

LIIKUNTA, KOULUMENESTYS JA KOULUTYYTYVÄISYYS
Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän tuloksia

Marja Tunkkari

Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2020

TIIVISTELMÄ

Tunkkari, M. 2020. Liikunta, koulumenestys ja koulutyytyväisyys. Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän tuloksia. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 69 s., 2 liitettä.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän liikuntalajeja, liikunnan määrää, arvosanoja, koulutyytyväisyyttä, koulutyöhön liittyviä tunteita ja akateemista minäpystyvyyttä. Tutkimuksessa selvitetään myös yläkouluryhmän liikuntamäärän yhteyttä koulumenestykseen ja koulutyytyväisyyteen. Ryhmässä oli 19 oppilasta, joista 57,9% oli 8. luokkalaisia ja 42,9% oli 9. luokkalaisia. Tyttöjä oli 52,6% ja poikia 47,4%. Tuloksia vertailtiin 2019 Kouluterveyskyselyyn (N=76990), vuoden 2019 LIITU-tutkimuksen (N= 1221) ja vuoden 2017 urheiluyläkoulututkimuksen (N= 292-531) tuloksiin.

Tutkimus toteutettiin siten, että oppilaat täyttivät paperisen kyselylomakkeen sen jälkeen, kun vanhemmat ja oppilaat olivat antaneet tutkimusluvan. Analyysimenetelminä käytettiin, ristiintaulukointia, Khiin neliö (χ^2) -testiä, riippumattomien otosten t-testiä keskiarvojen vertailussa, Mann-Whitney- testiä riippumattomien otosten välillä (liikunnan yhteys koulutyytyväisyyteen) ja Pearsonin korrelaatiokerrointa (liikunnan yhteys keskiarvoon).

Tämän tutkimuksen perusteella Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän pääajit urheiluseurassa olivat pesäpallo (36,8%), jääkiekko (21,1%) ja yleisurheilu (15,8%). Tulosten perusteella liikunta ei ole yhteydessä koulumenestykseen. Yli puolet oppilaista, jotka liikkuivat liikuntasuosituksen mukaan (1 h/pv), pitivät koulusta paljon tai hyvin paljon. Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän oppilaat liikkuivat useammin liikuntasuosituksen mukaan kuin LIITU-tutkimukseen (2019) osallistuneet oppilaat ($p=0.000$). Vetelin liikuntapainotteisen ryhmän oppilaista 21,1%:lla oli liikunnasta arvosana 9 ja 73,7%:lla arvosana 10. Verrattuna urheiluyläkouluryhmän oppilaisiin ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p=0,004$). Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän oppilaista 84,2% piti koulunkäynnistä melko paljon ja verrattuna kouluterveyskyselyn (2019) tuloksiin ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä ($p=0.017$).

Johtopäätöksenä voidaan todeta se, että toimintaa olisi tärkeää tutkia lisää laadullisin ja määrällisin menetelmin, koska liikuntapainotteinen yläkoulutoiminta on vasta pilottivaiheessa. Olisi hyvä selvittää mitkä tekijät tarkalleen lisäävät tyytyväisyyttä liikuntaryhmissä ja mikä liikuntamäärä tukee parhaalla mahdollisella tavalla koulutyytyväisyyttä ja koulumenestystä. Koska koulutyytyväisyyttä voidaan ajatella eri näkökulmista, tulisi myös tutkia, lisääkö liikunta koulutyytyväisyyttä vai hakeutuvatko tyytyväiset oppilaat liikuntapainotteiseen toimintaa muita oppilaita useammin.

Avainsanat:

liikunta, koulumenestys, kouluviihtyvyys, koulutyytyväisyys, liikuntapainotteinen yläkoulu

ABSTRACT

Tunkkari, M.2020. Exercise, school success and school satisfaction. Results of a lower secondary school with added physical education in Veteli. Faculty of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Physical Education, 69 pp, 2 appendices.

This study examines the types and amount of exercise, school satisfaction, school work feelings, academic ability and grades of the lower secondary school group with added physical education in Veteli. The study also investigates the relationship between the amount of physical activity and school satisfaction/success in Veteli school group. The group consisted of 19 students. 57.9% were 8th graders and 42.9% were 9th graders. 52.6% were girls and 47.4% boys. The results were compared with the results of the 2019 School Health Survey (N = 76990), the 2019 LIITU Survey (N = 1221) and the 2017 Sports High School Survey (N = 292-531). In this study students completed the paper questionnaire after the parents and students had given their permission for the study. Cross tabulation, Chi square (χ^2) test, independent sample t-test for mean comparisons, Mann-Whitney test between independent samples (connection of physical activity to school satisfaction), and Pearson correlation coefficient were used as methods of analysis (connection of physical activity to GPA)

According to this study, the main sport in lower secondary school group was baseball (36.8%), hockey (21.1%) and track and field (15.8%). According to the results, physical activity is not related to school success. More than half of the students who did exercise according to physical activity recommendations (at least one hour in a day) liked the school much or very much. Pupils in the lower secondary school group with added physical education were more likely to exercise according to the physical activity recommendations than students in the LIITU study (2019) ($p = 0.000$). 21.1% of the students in Veteli high school group had grade 9 in sports and 73,7% had grade 10. The difference was statistically significant compared to students in the sports high school group ($p = 0.004$). 84.2% of students in lower secondary school group with added physical education liked schooling relatively well and compared with the results of the School Health Survey (2019) and the difference was almost statistically significant ($p = 0.017$).

In conclusion, since lower secondary school with added physical education is still in the pilot phase, it would be important to further explore the whole activity through qualitative and quantitative means. It would be an important to find out exactly what factors increase the level of satisfaction and which amount of exercise best supports school satisfaction and school success. As school satisfaction can be viewed from different perspectives, it should also be investigated whether physical activity increases school satisfaction or whether satisfied students tend to engage in physical activity more often than other students.

Keywords: physical education, school success, school comfort, school satisfaction, lower secondary school with added physical education

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO.....	1
2	KOULUVIIHTYVYYS JA -TYYYTYVÄISYYYS	3
3	KOULUMENESTYS	7
4	NUORTEN LIIKUNTA JA URHEILU	9
4.1	Fyysisen aktiivisuuden suosituksista	10
4.2	Urheileminen	11
4.2.1	Urheiluakatemia, urheiluylläkoulu toiminta ja urheilu- ja liikuntaluokat	16
4.2.2	Urheiluylläkoulu kokeilun tutkimustuloksia	18
5	FYYSISEN AKTIIVISUUDEN YHTEYKSISTÄ KOULUMENESTYKSEEN – JA TYYYTYVÄISYYTEEN	20
5.1	Fyysisen aktiivisuuden ja koulumenestyksen yhteys	20
5.2	Fyysisen aktiivisuuden ja koulutytytyväisyyden yhteys.....	24
5.3	Koulun ja urheilun yhdistäminen	26
6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	28
6.1	Tutkimuskysymykset.....	29
7	TUTKIMUSMENETELMÄT	30
7.1	Tutkimuksen kohderyhmä	30
7.2	Aineiston keruu.....	30
7.3	Kyselylomake	30
7.4	Kyselylomakkeen väittämät ja kysymykset	32
7.5	Muuttujien valinta ja aineiston luokittelu.....	33
7.6	Aineiston analyysimenetelmät.....	33

7.7 Tutkimuksen luotettavuus.....	34
8.1 Ikä- ja sukupuolijakauma.....	37
8.2 Liikuntasuositusten toteutuminen.....	37
8.3 Liikuntalajiharrastaminen urheiluseurassa	39
8.4 Arvosanojen vertailu Vetelin liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä.....	40
8.5 Arvosanojen vertailu urheiluyläkouluryhmällä ja Vetelin liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä.....	41
8.6 Liikunnan yhteys koulumenestykseen.....	44
8.7 Koulunkäynnistä pitäminen ja koulutyöhön liittyvät tunteet	46
8.8 Akateeminen minäpystyvyys.....	48
8.9 Liikuntamäärän yhteys koulutytytyväisyyteen	49
POHDINTA.....	50
LÄHTEET.....	62
LIITTEET	

1 JOHDANTO

”Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.” (Lasten ja nuorten liikuntasuositus, 2008.) Liikunnan tulisi koostua koulupäivän aikaisesta liikunnasta ja liikunnasta vapaa-ajalla. Kilpaurheilusta innostuneille lapsille ja nuorille sopiva liikunnan ja harjoittelun määrä on vähintään 18 tuntia viikossa, huipulle tähtäävälle nuorelle jopa 25 tuntia. Fyysisesti passiivinen arki saattaa olla ongelma myös kilpaurheilua harrastaville lapsille ja nuorille. (Hakkarainen 2008.) Kaiken kaikkiaan 7–15-vuotiaana liikuntasuosituksien täyttävien nuorten osuus näyttäisi laskevan tasaisesti iän kasvaessa (Kokko & Martin 2019, 18–19). Koululiikunnalla on tärkeä osuus kokonaisliikuntamäärässä, sillä ohjattujen tai omatoimisesti toteutettujen lajiharjoitusten määrän lisäys ei näytä riittävän korvaamaan niitä menetettyjä arkiliikunnan tunteja, joita ennen saatiin polkupyörän selässä, kävellen ja kodin lähiympäristössä liikkumalla (Hakkarainen 2008).

Liikunta voi parantaa koulutyytyväisyyttä ja kouluviihtyvyyttä. Islantilaisstudion mukaan, jossa tutkittiin yli 6000 nuorta, kouluviihtyvyys selitti 20 prosenttia liikunnan ja koulumenestyksen välisestä yhteydestä. Liikunta voi lisätä myös nuorten itsetuntoa, mikä lisää koulutyytyväisyyttä. (Kristjansson 2009, 2010.) LIITU-tutkimuksen mukaan koulupäivän aikainen liikkuminen edistää kouluviihtyvyyttä ja esimerkiksi välituntiliikunta edistää työrauhaa (Kämppe ym. 2013). Liikunta voi vähentää myös psyykkisiä oireita, kuten esimerkiksi ahdistuneisuutta, masennusta ja parantaa siten itsetuntoa ja minäkäsitystä (Strong ym. 2005, 732–737; Syväoja ym. 2012).

Vetelin keskuskoulussa aloitettiin syksyllä 2017 kaksivuotinen pilottiyhteistyö Keski-Pohjanmaan liikunta ry:n (Kepli) kanssa. Tämä liikuntayläkoulutoiminta pyrkii lisäämään oppilaiden liikuntaa koulupäivän aikana, mikä helpottaa nuorten urheilijoiden kaksoisuran rakentumista. Liikuntaa lisättiin 8.–9.-luokkalaisille yhteensä neljä tuntia viikossa (Vetelin yläkoulun syystiedote 2017). Tavoitteena on oppilaiden fyysisten ominaisuuksien ja monipuolisten lajitaitojen tavoitteellinen edistäminen sekä itsenäisyyteen, osallisuuteen ja

vastuullisuuden tukeminen sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä liikunnan ilon ylläpitäminen (Vetelin yläkoulun valinnaisaineopas 2019).

Suomessa on tehty mm. urheiluyläkoulukokeilun arviointi ja pro gradututkielmia urheiluyläkoulun oppilaista, mutta liikuntapainotteista yläkoulutoimintaa ei ole vielä tutkittu. Tässä pro gradu tutkielmassa selvitettiin liikuntalajeja, liikunnan määrää, koulutytytyväisyyttä, koulutyöhön liittyviä tunteita, akateemista minäpystyvyyttä ja arvosanoja. Tutkimuksessa selvitetään myös liikuntamäärän yhteyttä koulumenetykseen ja koulutytytyväisyyteen liikuntapainotteisen yläkouluryhmän oppilailla Vetelin yläkoulussa. Tutkimustuloksia vertaillaan urheiluyläkoulukokeilun arvioinnin tuloksiin koulumenestyksestä (Nieminen, Aarresola, Mononen & Pusa 2018), kouluterveyskyselyn tuloksiin koulusta pitämisestä ja kouluinnostuksesta (THL 2019) sekä LIITU-tutkimuksen tuloksiin liikuntasuosittelun saavuttamisesta, lajeista ja arvosanoista (Kokko & Martin, 2019).

2 KOULUVIIHTYVYYS JA -TYTYVÄISYYS

Tutkimuksissa esiintyvät rinnakkain usein seuraavat termit: kouluviihtyvyys, koulutytyväisyys, kouluhyvinvointi, koulusta pitäminen ja jopa onnellisuus kouluun liittyen. Käsittelen tässä luvussa näitä termejä, jotta teen ymmärrettäväksi niiden yhteyden toisiinsa.

Kouluviihtyvyydellä tarkoitetaan positiivisia tunnereaktioita, jotka liittyvät henkilökohtaisiin kokemuksiin tai sosiaalisiin tilanteisiin (Kimiecik & Harris 1996, 247). Kouluviihtyvyys vahvistaa oppimista ja hyvinvointia ja siihen vaikuttavat koulussa useat tekijät, kuten esimerkiksi kokemukset opiskelusta sekä oppilaitosyhteisön sosiaaliset suhteet (THL 2019). Kouluviihtyvyys koostuu myös tunne-elämän alueista, kuten onnellisuudesta, hyvinvoinnista ja tyytyväisyydestä koulussa (Samdal, Nutbeam, Wold & Kannas 1998). Näiden lisäksi viihtyminen liikunnassa voidaan yhdistää myös hauskuuteen (Wankel & Sefton 1989). Kouluviihtyvyyttä saattaa heikentää myös opiskelun kuormittavuus, mikä on lisääntynyt viime vuosina (THL 2019).

Koulutytyväisyydellä puolestaan tarkoitetaan koulutyöstä pitämistä, siitä selviämistä ja koulutyöhön kiinnittyvää innokkuutta (Konu 2002). Koulutytyväisyyteen vaikuttavat tehtäväsuuntautuneisuus, autonomia ja läheinen ilmapiiri (Jaakkola, Wang, Soini & Liukkonen 2015). WHO:n (2016) tekemän tutkimuksen mukaan koulutytyväisyys yläkoululaisilla on laskenut keskimäärin 10% useimmissa maissa ja joissakin jopa yli 20% vuosina 2011-2015. Huomionarvoista on, että Suomessa koulutytyväisyys on alimmalla tasolla tutkittujen maiden joukossa. Suomalaisten tyttöjen koulutytyväisyys laski tutkimusvuosina 20%:sta 13%:iin ja poikien 12%:sta 9%:iin. (WHO 2016.) Koulutytyväisyys on ollut Suomessa heikompa kuin Latviassa ja Norjassa jo yli 20 vuotta sitten (Samdal ym. 1998.)

Koulusta pitäminen mukailee myös kouluviihtyvyyden ja koulutytyväisyyden tuloksia. Kouluterveyskyselyn tuloksien mukaan Suomi sijoittui kyselyn mukaan kaikissa ikäryhmissä heikoimpaan kolmannekseen vuonna 2010, kun taas muut Pohjoismaat olivat kärkikymmenikössä (Kämppe ym. 2012). Edellisen terveys ja hyvinvointilaitoksen tutkimuksen

mukaan (2017) 8. ja 9. luokkalaisista oppilaista vain 7% pitää koulunkäynnistä hyvin paljon, kun taas melko vähän siitä pitää 34,7%. Yli puolet oppilaista (52,8%) pitää koulunkäynnistä kuitenkin melko paljon. Tytöt pitävät jonkin verran enemmän koulunkäynnistä kuin pojat. (THL 2019.)

Uusimman kouluterveyskyselyn (2019) tulokset ovat hyvin samankaltaisia. Hyvin paljon koulusta pitää 8% ja melko paljon 52,4%. Melko vähän koulusta pitää 34,2% ja ei lainkaan 6,6%. Pojat ovat kirineet hieman tyttöjä, sillä hyvin paljon koulusta pitäviä pojilla oli suurempi prosenttiosuus. Toisaalta ei lainkaan koulusta pitävistä poikien osuus oli myös suurempi. Verrattuna vuoden 2015 tuloksiin koulusta pitäminen on kuitenkin vähentynyt selkeästi. Verrattuna lukioon ja ammatillisiin oppilaitoksiin koulusta pitäminen on huomattavasti heikompaa 8. ja 9.luokalla. (THL 2019.)

Kouluterveyskyselyn mukaan koulusta pitäminen Vetelissä on laskenut hieman edelliseen kyselyyn verrattuna ja heikompaa kuin Suomessa yleisesti. Uusimman kouluterveyskyselyn mukaan 48% pitää koulunkäynnistä (pitää hyvin/melko paljon), kun vuonna 2017 lähes 56,5% piti koulunkäynnistä. Verrattuna koko maahan, on koulusta pitäminen heikompaa Vetelissä (koko maa 60% hyvin/melko paljon). Kun verrataan koulunkäynnistä pitämistä pitkällä aikavälillä, on se laskenut lähes 10% kouluterveyskyselyn ensimmäisestä kyselystä (2006). Huomionarvoista on myös se, että koulu-uupumus on lisääntynyt vajaasta 3,3%:sta (vuosi 2006-2007) 13,2%:iin (vuosi 2019). Uupumusasteista väsymystä kokee 22,6% oppilaista, mikä on yli 10% enemmän kuin ensimmäisen kyselyn aikaan. (THL 2019.)

Kouluterveyskyselyssä puhutaan koulusta pitämisen lisäksi myös kouluinnostasta (opiskeluinto), jolla tarkoitetaan positiivista tilaa koulu- tai opiskeluhuvinvointiin liittyen. Siihen voi liittyä myös innostus, jota kuvaa mm. tarmokkuus, energisyys, omistautuminen ja uppoutuminen. Kouluinnolla on positiivisia vaikutuksia yleiseen elämään ja myös menestymiseen opiskelussa. Kouluinto on myös yhteydessä myöhempään tyytyväisyyteen elämässä. Onnistumiset koulussa voivat myös johtaa myönteiseen kierteeseen ja siten edistää oppimisen iloa, lisätä hyvinvointia ja omia mahdollisuuksia. Kouluintoa voidaan lisätä antamalla vaikutusmahdollisuuksia ja

vahvistamalla yhteisöllisyyttä. Itsensä kokeminen osaksi yhteiskuntaa lisää osallisuuden tunnetta. Siten nuoren itsetunto vahvistuu ja halua oppia lisääntyä. (THL 2019.)

Kouluhyvinvointi on laajempi kokonaisuus, joka sisältää mm. edellä mainitut käsitteet. Niiden lisäksi kouluhyvinvointi koostuu koulun olosuhteista, sosiaalisista suhteista, itsensä toteuttamisen mahdollisuuksista ja terveydentilasta (Konu 2002). Oppilaiden näkökulmasta kouluhyvinvointiin sisältyy paljon enemmän. Kaverisuhteet, opettajien ammattitaito ja asenne sekä suhtautuminen oppilaisiin ovat oppilaille tärkeitä. Myös opetuksen laatu ja opetusjärjestelyt sekä koulutilat ja ympäristö ovat merkittäviä. Koulun ilmapiiri ja yhteishenki lisäävät jokapäiväistä mielekkyyttä koulunkäyntiin ja ruoka ja ruokailutilanne koetaan tärkeäksi. Terveysteen liittyvät asiat tuotiin myös esille eli terveydenhoitajan, kuraattorin ja psykologin palvelut. Oppimisrauhaan sisältyvät kuri, järjestys ja työrauha. Oppilaat kokevat tärkeäksi myös kodin ja koulun välisen yhteistyön. Arkiset asiat, kuten koulumatkat ja kuljetukset ovat myös merkityksellisiä. (Jahnunen 2013.) Kouluhyvinvointia voidaan lisätä yhteisöllisellä opiskeluhuollolla, opettajien koulutuksella ja vuorovaikutustaidoilla. Myös kiusaamisen vähentämisellä ja varhaisella puuttumisella ongelmatilanteisiin on tärkeä merkitys sille, miten oppilaat kokevat hyvinvointinsa koulussa. (Ahtola 2016, 12–20.)

Kouluhyvinvointiin panostamalla voidaan lisätä oppilaiden onnellisuutta kokonaisuudessa. Uusitalo-Malmivaaran (2014) toteuttaman tutkimuksen mukaan, jossa oli 339 6.- ja 9.-luokkalaista, suomalaisten nuorten onnellisuus koulussa vähenee. Etenkin tytöillä muutos oli dramaattinen. Syyt liittyivät esimerkiksi stressiin ja ongelmiin ikätovereiden kanssa. Tytöillä, joilla oli korkeampi keskiarvo, olivat kuitenkin onnellisempia kuin muut, kun taas pojilla vastaavaa yhteyttä ei löytynyt. (Uusitalo-Malmivaara 2014.)

Kouluissa hyvinvointiin ja viihtyvyyteen on pyritty panostamaan turvallisuuteen, ongelmien ehkäisemiseen ja varhaiseen puuttumiseen liittyvissä tekijöissä. Myös koulukiusaamisen vähentämisellä, koulun keskeyttämisen ehkäisyllä, oppilashuollon kehittämisellä, oppilaiden osallistumismahdollisuuksien parantamisella, aamu- ja iltapäivätoiminnan kehittämisellä sekä nykyistä laajempien ja luovempien kurinpitokeinojen sallimisella voidaan lisätä hyvinvointia ja viihtyvyyttä kouluissa (Kämppe ym. 2012.) Myös lisäämällä valinnaisaineita ja

kerhotoimintaa sekä sillä, että koulupäivä alkaisi myöhemmin voidaan lisätä koulutyytyväisyyttä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015). Myös hyvään ilmapiiriin ja yhteenkuuluvuuteen kannattaa kouluissa kiinnittää erityistä huomiota (Väljærvi 2017). Oppilaiden hyvää kouluviihtyvyyttä edistää myös se, että opettajat kohtelevat oppilaita reilusti ja tukevat heitä. Tärkeää on myös saada oppilaat tuntemaan olonsa turvalliseksi. (Samdal ym. 1998.) Positiivista onkin, että opettajien ja opiskelijoiden suhde on kehittynyt myönteisesti viime vuosina (THL 2019).

3 KOULUMENESTYS

Koulumenestyksellä voidaan tarkoittaa esimerkiksi sitä, kuinka hyvin oppilas saavuttaa opetussuunnitelman tavoitteita. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota oppilaan oppimistuloksiin, työskentelyyn sekä käyttäytymiseen. Suomessa arvioinnissa voidaan käyttää numeroita, sanallisia arvioita tai niiden yhdistelmiä. (OPS 2014, 47-51).

Koulumenestykseen voidaan vaikuttaa monin eri tavoin. Myönteinen ilmapiiri ja hyvät kaverisuhteet voivat koulussa lisätä koulumenestystä. Liikunta voi vaikuttaa myös välillisesti koulumenestykseen, kuten esimerkiksi parantamalla unen laatua ja kouluruokailua. (Kantomaa, Syväoja, Sneck, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin, 2018, 5.)

Suomalaistenkin nuorten koulumenestystä tutkitaan muun muassa PISA-tutkimuksella ja WHO-koululaistutkimuksella. PISA-tutkimuksen (2016) mukaan Suomi on oppimisen huippumaita, mutta pudotus pistemäärässä on kuitenkin toiseksi suurin. Suurinta heikkenemistä on ollut luonnontieteissä, missä arviolta yli 6000 nuorta jää vaille riittäviä perustaitoja vuosittain. Vettenrannan ym. (2016) mukaan tämä saattaa vaikeuttaa jatko-opintoja ja tuoda haasteita työelämässä (Vettenranta ym. 2016). Uusimmassa PISA-tutkimuksessa ilmenee, että pistemäärä laskee yhä (Opetus- ja kulttuuriministeriö ym. 2019).

PISA-tutkimus paljasti myös, että pistepudotuksen lisäksi sukupuoliero kasvaa entisestään. Tyttöjen ja poikien tasoero oli tutkimusmaista suurin, ja Suomi oli ainoa maa, jossa erinomaisesti osaavista oppilaista enemmistö oli tyttöjä. Koska poikien tulosten heikkeneminen oli suurta, tasoero lisääntyy tyttöjen ja poikien välillä ja samalla myös heikkojen osuus on kasvanut, kun taas huippuosajat vähentyneet. Alueelliset erot Suomen eri osissa ovat myös kasvaneet, mikä heikentää koulutuksen tasa-arvoa. Sosioekonomiset erot ovat kasvaneet edellisestä mittauksesta. PISA 2015 -tulosten mukaan suomalaisnuorten osaaminen on kuitenkin edelleen OECD-maiden huipputasoa, vaikkakin tulokset ovat heikentyneet. (Vettenranta, ym. 2016). Vuoden 2018 PISA tuloksissa ilmenee, että lukutaito heikkenee yhä.

Suomi on tilastoissa 7. sijalla. Heikkojen lukijoiden osuus on kasvanut entisestään. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019.)

Huomionarvioista kuitenkin on, että vaikka PISA-tutkimuksessa poikien tulokset heikkenevät, WHO-koululaistutkimuksen mukaan kuitenkin poikien koettu koulumenestys on lisääntynyt vuosien 1994–2010 välillä. Noin 40% oppialaista kokee koulumenestyksen olevan hyvä tai keskitasoa tai sen alle. Erittäin hyväksi oppialaista kokee koulumenestyksensä korkeimmillaan vain 16%. Tyttöillä erittäin hyväksi kokevien osuus on suurempi (korkeimmillaan 22%) ja keskitason tai sen alle olevien osuus pienempi kuin pojilla (Kämppe ym. 2012, 18–19). Kokemukset koulumenestyksestä heijastavat siis PISA:n tuloksia. Tyttöjen tulokset ovat korkeammat kuin myös kokemus koulumenestyksestä. Huomiona on myös se, että vaikka koulutyytyväisyys on heikkoa, koulumenestys on kuitenkin hyvää Suomessa.

4 NUORTEN LIIKUNTA JA URHEILU

Murrosikäisten nuorten liikkuminen on vähentynyt ja paikallaan olo lisääntynyt. LIITU-tutkimuksen mukaan, joka tutkii lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa, keskimääräinen liikunta-aktiivisuus on lisääntynyt, mutta 15-vuotiailla vähentynyt. Liikuntasuosituksen mukaan tunnin joka päivä liikkui reilu kolmannes (38%) kaikista 7–15 vuotiaista lapsista ja nuorista. Liikuntasuositukset saavuttivat 13-vuotiaista kolmannes ja 15-vuotiaista enää viidennes. Liikkuminen siis vähenee, kun nuori kasvaa lapsesta murrosikäiseksi. Lähes päivittäin liikkuvia (5–6 päivänä viikossa) liikkuvia oli noin 30–34% ja vähän liikkuvia (0–2 päivänä) oli 15-vuotiaissa joka viides eli 21%. Pojat liikkuvat tyttöjä yleisemmin liikuntasuosituksen mukaan, mutta tytöt puolestaan liikkuvat poikia yleisemmin 5–6 päivänä viikossa. Tätä harvemmin (3–4 päivänä ja 0–2 päivänä) liikkuvia oli tyttöjen ja poikien joukossa yhtä paljon. Liikunnan vähentyminen saattaa olla yhteydessä ruutuajan lisääntymiseen (15-vuotiaissa 74% yli 2 h päivässä). (Kokko & Martin 2019, 18–32.)

LIITU-tutkimuksessa kartoitettiin myös liikunnan merkitystä nuorille, jotka jaettiin seuraaviin osa-alueisiin: 1) kilpailu ja suorittaminen 2) terveys ja kunto 3) ilmaisu, esittäminen, 4) ilo ja leikki 5) sosiaalisuus ja yhdessäolo 6) itsen tunteminen ja tutkiminen 7) kasvu ja kehittyminen sekä 8) lajimerkitykset. Yli 60% vastaajista piti tärkeänä yrittämistä, iloa ja hyvän olon saamista. Vastaajista yli puolella listalle olivat päässeet myös uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen, terveellisyys, yhdessäolo, kunnon kohottaminen, onnistumisen elämykset, lihasvoiman kasvattaminen ja ahkeruus. (Koski & Hirvensalo 2019, 73–74.)

Liikunnan merkityksen raportoinnissa on kuitenkin laskeva trendi, ja esteiden määrä liikuntaharrastamiselle on noussut. Kilpailun ja suorittamisen merkitys oli pienentynyt ja virkistykseen ja rentoutumiseen, murheiden unohtamiseen, lihasvoiman kasvattamiseen ja uusien elämysten saamisen osuuksissa oli selvä pudotus. Liikunnan kalleus oli myös yksi syy liikkumattomuuteen, joskin tytöillä yleisemmin kuin pojilla. Hyvän ulkonäön merkitys oli laskenut jopa 15% vuodesta 2014, mikä kertoo kulttuurin muutoksesta etenkin tytöillä. (Koski & Hirvensalo 2019, 68–73.) Liikuntaharrastamiselle esteenä voi olla myös huono kokemus

omasta liikunnallisesta pätevyydestä, tai sen puutteesta. (Hirvensalo, Jaakkola, Sääkslahti & Lintunen 2016, 36–38).

Vaikka liikuntaharrastamiselle koetaan esteitä, olisi liikunta yleisesti ottaen tärkeää lasten ja nuorten kehitykselle, sillä fyysisten hyötyjen lisäksi se tarjoaa myös mahdollisuuksia iloon, keholliseen ilmaisuun, osallisuuteen, sosiaalisuuteen, rentoutumiseen, leikinomaiseen kisailuun ja ponnisteluun sekä toisten auttamiseen. Liikunnassa oppilas saa valmiuksia terveytensä edistämiseen. (OPS 2014, 433.)

4.1 Fyysisen aktiivisuuden suosituksista

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lihasten tahdonalaista energiankulutusta lisäävää toimintaa, johon liittyy myös hermoston toiminta (Syväoja ym. 2014, 11). Fyysinen aktiivisuus yleensä myös lisää liikettä (Duodecim). Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille onkin seuraava:

”Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.” (Nuori Suomi, 2008)

Nuori Suomen liikuntasuosituksissa ohjeistetaan sisällyttämään jokaiseen päivään myös rasittavaa liikuntaa, jossa selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti. Tämän tyyppinen liikunta toteutuukin lapsilla yleensä lyhyissä jaksoissa. (Tammelin & Karvinen 2008, 19.) Fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukainen liikkuminen ei toteudu tutkimusten mukaan kuitenkaan valtaosalla nuorista. LIITU-tutkimuksen tulosten perusteella todettiin, että 13-vuotiaista vain neljäsosa liikkui suositusten mukaisesti ja 15-vuotiaista vain joka kymmenes. Pojat saavuttavat liikuntasuosituksen vaativan määrän useammin kuin tytöt kaikissa ikäryhmissä. (Husu ym. 2016.) Tutkimuksen mukaan reipasta liikuntaa kertyi objektiivisten mittausten mukaan yläkoululaisilla 44 minuuttia päivän aikana ja kuuden tunnin koulupäivän

aikana reippaan liikunnan määrä oli yläkoululaisilla vain 17 minuuttia. Liikkumatonta aikaa koulupäivän aikana oli yläkoululaisilla peräti 45 minuuttia tuntia kohti. (Tammelin, Lainen & Turpeinen 2013.)

Aktiivinen arki on tärkeää lasten ja nuorten kehitykselle. Liikunnan tulisi koostua koulupäivän aikaisesta liikunnasta (liikuntatunneista, välitunneista, istumisen tauottamisesta oppitunneilla ja liikuntakehot) ja liikunnasta vapaa-ajalla (organisoitu liikunta ja urheilu, omatoiminen liikunta ja aktiivinen kulkeminen koulumatkoilla) (Tammelin & Karvinen, 2008). Aktiivista arkea voi lisätä luonnollinen aktiivisuus, joka on tärkeää lapsuudessa myöhemmälle urheilururalle. Luonnollinen liikunta tarkoittaa lapselle sisäsyntyistä, hauskaa ja joustavaa liikuntaa, joka tapahtuu monipuolisissa ympäristöissä, kuten esimerkiksi pihalla, kouluissa, puistoissa kaduilla ja sisätiloissa. Tämän tyyppinen liikunta lisää nuoren oman taitotason mukaista liikuntaa ja toistomääriä. (Cote, Baker & Abernethy 2007.)

Liikuntaharrastus voi auttaa liikuntasuosituksen toteutumisessa. Harrastuksissa on tärkeää huomioida nuorten pätevyyden kokemusta, sillä se vaikuttaisi olevan yhteydessä myöhempään liikunta-aktiivisuuteen lapsilla ja nuorilla, jonka vuoksi on tärkeä tukea ja luoda positiivisia kokemuksia riippumatta heidän taustoistaan ja kyvyistään. Tätä voidaan toteuttaa tukemalla yksilön omaa kehitystä. (Hirvensalo ym. 2016.) Nuorten fyysistä aktiivisuutta voidaan tukea myös kuuntelemalla nuorten tarpeita, tarjoamalla mahdollisuuksia kokeilla eri liikuntamuotoja kohtuullisella hinnalla, huomioimalla liikunnan esteitä, myönteisillä liikuntakokemuksilla, liikuntatuntien määrällä, liikunnan lisäämisellä välitunteihin ja oppitunteihin, koulumatkojen kulkemisella kävellen tai pyörällä, oppilaiden osallistamisella, mahdollistamalla matalan kynnyksen liikkumista kuin myös urheiluseurassa harrastamista ja kannustamalla koko perheen yhteistä liikuntaa. (Kokko & Martin, 2019.)

4.2 Urheileminen

Tavoitteellisesti harjoittelevilla yli 15-vuotiailla nuorilla harjoittelumäärä viikossa tulisi olla yli 20 tuntia (Hakkarainen 2008). Tutkimuksen mukaan huippu-urheilijoilla nuoruusvaiheen

harjoittelumäärä on ollut jopa 25–30 tuntia viikossa (Aarresola, Mononen & Kuitunen 2014, 111). Tavoitteellisen harjoittelun tulisi olla monipuolista motorisesti ja myös muiden fyysisten ominaisuuksien osalta rasittaen hermo-lihasjärjestelmää, luustoa, hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä eri aineenvaihduntajärjestelmiä (Hakkarainen 2008). Finnin mukaan nuorten harjoittelussa monipuolisuutta huomioidaan kuitenkin liian vähän etenkin aerobisen peruskestävyyden ja lihaskunnon osalta sekä myös muiden fyysisten ominaisuuksien osalta. Yksi laadullinen haaste 16–18-vuotiailla on matalatehoisen perusharjoittelun ja lihashuollon vähäinen määrä. (Finni 2014.)

Lajitekniikkaharjoittelu on nuorilla urheilijoilla yleistä, mikä on hyvä kehittymisen kannalta. Sukupuolissakin on eroja, sillä pojat osallistuvat useammin valmennustoimintaan, mutta taas tytöt ovat aktiivisempia omatoimisessa harjoittelussa. Yhdistämällä tyttöjen ja poikien harjoittelun parhaat puolet ja opettamalla omatoimisen harjoitteiden tekemistä harjoittelukokonaisuus olisi parempi, koska yksipuolinen harjoittelu voi vaikuttaa jopa negatiivisesti ja rajoittaa kehittymistä. Usein tähän liittyy harjoittelun kaventuminen nuoren fyysisten ja motoristen vahvuuksien ympärille. (Hakkarainen 2008.) Monilajisuus on kuitenkin tutkimusten mukaan melko vähäistä, sillä 95% nuorista on yläkouluiässä valinnut päälajinsa ja 58% harjoitteli vain päälajiaan. Yksilölajeissa löytyy kuitenkin eroja, sillä esimerkiksi yleisurheilijoista ja maastohiihtäjistä suurin osa kilpaili jossakin muussakin lajissa, mutta toisaalta taitoluistelijoista ja telinevoimistelijoista niin teki vain joka kahdeksas. (Aarresola, Mononen & Kuitunen 2014, 108–111.)

Monilajisuus olisi tärkeää nuoren kehittymiselle, sillä se näyttäisi palvelevan liikunnallisten taitojen ja ominaisuuksien kehittymistä parhaiten. Monipuolisuus on tärkeää kehittymisen kannalta, sillä ennen murrosikää liikunnassa korostuu motoristen perustaitojen oppiminen. (Hakkarainen 2008.) Monipuolisuus tarkoittaa käytännössä sitä, että eri liikuntamuotoja vuorotellaan kuormittaen elimistöä tasaisesti. Siten vahvistetaan myös hermoston kehittymistä ja uusien liikuntataitojen oppimista. (Terve koululainen 2019)

Monipuolisuus auttaa kehittämään myös aerobista kuntoa, jota voi toteuttaa pelien, leikkien ja erilaisten liikuntaharjoitteiden kautta. Myös lihashallinta ja lihaskunto tulisi kehittää ennen

murrosikää. Vuodet 1–6 ovat yleistaitavuuden kannalta tärkeimpiä, kun taas 7–12-vuotiaana taidot vakiinnutetaan ja siirrytään lajikohtaisiin taitoihin. Varsinaista voimaharjoittelua tulisi tehdä vasta murrosiän jälkeen, kun kasvupyrähdys on ohi. Venyttely ja liikkuvuus on tärkeää koko kehityksen ajan, vaikkakin varsinainen herkkyyksaika on 11–14-vuotiaana. Ennen murrosikää kestävyysharjoittelussa tulisi keskittyä myös anaerobiseen maitohapottomaan energia-aineenvaihduntaan ja kasvupyrähdysten aikana lisätä maitohapollisia harjoitteita. Mikäli yleistaitavuus on lapsena jäänyt vähäiseksi, tulisi sitä harjoitella myöhemmin, jotta kehittyminen olisi tuloksellista. Taidon oppimisessa pitkäjänteisyys on tärkeää lisäten lajitaitoja vähitellen. (Hakkarainen 2008.)

Urheilijan elämään liittyy erilaisia vaiheita elämän varrella. Kehitysvaiheita ovat aloitusvaihe, jossa urheileva lapsi/nuori perehdytetään organisoidun kilpaurheilun maailmaan. Aloitusvaihe tapahtuu yleensä 6–7-vuotiaana. Tämän jälkeen alkaa erikoistumisvaihe, jossa urheilijan lahjakkuus tunnistetaan ja harjoittelu/kilpailu muuttuu intensiivisemmäksi. Erikoistumisvaihe alkaa yleensä 12–13-vuotiaana ja saattaa kestää useita vuosia. Noin 18–19-vuotiaasta lähtien alkaa huippu-urheiluvaihe, jolloin urheilija kilpailee ylimmällä tasolla ja voi lajista riippuen siirtyä myös (puoli)ammattilaisuralle. Huippu-urheilun lopettamisvaihe tapahtuu yleensä noin 30-vuotiaasta lähtien. (Côté, Baker & Abernathy 2003.)

Urheilijaksi erikoistumisen ajoittamisella on merkitystä uran kokonaisuuteen. Cote ym. (2007) mukaan sekä varhainen, että myöhäinen erikoistuminen urheilussa voivat johtaa menestymiseen, mutta myöhäinen erikoistuminen saa aikaan positiivisia seurauksia, kuten esimerkiksi viihtymistä, motivaatiota ja parempaa terveyttä (Côté, Baker & Abernathy 2007). Käänteisesti varhainen erikoistuminen taas voi lisätä loukkaantumisia ja terveysongelmia ja siten varhaisempaa urheilu-uran päättymistä (Dalton 1992).

Seuraharrastamisen on havaittu tukevan urheilijaksi kehittymistä (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 49–50). Urheiluseuraharrastaminen vaikuttaisi olevan melko yleistä, mutta sen on todettu vähenevän iän myötä. Vuonna 2019 tehdyn tutkimuksen mukaan säännöllisesti suomalaisissa urheiluseuroissa liikkui noin joka toinen 9–15-vuotias. Iän myötä määrä väheni, sillä 13-vuotiaista alle puolet ja 15-vuotiaista reilu kolmannes enää liikkui urheiluseurassa

(Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 49–50.) Toisaalta Hakkarainen (2008) väittää, että 12–15-vuotiailla urheiluseurassa liikkuminen lisääntyy, mutta samalla kokonaisliikuntamäärä jää liian vähäiseksi (Hakkarainen 2008).

Sen lisäksi, että urheileminen saattaa vähentyä iän myötä yleisellä tasolla, liittyy siihen myös haasteita yksilön kohdalla. Hakkaraisen mukaan (2008) 12–15-vuotiaana psyykkinen ja sosiaalinen epävarmuus on yleistä. Myös erot biologisessa iässä asettavat haasteita valmennukseen. (Hakkarainen 2008.) Murrosikäisenä lisääntyy myös drop-out ilmiö, mikä saattaa johtua siitä, että urheilu vie aikaa ja koulunkäynti asettaa omat haasteensa. Eli niiden yhdistäminen on haastavaa. (Wylleman ym. 2004.) Tämä tarkoittaa sitä, että nuorten elämästä tulee aiempaa aikataulutetumpaa ja kiire lisääntyy (Nieminen ym. 2018). Kyllästyminen lajiin on kuitenkin tärkeimpänä syynä seuraharrastamisen lopettamiseen (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 52–54).

Urheilevien nuorten fyysisen aktiivisuuden täyttymisestä on hyvin ristiriitaista tietoa. Hakkaraisen (2008) mukaan passiivinen arki on ongelma kokonaisliikuntamäärän kannalta. Hakkaraisen tutkimuksen mukaan huippu-urheilun kannalta riittävän liikuntamäärän saavuttaa vain pieni osa urheilijoista. (Hakkarainen 2008.) Niemisen mukaan urheiluoppilaista (urheiluylläkoulu tutkimus) 56% saavutti liikuntasuosituksen eli lähes puolet eivät liiku tarpeeksi. Myös Kokon (2014) mukaan liikunta-aktiivisuuden osalta urheiluseuratoimintaan osallistuvat nuoret ovat muita aktiivisempia, mutta heidänkin kokonaisliikuntamääränsä jäävät silti usein selvästi alle suositellun.

Myös muita samankaltaisia tutkimustuloksia löytyy. Suomalaisille nuorille urheilijoille tehdyissä tutkimuksissa kokonaisliikuntamäärä on ollut keskimäärin 13,5–14,5 tuntia viikossa, jolloin suomalaisnuoret jäävät kansainvälisellä tasolla muiden maiden urheilijoista 4,5–5,5 tuntia viikossa. Lisäksi noin kolmasosa urheiluseuratoimintaan osallistuvista nuorista ei saavuta edes viikoittaista terveysliikuntasuositusta (14h/vko). (Mononen ym. 2014, 27–30.) Toisaalta Tammelin väittää tutkimuksensa perusteella, että valtaosa urheilevista nuorista liikkuu reilusti yli minimisuositusten (Tammelin ym. 2015) ja Mononen ym. (2016) toteavat, että

liikuntaharrastaminen seurassa on lisääntynyt voimakkaasti ja aloitusikä laskenut (Mononen ym. 2016).

Seuraharrastaminen voikin olla yksi ratkaisu tarvittavan liikuntamäärän takaamiseksi. LIITU-tutkimuksen mukaan pojat liikkuvat urheiluseuroissa hieman tyttöjä yleisemmin. Tyttöjen (15%) keskuudessa oli poikia (10%) yleisempää harrastaa yhtenä päivänä viikossa urheiluseurassa, kun taas pojat (47%) liikkuvat tyttöjä (36%) yleisemmin vähintään kahtena päivänä viikossa. Lapset ja nuoret, jotka saavuttivat liikuntasuosituksen, osallistuivat muita yleisemmin sekä urheiluseurojen että liikunta-alan yritysten toimintaan vähintään kerran viikossa. (Martin, Suomi & Kokko 2019, 43–46.) Tyttöillä yleisimmät lajit urheiluseuroissa ovat tanssi, voimistelu ja ratsastus. Pojista joka kolmas harrasti päälaajinaan jalkapalloa. (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 51.)

Harjoittelun rytmittäminen auttaa myös varmistamaan tarvittavan liikuntamäärän. Urheilevilla nuorilla liikunnan tulisi jakautua omatoimiseen, ohjelmoituun lajiin liittyvään harjoitteluun (1/4), urheiluseurassa organisoituun urheiluun (1/2) ja koulu-, välitunti -ja hyötyliikuntaan (1/4). Lapsia ja nuoria tulisi siis opettaa ja kasvattaa monipuoliseen harjoitteluun. (Hakkarainen 2008.) Nuoren urheilijan hyvä arki onkin mahdollista rakentaa koulujen, kotien ja seurojen hyvällä yhteistyöllä. Nuoren urheilun kehittymiseksi tarvitaan harjoittelun, levon ja ravinnon tasapainoa. Laadukas harjoittelukokonaisuus tarkoittaa sisällöllisesti ja kuormitustasoiltaan monipuolista harjoittelua, joka huomioi yksilölliset ja nuoruusvaiheen erityistarpeet. Myös riittävä uni ja laadukas ravinto ovat palautumiselle tärkeitä tekijöitä. (Urhea 2018.)

Urheiluharrastamisen nivominen osaksi koulupäivää on nähty myös yhtenä ratkaisuna sekä harjoitusmäärän kasvattamiseksi että arjen aikataulujen järkevöittämiseksi (Nieminen ym. 2018). Erittäin paljon liikkuvien ja urheilevien lasten osalta on varmistettava, ettei urheilu haittaa terveyttä ja hyvinvointia vaan tukee normaalia kasvua ja kehitystä. Lapset eivät liikkeessaan mieti tulevaa terveyttään, vaan heitä motivoi liikunnan ilo ja hauskuus. (Tammelin ym. 2015.) Nuorten mukaan yleisimpiä syitä urheilun jatkamiseen ovatkin olleet sosiaalisuus, terveys, hyvinvointi, rentoutuminen ja fyysisyys (Roos-Salmi 2014). Myös nuoren oman ymmärryksen kehittäminen harjoittelun vaikutuksista ja omatoimisen harjoittelun

toteuttaminen ovat olennaisia. Urheilullisten elämäntapojen omaksuminen on myös tärkeää. (Hakkarainen 2008.)

4.2.1 Urheiluakatemia, urheiluyläkoulutoiminta ja urheilu- ja liikuntaluokat

Urheiluakatemia on verkosto, joka toimii 19:ssä eri toimipisteessä eri puolilla Suomea. Yläkoulujen, toisen asteen ja korkea-asteen lisäksi toiminnassa ovat mukana urheiluseuroja ja asiantuntijaorganisaatioita. Urheiluakatemian tavoitteena on se, että urheilija pystyy yhdistämään urheilun/valmennuksen ja koulunkäynnin. Urheiluakatemiatoiminta panostaa oppimiseen ja koulunkäyntiin esimerkiksi leiritysmallissa, jossa painopiste on koulumenestyksessä, keskiarvojen kehittämisessä, henkilökohtaisessa opetussuunnitelmassa, jatko-opinnoissa, yhteistyössä koulujen kanssa ja valtakunnallisissa seurannassa ja mittareissa (Urheiluakatemiaohjelma 2015). Urheiluakatemiatoiminta alkaa yläkoulusta ja on mukana huippu-urheiluun asti. Urheiluakatemit opettavat myös elämäntaitoja, jotta nuoret saavat valmiuksia tulevaisuutta varten. (Olympiakomitea 2019.)

Urheiluakatemia toiminta käynnistyi vuonna 2017. Vuonna 2018 vuonna Suomessa toimi 20 urheiluakatemialaista. Tavoitteena toiminnalla on menetyksen lisääminen huippu-urheilussa, osaamiseen panostaminen ja arvostuksen parantaminen. Urheilijoiden ja lajien tarpeita on myös pyritty huomioimaan. Urheiluakatemiaverkostossa onkin asiantuntijoita ja osaajia monipuolisesti. Osaamiseen panostetaan jatkuvasti ja toimintaa pyritään kehittämään yhteistyössä lajien kanssa, jotta varmistetaan kansainvälisestikin laadukas toiminta. Valmennus- ja toimintaympäristön tulee edistää urheilijan kehittymistä myös muilla elämän osa-alueilla. (Olympiakomitea 2019.)

Urheiluakatemian yläkoulut jakaantuvat seuraavasti: urheiluyläkoulussa koulutuksenjärjestäjä toimii painotuskouluna, jolloin urheiluluokassa liikuntaa ja urheilua on 10 tuntia viikossa. Tämä täyttää kansalliset urheilukoulukriteerit. Urheiluyläkoulussa voi mahdollisesti lisäksi olla liikuntaluokka, jolloin liikuntaa ja urheilua on 6 tuntia viikossa. Sama liikuntamäärä on myös urheiluakatemialuokissa. Urheiluakatemialaisille suunnataan yläkoululeiritystä, jossa akatemia

ja valmennuskeskus järjestävät yhteistyössä leirityksiä 7–9.- luokkalaisille 4–5 kertaa vuodessa. (Urheiluakatemiaohjelma 2015.)

Urheiluakatemia-ohjelmassa urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset jakautuvat motoristen perustaitojen, fyysisten ominaisuuksien, psyykkisten taitojen, elämäntaitojen ja lajivalmennuksen osa-alueisiin. Motorisissa perustaidoissa harjoitellaan muun muassa välineenkäsittely, liikkumis-, ja tasapainotaitojataitoja. Fyysisissä taidoissa voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Psyykkisissä taidoissa itsesäätelytaitoja, vahvaa itsetuntoa sekä, iloa ja innostusta. Elämäntaidoissa reilun pelin sääntöjä, elämönhallintataitoja, hyvinvoinnin osa-alueita. Lajivalmennuksessa nuoret toteuttavat lajiliiton valmennuslinjauksia. (Olympiakomitea 2018.)

Urheiluyläkoulukokeilu on Olympiakomitean koordinoima toiminta, jossa oppilaat valmiuksia koulunkäynnin ja urheilun yhdistämiseen. Tavoitteena on saada kouluviikon aikana toteutumaan 10 tuntia liikuntaa, joka on monipuolista ja tukee kehittymistä. (Olympiakomitea 2019.) Toiminta alkoi vuonna 2017. Kokeilun aloittamiseen johtaneita syitä oli muun muassa yhteistyön kehittäminen seurojen ja koulujen välillä, fyysisten valmiuksien ja viikoittaisen liikuntamäärän varmistaminen urheilijoille. (Nieminen ym. 2018, 19.) Kokeilussa oli mukana lukuvuonna 2017-2018 25 yläkoulua 14 kunnasta eri puolilta Suomea (Olympiakomitea 2018).

Urheiluyläkoulukokeilussa hyviä toimintatapoja ja -malleja, jotka tukevat urheilijan kehitystä, kehitetään yläkoulussa opiskelun ajan. Urheiluyläkoulutoiminta on monitahoinen kokonaisuus, jonka onnistumiseen vaikuttavat monet seikat yksilötasolta ryhmiin, kouluihin, ja elinympäristöön. Tavoitteena urheiluyläkoulutoiminnassa on urheiluoppilaiden hyvinvoinnin tukeminen (Olympiakomitea 2018). Nuorelle urheilijalle pyritään varmistamaan ”hyvä päivä”. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että urheilija saa tarvittavan määrän liikuntaa (6-13-tuntia), urheilua koulupäivän aikana, seurojen tarjoamaa apu ja innostavaa ilmapiiriä. (Urhea 2018.)

Liikuntayläkouluja on Suomessa yli 20. Ne tarjoavat jokaisella luokka-asteella normaalin ja valinnaisen liikunnan lisäksi ohjattua urheilua 2 h tai enemmän klo 8–16 välisenä aikana. Toiminnassa noudatetaan kasva urheilijaksi-toimintamallin ohjeistuksia ja koululle laaditaan myös visio ja vuosittaiset tavoitteet. Liikuntayläkoulut toimivat myös kiinteässä yhteydessä mahdollisen osaamiskeskusten kanssa. Koulu siis painottaa liikkumaan kasvamista, joten

toiminta on määritelty myös opetussuunnitelmassa. Koululla on toimiva seurayhteistyö, joka antaa urheilijoille lajikohtaista tukea. (Olympiakomitea 2018.)

Liikuntapainotteisissa luokissa ja urheiluyläkoulutoiminnassa voidaan käyttää soveltuvuuskoetta, jonka avulla oppilaita valikoidaan toimintaan. Testiin sisältyvät liikkumistaidot, nopeus/ ketteryys, kestävyys, voima/kimmoisuus, tasapainotaidot, liikkuvuus ja välineenkäsittelytaidot. Näiden lisäksi oppilailta on mahdollisuus suorittaa koulukohtainen testi, joissa käytetään painotuslajien valtakunnallisia lajiliittotestejä. (Olympiakomitea 2019.)

Vetelin liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä liikuntaa on perusliikuntatuntien lisäksi 4 tuntia viikossa 8. ja 9. luokkalaisten luokilla. Toiminta on tarkoitettu niille, jotka haluavat harrastaa lajiaan tavoitteellisesti. Toiminnan tavoitteena on nuoren urheilijan tukeminen ja kasvamisen edistäminen sekä omaehtoisen valmentautumisen ja liikunnallisen hyvinvoinnin kehittäminen kokonaisvaltaisesti. Oman lajin tyypillisten ominaisuuksien kehittäminen on myös olennainen osa toimintaa. Tunneilla käydään esimerkiksi nopeus-, lihaskunto-, kestävyys- ja liikkuvuusharjoittelua. Kepli (Keski-Pohjanmaan Liikunta) on kiinteästi mukana toiminnassa muun muassa pitämällä liikuntakokonaisuuksia ja iltaluentoja. Vuonna 2018–2019 luennoilla on käsitelty monia aiheita, kuten taidon oppiminen, lihaskunto, urheilija & media sekä nuoren urheilijan hyvä päivä (Vetelin yläkoulun valinnaisaineopas 2019.)

4.2.2 Urheiluyläkoulukokeilun tutkimustuloksia

Suurimmassa osassa syksyllä 2017 alkaneen kolmivuotisen urheiluyläkoulukokeilun kouluista oli saanut sisällytettyä 10 tuntia liikuntaa 7- luokkalaisten viikoittaiseen lukujärjestykseen klo 8-16 välille. Ensimmäisen lukuvuoden jälkeen toiminnasta tehtiin selvitys. (Nieminen 2018.) Lähes kaikki tarkasteltavat koulut järjestivät urheiluluokkalaisten vähintään 4 liikuntatuntia viikossa. Kouluilla, joilla liikuntaa oli 10 tuntia viikossa, seurat ja urheiluakatemiatoiminta järjestivät osan toiminnasta. Monipuolisuutta lisäsi Kasva Urheilijaksi -sisältöjen ja valmennuksen tuominen mukaan opetukseen. Tarvittavan liikuntamäärän saavuttamista

heikensi resurssien puute ja seurayhteistyön vähäisyys. (Nieminen, Aarresola, Mononen & Pusa 2018, 24–27.)

Urheiluoppilailla liikuntasuositus täyttyi yleisemmin kuin ikätovereillaan normaaliluokalla. Kun mukaan otettiin lisäksi 5–6 kertaa viikossa vähintään tunnin liikkuvat, nousi vähintään viitenä päivänä tunnin reippaasti liikkuvien osuus urheiluoppilailla noin 90 prosenttiin. Tavoitteellisesti harjoittelevilla urheiluoppilailla 1–2 lepopäivää viikossa kuormittumisen ja palautumisen tasapainon ylläpitämiseksi on varsin perusteltua, (Nieminen ym. 2018, 38.) koska ylikuormittumistilassa fyysinen suorituskyky ja harjoittelun laatu heikkenevät. Myös kognitiiviset ominaisuudet voivat heikentyä, mikä voi näkyä nuoren opiskelussa. Ylikuormittuminen onkin melko yleistä, sillä tutkimuksen mukaan huippu-urheilijoista jopa 60% on ollut kyseisessä tilassa. Ylikuormittuminen lisää mm. lisämunuaisen vajaatoimintaa, aivojen toiminnan heikkenemistä ja tulehdusriskiä. (Uusitalo 2015.)

Urheiluoppilaista 58% liikkui tai urheili viikossa 20 tuntia tai enemmän (tytöt 59%, pojat 56%). Tämä tarkoittaa sitä, että huomattava osa urheiluoppilaista (42%) ei saavuta suositeltua viikoittaista liikunnan ja urheilun kokonaismäärää. Tulokset viittaavat siihen, että myös urheiluoppilailla fyysiset ominaisuudet ja motoriset taidot eivät ole riittäviä. (Nieminen ym. 2018.)

Urheiluoppilaat piti tärkeänä jatkaa opintoja peruskoulun jälkeen, ja he tiedostivat koulunkäynnin tärkeyden tulevaisuuden tavoitteiden mahdollistajana. Urheiluoppilaat olivat myös toiveikkaita tulevaisuutensa suhteen ja kokivat opintojen tuottavan useita mahdollisuuksia tulevaisuutta ajatellen. Tytöt raportoivat poikia useammin peruskoulun jälkeisten opintojen tärkeyttä, aikomusta jatkaa opintoja peruskoulun jälkeen ja koulunkäynnin tärkeyttä suhteessa tulevaisuuden tavoitteisiin arvioivissa väittämässä. (Nieminen ym. 2018, 42.)

5 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN YHTEYKSISTÄ KOULUMENESTYKSEEN – JA TYYTYVÄISYYTEEN

Fyysisen aktiivisuuden yhteyttä koulumenestykseen on tutkittu laajasti. Yhteydet näyttävät olevan moninaisia. Tulokset ovat osittain ristiriitaisia, mutta pääosin yhteys on kuitenkin positiivinen. On myös tutkimuksia, joissa fyysisen kunnon ja koulumenestyksen välillä ei havaittu olevan yhteyttä.

5.1 Fyysisen aktiivisuuden ja koulumenestyksen yhteys

Tutkimusten perusteella liikunta vaikuttaa myönteisesti lasten tiedolliseen toimintaan, kuten muistiin, tarkkaavaisuuteen sekä yleisiin tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin (Tammelin ym. 2015). Tämä liittyy myös läheisesti Vyanmanin ym. (2006) havaintoihin liikunnan vaikutuksista aivotoimintaan. Liikunta lisää aivojen aineenvaihduntaa lisäämällä verenkiertoa, parantamalla hapensaantia, lisäämällä välittäjäaineiden tasoa ja kasvattamalla neurotrofinien tuotantoa. Liikunta voi siten lisätä aivojen rakenteiden kehittymistä (hiussuonten ja hermosolujen lisääntyminen hippokampuksessa, joka on oppimisen ja muistin keskus). (Vaynman ym. 2006.)

Myös Hansen on tutkinut liikunnan ja aivotoiminnan välisiä yhteyksiä. Hänen mukaansa liikunta parantaa stressinsietokykyä, lisää keskittymistä, nopeuttaa ajattelua, vahvistaa oppimiskykyä ja toiminnanohjaustaitoja. Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös lyhyt- ja pitkäkestoiseen muistiin ja hidastaa aivojen vanhenemista. (Hansen 2017.) Tietynlainen liikunta vaikuttaisi olevan yhteydessä parempaan aivotoimintaan. Parhaiten aivotoimintojen kehittymistä näyttäisi tukevan kävelyä vastaava kevyt liikunta sekä aerobisanaerobinen ”hikiliikunta”, kuten lenkkeily, hiihto, uinti, erilaiset jumpat ja kuntoharjoitteet sekä pallopelit (Coe ym. 2006, 1515–1519). Hansenin mukaan jo 20-30 minuuttia kuntoliikuntaa vaikuttaa aivojen plastisuuteen. (Hansen 2017, 28).

Myös Tammelin ym. (2015) esittävät artikkelissaan, että koulupäivän aikainen liikunta ja runsas fyysinen aktiivisuus yleisesti ovat yhteydessä hyviin kouluarvosanoihin ja standardoituihin oppiainekohtaisiin testituloksiin. Liikunta edistää luokkahuonekäyttäytymistä, tehtäviin keskittymistä sekä oppitunteihin osallistumista, mikä saattaa selittyä ylimääräisen energian purkamisena liikuntaan. (Tammelin ym. 2015.) Näillä positiivisilla vaikutuksilla voikin olla suuri merkitys oppilaiden toimintaan ja opiskeluun koulussa.

Laajassa Suomalaistutkimuksessa, jossa tutkittiin kahden vuoden ajan MOVE! -testien avulla fyysistä kuntoa ja motorisia taitoja, löydettiin positiivinen yhteys niiden ja lukuaineiden arvosanojen välillä. Tutkimukseen osallistui lähes tuhat 4.–7.luokkalaista. (Syväoja ym. 2019.) Myös Kantomaa (2010) on löytänyt laajassa poikkileikkaustutkimuksessa vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteyden koulumenestykseen 15–16-vuotiaiden suomalaisten tyttöjen ja poikien keskuudessa (Kantomaa 2010).

Tutkimusten mukaan kiitettävän arvosanan liikunnasta saaneilla oli keskimäärin parhaat arvosanat äidinkielestä ja matematiikasta. (Palomäki, Heikinaro-Johansson & Lyyra 2019, 86–87.) Myös Syväoja löysi liikunnan positiivisen yhteyden matemaattisiin tuloksiin (Syväoja ym. 2014, 9–11). Kaartokallion Pro Gradu -tutkielmassa selvisi, että myös parempi kunto voi olla yhteydessä parempaan koulumenestykseen. Mitä parempi oppilaan kokonaiskunto oli, sitä paremmin hän menestyi koulussa. Poikkeuksena tästä oli kuitenkin erinomaisen kunnan ryhmä, jonka oppilaiden keskiarvo oli heikompi kuin keskimääräisen tai keskimääräistä paremman kunnan ryhmissä. (Kaartokallio 2013, 59.)

Liikunta voi vaikuttaa opintomenestykseen myös pitkällä aikavälillä. Kari ym. (2017) tutkimuksessaan oli mukana 1723 12-vuotiaasta ja 2445 15-vuotiaasta. Tutkimus toteutettiin pitkittäistutkimuksena, jossa lapsia seurattiin 12-vuotiaasta 40-vuotiaaksi. Tutkimuksessa selvisi, että vapaa-ajan aktiivisuus oli yhteydessä nuoruudessa parempaan opintomenestykseen. Liikunnallinen aktiivisuus ja sen lisääntyminen vuosien 12–15 välillä ennusti myös parempaa keskiarvoa 15-vuotiaana ja parempaa koulutustasoa aikuisuudessa. Fyysisesti aktiivisimmat tytöt ja pojat opiskelivat keskimäärin 1,5 vuotta pidempään kuin heikoimmat oppilaat. (Kari ym. 2017.)

Myös ulkomailla on löydetty liikunnan ja koulumenestyksen positiivinen yhteys. Amerikkalaisessa tutkimuksessa (4746 oppilasta), jossa selvitettiin fyysisen aktiivisuuden ja urheilujoukkueeseen osallistumisen yhteyttä opintomenestykseen keskikoulussa (6–8.luokat) ja yläkoulussa (9–12.luokat), havaittiin että tytöillä sekä fyysinen aktiivisuus että urheilujoukkueeseen osallistuminen erikseen ennustivat parempaa keskiarvoa. Pojilla vain urheilujoukkueeseen osallistuminen oli yhteydessä korkeampaan keskiarvoon. (Fox ym. 2010.) Myös Stevens ym. (20018) löysi positiivisen yhteyden liikunnan, äidinkielen ja matematiikan välillä tutkimuksessa, jossa lapsia seurattiin päiväkodista viidennelle luokalle. Vaikutus oli samankaltainen tytöillä ja pojilla. Liikunnan positiiviset vaikutukset voivat siis lisääntyä pitkällä aikavälillä. (Stevens ym. 2008, 368–388.)

Yhdysvaltain terveystieteiden laitoksen (2010) katsaukseen otetut 14 tutkimusta käsitteli koululiikunnan ja koulumenestyksen välistä yhteyttä. Valtaosa tutkimuksista oli interventiotutkimuksia, joissa liikunnan määrää lisättiin ja verrattiin ryhmään, joiden liikuntamäärä pysyi samana. Niistä kaikkiaan 11:ssä oli havaittu liikunnan ja koulumenestyksen välinen positiivinen yhteys liittyen akateemisiin aineisiin suoriutumiseen, käyttäytymiseen ja kognitiivisiin taitoihin ja asenteisiin. (Jaakkola ym. 2012, 55)

Arvosanojen lisäksi liikunta voi siis vaikuttaa koulunkäyntiin muutoinkin. Fyysisellä kunnolla on todettu olevan yhteys koulumenestyksen ohella myös poissaoloihin. Hyväkuntoisilla oppilailla oli vähemmän poissaoloja kuin heikkokuntoisilla, joka myös edistää oppimista. Liikunnallisuus lisää myös jatko-opintomahdollisuuksia. Tutkimuksen mukaan liikunnallisesti aktiiviset nuoret suunnittelivat jatkavansa opintoja lukiossa ja korkea-asteen koulutuksessa lähes kaksi kertaa yleisemmin kuin vähän liikkuvat. Koulupäivän aikaisella liikunnalla oli myös positiivinen yhteys koulussa asetettuihin oppimistavoitteisiin, tulevaisuuden tavoitteisiin ja opintosuunnitelmiin. Liikunnan lisäämiseksi liikuntatuntien lisäksi olisi myös panostettava liikunnallisiin välitunteihin sekä muiden oppituntien liikunnallisuuteen. (Syväoja ym. 2014, 18–19.)

Urheiluseuran harjoituksiin ja liikuntakerhoihin osallistuminen vaikuttaisi olevan myös yhteydessä koulumenestykseen. Liikunnan ja oppimistulosten yhteyttä saattavat selittää liikunnan mahdollinen myönteinen vaikutus muistiin, keskittymiseen ja luokkahuonekäyttäytymiseen (Syväoja ym. 2014;11) Toisaalta Fox ryhmineen (2010) toteaa, että riippumatta siitä, onko fyysinen aktiivisuus järjestettyä vai ei, tulokset osoittavat liikunnalla olevan myönteinen vaikutus koulumenestykseen (Fox ym. 2010).

Liikunta-aktiivisuus on luonnollisesti yhteydessä liikunnan arvosanaan. LIITU-tutkimukseen vastanneista seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista 87% ilmoitti saaneensa liikunnasta vähintään hyvän arvosanan (8–10). Yli puolet (56%) nuorista kertoi liikunnan arvosanansa olleen kiitettävä (9–10) ja vain 3 prosenttia ilmoitti saaneensa heikon (4–6) arvosanan. Tyttöjen liikunnan arvosanojen keskiarvo 8,62 oli poikien keskiarvoa 8,45 korkeampi. Nuorten liikunta-aktiivisuuden ja liikunnan arvosanojen välillä havaittiin olevan positiivinen, lineaarinen yhteys sekä tytöillä että pojilla. Mitä useampana päivänä nuori liikkui suosituksen mukaisesti vähintään 60 minuuttia, sitä parempi hänen liikunnan arvosanansa oli keskimäärin. Liikuntasuosituksen täyttävien nuorten (vähintään 60 minuuttia liikuntaa päivittäin) liikunnan arvosanojen keskiarvo (8,80) oli merkitsevästi korkeampi kuin muiden, vähemmän liikkuvien nuorten keskiarvo (8,37). (Palomäki, Heikinaro-Johansson & Lyyra 2019, 85–88).

Liikunnalla vaikuttaisi olevan myös haittavaikutuksia. Hansenin mukaan liiallinen intensiteetti liikunnassa voi lisätä stressihormonia elimistössä. Myös aivojen vaatima energia voi heikentää muistia ja oppimista liikunnan aikana, mikäli teho on liian kova (Hansen 2017, 140.)

Sorkkilan ym. (2018) tutkimuksessa, jossa mukana oli 373 toisen asteen urheilijaa, huomattiin, että nuoret urheilijat ovat vaarassa sairastua burn-outiin ja uupumukseen urheilijan kaksoisuran vaativuuden vuoksi. Uupumus vuoden alussa ennusti myös väsymystä urheilussa vuoden lopussa. (Sorkkila ym. 2018, 1731.) Myös Baron-Thiene ym. (2015) tutkimuksessa ilmeni, että paineet menestyä samanaikaisesti niin opiskelussa kuin urheilussakin voivat olla suuret, etenkin jos kattavaa tukea kaksoisuralle ei ole saatavilla. Vaatimukset voivat aiheuttaa ahdistusta ja levottomuutta, kestämatöntä stressikuormitusta, liikaharjoittelua ja loppuun palamista. Myös siirtymävaihe jatko-opintoihin voi tuottaa ongelmia, mikä voi johtaa jopa opiskelujen

keskeytymiseen tai huippu-urheilun ennenaikaiseen lopettamiseen. Lopettaminen oli yleisempää yksilölajeissa ja naissukupuolella. (BaronThiene & Alfermann 2015; Christensen & Sørensen 2009; Stambulova ym. 2009.)

Syväojan ym. (2014) tutkimuksessa ei löydetty yhteyttä fyysisen aktiivisuuden ja visuaalisen muistin, työmuistiin, siirtomuistin tai pitkäkestoiseen tarkkaavaisuuteen (Syväoja ym. 2014, 9–11.). Uusimmassa tutkimuksessa ei myöskään löytynyt yhteyttä aerobisen kunnon, lihasvoiman ja keskiarvon välillä (Syväoja ym. 2019). Syväojan ym. (2014) tutkimuksen mukaan kohtuullisen rasittava liikunta on yhteydessä nopeampaan reaktioaikaan. Liikuntaan liittyy myös sosiaalinen ulottuvuus, mikä edistää kognitiivisia toimintoja ja oppimista. Tätä ei ole usein otettu huomioon eri tutkimuksissa. Erot tutkimustuloksissa saattavat liittyä eroihin liikunnan määrässä, intensiteetissä ja toteutustavassa. Myös oppilaan motivaatio vaikuttaa. Pääosin tutkijat siis pitävät liikunnan ja koulumenestyksen yhteyttä vahvana ja selkeänä. (Syväoja ym. 2014, 9–11.)

5.2 Fyysisen aktiivisuuden ja koulutyytyväisyyden yhteys

Fyysinen aktiivisuus, koulutyytyväisyys ja koulumenestys liittyvät läheisesti toisiinsa. Tutkimuksen mukaan kouluviihtyvyys selitti 20 prosenttia liikunnan ja koulumenestyksen välisestä yhteydestä. Liikunta voi lisätä myös nuorten itsetuntoa, mikä lisää koulutyytyväisyyttä. (Kristjansson 2009, 2010.) Vaikka oppilaiden koulutyytyväisyydestä on ristiriitaista tietoa, oppilaat suhtautuvat koululiikuntaan myönteisemmin kuin yleisesti koulunkäyntiin (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 69).

Liikunnalla avulla voidaan lisätä koulutyytyväisyyttä. LIITU-tutkimuksen mukaan koulupäivän aikainen liikkuminen edistää kouluviihtyvyyttä ja esimerkiksi välitunti liikunta edistää työrauhaa (Kämppi ym. 2013). Liikuntaryhmissä oppilaiden välinen suhde on usein positiivinen. Toimivat vertaissuhteet saattavat myös edistää oppilaan jaksamista koulussa ja kouluun kiinnittymistä (Osterman 2000, 323–367.) Erilaiset motivaatioilmastot luovat erilaista

tyytyväisyyttä liikuntatunneilla. Korkea itsenäisyys, tehtävät ja kohtalainen tai maltillinen ryhmän ilmapiiri ovat yhteydessä korkeampaan tyytyväisyyteen. (Jaakkola ym. 2014.)

Liitu-tutkimuksen mukaan lapset ja nuoret kokivat itsensä liikunnallisesti päteviksi. Mitä korkeampi liikunta-aktiivisuus nuorella oli, sitä voimakkaampi oli myös pätevyyden kokemus. Pojilla on parempi pätevyyden kokemus kuin tytöillä. Liikunnallisen pätevyyden kokemus kuitenkin laski molemmilla sukupuolilla 11-vuotiaista 15-vuotiaisiin, mikä saattaa selittyä murrosiän tuomilla muutoksillakin. (Hirvensalo ym. 2016.)

Liikunta voi lisätä koulutyytyväisyyttä myös vaikuttamalla oppilaiden psyykkisiin ominaisuuksiin. Liikunta voi vähentää psyykkisiä oireita, kuten esimerkiksi ahdistuneisuutta, masennusta ja parantaa siten itsetuntoa ja minäkäsitystä (Strong ym. 2005, 732–737; Syväoja ym. 2012). Liikunta vaikuttaa kortisolien tuotantoon elimistössä, mikä lisää stressinsietoa. Mielenkiintoista on, että säännöllinen liikunta vaikuttaa stressinhallintaan alentuneiden kortisolitasojen kautta. Tutkimuksen mukaan liikunta voi ehkäistä myös paniikkikohtauksia. (Hansen 2017, 38.)

Chileläisen tutkimuksen mukaan, jossa oli mukana 200 9- luokkalaista säännöllinen liikunta kohotti itsetuntoa, laski stressiä ja ahdistuneisuutta. Nuoret kokivat olevansa rauhallisempia ja luottivat itseensä muita enemmän. Suomalaisen tutkimuksen mukaan liikuntaa harrastavat olivat myös harvemmin vihaisia ja heidän elämäkatsomuksensa oli vähemmän kyyninen. (Hansen 2017, 52.) Paradoksaalista on kuitenkin se, että liikunnalla voi olla negatiivisiakin vaikutuksia. Liian runsas ja yksipuolinen harjoittelu voi puolestaan vaikuttaa haitallisesti kasvuikäisten henkiseen hyvinvointiin ja johtaa uupumiseen, masennukseen ja vääristyneeseen minäkuvaan (Tammelin ym. 2015).

Kaikki tutkimustuloksetkaan eivät tue liikunnan ja koulutyytyväisyyden yhteyttä. Kreikassa tehdyn tutkimuksen mukaan liikuntatunneilla viihtyminen väheni yläkoulussa vietetyn kolmen vuoden aikana. Mitä enemmän ikää kertyi oppilaille, sen tylsemmäksi oppilaat kokivat liikuntatunnit. (Barkoukis, Ntoumanis & Thøgersen-Ntoumani 2010.)

Liikunnan arvostuksesta Suomessa kertoo kuitenkin liikunnan seuranta-arviointi raportti, jonka mukaan yhdeksännen luokan oppilaat pitävät liikuntaa tärkeänä ja hyödyllisenä oppiaineena. Raportin mukaan yhdeksäsluokkalaisista 75% katsoo tarvitsevansa liikuntatunnilla opittuja taitoja tulevaisuudessa ja arkielämässään. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011,71.)

Huomioimalla oppilaille tärkeitä asioita liikunnassa voidaan lisätä koulutyytyväisyyttä ainakin liikunnan osalta. LIITU-tutkimuksen (2018) mukaan oppilaat piti tärkeänä erityisesti sitä, että liikuntatunneilla on hauskaa (78%) ja luokassa on hyvä ilmapiiri (74%). Oppilaiden arvioiden mukaan toiseksi tärkein tavoiteosa-alue oli hyvinvoinnin edistäminen (68%). Liikuntataitojen oppimista pidettiin tärkeämpänä (66%) kuin koululiikunnan tuomaa fyysistä aktiivisuutta (54%). Oppilaat pitävät myös tärkeänä uusien taitojen oppimista (68%) sekä sitä, että voivat käyttää oppimiaan taitoja vapaa-ajalla (68%). Opettajan osaaminen, oikeudenmukaisuus ja kannustaminen oli myös oppilaille tärkeää. (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2019, 89–93.)

5.3 Koulun ja urheilun yhdistäminen

Yläkouluiässä alkaa kaksoisuran kehittyminen, joka tarkoittaa koulun ja urheilun yhdistämistä. Kaksoisura jatkuu aina huippu-urheilu uran päättymiseen saakka. Monessa lajissa juuri yläkouluiässä panostus omaan lajiin lisääntyy, sillä harjoittelu ja kilpaileminen ovat kovempia. Eri toimijat, kuten esimerkiksi koulu, lajiliitot, seurat ja uusimpana urheiluakatemiatoiminta auttavat nuorta urheilijaa yhdistämään koulun ja urheilun. (Suomen olympiakomitea, 2019.)

Yläkoulun jälkeen kaksoisuran toteuttaminen voi olla entistä haastavampaa. Vaikka kansainvälisen tutkimuksen mukaan useimmat huippu-urheilijat pitävät koulutusta tärkeänä, he useimmiten asettavat urheilu-uran etusijalle. Tämä johtuu siitä, että harjoittelemisen ja kilpailemisen vaatimukset eivät ole sovitettavissa koulutusjärjestelmän rajoituksiin ja tavoitteisiin. Tutkimusten mukaan monet lahjakkaat eurooppalaisurheilijat usein joko lopettavat urheilu-uransa panostaakseen koulutukseen tai viivästyttävät tutkinnon hankkimista

keskittyäkseen kokonaan urheiluun. Mietittäessä mahdollisuuksia nuorten urheilijoiden kaksoisuran tukemiseen, on otettava huomioon yksilölliset erot kehityspoluissa ja kehitystä suojaavissa tai uhkaavissa tekijöissä (Ryba ym. 2016.)

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkielman tarkoituksena on kuvailla Vetelin yläkouluryhmän oppilaiden liikunnan määrää, millaista liikunta he harrastavat, kuinka he menestyvät koulussa sekä pitävätkö he koulunkäynnistä. Tässä tutkimuksessa selvitetään, onko liikunnalla yhteyttä koulumenestykseen ja koulutyytyväisyyteen. Tarkoituksena on vertailla kohderyhmän vastauksia urheiluyläkoulukokeilun arvioinnin tuloksiin 2017–2018 ja LIITU-tutkimuksen (2018) tuloksiin liikunnan määrässä, liikuntaharrastamisessa ja koulumenestyksessä. Tutkimuksessa vertaillaan myös Vetelin yläkouluryhmän tuloksia Kouluterveyskyselyn (THL 2019) tuloksiin koulutyytyväisyydestä.

6.1 Tutkimuskysymykset

1. Missä määrin Vetelin yläkoulun liikuntaryhmän 8. ja 9. luokan tytöt ja pojat harrastavat liikuntaa ja mitä lajeja?

1.1 Onko Vetelin yläkouluryhmällä ja kansallisissa urheiluyläkoulukokeilun -ja LIITU-tutkimuksen tuloksissa eroa liikuntaharrastuksissa ja niiden määrässä?

2. Miten Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän tytöt ja pojat menestyvät koulussa?

2.1 Onko Vetelin yläkouluryhmällä ja urheiluyläkoululaisilla eroa koulumenestyksessä?

2.2 Onko Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän liikunnan määrä yhteydessä koulumenestykseen?

3. Millaisia ovat Vetelin yläkouluryhmän koulunkäynnistä pitäminen, koulutyöhön liittyvät tunteet ja akateeminen minäpystyvyys?

3.1 Onko liikunnan määrä yhteydessä koulutytytyväisyyteen?

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

7.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimukseni kohderyhmänä oli Vetelin yläkoulun liikuntapainotteinen yläkouluryhmä. Yläkouluryhmä perustettiin vuonna 2017 ja se toimii yhteistyössä Keplin (Keski-Pohjanmaan Liikunta) kanssa. Ryhmän oppilaat ovat 8. ja 9.-luokkalaisia. Lukuvuonna 2018-2019 oppilaita oli 19, 8.luokkalaisia oli 11 ja 9.luokkalaisia 8. Vastaajista 10 oli tyttöjä ja 9 poikia. Muun sukupuolisia ei vastaajissa ollut.

7.2 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin Vetelin keskuskoulun liikuntapainotteisen yläkouluryhmän oppilailta. Ennen kyselyn tekemistä oppilaisiin oltiin yhteydessä Wilman kautta. Viestissä kerrottiin kyselyn tarkoituksesta ja nimettömänä vastaamisesta. Sain vanhemmilta suostumuksen kyselyn tekemiseen. Kyselyt jaettiin 3.4 ja 4.4 2019 liikuntatunnilla ohjeistuksineen. Muutama oppilas vastasi kyselyyn 15.4, koska he eivät olleet aikaisemmin paikalla. Ennen kyselyyn vastaamista oppilaat allekirjoittivat suostumuksen vastauksien käyttämiseen tutkielmaani varten. Tutkittaville tuleekin selvittää tietoja kerättäessä tutkimuksen tarkoitus ja käytötapa ja vastaukset tulee olla luottamuksellisia (Heikkilä 2014, 29). Oppilaat saivat täyttää kyselyt tunnilla ja tarkistaa matkapuhelimillaan Wilmasta arvosanoja. Liikuntatunnista käytettiin noin puoli tuntia kyselyn täyttämiseen. Tutkija oli paikalla, jotta pystyi vastaamaan kysymyksiin ja avaamaan kysymysten käsitteitä.

7.3 Kyselylomake

Koska tein kyselyn liikuntatunnilla ja olin itse paikalla, käytin kyselyyn paperista lomaketta. Lomakkeessa oli 11 kysymystä ja ne liittyivät liikuntaan, koulumenestykseen, koulutytyväisyyteen, koulunkäyntiin ja arvosanoihin. Pääosin kysymykset olivat

strukturoituja eli vastausvaihtoehdot oli annettu valmiiksi ja oppilaat valitsivat niistä itselleen sopivimman. Kysymykset olivat urheiluläkoulun aloituskyselystä vuodelta 2017, LIITU-tutkimuksesta (Kokko & Martin, 2019) ja Kouluterveyskyselystä (2019). Tämä lisäsi tutkimuksen luotettavuutta ja omaa objektiivisuuttani, koska en ollut vastuussa kysymysten muotoilusta (Heikkilä 2014, 28). Kysymykset oli esitettävä aikaisemmissa kyselyissä, mikä myös lisäsi niiden luotettavuutta.

Tutkimuksessa hyödynnettiin Joni Kuokkasen (Åbo Akademi) väitöstutkimuksen kyselyä urheiluläkoulu kokeilun aloitustilanteesta vuodelta 2017-2018. Väitöstutkimuksen kyselyssä oli kaikkiaan 56 kysymystä, joista hyödynnettiin 6 kysymystä.

Tämän tutkimuksen lomakkeessa käytin LIITU-tutkimuksen kyselystä neljää liikuntaan liittyvää kysymystä. LIITU 2018-raportin aineisto kerättiin maaliskuussa 2018 internet-pohjaisella kyselylomakkeella. LIITU 2018 -kyselyyn osallistui yhteensä 7132 lasta ja nuorta, vastausprosentin ollessa 72%. Tutkimuskokonaisuudesta ja kyselyaineiston keruusta vastasi Jyväskylän yliopiston Terveystieteiden tutkimuskeskus ja objektiivisten mittausten toteutuksesta UKK-instituutti yhteistyössä alueellisten kumppaneiden kanssa. (Kokko & Martin, 2019.)

Vuoden 2017 ja 2019 kouluterveyskyselystä käytin kahta koulunkäynnin pitämiseen liittyvää kysymystä. Kouluterveyskysely tuottaa monipuolista ja luotettavaa, maakunnallista ja paikallista seurantatietoa eri ikäisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä ja opiskelusta, osallisuudesta sekä avun saamisesta ja palvelujen tarpeisiin vastaavuudesta. Kouluterveyskysely tehdään joka toinen vuosi. Tietoja on kerätty perusopetuksen 8. ja 9. luokkaa käyville vuodesta 1996. Vuoden 2017 kyselyyn koulunkäynnistä pitämiseen liittyen vastasi 73 013 oppilasta. (THL 2019).

7.4 Kyselylomakkeen väittämät ja kysymykset

Tässä tutkimuksessa käytetty kysely on liitteenä 1. Kyselyn alussa oppilailta kysyttiin koulua, luokka-astetta ja sukupuolta (kysymykset 1, 2 ja 3). Liikuntaan liittyvissä kysymyksissä kysyin avoimella kysymyksellä, että ”Kuinka monta tuntia liikut tavallisen viikon aikana yhteensä?” (kysymys 4). Tässä kohtaa selvensin oppilaille, että vastauksessa tulee huomioida kaikki liikunta (kuten koulumatkat, välitunti liikunta ja liikuntaharrastaminen). Tämän jälkeen oppilaat vastasivat strukturoituun kysymykseen, ”Kuinka monena päivänä olet edellisen viikon aikana harrastanut vähintään tunnin päivässä liikuntaa?” (kysymys 5). Vastausvaihtoehtoja oli 8 (0-7) ja oppilaat rastittivat itselleen sopivan vaihtoehdon. Liikuntalajin harrastamista kysyin avoimella kysymyksellä: ”Mitä lajeja harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä?” (kysymys 6).

Koulunkäynnistä pitämistä kysyin strukturoidulla kysymyksellä ”Mitä pidät koulunkäynnistä tällä hetkellä?”, jossa oli neljä vastausvaihtoehtoa (en lainkaan, melko vähän, melko paljon ja hyvin paljon) (kysymys 7). Koulutyöhön liittyviä tunteita kysyin kolmella väittämällä (kysymys 8), jotka olivat: ”Koulussa olen täynnä energiaa”, ”Olen innostunut koulusta” ja ”Olen uppoutunut koulunkäyntiin”. Vastausvaihtoehtoina olivat: en juuri koskaan, muutaman kerran kuukaudessa, muutamana päivänä viikossa ja lähes päivittäin.

Urheiluyläkoulukselystä otin väittämiä koulutyöhön liittyen, jolla mitattiin akateemista minäpystyvyyttä (kysymys 9). Väittämiä oli 10: ”Nautin useimpien lukuaineiden parissa työskentelystä”, ”Vihaan opiskella useimpia lukuaineita”, ”Opin nopeasti useimmissa lukuaineissa”, ”Panostamalla opintoihini menestyn koulussa”, ”Pidän useimmista lukuaineista”, ”Minulla on vaikeuksia useimmissa lukuaineissa”, ”Olen hyvä useimmissa lukuaineissa”, ”En ole erityisen kiinnostunut useimmista lukuaineista”, ”Vihaan useimpia lukuaineita” ja ”Saan hyviä arvosanoja useimmista lukuaineista”. Vastausvaihtoehtoja oli viisi, jotka olivat 1=ei pidä lainkaan paikkaansa, 2= pitää jonkin verran paikkaansa, 3= pitää osittain paikkaansa, 4=pitää melko hyvin paikkaansa ja 5= pitää täysin paikkaansa. (kysymys 9).

Koulumenestystä selvitin LIITU-tutkimuksen ja urheiluyhdistysten tutkimuksen kysymyksellä, jossa kysyin viimeisimmän todistuksen arvosanoja äidinkielestä, matematiikasta ja liikunnasta (kysymys 10). Vastausvaihtoehtoina olivat arvosanat 4-10 ja oppilaat rastittivat itselleen oikean vaihtoehdon. Tämän lisäksi kysyin omalla kysymykselläni viimeisen todistuksen keskiarvoa (kysymys 11). Vastausvaihtoehtoja oli kahdeksan (< 6,5, 6,5-6,9, 7-7,4 jne.)

7.5 Muuttujien valinta ja aineiston luokittelu

Kysymyksessä 2 muuttujat jaettiin kahteen luokkaan (8- ja 9-luokkalaiset). Kysymyksessä 3 sukupuoli taas jaettiin kolmeen luokkaan (tyttö/poika/joku muu), jotta voin tarkastella sukupuolen vaikutusta esimerkiksi koulutyytyväisyyteen. Kysymyksessä 4 luokiteltiin vastaukset kahteen luokkaan, paljon liikkuvat (≥ 20 tuntia) ja vähemmän liikkuvat ($\ll 20$ tuntia), jotta tuloksia voitiin vertailla urheiluyhdistysten tutkimukseen, jossa oli käytetty samaa luokitusta. Kysymyksessä 5, jossa kysyttiin ”Kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään tunnin päivässä”, luokittelusta jätettiin analysointivaiheessa pois vaihtoehdot 0-3, koska niihin ei ollut vastauksia. Kysymyksessä 7, jossa kysyttiin koulunkäynnistä pitämistä, jätettiin luokka ”en lainkaan” pois, koska siihen ei ollut vastauksia. Kysymystä 9 (akateeminen minäpystyvyys) ei voitu vertailla urheiluyhdistysten tutkimukseen kuin sanallisesti. Kysymyksessä 10, jossa selvitettiin aineiden arvosanoja, alimpia luokkia jätettiin pois, koska niihin ei ollut vastauksia urheiluyhdistysten tutkimuksessa, eikä Vetelin ryhmäläisillä. Äidinkielessä arvosanat 4 ja 5 jäivät pois, matematiikassa arvosana 4 ja liikunnassa arvosana 4 ja 5. Kysymyksessä 11, jossa kysyttiin kaikkien oppiaineiden arvosanoja, tein vertailun urheiluyhdistysten tutkimukseen. Alin luokka keskiarvo alle 6,5 jätettiin pois, koska kummassakaan ryhmässä ei tullut siihen vastauksia.

7.6 Aineiston analyysimenetelmät

Tämä kvantitatiivinen poikittaistutkimuksen aineiston analyysi toteutettiin se IBM SPSS Statistics 24-ohjelmalla. Tutkimuksessa analysoitiin urheiluyhdistysten ryhmäläisten liikuntamääriä, lajeja, koulutyytyväisyyttä, koulutyöhön liittyviä tunteita sekä arvosanoja.

Normaalisuuden tarkastelussa käytettiin Kolmogorov-Smirnov – testiä ja aineisto todettiin normaaliksi jakautuneeksi, jonka perusteella voitiin suorittaa ristiintaulukointi. Ristiintaulukointia käytettiin niiltä osin, kun molempiin muuttujiin löytyi arvot. Ristiintaulukoinnissa muuttujien välisten yhteyksien tilastollisia merkitsevyyksiä testattiin Khiin neliö (χ^2) -testillä esimerkiksi arvosanoissa. Testin avulla voidaan tutkia, mistä johtuu muuttujien välinen ero sattumasta vai onko se todellinen (Metsämuuronen, 2004, 44). Mikäli ristiintaulukointia ei voitu suorittaa, käytin osittain sanallista arviointia.

Käytin myös keskiarvoja kuvailemaan yläkouluryhmäläisten liikuntalajeja ja liikuntamäärää. Keskiarvojen vertailussa kansallisiin tuloksiin käytin T-testiä, jos otos oli tarpeeksi suuri testin suorittamiseen. Testin oletuksiin kuuluu kuitenkin, että otoskoko on riittävän suuri ja se noudattaa normaalijakaumaa (Mamia, 2005). Mann-Whitney- testiä käytin riippumattomien otosten välillä, kun otoskoko oli pieni ja Pearsonin korrelaatiokerrointa numeeristen muuttujien lineaariseen kuvailuun.

7.7 Tutkimuksen luotettavuus

Validiteetti eli tutkimuksen pätevyys tarkoittaa yksinkertaisimmillaan virheiden puuttumista käytetyissä mittareissa. Tutkimuslomakkeiden kysymysten tulee mitata siis oikeita asioita ja kattaa tutkimusongelma. Validia tutkimusta edistää myös perusjoukon eli otoksen määrittely ja korkea vastausprosentti. (Heikkilä 2014, 27.) Parhaimmillaan muuttujat mittaavat juuri sitä, mitä niiden pitikin mitata (Holopainen & Pulkkinen 2015, 16).

LIITU-tutkimuksen tutkimuskokonaisuudesta ja kyselyaineiston keruusta vastasi Jyväskylän yliopiston Terveystieteiden tutkimuskeskus ja objektiivisten mittausten toteutuksesta UKK-instituutti yhteistyössä alueellisten kumppaneiden kanssa (mm. urheiluopistot.) Kyselyyn osallistui yhteensä 7132 lasta ja nuorta, vastausprosentin ollessa 72%. LIITU 2018 - tutkimuksessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimukselle haettiin ja saatiin Jyväskylän yliopiston tutkimuseettisen toimikunnan lausunto. Tutkimuksen eettiset käytännöt ja esimerkiksi aineistohallintaan liittyvät vastuut ja käytännöt ovat kirjattuna

tutkimussuunnitelmaan ja tietosuojailmoitukseen, jotka ovat tarvittaessa saatavilla tutkimuksesta vastaavilta tahoilta. (Kokko ym. 2019, 9-10.) Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksen internet-lomaketta esi-testattiin maaliskuussa 2014 viikolla 11 yhdellä viidennellä luokalla Jyväskylässä, mikä lisää myös kysymysten validiteettia (Kokko ym. 2014, 12). Se, että LIITU-tutkimus on laadittu alan asiantuntijoiden kanssa, esitestattu ja toteutettu niin suurelle joukolle, lisää validiteettia kokonaisuudessaan.

Urheiluyhäkoulukyselyssä hyödynnettiin lukuvuonna 2017-2018 kerättyä aineistoa. Kysely lähetettiin 20 urheiluyhäkoulukokeilussa mukana olevalle koululle ja vastauksia saatiin 16 koulun oppilailta. Kaikkiaan kyselyyn vastasi 300 urheiluluokkatoimintaan osallistuvaa oppilasta, joista 47% oli tyttöjä, 52% poikia ja muun sukupuolisia 1%. (Nieminen ym. 2018, 37). Suuri otos ja esitestattu kysely lisäsivät validiteettia näiden kysymysten osalta.

Kouluterveyskyselyn kysymysten luotettavuutta lisää sen pitkäaikainen toteutus (joka toinen vuosi vuodesta 1996 lähtien), asiantuntijoiden osallistuminen tutkimukseen ja suuri otos (73 013 oppilasta). Kouluterveyskysely on myös hyvin avointa ja läpinäkyvää. Kyselyn tulokset julkaistaan nettisivustolla ja myös aikaisemmat tulokset ovat luettavissa. Koulutyöhön liittyvät tunteet-osio perustuu kansainväliseen tutkimukseen, mikä osaltaan lisää luotettavuutta. Indikaattori perustuu kouluinnon mittaamiseen kehitettyyn Schoolwork Engagement Inventory (SEI) -kyselylomakkeeseen. (THL 2019.) Tutkimusraporteissa esitetään kaikki tärkeät tulokset ja johtopäätökset eikä vain ”edullisia” tuloksia (Heikkilä 2014, 29).

Kokonaisuudessaan aikaisemmissa tutkimuksissa ja kyselyissä käytettyjen kysymysten käyttö lisää tämän tutkimuksen sisäistä validiteettia. Eli mm. teoreettiseen viitekehykseen, määriteltäisiin käsitteisiin ja aineiston keräämisessä käytettyihin kysymyksiin on perehdytty jo aikaisemmin (Vilpas 2018).

Oman tutkimukseni validiteettia lisää vastausprosentti, joka oli 100. Tämä onkin harvinaisen korkea, sillä yleisesti vastausprosentti vaihtelee 20-80% välillä (Vilpas 2018). Korkean vastausprosentin syynä voi olla se, että tutkimusjoukkoni oli pieni (n=19) ja se, että olin itse aktiivisesti mukana kyselyä tehtäessä. Tämä varmisti samalla myös sen, että oppilaat

ymmärsivät kysymykset oikein. Tästä oli erityisesti hyötyä, sillä esimerkiksi kysymyksessä 4 ”Kuinka monta tuntia liikut tavallisen viikon aikana yhteensä?” oppilaat ymmärsivät ensin, että kysymyksellä tarkoitetaan vain liikuntaharrastusta. Vastaukset olisivatkin olleet hyvin toisenlaisia, elleen olisi suullisesti selvittänyt, että kysymys kattaa kaiken liikunnan.

Tutkimukseni validiteettia heikentää mitattava joukko (n=19). Tämä onkin suurin haaste, sillä yleisesti määrällisessä tutkimuksessa pidetään 30 yksikön otosta (Vilpas 2018). Tämä seikka tulee siis huomioida siten, että oman joukkoni vastaukset eivät ole yleistettävissä, eikä tuloksia voida suoraan vertailla kansallisiin tuloksiin (LIITU 2019, urheiluyläkoulukysely ja Kouluterveyskysely). Tulokset koskevat vain Vetelin liikuntapainotteista yläkouluryhmää. Tässä tapauksessa ulkoinen validiteetti ei ole niin korkea kuin sen tulisi olla (Vilpas 2018). LIITU-tutkimuksessa tutkittavat olivat 7. ja 9. luokkalaisia, kun taas oman tutkimukseni oppilaat olivat 8. ja 9.- luokkalaisia, joten vastauksia ei voida verrata suoraan. Luotettavuutta lisää kuitenkin se, että tutkittu joukko oli heterogeeninen, sillä vastaajissa oli molempia sukupuolia ja molempien luokkien edustajia (8.luokkalaisia 11 ja 9.luokkalaisia 8). Joukko edustaa myös asiaa, jota tutkin (liikuntapainotteinen yläkoulutoiminta) (Heikkilä 2014, 27).

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten tarkkuutta ja toistettavuutta. Tuloksia ei pidä yleistää niiden pätevyysalueen ulkopuolelle (Heikkilä 2014, 28). Otoskoko ja otantamenetelmä ovat seikkoja, jotka vaikuttavat pysyvyyteen (Vilpas 2018). Tämä tutkimukseni kuvaileekin liikuntapainotteista yläkoulutoimintaa Vetelissä, eivätkä tulokset ole yleistettävissä muualle. Mittauksen reliabiliteetti on suuri, jos eri mittauskerroilla saadaan samanlaisia tuloksia samantapaisesta aineistosta (Holopainen & Pulkkinen 2015, 17). Koska ryhmän oppilaat vaihtuvat osittain joka vuosi, saattaisivat vastaukset olla eri kyselykerralla toisenlaiset. Nämä vastaukset kuvailevat, millaista toiminta oli keväällä 2019.

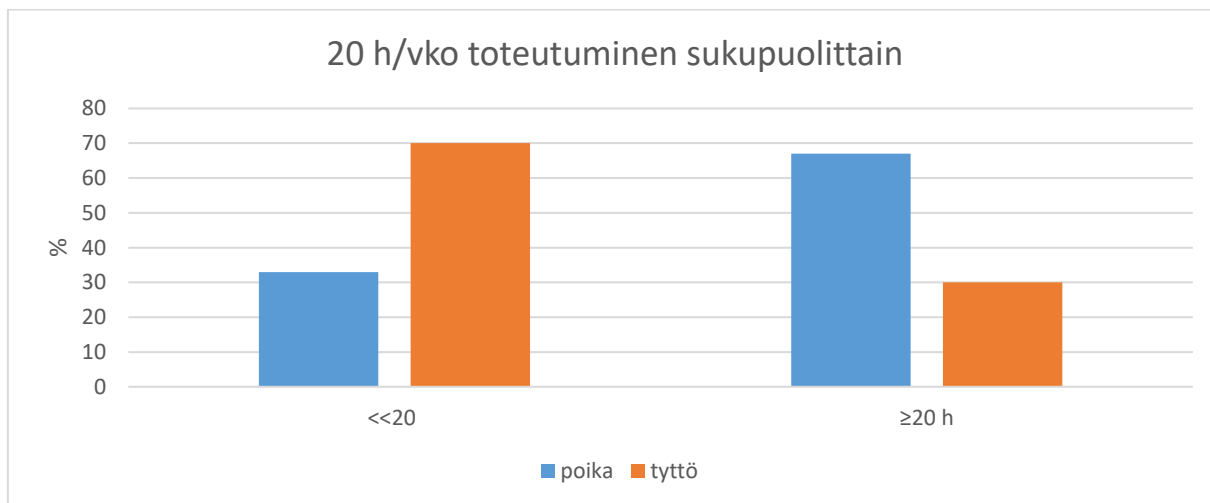
8 TULOKSET

8.1 Ikä- ja sukupuolijakauma

Vetelin liikuntapainotteisen yläkoulutoiminnan kyselyyn vastanneista 57,9% oli 8.luokan ja 42,1% 9.luokan oppilaita, 52,6% oli tyttöjä ja 47,4% oli poikia.

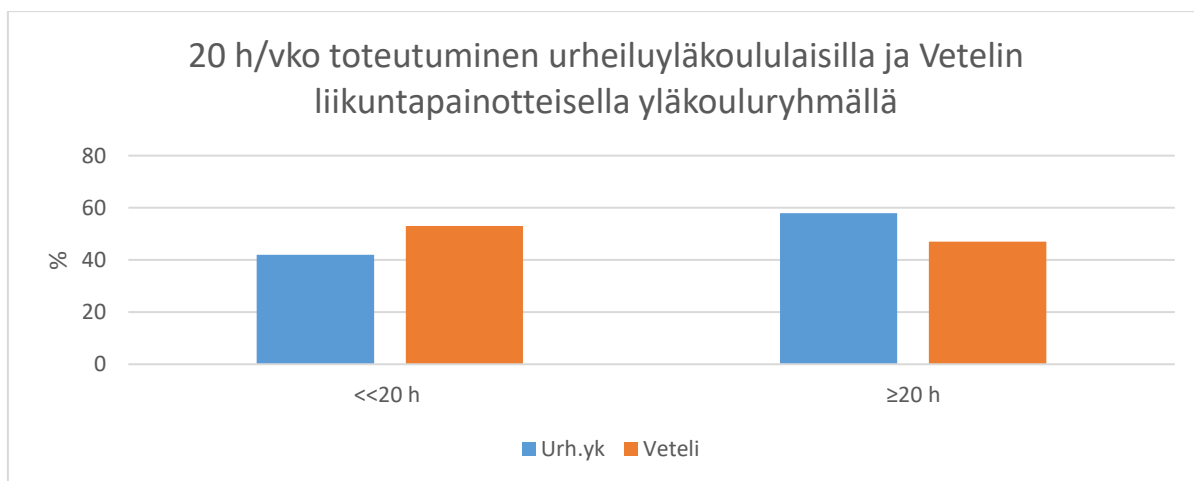
8.2 Liikuntasuositusten toteutuminen

Pojista huomattavasti suurempi osuus liikkui yli 20 tuntia viikossa kuin tytöistä (67% vs. 30%). Liikuntapainotteisen yläkoulun keskimääräinen liikunnan määrä oli 18,3 tuntia viikossa. Poikien keskimääräinen liikunnan määrä viikossa oli 19,9 tuntia ja tyttöjen 16,8 tuntia. Kuviossa 1 esitellään Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän oppilaiden liikuntamäärä sukupuolittain. Khiin neliö (χ^2) -testillä mitattuna p-arvoksi muodostui 0.11 eli ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä tyttöjen ja poikien välillä.



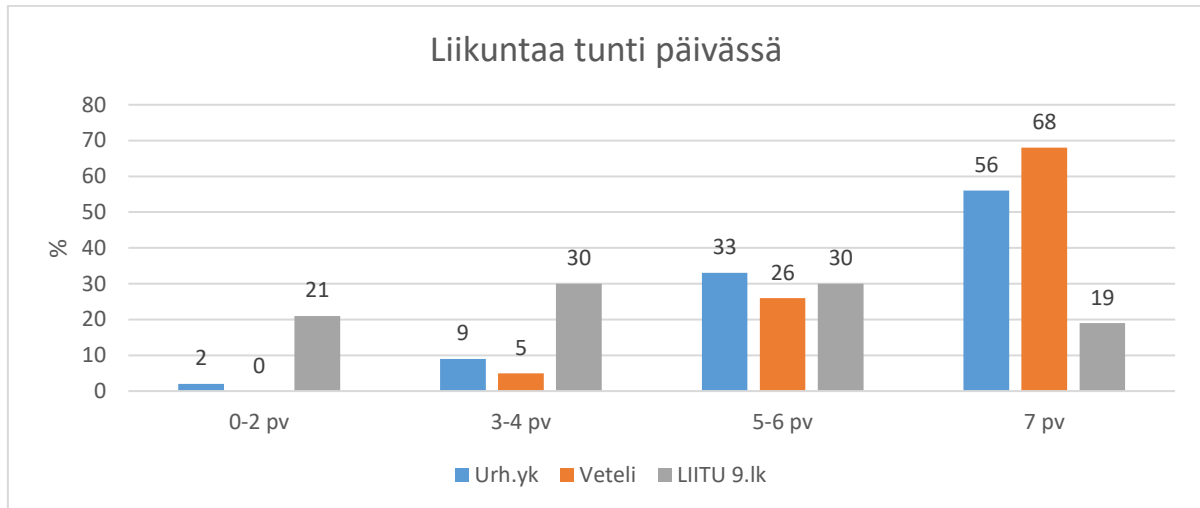
KUVIO 1. Tyttöjen ja poikien liikuntamäärää liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä (<<20 h ja ≥20 h) (N=19).

Urheiluyläkoulututkimukseen osallistuneista 58% liikkui suositellun ≥ 20 tuntia. Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän oppilaista 47% liikkui ≥ 20 tuntia. Kuviossa 2 esitellään viikoittaisen liikuntamäärän toteutuminen urheiluyläkoulututkimuksessa ja liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä Vetelissä. Khiin neliö (χ^2) - testillä mitattuna p-arvoksi muodostui 0.35 eli ero ei ollut tilastollisesti merkittävä.



KUVIO 2. Liikunnan tuntimäärä (<<20 h ja ≥ 20 h) viikossa urheiluyläkoululaisilla (N=300) ja liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä (N=19).

Vetelin yläkouluryhmäläiset liikkivat useammin 7 päivänä viikossa (68%) kuin urheiluyläkoululaiset (56%) ja LIITU-tutkimuksen (19%) oppilaat. Ryhmien välillä ei ollut juurikaan eroa 5-6 päivänä liikkuvien osuudessa. Vetelin yläkouluryhmäläiset liikkivat myös muita ryhmiä useammin 0-4 päivänä. Kuviossa 3 esitellään liikuntasuosituksen toteutuminen urheiluyläkoululaisilla, Vetelin liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä ja LIITU-tutkimuksen (2018) 9.luokkalaisilla. Vetelin liikuntapainotteisen ryhmän ja urheiluyläkouluryhmän tulokset eivät poikenneet tilastollisesti toisistaan ($p=0.794$) Khiin neliö (χ^2)- testillä mitattuna. LIITU-tutkimuksen tuloksiin verrattuna ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p=0.000$).



KUVIO 3. Viikoittaisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia päivässä) saavuttavien ja liikuntasuositusta vähemmän liikkuvien osuudet urheiluyläkoululaisilla (N=292) liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä (N=19) ja LIITU-tutkimuksen 9-luokkalaisilla (N=1221).

8.3 Liikuntalajiharrastaminen urheiluseurassa

Vetelin liikuntapainotteisessa yläkouluryhmässä päälajeina olivat joukkuelajit pesäpallo (36,8%) ja jääkiekko (21,1%). Kolmanneksi useimmin harrastettiin yleisurheilua (15,8%). Taulukossa 1 esitellään Vetelin yläkouluryhmän päälajit urheiluseurassa.

LIITU – 2018 tutkimukseen ja urheiluyläkouluun verrattuna yleisimmissä lajeissa oli eroa, sillä kansallisella tasolla LIITU-tutkimuksessa yleisimmät lajit olivat jalkapallo (21,8%), tanssi ja kilpatanssi (8,2%), voimistelu (8,1%), salibandy (7,9%), ratsastus (7,2%), jääkiekko (6,9%) ja uinti (4,3%) (Blomqvist ym. 2019, 50-51; 2018-2019.)

Urheiluyläkouluoppilaiden päälajeina olivat taas jalkapallo (25%), jääkiekko (14%), voimistelu (8%), yleisurheilu (8%), koripallo (7%), taitoluistelu (7%), salibandy (6%) ja uinti (6%) (Nieminen ym. 2018, 37.)

TAULUKKO 1. Vetelin yläkouluryhmäläisten pääajit urheiluseurassa

Pääajit seurassa	N	%
pesäpallu	7	36,8 %
jääkiekku	4	21,1 %
yleisurheilu	3	15,8 %
jalkapallu	1	5,3 %
hiihtu	1	5,3 %
suunnistus	1	5,3 %
ammunta	1	5,3 %
juoksu	1	5,3 %
Yhteensä	19	100

8.4 Arvosanojen vertailu Vetelin liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä

Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän äidinkielen arvosanat jakautuivat sukupuolittain siten, että tytöt saivat yleisimmin erinomaisen arvosanan äidinkielessä, matematiikassa, liikunnassa ja myös keskiarvon osalta.

Äidinkielessä arvosanan 7 sai tytöistä 0% ja pojista 11%. Arvosanan 8 sai tytöistä 10% ja pojista 33%. Arvosanan 9 sai tytöistä 50% ja pojista 44% ja arvosanan 10 sai tytöistä 40% ja pojista 11%. Äidinkielen keskiarvo liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä oli 9. Verratessa luokittain äidinkielen arvosanoja, eroja oli jonkin verran. Arvosanaa 7 oli 8. luokkalaisista 0% ja 9. luokkalaisista 12,5%. Arvosanaa 8 oli 8.luokkalaisista 18% ja 9. luokkalaisista 25%. Kiitettävää arvosanaa eli 9 oli 8.luokkalaisista 45% ja 9. luokkalaisista 50%, mutta arvosanan 10 sai 8. luokkalaisista 36% ja 9. luokkalaisista 12,5%.

Matematiikan arvosanoissa tytöillä oli yleisimmin kiitettäviä arvosanoja. Arvosanan 7 sai tytöistä 10% ja pojista 12%. Arvosanan 8 sai tytöistä 0% ja pojista 11%. Arvosanan 9 sai tytöistä 50% ja pojista 44% ja arvosanan 10 sai tytöistä 40% ja pojista 22%. Matematiikan keskiarvo liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä oli 8,9. Luokittain vertailtuna 8. luokan oppilailla oli enemmän parhaita arvosanoja. Arvosanaa 7 oli 8. luokkalaisista 0% ja 9.

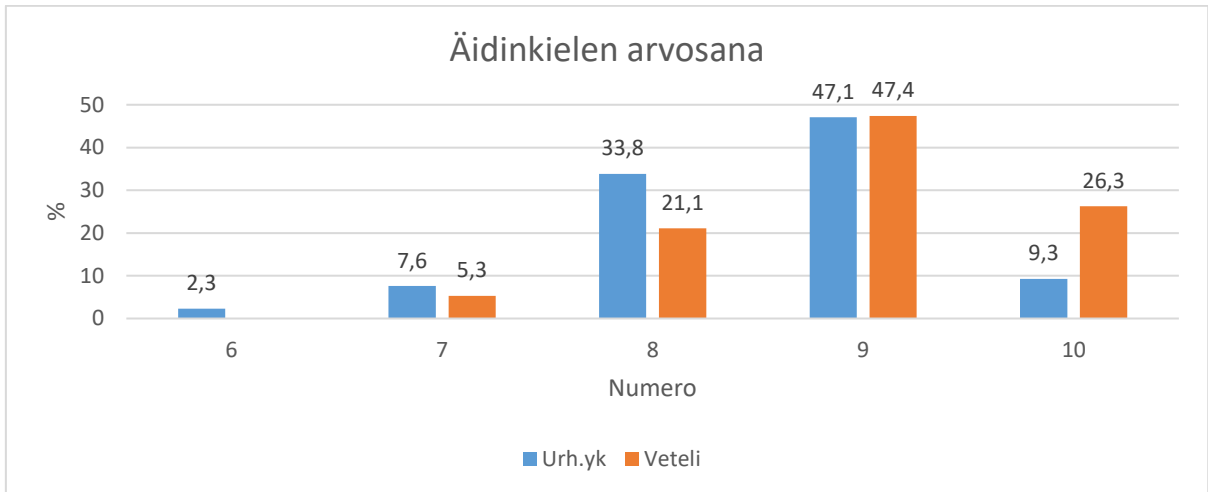
luokkalaisista 38%. Arvosanan 8 sai 8. luokkalaisista 0% ja 9. luokkalaisista 12,5% kun taas arvosanan 9 sai 8. luokan oppilaista 55% ja 9. luokan oppilaista 37%. Erinomaisen arvosanan eli 10 sai 8. luokkalaisista 45% ja 9. luokkalaisista 12,5%

Liikunnan arvosanoja verratessa parhaat arvosanat olivat tyttöjen eduksi. Heikoimpia arvosanoja ei ollut kummallakaan sukupuolella. Arvosanan 8 sai tytöistä 10% ja pojista 0%, kun taas arvosanan 9 sai tytöistä 10% ja pojista 33%. Arvosanan 10 sai tytöistä 80% ja pojista 66%. Liikunnan keskiarvo liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä oli 9,7. Luokittain vertailtuna erot olivat pieniä. Arvosanan 8 sai 8. luokan oppilaista 9% ja 9. luokan oppilaista 0%. Kiitettävän arvosanan sai 8. luokkalaisista 18% ja 9. luokkalaisista 25%. Erinomaisen arvosanan sai 8. luokkalaisista 73% ja 9. luokkalaisista 75%.

Keskiarvoa verratessa tulokset mukailivat äidinkielen, matematiikan ja liikunnan arvosanoja. Keskiarvoa 7-7.4 oli tytöistä 0% ja pojista 22%. Keskiarvon 8-8.4 sai tytöistä 20% ja pojista 11%, kuin myös keskiarvon 8.5-8.9. Keskiarvon 9-9.8 tytöistä sai 30% ja pojista 44% kun taas keskiarvon 9.5-10 tytöistä sai 30% ja pojista 11%. Luokka-asteittain verrattuna eroa oli 8. luokkalaisten eduksi, sillä heistä 45% sai keskiarvon 9-9.4 ja 27% 9.5-10, kun taas 9. luokkalaisten keskiarvot olivat jakautuneet tasaisesti.

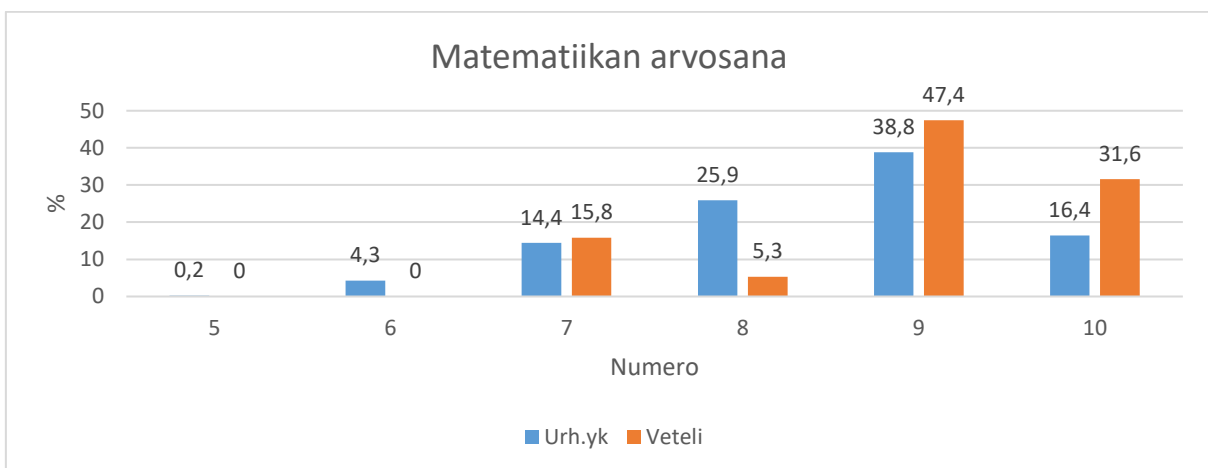
8.5 Arvosanojen vertailu urheiluyläkouluryhmällä ja Vetelin liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä

Kun verrataan äidinkielen arvosanoja urheiluyläkoulukokeilun tutkittavilla ja Vetelin liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä voidaan huomata, että Vetelin ryhmän oppilaat saivat useammin erinomaisen arvosanan. Arvosanassa 9 ei ollut eroa, mutta arvosanan 8 urheiluyläkoululaiset saivat useammin. Myöskään arvosanassa 7 ei ollut eroa, mutta arvosanaa 6 ei Vetelin liikuntaryhmän oppilailla ollut lainkaan. Khiin neliö (χ^2)- testillä mitattuna p-arvoksi muodostui 0.129 eli jakaumat eivät poikenneet tilastollisesti toisistaan. Kuviossa 4 esitetään äidinkielen arvosanajakaumat urheiluyläkouluryhmällä ja Vetelin liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä.



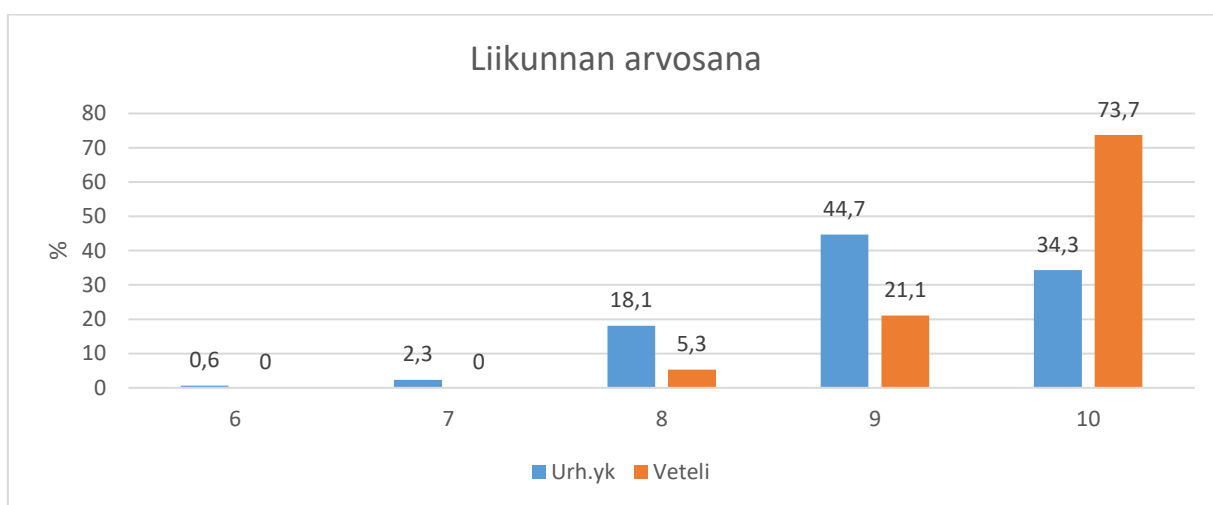
KUVIO 4. Äidinkielen arvosanjakaumat urheiluyläkoululaisilla (N=529) ja Vetelin liikuntaryhmäläisillä (N=19).

Matematiikan arvosanoissa Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän oppilaat saivat parempia arvosanoja kuin urheiluyläkoulun oppilaat lukuun ottamatta arvosanaa 8, jonka urheiluyläkoulun oppilaat saivat useammin kuin Vetelin ryhmän oppilaat. Khiin neliö (χ^2)-testillä mitattuna p-arvoksi muodostui 0.129 eli jakaumat eivät kuitenkaan poikenneet tilastollisesti toisistaan. Kohtalaista ja välttävää arvosanaa Vetelin ryhmän oppilaat eivät saaneet lainkaan. Kuviosta 5 voimme nähdä äidinkielen arvosanjakaumat urheiluyläkouluryhmällä ja Vetelin liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä.



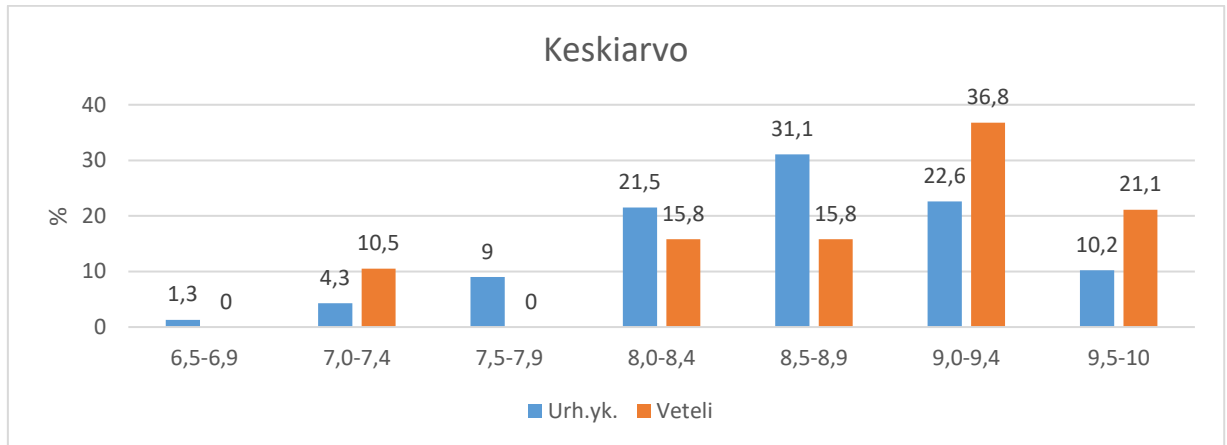
KUVIO 5. Matematiikan arvosanjakaumat urheiluyläkoululaisilla (N=529) ja Vetelin liikuntaryhmäläisillä (N=19).

Liikunnan arvosanoja tarkastellessa voidaan huomata, että erinomaisessa arvosanassa ero on tilastollisesti merkitsevä ($p=0.004$) Vetelin liikuntapainotteisen ryhmän eduksi. Kiihittävä ja hyvän arvosanan saivat urheiluyläkoulun oppilaat useammin. Heikoimpia arvosanoja ei Vetelin ryhmän oppilaat saaneet lainkaan. Kuviosta 6 voimme tarkastella urheiluyläkouluryhmän ja Vetelin liikuntapainotteisen ryhmän liikunnan arvosanajakaumia.



KUVIO 6. Liikunnan arvosanajakaumat urheiluyläkoululaisilla (N=529) ja Vetelin liikuntaryhmäläisillä (N=19).

Keskiarvoja tarkastellessa ero ei osoittautunut tilastollisesti merkitseväksi ($p 0,83$) eli jakaumat eivät poikenneet tilastollisesti toisistaan. Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän oppilailla keskiarvoa 9-10 on useammin kuin urheiluyläkoulun oppilailla. Keskiarvoa 8-8,9 on taas urheiluyläkoululaisilla useammin. Keskiarvoa 7,5-7,9 ei ole Vetelin ryhmän oppilailla lainkaan, kuin ei myöskään alle 7 keskiarvoa. *Urheiluyläkoululaisilla* arvosanajakaumat jakautuivat Gaussin käyrän mukaisesti. Yleisin keskiarvo oli 8,5-8,9, jota oli yli 30% oppilaista. Kuviosta 7 voimme tarkastella keskiarvojakaumia Vetelin liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä sekä urheiluyläkouluryhmällä.



KUVIO 7. Viimeisimmän todistuksen keskiarvojakaumat Vetelin liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä (N=19) ja urheiluyläkoululaisilla (N=531).

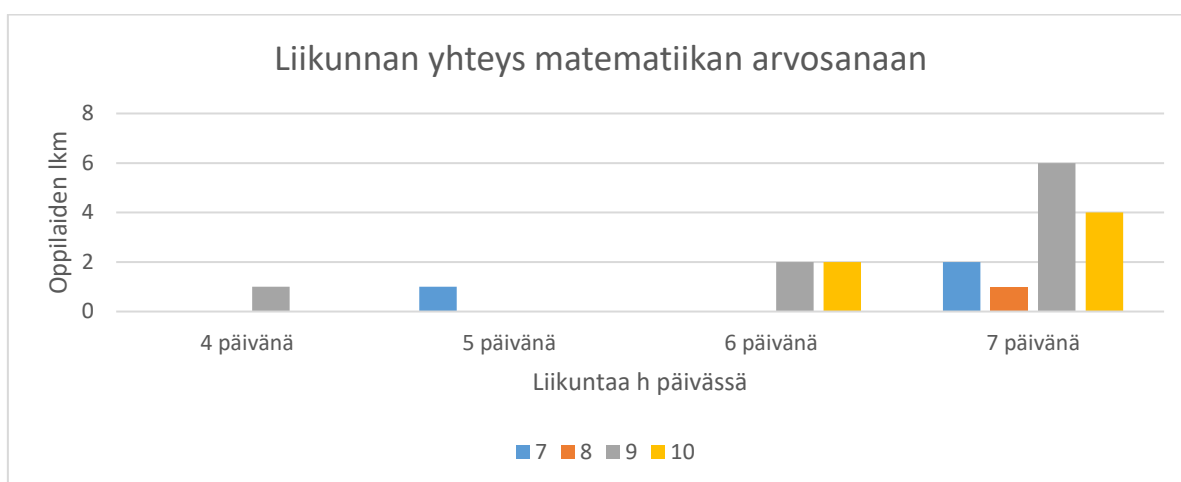
8.6 Liikunnan yhteys koulumenestykseen

Liikunnan ja äidinkielen arvosanojen välille ei löytynyt tilastollista merkitsevää yhteyttä ($p=0.965$) Kuviossa 8 esitetään liikunnan yhteys äidinkielen arvosanaan. Voidaan kuitenkin huomata, että oppilaat, jotka liikkuvat 7 päivänä vähintään tunnin päivässä, saivat kaikkia arvosanoja 7-10, mutta kuitenkin useammin arvosanoja 8, 9 ja 10 kuin vähemmän liikkuvat. Oppilaat, jotka liikkuvat 6 päivänä tunnin päivässä, saivat arvosanoja 8, 9 ja 10. Vähemmän liikkuvat oppilaat saivat myös arvosanoja 9.



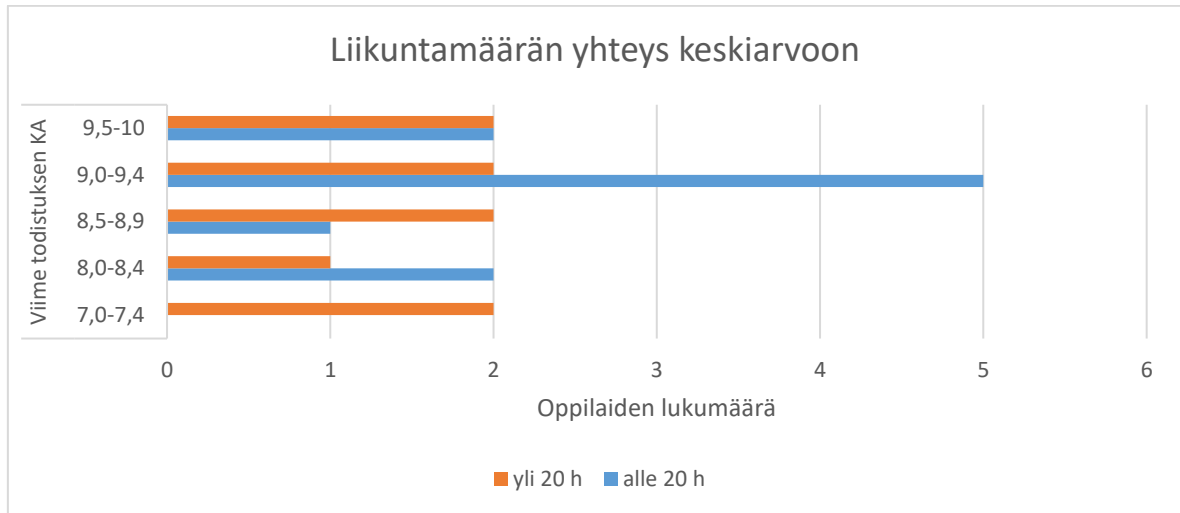
KUVIO 8. Liikuntamäärän yhteys äidinkielen arvosanaan Vetelin yläkouluryhmäläisillä (N=19).

Liikunnan ja matematiikan välillä ei löytynyt tilastollista merkitsevyyttä ($p=1.000$). Kuviossa 9 esitetään liikunnan yhteys matematiikan arvosanaan. Tarkemmassa tarkastelussa voidaan nähdä, että oppilailla, jotka liikkuvat 7 päivänä vähintään tunnin päivässä, saivat useimmin arvosanat 9 ja 10. Arvosanan 9 saaneita oppilaita oli myös 4 ja 6 päivänä liikkuvissa. Oppilailla, jotka liikkuvat 6 päivänä tunnin päivässä, saivat arvosanoja 9 ja 10. Vähemmän liikkuvat oppilaat saivat arvosanoja 7, mutta toisaalta myös arvosanan 9.



KUVIO 9. Liikuntamäärän yhteys matematiikan arvosanaan Vetelin yläkouluryhmäläisillä (N=19).

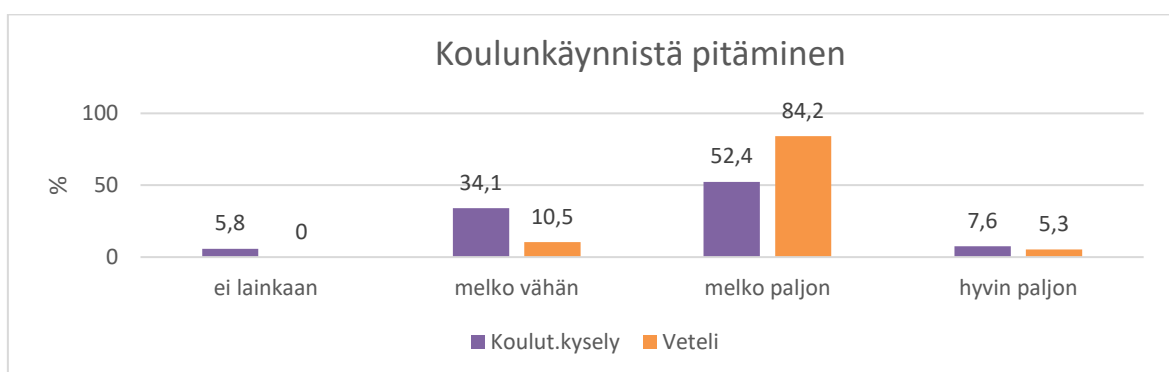
Liikunnan yhteyttä keskiarvoon tarkastellessa huomataan, että yli 9,5 keskiarvossa liikuntamäärä jakautuu sekä yli 20 tuntiin, että sen alle harrastavien kesken tasaisesti. Keskiarvossa 9-9,4 huomattavasti useammalla liikuntamäärä jää alle 20 tuntiin. Keskiarvo 8,5-8,9 oli useammin yli 20 tuntia viikossa liikkuneilla, kun taas 8-8,4 keskiarvon saaneilla alle 20 tuntia. Alle 7,4 keskiarvossa oppilailla oli yli 20 tuntia liikuntaa viikossa. Kun laskettiin todistusten keskiarvojen ja liikuntamäärän välinen korrelaatiokerroin havaittiin, että $r= 0,05$ ja $p= 0.839$ eli yhteys ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Kuviossa 10 esitetään liikuntamäärän yhteys keskiarvoon Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän oppilailla.



KUVIO 10. Liikuntamäärän yhteys keskiarvoon Vetelin yläkouluryhmäläisillä (N=19).

8.7 Koulunkäynnistä pitäminen ja koulutyöhön liittyvät tunteet

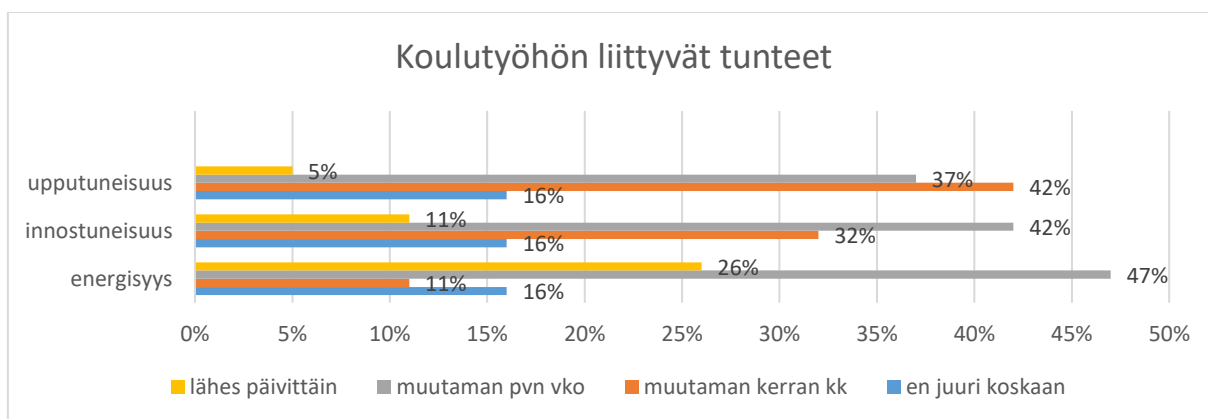
Koulunkäynnistä pitämisessä kouluterveyskyselyn ja Vetelin liikuntapainotteisen ryhmän oppilaiden vastaukset erosivat jonkin verran. Khiin neliö (χ^2)-testillä mitattuna p-arvoksi muodostui 0.017 eli ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Vetelin koulun oppilaat pitivät koulunkäynnistä enemmän kuin Kouluterveyskyselyn vastaajat. Kuviosta 11 näemme koulunkäynnistä pitämisen liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä Vetelissä ja kouluterveyskyselyn 8. ja 9. luokkalaisilla (2019).



KUVIO 11. Koulunkäynnistä pitäminen neliportaisella asteikolla kouluterveyskyselyn 8. ja 9. luokkalaisilla (N=76 990) liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä (N=19).

Vetelin liikuntaryhmäläisistä lähes puolet olivat innostuneita ja energisiä viikoittain koulussa. Koulun käyntiin uppoutuneina oli yli 40 % oppilaista, mutta toisaalta yli puolet koki tunnetta harvoin tai ei koskaan. Uppoutuneisuutta, innostuneisuutta ja energisyyttä ei kokenut juuri koskaan 16% oppilaista.

Kouluterveyskyselyssä koulutyöhön liittyvät tunteet ilmoitettiin summaindikaattorina, joka kattaa kolme kysymystä (koulussa olen täynnä energiaa, olen innostunut koulusta ja olen uppoutunut koulunkäyntiin). Tulosten mukaan 28,4% ovat innostuneita koulusta. (THL 2019.) Kuviosta 12 näemme koulutyöhön liittyviä tunteita Vetelin yläkouluryhmän oppilailla.



KUVIO 12. Koulutyöhön liittyvät tunteet Vetelin yläkouluryhmäläisillä (N=19). Tunteissa eriteltyinä energisyys, innostuneisuus ja uppoutuneisuus neliportaisella asteikolla.

8.8 Akateeminen minäpystyvyys



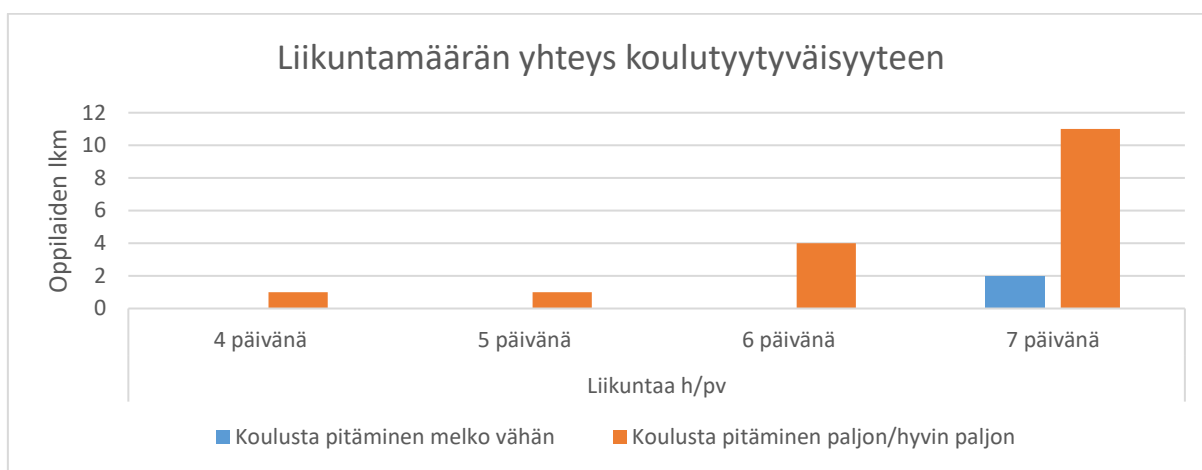
KUVIO 13. Koulunkäyntiin liittyvät väittämät Vetelin yläkouluryhmäläisillä (N=19) neliportaisella asteikolla.

Akateemista minäpystyvyyttä tutkittiin 10 eri tekijällä. Verrattuna urheiluyläkoulukyselyyn Vetelin yläkouluryhmän vastaukset olivat osittain samansuuntaisia, mutta erojakin löytyi. Vetelin ryhmän oppilaista yli puolet vihasivat opiskella useimpia lukuaineita jonkin verran. Mutta sama vastaajamäärä ei kuitenkaan vihaa itse lukuaineita. Lähes kaikki ajattelivat myös, että panostamalla opintoihin voivat menestyä. Yli puolet oppilaista eivät myöskään kokeneet vaikeuksia lukuaineissa ja jopa nauttivat lukuaineiden opiskelusta. Valtaosa koki saavansa hyviä arvosanoja useimmista lukuaineista. Kuviosta 13 näemme akateemisen minäpystyvyyden Vetelin yläkouluryhmäläisillä.

Urheiluyläkoululaisista vain 10% vihasi opiskella lukuaineita ja vihasi itse lukuaineita. Lähes 80% ajatteli, että panostamalla opintoihin voi menestyä koulussa. Yli 80% koki, että heillä ei ole vaikeuksia lukuaineissa ja 44% nautti lukuaineiden opiskelusta. Yli 60% koki saavansa hyviä arvosanoja useimmista lukuaineista.

8.9 Liikuntamäärän yhteys koulutyytyväisyyteen

Kun tarkasteltiin liikuntamäärän yhteyttä koulutyytyväisyyteen (liikuntaa vähintään tunti päivässä), huomataan, että koulusta pitäminen paljon/hyvin paljon lisääntyy sitä mukaan, kun liikuntamäärä lisääntyy. Oppilaat, jotka liikkuvat 7 päivänä viikossa, pitävät koulusta useammin kuin vähemmän liikkuneet. Toisaalta 7 päivänä viikossa liikkuvissa löytyy myös koulusta vähän pitäviä. Mann-Whitney- testillä $p=0.491$ eli tulos ei ole kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä. Kuviossa 14 tarkastellaan koulutyytyväisyyden yhteyttä liikunnan määrään Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän oppilailla.



KUVIO 14. Liikuntamäärän yhteys koulutyytyväisyyteen Vetelin yläkouluryhmäläisillä (N=19).

POHDINTA

Tässä tutkimuksessa selvitetään Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän liikuntamäärän yhteyttä koulumenestykseen ja koulutyytyväisyyteen. Tutkimuksessa selvitetään myös yläkouluryhmän liikunnan määrää, liikuntalajeja, koulumenestystä, koulutyytyväisyyttä, koulutyöhön liittyviä tunteita ja akateemista minäpystyvyyttä. Tulosten perusteella liikunnan ja koulumenestyksen yhteys ei ollut tilastollisesti merkitsevä ($p=0.838$). Parhaimpien/korkeimpien keskiarvojen (9,5-10) saaneiden oppilaiden kesken liikuntamäärä jakautuu tasaisesti alle ja yli 20 tuntiin. Keskiarvon 9-9,4 saaneista useammalla liikuntamäärä oli alle 20 tuntia viikossa. Myöskään liikunnan ja koulutyytyväisyyden välillä ei havaittu yhteyttä tässä tutkimuksessa. Yli puolet oppilaista, jotka liikkuvat 7 päivänä vähintään tunnin päivässä, pitivät koulusta paljon/hyvin paljon. Toisaalta 7 päivänä liikkuvissa oli myös koulusta melko vähän pitäviä.

Liikuntamääristä ja liikuntasuosituksen toteutumisesta

Tarkasteltaessa kysymystä ”Kuinka monta tuntia liikut tavallisen viikon aikana yhteensä?” huomataan, että Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän pojista huomattavasti suurempi prosenttiosuus liikkui yli 20 tuntia viikossa (67% vs. 30%) kuin tytöistä, vaikka ero ei ollut tilastollisesti merkittävä. LIITU-tutkimuksen mukaan pojat liikkuvat yleisemmin liikuntasuosituksen mukaan (Kokko & Martin 2019, 18–32.)

Syitä, miksi Vetelin yläkouluryhmäläisillä ei ollut tilastollista eroa, voi olla monia. Ensimmäkin pieni otoskoko vaikuttaa tuloksiin. Lajit olivat yleisesti ottaen tytöillä ja pojilla samankaltaisia. Pesäpallon harrastajia oli molemmissa sukupuolissa ja oletusarvo on, että molemmilla harjoitusmäärä on sama. Harrastuksen ohella molemmat sukupuolet voivat liikkua samankaltaisesti, kuten esimerkiksi tulla pyörällä kouluun ja lenkkeillä vapaa-aikana.

Vaikka tilastollista eroa ei ollut, voidaan kuitenkin nähdä prosentuaalista eroa tyttöjen ja poikien liikkumisessa poikien eduksi. Syitä siihen voi löytyä esimerkiksi välituntiliikunnassa. LIITU-tutkimuksen mukaan pojat harrastavat välituntisin tyttöjä useammin kevyttä liikuntaa ja pallopelejä. (Liukkonen & Jaakkola, 2015.) Pojista myös muutamat harrastivat jääkiekkoa, jossa harjoitusmäärä voi olla suuri harjoitusten ja pelien ajoittuessa kyselyn ajankohtaan. Jotta liikuntamäärä saadaan tarpeeksi suureksi molemmilla sukupuolilla, on siis tärkeää huomioida liikkumista kokonaisvaltaisesti koulussa, koulumatkoilla ja kotona harjoitusten lisäksi.

Urheiluläkoulututkimuksessa on esitetty periaate ”nuoren urheilijan hyvä päivä”, joka sisältää ajatuksen, että urheilevien nuorten tulisi saavuttaa vähintään 20 tuntia liikuntaa viikossa. Kun vertaillaan sitä, kuinka Vetelin ryhmäläiset ja urheiluläkoululaiset saavuttavat ≥ 20 tuntia liikuntaa viikossa, voidaan todeta, että urheiluläkoulututkimuksen oppilaat saavuttivat liikuntamäärän useammin (58% vs. 47,5%). Urheiluläkoulussa tavoitteena on saada oppilaille 20 tuntia liikuntaa kouluviikon aikana. Tutkimusten mukaan 10 lisätunnin mahdollistaminen kouluajana on onnistunut melko hyvin, mutta on ollut melko yleistä, että koulutunteihin sisällytetty liikuntamäärä on ollut 7.luokalla vain 6-10 tuntia. (Nieminen ym. 2018.) Liikuntapainotteisessa ryhmässä oppilaiden liikuntatuntien määrä viikossa oli 6 tuntia. Tämä tekijä saattaa myös olla ratkaiseva siltä osin, kuinka oppilaat saavuttavat 20 tuntia ja enemmän liikuntaa viikossa.

Kun tarkastellaan yleisen liikuntasuosituksen toteutumista (liikuntaa vähintään tunti päivässä), tutkimusten mukaan liikkuminen vähenee iän myötä, sillä 13-, ja 15-vuotiaiden välillä liikuntasuositusten saavuttaminen vähenee selkeästi. Liikkuminen siis vähenee, kun nuori kasvaa lapsesta murrosikäiseksi. (Kokko & Martin 2019, 18-32.) Voikin olla, että tämä tekijä ilmenee tutkimusryhmässäkin. Urheiluläkoulututkimukseen vastanneet olivat 7-luokkalaisia ja oman tutkimukseni oppilaat 8. ja 9. luokan oppilaita. Vaikka kyseessä on vain 1- 2 vuotta, voi sillä kuitenkin olla vaikutusta liikuntasuositusten saavuttamiseen.

Yleisen liikuntasuosituksen toteutuminen eli liikuntaa tunti päivässä toteutui Vetelin ryhmäläisistä (68%) huomattavasti useammin kuin LIITU- tutkimuksen oppilailta (19%) ja jopa urheiluläkoulun oppilailta (56%). Vertailu näiden ryhmien kesken täytyy tehdä myös

varoen, sillä oppilaat ovat osittain eri ikäisiä. Oman tutkimukseni oppilaat olivat 8. ja 9. luokkalaisia, urheiluyläkoululaiset 7. luokkalaisia ja LIITU-tutkimuksen oppilaista valikoin 9. luokkalaiset. Onkin kuitenkin selkeä ero siinä, kuinka paljon enemmän urheilu- ja liikuntaryhmien oppilaat liikkuvat muita oppilaita enemmän. Äärimmäisen tärkeää olisi panostaa siis myös ei urheilevien oppilaiden liikuntamäärän lisäämiseksi. On myös huolta herättävää, että urheiluryhmienkin useilla oppilailla liikuntasuosituksukset eivät toteudu.

Hieman ristiriitaista on se, että vaikka urheiluyläkoululaisista suurempi prosenttiosuus liikkui yli 20 tuntia viikossa, kuitenkin pienempi osuus liikkui vähintään tunnin päivässä. Voikin olla, että kyseessä on tulkintakysymys tai sitten liikuntaa ei tule tasaisesti päivittäin, vaan ne sijoittuvat esimerkiksi viikonloppuihin tai joihinkin arki-iltoihin, kun nuorilla on harjoituksia ja pelejä. Täytyy muistaa, että palautumiselle tulisi varata tarpeeksi aikaa, sillä kehittyminen ja palautuminen tapahtuu levossa harjoituksen jälkeen. Yleistä on, että harjoittelua on paljon, mutta palautumiselle ei ole tarpeeksi aikaa. (Terve koululainen 2019.) Voisi siis olla tarpeellista, että liikuntasuositus (liikuntaa tunti päivässä) ei aina toteutuisikaan, vaan nuori pitäisi palautuspäivän tai liikkuisi ainakin kevyemmin.

Kyseenalaista on siis se, että onko yli 20 tuntia liikuntaa viikossa kehittymisen kannalta paras mahdollinen ratkaisu. Väsyneenä harjoittelemisen altistaa ylikuormittumiselle, vammoille ja tapaturmille (Terve koululainen 2019). Nuortenkin urheilijoiden väsymyksestä tulisi puhua enemmän. Urheilijan kaksoisura saattaa olla haastavaa, sillä koulun ja harjoittelun yhteensovittaminen voi lisätä stressiä. Nämä tekijät tuleekin huomioida harjoittelun suunnitteluvaiheessa ja sitä toteutettaessa. Kokeet, matkustelu, sairastelu, kiireet ja stressi lisäävät kuormitusta. Liian kiireinen ja stressaava elämäntilanne voi olla kuormitusta lisäävä tekijä. Kokonaistilanne tulee siten huomioida harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa. (Finni & Tarvonen 2019.) Urheiluyläkoulut, liikuntapainotteiset koulut, liikuntalähikoulut ja liikuntapainotteinen yläkoulutoiminta pyrkivät kuitenkin edistämään kehittymistä urheilijana ja mahdollistamaan myös täysipainoisen koulunkäynnin.

Liikuntaharrastus urheiluseuroissa

Kun tarkastellaan lajien harrastamista urheiluseurassa, voidaan huomata, että paikallinen urheilukulttuuri näkyy selkeästi Vetelin ryhmän vastauksissa. Pesäpallo oli suosituin laji. Vetelin pesäpallohistoria on pitkä. Koska pelaajia on melko hyvin pieneen kuntaan suhteutettuna, mahdollistaa se myös nuorten valmennuksen. ”Eläköityneet” pelaajat valmentavat lapsijoukkueita, mikä helpottaa harrastuksen jatkumista pienessä kunnassa. Tosin viime vuosina harrastajamäärä on laskenut, koska ikäluokat ovat pienentyneet. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että Veteli-Pesis tekee paljon yhteistyötä naapurikuntien (Vimpeli, Halsua, Evijärvi, Perho) kanssa, jotta joukkueet saadaan kasaan. Vuonna 2019 Vetelissä oli 6 juniorijoukkuetta sekä miesten ja naisten joukkueet.

Seuraavaksi suosituin laji oli jääkiekko. Tämä onkin mielenkiintoista, sillä Vetelissä ei ole jääkiekkovalmennusta laisinkaan. Naapurikunnassa on kuitenkin joukkue ja toiminta on aktiivista. Yleisurheilu oli 3. suosituin laji. Sekä Vetelissä, että naapurikunnassa Kaustisella on vireää yu-toimintaa, mikä helpottaa lajin harrastamista. Jalkapallo oli vasta 4. suosituin laji, mikä on selkeä ero LIITU-tutkimuksen ja urheiluyläkoulututkimukseen verrattuna, joissa se oli kaikkein suosituin. Vetelissä on tällä hetkellä 4 nuorten joukkuetta ja lisäksi kuluvan vuoden alussa on perustettu juniorijoukkue 1-3- luokkalaisille. Muutoin harrastus painottuu naapurikuntiin Kaustiselle ja Teerijärvelle, missä toiminta on aktiivista.

Tanssi ja voimistelu ei näy Vetelin ryhmän vastauksissa laisinkaan, kun taas kansallisella tasolla ne ovat kolmanneksi yleisimpiä. Tämä onkin mielenkiintoista, sillä Vetelissä on yläkouluikaisissä lähes 20 showtanssiharrastajaa. He eivät koe liikuntapainotteista yläkoulutoimintaa itselleen sopivana syystä tai toisesta, koska eivät ole ryhmässä mukana. Kyseessä saattaa olla imagokysymys. Tanssijat saattavat ajatella, että eivät ole tarpeeksi urheilullisia tai eivät halua tanssin ohella harjoitella muita liikuntamuotoja, kuten esimerkiksi pallopelejä, lihaskuntoharjoittelua ja kestävyyttä, jotka ovat osana harjoittelua liikuntapainotteisessa yläkouluryhmässä.

Pienellä paikkakunnalla harrastajista on kova kilpailu ja toisaalta valmentajia ja tekijöitä vähän useissa lajeissa. Tämä aiheuttaneekin sen, että muutama yksittäinen laji nousee pinnalle ja nuoret valikoituvat niiden piiriin. Esimerkiksi voimistelua harrastaakseen nuorten täytyisi matkustaa lähikaupunkiin, jonne on lähes tunnin ajomatka. Valtaosa liikuntapainotteisesta yläkouluryhmästä harjoittelee aktiivisesti vähintään yhdessä lajissa. Mikäli nuori harrasti useampaa lajia, yhdistelminä olivat yksilö- ja joukkuelaji, mutta toisaalta myös kaksi eri yksilölajia (esim. juoksu ja suunnistus). Jääkiekko ja pesäpallo olivat yleisimmin lajeja, joissa ei ollut yhdistelmänä toista lajia. Saattaneekin olla, että kyseiset harrastukset ovat aikaa vieviä pelimatkojen ja harjoitusviikonloppujen vuoksi.

Yläkouluryhmän koulumenestys ja arvosanojen vertailu eri aineistojen välillä

Yleisellä tasolla voidaan sanoa, että Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän oppilaat menestyvät koulussa hyvin. Keskiarvot äidinkielessä, matematiikassa ja liikunnassa olivat kiitettäviä (8,9-9,7). Äidinkielessä ja matematiikassa oppilaista yli 70% sai kiitettävän/erinomaisen arvosanan ja liikunnassa 73,7% erinomaisen arvosanan. Kuten Kari ym. (2017) ovat tutkineet, liikuntaa harrastavat nuoret saavat parempia arvosanoja ja liikuntamäärän lisääntyminen saattaa edistää opintomenestystä entisestään (Kari ym. 2017).

Kun tehdään vertailua urheiluyläkoulututkimukseen, voidaan todeta, että lukuaineiden kohdalla ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Äidinkielessä arvosana 10 oli kuitenkin useammalla Vetelin ryhmäläisellä kuin urheiluyläkoululaisella. Myöskään heikoimpia ei ollut Vetelin ryhmäläisillä lainkaan. Arvosanoissa 7 ja 9 ei eroja ollut juurikaan. Toisaalta, jos otos olisi ollut suurempi, on mahdollista, että ääripäidenkin arvosanoja olisi enemmän Vetelin ryhmällä.

Matematiikan arvosanoissa huomataan, että Vetelin liikuntapainotteisella ryhmällä ei ole lainkaan heikoimpia arvosanoja. Arvosanan 8 kohdalla urheiluyläkoululaisilla on suurempi prosenttiosuus. Kuten äidinkielen arvosanoissakin, saataisi Vetelin ryhmälläkin olla heikoimpia arvosanojakin, mikäli otos olisi ollut suurempi.

Arvosanoja tarkastellessa mielenkiintoiseksi osoittautuu liikunnan arvosanat, joissa ero oli tilastollisesti merkittävä ($p= 0,004$) Vetelin ryhmän eduksi verrattuna urheiluyhdistyksiläisiin. Vaikka urheiluyhdistyksiläisillä on suurempi liikuntatuntien määrä viikossa ja he tulosten perusteella liikkuvat useammin ≥ 20 tuntia viikossa, on heillä kuitenkin heikommalla arvosanalla liikunnasta. Voidaan mieltä, millaiset tekijät voivat yhteydessä siihen, että erinomaisessa arvosanassa ero oli kovin suuri Vetelin ryhmän eduksi (73,9 vs. 34,3) ja heikoimpia arvosanoja heille ei ollut lainkaan. Urheiluyhdistyksiryhmässä saattaa olla mukana vastaajia, jotka ovat samassa luokassa, mutta eivät mukana urheiluyhdistyksiläisryhmässä, mikä vaikuttaa arvosanajakaumiin. Täytyy myös huomioda se, että oppilaat saattavat muistaa arvosanansa väärin. Vaikuttanee kuitenkin siltä, että oppilaat, jotka Vetelissä hakeutuvat toimintaan, ovat motivoituneita ja liikunnallisesti monipuolisia. Syynä voi olla myös ryhmän koheesio ja positiivinen henki, joka vaikuttaa positiivisesti toimintaan myös muilla liikuntatunneilla. Liikuntapainotteisen ryhmän oppilaat voivat myös erottua tavallisessa liikuntaryhmässä positiivisesti, mikäli muun ryhmän taso on heikkoa. Siten urheilulliset oppilaat ”esiintyvät edukseen” toisia enemmän.

Kyseessä voi toisaalta olla ainutkertainen tulos, koska kyseessä on pieni otos ($n=19$) ja tulokset saattaisivat olla hyvinkin erilaiset seuraavalla mittauskerralla. Täytyy myös muistaa, että liikunnan numeroita eivät anna koneet vaan ihmiset. Arviointi on osittain aina myös tulkintaa ja henkilökohtainen kokemus oppilaan oppimisesta ja näytöistä liikuntatunneilla. Haastavaksi arvioimisen tekee myös se, että uudessa opetussuunnitelmassa annetaan edellistä opetussuunnitelmaa vähemmän ohjeita arviointiin. Uudessa liikunnan opetussuunnitelmassa annetaan arvosanan 8 ohjeistus, joka sisältää osaamistavoitteita fyysisiin, sosiaalisiin, psyykkisiin ominaisuuksiin liittyen (OPS, 2014; 424). Osaamistavoitteita on eriteltyä kuitenkin 13, joten on ymmärrettävää, että tulkinnan varaa on ja eri opettajat saattavat esimerkiksi painottaa tiettyä osa-aluetta. Saattaa olla myös haastavaa antaa arvosanaa 8 ja 9 ja etenkin erotella niiden kahden eroa, koska osaamistavoitteet on annettu vain arvosanalle 8. Olisikin hyvä, että liikunnan opettajat saisivat tarkennuksia arviointiin tai ainakin keskustelua käytäisiin, jotta arviointi olisi yhdenmukaista eripuolilla suomea.

Keskiarvojen osalta huomataan, että Vetelin ryhmällä on parhaita keskiarvoja (9-10) yli 10% enemmän kuin urheiluyläkoululaisilla. Keskiarvoa 8-8,9 on taas urheiluyläkoululaisilla useammin. Alle 7 keskiarvoa ei ole Vetelin ryhmällä laisinkaan. Nämä tekijät näyttävät olevan yhteydessä aikaisempiin löydöksiin matematiikan ja äidinkielen arvosanojen yhteydessä. Voi olla niin, että liikunta edistää oppimista myös muissa kouluaineissa tai toisin päin eli ne oppilaat, jotka ovat hyviä matematiikassa ja äidinkielessä, ovatkin liikunnallisia. Voitaneen myös pohtia, onko koulun ja ryhmän koolla merkitystä. Urheiluyläkoulututkimukseen osallistuneet oppilaat olivat pääosin kaupungeista. Suuret kaupungit ja liikuntaryhmät eivät välttämättä tue oppimista, koulumenestystä ja koulutytyväisyyttä parhaalla mahdollisella tasolla. Pieni kouluyhteisö, kuten Vetelin keskuskoulu, saattanee edistää oppimista siksikin, että opettajat huomaavat paremmin oppilaiden haasteet ja pystyvät tarttua niihin jo hyvissä ajoin, ennen kuin ne vaikuttavat heikentävästi arvosanoihin. Myös pienemmät oppilasryhmät, kuten Vetelin liikuntayläkouluryhmä, jossa oli 19 oppilasta, edistää yhteishenkeä ja siten myös positiivista viirettä opinnoissa.

Vertailu urheiluyläkoulun tuloksiin täytyy tehdä varoen, sillä tutkimusten oppilaat ovat osittain eri-ikäisiä ja siten tulokset eivät ole suoraan vertailtavissa. Oman tutkimukseni oppilaat olivat 8. ja 9. luokkalaisten, mutta urheiluyläkoulututkimuksen oppilaat olivat 7.luokkalaisten ja heidän viimeisin todistuksensa oli 6. luokan lopulta. LIITU-tutkimukseen osallistuvat oppilaista sain eroteltua 9.luokkalaisten vastaukset, joten vertailu on hieman luotettavampaa. Toisaalta LIITU-tutkimuksen tuloksissa ei ole käytetty 8.luokkalaisten vastauksia, joten eroavaisuuksia saattaa tulla myös siksi, koska 8. ja 9. luokkalaisten koulunkäynnissä saattaa olla eroa. Kouluterveyskysely on tehty myös 8. ja 9. luokkalaisten, joten koulunkäynnistä pitämisen ja koulutyöhön liittyvien tunteiden osalta vertailu on luotettavampaa.

Liikunnan ja koulumenestyksen yhteydestä

LIITU-tutkimuksen mukaan liikunnan arvosanat ovat positiivisesti yhteydessä äidinkielen ja matematiikan arvosanoihin sekä tyttöillä että pojilla. Myös kansallisessa arviointitutkimuksessa ne oppilaat, jotka ovat saaneet liikunnasta kiitettävän arvosanan, saivat paremmat arvosanat myös äidinkielestä ja matematiikasta. (Palomäki ym. 2019, 87.) Nämä havainnot ovat myös

nähtävissä urheiluyläkoulututkimuksessa ja Vetelin liikuntapainotteisella ryhmällä. Vaikka Vetelin ryhmäläisillä arvosanaa 9 oli vähemmän liikkuvien keskuudessakin, oli 7 päivänä vähintään tunnin liikkuvilla kuitenkin yleisimmin kiitettäviä arvosanoja. Pienen otoskoon vuoksi tulosta ei voida kuitenkaan yleistää.

Kuten Syväoja ym. esittävät motivaatio saattaa olla vaikuttava tekijä (Syväoja ym. 2014, 9–11). Saattaa olla, että oppilaat ovat motivoituneita juuri matematiikkaan ja äidinkieleen ja siten liikunnan vaikutus näkyy näissä oppiaineissa, mutta ei yleisesti keskiarvossa. Kyseessä saattanee olla myös sinnikkyys. Tutkimusten mukaan sinnikkyys ja optimismi on yhteydessä parempiin matematiikan arvosanoihin. (Viljamaa, 2017;34-35.) Urheiluun ja liikuntaan liittyy usein, yrittäminen ja itsensä ylittäminen eli asiat, jotka juurikin vaativat sinnikkyyttä.

Koulutyytyväisyys ja koulutyöhön liittyvät tunteet

Vetelin liikuntapainotteisen ryhmän oppilaat pitivät enemmän kuin kouluterveyskyselyyn vastanneet oppilaat. Ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä ($p= 0.017$). Melko vähän koulunkäynnistä pitäviä oli kansallisella tasolla enemmän kuin Vetelin ryhmäläisillä (34,1% vs. 10,5%). Uusimman kouluterveyskyselyn (2019) mukaan Vetelin 8. ja 9. luokkalaisista 48% pitää koulunkäynnistä melko paljon/hyvin paljon. Kun vertaillaan tätä liikuntapainotteiseen yläkouluryhmään, joista 89,5% pitää koulunkäynnistä melko paljon/hyvin paljon, on ero merkittävä. Liikuntapainotteisen yläkouluryhmän oppilaat ovat siis tyytyväisiä koulunkäyntiin. Tähän saattavat vaikuttaa useat seikat, kuten se, että liikuntamäärä viikossa on suurempi, joka keventää muuta opiskelua. Liikuntapainotteisessa ryhmässä saattaa olla voimakkaampi koheesio, joka voi johtua siitä, että opiskelijat käyvät ryhmänä leireillä urheiluopistoissa ja vierailuilla ulkopuolisille toimijoilla (hieronta ja lihashuolto). Myös yhteinen päämäärä eli kehittyminen urheilijana saattaa edistää koulunkäynnistä pitämistä. Oppilaissa on myös lajiryhmittymiä, jolloin he voivat hyödyntää tunteja lajiominaisuuksien harjoitteluun ja siten kehittymisenä omassa lajissaan. Ylipäätään nämä tekijät voivatkin heijastua parempana tyytyväisyytenä. Ryhmässä panostetaan myös yleiseen opiskelun sujuvuuteen, mikä tähtää urheilijoiden kaksoisuran tukemiseen.

Koulutyöhön liittyviä tunteita tarkastellessa voidaan huomata, että Vetelin liikuntapainotteisen yläkoulun ryhmän oppilaat asennoituvat positiivisemmin koulunkäyntiin kuin kouluterveyskyselyyn vastanneet oppilaat. Vertailu oli haastavaa, sillä kouluterveyskyselyssä vastaukset oli ilmoitettu summaindikaattorina koostuen 3:sta eri kysymyksestä. Voidaan kuitenkin ajatella, että yläkouluryhmän opiskelijat saattavat olla energisempiä ja innostuneempia koulunkäynnistä sekä uppoutuneempia koulunkäyntiin, sillä heidän vastauksissaan esimerkiksi väittämässä ”koulussa olen täynnä energiaa” yhteensä 53% vastasi olevansa sitä päivittäin/muutamana päivänä viikossa. Huomioitavaa on kuitenkin se, että kaikissa väittämissä lähes 1/5 oppilaista ei kokenut kyseistä tunnetta juuri koskaan. Vaikuttaakin siltä, että tietty osa ryhmästä on melko tyytyväisiä, mutta osa oppilaista ei koe koulunkäyntiä positiivisella tavalla. Energisyyttä, innostuneisuutta ja uppoutuneisuutta tulisi kuitenkin tukea, sillä myönteinen suhtautuminen koulunkäyntiin ehkäisee koulu-uupumista, joka voi johtaa masennukseen ja syrjäytymiseen sekä jopa putoamiseen koulutusjärjestelmästä. Siten hinta voi olla yhteiskunnallisestikin merkittävä. (THL, 2019.)

Akateeminen minäpystyvyys

Kun tarkastellaan akateemista minäpystyvyyttä, urheiluyläkoulun oppilaat vaikuttivat osittain suhtautuvat positiivisemmin koulunkäyntiin kuin Vetelin ryhmän oppilaat. Vetelin ryhmästä yli puolet vihasi lukuaineiden opiskelua, kun urheiluyläkoululaisista vain 10%. Mielenkiintoista on se, että Vetelin ryhmän oppilaat eivät vihaa kuitenkaan itse lukuaineita, vaikka yli puolet vihasikin niiden opiskelua. Voidaankin ajatella, että esimerkiksi opiskelumenetelmät voivat vaikuttaa kyseisten oppiaineiden opiskelusta pitämiseen tai vihaamiseen.

Hyvin ristiriitaista oli myös se, että vaikka yli puolet vihasi lukuaineiden opiskelua, silti sama vastaajamäärä ilmoitti nauttivansa lukuaineiden opiskelusta. Voidaankin siis miettiä, olivatko oppilaat ymmärtäneet kysymykset oikein tai jaksoivatko he vastata kysymyksiin ajatuksella. Kysely tehtiin liikuntatunnin alussa ja osa oppilaista oli saattanut kiirehtiä kyselyn tekemisessä, jotta pääsisivät liikkumaan nopeammin. Muutamat oppilaat täyttivät kyselyn myöhemmin

liikuntatunnin yhteydessä, koska olivat olleet yläkoululeirityksessä tai sairaana. Tämä saattoi myös vaikuttaa vastauksiin, koska eivät saaneet täyttää kyselyä rauhassa. Jatkossa olisikin tärkeää panostaa itse kyselyn tekemiseen ja antaa heidän täyttää se perinteisellä luokkatunnilla.

Yhteenveto ja johtopäätökset

Tämän tutkimuksen perusteella Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän pääajit urheiluseurassa olivat pesäpallo (36,8%), jääkiekko (21,1%) ja yleisurheilu (15,8%). Tulosten perusteella liikunta ei ole yhteydessä koulumenetykseen eli äidinkielen ja matematiikan arvosanoihin tai keskiarvoon. Liikunnan ja koulutyytyväisyyden välillä ei ollut myöskään tilastollista merkitsevyyttä, vaikkakin yli puolet oppilaista, jotka liikkuvat liikuntasuosituksen mukaan (vähintään tunnin päivässä), pitivät koulusta paljon tai hyvin paljon. Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän oppilaat liikkuvat useammin liikuntasuosituksen mukaan kuin LIITU-tutkimukseen (2019) osallistuneet oppilaat ($p=0.000$), mutta tilastollista eroa ei ollut urheiluyläkouluryhmän oppilaisiin verrattuna. Vetelin liikuntapainotteisen ryhmän oppilaista 21,1%:lla oli liikunnasta arvosana 9 ja 73,7%:lla arvosana 10. Verrattuna urheiluyläkouluryhmän oppilaisiin ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p=0,004$). Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän oppilaista 84,2% piti koulunkäynnistä melko paljon ja verrattuna kouluterveyskyselyn (2019) tuloksiin ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä ($p=0.017$). Verrattuna Vetelin muihin 8. ja 9. luokkalaisiin ero oli merkittävä, sillä heistä vain 48% piti koulunkäynnistä paljon/hyvin paljon (THL, 2019.)

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että liikuntapainotteinen yläkoulutoiminta saattanee lisätä oppilaiden liikunnan määrää ja parantaa liikunnan arvosanoja sekä lisätä koulutyytyväisyyttä joissain määrin. Koska otos oli pieni, täytyy johtopäätökset tehdä varoen. Liikuntapainotteisen yläkouluryhmän toimintaa olisi tärkeää tutkia lisää laadullisin ja määrällisin menetelmin, koska toiminta on vasta pilottivaiheessa. Olisi hyvä selvittää mitkä tekijät tarkalleen lisäävät tyytyväisyyttä liikuntaryhmissä. Olisi hyvä myös tutkia, mikä liikuntamäärä tukee parhaalla mahdollisella tavalla koulutyytyväisyyttä ja koulumenestystä. Koska koulutyytyväisyyttä voidaan ajatella eri näkökulmista, tulisi myös tutkia, lisääkö liikunta koulutyytyväisyyttä vai hakeutuvatko tyytyväiset oppilaat liikuntapainotteiseen toimintaa muita oppilaita useammin.

Jatkotutkimusaiheet

Urheiluyläkoulukyselyä on hyödynnetty jonkin verran pro gradu- tutkielmissa. Kyselystä on tutkittu koulunkäyntiin, ravitsemukseen, väsymykseen ja jaksamiseen, uneen ja nukkumistottumuksiin sekä fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä seikkoja. Urheilun ja koulunkäynnin yhdistämistä on tutkittu myös väitöskirjassa (Kuokkanen, 2019).

Tämä tutkimukseni oli kuitenkin ensimmäinen, joka tutkii liikuntapainotteista yläkoulutoimintaa, sillä kyseessä oli pilottiryhmä. Olisikin tärkeää jatkossa tutkia liikuntapainotteista yläkoulutoimintaa tarkemmin ja syvällisemmin, mikäli toimintaa laajennetaan Suomessa. Myös yksittäistä ryhmää voitaisiin tutkia jatkossa laadullisin menetelmin ja selvittää, mitkä tekijät lisäävät esimerkiksi koulutytyväisyyttä liikuntapainotteisella yläkouluryhmällä, sillä ero oli merkittävä verrattuna Vetelin muihin oppilaisiin ja kansallisiin tuloksiin, jotka vastasivat kouluterveyskyselyyn samana vuonna. Tulisi selvittää liittyvätkö ne itse ryhmään, opettajaan, ympäristöön vaiko tuntien sisältöihin ja toimintaan? Kun näihin tekijöihin saadaan vastauksia, olisi toimintaa mahdollista kehittää edelleen.

Ryban (2015) tekemässä tutkimuksessa koulu- ja urheilu-uupumista tutkittiin lukiolaisilla. Tuloksena oli, että kouluun liittyvä uupumus ja väsymys siirtyi ajan myötä myös urheiluun. (Ryba 2019.) Myös australialaistutkimuksen mukaan jopa parhailla urheilijoilla oli haasteita urheilun ja opiskelun yhdistämisessä ja siten heillä esiintyi fyysisiä ja sosiaalisia haasteita. Urheilijat joutuvat tehdä henkilökohtaisia uhrauksia, kuten opiskelun tai urheilu-uran päättämisen (O'Neil ym. 2013.) Tulisikin tehdä tutkimuksia siitä, että mikä olisi urheilijoilla sopiva liikuntamäärä, joka takaa kehittymisen urheilijana, menestymisen opinnoissa ja edistää myös psyykkistä jaksamista sekä kartoittaa myös, että millaiset toimet urheiluakatemioiden ohella koulussa tukevat oppilaiden koulunkäyntiä ja helpottavat urheilun ja opiskelun yhdistämistä.

Toisaalta voidaan ajatella asiaa myös toisin päin. Koska tämänkin tutkimuksen perusteella liikunnalliset oppilaat ovat suhteellisen tyytyväisiä koulunkäyntiin, olisi tärkeää selvittää onko asia juurikin niin päin, että liikunta lisää koulutyytyväisyyttä vai hakeutuvatko tyytyväiset oppilaat useammin liikuntapainotteisiin ryhmiin. Selvittämällä esimerkiksi oppilaiden koulutyytyväisyyttä ala-asteella ja tekemällä pitkittäistutkimus koulutyytyväisyydestä heidän ollessa yläkoulussa. Tuosta ryhmästä voitaisiin erotella ne, jotka ovat liikuntapainotteisessa yläkoulutoiminnassa sekä ns. ”perusoppilaat” ja tutkia heidän koulutyytyväisyyttään. Kaiken kaikkiaan olisi tärkeä tutkia liikuntapainotteiseen yläkoulutoimintaan liittyviä seikkoja syvemmin.

LÄHTEET

- Aarresola, O., Mononen, K. & Kuitunen, S. 2014. Yläkouluikäisten harrastaminen ja harjoittelu keskeisiä tutkimustuloksia. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn Julkaisusarja, 109–111.
- Ahonen, A., Vainikainen, M-P. 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö. PISA-tutkimus ja Suomi. Viitattu 20.2.2019. <https://minedu.fi/pisa>
- Ahtola, A. 2016. Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen. 1. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Barkoukis, V., Ntoumanis, N. & Thøgersen-Ntoumani, C. 2010. Developmental changes in achievement motivation and affect in physical education: Growth trajectories and demographic differences. *Psychology of Sport and Exercise*, 11 (2), 83–90.
- Baron-Thiene, A. & Alfermann, D. 2015. Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation – A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport & Exercise* 21, 42–49.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, K. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 54–55.
- Christensen, M. K. 2009. Sport or school? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players. *European Physical Education Review* 15 (1), 115–133.
- Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J. & Malina, R. M. 2006. Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 38, 1515–1519.
- Côté, J., Baker, J. & Abernathy, B. 2003. From play to practice: a developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. Teoksessa: J. Starkes & K.A. Ericsson (toim.) *Expert performance in sports: advances in research on sport expertise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 89–113.
- Côté, J., Baker, J. & Abernathy, B. 2007. Practice and play in the development of sport expertise. Teoksessa G. Tenenbaum & R.C Ekelund (toim.) *Handbook of sport psychology*, 184–202.

- Dalton, S. E. 1992. Overuse injuries in adolescent athletes. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)* 13 (1), 58.
- Duodecim. 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Viitattu 21.2.2020.
<https://www.kaypahoito.fi/nix01203>
- Finni, J. 2014. Harjoittelun määrä ja monipuolisuus urheiluvilla suomalaisnuorilla. Suomalaisten nuorten urheilijoiden terveystottumukset ja elämäntavat. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. *KIHUn julkaisusarja* 46, 118–119.
- Finni, J. & Tarvonen, S. 2019. Urheilullinen elämänrytmi.
Viitattu 24.11.2019. <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/el%C3%A4m%C3%A4nrytmitesti/esittely/urheilullinen-el%C3%A4m%C3%A4nrytmi>
- Fox, C. K. 2010. Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of School Health* 80 (1), 31–37.
- Hansen, A. & Paarma, S. 2017. *Aivovoimaa*. 1. painos. Jyväskylä: Atena.
- Heikkilä, T. 2014. *Tilastollinen tutkimus*. 9. uudistettu painos. Helsinki: Edita. Business
- Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016: 4, 36–38.
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2015. *Tilastolliset menetelmät*. 5. uudistettu painos. Porvoo; Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2016. Objektiiivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 16–22.
- Innostava koulupäivä. Ehdotus joustavan koulupäivän rakenteen vakiinnuttamiseksi. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2015:6.
Viitattu 26.4.2019. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75195/tr06.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jaakkola, T. 2012. Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa T. Kujala, M. Christina, C. Krause, N., Sajaniemi, M. Silvén, T. Jaakkola & K. Nyssölä (toim.) *Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti*. Tilannekatsaus tammikuu. *Muistiot* 2012:1, 55.

- Jaakkola T., Wang, J., Soini, M. & Liukkonen J. 2015. Students' Perceptions of Motivational Climate and Enjoyment in Finnish Physical Education: A Latent Profile Analysis. *Journal of Sports Science and Medicine* 14, 477–483.
- Jahnunen, K-M. 2013. Kouluhyvinvointi Norton tulkitsemana. University of Eastern Finland. Dissertations in Social Sciences and Business Studies No 52.
- Kaartokallio, L. 2013. Yläkoululaisten tyttöjen ja poikien kunnon ja liikuntataitojen yhteydet koulumenestykseen, koululiikuntaan suhtautumiseen ja urheiluseurajäsenyyteen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 26.1.2019. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40751/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201301231107.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kantomaa, MT. 2010. Physical activity, emotional and behavioural problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents. *Health Education Research* 25 (2), 368–379.
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneek, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2018:1; 5.
- Kari J., Pehkonen, J., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O., Tammelin, T. 2017. Longitudinal associations between physical activity and educational outcomes. Viitattu 3.3.2019. <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201711104205>.
- Kimiecik, J. & Harris, A. 1996. What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 18 (3), 247.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K., Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S.Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 18–19
- Kokko, S. 2014. Suomalaisten nuorten urheilijoiden terveystottumukset ja elämäntavat. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn Julkaisusarja 46, 123.
- Konu A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. University of Tampere. 887.

- Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2.uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 87–113.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 66–74.
- Kristjansson, A. L. 2010. Health behavior and academic achievement among adolescents: The relative contribution of dietary habits, physical activity, body mass index, and self-esteem. *Health Education & Behavior* 37 (1), 51–64.
- Kristjansson, A. L. 2009. Adolescent health behavior, contentment in school, and academic achievement. *American Journal of Health Behavior* 33 (1), 69–79.
- Kämppi, K., Asanti, R., Hirvensalo M., Laine, K., Pönnkö, A., Romar, J-E. & Tammelin, T. 2013. Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269.
- Kämppi, K., Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Haapasalo, I. & Kannas, L. 2012. Koulukokemusten kansainvälistä vertailua 2010 sekä muutokset suomessa ja pohjoismaissa 1994–2010: WHO-koululaistutkimus (HBSC-study). Opetushallitus, Terveystieteiden tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto. Koulutuksen seurantaraportit 2012:8
Viitattu 3.2.2019. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/38405>
- Lasten ja nuorten liikuntasuositus. 2008. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset.
Viitattu 4.3.2020. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2015. Koululiikunnan kokeminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 58-60.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2019. Koulu ja koululiikunta; Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 85–89.
- Lämsä, J. Korhonen, A. Nenonen, J. Manninen, T. Puhakka, A. & Kainulainen, J. 2014. Kuinka hitaita urheilijat ovat? KIHUn julkaisusarja 47.
- Mamia, T. 2005. SPSS-alkeisopas.
Viitattu 24.11.2019. http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE24_spss.pdf

- Metsälä, J. 2018. Liikunnan drop out- ilmiö seuratoiminnan kehittämistuen hankehakemuksissa. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu- tutkielma. Viitattu 10.12.2019. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58566/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201806143214.pdf>
- Metsämuuronen, J. 2004. Pienten aineistojen analyysi. 1.painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P., Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 27–35.
- Nieminen, M. Aarresola, O., Mononen, K., Pusa, S. 2018. Urheiluyläkoulun arviointi lukuvuosi 2017-2018. KIHUn julkaisusarja, nro 61.
- Nuori Suomi. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Viitattu 26.2.2020. https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf
- Olympiakomitea. 2018. Yläkoulutoiminta. Viitattu 27.2.2019. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/>
- O'Neill, M. Allen, B. & Calder, A.M. 2013. Pressures to perform: An interview study of Australian high performance school-age athletes' perceptions of balancing their school and sporting lives. *Performance Enhancement & Health* 2 (3), 87–93.
- Opetushallitus. 2015. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Liikunta; 433-437.
- Opetus- ja kulttuuriministeriä. 2019. PISA-2018 ensituloksia. Viitattu 4.12.2019. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161919/PISA%2018%20ensituloksia%20esite.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Palomäki, S., Heikiaro-Johansson, O. & Lyyra, N. Koulu ja koululiikunta; Liikunnan tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 87.
- Roos-Salmi, M. 2014. Siirtymät urheilussa. Teoksessa K., Mononen, O., Aarresola, P., Sarkkinen, J., Finni, S., Kalaja, A., Härkönen & M., Pirttimäki (toim.). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn Julkaisusarja 46, 125-128.
- Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H. & Kalaja, S. 2016. Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta Ja Tiede* 53 (2), 95.

Ryba, T. V. 2019. Voittopitkällä tähtäimellä. OKM-raportti.

https://www.jyu.fi/edupsy/fi/laitokset/psykologia/en/research/research-areas/motivation-and-learning/projects/winning_in_the_long_run/opetus-ja-kulttuuriministerio-raportti

Samdal, O., Nutbeam, D., Wold, B. & Kannas, L. 1998. Achieving health and educational goals through schools - a study of the importance of the school climate and the student's satisfaction with school. *Health Education Research*, 13 (3), 383-397.

Sorkkila, M. 2018. The co-developmental dynamic of sport and school burnout among student-athletes: The role of achievement goals. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 28 (6), 1731.

Stevens, T. 2008. The importance of physical activity and physical education in the prediction of academic achievement. *Journal of Sport Behavior* 31 (4), 368-388.

Strong, W. B. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics* 146 (6), 732-737.

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K., & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Opetushallitus. Muistiot 2012:5, 11.

Syvöja, H. J. 2014. The associations of objectively measured physical activity and sedentary time with cognitive functions in school-aged children.

PLoS ONE 9 (7): e103559. doi:10.1371/journal.pone.0103559.

Syvöja, H & Jaakkola, T. 2017. Liikunta, kognitiivinen toiminta ja koulumenestys. Teoksessa T., Jaakkola, J., Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 239.

Syvöja, H.J., Kankaanpää, A., Joensuu, L., Kallio, J., Hakonen, H., Hillman, C.H. & Tammelin, T.H. 2019. The longitudinal associations of fitness and motor skills with academic achievement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 51 (10), 2050-2057.

Tammelin, T., Iljukov, S. & Parkkari, J. 2015. Kasvuikäisten liikunta. Viitattu 19.11.2019. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12429.pdf>

Tammelin, T. & Karvinen, J. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Viitattu 19.11.2019.

<https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477->

[Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille.pdf](#)

- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272, 22.
- Terve koululainen. 2019. Fyysinen aktiivisuus.
Viitattu 29.4.2019. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/>
- THL. 2019. Kouluterveyskysely 2006–2019.
Viitattu 19.11.2019. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=87869&mittarit_0=199594&mittarit_1=200101&mittarit_2=199385&sukupuoli_0=143993#
- THL. 2019. Varhaiskasvatus, koulunkäynti ja opiskelu
Viitattu 19.11.2019. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/varhaiskasvatus-koulunkaynti-ja-opiskelu>
- Urhea. 2018. Hae urheiluyläkouluun -kasva ja kehity terveenä urheilijana. Viitattu 3.3.2019. <http://www.urhea.fi/@Bin/814887/Urhea,+yl%C3%A4kouluesite+2018+final.pdf>
- Urheiluakatemiaohjelma. 2015. Urheiluyläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto.
Viitattu 3.3.2019. <https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/01/ylc3a4koulutoiminnan20termistc3b620ja20ohjeisto-2.pdf>
- Urheilevien lasten ja nuorten fyysismotorinen harjoittelu. 2006. Selvitysraportti. Nuori Suomi, Suomen Olympiakomitea ja Suomen Valmentajat. Helsinki.
- Uusitalo, A. 2015. Urheilijan ylikuormitustila. *Duodecim* 131 (24), 2350.
- Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. Happiness Decreases during Early Adolescence—A Study on 12- and 15-Year-Old Finnish Students. *University of Helsinki. Psychology* 5, 541–555
- Ayman, S. 2006. Revenge of the "sit": How lifestyle impacts neuronal and cognitive health through molecular systems that interface energy metabolism with neuronal plasticity. *Journal of Neuroscience Research* 84 (4), 699.
- Vetelin Yläkoulu. 2019. Valinnaisaineopas lukuvuodelle 2019–2020.
- Vetelin yläkoulun syystiedote. Lukuvuosi 2017–2018.
Viitattu 21.2.2019. <https://docplayer.fi/60465342-Syystiedote-vetelin-keskuskoulu-vetelin-ylakoulu-lukuvuosi.html>
- Vettenranta, J. Välijärvi, J., Ahonen, A., Hautamäki, J., Hiltunen, J., Leino, K., Lähteinen, S., Nissinen, K., Nissinen, V., Puhakka, E., Rautapuro, J., Vainikainen, M-P. 2016. PISA-ensituloksia 15. Huipulla pudotuksesta huolimatta. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja* 2016:41, 21–24.

- Viljamaa, J. 2017. Mitä minä teen tämän teinin kanssa. 1. painos. Juva. Janne Viljamaa ja Minerva kustannus Oy.
- Vilpas, P. 2019. Kvantitatiivinen tutkimus. Metropolia.
Viitattu 1.7. 2019. <http://users.metropolia.fi/~pervil/kvantsu/Moniste.pdf>.
- Väljärvi, J. 2017. PISA-tutkimus: Suomalaisnuoret tyytyväisiä elämäänsä. Jyväskylän Yliopisto.
Viitattu 28.1.2019. <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2017/04/tiedote-2017-04-19-12-28-54-913449>.
- Wankel, L. M. & Sefton J.M. 1989. A season-long investigation of fun in youth sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 11 (4), 355–366.
- World Health Organization. 2016. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people’s health and well-being.
Viitattu 17.11.2019. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf
- Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavallee, D. 2004. Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise* 5 (1), 7–20

Liite 1

LIIKUNTAPAINOTTEINEN YLÄKOULUTOIMINTA- KYSELY

1. KOULU

2. LUOKKA-ASTE

8. lk	9. lk

3. Sukupuoli

tyttö__ poika__ muu__

4. Kuinka monta tuntia liikut tavallisen viikon aikana yhteensä?

___h

5. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut yhteensä vähintään tunnin päivässä?

0	1	2	3	4	5	6	7

6. Mitä lajeja harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Mikäli harrastat useampaa lajia, kirjoita ensimmäiseksi päälajisi (laji, jota harrastat eniten).

7. Mitä pidät koulunkäynnistä tällä hetkellä? Pidän koulunkäynnistä

en lainkaan	melko vähän	melko paljon	hyvin paljon

11. Mikä oli keskiarvosi (kaikki oppiaineet) viime todistuksessasi?

< 6,5 ___

6,5-6,9 ___

7,0-7,4 ___

7,5-7,9 ___

8,0-8,4 ___

8,5-8,9 ___

9,0-9,4 ___

9,5-10 ___

KIITOS VASTAUKSISTASI 😊!

Liite 2

LIIKUNNAN YHTEYS KOULUMENESTYKSEEN JA KOULUTYYTYVÄISYYTEEN- LIIKUNTAPAINOTTEISEN YLÄKOULURYHMÄN TULOKSIA VETELISSÄ

Hei!

Opiskelen Jyväskylän Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa ja teen Pro Gradu-tutkielmaa aiheesta liikunnan yhteys koulumenestykseen ja koulutyytyväisyyteen.

Toivon, että voisit osallistua kyselyyn. Kysymykset liittyvät liikuntaan, koulumenestykseen ja koulutyytyväisyyteen. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastauksia ei näe kukaan, tutkijaa lukuun ottamatta. Vastauksesi ovat siis ehdottoman luottamuksellisia!

Tutkimuksen tulosten perusteella on mahdollista saada tietoa Vetelin liikuntapainotteisen yläkouluryhmän liikunnan määrästä ja sen yhteydestä koulumenestykseen ja koulutyytyväisyyteen. Tuloksia vertaillaan myös kansallisiin tuloksiin (LIITU-tutkimus 2018, urheiluyläkouluarvioinnin tuloksiin 2017-2018 sekä THL: tuloksiin 2017), joten vastauksesi on tärkeä.

Anna luvan käyttää vastauksiani tutkielmaan

Oppilaan allekirjoitus ja pvm

KIITOS 😊!

Marja Tunkkari

tunkkarimarja@hotmail.com

