

**MOVE!-MITTAREILLA MITATUN JA KOETUN FYYSISEN TOIMINTAKYVYN SEKÄ
LIIKUNTAHARRASTUKSEN VÄLISET YHTEYDET KAHDEKSASLUOKKALAISILLA**

Jussi Jänkä ja Mikko Löppönen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Jänkä, J. & Löppönen, M. 2017. Move!-mittareilla mitatun ja koetun fyysisen toimintakyvyn sekä liikuntaharrastuksen väliset yhteydet kahdeksaluokkalaisilla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 59 s., 3 liitettä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka kahdeksannen luokan oppilaat sekä heidän huoltajansa kokivat oppilaan fyysisen kunnan ja miten arvio oli yhteydessä Move!-mittauksista saatuihin objektiivisiin kuntotuloksiin. Oppilaiden ja huoltajien kokemuksia selvitettiin kyselylomakkeilla, joissa hyödynnettiin Move!-palautejärjestelmän palautteita. Tutkimuksen avulla etsittiin myös vapaa-ajan liikunnan määrän sekä urheiluseuratoiminnan määrän yhteyksiä Move!-mittaustuloksiin. Lisäksi selvitettiin vapaa-ajallaan eri määrän liikkuvien oppilaiden itsearviointien eroavaisuuksia. Myös kahdeksannen luokan tyttöjen ja poikien välisiä eroja fyysisessä toimintakyvyssä Move!-mittauksen perusteella tutkittiin. Kohderyhmänä tutkimuksessa olivat kahdeksannen luokan oppilaat Tohmajärven ja Vetelin yläkouluista.

Tutkimuksesta saadut tulokset osoittivat, että tytöt arvioivat itseään heikommiksi ja pojat puolestaan paremmiksi kuin Move!-mittaus osoitti. Move!-mittausten tulosten perusteella tytöt olivat poikia paremmassa fyysisessä kunnossa jokaisella mittaussosiolla tarkasteltuna. Poikien huoltajat olivat arvioineet lapsensa fyysisesti vahvemmiksi todelliseen mittaukseen nähden, kun taas tyttöjen huoltajat olivat arvioineet lapsiaan realistisemmin. Move!-mittauksessa hyvän tuloksen saaneet oppilaat arvioivat itseään tarkemmin kuin heikosti menestyneet. Lisäksi havaittiin, että urheiluseurassa ja vapaa-ajallaan liikuntaa harrastavat oppilaat pärjäsivät Move!-mittauksessa muita paremmin.

Tulokset osoittivat, että oppilailla oli vaikeuksia arvioida itseään realistisesti Move!-mittaukseen pohjautuen. Tulosten perusteella olisi tärkeää luoda nuorille onnistumisen mahdollisuuksia, sillä koettu pätevyys lisää liikuntamotivaatiota. Lisääntynyt liikuntamotivaatio puolestaan mahdollistaa liikunnallisen elämäntavan muodostumisen, jolloin myös oman kehon tuntemus paranee.

Asiasanat: Move!-mittaukset, kokemuksellisuus, liikuntamotivaatio, kehollisuus, fyysinen kunto, motoriset perustaidot, koettu pätevyys

ABSTRACT

Jänkä, J & Löppönen, M. 2017. Associations between the 8th graders' physical functional capacity analysed through self-evaluation and Move! measurements. Department of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Sports Pedagogy, 59 pp. 3 appendices.

The aim of this study was to find out how the 8th grade students and their caretakers evaluated the students' physical fitness and how their evaluations corresponded to the objective Move! measurement scores on physical fitness. The evaluations of the students and their caretakers were examined via questionnaires which utilized the feedback received from the Move! feedback system. The study also aimed to find out whether the amount of leisure time physical activity and the amount of participation in sports club activity are visible in the Move! statistics. Furthermore, the study examined the differences between the self-evaluations done by the 8th grade students who spend different amount of time on physical activity in their leisure time. The differences in the physical functional capacity between the girls and the boys were also examined based on the Move! measurements. The target group in this study was the 8th grade students in upper comprehensive schools of Tohmajärvi and Veteli.

The results showed that the girls evaluated themselves to be in a weaker physical fitness and the boys evaluated themselves to be in a better physical fitness than what the Move! measurement indicated. According to the Move! scores, the girls were in a better physical condition in every measurement section. The boys' caretakers had evaluated their children to be physically stronger than what the actual scores indicated whereas the girls' caretakers had evaluated their children more realistically. The students who achieved good results in the Move! measurement evaluated themselves more accurately than the students who did poorly in the measurement sections. Moreover, those students who were physically active in sports clubs and in their leisure time achieved better results in the Move! measurement than the others.

When comparing the self-evaluations to the obtained Move! scores, it can be stated that, the students had difficulties evaluate themselves realistically. Based on the results it can be suggested that it would be important to create possibilities for experience of success for young people, since perceived competence adds motivation for exercise. Increased motivation for exercise contributes a sporty lifestyle, which maybe leads to better self-evaluation of fitness.

Key words: Move! measurements, experientialism, exercise motivation, self-evaluation, physical fitness, motor skills, perceived competence

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 LIIKUNNAN JA TERVEYDEN MÄÄRITTELYÄ	3
3 LIIKUNNAN YHTEYS LASTEN JA NUORTEN TERVEYTEEN	7
3.1 Fysiologinen yhteys	7
3.2 Sosiaalinen ja psyykinen yhteys	8
4 MOTIVAATIO JA LIIKUNTA	10
4.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	11
4.2 Liikuntamotivaatio	12
5 KEHOLLISUUS.....	16
5.1 Minäkäsitys ja itsetunto	16
5.2 Kehonkuva murrosiässä.....	18
6 FYYSINEN KUNTO	21
6.1 Fyysisen kunnan osa-alueet.....	22
6.1.1 Voima	23
6.1.2 Nopeus	25
6.1.3 Kestävyys	26
6.1.4 Liikkuvuus	28
6.1.5 Motoriset perustaidot.....	30
7 MOVE!	32
7.1 Fyysisen kunnan seurantajärjestelmä Move!	32
7.2 Move!-järjestelmän lähtökohtia.....	32
7.3 Move!-mittaukset	35

7.3.1	Oppilaiden terveydentilan varmistaminen.....	35
7.3.2	Mittausosiot ja niiden soveltaminen	35
7.3.3	Mittausosiot	36
7.4	Move!-palaute.....	37
8	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	38
8.1	Tutkimuksen tehtävä	38
8.2	Tutkimuksen kohderyhmä ja tutkimusprosessi	38
8.3	Tutkimusaineiston analysointi	40
9	TULOKSET	42
9.1	Tyttöjen ja poikien väliset erot Move!-mittauksessa.....	42
9.2	Tyttöjen ja poikien kokemukset omasta kunnosta.....	42
9.3	Huoltajien näkemys lapsensa fyysisestä kunnosta	43
9.4	Vapaa-ajan liikunnan määrän yhteys oppilaiden itsearviointien tarkkuuteen	44
9.5	Urheiluseuratoiminnan liikunnan määrän yhteys Move!-mittaustuloksiin	45
9.6	Vapaa-ajalla harrastetun liikunnan yhteys Move!-mittaustuloksiin.....	45
10	POHDINTA.....	47
	LÄHTEET	53
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Nuorten liikunta-aktiivisuus on ollut jo vuosia laskussa ja tulevaisuudessa liikkumattomuus aiheuttaa enenevässä määrin fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä, koska liikunnan puutteesta johtuvat terveysongelmat lapsilla ja nuorilla näkyvät usein vasta aikuisiässä (Karvinen, Löflund-Kuusela & Kantomaa 2012). Nuorten motivoiminen liikunnalliseen elämäntapaan on tulevaisuudessa ensiarvoisen tärkeää. Pätevyiden ja onnistumisen kokemukset liikunnan parissa synnyttävät sisäistä motivaatiota, joka puolestaan on perusedellytys liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2013.) Move!-fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä pyrkii edistämään omalta osaltaan nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Fyysisen kunnon arviointi ohjaa liikunnalliseen elämäntapaan, mikäli nuori kokee sen kannustavana ja ymmärtää asian merkityksen ja hyödyn itselleen. (EDU 2015.)

Koetun pätevyiden on todettu parantavan liikuntamotivaatiota ja sitä kautta mahdollistavan liikunnallisen elämäntavan muodostumisen. Mitä motivoituneempi oppilas on liikunnassa, sitä varmemmin hän motivoituu eri tilanteissa liikkumaan. Kun opettaja luo innostavia tilanteita liikuntatunneilla, hän vahvistaa pitkällä aikavälillä oppilaan käsitystä itsestään liikkujana. Siten positiivisten kokemusten avulla liikunnallisuudesta tulee osa oppilaan persoonallisuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2013.)

Murrosikä on nuorille epävarmuuden aikaa jo pelkästään muuttuvan kehon vuoksi, siksi vanhempien tuki ja ymmärrys ovat tärkeitä tasapainoisen kehittymisen kannalta. Perhe antaa ensisijaisesti suunnan nuoren suhteelle omaan kehoon. Vanhemmilla voi olla epärealistinen kuva ihannenuoresta. Huomautukset ja arvioinnit osuvat nuoren erittäin aralle alueelle ja voivat tuntua loukkauksilta. Vanhempien hyväksyvät realistiset havainnot ja suvaitsevaisuus auttavat nuoren tervettä kehonkuvan muodostumista. (Hägglund, Pylkkänen & Taipale 1978.)

Kempin (1995) mukaan ihmisen omaan kehoon liittyvät asiat ovat tärkeä osa hänen minäkäsitystään, jolla on suuri merkitys ihmisen itsetunnolle. Sami Yli-Piiparin (2011) ja Marko

Mänttärin (2006) tutkimusten perusteella pojilla on taipumusta arvioida fyysisiä ominaisuuksiaan todellisuutta paremmiksi ja tytöillä vastaavasti heikommiksi. Erityisen tärkeää olisikin luoda nuorille mahdollisuuksia pätevyyden kokemuksiin fyysisestä tasosta tai sukupuolesta riippumatta. Henkilöstä itsestään kumpuavat onnistumiskokemukset ovat tärkeitä pätevyyden kokemusten kannalta. (Liukkonen & Jaakkola 2013.) Murrosikään sisältyy uusi kehitysmahdollisuus, jota pitäisi korostaa mahdollisten ongelmien sijasta. Nuori on vaikutuksille altis, valmis muuttamaan käsitystä itsestään ja tuntee voimakkaasti onnistumiset. (Keltikangas-Järvinen 1996.)

Move!-mittausjärjestelmä on vielä uusi ja valtakunnallisia tuloksia on toistaiseksi saatavilla ainoastaan vuodelta 2016. Liikuntaneuvoston (2016) tulosten perusteella pojat ovat tyttöjä heikommassa fyysisessä kunnossa. Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä, jonka tehtävänä on tuottaa tietoa, jota voidaan yhdistää 5. ja 8. vuosiluokilla koululaisille tehtäviin laajoihin terveystarkastuksiin. Move!-mittausten lähtökohtana on ollut, että oppilaille tulisi mahdollisimman vähän nolattuloksia. Järjestelmän tarkoituksena on kannustaa nuoria omatoimiseen huolehtimiseen fyysisestä toimintakyvystä. (EDU 2016a.)

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kahdeksannen luokan tyttöjen ja poikien kokemuksellisuutta fyysisestä toimintakyvystään. Lisäksi etsitään yhteyksiä saatujen itsearviointien ja varsinaisten Move!-mittaustulosten väliltä. Myös huoltajien kokemuksia omien lastensa fyysisestä kunnosta selvitetään. Saatuja arviointeja verrataan oppilaiden itsearviointeihin sekä Move!-mittaustuloksiin yhteyksien löytämiseksi. Tutkimuksen avulla etsitään myös koulumatkan, koetun terveyden, vapaa-ajan liikunnan määrän sekä urheiluseuratoiminnan määrän yhteyksiä Move!-mittaustuloksiin. Lisäksi selvitetään eri määrän vapaa-ajan liikuntaa harrastavien oppilaiden itsearviointien eroavaisuuksia. Tutkimuksessa selvitetään myös kahdeksannen luokan tyttöjen ja poikien välisiä eroja fyysisessä toimintakyvyssä Move!-mittauksen perusteella.

2 LIIKUNNAN JA TERVEYDEN MÄÄRITTELYÄ

Liikunta -käsitteen edeltäjä oli voimistelu. Se käsitti kilpaurheilun ulkopuolelle jäävää liikuntatoimintaa. Virallisesti liikuntakäsitteen sisältö määriteltiin vuonna 1967. Ensimmäisillä liikuntapoliittisilla neuvottelupäivillä todettiin, että liikunnalla, liikuntakulttuurilla on neljä osaluuetta: kuntoliikunta, liikuntakasvatus, kilpa- ja huippu-urheilu. (Kärkkäinen 1986, 34.)

Professori Lauri ”Tahko” Pihkala otti käyttöön sanan liikunta, joka alun perin oli liikunto. Liikunta on tahtoon perustuvaa ja hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka saa aikaan energiankulutuksen kasvua. Liikunta -sana yhdistetään Nykysuomen sanakirjan mukaan omasta tahdosta tapahtuvaan sekä reippailuun ja vapaa-aikaan liittyvään liikkumiseen. Tämän vuoksi käytetään usein ilmaisua liikunnan harrastaminen, joka tunnetaan kaikissa väestöryhmissä. (Vuori 2005a, 18.) Liikunta ei ole aina vapaaehtoista toimintaa. Sitä toteutetaan joidenkin tarkoitusten saavuttamiseksi. Erilaiset sisäiset ja ulkoiset odotukset, tarpeet, mahdollisuudet ja rajoitukset vaikuttavat liikuntaan kohdistuviin valintoihin. Liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikunnan toteutuminen ovat liikuntakäyttäytymistä. (Vuori 2003, 12.)

Liikunta voidaan jakaa esimerkiksi kunto-, terveys-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikuntaan. Vuonna 1990 terveysliikunta-käsite otettiin käyttöön. Terveysliikunnaksi katsottiin liikunta, jolla oli myönteisiä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Jotta liikunta edistää terveyttä, sen pitää olla usein toistuvaa ja jatkuvaa. Lisäksi liikunnan pitää olla kohtuullista henkilön kuntoon ja terveyteen nähden. Liikunta onkin usein terveysliikuntaa, vaikka päämääränä ei ole terveys. (Vuori 2005a, 18 -19.)

Käsitteenä liikunta on monimuotoinen ja urheilulajien harrastaminen on vain pieni osa liikunnasta. Hyötyliikunta, pihaleikit, arkiaskareet, koulun liikunta- ja välitunneilla tapahtuva liikkuminen ovat liikunnan laaja-alaisuudesta esimerkkejä. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 17.) Kävely, juoksu, hyppääminen, heittäminen, kantaminen, nostaminen ja uinti ovat liikunnan perusmuotoja. Näistä koostuu paljon liikuntamuotoja, joiden määrä moninkertaistuu, kun liik-

kumiseen otetaan mukaan välineitä. Tekninen kehitys mahdollistaa jatkuvasti uusien liikunta-
muotojen kehittämisen. Tämän voi huomata esimerkiksi lumi- ja vesiliikunnassa. (Vuori 2003,
13.)

Liikunnan käsitteen määrittelyyn vaikuttaa se, mistä näkökulmasta ilmiötä tarkastellaan. Arki-
päivän kielenkäytössä liikunta voi tarkoittaa monenlaista tekemistä aamuvenyttelystä iltalenk-
kiin, työmatkakävelyä, kuntosaliharjoittelua, pilkkimistä tai sienestämistä. Poliitikkojen pitää
valita, millaista liikuntaa edistetään ja millaisia liikunnan määritelmiä käytetään. Puhutaan
muun muassa lasten ja nuorten liikunnasta, koululiikunnasta, ikääntyneiden ja erityisryhmien
liikunnasta, kuntoliikunnasta, kilpa- ja huippu-urheilusta. Kun liikuntaa määritellään tarkem-
min, se auttaa ymmärtämään liikunnan kohderyhmää ja tekemisen tavoitteellisuutta. Kouluissa
ja urheiluseuroissa organisoidaan lasten ja nuorten liikuntaa kasvavalle sukupolvelle. Erityis-
ryhmien liikuntaa kutsutaan myös soveltavaksi liikunnaksi, ja sitä toteutetaan vammaisten pa-
rissa. Kun puhutaan urheilusta liikunnan muotona, korostetaan liikunnan kilpailullista, menes-
tykseen ja voittoihin tähtäävää ulottuvuutta. (Itkonen & Laine 2015, 7 - 8.)

Liikunnan monimuotoisuuden vuoksi käsitteet pitää tarkasti määritellä. Pitää muistaa, että kä-
sitteet on tuotettu aina historiallisessa tilanteessa. Vuosikymmeniä sitten puhuttiin kuntourhei-
lusta, joka käsitti kaikkea kuntoilunomaista toimintaa. Nykyinen kuntoliikunnan käsitteen käyt-
täminen korostaa sitä, että kuntoliikunnalla tavoitellaan muuta kuin urheilun suorituksia. Arki-
tulkinnossa riittää, että liikunnan muodot nimetään esimerkiksi pyöräilyksi tai luisteluksi. Kun
tieteellisesti tarkastellaan liikunnan ilmiöitä, tilanne muuttuu. Eri tieteenalat tarkastelevat lii-
kuntaa erilaisilla menetelmillä. Luonnontieteellisesti liikuntaa tutkiva henkilö jäljittää elimistön
toimintamekanismeja ja liikunnan fysiologisia vaikutuksia. Psykologi taas on kiinnostunut lii-
kunnan psyykkisistä vaikutuksista. Tieteenala vaikuttaa tutkijan menetelmiin ja käyttämiin kä-
sitteisiin. (Itkonen & Laine 2015, 8.)

Terveys määritellään sellaisiksi ominaisuuksiksi ja niiden yhdistelmäksi, jotka edesauttavat elä-
män perustehtävien suorittamista ja perustavoitteiden saavuttamista sekä edistävät yksilön ja
lajin elämän säilymistä. Terveydelle on ominaista, että se kestää elimistön sisäisiä ja ulkoisia

kuormituksia. Liikunnan merkitystä terveyteen voidaan tarkastella sen kaikilla osa-alueilla. (Vuori 2005a, 21.)

Terveys voidaan määritellä fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tilaksi. Sillä on laajempi merkitys kuin pelkkä sairauden puute. Terveyden avulla monet hyvinvoinnin osatekijät ja hyvä elämä ovat mahdollisia. Terveys on välttämätöntä sosiaaliselle ja taloudelliselle kehitykselle ja sillä on inhimillinen perusarvo. (THL 2015.)

2.1 Koululiikunta

Kouluilla on tärkeä rooli ja erinomaiset mahdollisuudet elämäikäiseen liikkumiseen sosiaalisamisessa. Oppilaille voidaan tarjota sellaisia tietoja, taitoja ja kokemuksia, joiden avulla voidaan ymmärtää liikunnan terveydellinen merkitys ja omaksua terveyttä edistävä ja liikunnallinen elämäntapa. Koululiikunnan tärkeyttä lisää se, että opetukseen osallistuvat melkein kaikki ikäluokan lapset ja nuoret riippumatta heidän motivaatiostaan, terveydestään ja liikunta-aktiivisuudestaan. Koululiikunta mahdollistaa varsinkin vähän liikkuvien oppilaiden tavoittamisen ja motivoimisen säännöllisen liikunnan pariin. (Laine 2015, 133.)

Koululiikuntaa opetetaan opetussuunnitelmien mukaan eri-ikäisille oppilaille eri kouluissa erilaisia määriä. Koululiikunta on toiminnallinen, virikkeellinen ja kokonaisvaltainen oppiaine, ja siten se edistää erilaisia oppimisvalmiuksia. Suomalainen koululiikunta erottuu kansainvälisessä vertailussa korkeatasoisena hyvinvointia tukevana oppiaineena. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 23.)

Liikunnanopetuksen tavoitteena on oppilaan kokonaisvaltaisen kasvun kehittäminen sekä hänen hyvinvointinsa ja terveyden tukeminen. Päämääränä on vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Koululiikunnassa korostetaan fyysistä aktiivisuutta. Tunneilla korostuu yhdessä tekeminen, ja siellä opetellaan yhteisön jäsenenä toimimisen taitoja. Oppilaat osallistuvat yhteisen toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. 7. –

9.- luokilla tavoitteiden pääpaino on taitojen ja fyysisten ominaisuuksien soveltaminen eri liikuntamuodoissa ja -lajeissa. Näillä luokilla tunnistetaan päivittäiseen hyvinvointiin liittyviä asioita ja kannustetaan terveyttä edistävään vapaa-ajan liikuntaharrastuksiin. (EDU 2015.)

Fyysisen kunnon arviointi ohjaa liikunnalliseen elämäntapaan silloin, jos oppilas ymmärtää arvioitavan asian merkityksen ja hyödyn hänelle sekä kokee sen kannustavana. Kun arvioidaan fyysistä toimintakykyä, opettajan pitää huolehtia turvallisesta työskentelyilmapiiristä. Tärkeää on, että jokainen saa palautetta jostain onnistuneesta tehtävästä. (EDU 2015.)

3 LIIKUNNAN YHTEYS LASTEN JA NUORTEN TERVEYTEEN

3.1 Fysiologinen yhteys

Suurin osa liikunnan terveydellisistä hyödyistä perustuu aineenvaihdunnan ja elintoimintojen muutoksiin. Vaihteleva liikunta aiheuttaa muutoksia melkein kaikkien elinten ja elinjärjestelmien toiminnoissa. Vähäinen liikunta tai sen puute saa aikaan epädullisia muutoksia lähes kaikissa elimissä ja elinjärjestelmissä. Henkilöillä, jotka harrastavat liikuntaa säännöllisesti, on muita pienempi vaara sairastua useisiin tuki-, liikunta- ja verenkiertoelimistön ja aineenvaihdunnan sairauksiin. (Vuori 2005a, 21, 24.)

Lapset ja nuoret ovat biologisessa mielessä usein terveitä. Elintavoista johtuvat pitkäaikaissairaudet ovat nuorilla harvinaisia. Lasten ja nuorten lihavuus on kuitenkin lisääntynyt. Se huonontaa nykyistä ja tulevaa terveyttä, mutta liikunnalla voidaan vaikuttaa ylipainoon. (Vuori 2005b, 146.) Arvioidaan, että nuoruusiässä lihavista noin 80 % on aikuisena lihavia. Ylipainoisilla lapsilla ja nuorilla on suurentunut riski sairastua esimerkiksi tyyppin 2 diabetekseen sekä hengityselinsairauksiin. (Stigman 2008, 68 – 69.) Liikunnan puute voi olla syynä myös päänsärkyyn ja selkäkipuihin. Lapsena ja nuorena harrastettu liikunta varsinkin taitoja vaativilla tavoilla kehittää liikkeiden ajoitusta, reaktionopeutta, tasapainoa ja liikkeiden hallintaa. (Vuori 2005b, 147 – 148.)

Liikunnalla on yhdessä kalsiumin saannin ja oikean ravinnon kanssa ainakin 20 %:n osuus luun massan muodostumisessa. Lapsilla, jotka harrastavat liikuntaa, on noin 7 – 8 % vahvemmat luut kuin liikuntaa harrastamattomilla. (Karvinen, Löflund-Kuusela & Kantomaa 2012, 9.) Luuston hyvinvointi tarvitsee säännöllistä ja monipuolista liikuntakuormitusta. Jos luustoa ei kuormiteta riittävästi varsinkin pituuskasvun aikana, se ei saavuta riittävää lujuuutta. Jo lapsuusiässä luodaan perusta aikuisiän luuston terveydelle ja osteoporoosin ennaltaehkäisylle. Murrosiän jälkeen pitäisi monipuolisella liikunnalla vahvistaa ja säilyttää saavutettu luuston vahvuus. (Stigman 2008, 75.) Nuorille, joilla on lievästi kohonnut verenpaine, suositellaan useita kertaa viikossa toistuvaa liikuntaa. Sen pitäisi kestää vähintään 30 minuuttia kerralla ja oltava rasisitus- tasoiltaan sellaista, että hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto paranee. (Vasankari 2008, 72.)

Astma on yleistynyt nuorilla, mutta säännöllinen liikunta kohentaa fyysistä kuntoa ja vähentää oireita (Vuori 2005, 164). Astman yleisyydellä ja liikuntaharrastuksella ei ole esitetty selvää yhteyttä lasten ja nuorten kohdalla. Mutta joidenkin lajien harrastajissa on todettu enemmän astmaa ja siihen liittyviä oireita. Useissa tutkimuksissa on todettu, että kestävyysliikunta on parantanut astmaa sairastavien kuntoa. Pitää myös huomioida, että astmaa sairastavilla lapsilla liikunnan harrastamiseen voi liittyä astmakohtauksen riski. (Vasankari 2008, 76.)

Liikunnan puutteesta johtuvat terveysongelmat lapsilla ja nuorilla näkyvät usein vasta aikuisiässä. Liikunnan fysiologisia yhteyksiä parempaan terveydentilaan ei voi varastoida. Niinpä elinikäinen liikunnan harrastaminen on terveydelle tärkeää. (Karvinen, Löflund-Kuusela & Kantomaa 2012, 9.)

3.2 Sosiaalinen ja psyykinen yhteys

Sanat sosiaalinen ja sosiaalisuus kuvaavat usein ihmisen suhdetta toisiin ihmisiin, yhteisöihin tai ryhmiin. Sosiaalisuus liittyy yksilön minäkäsitykseen ja itsetuntoon. Jos henkilöllä on negatiivinen minäkäsitys ja huono itsetunto, hänen on hankala solmia luontevia sosiaalisia suhteita muihin. Muilta henkilöiltä tuleva arvostus tukevat minäkäsityksen kehitystä. Erityisesti nuorille merkitsee paljon sosiaalinen suosio toisilta nuorilta. Sosiaalinen liikuntamotivaatio on sitä, että liikunta on tärkeä ympäristö ihmisten sosiaalisen kanssakäymisen kannalta. Liikunnan antama sosiaalinen vuorovaikutus on tärkeä elämys. Liikunnassa otetaan huomioon muut ihmiset, tehdään yhteistyötä toisten kanssa, kunnioitetaan ja noudatetaan yhteisiä sääntöjä. Läheisyyden, ystävyys ja ryhmään kuulumisen tunteet ja kokemukset kehittävät identiteettiä, lisäävät kiinnostusta liikuntaan ja vahvistavat liikuntamotivaatiota. (Telama & Polvi 2005, 628 - 629, 631.)

Jos lapsuudessa ja nuoruudessa on myönteisiä liikuntakokemuksia, ne mahdollistavat elinikäisen liikuntaharrastuksen. Koululiikunta ja nuorisourheilu voivat antaa liikuntataitojen ja hyvän fyysisen kunnon lisäksi aineksia terveeseen itsetuntoon ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen.

Leikinomainen kilpailu kuuluu lasten ja nuorten urheiluun. Kilpailun ja menestyksen liiallinen painottaminen voi haitata lasten ja nuorten sosiaalisten taitojen kehitystä. (Telama 2000, 55.)

Lasten ja nuorten säännöllinen liikunta on yhteydessä alhaisempiin stressitasoihin ja ehkäisee masennusoireita sekä vähentää ahdistuksen oireita. Lisäksi aktiivinen liikunta on yhteydessä pienempiin somaattisiin vaivoihin ja tarkkaavaisuuden sekä käyttäytymisen häiriöihin. Organisoitun liikunnan opetus-, ohjaus- ja valmennusmenetelmillä on paljon merkitystä siihen, millainen yhteys psyykkisten tekijöiden ja liikunnanharrastuksen välillä on. Tärkeää on, että ohjaaja kannustaa nuorta harjoittelemaan. Nuoruusiän liikuntaharrastuksella on yhteys aikuisiän psyykkiseen hyvinvointiin. (Kantomaa & Lintunen 2008, 79 – 80.)

Liikunnan henkinen merkitys ihmiselle perustuu lähinnä liikunnasta saataviin subjektiivisiin kokemuksiin. Tärkeää on, millaisia yhteyksiä ihminen ajattelee liikuntaharrastuksellaan olevan ja mitä elämyksiä hän saa liikunnasta ja miten toteuttaa siinä itseään. (Vuolle ym. 1986, 20.) Suurin osa suomalaisista odottaa, että liikunta lisää henkistä hyvinvointia. Varsinkin luonnossa liikkuminen saa aikaan tällaisen kokemuksen. (Vuori 2003, 32.)

4 MOTIVAATIO JA LIIKUNTA

Motivaatio-sana on alkujaan johdettu liikkumista tarkoittavasta latinalaisesta sanasta *movere*. Myöhemmin termi on laajentunut tarkoittamaan myös käyttäytymistä ohjaavien ja virittävien tekijöiden järjestelmää. Motiivi on motivaatio-sanan kantasana. Kun motiiveista kerrotaan, viitataan usein haluihin, vietteihin, tarpeisiin ja sisäisiin yllykkeisiin sekä palkkioihin ja rangaistuksiin. Motiivit ylläpitävät ja virittävät yleistä käyttäytymisen suuntaa. Siten ne ovat päämääräsuuntautuneita, tiedostettuja tai tiedostamattomia. Motivaatio on motiivien aikaansaama tila. (Ruohotie 1998, 38 – 39.)

Ihmisen toimintaa ja ajattelua on vaikea ymmärtää, jos ei tiedä hänen kiinnostuksistaan, mielihaluistaan ja toiveistaan eli motivaatiosta. 1900-luvun alusta 1950-luvulle ajateltiin, että motivaatio perustuu yksilön sisäisiin vietteihin ja tarpeisiin, jotka ohjasivat ihmisen tekemistä. Myöhemmin tutkimuksessa etsittiin ihmiselle ominaisia motiiveja, mutta silloinkin niitä haettiin ihmisen sisäisistä tekijöistä. 1980-luvun puolivälissä kiinnostuttiin uudelleen motivaation tutkimisesta. Uusi lähestymistapa tutki sitä, mikä vetää ihmisiä puoleensa. Kiinnostuttiin ihmisten konkreettisista tavoitteista, jotka liitettiin ulkoisiin kohteisiin kuten perheeseen, koulutukseen ja työhön. Modernissa motivaatiotutkimuksessa korostettiin kognitiivisten tekijöiden merkitystä. Motivaation osana oli käsitys omista vaikutusmahdollisuuksista. Ajateltiin, että motivaation yhtenä ominaisuutena on halu hallita ympäristöä. Uusissa teorioissa korostettiin ympäristöä ja kehitystä. Ympäristö muuttui henkilön iän mukana. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 6 – 7.)

Motivaatiota käytetään, kun ilmaistaan tarpeita asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen. Ihminen haluaa synnynnäisesti suoriutua. Hän haluaa menestyä yhteisössä arvostetuissa tehtävissä. Tätä nimitetään suoritusmotivaatioksi. Ihminen tietää kokemustensa perusteella, ettei aina voi onnistua. Siten onnistumisen halun taustalla on epäonnistumisen pelko. Suorituskäyttäytyminen on tulos epäonnistumisen pelon ja onnistumisen halun välisestä emotionaalisesta ristiriidasta. (Ikonen 2000, 61 – 62.) Ihminen on motivoitunut, kun hänen toiminnallaan on intentio eli tavoite. Intentionon kuuluu toive päästä johonkin tavoitteeseen ja keinot saavuttaa se. (Byman 2002, 26.)

4.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Erinomaisena motivointikeinona on ollut Aristoteleen ajoista se, että oppilaat aktiivisesti tutkivat ja keräävät tietoa ja sitä kautta oppivat. Erittäin hyvänä on pidetty oppimismotivaatiota, jossa oppiminen ilman ulkoista kontrollia tai palkkiota on motivoivaa. Tällöin tieto itsessään motivoi henkilöä. Tällaista motivaatiota kutsutaan sisäiseksi motivaatioksi. (Byman 2002, 27.) Se tarkoittaa toimintoja, joita henkilö tekee niiden itsensä vuoksi ja tyydyttääkseen tarpeitaan. Ulkoinen motivaatio puolestaan on käyttäytymistä, joka tähtää ulkopuolelta tulevan tarpeen tyydyttämiseen tai jonkin palkkion saamiseen. (Järvilehto 2014, 25.) Koulua on moitittu vääränlaisen motivaation suosimisesta ja oppilaiden luontaisen uteliaisuuden tukahduttamisesta. (Byman 2002, 29.)

Palkkioilla ja kannusteilla on iso merkitys sille, kuinka innokkaasti opiskelulle asetettuihin päämääriin yritetään. Kannusteet ennakoivat palkkiota ja saavat aikaan toimintaa, jota palkkiot vahvistavat. Kannusteet voivat palkita sisäisesti, jolloin henkilö kokee työn iloa, tai ulkoisesti, jolloin henkilö ponnistelee saadakseen esimerkiksi hyvän numeron. Vastaavasti termit sisäinen ja ulkoinen motivaatio ovat erotettavissa. Ne poikkeavat toisistaan käyttäytymistä virittävien ja suuntaavien motiivien puolesta. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio täydentävät toisiaan. Ne esiintyvät yhtä aikaa, mutta toiset motiivit ovat hallitsevampia kuin toiset. Sisäiselle motivaatiolle on tyypillistä, että motivaatio välittyy sisäisesti tai syyt käyttäytymiseen ovat sisäisiä. Sisäinen motivaatio on yhteydessä itsensä toteuttamisen ja kehittämisen tarpeisiin. (Ruohotie 1998, 37 – 38.)

Ulkoinen motivaatio on riippuvainen ympäristöstä, ja palkkioita välittää joku muu kuin kyseessä oleva henkilö itse. Yleensä ulkoiset palkkiot tyydyttävät esimerkiksi turvallisuuden tai yhteenkuuluvuuden tarpeita. Ulkoiset palkkiot kestävät yleensä vähän aikaa ja tarvetta niiden saamiseksi voi olla usein. Sisäiset palkkiot kestävät pitkään, ja niistä voi tulla pysyvä motivaation lähde. Siten sisäiset palkkiot ovat usein tehokkaampia kuin ulkoiset. (Ruohotie 1998, 38 – 39.)

Kun opiskelijat ovat sisäisesti motivoituneita, he asettavat isoja odotuksia opetuksen sisältöön ja opetusjärjestelyihin. Seuraavat asiat ovat välttämättömiä sisäisen opiskelumotivaation syntymiselle:

- kannustava ohjaaja, joka tukee opiskelijoiden oppimista eikä aiheuta pelkoa
- yritetään maksimoida onnistumisen kokemukset ja vahvistetaan luottamusta omiin kykyihin
- sekä minimoidaan itseä koskevat syytökset epäonnistumisessa
- haasteelliset, vaihtelevat ja mielenkiintoiset tehtävät
- ohjaaja pystyy esittämään tehtävät oppimismahdollisuuksina, joista selviytymiseen hän antaa mielellään neuvoja (Ruohotie 1998, 39.)

Ulkoisesti palkitseva ohjaaja innostaa oppilaita siten, että hän osoittaa tietojen ja taitojen tarpeellisuuden myöhemmin elämässä. Hän palkitsee menestymisen ja järjestää opetustilanteen niin, että opiskelijat kokevat opetuksen tärkeäksi ja mielekkääksi. Ulkoisesti palkitsevat opetusmenetelmät parantavat suorituksia yleensä tehokkaasti, vaikka ne eivät suoraan kehitä sisäistä motivaatiota. Mutta epäsuorasti ne kehittävät, mikäli ne vahvistavat opiskelijan luottamusta omiin kykyihin ja kiinnostusta vastaavanlaisiin tehtäviin. Ei-toivottavia palkkiovaikutuksia vältetään siten, että korostetaan enemmän suorituksen laatua kuin määrää palkkion antamisessa ja opiskelijat kokevat työskentelyn palkkiota tärkeämmäksi. (Ruohotie 1998, 40 – 41.)

4.2 Liikuntamotivaatio

Motivaatio on keskeinen näkökulma liikunnan opetuksessa ja ohjauksessa. Se vaikuttaa liikunnan intensiteettiin, toiminnan pitkäjännitteisyyteen, tehtävien valintaan ja suorituksen laatuun. Myönteisten liikuntakokemusten ja –motivaation syntymisen kannalta liikunnanopettajan pitää tiedostaa, miten motivaatio syntyy, pysyy ja kuinka siihen vaikutetaan. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 157.) Mitä motivoituneempi oppilas on liikunnassa, sitä varmemmin hän motivoituu eri tilanteissa liikkumaan. Kun opettaja luo innostavia tilanteita liikuntatunneilla, hän

vahvistaa pitkällä aikavälillä oppilaan käsitystä itsestään liikkujana. Siten positiivisten kokemusten avulla liikunnallisuudesta tulee osa oppilaan persoonallisuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2013a, 146.)

Koululiikunnan yksilölliseen kokemukseen liittyvät tekijät ovat tulleet entistä tärkeämmiksi. Yhteistä liikuntaa on useissa kouluissa vain kerran viikossa. Tämän vuoksi on tärkeää löytää pedagogisia ratkaisuja siihen, että yhä useampi, myös liikunnallisesti muita heikkotasoisempi oppilas, saisi innostavia liikuntakokemuksia. (Liukkonen ym. 2007, 157.)

Koululiikunta voi tyydyttää tai ehkäistä autonomian, pätevyuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Jos nämä perustarpeet tyydyttyvät, oppilaat viihtyvät tunneilla ja keskittyvät itsensä kehittämiseen. Jos näitä tarpeita ei tueta, oppilas kokee tunnit ulkoa ohjatuiksi, mikä vähentää motivaatiota liikuntaan. (Liukkonen ym. 2007, 159.) Autonomia tarkoittaa sisäistä riippumattomuutta, tunnetta siitä, että ihminen hallitsee itse omia tekojaan ja ajatuksiaan (Vilkkö-Riihelä 1999, 727). Koettu pätevyys tarkoittaa sitä, että ihminen tuntee tyydytystä omasta oppimisestaan. Henkilöstä itsestään kumpuavat onnistumiskokemukset ovat tärkeitä pätevyuden kokemusten kannalta. (Liukkonen ym. 2007, 161.) Ihminen huomaa, että hän on taitava, tärkeä ja arvokas muille ihmisille. Jotta ihminen voi kokea pätevyuden tunteita, hänen pitää tuntea hyvin omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Kasvattaja ja lapsi voivat yhdessä pohtia lapsen heikkouksia ja vahvuuksia eri aloilla, esimerkiksi motoriikassa, asenteissa ja koulusuorituksissa. Lasten vahvuuksia pitäisi hyödyntää niin, että jokainen lapsi voisi päteä jollakin alueella. (Aho 2005, 56.)

Sosiaalisesti yhteenkuuluva ryhmä edistää sisäistä motivaatiota. Esimerkiksi kaverit voivat pelata palloa keskenään päivästä toiseen väsymykseen asti mutta palaavat silti vapaaehtoisesti pelaamaan uudestaan ja nauttivat. Jos sama peli ja siihen käytetty energia pelattaisiin jonkun muun määräämässä ryhmässä, olisi motivaatio todennäköisesti paljon alhaisempi. (Liukkonen ym. 2007, 160.) Yhteenkuuluvuus on tärkein ulottuvuus ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Siinä on kyse muihin ihmisiin suhtautumisesta ja samaistumisesta johonkin ryhmään. Jos yhteenkuuluvuudentunteet ovat voimakkaita, lapsi tuntee olevansa hyväksytty ja osaa antaa itsensä muille vuorovaikutustilanteissa. Ryhmässä jokaisella lapsella pitää olla oma rooli, jossa

hän tuntee olevansa tarpeellinen muille ryhmän jäsenille ja jossa hän saa toisten hyväksymistä. Ryhmän yhteisen tavoitteen tiedostaminen lisää yhteenkuuluvuuden tunteita. (Aho 2005, 53.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa liikunta tarjoaa positiivisia kokemuksia ja viihtymistä. Ohjaajan tai opettajan kannattaa varmistaa, että toiminnan motivaatioilmastossa on enemmän tehtävä- kuin minäsuuntautuneisuutta. Siten monen osallistujan on mahdollista saada myönteisiä elämyksiä. (Liukkonen ym. 2007, 167.) Opettaja kannustaa uuden oppimiseen, omien taitojen kehittämiseen, parhaansa yrittämiseen ja yrittämisen jatkamiseen, vaikka olisi tullut virheitä. Opettaja painottaa yhdessä tekemistä ja oppilaiden autonomiaa. (Liukkonen & Jaakkola 2013b, 299.)

Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ajankäyttö on rajattu ja liikuntatilanne etenee tunnitus suunnitelman mukaan. Oppilas ei esimerkiksi saa jatkaa tiettyä osaharjoitusta, vaikka opettaja huomaisi oppimisen. Tämä ei anna tukea oppilaan autonomian eikä pätevyyden kokemuksille. Ryhmät tehdään kykyjen perusteella, mikä edistää sosiaalista vertailua. Oppilaille tulee selväksi, ketkä ovat parhaassa ja ketkä huonoimmassa ryhmässä. Joskus kannattaa eriyttää eritasoisin ryhmiin, mutta silloin opettajan pitää herkästi havaita oppilaiden tuntemukset. (Liukkonen ym. 2007, 166 - 167.) Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa oppilaat kilpailevat keskenään suorituksissa. Heille on tärkeää onnistua toisia oppilaita paremmin. Oppilaat yrittävät välttää virheitä eivätkä ole niin innostuneita yhdessä tekemisestä. (Liukkonen & Jaakkola 2013b, 299 – 300.)

Opettaja ei voi suoraan vaikuttaa oppilaan liikuntamotivaatioon, mutta hän voi saada liikuntatilanteiden sosiaalisen ilmapiirin sellaiseksi, että sisäistä motivaatiota syntyy. Opettajan pedagogiset ja didaktiset ratkaisut vaikuttavat siihen, millaiseksi oppilas kokee liikuntatuntien motivaatioilmaston. Jos opettaja on kilpailullinen, liikuntatuntien ilmasto voi muodostua kilpailusuuntautuneeksi. Oppilaat voivat myös itse vaikuttaa motivaatioilmaston muodostumiseen. Jos suurin osa oppilaista on tehtäväsuuntautuneita, voi ilmasto kehittyä tehtäväsuuntautuneeksi. Vastaavasti hyvin kilpailullisessa liikuntaryhmässä ilmasto voi muodostua minäsuuntautuneeksi. (Liukkonen & Jaakkola 2013b, 300 – 301.)

Koululiikunnan tehtävien pitää olla monipuolisia ja vaihtelevia. Oppilaiden kannalta on innostavaa, jos tehtävät ovat kunkin oppilaan taitoihin nähden tarpeeksi haastavia. Opettajan auktoriteetti vaikuttaa paljon oppilaiden motivaatioon. Jos opettaja ei määrää kaikkea tekemistä liikuntatunneilla, oppilaiden autonomian kokemukset lisääntyvät. Tämä edistää oppilaiden sisäisen liikuntamotivaation syntymistä. Oppilaiden osallistuminen liikuntatuntien suunnitteluun, toteutukseen ja tavoitteiden asettamiseen sitouttaa heidät toimintaan. (Liukkonen & Jaakkola 2013b, 301 – 302.)

Opettajan arviointi toiminnan onnistumisista ja epäonnistumisista vaikuttaa oppilaiden motivaatioon. Varsinkin persoonallisuuteen kohdistuva arvostelu heikentää viihtymistä. Virheet ovat välttämätön osa oppimista. Ne antavat tärkeää tietoa siitä, mitä pitää vielä harjoitella ja mitä tehdä toisin. Oppilaiden kannattaa olla mukana arviointiprosessissa. Heidän kanssaan on hyvä keskustella liikuntatehtävissä onnistumisesta kunkin oppilaan omiin taitoihin nähden. Oppilaita kannustetaan itse arvioimaan omien tavoitteiden realistisuutta, haasteellisuutta, toteuttamiskeinoja ja toteuttamista. (Liukkonen & Jaakkola 2013b, 304.)

5 KEHOLLISUUS

Kehotietoisuus on tietoisuutta kehosta ja kehon tuntemuksista, joita koetaan aistien välittäminä. Mielen avulla ollaan tietoisia kehon jokaisesta osasta erikseen, kehon osien välisistä suhteista ja kehon suhteesta ympäröivään tilaan. Mielen avulla vaikutetaan kehon toimintaan. (Toivakka & Maasola 2011, 33.) Jos kehoa tarkastellaan esineenä, käytetään käsitettä objektikeho. Anatomian ja fysiologian kaltaiset tieteet tutkivat kehon rakennetta, kuten luustoa, lihaksistoa, verenkiertoelimistöä. Nämä tieteet tarkastelevat vain objektikehoa. Liikunnassa ihmiselle tärkein näkökulma on koettu keho: Miten hän kokee liikunnan eikä se, miten eri elimet toimivat hänen objektikehossaan. (Klemola 1991, 51.)

Liikunnan opetuksen tehtävänä on mm. se, että oppilaat suhtautuvat myönteisesti omaan kehoon. Oppitunneilla korostetaan kehollisuutta, fyysistä aktiivisuutta ja yhdessä tekemistä. Liikunta antaa mahdollisuuksia esimerkiksi keholliseen ilmaisuun, osallisuuteen, sosiaalisuuteen, ponnisteluun ja toisten auttamiseen. Vuosiluokilla 7 -9 erittäin tärkeää on oppilaan myönteisen minäkäsityksen vahvistaminen ja muuttuvan kehon hyväksyminen. (OPH 2016, 434.)

5.1 Minäkäsitys ja itsetunto

Minäkäsitys eli minäkuva tarkoittaa ihmisen tiedostamaa kokonaisnäkemystä itsestään. Minäkäsityksessä itsensäarvostaminen ei ole yhtä keskeinen asia kuin itsensä tuntemus. Minäkäsitys sisältää menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kokemukset sekä havainnot, jotka ovat yhdistettyinä arvoihin, asenteisiin, tunteisiin ja ihanteisiin. Minäkäsityksessä erotetaan kolme ulottuvuutta: reaalinäkäsitys, ihanneminäkäsitys ja normatiivinen minäkäsitys. Reaalinäkäsitys eli -minäkuva on yksilön todellinen ja tiedostettu käsitys itsestään. Tämä muodostuu ulkoisesta minäkuvasta, joka nähdään vuorovaikutustilanteissa, ja henkilökohtaisesta minäkäsityksestä, joka sisältää esimerkiksi käsityksiä luonteenpiirteistä. (Aho 2005, 22 – 23.)

Ihanneminäkäsitys eli –minäkuva tarkoittaa sitä, millainen yksilö haluaisi olla. Tämä heijastaa yksilön sisäisiä ympäristön odotuksia. Kyse on sisäisestä paineesta kehittyä paremmaksi.

Ihanneminä jaetaan yleensä kolmeen osaan: Ihmisellä on ihannoitu kuva itsestään. Toiseksi hänellä on tavoite-minäkuva, jolle hän on omistautunut. Kavereilla on paljon merkitystä tavoite-minäkuvan kehittymisessä. Kolmanneksi ihanneminäkuvassa on moraalinen kuva, jossa on tietoa moraalisäännöistä ja arvoista. Normatiivinen minäkäsitys eli -minäkuva tarkoittaa sitä, millaisena yksilön mielestä muut pitävät häntä. Yksilöllä on ulkoinen paine kehittyä tiettyyn suuntaan. (Aho 2005, 23.)

Kun arvioidaan ihmisen minäkäsitystä, pitää arvioida lisäksi hänen ihanneminäkuvansa ja normatiivinen minäkuvansa suhteessa reaalinminäkäsitykseen. Edellä mainitut kolme minäkäsityksen ulottuvuutta jaetaan neljään osa-alueeseen: Suoritusminäkuva kertoo, millaisena ihminen pitää itseään kognitiivisissa suoritusilanteissa. Sosiaalinen minäkuva kertoo, millaisena ihminen pitää itseään ryhmässä. Emotionaalinen minäkuva kertoo, millaisia käsityksiä ihmisellä on luonteestaan ja tunteistaan. Fyysis-motorisessa minäkuvassa on kyse siitä, millainen käsitys ihmisellä on ulkoisista ja fyysisistä ominaisuuksistaan. (Aho 2005, 23 - 24.)

Itsetunto on persoonallisuuden ominaisuus, osa ihmisen minäkuvaa. Itsetunto on hyvä, jos minäkäsityksessä positiiviset ominaisuudet ovat voitolla. Se on huono, jos negatiivisia ominaisuuksia on enemmän kuin positiivisia. Jos henkilöllä on hyvä itsetunto, hänen minäkuvansa on totuudenmukainen. Hän tietää hyvät ja huonot ominaisuutensa. Hän näkee hyvät ominaisuudet huonoja tärkeämmiksi. Itsetunto on itsearvostusta. Ihminen ei anna loukata itseään ja pitää kiinni oikeuksistaan. Jos on hyvä itsetunto, ihminen näkee oman elämänsä arvokkaana. Hyvään itsetuntoon kuuluu toisten ihmisten arvostaminen. Hyvän itsetunnon omaavalla ihmisellä on itsenäisyyttä tehdä ratkaisuja omassa elämässä. Hyvään itsetuntoon kuuluu myös se, että ihminen kestää epäonnistumisia ja pettymyksiä. (Keltikangas-Järvinen 1996, 16 – 20, 22.)

Itsetunto jaetaan julkiseen ja yksityiseen itsetuntoon. Julkinen itsetunto näytetään muille, mutta yksityinen on yleensä piilossa. Ihminen voi vähätellä julkisesti itseään, mutta ajattelee kuitenkin olevansa hyvä. Tasapainoisella ihmisellä julkinen ja yksityinen itsetunto eivät ole kaukana toisistaan. Hänen ei tarvitse antaa itsestään erilaista kuvaa, vaan sen kuvan, jonka kokee olevansa. (Vilkko-Riihelä 1999, 578.)

Minäkuvalla on yhteyttä nuoren käyttäytymiseen monin tavoin, ja terve itsetunto rohkaisee nuorta ilmaisemaan itseään monipuolisesti. Mitä parempi itsetunto nuorella on, sitä enemmän hän luottaa omien tavoitteidensa toteutumiseen. Nuoren itsetunnon muodostumisen kannalta on tärkeää, että hän saa päteä jollakin elämänalueella, kuten koulussa, harrastuksissa tai kavereiden kanssa. Jokainen nuori on jollakin alueella hyvä. Jatkuvat epäonnistumiset heikentävät nuoren itsetuntoa. Hänen kiinnostuksensa koulunkäyntiin, tasapainoiseen perhe-elämään, harrastuksiin ja itsensä kehittämiseen vähenee. Hän ei pysty keskittymään päämäärätietoiseen tekemiseen. (Kemppinen 1995, 36, 46 – 47.)

Murrosikäisen itsetunto haavoittuu herkästi. Suurimmillaan itsetunnon vaihtelu on 12 – 14-vuotiailla. Kuitenkin jos lapsena on hyvä itsetunto, se pysyy hyvänä koko murrosiän. Lapsen minäkuvassa tapahtuu suuria ja nopeita muutoksia murrosiän alkuvaiheessa, ja hän on itsekeskeinen. Minäkuvan muutokset eivät välttämättä tarkoita itsetunnon horjumista. Murrosikään sisältyy uusi kehitysmahdollisuus, jota pitäisi korostaa mahdollisten ongelmien sijasta. Nuori on vaikutuksille altis, valmis muuttamaan käsitystä itsestään ja tuntee voimakkaasti onnistumiset. (Keltikangas-Järvinen 1996, 33 – 34.)

5.2 Kehonkuva murrosiässä

Kehonkuva, body image, oman ruumiin hahmo on sisäinen kokonaiskäsitys omasta ruumiista. Body image sisältää kuvan ruumiin toiminnoista, muodosta, ulkonäöstä, kelpaavuudesta ja sen antamien aistikokemusten sijainnista, laadusta ja määrästä. Kuva omasta kehosta hahmottuu ensimmäisestä ikävuodesta lähtien. Kehityksen alkuvuodet ovat voimakasta muutosvaihetta oman kehonkuvan hahmottumisessa. Fyysisessä murrosiässä eli puberteetissa koetaan isoja sisäisiä muutoksia suhteessa omaan ruumiiseen. (Hägglund, Pylkkänen & Taipale 1978, 85 – 87.)

Murrosikä on yleensä 12 – 16 ikävuoden välillä. Nuoren suhde itseen, ajatuksiin, mielipiteisiin, muihin ihmisiin, omaan ulkonäköön ja kehoon muuttuu. Tytöt pystyvät usein poikia paremmin hyväksymään muuttuneen kehonsa. (Vilkko-Riihelä 1999, 243, 246.) Murrosiässä nuori kehittyy fyysisesti, kognitiivisesti, sosiaalisesti ja emotionaalisesti. Lapsen vartalo muuttuu aikuisen

vartaloksi ja sukukypsyys saavutetaan. (Virta & Lounassalo 2013, 517.) Pojilla murrosikä alkaa myöhemmin kuin tytöillä (Hägglund, Pylkkänen & Taipale 1978, 90).

Murrosiän nopea kasvuvaihe hämmentää nuoren oman kehonkuvan kokemista. Nuorella on mielessään muistikuva lapsuuden ruumiista, ja nopeasti kasvanut nuoren ruumis tuntuu epätohtoiselta ja vieraalta. Tottuminen muuttuneeseen fyysiseen olemukseen vaatii aikaa. Psykkisellä tasolla koettu kehonkuva on hajanainen ja koostuu lapsuuden ja nuoruuden osasista. Nuori ei hahmota raajojaan eikä niiden liikkeitä kunnolla. Hän menettää aiemmin osaamistaan liikunnallisia valmiuksia vähäksi aikaa. (Hägglund, Pylkkänen & Taipale 1978, 90.) Toisaalta painon ja pituuden lisääntyessä nuori voi saavuttaa parempia urheilutuloksia ja saada arvostusta toisilta. Monen nuoren itsetunto kohenee, kun suoritukset paranevat. Harrastukset vievät ajatuksia pois muuttuvasta kehosta. (Cassiatore & Koiso-Kanttila 2009, 160.)

Perhe antaa ensisijaisesti suunnan nuoren suhteelle omaan kehoon. Ristiriitoja tulee, jos vanhemmat arvostavat liikaa tai liian vähän ruumiin kauneutta. Vanhemmilla voi olla epärealistinen kuva ihannenuoresta. He voivat olla huolestuneita nuoren ruumiin muutoksista. Huomautukset ja arvioinnit osuvat nuoren erittäin aralle alueelle ja voivat tuntua loukkauksilta. Vanhempien hyväksyvät realistiset havainnot ja suvaitsevaisuus auttavat nuoren tervettä kehonkuvan muodostumista. (Hägglund, Pylkkänen & Taipale 1978, 86, 91.)

Murrosikä on tärkeä vaihe tunne-elämän kehityksen kannalta. Kehonkuvaan liittyvät ongelmat ovat murrosiässä arkoja asioita. Nuoren ruumiinkuvan kriisiin kuuluu usein epävarmuutta, josta voi seurata ahdistuneisuutta ja itsetunto-ongelmia. Epävarmuutta nuori voi peittää esimerkiksi pukeutumisella tai itseään tehostavalla käyttäytymisellä. Olisi tärkeää, että nuori pystyisi hyväksymään myönteisesti kehossaan tapahtuvat muutokset. Ihmisen omaan kehoon liittyvät asiat ovat tärkeä osa hänen minäkäsitystään, jolla on suuri merkitys ihmisen itsetunnolle. Tärkeintä on, että itse hyväksyy oman kehonsa. (Kemppinen 1995, 100.) Oman kehon hahmottaminen vaatii jatkuvaa työtä ja on osa itsenäistymistä (Cassiatore & Koiso-Kanttila 2009, 230).

Nykyään keho on pojille projekti. Poikien ja miesten maailmassa arvostetaan lihaksikkuutta, joka liittyy voimien lisääntymiseen ja ulkonäön parantamiseen. Lihaksikkuudella parannetaan

omaa asemaa ryhmässä. Poikien tyytymättömyys omaan kehoon ja lihasmassaan on erittäin yleistä. Median asennekasvatus on voimakasta. Yhä useammat pojat eivät koe olevansa sopivan kokoisia tai näköisiä. Ennen pääasiassa tytöt olivat tyytymättömiä kehonkuvaansa, mutta nykyään tämä ongelma on usein pojilla. (Cassiatore & Koiso-Kanttila 2009, 235 – 236.)

Yläkoulun oppilasryhmät ovat fyysisiltä ominaisuuksiltaan heterogeenisiä. Samassa liikunta-ryhmässä voi olla pienikokoisia poikia ja lähes miehen kokoisia nuorukaisia. Tämän huomaa esimerkiksi voimantuoton välisissä eroissa. Nuori voi tuntea kömpelyyttä, koska hän ei ole totunut kehonsa uusiin mittoihin. Epävarmuus omasta kehosta näkyy varsinkin uintitunneilla. Nuorten on vaikea mennä suihkuun luokkakaveriensa edessä, vaikka he pitäisivät uinnista liikuntalajina. Opettajan kannattaa kertoa ennen uintituntia erilaisten ihmisvartaloiden arvostamisesta ja murrosikään liittyvistä muutoksista. Opettajan kannustava palaute on erittäin tärkeää nuorelle, joka tarvitsee tukea muuttuvan kehonsa hyväksymisessä. (Virta & Lounassalo 2013, 502.)

Murrosiän kehityskulun huomaa esimerkiksi paritanssitunnilla. Seitsemäsluokkalaiset arastelevat pitää toisiaan kädestä kiinni. Kahdeksaluokkalaiset tottuvat ajatukseen, että tytöt ja pojat tanssivat yhdessä. He eivät kuitenkaan avoimesti myönnä pitävänsä tanssimisesta. Yhdeksäsluokkalaiset suhtautuvat huumorilla paritansseihin ja kysyvät innoissaan lukuvuoden alussa tanssien alkamisesta. (Virta & Lounassalo 2013, 501.)

6 FYYSINEN KUNTO

Rissasen 1999 mukaan fyysinen toimintakyky määritellään elimistön toiminnalliseksi kyvyksi selviytyä päivittäin tapahtuvista fyysisistä ponnistelua vaativista tehtävistä ja sille annetuista tavoitteista. Pohjolainen (1987) kuvaa toimintakykyä sellaisena, mikä kuvastaa, miten hyvin ihminen selviytyy päivittäisistä perustoiminnoista ja asioiden hoitamisesta. Pohjolainen (1987) toteaa fyysisen kunnan kuvastavan elimistön toimintatehoa, ja sitä voidaan tarkastella fyysisen suorituskyvyn osoittimien avulla. Näitä osoittimia ovat lihasvoima, nivelten liikkuvuus, maksimaalinen hapenottokyky tai liikkumisen näkökulma.

Kalaja (2013a) on todennut ACSM (2010) viitaten, että termi fyysinen kunto liittyy läheisesti toimintakyvyn käsitteeseen. Kunto koostuu niistä tekijöistä, joita tarvitaan fyysisesti aktiivisen elämäntavan toteuttamiseen. Fyysinen kunto jaetaan kahteen käsitteeseen, terveyteen ja taitoihin liittyviin osatekijöihin. Terveyteen liittyviä kunnan osatekijöitä ovat kestävyys, kehon koostumus, lihasvoima, lihaskestävyys ja liikkuvuus. Taitoihin kuuluvilla tekijöillä tarkoitetaan ketteryyttä, koordinaatiota, tasapainoa, voimaa ja nopeutta.

Fyysiseen aktiivisuuteen on annettu viime vuosina suosituksia eri-ikäisille liikkumisen ja istumisen vähentämiseksi. Esimerkiksi Iloa kasvaa liikkuen –ohjelma on laadittu varhaisvuosien liikkumisen edistämiseen, minkä tavoitteena on ollut lisätä liikettä lasten päivään erityisesti lapsilähtöisiä toimintatapoja edistämällä. (OPH 2016.)

Varhaisvuosille suositellaan kolme tuntia liikuntaa päivittäin. Liikunta tulisi olla kuormittavuudeltaan monipuolista liikkumista, kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua ja erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Aktiivinen toiminta on lapselle luonteenomaista. Sen vuoksi pitkittyneitä yli yhden tunnin istumisjaksoja tulee välttää ja tauotusta on suositeltavaa toteuttaa myös lyhyempiin paikallaan oleskeluun. Lapsen tulisi harjoitella päivittäin motorisia perustaitoja monipuolisesti kaikkina vuodenaikoina erilaisissa ympäristöissä. (Tuloskortti 2016.)

Kouluikäisten 7 – 18-vuotiaiden tulee suositusten mukaan liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä. Liikunnan tulisi olla monipuolista ikään sopivalla tavalla. Istumisjaksot eivät saisi venyä yli

kahden tunnin ja ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Tuloskortti 2016.)

Peruskoulun opetussuunnitelmassa toimintakyvyn kehittäminen on keskeisimpiä tavoitteita liikunnanopetuksessa. Toimintakyky mainitaan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2004) ensimmäisessä lauseessa, kun puhutaan liikunnanopetuksesta. Kalaja (2013a) mukailee opetussuunnitelmaa (2004) seuraavasti:

”Liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys.”

Aikuisille suositellaan liikuntaa kaksi tuntia kolmekymmentä minuuttia viikossa reippaalla tahdilla tai yksi tunti viisitoista minuuttia rasittavalla tasolla kestävyyskunnan parantamiseksi. Lihaskuntoa tai liikehallintaa tulisi harjoittaa kaksi kertaa viikossa. Terveyttä edistävää liikuntaa, joka vastaa rasitukseltaan kävelyä, tulisi harjoittaa vähintään kymmenen minuutin pätkissä kerrallaan. Kymmenen minuutin pätkistä voi kasata viikon aikana vähimmäissuosituksen. (UKK instituutti 2016.)

Yli 65-vuotiaille suositellussa liikuntapiirakassa suositukset ovat pitkälti samanlaiset kuin aikuisilla. Lihaskunnan, liikehallinnan ja notkeuden osuutta on kuitenkin painotettu niin, että näitä ominaisuuksia tulisi harjoittaa kahdesta kolmeen kertaan viikossa. Aikuisille on tehty myös soveltava liikuntapiirakka, jossa on huomioitu seuraavia seikkoja: Sairaus tai toimintakyvyn aleneminen vaikeuttaa liikkumista jonkin verran. Aikuinen tarvitsee apuvälinettä liikkumiseen tai aikuinen liikkuu pyörätuolilla tai itse kelaten. (UKK instituutti 2016.)

6.1 Fyysisen kunnan osa-alueet

Useimmat urheiluvalmennukseen liittyvät teokset jaottelevat fyysisen kunnan ominaisuudet taitoon, voimaan, kestävyyteen, nopeuteen ja liikkuvuuteen. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004; Mero, Nummela, Kalaja & Häkkinen 2016.)

Kalajan (2013a) mukaan kuntotekijöiden lisäksi motoriset taidot luovat perustan fyysiselle toimintakyvylle. Yleisesti taito ilmaisee hermoston ja lihasten yhteistoimintakykyä.

6.1.1 Voima

Häkkinen, Mero & Mäkelä (2004) ovat todenneet Fleckiin & Kraemeriin (1997) viitaten, että voima lisääntyy lapsella, nuorella ja aikuisella perimän ja ulkoisten tekijöiden vaikutuksesta. Näitä ulkoisia tekijöitä ovat leikki, harjoittelu ja työ. Murrosiässä voima lisääntyy voimakkaasti työllä ja erityisesti pojilla nopean hormonaalisen kypsymisen seurauksena. Aikuisiällä miehet ovat voimakkaampia kuin naiset. Naisten voimatasot ovat 50 – 60 % yläraajojen osalta ja 60 – 70 % alaraajojen osalta miesten absoluuttisista voimatasoista. (Häkkinen ym. 2004.)

Voiman säätelyssä hyödynnetään motoristen yksiköiden käyttöönottoa eli rekrytointia. Voiman lisääminen tapahtuu ottamalla käyttöön uusia motorisia yksiköitä ja lisäämällä käskytystiheyttä käytössä olevissa yksiköissä. Pienemmillä hermosoluilla on matalin hermotuskynnys ja suurimmilla hermosoluilla taas korkein kynnys, kun puhutaan tahdonalaisesta ja refleksiperäisestä liikehermojen aktivoinnista. Käytännön harjoittelussa kestävyystyyppinen harjoittelu auttaa saamaan aikaan hitaiden motoristen yksiköiden käyttöönottoa. Voiman ja nopeuden harjoittelu saa aikaan ensisijaisesti nopeiden motoristen yksiköiden rekrytoimista. (Mero 1997.)

Häkkinen ym. (2004) ovat todenneet Jonesiin ym. (1989) viitaten, että voiman huippuarvot ovat molemmilla sukupuolilla huipussaan 20 – 30 ikävuoden aikana. Ihmisen luurankolihas voi tuottaa 16 – 30 N voimaa per neliösenttimetri lihaspinta-alaa riippumatta sukupuolesta. Miehet ovat kuitenkin lihaksikkaampia kuin naiset ja tätä kautta voimakkaampia. Nopeat motoriset yksiköt tuottavat hitaita motorisia yksiköitä enemmän voimaa.

Voimaharjoittelu voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen: kestovoimaan, maksimivoimaan ja nopeusvoimaan. Kestovoima jakaantuu aerobiseen lihaskestävyyteen ja anaerobiseen voimakestävyyteen. Maksimivoima jaetaan perusvoimaan, jolla on lihasmassaa kasvattava vaikutus ja maksimivoimaan, joka lisää tahdonalaista hermotusta. Nopeusvoima jaotellaan syklistä her-

motusta ja elastisuutta kehittävään pikavoimaan ja reflektorista hermotusta kehittävään räjähtävään voimaan. (Forsman & Lampinen, 2008, 441.) Käytännön tasolla voimaa harjoitetaan levytankoharjoitteilla, voimakoneilla, hyppelyharjoitteilla, oman kehon harjoitteilla ilman lisäkuormaa ja lisäkuorman kanssa. Kuula ja kuntopallon heitot ja isometriset kuormitustavat harjoittavat myös tehokkaasti voimaa. Ikä on suurin tekijä harjoitteiden valinnassa. (Häkkinen ym. 2004.)

Nopeusvoimassa voimantuotto voi kestää 0,1 sekunnista muutamaan sekuntiin, jolloin voimantuottaminen on asyklistä (kertasuorituksellista). Monissa urheilulajeissa voimaa tuotetaan kuitenkin syklisesti toistuvina suorituksina, kuten pikajuoksussa aina noin 10 sekuntiin asti. (Häkkinen ym. 2004.) Forsmanin & Lampisen (2008, 441) mukaan taas nopeusvoimalla tarkoitetaan kykyä tuottaa mahdollisimman suuri voimataso lyhyessä ajassa. Kalaja (2013a) toteaa, että liikuntatuntien heittolajit ovat hyviä esimerkkejä koululaisten nopeusvoimaharjoittelusta.

Pikavoimaharjoittelulla kehitetään lihaksen elastisia ominaisuuksia, lajinopeuden edellytyksiä ja nopeiden lihassolujen hermotusta. Räjähtävän nopeuden harjoittelussa kehitetään lajinopeuden edellytyksiä, konsentrisen lihassupistuksen tehoa tahdonalaisen ja reflektorisen hermotuksen avulla. (Forsman & Lampinen 2008, 441.)

Forsmanin & Lampisen (2008, 441) mukaan maksimivoima voidaan määritellä voimaksi, jonka lihas saavuttaa maksimaalisessa tahdonalaisessa kertasuorituksessa. Lihaksen poikkipinta-ala ja motoristen yksiköiden rekrytointi vaikuttavat voimatasoon. Maksimivoimaa mitattaessa on huomioitava liikkeen liikenopeus, lihastyötap ja nivelkulma. Maksimi arvot on hyvä suhteuttaa kehonpainoon. Maksimivoiman saavuttaminen kestää 2-4 sekuntia riippuen käytettävästä liikkeestä. Maksimivoimaa voidaan mitata yhden toiston maksimilla, toinen vaihtoehto on mitata maksimaalisella isometrisellä supistuksella (suurin mahdollinen voima). (Häkkinen ym. 2004.)

Perusvoimaharjoittelulla kehitetään konsentrista maksimivoimaa lisäämällä nopeiden ja hitaiden lihassolujen kokoa, mistä seuraa lihaksen poikkipinta-alan kasvua. (Forsman & Lampinen 2008, 241.) Häkkinen ym. (2004, 261) viittaa Kraemerin & Häkkisen (2002) tehtyyn tutkimuk-

seen, jossa lihasmassan maksimaalista lisäämistä kutsutaan hypertrofiseksi harjoitteluksi, jolloin kuormat ovat 60 – 85 % kyseisen liikkeen maksimista. Toistot tehdään 8 – 12 sarjaa kohden usein uupumukseen asti pitämällä sarjapalautukset varsin lyhyenä.

Kestovoima on joko aerobista tai anaerobista energian tuotoltaan riippuen toteutustavasta. Kestovoima on pitkäkestoista voiman tuottamista kestäen jopa useita minuutteja. (Häkkinen ym. 2004). Forsmanin & Lampisen (2008, 441) mukaan suoritukselle on myös tyypillistä suorituksen pitkä kesto ja matala kuorma. Voimatasojen ylläpitämistä tietyllä tasolla rajoittaa lihasväsymys, joka johtuu energian riittämättömyydestä. Koululaisten kohdalla kestovoimaa tarvitaan liikuntatuntien harjoitteiden lisäksi joissakin teknisen työn vaiheissa. (Kalaja 2013).

Lihaskestävyysharjoittelulla pyritään kehittämään yleistä harjoituskestävyyttä, lihaksiston aerobista energianmuodostustehoa (hiussuonitiheys) ja hitaiden lihassolujen työtehoa. Hitaiden lihassolujen työtehon kasvaessa edellytykset taloudellisuuteen kasvaa aerobisessa lihastyössä. Voimakestävyysharjoittelu kehittää perusvoimaa, paikallista lihaskestävyyttä, nopeiden lihassolujen työtehoa, KP- kapasiteettia ja paikallista happamuuden sietokykyä. Teholajeissa taloudellisuuden edellytykset kasvavat, kun nopeiden lihassolujen työteho nousee. (Forsman & Lampinen. 2008, 441.)

6.1.2 Nopeus

Nopeus voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan, joita ovat reaktionopeus, räjähtävä nopeus ja liikkumisnopeus, jonka alalajeja on maksimaalinen nopeus, submaksimaalinen nopeus ja supramaksimaalinen nopeus. (Mero, Jouste & Keränen. 2004.) Arkinen esimerkki koululaisten tarvitsemasta nopeudesta on hyppy vesilammikon yli tai juoksupyrähdys koulurakennukseen välitunnilta kellojen soidessa. (Kalaja 2013a).

Reaktionopeudesta puhutaan, kun pyritään reagoimaan mahdollisimman nopeasti johonkin ärsykkeeseen. Tätä mitataan yleensä reaktioajan avulla. Reaktioaika tarkoittaa aikaa, joka kuluu ärsykkeestä toiminnan alkamiseen. Pikajuoksun lähtö kuvaa hyvin tätä ominaisuutta. (Mero ym. 2004.)

Räjähtävällä nopeudella tarkoitetaan mahdollisimman nopeaa liikesuoritusta, joka on luonteeltaan yksittäistä ja lyhytaikaista. Räjähtävä nopeus on ratkaisevasti riippuvainen nopeusvoimasta. Lyönnit, heitot, iskut, laukaukset, potkut ja hyppyjen ponnistukset ovat hyviä esimerkkejä räjähtävästä nopeudesta. (Mero ym. 2004, 293.)

Liikkumisnopeus jaetaan maksimaaliseen nopeuteen (96 – 100 % vetomatkan ennätyksestä eli ns. maksimista) submaksimaalisessa nopeudessa on kyse 85 – 95 % maksimista; tästä voidaan käyttää termiä maitohapoton tai vanha termi maitohapoton nopeuskestävyys). Keinotekoisesti voidaan harjoittaa supramaksimaalista nopeutta, jolloin teho on 101 – 103 % verrattuna normaaliin maksimaaliseen ennätykseen. Käytännössä se saadaan aikaan myötätuuleen tai vetosysteemin avulla. Liikkumisnopeus on nopeaa siirtymistä paikasta toiseen. (Mero ym. 2004.)

Nopeuden tiedetään olevan voimakkaasti periytyvää hermolihasjärjestelmän osalta. Biologisten rakennemuutosten aikaan saaminen on helpointa lapsena hyvin varhaisessa vaiheessa. Nopeuden kannalta harjoittelu lapsena on ratkaisevassa asemassa, koska koordinaation kehittämistyö tehdään lapsena. Lapsena laiminlyöty nopeusharjoittelu on vaikea kompensoida aikuisiällä. (Mero ym. 2004.)

Nopeutta harjoitellaan yleensä sen mukaan, mihin lajiin nopeutta tarvitaan. Juoksija harjoittaa nopeutta juoksemalla, uimari uimalla. Yleistä nopeusharjoittelua tehdessä voidaan käyttää myös muita harjoitteita. Hiihtäjä pelaa jalkapalloa ja jääkiekkoilija pelaa pöytätennistä. Näissä kahdessa yleisnopeusharjoittelun esimerkissä tulee esille, että kaikki tekeminen on nopeampaa kuin omassa päälajissa. On myös mahdollista pilkkoa lajisuoritus osiin ja tehdä valittua osaa hyvin nopeasti erillään kokonaisuosuorituksesta. (Mero & Jouste 2016.)

6.1.3 Kestävyys

Kestävyys on elimistön kykyä estää väsymystä, ja kestävyysominaisuuksien sanotaan kuvastavan hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä. Keskeisiä elimistön osia ovat keuhkot, sydän ja verenkiertoelimistö. Kestävyysarjoittelulla on paljon myönteisiä yhteyksiä sydämeen ja verenkiertoon, vaikutukset ovat toiminnallisia ja rakenteellisia. Leposykkeeseen laskeminen on

yhteydessä kestävyyskunnan kohentumiseen. Rakenteellinen vaikutus ilmenee sydämen tilavuuden kasvuna. (EDU 2017.)

Nummelan & Häkkisen (2016) mukaan lajeissa, joiden suorituksen kesto ylittää kaksi minuuttia tai lajeissa, joissa on useita lyhyitä ja tehokkaita työjaksoja pidemmän ajan kuluessa, korostuu kestävyuden merkitys. Yli kahden minuutin suorituksista keston lisääntyessä usean tunnin suoritukseen asti tarvittavien kestävyysominaisuuksien painotus muuttuu. Kestävyys voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen suorituksen tehon mukaan. Alueet ovat aerobinen peruskestävyys, vauhtikestävyys, maksimikestävyys ja nopeuskestävyys.

Aerobista peruskestävyyttä voi kehittää tehokkaimmin pitkillä, teholtaan kevyillä ja pitkäkestoisilla harjoituksilla. Harjoitusten tavoitteena on aerobisten ominaisuuksien ja rasvojen käytön parantaminen. Harjoitustehon tulisi olla niin matala, että veren laktaattipitoisuudet eivät kasva lainkaan lepotasosta. Nuorilla aerobinen kestävyys harjoitus voisi olla kestoaltaan 30 – 60 minuuttia. (Nummela, Keskinen & Vuorimaa 2004.) Kalajan (2013) mukaan suorituksen kesto on peruskestävyys harjoittelussa 50 – 60 % maksimisykkeestä. Peruskestävyyttä voi kehittää kulkemalla esimerkiksi koulumatkat omin lihasvoimin.

Vauhtikestävyys harjoittelussa fysiologiset vaikutukset ovat samankaltaiset kuin peruskestävyys harjoittelussa. Suurin ero tulee harjoittelun intensiteetissä ja energiantuotossa. Vauhtikestävyys harjoittelussa rasvojen osuus energiantuotosta on alle 30 % ja loput energiasta saadaan hiilihydraateista. (Nummela ym. 2004.) Vauhtikestävyys harjoittelussa tehoalue on sykkeellä mitattuna 60 – 85 % maksimisykkeestä ja veren maitohappopitoisuus nousee lepotasoon verrattuna. Elimistö kykenee käsittelemään syntyvän maitohapon liikunnan aikana. Liikuntamuotoina vauhtikestävyys harjoitteluun sopivat pallopelit, tanssi ja kaikenlainen reipas harrasteliikunta. (Kalaja 2013a.)

Maksimikestävyys harjoittelussa pääasiallinen tavoite on parantaa maksimaalista hapenotto kykyä ja hengitys- ja verenkiertoelimistön kapasiteettia. Tehokkain harjoitus vaikutus saadaan aikaiseksi, jos mahdollisimman suuri osa lihaksista on toiminnassa, kuten hiihdossa ja ylämäki-

juoksussa. Maksimikestävyys harjoittelu kehittää lihastasolla aerobisia sekä anaerobisia ominaisuuksia. (Nummela ym. 2004.) Kun harjoitellaan maksimikestävyystasolla, syke on 85 – 100 % maksimisykkeestä ja maitohappoa kerääntyy elimistöön nopeammin, mitä sitä pystytään käsittelemään. Kouluikäinen tarvitsee maksimikestävyyttä lähinnä erilaisissa kestävyystesteissä. (Kalaja 2013a.)

Nopeuskestävyyden merkitys on suurimmillaan lajeissa, joiden suorituksen kesto on 10 – 90 sekuntia. Energiantuoton perusteella nopeuskestävyys perustuu anaerobiseen energiantuottoon. Nopeuskestävyys poikkeaa muista fyysisistä ominaisuuksista kuten voimasta ja kestävydestä. Se rakentuu kestävyden, voiman ja lajitekniikan varaan. Nopeuskestävyys on lajisidonnainen ominaisuus. Sitä tulisi harjoittaa sillä harjoitusmuodolla, mihin sitä tarvitaan. Uimarin ei siis kannata harjoittaa nopeuskestävyyttä juoksemalla eikä päinvastoin. (Nummela 2004.) Kalajan (2013) mukaan nopeuskestävyydestä tyypillinen laji on 400 metrin juoksu. Erilaiset pallopelit kehittävät myös tehokkaasti nopeuskestävyyttä, kun pelaaminen on tehokasta ja yhtäjaksoista (EDU 2017).

Hyviä kestävyysliikuntamuotoja ovat lajit, joissa käytetään useita suuria lihasryhmiä. Hyviä esimerkkejä näistä lajeista ovat uinti, juoksu, hiihto, pyöräily tai aerobic. Koululiikunnassa kestävyys sisältöjen tulee olla enemmän määrään kuin tehoon painottuvia. (EDU 2017.)

6.1.4 Liikkuvuus

Liikkuvuudella tarkoitetaan nivelten liikelaajuutta, ja liikkuvuutta voidaan kutsua myös notkeudeksi. Hyvä liikkuvuus on tärkeää toimintakyvyn ja suorituskyvyn kannalta. Monen lajin oikea suoritustekniikka edellyttää hyvää liikkuvuutta. Riittävä nivelliikkuvuus mahdollistaa laajat liikeradat vähäisellä kudosten aikaansaamalla vastuksella. Vastakohtana on riittämätön nivelliikkuvuus, jolloin vaikuttajalihas joutuu työskentelemään kireää vastavaikuttajalihasta vastaan. (Kalaja 2016.)

Liikkuvuudessa voidaan erotella passiivinen ja aktiivinen liikkuvuus. Passiivinen liikkuvuus saavutetaan ulkoisen voiman seurauksena. Ulkoinen voima voi olla esimerkiksi painovoima, parin tuottama voima tai toisen kehon osan tuottama voima, kuten jalkojen vetäminen käsillä. Aktiivinen liikkuvuus on taas omalla aktiivisella lihastyöllä saavutettu liikelaajuus. Spagaattihypyssä jalkojen avautuminen ilmassa on hyvä esimerkki aktiivisesta liikkuvuudesta. (Kalaja 2016.)

Liikkuvuus on ominaisuutena hieman irrallinen, koska se vaatii tueksi riittävää liikkeen kontrollointia ja liikehallintaa. Hyvänä ohjeena voidaan pitää sitä, ettei mene sellaisiin asentoihin, joista ei itse pääse pois. Liian suuri nivelliikkuvuus saattaa olla jopa haitaksi urheilusuorituksille. Riittää, kun nivelliikkuvuus on optimaalinen suoritustekniikan kannalta. Liikkuvuusharjoittelulla pystytään parantamaan eniten lihasten liikkuvuutta. Lihaskalvo vastustavat venytysliikettä 41 %, nivelkapseli 47%, jänne 10%, ja iho 2%. Liikkuvuuteen vaikuttavat harjoittelun lisäksi useat tekijät. Rakenteellisia tekijöitä ovat nivelen rakenne, nivelpintojen asento, nivelkapselin ja nivelsiteiden venyvyys, lihasten ja jänteiden venyvyys ja lihasmassan määrä. (Kalaja 2016.)

Kalaja (2016) viittaa Mattesiin (2012); Hirziin (2007), kun hän toteaa liikkuvuusharjoittelulla olevan seuraavanlaisia merkityksiä: Liikkeiden taloudellisuuden lisääntyminen, urheilusuoritukseen valmistautumisen parantuminen, lihasten ja jänteiden liikelaajuuden optimoiminen. Myös motoriset oppimisprosessit nopeutuvat ja motorinen säätelykyky paranee. Liikkeiden esteettikka ja eleganssi lisääntyvät, kuormituksen sietokyky kasvaa, aineenvaihdunnan kuona-aineet poistuvat helpommin. Myös loukkaantumiseriski pienenee ja jänne- ja nivelside vammojen kuntoutuminen tehostuu, lihastasapaino varmistuu ja ryhtivirheet vähenevät.

Kalaja (2016) viittaa Martiniin ym. (2011), kun hän toteaa liikkuvuuden vaihtelevan muun muassa aamulla, jolloin liikkuvuus on vähäistä ja optimaalinen liikkuvuustaso saavutetaan aamupäivästä yksilölliset erot huomioiden. Kylmyys heikentää liikkuvuutta ja lämpö puolestaan lisää sitä. Aktiivinen lämmittely ennen kilpailua tai harjoitusta lisää liikkuvuutta lepotilaan nähden ja väsymys heikentää liikkuvuutta.

Kalaja (2016) ohjeistaa Ylistä (2016) mukailleen seuraavasti: Venyttelyä on syytä välttää, jos nivelet ovat yliliikkuvat tai venyttelijällä on hermojuurten puristustilaa niskassa tai selässä, luuston haurastumista tai murtuma. Myös ahtauman aiheuttava välilevytyrä- tai pullistuma ovat oireita tai diagnooseja, milloin ei ole syytä venyttellä.

6.1.5 Motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot (kuvio 1) voidaan luokitella tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineen käsittelytaitoihin. Tasapainotaitoja tarvitaan vaihtelevien ja monipuolisten tilanteiden hallitsemiseksi, liikkumistaitoja liikkumiseen paikasta toiseen. Näiden lisäksi on hallittava vielä jokin väline, jolloin voidaan puhua välineen käsittelytaidoista. Tasapainotaidot pitävät sisällään kääntymisen, venyttämisen, taivuttamisen, pyörähtämisen, heilumisen, kierimisen, pysähtymisen, väistymisen ja tasapainoilun. Liikkumistaitoihin kuuluvat käveleminen, juokseminen, ponnistaminen, loikkaaminen, hyppääminen esteen yli, laukkaaminen, liukuminen, harppaaminen ja kiipeäminen. Välineen käsittelytaidot pitävät taas sisällään heittämisen, kiinniottamisen, potkaisemisen, kauhaisemisen, iskemisen, lyömisen ilmasta, pomputtelun, kierittämisen ja potkaisemisen ilmasta. Motorisia perustaitoja on kuvattu kuviossa 1. (Jaakkola 2009; Gallahue & Donnelly 2003 mukailleen).

TASAPAINOTAIDOT	LIKKUMISTAIDOT	KÄSITTELYTAIDOT
pystyasennot	käveleminen	vierittäminen
pää alaspäin asennot	juokseminen	heittäminen
pyöriminen	loikkiminen	potkiminen
heiluminen	hyppinen	työntäminen
pysähtyminen	kiipeileminen	lyöminen
väistäminen	laukkaaminen	pomputtaminen
koukistaminen	liukuminen	kiinniottaminen
ojentaminen	kinkkaaminen	
kieriminen		

KUVIO 1. Motoriset perustaidot. (Jaakkola 2009; Gallahue & Donnelly 2003 mukailleen)

Kalaja (2013b) kirjoittaa kirjassa Liikuntapedagogiikka taitojen oppimisen vaiheista. Kalaja (2013) mukailee Fittsia & Posneria (1967), kun hän mainitsee liikuntataitojen oppimisessa olevan tunnistettavissa kolme vaihetta, jotka ovat alkuvaihe eli kognitiivinen vaihe, harjoitevaihe eli assosiativinen vaihe sekä lopullisen oppimisen vaihe eli automaatiovaihe.

Kalaja (2013b) mukailee Haywoodia & Getchelliä (2009), kun hän toteaa motorisen kehityksen tarkoittavan jatkuvaa prosessia, jonka aikana ihmiset oppivat liikuntataitoja. Nopeinta motorinen kehitys on lapsuudessa, jolloin kehittymistä tapahtuu ympäristön ja lapsen perimän yhteisvaikutuksesta.

7 MOVE!

7.1 Fyysisen kunnon seurantajärjestelmä Move!

Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä, jonka tehtävänä on tuottaa tietoa, jota voidaan yhdistää 5. ja 8. vuosiluokilla koululaisille tehtäviin laajoihin terveystarkastuksiin. Järjestelmän tarkoituksena on kannustaa nuoria omatoimiseen huolehtimiseen fyysisestä toimintakyvystä. (EDU 2016a.)

Move!-seuranta- ja palautejärjestelmän avulla pyritään tukemaan lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä edistävän elämäntavan omaksumista. Move!-fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän on tilannut opetus- ja kulttuuriministeriö ja opetushallitus Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliseltä tiedekunnalta. Move!-järjestelmää on valmisteltu sosi-aali- ja terveysministeriön ja Terveyden ja hyvinvointilaitoksen sekä Opetusalan Ammattijärjestön OAJ:n kanssa yhteistyössä. (EDU 2016a.)

Move!-järjestelmä otetaan virallisesti käyttöön vuonna 1.8.2016 alkavan lukuvuoden alusta alkaen. Samaan aikaan otetaan portaittain käyttöön uudet perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Move!-mittaukset pidetään tuolloin 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille. Paikalliseen ko-keiluun ja käyttöönottoon ennen tätä ei ole estettä. (EDU 2016a.)

7.2 Move!-järjestelmän lähtökohtia

Move!-seurantajärjestelmän kehittämisessä yleisinä lähtökohtina on ollut kehittää kokonaisvaltainen seurantajärjestelmä, jossa palautteella on suuri merkitys. (EDU 2016b).

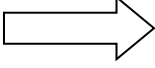
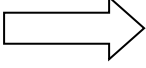
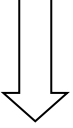
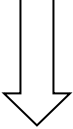
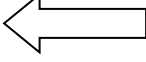
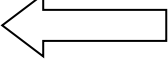
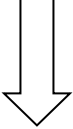
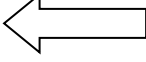
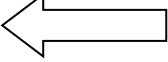
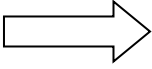
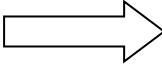
”Mittarin kehittäelytyössä fyysisen toimintakyvyn määritelmänä on käytetty Rissasen (1999) määrittelyä, jonka mukaan se tarkoittaa elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista.” (EDU2016c.)

Tavoitteena on ollut saada valtakunnallista tietopohjaa trendeistä, tietoa toimintakyvystä laajojen terveystarkastusten tueksi. Kehittämistyön lähtökohtana on ollut luoda pedagoginen työkalu. Järjestelmän lähtökohtana on ollut myös varmistaa, että siitä ei koidu taloudellisia kuluja opetuksen järjestäjälle. Käytännön toteutus on maksimissaan kaksi liikuntatuntia. Lähtökohtana on ollut myös tehdä järjestelmä mittausosioineen, joissa nollatuloksia on mahdollisimman vähän. (EDU 2016b.)

Valtionhallinnon Move!-projektin lähtökohta on määrittää fyysinen toimintakyky ja sellaiset arkielämän haasteet, joissa oppilaat tarvitsevat fyysistä toimintakykyä. Tällaisiksi haasteiksi on määritelty:

1. Viiden kilometrin koulumatkan kulkeminen jalan tai pyöräillen.
2. Harrastus- ja kouluvälineiden nostaminen ja kantaminen omin lihasvoimin.
3. Liikenteessä liikkuminen ja liikenteen ympäristön havainnoiminen ja havaintoihin. tarkoituksenmukainen reagoiminen.
4. Tasapainon säilyttäminen erilaisilla alustoilla ja erilaisilla alustoilla liikkuminen.
5. Liikkuminen portaissa ja epätasaisessa maastossa.
6. Vedessä liikkuminen ja istuvan elämäntavan vaikutusten ennaltaehkäiseminen.

(EDU 2016b.)

<p>Opettaja toteuttaa mittaukset alkusyksystä (elo-syyskyy)</p> 	<p>Opettaja antaa yksilöllistä palautetta toimintakyvyn kehittymisestä</p> 	<p>Tulokset kirjataan valtakunnalliseen tietojärjestelmään (syyskuun loppuun mennessä)</p> 
<p>Liikuntaa opettava opettaja hyödyntää ryhmän tuloksi opetuksen suunnittelussa</p> 	<p>Terveystietoa opettava opettaja hyödyntää tuloksia opetuksensa suunnittelussa</p> 	<p>Terveystietoa opettava opettaja hyödyntää tuloksia opetuksensa suunnittelussa</p> 
<p>Liikuntaa opettava opettaja hyödyntää ryhmän tuloksi opetuksen suunnittelussa</p> 	<p>Terveystietoa opettava opettaja hyödyntää tuloksia opetuksensa suunnittelussa</p> 	<p>Terveystietoa opettava opettaja hyödyntää tuloksia opetuksensa suunnittelussa</p> 
<p>Terveystietoa opettava opettaja hyödyntää tuloksia opetuksensa suunnittelussa</p> 	<p>Koulu yhteisössä huomioidaan ryhmä- ja koulukohtaiset tulokset</p> 	<p>Oppilas saa eväitä oman toimintakyvyn arviointiin ja kehittämiseen</p>

KUVIO 2. Move! pähkinäkuoressa. (EDU 2016b)

”Projektissa on luotu nykyoppilaan tarpeisiin perustuva seurantajärjestelmä, joka tuottaa tietoa oppilaan toimintakyvystä ja kannustaa sen kehittämiseen”. (EDU 2016b).

Toimintakyky Move!-projektissa on määritelty kansanterveydellisen näkökulman mukaan, joka on kykyä selviytyä fyysistä kuormitusta vaativista suorituksista ja fyysiselle suorituskyvylle asetetuista tavoitteista. Fyysinen toimintakyky määritellään Move!-projektissa kuntotekijöiden sekä motoristen perustaitojen mukaan. (EDU 2016b.)

Move! tavoittaa koko ikäluokan, koska se toteutetaan peruskouluissa (Kuvio 2). Kouluissa on myös käytettävissä eri asiantuntijatahoja, esimerkiksi kouluterveydenhuolto, opettajat, erityisen tuen osaajat ja liikunnanopettajat tai liikuntaa opettavat opettajat. Liikunnanopettajat toteuttavat käytännössä fyysisen toimintakyvyn mittaukset kouluissa liikuntatuntien aikana. Koulut keräävät ja lähettävät nämä tiedot osaksi asetuksessa säädettyjä laajoja terveystarkastuksia. (EDU 2016b.)

7.3 Move!-mittaukset

7.3.1 Oppilaiden terveydentilan varmistaminen

Ennen testien aloittamista on hyvä varmistaa oppilaiden terveyden tila. Mittauksiin voi osallistua rajoitteet huomioiden seuraavissa tapauksissa: astma (hyvä huolehtia avaavan lääkkeen ottamisesta ennen mittausten alkamista), diabetes (huolehdittava välipalasta), lääkärin, terveydenhoitajan tai fysioterapeutin asettama liikuntarajoite, kuten esimerkiksi nivelten ja lihasten kiputilat (toimitaan ammattilaisen antamien ohjeiden mukaisesti). (EDU 2016c.)

”Mittauksiin ei voi osallistua kuumeisena, akuutin infektion aikana, vakavista sydänoireista kärsivät lapset, joilla on rasittavan liikunnan aikana huimaus- tai tajuttomuuskohtauksia lapset, joilla on lääkärin tai terveydenhoitajan määräämä on liikuntakielto”. (EDU 2016c.)

7.3.2 Mittausosiot ja niiden soveltaminen

Mittaukset suoritetaan koulun liikuntatuntien aikana. Mittauksissa noudatetaan koululiikuntaan kuuluvia toimintaperiaatteita ja yleisiä ohjeistuksia. Ennen mittausten aloittamista oppilaita informoidaan mittausten etenemisestä. Ennen viivajuoksun suorittamista tulisi oppilaita valmistaa mittaukseen viivajuoksulla määrättyllä alueella noin seitsemän minuutin ajan tai opettaja voi käyttää alkuverryttelynä hippaleikkiä. Muissa mittausosioissa alkuverryttelyksi sopivat viiden minuutin paikallaan juokseminen, haaraperushyppy, selkäliikkeet, istumaannousut, käsienvyörittelyt ja venyttely erityisesti olkapäiden, lonkan koukistajien, taka- ja etureisien alueelle. (EDU2016c.)

Move!-mittauksissa opettaja jakaa oppilaat esimerkiksi suorituspaikoille. Suorituspaikoilla liikutaan kiertämällä liikuntasalissa eri mittauspaikoilla. Suorituksen päätteeksi oppilaille kerrotaan hänen henkilökohtaiset tuloksensa. (EDU2016c.)

7.3.3 Mittausosiot

Fyysisen toimintakyvyn mittaukset koostuvat kuudesta eri osiosta ja kehon liikkuvuus-mittausosio sisältää kolme erilaista mittausosiota. (EDU 2016c).

”Mittausosiot suoritetaan soveltaen oppilaan oppimissuunnitelman tai HOJKSin mukaisesti, kun oppilaan toimintakyky sitä edellyttää”. (EDU 2016c).

1. 20 metrin viivajuoksu
 - Mittaa liikkumistaitoja ja kestävyyttä. Voidaan arvioida epäsuorasti oppilaan maksimaalista hapenottokykyä.

2. Vauhditon 5-loikka
 - Mittaa alaraajojen voimaa, dynaamista tasapainoa, nopeutta ja liikkumistaitoja.

3. Ylävartalon kohotus
 - Mittaa vatsalihasten ja erityisesti syvien vatsalihasten kestävyyttä.

4. Etunojapunnerrus
 - Mittaa yläraajojen, hartian alueen lihasten dynaamista voimaa ja kestävyyttä, sekä suoritusliikettä tukevien lihasten kestävyyttä.

5. Kehon liikkuvuus
 - Mitataan kehon normaalia anatomista liikkuvuutta käyttäen kolmea eri mittausosiota.

- A. Kyykistys: Mittaa lonkan koukistajien, polven ojentajien, takareisien, pohjelihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä. Se mittaa myös nilkan ja pohkeen alueen nivelien liikelaajuutta.
 - B. Alaselän ojennus täysistunnassa: Mittaa alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuutta. Se mittaa myös alaselän, lonkan ja takareisien alueenlihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä.
 - C. Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus: Mittaa olkapäiden ja hartian alueiden lihasten, sitä ympäröivien kudosten venyvyyttä sekä olkapäiden ja hartian alueiden jänteiden ja nivelien liikelaajuutta.
6. Heitto-kiinniotto-yhdistelmä
- Mitataan käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja ja yläraajojen voimaa. Mittausosiossa tennispallo heitetään yhdellä kädellä 20 kertaa määrättyyn alueeseen, määrättyä etäisyydeltä, ja otetaan pallo kiinni yhden lattiapompun jälkeen.

7.4 Move!-palaute

Move!-palautteen tavoitteena on saada oppilaalle positiivisia yhteyksiä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Muita tavoitteita ovat ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan merkitys terveyden kannalta ja ohjata oppilasta kehittämään ja tarkkailemaan toimintakykyään. (EDU 2016d.)

Move!- palaute on jaettu kolmelle eri osapuolelle: oppilaat, huoltajat ja opettajat/terveydenhuolto. Palaute on jaettu kuuteen eri osaan, jossa arvioidaan oppilaan fyysistä toimintakykyä. Kuusi osa-aluetta palautteesta koostuvat 20 metrin viivajuoksusta, vauhdittomasta 5-loikasta, ylävartalon kohotuksesta, etunojapunnerruksesta, liikkuvuudesta ja heitto-kiinniottoyhdistelmästä. Suoriutumista arvioidaan kolmiportaisesti kasvokuvilla. (EDU 2016d.)

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

8.1 Tutkimuksen tehtävä

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää koulussa tehtäviä Move!-mittauksia ja verrata, miten oppilaiden ja heidän huoltajiensa kokemukset oppilaan fyysisestä kunnosta vastasivat Move!-mittausten tuloksia. Tutkimuskysymyksemme olivat seuraavanlaiset:

1. Tyttöjen ja poikien väliset erot Move!-mittauksessa?
2. Kuinka tytöt ja pojat kokevat oman fyysisen kuntonsa suhteessa Move!-mittauksiin?
3. Eroaako huoltajien näkemys lapsen itsearviointista fyysisestä kunnosta suhteessa Move!-mittaustuloksiin tai oppilaan omaan kokemukseen?
4. Vapaa-ajan liikunnan määrän yhteys oppilaiden itsearviointien tarkkuuteen?
5. Onko vapaa-ajan liikunnan määrällä tai ohjatun liikunnan määrällä yhteyttä Move!-mittaustuloksiin?

8.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja tutkimusprosessi

Tutkimuksemme kohderyhmä koostui 8. luokan oppilaista Tohmajärven ja Vetelin yläkouluissa. Tutkimukseen osallistui yhteensä 60 oppilasta, joista poikia oli 38 ja tyttöjä 22. Tohmajärveltä tutkimukseen osallistui 26 ja Vetelistä 34 oppilasta. Tohmajärvellä poikia oli 15 ja tyttöjä 11, Vetelissä taas poikia oli 23 ja tyttöjä 11. Ennen tutkimukseen osallistumista lähetimme kaikille Vetelin ja Tohmajärven kunnan perusopetuksen 8. luokkalaisten huoltajille tutkimuslupapyyntö (Liite. 3).

Tutkimuksemme on kvantitatiivinen otantatutkimus, jolloin vain tietyn perusjoukon osajoukko tutkitaan. Tässä tutkimuksessa kyseessä olivat 8. luokan oppilaat kahdesta eri kunnassa. Tutkimuksemme aineisto on primaarista, eli aineisto on tutkimusta varten kerättyä. (Heikkilä 2008, 14.)

Ennen tutkimuksen aloittamista mietimme, miten oppilaiden Move!-mittaustulosten tuloksia voitaisiin vertailla oppilaiden ja vanhempien kokemuksiin. Mietimme, että koostamme kyselylomakkeen kysymykset itse. Jokaisen Move!-mittaustuloksen kohdalta kysyimme, mitä mieltä oppilas on omasta fyysisestä kunnosta kyseisen testin kohdalta. Esimerkiksi 20 metrin viiva-juoksun kohdalta olisimme aikoneet kysyä, miten oppilas ja hänen huoltajansa kokevat oppilaan kestävyyskunnan. Päädyimme kuitenkin käyttämään Move!-mittaus- ja palautejärjestelmän valmiita palautteita kyseisen testin kohdalta (liite 1). Vastaukset luokiteltiin niin, että hymyilevä kasvokuva tarkoitti luokituksessa vastaajalle numeroa yksi, neutraali kasvokuva numeroa kaksi ja surullinen kasvokuva numeroa kolme. Tämä oli mielestämme valmis ja luotettavampi mittari tutkimuksen toteuttamiseen, ja samaa mieltä oli lisäksi työmme ohjaaja. Tämän jälkeen kysyimme tutkimukseen kohdejoukon huoltajilta luvan (liite 3) tutkimukseen osallistumiseen. Kaikkien huoltajien suostumusta tutkimukseen osallistumiseen emme saaneet.

Oppilaat vastasivat joulukuussa 2016 ja tammikuussa 2017 kyselylomakkeeseen (liite 1), jossa selvitettiin oppilaiden omaa arviota fyysisestä kunnosta. Lomakkeen kysymykset olivat samat kuin oppilaiden Move!-mittausten palautelomakkeessa (EDU 2016d.) Voidaan puhua suljetuista eli strukturoiduista kysymyksistä, joille on tyypillistä valmiit vastausvaihtoehdot, joissa vastaaja ympyröi tässä tapauksessa yhden sopivan vaihtoehdon. (Heikkilä 2008, 50).

Oppilaiden huoltajille laitettiin oppilaiden mukana kotiin kyselylomake samoilla kysymyksillä (liite 2) oppilaiden kyselylomakkeen kanssa, johon huoltaja tai molemmat huoltajat vastasivat. Kyselylomakkeeseen vastaamisen jälkeen tammikuussa 2017 tutkijat suorittivat Move!-mittaukset Vetelin ja Tohmajärven yläkouluissa kahdella erillisellä liikuntatunnilla. Kumpikin tutkija oli läsnä Move!-mittauksia tehtäessä, ja tutkijat olivat perehtyneet ennen Move!-mittausten suorittamista testajana toimimiseen huolellisesti.

Oppilaille ja huoltajille tehdyssä kyselylomakkeessa ensimmäiset kuusi kysymystä koskivat oppilaan fyysisestä kuntoa Move!-mittausosoiden kautta. Kysymys yksi koski mittausta yksi ja kysymys kaksi koski mittausta kaksi ja niin edelleen. Oppilas ja huoltaja/huoltajat ympyröivät kolmesta vastausvaihtoehdosta sen, joka vastasi parhaiten oppilaan tämän hetkistä tilannetta. Vastaus numero yksi tarkoittaa tutkijoiden tulosten tulkinnassa hyvää, vastaus numero kaksi

kohtalaista ja vastaus numero kolme heikkoa. Kuuden kysymyksen lisäksi tutkijat halusivat selvittää oppilaiden ja huoltajien kokemuksia oppilaan terveydentilasta, liikunnan määrästä, koulumatkojen kulkemisesta liikkuen sekä oppilaan seurassa tai järjestössä harrastaman liikunnan määrästä. Vastausvaihtoehdot vaihtelivat kysymyksissä seitsemän ja kymmenen välillä niin, että vaihtoehtoja vastauksissa oli neljästä kuuteen.

8.3 Tutkimusaineiston analysointi

Tutkimusaineiston (Move!-mittaustulokset ja kyselylomakkeen vastaukset) kirjaaminen tehtiin Excel taulukkoon, josta tulokset siirrettiin IPM SPSS -ohjelmaan, (versio 24), jolla suoritettiin tulosten käsittely. Aineistomme on käsitelty kvantitatiivisesti ja tutkimusjoukkona oli Tohmajärven ja Vetelin yläkoulun 8. lk. oppilaat sekä heidän huoltajansa. Aineiston keräämisen perusteella voidaan puhua myös survey-tutkimuksesta, koska tutkimusaineiston kokemusosuus on kerätty tutkimuslomaketta käyttäen, jossa kaikkien tutkimukseen osallistuvien kysymykset olivat samanlaisia. (Heikkilä 2008, 18 - 19.)

Aineiston frekvenssijakaumia kuvasimme taulukoiden ja kuvioiden avulla. Ryhmien välisiä jakaumia esitimme ristiintaulukoinnilla, ja ryhmien välisiä eroja on testattu khiin neliö –testillä. Metsämuuronen (2000, 31.)

Taulukoissa 1 vertailimme tyttöjen ja poikien välisiä eroja Move!-mittaustuloksissa. Taulukossa 2 vertailimme tyttöjen ja poikien itsearviointien eroavaisuuksia. Taulukossa 3 vertailimme huoltajien näkemyksiä tyttöjen ja poikien fyysisestä kunnosta suhteessa Move!-mittauksiin sekä oppilaan kokemuksellisuuteen. Taulukoihin 1 - 3 käytimme keskiarvojen vertailuun yksisuuntaista varianssianalyysiä (ANOVA). Taulukon 4 keskiarvojen vertailussa käytimme yksisuuntaista varianssianalyysiä (ANOVA) ja parivertailut tehtiin Tukey HSD testillä. Kuvioissa 3 tutkimme urheiluseuratoiminnan määrän yhteyttä Move!-mittaustulokseen. Kuviossa 4 tutkimme vapaa-ajalla harrastetun hengästyttävän liikunnan määrän yhteyttä Move!-mittaustulokseen. Tätä testasimme Tukey HSD testillä. Metsämuuronen (2013, 686.) Tilastolliseksi merkitsevyystasoksi valittiin $p=0,05$).

Tutkimuksessa hyödynsimme Move!-mittausjärjestelmää ja kokemuksia kysyttäessä apuna oli Move!-palautejärjestelmä kuuden ensimmäisen kysymyksen kohdalla. Kyselylomakkeen kysymykset seitsemän – kymmenen oli puolestaan otettu kouluterveyskyselystä. (THL 2017).

9 TULOKSET

9.1 Tyttöjen ja poikien väliset erot Move!-mittauksessa

Tytöt olivat Move!-mittauksen mittariston perusteella poikia paremmassa fyysisessä kunnossa kaikilla mittausosioilla tarkasteltuna. Pojilla oli huomattavasti enemmän heikkoja tuloksia kaikissa mittauksissa tyttöihin verrattuna, paitsi kehon liikkuvuudessa. Tytöt saavuttivat selvästi poikia enemmän hyviä mittaustuloksia (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Poikien ja tyttöjen väliset erot Move!-mittaustuloksissa

	Poika			Tyttö			p-arvo
	hyvä	kohta-lainen	heikko	hyvä	kohta-lainen	heikko	
20m viivajuoksu	24%	24%	51%	52%	33%	14%	0,016
vauhditon 5-loikka	34%	24%	42%	33%	52%	14%	0,038
ylävartalon kohotus	16%	32%	53%	38%	43%	19%	0,029
etunojapunnerrus	24%	32%	45%	55%	40%	5%	0,005
kehon liikkuvuus	35%	65%	0%	77%	23%	0%	0,002
heitto-kiinniotto	37%	21%	42%	52%	29%	19%	0,200

9.2 Tyttöjen ja poikien kokemukset omasta kunnosta

Pojat arvioivat itseään paremmiksi kuin todellisuudessa olivat kaikissa, paitsi kehon liikkuvuusmittausosiossa. Tytöt puolestaan arvioivat itseään huonommiksi kuin todellisuudessa olivat kaikissa, paitsi ylävartalon kohotuksessa (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Tyttöjen ja poikien kokemukset omasta kunnosta verrattuna Move!-mittaukseen

	Poika				Tyttö			
	Arvio	Testi	Keski-hajonta	p-arvo	Arvio	Testi	Keski-hajonta	p-arvo
20m viivajuoksu	1,89	2,27	0,721	0,003	1,86	1,62	0,831	0,204
vauhditon 5-loikka	1,87	2,08	0,811	0,118	1,95	1,81	0,655	0,329
ylävartalon kohotus	1,95	2,37	0,722	0,001	1,73	1,81	0,768	0,576
etunojapunnerrus	2,08	2,21	0,844	0,343	1,91	1,5	0,598	0,008
kehon liikkuvuus	2,03	1,65	0,639	0,001	1,82	1,23	0,734	0,001
heitto-kiinniotto	1,79	2,05	0,86	0,067	1,77	1,67	0,768	0,576

9.3 Huoltajien näkemys lapsensa fyysisestä kunnosta

Etsittäessä yhteyksiä poikien huoltajien arviointien sekä poikien Move!-mittaustulosten väliltä esiin nousivat erityisesti mittaukset 3, 4 ja 5, jotka mittaavat ylävartalon kohotuksia, etunojapunnerruksia sekä kehon liikkuvuutta. Kyseisissä mittauksissa huoltajat olivat kokeneet lapsensa olevan huomattavasti todellisuutta paremmassa fyysisessä kunnossa. Poikien huoltajat olivat lisäksi arvioineet yläkanttiin oman lapsensa fyysisen kunnan kaikissa muissa, paitsi kehon liikkuvuus- mittaussosiossa (taulukko 3).

Tyttöjen huoltajien arviointien ja tyttöjen Move!-mittaustulosten väliltä löydettiin merkitseviä yhteyksiä ainoastaan kehon liikkuvuus- mittaussosiosta (mittaus 5). Tyttöjen huoltajat olivat arvioineet lapsensa fyysisen kunnan yläkanttiin testeissä 1, 2 ja 3, jotka mittaavat 20 metrin viivajuoksua, vauhditonta 5-loikkaa ja ylävartalon kohotusta. Tyttöjen huoltajat olivat vastaavasti arvioineet alakanttiin lapsensa fyysisen kunnan mittauksissa 4, 5 ja 6, jotka mittaavat etunojapunnerruksia, kehon liikkuvuutta ja heitto-kiinniottoyhdistelmää (taulukko 3).

Oppilaiden ja huoltajien arviointien väliltä löytyi merkitseviä yhteyksiä molemmilla sukupuolilla ainoastaan 20 metrin viivajuoksusta. Poikien huoltajat olivat arvioineet lapsensa fyysisesti

heikommaksi kuin lapsi itse kaikissa mittauksissa, paitsi etunojapunnerruksissa. Tyttöjen huoltajat olivat arvioineet lapsensa fyysisesti vahvemmaksi kuin lapsi itse kaikissa mittauksissa, paitsi ylävartalon kohotuksessa (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Huoltajien näkemys tyttöjen ja poikien fyysisestä kunnosta suhteessa Move!-mittaustuloksiin (Move/Huoltaja) tai oppilaan kokemuksellisuuteen (Oppilas/Huoltaja).

	Move/Huoltaja (p-arvo)		Oppilas/Huoltaja (p-arvo)	
	Poika	Tyttö	Poika	Tyttö
20m viivajuoksu	0,088	0,716	0,017	0,015
vauhditon 5-loikka	0,310	0,772	0,571	0,214
ylävartalon kohotus	0,003	0,790	0,768	1,000
etunojapunnerrus	0,039	0,163	0,169	0,330
kehon liikkuvuus	0,000	0,001	0,556	0,494
heitto-kiinniotto	0,132	0,380	0,446	1,000

9.4 Vapaa-ajan liikunnan määrän yhteys oppilaiden itsearviointien tarkkuuteen

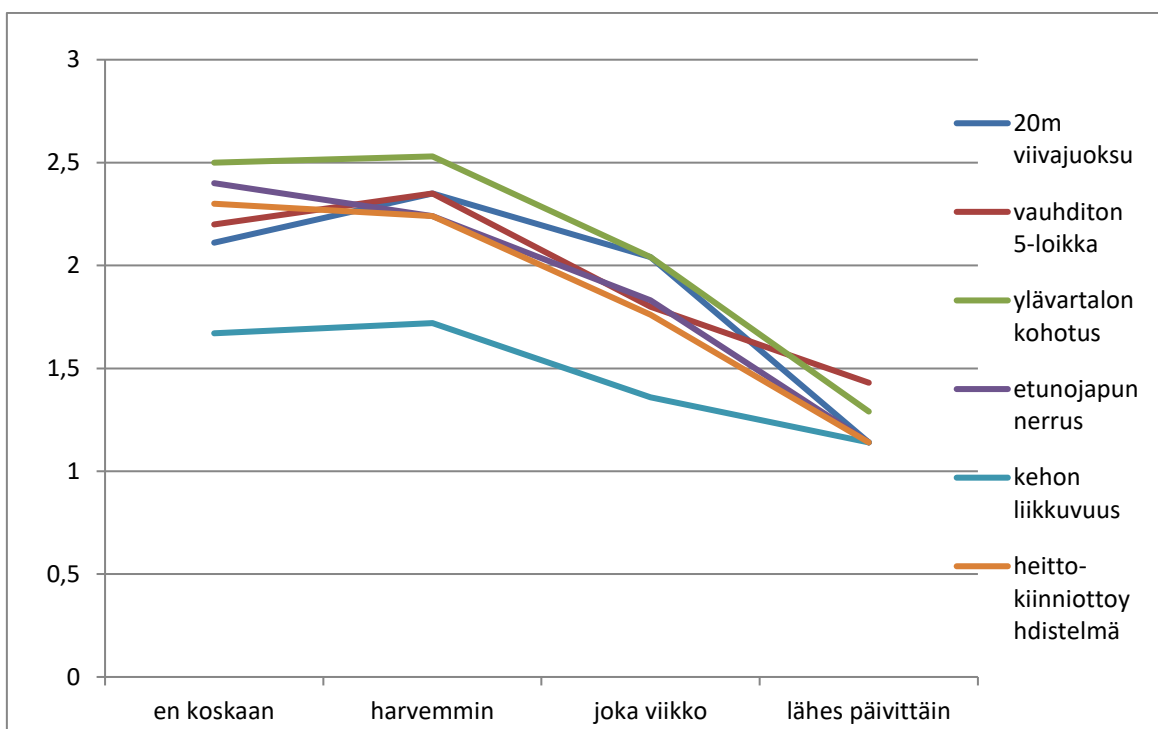
Tulosten perusteella tytöt osasivat arvioida omaa fyysistä kuntoaan yhtä realistisesti riippumatta vapaa-ajalla harrastetusta liikunnan määrästä. Vapaa-ajallaan paljon liikkuvat pojat arvioivat omaa fyysistä kuntoaan todellisuutta huonommaksi ja vähän liikkuvat puolestaan todellisuutta paremmaksi. Liikunta-aktiivisuuden ja itsearviointien väliltä löytyi poikien osalta merkitsevä yhteys (taulukko 4).

TAULUKKO 4. Itsearviointien eroavaisuudet suhteessa vapaa-ajan liikunnan määrään.

Arvion suunta	Poika liikunta-		Tyttö liikunta-	
	määrä	Keskihajonta	määrä	Keskihajonta
	Ka	Kh	Ka	Kh
huonompi	5,00	1,12	4,22	1,72
sama	3,73	1,10	4,20	0,45
parempi	3,47	1,13	4,67	0,58
Anova	p=0,007		p=0,869	

9.5 Urheiluseuratoiminnan liikunnan määrän yhteys Move!-mittaustuloksiin

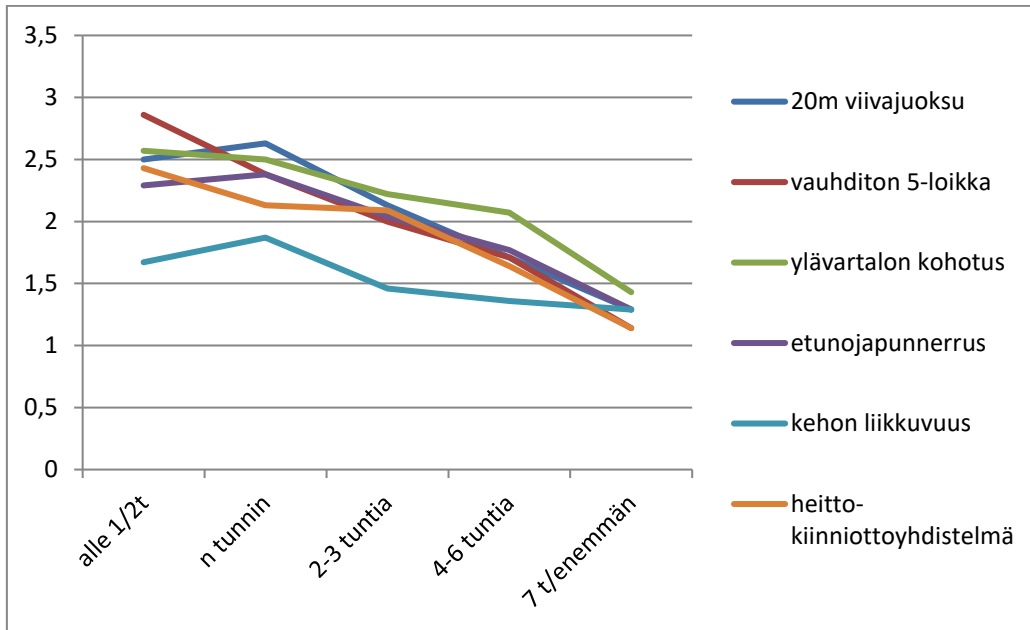
Tulokset osoittivat aktiivisella seuratoiminnalla olevan positiivinen merkitsevä yhteys mittaustuloksiin jokaisessa mittausosiossa (kuvio 3). 20 metrin viivajuoksu ($p=0.015$), vauhditon 5-loikka ($p=0.030$), ylävartalon kohotus ($p=0.001$), etunojapunnerrus ($p=0.004$), kehon liikkuvuus- mittausosio ($p=0.016$) ja heitto- kiinniottoyhdistelmä ($p=0.012$).



KUVIO 3. Urheiluseuratoiminnan liikunnan määrän yhteys Move!-mittaustuloksiin (y-akseli; mitä pienempi arvo sitä parempi kunto)

9.6 Vapaa-ajalla harrastetun liikunnan yhteys Move!-mittaustuloksiin

Saadut tulokset osoittivat aktiivisella vapaa-ajan liikunnalla oli merkittävä yhteys Move!-mittaustuloksiin kaikissa muissa mittausosioissa, paitsi etunojapunnerruksissa ja kehon liikkuvuus- mittausosiossa (kuvio 4). Tilastollisesti merkittäviä yhteyksiä löytyi 20 metrin viivajuoksuista ($p=0.007$), vauhdittomasta 5-loikasta ($p=0.000$), ylävartalon kohotuksesta ($p=0.041$) ja heitto- kiinniottoyhdistelmästä ($p=0.026$).



KUVIO 4. Vapaa-ajalla harrastetun hengästyttävän ja hikoiluttavan liikunnan yhteys Move!-mittaustuloksiin (y-akseli; mitä pienempi arvo sitä parempi kunto)

10 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää yläkoulun oppilaiden itsearvioitun fyysisen kunnan ja Move!-mittausten mahdollisia eroja. Lisäksi selvitettiin huoltajien arviointien (lapsen fyysinen kunto) yhteyksiä Move!-mittaustuloksiin ja oppilaiden itsearviointiin omasta kunnostaan. Tutkimuksessa selvitettiin tämän lisäksi koetun fyysisen kunnan ja vapaa-ajan liikunnan määrän yhteyksiä. Myös urheiluseuratoiminnan määrän yhteyksiä koettuun fyysiseen kuntoon tutkittiin. Tutkimuksesta saadut tulokset osoittivat, että tytöt arvioivat itseään heikommiksi ja pojat puolestaan paremmiksi kuin Move!-mittaus osoitti. Poikien huoltajat olivat arvioineet lapsensa fyysisesti vahvemmiksi todelliseen mittaukseen nähden, kun taas tyttöjen huoltajat olivat arvioineet lapsiaan realistisemmin. Move!-mittauksessa hyvän tuloksen saaneet oppilaat arvioivat itseään tarkemmin kuin heikosti menestyneet. Lisäksi havaittiin, että seurassa ja vapaa-ajallaan liikuntaa harrastavat oppilaat pärjäsivät Move!-mittauksessa muita paremmin.

Tutkimus tulee toteuttaa rehellisesti, puolueettomasti ja siten, että vastaajille ei koidu tutkimuksesta haittaa. Tutkijat ovat noudattaneet näitä sääntöjä tutkimuksen toteuttamisessa tarkasti. Tutkimukseen osallistujilta on kysytty lupa tutkimukseen osallistumiseen (liite 1). Tutkimuksen pätevyys eli validiteetti tarkoittaa sitä, mitaako tutkimus sitä, mitä tutkimuksen on tarkoitus mitata. Jos tutkijat eivät olisi asettaneet tutkimukselle tarkkoja tavoitteita, voisi tutkiminen mennä helposti väärin asioiden tutkimiseen. Nyt tutkijat tutkivat oppilaiden ja heidän huoltajiensa käsityksiä oppilaiden fyysisestä kunnosta Move!-mittausten avulla. Tutkimuksen validiteetti on varmistettu valitsemalla mittariksi Move!-mittaus- ja palautejärjestelmä, jota on testattu huolellisesti ennen käyttöönottoa. Voidaan puhua validista mittarista, jolla otetut tulokset ovat keskimäärin oikeita. (Heikkilä 2008, 29 – 30.)

Move!-mittausjärjestelmän luotettavuutta voidaan perustella sillä, että FTS-projektin toisessa esitutkimusvaiheessa keväällä 2011 pudotettiin 15 testistä yhdeksän pois. Näin muodostettiin lapsen arkipäivisin kohtaamista haasteista ja tehtävistä lähtevä fyysisen toimintakyvyn mittaristo, joka koostuu seuraavista mittausosioista: viivajuoksu, kehon liikkuvuus, vauhditon 5-loikka, ylävartalon kohotus, heitto-kiinniottoyhdistelmä sekä etunojapunnerrus. Kaikki kuusi

mittausosiota osoittautuivat vähintään kohtuullisen luotettaviksi menetelmiksi esitutkimuksen kolmannessa vaiheessa syksyllä 2011. (FTS loppuraportti 2012.)

Tutkimuksen reliabiliteetillä tarkoitetaan tulosten tarkkuutta. Tulosten täytyy pystyä olemaan toistettavissa samanlaisena tutkimuksena missä tahansa. Tulososiossa käymme läpi tutkimuksen tuloksia ja pohdinnassa tuomme esiin vastaavia löydöksiä, jotka tukevat tutkimuksen reliabiliteettia. (Heikkilä 2008, 30.)

Tulosten perusteella tytöt olivat selvästi poikia paremmassa fyysisessä kunnossa jokaisella Move!-mittausosiossa. Ainoastaan heitto-kiinniottoyhdistelmästä ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää eroa, vaikka tytöt olivat siinäkin parempia. Tuloksiin saattoi vaikuttaa jonkin verran poikien suurempi määrä (38) verrattuna tyttöihin (22). Lisäksi pojilla oli huomattavasti enemmän heikkoja tuloksia, paitsi kehon liikkuvuus-mittausosiossa. Tulosten paikkansa pitävyyttä tukee valtakunnallinen Move!-mittaustulos syksyltä 2016 (Liikuntaneuvosto 2016), jonka mukaan tytöt olivat poikia paremmassa fyysisessä kunnossa heitto-kiinniottoyhdistelmää lukuun ottamatta. Toisaalta tuloksia tarkastellessa tulee ottaa huomioon, että kyseessä on suhteellinen vertailu, mikä tukeutuu Move!-palautejärjestelmään. Jatkossa olisi aiheellista tutkia, ovatko kriteerit tasapuolisia tyttöillä ja pojilla, vai suosiiko mittaristo tyttöjä. Joni Oksanen (2016) tutki Move!-mittariston luotettavuutta pro gradu -tutkielmassaan Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä : testistön validiteetti ja reliabiliteetti. Tulosten perusteella vähiten luotettaviksi nousivat heitto-kiinniottoyhdistelmä sekä kehon liikkuvuus-mittausosio. Oksanen suosittelee jo tuolloin lisätiedon keräämistä testiosioiden validiteetista ja reliabiliteetista. Tähän näkemykseen on helppo yhtyä, sillä esimerkiksi tutkimusjoukkomme yksikään jäsen ei saanut heikkoa tulosta kehon liikkuvuus-mittausosiossa.

Tutkimuksesta saadut tulokset osoittivat selvästi, että tytöt arvioivat itseään alakanttiin ja pojat puolestaan yläkanttiin. Samanlaisiin tuloksiin päätyivät myös Marko Mänttari (2006) pro gradu -tutkielmassaan Lukioikäisten nuorten koettu fyysinen pätevyys ja fyysinen kunto, sekä Sami Yli-Piipari (2011) väitöskirjassaan The development of students' physical education motivation and physical activity : a 3.5-year longitudinal study across grades 6 to 9.

Huoltajien arviot olivat yleisesti ottaen lähempänä mittaustuloksia kuin oppilaiden tekemät arviot. Poikien huoltajat olivat arvioineet lapsensa fyysisesti vahvemmaksi todelliseen mittaukseen nähden, kun taas tyttöjen huoltajat olivat arvioineet molempiin suuntiin. Vanhempien realistinen kuva nuoresta ja sen esiin tuominen rakentavasti onkin tärkeää nuoren itsetunnon rakentumiseksi. Hägglund, Pylkkänen & Taipale (1978) mainitsevat, että vanhemmilla voi olla epärealistinen kuva ihannenuoresta, jolloin huomautukset ja arvioinnit voivat tuntua loukkauksilta. Tulosten perusteella oppilaiden kehontuntemukseen ja itsearviointiin kehittämiseen olisi syytä kiinnittää enemmän huomiota koululiikunnassakin. Vilkkö-Riihelä (1999) mainitsee nuoren suhteen omaan ulkonäköön ja kehoon muuttuvan murrosiässä ja tyttöjen pystyvän usein poikia paremmin hyväksymään muuttuneen kehonsa.

Huoltajien arviot lapsensa fyysisestä kunnosta suhteessa oppilaan arvioon omasta kunnosta eivät poikenneet merkittävästi toisistaan. Ainoastaan 20 metrin viivajuoksussa saatiin tilastollisesti merkitseviä eroja. Poikien huoltajat olivat arvioineet lapsensa heikommaksi kuin lapsi itse ja vastaavasti tyttöjen huoltajat arvioivat lapsensa vahvemmaksi kuin lapsi itse. Yleisesti poikien huoltajat arvioivat lapsiaan heikommiksi kuin lapset itse ja vastaavasti tyttöjen huoltajat lapsensa vahvemmiksi kuin lapset itse. Huoltajien arvioiden osuminen lähelle lasten arvioita antaa hyvät lähtökohdat rakentavalle keskustelulle liikunnan merkityksestä kotona.

Tutkimuksen perusteella tytöt osaavat arvioida omaa fyysistä kuntoaan selvästi poikia tarkemmin riippumatta heidän vapaa-ajan liikunnan määrästä. Itseään todellisuutta heikommaksi arvioineet pojat liikkuvat huomattavasti enemmän kuin itseään paremmaksi arvioineet pojat. Poikien osalta voidaan päätellä, että paljon liikkuvat ovat hyvässä kunnossa ja tuntevat oman kehonsa ja fyysisen kuntosensa huomattavasti paremmin kuin vähän liikkuvat ja arvioivat itseään jopa turhan kriittisesti. Tytöt puolestaan tuntevat oman kehonsa ja fyysisen kuntosensa melko tarkasti vapaa-ajan liikunnan määrästä riippumatta. Tyttöillä murrosikä alkaa poikia aikaisemmin, mikä saattaa helpottaa heidän oman kehonsa ja ominaisuuksiensa tunnistamista. Cassiatare & Koiso-Kanttila (2009) mainitsevat, että yhä useammat pojat eivät koe olevansa sopivan kokoisia tai näköisiä. Ennen pääasiassa tytöt olivat tyytymättömiä kehonkuvaansa, mutta nykyään tämä ongelma on usein pojilla.

Seuratoimintaa tai ohjattua liikuntaa harrastavat oppilaat pärjäsivät Move!-mittauksessa selvästi muita paremmin. Tulos kertonee fyysisesti lahjakkaiden hakeutuvan helpommin kilpailullisen toiminnan pariin, mikä puolestaan entisestään kehittää Move!-mittauksissakin vaadittuja ominaisuuksia. Toisaalta liikunnallisesti lahjakkailta oppilailta myös koettu pätevyys liikunnassa on yleensä korkealla, mikä puolestaan on erittäin tehokas motivaation lähde liikunnalliseen elämäntapaan. Kalaja, Jaakkola & Liukkonen (2010) tutkivat muun muassa seitsemänn luokan oppilaiden osallistumista liikuntaan, ja koettu pätevyys oli merkitsevä tekijä tilastollisesti. Saatua tulosta aktiivisen seuratoiminnan vaikutuksista positiivisesti mittaustuloksiin voidaan pitää oikeana.

Vapaa-ajallaan usein rasittavasti liikkuvat oppilaat onnistuivat Move!-mittauksissa huomattavasti paremmin verrattuna vähän liikkuviin. Erityisesti erot korostuivat jalkoihin kohdistuvissa osioissa kuten 20 metrin viivajuoksussa sekä vauhdittomassa 5- loikassa. Liikunnan määrä tai sen puuttuminen alkavat korostua jo nuoresta pitäen, ja olisikin tärkeää pyrkiä vaikuttamaan nuorten liikuntamotivaatioon pienestä pitäen. Liukkonen & Jaakkolan (2013a) mukaan innostavia tilanteita luova opettaja voi vahvistaa oppilaan käsitystä itsestään liikkujana ja näin hyvien kokemusten kautta liikunnasta voi tulla osa persoonallisuutta.

Vertasimme tutkimusjoukkomme Move!-mittaustuloksia valtakunnallisiin vuoden 2016 syksyn mittaustuloksiin (Liikuntaneuvosto 2016), tässä käytimme Khii-toiseen – yhteensopivuustestiä, jossa verrataan muuttujan jakaumaa hypoteesin (MOVE!:n) mukaisiin frekvensseihin.

Tulosten perusteella voidaan vahvistaa aiemmin löydettyä tulosta tyttöjen fyysisen kunnon paremmuudesta poikiin nähden. Kohderyhmän tytöt olivat yleisesti ottaen parempia valtakunnalliseen tasoon nähden ja kohderyhmän pojat puolestaan heikompia valtakunnalliseen tasoon nähden. Erittelimme jokaisen mittaussosion erikseen, lukuun ottamatta kehon liikkuvuusmittausosiota. Liikkuvuusosion tulokset olivat eriteltyinä liikuntaneuvoston tuloksissa kyykistykseen, alaselän ojennukseen täysistunnassa, oikean olkapään liikkuvuuteen ja vasemman olkapään liikkuvuuteen, kun taas Move!-mittauksissa tulokset on ilmoitettu yhtenä kokonaisuutena. Kyseiseen osioon ei ole esittää luotettavaa tutkimustulosta.

20 metrin viivajuoksusta ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä löydöksiä. Tutkimusryhmämme tytöt olivat kuitenkin kansallista tasoa parempia ja pojat vastaavasti jonkin verran heikompia. Vauhdittoman 5-loikan osalta tutkimusryhmämme tytöt olivat tilastollisesti merkitsevästi ($p=0.047$) parempia valtakunnalliseen tasoon nähden. Ero selittyy tutkimusryhmämme erittäin pienellä heikkojen osuudella. Tutkimusryhmän pojat olivat myös valtakunnan tasoa parempia, mutta tilastollista merkitsevyyttä ei löytynyt. Ylävartalon kohotuksesta ei löytynyt tilastollisia merkitsevyyksiä. Kohderyhmän tytöt olivat hieman valtakunnan tasoa parempia ja pojat puolestaan heikompia. Etunojapunnerruksissa ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä löydöksiä. Kohderyhmän tytöt olivat kuitenkin valtakunnan tasoon nähden edellä ja pojat puolestaan perässä. Kohderyhmän tytöt olivat tilastollisesti merkitsevästi ($p=0.031$) parempia valtakunnalliseen tasoon nähden. Kohderyhmän pojat olivat hieman valtakunnallista tasoa perässä.

Tulevaisuudessa olisi aihetta tutkia Move!-mittariston validiteettia ja reliabiliteettia tarkemmin, sillä tutkimuksesta saadut tulokset osoittavat erityisesti kehon liikkuvuus-mittausosion olleen turhan helppo. Yksikään tutkimukseen osallistuneista ei saanut kyseisestä testistä heikointa mahdollista tulosta. Joni Oksanen (2016) tutki omassa pro gradu -tutkielmassaan Move!-mittariston luotettavuutta ja hänenkin mukaansa jatkotutkimuksiin olisi aihetta erityisesti kehon liikkuvuus-mittausosion sekä heitto-kiinniottoyhdistelmän suhteen.

Tyttöjen ja poikien välinen selkeä ero fyysisessä kunnossa herättää kysymyksiä. Onko niin, että tytöt ovat tutkimuksen osoittaman määrän verran poikia edellä vai onko tytöille ja pojille asetetuissa raja-arvoissa tarkistamisen paikka? Mikäli tytöt aidosti ovat poikia edellä, olisi aiheellista tutkia siihen johtaneita syitä ja saada sitä kautta lisätietoa poikien aktivoimiseksi liikkumaan. Joka tapauksessa Move!-mittausjärjestelmä on verrattain uusi menetelmä fyysisen toimintakyvyn seurantaan, joten myös sen tasapuolisuutta tytöille ja pojille tulisi tutkia.

Tutkimuksen mukaan tytöt kokivat olevansa huonommassa fyysisessä kunnossa, kuin mitä Move!-mittaus osoitti. Vastaavasti pojat kokivat olevansa parempia, kuin todellisuudessa olivat. Yli-Piipari (2011) ja Mänttari (2006) löysivät samanlaisia yhteyksiä omissa tutkimuksis-

saan. Tutkimusten perusteella olisi aiheellista tutkia jatkossa koettuun pätevyYTEEN ja minäku-
van muodostumiseen vaikuttavia syitä ja sitä kautta saada keinoja realistisen kuvan muodosta-
miseksi nuorille.

Tutkimus osoittaa, että Move!-mittausten perusteella heikossa fyysisessä kunnossa olevat pojat
epäonnistuivat oman fyysisen kuntosaa realistisessa arvioinnissa eniten. Juuri tämä kohde-
ryhmä olisi tärkeää saada aktivoitua liikkumaan. On syytä pohtia, selittääkö poikien suurempi
videopelaamisen määrä tyttöihin nähden huonommat Move!-mittaustulokset sekä epärealisti-
semmat itsearvioinnit tyttöihin verrattuna. Jos suuntaus on jatkossa samantapainen, täytyy su-
kupuolten välisiin eroihin kiinnittää jatkossa enemmän huomiota ja miettiä keinoja fyys-
sisen aktiivisuuden lisäämiseen.

LÄHTEET

- Aho, S. 2005. Minä. Teoksessa K. Laine (toim.) Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otava.
- Byman, R. 2000. Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa P. Kansanen & K. Uusikylä (toim.) Luovuutta, motivaatiota, tunteita: Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Jyväskylä.
- Cacciatore, R. & Koiso-Kanttila, S. 2009. Pelastakaa pojat! Helsinki, Jyväskylä: Minerva.PS-kustannus.
- EDU 2015. Viitattu 9.11.2015. www.edu.fi/download/166299_ops2016_liikuntatukiamateriaalit.pdf
- EDU 2016a. Viitattu 13.2.2016. <http://www.edu.fi/move>
- EDU 2016b. Viitattu 13.2.2016. http://www.edu.fi/move/mika_on_move
- EDU 2016c. Viitattu 5.11.2016. http://www.edu.fi/download/143901_move_opettajankasikirja_pdf.pdf
- EDU 2016d. Viitattu 14.2.2016. http://www.edu.fi/move/move_palaute
- EDU 2017. Viitattu 14.2.2017. http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/fyysinen_toimintakyky/kestavyys
- Forsman, H., Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Oleellisen oivaltaminen tärkeää. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.
- FTS loppuraportti 2012. Viitattu 30.3.2017. <https://www.jyu.fi/sport/tutkimus/move/FTSloppuraportti22.8.2012.pdf>
- Jaakkola, T. 2009. Motoriset perustaidot. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Jämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus Oy, 241.

- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Edita Prima Oy Helsinki.
- Hägglund, T-B., Pylkkänen, K. & Taipale, V. 1978. Nuoruusiän kriisit. Jyväskylä: Gummerus.
- Häkkinen, K., Mero, A., & Mäkelä, J. 2004. Voima. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy, 251, 252 & 261.
- Ikonen, O. 2000. Oppimisvalmiudet ja opetus. Juva: PS-kustannus.
- Itkonen, H. & Laine, A. 2015. Suuntana liikunnankäsitteet ja käytännöt. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylä: Yliopistopaino.
- Järvilehto, L. 2014. Hauskan oppimisen vallankumous. Juva: PS-kustannus.
- Kalaja, S. 2013a. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. 2013 (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS- kustannus, 186 - 188.
- Kalaja, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J 2010. Viitattu 31.3.2017. 69scandinaviansportstudiesforumissn2000-088xvolumeone, 2010, 69–87©s.kalaja,t.jaakkola,j.liukkonen,a.watt2010www.sportstudies.orgThe Role of Gender, Enjoyment, Perceived Physical Activity Competence, and Fundamental Movement Skills as Correlates of the Physical Activity Engagement of Finnish Physical Education Students
- Kalaja, S 2013b. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. 2013 (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS- kustannus, 171 – 173.
- Kalaja, S., Mero, A., Jouste, P., Häkkinen, K., Ahtiainen, J., Isolehto, J., Nummela, A. 2016. Taidon fyysisten ominaisuuksien ja taktiikan harjoittelu. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus Oy, 231-313.

- Kalaja, S. 2016. Liikkuvuuden harjoittelu. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus Oy, 313 - 315, 318.
- Kantomaa, M. & Lintunen, T. 2008. Kouluikäisten fyysinen aktiivisuus, kunto ja terveys. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus koulu-ikäisille 7 – 18 -vuotiaille. Helsinki: Nuori Suomi ry, 79 – 80.
- Karvinen, J., Löflund-Kuusela, H. & Kantomaa, M. 2012. Koululaisen ja kouluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. Nuori Suomi ry. Viitattu 15.11.2015.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1996. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.
- Kemppinen, P. 1995. Syyllistämisestä kannustamiseen - tie menestykseen. Vantaa: Kannustusvalmennus Oy.
- Klemola, T., 1991. Liikunta tienä kohti varsinaista itseä: Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta XII. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Kärkkäinen, P. 1986. Suomalaisen liikuntakulttuurin kehityslinjoja. Teoksessa P. Vuolle, R. Te lama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Laine, A. 2015. Koulut liikuttajina. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylä: Yliopistopaino.
- Liikuntaneuvosto 2016. Viitattu 30.3.2017. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/442/Move-raportti_tulokset.pdf
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013a. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus, 146.

- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013b. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus, 299 – 302, 304.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikunta-pedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 157, 159, 160 – 161, 166 – 167.
- Mero, A. & Jouste, P. 2016. Nopeusharjoittelu. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim) Huippu urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus Oy, 245
- Mero, A., Häkkinen, K., Mäkelä, J., Jouste, P., Keränen, T., Keskinen, K., Vuorimaa, T & Holopainen, M. 2004. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja seuranta. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy, 241-364.
- Mero, A., Jouste, P., & Keränen, T. 2004. Nopeus. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy, 293 - 295.
- Mero, A. 1997. Hermolihasjärjestelmän rakenne ja toiminta. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K & Keskinen (toim.) Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy, 58.
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Methelp ky. Helsinki
- Metsämuuronen, J. 2000. Tilastollisen kuvauksen perusteet. Methelp ky. Helsinki.
- Mänttari, M. 2006. Lukioikäisten nuorten koettu fyysinen pätevyys ja fyysinen kunto. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 29.3.2017. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9524/URN_NBN_fi_jyu-2006359.pdf?sequence=1

- Nummela, A & Häkkinen, K. 2016. Kestävyys. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus Oy, 272.
- Nummela, A., Keskinen, K & Vuorimaa, T. 2004. Kestävyys. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy, 333, 338, 340.
- Nummela, A. 2004. Nopeuskestävyys. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy, 315
- Oksanen, J. 2016. Move! –Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä: Testistön validiteetti ja reliabiliteetti. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 29.3.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/51262/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201609074024.pdf?sequence=1>
- OPH 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus ja kulttuuriministeriön suosituksia 2016:21. Viitattu 12.2.2017. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>
- OPH 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus. Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Edita.
- Pohjolainen, P. 1987. Toimintakykyisyys, terveydentila ja elämäntyyli 71 - 75-vuotiailla miehillä. Studies in sport, physical education and health 23. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Rissanen, L. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveystalveluiden koettu tarve. Oulu: Oulun yliopisto. Viitattu 25.1.2017 <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514254414.pdf>
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2002. Mikä meitä liikuttaa: Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: PS-kustannus.

- Stigman, S. 2008. Kouluikäisten fyysinen aktiivisuus, kunto ja terveys. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18 -vuotiaille. Helsinki: Nuori Suomi ry, 68 – 69, 75.
- Telama, M. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikäisissä? Teoksessa Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys LIKES, 55.
- Telama, R. & Polvi, S. 2005. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 628 – 629, 631.
- THL 2017. Viitattu 30.3.2017. http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Lomakkeet/ktlomake2015_perus.pdf
- THL 2015. Viitattu 10.11.2015. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi- ja -terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia – kasitteita>.
- Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tuloskortti 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318. Jyväskylä. LIKES-tutkimuskeskus.
- UKK instituutti 2017. Viitattu 12.2.2017. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>
- Vasankari, T. 2008. Kouluikäisten fyysinen aktiivisuus, kunto ja terveys. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18 -vuotiaille. Helsinki: Nuori Suomi ry, 72, 76.
- Vilkkö-Riihelä, A. 1999. Psyhyke: Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.

- Virta, J. & Lounassalo, I. 2013. Liikuntapedagogiikka yläkoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus, 501, 502, 517.
- Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.
- Vuori, I. 2005a. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 18 – 19, 21, 23.
- Vuori, I. 2005b. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 146 – 148.
- Yli – Piipari, S. 2011. The development of students` physical education motivation and physical activity – A 3.5- Year longitudinal study across grades 6 to 9. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 170.

LIITTEET

Liite 1. Oppilaiden kyselylomake

Kyselylomake

MOVE

Oppilaat

YMPYRÖI YKSI VAIHTOEHTO JOKAISESTA KYSYMYKSESTÄ

1. Mikä vaihtoehtoista kuvaa parhaiten kestävyttäsi ja liikkumistaitojasi?

- 1) Hyvin pyyhkii. Kestävyttäsi ja liikkumistaitosi ovat huolellisesti viritetyn ravihevosen tasolla. Selviydyt erinomaisesti tavallisista kestävyttä ja liikkumistaitoja vaativista arkipäivän touhuista. Muista myös syödä mupeltaa monipuolisesti ja nukkua riittävästi, sillä niillä on yhtä suuri merkitys hyvän kuntosi säilymiseen kuin itse rehkimisellä. Eikö olekin ihme juttu? Tiesitkö, että hyvä kestävyyskunto liittyy myös hyvään koulumenestykseen: kun liikkuu ja urheilee, jaksaa myös opiskella. Kuula toimii ja oppiminenkin on helpompaa.
- 2) Ei pöllömmän. Kestävyttäsi ja liikkumiskykyäsi ovat sen sorttisella tasolla, että selviydyt varmasti tavallisista arkipäivän puuhasteluista. Normaali hyötyliikunta, kuten koulumatkan könyäminen omin lihasvoimin tai vaikka futiksen tai koriksen pelaaminen kavereiden kanssa, riittävä tutiminen ja monipuolinen ravinto ovat hämmäntävän tärkeitä jaksamisen kannalta, niin koulun piinapenkissä kuin vapaa-aikana. Tärkeintä on, että liikut pari kolme kertaa viikossa niin villillä vauhdilla, että joudut hörppimään happea vähän rotevammin. Kestävyden kehittäminen parantaa sivutuotteena myös koulumenestystäsi, koska jaksat keskittyä tunneilla paremmin. Mutta suunta on joka tapauksessa oikea!
- 3) Loppuuko herkästi virta? Kestävyttäsi on se kivijalka, jonka varaan fyysistä toimintakykyäsi on järkevä rakentaa. Tuloksen perusteella meillä olisi vähän hommia kestävyttäsi ja liikkumistaitojesi suhteen ja niitä olisi nyt hyödyllistä kehittää.

Kestävyyttä saat lisää köpöttelemällä, hölköttelemällä ja pyörilemällä. Liikunta vahvistaa jänteitä, niveliä ja lihaksia sekä erityisesti pumppua ja ilmanvaihtoon olennaisena osana käytettäviä keuhkoja. Kestävyys, terveellinen ravinto ja riittävä määrä unta kuulaa auttavat sinua jaksamaan niin koulussa kuin vapaa-ajallakin. Kuljetko muuten kaverille, harrastuksiin tai kouluun omin voimin vai makaatko olmin auton takapenkillä tai bussissa? Liikunta virkistää ja virittää päässäsi höllyvän kaurapuuron vastaanottavaiseksi uusien asioiden oppimiselle.

2. Mikä vaihtoehtoista kuvaa parhaiten jalkojesi voimaa, nopeutta ja kehonhallintaa liikkuessa?
 - 1) Loistavaa! Tuloksestasi suorastaan pomppaa silmille, että olet oikea ihmiskenguru! Välituntipelit ja erilaiset hyppäämistä vaativat tehtävät sujuvat sinulta rehvakaasti. Mitä enemmän teet erilaisia hyppyjä, sitä enemmän liikepankkiisi kertyy erilaisia vaihtoehtoja, ja muutut entistäkin kengurupallomaisemmaksi pomppuihmeeksi.
 - 2) Suunta on hyvä, koska se on ylöspäin kuten kunnan pompassa kuuluukin olla! Hyppäämiseen tarvittavat taitosi ja kimmoisuutesi ovat arkiaskareitten vaatimalla tasolla, mutta monipuolisia hyppyjä treenaamalla pääset vielä korkeammalle tai pidemmälle ja erilaiset pelit onnistuvat vieläkin näpsäkämmin. Treenaa vaikka loikkimalla turvallisesti erilaisten esteiden yli. Kavereiden kanssa voitte suunnitella parkour-henkisen hyppyradan jonnekin, missä on riittävästi erilaisia tasoja, puomeja ja aitoja, ja testata, kuka selvittää radan pienimmällä hyppymäärällä. Voitte myös kokeilla, kuinka sähkökästi kintut tikkaavat renkaasta toiseen kommandoradalla. Siis vähän kuin elävä ompelukone.
 - 3) Jassoo. Hyppäämistä vaativat tehtävät taitavat tuntua pikkuriikkisen vaikeilta, mutta hätä ei ole tämänkään näköinen. Hyppäämistaitosi tarvitsevat vain pientä

petrausta. Parantamalla hyppytaitojasi ja kimmoisuuttasi päivittäisissä arkiaskareissa luustosi ja lihaksesi vahvistuvat sekä tasapainosi kehittyy. Aloita loikkimalla portaita aina sopivan tilaisuuden tullen. Tänään ensimmäiselle portaalle, huomenna toiselle ja pian huomaat, että hyppäämisesi kehittyy ja lopulta pompit kuin villiintynyt superpallo.

3. Mikä vaihtoehdoista kuvaa parhaiten keskivartalosi voimaa?

- 1) Keskivartalossasi löytyy pattia. Kun selkä- ja vatsalihakset ovat vahvoja ja joustavia, on helpompi pitää ruoto suorassa ja välttyä ikäviltä selkävaivoilta. Huolehdi lihastasapainosta tekemällä yhtä paljon sekä selän että vatsan puolen lihasharjoitteita. Vatsa- ja selkälihakset pitävät aktiivisesta elämästä, joten pumpkaa jatkossakin menemään samaan tahtiin.
- 2) Ihan asiallinen tulos, mutta vatsa- ja selkälihaksesi tarvitsevat jatkossakin säännöllistä myllytystä. Vatsa- ja selkälihasten riittävä voima auttaa pitämään näyttävän ryhdin niin istuessasi, seisoessasi kuin liikkeussasikin. Liikeharjoituksilla vatsalihakset vahvistuvat, selkärangan liikkuvuus paranee ja selkäsi voi paremmin. Yllättävän pienellä harjoituksen lisäämisellä olet hyvällä matkalla kohti kiinteää ja kimmoisaa selkää ja masua.
- 3) Aijai. Tuntuuko, ettet jaksaisit istua kauaa tuolilla? Keskivartalossasi saisi olla enemmän habaa. Voimakkaat vatsa- ja selkälihakset tukevat selkärankaasi, auttavat jaksamaan koulupäivän istumiset sekä ehkäisevät pitkäaikaisten ja ikävien selkäkipujen syntymistä. Vietätkö paljon aikaa katkarapumaisesti kyhjöttäen tietokoneen, pleikkarin tai telkkarin ääressä? Pieni hötkyilytauko silloin tällöin tekee hyvää, sillä pakki- ja selkälihakset tykkäävät aktiivisesta elämästä.

4. Mikä vaihtoehtoista kuvaa parhaiten yläraajojesi ja hartioidesi voimaa?

- 1) Mainiota! Olet umpirautaa. Myllytät yläraajojesi ja hartiasuutesi voimaa vaativat tehtävät helposti. Kaiken maailman punnerrus-, riippumis- ja käsiseisontaharjoitteiden avulla voit kehittää niska- ja hartiasuutesi voimaa ja kestävyyttä yhä vaativampien suoritustekniikoiden oppimiseksi.
- 2) Nyt ollaan oikeilla jäljillä. Jaksat varmasti tehdä päivittäiset käsivoimia vaativat toimet sujuvasti. Pienellä yläraajojen lisäharjoituksella voit helposti ehkäistä ennalta ikäviä niska-hartiasuuden kipuja, joita pitkäaikainen telkkarin tai tietokoneen ääressä könöttäminen taatusti aiheuttavat. Kokeile vaikka, miten kevyeksi koulu-reppu kutistuu vähäisen lisäharjoittelun jälkeen.
- 3) Meni vielä vähän makailuksi. Käsivoimasi vaativat harjoitusta, jotta jaksat räpeltää päivittäisiä toimiasi. Yläraajojen voima ja kestävyys auttavat sinua jaksamaan koulussa ja vapaalla, sillä niska-hartiasuuden asennonhallinta edellyttää voimakkaita niska- ja hartialihaksia. Näin voit ehkäistä viheliäisten niska-hartiasuuden kipujen syntymistä. Kokeilepas pihalla tai metsässä erilaisia käsivoimia vaativia tehtäviä. Haasta kaverisi aluksi riipuntakisaan, ja kun patti alkaa kasvaa, niin leuanvetokisaan.

5. Mikä vaihtoehtoista kuvaa parhaiten liikkuvuuttasi?

- 1) Joustavaa! Käärmemäisen liukas liikkuvuutesi on päivittäisten touhotusten kannalta hyvällä mallilla. Monipuolinen liikkuvuus antaa kelpo eväät luikerrella vaikeampienkin liikuntamuotojen pariin. Liikkuvuusharjoitteita kannattaa tehdä säännöllisesti päivittäin tai viikoittain, jotta niveltesi liikelaajuus ja lihastesi venyvyys säilyisivät jatkossakin vähintäänkin yhtä hyvinä kuin nyt.

2) Nivelet pyörimään. Liikkuvuutesi ansiosta päivittäiset toimesi varmasti sujuvat verrattain mallikkaasti. Kehittääksesi liikkuvuuttasi yritä lisätä silloin tällöin päiviä pieniä liikkuvuusharjoitteita, minkä seurauksena lihaksesi voivat työskennellä kevyemmin ja selviät helpommin esimerkiksi koulupäivän rasituksista. Lisäksi eri liikuntalajien ja -muotojen vaativimmat tekniikat sujuvat vaivattomammin, koska hyvä liikkuvuus luo edellytykset oppimiselle. Pienellä harjoittelulla huomaat jo hyvinkin pian liikkuvuutesi kehittyvän.

3) Vähän lisää venyttelyä, niin homma alkaa luistaa notkeammin. Liikkuvuutesi tarvitsee harjoitusta. Liikkuvuus on ominaisuus, jota voit helposti kehittää pienen harjoittelun avulla. Hyvä liikkuvuus auttaa sinua päivittäisissä puuhasteluissa, jolloin lihastesi ei tarvitse painaa niin hulluna hommia nivelten liikelaajuuden saavuttamiseksi. Esimerkiksi koulun oppitunneilla kököttäminen sujuu helpommin, kun liikkuvuutesi auttaa sinua istumaan ryhdikkäästi pystyssä. Pienet säännölliset liikkuvuusharjoitteet saavat paljon aikaan ja huomaat pian liikkuvuutesi paranevan.

6. Mikä vaihtoehdoista kuvaa parhaiten välineenkäsittely- ja havaintomotorisia taitojasi. Käsittely- ja havaintomotorisiin taitoihin kuuluu muun muassa heittäminen ja kiinniottaminen. Monet pallo- ja mailapelit kehittävät välineenkäsittely- ja havaintomotorisia taitoja.

1) Selvää sieppariainesta! Välineenkäsittelytaitosi ovat hyvät. Heittosi onnistuvat sinulta erinomaisen letkeästi ja kiinniottajana olet kuin elävä imukuppi. Vaihtelee heitettävää esinettä haasteellisemmaksi saadaksesi monipuolisuutta liikepankkiisi. Se auttaa sinua kehittymään yhä paremmaksi heittäjäksi. Jatka samaa heittorataa!

2) Melko hyvä viskaus. Heitto- ja kiinniottotaitojesi avulla myös kirjoittaminen, piirtäminen ja erilaiset käsityöt sekä pallopelit ja -leikit taituvat leikiten. Vaihtelemalla heittovälinettä kehität monipuolisesti heittotaitojasi, jolloin myös vaikeampien välineenkäsittelyä vaativien tehtävien tekeminen sujuu kivuttomammin. Pienellä lisäharjoituksella saat paljon aikaan.

- 3) Heitto- ja kiinniottotaitosi tarvitsevat harjoitusta. Välineenkäsittelytaidot auttavat sinua myös kirjoittamisessa, piirtämisessä ja erilaisissa käsitöissä sekä välituntiki-sailuissa ja -peleissä. Harjoittelemalla monipuolisesti niskojen sijaan pallon nakke-lemista ja kiinni ottamista opit hallitsemaan liikkeitäsi, jolloin myös haastavam-pien taitojen oppiminen onnistuu helpommin. Jopa tietokoneen tai pelikonsolin käyttö tehostuvat, kun räpylöitteesi motoriikka paranee.

7. Mitä mieltä olet terveydentilastasi? Onko se

- 1) erittäin hyvä
- 2) melko hyvä
- 3) keskinkertainen
- 4) melko tai erittäin huono

8. Kuinka monta tuntia VIIKOSSA tavallisesti harrastat liikuntaa VAPAA-AIKANASI niin, että HENGÄSTYT ja HIKOILET?

- 1) en yhtään
- 2) noin ½ tuntia
- 3) noin 1 tunnin
- 4) noin 2-3 tuntia
- 5) noin 4-6 tuntia
- 6) noin 7 tuntia tai enemmän

9. Kuinka kauan YLEENSÄ kävelet tai pyöräilet koulumatkoillasi? Huomioi myös matka bussipysäkille ja pysäkiltä kouluun ja kotiin.

- 1) en lainkaan, kuljen koko matkan esim. mopolla tai autolla
- 2) alle 10 minuuttia päivässä
- 3) 10- 30 minuuttia päivässä
- 4) 31- 60 minuuttia päivässä
- 5) yli tunnin päivässä

10. Harrastan ohjattua urheilua tai liikuntaa seuran tai järjestön tunneilla, harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa.

- 1) lähes päivittäin
- 2) joka viikko
- 3) joka kuukausi
- 4) harvemmin
- 5) en koskaan

Kyselylomake

MOVE

Vanhemmat

YMPYRÖI YKSI VAIHTOEHTO JOKAISESTA KYSYMYKSESTÄ

1. Mikä vaihtoehtoista kuvaa parhaiten lapsesi kestävyyttä ja liikkumistaitoja?

- 1) Hyvin pyyhkii. Kestävyytesi ja liikkumistaitosi ovat huolellisesti viritetyn ravihevosen tasolla. Selviydyt erinomaisesti tavallisista kestävyyttä ja liikkumistaitoja vaativista arkipäivän touhuista. Muista myös syödä mupeltaa monipuolisesti ja nukkua riittävästi, sillä niillä on yhtä suuri merkitys hyvän kuntosi säilymiseen kuin itse rehkimisellä. Eikö olekin ihme juttu? Tiesitkö, että hyvä kestävyyskunto liittyy myös hyvään koulumenestykseen: kun liikkuu ja urheilee, jaksaa myös opiskella. Kuula toimii ja oppiminenkin on helpompaa.
- 2) Ei pöllömmän. Kestävyytesi ja liikkumiskykyysi ovat sen sorttisella tasolla, että selviydyt varmasti tavallisista arkipäivän puuhasteluista. Normaali hyötyliikunta, kuten koulumatkan könyäminen omin lihasvoimin tai vaikka futiksen tai koriksen pelaaminen kavereiden kanssa, riittävä tutiminen ja monipuolinen ravinto ovat hämmentävän tärkeitä jaksamisen kannalta, niin koulun piinapenkissä kuin vapaa-aikakin. Tärkeintä on, että liikut pari kolme kertaa viikossa niin villillä vauhdilla, että joudut hörppimään happea vähän rotevammin. Kestävyiden kehittäminen parantaa sivutuotteena myös koulumenestystäsi, koska jaksat keskittyä tunneilla paremmin. Mutta suunta on joka tapauksessa oikea!
- 3) Loppuuko herkästi virta? Kestävyytesi on se kivijalka, jonka varaan fyysistä toimintakykyäsi on järkevä rakentaa. Tuloksen perusteella meillä olisi vähän hommia kestävyytesi ja liikkumistaitojesi suhteen ja niitä olisi nyt hyödyllistä kehittää. Kestävyyttä saat lisää köpöttelemällä, hölköttelemällä ja pyöräilemällä. Liikunta vahvistaa jänteitä, niveliä ja lihaksia sekä erityisesti pumppua ja ilmanvaihtoon olennaisena osana käytettäviä keuhkoja. Kestävyys, terveellinen ravinto ja riittävä

määrä unta kuuluu auttavat sinua jaksamaan niin koulussa kuin vapaa-ajallakin. Kuljetko muuten kaverille, harrastuksiin tai kouluun omin voimin vai makaatko olmin auton takapenkillä tai bussissa? Liikunta virkistää ja virittää päässäsi höllyvän kaurapuuron vastaanottavaiseksi uusien asioiden oppimiselle.

2. Mikä vaihtoehdoista kuvaa parhaiten lapsesi jalkojen voimaa, nopeutta ja kehonhallintaa liikkeessä?
 - 1) Loistavaa! Tuloksestasi suorastaan pomppaa silmille, että olet oikea ihmiskenguru! Välituntipelit ja erilaiset hyppäämistä vaativat tehtävät sujuvat sinulta rehvakaasti. Mitä enemmän teet erilaisia hyppyjä, sitä enemmän liikepankkiisi kertyy erilaisia vaihtoehtoja, ja muutut entistäkin kengurupallomaisemmaksi pomppuimeeksi.
 - 2) Suunta on hyvä, koska se on ylöspäin kuten kunnan pompussa kuuluukin olla! Hyppäämiseen tarvittavat taitosi ja kimmoisuutesi ovat arkiaskareitten vaatimalla tasolla, mutta monipuolisia hyppyjä treenaamalla pääset vielä korkeammalle tai pidemmälle ja erilaiset pelit onnistuvat vieläkin näpsäkämmin. Treenaa vaikka loikkimalla turvallisesti erilaisten esteiden yli. Kavereiden kanssa voitte suunnitella parkour-henkisen hyppyradan jonnekin, missä on riittävästi erilaisia tasoja, puomeja ja aitoja, ja testata, kuka selvittää radan pienimmällä hyppymäärällä. Voitte myös kokeilla, kuinka sähkösti kintut tikkaavat renkaasta toiseen kommandoradalla. Siis vähän kuin elävä ompelukone.
 - 3) Jassoo. Hyppäämistä vaativat tehtävät taitavat tuntua pikkuriikkisen vaikeilta, mutta hätä ei ole tämänkään näköinen. Hyppäämistaitosi tarvitsevat vain pientä petrausta. Parantamalla hyppytaitojasi ja kimmoisuuttasi päivittäisissä arkiaskareissa luustosi ja lihaksesi vahvistuvat sekä tasapainosi kehittyy. Aloita loikkimalla portaita aina sopivan tilaisuuden tullen. Tänään ensimmäiselle portaalle, huomenna toiselle ja pian huomaat, että hyppäämisesi kehittyy ja lopulta pompit kuin villiintynyt superpallo.

3. Mikä vaihtoehtoista kuvaa parhaiten lapsesi keskivartalon voimaa?

- 1) Keskivartalossasi löytyy pattia. Kun selkä- ja vatsalihakset ovat vahvoja ja joustavia, on helpompi pitää ruoto suorassa ja välttyä ikäviltä selkävaivoilta. Huolehdi lihastasapainosta tekemällä yhtä paljon sekä selän että vatsan puolen lihasharjoitteita. Vatsa- ja selkälihakset pitävät aktiivisesta elämästä, joten pumpkaa jatkossakin menemään samaan tahtiin.
- 2) Ihan asiallinen tulos, mutta vatsa- ja selkälihaksesi tarvitsevat jatkossakin säännöllistä myllytystä. Vatsa- ja selkälihasten riittävä voima auttaa pitämään näyttävän ryhdin niin istuessasi, seisoessasi kuin liikkuessasikin. Liikeharjoituksilla vatsalihakset vahvistuvat, selkärangan liikkuvuus paranee ja selkäsi voi paremmin. Yllättävän pienellä harjoituksen lisäämisellä olet hyvällä matkalla kohti kiinteää ja kimmoisaa selkää ja masua.
- 3) Aijai. Tuntuuko, ettet jaksata istua kauaa tuolilla? Keskivartalossasi saisi olla enemmän habaa. Voimakkaat vatsa- ja selkälihakset tukevat selkärankaasi, auttavat jaksamaan koulupäivän istumiset sekä ehkäisevät pitkäaikaisten ja ikävien selkäkipujen syntymistä. Vietätkö paljon aikaa katkarapumaisesti kyhjäyttäen tietokoneen, pleikkarin tai telkkarin ääressä? Pieni hötkyilytauko silloin tällöin tekee hyvää, sillä pakki- ja selkälihakset tykkäävät aktiivisesta elämästä.

4. Mikä vaihtoehtoista kuvaa parhaiten lapsesi yläraajojen ja hartioiden voimaa?

- 1) Mainiota! Olet umpirautaa. Myllytät yläraajojesi ja hartiaseutusi voimaa vaativat tehtävät helposti. Kaiken maailman punnerrus-, riippumis- ja käsiseisontaharjoitteiden avulla voit kehittää niska- ja hartiaseutusi voimaa ja kestävyyttä yhä vaativampien suoritustekniikoiden oppimiseksi.

- 2) Nyt ollaan oikeilla jäljillä. Jaksat varmasti tehdä päivittäiset käsivoimia vaativat toimet sujuvasti. Pienellä yläraajojen lisäharjoituksella voit helposti ehkäistä ennalta ikäviä niska-hartiaseudun kipuja, joita pitkäaikainen telkkarin tai tietokoneen ääressä könöttäminen taatusti aiheuttavat. Kokeile vaikka, miten kevyeksi koulu-reppu kutistuu vähäisen lisäharjoittelun jälkeen.
- 3) Meni vielä vähän makailuksi. Käsivoimasi vaativat harjoitusta, jotta jaksat räpeltää päivittäisiä toimiasi. Yläraajojen voima ja kestävyys auttavat sinua jaksamaan koulussa ja vapaalla, sillä niska-hartiaseudun asennonhallinta edellyttää voimakkaita niska- ja hartialihaksia. Näin voit ehkäistä viheliäisten niska-hartiaseudun kipujen syntymistä. Kokeilepas pihalla tai metsässä erilaisia käsivoimia vaativia tehtäviä. Haasta kaverisi aluksi riipuntakisaan, ja kun patti alkaa kasvaa, niin leuanvetokisaan.

5. Mikä vaihtoehdoista kuvaa parhaiten lapsesi liikkuvuutta?

- 1) Joustavaa! Käärmemäisen liukas liikkuvuutesi on päivittäisten touhotusten kannalta hyvällä mallilla. Monipuolinen liikkuvuus antaa kelpo eväät luikerrella vaikeampienkin liikuntamuotojen pariin. Liikkuvuusharjoitteita kannattaa tehdä säännöllisesti päivittäin tai viikoittain, jotta niveltesi liikelaajuus ja lihastesi venyvyys säilyisivät jatkossakin vähintäänkin yhtä hyvinä kuin nyt.
- 2) Nivelet pyörimään. Liikkuvuutesi ansiosta päivittäiset toimesi varmasti sujuvat verrattain mallikkaasti. Kehittääksesi liikkuvuuttasi yritä lisätä silloin tällöin päivääsi pieniä liikkuvuusharjoitteita, minkä seurauksena lihaksesi voivat työskennellä kevyemmin ja selviät helpommin esimerkiksi koulupäivän rasituksista. Lisäksi eri liikuntalajien ja -muotojen vaativimmat tekniikat sujuvat vaivattomammin, koska hyvä liikkuvuus luo edellytykset oppimiselle. Pienellä harjoittelulla huomaat jo hyvinkin pian liikkuvuutesi kehittyvän.

- 3) Vähän lisää venyttelyä, niin homma alkaa luistaa notkeammin. Liikkuvuutesi tarvitsee harjoitusta. Liikkuvuus on ominaisuus, jota voit helposti kehittää pienen harjoittelun avulla. Hyvä liikkuvuus auttaa sinua päivittäisissä puuhasteluissa, jolloin lihastesi ei tarvitse painaa niin hulluna hommia nivelten liikelaajuuden saavuttamiseksi. Esimerkiksi koulun oppitunneilla kököttäminen sujuu helpommin, kun liikkuvuutesi auttaa sinua istumaan ryhdikkäästi pystyssä. Pienet säännölliset liikkuvuusharjoitteet saavat paljon aikaan ja huomaat pian liikkuvuutesi paranevan.
-
6. Mikä vaihtoehdoista kuvaa parhaiten lapsesi välineenkäsittely- ja havaintomotorisia taitoja. Käsittely- ja havaintomotorisiin taitoihin kuuluu muun muassa heittäminen ja kiinniottaminen. Monet pallo- ja mailapelit kehittävät välineenkäsittely- ja havaintomotorisia taitoja.
 - 1) Selvää sieppariainesta! Välineenkäsittelytaitosi ovat hyvät. Heittosi onnistuvat sinulta erinomaisen letkeästi ja kiinniottajana olet kuin elävä imukuppi. Vaihtelee heitettävää esinettä haasteellisemmaksi saadaksesi monipuolisuutta liikepankkiisi. Se auttaa sinua kehittymään yhä paremmaksi heittäjäksi. Jatka samaa heittorataa!
 - 2) Melko hyvä viskaus. Heitto- ja kiinniottotaitojesi avulla myös kirjoittaminen, piirtäminen ja erilaiset käsityöt sekä pallopelit ja -leikit taittavat leikiten. Vaihtelemalla heittovälinettä kehität monipuolisesti heittotaitojasi, jolloin myös vaikeampien välineenkäsittelyä vaativien tehtävien tekeminen sujuu kivuttomammin. Pie-nellä lisäharjoituksella saat paljon aikaan.
 - 3) Heitto- ja kiinniottotaitosi tarvitsevat harjoitusta. Välineenkäsittelytaidot auttavat sinua myös kirjoittamisessa, piirtämisessä ja erilaisissa käsityöissä sekä välituntiki-sailuissa ja -peleissä. Harjoittelemalla monipuolisesti niskojen sijaan pallon nakkelemista ja kiinni ottamista opit hallitsemaan liikkeitäsi, jolloin myös haastavampien taitojen oppiminen onnistuu helpommin. Jopa tietokoneen tai pelikonsolin käyttö tehostuvat, kun räpylöitteesi motoriikka paranee.

7. Mitä mieltä olet lapsesi terveydentilasta? Onko se

- 1) erittäin hyvä
- 2) melko hyvä
- 3) keskinkertainen
- 4) melko tai erittäin huono

8. Kuinka monta tuntia VIIKOSSA lapsesi tavallisesti harrastaa liikuntaa VAPAA-AIKANAAN niin, että hän HENGÄSTYY ja HIKOILEE?

- 1) ei yhtään
- 2) noin ½ tuntia
- 3) noin 1 tunnin
- 4) noin 2-3 tuntia
- 5) noin 4-6 tuntia
- 6) noin 7 tuntia tai enemmän

9. Kuinka kauan lapsesi YLEENSÄ kävelee tai pyöräilee koulumatkoillaan? Huomioi myös matka bussipysäkille ja pysäkiltä kouluun ja kotiin.

- 1) ei lainkaan, hän kulkee koko matkan esim. mopolla tai autolla
- 2) alle 10 minuuttia päivässä
- 3) 10- 30 minuuttia päivässä
- 4) 31- 60 minuuttia päivässä
- 5) yli tunnin päivässä

10. Lapseni harrastaa ohjattua urheilua tai liikuntaa seuran tai järjestön tunneilla, harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa.

- 1) lähes päivittäin
- 2) joka viikko
- 3) joka kuukausi
- 4) harvemmin
- 5) ei koskaan

Liite 3. Tutkimuslupapyyntö

Tutkimuslupapyyntö

Hei!

Työskentelen Tietäväisen koululla liikunnan- ja terveystiedon tuntiopettajana ja opiskelen työni ohella Jyväskylän yliopistossa liikuntatieteen maisteriksi. Opintoihin kuuluu pro gradu -tutkielma, jonka toteutan opiskelijatoverini kanssa yhteistyössä Tietäväisen koulun ja Vetelin yläkoulun 8. luokkien oppilaiden (tytöt ja pojat) ja heidän huoltajien avulla (yksi huoltaja riittää). Tutkimus liittyy syksyllä 2016 peruskouluissa käyttöönotettuihin valtakunnallisiin Move - mittauksiin. Tutkimukseen kuuluu Move!-mittaukset oppilaille ja kyselylomake ennen mittauksia ja mittausten jälkeen. Oppilaan huoltajat vastaavat myös kyselylomakkeeseen yhden kerran ennen Move!- mittausten suorittamista.

Tutkimukseen tarvitsemme oppilaan ja huoltajan/huoltajien suostumuksen, että saamme tutkimuksessa käyttää oppilaiden tekemiä fyysisen kunnon testituloksia ja kyselylomakkeen vastauksia. Tutkimuksessa ei mainita kenenkään oppilaan nimeä, eikä huoltajan nimeä missään yhteydessä. Move!- mittaukset suoritetaan kaikille 8. luokan oppilaille, mutta mikäli tutkimuslupaa ei ole, ei oppilaan tarvitse täyttää kyselylomakkeita, eikä oppilaan mittaustuloksia käytetä tutkimuksessa.

Vastaa rastilla (x) jompaan kumpaan seuraavista:

() *Annan luvan käyttää oppilaan Move!- mittaustuloksia ja kyselylomakkeen tietoja tutkimuksessa.*

Huoltaja/huoltajat (yksikin huoltaja riittää) osallistuvat myös tutkimukseen.

() *En anna lupaa käyttää oppilaan Move!- mittaustuloksia ja kyselylomakkeen tietoja tutkimuksessa.*

Oppilaan nimi:

1. Huoltajan nimi ja allekirjoitus

2. Huoltajan nimi ja allekirjoitus

Mikäli tulee kysyttävää tutkimukseen liittyen, ottakaa yhteyttä! mikko.lopponen@tohmajarvi.fi p. 050 3245352 tai Pro gradu -tutkielman Jyväskylän yliopiston ohjaavaan opettajaan Reijo Bottakseen. reijo.bottas@juu.fi p. 040 8054738

Ystävällisin terveisin Mikko Löppönen