jonkin verran tärkeänä opettajan osallistumisen koki 53 prosenttia vastaajista. Opettajan osallistumisella yhdessä tehden ei ollut merkitystä seitsemälle prosentille vastaajista. Opettajan rooli liikuntatunneilla on tarjota resurssit, antaa mallia ja opastaa sekä osallistua itse toimintaan. Liikuntatunneilla opettajan kanssa yhdessä tekeminen lisää yleensä oppilaiden motivaatiota ja yhteistyön tekemistä.



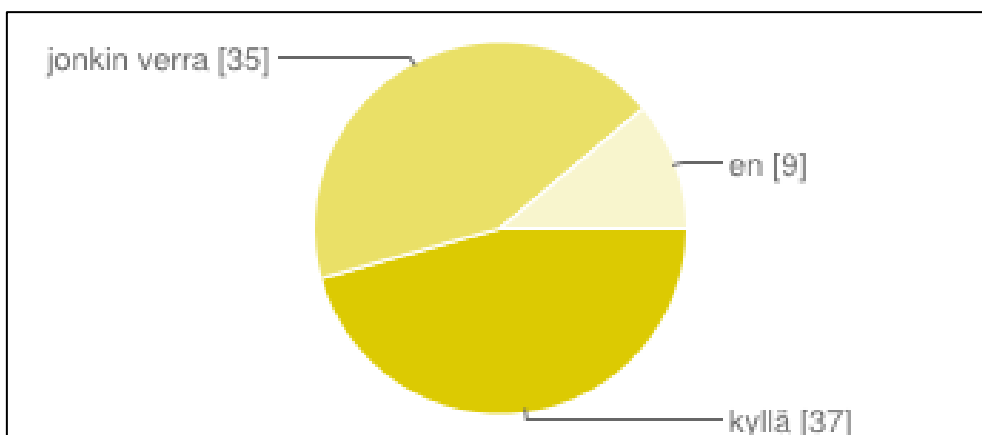
Kuva 5. Koululiikunta liikunnan tukijana - kannustava ilmapiiri, opettaja

Opettajallakin on joskus niin sanottu huono päivä. Tämä näkyi esimerkiksi tilanteessa, jossa opettava liikuntalaji oli itselleni vieras ja tällöin opetuksesta puuttui varmuus. Tämän seurauksena liikuntatunnilla oppilaiden kannustanut parhaimpaan liikuntasuoritukseen oli vähäisempää. Opettajana keskityin liiaksi seuraavan yksityiskohdan ohjaamiseen. Kannustuksen vähyys näkyi oppilaiden aktiivisuudessa.

### 5.1.6 Koululiikunnassa koettu ilo

Koululiikunnassa koettu ilo saa nuoren liikkumaan. Koululiikunnasta liikunnan iloa koki saavansa 44 prosenttia ja jonkin verran liikunnan iloa koki 41 prosenttia vastaajista. Koululiikunta ei tuottanut liikunnan iloa 11 prosentille vastaajista.

Koulussa liikunnan ilon tunnetta söi tasapäistäminen, sillä kaikkien oppilaiden piti liikuntatunnilla suoriutua samoista tehtävistä. Koulun opetussuunnitelma on tehty niin, että tietyt rutiinit toistuvat vuodesta toiseen. Talvella hiihdetään ja kesällä pelataan pallopelejä sekä yleisurheillaan. Oppilaiden mahdollisuus vaikuttaa opetussuunnitelmaan ja oppituntien sisältöön on vähäinen. Ne oppilaat, jotka kokivat lajin omakseen, toivat sen myös myönteisenä toimintana esille tunneilla. Oppilailla liikunnan ilo näyttäytyi parhaiten omien lempiliikuntalajien kautta. Osa liikuntaryhmistäni oli pieniä ja toisinaan joukkuelajien läpikäyminen oli haastavaa. Tällöin tyttöoppilaat halusivatkin osallistua poikien liikuntatunteihin. Tosin tähän vaikutti esimerkiksi ihastumiset nuorten kesken enemmän, kuin pelien mahdollistuminen isomman osallistujamäärän vuoksi.



Kuva 6. Koululiikunta liikunnan tukijana – liikunnan ilo

Oppilaiden kanssa tulisikin yhdessä pohtia, mikä liikkuminen antaa liikunnasta saatavan ilon tunteen. Opettajavetoisesti sitä ei voida ratkaista.

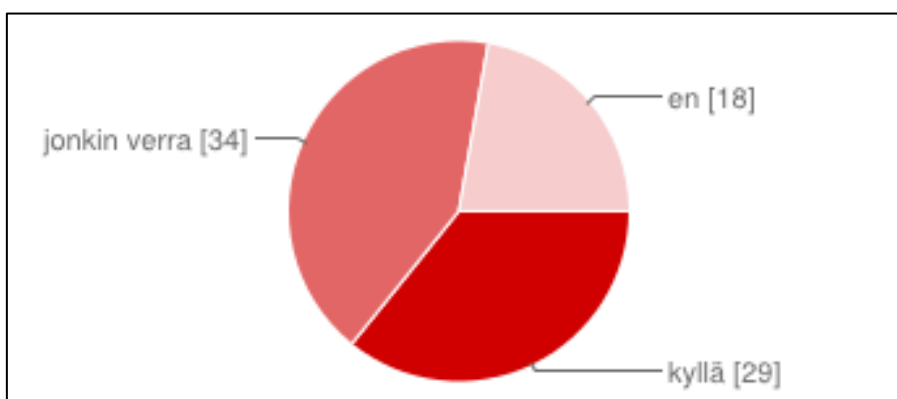
### 5.1.7 Itsestä oppiminen koululiikuntatunneilla

Koulun liikuntatunneilla uutta itsestään liikkujana kokivat oppivansa 34 prosenttia vastaajista ja jonkin verran oppivansa koki 40 prosenttia vastaajista. Koulun liikuntatunneilla ei kokenut oppivansa itsestään mitään uutta 21 prosenttia vastaajista.

Oppilaan asenne liikuntatunteihin ja liikunnanopetukseen vaikuttaa hänen oppimiseensa ja liikuntalajien lajitaidon sisäistämiseen. Lajiteorian opettelu koettiin liikuntatunneilla toisarvoisena. Liikuntatunneilla ei myöskään haluttu laittaa itseä ahtaalle tai ei haluttu, että tunnilla olisi esimerkiksi hikoiltu.

Omien fyysisten rajojen kokeilu auttaisi huomaamaan itsessä jotakin uutta. Erilaisia tuntemuksia voisi herättää se, että miten reagoin tunteeseen, kun lihakset ovat esimerkiksi kankeat ja aivan täynnä maitohappoa kovasta suorituksesta. Yleensä kovan urheilusuorituksen jälkeen tyytyväisyys omaan itseensä ja omaan tekemiseensä antaa hyvänolon tunteen.

...ei taas tätä samaa, en viitti, pelataan vaan suoraan



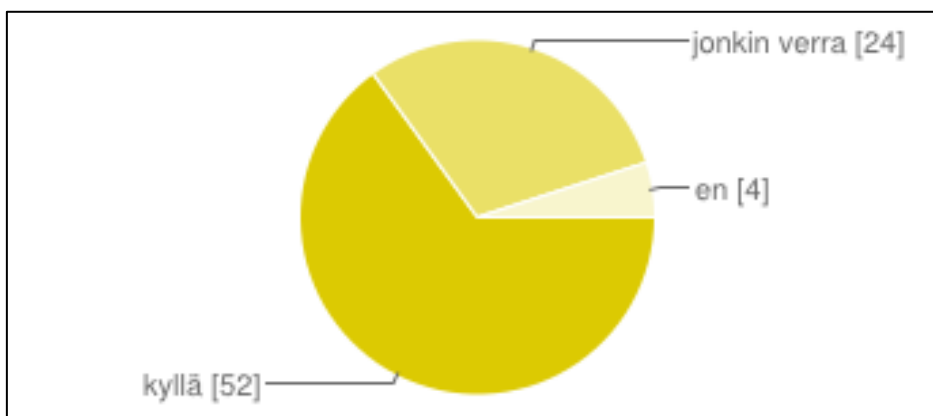
Kuva 7. Koululiikunta liikunnan tukijana - itsestä oppiminen

Havainnoidessani liikuntatunneilla oppilaita koin, että toisinaan tärkeintä oli, että liikuntatunti loppuisi pian. Joskus tunnin päättymisen toivetta lisäsi tuleva ruokailu ja toisinaan ei vain koettu oppimisen iloa tunnin aiheena olleesta liikunnasta. Oppilaat eivät halunneet laittaa itseään likoon ja samalla oppia jotakin uutta itsestään liikkujana.

### 5.1.8 Luokkakavereiden huomioiminen ja joukkuepelaaminen

Vastaajista 61 prosenttia oli oppinut huomioimaan luokkakaverinsa liikuntatunneilla paremmin. Jonkin verran luokkakavereita huomioi 28 prosenttia vastaajista. Viisi prosenttia vastaajista ei ollut oppinut huomioimaan koululiikuntatunneilla luokkakavereitaan. Havaintoni mukaan koululiikunta kasvattaa sosiaalisuuteen ja toisten huomioimiseen ja hyvänä esimerkkinä tästä ovat muun muassa joukkueurheilulajit.

Joukkuepelaajia koki vastaajista olevan 68 prosenttia ja jonkin verran 25 prosenttia. Vastaajista kaksi prosenttia ei ole kokenut oppivansa toimimaan joukkueessa koulun liikuntatunneilla. Kahden prosentin vastarinta ja osallistumattomuus aiheutti sen, että he eivät antaneet täyttä panostaan ryhmässä toimimiseen, vaan kokivat osallistumisen pakkona esimerkiksi eri pallopeleissä.



Kuva 8. Koululiikunta liikunnan tukijana - yhteisöllisyys

Koululiikunnassa on hyväksyttävä, että kaikki oppilaat eivät ole joukkuepelaajia, vaikka tunneilla pelataan paljon pelejä. Havainnoin joukkuepeleissä oppilaita, jotka eivät pidä joukkuepeleistä. Joukkuekavereiden huomioiminen heidän kohdallaan oli puutteellista.



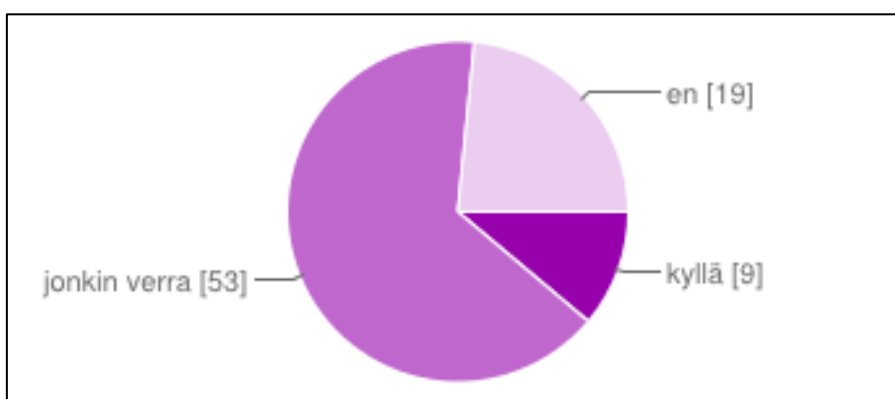
Peleissä se näyttäytyi esimerkiksi siten, että he eivät syöttele palloa toisille oppilaille. Toisten huomioimiseen heidän kohdallaan tulee löytää toisia tapoja. Näitä keinoja voisi olla esimerkiksi se, että he opettaisivat toisia oppilaita heidän omissa vahvuuslajeissaan. Joukkuepelaajiksi itsensä kokeneet oppilaat toimivat päinvastoin, eli he syöttelivät ja kannustivat toisia oppilaita pelin aikana.

### 5.1.9 Vaikuttaminen oppituntien sisältöön ja kulkuun

Vastaajista 11 prosentti koki, että voi vaikuttaa oppituntien sisältöön ja kulkuun. Vastaajista 65 prosenttia koki voivansa vaikuttaa jonkin verran liikuntatuntien sisältöön. Lähes neljännes (22 %) vastaajista koki, ettei voi vaikuttaa oppituntien sisältöön ja kulkuun lainkaan.

Oppilaiden vaikutusmahdollisuus on verrattain vähäistä, mutta positiivista oli, että sisältöön vaikuttamisen mahdollisuutta on jonkin verran olemassa. Oppilaiden ääni ja toiveet voivat kuulua esimerkiksi alkulämmittelyissä, mutta opettajan rooli on vastata tunnin varsinaisesta sisällöstä.

Osallistavan koulun ja vapaamman nykykasvatuksen myötä oppilaat eivät kunnioita opettajaa enää samantapaisesti, kuin omassa nuoruudessaani. Monesti liikuntatuntien alkuun oppilaiden sooloilukäyttäytymiseen olikin tottumista, mutta positiivisella asenteella ja yhteisillä toimintapäätöksillä sekä tekemisellä sain mielestäni oppilaat lähimain ruotuun.



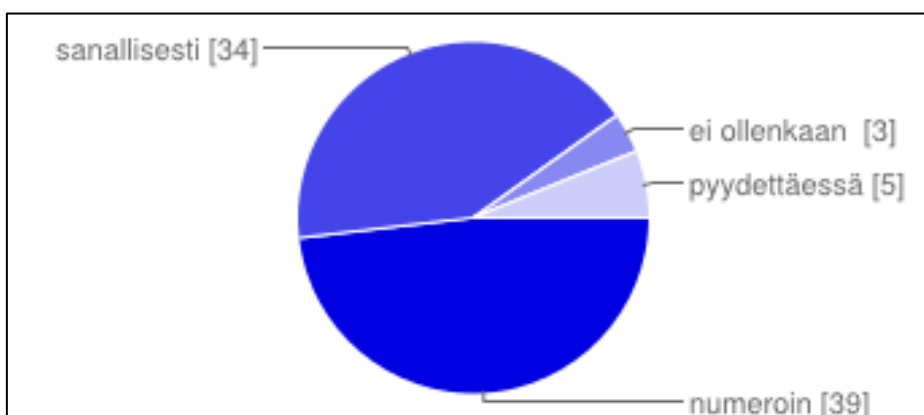
Kuva 9. Koululiikunta liikunnan tukijana – opetuksen sisältö

Yläasteikäisten oppilaiden kuntosaliharjoittelua en ole pitänyt tarpeellisena. Yleisesti tiedetään, että kuntosaliharjoittelu ei ole hyväksi yläasteikäisille, koska heidän luuston ja lihaksiston kasvu on kesken. Valinnaisaineena liikunnan valinneiden oppilaiden kanssa kävimme tuntien monipuolistamiseksi kuitenkin kuntosalilla. Liikuntatunnilla havainnoin, että oppilaat oppivat kuntosalilaitteiden käytön nopeasti ja he pitivät eri laitteiden kiertoharjoittelusta siellä. Oppilaat toivoivat kuntosalilla käydyn tunnin jälkeen myös uusintakäyntiä. Opettajana opin, että oppilaita on syytä kuunnella.

### 5.1.10 Koululiikunnan arviointi

Oppilaskyselyni perusteella perinteistä koululiikunnan numeroarviointia toivoi edelleenkin käytettävän 46 prosenttia vastaajista. Suusanallinen arviointi riittäisi 40 prosentille vastaajista. Arvioinnin poisjättämistä toivoi neljä prosenttia vastaajista ja vastaajista kuusi prosenttia haluaisi arvioinnin liikkumisestaan vain pyydettyäessä.

Opettajana koen, että liikkuminen itsessään on tärkeämpää, kuin liikuntasuorituksen arvioiminen ja sen mittaaminen. Monesti sanallinen arviointi voisi riittää ja numeroarviointia paremmin se voisi ylläpitää ja kasvattaa liikkumisen iloa. Tosin liikunnallisesti lahjakkaalle oppilaalle kiitettävä arvosana voi tulla ainoastaan liikunnasta ja numeroarvioinnin poisjättämisellä todistuksessa ei olisi yhtään kiitettävää arvosanaa.



Kuva 10. Koululiikunta liikunnan tukijana – opetuksen arviointi

Ensimmäisten pitämieni liikuntatuntien jälkeen muutamat oppilaat kysyivät tuntikohtaista arviointia ja numeroa osallistumisestaan. En ollut osannut varautua arvioimaan oppilaiden tekemisiä niin nopeasti. Jo oppilaiden nimien ja kasvojen muistamisessa oli alkuun kovasti tekemistä. Tunneillani pois opetin oppilaat jatkuvasta arvioinnin kohteena olemisesta, koska koin, että se ei lisää positiivista yrittämistä, vaan se näyttäytyi opettajaa mielistelevänä toimintana.

## **5.2 Liikuntaharrastuksen esteet**

### **5.2.1 Koululiikunnassa epäonnistumisen tunteet**

Vastaajista koululiikunnassa koki epäonnistumisen tunteita 39 prosenttia. Jonkin verran epäonnistumisen tunteita koki 51 prosenttia vastaajista. Vain kuusi prosenttia vastaajista ei kokenut epäonnistumisen tunteita koululiikunnassa.

Yläasteikäisille tytöille vastenmielisin koululiikunnan laji oli uinti. Koulussamme opetussuunnitelmaan kuului kaksi uintikertaa uimahallissa lukukaudessa. Eräällä uinnin liikuntatunnilla 15 oppilaasta uimassa oli neljä oppilasta.

Havaintoni mukaan vaativassa liikuntatehtävässä oppilas helposti turhautui, kun hän koki liikuntatehtävän itselleen liian vaikeana. Syitä luovuttamiseen haettiin aina erilaisista kehon kipeytymisestä kuukautisiin. Joissakin tapauksissa oikeaa syytä liikunnan epäonnistumisen pelkoon ei haluttu tunnustaa. Vahvimpana syynä koin sen tulevan epäonnistumisen pelkona luokkakavereiden edessä. Kilpailuvietin löytyminen ja itsensä likoon laittaminen on osalle nuorista hyvin haasteellista käsittääkseni.

### **5.2.2 Koetut esteet vapaa-ajan liikunnan harrastamiselle**

Suurin este yläasteen tyttöjen liikunnan harrastamiselle on sopivan liikuntalajin puute. Ammattitaitoisten valmentajien puute ja oma lihasvamma tai fyysinen este yhdessä kuljetushaasteiden kanssa aiheutti estettä liikuntaharrastukselle. Lisäksi liikuntaa kohtaan ei tunneta mielenkiintoa vaan nuoret harrastavat jotain muuta.

Suomen olosuhteissa pitkän välimatkan alueet verrattuna pääkaupunkiseutuun voivat aiheuttaa myös eriarvoisuutta nuorten liikuntaharrastamisessa. Vastaajanuorilla vanhempien rooli ei näyttäytynyt merkittävänä esteenä liikuntaharrastamiselle, vaan esteet liikkumiselle tulivat muualta.

**Taulukko 1. Koetut esteet vapaa-ajan liikunnan harrastamiselle**

<b>Esteet vapaa-ajan liikuntaharrastukselle</b>	<b>vastaajia [kpl]</b>	<b>[%]</b>
sopivan harrastuksen / liikuntalajin puute	43	51
ammattitaitoisten valmentajien puute	17	20
oma lihasvamma tai muu fyysinen este liikkumiselle	12	14
pitkä matka kotoa harrastukseen / ei kyytiä	12	14
mielenkiinnon puute liikuntaharrastamiseen	11	13
harrastusmaksut	9	11
sopivien sisätilojen puute	8	9
sopivien ulkoliikuntapaikkojen puute	6	7
vanhemmat eivät tue harrastamistani	3	4
vanhemmat eivät harrasta kanssani	1	1

Sopivan harrastuksen tai liikuntalajin puute yllätti suurimpana esteenä vapaa-ajan liikuntaharrastukselle. Mielestäni myös syrjäseudulla on monipuolisesti liikunnan harrastusmahdollisuuksia, kunhan nuori reippaasti lähtee kokeilemaan tarjontaa ja sitä kautta voi löytää itselleen mieluisan liikuntaharrastuksen. Vanhempien tuki harrastukseen ohjaamisessa on mielestäni tärkeässä roolissa.

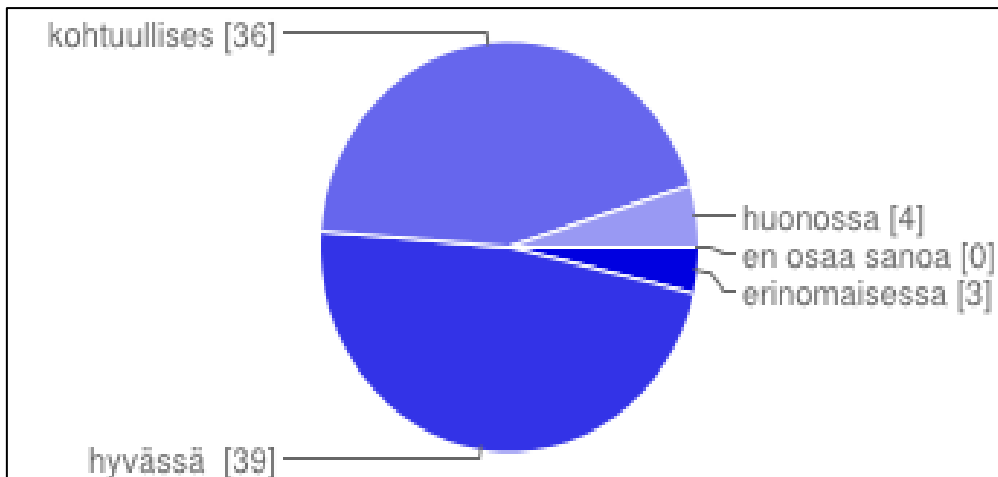
## 5.3 Liikuntaharrastus elämänlaadun tukijana

### 5.3.1 Fyysinen kunto

Jopa 88 prosenttia vastaajista koki olevansa vähintään hyväksi luettavassa fyysisessä kunnossa. Huonossa kunnossa vastaajista näki olevan vain viisi prosenttia.

Tunnistin tutkimusryhmän erinomaisessa kunnossa olevat oppilaat ja monesti heillä oli aktiivinen liikuntatausta myös vapaa-ajallakaan urheiluseurassa. Erinomaiseen fyysiseen kuntoon pääseminen ei ole mahdollista koululiikunnan tarjoamalla liikunta-annoksella, vaan hyvä ja erinomainen fyysinen kunto vaatii lähes päivittäistä omaa liikunta-aktiivisuutta.

Oppilaiden fyysiset kuntoerot tunneilla näyttäytyivät niin, että ääripäiden kuntoerot ovat kasvaneet. Keskimäärin luokan 15:sta oppilaasta vain kolmella henkilöllä täyttyi hyvä fyysinen, motorinen ja lihaskunto. Mielestäni oppilaiden oma arvio kunnostaan on usein liioiteltua.



Kuva 11. Liikuntaharrastus elämänlaadun tukijana - fyysinen kunto

Oppilaiden oman kunnan arviointiin tulisi kehittää muitakin menetelmiä, kuin matkan ja suoritteiden mittaaminen. Lisäksi arviointiin pitäisi olla vertailupohjaa toisista samanikäisistä oppilaista toisaalta Suomesta. Oppilaan olisi hyvä tietää kuntoluokkansa.

Kuntoluokan tietäminen voisi kilpaurheilua paremmin motivoida sen kehittämiseen ja kunnon ylläpitämiseen.

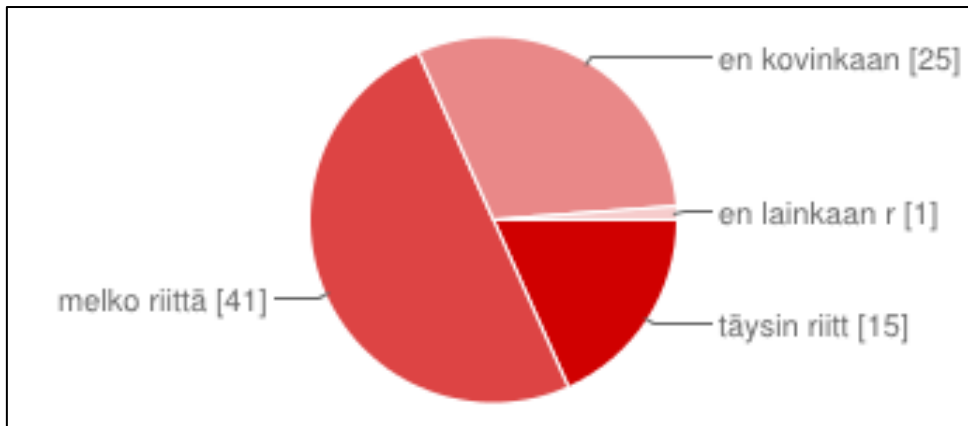
### **5.3.2 Liikunnan määrä**

Vastaajista täysin riittävästi tunti liikkuvansa 18 prosenttia ja melko riittävästi arvioi liikkuvansa 48 prosenttia. Ei kovinkaan riittävästi arvioi liikkuvansa 29 prosenttia ja ei lainkaan riittävästi liikkui prosentti vastaajista.

Koulussa olisi tärkeää tunnistaa ne nuoret, jotka itse tiedostavat liikkuvansa liian vähän. Heidän tukemisensa ja kannustamisensa säännölliseen liikuntaan ja liikunnan ilon löytymiseen on tarpeellista. Tulevaisuudessa liikunnallisuudesta saataisiin mittava yhteiskunnallinen ja kansanterveydellinen hyöty.

Viikon aikana vastaajista yli kymmenen tuntia liikkui 26 prosenttia. Kuudesta - kahdeksaan tuntia liikkui 22 prosenttia vastaajista. Viidestä - kuuteen tuntiin liikkui 19 prosenttia. Alle viisi tuntia viikon aikana liikkui 29 prosenttia vastaajista.

Tämän ikäluokan nuorten tulisi liikkua yleisten suositusten mukaan noin puolitoista tuntia päivässä. Näillä vastauksilla tämä näyttäisi toteutuvan, mikä tuo kritiikkiä julkista keskustelua kohtaan koskien nuorison liikkumattomuutta. Valtakunnallisissa liikunta-suosituksissa päivittäistä liikuntaa tehdessä tulisi esimerkiksi hengästyä ja samalla siinä tulisi koetella omia voimia. Vastaajat arvioivat koko viikonaikaisen liikkumisensa ja tämä sisälsi esimerkiksi kodista kouluun siirtymiset. Koulumatkaa kulkiessaan oppilas harvoin liikkuu niin ripeästi, että esimerkiksi hengästyisi. Sen vuoksi tämä tulos ei anna täysin oikeaa kuvaa vastaajieni todellisesta viikoittaisesta liikuntamäärästä.



Kuva 12. Liikuntaharrastus elämänlaadun tukijana – liikunnan määrä

Vastaajista 54 prosentilla oli säännöllinen liikuntaharrastus. Suositusten mukaan päivittäin liikuntaa harrasti 39 prosenttia vastaajista. Enimmillään neljä kertaa tai vähemmän liikuntaa viikossa harrasti 47 prosenttia vastaajista. Lisäksi noin puolet (48 prosenttia) vastaajista uskoi, että sama lajiharrastus on mukana vastaushetkestä eteenpäin vielä kahden vuoden kuluttua.

Opettajana koin positiivisena sen, että rakkaus liikuntalajiin kantaa nuoren liikuntatottumuksissa. Kuten kaikessa harrastamisessa, niin myös urheilun harrastamisessa on kausia, jolloin liikkuminen ei innosta vaan saman lajin pariin palataan tauonkin jälkeen. Lajirakkaus näyttäytyy myös niin, että nuori haluaa vähentyneen urheilemisensa jälkeen jatkaa saman lajin parissa esimerkiksi valmentajana, tuomarina ja kannustusjoukoissa.

Tutkimuksessa pyrin selvittämään liikuntaharrastuksen syitä avoimilla kysymyksillä. Vastaajista 42 prosentille tärkein syy liikuntaharrastamiselle oli, että liikunta on mukavaa tekemistä. Yhtä tärkeänä koettiin myös se, että liikunnasta saa ilon tunteita (41 %). Myös kunnon kohoaminen nähtiin tärkeänä (41 %). Neljänneksi tärkeintä oli kavereiden kanssa yhdessä harrastaminen (18 %). Näin vastasi joka viides vastaaja. Nuorille on tärkeää kuulua joukkoon ja yhteinen tekeminen on hyvä vahvistaja liikunnan ilolle. Samat kiinnostuksen kohteet synnyttävät ystävyys-suhteita, jotka ovat tärkeitä muun muassa syrjäytymisen ehkäisemiseksi.

### 5.3.4 Liikunnan merkitys

Liikunnan merkitystä itselleen oppilaat kuvasivat siten, että 24 vastaajalle (30 %) se on mukavaa tekemistä. Yhdeksän vastaajaa (9 %) sai liikunnasta terveyttä, samoin yhdeksän vastaajaa koki liikkueessaan iloa ja fyysisen kunnon kohoamista. Viisi vastaajaa (6 %) koki, että liikunta on hyväksi mielelle. Kaksi vastaajaa (2 %) ei saanut liikunnasta mitään ja yksi vastaaja (1 %) koki liikunnan nöyryyttäväksi. Eräs vastaaja kommentoi liikkumistaan seuraavasti:

*...Liikunta on ollut osa elämäni pitkään, mutta sille on hankala löytää aikaa ja kaukana asuessa liikunta vähän jäi. Ja Ivalossa ei ole valmentajia tai liikuntapaikkoja uusille joukkuelajeille. Ivalossa on vain lajimahdollisuus ilman valmentautumista, jos ei ole suhteita. Tai on vain muuten hankala harrastaa. Nuoret liikkuisivat, enemmän jos olisi enemmän mahdollisuuksia.*

Tutkimukseni mukaan liikunta merkitsee irtiottoa arjesta ja sillä tavoitellaan hyvää fyysistä ja henkistä olotilaa. Liikuntasuoritus antaa parhaimmillaan onnistumisen tunteen ja hyvän olon useaksi tunniksi. Hyvänolon tunne tulee tavoiteltaviksi olotilaksi ja parhaimmillaan se kannustaa liikunnalliseen elämäntapaan.



## 6. KOHTI LIIKKUVAMPAA NUORISOA

Aika on muuttunut kovasti siitä, kun olin itse yläastelainen 1980-luvulla. Tapa toimia ja harrastaa omaehtoista liikuntaa on erilainen. Liikuntalajien kirjo on lisääntynyt ja liikunnan suorituspaikkoja sekä vaihtoehtoliikuntalajeja liikunnanharrastamiseen on entistä enemmän. Nykyisin aikuiset liikunnanharrastajat käyttävät oman fyysisen aktiivisuuden kannustamiseen äly-, aktiivi- ja mobiililaitteita. Laitteet kertovat liikkumisen määrästä, kuinka paljon aktiivista toimintaa vielä tarvitaan ja milläkin teholla. Mielestäni koulun liikunnanopetuksessa tulisi hyödyntää myös näitä välineitä nuorten liikkumisen seuraamiseksi ja myös rohkaisemaan nuoria ottamaan aktiivinen ote omaan liikkumiseensa. Koulunliikunnan opetuksen tulisi tunnistaa laitteiden käytön mahdollisuuksia ja samalla se monipuolistaisi itsestään liikunnanopetusta. Tällöin myös opettajan asiantuntijuuden ylläpitäminen ja teknologiakouluttautuminen tulee ottaa huomioon.

Tutkimukseni mukaan liikunnan ilon saavuttaminen ei vaadi suuria tekoja, vaan liikunnan ilo viihtyy valinnan vapaudessa. Silloin sitä ympäröi hyvä ilmapiiri ja yhdessä tekemisen meininki. Liikuntahetkissä kannustetaan toinen toista, eli tämä yhteisöllinen voima kannustaa kaikkia osallistumaan ja tekemisestä huokuu innostuneisuus. Ryhmähenki tarttuu ja antaa lisämotivaatiota. Organisoidussa liikunnassa on tarpeen ottaa oppilaat mukaan kaikkeen tekemiseen, päättämiseen ja koulun liikuntatuntien suunnitteluun. Liikuntatuntien ei pidä olla opetussuunnitelman vanki, vaan opetuksessa olisi hyvä ottaa huomioon muun muassa maantieteelliset ja paikalliset olosuhteet.

Yhdeksäsluokkalaisille tehdyssä fyysisen aktiivisuuden tutkimuksessa tietokoneella tekeminen koettiin tärkeämmäksi, kuin oma kuntoilu. (Saros 2012, 5-120). Kotoa opitaan toimintatavat epäsuorasti tai niin, ettei kodin mallilla ole tietoista vaikuttamista. Positiivisin esimerkein liikuntamalleihin voi vaikuttaa suoraan, eli se on tietoista. Nuoruuteen kuuluvat olennaisesti harrastukset. Liikunta tekemisen kautta nuori voi ja pääsee toimimaan eri rooleissa. Liikuntaharrastamisen avulla opitaan suhtautumaan muihin ihmisiin pelottomasti ja opitaan tuomaan esille omia mielipiteitä ja puolustamaan niitä. (Hurme 1995, 149–151). Harrastaminen tukee nuoren sosiaalisia vuorovaikutustaitoja ja kanssakäymistä. Parhaimmillaan harrastuksen avulla opitaan

reilun pelin henkeä ja toimimaan yhteisten sääntöjen mukaisesti. Sääntöjen noudattaminen vaatii rehellisyyttä ja vastustajan kunnioittamista. (Ruoppila 1995, 166). Perheen ja kodin rooli virikkeiden antajana on tärkeä ja samalla siinä muokkautuu tulevan liikkujan asennoituminen liikkumiseen ja urheiluun. Vanhempien liikuntaharrastaminen on esikuvana nuorelle, kuten myös perheen sisaruksien liikuntakäyttäytyminen. (Zimmer 2001, 88).

Koulussa liikunnan positiivista ilmapiiriä voisi lisätä esimerkiksi Antti Juvosen ajatus siitä, että tarvitaanko taito- ja taideaineiden opetuksessa arviointia. Numeroarvioinnin poistamista voisi ensin kokeilla ala-asteen oppilaiden liikunnassa. (Juvonen 2013). Lähes kaikilla lapsilla on sisäänrakennettu kilpailuvietti. Sitä ei ole tarkoitus sammuttaa. Lasten luontainen kilpailuvietti kehittää lasta omalla tavallaan, voittoineen ja tappioineen. On vain pidettävä huolta siitä, että näissä lasten kilpailuissa säilyy tekemisen ilo.

Kantomaan ym. (2010, 36) mukaan liikunnan harrastaminen tukee nuoren elämänlaatua siten, että liikuntaa harrastavat nuoret kokevat terveydentilansa paremmaksi, kuin vähän liikkuvat nuoret. Hyvän terveyden kokemisella on yhteys liikunnan harrastamisen iloon ja sen tunteen vahvistumiseen nuorella. Nuoruusiän liikunnan harrastaminen tukee nuorten koulunkäyntiä ja tämän kokeminen tulee heillä esille parantuneen fyysisen kunnan kautta. Liikunta parhaimmillaan tehostaa aivojen verenkiertoa, lisäksi liikunta vaikuttaa positiivisesti vireystilaan, tarkkaavaisuuteen ja keskittymiskykyyn.

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön (LIKES) tutkimusten perusteella liikunta vaikuttaa positiivisesti koulumenestykseen, tiedolliseen toimintaan ja koulunkäyntiin. Lisäksi usein positiivinen vaikutus välittyy aivojen rakenteeseen ja toimintaan, motorisiin taitoihin sekä vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin taitoihin liittyvien tekijöiden kautta. Koulupäivänaikainen osallistuminen harjoituksiin ja liikuntakerhoihin on ollut yhteydessä hyvään koulussa suoriutumiseen. Tutkijoiden mukaan liikunta on tärkeä kasvuympäristön tarjoama oppimisväylä. (Kantomaa, Syväoja ja Tammelin 2013, 13).

Kaksi kertaa tai useammin viikossa liikuntaa koululiikunnan lisäksi harrastavat nuoret sekä urheiluseuraan kuulumisen ja hyvä liikuntanumero yläasteikäisenä ovat yhteydessä aktiiviseen aikuisiän liikkumiseen. Perheen heikko sosioekonominen asema ja nuoren

heikko koulumenestys yläasteiässä ennustavat liikkumattomuutta myös aikuisiässä. (Berg ja Piirtola 2014, 35).

Koulun tuki nuoren liikuntaharrastukselle ja elämänlaadun parantamiselle välittyy parhaiten niin, että koulun liikuntatunneilla käytetään sellaisia pedagogisia menetelmiä, jotka tukevat oppilaan tehtäväsuuntautuneisuutta, oppilaiden keskinäistä vuorovaikutusta sekä yleistä ilmapiiriä. Nämä käytetyt toimintatavat lisäävät oppilaiden osallisuuden, itsemääräämisen ja pätevyyden kokemuksia liikuntatunneilla. Liikuntatunneilla oppilaat oppivat ottamaan vastuuta itsestään, liikuntatuntien onnistumisesta sekä antamaan toisille vertaistukea ja oppivat ilmaisemaan omia tarpeitaan. Osallistavalla liikuntatunneilla oppilaat tulevat kuulluksi. (Berg ja Piirtola 2014, 28).

Liikunnanopettajan pätevyys ja hänen soveltuvuus alalle näyttäytyy siten, että hän löytää kaikille nuorille mieleisen liikuntalajin. Jokaisella oppilaalla on jokin oma liikuntalaji - toisille sopii fyysinen laji, kun taas toisille sopii paremmin taitoa vaativa liikuntalaji. Ohjatussa liikunnassa on tärkeää tarjota vaihtoehtoja eri liikkumisen muodoille ja oppilaiden tulee saada onnistumisen elämyksiä kokemastaan liikunnasta.

Yläasteella annetaan runsaasti tukiopetusta sitä tarvitseville, mutta ei liikunnanopetuksessa. Tukiopetuksen antamista voisi laajentaa myös liikunta-aineeseen. Tukiopetuksessa nuorten kanssa liikuttaisiin riittävän rauhallisesti, mutta monipuolisesti. Parhaimmillaan tukiopetuksen avulla jokaiselle nuorelle löydettäisiin oma laji ja mahdollisesti iloa liikunnasta. Vähemmän liikkuvilla nuorilla olisi mahdollisuus oivaltaa ja löytää itsestään elinikäinen liikkuja. Myös liikuntakummitoiminta parhaimmillaan luo mukavan tekemisen ilmapiirin ja vähentää kiusaamista (Keisu, Rukajärvi & Simonaho 2012, 77).

Liikunnan lisääminen opetuksessa pakkokeinoin ei johda positiiviseen tulokseen, vaan esimerkiksi tunnin liikuntahetki koulussa päivittäin voi toimia hyvänolon itseään ruokkivana rutiinina jokaisen elämässä. Lisäresursseja ja laajempaa yhteistyötä opetustyöhön ja lisäohjaukseen voitaisiin saada kuntien liikuntaviranomaisilta ja siellä toimivilta liikunnanohjaajilta ja -neuvojilta.

Valtion tiukan taloustilanteen vuoksi valtakunnallisten liikunnan lajiliittojen avustuksia tulisi leikata ja varat tulisi suunnata uudelleen liikuntakentälle. Tällä hetkellä

ministeriön liikunnalle jaettavista tuesta valtaosa menee huippu-urheilun ja lajiliittojen rakenteiden tukemiseen. Sieltä vapautuvat merkittävät tuet olisi mielestäni hyvä kohdentaa ruohonjuuritason liikunnanohjaukseen ja esimerkiksi liikunnanopettajien lisäkoulutukseen. Havaintojeni mukaan lajiliittoja on Suomessa tuettu isolla rahalla jo pitkään, mutta lajiliittojen toiminnallinen panos ei näy ruohonjuuritasolle asti.

Kuntien ja kaupunkien tulisi mielestäni laajemmin huomioida taloudellisella tuella urheiluseurojen tekemä arvokas ja ilmainen vapaaehtoistyö. Yhteiskunnan lisätukea muun muassa vähävaraisten perheiden lasten liikunnan tukemiseksi tarvitaan, koska lähes maanlaajuisesti urheiluseuratoiminta on siirtynyt enemmän yritystoimintamalliseksi ja tällöin sen piiriin ei kaikilla halukkailla ole taloudellisia mahdollisuuksia.

Opetus- ja kulttuuriministeriöllä on eri liikuntahankkeita (painopisteitä), mistä se jakaa varoja liikunnan edistämiseen ja nuorten liikuntaharrastuksen juurruttamiseksi. Jo muutaman vuoden käynnissä on ollut Liikkuva Koulu-hanke. Hankeen tuella ja varoilla on saatu koulupäivään lisää ohjattua välitunti- ja kerholiikuntatoimintaa. Myös kolmas sektori, muun muassa urheiluseurat, on osallistunut yhteistyössä tähän ohjaustoimintaan kouluilla. Positiivista vuorovaikutusta on luonut se, että koulun ja kolmannen sektorin yhteistyötoiminta on tätä kautta tiivistynyt.

Koulussa opettajana ollessani ja havainnoidessani koin, että tämä liikunnanohjauksen lisäys ei silti riitä. Kohti liikkuvampaa nuorisoa voisi olla hanke, jota opetus- ja kulttuuriministeriö rahoittaisi esimerkiksi kaksi vuotta. Siinä Suomeen palkattaisiin esimerkiksi 200 liikuntaneuvojaa ja -ohjaajaa kuntiin mahdollistamaan nuorten liikunnan harrastuksen lisääminen. Nämä liikunta-alan ammattilaiset ohjaisivat koulujen liikuntakerhoja ja olisivat tarvittaessa opettajien apuna myös liikuntatunneilla. He toisivat koululiikunnan toimintakentälle uusia, tuoreita ideoita ja tapoja toteuttaa liikuntaa ja liikunnan iloa. Samalla he voisivat antaa myös yksilöidysti räätälöityä liikunnan tukiopetusta, sitä tarvitseville. Tarpeen vaatiessa tukiopetuksessa mukana voisi olla opettelemassa koko perhe.

Seuratessani liikuntatapahtumia Norjassa ja Suomessa, havainnoin maiden välisten liikuntatapahtumien erilaisuuden. Norjassa liikuntatapahtumat ja tapahtumiin osallistuvista henkilöistä huokui liikunnan ilo, tekemisen rentous ja yhdessä tekemisen tärkeys. Norjassa liikuntaharrastus ja etenkin maastohiihto koetaan koko kansan

yhteisenä asiana. Norjan suosituin urheilulaji on maastohiihto. Sanotaankin, että ”norjalaiset syntyvät sukset jalassa”. Norjassa hiihtäminen aloitetaan hyvin nuorena ja hausalla tavalla, perheen yhdessäolosta nauttien. Talvisina viikonvaihteina perheillä on ohjelmassa yhteisiä hiihtoretkeä. Suomessa tilanne on valitettavasti toinen, sauvojen poisuristamisesta mallia meille voitaisiin hakea Norjan kansalta.

Liikunnan ilon löytymiseksi ja liikunnan lisäämiseksi osaksi ihmisten päivärutiinia yhteiskunnan tulee alkaa toimia. Koko maahan on nostettava liikuntaa arvostava henki. Liikunnallisen elämäntavan juurruttaminen tulee aloittaa jo vanhempien odotusaikana, jatkuen neuvolassa aina luontaisena kouluajassa, jatko-opiskeluissa ja aikuisiässä työpaikoilla, varttunutta väkeä unohtamatta. Liikunnan ajokorttia ei saa päästää umpeutumaan.

## 7. POHDINTA

Tutkimus on tehty kvalitatiivisella lähestymistavalla ja menetelmäni oli etnografia. Tämän menetelmän käyttö toimi tutkimuksessa hyvin, koska se antoi vapauden tehdä ja tarkastella tutkimaani aihetta eri lähestymistavoista. Tutkimuksen aikainen prosessi eteni loogisesti vaiheittain. Työssäoloaikani seurasin tutkimusaiheeni tapahtumia paikan päällä liikuntasihteerin roolissa. Tämän vaiheen jälkeen siirryin koulumaailmaan opettamaan yläasteen oppilaita ja samaan aikaan havainnoimaan heitä. Tutkijana kentällä koin, että pääsin riittävän lähelle tutkittaviani. Liikuntatunneilla kontakti oppilaisiin oli tiivis ja yhdessä liikkuessamme he kertoivat myös liikuntaan liittymättömistä asioista. Kenttähavainnointiajan loppupuolella suoritin kyselyn yläasteen oppilaille.

Yläastelaisilta saamani kyselyn vastaukset ovat yleistettävissä pieniin ja etenkin pohjoissuomalaisen nuorten tuntemuksiin. Lehdistössä ja alan tuoreessa kirjallisuudessa huolen aiheet nuorten vähentyneeseen liikkumiseen ovat samat, kuin kentällä huomaamani ja kyselyn perusteella saamani vastaukset. Kirjallisuuden ja oppilaiden oman liikuntakunnan kuvaamisessa koen olevan eroja. Syy tähän voi olla se, että jokainen ajattelee itseään ja omia tekemisiään positiivisessa valossa. Oma fyysinen tilanne koetaan hyvänä, kun vertailua toisiin on vähän.

Koulumaailma-aikaista tutkimustani alkuun hidasti, että sijoituin tutkijana itselleni vieraaseen, uuteen rooliin ja uuteen toimintaympäristöön. Koulussa toimintaa ympäröi laaja byrokratia sekä säännöt. Säännöt hidastavat itse liikunta-asian toteuttamista. Koulunkäyntiä säätelevät ohjeet ja kiellettyjen asioiden valvontaa on mielestäni liikaa, kun liikunnan toteuttaminen oppiaineena on pohjimmiltaan iloinen asia ja hyvä istumisen katkaisija pulpettiin sidotussa koulussa.

Tämän tutkimuksen päätutkimuskysymys on: Miten liikuntaharrastus tukee elämänlaatua? Henkilölle sopivan liikuntaharrastuksen toteuttaminen auttaa jaksamaan arjessa ja liikkussa mielessä jylläävät asiat saatetaan saada oikeisiin mittasuhteisiin.

Liikunnan ilon lisäämiseksi jatkotutkimusaiheena toivoisin yläasteen kahdeksaslukkalaisille liikuntavuoden, missä lajit ja suoritustenvaativuus

määriteltäisiin yhdessä oppilaiden kanssa. Tällöin oppilaat sitoutuisivat omiin valintoihinsa ja päätöksiinsä yhdessä opettajan kanssa. Oppilaat saisivat vuorollaan toimia esimerkiksi apu- ja jopa pääopettajana, opettajan tällöin ollessa yksi oppilas. Tämä voisi lisätä liikunnasta saatavaa iloa, yhteistä tekemistä ja henkilökohtaisen liikuntakäyttämisen juurtumisista osaksi omaa pysyvää arkikäyttämistä.

Jatkotutkimusaiheena minua kiinnostaisi selvittää pitkäaikaistutkimuksena, miten 81 vastaajaani kokee aikuisiässä liikunnan ja miten liikunta on osa heidän elämäänsä viiden – kymmenen vuoden päästä. Tukeeko liikunnan harrastaminen silloin heidän elämäänsä ja elämänlaatua, vai onko se joutunut väistymään tulevien elämän ruuhkavuosien alta. Toisena tutkimushankkeena haluaisin kehittää liikunta-ajokorttimallin, joka kattaa ihmisen koko elämän, aina uuden tulokkaan elämänsä alusta aina varttuneeseen ikään. Liikunta-ajokortti voisi opastaa, neuvoa ja antaa mallin liikkumiselle ja liikunnan ilosta nauttimiseksi yhteiskunnan tuen avulla.

## LÄHTEET

Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Nuori Urheilija-tutkimus: 14–15 – vuotiaiden joukkueurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, (KIHUn julkaisusarja; nro 30.)

Vuorikoski, M. 2012. bell hooks - vapauttava kasvatusta. Teoksessa Aittola, T. (toim). Kasvatustieteiden suunannäyttäjät. Tallinna: Raamatutrukikoda. 318–319.

Alaraisänen, P. 2014. Palkitseminen työelämässä – Palkitsemisen todellisuus suomalaisilla työmarkkinoilla johtavassa asemassa työskentelevien näkökulmasta. Väitöstilaisuus: Lapin yliopisto 23.5.2014.

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Osuuskunta Vastapaino, 38–39.

Almolda-Tomas, Francisco J.; Sevil-Serrano, Javier; Julian-Clemente, Jose A. View Profile; Abarca-Sos, Alberto; Aibar-Solana, Alberto; et al. 2014. Application of Teaching Strategies for Improving Students' Situational Motivation in Physical Education. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology* 12.2. 394 -397.

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

Berg, P. ja Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000–2012. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 10. Helsinki: Mondia Oy.

Csikszentmihalyi, M. 2005. Elämän virta flow. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Tallinna: Raamatutrukikoda.

Eskola, J. 1995. Urheilu sosiaalista – mutta mihin? Teoksessa Suoranta, J. & Eskola, J. (toim.) Liikkuva ihminen ja kasvatusta. Rovaniemi. Lapin yliopisto kasvatustieteellisiä julkaisuja C. Katsauksia ja puheenvuoroja 7. 13.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Lapin yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta. Lapin Yliopistopaino.



European Commission. Special Eurobarometer 412. 2014. SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY. REPORT. [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/public_opinion/index_en.htm). (Luettu 2.2.2015).

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M., Vasankari, T. ja Vuori, I., (toim.) Terveysliikunta. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 80–82.

Fogelholm, M., 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Kannus, P., Kukkonen-Harjula, K., Luoto, R., Nupponen, R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O., Suni, J. ja Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 167–168.

Fogelholm, M., Paronen, O. ja Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Selvityksiä 2007:1. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsijärvi, S., Remes, P. ja Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Karisto Kirjapaino Oy: Hämeenlinna.

Honkonen, R. & Suoranta, J. (toim.) 1999. Höntsyä vai tehovalmennusta? Kirjoituksia joukkueurheilun junioritoiminnasta. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Hurme, H. 1995. Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa Lyytinen, P., Korhonen, M. ja Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo; WSOY: graafiset laitokset, 149–151.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. ja Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Helsinki: Kopijyvä Oy.

Ikonen, S. 1993. Liikunta ja psyykinen kehitys. Teoksessa Kuusinen, K-L. (toim.) Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 1993. Juva: Werner Söderström Osakeyhtiö, 169–171.

Juvonen, A. 2008. Taito- ja taideaineet pedagogisen hyvinvoinnin tuottajina. Teoksessa Lappalainen, K., Kuittinen, M. ja Meriläinen, M. (toim.) Pedagoginen hyvinvointi. Suomen kasvatustieteellinen seura. Kasvatusalan tutkimuksia 41, 76–91.

Juvonen, A. 2013. Kasvatustieteellisessä tutkimuksessa tapahtuu. Mitä voisimme oppia karaokesta? <https://www.uef.fi/fi/filtdk/kasvatustieteellisessa-tutkimuksessa-tapahtuu/-/blogs/mita-voisimme-oppia-karaokesta->. (Luettu 2.2.2014).

Kannas, L., Eskola, K., Välimaa, P. ja Mustajoki, P. 2012. Virtaa: terveys ja tutkimus. Jyväskylä: Atena, Keuruu Otavan Kirjapaino.

Kantomaa, M., Tammelin, T., Edeling, H. ja Taanila, A. 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen.

[http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt610\\_tutkimusartikkelit\\_kantomaa\\_lowres1.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt610_tutkimusartikkelit_kantomaa_lowres1.pdf). Liikunta & Tiede 47. 6/2010 Tutkimusartikkeli. Liikunta, terveys ja koulutus nuorilla. (Luettu 2.2.2015).

Kantomaa, M., Syväoja, H. ja Tammelin, T. 2013. Liikunta – hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa? [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt413\\_12-17\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt413_12-17_lowres.pdf). Liikunta & Tiede 50. 4/2013. (Luettu 2.12.2014).

Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. Jyväskylä: Korpiljyvä Oy.

Kauravaara, K. 2013. Vähäinen liikunta nuoren miehen mielekkäänä valintana. Teoksessa Harinen, P. & Rannikko, A. (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 65, 22–23.

Keisu, A., Rukajärvi, M. & Simonaho, S. 2012. Teoksessa Yhteisöllisyys alakoulussa hyvinvoinnin perusta. Pietiläinen, H. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) Ilo antaa siivet. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja B. Raportit ja selvitykset 2/2012, 77.

Koski, T. 2000. Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä. Filosofinen tutkimus liikunnan merkityksestä, esimerkkeinä jooga ja zen-budo. Tampere: Cityoffset Oy.

Kunnari, A. 2011. Liikuntapääoma ja holistinen ihmiskäsitys liikuntaa opettavan työssä. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino, kasvatustieteiden tiedekunta.

Kuusela, K. 2008. Soveltava liikunta muuttuvissa kunnissa. Teoksessa Hölsömäki, H. (toim.) Yhdessä liikkeelle. Helsinki: Edita Prima Oy, 20–21.

Kylmänen, E. 2014. Datailu lisää koululaisten liikuntaa – "Nyt punaista tauluun!" <http://www.hs.fi/m/urheilu/a1401254657255?jako=c9eb0137a84bd154571c539ffd44ee31>. (Luettu 4.6.2014).

Laakso, L. 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. ja Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: Bookwell Oy, 13–17.

Lahelma, E. & Gordon, T. 2007. Teoksessa Taustoja, lähtökohtia ja avauksia koulutusetnografiaan. Lappalainen, S., Hynninen, P., Kankkunen T., Lahelma, E. & Tolonen, T. (toim.) Etnografia metodologina. Lähtökohtana koulutuksen tutkimus. Tampere: Vastapaino, 43.

Laine, K. 2000. Koulukuvia. Koulu nuorten kokemistilana. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopistopaino.

Lappalainen, S. 2007. Mikä ihmeen etnografia? Teoksessa Lappalainen, S., Hynninen, P., Kankkunen T., Lahelma, E. & Tolonen, T. (toim.) Etnografia metodologina. Lähtökohtana koulutuksen tutkimus. Tampere: Vastapaino, 10–11.

Lehtonen, K. 2013 Viimeiset hetket. Teoksessa Harinen, P. & Rannikko, A. (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 65, 9.

Lehtonen, K. 2013. Onks yhteistä todellisuutta? Liikuntajärjestöjen rakenneuudistus 2009–2012. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 283. Jyväskylä. LIKES-tutkimus.

Liikuntalaki. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Esitys uudesta liikuntalaista. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2014:1. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2014/liitteet/tr14.pdf?lang=fi>. (Luettu 6.6.2014).

Lintunen, T. 2003. Liikunta ihmisen elämäkulussa. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. ja Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: Bookwell Oy, 41.

Länkinen, T. 2014. Muita liikuntalajeja ei kielletä. Paikallislehti Lounais-Lappi. 10.4.2014. 28.

Manninen, V. ja Koskinen, A. L. 2014. Talkoohenkeä kaivataan. Vapaaehtoisia on vaikea saada sitoutumaan urheiluseurojen valmentajiksi. Sanomalehti Kaleva c. 8.6.2014. 4K1.

Markkanen, L. 2002. Ilo tekee ihmeitä. Elämän oivalluksen oppikirja. Helsinki: Hakapaino Oy.

Matikka, L. 2013. FLOW. Anna mennä ja onnistu. Jyväskylä: Saarijärvi Offset Oy.

Mikkola, H. & Kumpulainen, K. 2011. Liikuntateknologia tulevaisuuden koulussa. OSA III – FutureStep – Teknologia fyysisen aktiivisuuden edistäjänä koulussa. Teoksessa Mikkola, H., Jokinen, P. ja Hytönen, M. (toim.) Tulevaisuuden koulua kehittämässä – uusi teknologia haastaa ja inspiroi. Oulun Yliopisto: Uniprint Oy.

Myllyniemi, S. ja Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisosian neuvottelukunta, Nuorisotutkimusseura ja tekijät.

Määttä, K. (toim.) 2006. Tunteiden rakkaus ja rikkaus – avaimia tunteiden tulkintaan. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 10.

Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M., Vasankari, T. ja Vuori, I., (toim.) Terveysliikunta. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 43

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. ja Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ojajärvi, S., Valtonen, S. ja Pyykkönen, T. 2013. Liikuntalaiva tietomerellä - navigointia politiikan ja julkisuuden tuulissa. Liikuntatieteellisen seuran Impulssi nro 27. Tampere: Tammerprint.

Ojanen, M. 2001. Ilo, onni, hyvinvointi. Kuinka löytää syvempi onnellisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ojanen, M. 2004. Lasten ja nuorten liikunnan ilo. Markku Ojaseen juhlapuhe, Lempäälän Kisan 100 v. juhlassa 2004. <http://www.markkuojanen.com/psykologia/liikunta/lasten-ja-nuorten-liikunnan-ilo/>. (Luettu 10.6.2014).

Opetushallitus, Opetussuunnitelman perusteet. OPS2016. <http://www.oph.fi/ops2016/perusteluonnokset>. (Luettu 6.2.2015).

Opetus- ja kulttuuriministeriö. a. Ministeri Viitanen etsii ratkaisuja liikunnallisen elämäntavan lisäämiseksi. [http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2014/05/liikunnan\\_pyorea\\_poyta.html?lang=fi](http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2014/05/liikunnan_pyorea_poyta.html?lang=fi). (Luettu 26.5.2014).

Opetus- ja kulttuuriministeriö. b. Liikunnan kansalaistoiminta. <http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/?lang=fi>. (Luettu 26.5.–3.6.2014).

Opetus- ja kulttuuriministeriö. c. <http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/?lang=fi>. (Luettu 3.6.2014).

Opetus- ja kulttuuriministeriö. d. Seuratukiavustukset 2013. [http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/avustukset/seuratuki/seuratuki\\_2013.pdf](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/avustukset/seuratuki/seuratuki_2013.pdf). (Luettu 9.6.2014).

Opetus- ja kulttuuriministeriö. e. Esitys uudeksi liikuntalaiksi. annettu. [http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2014/10/HE\\_uusi\\_liikuntalaksi.html?lang=fi](http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2014/10/HE_uusi_liikuntalaksi.html?lang=fi). (Luettu 4.2.2015).

Pietarinen, J. 2001. Ilon filosofia. Spinozan käsitys aktiivisesta ihmisestä. Helsinki: Yliopistopaino.

Pietarinen, J., Soini, T. ja Pyhältö, K. 2008. Teoksessa Pedagoginen hyvinvointi - uutta ja tuttua koulun arjessa. Lappalainen, K., Kuittinen, M. ja Meriläinen, M. (toim.) Pedagoginen hyvinvointi. Suomen kasvatustieteellinen seura. Kasvatusalan tutkimuksia 41, 53–57.

Pietiläinen, H. 2012. Mielenterveyden edistäminen peruskoulussa. Teoksessa Pietiläinen, H. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) Ilo antaa siivet. Sarja B. Raportit ja selvitykset 2/2012. Oulu: Uniprint, 13.

Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa. Tietoa, taitoa ja työkaluja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Puronaho, K. 2006. Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi. Tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tutkimusprosessista, resursseista ja kustannuksista. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Rajala, K., Turpeinen, S. & Laine, K. 2013. Notkeampi koulu- aktiivisempi koulupäivä? Teoksessa Harinen, P. & Rannikko, A. (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 65, 24.

Ranta, J. 2014. Yle urheilu. ”Valheen kanssa eläminen on henkisesti raskasta”. [http://yle.fi/urheilu/valheen\\_kanssa\\_elaminen\\_on\\_henkisesti\\_raskasta/7251889](http://yle.fi/urheilu/valheen_kanssa_elaminen_on_henkisesti_raskasta/7251889). (Luettu 20.5.2014).

Rantala, T. 2006. Oppimisen iloa etsimässä. Juva: WS Bookwell Oy.

Rantala, T. 2006. Koulun tunteet tutkimuksen kohteena – moneltako alkaa ilo? Teoksessa Määttä, K. (toim.) Tunteiden rakkaus ja rikkaus – avaimia tunteiden tulkintaan. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 140–143.

Rikala, S. 2013. Liikunnan hanketoiminta – ruusut, risut ja suositukset. Liikunnan hyvät käytännöt – hankkeen loppuraportti. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 6. Helsinki: T-Print Oy.

Ruoppila, I. 1995. Johdanto lapsuudesta nuoruuteen. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M. ja Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY: graafiset laitokset, 166.

Salasuo, M. 2013. Valoa ei voi kantaa. Teoksessa Harinen, P. & Rannikko, A. (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 65, 17–18.

Saros, L. 2012. Fyysinen aktiivisuus eri elämänvaiheissa. Yhdeksäsluokkalaisten kestävyysliikunnan harrastamisen motiivit. Opettajainkoulutuslaitos: tutkimuksia 335. Helsinki.

Sipola, J. 2014. Opettaja määräsi pulpetit pois luokasta, toi tilalle sohvut ja haluaa räjäyttää opetussuunnitelman. <http://nyt.fi/a1305870531097>. (Luettu 1.10.2014).

Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunnilla. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Solmon, M. A. 2003. Student issues in Physical Education Classes: Attitudes, Cognition and Motivation. Silverman, S. J. & Ennis, C. D. Student learning in physical education: applying research to enhance instruction / Champaign, IL: Human Kinetics, 149-150.

Sykkö, R-M. 2014. Mihän loppui into liikkuu? Sanomalehti Lapin Kansa 27.2.2014. 017.

Tiirikainen, M. ja Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Lopettamisaikeisiin yhdessä olevia tekijöitä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.

Tolonen, T. ja Palmu, T. 2007. Teoksessa Etnografia, haastattelu ja (valta) positiot. Lappalainen, S., Hynninen, P., Kankkunen, T., Lahelma, E. & Tolonen, T. (toim.) Etnografia metodologiana. Lähtökohtana koulutuksen tutkimus. Tampere: Vastapaino. 89.

Tuomi, J. ja Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint Oy.

Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. a. <http://www.sport.fi/valo/keita-olemme/jasenjarjestot>. (Luettu 11.6.2014–5.2.2015).

Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. b. <http://www.sport.fi/valo/mita-temme/visio-strategia-ja-toimintasuunnitelmat>. (Luettu 11.6.2014).

Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry, Valo ry. / Seuratoiminnan kehittämistuki. <http://www.seuratuki.fi/?x103997=228370>. (Luettu 9.6.2014).

Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Valo, KPMG selvitys: liikunnan ja urheilun rakenteet. Liikunnan ja huippu-urheilun rakenteiden arviointi ja tavoitetilan määrittely Suomessa. Sport.fi; <http://www.sport.fi/kirjasto/teos/kpmg-selvitys-liikunnan-ja-urheilun-rakenteet>. (Luettu 4.–20.5.2014).

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: Karisto Oy.



# LIITTEET

## Liite 1. Liikuntakysely Ivalon yläasteen tytöille

Teen kasvatustieteen opinnäytetyötä, tyttöjen liikuntakäyttäytymisestä, Ivalon 7-9 luokkalaisille oppilaille. Kyselyn avulla tarkastelen sitä, miten liikunta ja liikkumiseen vaikuttavat seikat näkyvät oppilaiden vapaa-ajan liikunnan harrastamisessa ja koulun liikuntatunneilla.

Tutkimuksen toteutan kyselyn avulla. Kyselyt käsittelen täysin luottamuksellisesti, eikä vastaajaa voi tunnistaa aineistosta.

Kiitän jo etukäteen tutkimukseen antamastasi ajatuksista ja ajasta. Tämä on tutkimuksen kannalta tärkeää ja arvokasta.

Vastaa mielelläni kysymyksiin. Minut tavoittaa markraut@ulapland.fi tai numerosta 040 8463 670. Työtäni ohjaa dosentti Sari Poikela.

Yhteistyöterveisin

Marke Rautiala

## Kysely pohjoissuomalaisen yläasteen tytöille

**Ikäni:** \_\_\_\_\_

### Kysymykset vapaa-ajalla tapahtuvaan liikuntaan:

**1. Kuinka hyvässä fyysisessä kunnossa koet olevasi?**

- erinomaisessa    hyvässä     kohtuullisessa     huonossa     en osaa sanoa

**2. Liikutko mielestäsi riittävästi?**

- täysin riittävästi     melko riittävästi  
 en kovinkaan riittävästi     en lainkaan riittävästi

**3. Arvioi, kuinka paljon käytät kokonaisaikaan liikkumiseen viikon aikana. (Sisällytä hyötyliikunta, esimerkiksi koulumatkat polkupyörällä ja kävellen).**

- 1 h     2-3 h     4-5 h     5-6 h     6-8 h    8-10 h     yli 10 h

**4. Kuinka usein harrastat liikuntaa viikossa?**

- 1 krt     2-3 krt     4-5 krt     5-6 krt     6-8 krt    8-10 krt

**5. Onko sinulla vapaa-ajallasi säännöllinen liikuntaharrastus?**  kyllä     ei

*Jos vastasit ei, niin siirry kysymykseen 9.*

**6. Miksi harrastat vapaa-ajallasi liikuntaa? (Voit rastittaa useamman kohdan).**

- kaveritkin harrastavat  
 uusien kavereiden saanti  
 liikuntaharrastus on perheen yhteinen harrastus  
 kunnon kohottamisen takia  
 vanhemmat painostavat  
 saan liikunnasta ilon tunteita  
 liikunta on mukavaa tekemistä  
 ei ole muuta tekemistä

**7. Mitä liikuntalajeja -/lajeja harrastat?**

**8. Uskotko harrastavasi liikuntalajiasi kahden vuoden päästä? Rastita (X) mielipiteesi.**

- kyllä     en     en osaa sanoa

**9. Mikä on este liikunnanharrastamisellesi? (Voit rastittaa useamman kohdan).**

- sopivan harrastuksen / liikuntalajin puute
- mielenkiinnon puute liikuntaharrastamiseen
- harrastusmaksut
- pitkä matka kotoa harrastukseen / ei kyytiä
- sopivien sisätilojen puute
- sopivien ulkoliikuntapaikkojen puute
- ammattitaitoisten valmentajien puute
- vanhemmat eivät tue harrastamistasi
- vanhemmat eivät harrasta kanssani
- oma lihasvamma tai muu fyysinen este liikkumiselle
- joku muu, mikä \_\_\_\_\_

**Kysymykset koululiikunnasta:**

**10. Pidätkö koululiikunnasta? Rastita (X) mielipiteesi.**

- pidän paljon                       pidän jonkin verran                       en pidä lainkaan

**11. Koetko koululiikunnassa.. Rastita (X) mielipiteesi.**

- |  |                                |  |                             |
|--|--------------------------------|--|-----------------------------|
| onnistumisen tunteita                                      | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> jonkin verran | <input type="checkbox"/> en |
| epäonnistumisen tunteita                                   | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> jonkin verran | <input type="checkbox"/> en |
| onko liikuntatuntien lajivalikoima mieleinen               | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> jonkin verran | <input type="checkbox"/> ei |
| että, toiset oppilaat kannustavat sinua liikuntatunneilla  | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> jonkin verran | <input type="checkbox"/> ei |
| että, opettaja kannustaa sinua liikuntatunneilla           | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> jonkin verran | <input type="checkbox"/> ei |
| liikunnan iloa   | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> jonkin verran | <input type="checkbox"/> en |
| tärkeänä, että opettaja osallistuu yhdessä tehden          | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> jonkin verran | <input type="checkbox"/> en |
| tärkeänä osallistua eri kilpailuihin                       | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> jonkin verran | <input type="checkbox"/> en |
| tärkeänä, että koulussa kokeiltaisiiin uusia urheilulajeja | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> jonkin verran | <input type="checkbox"/> en |

**12. Opitko koululiikuntatunneilla.. Rastita (X) mielipiteesi.**

- |   |                                |  |                             |
|---|--------------------------------|--|-----------------------------|
| uusia liikuntalajeja                            | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> jonkin verran | <input type="checkbox"/> en |
| uutta itsestäsi liikkujana                      | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> jonkin verran | <input type="checkbox"/> en |
| huomioimaan luokkakaverisi                      | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> jonkin verran | <input type="checkbox"/> en |
| toimimaan joukkueena                            | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> jonkin verran | <input type="checkbox"/> en |
| osallistumista ja vaikuttamista tuntien kulkuun | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> jonkin verran | <input type="checkbox"/> en |

**13. Miten mielestäsi koululiikuntaa tulisi arvioida? Rastita (X) mielipiteesi.**

- numeroin     sanallisesti                       ei ollenkaan                       pyydettyessä

**14. Mitä liikunta sinulle merkitsee?**