

MOVESTA VIRTAA! -OPPAAN KÄYTTÄJÄKOKEMUKSET

Emma Hämäläinen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2018

TIIVISTELMÄ

Hämäläinen, E. 2018. Movesta virtaa! -oppaan käyttäjäkokemukset. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. 117 s., 4 liitettä.

Tutkielmani tarkoituksena oli tehdä Movesta virtaa! -opas 5-luokkalaisille ja tutkia oppaan käyttäjäkokemuksia. Lisäksi tutkin, onko oppilaan liikunta-aktiivisuus, liikuntamyönteisyys tai arvio omasta liikuntakyvykkyydestä yhteydessä oppaan käyttämiseen. Oleellista oli perehtyä, miten nuoren tulee liikkua terveyden kannalta ja miten oppaasta saisi rakennettua oppilaille mielenkiintoisen. Tarkoitukseni oli selvittää, onko kirjallisesta liikuntamateriaalista hyötyä oppilaille ja heidän vanhemmilleen.

Tutkimusmenetelmänä käytin oppaan tekemisessä kirjallisuuskatsausta ja oppaan käyttäjäkokemuksia tutkiessa kyselyä. Kysely sisälsi suljettuja kysymyksiä ja kaksi avointa kysymystä. Kohderyhmänä olivat 5-luokan oppilaat kolmesta alakoulusta, joista jokaisesta osallistui yksi tai kaksi luokkaa. Tutkittavia oppilaita oli yhteensä 74, joista 43 tyttöä ja 31 poikaa. Oppilaiden vanhemmista tutkimukseen osallistui 27. Aineisto analysoitiin määrällisiä menetelmiä käyttäen. Tutkimustulosten analysoinnissa käytin SPSS tilastoanalyysiohjelmaa ja teemoittelua. Käytössä olivat suorat jakaumat (prosentit), korrelaatiot ja keskiarvotestit (t-testi) ja varianssi-analyysi.

Oppilaista noin 24 prosenttia oli sitä mieltä, että opas on hyödyllinen ja jokseenkin samaa mieltä noin 39 prosenttia. Suurin osa (65 %) oppilaista koki oppaan helpottavan ainakin osittain liikuntataitojen ja kunnon osa-alueiden (kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus) kehittämistä. Oppilaiden avoimissa vastauksissa tuli esille, että paljon liikkuvilla ei ollut aikaa tai tarvetta oppaan käyttöön. Osa oppilasta koki, että sai oppaasta uusia liikuntavinkkejä ja se kannusti liikkumaan.

Vanhemmista 24 prosenttia oli täysin samaa mieltä väitteestä, että opas on hyödyllinen ja osittain samaa mieltä 40 prosenttia. Suurin osa vanhemmista (56%) koki, että oppaan avulla pysyisi neuvomaan lastaan kehittämään liikuntataitojaan ja kunnon eri osa-alueitaan.

Oppilailla liikunnasta pitämisellä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys oppaaseen perehtymiseen, oppaan harjoitteiden sekä leikkien ja pelien tekemiseen. Liikunta-aktiivisuudella eikä oppilaan liikuntakyvykkyydellä ollut yhteyttä oppaan käyttämiseen.

Vanhemman oppaaseen perehtyminen ja oppaan harjoitteiden ja pelien pelaaminen lapsen kanssa oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä keskenään. Jos vanhempi tykkäsi liikunnasta, oli todennäköisempää, että hän teki oppaan pelejä ja leikkejä enemmän lapsen kanssa.

Asiasanat: Movesta virtaa! -opas, käyttäjäkokemus, liikunta-aktiivisuus, alakoulu

ABSTRACT

Emma Hämäläinen (2018). A physical exercise guide *Movesta virtaa!* user experiences. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 117 p., 4 appendices

The study consisted of three segments. Firstly, one purpose was to design a physical exercise guide *Movesta virtaa!* for Finnish 5th grade students in basic education and study the guide's user experiences. Secondly, the thesis studied how students' physical activity, positive attitude toward exercise and sport skills affect the use of the guide in their free time. The emphasis in this study was to find out exercises that can improve students' physical health and be motivating for them. Finally, the thesis studied if a written guide is useful for students and for their parents.

A literature review and a questionnaire were used as methods. The questionnaire included open and closed questions. It was conducted in three different Finnish comprehensive schools, in each school; one or two classes participated in the questionnaire. There were 74 students, 43 girls and 31 boys from 5th grade. In addition, 27 students' parents answered the questionnaire. The data was analysed by using quantitative method. The SPSS-programme was used for closed questions and for thematising open questions.

The results showed that twenty-four percent of the students found the guide to be useful and thirty-nine percent found it to be somewhat useful. The majority, sixty-five percent, found the guide to be somewhat useful in improving for instance their stamina, strength, speed and mobility. The study found out that those students, who already have a physically active life, do not need the guide or they did not have enough time to focus on it. Some students responded that the guide offered new exercise movements, tips and it encouraged them to be more physically active. Twenty-four percent of the students' parents thought that the guide was useful and forty percent of the parents thought that the guide was somewhat useful. However, the majority of the parents found that the guide instructed them to help their child to develop their physical skills.

The attitude towards physical activity and sports had a statistical significance for those who read the guide. Physical activity nor the capability to be physically active had no statistical significance in using the guide. However, there was a statistical significance when parents' answers were compared. If a parent had a positive attitude towards physical activity, it was more likely that he or she was more active in using the guide with the child.

Key words: Move - Physical exercise guide, user experience, physical activity, primary school

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 LASTEN JA NUORTEN FYYSINEN TOIMINTAKYKY	3
2.2 Voima	6
2.3 Nopeus	9
2.4 Liikuntataidot	11
2.5 Liikkuvuus	12
3 MOVE!	14
3.1 Move! palaute- ja seurantajärjestelmä sekä sen tavoitteet	14
3.2 Valtakunnallisia tuloksia 5-luokkalaisilla	15
3.3 Lasten ja nuorten liikuntasuositus	15
3.4 Nuorten liikunnan määrä ja liikuntaan motivoivia tekijöitä	16
4 LIIKUNTANEUVONTA MOVE! MITTAUSTEN JÄLKEEN	20
4.1 Palautteen antaminen	20
4.2 Motivointi	22
4.3 Oppilaiden omien tavoitteiden asettaminen	26
5 FYYSISEN TOIMINTAKYVYN OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	27
5.1 Teoriatiedon kerääminen	27
5.2 Harjoitteet ja pelit	28
5.3 Ulkoasu ja käytännön toteutus	29
5.4 Oppaan rakenne	30
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS	32
6.1 Tutkimuskysymykset	32
6.2 Aikaisemmat tutkimukset	33

6.3 Tutkimusmentelmät.....	33
6.4 Aineistonkeruumenetelmä	35
6.5 Aineisto ja sen käsittely	36
7 TULOKSET.....	38
7.1 Strukturoidut kysymykset.....	38
7.2 Avoin mielipide oppaasta	49
7.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	55
8 POHDINTA.....	57
LÄHTEET	61
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Monet nuoret liikkuvat alle liikuntasuosituksen ja ovat liikaa ruutujen ääressä. (Kokko & Hämylä 2015). Vapaa-ajan liikunta sekä seuratoimintaan osallistuminen vähenevät selvästi 10-ikävuoden jälkeen. Liikunnan väheneminen varhaisteini-ässä on Suomessa poikkeuksellisen suurta. (Siivonen 2011, 5.)

Nuorten kunto on heikompi kuin aikaisemmin. Tähän on kiinnitetty huomiota ja pyritty muuttamaan tilannetta muun muassa Liikkuva koulu -hankkeella. Valtakunnallisella Move! tiedonkeruu- ja palautejärjestelmän avulla pyritään kannustamaan ja ohjaamaan nuoria liikkeelle. Move! -järjestelmä otettiin käyttöön syksyllä 2016 koko Suomessa. Oppilaiden on tarkoitus saada palautetta toimintakykymittausten jälkeen omasta fyysisestä toimintakyvystään sekä ohjeita sen kehittämiseen. (Opetushallitus 2015.) Anthelin mukaan monet Skandinavian maat Suomi mukaan lukien kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen (Anthel 2016, 118).

Move! -järjestelmän kehittämissä vaiheissa kouluterveydenhoitajilta on tullut toiveita, että oppilaille olisi hyödyllistä jakaa jotain tietoa myös kirjallisesti. Siitä innostuin kehittämään liikuntaopasta 5-luokkalaisille. Tutkielman tavoitteena oli tarvittavan teorian ja tutkimustiedon koaminen sekä oppaan käyttäjäkokemusten tutkiminen. Tällaisen oheismateriaalin avulla oppilaalla on mahdollisuus opetella huolehtimaan omasta fyysisestä toimintakyvystään. Anthelin mukaan, on tärkeää kannustaa fyysiseen liikkumiseen. Mitä tahansa mikä innostaa päivittäiseen liikkumiseen, kuten puutarhan hoito tai portaitten kävely ovat hyväksi. (Anthel 2016, 118.)

Tutkielman tavoitteena oli saada luotua kannustava ja innostava opasvihko, josta 5-luokkalaisten nuori voi saada ohjeita, miten kehittää omaa fyysistä toimintakykyään ja löytää motivaatiota liikkumiseen. On tärkeää, että oppilas saa neuvoja, jotta hän ainakin tietää kuinka tulisi liikkua. Toisena tavoitteena oli kerätä tietoa oppaan käyttäjäkokemuksista oppilailta ja heidän vanhemmiltaan, jotta selviää, onko oppaasta apua nuoren liikkumiseen. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena ja siihen osallistui 74 oppilasta ja 27 oppilaiden vanhempaa. Oppilaat olivat kolmesta eri koulusta.

Tutkielman alussa kirjallisuuskatsauksessa kerron Move! palaute- ja seurantajärjestelmästä, nuorten liikuntasuosituksista, eri ominaisuuksien kehittämisestä ja liikuntaneuvonnasta. Tämän jälkeen selostan, miten Movesta virtaa! -opas muotoutui ja millä perusteilla oppaan pelit sekä harjoitteet valittiin. Kerron myös aikaisemmista tutkimuksista aiheeseen liittyen. Tutkimuksia kirjallisen liikuntamateriaalin hyödyistä ja kokemuksista on kuitenkin tehty vähän. Tutkimus - osiossa esittelen tutkimuskysymykset ja tutkimusmenetelmät. Tämän osion jälkeen kerron tutkimustulokset ja tutkielman lopuksi on vuorossa pohdinta.

2 LASTEN JA NUORTEN FYYSINEN TOIMINTAKYKY

Fyysinen kunto voidaan jakaa kestävyYTEEN, voimaan ja liikkuvuuteen. (Hakkarainen ym.2009). Liikuntaelimistön toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä tuottaa liikettä kehon eri osissa. Liikkeiden laadusta ja kestosta riippuu, mitä ominaisuuksia milloinkin tarvitaan. Motorinen kunto eli kyky hallita kehon liikkeitä vaikuttaa myös oleellisena ulottuvuutena liikuntaelimistön toimintakykyyn. (Suni 2005.) Lapsille suositeltava liikunta on monipuolista ja riittävän runsasta. Lasten kaikessa toiminnassa tulee muistaa leikkimielisyys. Nuoruudessa, varsinkin kasvupyrähdyksen aikaan, luustoa vahvistavat liikuntamuodot ovat tärkeitä. (Fogelholm 2005. 167, 169.) Näitä ovat muun muassa pallopelit, aerobic ja voimistelu (Kannus 2005, 133).

2.1 Kestävyys

Kestävyydellä tarkoitetaan elimistön kykyä vastustaa väsymystä fyysisen suorituksen aikana. Suoritukseen vaikuttaa maksimaalinen hapenottokyky (VO₂max), aerobinen kestävyys, lihasten aineenvaihdunta, taloudellisuus sekä hermo-lihasjärjestelmän toiminta. Jos kyseessä on alle viiden minuutin suoritus, käytetään myös anaerobista energiantuottoa. (Nummela 2007, 51.)

Kestävyys jaetaan peruskestävyyteen, vauhtikestävyYTEEN ja maksimikestävyYTEEN. Perus- ja vauhtikestävyYden välistä aluetta kutsutaan aerobiseksi kynnykseksi ja vauhti- ja maksimikestävyYden välistä aluetta anaerobiseksi kynnykseksi. (Nummela 2007.) Kestävyys suorituksen aikana sydämen syke kiihtyy suorassa suhteessa kuormituksen kanssa. Aerobisen suorituksen keston kasvaessa myös aerobinen energiantuotto (hapen avulla) lisääntyy. Anaerobinen (ilman happea) suoritus on lyhytaikainen. Silloin sitä kutsutaan nopeuskestävyys harjoitteluksi. (Hakkarainen ym. 2009, 280, 287.)

Kestävyys harjoittelulla pystytään parantamaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa (Nummela 2007) ja kudosten hapen- ja energian käyttö tehostuu lihaksissa (Hakkarainen ym. 2009, 285).

Jotta kehitystä tapahtuu, on hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja hermo-lihasjärjestelmää kuormitettava riittävästi ja saatava ne pois normaalista tasapainotilasta. Elimistö yrittää sopeutua kuormitukseen jo heti harjoituksen aikana ja heti sen jälkeen. (Nummela, Keskinen & Vuorimaa 2007, 333-335.)

Kun elimistöä järkytetään riittävän usein, kuormitus ei rasita elimistöä enää niin paljon. Siksi kestävyysharjoittelun tapaa tulee vaihdella. Kestävyyttä kehitetään usein pitkän keston tai suuren tehon kautta. (Nummela, Keskinen & Vuorimaa 2007, 333-335.) Nuorten suosimia kestävyyslajeja ovat kävely- ja juoksulenkkeily, pyöräily, jalkapallo ja uinti. (Kokko & Hämylä 2015.)

Kestävyyskunto näkyy nuoren lasten ja nuorten elämässä monella tavoin. Hyväkuntoisten on todettu olevan vähemmän pois koulusta kuin heikkokuntoisten. Nuoret, joilla on hyvä aerobinen kunto, menestyvät koulussa keskimäärin muita paremmin. Liikunta vaikuttaa positiivisesti muistiin, tarkkaavaisuuteen sekä yleisiin tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin. Kestävyysliikuntakin edistää luokkahuonetyöskentelyä, keskittymistä tehtävien tekemiseen sekä osallistumista oppitunneilla. Näiden tekijöiden kautta oppiminen paranee. Liikkuminen voi auttaa myös purkamaan energiaa ja sen vuoksi häiriökäyttäytyminen saattaa vähentyä. (Syväoja ym. 2012.)

Maksimaalinen kestävyys kehittyy harjoittelemalla 3-5 kertaa viikossa kohtuullisella rasituksella, mikä tarkoittaa 60–80 prosenttia maksimaalisesta hapenottokyvystä. Keston tulisi olla 15-60 minuutin välillä. Kovan intensiteetin liikunta tehdään lyhyenä, ja kuormituksen ollessa lyhyempi suorituksen kesto voi olla pidempi. Nuoret jaksavat liikkua pitkäänkin yhtämittaisesti, mutta liikunnan tulee olla motivoivaa ja mukavaa. Harjoituksen tehoa tulee vaihdella pitkän liikuntasuorituksen aikana. (Hakkarainen ym. 2009, 285-286.)

Peruskestävyysalueen harjoittelu on tärkeintä lapsilla ja nuorilla. Harjoittelun tulee tehdä riittävän rauhallisesti niin, että laktaattia ei kerry liikaa (alle 1,5 mmol/l). Sopivan rauhallisen vauhdin tunnistaa siitä, että vielä pystyy puhumaan, mutta kuitenkin tulee hiki. Oman tunteen ja sykkeen avulla voi myös arvioida kuormitusta. (Hakkarainen ym. 2009, 296.)

Borgin RPE (Rating of Perceived Exertion) asteikon avulla voi arvioida omaa kuormituksen tuntemustaan asteikolla 6-20. Pienimmät luvut vastaavat erittäin kevyttä ja suurimmat luvut erittäin rasittavaa tuntemusta. Luku vastaa suurin piirtein sykettä, kun se kerrotaan kymmenellä eli esimerkiksi $15 \times 10 = 150$. (Borg 1998, 29-39.) Kestävyyttä tulee kehittää monipuolisesti, millä tarkoitetaan liikkumista eri tavoin kaikilla tehoalueilla. (Riski 2009, 305.)

Kaufman, Kelly, Kaiser, Steinberger ja Dengel (2007) ovat tutkineet aerobisen harjoittelun vaikutuksia 8-14 -vuotiailla ylipainoisilla lapsilla. Tutkimus koostui kahdeksan viikon jaksosta, jolloin osallistujat harjoittelivat neljä kertaa viikossa pyöräergometrillä aloittaen 30 minuutin harjoituksilla tehon ollessa 50–60 prosenttia VO₂ maksimista. Intensiteettiä ja harjoitusaikaa lisättiin viikoittain, kunnes kahdella viimeisellä viikolla teho oli 70–80 prosenttia VO₂ maksimista ja harjoituksen kesto 50 minuuttia. Sydämen ja verisuonien toiminta ja hengityksen suorituskyky olivat selvästi parempia harjoittelujakson jälkeen. Lisäksi VE/VCO₂ suhde oli parempi vertailuryhmään nähden. (Kaufman, Kelly, Kaiser, Steinberger & Dengel 2007.)

Jotta kestävyys kehittyisi, on suotuisaa, että mahdollisimman suuri lihasmassa tekee työtä harjoituksen aikana. Tällaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi hiihtäminen, pyöräily, kävely/juoksu sekä uiminen. Jotta hyviä vaikutuksia saadaan aikaan, lapsen tai nuoren tulee hengästyä ja hikoilla kohtuullisesti. Kuormituksen tehon tulee olla yli 50 prosenttia yksilön maksimaalisesta tehosta. Lapselle luonnollinen tapa kehittää kestävyyttä ovat koulumatkojen kävely tai pyöräileminen, pihapelit ja leikit sekä ruumiilliset kotityöt. (Hakkarainen ym. 2009, 285-286.)

Nuorilla myös korkealla intensiteetillä tehty intervalliharjoittelu (HIIT harjoittelu) on mahdollista ja ajankäytöllisesti tehokas tapa parantaa sydän- ja hengityselimistöä ja kehonkoostumusta. Armstrongin (2016) tutkimuksessa kahdeksan viikon HIIT harjoittelu 13-18 vuotiailla ei vaikuttanut kuitenkaan tilastollisesti merkitsevästi vyötärön ympärysmittaan eikä lihaskuntoon. HIIT harjoitus kesti 20 minuuttia ja koostui toistuvista lyhyistä raskaista harjoitusosioista, joiden välillä oli lepoa tai matalatehoista liikuntaa. (Armstrong 2016.)

Kestävyyden kehittyminen on selvempää ja suurempaa heikkokuntoisilla kuin huonokuntoisilla. ”Lapsena ja nuorena hankittuja aerobisia ominaisuuksia ei voi koskaan kokonaan kompensoida aikuisiän harjoittelulla.” (Hakkarainen ym. 2009, 286, 307.)

2.2 Voima

Lihasten voimantuotto-ominaisuudet ovat yhteydessä terveyteen. Hyvä lihasvoima ylläpitää lihaksen toimintakykyä, jolla voi olla vaikutusta muun muassa alentuneeseen loukkaantumisriskiin. Esimerkiksi horjahtaessa osataan hallita kehon asentoa ja tasapainoa. Toimintakykyiset lihakset ylläpitävät myös luun massaa ehkäisten osteoporoosia ja aikuisiän diabetesta. (Ahtiainen & Häkkinen 2007, 125.) Voimaharjoittelu auttaa lisäämään luun mineraalitiheyttä, parantaa lihaskoostumusta, alentaa rasvan määrää, lisää lihasmassaa, parantaa itseluottamusta sekä vähentää riskiä olla ylipainoinen aikuisena. (Fleming & Cavanagh 2012.)

Voima jaetaan kesto-, maksimi- ja nopeusvoimaan. Kestovoimassa liikettä toistetaan peräkkäin monta kertaa ja/tai tiettyä voimatasoa pidetään yllä suhteellisen pitkään. Palautus on lyhyt. Maksimivoimassa lihasjännitys on maksimaalista ja voimantuottoaika on tällöin suhteellisen suuri. (Ahtiainen & Häkkinen 2007.)

Nopeusvoimassa voimantuottoaika on lyhyt, mutta voimantuottonopeus tai supistumisnopeus on suuri. (Ahtiainen & Häkkinen 2007). Kaikki voiman lajit kehittyvät perimän ja leikkien, harjoittelun sekä fyysisen työn vaikutuksesta. Murrosiässä voimatasot kehittyvät myös hormonaalisen kypsymisen seurauksena. Pojilla luonnollinen kehittyminen on suurempaa kuin tytöillä. (Häkkinen, Mäkelä & Mero 2007, 252.)

Lapsena ja nuorena on tärkeää oppia voimaharjoitteiden oikea suoritustekniikka. Harjoittelussa voidaan käyttää vain pientä lisäpainoa, esimerkiksi puukeppiä. Ennen murrosikää on hyvä käyttää vain oman kehon painoa tai korkeintaan parin kilon lisäpainoa. (Häkkinen, Mäkelä & Mero 2007, 257) Kasvava nuori (13–17 vuotta) voi tehostaa harjoittelua ottamalla käyttöön suurempia painoja (Nikander ym. 2006).

Voimaharjoittelu lapsilla ei ole sen vaarallisempaa kuin aikuisillakaan, kun harjoitellaan kehitystasoon nähden oikealla tavalla oikea suoritustekniikka muistaen (Hakkarainen 2009, 203). Toistoja on hyvä tehdä paljon, esimerkiksi 10–20 toiston sarjoissa. Näin lihaskunto ja lihaskestävyys saavat hyvää pohjaa myöhemmälle harjoittelulle. Kun nuori osaa tekniikan, voidaan siirtyä myös nopeusvoiman harjoitteluun. Aloittelijan on tärkeä muistaa vahvistaa keskivartalon lihaksia. Lisäksi liikkeitä on hyvä tehdä koko lihaspituudella, esimerkiksi syväkyykky pienellä lisäpainolla on tällainen harjoite. (Häkkinen, Mäkelä & Mero 2007, 257.)

Lapsena ja nuorena voimaharjoittelun kehittyminen tapahtuu enemmän toiminnallisten ja fysiologisten muutosten kautta. Olemassa oleva lihaskudos ”oppii” toimimaan tehokkaammin eikä välttämättä vaadi lihasmassan lisääntymistä. Massan hankintaan keskittyvä voimaharjoittelu tulee aloittaa vasta kasvupyrähdysten jälkeen. (Hakkarainen ym. 2009.)

Voimaharjoittelua voidaan tehdä monessa eri paikassa. Helpoiten voimaharjoittelu onnistuu kuntosalilla, joka on myös liikuntapaikkana motivoiva. Monilla kuntosaleilla harjoituksesta saa myös hyvin monipuolisen. Vapailla painoilla harjoittelu on tehokkaampaa kuin voimakoneilla, sillä tällöin liikkeet kohdistuvat useaan niveleen ja myös koordinaatiotaidot harjaantuvat. Tällöin myös tukilihakset osallistuvat työhön. Voimakoneiden hyvänä puolena on niiden turvallisuus ja helppokäyttöisyys. Voimaa voidaan kehittää myös esimerkiksi ulkona tai liikuntasalissa. (Kalaja & Kalaja 2007, 241) Vastuskuminauhoilla ja jumppapalloilla tehtävät liikkeet sopivat hyvin koululaisten voimaharjoittelun kehittämiseen. (Faigenbaum 2007.)

Voimaharjoittelu kuminauhoilla on Coskunin ja Sahinin (2014) mukaan tehokkaampaa kuin pelkästään kehon painolla harjoittelu. Aerobic, Pody-pump ja muut vastaavan tapaiset liikuntamuodot ovat hyviä kesto-voimaharjoitteita. Ne kehittävät myös hapenottokykyä, jos syke pidetään riittävän korkealla. (Kalaja & Kalaja 2007, 243) Nopeusvoimatyylinen harjoittelu, esimerkiksi hyppelyt ja kuntopallon heitot, kehittävät hermostoa ja elastisuutta (Hakkarainen 2009, 206). Alakouluiässä voimaharjoittelu tulisi toteuttaa leikkien ja muun liikunnan yhteydessä. Telinevoimistelussa ja kamppailulajeissa käytetyt kehon painolla tapahtuvat leikinomaiset harjoitteet sopivat hyvin voiman kehittämiseen. (Hakkarainen 2009, 208.)

Lapset tarvitsevat kunnon valvontaa ja ohjeita voimaohjelmaa tehdessä, jotta voimaharjoittelusta saadaan positiivisia terveystuloksia. Hyppyharjoitteluun kuuluu erilaisia hyppyjä, väistöjä ja ylityksiä. (Fleming & Cavanagh 2012.) Vastusharjoittelussa siirretään tai nostetaan painoja, kuten painonnosto tai kehon painolla tehtävät harjoitteet. (Fleming & Cavanagh 2012.) Voimaa lisääviä liikkeitä lapsille ja nuorille ovat esimerkiksi penkkipunnerrus, kyykky, jalkaprässi, pystypunnerrus, ojentajaliike, ylätalja ja polven koukistus. (Faigenbaum ym. 2002, Faigenbaum ym. 2007.) Terveyttä lisää 30-40 minuutin harjoitus 2-3 kertaa viikossa sisältäen useita eri liikkeitä ylä- ja alavartalolle. Harjoituksessa tulisi tehdä paljon toistoja kohtuullisella kuormalla. Harjoituspäivät eivät saisi olla peräkkäin. (Fleming & Cavanagh 2012.)

Lihaksiston tasapuolinen harjoittaminen on tärkeää. Vaikuttajalihasten lisäksi tulisi harjoittaa myös vastavaikuttajalihasta. Tällöin opitaan rentouttamaan ja jännittämään lihaksia oikein, jolloin myös koordinaatio paranee. Lihastasapainovirheitä voidaan korjata harjoittelemalla heikkoja lihaksia. Esimerkiksi epäkäslihaksen, suoran vatsalihaksen ja lonkankoukistajien kehittäminen sekä kireiden lihasten venyttäminen parantavat ryhtiä ja ehkäisevät liikuntavammoja. (Kalaja & Kalaja 2007, 244.)

Nuorille tehdyn voimaharjoitteluohjelman tulisi sisältää ohjeet lämmittelyyn, liikkeiden valintaan ja järjestykseen, intensiteettiin sekä määrät, palautusajat, suoritusnopeus, harjoitusyleisyys ja loppuverryttely ja ohjelman variaatiot (taulukko 1). (Faigenbaum 2007.)

TAULUKKO 1 Nuorten vastusharjoittelun yleisiä suosituksia (Faigenbaum 2007).

Hanki ohjeita ja valvontaa

Varmista, että harjoitteluolosuhteet ovat turvalliset

Aloita jokainen harjoitus 5-10 minuutin dynaamisella lämmittelyllä

Aloita ensimmäinen osio yhdellä sarjalla, 10-15 toistolla kohtuullisella kuormalla ja monipuolisilla liikkeillä

Nosta sarjoja kahteen tai kolmeen ja tee toistoja 6-15 riippuen tarpeistasi ja tavoitteistasi

Lisää vastusta vähitellen (5-10 %) voiman kehittyessä

Keskity oikeaan tekniikkaan raskaiden painojen sijaan

Tee vastusharjoittelua 2-3 kertaa viikossa, ei perättäisinä päivinä

Käytä yksilöllistä harjoituspäiväkirjaa seurataksesi kehittymistäsi

Pidä ohjelma vaihtelevana ja tarpeeksi haastavana varioimalla sitä säännöllisesti

2.3 Nopeus

Nopeudella tarkoitetaan liikkeen tuottamista mahdollisimman lyhyessä ajassa (Ahtiainen 2007, 185). Nopeuteen vaikuttaa perimän lisäksi voima, koordinaatiokyky, liikkuvuus, kestävyys ja tekniikka. Liikenopeuden suurin kehittyminen tapahtuu 8-12 -vuotiaana ja myöhempi kehittymisen vaihe noin 15-vuotiaana, kun pituuskasvu alkaa hidastua. (Karalejic, Stojiljkovic, Stojanovic, Andjelkovic & Nikolic 2014.)

Nopeusharjoittelussa suoritusnopeus on maksimaalinen ja suorituksen pituuden kesto 1-6 sekuntia (Kalaja & Kalaja 2007, 252). Ennen murrosikää palautukseksi riittää jopa alle 30 sekuntia, mutta murrosiässä sekä sen jälkeen tarvitaan palautumisaikaa enemmän. Jokainen suoritus tehdään levänneenä niin, että sen pystyy tekemään terävästi. (Hakkarainen ym. 2009, 228-229.) Palautusaika voi olla siksi jopa yhdeksän minuuttia. (Kalaja & Kalaja 2007, 252.)

Esimerkiksi 50 metrin juoksun jälkeen kestää noin 6 minuuttia täydelliseen palautumiseen, kun suoritus on tehty 95 prosentin teholla. Palautusaikana voi tehdä kevyitä liikkeitä, venyttelyä, kävelyä tai kevyttä juoksua. (Karalejic, Stojiljkovic, Stojanovic, Andjelkovic & Nikolic 2014.)

Alakouluiässä nopeusharjoittelu tulisi tapahtua pelien, leikkien ja muiden liikuntatuokioiden yhteydessä. Hyviä ovat harjoitteet, joissa liikerytmi ja tempo vaihtelevat. Motorisia taitoja, koordinaatioita ja rytmitajua olisi hyvä painottaa. (Hakkarainen ym. 2009, 228-229.) Yläkouluun voi toteuttaa harjoittelua pienillä lisäpainolla ja suurilla suoritusnopeuksilla monipuolisesti. Kaikille hyviä harjoitteita ovat esimerkiksi sukkulaviesti, porrasjuoksu ja reaktioleikit. Nopeusharjoittelua ei tule koskaan tehdä väsyneenä. (Kalaja & Kalaja 2007, 252.)

Nopeutta voidaan harjoitella kiertoharjoitteluna, toistoharjoitteluna, maksiminopeuden harjoitteluna sekä kehittämällä maksimaalista tehoa hyppelyharjoitteilla ja muilla vaihtoehtoisilla harjoitteilla. Menetelmiin kuuluu asioita, jotka tulee ottaa huomioon, jotta kehittymistä voi tapahtua. Liikkeiden tekniikan tulee olla lähes automatisoitunutta, jotta liikkeistä selviää niin, ettei niitä tarvitse ajatella suorittaessa. Juostessa matkan tulee olla niin lyhyt, että juoksunopeus ei hidastu lopussa. Siirtovaikutus on nopeudessa hyvin rajoittunutta, millä tarkoitetaan, että esimerkiksi juoksunopeuden harjoittelu ei vaikuta uintinopeuteen. Dynaamisen voiman (lihas supistuu tai pitenee) kehittymisen on todettu parantavan nopeusominaisuuksia. (Karalejic, Stojiljkovic, Stojanovic, Andjelkovic & Nikolic 2014.)

Maksimaalisen tehon kehittäminen hyppelyharjoitteilla on tehokkain tapa kehittää elastista voimaa. Sitä ei tule tehdä kuitenkaan alle 13-vuotiaana. Hyppyharjoitteita voi tehdä 2-3 kertaa viikossa ja 40-120 hyppyä kerralla riippuen harjoittelutaustasta.

Aloittelijalle sopiva määrä on 40-60 hyppyä. Erilaisia hyppyjä ovat mm. pudotushyppyt, ylöspäin tehtävät hyppyt, estehyppyt, eteenpäin suuntautuvat hyppyt ja loikat sekä hyppyt eri suuntiin. Palautusaika 10-15 sekuntia ja sarjapalautus 3-5 minuuttia. (Karalejic, Stojiljkovic, Stojanovic, Andjelkovic & Nikolic 2014.)

Ennen murrosikää ja murrosiän alkuvaiheessa erilaisia hyppelyitä ja loikkia voidaan sisällyttää helposti erilaisiin peleihin ja leikkeihin. Hyppyjen tehot tulee pitää pääosin matalina, sillä kasvuun liittyvien rasitusvammojen riski on syytä muistaa. (Hakkarainen 2015, 224.) Hyvä alusta ennaltaehkäisee myös vammoja. Parhaiten hyppyihin soveltuu hieman pehmeä alusta, kuten nurmikenttä, pururata tai voimistelumatto. (Hakkarainen 2015, 224.)

Nopeusominaisuuksiin vaikuttaa useat eri tekijät, joista merkittävimpiä ovat reaktiokyky, rytmittäjä, liiketiheys, nopeusvoima, liikkuvuus, taito, elastisuus ja rentous. Kaikkia näitä ominaisuuksia voidaan kehittää. ”Nopeuden vanha määritelmä – nopeus on voimaa, jota taito hallitsee -kuvaa hyvin taidon merkitystä nopeuden osatekijänä.” (Hakkarainen 2015, 239, 241.)

2.4 Liikuntataidot

”Liikuntataitoja voidaan pitää ihmisten arjessa selviytymisen liikunnallisina työkaluina.” (Jaakkola 2013). Taitavuudella tarkoitetaan hermoston ja lihasten yhteistoimintakykyä. Toinen tapa tarkastella taitavuutta on motoristen perustaitojen luokittelu niiden käyttötarkoituksen mukaan. (Kalaja & Kalaja 2007, 249.)

Motoriset perustaidot jaetaan kolmeen eri luokkaan. Tasapainotaitoja ovat muun muassa väistäminen ja pyörähtäminen. Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi laukkaaminen, juokseminen sekä liukuminen. Välineenkäsittelytaitoihin kuuluu muun muassa heittäminen ja pomputteleminen. (Gallahue & Donnelly 2003.) Jaakkola (2013, 176) on todennut Gallahueen ja Ozmunin viitatun (2006), että motoriset perustaidot ovat työkaluja oman yksilöllisen liikunnallisuuden löytämiseen ja omaksumiseen.

Motoristen perustaitojen osaaminen mahdollistaa tietyssä lajissa tarvittavien erityistaitojen oppimisen. Normaalisti lapsi oppii suurimman osan motorisista perustaidoista seitsemään ikävuoteen mennessä, jonka jälkeen nuoruudessa opitaan vaikeampia lajitaitoja.

Monipuolinen liikunta kehittää aivoihin hermoverkkoja, jotka mahdollistavat taitojen oppimisen. Monipuolisuus vaikuttaa positiivisesti myös lapsen psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Vaihtelemalla harjoituksia, välineitä, harjoitteluympäristöjä ja hyödyntämällä vuodenaikoja saadaan monipuolisuutta liikuntahetkiin. Monipuolinen harjoittelu lapsena tarkoittaa useiden erilaisten liikuntamuotojen harrastamista. (Kalaja & Jaakkola 2015, 194.)

Taito ja tekniikka ovat tärkeitä osatekijöitä liikuntasuorituksessa. Niiden kehittämiseen lapsuudessa on kiinnitettävä huomiota, sillä lapset oppivat moninaisia taitoja automaattisesti, mikäli heillä on mahdollisuus niitä harjoitella. (Kalaja & Jaakkola 2015, 194.) Leikit ja pelit, jotka sisältävät hyppyjä ja juoksua, kehittävät hyvin lasten ja nuorten liikuntataitoja, samoin kiipeäminen ja pallopelit. (Fogelholm 2005, 167.)

Esimerkiksi jalkapallon pelaaminen kehittää hyvin motorisia taitoja. Tutkimuksen mukaan lapset, jotka hallitsevat spesifejä motorisia taitoja, ja niiden taustalla olevia ominaisuuksia kuten räjähtävää voimaa ja nopeutta, suoriutuivat paremmin muun muassa nopeita suunnan suunnanvaihtoja sisältävissä ketteryysteesteissä. (Iseni, Hiseini & Bilali 2016.)

2.5 Liikkuvuus

Liikkuvuudella tarkoitetaan kehon nivelten liikelaajuutta. Sillä on suuri merkitys arkipäivän toiminnoista selviytymisessä. Nivelten liikelaajuus on tärkeää tuki- ja liikuntaelimistön toiminnan ja koordinaation säilyttämiseksi. Esimerkiksi lihasten oikea-aikainen ja sopivan suuruinen supistaminen sekä rentoutuminen on oleellista tietyissä liikuntamuodoissa, kuten aitajuoksussa. Hyvää liikelaajuutta nivelissä ja lihaksissa tarvitaan nopeassa voimantuotossa ja liiketiheydessä. (Kalaja 2015, 255-257.) Pienet lapset ovat notkeita, mutta kouluvuosien aikana liikkuvuus heikkenee. Murrosiästä nuoruuteen liikkuvuus taas lisääntyy. (Alter 1996, 139.)

Liikkuvuus jaetaan aktiiviseen, passiiviseen ja anatomiseen liikkuvuuteen. Aktiivisella liikkuvuudella tarkoitetaan nivelen liikelaajuutta, joka saavutetaan omalla lihastyöllä. Passiivisessa liikkuvuudessa jonkin ulkoisen voiman (esimerkiksi painovoima) avulla saavutetaan nivelen liikelaajuus. Anatominen liikkuvuus on liikelaajuus ilman lihaksia. Termi on teoreettinen ja käytännössä sitä on mahdoton toteuttaa sellaisenaan. (Kalaja 2009.)

Anatominen liikkuvuus -käsite kuitenkin pitää sisällään sen, että lähtökohtaisesti jo hyväksytään jokaisen erilaisuus, osin biologiset rakenteet asettavat rajoitteita ja venyttelyä tehdäänkin omien edellytysten mukaisesti. (Kalaja 2009.) Alterin (1996, 179) mukaan Tumanyan ja Dzhaneanin tutkimuksessa (1984) passiivisen ja aktiivisen venytyksellä yhdessä on suurin hyöty.

Notkeusharjoitus aloitetaan hyvän verryttelyn jälkeen. Ensiksi tehdään aktiivisia ja yksinkertaisia liikkeitä, jonka jälkeen voidaan tehdä passiivisia venytyksiä. Verryttely lisää turvallisuutta ja parantaa harjoituksen tuottavuutta. (Alter 1996, 149-150.)

Venytyksasennossa on hyvä olla noin 10-30 sekuntia. Useimmat ohjelmat suosittelevat myös 6-12 sekunnin venytyksiä. Tahto- ja motivaatio-ominaisuuksilla on myös suuri merkitys onnistumiseen, sillä venytysharjoitus koetaan usein epämiellyttäväksi. Säännöllisellä venyttelyllä voidaan parantaa liikkuvuutta. Toisiin ei tule verrata, vaan oma kehittyminen on tärkeää. Kilpaileminen toisiin nähden ei kannata. (Alter 1996, 169-171.)

3 MOVE!

3.1 Move! palaute- ja seurantajärjestelmä sekä sen tavoitteet

Move! on fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä, joka on tarkoitettu peruskoulun 5. ja 8. luokkalaisille. Sen avulla pyritään lisäämään oppilaan ymmärrystä fyysisen toimintakyvyn yhteydestä omaan terveyteen, hyvinvointiin ja arjen jaksamiseen. Järjestelmällä saadaan kerättyä tietoa myös oppilaiden fyysisestä toimintakyvystä. Mittauksista saadun henkilökohtaisen tiedon avulla oppilaita pyritään kannustamaan toimintakykynsä kehittämiseen. Oppilaskohtaista mitattua toimintakykytietoa hyödynnetään laajojen terveystarkastusten yhteydessä. Valtakunnallinen seurantajärjestelmä on kehitetty Opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Opetushallituksen toimeksiantona vuosina 2008-2010 Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. (Opetushallitus 2015.)

Move -järjestelmässä käytetään Rissanen (1999) määritelmää fyysisestä toimintakyvystä. Sen mukaan fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ”elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysisistä ponnisteluista edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista” (Rissanen 1999). Nykypäivän arjen toimintoja, joissa lapsi kohtaa fyysisiä haasteita ovat esimerkiksi kouluun kulkeminen, kouluvälineiden nostaminen, portaissa tai epätasaisella alustalla liikkuminen ja istuvan elämäntavan ennaltaehkäiseminen. Järjestelmään kuuluu kahdeksan mittausosiota; 20 metrin viivajuoksu, vauhditon 5-loikka, ylävartalon kohotus, etunojapunnerrus, kyykistys, alaselän ojennus täysistunnassa, oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus sekä heitto-kiinniottoyhdistelmä. Näillä mitataan kestävyyttä, nopeutta, voimaa, liikkuvuutta, motorisia perustaitoja ja tasapainoa. Move-palaute suunnataan kolmelle ryhmälle. Oppilaat, vanhemmat sekä terveydenhuolto ja opettajat saavat heille kullekin suunnatun palautteen. Palautteenannossa apuna käytetään kasvokuvia. Nämä kasvokuvien tunnistettaviksi luokitellut mittaustulokset kertovat oppilaan fyysisen toimintakyvyn tasosta. Move! -mittaustuloksia ei saa käyttää oppilaan arvioinnin perusteena. (Opetushallitus 2015.)

3.2 Valtakunnallisia tuloksia 5-luokkalaisilla

Syksyllä 2017 Move! -mittauksiin osallistui lähes 50 000 alakoulun 5-luokkalaista. Osalla nuorista tulokset ovat hyvin heikkoja ja erot oppilaiden tulosten välillä suuria. Kestävyysskunnossa olisi usealla paljon kehittämisen tarvetta. Yli kolmasosa kuului alimpaan viiteryhmään 20-metrin viivajuoksussa, mikä kertoo heikosta kestävyyskunnosta. (Opetushallitus 2017.)

Kehon liikkuvuudessa oli myös monella puutteita. 5-luokkalaisista pojista kyykistys ei onnistunut 16 prosentilla ja tytöillä 10 prosentilla. Myös alaselän ojennus täysistunnassa ei onnistunut läheskään kaikilta, pojista viidennes ei pystynyt tähän. Tytöillä alaselän ojennus onnistui huomattavasti paremmin, vain kuusi prosenttia ei onnistunut siinä. Voimaominaisuuksissa olisi myös useilla oppilailla kehitettävää. Sekä tytöissä että pojissa alimpaan viiteryhmän punnerruksissa kuului noin 20 prosenttia oppilaista. Tämä tarkoittaa, että tyttö sai tehtyä alle 15 punnerrusta ja poika alle viisi. Tytöt punnertivat polvet maassa. Ylävartalon kohotuksessa sekä tytöissä että pojissa noin 40 prosenttia kuului alimpaan viiteryhmään, mikä kertoo keskivartalon heikosta voimasta. (Opetushallitus 2017.)

3.3 Lasten ja nuorten liikuntasuositus

Kouluikäisten liikuntasuositus (Tammelin & Karvinen 2008) on 1-2 tuntia päivässä liikuntaa, jonka tulee olla monipuolista ja ikään sopivaa. Alle 13-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä on 1,5-2 tuntia ja 13-18 -vuotiaiden vähimmäismäärä 1-1,5 -tuntia päivässä. Liikkumisen tulee olla hauskaa ja antaa lapsille ja nuorille elämyksiä ja iloa. Liikunnan pitää päivittäin sisältää myös rasittavaa liikuntaa, jolloin syke kohoaa ja hengitys selvästi kiihtyy. Liikunnan tulee olla monipuolista ja sisältää paljon toistoja, jotta motoriset perustaidot ja erityistaidot pystyvät kehittymään. Lisäksi yli kahden tunnin yhtämittaista istumista tulee välttää. Ruutuaikaa saa olla maksimissaan kaksi tuntia päivässä. (Tammelin & Karvinen 2008.)

Yhdysvaltalaisen liikuntasuosituksen mukaan liikuntaa tulisi olla 6-17 -vuotiailla vähintään tunnin verran päivässä. Suurin osa päivän liikunnasta tulisi olla kohtuullisesti tai raskaasti kuormittavaa aerobista liikuntaa.

Vähintään kolmena päivänä viikossa osan päivittäisestä liikunnasta tulisi olla voimakkaasti raskittavaa. Lihaksia ja luustoa tulisi harjoittaa vähintään kolmena päivänä viikossa. (Vuori 2008.)

Fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia vaikutuksia fyysiseen ja henkiseen terveyteen. Liian vähäinen liikunta on johtanut ylipainon ja lihavuuden lisääntymiseen nuorilla. Koulupäivän aikainen liikunta on tärkeää. Sillä on todettu olevan useita terveystarkoituksia ja vaikuttavan terveyskäyttäytymiseen. Esimerkiksi viikoittaisen liikunnan koulussa on todettu alentavan painoindeksiä. (Yli-Piipari ym. 2016.) Liikunnan harrastaminen on yhteydessä myös alentuneeseen riskiin sairastua sepelvaltimotautiin, lihavuuteen, aikuisiän sokeritautiin, syöpäsairauksiin, masennukseen ja osteoporoosiin. Lisäksi fyysisen aktiivisuuden on todettu vähentävän kokonaiskuolleisuutta ja sydän- ja verisuonitautikuolleisuutta. (Rauramaa ym. 2016.)

3.4 Nuorten liikunnan määrä ja liikuntaan motivoivia tekijöitä

Nuorten liikkumisen määrää ja laatua on tutkittu useissa tutkimuksissa. Seuraavaksi esittelen pääkohtia valtion liikuntaneuvoston julkaisemista LIITU-tutkimuksista (2014, 2016), joissa tutkittiin Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa. Lisäksi kerron Liikkuva koulu -hankkeen tutkimusten keskeisimpiä tuloksia ja tietoja koululaisten liikkumisesta. Liikkuva koulu -hankkeen tarkoituksena on lisätä liikuntaa koulupäivään, koska aikaisemmat tulokset ovat osoittaneet, että koululaisten fyysisen aktiivisuuden määrä on hälyttävän alhainen. (Liikkuva koulu.)

LIITU -tutkimuksen (2016) mukaan kolmasosa lapsista liikkuu vähintään tunnin päivässä, mikä riittää täyttämään kansallisen kouluikäisille tarkoitetun liikuntasuosituksen. Poikien fyysinen aktiivisuus on suurempaa kuin tyttöjen. Sekä tytöt että pojat liikkuvat enemmän kuin vuoden 2014 LIITU-tutkimuksessa. (Kokko & Mehtälä 2016, 10-13.)

Pojista liikuntasuosituksen täytti 35 prosenttia ja tytöistä 24 prosenttia. Vain noin kuusi prosenttia 11-vuotiaista liikkui rasittavasti viikon jokaisena päivänä. Kaikkien nuorten liikuntaaktiivisuus vähenee ylemmillä luokilla. Lähes 40 prosenttia viidesluokkalaisista liikkui viikoittaisen liikuntasuosituksen mukaisesti vähintään 60 minuuttia päivässä. Vastaavasti vain 17 prosenttia yhdeksäluokkalaisista liikkui vähintään tunnin päivittäin. (Kokko & Mehtälä 2016, 10-13.)

Liikkuva koulu -tutkimuksen mukaan 4–6. -luokkalaisista liikkui vähintään tunnin päivässä 49 prosenttia ja 7. – 9. -luokkalaisista 15 prosenttia. Pojat liikkuivat molemmissa ikäluokissa tyttöjä enemmän. Vähintään tunnin päivässä ja seitsemänä päivänä viikossa liikkui noin kolmasosa 4.–6.-luokkalaisista ja noin kuudesosa 7.–9.-luokkalaisista. Alakoululaiset viettävät välitunnit useammin ulkona kuin yläkoululaiset. Alakoulun 4.-6 -luokkalaisista 99 prosenttia kertoo olevansa välitunnit ulkona ja yläkoululaisista vain 23 prosenttia. Välitunnilla yläkoululaiset useimmiten istuvat (66 prosenttia) tai seisovat (63 prosenttia). Vähiten he osallistuvat liikuntaleikkeihin (10 prosenttia) ja pallopeleihin (6 prosenttia). Alakoulun 4-6 -luokkalaisilla kaksi suosituinta olivat kävely (72 prosenttia) ja pallopelit (47 prosenttia). Vähiten alakoululaiset istuvat (6 prosenttia) ja seisovat (34 prosenttia). (Tammelin, Laine & Turpeinen 2012.)

LIITU-tutkimuksen mukaan harrastetuimpia liikuntalajeja pojilla olivat pyöräily, lenkkeily, jalkapallo, uinti, salibandy, jääpelit, pesäpallo, laskettelu, lumilautailu ja sulkapallo. (Kokko & Hämylä 2015, 17.) Tyttöillä yleisimpiä liikuntamuotoja olivat kävelylenkkeily, pyöräily, juoksulenkkeily, uinti, sulkapallo, jalkapallo, kuntosali, pihapelit, laskettelu ja lumilautailu sekä tanssi. Liikuntamuotojen yleisyyteen vaikutti oppilaiden ikä jonkin verran. Esimerkiksi pojilla pihapelien määrä vähentyi yläkoulussa, mutta sen sijaan kuntosaliharjoittelun määrä lisääntyi. Tyttöillä uinnin suosio laski yläkoulussa, kun taas jooga, pilates sekä kuntosalilla käynti yleistyivät. (Kokko & Hämylä 2015, 17.) Health Behaviour in School-aged Children -tutkimuksen (HBSC) mukaan lähes puolet 11–15 -vuotiaista osallistuu urheiluseuran toimintaan. Liikuntatutkimus osoittaa, että alle 18-vuotiaista lapsista 48 prosenttia liikkuu kavereiden kanssa ja 37 prosenttia yksinään. (Lasten ja nuorten liikunta 2014.)

Liikunnan merkitystä selvitettiin LIITU-tutkimuksessa lapsilta ja nuorilta. Suurimmaksi syyksi liikkumiselle nuoret mainitsivat hyvän olon saamisen, liikunnan terveellisyyden, parhaansa yrittämisen ja liikunnan ilon. Lisäksi kunnon kasvattaminen ja lihasvoiman lisääntyminen olivat nuorille merkityksellisiä. Liikunnan merkitykset vaihtelevat kuitenkin melko paljon sukupuolen mukaan. Tytöille notkeuden parantaminen (57 prosenttia) ja painonhallinta (58 prosenttia) ovat merkityksellisempiä kuin pojille (notkeus 37 ja painonhallinta 42 prosenttia). (Kokko ja Hämylä 2015, 29-30.) Liian lihavaksi 13-vuotiaista tytöistä kokee itsensä 47 prosenttia ja pojista 26 prosenttia. Painoindeksin mukaan tässä ikäluokassa ylipainoisia on tytöistä 14 prosenttia ja pojista 19 prosenttia. (Currie ym. 2012.) Pojille merkityksellisempiä liikunnassa olivat vauhdikkuus (pojat 52 prosenttia, tytöt 43 prosenttia) sekä oveluus ja järjen käyttö (pojat 55 prosenttia, tytöt 39 prosenttia). Pojat esimerkiksi pitivät taktikointia voiton saamiseksi keskimääräistä tärkeämpänä kuin tytöt. Kilpaileminen ja muille esiintyminen eivät olleet nuorten mielestä heille tärkeitä syitä liikkua. (Kokko ja Hämylä 2015, 29-30.)

Kansainvälisessä vertailussa suomalaisten lasten ja nuorten fyysinen kokonaisaktiivisuus saa toiseksi huonoimman arvosanan yhdessä muun muassa USA:n ja Irlannin kanssa (Lasten ja nuorten liikunta 2014). Vähintään tunnin päivässä kohtalaisesti ja raskaasti liikkuu 13-vuotiaista tytöistä vain 17 prosenttia ja pojista 32 prosenttia (Currie ym. 2012) ja alakouluikäisistäkin vain 50 prosenttia (Yli-Piipari ym. 2016). Suomen vahvuuksia ovat kuitenkin monipuoliset liikuntaohjelmat ja liikuntapaikat sekä koulujen aktivointiohjelmat. Lisäksi suomalaislapset kulkevat kouluun kävellen tai pyöräillen selvästi enemmän moneen muuhun länsimaahan verrattuna. (Lasten ja nuorten liikunta 2014.)

Koulun välitunnit ovat Suomessa myös pidempiä verrattuna esimerkiksi yhdysvaltalaiseen kouluun tai moniin Euroopan maihin. Jyväskylän alakoulussa päivittäinen välituntiaika on noin 50 minuuttia verrattuna Memphisiin, jossa se on 0-20 minuuttia. Liikuntavälitunnit voivat lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja auttavat oppilaita saavuttamaan 60 minuutin kohtuullisesti/raskaasti liikutun päivittäisen minimisuosituksen. Kohtuullisen ja rasittavan liikunnan osuus on 9-16 minuuttia suurempaa niitä päivinä, jolloin koulun liikuntatunnit ovat. (Yli-Piipari ym. 2016.)

Nuorena runsas liikkuminen ennustaa 21-vuotisen pitkittäistutkimuksen mukaan todennäköisemmin korkeaa fyysistä aktiivisuutta aikuisiässä. Tutkittavat olivat 3-18 -vuotiaita ja tutkimuksen lopuksi 24-39 -vuotiaita. Tulosten mukaan nuoruuden urheilukokemuksilla on suurempi vaikutus aktiiviseen elämäntapaan aikuisena silloin kun harrastaminen on säännöllistä ja jatkuvaa, kuten organisoituun liikuntaan osallistuminen. Miehillä korkean tason kilpailuihin osallistuminen lisäsi mahdollisuutta olla liikunnallisesti aktiivinen aikuisena, mutta ei naisilla. Molemmissa sukupuolissa matalamman kynnyksen kilpailuihin osallistuminen lisäsi todennäköisyyttä. (Telama, Yang, Hirvensalo, & Raitakari 2006.) Tämä tutkimustulos korostaakin tarvetta tarjota enemmän mahdollisuuksia nuorille osallistua kilpaurheiluun ilman lahjakkuuksien seulontaa tai jostain muusta syystä johtuvaa syrjintää. On paljon nuoria, jotka ovat haluavat jatkaa kilpaurheilua, mutta liian huonojen saavutusten takia tai lajin liiaksi kokeman vaativuuden takia he eivät pysty sitä harrastamaan. (Telama ym. 2006.)

Liikanen ja Rannikko (2015) ovat tutkineet nuorten omaehtoisia liikunnanmuotoja, joita ovat esimerkiksi skeittaus, bleidaus ja roller derby ja parkour, joissa otetaan etäisyyttä institutionaalisen liikunnan suunnitelmallisuuteen, tavoitteellisuuteen ja järjestyksiin. Yhteisöllisyys on myös tärkeässä osassa. Tällaisia liikuntamuotoja kutsutaan myös elämäntapaliikunnaksi ja vaihtoehtoliikunnaksi. Harrastajien elämykset liittyvät innostuksen tunteeseen tai yhteyteen ympäristön tai hetken kanssa. Näiden lajien luonteeseen ja osana elämystä kuuluu itsensä esittäminen esimerkiksi videolla tai muuten. Tutkimukseen osallistui 935 iältään 12-29 -vuotiasta nuorta. Lähes kaikki käyttivät harrastukseensa aikaa vähintään kaksi tuntia ja jopa 72 prosenttia vähintään viisi tuntia viikossa. Vaihtoehtolajeja harrastavat liikkuvat myös intensiivisesti. Puolet tutkimukseen osallistuneista ilmoitti harrastavansa liikuntaa, jossa hikoilevat ja hengästyvät yli viisi tuntia viikossa. (Liikanen & Rannikko 2015.)

Osa nuorista kokee vaihtoehtolajit hyvin tärkeiksi elämässään. Harrastajista 88 prosenttia oli osittain tai samaa mieltä väitteen ” Laji on minulle enemmän kuin harrastus” kanssa. Harrastamisen aloittamiseen oli monella vaikuttanut lajista kuuleminen tutulta tai lajin harrastajien näkeminen. (Liikanen & Rannikko 2015.)

4 LIIKUNTANEUVONTA MOVE! MITTAUSTEN JÄLKEEN

Liikuntaneuvonnalla on keskeinen osuus terveystieteiden edistämiseksi (Nupponen & Suni 2005, 216). Oppilas saa Move! -mittausten jälkeen palautetta, jonka tarkoituksena on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Tavoitteena on, että oppilas oppii ymmärtämään liikunnan terveydellisen merkityksen. Oppilasta ohjataan toimintakyvyn kehittämisessä ja tarkkailemisessa. (Opetushallitus 2015.) Terveystieteidenhuollossa pyritään usein edistämään liikuntatottumuksia antamalla neuvoja ja kehotuksia niille asiakkaille, joilla on jokin terveydellinen riski tai ongelma. Terveystieteidenhuollon ja liikunta-alan ammattilaisten luonteva vaikutustapa on neuvonta, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön liikuntakäyttäytymiseen. (Aittasalo 2007.) Opetustoimen ja kouluterveydenhuollon yhteistyö on yksi tulevaisuuden haasteista (Sääkslahti ym. 2015).

4.1 Palautteen antaminen

Toimintakykymittauksista saatu palaute auttaa henkilöä huomaamaan liikunnan lisäämisen tarvetta ja toisaalta se kannustaa ylläpitämään jo tehtyjä muutoksia. Toistaiseksi on vielä hyvin vähän tehty tutkimuksia siitä, millä tavalla vaikutuksia kuntotestauksen jälkeen saadulla palautteella on. Fyysisen kunnan mittaukset ja palautteen anto ovat olleet eri tutkimuksissa erilaisia ja tulokset varsin ristiriitaisia. On kuitenkin todettu, että kuntotestaus ja palaute voivat lisätä henkilön muutoksenhalukkuutta. Jotta saadaan aikaan pitkäaikaisia vaikutuksia henkilön liikuntatottumuksissa, tarvitaan seuranta. (Aittasalo 2007.)

Liikuntaneuvonta ei ole pelkkää luennointia ja ohjeiden jakamista. Hyvä neuvonta on ammattilaisen ja asiakkaan yhteistä neuvottelua. Tärkeää on tasapuolinen vuorovaikutus, asiakkaan kuunteleminen, asiakkaan aktiivinen osallistuminen ja keskittyminen ratkaisun keksimiseen. (Nupponen & Suni 2005, 217.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) todetaan, että oppilaille annettava palaute, oppimisen ohjaus ja tuki vaikuttavat asenteisiin, motivaatioon ja tahtoon toimia. Opettajien kuuluu huolehtia, että oppilaat saavat alusta asti oppimista ohjaavaa ja kannustavaa palautetta. Palautteessa tulee kiinnittää huomiota oppilaan onnistumisiin ja edistymiseen verrattuna aikaisempaan osaamiseen. Arviointi ei saa kohdistua oppilaan persoonaan, temperamenttiin tai muihin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 20-21, 47, 48.)

Oppilasta tulee ohjata ikäkaudelleen sopivalla tavalla asettamaan tavoitteita, suunnittelemaan työtään ja arvioimaan edistymistään (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 20-21, 47, 48.) Esimerkiksi usein erilaiset käsitteet, kuten ”motorinen kunto” tai aerobinen kestävyys” koetaan hyvin epämääräisinä. Sunin ja Taulaniemen (2001) mukaan käyttökelpoinen on Davin Kolbin kokonaisvaltaisen oppimisen malli, jossa kokemuksellisuus on tärkeässä roolissa. Toimintakyvyn mittauksia tehnyt henkilö on saanut suorituksistaan mittaustilanteessa erilaisia kokemuksia, joita hän pohtii, mutta vasta ohjaamisen avulla hän saa kokonaiskuvan terveyskunnosta ja liikunnan merkityksestä. (Suni & Taulaniemi 2001.) Kansainvälisissä julkaisuissa on todettu, että kertaluontoinen liikuntaneuvonta tuottaa yleensä vain lyhytaikaisia vaikutuksia. Tarvitaan useampia neuvontakertoja ja yhteistyötä eri ammattiryhmien välillä. (Aittasalo 2007.)

Hyvin vähän liikuntaa harrastaville on osoittautunut vaikeaksi luoda itselleen liikunnan viikko-ohjelmaa omien tavoitteiden, terveyskuntotestien, elämäntilanteen, liikuntataitojen ja mahdollisuuksien perusteella. He tarvitsevat siihen yksilöllistä liikuntaneuvontaa. (Suni & Taulaniemi 2003.) Tärkeää kuitenkin on, että henkilö saa aktiivisesti osallistua oman liikunnan suunnitteluun, sillä silloin hän toteuttaa sitä todennäköisesti paremmin. On myös hyvä miettiä, mitä tiloja ja välineitä on mahdollista käyttää. (Suni & Taulaniemi 2001.) Henkilöä autetaan löytämään oma tapansa toteuttaa muutos (Aittasalo 2007). Asioiden paikallisuus, ajankohtaisuus ja yhteiskunnallinen merkittävyys luovat myös lisämotivaatiota oppilaille (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 32).

Pyykkösen (2014) mukaan elämme ajassa, jossa halutaan ”nopeita nautintoja”. Liikunnan hyödyt eivät näy heti ja ne ovat hidas tie onneen. Kommentteja ”ehtiihän sitä, koskaan ei ole myöhäistä aloittaa”, saattaa kuulua. Lisäksi jos tavoite tuntuu liian korkealta, sitä ei haluta edes yrittää. Aittasalon (2007) mukaan tutkimuksissa on löytynyt viitteitä siitä, että askelmittarin käyttö palautteineen lisää liikkumista lyhyellä aikavälillä. Yhdysvalloissa ja Kanadassa on aloitettu askelmittariin perustuvia liikunnan edistämishankkeita, kuten Colorado on the Move ja Canada on the Move. Tulokset hankkeiden vaikutuksista ovat olleet lupaavia. (Aittasalo 2007.)

4.2 Motivointi

Liikuntamotivaatio vaikuttaa oleellisesti lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen (Malina ym 2004, Yli-Piiparin mukaan 2011). Oppilaita autetaan rakentamaan hyvä tiedollinen ja taidollinen perusta ja kestävä motivaatio myöhemmälle oppimiselle (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 21). Motoriset perustaidot (tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineen käsittelytaidot) sekä tukeminen ja rohkaiseminen liikunta-aktiivisuuteen ovat yhteydessä toisiinsa. Motoristen perustaitojen harjoittelu koulussa on vakuuttava tapa varmistaa terveellinen lopputulos. (Jaakkola & Washington 2013.)

Motivaatioon vaikuttavat keskeisesti fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen minäkuva. On huomioitava, että vähän liikkuneilla epämiellyttävät liikuntakokemukset ja toimintakyvyn mittaustilanne voivat vaikuttaa asenteeseen liikunnan lisäämisessä. (Suni & Taulaniemi 2003.) Jaakkola ym. (2013) ovat tutkineet liikuntaa, oppilaiden pätevyiden tunnetta liikunnassa ja motivaatiota liikuntatestien aikana sekä niiden yhteyttä toisiinsa. Liikuntatestit voivat edistää oppilaiden pätevyyttä, sillä tunti voi tarjota enemmän haastetta kuin tavallinen liikuntatunti. Omien rajojen kokeileminen voi parantaa myös oppilaiden käsitystä omasta pätevydestä. Osalle liikuntatestit voivat kuitenkin lisätä negatiivisia motivaatiotunteita. Testit samanaikaisesti ulkoisen motivaation kanssa heikentävät motivaatiota. (Jaakkola ym. 2013.)

Koettu fyysinen pätevyys ennustaa suuresti liikunta-aikomuksia ja liikunta-aktiivisuutta. Nuorilla on yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen myös se, miten he arvostavat osaamista ja taitavuutta liikunnassa. (Laakso ym. 2006.) Motivointi kannattaa aloittaa aluksi keskustelemalla siitä, min-kälaisia kokemuksista mittaustilanteessa jäi (Suni & Taulaniemi 2001).

Nuorten oppimista ja käyttäytymistä voidaan yrittää ymmärtää kahden motivaatioteorian, odotusarvoteorian ja itsemääräämisteorian avulla. Odotusarvoteorian mukaan, silloin kun oppilas uskoo olevansa hyvä ja osaavansa suoriutua tehtävästä, hän yrittää kovasti ja haluaa jatkossakin harrastaa. Tehtävän mielenkiinnolla ja arvostuksella on myös oma merkityksensä suoritukseen. Itsemääräämisteorian mukaan henkilön sisäinen motivaatio paranee, kun hän kokee ympäristön tukevan pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Esimerkiksi sisäisesti motivoitunut oppilas liikkuu liikuntatunnilla liikunnan ilosta, kun ulkoisesti motivoitunut oppilas liikkuu esimerkiksi miellyttääkseen opettajaa ja hänellä on näyttämisen halu. (Yli-Piipari 2011.)

Terveyskunnan mittauksista selviäminen ja jopa heikolta näyttävät tulokset voivat olla jo tietynlainen palkinto, osalle motivaatio omien liikuntatapojen muuttamiseen. Henkilöä voi auttaa siinä, että hän ymmärtäisi fyysisen aktiivisuuden ja kuntonsa sellaisena prosessina, johon hän voi itse vaikuttaa. Terveyskuntotestin tuloksia tulkittaessa testaaja ja testattava voivat luoda terveystavoitteen, joka kuvaa liikunnan tarvetta. Se voi olla esimerkiksi rentoutuminen tai liikunnan ilo. Hyväkuntoisella tavoitteena voi olla myös jonkin kunnon osa-alueen kehittäminen, jos hän kokee sen mukavammaksi ja varsinaisia terveysongelmia ei ole. (Suni & Taulaniemi 2001.)

LIITU-tutkimuksen mukaan nuorten kertomia keskeisiä syitä liikkumattomuuteen ovat toiset harrastukset, ajan puute sekä fyysiseen olemukseen liittyvät seikat. Liikunnan yksilöllisiin esteisiin kuuluu muun muassa liikunnan kokeminen epämiellyttäväksi. Tilannekohtaisia esteitä ovat esimerkiksi tilojen puute ja se, ettei koe itseään liikunnalliseksi. Liikunnan välineellisen arvon kieltäviin esteisiin lukeutuu se, että liikunnalla ei nähdä olevan mitään hyötyä tai se koetaan tarpeettomana. (Kokko & Hämylä 2015, 40.)

Hyvä keino motivoida on antaa konkreettisia esimerkkejä liikunnan positiivisista vaikutuksista. Läheisten ja luotettavien ihmisten olisi hyvä markkinoida näin liikuntaa ja antaa kuva siitä, että liikkuva ihminen voi paremmin. (Meriläinen 2007.) Perheenjäsenten oma liikunta-aktiivisuus voi edistää nuoren liikunta-aktiivisuutta (Laakso 1981, Telama ym. 2006 mukaan). Kavereiden kannustus parantaa yleensä liikunta-aktiivisuutta ja osallistumista seuran harjoituksiin (Silvennoinen 1981, Telmama ym. 2006 mukaan). Elinympäristön on todettu vaikuttavan lapsen liikuntaan suorasti ja epäsuorasti. Kouluympäristö ei kuitenkaan merkittävästi ole yhteydessä oppilaan liikunta-aikomuksiin tai liikuntatapoihin. (Thomas & Upton 2014.) Kunnan kehittymisen seuranta motivoi jatkamaan liikuntaharrastusta. Yhteydenpito ja liikunnan toteutumisen seuranta ovat keinoja auttaa liikunnan toteutumisessa. (Sunni & Taulaniemi 2001.)

Domangue ja Solmon (2010) ovat tutkineet saavutettujen tavoitteiden, sisäsyntyisen motivaation ja tulevaisuuden aikomusten yhteyttä. Oppilailta, jotka eivät saaneet palkintoa liikuntatestin jälkeen, oli matalampi osallistuvuus, koettu pätevyys, pyrkimys, nautinto ja tulevaisuuden aikomus kuin niillä, jotka saivat palkinnon. Niillä, jotka saivat palkinnon, oli myös parempi sisäinen motivaatio. Palkinto oli tietynlainen status, joka perustui siihen, miten hyvin suoriuduit testeistä verrattuna muihin. Oppilaita tulisi kannustaa keskittymään omaan suoritukseen, sillä se parantaa sisäistä motivaatiota. (Domangue ja Solmon 2010.)

Jos oppilas saa testin kautta huonoja kokemuksia omasta pätevydestään liikunnassa, se voi rajoittaa hänen sisäistä motivaatiota. Lisäksi ulkoiset palkinnot voivat rajoittaa sitä. Sääntöihin perustuvilla testeillä on negatiivisia vaikutuksia lasten motivaatioon, jos he suoriutuivat heikosti. Siksi kriteereihin perustuvat testit on parempi vaihtoehto. Sääntöihin perustuvissa testeissä yksilöä verrataan siihen, suoriutuiko hän paremmin vai huonommin kuin muut. Kriteereihin perustuvassa testissä mittaustulosta verrataan olemassa oleviin kriteereihin, esimerkiksi oliko suoritus hyvä vai huono. (Domangue ja Solmon 2010.)

Høj ym. (2014) ovat tutkineet kunnan testaamisen vaikutuksia, kuntotason ja motivaation yhteyttä liikuntakäyttämiseen ja muutoksen yleisyyttä fyysistä aktiivisuutta harrastamattomilla. Kun fyysisen aktiivisuuden mittaukset perustuivat kyselylomakemittaukseen, osallistujien tietoisuus fyysisen aktiivisuuden suosituksista ja fyysisen aktiivisuuden tasosta kohtasi kuuden kuukauden jälkeen. Kuntotestissä suoriutuminen voi lisätä kehontuntemusta ja yksilön todellista liikunnan tasoa. (Høj ym. 2014.) Kolme vuotta kestävässä Saavedran ym. (2014) pitkittäistutkimuksessa toinen ryhmä seurasi liikuntaohjelmaa ja toinen liikuntaohjelmaa sekä vähäkalorista dieettiä. Molemmissa ryhmissä motivaatio nousi kolmantena vuonna. Tämä tutkimus osoitti, että pitkäaikaisessa kuntoilussa oma motivaatio saadaan paremmaksi ja sen seurauksena tapahtuu muutoksia terveellisissä elämäntavoissa. Ryhmät erosivat ulkoisessa sääteilyssä. (Høj ym. 2014.)

Alakoulun kuudennen luokan oppilaille tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin oppilaan itsearvioitua ja todellisen mitatun toimintakyvyn yhteyttä. Tutkimuksessa oppilaiden voimaa, nopeutta sekä kestävyyttä mitattiin ja lisäksi oppilaat arvioivat omia suorituksiaan. Poikien ja tyttöjen arviot erosivat toisistaan. Tytöt arvioivat omat voimaominaisuutensa useammin erittäin hyväksi verrattuna poikiin ja pojista puolestaan suurempi osa arvioi kestävyys- ja liikkuvuusominaisuutensa erittäin hyväksi verrattuna tyttöihin. Tähän saattaa vaikuttaa eroavaisuudet tyttöjen ja poikien harrastusten välillä. Kuudesluokkalaiset osasivat parhaiten arvioida omia voimaominaisuuksiaan. Kestävyysominaisuuksia yliarvioitiin jonkin verran ja liikkuvuusominaisuuksia puolestaan arvioitiin alakanttiin. Tulokset kuitenkin osoittivat, että kuudesluokkalaisilla on riittävät taidot tehdä pätevää itsearviointia. (Huotari ym. 2009, 31-34.)

Moreno-Murcia ym. (2013) ovat tutkineet suunnitelmallisen käyttäytymisen teorian (TCP) ja käyttäytymisen säätely (BRQ-R) -kyselylomakkeiden avulla motivaatiota liikuntaan. Tutkimuksessa ilmeni kaksi erilaista profiilia. Itsemääräämisprofiilissa ("self-determined" profile) sisäinen motivaatio on korkealla ja ulkoisessa motivaatiossa ja amotivaatiossa oli matalampia tuloksia. Toisessa ("non self-determined" profile) oli matalia tuloksia sisäisessä motivaatiossa ja korkeita tuloksia ulkoisessa motivaatiossa ja amotivaatiossa. Näissä profiileissa oli eroavaisuuksia asenteissa, normeissa ja kontrolloinnissa. (Moreno-Murcia ym. 2013.)

4.3 Oppilaiden omien tavoitteiden asettaminen

Ihminen voi parantaa kuntoansa vain itse, oli liikkumattoman elämäntavan syy mikä tahansa (Meriläinen 2007). Muutos fyysisessä aktiivisuudessa vaatii tiettyjen asioiden oppimista. Tietoisen oppimisen ja tietoisen muutoksen kannalta on tärkeää luoda tavoitteita. Ensin täytyy tiedostaa nykytilanne, jotta itselleen pystyy niitä luomaan. Tämän jälkeen on helpompi miettiä, miten tavoite on saavutettavissa ja kuinka kauan se vaatii aikaa. (Suni & Taulaniemi 2003.)

Tärkeää on ymmärtää, että terveystilaa mitataan itseä varten, eikä muihin vertaaminen kannata. Siksi esimerkiksi tavoitteiden toteutumisen seuranta ja onnistuneiden tavoitteiden vahvistamisen korostaminen on oleellista. (Suni & Taulaniemi 2001.) Meriläisen (2007) mukaan pienet askeleet vaikuttavat liikuntaan kiintymiseen paremmin kuin liian nopeasti asetetut liian korkeat tavoitteet.

5 FYYSISEN TOIMINTAKYVYN OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

5.1 Teoriatiedon kerääminen

Fyysisen toimintakyvyn oppaan tekeminen lähti siitä, kun kuulin Move! -järjestelmän kehittälyvaiheessa kouluterveydenhoitajilta tulleen toiveita, että oppilaille olisi hyödyllistä jakaa jotain tietoa myös kirjallisesti. Tällä hetkellä ei käytössä ole mitään valtakunnallista opasmateriaalia, jota kouluterveydenhoitajat tai opettajat jakaisivat mittausten jälkeen tai ennen niitä. Oppilaat saavat palautetta Move! -mittaustuloksista opettajalta ja terveydenhoitajalta. Lisäksi nettisivulla (<http://www.edu.fi/move>) on saatavilla liikuntavinkkejä kuhunkin mittaussosioon liittyen. (Opetushallitus 2015.)

Lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta on tutkittu useissa tutkimuksissa LIITU-tutkimuksessa (Kokko & Mehtälä 2016.), kouluterveyskyselyssä (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017.) WHO:n koululaistutkimuksessa (HBSC). Tutkimuksien mukaan kaikki nuoret eivät liiku terveyden kannalta riittävästi.

Oppaan (liite 1) suunnittelu alkoi perehtymällä, miten nuorten tulisi liikkua terveyden kannalta oikein ja mitä asioita tulee ottaa huomioon opasta tehdessä. Päädyin kohdistamaan oppaan 5-luokkalaisille, koska tällä luokka-asteella tehdään valtakunnalliset Move! -mittaukset. Tietylle ikäryhmälle kohdennetussa oppaassa pystyy paremmin ottamaan oppilaiden iän ja kehitystason huomioon. Päädyin alakoulun luokkaan myös siitä syystä, että tarvittaessa luokanopettaja voi saada oppaasta myös vinkkejä liikuntatunneille.

Kirjallisuuskatsauksen avulla etsin tietoa fyysisen kunnon eri alueista ja niiden kehittämisestä. Perehdyin motivaation syntymiseen ja tavoitteiden luomiseen. Oppaan teossa kysyin neuvoja myös opiskelijakollegoilta ja liikunnan asiantuntijoilta yliopistosta.

5.2 Harjoitteet ja pelit

Harjoitteita ja pelejä kokosin lähinnä eri kirjoista. Päälähteenä käytin Lapset liikkumaan (Järvinen 2012), Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille (Jaakkola 2016) ja Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi (Jaakkola 2014). Osa harjoitteista oli hyvin perinteisiä ja osa uudempia leikkejä sekä pelejä. Anthelin näkemyksen mukaan harjoittelua aloittaessa hyvä ohjeistus on tärkeää, esimerkiksi saliharjoittelussa tai venyttelyliikkeissä. Harjoittelu on kuin tiedettä. Kunnon parantamiseksi on esiarvoista yhdistää liikuntatiede hyvään opastukseen. (Anthel 2016, 117.)

Suunnanmuutoksia ja erilaisia hyppyjä sisältävät pelit ja leikit ovat erinomaista liikuntaa lapsille. Vauhdikkaat pallopelit, erilaiset telinevoimistelun alkeet, temput ja yleisurheilu ovat hyviä liikuntamuotoja. (Tammelin & Karvinen 2008.) Harjoitteet ja pelit valitsin sillä perusteella, että ne kehittäisivät eri ominaisuuksia monipuolisesti oppilaan ikä huomioon ottaen. Lisäksi halusin niiden olevan riittävän yksinkertaisia toteuttaa, sillä nuoret ovat maininneet yleiseksi liikunnan esteen syyksi kalleuden. (Kokko & Mehtälä 2016, 39.) Harjoitteiden tekemiseen ei tarvita mitään kovin erityistä tilaa tai välineitä. LIITU-tutkimuksessa (2016) kolmanneksi yleisimmäksi liikunnan harrastamisen esteeksi nuoret ovat maininneet, ettei viitsi lähteä. (Kokko & Mehtälä 2016, 39.) Tämän vuoksi oppaaseen valitut harjoitteet ovat pääosin mahdollista toteuttaa kotona sisätiloissa tai pihalla. Tietyt esimerkit erilaisista liikuntamuodoista toki vaativat joitain välineitä, kuten sukset tai polkupyörä, mutta näissäkin löytyy vaihtoehtoja toteuttaa vastaavanlainen harjoite ilman välinettä, kuten juosten. Harjoitteisiin käytettävät välineet löytyvät usein helposti kotoa, kuten pyyhejumpassa tarvittava pyyhe tai keppijumpassa käytettävä harjanvarsi.

Useimmat harjoitteet on mahdollista toteuttaa myös yksin tai vaatii vain esimerkiksi parin. Tämä siitä syystä, että osa nuorista voi asua hyvinkin syrjässä ja liikuntakaveria ei ole lähettyvillä. Armilan, Hongiston ja Pöysän (2016) tutkimuksessa tulee ilmi, että syrjäkylien nuorten kaverit voivat asua kymmenien kilometrien päässä. Oppilailta kouluun voi olla matkaa yli 50 kilometriä ja liikuntapaikat, kuten jalkapallokenttä voivat olla hyvinkin kaukana.

Oppaasta löytyy silti myös pelejä, joissa on hyvä olla useampi pelaaja. Osa oppilaista tykkää liikkua enemmän muiden kanssa kuin yksin. Nuoret (11-13 -vuotiaat) kokevat kaverien tuen ja yhdessä liikkumisen erityisen tärkeäksi (Kokko & Mehtälä 2016, 81).

Kokon ja Mehtälän (2016) mukaan lapset ja nuoret, joiden liikuta-aktiivisuus oli vähäinen, mainitsivat useammin liikkumattomuuden syyksi, etteivät ole liikunnallinen tyyppi. Siksi harjoitteet on valittu niin, että jokainen löytää oppaasta liikunnan taitotasoltaan sopivan haastavia harjoitteita ja leikkejä. Kun aloittaa säännöllisen harjoittelun, on tärkeää aloittaa harjoittelu myös riittävän rauhallisesti (Anthel 2016, 118). Lisäksi esimerkeissä on tuotu esille hyötyliikunnan merkitys, sillä osalla nuorista aika kuluu muissa harrastuksissa eikä ole aikaa erikseen lähteä liikkumaan. (Kokko & Mehtälä 2016, 38.)

5.3 Ulkoasu ja käytännön toteutus

Oppaasta oli tarkoitus tehdä riittävän lyhyt ja selkeä, jotta nuoren olisi helppo lukea sitä. Kuvien avulla halusin luoda mielenkiintoa. Värien oli tarjottava pirteitä ja tehdä oppaasta luettavamman. Tärkeimpänä tavoitteenani oli, että vihkosta olisi hyötyä varsinkin liikunnan aloittamiseen ja motivaation löytymiseen. Lisäksi halusin, että myös jo liikunnallinen nuori voi saada materiaalista lisätietoa fyysisen kunnon kehittämiseen. Halusin saada materiaalista myös sellaisen, että oppilaan täytyy itse miettiä omaa liikuntamotivaatiotaan, tavoitteitaan sekä sitä, mistä liikuntamuodoista hän mahdollisesti tykkäisi. Opetusuunitelman perusteissa (2014) mainitaan, että oppilaan tulisi olla aktiivinen toimija ja oppia asettamaan tavoitteita. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 17). Erilaisilla kysymyksillä oppaassa on tarkoitus aktivoida oppilaan ajattelua ja sitä kautta auttaa oppilasta luomaan tavoitteita sekä löytämään motivaatiota liikuntaan.

Oppaasta oli tarkoitus tulla paperinen, jotta kaikilla tutkimukseen osallistuvilla olisi sitä mahdollisuus lukea. Kun oppaasta tuli loppujen lopuksi sen verran pitkä, ei minulla ollut itse mahdollisuutta tulostaa niitä tutkimukseen osallistujille.

Jyväskylän Liikkuva koulu -hanke lähti rahoittamaan tutkimustani, jolloin opasta pystyttiin painamaan Granossa. Lisäksi muutama luokka Jyväskylän ulkopuolelta pystyi tulostamaan oppaan koululla, mikä mahdollisti, että sain myös nämä luokat mukaan tutkimukseen. Oppaan ulkoasua ja luettavuutta parannettiin, kun ammattitaitoinen taittaja muokkasi sitä.

5.4 Oppaan rakenne

Oppaan tekemisessä sovelsin Aittasalon ja Vasankarin (2011) esittelemää viiden A:n periaatetta assess, advice, agree, assist ja arrange. Tätä mallia käytetty, kun on toteutettu liikuntaneuvontaa muun muassa neuvontakortin käytössä. Ensimmäisellä A:lla asses (arvioi) tarkoitetaan, että muun muassa nykyistä liikunta-aktiivisuutta, valmiutta muuttaa liikuntatottumuksia ja asennetta pohditaan. (Aittasalo & Vasankari 2011.) Tämä tulee Movesta virtaa! -oppaan alussa esille kohdassa, jossa oppilas voi miettiä miksi minun kannattaa liikkua? Oppilasta pyydetään kirjamaan ylös oma vastauksensa. Toisen A:n advice (anna tietoa) tarkoitus on kertoa muun muassa sopivista liikkumismuodoista ja liikuntamäärästä (Aittasalo & Vasankari 2011). Movesta virtaa! -oppaassa kerrotaan fyysisen aktiivisuuden suosituksia ja annetaan neuvoja ja ohjeita eri fyysisen kunnon osa-alueiden kehittämiseen.

Seuraavan A:n agree (asetta) tarkoitus on, että henkilö asettaa omia tavoitteita ja laatii suunnitelman (Aittasalo & Vasankari 2011). Oppaassa tämä ilmenee lopussa minun tavoitteeni -osiossa. Oppilas laatii kolme omaa tavoitettaan, kuinka lisätä liikuntaa vapaa-ajalla ja mitä ominaisuuksia hän haluaa erityisesti kehittää. Aukeaman lopuksi oppilas voi suunnitella seuraavan viikon, jossa on suosituksen mukainen määrä itseä kiinnostavaa liikuntaa. Aittasalon ja Vasankarin (2011) neljäntenä esittelemä A assist (auta) tarkoittaa sitä, että asiakasta autetaan tunnistamaan liikkumisen esteitä ja löytämään keinoja niiden voittamiseen. Tämä kohta ei tule oppaassa niin vahvasti esille, mutta oppaan lopussa oppilaalla on mahdollisuus pohtia, miten konkreettisesti toteuttaisi itselle asetetut liikuntatavoitteet. Tällöin oppilas joutuu miettimään keinoja, kuinka hän esimerkiksi liikkuisi enemmän tai miten hänen kestävyytensä paranisi. Tällainen voisi olla esimerkiksi, että oppilas päättää, että kulkee harrastuksiin enemmän pyörällä, eikä mene autokyydillä. Oppaassa muistutetaan myös tähän kohtaan (assist) liittyen, että oppilas pyytäisi tarvittaessa neuvoja ja apua.

Viimeisenä kohtana A arrange (aikatauluta) on tarkoitus, että henkilö suunnittelee seurantatavan tai esimerkiksi seurantakäynnit (Aittasalo & Vasankari 2011). Oppaassani tämä tulee esille siten, että siinä kerrotaan Move! -mittausten mittausosiot ja, mitä omianaisuuksia, mikäkin mittaustaus vaatii. Oppaassa kannustetaan asettamaan tavoitteita ja kerrotaan, että mittausten avulla oppilas voi seurata omaa kehittymistään. Move! -mittaukset tehdään kaikissa Suomen kouluissa vähintään 5-luokalla ja 8-luokalla, mutta koulut saavat tehdä niitä useamminkin. Tiedot Move! -mittauksen tuloksista menevät myös kouluterveydenhoitajille, joten terveydenhoitaja pystyy ottamaan tulokset puheeksi tarkastusten yhteydessä. (Opetushallitus 2015.) Nämä ovat eräänlaisia seurantakäyntejä, joissa voidaan keskustella tuloksista ja seurata kehittymistä.

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

6.1 Tutkimuskysymykset

Tarkoitukseni oli tuottaa toimintakyvyn opas 5-luokkalaisille sekä tutkia sen käyttäjäkokemuksia oppilailta ja heidän vanhemmiltaan. Opasvihkosessa on tarkoituksena olla tietoa fyysisen toimintakyvyn kehittämisestä sekä konkreettisia harjoitteita, pelejä ja leikkejä niiden kehittämiseen yksin ja yhdessä. Pysin siihen, että oppaasta olisi apua varsinkin vähän liikkuville ja liikuntavinkit olisivat innostavia ja kannustavia. Oppaan liikuntaharjoitteiden tuli olla sellaisia, että niiden tekemiseen ei tarvitse mitään hyvin erityisiä liikuntavälineitä.

Tutkimuksen tarkoituksena on myös tutkia käyttäjäkokemuksia keräämällä tietoa, miten fyysisen toimintakyvyn opas vaikuttaa 5-luokkalaisten liikkumiseen ja millaiseksi oppilaat kokevat oppaan. Tutkimuksella selvitetään, kokevatko oppilaat ja vanhemmat, kirjallisesta materiaalista olevan hyötyä liikkumiseen ja sen lisäämiseen.

Tutkimustehtävät olivat:

1. Fyysisen toimintakyvyn oppaan tuottaminen 5-luokkalaisille ja heidän vanhemmilleen.
2. Onko fyysisen toimintakyvyn oppaalla yhteyttä 5-luokkalaisten liikkumiseen?
3. Onko oppaan käyttö yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen, positiiviseen asenteeseen liikuntaa kohtaan ja itsearvioituun liikuntakyvykkyyteen?
4. Millaiseksi oppilaat ja vanhemmat kokevat oppaan?
 - Onko opas hyödyllinen?
 - Onko opasta helppo käyttää?
 - Lisääkö opas kiinnostusta liikuntaan?
 - Onko tyttöjen ja poikien välillä eroja oppaan käytön suhteen?

6.2 Aikaisemmat tutkimukset

Opetusmateriaalin käyttö auttaa tehokkaasti ymmärtämään omien valintojen merkityksen terveyden edistämiseksi. Tieteellisiä julkaisuja ymmärrettävimpiä tiedon lähteitä ovat esimerkiksi sanomalehdet tai terveysalan ammattilaisten tekemät materiaalit. Tällaisista materiaaleista voi oppia tarvittavia tekniikoita ja tapoja terveyden edistämiseksi. (Anthel 2016, 130.)

On tehty vähän tutkimuksia liikuntaoppaiden käyttäjäkokemuksista tai miten kirjallinen materiaali vaikuttaa liikuntakäyttäytymiseen. Kanadalaisessa tutkimuksessa tutkittiin fyysisen aktiivisuuden oppaan (Canada's physical activity guide CPAG) vaikutuksia, kuten tietoisuutta, uskomuksia, tulevaisuuden aikomuksia sekä fyysisen aktiivisuuden määrää. Tutkimuksessa havaittiin, että kun oppaan käyttäminen oli vapaaehtoista, sitä myös käytettiin hyvin vähän. Kun oppaan käyttöön liittyi ohjausta, sitä käytettiin huomattavasti enemmän. Käyttö lisääntyi 4 prosentista 37 prosenttiin. Naiset, korkeammin koulutetut sekä hyvätuloiset käyttivät opasta enemmän. (Cameron, Craig, Bull & Bauman 2007.)

Marjaana Kemppi (1997) on tutkinut fysioterapian pro gradussaan Hyvän olon oma opas -terveyskasvatusmateriaalia alakoululaisille. Oppilaista 66 prosenttia koki oppaan hyödylliseksi ja 58 prosenttia käytännölliseksi. (Kemppi 1997.)

6.3 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmä oli määrällinen tutkimus, jossa selvitettiin käyttäjäkokemuksia. Rosenzweigin (2015) mukaan käytettävyydellä tarkoitetaan, että henkilön tekemää digitaalista ja fyysistä kohdetta tai tavaraa on helppo käyttää. Käytettävyyteen kuuluu, että kohde tai tavara on sopiva käyttäjälle ja se on käytännöllinen. Käytettävyys nähdään usein osana käyttäjäkokemuksista. (Rosenzweig 2015, 8.)

Käytettävyyden tutkimusmetodien avulla voidaan tutkia käytettävyyttä. Käyttäjäkokemus on ihmisen osallistumista teknologian, tuotteen tai palvelun kokeilemiseen. Se on kokonaisvaltainen kokemus. Käytettävyys ja käyttäjäkokemus sisältävät fyysisiä, henkisiä ja mekaanisia osa-alueita. (Rosenzweig 2015, 9.) Morville on luonut hyödyllisen ja tarkoituksenmukaisen Hujanajakenno -mallin. Tähän käyttäjäkokemus malliin kuuluu hyödyllisyys, käytettävyys, ymmärrettävyys, houkuttelevuus, löydettävyys, vakuuttavuus ja arvokkuus. (Rosenzweig 2015, 11). Näitä mallin kohtia käytettiin suunniteltaessa tämän tutkimuksen kyselylomakkeita. (liite 2 ja 3)

Tutkimus toteutettiin kyselylomaketutkimuksena talvella 2018. Yhden koulun 5-luokkalaiset vastasivat kyselyyn tammikuussa ja kahden muun koulun oppilaat maaliskuussa. Tavoitteena oli saada erilaisia kouluja mukaan osallistumaan, jotta tutkimus ei painottuisi vain samalaisiin kouluihin. Tutkimuksen validiteetin kasvattamiseksi mukana oli kaupungin keskustan koulu, keskustasta kauempana oleva koulu ja pienemmän kunnan koulu. Yhteensä oppilaita osallistui kuudelta eri luokalta. Tutkimukseen osallistui yhteensä 74 oppilasta ja 27 oppilaiden vanhempaa. Oppilaista tyttöjä oli 43 ja poikia 31.

Tutkimukseen osallistujat valittiin sen mukaan, mitkä luokat halusivat lähteä mukaan tutkimukseen. Tutkimukseen pyrittiin saamaan mahdollisimman saman verran tyttöjä ja poikia. Tyttöjä osallistui kuitenkin 12 enemmän kuin poikia. Osa opettajista arvioi syyksi, sen, että pojat palauttivat tutkimukseen osallistumiseen tarvittavan vanhemman lupalapun (liite 4) heikommin kuin tytöt. Ilman palauttettua lupalappua oppilaalla ei ollut mahdollista osallistua tutkimukseen, vaikka oppilas itse olisi halunnut osallistua. Osalla lupalappu oli myös hukkunut tai unohtunut kotiin.

Oppilaiden vanhempia osallistui 27. Oppilaat joko veivät paperiset kyselylomakkeet (liite 3) kotiin vanhemmille täytettäväksi tai opettaja lähetti linkin Webropol -kyselylomakkeeseen ja ohjeet sen täyttämiseen Wilman kautta. Vanhemmille lähetettiin myös muistutusviesti, jotta jokainen tutkimukseen halukas vanhempi muistaisi vastata kyselyyn. Sähköisesti kyselyyn vastasi vanhemmista 18 ja paperisena 9. Vanhempien aktiivisuus osallistua kyselyyn jäi alhaiseksi.

6.4 Aineistonkeruumenetelmä

Oppilaille olin jakanut aiemmin Movesta virtaa! -oppaat ja samalla esittelin heille lyhyesti opasta. Kahdessa luokassa opettaja oli jakanut oppaat. Opettajia oli ohjeistettu, että he muistuttaisivat välillä oppaista, jotta oppilaat muistaisivat halutessaan tutustua siihen vapaa-ajalla. Opettajat saivat käyttää opasta myös oppitunneilla niin halutessaan, mutta toivomuksella, että opettaja kertoisi, että peli tai harjoite löytyy oppasta. Hieman yli kuukauden kuluttua oppilaat täyttivät kyselylomakkeen, jossa selvitettiin oppaan käyttäjäkokemuksia ja muita tutkimuskysymyksiä.

Oppilaat täyttivät kyselylomakkeet (liite 2) joko koululla tai kotona, miten opettajan kanssa oli sovittu. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella sähköisesti Webropol 3.0 -ohjelmalla käyttäen iPadeja. Yhden koulun 5-luokkalaiset täyttivät kyselyn papeisena versiona. Olin itse pitämässä kyselyä lähes kaikissa luokissa. Oppilailla oli hyvin aikaa tehdä kysely rauhassa.

Oppilaiden lisäksi käyttäjäkokemuksia kerättiin myös oppilaiden vanhemmilta. LIITU-tutkimuksen mukaan vielä noin puolet 11-vuotiaista liikkuu vanhempien kanssa yhdessä (Kokko & Mehtälä 2016, 42). Lisäksi vanhempien käyttäjäkokemuksilla toivottiin tietoa myös siitä, kokevatko he kirjallisen liikuntamateriaalin auttavan lapsensa toiminakyvyn kehittämässä ja mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että vanhempi on tutustunut oppaaseen.

Määrällisessä tutkimuksessa on tavanomaista, että aineistosta etsitään kausaalisuhteita ja niitä selitetään. Tutkimuksen kausaalisuudella tarkoitetaan syy-seuraus suhteita. Kysely sopii aineistonkeruumenetelmäksi, kun tutkittavia on paljon. Kyselylomakkeen tekeminen vaatii huolellista suunnittelua ja on tiedettävä tarkasti, mitä halutaan tutkia. (Vilka 2007.) Tässä tutkimuksessa kysymykset olivat kahta avointa kysymystä ja ensimmäisiä taustakysymyksiä lukuun ottamatta viisiluokkaisia, Likert-asteikollisia. Likertin asteikkoa käytetään usein mielipideväittämissä. Asteikko perustuu siihen, että asteikon keskikohdasta toiseen suuntaan samanmielisyys vähenee ja toiseen suuntaan se nousee. (Vilka 2007.)

Oppilaiden kyselylomakkeen (liite 2) taustakysymyksenä kysyttiin sukupuolta ja liikunta-aktiivisuuden määrää vapaa-ajalla viikon aikana kuusiportaisella asteikolla. Vaihtoehtoina olivat en yhtään, noin puoli tuntia, noin tunnin, noin 2-3 tuntia, noin 4-6 tuntia ja 7 tuntia tai enemmän. Lopuissa suljetuissa kysymyksissä oli viisi vastausvaihtoehtoa. Kysymyksellä kolme kerättiin tietoa liikunnan mielekkyydestä ja kysymyksellä neljä oppilaan omasta kyvykkyydestä liikunnassa. Seuraavat kolme kysymystä käsittelivät oppaaseen prehtyneisyyttä ja oppaan harjoitteiden tekemistä. Oppaan hyödyllisyyteen liittyviä kysymyksiä oli kuusi ja oppaan käyttöön liittyviä kysymyksiä viisi. Seuraavat kysymykset (19-20) olivat oppaan kiinnostuneisuuteen liittyviä kysymyksiä, kuten mielenkiintoa oppaan lukemiseen ja sen innostavuuteen. Viimeisillä kahdella kysymyksellä haluttiin selvittää todennäköisyyttä käyttää opasta jatkossa ja sitä, miten todennäköisesti oppilas jatkossa liikkuu säännöllisesti.

Vanhempien kyselylomake (liite 3) oli lähes samanlainen, mutta kysymykset (8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 21) oli suunnattu enemmän niin, että miten vanhempi näkee sen, onko oppaasta apua tai hyötyä lapselleen. Osa kysymyksistä oli suunnattu vanhemmalle itselleen, kuten miten hän näkee sen, löysikö esimerkiksi uutta tietoa oppaasta. Lisäksi kysymyksessä neljä selvitettiin vanhemman arviota siitä, pitääkö oma lapsi liikunnasta ja kysymyksessä viisi kysyttiin, onko oma lapsi hyvä liikunnassa. Kysymys seitsemän oli myös erilainen verrattuna oppilaiden kyselylomakkeeseen. Siinä kysyttiin, miten paljon vanhempi on tehnyt oppaassa esitettyjä harjoitteita ja pelejä lapsensa kanssa. Vanhemmilla oli kaksi kysymystä vähemmän kuin oppilailla, sillä kaikkia kysymyksiä ei nähty tarpeellisena kysyä vanhemmilta.

6.5 Aineisto ja sen käsittely

Aineisto käsiteltiin SPSS-tilastoanalyysiohjelmalla. Analyyseissa käytettiin suoria jakaumia (prosentteja), korrelaatioita ja keskiarvotestejä (t-testi) ja varianssianalyysii. Avoimia kysymyksiä käsiteltiin teemoittelemalla. Kyselylomake sisälsi kaksi avointa kysymystä sekä oppilaille että vanhemmille:

1. Mitä hyvää oppaassa on? (oppilaille ja vanhemmille)

2. Mitä kehitettävää oppaassa on? (vanhemmille) Miten muuttaisit opasta, että se kiinnostaisi sinua vielä enemmän? (oppilaille)

7 TULOKSET

7.1 Strukturoidut kysymykset

Seuraavaksi esittelen kyselylomakkeiden (liite 2 ja 3) suoria jakaumia. Taulukoissa (3 ja 4) on esitetty prosenttiosuudet oppilaiden ja vanhempien vastauksista. Kyselyyn vastanneet oppilaat olivat fyysisesti aktiivisia, 63,5 prosenttia liikkui neljä tuntia tai enemmän vapaa-ajalla viikossa. Suurin osa (79,7 %) piti liikunnasta. Oppilaista 87,8 prosenttia oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että on hyvä liikunnassa.

Oppilaista Movesta virtaa! -oppaaseen (liite 1) oli perehtynyt vapaa-ajalla jonkin verran 35,1 prosenttia ja melko paljon 12,2 prosenttia. Oppaaseen lainkaan vapaa-ajalla ei ollut perehtynyt 20,3 prosenttia oppilaista. Oppaan harjoitteita oli kokeillut ainakin vähän 68,9 ja pelejä ja leikkejä 41,9 prosenttia. Kukaan oppilaista ei ollut tehnyt erittäin paljon harjoitteita, kun taas pelejä ja leikkejä oli tehnyt erittäin paljon 2,7 prosenttia. Tytöt olivat perehtyneet oppaaseen tilastollisesti merkitsevästi enemmän. ($p=0,02$) (taulukko 2)

TAULUKKO 2. Tyttöjen ja poikien erot oppaan käyttämisessä (tytöt N=43, pojat N=31)

	keskiarvo (1-5)		p-arvo
	tytöt	pojat	
Oppaaseen perehtyminen	2,60	2,10	0,02**
Oppaan harjoitteet	2,19	1,81	0,07
Oppaan pelit ja leikit	2,09	1,58	0,06

Täysin samaa mieltä väitteestä, että opas on hyödyllinen, oli 24,3 prosenttia ja osittain samaa mieltä noin 39,2 prosenttia. Ainakin osittain opasta piti hyödyttömänä 18,9 prosenttia. Suurin osa (64,9 %) oppilaista oli sitä mieltä, että opas helpottaa liikuntataitojen ja kunnon osa-alueiden (kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus) kehittämistä. Täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä asiasta oli 10,4 prosenttia. Oppaan koettiin kannustavan liikuntaan (43,2 %) ja uutta tietoa siitä oli löytänyt yli puolet oppilaista. Kuitenkin noin 27 prosenttia oppilaista ei löytänyt uutta tietoa oppaasta. Jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä väittämään, että oppaan avulla osaisi kehittää liikuntataitojaan ja kunnon eri osa-alueitaan, oli 25,7 prosenttia. Puolestaan noin 61 prosenttia koki, että osaisi kehittää Movesta virtaa! -oppaan avulla toimintakykyään. Noin 40,6 prosentin mielestä oppaan neuvot eivät olleet vaikuttaneet kunnon ja taitojen kehittymiseen ja 31,1 prosentin mielestäni näin oli. Noin kolmasosa ei osannut sanoa, oliko oppaan neuvot vaikuttaneet.

Suurin osa koki oppaan helpoksi käyttää (73 %) ja vai osan (6,8 %) mielestä se oli ainakin osittain vaikeaa. Oppilaan mielipiteet jakoutuivat siinä, auttoiko opas lisäämään liikuntaa. Täysin eri mieltä väitteen kanssa oli 25,7 prosenttia ja täysin samaa mieltä 14,9 prosenttia. Yli puolet (55,4%) oli sitä mieltä, että ainakin jossain määrin löysi tarvittavat tiedot, miten tulisi liikkua. Lähes neljäsosa olisi kaivannut vielä jotain tietoa lisää. Oppaan teksti koettiin suurimmaksi osaksi ymmärrettäväksi (86,5%) ja oppaan harjoitteet pääosin selkeäksi (81 %).

Opas lisäsi kiinnostusta oppilaiden mielestä liikuntaan ainakin jossain määrin (39,2 %). Opas koettiin ainakin osittain innostavaksi (37,9 prosenttia) ja lähes saman verrain koki, että ei ollut samaa mutta ei eri mieltäkään. Noin 38 prosenttia oli sitä mieltä, että opasta oli ainakin jossain määrin mielenkiintoista lukea. Puolestaan noin 23 prosenttia koki, että ainakin jossain määrin opasta ei ollut mielenkiintoista lukea. Harjoitteista ja peleistä tykkäsi lähes puolet ainakin osittain ja noin 12 prosenttia ei tykännyt lainkaan.

Jatkossa opasta aikoi käyttää todennäköisesti tai jossain määrin todennäköisesti 24,4 prosenttia. Osa oppilaista (41,9 %) arvioi, että käyttää tai sitten ei. Ainakin jossain määrin epätodennäköisenä oppaan käyttämistä jatkossa piti 33,8 prosenttia. Oppilaista reilusti suurin osa (85,2 %) arvioi, että ainakin jossain määrin on todennäköistä, että liikkuu jatkossa säännöllisesti. Ainakin jossain määrin epätodennäköisenä säännöllisesti liikkumista piti 6,8 prosenttia ja osa (8,1%) ei osannut arvioida, kumpi olisi todennäköisempää.

TAULUKKO 3. Oppilaiden käyttäjäkokemukset oppaasta, vastaukset prosentteina (tytöt N=43, pojat N=31)

	tyttö	poika
1. Sukupuoli	58,1	41,9

	1. Alle tunnin	2. Noin ½ tuntia	3. Noin 1 tunnin	4. Noin 2-3 tuntia	5. Noin 4-6 tuntia	6. Noin 7 tuntia tai enemmän
2. Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit ja hikoilet?	0	1,4	9,5	25,7	35,1	28,4

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en samaa enkä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
3. Pidän liikunnasta	0	0	4,1	16,2	79,7
4. Olen mielestäni hyvä liikunnassa	0	0	12,2	40,5	47,3

MOVESTA VIRTAA! -OPPAAN KÄYTTÖ	en lainkaan	vähän	jonkin verran	melko paljon	erittäin paljon
5. Kuinka paljon olet vapaa-ajalla perehtynyt oppaan sisältöön?	20,3	32,4	35,1	12,2	0
6. Kuinka paljon olet tehnyt oppaassa esitettyjä harjoitteita?	31,1	40,5	23	5,4	0
7. Miten paljon olet pelannut oppaassa olevia pelejä ja leikkejä?	58,1	8,1	24,3	6,8	2,7

HYÖDYLLISYYS	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en samaa enkä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
8. Opas helpottaa liikuntataitojeni ja kunnon osa-alueiden (kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus) kehittämistä	5,4	5,4	24,3	50	14,9
9. Opas kannustaa minua liikkumaan enemmän	14,9	13,5	28,4	21,6	21,6
10. Löysin oppaasta minulle uutta tietoa	17,6	9,5	20,3	31,1	21,6
11. Oppaan avulla osaan kehittää liikuntataitojani ja kunnon eri osa-alueita (kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus)	14,9	10,8	13,5	44,6	16,2
12. Oppaan neuvot ovat vaikuttaneet kuntoni ja taitojeni kehittämiseen	25,7	14,9	28,4	20,3	10,8
13. Opas on minusta hyödyllinen	13,5	5,4	17,6	39,2	24,3

HELPPOKÄYTTÖISYYS	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en samaa enkä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
14. Opasta on helppo käyttää	4,1	2,7	20,3	33,8	39,2
15. Opas auttoi minua liikkumaan enemmän	25,7	12,2	32,4	14,9	14,9
16. Löydän oppaasta tarvittavat tiedot, jotta tiedän miten minun tulisi liikkua	14,9	9,5	20,3	33,8	21,6
17. Oppaan teksti on ymmärrettävää	1,4	2,7	9,5	31,1	55,4
18. Oppaan harjoitteet ovat selkeät	2,7	4,1	12,2	35,1	45,9

KIINNOSTUNEISUUS	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en samaa enkä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
19. Opas lisäsi kiinnostustani liikuntaa kohtaan	24,3	6,8	29,7	24,3	14,9
20. Opas on innostava	14,9	9,5	37,8	25,7	12,2
21. Opasta on mielenkiintoista lukea	10,8	12,2	39,2	25,7	12,2

22. Tykkäsin oppaan harjoitteista ja peleistä	12,2	8,1	31,1	31,1	17,6
--	------	-----	------	------	------

JATKOKÄYTTÄMINEN	epätodennäköistä	jossain määrin epätodennäköistä	saatan käyttää tai sitten en	melko todennäköistä	todennäköistä
23. Kuinka todennäköisesti käytät opasta jatkossa?	20,3	13,5	41,9	17,6	6,8
	epätodennäköistä	jossain määrin epätodennäköistä	saatan liikkua säännöllisesti tai sitten en	jossain määrin todennäköistä	todennäköistä
24. Kuinka todennäköisesti liikut jatkossa säännöllisesti?	2,7	4,1	8,1	25,7	59,5

Kyselyyn vastanneista vanhemmista liikkui vapaa-ajalla 30,8 prosenttia tunnin tai vähemmän, 46,2 prosenttia 2-3 -tuntia ja loput (23,1%) 4-6 -tuntia. Suurin osa (76,9 %) piti liikunnasta ainakin jossain määrin. Vanhemmista 84,6 prosenttia oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että oma lapsensa on hyvä liikunnassa.

Vanhemmista Movesta virtaa! -oppaaseen oli perehtynyt vapaa-ajalla jonkin verran 34,6 prosenttia ja melko paljon 19,2 prosenttia. Oppaaseen lainkaan vapaa-ajalla ei ollut perehtynyt 15,4 prosenttia kyselyyn vastanneista vanhemmista. Oppaan harjoitteita tai pelejä oli kokeillut lapsensa kanssa ainakin vähän 56 prosenttia ja melko paljon 4 prosenttia. Noin 40 prosenttia ei ollut tehnyt harjoitteita tai pelejä lapsen kanssa.

Täysin samaa mieltä väitteestä, että opas on hyödyllinen, oli 24 prosenttia ja osittain samaa mieltä 40 prosenttia. Ainakin osittain opasta piti hyödyttömänä 8 prosenttia. Osa (48 %) vanhemmista oli sitä mieltä, että opas helpottaa lapsensa liikuntataitojen ja kunnon osa-alueiden (kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus) kehittämistä. Ei samaa eikä eri mieltä asiassa oli 52 prosenttia. Noin 44 prosenttia koki, että opas motivoi kannustamaan lasta liikkumaan, 12 prosenttia oli jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa. Uutta tietoa siitä oli löytänyt vanhemmista yli puolet (56%). Noin neljä prosenttia ei löytänyt uutta tietoa oppaasta.

Suurin osa vanhemmista (56%) koki, että oppaan avulla pystyisi neuvomaan lastaan kehittämään liikuntataitojaan ja kunnon eri osa-alueitaan. Puolestaan neljä prosenttia koki, ettei osaisi. Noin 28 prosentin mielestä oppaan neuvot eivät olleet vaikuttaneet lapsen kunnon ja taitojen kehittymiseen ja 16 prosentin mielestäni näin oli ainakin osittain ollut. Noin 56 prosenttia ei osannut sanoa, oliko oppaan neuvot vaikuttaneet.

Suurin osa koki oppaan pääosin helpoksi käyttää (72 %) ja osa (28 %) ei osannut arvioida asiaa. Yli puolet (64%) oli sitä mieltä, että ainakin jossain määrin löysi tarvittavat tiedot, miten lapsen tulisi liikkua. Oppaan teksti koettiin suurimmaksi osaksi ymmärrettäväksi 5-luokkalaisille (76%) ja oppaan harjoitteet ja pelit koettiin sopiviksi 5-luokkalaisille (72 %).

Opas lisäsi kiinnostusta 36 prosentin mielestä lapsensa liikuntaan ainakin jossain määrin ja jokseenkin eri mieltä asiassa oli 12 prosenttia. Opas koettiin ainakin osittain innostavaksi 52 prosentin mielestä ja usea (40%) koki, että ei ollut samaa mutta ei eri mieltäkään. Noin 56 prosenttia oli sitä mieltä, että opasta oli ainakin jossain määrin mielenkiintoista lukea. Puolestaan kahdeksan prosenttia koki, että jossain määrin opasta ei ollut mielenkiintoista lukea.

Jatkossa opasta aikoi hyödyntää lapsen liikunnassa todennäköisesti tai jossain määrin todennäköisesti 36 prosenttia. Osa vanhemmista (32 %) arvioi, että käyttää tai sitten ei. Ainakin jossain määrin epätodennäköisenä oppaan käyttämistä jatkossa piti 32 prosenttia.

TAULUKKO 4. Vanhempien käyttäjäkokemukset oppaasta, vastaukset prosentteina (N=27)

	nainen	mies
1. Sukupuoli	88,5	11,5

	1. En yhtään	2. Noin tunnin	3. Noin 2-3 tuntia	4. Noin 4-6 tuntia	5. Noin 7 tuntia tai enemmän
2. Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit ja hikoilet?	7,7	23,1	46,2	23,1	0

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en samaa enkä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
3. Pidän liikunnasta	3,8	7,7	11,5	19,2	57,7
4. Lapseni pitää mielestäni liikunnasta	3,8	3,8	7,7	15,4	69,2
5. Lapseni on mielestäni hyvä liikunnassa	0	3,8	11,5	19,2	65,4

MOVESTA VIRTAA! -OPPAAN KÄYTTÖ	en lainkaan	vähän	jonkin verran	melko paljon	erittäin paljon
6. Missä määrin olet perehtynyt oppaan sisältöön?	15,4	30,8	34,6	19,2	0
7. Missä määrin olet tehnyt oppaassa esitettyjä harjoitteita tai pelejä lapsesi kanssa?	40,0	28,0	28,0	4,0	0

HYÖDYLLISYYS	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en samaa enkä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
8. Opas helpottaa lapseni liikuntataitojen ja kunnon osa-alueiden (kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus) kehittämistä	0	0	52	32	16
9. Opas motivoi minua kannustamaan lastani liikkumaan	0	12	44	28	16
10. Löysin oppaasta minulle uutta tietoa	0	4	40	44	12
11. Oppaan avulla pystyn neuvomaan lastani kehittämään liikuntataitojaan ja kunnon eri osa-alueita (kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus)	4	0	40	44	12
12. Oppaan neuvot ovat vaikuttaneet lapseni kunnon ja taitojen kehittymiseen	12	16	56	16	0
13. Opas on minusta hyödyllinen	4	4	28	40	24

HELPPOKÄYTTÖISYYS	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en samaa enkä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
14. Opasta on helppo käyttää	0	0	28	36	36
15. Löydän oppaasta tarvittavat tiedot, jotta tiedän miten lapseni tulisi liikkua	0	0	36	44	20
16. Oppaan teksti on ymmärrettävää 5-luokkalaisille	0	0	24	52	24
17. Oppaan harjoitteet ja pelit vaikuttivat sopivilta 5-luokkalaisille	0	0	28	44	28

KIINNOSTUNEISUUS	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en samaa enkä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
18. Opas lisäsi kiinnostustani lapseni liikuntaa kohtaan	0	12	52	28	8
19. Opas on innostava	0	8	40	44	8
20. Opasta on mielenkiintoista lukea	0	8	36	44	12

JATKOKÄYTTÄMINEN	epätodennäköistä	jossain määrin epätodennäköistä	saatan käyttää tai sitten en	melko todennäköistä	todennäköistä
21. Kuinka todennäköisesti hyödynnät opasta lapsesi liikunnassa?	12	20	32	20	16

Fyysisellä aktiivisuudella ei ollut yhteyttä oppaan käyttämiseen vapaa-ajalla. (taulukko 5) Sillä ei ollut myöskään yhteyttä siihen, miten oppilas teki oppaan harjoitteita tai pelejä. Oppaan käyttö vapaa-ajalla ja oppaan harjoitteiden tekeminen sekä oppaan pelien ja leikkien pelaaminen olivat yhteydessä toisiinsa tilastollisesti merkitsevästi. Jos oppilas oli perehtynyt oppaaseen vapaa-ajalla, hän teki myös oppaan harjoitteita ja pelejä useammin.

TAULUKKO 5. Oppilaan liikunta-aktiivisuuden yhteys oppaan käyttöön (N=74)

	Alle tunnin	Noin 2-3 tuntia	Noin 4-6 tuntia	Noin 7 tuntia tai enemmän	ANOVA p-arvo
Oppaaseen perehtyminen	2,3	2,5	2,3	2,4	0,90
Oppaan harjoitteet	1,6	2,2	2,1	1,9	0,37
Oppaan pelit ja leikit	1,4	1,9	1,9	2,0	0,59

Vanhemman fyysisellä aktiivisuudella ei ollut yhteyttä Movesta virtaa! -oppaan käyttöön. (taulukko 6) Vanhemman oppaaseen perehtyminen ja oppaan harjoitteiden ja pelien pelaaminen lapsen kanssa olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä keskenään. Liikunta-aktiivisuudella ja oppaan hyödyllisuuden kokemisella ei ollut yhteyttä vanhemmilla eikä oppilailta. ($p > 0,05$)

TAULUKKO 6. Vanhemman liikunta-aktiivisuuden yhteys oppaan käyttöön (N=27)

	Ei yhtään	Noin tunnin	Noin 2-3 tuntia	Noin 4-6 tuntia	ANOVA p-arvo
Oppaaseen perehtyminen	2,0	2,5	2,7	2,7	0,85
Oppaan harjoitteet ja pelit	1,5	2,0	1,8	2,0	0,67

Oppilailta kysyttiin, pidätkö liikkunnasta, jolla selvitettiin liikunnan mielekkyyttä. Liikkunnasta pitäminen oli yhteydessä tilastollisesti merkitsevästi oppaaseen perehtymiseen ($p = 0,001$), harjoitteiden tekemiseen ($p = 0,028$) ja pelien sekä leikkien pelaamiseen ($p < 0,001$). Jos oppilas piti liikkunnasta, hän oli käyttänyt opasta enemmän ja oli tehnyt oppaan harjoitteita ja leikkejä enemmän. (taulukko 7)

TAULUKKO 7. Oppaan käyttö oppilailla, Pearsonin korrelaatiokerroin (N=74)

	Oppaaseen perehtyminen	Opas harjoite	Opas pelit ja leikit	Pitää liikunnasta	Hyvä liikunnassa
Oppaaseen perehtyminen					
Opas harjoite	.65**				
Opas pelit ja leikit	.41**	.57**			
Pitää liikunnasta	.39**	.26*	.20		
Hyvä liikunnassa	.10	.10	.05	.59**	

*)p<.05; **) p<.01

Vanhemman liikunnasta pitäminen oli tilastollisesti merkitsevästi ($p=0,037$) yhteydessä lapsen kanssa tehtyjen pelien ja leikkien kanssa. Jos vanhempi tykkäsi liikunnasta, hän teki oppaan pelejä ja leikkejä enemmän lapsen kanssa. (taulukko 8)

TAULUKKO 8. Oppaan käyttö vanhemmilla, Pearsonin korrelaatiokerroin (N=27)

	Oppaaseen perehtyminen	Opas pelit ja leikit	Pitää liikunnasta	Lapsi pitää liikunnasta	Lapsi hyvä liikunnassa
Oppaaseen perehtyminen					
Opas pelit ja leikit	.69**				
Pitää liikunnasta	.32	.42*			
Lapsi pitää liikunnasta	.26	.18	.09		
Lapsi hyvä liikunnassa	.004	.07	.11	.74**	

*) p<.05, **)p<.01

Oppilaan liikunnasta tykkääminen oli yhteydessä siihen, miten kiinnostavana oppilas piti opasta. (taulukko 9) Jos oppilas piti liikunnasta, oli se yhteydessä oppaan innostavana ($p=0,001$) ja mielenkiintoisena ($p=0,048$) pitämiseen sekä harjoitteiden ja pelien tykkäämiseen ($p=0,024$).

Tilastollisesti merkitsevä ($p=0,023$) yhteys oli liikuntaan kiinnostumisen kasvamisella oppaan avulla ja liikunnasta pitämisellä. Mitä paremmaksi oppilas arvioi olevansa liikunnassa, sitä todennäköisemmin oppilas piti opasta innostavana.

Jos opas lisäsi kiinnostusta liikuntaa kohtaan, oppilas todennäköisemmin käyttää jatkossa opasta ($p < 0,001$) ja liikkuu jatkossa säännöllisesti ($p = 0,011$). Oppaan harjoitteista ja peleistä pitäminen ($p < 0,001$), oppaan mielenkiintoisena ($p < 0,001$) ja innostavana ($p < 0,001$) kokeminen olivat myös yhteydessä oppaan käyttämiseen jatkossa. Sillä, että oppilas koki olevansa hyvä liikunnassa, ei ollut yhteyttä oppaan käyttämiseen jatkossa.

TAULUKKO 9. Oppilaan liikunnasta pitämisen, liikuntakyvykkyyden, oppaan kiinnostavuuden, jatkokäyttämisen yhteydet, Pearsonin korrelaatiokerroin ($N = 74$)

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Pitää liikunnasta								
2. Hyvä liikunnassa	0,59**							
3. Kiinnostuksen lisääntyminen	0,26*	0,01						
4. Innostava	0,37**	0,23*	0,59**					
5. Mielenkiitoinen	0,23*	0,10	0,54**	0,75**				
6. Harjoitteiden ja pelien tykkääminen	0,26*	0,05	0,52**	0,66**	0,59**			
7. Jatkokäyttäminen	0,16	-0,05	0,62**	0,58**	0,62**	0,59**		
8. Liikunnan säännöllisyys	0,60**	0,40**	0,30*	0,30**	0,22	0,36**	0,24*	

*) $p < 0,05$; **) $p < 0,01$

7.2 Avoin mielipide oppaasta

Avoimissa kysymyksissä oppilaita ja vanhempia pyydettiin kertomaan oppaan hyviä ja kehitettävissä asioita. Oppilaiden vastaukset analysoitiin teemoittelemalla. Positiiviset kommentit teemoiteltiin neljän luokkaan; 1. Motivointi, 2. Oppiminen 3. Luettavuus 4. Liikkuminen. (taulukko 10) Oppilaista kuusi oli vastanut kysymykseen, mitä hyvää oppaassa on ”en tiedä”. Oppaan kehitysideoista syntyi viisi teemaa; 1. Ideat, 2. Oppiminen, 3. Luettavuus, 4. Liikkuminen 5. Käyttämättömyys. (Taulukko 11) Oppilaista 12 ei osannut sanoa, miten muuttaisi opasta, että se kiinnostaisi vielä enemmän. Kolmesta oppilaista oli kirjoittanut, että ei muuttaisi opasta mitenkään tai se oli jo sellaisenaan hyvä. Vastaukset, miten muuttaisit opasta, olivat esimerkiksi ”En mitenkään” tai ”Mielestäni opas on jo hyvä tällaisena.” Taulukoiden (taulukko 10 ja 11) yläteeman vieressä on ilmoitettu teemaan liittyvien vastausten määrä.

Oppilaiden kommenteissa tuli esille se, että opas kannusti ja sieltä löysi vinkkejä omaan liikuntaan. *”Kannustaa liikkumaan ja venyttelämään.” Se, että sai uusia leikkejä ja pelejä kertoa ja kokeilla” Ihmiset saa ehkä enemmän motia liikkumiseen” ”Se innostaa liikkumaan.”*

Useat oppilaista mainitsi hyväksi asiaksi uuisen asioiden oppimisen ja sen, että oppaasta löytää tietoa. *”Siitä ainakin löytää kaikkia hyviä pelejä ja hyviä liikuntavinkkejä.” ”Saa tietää jotain uusia juttuja. Jos ei tiedä miten pitäisi liikkua, siitä on apua.” ”Se opettaa liikkumaan.” ”Oppaasta saa tietoa liikkeisiin ja liikuntaan.”* Osa oppilaista koki, että oppaassa on hyvää tietoa, mutta itselle se ei ole tarpeellista. *”Oppaassa on selvät ohjeet niille, jotka eivät harrasta liikuntaa. Tämän takia opas sopii hyvin koululaisille, jotka eivät harrasta liikuntaa vapaa-ajalla. Minulla oppaan käyttö jäi vähälle, koska harrastan liikuntaa monta kertaa viikossa.”* Osasta kommentaista pystyi päättelemään, että jos oppilas liikkui paljon, hänellä ei ollut oppaalle niin paljoa käyttöä tai aikaa.

Oppilaat mainitsivat useasti pelit, leikit ja harjoitteet. Oppilaat olivat saaneet uusia pelejä tai liikkumistapoja. Oppilaiden vastauksista kävi myös ilmi, että niistä oli tykätty. *”Hyviä harjoitteita ja leikkejä sekä pelejä.” ”Siitä on helppo löytää leikkejä ja pelejä. Ja siinä on kivoja harjoituksia.” Oppaassa oli hyviä venytysliikkeitä ja muita.”*

Oppilaiden vastauksissa tuli esille myös oppiaan selkeys, visuaalisuus ja yleinen vaikutelma siitä. ”Sitä on helppo käyttää ja se ei ole kovin iso.” Se on selkeä ja siellä on kuvia, joista on helppo katsoa, mitä kuuluu tehdä.” ”Se oli kiva.” ”Siitä on hyötyä, jos on tylsää, niin niitä juttuja voi tehdä.”

TAULUKKO 10. Oppilaiden positiiviset kommentit oppaasta

Oppilaan kommentti (esimerkkejä)	Alateema	Yläteema	Teema
”Kannustaa liikkumaan ja pelaamaan pelejä enemmän.” ”Innostaa liikkumaan.” ”Saa ehkä enemmän motia” ”Kannustaa kokeilemaan uusia leikkejä ja harjoitteita.”	Liikunnan innostus ja kannustus Uudet liikuntaliikkeet	Kannustus (6) Uuden kokeileminen (3)	Motivointi
”Auttaa lisäämään liikuntaa.” ”Liikkeitä ja venytyksiä parin kanssa, mitä en ole aiemmin keksinyt.” ”Uusia tapoja liikkua.” ”Saa vinkkejä liikkumiseen.” ”Oppaasta saa tietoa liikkeisiin ja liikuntaan.”	Liikuntataitojen oppiminen Uudet liikuntaharjoitteet Liikunta-aktiivisuus	Tiedon löytäminen (9) Uuden oppiminen (8)	Oppiminen
”Selvät ohjeet vähän liikkujille.” ”Hyötyä, kun tylsää.” ”Sitä on helppo käyttää ja se ei ole kovin iso.” ”Kuvat” ”Hyvä liikuntaopas”	Kuvat Sisältö Fiilis	Ulkoasu (5) Mielenkiinto (8)	Luettavuus
”Kivoja ja uusia pelejä ja leikkejä.” ”Hauskoja harjoituksia”	Pelit Leikit Harjoitteet	Liikuntamuodot (20)	Liikkuminen

<p>”Hyvä, kun oppaassa ohje, miten nassikkapaini tehdään.” ”Hyviä venytysliikkeitä ja muita.”</p>			
--	--	--	--

Oppilaiden uusia ideoita oppaaseen oli palkitsevuus ja digitaalisuuden hyödyntäminen. *”Siitä saisi palkinnon”* *”Jos siinä olisi vähän niin kuin Seppopeli niin saisi mennä ulos samalla liikkumaan ja kun olisi löytänyt sieltä pisteen siellä neuvottaisiin jotain kuntoliikkeitä ja kuinka monta tehdä niitä esim. 30 x-hyppyä. Sen jälkeen, kun olisi tehnyt pisteen, niin etsisi toisen pisteen ja tekisi siellä määrätyt liikkeet ja niin kauan jatkaisi pisteeltä pisteelle kun jaksaisi.”*

Oppilaiden mielipiteet hieman jakautuivat siitä, mitä tietoa tai asioita oppaassa olisi pitänyt kehittää. Osa oppilaista toivoi oppaaseen enemmän sisältöä ja uusia asioita. *”Siinä voisi olla enemmän vinkkejä esim. venyttelyyn, kehonhuoltoon ja terveelliseen ruokavalioon, koska niitä tarvitaan, jos liikkuu paljon.”* *”Kertoisin paljon hyviä puolia urheilusta.”* Osa koki oppaan epäsopivaksi itselle. *”Laittaisın siihen haastavampia liikkeitä ja parempia neuvoja, jotta se olisi mielenkiintoisempi paljon urheilvillekin oppialille.”*

Oppaan ulkoasusta tuli useita kommentteja selkeydestä ja siihen toivottiin parannusta. Lisäksi oli mainintoja tekstistä. *”Tekisin ohjeista selvemmän ja lisäisin kuvia.”* *”Siinä voisi olla vähemmän tekstiä, mutta sillei, että ymmärtäis pelin säännöt.”* *”Enemmän otsikoita ja lisää värejä, vaikka oli jo aika paljon värejä.”*

Oppilaiden kommentteissa peleistä, leikeistä ja harjoitteista hieman jakautuivat. Osa toivoi enemmän pelejä ja leikkejä, toiset puolestaan harjoitteita. *”Enemmän leikkejä ja pelejä oppaaseen.”* *”Siellä olisi vähemmän pelejä ja leikkejä ja enemmän harjoitteluja.”* *”Kirjoittasin sinne lisää pelejä, joita voi pelata kavereiden kanssa.”* *”Siinä olisi enemmän treenivinkkejä.”*

Oppilaiden käyttämättömyyden syyt olivat erilaisia. Näitä tuli oppilaiden avoimissa vastauksissa esille, vaikka asiaa ei varsinaisesti kysyttykään. Erään oppilaan mielestä oppaassa ei ollut mitään hyvää. *”Mielestäni ei mitään, koska se ei auta minua mitenkään liikkumaan enemmän.”* Osalla oppilaista syynä oli ajan vähyys tai kiinnostus muihin asioihin. *”Mielestäni ihan hyvä. En tosin ole käyttänyt opasta, koska liikun jo niin paljon.”* *”Opas oli minusta kiinnostava, mutta minulla ei aika oikein riitä. Kun treenit on 5-6 kertaa viikossa, koska harrastan kahta eri lajia.*

Koen, että käytän ylimääräisen ajan mieluummin palautumiseen kuin jumppamiseen.” Vastauksista tuli ilmi, että paljon liikkuvilla oppilailta ei ollut aikaa käyttää opasta ja puolestaan osaa oppilaista se ei muista syistä kiinnostanut.

TAULUKKO 11. Oppilaiden kehitysideat oppaaseen

Oppilaan kommentti (esimerkkejä)	Alateema	Yläteema	Teema
”SEPPÖ-pelin kaltainen, kierrettäisiin pisteeltä pisteelle saaden sieltä uusia neuvoja.” ”Saisi palkinnon”	Digitaalisuus Palkitsevuus	Uudet ideat (2)	Ideat
”Vinkkejä terveelliseen ruokavalioon” ”Enemmän treenivinkkejä” ”Voitaisiin kertoa erilaisista urheilulajeista” ”Kertoisin paljon hyviä puolia urheilusta” ”Haastavampia liikkeitä”	Liikuntaharjoitteet Sisältö	Tiedot (4) Uudet asiat (2)	Oppiminen
”Vähemmän tekstiä ja enemmän asiaa” ”Lisää isoja otsikoita ja värejä.” ”Tekisin ohjeista selvemmän.” ”Enemmän liikuntajuttuja ja kiinnostavampia.” Hauskempia tehtäviä”	Kuvat Selkeys Fiilis	Ulkoasu (8) Mielenkiinto (3)	Luettavuus
”Enemmän leikkejä ja pelejä” ”Vähemmän pelejä ja leikkejä, enemmän harjoitteluja” ”Vinkkejä venyttelyyn ja kehonhuoltoon”	Pelit Leikit Harjoitteet	Liikuntamuodot (10)	Liikkuminen

<p>”En ole hirveästi luke- nut sitä” ”En ole käyttänyt opasta, koska liikun jo niin paljon.” ”Käytän ylimääräisen ajan mieluummin pa- lautumiseen kuin jumppaamiseen.” ”Mielestäni se ei auta minua liikkumaan enemmän.”</p>	<p>Ajankäyttö Kiinnostuneisuus</p>	<p>Käyttämättömyyden syyt (4)</p>	<p>Käyttämättömyys</p>
--	--	---------------------------------------	------------------------

Yhteenveto vanhempien vastauksista

Vanhemmilta vastauksia avoimiin kysymyksiin saatiin hyvin niukasti ja niistä koottiin kirjallinen yhteenveto. Kommentteja tuli oppaan ulkoasusta, joka koettiin selkeäksi. *”Selkeä, ytimekäs, hyvät esimerkit ja kuvat ja yksinkertaiset liikkeet.”* Vanhempien vastauksissa oli useampia mainintoja hyvistä kuvista ja siitä, että harjoitteita voi tehdä yhdessä lapsen kanssa. Yhden vanhemman vastauksessa tulee ilmi, että opas on koettu toimivaksi ja sitä aiotaan myös jatkossa käyttää. *”Opas on rakennettu selkeäksi. Jäsennys on hyvä; ensin on kerrottu miksi kannattaa liikkua ja mitkä ovat 5. luokkalaisten liikuntasuosituksiset. Tämän jälkeen käydään läpi fyysisen kunnan osa-alueet ja liikuntataidot ja miten niitä voi kehittää. Oppaassa on hyvät, selkeät ohjeet ja kuvat. Hyviä ja hauskoja harjoituksia, ja liikunnallisia pelejä ja leikkejä. Tämä jää kyllä meillä käyttöön. Kun lapset valittavat, ettei ole mitään tekemistä, niin voi ottaa oppaan esiin ja valita sieltä sopivan puuhan.”*

Oppaan vinkeistä ja liikuntasuosituksista oli mainintoja niiden hyödyllisyydestä. *”Opas on monipuolinen ja hyödyllinen erityisesti sellaisille lapsille, jotka eivät harrasta aktiivisesti liikuntaa.” Paljon vinkkejä kuinka liikkua.”* Yksi vanhempi oli pitänyt oppaan uusista ideoista. *”Oppaassa on kivoja uusia harjoitteita, mitä voi tehdä yhdessä lapsen kanssa. Kokeillaan varmasti näitä kesälomalla kotipihalla.”* Vanhempien vastauksissa tuli saman tapaisia asioista ilmi, mitä oppilaidenkin kommentteissa.

Vanhempien vastauksissa tuli esille erilaisia kehittämisideoita. Kahdessa kommentissa tuli ilmi tutkimuksen ajankohta tai se, että harjoitteet eivät heidän mielestään soveltuneet talviaikaan tai sopivaa tilaa ei ollut riittävästi. *”Oppaassa on paljon mukavia ja kehittäviä pihaleikkejä ja -pelejä, mutta nyt ajankohta oli vähän huono niiden testaamiselle, kun oli talvi ja vielä kovat pakkaset. Keväällä, kesällä ja syksyllä olisi varmasti tullut niitä testattua. Myös jotkut sisällä tehtävät harjoitukset vaatisivat kunnan tilan esim. jumppasalin. Monella voi olla kotona ahdasta, joten harjoitusten teko kotona ei onnistu. Lasten liikkumisen kannalta olisi hyvä, jos esim. koulun jumppasali tai muu liikuntatila olisi joskus iltaisin vapaasti käytettävissä.”*

Kahdessa vanhempien kommentissa ehdotettiin myös jonkinlaista sähköistä versiota oppaasta tai linkkien liittämistä kirjalliseen versioon. *”Voisiko olla esim. QR-koodin puhelimella lukemalla avautuisi video, jossa näytetään miten liike tehdään tai QR-koodin lukemalla avautuisi, jokin liikunnallinen peli, johon puhelinta käytetään tms.”* Toisen vanhemman kommentissa tuli esille myös se, että oppilaat voisivat saada jonkilaisen palkinnon tehdystä liikuntasuorituksesta. *”Hei, toimisiko opas sähköisenä? Siihen saisi motivointikeinoja, taulukon tai sähköisen laskurin joiden tavoitteiden täyttymisestä napsahtaisi virtuaalinen palkintopokaali tai mitali.”* Vastauksissa tuli myös ilmi, etteivät kaikki vanhemmat olleet nähneet opasta. Eräs vanhempi oli kommentoinut: *”En ole valitettavasti nähnyt koko opasta.”* Oppaaseen toivottiin lisää perusteluja, miksi kannattaa liikkua. Lisäksi pelit ja leikit nähtiin sopivampana tapana liikkua lapsille kuin harjoitteet. *”Ehkä lapsille olisi hyvä tuoda esiin syyt miksi kannattaa liikkua, ei pelkästään motivaatioon liittyviä seikkoja vaan terveydelliset perusteet liikunnalle. Lapset (ainakaan minun) ei lähde kovin helpolla tekemään liikkeitä harjoitusmielessä vaan asiat tulee helpommin pelien ja leikkien kautta.”*

7.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimukseen osallitui oppilaista 74 ja vanhemmista 27, joten tutkittavien määrän olisi ollut hyvä olla hieman suurempi tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Määrällisessä aineistossa on tyypillistä, että vastaajien määrä on suuri, suositeltava vähimmäismäärä on 100 (Vilka 2007). Osa oppilaista joutui jäämään tutkimuksesta pois, sillä he eivät olleet palauttaneet lupalappua. Tutkimuksen kannalta oli harmittava, että osa oppilaista ei osallistunut. On todennäköisestä, että ainakin osa vähän liikkuvista oppilaista jäi pois tutkimuksesta. Voi siis pohtia, onko otos riittävän edustava? Jatkossa vastaavanlaisiin tutkimuksiin olisi hyvä saada vielä enemmän oppilaita ja varsinkin vanhempia mukaan. Jonkinlainen palkinto saattaisi lisätä halukkuutta osallistua tutkimukseen. Toki tässäkin tutkimuksessa jokainen oppilas sai Movesta virtaa! -oppaan itselleen, mistä ainakin osa oppilaista oli innoissaan. Tutkimuksen luotettavuutta lisää kuitenkin se, että mukana oli useampi erikokoinen ja erilainen koulu.

Tutkimuksen realibiteetin ja validiteetin kannalta on parempi käyttää mittaria, jonka luotettavuus on tutkittu isoilla osallistujamäärillä (Metsämuronen 2005, 58). Reliabiliteetillä tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta ja validiteetillä sitä, mitataanko mitä on tarkoitus (Metsämuronen 2005, 64-56). Tähän tutkimukseen ei ollut käytettävissä valmista mittaria, joten kyselylomake täytyi tehdä. Mittaria on hyvä testata pilottitutkimuksella (Metsämuronen 2005, 59). Kyselyä tehdessä tehtiin pienimutoista pilottitutkimusta ystäville, joiden pohjalta kysymysten asettelua hieman muokattiin. Tutkimuksen laadun parantamiseksi kyselylomaketta olisi voinut vielä kehittää. Kysymyksiä olisi voinut olla hieman vähemmän, nyt osa kysymyksistä oli hyvin samankaltaisia, eivätkä ne välttämättä tuoneet olennaista lisätietoa tutkimukseen.

Tutkimus on tehty eettisiä periaatteita noudattaen. Oppilailta kysyttiin kirjallinen lupa vanhemmilta tutkimukseen osallistumisesta. Jokainen oppilas sai vapaaehtoisesti osallistua nimettömänä kyselyn vastaamiseen. Tutkimukseen osallistuville oli kerrottu tutkimuksen tarkoitus ja heillä oli mahdollisuus kysyä lisätietoa tutkimuksesta missä vaiheessa vain. Lupalaput (liite 4) ja paperiset kyselylomkkeet (liite 2) tuhottiin silppurilla.

Vilkan (2007) mukaan tulosten puolueettomuutta auttaa etäinen suhde prosessiin ja vähäinen vaikutus kyselyllä saatuihin vastauksiin (Vilka 2007). Verrattuna haastatteluun, jossa ollaan suorassa kanssakäymisessä tutkittavan kanssa, on kyselyn hyviä puolia esimerkiksi, että tutkija ei vaikuta olemuksellaan ja kysymykset esitetään jokaiselle samalla tavalla (Valli 2015, 44). Itse olin mukana aktiivisesti koko tutkimuksen teossa, mutta en kokenut, että esimerkiksi minun läsnäoloni olisi vaikuttanut oppilaiden vastaamiseen kyselyssä, sillä oppilaat vastasivat anonyymisti. Tutkimuksen tulokset analysoin ja raportoin rehellisesti.

8 POHDINTA

Tutkielmani tarkoituksena oli tehdä kirjallinen liikuntaopas 5-luokkalaisille ja tutkia oppaan käyttäjäkokemuksia. Lisäksi tutkin, onko oppilaan liikunta-aktiivisuus, liikuntamyönteisyys tai arvio omasta liikuntakyvykkyydestä yhteydessä oppaan käyttämiseen. Oleellista oli perehtyä siihen, miten nuoren tulee liikkua terveyden kannalta ja miten oppaasta saisi rakennettua oppilaille mielenkiintoisen. Tarkoitukseni oli selvittää, onko kirjallisesta liikuntamateriaalista hyötyä oppilaille ja heidän vanhemmilleen sekä millaiseksi he kokevat oppaan.

Oppilaiden ja vanhempien mielipiteet jakoutuivat Movesta virtaa! -oppaan hyödyllisyydestä. Monet oppilaista ja vanhemmista kokivat, että oppaasta löytää hyvin tietoa ja se kannustaa myös liikkumaan, kun taas osa ei katsonut oppaasta olevan hyötyä. Paljon liikkuvat oppilaat mainitsivat, että heillä ei ole tarvetta tai aikaa oppaan käytölle.

Tämän tutkimuksen perusteella voi olettaa, että oppilaat, jotka aktiivisesti harrastavat jotain lajia, eivät tarvitse tämän kaltaista opasta. Movesta virtaa! -opas sopii heille, jotka tarvitsevat uusia ideoita ja virikkeitä liikuntaan tai oppilaille, jotka liikkuvat liikuntasuositukseen nähden liian vähän. Osa oppilaista saattaa tarvita myös tukea oppaan tutustumiseen tai heillä ei ole aikaa tai kiinnostusta perehtyä oppaaseen vapaa-ajalla. Tutkimus tukee sitä käsitystä, että kirjallisella liikuntamateriaalilla on hyötyä ainakin osalle ja se kannustaa liikkumaan sekä saamaan ideoita omaan liikkumiseen.

Liikuntaan positiivisella suhtautumisella oli merkitsevä yhteys Movesta virtaa! -oppaan käyttöön. Osa vähän liikkuvista nuorista on saattanut jäädä paitsi liikunnan iloista. Joukossa on myös usein niitä, jotka ovat ennen olleet hyvinkin aktiivisia liikunnan harrastajia. (Vanttala, M., Tähtinen, J., Zacheus, P. & Koski, P. 2017.) Siksi myös koulussa ja liikuntatunneilla on tärkeää luoda positiivinen kuva liikuntaan ja liikkumiseen. Myös vanhemman myönteinen suhtautuminen liikuntaan oli yhteydessä oppaan pelien ja leikkien pelaamiseen lapsen kanssa. On muistettava, että teini-ikäisen vanhemmat ovat keskeisessä roolissa liikuntainnostuksen heräämisessä muun muassa ystävien ja urheiluseurojen lisäksi. (Vanttala, M., Tähtinen, J., Zacheus, P. & Koski, P. 2017.)

Huomasin, että osa tutkimukseen osallistuvien luokkien opettajista, oli innostunut oppaasta ja kertoivat myös saanensa siitä hyviä vinkkejä taukoliikuntaan tai liikuntatuntien pitämiseen.

Liikuntasuosituksen mukaan 5-luokkalaisen tulisi liikkua 1-2 tuntia päivässä (Tammelin & Karvinen 2008). Kouluterveyskyselyn mukaan tunnin päivässä liikkuvia on pojista noin 50 prosenttia ja tytöistä 40 prosenttia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017). Useat nuoret liikkuvat liian vähän (Kokko & Hämylä 2015). On muistettava, että liikunta vähentää myös elintapasairauksia, kuten ylipainoa (Rauramaa ym. 2016). Kaikilla vanhemmilla ei ole kuitenkaan valmiuksia ohjata ja neuvoa lasta liikkumaan. Tarvetta liikunnan lisäämiselle on ja liikuntaneuvonta on yksi keino kannustaa oppilaita liikkumaan. Erilaisia keinoja liikunnan lisäämiselle onkin kehitetty, kuten Liikkuva koulu -hankkeet. Tiedon jakaminen on yksi keino lisätä tietoutta ja herättää motivaatiota liikuntaa kohtaan. Liikuntaneuvonta edesauttaa fyysistä aktiivisuutta ja vaikutusten pysymistä (Williams, Nathan & Wolfenden 2013.) Antti Laineen (2014) mukaan, ilman liikunnan edistämistyötä, tilanne olisi luultavasti paljon nykyistä huonompi (Laine 2014).

On tärkeää, että luotettavaa tietoa on helposti saatavilla. Movesta virtaa! -opas olisi voinut olla myös sähköisesti saatavilla. Tässä tutkimuksessa haluttiin kuitenkin, että jokaisella oppilaalla on mahdollisuus tutustua oppaaseen, eikä se jää kiinni esimerkiksi siitä, että oppilaalla on rajoitettu puhelimen käyttöä tai hänellä ei ole puhelinta tai tietokonetta käytettävissä. Paperinen versio mahdollisti myös sen, että oli helppo katsoa ohjeita ja samaan aikaan tehdä esimerkiksi jumppaa. Vastaavan kaltaisissa oppaissa voisi olla myös QR-koodeja, joista voisi katsoa esimerkiksi videolta ohjeita, miten jokin liike suoritetaan tai oppaaseen voisi liittää myös joitain liikunnallisia pelejä. Movesta virtaa! -opasta pystyisikin vielä jatkokehittämään tämän tutkimuksen käyttäjäkokemusten mukaan. Oppilaiden liikunnan merkitykset ovat hyvin monenlaisia (Kokko ja Hämylä 2015) ja siksi oppaan monipuolisuus ja erilaiset oppilaat on tärkeää huomioida vastaavanlaisissa liikuntaoppaissa hyvin.

Oppaan tekeminen oli välillä haastavaa, jotta siihen sai tarpeeksi tietoa, mutta kuitenkin niin, ettei siitä tulisi liian pitkä. Oppaan teksti tuli olla myös ymmärrettävää ja innostavaa 5-luokkalaistilaisille. Oppaan harjoitteiden ja pelien valitsemisessa oli vaikeaa, että niistä löytyisi mahdollisimman monelle jotain mielekästä tai uutta. On tärkeää, että oppilas saa onnistumisen elämyksiä liikkunnasta, siksi tähän oppaaseen ei valittu liian haastavia tehtäviä.

On luotava edellytyksiä onnistumisen ja innostumisen kokemuksiin. Kokemukset kannustavat oppilasta oman osaamisensa kehittämiseen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.) Toisaalta joitakin oppilaita olisi saattanut motioida haaastavammat liikkeet, joita tässä oppaassa oli niukasti. Tällaista liikuntaopasta tehdessä joutuu tekemään kompromisseja. Vaihtoehtoisesti oppaan materiaalia tulisi rajata vain esimerkiksi peleihin, leikkeihin tai harjoitteisiin ja vain yksin tehtäviin tai ryhmässä tehtäviin liikkumismuotoihin. Mielestäni on kuitenkin hyvä, että jokainen oppilas sai saman oppaan. On hyvä, ettei vähän liikkuva koe olevansa jotenkin ”huonompi”, koska saisi esimerkiksi toisenlaisen oppaan kuin enemmän liikkuva.

Opetussuunnitelman perusteissa mainitaan, että oppilaan on tärkeää saada valmiuksia terveytensä edistämiseen ja liikkunnalliseen elämäntapaan (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Koska 5-luokkalaistilaiset ovat vielä nuoria, monet heistä tarvitsevat enemmän ohjausta omaan liikkumiseen joko vanhemmilta tai koulusta. Nyt osalla oppaan käyttö saattoi jäädä vähälle, koska sen käyttö unohtui tai itsenäisesti siihen tutustuminen koettiin haastavana. Anthelin näkemys tukee tätä havaintoa, että yksin on vaikea muuttaa epäterveellisiä elämäntapoja. Tarvitsemme asiantuntijoiden apua, jotka voivat näyttää suunnan ja auttaa ymmärtämään syitä huonoille elämäntavoille ja tukea uuteen elämäntapaan. (Anthel 2016, 3.)

Movesta virtaa! -oppaan kaltaisia liikuntamateriaaleja pystyy hyödyntämään myös koulun liikuntatunneilla ja liikunnanopettaja voi antaa materiaalista erilaisia tehtäviä oppilaille vapaa-ajalle. Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että, kun liikuntaoppaan käyttäminen oli vapaaehtoista, sitä käytettiin vähemmän verrattuna siihen, kun oppaan käyttöön liittyi ohjausta. (Cameron, Craig, Bull & Bauman 2007.) Tämän vuoksi olisi perusteltua, että liikuntaoppaan saamiseen liittyisi myös koulussa jonkinlaista useampaan kertaan tapahtuvaa ohjausta.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, paraneeko niiden oppilaiden Move! -mittaustulokset, joilla on mahdollisuus käyttää opasta ja tehdä sen harjoitteita verrattuna niihin, jotka eivät ole saaneet ohjeistusta kunnan eri osa-alueiden kehittämiseen. Tässä tutkimuksessa suurin osa oppilaista oli jo hyvin aktiivisia. Vastaavanlaisissa tutkimuksissa olisi hyvä saada varsinkin vähän liikkuvat mukaan tutkimukseen ja saada tutkimukseen enemmän luokkia mukaan.

LÄHTEET

- Aittasalo, M. 2007. Liikuntaneuvonta osaksi käytäntöä – työkaluja yksilölliseen liikuntaneuvontaan. *Liikunta ja Tiede* 44 (5), 9-12.
- Aittasalo, M & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunnan edistämisen työvälineitä. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori, T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 198.
- Ahtiainen, J. 2007. Notkeus. Taito. Teoksessa K.L. Keskinen, K. Häkkinen & M. Kallinen (toim.) *Kuntotestauksen käsikirja*. Tampere: Tammer-Paino, 185-188.
- Ahtiainen, J. & Häkkinen, K. 2007. Hermo-lihasjärjestelmän toiminnan mittaaminen. Teoksessa K.L. Keskinen, K. Häkkinen & M. Kallinen (toim.) *Kuntotestauksen käsikirja*. Tampere: Tammer-Paino, 125-148.
- Alter, M. 1996. Science of Flexibility. Champaign, IL: Human Kinetics. 139-158, 165-171, 173-196.
- Anshel, M. H., 2016. *Intervention Strategies for Changing Health Behavior: Applying the Disconnected Values Model*. New York: Routledge.
- Armila, P., Hongisto, V. & Pöysä, T. 2016. Syrjäkylien nuoret – unohdetut kuntalaiset? Kunnallisan alan kehittämissäätiön tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro 99. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Armstrong, N. 2016. Aerobic Fitness and Training in Children and Adolescents. *Pediatric Exercise Science* 28 (1), 7-10.

- Borg, G. 1998. Borg's perceived exertion and pain scales. Champaign, IL: Human Kinetics. 29–38.
- Cameron, C., Craig, C. L., Bull, F.C., & Bauman, A. 2007. Canada's physical activity guides: has their release had an impact? *Public Health* 98 (2), 161-170.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A. Currie, D., Looze, M. d., Roberts, C., Oddru, S., Smith, O.R.F. & Barnekow, V. 2012. Social determinants of health and well-being among young people. *World Health Organization Regional Office for Europe* (6), 1-252.
- Coskun, A. & Sahin, G. 2014. Two different strength training and untrained period effects in children. *Journal of Physical Education and Sport* 14 (1), 42-46.
- Domangue, E. & Solmon, M. 2010. Motivational responses to fitness testing by award status and gender. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 81 (3), 310-318.
- Faigenbaum, A.D., McFarland, J.E., Keiper, F.B., Tevlin, W., Ratamess, N.A., Kang, J. & Hoffman, J.R. 2007. Effects of a short-term plyometric and resistance training programme on fitness performance in boys age 12 to 15 years. *Journal of Sports Science and Medicine* 6 (1), 519-525.
- Faigenbaum, A.D., Milliken, L.A., Loud, R.L., Nurak, B.T., Doherty, C.L. & Westcott, W.L., 2002. Comparison of 1 and 2 days per week of strength training children. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 73 (4), 416-424.
- Faigenbaum, A.D. 2007. Resistance training for children and adolescents: Are there health outcomes? *American Journal of Lifestyle Medicine* 1 (2), 1-12.

- Fleming, K.M. & Cavanagh, F.E. 2012. Encouraging leisure-time physical activity (LTPA) participation in children and youth: The use of strength training programmes to improve health. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, (Supplement 3), 76-85.
- Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim, 159-170.
- Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. 2003. *Developmental physical education for all children*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hakkarainen, H. 2009. Voiman harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*, 195-218.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski J. 2009. Nopeuden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander, J. Riski. *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*, 219-236.
- Hakkarainen, H. 2015. Nopeuden harjoittaminen. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblum, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lehtoviita, J. & Riski. *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*, 236-252.
- Hakkarainen, H. 2015. Voiman harjoittaminen. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblum, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lehtoviita, J. & Riski. *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*, 212-235.

- Hbsc. 2016. Health behaviour in school-aged children world health organization collaborative cross-national survey Viitattu 15.2.2018 http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1
- Høj, K., Skiver, M.V., Hansen, A. S., Christenden, B., Maindal, H. T. & Sandbaek, A. 2014. BMC Public Health 14 (1057), 1-6.
- Huotari, P., Sääkslahti, A. & Watt, A. 2009. Associations between the self-estimated and actual physical fitness scores of finnish grade 6 students. Physical Education and Sport 7 (1), 27-36.
- Häkkinen, K., Mäkelä, J & Mero, A. 2007. Teoksessa A. Mero, A. Nummela. K. Keskinen, K. Häkkinen (toim.), Urheiluvalmennus. 2. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 251-283.
- Iseni, A. Hiseini, G. & Bilali, R. 2016. Effects of specific motor skills agility with students aged 13. Research in Kinesiology 44 (1), 81-85.
- Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 162, 176.
- Jaakkola, T. & Washington, T. 2013. The relationship between fundamental movement skills and self reported physical activity during Finnish junior high school. Physical Education and Sport Pedagogy 18 (5), 492-505.
- Jaakkola, T., Sääkslahti, A., Yli-Piipari, S., Manninen, M. Watt, A. & Liukkonen, J. 2013. Student motivation associated with fitness testing in the physical education context. Journal of Teaching in Physical Education 32, 270-286.

- Kalaja, S. 2009. Lasten ja nuorten liikkuvuusharjoittelu. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus Oy, 266-268.
- Kalaja, S. & Jaakkola, T. 2015. Taidon harjoittaminen. Teoksessa Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblum, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lehtoviita, J. & Riski. 194-209.
- Kalaja, S. 2015. Liikkuvuuden harjoittaminen. Teoksessa Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblum, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lehtoviita, J. & Riski. 255-269.
- Kalaja, T. & Kalaja, S. 2007. Fyysinen toimintakyky ja sen kehittäminen koululiikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 232-254.
- Kannus, P. 2005. Osteoporoosi ja kaatumistapaturmat. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 129-134.
- Karalejic, S., Stojiljkovic, D., Stojanovic, J., Andjelkovic, I. & Nikolic, D. 2014. Methodics of developing speed in young athletes. *Activities in Physical Education and Sport* 4 (2), 158-161.
- Kaufman, C., Kelly A. S., Kaiser Dan R., Steinberger, J. & Dengel D. R. 2007. Aerobic-exercise training improves ventilatory efficiency in overweight children. *Pediatric Exercise Science* 19 (1), 82-92.
- Kemppi, M. 1997. Arviointitutkimus ala-asteen terveystieteiden materiaalin liikunta -osiosta. Fysioterapian pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

- Kokko, S. & Hämylä, R. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Kokko, S. & Mehtälä, A. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta ja tiede* 43 (2), 7-8.
- Laine, A. 2014. Liikuntavalistus, visiot ja arkitodellisuus. *Liikunta ja tiede* 51 (1), 66-67.
- Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. 2014. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto. Viitattu 14.3.2016 <https://www.jyu.fi/sport/ReportCard/tilannekatsaus/view>
- Liikanen, V. & Rannikko A. 2015. Vaihtoehtolajit nuorten liikunnallisena elämäntapana. *Liikunta & Tiede* 52 (1), 47-54.
- Liikkuva koulu. Viitattu 15.4.2016. www.liikkuvakoulu.fi/kouluhakemisto
- Meriläinen, R. 2007. Liikkumattomuuden inhimilliset tekijät. *Liikunta ja Tiede* 44 (3-4), 14-15.
- Metsämuuronen, J. 2005. *Metologian perusteet ihmistieteissä*. Helsinki: International Methelp 2005.
- Moreno-Murcia J.A., Gimeno E.C.C., Hernandez, E. H., Pedreno N.B & Marin J.R. 2013. Motivational profiles in physical education and their relation to the theory of planned behavior. *Journal of Sport Science and Medicine* 12 (3), 551-558.

- Nikander, R., Karinkanta, S., Sievänen, H. & Lepola, V. 2006. Luuliikunta lapsuudesta vanhuuteen – unohtamatta osteoporoosia sairastavia. Viitattu 17.4.2016. www.ukkinstituutti.fi/filebank/291-Luuliikuntasuositus_asiakirja.pdf
- Nummela, A. 2007. Kestävyyssominaisuuksien mittaaminen. Teoksessa K. Keskinen, K. Häkkinen & M. Kallinen (toim.) Kuntotestauksen käsikirja. 2. uudistettu painos. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 51-124.
- Nummela, A., Keskinen, K.L. & Vuorimaa, T. 2007. Kestävyys. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluväline. Lahti: VK-Kustannus Oy, 333-363.
- Nupponen, R. & Suni, J. 2005. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Terveystieteellinen Liikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 216-228.
- Opetushallitus. 2015. Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Viitattu 30.11.2015 <http://www.edu.fi/move>
- Opetushallitus. 2017. Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Tulokset syksy 2017.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 1.8.2016. http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Pyykkönen, T. ”Liikuntaa – periaatteessa joo, mutta...” Liikuntatieteellisen seuran Impulssi (28), 7. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 281.
- Rauramaa, R. Kukkonen-Harjula, K., Arokoski, J., Hohtari, H., Ketola, E. Kettunen, J., Komulainen, P., Kujala, U., Laukkanen, J., Pylkkänen, L., Savela, S. Savonen K. & Tikkanen, H. 2016. Liikunta: Käypä hoito -suositusten päivitystiivistelmä. Duodecim 132 (5), 478-479.

- Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten kestävyysharjoittelu. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander, J. Riski. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 305.
- Rissanen, L. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Oulu: Oulun yliopisto.
- Rosenzweig, E. 2015. Successful User Experience: Strategies and Roadmaps. Amsterdam : Morgan Kaufmann.
- Saavedra, J.M., Garcia-Hermoso, A., Escalante, Y. & Dominguesz, A.M. 2014. Self-determined motivation, physical exercise and diet in obese children: A three-year follow-up study. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 14 (3), 195-201.
- Siivonen, R. (toim.) 2011 10 teesiä ja 100 lupausta. Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta. Helsinki: Nuori Suomi & Demos Helsinki.
- Suni, J. 2005. Liikuntaelimityksen toimintakyky. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 33-34.
- Suni, J. & Taulaniemi, A. 2003. Terveyskuntotesti meni hyvin –ENTÄ SITTEN? *Liikunta ja tiede* 40 (3), 54-55.
- Suni, J. & Taulaniemi, A. 2001. Tavoitteena terveys: Kuntoprofiili kannustaa liikkumaan. *Liikunta ja Tiede* 38 (1), 40-44.
- Syvöja, H. Kantomaa, M. Laine, K. Jaakkola, T. Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Opetushallituksen muistiot 2012:5.
- Sääkslahti, A., Jaakkola, T., Iivonen, S., Huotari, P. & Pietilä, M. 2015. Move! on räätälöity suomalaisen kouluun. *Liikunta ja tiede* 52 (4), 55-59.

- Tammelin, T. & Karvinen, J. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Viitattu 2.3.2016. [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. 2012. Liikkuva koulu –ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. Liikkuva koulu.
- Telama, R. Yang, X., Hirvensalo, M. & Raitakari, O. 2006. Participation in organized youth sport as a predictor of adult physical activity: A 21-year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science* 17, 76-88. Viitattu 14.3.2016 <http://web.b.ebsco-host.com.ezproxy.jyu.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=e28b9d43-2271-4435-9cde-7cfb82ef029f%40sessionmgr101&hid=124>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2017. Kouluterveyskyselyn tulokset. Viitattu 27.1. 2018. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>
- Thomas, E & Upton, D. 2014. Automatic and motivational of children’s physical activity: Integrating habit, the environment, and the theory of planned behavior. *Journal of Physical Activity and Health* 11, 999-1005.
- Yli-Piipari, S. 2011. Nuoret arvostavat koululiikuntaa–Usko omaan kykyihin lisää liikunta-aktiivisuutta. *Liikunta ja tiede* (48) 4, 20-24.
- Yli-Piipari, S., Kulmala J.S., Jaakkola, T., Hakonen, H., Fish, J.C & Tammelin, T. 2016. Objectively measured school day physical activity among elementary in United States and Finland. *Journal of Physical Activity and Health* 13 (4), 440-446.
- Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2. Uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vanttala, M., Tähtinen, J., Zacheus, P. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 115. 43, 148.

Vuori, I. 2008. Uudet terveystieteiden suositukset Yhdysvalloista: Be active, healthy, and happy! Lääkärilehti 63 (47), 4077. Viitattu 20.2.2016 <http://www.laakari-lehti.fi/ajassa/ajankohtaista/uudet-terveysliikuntasuositukset-yhdysvalloista-be-active-healthy-and-happy/>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Williams, CM., Nathan, N. & Wolfenden, L. 2013. Physical activity promotion in primary care has a sustained influence on activity levels of sedentary adults. Br J Sports Med 2014;48:1069-1070.

LIITTEET

Liite 1. Movesta virtaa! -opas

Emma Hämäläinen

MOVESTA VIRTAA!

Opas fyysisen toimintakyvyn
kehittämiseen 5-luokkalaisille



SISÄLLYSLUETTELO

SINULLE.....	3
MIKSI MINUN KANNATTAA LIIKKUA?	4
LIIKUNTAAN LIITTYVIÄ SUOSITUKSIA	5
FYYSISEN KUNNON OSA-ALUEET	6
Kestävyys	6
Voima	9
Nopeus	16
Liikkuvuus.....	18
LIIKUNTATAIDOT	20
Tasapainotaidot	21
Liikkumistaidot	22
Välineenkäsittelytaidot	23
MINUN TAVOITTEENI.....	24
LÄHTEET	26

Täältä löytyy tietoa, kun haluat kehittää:

20 metrin viivajuoksu

s. 6-8 (kestävyys) ja 20-23 (liikuntataidot)

Vauhditon 5-loikka

s. 9-15 (voima), s. 16-17 (nopeus) ja s. 21-22 (tasapaino- ja liikkumistaidot)

Ylävartalon kohotus ja etunojapunnerrus

s. 9-15 (voima)

Kyykistys, alaselän ojennus täysistunnassa, olkapäiden liikkuvuus

s. 18-19 (liikkuvuus)

Heitto-kiinniottoyhdistelmä

s. 23 (välineenkäsittelytaidot) ja s. 9-15 (voima)

SINULLE

Hei sinä 5-luokkalainen. Hienoa, että olet kiinnostunut itsesi kehittamisestä.

Tämä vinkkivihkonen sisältää tietoa nuoren toimintakyvyn kehittämisestä ja liikunnasta. Joka päivä kohtaat fyysisiä haasteita kuten kouluun kulkeminen, harrastusvälineiden kantaminen, portaissa tai epätasaisella alustalla liikkuminen ja istuvan elämäntavan ennaltaehkäiseminen. Tässä materiaalissa on sinulle tärkeää tietoa näistä.

Lisäksi vinkkivihko sisältää tietoa liikunnan harrastamisesta sekä siitä, miten voit asettaa itsellesi omia tavoitteita. Liikuntaohjeet on valittu terveyttäsi kehittäviksi.

Movesta virtaa! -opas on osa Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisen tiedekunnan Pro gradu-tutkielmaa. Sen tarkoituksena on antaa vinkkejä fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen ja kannustaa liikkumaan.



MIKSI MINUN KANNATTAA LIIKKUA?

Meitä kaikkia innostaa erilaiset asiat liikunnassa. Alla on esimerkkejä, jotka motivoivat ihmisiä liikkumaan. On hyvä miettiä, miksi sinä haluat liikkua ja mikä motivoi sinua liikkumaan.

- Saan liikunnasta iloa.
- Kavereiden kanssa liikkuminen on mukavaa.
- Tykkään liikunnan vauhdikkuudesta.
- Liikunnasta tulee hyvä olo.
- Pysin tavoitteeseeni. Tavoitteeni on esimerkiksi liikunnan ilo, rentoutuminen tai jonkun kunnan osa-alueen, kuten kestävyyskehittäminen.
- Kokeilemalla uusia liikuntalajeja, voin löytää itselle sopivan muodon liikkua.
- Tykkään kilpailla ja saada tulosta.
- Liikunta on mielenkiintoista ja arvostan sitä.
- Liikunta kuuluu elämäntapaani.
- Liikunnan positiiviset vaikutukset näkyvät esikuvallani ja haluan pyrkiä samaan.
- Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia terveyteeni.
- Painoni pysyy sopivana ja lihakseni kunnossa.
- Hyötyliikunta on helppoa, esimerkiksi kouluun käveleminen.
- Palkitsen itseäni, kun olen saavuttanut liikuntatavoitteeni, esimerkiksi käyn elokuvissa tms.
- Jokin muu asia?

Kirjoita ylös, mikä sinua motivoi liikkumaan?

Kaikki liikunnan hyödyt eivät näy heti, mutta sinnikkyys palkitaan!

LIIKUNTAAN LIITTYVIÄ SUOSITUKSIA

Alle 13 -vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä on 1,5-2 tuntia liikuntaa joka päivä. Osa tuosta määrästä sisältää myös rasittavaa liikuntaa, jolloin syke kohoaa ja hengitys selvästi kiihtyy. Liikunnan tulee olla monipuolista ja sisältää riittävästi toistoja, jotta erilaiset liikuntataidot pystyvät kehittymään. Yli kahden tunnin yhtämittaista istumista tulee välttää. Ruutuikaa saa olla maksimissaan kaksi tuntia päivässä.

Esimerkkejä hyödyllisestä liikunnasta:

- pihapelit
- hyppynarulla hyppiminen
- hiihto
- pihatyöt esim. haravointi
- pyöräily kouluun ja temppupyöräily
- skeittaus ja skuuttaus
- tennis ja sulkapallo
- laskettelu ja mäenlasku
- tanssi ja tanssipelit
- jumppa ja trampoliinihyppely
- ratsastus ja lemmikin kanssa kävely



Kuva 1 Pihalla voi pelata monenlaisia pelejä.

Esimerkkipäiviä, miten voit saavuttaa riittävän liikuntamäärän:

- koulumatkat pyöräillen 30 min, välituntiliikunta 30 min, liikuntatunti 45 min
- parkour ulkona 60 min, kävelyt kaverin luokse 30 min
- potkulautailu kouluun ja takaisin 20 min, välituntiliikunta 45 min, tanssi 60 min
- pyöräily elokuvaa katsomaan ja takaisin 30 min, kuntopiiriä kotona 30 min, metsässä kävelyä 30 min

FYYSISEN KUNNON OSA-ALUEET



Kestävyys

Kestävyydellä tarkoitetaan sitä, että jaksat tehdä erilaisia asioita pitkään. Se johtuu elimistön kyvystä vastustaa väsymystä. Move! -mittauksissa kestävyyttä mittaa 20m-viivajuoksu.

- Kestävyys paranee, kun muistat kuunnella omia tuntemuksiasi vauhdin suhteen.
- Vaihtelee eri liikuntamuotoja.
- Rauhallisella vauhdilla kehität peruskestävyyttäsi. Tällöin voit liikkua pitkäänkin. Sopivan vauhdin tunnistat siitä, että pystyt vielä helposti juttelemaan kaverin kanssa.
- Liiku välillä reippaasti niin, että kunnolla hengästyit. Kun liikut tehokkaasti, riittää lyhyempikin aika. Muista verryttellä aluksi ja loppuksi.
- Liiku eri vauhteilla niin kestävyuden eri osa-alueet (perus-, vauhti ja maksimikestävyys) kehittyvät.



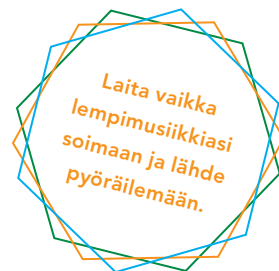
: Helposti kestävyyttä kehität pyöräilemällä tai kävelemällä kouluun, pihapeleissä sekä tekemällä ruumiillisia kotitöitä. Kokeile rohkeasti eri liikuntalajeja, näin löydät itselle mieluisimman.



: Erytisen hyvin kestävyyttä kehittää liikuntamuodot, jossa suuri lihasmassa tekee työtä. Näitä ovat esimerkiksi hiihto, juoksu, kävely ja uinti.



: Lisää liikkumisajan pituutta tai tehoa. Muista kuitenkin että liikunnan tulee olla mukavaa.



Esimerkkejä:

- pyöräily kouluun 15 min
- koiran ulkoiluttaminen 1h
- uintia ja uimahyppyjä 1h
- frisbeegolf, geokätköily, Pokemon Go ym.
- pihapelit ja leikit 2h
- haravointi 30 min
- juoksu rauhallisesti 30 min, reippaasti 10 min ja rauhallisesti 10 min
- tanssia 45 min nopean musiikin tahtiin

Pelejä ja leikkejä kestävyuden kehittämiseen:

- **Viivahippa:** Pelissä saa liikkua vain viivoja pitkin. Kun hippa saa pelaajan kiinni, hänestä tulee uusi hippa.
- **Häntähippa:** Jokaisella oma naru, joka laitetaan roikkumaan selkäpuolelle housunkauluksen sisään. Hipalla ei ole narua eli häntää ja hän yrittää ryöstää sellaisen. Se, joka menettää hännän, joutuu hipaksi.
- **Päänsekoitus:** Pyöritään 5-10 kertaa pesäpallomailan kanssa, otsa kiinni siinä. Tämän jälkeen juostaan mahdollisimman suoraan sovittu reitti (noin 100-200m) ympäri ja läpätään kädellä seuraavaa viestin viejää. Pelataan niin, että jokainen pääsee useamman kerran juoksemaan.
- **Lipun ryöstö:** Pelataan joukkueittain ja pelikenttä jaetaan kahtia. Joukkueet piilottavat oman lippunsa omalle puolelleen. Lipun tulee näkyä hieman. Tarkoituksena on viedä vastustajan lippu oman lipun luokse. Vastustajan puolella vastustaja saa ottaa kiinni. Jos jää kiinni, joutuu vankilaan. Vankilasta oman puolen pelaaja voi pelastaa koskettamalla. Pelin voittaa joukkue, joka saa vastustajien lipun oman lipun luo tai saa toisen joukkueen kaikki pelaajat kiinni.
- **Luontopläjäys:** Rajatkaa alue, jolta etsitään aarteita ja asettakaa etsinnälle aikaraja. Keräilijät lähtevät yksin tai ryhmässä ja yrittävät saada kokoon mahdollisimman monta erilaista lehteä, kukkaa, marjaa, sientä tai vastaavaa. Muistakaa kunnioittaa luontoa. Vertaillkaa keräilyjänne. Kuka teki mielenkiintoisimman löydön? Kenellä oli eniten erilaisia löytöjä?
- **Perhosjahti:** Leikkaa värillisestä paperista perhosia ja kätke ne pihalle: kukkiin, puihin, pensasiin jne. Anna jokaiselle osallistujalle "perhoshaaviksi" paperipussi. Eniten perhosia löytänyt on voittaja.



Kuva 2 Kestävyyttä voi kehittää myös erilaisia pelejä pelaamalla.



Esimerkkejä erilaisista kestävyysharjoitteista:

Yhtäjaksoisesti pidemmän aikaa	Reipasta vauhtia kohtuullisella teholla (vauhti pyritään pitämään tasaisena)	Rasitukseltaan vaihtelevia harjoitteita
<ul style="list-style-type: none"> • juoksua 15 min • uintia 20 min • pyöräilyä 30 min • jalkapalloa 60 min • luistelua 45 min • vaellus 2 h 	<ul style="list-style-type: none"> • juoksu metsässä tai maastossa: 5, 10, 15 minuutin juoksu ilman taukoa • Minuuttijuoksu: jaksatko juosta yhtämittaan 2, 3, 4, jne. minuuttia? • Pyramidijuoksu, esim. 1, 2, 3, 2, 1 minuuttia, juoksujen välissä minuutin tauko • Vähennysjuoksu 5, 4, 3, 2, 1 minuuttia, huilaa hetki juoksujen välissä • edellä olevia harjoitteita voi tehdä myös pyöräillen, uiden, hiihtäen, retkiluistellen jne. 	<ul style="list-style-type: none"> • vauhdikkaat pelit ja leikit; hipat, viestit, polttopallo, lentis, koris, futis, sähly jne. • juoksupyrähdykset kovalla vauhdilla lenkin välissä • hiihto ja pyöräily vauhteja vaihdellen kesken lenkin • suunnistus • Kolmiojuoksu: merkkää esim. kentälle kolmion muotoinen reitti. Harjoittele juoksemaan tasaista vauhtia, esim. vuorotellen yksi kolmion sivu reippaammin 20 sek, toinen rauhallisemmin 30 sek, seuraava 20 sek. jne.



Voima

Voima tarkoittaa sitä, että jaksat kantaa ja siirtää painavia asioita. Move! -mittauksissa voimaa mittaa ylävartalon kohotus (keskivartalon voima), 5-loikka (jalkalihakset) ja punnerrukset (ylävartalon voima).

- Kaikki voiman lajit kehittyvät leikkien, harjoittelun sekä fyysisen työn vaikutuksesta.
- Voima jaetaan kesto-, maksimi- ja nopeusvoimaan.
- Alakouluiässä voimaharjoittelua on hyvä tehdä leikkien ja muun liikunnan yhteydessä, esimerkiksi telinevoimistelu on hyvä voimaharjoitus.
- Oikea suoritustekniikka on tärkeää. Harjoittele ilman lisäpainoja (esimerkiksi puukepin kanssa) tai pienellä lisäpainolla.
- Tee paljon toistoja, 10-20 sarjoissa.
- Muista erityisesti keskivartalon lihasten harjoittaminen.
- Voimaharjoittelua on hyvä tehdä vähintään kerran viikossa.



: Arkiaskareissa ja leikeissä kehität voimaa huomaamatta; auta kauppakassien kannossa, kiipeile puissa, pilko polttopuita, temppuile rekkatangolla, työnnä kottikärryjä, kiipeä portaita.



: Kehon painolla tehtävät harjoitteet, kuten telinevoimistelu, parkour, kiipeily ja kuntopiiri ovat hyviä tapoja kehittää voimaa ja lihaksia.



: Voimaa voidaan kehittää myös esimerkiksi ulkona tai liikuntasalissa. Aerobic, vastuskuminauhaharjoitteet ja muut vastaavan tapaiset liikuntamuodot ovat hyviä kestovoimaharjoitteita.

Jumppaesimerkkejä:

PYYHEJUMPPA

Työntö jaloilla:

Pidä kädet pyyhkeen päällä ja työnnä jaloilla vauhtia. (kuva 3)

Veto käsillä:

Käy istumaan niin, että olet kokonaan pyyhkeen päällä. Vedä itseäsi eteenpäin käsien avulla. (kuva 4)

Työntö jaloilla:

Istu pyyhkeen päällä ja työnnä itseäsi taaksepäin jaloilla. (kuva 5)

Työntö käsillä:

Käy istumaan niin, että jalkapöydät, sääret ja polvet osuvat pyyhkeeseen tai kokeile eri asennoissa istumista. Työnnä itseäsi käsillä taaksepäin. (kuva 6)

Veto jaloilla:

Istu pyyhkeen päällä ja vedä jaloilla itseäsi eteenpäin. (kuva 7)

Luistelu yhdellä jalalla:

Pidä toinen jalka pyyhkeen päällä ja luistele eteenpäin niin, että potkit vauhtia takimmaisella jalalla. (kuva 8)



Kuva 3



Kuva 4



Kuva 5



Kuva 6



Kuva 7



Kuva 8

Surffaus:

Seiso pyyhkeen päällä. Ota ns. surffausasento ja hytkyttele itseäsi sivusuunnassa eteenpäin kääntelemällä ylävartaloa kummallakin puolelle. (kuva 9)

Hiihtoliike eteenpäin:

Seiso pyyhkeen päällä jalat vierekkäin. Tee rytmikäs työntö käsillä alaspäin ja notkista samalla polvia. Joka työnnöllä jalat liikkuvat eteenpäin. (kuvat 10 ja 11)

Eteenpäin eteneminen:

Kierrä lantiosta ja siirrä jalkoja eteenpäin pyyhkeen päällä koko ajan pysyen. Voit kokeilla myös takaperin. (kuva 12)

Paikalla pyöriminen:

Pyöri paikallasi jalat pyyhkeen päällä koko ajan pysyen.

Veto käsillä:

Laita lantio pyyhkeen päälle ja vedä itseäsi käsillä eteenpäin.

Työntö jaloilla:

Laita selkä pyyhkeen päälle ja työnnä jaloilla itseäsi taaksepäin.

Pariliikkeet:

Kokeile esimerkiksi parin työntämistä ja vetämistä. (kuva 13)



Kuva 9



Kuva 10



Kuva 11



Kuva 12



Kuva 13

PALLOJUMPPA

- voi tehdä yksin tai kaverin kanssa vastakkain
- alkuun käy mikä tahansa pallo
- jos haluat lisävastusta, voit tehdä liikkeitä kevyellä kuntopallolla
- yritä heittää mahdollisimman kauas

Alhaalta heitto taaksepäin

(kuvat 14 ja 15)

Heitto sivulta eteenpäin

(kuva 16)

Heitto pään yläpuolelta eteenpäin

(kuva 17)

Heitto alhaalta eteen

(kuva 18)

Selkäliike:

Nosta palloa käsillä puolelta toiselle esimerkiksi pallon tai repun yli. (kuva 19)

Vatsaliike:

Nosta palloa jaloilla puolelta toiselle toisen pallon yli tai samaan aikaan liikettä tekevän parin ja pallon yli.

Kylkiliike:

Istu pallo polvien välissä ja kierrä jalkoja puolelta toiselle.



Kuva 14



Kuva 15



Kuva 16



Kuva 17



Kuva 18



Kuva 19

KEPPIJUMPPA

- kepiksi sopii jumppakeppi, harjan varsi tai joku maila
- tee 10-20 toistoa jokaista liikettä ja 1-3 kierrosta

Kylkiliike:

Venytä kylkeä puolelta toiselle keppi pään päällä suorilla käsillä. (kuva 20)

Askelkyykky eteen:

Laita keppi niskan taakse ja ota askel eteen. Pidä selkä suorana ja katse edessä. (kuva 21)

Alaselän kierto:

Mene makuulle ja pidä katse koko ajan maassa. Kierrä keppiä puolelta toiselle vartalon suuntaiseksi.

Hyvää huomenta -liike:

Laita keppi niskan taakse ja pidä kepeistä kiinni hartioiden levyisellä otteella. Pidä selkä koko ajan suorana ja kumarru eteenpäin. Varpaat ja polvet pysyvät suorana eteenpäin. (kuva 22)

Kyykky keppi pään päällä:

Kyykkää ryhdikkäässä asennossa ja pidä keppi ylhäällä suorilla käsillä. (kuva 23)

Vatsaliike:

Istumaannousuja keppi niskan takana tai istumaannousuja keppi polvitaiveissa. (kuva 24)



Kuva 20



Kuva 21



Kuva 22



Kuva 23



Kuva 24

Keskivartaloliike parin kanssa:

Pidä keskivartalo tiukkana ja melko suorana. Työnnä keppi pään päällä kädet hieman koukussa kohti paria. Työnnä hetken aikaa, että saat liikkeen tuntumaan vatsalihaksissa. Toista useamman kerran. (kuva 25)



Kuva 25

LEIKKEJÄ JA PELEJÄ VOIMAN KEHITTÄMISEEN

Mellakkapoliisit

Valitkaa yksi tai kaksi mellakkapoliisia. Muut takertuvat toisiinsa mahdollisimman tiukasti. Mellakkapoliisit yrittävät irroittaa mellakoitsijat toisistaan. Irti joutunut voi auttaa mellakkapoliiseja, jotta kaikki mellakoitsijat saadaan irti.

Kärryralli

Tehkää kottikärryille sopiva rata maastoon. Toinen menee kottikärryn kyytiin ja toinen lähtee työntämään rataa. Kokeilkaa myös niin, että kärryjen työntäjä laittaa silmät kiinni ja kyydissä oleva antaa ohjeita, joiden avulla radan pääsee läpi.

Spiderman

Tee aikuisen kanssa vahvasta narusta puiden väliin hämähäkinseitti. Kiipeä jättihämähäkkiä pakoon seitin toiselle puolelle.

Nassikkapaini

Parin kanssa patjalla pientä kisailua painimaisesti. Ei puremista, potkimista tai lyömistä ja muista reilu peli. Voitte laskea pisteitä, onnistuneesta suorituksesta yksi piste. Suorituksia ovat:

- kisailukaverin kääntäminen selälleen (kuva 26)
- kaverin mattoon vienti ja kierto selän taakse
- kädenvääntö: tartutaan kättelyote oikealla tai vasemmalla kädellä ja pidetään ranne suorana (yritetään saada kaverin kämmenselkä pöytään niin, että molempien kyynärpäät pysyvät maassa)
- polvikosketus: seisotaan parin kanssa kasvot vastakkain (yritetään koskettaa parin polvea ilman, että pari ehtii koskettaa omaa polveasi) (kuva 27)
- keppipaini: seisotaan vastakkain ja pidetään kummallakin kädellä kepeistä kiinni (kummallakin on toinen käsi ulommaisena, yritetään saada toinen irrottamaan ote kepeistä vääntämällä ja vetämällä) (kuva 28)
- rapukisa: ollaan rapuasennossa, peppu mahdollisimman ylhäällä (kuljetaan takaperin ja yritetään horjuttaa kaveria työntämällä ja tönimällä niin, että hän joutuu koskettamaan pepulla maata) (kuva 29)



Kuva 26



Kuva 27



Kuva 28



Kuva 29



Nopeus

- Nopeus tarkoittaa sitä, että pystyt liikkumaan erittäin nopeasti. Nopeuteen vaikuttaa perimän lisäksi voima, koordinaatio, liikkuvuus, kestävyys ja tekniikka.
- Move! -mittauksissa nopeutta mittaa vauhditon 5-loikka.
- Liikenopeus kehittyy erityisesti 8-12 -vuotiaana.
- Nopeusharjoittelussa tehdään liikkeit mahdollisimman nopeasti ja suorituksen kesto on 1-6 sekuntia. Ennen murrosikää (pituuskasvun kasvupyrähdystä) palautukseksi riittää jopa alle 30 sekuntia, mutta murrosiässä (kasvupyrähdysten alettua) sekä sen jälkeen tarvitaan palautumisaikaa enemmän. Esimerkiksi juostessa matkan tulee olla niin lyhyt, että juoksunopeus ei hidastu lopussa.
- Jokainen suoritus tehdään levänneenä niin, että sen pystyy tekemään terävästi.
- Alakoulaisilla nopeusharjoittelu tulisi tapahtua pelien, leikkien ja muiden liikuntatuokioiden yhteydessä.
- Nopeutta voit kehittää useamman kerran viikossa, kunhan vireystila on hyvä ja lihakset eivät ole väsyksissä.



: Pelaa ja leiki erilaisia pelejä, joissa saa välillä juosta tai hyppiä niin kovaa kuin pääset. Esimerkiksi koripallo, sulkapallo, sukkulaviesti ja reaktioleikit ovat hyviä.



: Tee lyhyitä spurtteja eri lajeissa, kuten uinnissa, pyöräilyssä, potkulaudalla ja rullaluistimilla.

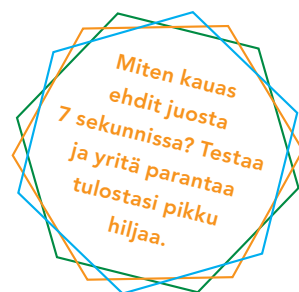


: Kokeile erilaisia hyppelyitä ja loikkia; pudotushyppy, ylöspäin tehtävät hyppy, estehyppy, eteenpäin suuntautuvat hyppy ja loikat sekä hyppy eri suuntiin. Parhaiten hyppyyhin soveltuu hieman pehmeä alusta, kuten nurmikenttä. Hyvä alusta ennaltaehkäisee vammoja. Heittoharjoittelu kevyellä kuntosallolla on myös hyvää nopeusharjoittelua.

Esimerkiksi:

Juoksupyrähdyksiä

- valopylväiden välit, 1 väli juoksua täysillä, 2-3 väliä kävelypalautusta, toista noin 5-10 kertaa
- hölkkää verryttelyksi alkuun ja loppuun noin 5-15 min



PELEJÄ JA LEIKKEJÄ NOPEUDEN KEHITTÄMISEEN

Nappaa pallo

Parin kanssa seistään vastakkain noin metrin päässä toisistaan. Parin välissä on pallo. Merkistä yritetään ottaa pallo mahdollisimman nopeasti itselle. Lähtöasentoja ja lähtömerkkejä voi vaihdella.

Kuperkeikkakoppi

Heitä pallo ilmaan ja tee kuperkeikka tai muu pyörähdys ja ota pallo ilmasta kiinni.

Nopeuskonttaus

Korkeushyppypatjan tai jumppamattojen päällä voi ottaa konttauskisan yksin, parin kanssa tai ryhmässä.

Reaktiojuoksut

Juostava matka on 15-40 metriä. Maahan merkitään lähtöviiva ja maaliviiva. Kukin on vuorollaan leikin vetäjä, joka saa päättää lähtöasennon ja antaa sovitun lähtömerkin, jolloin juoksijat juoksevat sovitun matkan mahdollisimman nopeasti. Lähtöasennot voivat olla esimerkiksi istuen, etunojapunnerruksesta, takaperin, makuullaan jne. Leikinvetäjä voi yrittää hämätä juoksijoita antamalla eri lähtömerkkejä kuin se, joka on aluksi sovittu. Juoksijoiden tulee kuunnella tarkasti oikeaa lähtömerkkiä. Lähtömerkki voi olla myös näkö- tai tuntoaistiin perustuva, kuten käsien osuminen yhteen tai leikinvetäjän kosketus.

Rotat ja rastaat

Leikkijät jaetaan kahteen ryhmään ja molemmat asettuvat omaan jonoon alueen tai salin keskelle. Jonot ovat vierekkäin. Toinen jonoista on Rotat ja toinen Rastaat. Leikin vetäjä huutaa joko Rotat! tai Rastaat! ja mahdollisesti pitkittää R:ää pelin vaikeuttamiseksi. Esimerkiksi, jos huudetaan Rastaat!, rotat juoksevat alueen toiseen päähän ja rastaat yrittävät saada heitä kiinni. Sama toimii myös toisin päin. Joukkueet voivat halutessaan laskea pisteitä, monta pelaajaa saatiin kiinni.



Liikkuvuus

- Liikkuvuus tarkoittaa kehon nivelten liikelaajuutta.
- Move! -mittauksissa liikkuvuutta mittaa kyykistys (lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus), alaselän ojennus täysis-tunnassa (alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuus), oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus (yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuus).
- Liikkuvuusliikkeitä voit tehdä päivittäin, esimerkiksi taukojumppana läksyjen teon välissä. Liikkuvuutta on hyvä kehittää vähintään kerran viikossa.



Kuva 30 pohjeventyys



Kuva 31 lonkan koukistajan venytys



Kuva 32 pakaravenytys



Kuva 33 etureisivenytys



Kuva 34 olkapäiden ja käsien pyörytys



Kuva 35 nivusten ja lähentäjien venytys



Kuva 36 rintalihasten venytys parin kanssa tai seinää vasten



Venyttele
samalla, kun
katsot
telkkaria.



Kuva 37 niskan venytys



Kuva 38 silta



Kuva 39 ylävartalon kierto kepillä



Kuva 40 takareiden venytys



Kuva 41 kyljen venytys



Kuva 42 kurotus maahan



Kuva 43 selän rullaus



Kuva 44 takareisi ja yläselkä venytys. Nojatkaa vuorotellen käsistä kiinni pitäen taaksepäin, niin, että pari saa venytyksen tuntumaan.



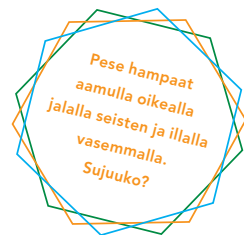
Kuvat 45 ja 46 Pallon pyöritys Anna pallo ylhäällä parille ja ota alhaalta parin antama pallo.



LIIKUNTATAIDOT



- Liikuntataidoilla tarkoitetaan sellaisia liikkumiseen liittyviä taitoja, joita tarvitaan paitsi päivittäisissä touhuissa myös esimerkiksi erilaisissa peleissä, leikeissä tai liikuntaharrastuksissa. Ne edellyttävät hermoston ja lihasten yhteistoimintaa.
- Move! -mittauksissa liikuntataitoja mittaavat 20 metrin viivajuoksu, vauhditon 5-loikka ja heitto-kiinniottoyhdistelmä.
- Taitoja ja tekniikkaa voit oppia läpi elämän, mutta lapsena opit monia asioita nopeammin.
- Taitoja kehittää monipuolinen tekeminen; hyppiminen, juokseminen, pallopelit, kiipeäminen, pyöriminen, liukuminen.
- Motoriset perustaidot jaetaan kolmeen eri luokkaan. Tasapainotaitoja ovat muun muassa väistäminen ja pyörähtäminen. Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi laukkaaminen, juokseminen sekä liukuminen. Välineenkäsittelytaitoihin kuuluvat muun muassa heittäminen ja pomputteleminen.
- Taito ja tekniikka ovat tärkeitä osatekijöitä liikunnassa. Niiden kehittämiseen kannattaa kiinnittää huomiota, sillä ne kehittyvät nopeasti, jos niitä vaan harjoitellaan.
- Taitoharjoittelua, jolloin harjoittelet itselle jotain haastavaa tai uutta on parempi tehdä vähemmän kerrallaan ja useammin esim. 3x20 min tai 4x30 min viikossa. Tällöin kehityt paremmin.



: Pelaile ja leiki monipuolisesti välitunneilla. Liiku vapaa-ajalla kokeillen rohkeasti useita liikuntamuotoja. Lähde talvella laskettelemaan, pulkkamäkeen, luistelemaan ja kesällä uimaan ja pelailemaan, vaikka rannalle Beach volleyta.



: Vaihtelemalla harjoituksia, välineitä, harjoitteluympäristöjä saat monipuolisuutta liikuntahetkiin. Esimerkiksi liiku salissa, nurmella, metsässä, lumella, vedessä, jäällä sekä pelaile erilaisilla palloilla ja mailoilla.



: Kokeile liikuntamuotoja, joita et ole vielä aiemmin tehnyt. Ovatko esimerkiksi Hip hop, melonta, lacrosse, parkour, rullahiihto, soikkis, paini ja vesipallo jo tuttuja? Etsi itse joku uusi peli tai kokeile, vaikka miten sähly sujuu mailat väärin päin. Vain mielikuvitus on rajana!



PELEJÄ JA LEIKKEJÄ LIIKUNTATAITOJEN HARJOITTELUUN

Tasapainotaidot

Kellonvetäjä

Valitkaa yksi kellonvetäjäksi, muut ovat kelloja. Vetäjä ottaa vuorollaan kutakin kädestä ja pyöräyttää muutaman kerran ympäri ja päästää irti. Kello pysähtyy siihen asentoon, johon vauhti loppuu. Kun kellonvetäjä on vetänyt kaikki kellot, hän valitsee hauskimpaan asentoon jääneen. Tästä tulee seuraavaksi kellonvetäjä.



Kuva 47



Kuva 48

Saarihippa

Rajatulle alueelle levitetään tasaisesti erikokoisia vanteita tai muita merkkejä. Liikkuminen on sallittu ainoastaan hyppimällä vanteesta toiseen. Yksi on kiinniottaja ja yrittää ottaa muita kiinni. Kun kiinniottaja saa jonkun kiinni, jääneestä tulee uusi hippa. Hän ei saa heti ottaa kiinni edellistä hippaa.



Kuva 49

Säkkijuoksu

Alussa jokaiselle annetaan säkki ja sovitaan tietty matka. Osallistujat laittavat molemmat jalkansa säkkiin ja sitovat säkin suun kiinni vyötärölle. Leikkijät lähtevät yhtä aikaa matkaan ja voittaja on se, joka ylittää maaliviivan ensimmäisenä. Etenemistapoja on useita ja jokainen voi näyttää mitä tyyliä käytti.



Kuva 50



Kuva 51

Tasapainoliikkeitä

Kokeile erilaisia tasapainoliikkeitä esimerkiksi pariakrobatialiikkeitä (kuvat 47, 50, 51), seinää vasten käsilläseisontaa (kuva 48) ja tasapainoliikkeitä jumppapallon päällä. (kuva 49)



Kuva 50



Liikkumistaidot

Kenguruviesti

Jakaantukaa kahteen tai kolmeen joukkueeseen ja järjestäytykää jonoon lähtöviivan taakse. Jonon ensimmäinen hyppää niin pitkälle kuin pääsee. Seuraavat jatkavat siitä, mihin edelliset pääsivät. Yrittäkää parantaa joukkueenne tulosta. Kumpi joukkue pääsee pidemmälle?

Nurkkajussi

Leikki tapahtuu rakennusten ympärillä. Yksi aloittaa nurkkajussina, joka yrittää nähdä muita pelaajia. Aluksi muut juoksevat rakennuksen taakse piiloon sillä aikaa, kun nurkkajussi laskee sataan. Nurkkajussilla on keppi, jolla hän kolme kertaa kopauttaa nurkalla ennen kuin saa katsoa nurkan taakse. Sillä aikaa muut yrittävät ehtiä rakennuksen taakse piiloon. Nurkkajussi voi vaihtaa myös suuntaa. Jos nurkkajussi ehtii nähdä jonkun, hänestä tulee seuraava nurkkajussi.

Sardiini

Yksi pelaaja menee piiloon. Muut laskevat yhdessä kolmeenkymmeneen silmät suljettuina. Kaikki alkavat etsiä piiloutunutta. Ne, jotka löytävät piilopaikan, jäävät sinne. Piiloa ei saa paljastaa. Peli jatkuu, kunnes kaikki ovat löytäneet piilopaikan ja piiloutuneet sinne. Ensimmäisenä piilon löytänyt saa piiloutua seuraavalla kierroksella.

Perspallo

Yksi on polttaja, muut istuvat nurmelle niin, että takamus, kämmenet ja ainakin toinen jalkapohja osuu nurmeen. Poltettavat yrittävät suojautua liikkumalla rapukävellen tai suojautumalla jalalla (polvesta alaspäin) tai päällä. Jos muualle osuu tai heittäjä saa kopin, palaa ja joutuu polttajaksi. Poltettavat saavat liikkua vain silloin, kun polttajalla ei ole pallo kädessä.



Kuva 53 Erilaiset hyppyt kehittävät liikuntataitoja



Välineenkäsittelytaidot

Ilmapallotemput

Pomputtele ilmapalloja käsillä, kyynärpäillä, sormilla, polvilla, pepulla, päällä... Kuinka kauan saat pidettyä palloa ilmassa? Kenen pallo pysyy ilmassa pisimpään?

Saapaspallo

Rutistele sanomalehdistä palloja. Laita saapas lattialle pystyyn ja merkkaa heitto-paikka. Voittaja on, kuka onnistuu kaatamaan ensimmäisenä saappaan heittämällä. Voitte laittaa useampia saappaita tai sopia heittojen määrän.

Vannekoppis

Tarvitaan vanne ja pallo. Toinen pitää kiinni vannetta ja toisella on pallo. Pallollinen heittää pallon ilmaan eri etäisyyksiltä ja toinen yrittää ottaa sen kiinni vanteella (pallo menee vanteesta läpi).

Tarkkuuspotkukilpailu

Kaksi joukkuetta on pienellä kentällä muutaman metrin päässä omasta maalista. Jokaisella on pallo. Merkistä molemmat joukkueet yrittävät potkaista pallon vastustajien maaliin. Eniten maaleja tehnyt joukkue on voittaja.

Paperilennokin pituusheitto

Pisimmälle tai tarkimmin paperilennokkia tai paperilautasta heittänyt on voittaja.

Tennis- ja pingispalloilla

- Pomputtele palloa mailan päällä ensin seisten ja pikku hiljaa liikkuen eteenpäin tai taaksepäin.
- Pomputtele palloa mailan päällä vuorotellen rysty- (rystyset ylöspäin) sekä kämmenpuolella (kämmen ylöspäin)
- pomputtele palloa vuorotellen mailasta toiseen



Kuva 54 Välitunneilla voi kehittää pallonhallintataitoja.

MINUN TAVOITTEENI

Voit parantaa kuntoasi vain itse, oli vähäisen liikunnan syy mikä tahansa. Muutos vaatii kuitenkin ensin päättämistä. Tästä vihkosta voi katsoa neuvoa ja kysyä aina opettajalta tai kouluterveydenhoitajalta lisätietoja. Jotta voit muuttaa liikuntakäyttäytymistäsi, on tärkeää luoda tavoitteita. Omaa toimintakykyä (miten jaksat liikkua koulussa sekä vapaa-ajalla) mitataan itseä varten, eikä toisiin vertaaminen kannata. Kannattaa luoda aluksi pieniä tavoitteita, eikä mitään liian hurjaa.

Move! -mittausten avulla voit seurata omaa kehittymistäsi eri osa-alueilla ja asettaa itsellesi tulosten perusteella tavoitteita.

- 20 metrin viivajuoksu (kestävyys, liikkumistaidot)
- Vauhditon 5-loikka (alaraajojen voima, nopeus, dynaamiset tasapainotaidot, liikkumistaidot)
- Ylävartalon kohotus (keskivartalon voima)
- Etunojapunnerrus (yläraajojen voima)
- Kyykistys (lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus)
- Alaselän ojennus täysistunnassa (alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaaajuus)
- Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus (yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuus)
- Heitto-kiinniottoyhdistelmä (käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot sekä yläraajojen voima)

Kolme omaa tavoitettani, miten lisään liikuntaa vapaa-ajallani vuoden aikana. (Esimerkiksi "menen pyörällä kouluun, enkä äidin tai isän kyydillä")

Tavoitteeni ovat:

1.

2.

3.

Kolme tavoitettani, mitä haluan erityisesti kehittää. (Esimerkiksi "haluan kokeilla jotain uutta lajia, haluan olla nopeampi, haluan saada vedettyä leukoja")

1.

2.

3.

Kirjoita, miten käytännössä toteutat, että kehityt tavoitteissasi. (Esimerkiksi "pelaan vähemmän tietokoneella illalla ja menen ulkoilemaan, liikun välitunneilla enemmän, teen piha/kotitöitä useammin")

1.

2.

3.

Suunnittele seuraava viikko, jossa on suosituksen mukainen määrä itseäsi kiinnostavaa liikuntaa. Minun liikuntaviikkoni näyttää tältä:

ma:

ti:

ke:

to:

pe:

la:

su:

Muista, että vain itse voit vaikuttaa omaan liikunnan harrastamiseesi ja kuntoosi ja terveyteesi.

Pyydä apua ja neuvoja, kun niitä tarvitset.



LÄHTEET

Harjoitteiden lähteet

Autio, T. 2010. Liiku ja leiki motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Järvinen, T. 2012. Lapset liikkumaan. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Lindman, M. & Wickström, M. 2010. Entten tentten. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö Helsinki.

Mäkinen, P. 2014. Reuhurinne pelit ja leikit. Helsinki: Otavan Kirjapaino Oy.

Teoriaosioiden lähteet

Hämäläinen, E. 2017. Move! -vinkkivihkon kehittäminen 10-15 -vuotiaille. Liikuntapedagogiikan kandidaatin tutkielma.

Kuvien lähteet (viitattu 1.8)

Käsipainojen nostaja: https://www.google.fi/search?tbs=sur%3A-fc&tbm=isch&sa=1&q=wightlift+symbol&oq=wightlift+symbol&gs_l=psy-ab..0i13i30k1.11698.20396.0.21009.12.10.2.0.0.0.152.1187.0j9.9.0....0...1.1.64. psy-ab..1.9.1086...0j0i67k1j0i19k1j0i13k1j0i7i30k1.KzTh53RZHAK#imgrc=j0PzxcG-JdJMIInM:

Juoksija: https://www.google.fi/search?q=google&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwir0pDe8LDUAhUBD5oKHWKUAJgQ_AUICigB&biw=1280&bih=576#tbs=sur:fc&tbm=isch&q=fast+symbol&imgrc=q3yA3O2Nsd2iM

Nopea juoksija: https://www.google.fi/search?q=google&tbm=isch&source=Inms&sa=X&ved=0ahUKEwjEr5ukrf_UAhWCYZoKHQg9CAQQ_AUICigB&biw=1280&bih=615&dpr=1.5#tbs=sur:fc&tbm=isch&q=endurane+logo&imgrc=kqs55FQKdmyIKM:

Pyöräilijä: https://www.google.fi/search?q=google&tbm=isch&source=Inms&sa=X&ved=0ahUKEwjEr5ukrf_UAhWCYZoKHQg9CAQQ_AUICigB&biw=1280&bih=615&dpr=1.5#tbs=sur:fc&tbm=isch&q=endurane+logo&imgrc=wwdot4pUPmMehM:

Jalkapalloilija: https://www.google.fi/search?q=google&tbm=isch&source=Inms&sa=X&ved=0ahUKEwjEr5ukrf_UAhWCYZoKHQg9CAQQ_AUICigB&biw=1280&bih=615&dpr=1.5#tbs=sur:fc&tbm=isch&q=ball++logo&imgrc=OdSt8sOLbjQ4mM:

Tasapainoilija: https://www.google.fi/search?q=google&tbm=isch&source=Inms&sa=X&ved=0ahUKEwjEr5ukrf_UAhWCYZoKHQg9CAQQ_AUICigB&biw=1280&bih=615&dpr=1.5#tbs=sur:fc&tbm=isch&q=handstand+logo&imgrc=veQO0Lbu1Q7XVM:

Temppuilijat: https://www.google.fi/search?q=google&tbm=isch&source=Inms&sa=X&ved=0ahUKEwjEr5ukrf_UAhWCYZoKHQg9CAQQ_AUICigB&biw=1280&bih=615&dpr=1.5#tbs=sur:fc&tbm=isch&q=gymanastic+logo&imgrc=zfx1q9bv-SulM:

Venyttelijä: https://www.google.fi/search?q=google&tbm=isch&source=Inms&sa=X&ved=0ahUKEwjEr5ukrf_UAhWCYZoKHQg9CAQQ_AUICigB&biw=1280&bih=615&dpr=1.5#tbs=sur:fc&tbm=isch&q=stretch+logo&imgdii=kAGLPdHRDn7FkM:&imgrc=_H2iNSH9AjN8hM:

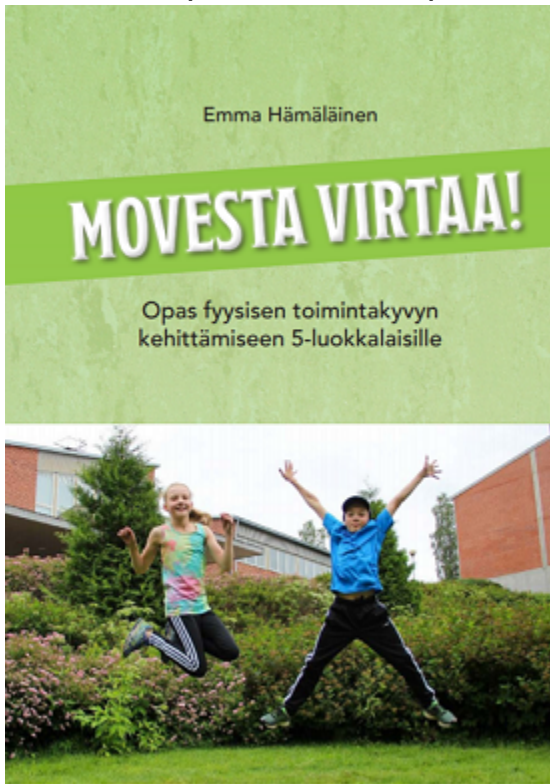
Valokuvat: Hämäläinen Emma

MOVESTA VIRTAA!

Kun liikkuu, sujuvat muutkin
asiat paremmin. Tsemppiä
liikuntaan ja opiskeluun!

OPPILAAN KÄYTTÄJÄKOKEMUKSET MOVESTA VIRTAA! - OPPAASTA

Vastaa jokaiseen väittämään kilikkaamalla vaihtoehtoa, joka kuvastaa parhaiten omaa mielipidettäsi tai sopii kohdallesi.



1. Sukupuoli *

tyttö

poika

2. Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit ja hikoilet? *

- En yhtään
- Noin ½ tuntia
- Noin 1 tunnin
- Noin 2-3 tuntia
- Noin 4-6 tuntia
- Noin 7 tuntia tai enemmän

3. Pidän liikunnasta *

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

4. Olen mielestäni hyvä liikunnassa *

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

5. Kuinka paljon olet vapaa-ajalla perehtynyt oppaan sisältöön? *

- en lainkaan
- vähän
- jonkin verran
- melko paljon
- erittäin paljon

6. Kuinka paljon olet tehnyt oppaassa esitettyjä harjoitteita? *

- en lainkaan
- vähän
- jonkin verran
- melko paljon
- erittäin paljon

7. Miten paljon olet pelannut oppaassa olevia pelejä ja leikkejä? *

- en lainkaan
- vähän
- jonkin verran
- melko paljon
- erittäin paljon

HYÖDYLLISYYS

8. Opas helpottaa liikuntataitojeni ja kunnon osa-alueiden (kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus) kehittämistä. *

- täysin eri mieltä
- jokseenkin eri mieltä
- en samaa enkä eri mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- täysin samaa mieltä

9. Opas kannustaa minua liikkumaan enemmän. *

- täysin eri mieltä
- jokseenkin eri mieltä
- en samaa enkä eri mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- täysin samaa mieltä

10. Löysin oppaasta minulle uutta tietoa. *

- täysin eri mieltä
- jokseenkin eri mieltä
- en samaa enkä eri mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- täysin samaa mieltä

11. Oppaan avulla osaan kehittää liikuntataitojani ja kunnon eri osa-alueita (kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus) *

- täysin eri mieltä
- jokseenkin eri mieltä
- en samaa enkä eri mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- täysin samaa mieltä

12. Oppaan neuvot ovat vaikuttaneet kuntoni ja taitojeni kehittymiseen *

- täysin eri mieltä
- jokseenkin eri mieltä
- en samaa enkä eri mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- täysin samaa mieltä

13. Opas on minusta hyödyllinen *

- täysin eri mieltä
- jokseenkin eri mieltä
- en samaa enkä eri mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- täysin samaa mieltä

HELPPOKÄYTTÖISYYS

14. Opasta on helppo käyttää *

- täysin eri mieltä
- jokseenkin eri mieltä
- en samaa enkä eri mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- täysin samaa mieltä

15. Opas auttoi minua liikkumaan enemmän *

- täysin eri mieltä
- jokseenkin eri mieltä
- en samaa enkä eri mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- täysin samaa mieltä

16. Löydän oppaasta tarvittavat tiedot, jotta tiedän miten minun tulisi liikkua *

- täysin eri mieltä
- jokseenkin eri mieltä
- en samaa enkä eri mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- täysin samaa mieltä

17. Oppaan teksti on ymmärrettävää *

- täysin eri mieltä
- jokseenkin eri mieltä
- en samaa enkä eri mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- täysin samaa mieltä

18. Oppaan harjoitteet ovat selkeät *

- täysin eri mieltä
- jokseenkin eri mieltä
- en samaa enkä eri mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- täysin samaa mieltä

KIINNOSTUNEISUUS

19. Opas lisäsi kiinnostustani liikuntaa kohtaan *

- täysin eri mieltä
- jokseenkin eri mieltä
- en samaa enkä eri mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- täysin samaa mieltä

20. Opas on innostava *

- täysin eri mieltä
- jokseenkin eri mieltä
- en samaa enkä eri mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- täysin samaa mieltä

21. Opasta on mielenkiintoista lukea *

- täysin eri mieltä
- jokseenkin eri mieltä
- en samaa enkä eri mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- täysin samaa mieltä

22. Tykkäsin oppaan harjoitteista ja peleistä *

- täysin eri mieltä
- jokseenkin eri mieltä
- en samaa enkä eri mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- täysin samaa mieltä

JATKOKÄYTTÄMINEN

23. Kuinka todennäköistä on, että käytät opasta jatkossa? *

- epätodennäköistä
- jossain määrin epätodennäköistä
- saatan käyttää tai sitten en
- melko todennäköistä
- todennäköistä

24. Kuinka todennäköistä on, että liikut jatkossa säännöllisesti? *

- epätodennäköistä
- jossain määrin epätodennäköistä
- saatan liikkua säännöllisesti tai sitten en
- melko todennäköistä
- todennäköistä

VAPAA SANA

25. Mitä hyvää oppaassa on?

26. Miten muuttaisit opasta, että se kiinnostaisi sinua vielä enemmän?

VANHEMMAN KÄYTTÄJÄKOKEMUKSET MOVESTA VIRTAA! -OPPAASTA

Vastaa jokaiseen väittämään kilikkaamalla vaihtoehtoa, joka kuvastaa parhaiten omaa mielipidettäsi tai sopii kohdallesi. Riittää, että yksi vanhempi/huoltaja vastaa kyselyyn.



1. Sukupuoli *

nainen

mies

2. Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit ja hikoilet? *

- En yhtään
- Noin puoli tuntia
- Noin 1 tunnin
- Noin 2-3 tuntia
- Noin 4-6 tuntia
- Noin 7 tuntia tai enemmän

3. Pidän liikunnasta *

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

4. Lapseni pitää mielestäni liikunnasta *

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

5. Lapseni on mielestäni hyvä liikunnassa *

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

MOVESTA VIRTAA! -OPPAAN KÄYTTÖ

6. Kuinka paljon olet perehtynyt oppaan sisältöön? *

- En lainkaan
- Vähän
- Jonkin verran
- Melko paljon
- Erittäin paljon

7. Kuinka paljon olet tehnyt oppaassa esitettyjä harjoitteita tai pelejä lapsesi kanssa?

- En lainkaan
- Vähän
- Jonkin verran
- Melko paljon
- Erittäin paljon

HYÖDYLLISYYS

8.

Opas helpottaa lapseni liikuntataitojen ja kunnon osa-alueiden (kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus) kehittämistä

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

9. Opas motivoi minua kannustamaan lastani liikkumaan

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

10. Löysin oppaasta minulle uutta tietoa

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

11.

Oppaan avulla pystyn neuvomaan lastani kehittämään liikuntataitojaan ja kunnon eri osa-alueita (kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus)

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

12. Oppaan neuvot ovat vaikuttaneet lapseni kunnon ja taitojen kehittymiseen

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

13. Opas on minusta hyödyllinen

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

HELPPOKÄYTTÖISYYS

14. Opasta on helppo käyttää

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

15.

Löydän oppaasta tarvittavat tiedot, jotta tiedän miten lapseni tulisi liikkua

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

16. Oppaan teksti on ymmärrettävää 5-luokkalaisille

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

17. Oppaan harjoitteet ja pelit vaikuttivat sopivilta 5-luokkalaisille

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

KIINNOSTUNEISUUS

18. Opas lisäsi kiinnostustani lapseni liikuntaa kohtaan

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

19. Opas on innostava

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

20. Opasta on mielenkiintoista lukea

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

JATKOKÄYTTÄMINEN

21. Kuinka todennäköisesti hyödynnät opasta lapsesi liikunnassa?

- Epätodennäköistä
- Jossain määrin epätodennäköistä
- Saatan käyttää tai sitten en
- Melko todennäköistä
- Todennäköistä

VAPAA SANA

22. Mitä hyvää oppaassa on?

23. Mitä kehitettävää oppaassa on?

Oppaan käyttäjäkokemuksista tehdään tarvittaessa lisätutkimusta puhelinhaastattelulla. Mikäli haluat olla mukana, jätäthän yhteystietosi alle.

24. Yhteystiedot (jos sinulle voi puhelimitse esittää tarvittaessa lisäkysymyksiä)

Etunimi	<input type="text"/>
Sukunimi	<input type="text"/>
Matkapuhelin	<input type="text"/>

Liite 4. Lupalappu ja tiedote vanhemmille

Movesta virtaa! -opas fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen 5-luokkalaisille

Hei,

Move! -mittaukset ovat lapsellasi tehtynä. Move! antaa tietoa lapsen fyysisestä toimintakyvystä ja hyvinvoinnista. Siksi nyt onkin hieno mahdollisuus lähteä parantamaan niitä ja saada tietoa eri ominaisuuksien kehittämisestä!

5-luokkalaiset ovat osallistumassa Emma Hämäläisen Pro gradu-tutkielman yhteydessä tehtävään kyselylomaketutkimukseen.

Oppilaille jaetaan Movesta virtaa! –oppaat, joissa kerrotaan erilaisten fyysisten ominaisuuksien ja liikuntataitojen kehittämisestä sekä kannustetaan liikkumaan. Lisäksi oppaassa on erilaisia pelejä ja harjoitteita. Tutkimuksella kerätään käyttäjäkokemuksia Movesta virtaa! -oppaasta oppilailta ja heidän vanhemmiltaan. Noin kuukauden kuluttua opasvihkojen saamisesta oppilaille ja vanhemmille jaetaan kyselylomake. Se täytetään kotona ja palautetaan kouluun ennalta määrättyyn päivämäärään mennessä. Kyselyyn voi osallistua nimettömänä, mutta siihen on mahdollisuus jättää myös yhteystiedot mahdollista puhelinhaastattelua varten. Puhelinhaastattelulla halutaan saada kyselylomaketta yksityiskohtaisempaa tietoa käyttäjäkokemuksista.

Toivon, että tutustuisitte oppaaseen ja kokeilisitte valitsemianne harjoitteita ja pelejä yhdessä lapsenne kanssa. Tutkimukseen osallistumalla saatte tietoa lapsen ja nuoren fyysisen toimintakyvyn kehittämisestä ja lapsenne voi samalla kehittää eri ominaisuuksiaan.

Olkaa ystävällisiä ja palauttakaa liitteenä oleva tutkimuslupalomake opettajalle x.x.2018 mennessä.

Mukavia hetkiä liikunnan parissa!

Terveisin Emma

Yhteystiedot:

Emma Hämäläinen
Jyväskylän yliopisto
emma.a.hamalainen@student.jyu.fi

-----alaosa palautetaan kouluun x.x.2018 -----

Lapsen nimi: _____

____ lapseni saa osallistua Movesta virtaa! oppaan käyttäjäkokemustutkimukseen

____ lapseni ei saa osallistua tutkimukseen

Päiväys ja huoltajan allekirjoitus