

MIKÄ SAA LAPSEN LIIKKUMAAN?

**– PERHEEN, KOULULIIKUNNAN JA KAVEREIDEN YHTEYS LIIKUNNAN-
OPISKELIJOIDEN LIIKUNTAHARRASTUKSEN ALOITTAMISEEN JA
LAJIVALINTAAN**

Mari Hietanen

Anna Kauppila

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Kevät 2007

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Hietanen, M. & Kauppila, A. 2007. Mikä saa lapsen liikkumaan? – Perheen, koululiikunnan ja kavereiden yhteys liikunnanopiskelijoiden liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millä tavalla perheeseen, koululiikuntaan ja kavereihin liittyvät tekijät ovat yhteydessä lapsen liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan. Lisäksi selvitettiin parhaiten lajivalintaa selittävät tekijät. Lajivalinnalla tarkoitetaan tutkimuksessa sitä, alkaako lapsi harrastaa yksilö- vai joukkuelajia. Perheeseen liittyviin tekijöihin kuuluivat sisarusket, äiti, isä, perheen sosioekonominen asema sekä asuinympäristö. Koulun liikunnan osalta tutkittiin liikuntatunteja sekä liikuntakerhotoimintaa. Kavereihin liittyen tarkastelun kohteena olivat muun muassa kavereiden määrä ja liikuntaharrastuneisuus.

Tutkimuksen kohdejoukon muodostivat Jyväskylän yliopiston liikuntapedagogiikan pääaineopiskelijat (N = 200). Heistä 96 oli naisia ja 104 miehiä. Yksilölajin harrastajia oli kohdejoukossa 98 ja joukkuelajin harrastajia 102. Aineiston keruu suoritettiin syksyllä 2006 kyselylomakkeella.

Sekä liikuntaharrastuksen aloittamiseen että lajivalintaan oli eniten yhteyttä kavereilla. Seuraavaksi eniten liikuntaharrastuksen aloittamiseen oli yhteydessä isä, jonka merkitys oli huomattavasti suurempi kuin äidin. Äiti puolestaan selitti kavereiden jälkeen seuraavaksi eniten sitä, alkaako lapsi harrastaa yksilö- vai joukkuelajia. Koululiikunnan vaikutus nousi kolmanneksi tärkeimmäksi tekijäksi sekä liikuntaharrastuksen aloittamisen että lajivalinnan kannalta. Myös asuinpaikkakunnan koko selitti lajivalintaa yksittäisenä tekijänä melkein merkitsevästi. Kaverit, äiti ja koululiikunta yhdessä selittivät kaikista tutkimuksessa merkitseviksi nousseista tekijöistä parhaiten lajivalintaa.

Sisarusten vähäinen vaikutus liikuntaharrastuksen aloittamiseen saattoi johtua siitä, että sisaruksilla on kenties ollut enemmän vaikutusta yleiseen liikunnallisuuteen kuin oman lajin aloittamiseen. Isällä oli huomattavasti enemmän yhteyttä liikuntaharrastuksen aloittamiseen kuin äidillä. Koululiikunnan ja liikuntakerhojen yhteyttä liikuntaharrastuksen aloittamiseen saattoi vähentää se, että monet olivat aloittaneet harrastuksensa jo ennen kouluikää. Kaverit nousivat tutkimuksessa muita merkittävämmäksi tekijäksi sekä liikuntaharrastuksen aloittamisen että lajivalinnan osalta ainakin osittain siksi, että saman lajin harrastaminen kaverin kanssa näytti olevan tärkeää. Kaverit olivat yhteydessä enemmän joukkuelajin valintaan ja äiti sekä koululiikunta yksilölajin valintaan.

Avainsanat: liikuntaharrastus, lajivalinta, perhe, koululiikunta, kaverit, liikunnanopiskelijat

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO..... | 6 |
| 2 LIIKUNNAN HARRASTAMINEN..... | 9 |
| 2.1 Liikuntaan sosiaalistuminen..... | 9 |
| 2.2 Liikuntaharrastus..... | 11 |
| 2.3 Suomalaisten lasten ja nuorten liikuntaharrastuneisuus..... | 11 |
| 3 PERHE..... | 15 |
| 3.1 Perheen sosiaalinen vaikutus..... | 15 |
| 3.1.1 Kasvatus ja kasvuympäristö..... | 15 |
| 3.1.2 Perheen rakenne..... | 16 |
| 3.1.3 Vanhempien liikuntamyönteisyys ja osallistuminen lapsen liikuntaharrastuksiin..... | 17 |
| 3.2 Perheen sosioekonomisen aseman merkitys..... | 20 |
| 3.2.1 Vanhempien koulutus ja ammatillinen asema..... | 21 |
| 3.2.2 Vanhempien tulot ja liikuntaharrastusten kustannukset..... | 22 |
| 3.3 Asuinpaikan sijainti..... | 23 |
| 4 KOULULIIKUNTA..... | 25 |
| 4.1 Koululiikunta perusopetuksessa – valtakunnallinen opetussuunnitelma liikuntaan..... | 25 |
| 4.1.1 Perusopetuksen liikuntakasvatuksen tavoitteet ja keskeiset lajisisällöt.... | 26 |
| 4.1.2 Opetussisällön suunnittelu | 28 |
| 4.1.3 Liikunnanopetuksen tuntimäärät..... | 28 |
| 4.2 Koululiikuntakokemukset ja niiden syntyyn vaikuttavia tekijöitä..... | 29 |
| 4.2.1 Koululiikunta myönteisten liikuntakokemusten synnyttäjänä..... | 30 |
| 4.2.2 Positiivisten koululiikuntakokemusten syntyä edistäviä tekijöitä..... | 31 |
| 4.2.2.1 Liikunnanopettajan toiminta..... | 32 |
| 4.2.2.2 Oppilaan hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto..... | 33 |

| | |
|---|----|
| 4.2.2.3 Oppilaan yksilöllisyyden huomioiminen ja opetuksen eriyttäminen..... | 34 |
| 4.3 Kouluun liittyvä liikunta ja sen merkitys lapselle..... | 36 |
| 4.3.1 Koulun liikuntakerhot ja liikunnallinen iltapäivätoiminta..... | 36 |
| 4.3.2 Välituntiliikunta..... | 37 |
| 4.3.3 Koulumatkaliikunta..... | 38 |
| 4.3.4 Liikunnalliset tapahtumat ja kampanjat..... | 38 |
| 5 KAVERISUHTEET..... | 39 |
| 5.1 Vertaisryhmät ja kaverisuhteet..... | 39 |
| 5.2 Kaverisuhteiden vaikutus liikuntaharrastukseen..... | 40 |
| 6 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT..... | 42 |
| 7 TUTKIMUSMENETELMÄT..... | 44 |
| 7.1 Tutkimuksen kohdejoukko..... | 44 |
| 7.2 Tutkimusaineiston keruu..... | 44 |
| 7.3 Tutkimusaineiston käsittely- ja analysointimenetelmät..... | 45 |
| 7.4 Tutkimuksen luotettavuus..... | 46 |
| 8 TULOKSET..... | 48 |
| 8.1 Vastaaajien jakautuminen eri lajeihin..... | 48 |
| 8.2 Perheen yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan..... | 49 |
| 8.2.1 Sisärukket..... | 49 |
| 8.2.2 Vanhemmat..... | 52 |
| 8.3 Vanhempien sosioekonomisen aseman sekä asuinympäristön yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan..... | 58 |
| 8.3.1 Vanhempien sosioekonominen asema..... | 58 |
| 8.3.2 Asuinympäristö..... | 60 |

| | |
|---|--------|
| 8.4 Koululiikunnan ja koulun järjestämien liikuntakerhojen yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan..... | 65 |
| 8.4.1 Koululiikunta..... | 65 |
| 8.4.2 Koulun järjestämät liikuntakerhot..... | 68 |
| 8.5 Kavereiden yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan..... | 69 |
| 8.6 Liikuntaharrastuksen aloittamista ja lajivalintaa eniten selittävät tekijät..... | 74 |
| 9 POHDINTA..... | 77 |
| 9.1 Otoksen sukupuoli- ja lajijakauma..... | 77 |
| 9.2 Perheen yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan..... | 78 |
| 9.3 Vanhempien sosioekonomisen aseman sekä asuinympäristön yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan..... | 80 |
| 9.4 Koululiikunnan ja koulun järjestämien liikuntakerhojen yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan..... | 81 |
| 9.5 Kavereiden yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan..... | 83 |
| 9.6 Liikuntaharrastuksen aloittamista ja lajivalintaa eniten selittävät tekijät..... | 84 |
| 9.7 Jatkotutkimusehdotukset..... | 85 |
| LÄHTEET..... | 86 |
| LIITTEET | |

1 JOHDANTO

Liikuntaan sosiaalistumisella tarkoitetaan yksilön suuntautumista liikunnan pariin ja sitä, miten hänen liikuntaan osallistumisensa alkaa muotoutua. Sosiaalistumiseen vaikuttavat lapsen oman persoonallisuuden lisäksi sosiaaliset suhteet ja tilanteet sekä liikuntamahdollisuudet. (McPherson, Curtis & Loy 1989, 39; Yang 1993.) Perhe, koululiikunta ja kaverit ovat lapsuudessa tärkeimpiä liikuntaan sosiaalistajia. Myös asuinympäristöllä ja joukkotiedotusvälineillä on merkitystä.

Perheeseen liittyvistä tekijöistä muun muassa sisarusten määrällä, vanhempien liikuntamyönteisyydellä, sosioekonomisella asemalla sekä asuinympäristöllä on merkitystä lapsen liikunnallisuuteen. Suuri sisarusten määrä voi vähentää vanhemmilta saatua tukea ja kannustusta, mutta toisaalta sisarusten fyysinen aktiivisuus voi vaikuttaa positiivisesti lapsen liikunnallisuuteen. (Kay 2000; Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006a.) Vanhemmista etenkin isän positiivisella asenteella liikuntaa kohtaan uskotaan olevan myönteinen vaikutus lapsen liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja jatkamiseen. Myös vanhempien fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan positiivinen yhteys lapsen liikunnallisuuteen. (Shropshire & Carrol 1997.) Perheen matala sosioekonominen asema on ollut useissa tutkimuksissa (vrt. Puronaho 2006; Shropshire & Carrol 1997) yhteydessä rajoittuneisiin liikuntaharrastusmahdollisuuksiin. Asuinympäristön liikuntamahdollisuuksilla ja niiden sijainnilla on myös keskeinen merkitys liikunnan harrastamiselle (Fogelholm 2005).

Koululiikunnalla on perheen ohella merkittävä rooli lapsen liikuntaharrastusmotivaation syntyemisessä. Lajien ja monipuolisen liikunnallisuuden opettamisen katsotaan usein olevan koulujen tehtävä, koska niillä on koulutuksen saanut henkilökunta ja monipuolinen välineistö sitä varten. (Piotrowska 1990; Telama 1993.) Lintusen (2003) mukaan koululiikunnasta saadut pätevyyskokemukset, liikuntataitojen oppiminen ja liikuntatunneilla viihtyminen innostavat parhaimmillaan oppilasta liikkumaan itsenäisesti ja luovat samalla pohjaa elinikäiselle liikunnan harrastamiselle. Liikuntatuntien lisäksi koulun liikuntaan kuuluvat esimerkiksi

liikuntakerhot, välituntiliikunta, koulumatkat ja kampanjat. Liikuntakerhoihin osallistuneiden määrä on laskenut viime aikoina, koska kerhoja järjestetään nykyään vähemmän kuin aiemmin (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006b).

Kaverisuhteet ovat lapselle ainutlaatuisia, eivätkä aikuissuhteet pysty korvaamaan niiden merkitystä. Kavereilta saatu hyväksyntä on lapselle erittäin tärkeää. Liikunnan arvostus kavერიiirissä saattaa vaikuttaa siihen, että lapsi aloittaa liikunnan harrastamisen. Usein myös yhdessä liikkuminen on merkittävä osa kaveruutta ja yhdessäoloa. Takalon (2004) tutkimuksen mukaan harrastus aloitetaan usein kaverin kanssa tai menemällä harrastuksen pariin kaverin perässä. Tämä voi alentaa osallistumiskynnystä varsinkin liikunnallisesti passiivisemmilla lapsilla.

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää, millä tavalla perheeseen, koulun liikuntaan ja kavereihin liittyvät tekijät ovat yhteydessä lapsen liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan. Lajivalinnalla tarkoitamme sitä, alkaako lapsi harrastaa yksilö- vai joukkuelajia. Perheeseen liittyvistä sosiaalisista tekijöistä tarkastelemme sisarusten, äidin ja isän liikuntaharrastuneisuuden sekä heidän toimintansa yhteyttä lapsen liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan. Perheen sosioekonomiseen asemaan ja asuinympäristöön liittyen tutkimme myös seuratoiminnan merkitystä. Koulun liikunnasta selvitimme liikuntatuntien ja liikuntakerhojen vaikutusta. Kavereiden osalta halusimme tietää, millä tavoin kavereiden määrä, sukupuoli ja liikuntaharrastuneisuus ovat yhteydessä liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan.

Valitsimme tämän aiheen, koska halusimme tietää, millä tavoin lapsen liikuntaharrastuksen aloittamiseen voidaan vaikuttaa. Tulevina liikunnanopettajina meitä kiinnosti, kuinka paljon koululiikunnalla on yhteyttä liikuntaharrastuksen aloittamiseen perheen ja kavereiden ohella. Yksilö- tai joukkuelajin valitsemisesta kiinnostuimme omien lajitaustojemme vuoksi. Toinen meistä on harrastanut kahta yksilölajia ja toinen useampaa joukkuelajia. Huomasimme omista lajitaustoistamme keskustellessamme, että harrastustemme aloittamiseen vaikuttaneet tekijät ovat painottuneet hyvin eri tavalla. Tutkimuksen avulla halusimme selvittää, ovatko nämä

erot yleisestikin samanlaisia. Lisäksi toinen meistä on kotoisin pieneltä ja toinen suurelta paikkakunnalta, millä on ehkä ollut vaikutusta lajivalintoihimme. Tämän vuoksi oli mielenkiintoista tutkia, millä tavoin paikkakunnan koko on yhteydessä liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan.

2 LIIKUNNAN HARRASTAMINEN

2.1 Liikuntaan sosiaalistuminen

Sosialisaatio tarkoittaa jäsentymistä yhteiskuntaan eli yksilön kehittymistä yhteiskuntaan sopeutuvaksi. Se on prosessi, jossa yksilö oppii yhteisönsä tavat, kielen, arvot, normit, taidot ja kaikenlaiset muut toiminta- ja ajatusmallit. Tämän prosessin aikana yksilöstä muovautuu omanlaisensa persoona. Sosiaalistumista tapahtuu ihmisen koko elämän ajan, mutta pysyvimmät ja voimakkaimmat arvot opitaan luonnollisesti lapsuuden aikana. Sosiaalistumista tapahtuu kaikenlaisissa vuorovaikutustilanteissa, joita koetaan paljon esimerkiksi päiväkodeissa, kouluissa ja työpaikoilla. (Seppänen 1985; Suoranta & Eskola 1995, 6.)

Liikuntaan sosiaalistuminen tarkoittaa sitä, miten yksilö suuntautuu liikunnan pariin ja millä tavoin hänen osallistumisensa liikuntaan alkaa muotoutua. Liikuntaan suuntautumiseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa kolmeen pääryhmään: persoonallisiin tekijöihin, sosiaalisiin tilanteisiin sekä liikuntamahdollisuuksiin. Persoonalliset tekijät sisältävät fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet, jotka yleensä myös kytkeytyvät toisiinsa. (McPherson, Curtis & Loy 1989, 39; Yang 1993.) Sosiaalisiin tilanteisiin katsotaan kuuluvaksi vuorovaikutus lapselle merkittävien ihmisten kuten perheen, vertaisryhmän, urheilujoukkueen tai koulukavereiden kanssa. Läheisten ihmisten antama tuki ja kannustus on hyvin tärkeää myönteisten kokemusten saamiseen liikunnassa ja nämä myönteiset kokemukset edistävät liikuntaan sosiaalistumista. Lisäksi yleinen havainnoiminen ja erilaisten roolimallien jäljittely voidaan laskea sosiaalisiin tilanteisiin. Kolmas osa-alue eli liikuntamahdollisuudet tarkoittaa sitä, mitä kaikkea liikuntaa lapselle on tarjolla. (McPherson ym. 1989, 39; Yang 1993.) Tähän vaikuttavat esimerkiksi vanhempien taloudellinen tuki sekä asuinympäristö.

Perhe on tärkein vaikuttaja liikuntaan sosiaalistumisessa lapsen varhaisvuosina. Koko lapsuuden ajan perhe vaikuttaa siihen, mitkä arvot, normit ja tiedot lapsi sisäistää. Perhe antaa lapselle myös taloudellisen ja emotionaalisen tuen sekä mahdollisuudet osallistua

erilaisiin liikuntaryhmiin. Kontrolluomalla lapsen sosiaalisia suhteita ja tiedonsaantia joukkotiedotusvälineistä, perhe antaa lapselle myös näkökulman sosiaalisesta maailmasta sekä urheilun merkityksestä. (McPherson ym. 1989, 40.) Lapsen kasvaessa kaverisuhteet tulevat yhä tärkeämmiksi ja kavereiden merkitys liikuntaan sosiaalistajana painottuu.

Liikuntaan ja urheiluun sosiaalistumista voi tapahtua järjestelmällisesti organisoidun liikuntakasvatuksen avulla tai spontaanina, vähemmän järjestelmällisenä toimintana. Organisoituun liikuntaan kuuluu urheiluseurojen järjestämä toiminta sekä koululiikunta. Koululiikunnalla on siinä mielessä suuri merkitys, että se koskettaa jokaista suomalaista lasta. Sosiaalisesta taustasta huolimatta jokainen lapsi on liikunnan kanssa tekemisissä kouluajanansa. Liikuntatunneilta ja kaikesta koulussa tapahtuvasta liikunnallisesta toiminnasta saadut myönteiset kokemukset voivat edistää liikuntaharrastuksen jatkumista. Koulu on siis huomattava tekijä lapsen liikuntaan sosiaalistumisen kannalta, koska siellä sosiaalistuminen jatkuu vanhemmilta saatujen roolimallien ja kannustuksen pohjalta. (Telama 1993.)

Joukkotiedotusvälineet vaikuttavat omalta osaltaan liikuntaan sosiaalistumiseen. Televisiosta, radiosta ja sanomalehdistä ihmiset voivat saada paljon erilaista tietoa urheilusta ja liikunnasta. Tietoa voidaan saada esimerkiksi liikunnan harjoittamisen mahdollisuuksista, jolloin kyse on elämäntilanteisiin sovellettavasta käytännöllisestä tiedosta. Myös liikunnan perusolemuksiin ja arvoihin liittyviä kysymyksiä esiintyy joukkotiedotusvälineissä ja ne voivat välillisesti vaikuttaa liikuntaan sosiaalistumiseen. Joukkotiedotuksen välittämää liikuntainformaatiota hallitsee kuitenkin kilpaurheiluviihde, jonka vaikutusta ei voi väheksyä. Lasten ja nuorten kohdalla kuvaruudusta saatujen esimerkkien vaikutus liikuntaharrastuksen suuntaajana on hyvin todennäköinen. Lapset seuraavat joukkotiedotusvälineistä idoleidensa suorituksia ja saavutuksia ja tämä voi motivoida heitä liikkumaan. Idoleista tulee lapsille usein roolimalleja, joita halutaan jäljitellä. (Vuolle 1986.) Eskolan (1995) mukaan lahjakkaita yleisurheilunuoria käsittäneessä tutkimuksessa huippu-urheilijoiden esimerkki oli vaikuttanut paljon 39 prosentilla vastaajista.

2.2 Liikuntaharrastus

Liikunta on osa ihmisen jokapäiväistä elämää. Sillä tarkoitetaan tavoitteenmukaista fyysistä aktiivisuutta, joka saadaan aikaan omalla lihastyöllä. Sitä ei voida erottaa erilliseksi toimintamuodoksi, koska ihminen liikkuu jatkuvasti esimerkiksi koulussa, työssä ja kotiaskareissa. Liikunta on yläkäsite huomattavasti suppeammalle liikuntaharrastuksen käsitteelle. Liikuntaharrastuksella tarkoitetaan vapaa-aikana tapahtuvaa omaehtoista osallistumista liikuntaan. Harrastus määritellään usein toiminnaksi, jolla on jokin tietoinen tavoite. (Telama & Laakso 1983.)

Liikuntaharrastuksesta voidaankin puhua vasta silloin, kun liikunnallinen toiminta on tietoista ja pohjautuu pysyväisluonteiseen motivaatioon (Laakso 1981, 16).

Liikuntaharrastus on riippuvainen useista yksilöllisistä ja yhteisöllisistä tekijöistä. Yksilölliset tekijät voidaan jakaa ominaisuuksiin, jotka liittyvät yksilön persoonallisuuteen tai yhteiskunnalliseen asemaan. Persoonallisuuteen katsotaan kuuluvaksi maailmankatsomus, arvot, asenteet, persoonallisuudenpiirteet sekä tarpeet. Yhteiskunnalliseen asemaan taas liitetään muun muassa ikä, sukupuoli, terveydentila, fyysinen kunto, koulutus ja ammattiasema. Yhteisölliset tekijät voidaan jakaa yleisiin ja erityisiin yhteiskunnallisiin tekijöihin. Yleisillä yhteiskunnallisilla tekijöillä tarkoitetaan taloudellista ja poliittista järjestelmää, tuotantosuhteita sekä kulttuuritekijöitä. Erityisiin yhteiskunnallisiin tekijöihin kuuluu muun muassa työn ja vapaa-ajan suhde. Lisäksi yhteisöllisiksi tekijöiksi lasketaan fyysinen ympäristö, johon liittyy esimerkiksi ilmasto ja vuodenaika sekä liikuntakulttuuriset erityistekijät, kuten liikuntaorganisaatiot ja liikuntakasvatusjärjestelmä. (Laakso 1986.)

2.3 Suomalaisen lasten ja nuorten liikuntaharrastuneisuus

Laakson ym. (2006b) tekemässä nuorten liikunta-aktiivisuutta koskevassa katsauksessa tarkastellaan 9–18-vuotiaiden suomalaisnuorten liikunta-aktiivisuuden tilaa ja sen muutoksia viime vuosikymmeninä. Katsaus pohjautuu viiteen kansalliseen liikuntatutkimukseen, jotka ovat Nuorten terveystapatutkimus (NTTT), Suomalaisen

lasten liikunta-aktiivisuuden perusselvitys (LAPS SUOMEN -projekti), Liikunnan seuranta -projekti (LISE), Koululaisten liikunnallisuus -tutkimus (KOULI) sekä Lasten ja nuorten sepelvaltimotaudin riskitekijät -projekti (LASERI).

Vuosina 2001–2003 toteutetussa LAPS SUOMEN -tutkimuksessa 9–12-vuotiaat pojat käyttivät jonkinasteiseen liikkumiseen päivittäin kaksi tuntia ja 44 minuuttia. Samanikäiset tytöt liikkuvat kaksi tuntia ja 11 minuuttia. Tähän kokonaisliikunnan määrään on sisällytetty koulun liikuntatunnit, koulumatkaliikunta, välituntiliikunta, vapaa-ajan liikuntaharrastukset sekä muu liikunnallinen toiminta. Hikoiluttavaa ja hengästyttävää liikuntaa sisältyi poikien päivään hieman yli tunti ja tyttöjen päivään 45 minuuttia. Merkittäväksi tulokseksi LAPS SUOMEN -projektissa nousi lasten liikunta-aktiivisuuden jakautuminen. Tyttöjen liikunta-aktiivisuus on jopa lisääntynyt, mutta yksilölliset ja nuorisoryhmien väliset erot ovat molemmilla sukupuolilla merkittävät. Kokonaisliikunnan hajonta oli pojilla jopa 85 minuuttia ja tytöilläkin 74 minuuttia. (Laakso ym. 2006b.)

Urheiluseurojen järjestämällä organisoidulla liikunnalla on merkittävä rooli nuorten liikunnan harrastamisessa. LAPS SUOMEN -tutkimuksen 9–12-vuotiaista pojista 52 % ja tytöistä 46 % osallistui vähintään kerran viikossa urheiluseuran harjoituksiin. Vuoden 2001 LISE -tutkimuksen mukaan 11–19-vuotiaista pojista seuran harjoituksiin osallistui silloin tällöin tai säännöllisesti 48 % ja tytöistä 33 %. Nämä prosenttiosuudet ovat nousseet 25 vuoden takaiseen tutkimukseen verrattuna pojilla 13 ja tytöillä 16 prosenttia. (Laakso ym. 2006b.)

Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan urheiluseurojen järjestämään liikuntaan osallistuminen on lisääntynyt viime vuosikymmeninä ja näyttäisi edelleen lisääntyvän, erityisesti tyttöjen osalta. Tällä hetkellä pojat osallistuvat jonkin verran tyttöjä enemmän. Organisoituun liikuntaharrastukseen osallistuminen vähenee iän myötä molemmilla sukupuolilla, mutta väheneminen alkaa tytöillä hieman poikia aikaisemmin. 1990-luvulla urheiluseuran toimintaan osallistuneiden määrä väheni lineaarisesti iän mukana, mutta tällä vuosituhannella vähintään kolme kertaa viikossa

osallistuvien määrän väheneminen näyttäisi molemmilla sukupuolilla alkavan vasta 14. ikävuoden jälkeen. (Laakso ym. 2006b.)

Suomalaiselle liikuntakulttuurille on ominaista omaehtoisen liikunnan harrastamisen runsaus verrattuna organisoidun liikunnan määrään. Lapset liikkuvat omaehtoisesti leikkien ja pelejä pelaten, nuoret usein yksilöllisten kuntoliikuntaharrastusten parissa. Vähintään neljä kertaa viikossa omaehtoista liikuntaa harrastavia oli LAPS SUOMEN - tutkimuksessa 27 % 9–12-vuotiaista. Toisaalta harvemmin kuin kerran viikossa koulun ja urheiluseuran ulkopuolella liikkuvia oli 28 %. Nuorten terveystapatutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että omaehtoisen liikunnan harrastaminen on pysynyt poikien osalta yhtä suosittuna jo yli 20 vuotta. Tyttöharrastajien osuus laski hieman 1970- ja 1980-lukujen vaihteessa, mutta 1990-luvun lopusta osuus on kasvanut vähintään yhtä korkeaksi kuin mitä se oli reilu pari vuosikymmentä aiemmin. Tyttöjen liikuntaharrastuksen lisääntyminen uuden vuosituhannen alkuvuosina on johtanut omaehtoisen liikuntaharrastuksen sukupuolierojen häviämiseen. Lisäksi molempien sukupuolten kohdalla omaehtoiseen liikuntaan osallistumattomien määrä on laskenut jatkuvasti. (Laakso ym. 2006b.)

LISE -tutkimuksessa 12–18-vuotiaiden nuorten eniten suosimat liikuntalajit olivat pyöräily, kävely ja uinti. Poikien suosikkeja olivat lisäksi jalkapallo, luistelu, salibandy ja jääkiekko. Tytöt pitivät eniten suosittujen liikuntamuotojen ohella myös tanssista, luistelusta, laskettelusta, sulkapallosta ja ratsastuksesta. Maastohiihdon, yleisurheilun ja suunnistuksen kaltaiset perinteiset suomalaiset lajit ovat menettäneet suosiotaan viimeisen 25 vuoden aikana. Lisäksi joillakin pallopeleillä on nykyään vähemmän harrastajia kuin kaksi ja puoli vuosikymmentä sitten. Sen sijaan esimerkiksi kuntosaliharjoittelu, lumilautailu ja salibandy ovat tulleet yleisemmiksi. (Laakso ym. 2006b.)

Tammelinin, Näyhän, Hillsin ja Järvelinin (2003) mukaan säännöllinen osallistuminen vapaa-ajan liikuntaan nuoruudessa on yhteydessä korkeaan fyysisen aktiivisuuden tasoon aikuisiällä. Miesten kohdalla pallopelien, kestävyyslajien, yleisurheilun ja

kamppailulajien harrastaminen nuoruudessa näyttää ennustavan parhaiten aikuisiän fyysistä aktiivisuutta. Naisilla puolestaan juoksun, suunnistuksen, yleisurheilun, pyöräilyn, voimistelun ja ratsastuksen harrastaminen nuoruusiässä on yhteydessä korkeaan tai erittäin korkeaan fyysisen aktiivisuuden tasoon aikuisikäällä. Aikuisena harrastetaan usein samantyyppistä liikuntaa kuin nuorena. Miehillä erityisesti pallopelien harrastamisella on taipumusta säilyä aikuisikään ja voimistelua nuoruusiässä harrastaneet naiset harrastavat usein aerobicia tai voimistelua myös aikuisina. Kestävyyslajeista maastohiihdon ja juoksun harrastamisella näyttää olevan useimmin jatkumo aikuisikään.

Myös LISE -tutkimuksen ja Laakson (1981) retrospektiivisen tutkimuksen mukaan organisoituun liikuntaan osallistuminen nuoruusiässä ennustaa aikuisiän liikunta-aktiivisuutta. On kuitenkin huomioitava, että nuoruusajan liikunnan on oltava säännöllistä ja useita vuosia kestävä, jotta sillä voidaan ennustaa myöhempää liikunta-aktiivisuutta. Myös koulun kerhotoiminnan on todettu olevan positiivisessa yhteydessä aikuisiän liikunnallisuuteen. LISE -tutkimuksessa verrattiin koulu- ja aikuisiän lajiharrastuksia. Parhaiten harrastus säilyi 25 vuoden aikavälillä maastohiihdon, uinnin, luistelun, hölkän ja tanssin osalta. Heikommin säilyi esimerkiksi joidenkin yksittäisten palloilulajien sekä kuntosaliharjoittelun harrastaminen. Perinteisten lajien, kuten suunnistuksen, hölkän ja maastohiihdon harrastaminen sitä vastoin lisääntyi kouluiästä aikuisikään. (Laakso ym. 2006b.)

3 PERHE

3.1 Perheen sosiaalinen vaikutus

Perhe on dynaaminen systeemi, jossa kukin jäsen muuttuu läpi elämänsä vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja vuorostaan muuttaa toisia perheenjäseniä. Perheenjäsenten määrä voi vaihdella, mikä vaikuttaa kaikkiin perheeseen kuuluviin yksilöihin. Kun mainitaan sana perhe, usein ensimmäisenä tulee mieleen isä, äiti ja lapset. Jokaisella ihmisellä on olemassa yksi biologinen äiti ja yksi biologinen isä, mutta se ei tarkoita, ettei perhe voisi muodostua muullakin tavalla. Perheeksi lasketaan ihmiset, jotka asuvat yhdessä saman katon alla kestävän tunnesiteen vuoksi. Tunneside voi muodostua aikuisen ja lapsen välille esimerkiksi silloin, kun lapsi adoptoidaan. Perhe voi koostua vain yhdestä vanhemmasta ja yhdestä lapsesta. Perheestä voidaan puhua silloinkin, kun toinen tai kumpikaan vanhemmista ei ole lapsen biologinen vanhempi ja on myös perheitä, jossa vanhemmat ovat samaa sukupuolta. Pelkästään käytännön syistä yhdessä asuvat ihmiset eivät kuitenkaan ole perhettä. (Hurme 1995.)

3.1.1 Kasvatus ja kasvuympäristö

Vanhempien vaikutus lapseen perustuu vahvaan molemminpuoliseen kiintymykseen. Vanhemmat voivat vaikuttaa lapseensa hyvin monella tavalla. Ensinnäkin he voivat vaikuttaa epäsuorasti siten, että heillä ei ole tarkoitusta vaikuttaa tai etteivät he ole tietoisia omasta vaikutuksestaan. Lapsi oppii esimerkiksi sukupuoliroolit ja suurimman osan arvoista ja asenteista vanhemmiltaan, vaikka vanhemmat eivät opettaisikaan niitä tietoisesti. Toiseksi vanhemmat voivat myös tarkoituksella pyrkiä vaikuttamaan lapseen esimerkiksi näyttämällä mallia tai muutoin opettamalla häntä. Kolmanneksi vanhemmat ovat lastensa toiminnan mahdollistajia ja rajoittajia, joskus jopa estäjiä. Tämä vaikutus on sitä vahvempaa, mitä pienempiä lapset ovat. Vanhempien kasvatustyyli voi olla ylisuojelevaa, mikä rajoittaa yleensä lapsen liikkumatilaa. Salliva asenne puolestaan antaa luottamusta liikuntamahdollisuuksien laajentamiseen ja tukee lapsen itsenäistymisen kehitystä. Vanhemmat voivat myös mahdollistaa tai estää lastensa

kontaktit muihin ihmisiin sekä erilaisiin virikkeisiin. Neljänneksi vanhemmat osoittavat joko hyväksyntää tai paheksuntaa lapsen tekemiä asioita kohtaan, joten he ovat siis lapsen toiminnan vahvistajia tai rankaisijoita. Näin he saattavat tahtomattaankin vaikuttaa lapsen uskoon itseensä ja hänen kykyynsä selvitä erilaisista tilanteista. (Hurme 1995; Zimmer 2001, 88–89.)

On hyvin paljon vanhemmista kiinni, millaiset materiaaliset puitteet lapsella on kasvaa. Vaikka yhteiskunta takaisikin minimitoimentulon, niin vanhemmat tekevät aina omat yksityiskohtaiset ratkaisunsa. Esimerkiksi päätökset, asuuko perhe omakotitalossa vai kerrostalossa ja sijaitseeko asunto maalla vai kaupungissa, riippuvat vanhemmista. Lapsen kasvuympäristön määräävät pääasiassa siis vanhemmat. Ihanteena olisi mahdollisimman turvallinen ja samalla uteliaisuutta edistävä ympäristö. Vanhempien tulisi huolehtia siitä, että lapselle olisi tarjolla paljon erilaisia haastavia ja mielenkiintoisia materiaaleja sekä kodissa että sen ulkopuolella. Vanhemmat päättävät, mitä lehtiä tai kirjoja kotona on, mitä televisiosta voidaan katsoa ja millaisiin vapaa-ajanharrastuksiin lapsella on mahdollista osallistua. Vanhemmat vaikuttavat myös ratkaisevasti siihen, millä tavoin lapsi luo kontakteja muihin ihmisiin. Esimerkiksi muiden ihmisten vierailu omassa kodissa ja lapsen vierailut muiden ihmisten kuten sukulaisten tai kavereiden luona, ovat hyvin paljon kiinni vanhemmista. (Hurme 1995.)

3.1.2 Perheen rakenne

Perheen rakenteella voi olla merkitystä lapsen kehitykseen ja liikunta-aktiivisuuteen. Englantilainen urheiluneuvosto on tehnyt vuonna 1997 tutkimuksen urheilulahjakkuuksien kehittymisestä. Tämän tutkimuksen mukaan keskimääräistä suuremmista perheistä tulevat lapset olivat saaneet vähemmän tukea urheiluunsa. Voidaan siis päätellä, että suuri perheen koko voi rajoittaa tuen ja kannustuksen määrää yhtä lasta kohden. (Kay 2000.) Toisaalta suuri perheen koko voi myös edistää lapsen liikuntaharrastusta, jos muut perheen jäsenet ovat liikunnallisesti aktiivisia. Suomea ja yhdeksää muuta maata koskeva tutkimus osoitti liikuntaa harrastavien perheenjäsenten määrän korreloivan nuoren liikuntaan. (Laakso ym. 2006a.) Toinen perheen

rakenteeseen liittyvä ominaisuus, joka vaikuttaa lasten urheiluaktiivisuuteen, on vanhempien määrä. Englantilainen nuorten urheilijoiden harjoittelua koskeva tutkimus osoittaa, että urheilussa hyvin suoriutuvat lapset tulevat useammin perheistä, joissa on sekä isä että äiti. Yksinhuoltajaperheiden lapset olivat aliedustettuina kaikkien urheilumenestystä saavuttaneiden joukossa. (Kay 2000.)

3.1.3 Vanhempien liikuntamyönteisyys ja osallistuminen lapsen liikuntaharrastuksiin

Vuosikymmeniä sitten vanhemmat ja lapset liikkuvat luonnollisesti yhdessä illanviettojen leikeissä, pihatöissä, pelloilla ja juhlatilaisuuksissa. Perheyhteisön roolit ja toimintatavat ovat muuttuneet valtavasti noista ajoista. Tämä johtuu etupäässä kolmesta asiasta: työ sijoittuu nykyään useimmiten kodin ulkopuolelle, naiset ovat yhtäläillä mukana työelämässä ja maailma on teollistunut. Elämä on paljon eriytyneempää nykypäivän perheissä. Lapset ja aikuiset toimivat arkipäivinä omissa yhteisöissään ja yhteistä aikaa on vähemmän. Koska yhteisyys ei muodostu perheessä enää työnteon kautta, vanhempien täytyy tietoisesti suunnitella perhettä yhdistäviä vapaa-ajan harrastuksia. Onkin todettu, että jos lapsi sitoutuu vakavasti johonkin urheiluharrastukseen, sen ylläpitäminen edellyttää koko perheen ajankäytön suunnittelemista harrastuksen taustatueksi. (Arvonen 2004; Hautamäki 2004.)

Perhe ja koti antavat lapselle liikunnallisia virikkeitä ja ennen kaikkea perhe muokkaa lapsen asennoitumista liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen. Koti on ensivaiheessa lapsen tärkein liikkumatila ja vanhempien asenne vaikuttaa siihen, onko liikkumatilaa tarpeeksi. Myönteisen asenteen omaavat vanhemmat voivat muokata kotia turvalliseksi niin, että leikkimistä ja liikkumista tarvitsee rajoittaa mahdollisimman vähän.

Tutkimusten mukaan vanhempien positiivisella asenteella uskotaan olevan myös myönteinen vaikutus lasten aikomuksiin aloittaa jokin liikuntaharrastus. (Shropshire & Carrol 1997; Zimmer 2001, 88–90).

Vanhempien roolimallilla on merkittävä vaikutus lapsen terveystäytymiseen, johon myös liikunta luonnollisesti kuuluu. Vanhempien liikunnallisuudella ja lapsen

fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan positiivinen yhteys. Esimerkiksi Freedson ja Evenson (1991) tutkivat 5–9-vuotiaiden amerikkalaisten lasten ja heidän vanhempinsa fyysistä aktiivisuutta. Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat melkein merkitsevän yhteyden aktiivisuudessa lapsen ja isän (67 % kaikista tapauksista) sekä lapsen ja äidin (73 % kaikista tapauksista) välillä. Moore, Lombardi, White, Cambell, Oliveria ja Ellison (1991) tekivät vastaavan tutkimuksen samalla menetelmällä ja vahvistivat voimakkaan yhteyden vanhempien ja lapsen fyysisen aktiivisuuden tason välillä. Jos lapsen molemmat vanhemmat laskettiin aktiivisten luokkaan, hänestä tuli kuusi kertaa todennäköisemmin fyysisesti aktiivinen kuin lapsesta, jonka molemmat vanhemmat olivat inaktiivisia.

Yang, Telama ja Laakso (1996) ovat tutkineet vanhempien liikunnallisuuden vaikutusta lapsen liikunnan harrastamiseen ja myöhempään liikuntaan osallistumiseen. Säännöllisesti liikuntaa harrastavien isien lapset osallistuivat paljon todennäköisemmin urheiluun kuin lapset, joiden isät harrastivat liikuntaa vain silloin tällöin. Lisäksi nuoren lapsen isän fyysinen aktiivisuus vaikutti positiivisesti lapsen liikunnan harrastamiseen vanhemmalla iällä. Äitien liikunnan harrastamisella oli vähän yhteyttä poikien fyysiseen aktiivisuuteen ja vain heikko yhteys tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen. Myös Shropshiren ja Carrollin (1997) tutkimus osoittaa isän säännöllisellä liikunnan harrastamisella olevan positiivinen yhteys lapsen liikunnan parissa vietettyyn aikaan. Kyseisessä tutkimuksessa äidin liikuntaharrastuneisuus ei saanut aikaan minkäänlaisia eroja lasten välillä. Samansuuntaisia tuloksia on saanut myös Eskola (1995), jonka tekemän survey-tutkimuksen mukaan urheilu-uran aloittamiseen vaikutti sukulaisista isä ehdottomasti eniten. Lähes puolelle vastaajista oli isällä ollut paljon merkitystä urheilun aloittamiseen.

Lapsen havaitessa isän pitävän tärkeänä liikunnan harrastamista, hän voi ajatella sitä toivottavan myös itseltään ja todennäköisemmin haluaa osallistua johonkin liikuntaharrastukseen. Näin lapsi voi saada tyydytystä, koska uskoo täyttävänsä isänsä odotuksia ja miellyttävänsä häntä. Isän äitiä vahvempaan vaikutukseen yksi selitys voisi olla, että pienten lasten isät ovat äitejä useammin kokopäiväisiä työntekijöitä ja he

harrastavat liikuntaa vasta illalla töistä tultuaan. Tämän vuoksi heillä on mahdollisuus ottaa lapsi mukaan harrastuksiinsa. Äiditkin voivat olla yhtäläillä fyysisesti aktiivisia, mutta he saattavat harrastaa liikuntaa yleisemmin päivällä lasten ollessa koulussa, jolloin heidän aktiivisuutensa ei vaikuta niin vahvasti lapseen. (Shropshire & Carrol 1997.)

Vanhemmat voivat osallistua lapsen liikuntaan sekä liikuntaharrastukseen monin eri tavoin. Varhaislapsuudessa vanhempien ja sisarusten yhteiset liikuntamuodot vaikuttavat lapsen motoriseen kehitykseen positiivisesti. Perheen fyysiset ja liikunnalliset yhteisleikit tukevat lapsen kehitystä sekä syventävät lapsen ja vanhempien välistä kontaktia. Yhdessä leikkiminen lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana on arvaamattoman tärkeää lapsen ja vanhempien väliselle suhteelle sekä lapsen kehitykselle. Lapsen aloittaessa jonkin liikuntaharrastuksen vanhemmat voivat olla paitsi kiinnostuneita lapsen harrastamisesta, myös innolla niissä itse mukana. Osallistuminen voi olla esimerkiksi lapsen kuljettamista harjoituksiin ja kilpailuihin, harjoitusten ja pelien seuraamista, kannustamista, neuvojen ja käskyjen antamista tai urheiluvälineiden hankkimista. Vanhemmat voivat toimia myös henkisenä tukijana ja joskus jopa valmentajana tai harjoituskumppanina. (Silvennoinen 1996; Zimmer 2001, 88–90.)

Osallistumisen kautta vanhemmat voivat vaikuttaa lapsensa liikuntakokemuksiin myönteisesti, mutta myös kielteinen vaikutus on mahdollista. Tähän on yhteydessä osallistumisen määrä, joka voi vaihdella hyvin vähäisestä todella aktiiviseen osallistumiseen. Kumpikaan näistä ääripäistä ei ole yleensä eduksi lapselle, vaan päinvastoin ne saattavat lisätä stressiä ja vähentää iloa liikunnan harrastamisessa. Se, minkä lapsi kokee liiallisena tai liian vähäisenä vanhempien osallistumisena, riippuu täysin yksilöstä. Joku voi haluta vanhempien olevan mahdollisimman vähän harrastamisessa mukana, koska se antaa itsenäisyudentunnetta. Joku voi puolestaan pitää vanhempien aktiivisesta osallistumisesta kokematta sitä yhtään rasittavana. Vanhempien olisi siis parasta lapsen kokemukset huomioon ottaen osallistua lapsen liikunnan harrastamiseen kohtuullisesti. Kilpaa urheilevien lasten vanhempien tulisi

tiedostaa, että kehitystä tukee parhaiten eteneminen vaihe vaiheelta siten, että keskeiset taidot on saavutettu ennen vaativampien tavoitteiden asettamista. Nuorten lasten kohdalla pitäisi yleisesti muistaa painottaa hauskanpitoa ja taitojen kehittämistä. Kilpailuista aiheutuvaa stressiä tulisi minimoida, jos halutaan välttyä kehityksen seuraavan vaiheen viivästymiseltä tai estymiseltä. (Hellstedt 1995; Stein, Raedeke & Thomas 1999.)

Kannustamalla ja tukemalla vanhemmat edistävät lapsen nautinnon ja ilon saamista liikunnasta, kun taas liiallisia paineita asettamalla he voivat aiheuttaa lapselle jopa stressiä ja ahdistusta (Stein ym. 1999). Useat tutkimukset osoittavat, että vanhempien tuella ja kannustuksella on merkittävä positiivinen yhteys lapsen liikunnan harrastamiselle. Power ja Woolger (1994) ovat todenneet uintia harrastavia lapsia koskevassa tutkimuksessaan, että vanhempien tuki lisää lasten iloisuutta ja innostusta harrastukseen. VanYperenin (1995) tutkimuksesta puolestaan selviää, että vanhempien tuki toimii auttavana tekijänä lievittämään suorituksista aiheutuvaa stressiä. Vanhempien tuki ja kannustus lisäävät myös adoptoitujen lasten sosiaalistumista ja houkutusta fyysiseen aktiivisuuteen. Tämä vahvistaa edelleen sitä, että perheen toimintatavoilla on merkitystä lapsen käyttäytymistapoihin lapsen perinnöllisten ominaisuuksien lisäksi. (Shropshire & Carrol 1997.)

3.2 Perheen sosioekonomisen aseman merkitys

Sosioekonominen asema on yksi osa-alue, jonka on huomattu vaikuttavan liikuntakäyttäytymiseen. Vaikka sosioekonominen asema ei olekaan itsessään selittävä tekijä, se sisältää koulutuksen, tulot, asenteet ja muita mahdollisia käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen perheen sosioekonominen asema on yhteydessä siten, että ylempiin sosiaaliryhmiin kuuluvien perheiden lapset ovat aktiivisempia liikunnan harrastajia kuin alempiin ryhmiin kuuluvien perheiden lapset (Laakso ym. 2006a).

3.2.1 Vanhempien koulutus ja ammatillinen asema

Koulutustausta voi tulla esille perheen sisäisessä vuorovaikutuksessa erilaisten kasvatusten ja viestintätapojen kautta. Silvennoisen (1987) tutkimuksen mukaan korkeammin koulutetut vanhemmat painottavat vähemmän lapsensa menestymistä kilpailuissa ja urheilussa. Koulutus saattaa vaikuttaa vanhempiin siten, että he ajattelevat urheilusta kriittisemmin ja varauksellisemmin, vaikka oma lapsi harrastaisikin urheilua innokkaasti. Tällä voi olla sellainen positiivinen vaikutus, ettei lapselta odoteta liikoja ja että harrastaminen tapahtuu täysin lapsen ehdoilla. Kodeissa, joissa vanhempien koulutustausta on alhainen, saattaa lapsien urheilumenestys olla tärkeä sosiaalisen pätemisen alue ja aiheuttaa paineita lapsen harrastamiselle. (Silvennoinen 1987.) Toisaalta englantilainen nuorten urheilijoiden harjoittelua käsittelevä tutkimus osoittaa, että työväenluokkaan kuuluvien vanhempien lapset saavat vähemmän kannustusta urheilua kohtaan kuin keskiluokkaan kuuluvat lapset. Korkeampaan sosiaaliluokkaan kuuluvat vanhemmat pitävät tärkeänä urheilun hyötyä terveydelle. (Kay 2000.)

Vanhempien koulutustausta välittyy Silvennoisen (1987) tutkimuksen mukaan vanhempien vapaa-ajan harrastuksiin. Isän ja äidin koulutus olivat selvästi keskenään yhteydessä samoin molempien vanhempien liikunnan määrä, mikä osoittaa kummankin seikan kasautumista saman perheen sisällä. Koulutus kytkeytyi selvästi ja positiivisesti liikunta-aktiivisuuteen, joten korkeasti koulutetut harrastavat enemmän liikuntaa kuin vähemmän koulutusta saaneet. Myös Stephen, Jacobs ja White (1985) ovat selvittäneet vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta koskevassa tutkimuksessaan, että korkealla sosioekonomisella asemalla on liikunnallisuuteen vahva positiivinen yhteys. Etenkin nuoret miehet, jotka kuuluivat korkeampaan sosiaaliluokkaan, olivat paljon aktiivisempia vapaa-ajallaan kuin alempaan sosiaaliluokkaan kuuluvat. Perheen sosioekonominen asema selittää lasten fyysistä aktiivisuutta siis ainakin osittain vanhempien liikuntaharrastuneisuuden kautta. Toisaalta harrastusten kustannukset korostavat myös kodin sosioekonomisen aseman merkitystä. (Laakso ym. 2006a.)

3.2.2 Vanhempien tulot ja liikunnanharrastusten kustannukset

Viime vuosien aikana organisoitujen liikuntaharrastusten kustannukset ovat kasvaneet huomattavasti, mikä näyttää johtuvan kilpailun jatkuvasta lisääntymisestä ja kiristymisestä. Kilpailua syntyy lajien välillä siitä, miten saadaan houkuteltua uusia harrastajia lajin pariin. Lajien sisällä käydään kilpailua urheilullisesta menestyksestä. Myös lajien sisäinen, tiukentuva kilpailujärjestelmä sekä sen ulottaminen yhä nuorempiin ikäluokkiin vaikuttavat kustannuksiin. Kustannukset nousevat muun muassa pitenevän harrastuskauden ja harrastusintensiteetin tihenemisen vuoksi. Harrastaminen on lähes ympärivuotista, viikossa on useita harrastuskertoja, leiritys on lisääntynyt ja sarja- ja kilpailutoiminta laajentunut. Lisäksi laatuvaatimukset kovenevat niin valmennuksen ja olosuhteiden kuin tekstiilien ja varusteidenkin suhteen. (Puronaho 2006, 162–165.)

Lasten liikuntaharrastuksista päätetään perheiden taloudellisen liikkumavaran puitteissa. Valintaan vaikuttavat keskeisesti muun muassa lasten halu harrastaa juuri tiettyä lajia ja tietyssä kaveripiirissä, harrastuksen välitön hinta sekä tarvittavien välineiden ja tekstiilien hinta. Vanhemmat ovat usein valmiita tinkimään monista muista asioista harrasteen hyväksi, jos lapsen halu harrastaa on tarpeeksi vahva. Seuratoiminnan merkittävimmät kustannukset muodostuvat liikuntapaikkamaksuista ja -vuokrasta, matkakustannuksista, varainhankinnasta sekä kilpailu- ja valmennustoiminnasta. (Puronaho 2006, 160.)

Kilpaurheilijoiden ja harrasteliikkujien välillä kokonaiskustannusten välillä on suuria eroja. Kilpailukulut ja pakolliset maksut sekä harrastamisen intensiteetti ovat suoraan yhteydessä harrastuksen kokonaiskustannuksiin. Lisäksi keskimääräiset liikuntaharrastuksen kokonaiskustannukset ovat sitä suuremmat mitä suuremmat ovat perheen kokonaistulot. Toisin sanoen harrastus maksaa sitä enemmän mitä intensiivisemmin harrastetaan ja varakkaat valikoituvat kalliimpiin harrastuksiin. Jyväskylän yliopiston liikunnan sosiaalitieteen laitoksella toteutetun *Mitä liikunta maksaa?* -tutkimuksen mukaan varakkaimmat vanhemmat tarjoavat jo hyvin varhain

lapsilleen kokonaiskustannuksiltaan kalleimpia lajeja ja vähävaraisempien perheiden lapset ovat valikoituneet kokonaan pois kallistuneista lajeista. Tutkimuksen valossa näyttää siltä, että 2000-luvun alusta lähtien varakkaille ja vähävaraisille on alkanut muotoutua omat lajinsa, kun vielä 1980- ja 1990-luvuilla jokainen pystyi harrastamaan lähes mitä tahansa. (Puronaho 2002; Puronaho 2006, 162–163.)

3.3 Asuinpaikan sijainti ja asuinympäristö

Asuinpaikan sijainnilla voi olla olennainen vaikutus liikunnan harrastamisen määrään. Suomessa julkaistiin vuonna 2000 valtakunnallinen *Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo* -tutkimus, jossa selvitettiin liikuntapaikkapalveluiden tasoa eri väestöryhmien näkökulmasta. Lasten liikuntaa eniten vaikeuttavat tekijät liittyivät tutkimuksen mukaan liikuntapaikkoihin. Kaikkein eniten ongelmia tuottivat pitkät välimatkat liikuntapaikoille sekä sopivien liikuntapaikkojen puute. Lisäksi viiden eniten vaikeuttavan tekijän joukkoon mainittiin kuljetusongelmat. Nämä tulokset osoittavat, että asuinpaikan ja liikuntapaikkojen sijainnilla on keskeinen merkitys lasten liikunnan harrastamiselle. (Fogelholm 2005.) Eskolan (1995) tekemässä survey-tutkimuksessa lahjakkaista yleisurheilijanuorista 23 % mainitsi urheilukentän läheisyyden innoittavaksi tekijäksi urheilu-uran aloittamiseen.

Liikuntakäyttämiseen saattaa vaikuttaa liikuntapaikkojen lisäksi myös se, minkälaista liikuntatoimintaa asuinpaikkakunnalla järjestetään. Asuinpaikkakunnilla voi olla eroja liikuntatoimintojen määrässä ja laadussa. Selvimmin nuorten liikuntaaktiivisuuden on yhteydessä erot haja-asutusalueiden ja asutuskeskusten välillä. Suurimmat erot näiden asuinpaikkojen välillä liittyvät juuri urheiluseurojen järjestämään liikuntaan. Maaseudun haja-asutusalueilla osallistuminen urheiluseuratoimintaan on vähäisempää kuin taajamissa. Kodin etäisyyden taajaman keskusta on todettu korreloivan negatiivisesti liikunnan harrastamisen määrään. (Laakso ym. 2006a.) Yksi vaikuttava tekijä voi olla myös asuinpaikalla vallitseva yleinen liikunnallinen ilmapiiri. Asukkaiden keskuudessa vallitsevat asenteet ja normit ovat yhteydessä liikuntaharrastuksen toteutumiseen. Ympäristötekijöillä on merkitystä

myös koulujen tarjoamaan liikunnanopetukseen. Lisäksi asuinpaikkaan liittyvien tekijöiden on jossain määrin todettu selittävän myös vanhempien kasvatusten menettelyjä. (Laakso 1981.)

Lapsen elinpiirillä on merkitystä kehitykseen sekä fyysiseen aktiivisuuteen. Elinpiiri tarkoittaa lapsen itsenäisen liikkumisen rajaa, joka koostuu päivittäisten toimintojen vaativista toimintapisteistä sekä kaikenlaisen omaehtoisen toiminnan näkökulmasta kiinnostavista paikoista. Pienille lapsille on hyvin tärkeää saada liikkumatilaa, joka tarjoaa heille mahdollisuuksia tutkimiseen, kokeilemiseen, löytämiseen ja puuhastelemiseen. He tarvitsevat tilaa myös omille päätöksilleen ja itsenäiselle toiminnalle. Tutkimusten mukaan vielä ala-asteikäisenkin elinpiiri voi olla muutamien satojen metrien säteellä omasta kotiovesta. Lapsia kiinnostavien liikuntapaikkojen löytyminen heidän päivittäisestä elinympäristöstään olisi edellytys lasten arkiliikunnalle. (Fogelholm 2005; Zimmer 2001.)

Asuinympäristöllä siis on ominaisuuksia, jotka joko tukevat tai rajoittavat liikkumista. Jos lähiympäristössä on paljon esimerkiksi puistoja, urheilukenttiä tai muita leikkimiseen ja liikkumiseen sopivia paikkoja, lasten on helpompaa harrastaa liikuntaa. Vaikeasti saavutettavat liikuntapaikat ja liikenneyhteyksien puutteet saattavat taas rajoittaa liikkumaan ryhtymistä. Toiminnallisen ympäristön lisäksi liikunta-aktiivisuuteen ovat yhteydessä sosiaaliset ja psyykkiset sekä fysikaaliset ja kemialliset ympäristötekijät. Asuinalueella vallitseva hyvä yhteishenki, keskinäinen luottamus ja suvaitsevaisuus tukevat lasten liikkumista pihilla. Lisäksi luonnonläheinen ja kaunis ympäristö koetaan liikuntaa edistäväksi. Naapurien välinen epäluottamus ja riidat sekä lähiympäristön hoitamattomien paikkojen ja häiriöiden synnyttämä väkivallan tai rikollisuuden pelko vaikuttavat negatiivisesti fyysiseen aktiivisuuteen. Liikkumista voivat rajoittaa myös ilmansaasteet, päästöt, kova melu sekä vesien epäpuhtaudet. (Paronen 2005; Sallis, Johnson, Calfas, Caparosa & Nichols 1997.)

4 KOULULIIKUNTA

Koululiikunnan tavoitteena on kasvattaa oppilaita liikuntaan ja liikunnan avulla (Nupponen 1992). Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan oppilaiden kasvattamista fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumiseen. Liikunnan avulla kasvattaminen sen sijaan liittyy muun muassa oppilaiden sosiaalisen ja eettisen kehityksen tukemiseen. Laakson (2006) mukaan koululiikunnalla pyritään myös edistämään oppilaiden terveyttä ja kouluvireisyyttä. Moninaisten koululiikunnalle asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi koulussa tulee olla muutakin liikunnallista toimintaa kuin varsinaiset liikuntatunnit. Koululiikunnan rinnalle onkin tullut käsite 'koulun liikunta'. Siihen sisältyvät liikuntatuntien eli koululiikunnan lisäksi myös koulun liikuntakerhot ja iltapäivätoiminta, välituntiliikunta, koulumatkat sekä erilaiset tapahtumat ja kampanjat.

4.1 Koululiikunta perusopetuksessa – valtakunnallinen opetussuunnitelma liikuntaan

Perusopetuksen koululiikunta käsittää valtakunnallisen opetussuunnitelman pohjalta oppilaille järjestetyt liikuntatunnit. Perusopetukseen luetaan kuuluviksi vuosiluokat 1–9, jotka jaotellaan opetussuunnitelmassa vuosiluokkiin 1–4 ja 5–9 hieman erilaisten tavoitteidensa ja opetussisältöjensä vuoksi. Uusikylän ja Atjosen (2000, 46–47) mukaan opetussuunnitelma on keskeinen koulun toimintaa ohjaava dokumentti, jossa ilmaistaan koulun oppiaines ja tavoitteet sekä periaatteet oppilasarvioinnille. Valtakunnallinen opetussuunnitelma tulee ymmärtää kehykseksi, jonka sisältöä muokataan oman koulun tarpeiden mukaan. Opetussuunnitelma on siis joustava, se antaa tilaa oppilaiden yksilölliselle opettamiselle ja oppimiselle.

Opetussuunnitelmaa voidaan tarkastella eri suunnitelmatasojen pohjalta.

Peruskoululakeihin perustuvaa valtakunnallista opetussuunnitelmaa seuraa kuntakohtainen opetussuunnitelma, joka ohjaa koulukohtaisen opetussuunnitelman laadintaa. Koulukohtainen opetussuunnitelma on puolestaan perustana yksittäisten oppiaineiden opetussuunnittelulle. Koulun liikunnanopetuksen opetussuunnitelma muotoutuu siis kaikkien edellä mainittujen tasojen pohjalta. Se sisältää

liikuntakasvatuksen päämäärien ja tavoitteiden lisäksi keskeiset lajisisällöt, arviointikriteerit sekä esimerkiksi turvallisuus- ja varusteohjeet. (Heikinaro-Johansson 2003.)

4.1.1 Perusopetuksen liikuntakasvatuksen tavoitteet ja keskeiset lajisisällöt

Perusopetuksen liikunnanopetuksen tavoitteena on edistää oppilaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä hyvinvointia. Sen päämääränä on myös auttaa oppilasta ymmärtämään liikunnan merkitys terveydelle. Oppilaalle luodaan mahdollisuus omaksua liikunnallinen elämäntapa liikuntatunneilla opeteltujen taitojen, tietojen ja asenteiden pohjalta. Tavoitteena on edetä leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti oppilaan omaehtoista liikuntaharrastuneisuutta. Oppilaan yksilöllisten kehittymismahdollisuuksien huomioimisella pyritään vahvistamaan hänen itsetuntemustaan sekä ohjaamaan häntä suvaitsevaisuuteen. Myös vastuullisuutta, reilua peliä, yhteisöllisyyttä ja turvallisuutta pyritään korostamaan liikunnanopetuksessa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004a, 246.)

Vuosiluokilla 1–4 liikunnanopetus perustuu leikinomaisuuteen. Motorisista perustaidoista kohti lajitaitoja etenevän opetuksen tulee tapahtua kannustavassa ilmapiirissä. Oppilaan yksilöllisten kehittymismahdollisuuksien ja valmiuksien huomioiminen on tärkeää. Alaluokkien liikunnanopetuksen tavoitteena on, että oppilas oppii monipuolisesti motorisia perustaitoja ja saa liikunnanopetuksesta virikkeitä omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Tavoitteena on myös harjaannuttaa oppilasta työskentelemään sekä itsenäisesti että yhteistyössä muiden kanssa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004a, 246.)

Liikunnanopetuksen keskeisiin sisältöihin vuosiluokilla 1–4 kuuluu juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä sekä niiden soveltamista eri liikuntamuotoihin. Voimistelua opetetaan ja opetellaan ilman välineitä, välineillä sekä telineillä. Myös musiikki- ja ilmaisuliikunta sekä tanssit kuuluvat alaluokkien opetussisältöihin. Ulkona liikkumiseen oppilaat tutustutetaan talvi- ja luontoliikunnan keinoin. Palloilua

opetetaan leikki-, viite- ja pienpelien avulla, mutta myös eri palloilulajit kuuluvat liikunnanopetuksen sisältöihin. Perusuimataidon hankkimiseksi liikuntatunneilla harjoitellaan veteen totuttautumista ja tehdään uintiharjoituksia. Myös liikunnalliset leikit ovat keskeinen osa vuosiluokkien 1–4 liikunnanopetuksen sisältöjä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004a, 246.)

Vuosiluokkien 5–9 opetuksessa tulee huomioida oppilaiden kehitysvaiheesta johtuvat sukupuolten erilaiset tarpeet sekä oppilaiden kasvun ja kehityksen erot. Oppilaan hyvinvointia sekä kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen tuetaan monipuolisella liikunnanopetuksella. Opetuksessa pyritään mahdollistamaan liikunnallisten elämysten syntyminen ja sitä kautta luomaan valmiudet oppilaan omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Oppilaan tulee myös saada tutustua erilaisiin liikunnan harrastusympäristöihin ja oppia itse etsimään tietoa harrastusmahdollisuuksista. Liikunnanopetuksen tavoitteena on oppilaan motoristen perustaitojen kehittämisen lisäksi lajitaitojen oppiminen. Tavoitteena on myös, että oppilas oppii tarkkailemaan ja kehittämään omaa toimintakykyään sekä ymmärtämään liikunnan merkityksen oman hyvinvointinsa ja terveytensä kannalta. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004a, 247.)

Motoriset perustaidot eli juokseminen, hyppääminen ja heittäminen sisällytetään ylempien vuosiluokkien liikunnanopetuksessa eri liikuntalajeihin. Voimistelu sekä musiikki- ja ilmaisuliikunta ja tanssi kuuluvat myös yläluokkien opetussisältöihin. Ulkoliikuntaa opetetaan suunnistuksen ja retkeilyn sekä talviliikunnan merkeissä. Lisäksi pallopelit sekä uinti ja vesipelastus ovat keskeinen osa liikunnanopetusta. Vuosiluokilla 5–9 opetetaan oman toimintakyvyn seuraamista ja kehittämistä sekä lihahuoltoa. Myös liikuntatietouden lisääminen ja uusiin liikuntamuotoihin tutustuminen kuuluvat keskeisiin opetussisältöihin. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004a, 247–248.)

4.1.2 Opetussisällön suunnittelu

Opetussuunnitelman mukainen liikunnanopetus perustuu yleensä liikuntamuotoihin tai lajeihin, joita oppilaille opetetaan. Yleisin liikunnanopetuksen suunnittelun lähtökohta on sisältölähtöinen liikunnanopetus (activity-based instruction). Mallin perusajatuksena on, että tietty laji ja looginen eteneminen sen sisällössä ohjaavat opetuksen suunnittelua. Lajilähtöisyys on toki tärkeää, mutta liikunnanopetuksen suunnittelussa se ei saisi olla hallitsevin tekijä. Opetuksen suunnittelussa tulisi huomioida liikuntamuodon lisäksi myös opetuksen tarkoitus ja tavoitteet, oppilaat, opetusjärjestelyt ja työtavat, tilat ja välineet sekä oppilasarviointi. Koulun resurssit ja paikalliset olosuhteet aiheuttavat usein sen, että lajien välillä saattaa olla suuriakin vaihteluja eri kouluissa. Perusopetuksen liikunnanopetuksen tavoitteena on tarjota oppilaille monipuolisia kokemuksia keskeisistä sisä- ja ulkoliikuntalajeista lajien paikallisista vaihtelevuuksista huolimatta. (Heikinaro-Johansson 2003.)

Viimeisen vuosikymmenen aikana koulujen lajivalikoimassa on tapahtunut paljon muutoksia. Liikunnanopetuksen lajivalikoima on runsas siihen sisällytettyjen uusien lajien ansiosta. Nykyisin koulussa opetetaan perinteisten liikuntamuotojen lisäksi esimerkiksi lumilautailua ja seinäkiipeilyä. Lajien runsaudella on kuitenkin myös haittapuolensa; kun lajeja on paljon, taitojen oppimiseen jää vähemmän aikaa. Alaluokilla opetetaan nykyisin eniten luistelua, leikkejä, pesäpalloa ja jalkapalloa. Yläluokkien liikunnanopetuksessa palloilu on lisääntynyt huomattavasti. Erityisesti salibandy, jääpelit ja koripallo ovat suosittuja peruskoulun yläluokilla. (Heikinaro-Johansson 2003.)

4.1.3 Liikunnanopetuksen tuntimäärät

Valtioneuvoston asettaman perusopetuslain ja siinä määritellyn perusopetuksen tuntijaon mukaan taide- ja taitoaineisiin kuuluvaa liikuntaa opetetaan vähintään kahdeksan vuosiviikkotuntia vuosiluokilla 1–4 ja vähintään kymmenen vuosiviikkotuntia vuosiluokilla 5–9. Toisin sanoen sekä perusopetuksen ala- että

yläluokilla liikuntaa opetetaan jokaisella luokka-asteella vähintään kaksi vuosiviikkotuntia. Yksi vuosiviikkotunti vastaa 38 oppituntia eli jokaisella perusopetuksen luokka-asteella on liikunnanopetusta vähintään 76 tuntia. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004a, 298.)

Tuntijaot eri liikuntamuotoihin tehdään kunnissa tai kouluissa. Esimerkiksi Ähtärin kaupungin perusopetuksen alaluokille suunnatussa tuntijaossa liikuntamuodot on jaettu yhdeksään ryhmään: yleisurheiluun, suunnistukseen, voimisteluun, palloiluun, hiihtoon, luisteluun, musiikkiliikuntaan, uintiin ja kestävyysliikuntaan. Näiden liikuntamuotojen tuntimäärät on kirjattu opetussuunnitelmaan kullekin luokka-asteelle erikseen. Tuntijako on ohjeellinen, mutta opetussuunnitelman mukaan jokaista lajia on oltava opetuksessa vähintään puolet suunnitellusta tuntimäärästä. Minkään lajin määrää ei myöskään voida kasvattaa yli 50 prosentilla. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004b, Ähtärin kaupungin kuntakohtainen opetussuunnitelman tarkennus.)

4.2 Koululiikuntakokemukset ja niiden syntyyn vaikuttavia tekijöitä

Koululiikunta koskettaa käytännössä kaikkia suomalaisia jossakin elämänvaiheessa ja sillä on vanhempien, kaveripiirin ja median ohella merkittävä rooli lapsen ja nuoren omaehtoisen liikuntaharrastusmotivaation syntymisessä (Piotrowska 1990; Telama 1993). Koululiikuntakokemusten myönteisyys tai kielteisyys vaikuttaa siis siihen, alkaako lapsi tai nuori harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan. Liikunnanopettajalla on merkittävä rooli koululiikuntakokemusten syntymisessä. Hän voi edistää positiivisten kokemusten syntymistä muun muassa luomalla tunneille tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston sekä huomioimalla jokaisen oppilaan yksilönä (Paakkari & Sarvela 2000).

4.2.1 Koululiikunta myönteisten liikuntakokemusten synnyttäjänä

Koululiikunnasta voi saada helposti minäkäsitystä vahvistavia elämyksiä, mutta toisaalta myös siihen negatiivisesti vaikuttavia kokemuksia. Liikuntatilanteessa vallitsevan sosiaalisen vuorovaikutuksen luonne ratkaisee liikunnasta saatavien kokemusten ja elämysten laadun. On huomattava, että oppilaan persoonallinen kasvu, sosiaalis-eettinen kehitys tai kipinän saaminen omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen eivät ole yksittäisten liikkeiden tai lajisäilytöjen tulosta, vaan liikunnasta saadut elämykset ja kokemukset ovat niiden perusta. (Telama 1993.)

Pätevyyskokemukset ja oppimiskokemukset ovat erityisen tärkeitä kouluiässä. Koululiikunnassa onkin tärkeää tukea oppilaan minäkäsitystä ja luoda hänelle mahdollisuus kokea itsensä liikunnallisesti päteväksi. Jotta koululiikunnalla edistettäisiin oppilaan pätevyyskokemuksia liikkujana, on tärkeää antaa hänelle pätevyyteen liittyvää palautetta. Yksilöllisyyttä korostamalla opettaja voi vähentää oppilaan taipumusta muodostaa osa minäkäsityksestään vertaamalla itseään muihin. Liikunnanopetuksessa kannattaa myös painottaa erilaisia osaamisalueita. Yleensä oppilas pitää tärkeimpinä niitä osaamisalueita, joilla kokee olevansa hyvä. Juuri näillä osaamisalueilla on usein eniten vaikutusta yksilön itsearvostukseen. Koululiikunnassa on myös tärkeää tarjota oppilaalle sosiaalista tukea. Ilman tukea erityisesti kömpelöiksi tai heikoiksi itsensä tuntevat oppilaat saattavat vetäytyä liikuntatilanteista. Parhaimmillaan pätevyyskokemukset, liikuntataitojen oppiminen, liikuntatunneilla viihtyminen ja yhdessäolo innostavat oppilasta liikkumaan ja luovat pohjaa elinikäiselle liikunnan harrastamiselle. (Lintunen 2003.) Kouluiässä opituilla liikuntataidoilla ja liikunnallisella elämäntyyllillä on nimittäin taipumusta säilyä läpi elämän (Piotrowska 1990).

Paakkari ja Sarvela (2000) ovat tutkineet koululiikuntakokemuksia ja niiden yhteyksiä myöhempään liikuntaharrastuneisuuteen. Tutkimukseen osallistuneet olivat Jyväskylän alueen eri oppilaitosten opiskelijoita. Osallistujien mukaan koululiikunta synnytti positiivisempia tunnekokemuksia ala-asteella, lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa

kuin yläasteella. Yli 90 % vastaajista koki liikuntatunnit kuitenkin suuressa määrin tai jossain määrin iloa tuottaneiksi kaikilla kouluasteilla. Positiiviset liikuntakokemukset liittyivät voittamiseen, yhteishenkeen, kavereiden kanssa tekemiseen, omiin vaikutusmahdollisuuksiin liikuntatuntien suunnittelussa, opettajan luomaan ilmapiiriin, tekemisen riemuun sekä uusien lajien kokeilemiseen. Negatiiviset kokemukset sen sijaan johtuivat muun muassa kilpailusuuntautuneesta motivaatioilmastosta, suorituksiin pakottamisesta, testi- ja mittaustilanteista sekä eriyttämisen puutteesta. Huomattavaksi tulokseksi tutkimuksessa nousi tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston tärkeys positiivisten liikuntakokemusten synnyttäjänä kaikilla luokka-asteilla. (Paakkari & Sarvela 2000.)

Koululiikuntakokemuksilla ja tutkimukseen osallistuneiden nykyisellä liikunnan harrastamisen määrällä todettiin olevan merkitsevä yhteys. Koululiikunnalla oli positiivinen vaikutus myöhempään liikuntaharrastuneisuuteen lähes puolella kyselyyn vastanneista. Vajaa viidennes vastaajista koki koululiikunnan vaikuttaneen negatiivisesti ja noin 23 prosentin mielestä vaikutusta ei ollut lainkaan. Lopuilla vastanneista mielikuva koululiikunnasta oli muuttunut myöhemmällä iällä. (Paakkari & Sarvela 2000.)

4.2.2 Positiivisten koululiikuntakokemusten syntyä edistäviä tekijöitä

Liikunnanopettajalla on suuri vaikutus koululiikuntakokemusten syntymiseen, sillä hän luo oppimisilmapiirin ja ohjaa oppilaiden toimintaa. Positiivisten liikuntakokemusten syntymisen kannalta on tärkeää, että opettaja tuntee oppilaidensa taustat ja huomioi heidät yksilöllisesti. Opettajan tulee myös edistää itsevertailuun perustuvan tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston toteutumista liikuntatunneilla, sillä koululiikunnasta saadut negatiiviset kokemukset liittyvät usein kilpailemiseen toisten kanssa ja tulosten vertailuun (Paakkari & Sarvela 2000).

4.2.2.1 Liikunnanopettajan toiminta

Oppiaineksen hallinta, kommunikointitaito, taito luoda sosiaalista järjestystä, henkilöstösuhteiden taito sekä motivointi- ja aktivointitaito kuuluvat opettajan perustaitoihin (Numminen & Laakso 2001, 34). Nummisen (1999, 106) mukaan opetustaidolla tarkoitetaan kokonaisuutta, jossa opetuksen suunnittelu, toteutus ja arviointi yhdistyvät loogiseksi ja tavoitteiseksi toiminnaksi. Opetustaidon tekijät jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäiset tekijät liittyvät opettavan asian sisällön tuntemiseen ja hallitsemiseen. Kun opettaja tuntee sisällöt hyvin, hän ymmärtää opettavan asian peruseriaatteen ja osaa siten myös suunnitella opetustaan tavoitteisesti valmiita teorioita ja malleja sekä tutkimustietoa hyväksikäyttäen. Ulkoisilla tekijöillä puolestaan tarkoitetaan opetuksen järjestelymuotoja sekä esiintymis-, vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaitoja. Opetustaidon ulkoiset tekijät hallitseva opettaja osaa suhtautua oppilaisiinsa kunnioittavasti, rehellisesti ja heidän yksilöllisyyttään arvostaen.

Liikuntasuoritus havainnointia eli observointia pidetään yhtenä liikunnanopettajan tärkeimmistä opetustaidoista, sillä palautteen antaminen pohjautuu siihen. Myönteisten koululiikuntakokemusten turvaamiseksi opetuksessa tulee käyttää paljon positiivista palautetta, sillä se motivoi oppilasta ja antaa hänelle tunteen onnistumisesta. Negatiivinen palaute sen sijaan laskee oppilaan motivaatiota. On tärkeää, että opettaja tiedostaa virheiden olevan osa oppimisprosessia ja opettaa myös oppilaita suhtautumaan niihin positiivisessa hengessä. (Numminen & Laakso 2001, 55, 66.)

Opettajalla tulee olla myös kykyä soveltaa osaamistaan käytäntöön eli kykyä hallita erilaisia työtapoja (Numminen & Laakso 2001, 34). Liikunnanopetuksessa yleisesti käytetyt opetusmenetelmät perustuvat Muska Mosstonin kehittämään opetustyylien spektriin ja siitä johdettuihin sovelluksiin. Opettajan ja oppilaan osuus päätöksentekijänä vaihtelee spektrin eri opetustyyliissä. Esimerkiksi uuden asian oppimisen alkuvaiheessa opettaja on vastuussa päätösten tekemisestä sekä opetuksen suunnittelun, toteutuksen, palautteen antamisen että arvioinnin osalta. Tällöin

opetustyyli on opettajakeskeinen. Oppilaskeskeisissä opetustyyleissä oppilaalla on suurempi vastuu oppimisprosessin kulusta ja sen arvioinnista. Oppilaskeskeisyydellä pyritään tukemaan oppilaan kasvua itseohjautuvammaksi. (Hakala 1999, 131–132; Numminen & Laakso 2001, 80–81.)

4.2.2.2 Oppilaan hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto

Oppimisilmapiirin suotuisuus on merkittävä tekijä liikuntamotivaation kehittämisessä. Erittäin motivoituneen oppilaan mielestä koulun liikuntatunti on päivän kohokohta. Motivoitumattomalle oppilaalle koululiikunta saattaa puolestaan olla lähinnä stressin lähde ja joskus myös koulusta pinnaamisen syy. Positiivisten liikuntakokemusten ja liikuntamotivaation syttymisen kannalta onkin tärkeää, että liikunnanopetuksessa huomioidaan motivaatioon, sen syntymiseen ja siihen vaikuttamiseen liittyviä asioita. (Biddle 1999; Jaakkola 2003.)

Tavoiteorientaatioteoria on eniten käytetty motivaatioteoria liikunnanopetuksen psykologisessa tutkimuksessa. Siihen sisältyy yksilön persoonallisuudenpiirteisiin liittyvän tavoiteorientaation lisäksi myös tilanteelliset tekijät eli liikuntatunnin motivaatioilmasto. Koetun pätevyyden osoittaminen ja kokeminen on tavoiteorientaatioteorian mukaan liikuntamotivaation kulmakivi. Pätevyyttä voidaan osoittaa tehtävä- tai kilpailusuuntautuneesti, toisin sanoen itsevertailuun tai normatiiviseen vertailuun perustuen. (Jaakkola 2003.)

Tehtäväorientoitunut oppilas kokee pätevyyttä, kun hän kehittyy omissa taidoissaan, yrittää kovasti tai tekee yhteistyötä toisten oppilaiden kanssa (Jaakkola 2003). Hänen toiminnalleen on ominaista maksimaalinen ponnistelu ja jatkuva osallistuminen (Liukkonen & Telama 1997). Oma kehittyminen ja yrittäminen riittävät siis tyytyväisyyden kriteereiksi, eikä pätevyyden kokeminen ole riippuvainen muiden oppilaiden tekemisistä. Tehtäväorientaatio on yhteydessä muun muassa sisäiseen motivaatioon, liikunnassa viihtymiseen ja koettuun pätevyyteen. (Jaakkola 2003.)

Sisäistä motivaatiota pidetään keskeisenä tekijänä liikuntatoiminnassa pysymisen kannalta (Liukkonen & Telama 1997).

Kilpailuorientoitunut oppilas saa puolestaan pätevyyden kokemuksia toisten voittamisesta tai hyvien tulosten tekemisestä. Pätevyyden kokemusten kriteerit ovat siis kilpailullisia, eikä niiden saavuttamiseksi riitä esimerkiksi kova yrittäminen. Kilpailuorientaatiolla on negatiivisia vaikutuksia oppilaan hyvinvointiin silloin, kun koettu kyvykkyys on alhainen. (Jaakkola 2003.) Tällöin alisuoriutumisen riski kasvaa ja epäonnistumisten seurauksena yrittämisen halu ja mielenkiinto tehtävää kohtaan eli sisäinen motivaatio laskee (Liukkonen & Telama 1997). Liikunnanopetusta suunniteltaessa ja toteutettaessa on tärkeää huomioida, että jokaisessa oppilaassa on piirteitä sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneisuudesta. Oppilaiden hyvinvointia saattaa uhata opetus, jossa kilpailuorientaatio on korkeampi kuin tehtäväorientaatio. Toisaalta kilpailuorientaation voimakkuudella ei ole merkitystä silloin, kun tehtäväorientaatio on riittävän korkea. (Jaakkola 2003.)

Oppilaan liikuntamotivaatioon ja hyvinvointiin vaikuttaa tavoiteorientaation lisäksi myös liikuntatunnin motivaatioilmasto, jolla tarkoitetaan toiminnan psykologista ilmapiiriä. Motivaatioilmasto ohjaa toiminnan tavoitteita ja siinä voidaan korostaa joko tehtävä- tai kilpailusuuntautuneisuutta. Sekä opettajan didaktiset ratkaisut ja tavoiteorientaatio että oppilaiden tavoiteorientaatio vaikuttavat liikuntatunnin motivaatioilmaston muotoutumiseen. Liikunnanopetuksessa tulisi korostaa tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Sen avulla voidaan tarjota yhä useammalle oppilaalle mahdollisuus onnistumisen elämyksiin liikunnassa. Tällä tavoin edesautetaan myös liikunnallisen elämäntavan omaksumista myöhemmällä iällä. (Jaakkola 2003.)

4.2.2.3 Oppilaan yksilöllisyyden huomioiminen ja opetuksen eriyttäminen

Nykyisessä koulujärjestelmässä korostetaan oppilaan yksilöllisyyden huomioimista, jolla tarkoitetaan oppilaiden yksilöllisten erojen tunnistamista, hyväksymistä ja huomioon ottamista liikunnanopetuksessa. Yksilöllisyyden huomioimisella pyritään

oppimistilanteen tasavertaisuuteen kaikille toimintaan osallistuville. Tasavertaisten oppimismahdollisuuksien luomisen edellytyksenä on, että oppilaita kohdellaan tunneilla jossain määrin eri tavoin. (Hakala 1999, 136–137; Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 9.)

Yksilöivän liikunnanopetuksen järjestäminen riippuu pitkälti opettajan tiedoista, taidoista ja valmiuksista. Opettajan velvollisuutena on järjestää tavoitteiden suuntaista ja yksilölliset erot huomioivaa opetusta entistä suuremmalle ja heterogeenisemmälle oppilasjoukolle. On huomioitava, että samanikäisillä oppilailta saattaa olla jopa neljän–viiden vuoden ero fyysisessä kehityksessä. Oppilaat eroavat toisistaan huomattavasti myös liikunnallisen lahjakkuutensa osalta. Esimerkiksi hermostollisen kehityksen erot, sisäisten mallien puute tai kokemusten erilaisuus ovat oppilaiden vaihtelevan liikunnallisen lahjakkuuden taustatekijöinä. Motorisesti heikoille oppilaille on tarjottava tehtäviä, joita he eivät koe liian vaativiksi, ja toisaalta taitaville oppilaille on annettava mahdollisuus vaativampiin haasteisiin. Näin jokaisella oppilaalla, taitotasosta riippumatta, on mahdollisuus kehittyä ja kokea onnistumisen elämyksiä liikuntatunneilla. (Hakala 1999, 138–139; Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 10; Numminen & Laakso 2001, 89.)

Opetuksellisella eriyttämällä tarkoitetaan opetuksen tavoitteiden, sisältöjen, menetelmien ja olosuhteiden muokkaamista siten, että oppilaiden yksilölliset erot otetaan huomioon. (Numminen & Laakso 2001, 91–92.) Opetusmenetelmien ja työtapojen vaihtelulla pyritään siihen, että jokaisen oppilaan tarpeisiin vastataan hänen kehitystasonsa edellyttämällä tavalla. Opettaja voi esimerkiksi käyttää jotakin työtapaa kaikille yhteisesti, mutta eriyttää sitä tarvittaessa joidenkin oppilaiden kohdalla heidän oppimiskykynsä mukaan. Yksilöllistä tavoitteenasettelua varten opettajan tulee olla selvillä kunkin oppilaan taustasta, taidoista, asenteista ja mielenkiinnon kohteista. Tarkoituksena on tukea jokaisen oppilaan kykyjen kehittämistä ja kiinnostuksen tyydyttämistä sillä tavoin, että liikuntakasvatukselle asetetut tavoitteet saavutettaisiin mahdollisimman hyvin. (Numminen 1999, 130–131; Numminen & Laakso 2001, 89.)

4.3 Kouluun liittyvä liikunta ja sen merkitys lapselle

Koulun fyysinen kasvatustehtävä ulottuu liikuntatunteja laajemmalle. Liikuntaan kasvattamisen ja liikunnan avulla kasvattamisen tavoitteet liittyvät vahvimmin varsinaisiin liikuntatunteihin, mutta myös koulun liikuntakerhotoiminnalla voidaan kasvattaa oppilaita liikuntaan. Välituntiliikunnalla, koulumatkaliikunnalla sekä erilaisilla tapahtumilla ja kampanjoilla puolestaan tähdätään lähinnä oppilaiden terveyden ja kouluvireyden edistämiseen. (Laakso 2006.)

4.3.1 Koulun liikuntakerhot ja liikunnallinen iltapäivätoiminta

Kerhotoimintaa voidaan järjestää koulun kasvatus- ja opetustyön tukemiseksi. Sen tavoitteena on tukea oppilaan monipuolista kehittymistä sekä hänen sosiaalista ja eettistä kasvuaan. Kerhotoiminnan tehtävänä on tarjota oppilasta arvostavaa toimintaa ja mahdollisuuksia positiiviseen vuorovaikutukseen ohjaajan ja toisten lasten kanssa. Sillä pyritään edistämään myönteisten harrastusten viriämistä ja antamaan oppilaalle mahdollisuus tavanomaisesta koulutyöstä poikkeavaan toimintaan turvallisessa ympäristössä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004a, 23.)

Vuoden 1998 KOULI -tutkimuksen mukaan koulun liikuntakerhoon osallistuvien oppilaiden määrä on laskenut 1990-luvulla. Ala-asteella liikuntakerhoon osallistui 35 % ja yläasteella vain 9 % oppilaista. Pojat osallistuivat kerhoihin enemmän kuin tytöt. Syynä liikuntakerhoon osallistuvien määrän laskuun on koulujen kerhotoiminnan väheneminen 1990-luvun alun laman jälkeen. Tutkimuksen mukaan kolmasosalla suomalaisista koululaisista ei ollut mahdollisuutta osallistua liikuntakerhoon. (Laakso 2006; Laakso ym. 2006b.)

Nuori Suomi julkaisi vuonna 1997 Lasten liikunnan kehittämisohjelman, jonka tavoitteena oli lisätä lasten päivittäistä liikuntaa. Kaksi vuotta myöhemmin käynnistyi lasten liikunnan paikallistukihanke, jonka tavoitteiksi kirjattiin muun muassa lasten päivittäisen liikkumisen edistäminen, yksinäisten iltapäivien vähentäminen sekä

lapsilähtöisen toiminnan lisääminen urheiluseuroissa. Vuonna 2001 paikallistukea myönnettiin yli 700 iltapäivätoimintahankkeelle. Yleisimpiä iltapäivätoiminnan järjestäjiä olivat urheiluseurat ja ala-asteet. Ohjaajat kokivat, että iltapäivätoiminta antoi lapsille mahdollisuuden harrastaa liikuntaa, vähensi lasten yksinoloa sekä esti heitä syrjäytymästä. Toiminnalle asetettujen tavoitteiden koettiin siis toteutuneen hyvin. (Kärkkäinen & Nupponen 2002, 4–5.) Kaudella 2005–2006 opetusministeriö myönsi rahaa vastaaviin hankkeisiin yhteensä 650 000 euroa. Rahoitusta saaneita liikunnallisen iltapäivätoiminnan kehittämishankkeita oli 82 ja ne liikuttivat yhteensä yli 12 000 lasta. (Hakamäki & Laine 2005, 5; Laakso 2006.)

4.3.2 Välituntiliikunta

Varsinkin perusopetuksen alaluokilla välitunnit tarjoavat ihanteellisen ympäristön lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Mota, Silva, Santos, Ribeiro, Oliveira ja Duarte (2005) ovat tutkineet portugalilaisten oppilaiden välitunneilla tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta sekä sukupuolten välisiä eroja aktiivisuudessa. 8–10-vuotiaiden oppilaiden fyysistä aktiivisuutta mitattiin kolmena perättäisenä päivänä 14 tunnin ajan, klo 08.00–22.00 jokaisena päivänä. Tutkimuksen kohteena olleet koululaiset liikkuvat eniten juuri koulun välituntien aikana. Välitunneilla tytöt liikkuvat kohtuullisella tai voimakkaalla teholla 38 % ajasta, kun pojilla vastaava osuus oli 31 % ajasta. Tytöt liikkuvat välitunneilla jopa 19 prosenttia ja pojat 15 prosenttia hyvän terveyden kannalta suositellusta päivittäisestä kokonaisliikuntamäärästä. Aikaisemmissa tutkimuksissa pojat ovat olleet kaikissa ikävaiheissa liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt. Tämä tutkimus kuitenkin osoitti, että tasavertaisten osallistumismahdollisuuksien vallitessa tytöt liikkuvat välitunneilla yhtä paljon kuin pojat. Huomattavaa tutkimustuloksissa oli välituntiliikunnan sekä määrällinen että laadullinen osuus oppilaiden päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta.

Vuonna 1998 toteutetun KOULI -tutkimuksen mukaan suomalaiset koululaiset liikkuvat välitunneilla keskimäärin 38 minuuttia päivittäin. Peruskoulun alaluokkien oppilaista yli puolet osallistui johonkin liikunnalliseen toimintaan välitunnilla. Toisaalta

7.–9.-luokkalaisista välitunneilla aktiivisia oli alle kymmenen prosenttia. Ala-asteen välitunneilla fyysinen aktiivisuus muodostui useimmiten erilaisista pallopeleistä, liikuntaleikeistä ja kävelystä. (Laakso ym. 2006b.)

4.3.3 Koulumatkaliikunta

Koulumatkojen käveleminen tai pyöräileminen on merkittävä liikunnan lähde kouluikäisille. Vuoden 1998 KOULI -tutkimuksen mukaan talvisin koulumatkansa käveli 38 %, syksyisin ja keväisin 18 % oppilaista. Koulumatkansa pyöräileviä oli talvisin 20 % sekä syksyisin ja keväisin 52 % oppilaista. LAPS SUOMEN -tutkimuksen mukaan kolme neljästä 9–12-vuotiaasta käveli tai pyöräili kouluun keväisin ja hieman yli puolet oppilaista talvisin. Koulumatkansa jalan tai pyörällä kulkevien koululaisten määrä ei ole muuttunut vuoteen 1969 verrattuna, mutta koulumatkojen pituus on lyhentynyt. (Laakso ym. 2006b.)

4.3.4 Liikunnalliset tapahtumat ja kampanjat

Koulussa järjestetyillä liikunnallisilla tapahtumilla on erityinen merkitys kouluvireisyyden kannalta. Tapahtumat ovat usein odotettuja ja mielekkäitä oppilaille. Niiden avulla voidaan myös tutustuttaa oppilaita esimerkiksi uusiin liikuntalajeihin. Lisäksi yhteiset tapahtumat ovat oiva keino lisätä yhteisöllisyyden tunnetta koulussa. (Laakso 2006). Opetusministeriö ja Nuori Suomi ovat yhdessä käynnistäneet vuosille 2006–2008 ajoittuvan Koululaiset liikkeelle -hankkeen. Sen tavoitteena on kannustaa lapsia ja nuoria harrastamaan liikuntaa vähintään tunti päivässä. Hankkeen taustalla on ajatus siitä, ettei koululaisten liikunnallisuuden lisääminen voi jäädä ainoastaan liikuntatuntien varaan, vaan siihen pyritään erilaisten kampanjoiden, liikuntakerhojen ja tapahtumien avulla. Liikuntaseikkailu maapallon ympäri -kampanja järjestetään tänä vuonna sekä keväällä että syksyllä. Lisäksi liikuntakerhojen toimintaa sekä liikunnallista aamu- ja iltapäivätoimintaa pyritään kehittämään. Hankkeen avulla halutaan tavoittaa erityisesti liikunnallisesti passiivisempia koululaisia ja kaikkiaan yli puoli miljoonaa lasta. (Opetushallitus 2007.)

5 KAVERISUHTEET

5.1 Vertaisryhmät ja kaverisuhteet

Vertaisryhmillä tarkoitetaan lasten ja nuorten keskinäisiä sosiaalisia suhteita, lukuun ottamatta sisarus- ja muita sukulaissuhteita. Vertaiset ovat henkilöitä, jotka ovat lapsen kanssa suunnilleen samalla sosiaalisen, kognitiivisen ja emotionaalisen kehityksen tasolla. Yleensä vertaiset ovat suunnilleen samanikäisiä, ja erityisesti suomalaislapset muodostavat iältään hyvin homogeenisiä ryhmiä. Vertaisryhmään kuuluminen on lapselle tärkeää ja palkitsevaa, koska se antaa hänelle mahdollisuuden tuntee kuuluvansa johonkin. Varsinkin nuoruusikää lähestyttäessä vertaisten rooli lapsen yhteenkuuluvuuden tarpeen tyydyttäjänä kasvaa. Hän oppii toimimaan yhdessä ikäistensä kanssa ja tekemään kompromisseja sekä ottamaan oman paikkansa ryhmässä. Vertaisryhmässä lapsi oppii säätelemään omaa käyttäytymistään sekä arvioimaan asioita toisten näkökulmasta. Ryhmään kuuluminen mahdollistaa myös itsenäistymisen vanhemmista. (Saarinen, Ruoppila & Korkiakangas 1994, 184, 186; Salmivalli 2005, 15, 32–33.)

Kaverisuhteet antavat lapsen kehitykselle sellaisia virikkeitä, joita aikuissuhteet eivät koskaan pysty tarjoamaan. Koulunkäynnin alkaessa sosiaaliset kontaktit lisääntyvät, kun lapsen toveripiiri laajenee ja monipuolistuu. Tovereiden hyväksyntä ja emotionaalinen tuki on lapselle hyvin tärkeää. Kaverisuhteissa ilmenevä vuorovaikutus on yhteydessä kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen karttumisen lisäksi myös lapsen motoriseen kehitykseen. Ensimmäisinä kouluvuosina kaverisuhteet saattavat vaihdella jopa päivittäin, mutta jo kolmasluokkalaisilla ne muuttuvat usein pysyvämmiksi. Tällaiset vakaammat suhteet lisäävät lapsen sosiaalisen turvallisuuden tunnetta. Kaverisuhteita ylläpitävät erityisesti samat harrastukset ja kiinnostuksen kohteet. Ryhmän tarjoaman yhteenkuuluvuuden ja kumppanuuden tunteen lisäksi lapsi tarvitsee myös ystävyysuhteita, jotka ovat luonteeltaan toverisuhteita intensiivisempiä ja sitoutuneempia. Lapsella voi olla läheisiä ystävyysuhteita, vaikka hän ei olisikaan suosittu vertaisryhmässään. Ystävyysuhteiden ja toverisuosion välinen yhteys

kuitenkin kasvaa iän myötä. Vastavuoroisissa ystävyysuhteissa olleet lapset ovat saaneet kokemusta yhteistyö- ja vuorovaikutustaidoista, joiden avulla he voivat päästä helpommin kaikenlaiseen yhteistoimintaan mukaan. (Aho & Laine 1997, 173; Poikkeus 1995; Taipale 1992, 82, 85.)

Kaveri- ja ystävyysuhteet ovat laadultaan erilaisia tytöillä ja pojilla. Pojat muodostavat yleensä suurempia ryhmiä, jotka ovat luonteeltaan toiminnallisempia ja avoimempia. Tytöt sitä vastoin viihtyvät paremmin pienemmissä ryhmissä tai pareittain, ja he kommunikoivat pääasiassa verbaalisesti. Usein tytöillä onkin enemmän läheisiä ystävyysuhteita, kun taas pojille on tyypillistä pitää kaikkia tovereitaan tasavertaisina. Pojat ottavat tyttöjä yleisemmin ryhmiinsä mukaan myös eri-ikäisiä tovereita. Tietysti on muistettava, että on myös tyttöjä, jotka osallistuvat mielellään joukkuepeleihin ja toisaalta poikia, jotka haluavat keskustella hyvän ystävänsä kanssa. (Aho & Laine 1997, 173; Borland, Laybourn, Hill & Brown 1998, 100; Salmivalli 2005, 37.)

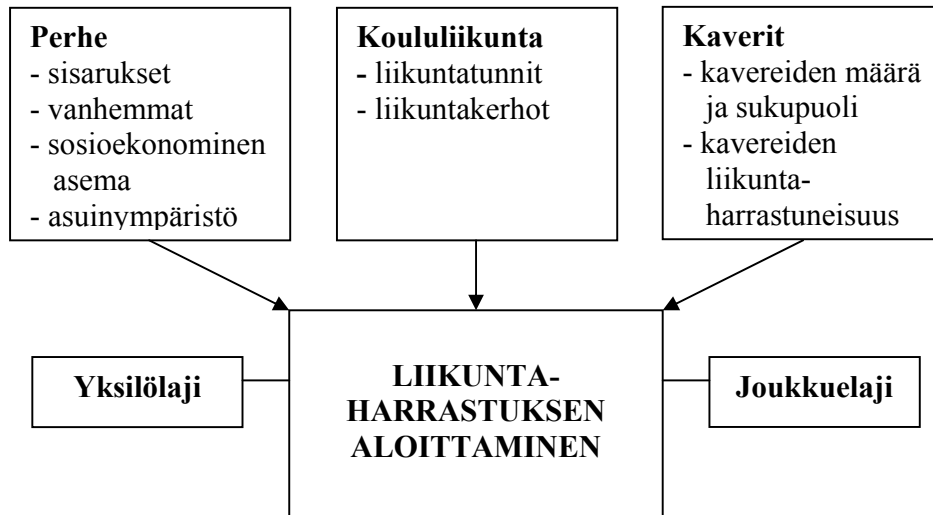
5.2 Kaverisuhteiden vaikutus liikuntaharrastukseen

Takalo (2004) on tutkinut sosiaalisen ympäristön koettua merkitystä lasten liikunta-aktiivisuuteen. Tutkimuksen mukaan kaverit vaikuttavat usein lapsen liikuntaharrastuneisuuteen ainakin jollain tavoin. Erityisesti liikuntalajin valitseminen kavereiden harrastaman lajin mukaan on tyypillistä. Harrastus aloitetaan usein tutun kaverin kanssa tai harrastukseen mennään mukaan, koska siellä on jo ennestään tuttuja tovereita. Rautavan (2003) tutkimuksessa lasten vanhemmat pitivät kavereita jopa tärkeimpänä liikuntaharrastuksen aloittamiseen vaikuttavana yksittäisenä tekijänä. Weissin (1993) mukaan taitojen oppimisen ja kehittämisen, ryhmään kuulumisen ja fyysisestä aktiivisuudesta nauttimisen sekä kilpailun tuoman jännityksen kokemisen ohella tovereihin liittyvät tekijät ovat yhtä tärkeitä motiiveja liikuntaharrastukseen osallistumisessa.

Liikunnallisesti passiivisemmat lapset tarvitsevat selvästi enemmän rohkaisua ja kannustusta harrastuksen aloittamiseen tovereiltaan kuin aktiiviset lapset. Usein vähän

liikkuvilla lapsilla harrastuksen aloittaminen jää kokonaan, jos kaveria ei saada mukaan. Joskus harrastus tarvitsee myös toiminnallista tukea, jota ilman lapsi ei voi harrastaa. Jos tukea ei saada omalta perheeltä, kaverit ja heidän perheensä voivat olla merkittävässä roolissa. Esimerkiksi kaverin vanhemmilta saatu kyyti voi olla lapselle ainoa mahdollisuus päästä harjoituksiin. Tuttujen kavereiden merkitys vähenee usein liikuntaharrastuksen jatkuessa. Etenkään fyysisesti aktiiviset lapset eivät koe harrastuksensa jatkamista riippuvaiseksi parhaan kaverin toiminnasta. (Takalo 2004.) Harrastuksen jatkumiseen vaikuttaa merkittävästi myös tovereilta saatu palaute, joka voi olla negatiivista tai positiivista. Liikunnasta saadut huonot kokemukset ja negatiivinen palaute kavereilta saattavat johtaa siihen, ettei lapsi koe liikuntaa enää mielekkääksi. Kielteisen palautteen vastaanottaminen on kuitenkin yksilöllistä; joku kokee palautteen hyvin henkilökohtaisesti, toinen voi pitää sitä liikuntatilanteeseen kuuluvana asiana. (Kunesh, Hasbrook & Lewthwaite 1992.)

6 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT



KUVIO 1. Tutkimuksen viitekehys.

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää, onko perheellä, koululiikunnalla ja kavereilla yhteyttä liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja millä tavoin. Lisäksi haluamme tietää, onko näillä tekijöillä yhteyttä siihen, alkaako lapsi harrastaa yksilö- vai joukkuelajia. Perheeseen liittyvistä tekijöistä tarkoituksenamme on tutkia sisarusten, vanhempien ja perheen sosioekonomisen aseman sekä asuinympäristön ja siihen kuuluvien liikuntaharrastusmahdollisuuksien yhteyttä. Koululiikunnan osalta tarkastelemme varsinaisten liikuntatuntien lisäksi myös liikuntakerhojen mahdollista merkitystä. Kavereihin liittyvään tutkimuksemme osa-alueeseen puolestaan sisältyy kavereiden lukumäärä ja sukupuoli sekä heidän liikunta-aktiivisuutensa. Kuviossa 1 on esitetty tutkimuksemme viitekehys, jossa nuolet osoittavat vain yhteen suuntaan, vaikka yleisesti vaikutusta voi kuitenkin esiintyä molempiin suuntiin. Esimerkiksi liikuntaharrastuksen aloittaminen voi vaikuttaa kavereiden määrään, mutta tässä tutkimuksessa se ei ole tarkastelun kohteena.

Tutkimusongelmat:

1. Millainen yhteys perheellä on lapsen liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan?
 - a) Sisarusten liikunnallisuus ja heidän lukumääränsä
 - b) Vanhempien liikunnallisuus ja heidän toimintansa
 - c) Vanhempien sosioekonominen asema
 - d) Asuinpaikkakunnan koko ja asuinympäristön liikuntaharrastusmahdollisuudet
 - e) Sukupuolten väliset erot

2. Millainen yhteys koulun liikunnalla on lapsen liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan?
 - a) Koululiikunta
 - b) Opettajan toiminta, liikuntatuntien ilmapiiri, uuteen lajiin tutustuminen ja omien taitojen tiedostaminen
 - c) Koulun liikuntakerhot
 - d) Sukupuolten väliset erot

3. Millainen yhteys kavereilla on lapsen liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan?
 - a) Kaveripiirin koko ja kavereiden liikunnallisuus
 - b) Kavereiden esimerkki ja kavereiden kanssa yhdessä liikkuminen
 - c) Läheisimmän kaverin liikunnallisuus
 - d) Sukupuolten väliset erot

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

7.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen kohdejoukko koostui Jyväskylän yliopiston Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnan liikuntapedagogiikan pääaineopiskelijoista. Saimme käyttöömmme nimilistat, joiden mukaan liikuntapedagogiikkaa pääaineenaan opiskelevia oli kirjoilla tiedekunnassamme yhteensä noin 440 ja heistä läsnä olevia oli noin 280. Valitsimme liikunnanopiskelijat kohdejoukoksi sen perusteella, että todennäköisesti jokainen heistä harrastaa tai on harrastanut jotain liikuntalajia. Lisäksi Jyväskylän yliopisto on ainoa mahdollisuus Suomessa opiskella liikuntapedagogiikkaa, joten oletimme kohdejoukkoon sisältyvän ympäri maamme olevia vastaajia. Tutkimukseen vastasi yhteensä 200 henkilöä, joiden sukupuolijakauma on esitetty taulukossa 1. Iältään vastaajat olivat 19–47-vuotiaita keskiarvon ollessa noin 23 vuotta.

TAULUKKO 1. Vastaajien sukupuolijakauman frekvenssit ja prosenttiosuudet.

| Sukupuoli | N | % |
|-----------|-----|-----|
| Nainen | 96 | 48 |
| Mies | 104 | 52 |
| Yhteensä | 200 | 100 |

7.2 Tutkimusaineiston keruu

Keräsimme tutkimusaineiston syksyllä 2006 marras-joulukuun aikana. Tavoittaaksemme mahdollisimman paljon kohdejoukkoon kuuluvia opiskelijoita otimme selvää eri vuosikurssien luennoista ja seminaareista, joilla keräsimme noin puolet aineistosta. Lopun aineiston saimme kerättyä jakamalla kyselylomakkeita nimilistoilla oleville henkilökohtaisesti ja pyytämällä heitä palauttamaan ne mainitulla paikalla olevaan palautuskuoreen. Tavoitimme yhteensä 200 henkilöä, mikä on 71,4 prosenttia läsnä olevista vastaajista.

Kyselylomakkeessa (LIITE 1) oli yhdeksän kysymyssivun lisäksi kansisivu, jossa kerrottiin tutkimuksen tavoite sekä vastausohjeet. Lomakkeen 40 kysymyksestä pääosassa oli vastausvaihtoehdot, mutta joihinkin kysymyksiin pyysimme tarkennusta avoimin vastauksin. Kyselylomake koostui kolmesta peräkkäisestä osasta, jotka olivat perhe, koululiikunta ja kaverit. Perheeseen liittyvässä osassa oli eniten kysymyksiä, koska siihen sisältyi vanhempien ja sisarusten lisäksi myös asuinympäristö ja siihen kuuluva urheiluseuratoiminta. Koululiikuntaosassa oli liikuntatunteihin ja koulun järjestämään liikuntakerhotoimintaan liittyviä kysymyksiä. Viimeisessä osassa kysyttiin kavereiden määrää, sukupuolta ja liikunnallisuutta.

7.3 Tutkimusaineiston käsittely- ja analysointimenetelmät

Tutkimusaineistona oli kyselylomakkeista saatu informaatio, jota käsiteltiin tilastollisesti SPSS 14.0 -ohjelmalla. Vastaukset koodattiin muuttujaluetteloksi siten, että jokaisesta lomakkeen kysymyksestä tuli vähintään yksi muuttuja. Suljettujen kysymysten osalta muuttujien arvot tulivat suoraan vastausvaihtoehdoista. Avoimien kysymysten kohdalla meneteltiin siten, että molemmat tutkijat kävivät ensin läpi kaikki vastaukset. Yhteisen pohdinnan tuloksena vastaukset luokiteltiin 2–5 ryhmään informaation tiivistämiseksi ja vastausten muuttamiseksi numeeriseen muotoon. Jokaisesta muuttujasta ajettiin tietokoneella frekvenssijakaumat, joiden avulla tarkistettiin aineiston mahdolliset koodausvirheet.

Analysointimenetelmistä tutkimuksessa käytettiin enimmäkseen ristiintaulukointia, jonka avulla tutkittiin pääasiassa kahden eri muuttujan yhteyttä. Lisäksi yhdessä tapauksessa ristiintaulukoitiin kolme muuttujaa. Frekvenssien avulla kuvailtiin vastaajien sukupuoli- ja lajijakaumaa, ja niitä käytettiin apuna myös yleisesti tutkimuksen edetessä. Ristiintaulukoinnista saatujen tulosten perusteella selvitettiin diskriminanssianalyysin avulla parhaiten liikuntaharrastuksen aloittamista ja lajivalintaa selittävien tekijöiden joukko. Tutkimuksessa käytettiin kolmea tilastollisen merkitsevyyden tasoa, jotka ovat *tilastollisesti erittäin merkitsevä* ($p < .001^{***}$), *tilastollisesti merkitsevä* ($p < .01^{**}$) sekä *tilastollisesti melkein merkitsevä* ($p < .05^{*}$).

Määrällisten analysointimenetelmien lisäksi avoimia vastauksia on esitetty tutkimustuloksissa laadullisesti suurin lainauksin.

7.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on huomioitava sekä validiteetti että reliabiliteetti. Validiteetti tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä eli kykyä mitata juuri sitä, mitä sen on tarkoituskin mitata. Reliabiliteetilla puolestaan tarkoitetaan tutkimuksen satunnaisvirheettömyyttä eli sen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 216.)

Tässä tutkimuksessa luotettavuuteen vaikutti muun muassa kyselylomake, joka kehiteltiin vain tätä tutkimusta varten. Validiteetin parantamiseksi lomake esitettiin viidellä kohderyhmään kuuluvalla henkilöllä. Esitestauksessa ei tullut ilmi suurta muutostarvetta, tosin vastausohjeisiin katsottiin tarpeelliseksi tehdä muutama lisäys. Lomakkeen kysymykset olivat pääosin yksiselitteisiä, mutta vastausten analysointivaiheessa oli huomattavissa, että muutama kysymys oli saatettu ymmärtää usealla eri tavalla. Tämä otettiin huomioon analysointivaiheessa siten, että epäselvien kysymysten muuttujia ei otettu mukaan tuloksiin. Esimerkiksi vanhempien ammattia koskevassa kysymyksessä osa oli ohjeista huolimatta vastannut äidin ja isän nykyisen ammatin, vaikka tarkoitus oli mainita vastaajan liikuntaharrastuksen aloittamisen aikainen ammatti. Tämän vuoksi tarkastelimme vanhempien sosioekonomista asemaa pelkästään heidän koulutuksensa perusteella.

Satunnaisvirheettömyyteen vaikuttivat vastaajat, olosuhteet, joissa kyselylomake täytettiin sekä tutkijat. Tutkimuksen reliabiliteettia paransi vastaajien sukupuoli- ja lajimuotojakauman tasaisuus. Lisäksi mukana oli vastaajia kattavasti Suomen jokaisesta läänistä ja sekä suurilta, keskiuurilta että pieniltä paikkakunnilta. Kyselylomakkeessa vaadittiin lapsuudenaikaisten asioiden muisteleminen, joten tutkimustulokset perustuvat pääosin vastaajien muistiin. Pyrimme lisäämään tutkimuksen reliabiliteettia tältä osin antamalla kyselylomakkeen täyttämiseen tarpeeksi aikaa. Analysointivaiheessa

reliabiliteettiin vaikuttivat myös tutkijat. Koodausvaiheessa virheet pyrittiin välttämään siten, että molemmat tutkijat olivat koko ajan mukana koodausprosessissa.

8 TULOKSET

8.1 Vastaajien jakautuminen eri lajeihin

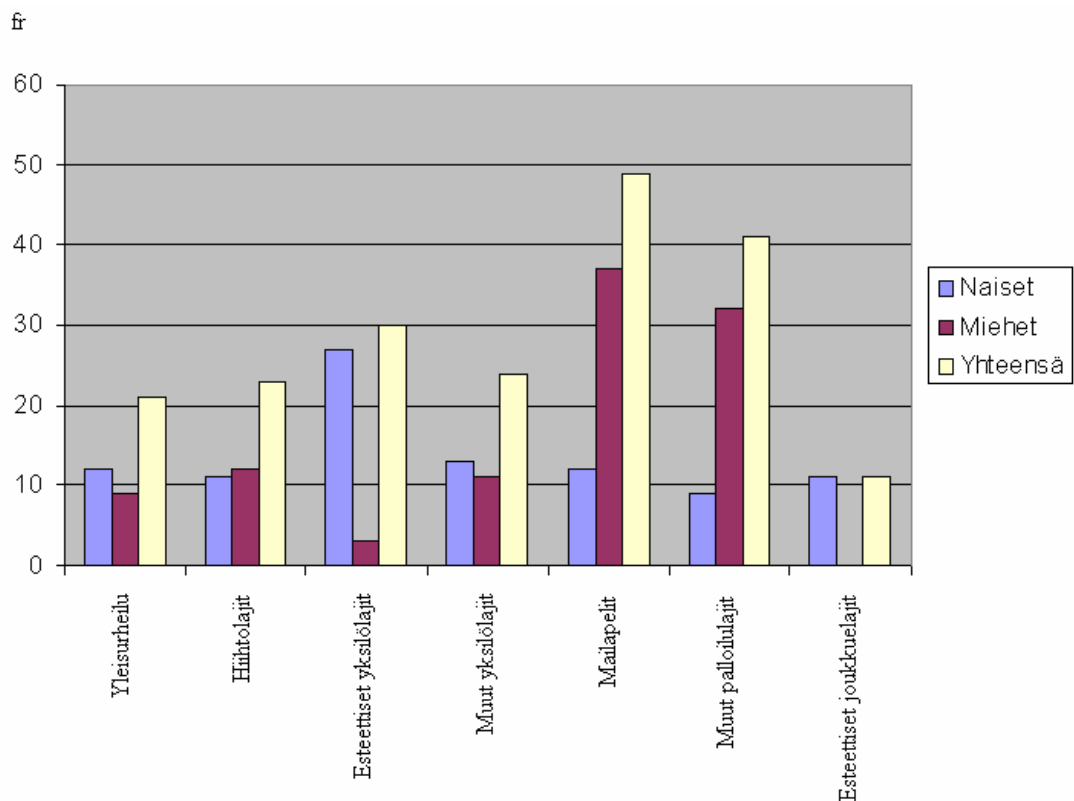
Alkuperäisen oletuksemme mukaisesti jokainen vastaaja harrasti tai oli harrastanut liikuntaa ja lähes jokaisella oli jokin päälaaji. Ne muutamat, jotka eivät olleet harrastaneet mitään tiettyä lajia, merkitsivät lajikseen kuntoilun. Taulukossa 2 on esitetty vastaajien jakautuminen yksilö- ja joukkuelajeihin.

TAULUKKO 2. Vastaajien jakautuminen yksilö- ja joukkuelajeihin.

| Laji | N | % |
|-------------|-----|-----|
| Yksilölaji | 98 | 49 |
| Joukkuelaji | 102 | 51 |
| Yhteensä | 200 | 100 |

Jaoinme vastaajien harrastamat lajit edellä mainitun luokituksen lisäksi vielä pienempiin ryhmiin lajien luonteen mukaan (KUVIO 2). Ryhmiä tuli yhteensä seitsemän, joista neljä kuului yksilölajeihin ja kolme joukkuelajeihin. Yksilölajeista yleisurheilu luokiteltiin kokonaan omaksi lajikseen. Hiihtolajeihin sisällytettiin maastohiihto, alppihiihto, mäkihyppy ja yhdistetty. Kolmanteen ryhmään eli esteettisiin yksilölajeihin kuuluivat tanssi ja kilpatanssi, voimistelu, taitoluistelu, aerobic ja kilpa-aerobic, telinevoimistelu sekä baletti. Vastaajien monipuolisen lajiharrastuneisuuden vuoksi muodostimme ryhmän muut yksilölajit. Tähän ryhmään keräsimme ratsastuksen, kuntoilun, suunnistuksen, taidon, taekwondon ja uinnin harrastajat.

Joukkuelajit jaoinme mailapeleihin, muihin palloilulajeihin sekä esteettisiin joukkuelajeihin. Mailapeleihin laskettiin mukaan jääkiekko, jääpallo, ringette, kaukalopallo, salibandy ja pesäpallo. Muihin palloilulajeihin luokiteltiin jalkapallo, koripallo, lentopallo, käsipallo sekä sulkajalkapallo. Muodostelmaluistelu ja joukkuevoimistelu puolestaan nimettiin esteettisiksi joukkuelajeiksi.



KUVIO 2. Naisten (n = 96) ja miesten (n = 104) jakautuminen lajiryhmiin.

Kohdejoukossa oli eniten mailapelien harrastajia. Seuraavaksi yleisin lajiryhmä oli muut palloilulajit. Esteettisten joukkuelajien harrastajia oli huomattavasti vähemmän kuin muiden joukkuelajien harrastajia ja vähiten kaikista vastaajista. Kaikki tähän lajiryhmään kuuluvat olivat naisia. Kolmanneksi eniten kohdejoukossa oli esteettisten yksilölajien harrastajia. Yleisurheilun, hiihtolajien ja muiden yksilölajien harrastuneisuus oli hyvin tasaista.

8.2 Perheen yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan

8.2.1 Sisarukset

Yli puolella (n = 103) vastaajista oli kaksi sisarusta tai enemmän. 87 liikunnan opiskelijalla oli vain yksi sisarus ja kymmenellä sisaruksia ei ollut lainkaan. Taulukossa

3 on vertailtu sisarusten lukumäärän yhteyttä siihen, miten paljon heillä on ollut vaikutusta vastaajan liikuntaharrastuksen aloittamiseen.

TAULUKKO 3. Sisarusten vaikutuksen määrän ja heidän lukumääränsä yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen (%).

| Sisarusten lukumäärä | Erittäin paljon ja paljon | Jonkin verran ja ei lainkaan | Yhteensä |
|------------------------|------------------------------|---------------------------------|----------|
| 1 sisarus (n = 87) | 13,8 | 86,2 | 100,0 |
| ≥2 sisarusta (n = 103) | 27,2 | 72,8 | 100,0 |
| Yhteensä (n = 190) | 21,1 | 78,9 | 100,0 |

$\chi^2=.024$, $p<.05^*$

Perheissä, joissa oli vastaajan lisäksi kaksi sisarusta tai enemmän, sisarukset vaikuttivat enemmän liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Yhden sisaruksen omaavista 13,8 prosentilla sisarus oli vaikuttanut paljon tai erittäin paljon. Sitä vastoin useamman sisaruksen omaavista 27,2 prosentilla sisarukset olivat vaikuttaneet vastaavalla tavalla. Suurin osa (78,9 %) liikunnanopiskelijoista, joilla oli vähintään yksi sisarus, koki sisaruksilla olevan vain jonkin verran tai ei lainkaan vaikutusta heidän liikuntaharrastukseensa. Sisarusten vaikutuksen määrällä ei ollut yksilö- ja joukkuelajia harrastavien vastaajien välillä merkitsevää eroa.

Taulukossa 4 on esitetty kyselyyn vastanneiden ja heidän sisarustensa lajien samankaltaisuus. Sama laji on määritelty edellä esitettyjen lajiryhmien mukaan. Siten esimerkiksi esteettisiin yksilölajeihin luokitellut tanssi ja voimistelu on laskettu kuuluvaksi samaan lajiin. Samaa lajia ovat täten myös mailapeleihin luokitellut jääkiekko ja ringette. Lisäksi riittää, että samaa lajia on harrastanut vähintään yksi vastaajan sisaruksista. Sisaruksen ja vastaajan lajin samankaltaisuutta on verrattu sisarusten vaikutuksen määrään taulukossa 5.

TAULUKKO 4. Vastaajien ja heidän sisarustensa lajien samankaltaisuus (%).

| Laji | Sama laji | Eri laji | Ei sisaruksia | Yhteensä |
|-----------------------|-----------|----------|---------------|----------|
| Yksilölaji (n = 98) | 41,8 | 54,1 | 4,1 | 100,0 |
| Joukkuelaji (n = 102) | 46,1 | 48,0 | 5,9 | 100,0 |
| Yhteensä (N = 200) | 44,0 | 51,0 | 5,0 | 100,0 |

Lähes puolella (44 %) vastaajista oli ainakin yksi samaa lajia harrastava sisarus. Yksilö- ja joukkuelajien välillä ei ollut suurta eroa. Vastaajista kymmenellä (5 %) ei ollut sisaruksia lainkaan.

TAULUKKO 5. Sisarusten liikuntaharrastuksen vaikutuksen määrän ja sisaruksen lajin samankaltaisuuden yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen (%).

| Sisaruksen laji | Erittäin paljon | Paljon | Jonkin verran | Ei lainkaan | Yhteensä |
|--------------------|-----------------|--------|---------------|-------------|----------|
| Sama (n = 88) | 18,2 | 13,6 | 26,1 | 42,0 | 100,0 |
| Eri (n = 102) | 3,9 | 7,8 | 16,7 | 71,6 | 100,0 |
| Yhteensä (n = 190) | 10,5 | 10,5 | 21,1 | 57,9 | 100,0 |

$\chi^2=.000$, $p<.001$ ***

Sisarusten vaikutuksen määrällä ja sisaruksen lajin samankaltaisuudella oli erittäin merkitsevä ($p<.001$) yhteys. Lähes kolmannes vastaajista, joilla oli vähintään yksi samaa lajia harrastava sisarus, mainitsi sisarusten vaikuttaneen erittäin paljon tai paljon oman liikuntaharrastuksen aloittamiseensa. Sisarusten yhteys oli huomattavasti pienempi niillä, joiden sisaruksista kukaan ei harrastanut samaa lajia. Sisarusten vaikutuksen määrällä ei ollut merkitsevää eroa yksilö- ja joukkuelajien harrastajien välillä.

Neliportaisella asteikolla kysytyn sisarusten liikuntaharrastuksen vaikutuksen määrän lisäksi vastaajat saivat kirjoittaa avoimeen kysymykseen, millä tavalla he kokivat sisarustensa vaikuttaneen. Yhteensä 80 vastaajaa mainitsi sisarusten vaikuttaneen ainakin jonkin verran oman liikuntaharrastuksen aloittamiseensa. Hieman yli puolet (51,3 %) kyseisistä liikunnanopiskelijoista oli mennyt *sisaruksen perässä saman lajin pariin*. 30 prosentilla sisarukset olivat olleet *liikunnallisena esimerkkinä* ja lähes neljäsosa (18,8 %) mainitsi yleisen *yhdessä liikkumisen* sisaruksen kanssa vaikuttavaksi tekijäksi. Näitä luokkia kuvaavat seuraavat kyselylomakkeista poimitut sitaattit.

”Aloitin ratsastuksen samaan aikaan kuin isosiskoni ja varmaankin juuri siksi, kun siskokin aloitti. Veljien kanssa olen pienestä pitäen palloillut ja muutenkin urheillut.”
(nainen, muut yksilölajit)

”Kiinnostus lajiin heräsi ja siskon mukana menin ensimmäisille jumppatunneille. Laji oli siskon kautta tuttu, joten sinne oli helppo mennä.” (nainen, esteettiset joukkuelajit)

”Veli aloitti pesiskoulun ja halusi minut mukaan. Sillä se jäi vuoden jälkeen, minulla jatkuu vieläkin.” (mies, mailapelit)

”Veli sen verran vanhempi, joten hänen kanssaan tuli potkittua palloa jo heti kun kävelemään oppi.” (mies, muut palloilulajit)

8.2.2 Vanhemmat

Kyselylomakkeessa kartoitettiin vastaajien vanhempien liikunnan harrastamisen määrää. Äideistä useita kertoja viikossa liikkui 38,5 % ja isistä 43,4 %. Päivittäin liikuntaa harrastavia äitejä oli 8 % ja isiä jopa 18,2 %. Vastaajien mukaan 5,5 % äideistä ja 6,1 % isistä ei harrastanut liikuntaa lainkaan.

Vanhempien liikuntaharrastuksen yhteyden määrää lapsen liikuntaharrastuksen aloittamiseen kysyttiin neliportaisella asteikolla. Taulukoissa 6 ja 7 on kuvattuna

äidin ja isän yhteys molempiin sukupuoliin erikseen. Lisäksi taulukoissa on vanhempien liikuntaharrastuksen yhteys koko vastaajajoukkoon.

TAULUKKO 6. Äidin liikuntaharrastuksen vaikutuksen määrän yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen sukupuolittain (%).

| Äidin yhteys sukupuolittain | Erittäin paljon | Paljon | Jonkin verran | Ei lainkaan | Yhteensä |
|--------------------------------|--------------------|--------|------------------|-------------|----------|
| Naiset (n = 96) | 13,5 | 4,2 | 29,2 | 53,1 | 48,0 |
| Miehet (n = 104) | 1,9 | 4,8 | 12,5 | 80,8 | 52,0 |
| Yhteensä (N= 200) | 7,5 | 4,5 | 20,5 | 67,5 | 100,0 |

$\chi^2=.000$, $p<.001$ ***

Äidin liikuntaharrastuksella oli erittäin merkitsevä ($p<.001$) yhteys vastaajien sukupuoleen. Naisista 13,5 % mainitsi äidin vaikuttaneen erittäin paljon, kun taas miehistä vain 1,9 %. Noin kaksi kolmasosaa (67,5 %) vastaajista ei kokenut äidin liikuntaharrastuksen vaikuttaneen lainkaan ja selvästi suurempi osa näistä oli miehiä.

TAULUKKO 7. Isän liikuntaharrastuksen vaikutuksen määrän yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen sukupuolittain (%).

| Isän yhteys sukupuolittain | Erittäin paljon | Paljon | Jonkin verran | Ei lainkaan | Yhteensä |
|-------------------------------|--------------------|--------|------------------|-------------|----------|
| Naiset (n = 96) | 13,5 | 15,6 | 22,9 | 47,9 | 48,0 |
| Miehet (n = 104) | 13,5 | 18,3 | 20,2 | 48,1 | 52,0 |
| Yhteensä (N= 200) | 13,5 | 17,0 | 21,5 | 48,0 | 100,0 |

Isän liikuntaharrastuksella oli lähes yhtä paljon yhteyttä sekä naisiin että miehiin. Sukupuolten välillä ei siis ollut merkitsevää eroa. Isällä oli kuitenkin huomattavasti enemmän vaikutusta vastaajien liikuntaharrastuksen aloittamiseen kuin äidillä.

Yhteensä 12 % kaikista vastaajista arvioi äidin vaikuttaneen erittäin paljon tai paljon, kun taas isän kohdalla vastaava luku oli 30,5 %.

Vanhempien yhteyttä vastaajien lajivalintaan tutkittiin selvittämällä heidän harrastamiensa lajien samankaltaisuutta. Vastaajan ja hänen vanhempiansa sama laji määriteltiin lajiryhmien mukaan, kuten sisarustenkin kohdalla.

TAULUKKO 8. Äidin ja lapsen liikuntalajin samankaltaisuus (%).

| Laji | Sama laji | Eri laji | Yhteensä |
|-----------------------|-----------|----------|----------|
| Yksilölaji (n = 98) | 27,6 | 72,4 | 100,0 |
| Joukkuelaji (n = 102) | 1,0 | 99,0 | 100,0 |
| Yhteensä (N = 200) | 14,0 | 86,0 | 100,0 |

$\chi^2=.000$, $p<.001$ ***

Äidin ja lapsen liikuntalajin samankaltaisuudella ja lajivalinnalla oli erittäin merkitsevä ($p<.001$) yhteys (TAULUKKO 8). Lähes kolmanneksella (27,6 %) yksilölajia harrastavista vastaajista oli samaa yksilölajia harrastava äiti, kun taas joukkuelajia harrastavista vain yhdellä prosentilla äiti harrasti samaa lajia. Äidin vaikutuksen määrällä ja vastaajan lajilla oli myös merkitsevä ($p<.01$) yhteys. Yksilölajien harrastajista 17,3 % koki äidin vaikuttaneen erittäin paljon tai paljon, kun taas joukkuelajia harrastaneilla vastaava luku oli 6,8 %. Lähes neljä viidestä (78,4 %) joukkuelajin ja 56,1 % yksilölajin harrastajasta ei kokenut äidin vaikuttaneen lainkaan liikuntaharrastuksen aloittamiseensa.

Vastaajat (n = 62), joilla äidin liikuntaharrastus oli vaikuttanut ainakin jonkin verran, saivat kuvata äidin vaikutusta myös avoimeen kysymykseen. Heistä 38,7 % koki äidin olleen *liikunnallisena esimerkkinä*. Lähes neljäsosa (24,2 %) mainitsi merkittäväksi tekijäksi sen, että äiti harrasti *samaa lajia*. 21 prosentilla äidin vaikutus perustui hänen antamaansa *tukeen ja kannustukseen* ja 16,1 prosentilla *yhdessä liikkumiseen*.

”Äiti vei mukanaan suunnistuskilpailuihin. Ekan Kainuun rastiviikon kävin puolivuotiaana ☺. Ensin opeteltiin suunnistamaan (äiti opetti osin) ja sit alettiin kilpailemaan.” (nainen, muut yksilölajit)

”Äiti opetti hiihtämään, kun olin 2,5-vuotias ja hän myös teki meille latuja lähiympäristöön ja kannusti aina ulkoleikkeihin.” (mies, hiihtolajit)

”Äidin pelivuorojen aikana olin usein mukana salilla. Äiti oli myös aktiivisesti mukana oman peliuran aikana (valmentaja, joukkueenjohtaja) noin 10 vuotta.” (nainen, muut palloilulajit)

TAULUKKO 9. Isän ja lapsen liikuntalajin samankaltaisuus (%).

| Laji | Sama laji | Eri laji | Yhteensä |
|-----------------------|-----------|----------|----------|
| Yksilölaji (n = 98) | 24,5 | 75,5 | 100,0 |
| Joukkuelaji (n = 102) | 22,5 | 77,5 | 100,0 |
| Yhteensä (N = 200) | 23,5 | 76,5 | 100,0 |

Isän ja lapsen liikuntalajin samankaltaisuudella ei ollut merkitsevää yhteyttä lajivalintaan (TAULUKKO 9). Lähes neljänneksellä sekä yksilö- että joukkuelajien harrastajista oli samaa lajia harrastava isä. Äitiin (14 %) verrattuna isällä (23,5 %) oli useammin sama laji kuin lapsella. Tämä ero muodostui suurimmaksi osaksi siitä, että isä (22,5 %) harrasti huomattavasti äitiä (1 %) useammin samaa joukkuelajia kuin lapsi. Isän vaikutuksen määrällä ja vastaajan lajilla ei myöskään ollut merkitsevää yhteyttä. Vastaajat (n = 105), joilla isän liikuntaharrastus oli vaikuttanut ainakin jonkin verran, saivat kuvata isän vaikutusta myös avoimeen kysymykseen. Kuten äidin vaikutusta arvioitaessa, myös isän kohdalla suurin vaikuttava tekijä (32,4 % vastaajista) oli *liikunnallinen esimerkki*. Lähes yhtä merkittäväksi (30,5 % vastaajista) todettiin *saman lajin* harrastaminen. Viidesosa vastaajista mainitsi isän vaikutuksen perustuneen *yhdessä liikkumiseen* ja 17,1 % hänen antamaansa *tukeen ja kannustukseen*.

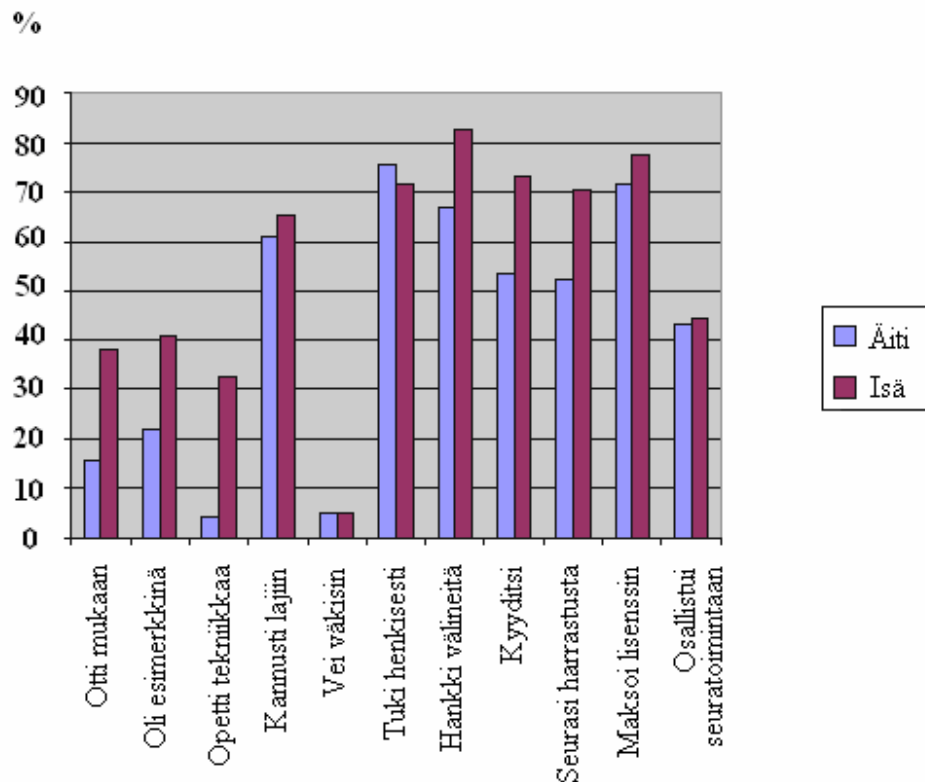
”Olen pienestä asti ollut liikunnallisesti suuntautunut ja mielenkiinto isän harrastamaan lajiin oli melkoinen. Olemme olleet tuttu näky hiihtämässä peräkkäin kotikuntani laduilla. (Ensin minä hiihdin isän perässä tai vieressä, myöhemmin osat vaihtuivat toisinpäin.)” (nainen, hiihtolajit)

”Isä opetti hiihtämään ja osoitti aktiivisuudellaan esimerkkiä. Myös suksihuolto ja harjoittelun perusteet olivat hallussa. Merkittävä kannustava voima.” (mies, hiihtolajit)

”Isän kanssa tuli lapsena kokeiltua tosi paljon erilaisia lajeja. Isä on ollut aina aika kilpailuhenkinen (ei kuitenkaan ’tosissaan’), aina on ollut joku skaba pystyssä. Itse olen samanhenkinen.” (nainen, muut palloilulajit)

”Hän ohjasi kaikki poikansa liikunnallisiin harrastuksiin ja koripallon pariin. Asiasta ei juurikaan neuvoteltu.” (mies, muut palloilulajit)

Vanhempien toiminnan merkitystä lapsen liikunnan harrastamiseen tutkittiin myös neliportaisella asteikolla, missä vastausvaihtoehtoina olivat erittäin paljon, paljon, jonkin verran ja ei lainkaan. Kuvioon 3 on merkitty vanhempien toimintamuodot, joiden vaikutuksen määrää vastaajia pyydettiin arvioimaan. Kuvion prosenttiosuuksiin on laskettu yhteen vastausvaihtoehdot erittäin paljon ja paljon. Kolmeen viimeiseen toimintamuotoon ovat vastanneet vain ne, jotka ovat osallistuneet seuratoimintaan (n = 187).



KUVIO 3. Äidin ja isän toiminnan edistävä vaikutus lapsen liikuntaharrastukseen.

Vanhempien toiminnoista eniten merkitystä oli henkisellä tuella sekä lisenssin maksamisella, joissa molemmissa sekä äiti että isä vaikuttivat erittäin paljon tai paljon yli 70 prosentilla vastaajista. Seuraavaksi eniten oli molemmilla vanhemmilla merkitystä lajiin kannustamisessa ja välineiden hankkimisessa. Isällä oli enemmän vaikutusta lapsen liikunnan harrastamiseen kuin äidillä kaikissa muissa toimintamuodoissa paitsi henkisessä tukemisessa.

Sisarusten lukumäärän ja vanhempien toiminnan yhteys lapsen liikunnan harrastamiseen oli myös tarkastelun kohteena. Sekä äidin että isän antamalla henkisellä tuella oli melkein merkitsevä ($p < .05$) yhteys sisarusten lukumäärään. Vastaajista, joilla oli vain yksi tai ei yhtään sisarusta, 53,6 % koki saaneensa äidiltä ja 51,5 % isältä henkistä tukea erittäin paljon. Vastaavat luvut niillä, joilla oli kaksi sisarusta tai enemmän, olivat 34 % ja 35,9 %.

Kyselylomakkeessa tiedusteltiin, oliko perheessä ketään, joka olisi rajoittanut vastaajan liikuntaharrastusta. Vain neljä prosenttia vastasi myöntävästi ja lähes jokaisella rajoittava henkilö oli jompikumpi vanhemmista.

”Isä toppuutteli, kun harjoituksia oli 7x/vk, mutta ei kieltänyt harjoittelua.” (nainen, muut yksilölajit)

”Isä ja äiti. Vanhoillislestadiolaiseen kotitaustaani kuului negatiivinen suhtautuminen kilpaurheiluun. Niinpä oli kovan työn takana aloittaa harrastaminen seuratasolla, mutta pitkän kinuamisen jälkeen se onnistui. Tämä tausta vaikutti siihen, ettei vanhemmillani ollut halua rahallisesti tai henkisesti tukea harrastustani. Ei heillä liikuntaa vastaan mitään ollut, mutta kilpaurheilua he eivät hyväksyneet.” (mies, mailapelit)

”Äiti, puuttumalla ruokailuun. Söin kuulemma kuin hevonen.” (mies, mailapelit)

8.3 Vanhempien sosioekonomisen aseman sekä asuinympäristön yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan

8.3.1 Vanhempien sosioekonomisen asema

Vanhempien taloudellisen aseman yhteyttä vastaajien liikuntaharrastuksen aloittamiseen tutkittiin kysymällä, oliko taloudellisella asemalla siihen mahdollistavaa tai rajoittavaa vaikutusta (TAULUKKO 10).

TAULUKKO 10. Vanhempien taloudellisen aseman yhteys lapsen liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan (%).

| Laji | Mahdollisti | Rajoitti | Ei vaikutusta | Yhteensä |
|-----------------------|-------------|----------|---------------|----------|
| Yksilölaji (n = 98) | 62,2 | 5,1 | 32,7 | 100,0 |
| Joukkuelaji (n = 101) | 63,4 | 5,0 | 31,7 | 100,0 |
| Yhteensä (n = 199) | 62,8 | 5,0 | 32,2 | 100,0 |

62,8 % vastaajista oli sitä mieltä, että vanhempien taloudellinen asema mahdollisti heidän liikuntaharrastuksensa aloittamisen. Vain viidellä prosentilla taloudellinen asema oli rajoittavana tekijänä ja lähes kolmasosa ei kokenut sillä olevan minkäänlaista vaikutusta. Yksilö- ja joukkuelajien harrastajien välillä ei ollut juurikaan eroa.

Vanhempien sosioekonomiseen asemaan liittyen tutkittiin myös heidän koulutustasoaan ja sen mahdollista yhteyttä lapsen lajivalintaan. Merkittävää yhteyttä näiden välillä ei kuitenkaan ollut. Kyselylomakkeessa tiedusteltiin myös liikunnanopiskelijoiden vanhempien mahdollista liikunta-alan koulutusta. Yhteensä kuuden vastaajan äidillä ja 18 vastaajan isällä oli jokin liikunta-alan koulutus. Neljässä perheessä molemmilla vanhemmilla oli kyseinen koulutus. Taulukossa 11 on esitetty isän liikunta-alan koulutuksen yhteys hänen vaikutuksen määräänsä lapsen liikuntaharrastuksen aloittamiseen.

TAULUKKO 11. Isän liikuntaharrastuksen vaikutuksen määrän ja isän liikunta-alan koulutuksen yhteys (%).

| Isän liikunta- alan koulutus | Erittäin paljon ja paljon | Jonkin verran ja ei lainkaan | Yhteensä |
|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|----------|
| Kyllä (n = 18) | 66,6 | 33,4 | 100,0 |
| Ei (n = 182) | 26,9 | 73,1 | 100,0 |

$\chi^2=.004$, $p<.01^{**}$

Isän liikunta-alan koulutuksella ja hänen liikuntaharrastuksensa vaikutuksella lapsen liikuntaharrastuksen aloittamiseen oli merkitsevä ($p < .01$) positiivinen yhteys.

Vastaajista, joiden isällä oli jokin liikunta-alan koulutus, kaksi kolmasosaa koki isän vaikuttaneen erittäin paljon tai paljon liikuntaharrastuksensa aloittamiseen. Vain reilu neljännes niistä, joiden isällä ei ollut kyseistä koulutusta, koki samoin.

8.3.2 Asuinympäristö

Asuinympäristön vaikutusta selvitettiin kysymällä, edistikö vai rajoittiko se vastaajan mielestä hänen liikuntaharrastuksen aloittamistaan. Tutkimuksessa otettiin myös selville vastaajan asuinpaikan koko, jonka yhteyttä verrataan asuinympäristön vaikutukseen yleensä taulukossa 12, lajivalintaan taulukossa 13 ja liikuntaharrastusmahdollisuuksiin taulukossa 14. Asuinpaikkakunnat jaettiin kolmeen luokkaan niiden asukasluvun mukaan. Pieniä kuntia ovat alle 11 000 asukkaan, keskisuuria 12 000–40 000 asukkaan ja suuria yli 50 000 asukkaan kunnat.

TAULUKKO 12. Asuinpaikan koon yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen (%).

| Asuinpaikan koko | Edisti | Rajoitti | Ei vaikutusta | Yhteensä |
|--------------------|--------|----------|---------------|----------|
| Pieni (n = 67) | 61,2 | 17,9 | 20,9 | 100,0 |
| Keskisuuri (n= 66) | 71,2 | 12,1 | 16,7 | 100,0 |
| Suuri (n = 67) | 65,7 | 1,5 | 32,8 | 100,0 |
| Yhteensä (N = 200) | 66,0 | 10,5 | 23,5 | 100,0 |

$\chi^2 = .010$, $p < .05^*$

Asuinympäristön vaikutuksella liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja asuinpaikan koolla oli melkein merkitsevä ($p < .05$) yhteys. Pieni asuinpaikan koko rajoitti liikuntaharrastuksen aloittamista 17,9 prosentilla, kun taas suuri vain 1,5 prosentilla. Keskisuurilta paikkakunnilta kotoisin olevat vastaajat kokivat asuinympäristön

edistäneen liikuntaharrastuksensa aloittamista hieman useammin (71,2 %) kuin pieniltä (61,2 %) ja suurilta (65,7 %) paikkakunnilta kotoisin olevat.

TAULUKKO 13. Asuinpaikan koon yhteys lajivalintaan (%).

| Asuinpaikan koko | Yksilölaji | Joukkuelaji | Yhteensä |
|---------------------|------------|-------------|----------|
| Pieni (n = 67) | 61,2 | 38,8 | 100,0 |
| Keskisuuri (n = 66) | 37,9 | 62,1 | 100,0 |
| Suuri (n = 67) | 47,8 | 52,2 | 100,0 |
| Yhteensä (N = 200) | 49,0 | 51,0 | 100,0 |

$\chi^2=.026$, $p<.05^*$

Asuinpaikan koolla ja vastaajan lajilla oli melkein merkitsevä ($p<.05$) yhteys. Pienellä paikkakunnalla asuneista 61,2 % valitsi jonkin yksilölajin, mikä on selvästi enemmän verrattuna joukkuelajin (38,8 %) valinneisiin. Keskisuurissa kunnissa taas joukkuelajien harrastaminen oli yksilölajeja yleisempää. Suurilla paikkakunnilla harrastaminen painottui hieman joukkuelajeihin.

TAULUKKO 14. Asuinpaikan koon ja liikuntaharrastusmahdollisuuksien yhteys (%).

| Asuinpaikan koko | Hyvät ja erittäin hyvät | Heikot ja kohtalaiset | Yhteensä |
|---------------------|-------------------------|-----------------------|----------|
| Pieni (n = 67) | 52,2 | 47,8 | 100,0 |
| Keskisuuri (n = 66) | 81,8 | 18,2 | 100,0 |
| Suuri (n = 67) | 97,0 | 3,0 | 100,0 |
| Yhteensä (N = 200) | 77,0 | 23,0 | 100,0 |

$\chi^2=.000$, $p<.001^{***}$

Asuinpaikan koolla ja liikuntaharrastusmahdollisuuksilla oli erittäin merkitsevä ($p < .001$) yhteys. Mitä suurempi paikkakunta, sitä paremmiksi vastaajat kokivat sen liikuntaharrastusmahdollisuudet. Pieniltä paikkakunnilta kotoisin olevista lähes puolet (47,8 %) koki paikkakuntansa liikuntaharrastusmahdollisuudet heikoiksi tai kohtalaisiksi, kun taas suurilla paikkakunnilla vastaava luku oli 3 %. Enemmistö (77 %) kaikista vastaajista luokitteli paikkakuntansa liikuntaharrastusmahdollisuudet hyväiksi tai erittäin hyväiksi.

Asuinalueella ja liikuntaharrastusmahdollisuuksilla oli erittäin merkitsevä ($p < .001$) yhteys. Keskustassa asuneista noin kolme neljännestä (74,4 %) ja taajamassa asuneista 85,4 % koki liikuntaharrastusmahdollisuudet hyväiksi tai erittäin hyväiksi. Haja-asutusalueella asuneet hieman yli puolet (51,5 %) sen sijaan koki mahdollisuudet heikoiksi tai kohtalaisiksi.

Tutkimuksessa kartoitettiin vastaajan kotipaikkakunnalla olevia liikuntapaikkoja ja niiden etäisyyksiä kodista. Liikuntapaikkojen läheisyydellä ei ollut merkitsevää yhteyttä lajivalintaan. Esimerkiksi pururatoja tai hiihtolatuja oli alle kilometrin etäisyydellä kodista joukkuelajin harrastajista 57,8 prosentilla ja yksilölajin harrastajista 42,9 prosentilla.

Vastaajista 151 koki asuinympäristönsä edistäneen tai rajoittaneen liikuntaharrastuksensa aloittamista. Heistä lähes puolet (47 %) koki *liikuntapaikkojen läheisyyden* edistäneen harrastustaan ja toisaalta 7,3 % mainitsi niiden *kaukaisen sijainnin* rajoittaneen sitä. Asuinympäristön *monipuoliset liikuntamahdollisuudet* toi esiin lähes kolmasosa (31,8 %) vastaajista. 7,3 prosenttia koki asuinympäristönsä edistävän vaikutuksen liittyvän *paikkakunnan vahvaan liikuntakulttuuriin tai lähellä asuviin ikätovereihin*. Rajoittavista tekijöistä liikuntapaikkojen kaukaisen sijainnin lisäksi mainittiin *junioritoiminnan puute* (6,6 % vastaajista).

”Asuin hyvällä paikalla, kaikki liikuntapaikat olivat alle puolen kilometrin päässä ja pururata lähti takapihalta. Pienenä ei oikeastaan muuta tehty kun leikittiin ko. liikuntapaikoilla. Myöskin pienellä paikkakunnalla asuminen vaikutti harrastuksen aloittamiseen, ei ollut muuta tekemistä.” (nainen, esteettiset yksilölajit)

”Oli tilaisuus liikkua paljon ulkona, mutta sisäliikuntatiloihin oli pitkä matka eikä kotoa kuljetettu.” (nainen, muut yksilölajit)

”Ehdottomasti edisti. Lähes kaikki perusliikuntapaikat oli aivan kodin läheisyydessä. Idyllinen asuinympäristö liikkuvalla lapselle...” (mies, hiihtolajit)

”Oli lyhyt matka useimpiin treeneihin (saleja eri puolella kaupunkia). Usein pystyi kulkemaan itsenäisesti.” (nainen, esteettiset joukkuelajit)

”Etäisyys rajoitti harjoituksissa käyntiä, koska omalta kylältä ei löytynyt (ei ollut) juniorijoukkuetta/-toimintaa. B-ikäisenä siirryin pelaamaan oman kylän miesten joukkueeseen, jolloin tämä rajoitus poistui.” (mies, mailapelit)

”Paljon erilaisia virikkeitä ja pelikavereita. ’Lähikori’ innosti naapurin kannustuksen kanssa harrastuksen aloittamiseen.” (mies, muut palloilulajit)

Vastaajista 93,5 % osallistui urheiluseuratoimintaan. Seuratoiminnan vaikutusta selvitettiin kysymällä, edistikö tai rajoittiko se vastaajan liikuntaharrastuksen aloittamista. Taulukossa 15 on esitetty seuratoiminnan vaikutuksen yhteys asuinympäristön liikuntaharrastusmahdollisuuksiin.

TAULUKKO 15. Seuratoiminnan vaikutuksen ja asuin ympäristön liikuntaharrastusmahdollisuuksien yhteys (%).

| Seuratoiminnan vaikutus | Hyvät ja erittäin hyvät | Heikot ja kohtalaiset | Yhteensä |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------|----------|
| Edisti (n = 146) | 83,6 | 16,4 | 100,0 |
| Rajoitti (n = 7) | 0,0 | 100,0 | 100,0 |
| Ei vaikutusta (n = 47) | 68,1 | 31,9 | 100,0 |
| Yhteensä (N = 200) | 77,0 | 23,0 | 100,0 |

$\chi^2=.000$, $p<.001$ ***

Vastaajista vain seitsemän koki seuratoiminnan rajoittaneen liikuntaharrastuksensa aloittamista ja heistä jokainen mainitsi asuin ympäristönsä liikuntaharrastusmahdollisuudet heikoiksi tai kohtalaisiksi. Näistä vastaajista kaikki asuivat pienissä tai keskisuurissa kunnissa. 146 vastaajan mielestä seuratoiminta edisti oman liikuntaharrastuksen aloittamista ja heistä 83,6 % koki mahdollisuudet harrastamiseen hyviksi tai erittäin hyviksi. Seuratoiminnan vaikutuksen määrällä ja asuin ympäristön liikuntaharrastusmahdollisuuksilla oli erittäin merkitsevä ($p<.001$) yhteys. Lajivalintaan seuratoiminnan vaikutuksen määrällä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä, mutta joukkuelajien harrastajista 80,4 % mainitsi seuratoiminnan edistäneen liikuntaharrastuksensa aloittamista, kun taas yksilölajien harrastajilla vastaava luku oli jonkin verran pienempi (65,3 %).

Vastaajista 148 koki urheiluseuratoiminnan edistäneen tai rajoittaneen liikuntaharrastuksensa aloittamista. Heistä suurin osa oli sitä mieltä, että seuratoiminnalla oli edistävä vaikutus. Edistäviksi tekijöiksi mainittiin *mahdollisuus oman lajin harrastamiseen* (49,3 % vastaajista), *monipuolinen harrastustoiminta* (31,1 % vastaajista) sekä *seuran tiedotus omasta toiminnastaan* (16,2 % vastaajista). Urheiluseuratoiminnan mainitsi rajoittavaksi tekijäksi vain 3,4 prosenttia. Rajoittaviksi tekijöiksi mainittiin *vähäiset liikuntaharrastusmahdollisuudet*.

”Urheiluseuratoimintaan oli helppo mennä mukaan ja toiminnasta sai tietoa lehdistä. Myös liikunnanopettajat kertoivat seurojen harjoitusten alkamisesta yms.” (nainen, esteettiset yksilölajit)

”Tarjosi haasteita ja asiantuntevaa valmennusta. Auttoi kehittymään.” (mies, esteettiset yksilölajit)

”Juuri niihin aikoihin, kun aloitin jalkapallon, perustettiin naisille ja tytöille oma jalkapalloseura.” (nainen, muut palloilulajit)

”Otettiin hyvin mukaan toimintaan, pääsi alusta asti pelaamaan peleissä.” (mies, muut palloilulajit)

”Ilmoitti toiminnasta, herätti kiinnostusta kerhotoiminnalla ja organisoi hyvin juniorityötä.” (mies, muut palloilulajit)

”Ei ollut oikein kunnollista koripallotoimintaa eikä etenäkään seuratoimintaa. Se oli oman aloitteisuuden takana.” (mies, muut palloilulajit)

8.4 Koululiikunnan ja koulun järjestämien liikuntakerhojen yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan

8.4.1 Koululiikunta

Koululiikunnan yhteyttä lapsen liikuntaharrastuksen aloittamiseen kysyttiin neliportaisella asteikolla. Taulukossa 16 on vertailtu koululiikunnan vaikutuksen määrää yksilö- ja joukkuelajien harrastajien kesken.

TAULUKKO 16. Koululiikunnan vaikutuksen määrän yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan (%).

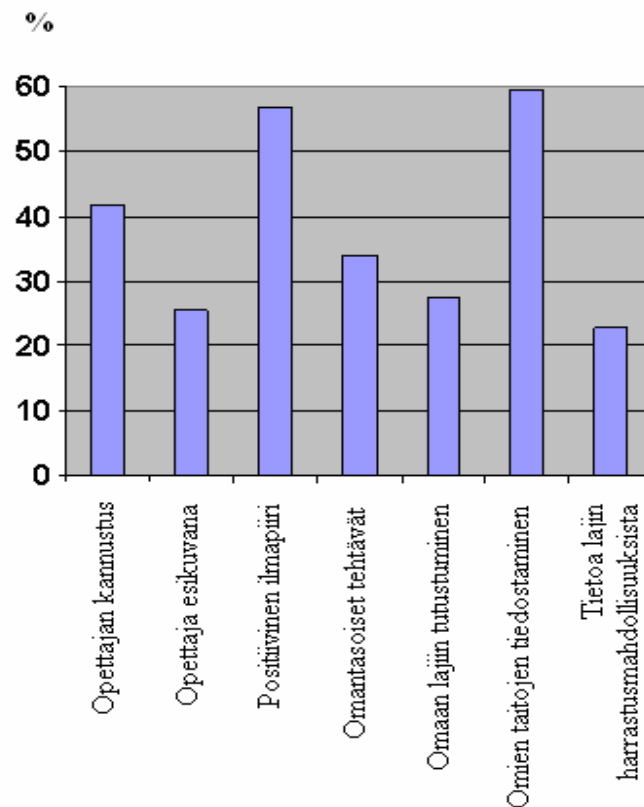
| Laji | Erittäin paljon | Paljon | Jonkin verran | Ei lainkaan | Yhteensä |
|-----------------------|-----------------|--------|---------------|-------------|----------|
| Yksilölaji (n = 98) | 14,3 | 16,3 | 36,7 | 32,7 | 100,0 |
| Joukkuelaji (n = 102) | 2,0 | 17,6 | 53,9 | 26,5 | 100,0 |
| Yhteensä (N = 200) | 8,0 | 17,0 | 45,5 | 29,5 | 100,0 |

$\chi^2=.004$, $p<.01^{**}$

Koululiikunnan vaikutuksen määrällä ja lajilla todettiin merkitsevä ($p<.01$) yhteys, joka johtuu pääosin niistä, jotka kokivat koululiikunnan vaikuttaneen erittäin paljon.

Kyseisen vastausvaihtoehdon valitsi yksilölajien harrastajista 14,3 % ja joukkuelajien harrastajista vain 2,0 %. Kaikista vastaajista neljännes oli sitä mieltä, että koululiikunta oli vaikuttanut heidän liikuntaharrastuksen aloittamiseensa erittäin paljon tai paljon. Suurin osa ei siis kokenut koululiikunnalla olevan juurikaan merkitystä.

Koululiikuntaan liittyvien tekijöiden vaikutuksen määrää liikuntaharrastuksen aloittamiseen tutkittiin neliportaisella asteikolla. Kuviossa 4 on esitetty pylväinä vastausvaihtoehtojen erittäin paljon ja paljon yhteenlasketut prosenttiosuudet. 59 vastaajaa ei kokenut koululiikunnan vaikuttaneen lainkaan oman liikuntaharrastuksensa aloittamiseen.



KUVIO 4. Koululiikuntaan liittyvien tekijöiden yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen (n = 141).

Vastaajista 59,5 % mainitsi koulun liikuntatunneilla tapahtuneen omien taitojen tiedostamisen vaikuttaneen erittäin paljon tai paljon oman lajinsa aloittamiseen. Myös liikuntatuntien positiivinen ilmapiiri oli lähes yhtä merkittävä kouluun liittyvä tekijä harrastuksen aloittamisen kannalta. Koululiikuntaan liittyvistä tekijöistä kolmanneksi tärkein oli opettajan kannustus.

Kyselyssä tiedusteltiin myös omaa liikuntaharrastusta rajoittaneita tekijöitä koulussa, joita ei juurikaan ollut. Vain 2,5 % vastaajista koki jonkin kouluun liittyvän tekijän rajoittavaksi.

”Hiihto ei ollut mitenkään suosittua varsinkaan yläasteen aikoina.” (mies, hiihtolajit)

”Lajivalinta oli varmasti osaksi palloilun suuntainen koska niitä lajeja tehtiin paljon, mutta siis edisti näitä lajeja, rajoitti mahdollisia muiden lajien harrastamista.”
(nainen, muut palloilulajit)

8.4.2 Koulun järjestämät liikuntakerhot

Kyselyyn vastanneista 59,5 prosentilla oli ollut mahdollisuus osallistua johonkin koulun järjestämään liikuntakerhoon eli jopa 40,5 prosentilla tätä mahdollisuutta ei ollut. Vastaajista, joiden kouluissa järjestettiin liikuntakerhoja 68,1 % osallistui kerhoon viikoittain tai silloin tällöin ja 31,9 % ei lainkaan. Taulukossa 17 on vertailtu liikuntakerhon vaikutuksen määrän yhteyttä kerhoon osallistumisen useuteen.

TAULUKKO 17. Koulun liikuntakerhon vaikutuksen määrän yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja kerhoon osallistumisen useuteen (%).

| Kerhoon osallistuminen | Erittäin paljon ja paljon | Jonkin verran ja ei lainkaan | Yhteensä |
|--------------------------|---------------------------|------------------------------|----------|
| Viikoittain (n = 34) | 20,6 | 79,4 | 100,0 |
| Silloin tällöin (n = 47) | 2,1 | 97,9 | 100,0 |
| Yhteensä (n = 81) | 9,9 | 91,1 | 100,0 |

$\chi^2=.006$, $p<.01^{**}$

Reilu viidesosa (20,6 %) liikuntakerhoon osallistuneista koki siellä käymisen vaikuttaneen erittäin paljon tai paljon liikuntaharrastuksensa aloittamiseen, kun taas silloin tällöin osallistuneilla vastaava luku oli 2,1 %. Koulun liikuntakerhon vaikutuksen määrällä ja osallistumisen useudella oli merkitsevä ($p<.01$) yhteys. Kaikista vastaajista suurin osa (91,1 %) oli kuitenkin sitä mieltä, että liikuntakerhoon osallistumisella ei ollut juurikaan vaikutusta.

Vastaajista 24 mainitsi koulun järjestämien liikuntakerhojen vaikuttaneen ainakin jonkin verran omaan liikuntaharrastukseensa. Heistä 41,7 % koki sen *tukeneen oman lajin harrastamista* ja loput *yleistä liikunnallisuutta*.

”Innostuin pesäpallosta ja yleisurheilusta kerhon ansiosta.” (nainen, yleisurheilu)

”Ohjasi ja kannusti ’omaan lajiin’. Tarjosi onnistumisen elämyksiä.” (mies, esteettiset yksilölajit)

”Saattoi entisestään sysätä liikkumaan. Motivoi käymään liikuntapaikoilla entistä enemmän. Kavereiden rooli merkittävä. (mies, muut yksilölajit)

”Liikuntakerhotoiminta oli mukavaa ja kannustavaa. Se loi pohjaa ja ylläpiti yleistä kiinnostusta liikunnan harrastamiseen.” (mies, mailapelit)

8.5 Kavereiden yhteys lapsen liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan

Kavereiden yhteyttä liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan tutkittiin selvittämällä vastaajien kaveripiirin kokoa, liikuntaharrastuneisuutta ja sukupuolta. Lisäksi läheisimmän kaverin liikunnallisuus huomioitiin erikseen. Kavereiden vaikutuksen määrää kysyttiin neliportaisella asteikolla.

TAULUKKO 18. Kavereiden vaikutuksen määrän yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan (%).

| Laji | Erittäin paljon | Paljon | Jonkin verran | Ei lainkaan | Yhteensä |
|-----------------------|-----------------|--------|---------------|-------------|----------|
| Yksilölaji (n = 98) | 9,2 | 17,3 | 29,6 | 43,9 | 100,0 |
| Joukkuelaji (n = 102) | 23,5 | 24,5 | 28,4 | 23,5 | 100,0 |
| Yhteensä (N = 200) | 16,5 | 21,0 | 29,0 | 33,5 | 100,0 |

$\chi^2=.003$, $p<.01^{**}$

Kavereiden vaikutuksen määrällä ja lajivalinnalla oli merkitsevä ($p < .01$) yhteys (TAULUKKO 18). Joukkuelajia harrastavista vastaajista 23,5 % oli sitä mieltä, että kavereilla oli ollut erittäin paljon vaikutusta liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Yksilölajia harrastavista samoin vastasi huomattavasti harvempi (9,2 %). Kaikista vastaajista kaksi kolmasosaa koki kavereiden vaikuttaneen ainakin jonkin verran oman liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Niistä, jotka eivät kokeneet kavereiden vaikuttaneen lainkaan, suurin osa oli yksilölajien harrastajia.

Kyselyyn vastanneista lähes kaikkien kaveripiiriin kuului yli kolme henkilöä ja heistä lähes puolella yli kuusi henkilöä. Vain 4,5 prosentilla kavereita oli kaksi tai vähemmän. Kaveripiirin koolla ei ollut eroa yksilö- ja joukkuelajien harrastajien välillä.

TAULUKKO 19. Kavereiden vaikutuksen määrän yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja liikuntaa harrastavien kavereiden määrään (%).

| Liikuntaa harrastavat kaverit | Erittäin paljon ja paljon | Jonkin verran ja ei lainkaan | Yhteensä |
|-------------------------------|---------------------------|------------------------------|----------|
| Kaikki (n = 28) | 53,6 | 46,4 | 100,0 |
| Lähes kaikki (n = 97) | 45,4 | 54,6 | 100,0 |
| Muutama (n = 65) | 21,5 | 78,5 | 100,0 |
| Ei kukaan (n = 10) | 20,0 | 80,0 | 100,0 |
| Yhteensä (N = 200) | 37,5 | 62,5 | 100,0 |

$\chi^2 = .003$, $p < .01^{**}$

95 prosentilla kyselyyn vastanneista liikunnanopiskelijoista oli ainakin muutama liikuntaa harrastava kaveri. Kavereiden vaikutuksen määrällä ja liikuntaa harrastavien kavereiden määrällä oli merkitsevä ($p < .01$) yhteys. Mitä useampi kaveri harrasti liikuntaa, sitä todennäköisemmin heillä oli erittäin paljon tai paljon vaikutusta vastaajan liikuntaharrastuksen aloittamiseen (TAULUKKO 19).

TAULUKKO 20. Kavereiden vaikutuksen määrän ja vastaajan sukupuolen yhteys (%).

| Sukupuoli | Erittäin paljon | Paljon | Jonkin verran | Ei lainkaan | Yhteensä |
|--------------------|-----------------|--------|---------------|-------------|----------|
| Nainen (n = 96) | 12,5 | 13,5 | 29,2 | 44,8 | 100,0 |
| Mies (n = 104) | 20,2 | 27,9 | 28,8 | 23,1 | 100,0 |
| Yhteensä (N = 200) | 16,5 | 21,0 | 29,0 | 33,5 | 100,0 |

$\chi^2=.003$, $p<.01$ **

Miehet kokivat kavereiden vaikuttaneen liikuntaharrastuksensa aloittamiseen enemmän kuin naiset. Noin 48 % miehistä mainitsi kavereiden vaikuttaneen erittäin paljon tai paljon, kun vastaava luku naisilla oli 26 %. Lähes puolet (44,8 %) naisista oli sitä mieltä, etteivät kaverit vaikuttaneet lainkaan. Miehistä näin ajatteli huomattavasti harvempi (23,1 %). Kavereiden vaikutuksen määrällä ja vastaajan sukupuolella oli merkitsevä ($p<.01$) yhteys. (TAULUKKO 20.)

Vastaajista 125 koki kavereiden vaikuttaneen ainakin jonkin verran oman liikuntaharrastuksensa aloittamiseen. Lähes puolet (44 %) näistä vastaajista oli mennyt *kaverin perässä* ja noin viidesosa (20,8 %) *yhdessä kaverin kanssa* harrastamaan *samaa lajia*. 29,6 % prosenttia totesi *yhdessä liikkumisen* olleen merkittävä osa kaveruutta. Lisäksi muutama liikunnan opiskelija (5,6 %) mainitsi, että *liikuntaa arvostettiin kaveripiirissä*.

”Aloitin ala-asteella serkkuni kanssa tanssin. Serkkuni lopetti ja minä jatkoin vielä pari vuotta. Sitten lopetin. Uusi kaverini houkutteli toisenlaiseen tanssiin vuoden tauon jälkeen eli kaverini ovat auttaneet uuden lajin kanssa.” (nainen, esteettiset yksilölajit)

”Naapurissa asunut paras kaveri luisteli ja houkutteli minutkin luisteluun. Yhdessä käytiin ensin ulkojäällä luistelemassa ja sitten liityin samaan seuraan luistelemaan kuin kaverini.” (nainen, esteettiset joukkuelajit)

”Kaverit motivoivat, kannustivat ja pistivät yrittämään parhaani. Jos kaverit oppivat jotain uutta, halusin oppia saman.” (mies, esteettiset joukkuelajit)

”Lenkkikavereita löytyi muualtakin kuin kodin sisältä. Kaveruuteen kuului liikunta yhdistävänä tekijänä.” (mies, muut yksilölajit)

”Kaveriporukassa oli liikuntakulttuuri aika syvällä. Arvostus ansaittiin osin liikunnan osaamisen kautta.” (mies, mailapelit)

”Ihan 4–5-vuotiaasta asti pelailtiin kaveriporukan kanssa kaikkennäköisiä pelejä (jääpelit, futis, lentis, tossupallo, 4 maalia = ’nelis’) ja liikunnallisia leikkejä (kirkonrotat, hipat jne.) valtaosa vapaa-ajasta.” (mies, mailapelit)

Läheisimmän kaverin liikuntaharrastuneisuudella oli erittäin merkitsevä ($p < .001$) yhteys vastaajan sukupuoleen. Miehillä (84,6 %) läheisin kaveri harrasti useammin liikuntaa kuin naisilla (60,4 %). Kaikista vastaajista jopa 73 prosentilla läheisin kaveri harrasti liikuntaa.

Kavereiden sukupuolta selvitettiin kysymällä, oliko vastaajan kaveripiirissä enemmän samaa vai eri sukupuolta olevia. Jos vastaaja oli merkinnyt lomakkeeseen molemmat vaihtoehdot, tulkitsimme hänellä olleen yhtä paljon sekä tyttöjä että poikia kavereina. Kavereiden ja vastaajan sukupuolella oli merkitsevä ($p < .01$) yhteys. Naisilla kaveripiiriin kuului useammin myös vastakkaista sukupuolta olevia. 78,1 prosentilla naisvastaajista oli enemmän samaa sukupuolta ja 9,4 prosentilla enemmän eri sukupuolta olevia kavereita. Loput (12,5 %) vastasivat, että kaveripiirissä oli yhtä paljon sekä tyttöjä että poikia. Lähes kaikilla (93,3 %) miesvastaajilla kaveripiiri koostui pääosin samaa sukupuolta olevista. Vain yhdellä

prosentilla miehistä oli kaveripiirissään enemmän tyttöjä ja vajaa kuusi prosenttia vastasi siihen kuuluneen tyttöjä ja poikia yhtä paljon.

Aiemmin on esitetty, että kavereiden vaikutuksen määrällä ja vastaajan lajilla on merkitsevä yhteys, kuten myös kavereiden vaikutuksen määrällä ja vastaajan sukupuolella. Taulukossa 21 on eritelty yksilö- ja joukkuelajia harrastavien naisten ja miesten käsitykset siitä, kuinka paljon kavereilla on ollut vaikutusta heidän liikuntaharrastuksensa aloittamiseen.

TAULUKKO 21. Kavereiden vaikutuksen määrän yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan sukupuolittain (%).

| Sukupuoli | Kavereiden vaikutuksen määrä | Yksilölaji | Joukkuelaji |
|-----------|------------------------------|-------------------|-------------------|
| Nainen | Erittäin paljon | 11,1 | 15,2 |
| | Paljon | 9,5 | 21,2 |
| | Jonkin verran | 23,8 | 39,4 |
| | Ei lainkaan | 55,6 | 24,2 |
| | Yhteensä | 100,0 (n = 63) | 100,0 (n = 33) |
| Mies | Erittäin paljon | 5,7 | 27,5 |
| | Paljon | 31,4 | 26,1 |
| | Jonkin verran | 40,0 | 23,2 |
| | Ei lainkaan | 22,9 | 23,2 |
| | Yhteensä | 100,0 (n = 35) | 100,0 (n = 69) |

Molemmilla sukupuolilla kavereiden vaikutuksen määrällä ja lajivalinnalla oli melkein merkitsevä ($p < .05$) yhteys. Sukupuolesta riippumatta joukkuelajien harrastajilla kavereiden vaikutus oli suurempi. Miesvastaajilla, joilla kaverit olivat

vaikuttaneet erittäin paljon, yksilö- ja joukkuelajin harrastajien välillä oli suuri ero toisin kuin naisilla. Yksilölajia harrastavat naiset kokivat, ettei kavereilla ollut lainkaan vaikutusta huomattavasti useammin kuin joukkuelajia harrastavat naiset. Miehillä taas vastaavaa eroa ei ollut.

8.6 Liikuntaharrastuksen aloittamista ja lajivalintaa eniten selittävät tekijät

Taulukkoon 22 on koottu kaikki liikuntaharrastuksen aloittamista selittävät tekijät, joita on kysytty neliportaisella asteikolla. Erittäin paljon ja paljon -vastaukset on laskettu yhteen ja tekijät on järjestetty taulukkoon vaikutuksen määrän mukaan.

TAULUKKO 22. Liikuntaharrastuksen aloittamista selittävien tekijöiden vaikutuksen määrä (%).

| Selittävä tekijä | Erittäin paljon ja paljon | Ei lainkaan |
|------------------------------|---------------------------|-------------|
| Kaverit | 37,5 | 33,5 |
| Isän liikuntaharrastus | 30,5 | 48,0 |
| Koululiikunta | 25,0 | 29,5 |
| Sisarusten liikuntaharrastus | 21,0 | 58,1 |
| Äidin liikuntaharrastus | 12,0 | 67,5 |
| Liikuntakerhot | 9,9 | 66,7 |

Eniten yhteyttä liikuntaharrastuksen aloittamiseen oli kavereilla. 37,5 % vastaajista mainitsi kavereilla olleen erittäin paljon tai paljon vaikutusta. Seuraavaksi eniten vaikutusta oli isällä ja koululiikunnalla. 30,5 % vastaajista koki isän ja neljännes koululiikunnan vaikuttaneen erittäin paljon tai paljon liikuntaharrastuksen aloittamiseensa. Sisarusten kohdalla vastaava luku oli 20 % ja äidin kohdalla 12 %. Liikuntakerhoilla ei juurikaan ollut vaikutusta muihin tekijöihin verrattuna.

Äidin vaikutuksen määrällä, paikkakunnan asukasluvulla, koululiikunnan vaikutuksen määrällä ja kavereiden vaikutuksen määrällä havaittiin ristiintaulukoinnin yhteydessä tilastollisesti merkitsevä yhteys lajivalintaan. Taulukossa 23 on esitetty askeltavalla menetelmällä tehty erottelu- eli diskriminanssianalyysi, johon on otettu mukaan kyseiset tekijät.

TAULUKKO 23. Lajivalintaa eniten selittävien tekijöiden diskriminanssianalyysi.

| Selittävä tekijä | Yksilölaji | | Joukkuelaji | | r | Paino-kerroin |
|------------------|------------|--------|-------------|--------|--------|---------------|
| | (n = 98) | | (n = 102) | | | |
| | \bar{x} | s | \bar{x} | s | | |
| Kaverit | 1,9 | 1,0 | 2,5 | 1,1 | .68 | .82 |
| Äiti | 1,7 | 1,0 | 1,3 | 0,7 | -.58 | -.55 |
| Koululiikunta | 2,1 | 1,0 | 2,0 | 0,7 | -.25 | -.51 |
| (Asukasluku) | (57,8) | (88,1) | (64,7) | (97,0) | (-.02) | |

$\chi^2=28.81$, $p<.001$ ***

Selittävästä tekijöistä vain kaverit ja koululiikunta korreloivat jonkin verran ($r = 0.32$) keskenään. Muilla selittävillä tekijöillä ei ollut keskinäistä yhteyttä. Taulukon keskiarvot on saatu neliportaisesta vastausvaihtoehtojen luokituksesta, jossa 4 = erittäin paljon, 3 = paljon, 2 = jonkin verran ja 1 = ei lainkaan vaikutusta.

Diskriminanssianalyysin keskiarvot tukevat ristiintaulukoinneilla saatuja tuloksia.

Joukkuelajin harrastajat kokivat kavereiden vaikuttaneen enemmän kuin yksilölajin harrastajat. Äidillä puolestaan oli enemmän vaikutusta yksilölajin harrastajiin.

Koululiikunnan osalta keskiarvot ovat melko lähellä toisiaan, mutta yhteys

painottuu enemmän yksilölajin suuntaan. Lisäksi taulukosta selviää, että

joukkuelajin harrastajat ovat kotoisin keskimäärin suuremmilta paikkakunnilta.

Diskriminanssianalyysin korrelaatiomatriisin mukaan yksittäisistä tekijöistä kaverit on eniten selittävä tekijä lajivalintaan liittyen ($r = 0.68$). Seuraavaksi eniten korrelaatiota on äidillä ($r = -0.58$) ja koululiikunnalla ($r = -0.25$). Asukasluku ei näihin verrattuna korreloi ($r = -0.02$) juurikaan lajivalinnan kanssa. Kaverit selittävät lajivalintaa enemmän joukkuelajin harrastajien ja äiti, koululiikunta ja asukasluku yksilölajin harrastajien osalta..

Askeltavalla menetelmällä tehdyn diskriminanssianalyysin mukaan kaverit, äiti ja koululiikunta yhdessä selittävät lajivalintaa eniten. Analyysi otti siis mukaan vain kolme tekijää jättäen tekijöiden yhdistelmän kannalta merkityksettömän asukasluvun pois. Lajivalinnassa painottuu selvästi eniten kavereiden vaikutuksen määrä (painokerroin 0.82). Äidin (-0.55) ja koululiikunnan (-0.51) vaikutuksen määrä painottuivat hieman vähemmän. Erotteluanalyysin tilastollinen merkitsevyys ($p < .001$) on saatu Wilksin lambdan arvosta lasketusta χ^2 -testistä.

9 POHDINTA

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää, millä tekijöillä on yhteyttä lapsen liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan. Selvitimme liikunnanopiskelijoiden kokemuksia heidän liikuntaharrastukseensa vaikuttaneista tekijöistä kyselylomakkeen avulla.

9.1 Otoksen sukupuoli- ja lajijakauma

Vastaajien sukupuolijakauman tasaisuus johtui todennäköisesti siitä, että kohdejoukkona olivat liikuntapedagogiikan opiskelijat, joista puolet on naisia ja puolet miehiä opiskelijavalinnassa toteutetun tasaisen sukupuolikiintiön vuoksi. Lajijakauman tasaisuus ei puolestaan ollut ennustettavissa, mutta oli tutkimuksemme kannalta miellyttävä yllätys. Naisten ja miesten jakautuminen yksilö- ja joukkuelajeihin ei kuitenkaan ollut tasaista. Naisista noin kaksi kolmasosaa harrasti yksilölajia ja loput joukkuelajia, kun taas miehillä harrastuneisuus oli päinvastainen. Tämä oli odotettavissa, koska oletimme miesten harrastavan useammin joukkuelajia kuin naisten.

Kyselylomakkeessa pyydettiin mainitsemaan omaksi lajiksi se, jonka vastaaja oli aloittanut ensimmäiseksi tai jonka hän koki päälajikseen. Pyynnöstä huolimatta osa vastaajista oli maininnut useamman lajin, joten jouduimme valitsemaan ensin kirjatun lajin. Lisäksi osa liikunnanopiskelijoista oli vastannut epäjohdonmukaisesti joihinkin kysymyksiin monipuolisen lajivalikoimansa takia, millä saattaa olla vaikutusta tutkimuksen validiteettiin. Vaihtoehdot annettiin sen vuoksi, että ensimmäistä lajia on saatettu harrastaa hyvin vähän aikaa ja toisaalta päälaji on voitu aloittaa niin myöhään, että liikuntaan sosiaalistuminen on tapahtunut jo aikaisemmin. Mielestämme oman lajin mainitsemista ei siis voitu rajoittaa vain yhteen kriteeriin.

9.2 Perheen yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan

Yllättäväksi tulokseksi tutkimuksessamme nousi sisarusten vähäinen yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Lähes 80 prosentilla vastaajista sisarukset olivat vaikuttaneet vain jonkin verran tai eivät lainkaan. Tämä saattaa johtua siitä, ettei sisaruksilla ole ollut vaikutusta oman lajin aloittamiseen, vaikka yleiseen liikunnallisuuteen olisikin ollut. Sisarusten vaikutuksen määrällä ei ollut eroa yksilö- ja joukkuelajien harrastajien välillä. Tämä on todennäköisesti yhteydessä samaa lajia harrastaviin sisaruksiin, joita oli suunnilleen yhtä paljon molempien lajien harrastajilla. Kyselyyn vastanneista lähes puolella (44 %) oli ainakin yksi samaa lajia harrastava sisarus. Saman lajin harrastaminen oli yhteydessä sisarusten suurempaan vaikutukseen. Tämä johtuu todennäköisesti siitä, että vastaajat ovat ajatelleet sisarusten vaikuttaneen paljon siksi, että ovat alkaneet harrastaa samaa lajia.

Laakson ym. (2006a) mukaan suuri perheen koko voi edistää lapsen liikuntaharrastusta, jos muut perheen jäsenet ovat liikunnallisesti aktiivisia. Tutkimuksessamme kävi ilmi, että mitä enemmän vastaajalla oli sisaruksia, sitä enemmän heillä oli vaikutusta. Kyseisen tuloksen taustalla voi olla se, että suuremmassa perheessä kotona on useammin leikkikaveri tai mahdollinen liikunnallinen esimerkki. Vastaajista, joilla oli vain yksi tai ei yhtään sisarusta, yli puolet koki saaneensa vanhemmiltaan tukea liikuntaharrastukseensa erittäin paljon. Useamman lapsen perheistä olevista vastaajista vain kolmannes koki samoin. Tulos on samansuuntainen kuin Kaylla (2000), joka on todennut suuren perheen koon mahdollisesti rajoittavan tuen ja kannustuksen määrää yhtä lasta kohden.

Vanhempien liikuntaharrastuksen vaikutusta tutkittaessa selvisi, että isällä oli enemmän yhteyttä lapsen liikuntaharrastuksen aloittamiseen kuin äidillä (vrt. Eskola 1995; Yang, Telama & Laakso 1996). Tämä johtui siitä, että isät harrastivat äitejä useammin liikuntaa ja heidän vaikutuksensa kohdistui sekä tyttöihin että poikiin. Isällä oli myös useammin sama laji lapsensa kanssa kuin äidillä. Tämä ero

syntyi siitä, että joukkuelajin harrastajista 27 prosentilla oli samaa lajia harrastava isä ja vain yhdellä prosentilla samaa lajia harrastava äiti. Äidin vaikutus tyttöihin oli selvästi suurempi kuin poikiin, mikä johtui todennäköisesti siitä, että äidit harrastivat useammin samaa lajia yksilölajin kuin joukkuelajin harrastajien kanssa ja naisvastaajista suurin osa oli yksilölajien harrastajia. Vanhempien liikuntaharrastuneisuudella näyttäisi olevan huomattava yhteys lastensa liikunnallisuuteen, koska kyselyyn vastanneista kaikki ovat liikunnallisia ja heistä vain vajaalla kuudella prosentilla oli liikuntaa harrastamattomat vanhemmat (vrt. Freedson & Evenson 1991). Vanhempien mallin merkitystä tukee myös se, että kuuden liikunnanopiskelijan äidillä ja jopa 18 isällä oli liikunta-alan koulutus. Kyseisen koulutuksen saaneilla isillä oli huomattavasti enemmän yhteyttä lapsen liikuntaharrastuksen aloittamiseen kuin muilla vanhemmilla.

Tutkimuksen luotettavuuteen liittyen vanhempien liikuntaharrastuksen vaikutus oli joissain tapauksissa ymmärretty vanhempien toiminnan vaikutuksena. Tämä tuli esille avoimissa vastauksissa, joissa mainittiin vanhempien tuki ja kannustus, vaikka kysyttiin nimenomaan liikuntaharrastuksen vaikutusta. Vanhempien liikuntaharrastukseen liittyvissä vastauksissa saattaa olla siis mukana myös liikuntaa harrastamattomien vanhempien vaikutusta.

Vanhempien toimintamuodoista eniten vaikutusta oli henkisellä ja taloudellisella tuella. Isällä oli lähes kaikissa lapsensa liikuntaharrastusta edistävässä toimintamuodoissa enemmän vaikutusta kuin äidillä. Suurin ero isän ja äidin välillä oli siinä, että isä opetti äitiä useammin tekniikkaa, oli enemmän malliesimerkkinä ja otti lapsensa mukaan omaan liikuntaharrastukseensa. Avoimista vastauksista saatu tieto tuki näitä tuloksia. Vanhempien toiminnassa esiintyi myös jonkin verran harrastukseen väkisin viemistä. Liikunnanopiskelijat kokivat, että heidän äideistään 5 % ja isistään 5 % oli pakottanut heidät liikuntaharrastukseen. Olisi mielenkiintoista tietää, kuinka moni liikuntaharrastuksensa lopettaneista on kokenut samoin.

9.3 Vanhempien sosioekonomisen aseman sekä asuinympäristön yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan

Matalatuloisten perheiden lapset saattavat joutua rajaamaan mahdollisuuksiaan liikuntaharrastusta valitessaan, koska materiaaliset resurssit ovat usein esteenä liikunnan harrastamiselle (Puronaho 2006, 160–163). Tutkimuksessamme perheen sosioekonominen asema ei osoittautunut esteeksi lapsen liikuntaharrastukselle. Tämä johtuu todennäköisesti siitä, että kaikilla vastaajilla on ollut mahdollisuus aloittaa liikuntaharrastuksensa ja he ovat myös pystyneet jatkamaan sitä mahdollisista rajoittavista tekijöistä huolimatta. Perheen sosioekonomiseen asemaan liittyviä rajoittavia tekijöitä ei ole siten tutkimuksessamme koettu mainitsemisen arvoisina. Jos kysely olisi tehty liikuntaa harrastamattomille, tulokset olisivat saattaneet olla lähempänä aikaisempien tutkimusten tuloksia.

Myöskään liikunnan opiskelijoiden lajilla ei ollut yhteyttä vanhempien sosioekonomiseen asemaan. Sekä matala- että korkeakoulutettujen vanhempien lapset harrastivat samoja lajeja. Tämä tulos ei vastaa Puronahon (2006) tutkimusta, jossa todettiin harrastusten keskimääräisten kokonaiskustannusten olevan suuremmat korkeatuloisempien perheissä. Tämä voi johtua siitä, että todennäköisesti yliopisto-opiskelijoista harva tulee hyvin matalan sosioekonomisen aseman perheestä. Tuloksen taustalla voi olla myös harrastamisen taso, jota kyselylomakkeessamme ei selvitetty. Kalliitakin lajeja voi usein harrastaa edullisesti, esimerkiksi jos ei ole mukana seuratoiminnassa. Toisaalta urheiluseura voi kustantaa lahjakkaan urheilijan harrastuskuluja, mikä mahdollistaa myös matalatuloisista perheistä tulevien lasten harrastamisen.

Tutkimuksessamme oli mukana vastaajia ympäri Suomea, kuten kohdejoukon perusteella voitiin odottaakin. Vastaajien asuinpaikkakuntien koot vaihtelivat suuresti, mikä antoi paremmat mahdollisuudet analysoida niiden vaikutusta. Asuinpaikkakunnan koolla oli erittäin merkitsevä yhteys asuinympäristön liikuntaharrastusmahdollisuuksiin. Mahdollisuudet koettiin sitä paremmiksi, mitä suurempi paikkakunta

oli. Pienilläkin paikkakunnilla yli puolet vastaajista koki mahdollisuudet erittäin hyviksi tai hyviksi. Näkemyksemme mukaan tämä johtuu osittain siitä, että pienillä paikkakunnilla asuneet ovat alkaneet harrastaa tarjolla olevia lajeja, eivätkä ole osanneet kaivata monipuolisempia vaihtoehtoja. Tämän vuoksi paikkakunnan liikuntaharrastusmahdollisuudet on voitu kokea hyviksi vain siksi, että omaa lajia on voitu harrastaa.

Asuinpaikan koko oli yhteydessä myös lajivalintaan. Keskisuurilla paikkakunnilla harrastaminen painottui enemmän joukkuelajeihin ja pienillä yksilölajeihin. Syynä tähän ovat todennäköisesti pienten paikkakuntien pienet ikäluokat, jotka estävät joukkuelajien harrastamisen. Suurilla paikkakunnilla harrastajien jakautuminen yksilö- ja joukkuelajeihin oli tasaisempaa, mikä johtuu oletettavasti monipuolisesta tarjonnasta. Liikuntapaikkojen läheisyydellä ei ollut yhteyttä lajivalintaan, mikä oli hieman yllättävää. Tämän tuloksen perusteella voisi siis päätellä, että lajia ei valita läheisimmän liikuntapaikan mukaan.

Asuinpaikkakunnan hyvät liikuntaharrastusmahdollisuudet olivat yhteydessä edistäväksi koettuun urheiluseuratoimintaan. Vuonna 2001 toteutetussa LISE - tutkimuksessa selvitettiin 11–19-vuotiaiden suomalaisnuorten osallistumista urheiluseuran harjoituksiin. Silloin tällöin tai säännöllisesti harjoituksiin osallistui pojista vajaa puolet ja tytöistä kolmannes. (Laakso ym. 2006b.) Tutkimuksemme vastaajista 93,5 % oli osallistunut seuratoimintaan, mikä on huomattavasti enemmän kuin suomalaisnuorilla keskimäärin. Tämä oli odotettua kohdejoukon perusteella.

9.4 Koululiikunnan ja koulun järjestämien liikuntakerhojen yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan

Vain neljännes vastaajista koki koululiikunnan vaikuttaneen oman liikuntaharrastuksensa aloittamiseen. Tämä yllättävän pieni prosentti saattaa johtua siitä, että monet ovat aloittaneet liikuntaharrastuksensa jo ennen kouluikää. Paakkarin ja Sarvelan (2000) tutkimuksessa positiiviset koululiikuntakokemukset liittyivät muun

muassa opettajan luomaan ilmapiiriin, yhteishenkeen ja uusien lajien kokeilemiseen. Tutkimuksessamme eniten positiivista vaikutusta koettiin olevan omien taitojen tiedostamisella lajissa, positiivisella ilmapiirillä sekä opettajan kannustuksella. Seuraavaksi tärkeimmäksi tekijäksi nousi omantasoiset tehtävät. Tulos on samansuuntainen kuin Paakkarin ja Sarvelan (2000) tutkimuksessa, jossa eriyttämisen puute liittyi negatiivisiin koululiikuntakokemuksiin. Tutkimuksemme vastaajista vain 2,5 % koki koululiikunnan rajoittaneen liikuntaharrastuksensa aloittamista. Tämä tulos ei olisi varmaan näin positiivinen, jos vastaajajoukko olisi koostunut muista kuin liikunnanopiskelijoista.

Koululiikunnalla oli huomattavasti suurempi vaikutus yksilölajin harrastajiin. Tämä voi olla yhteydessä siihen, että omien taitojen tiedostaminen oli tutkimuksessamme tärkein koululiikunnassa positiivisesti vaikuttava tekijä ja yksilölajeissa omat taidot muihin verrattuna tulevat selvemmin esille. Myös omaan lajiin tutustumisella koulussa oli yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Koulussa kenties tutustutaan useammin uusiin yksilölajeihin, koska yksilölajien kirjo on näkemyksemme mukaan suurempi kuin joukkuelajien. Jos olisimme kysyneet koululiikunnan vaikutuksen sijasta kaiken kouluun liittyvän liikunnan vaikutusta, yksilö- ja joukkuelajin harrastajien välille ei olisi välttämättä syntynyt näin suurta eroa. Esimerkiksi välituntiliikunta pelailuineen olisi saattanut olla merkittävä tekijä joukkuelajin harrastajille. Vuoden 1998 KOULI - tutkimuksen mukaan peruskoulun alaluokkalaisten fyysinen aktiivisuus välitunneilla muodostuu usein juuri erilaisista pallopeleistä sekä lisäksi liikuntaleikeistä ja kävelystä (Laakso ym. 2006b).

Seuratoimintaan liittyvissä avoimissa vastauksissa tuli esiin koulujen ja urheiluseurojen välinen yhteistyö. Hieman yli 16 % vastaajista mainitsi seuratoiminnan edistäneen oman liikuntaharrastuksensa aloittamista tiedottamalla omasta toiminnastaan ja usein seuran tiedotus oli tapahtunut koulun kautta. Näyttäisi siis siltä, että varsinaisten liikuntatuntien lisäksi koululla voi olla vaikutusta myös tiedonlähteenä liikuntaharrastusmahdollisuuksista.

Koulun liikuntakerhot eivät nousseet tutkimuksessamme merkittäväksi tekijäksi liikuntaharrastuksen aloittamisen kannalta. Jopa yli 40 prosentilla vastaajista ei ollut mahdollisuutta osallistua liikuntakerhoon, koska koulussa ei niitä järjestetty. Tämä oli korkeampi prosentti kuin vuoden 1998 KOULI -tutkimuksessa (Laakso ym. 2006b), jossa kolmanneksella ei ollut kyseistä mahdollisuutta. Liikuntakerhojen puuttuminen ei kuitenkaan ollut ainoa syy niiden vähäiseen vaikutukseen. Kaikista kerhoihin osallistuneista vain joka kymmenes koki niiden vaikuttaneen erittäin paljon tai paljon oman lajin aloittamiseen tai yleiseen liikunnallisuuteen. Vähäinen vaikutus voi liittyä koululiikuntatuntien tapaan siihen, että harrastus on aloitettu jo ennen kouluikää. Lisäksi kerhot ovat saattaneet tukea jo aloitettua harrastusta, joten niillä ei ole ollut vaikutusta itse aloittamiseen. Viikoittain osallistuneiden ja silloin tällöin osallistuneiden välillä oli kuitenkin merkitsevä ero. Useammin osallistuneilla kerhot olivat vaikuttaneet selvästi enemmän.

9.5 Kavereiden yhteys liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan

Takalon (2004) mukaan liikuntalajin valitseminen kavereiden harrastaman lajin mukaan on tyypillistä. Tutkimuksessamme lähes puolet vastaajista, jotka kokivat kavereiden vaikuttaneen ainakin jonkin verran, oli mennyt harrastukseen kaverin perässä. Kaverit olivat vaikuttaneet huomattavasti enemmän joukkuelajin harrastajiin, mikä saattaa johtua siitä, että kavereiden kanssa yhdessäoloon sisältyy usein pelailua. Suurin osa niistä, jotka eivät kokeneet kavereiden vaikuttaneen lainkaan oman liikuntaharrastuksen aloittamiseen, oli yksilölajin harrastajia. Näkemyksemme mukaan tämä voisi johtua esimerkiksi hiihdon ja suunnistuksen kaltaisista lajeista, jotka aloitetaan usein hyvin varhaisessa iässä vanhempien kanssa.

Tutkimukseemme osallistuneiden liikunnanopiskelijoiden kaveripiirit olivat mielestämme suhteellisen suuria. Kaveripiirin koko oli lähes kaikilla yli kolme henkilöä ja heistä lähes puolella kaveripiiri koostui yli kuudesta henkilöstä. Näyttäisi siltä, että liikunnallisesti aktiiviset ihmiset ovat usein myös sosiaalisesti aktiivisia. Liikunnanopiskelijoiden kaverit olivat erittäin liikunnallisia. Melkein kaikilla oli

ainakin muutama liikuntaa harrastava kaveri ja jopa 14 prosentilla kaikki kaverit olivat liikunnallisia. Tulokset osoittavat, että mitä useampi kaveri harrasti liikuntaa, sitä enemmän heillä oli yhteyttä vastaajan liikuntaharrastuksen aloittamiseen.

Kavereilla oli enemmän vaikutusta miesvastaajien liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Lähes puolet miehistä koki kavereiden vaikuttaneen erittäin paljon tai paljon ja naisista vain reilu neljännes. Tämän voisi kuvitella johtuvan siitä, että miehet harrastivat enemmän joukkuelajeja. Myös naisilla kavereiden vaikutus oli suurempi joukkuelajin harrastajilla. Toinen mahdollinen syy siihen, että miehillä kaverit vaikuttivat enemmän, voi ainakin osittain olla se, että heillä läheisin kaveri harrasti useammin liikuntaa kuin naisilla. Lisäksi miehet ehkä kokevat vahvemmin saavansa kavereilta arvostusta liikunnan kautta.

9.6 Liikuntaharrastuksen aloittamista ja lajivalintaa eniten selittävät tekijät

Yksittäisistä tekijöistä eniten liikuntaharrastuksen aloittamista näyttäisi selittävän kaverit (vrt. Rautava 2003). Tähän saattaa olla syynä se, että kavereiden vaikutus on tiedostetumpaa kuin perheenjäsenten. Lisäksi perheen vaikutus on vahvinta varhaisessa lapsuudessa, kun taas kaverit tulevat mukaan myöhemmin, jolloin heidän vaikutuksensa muistetaan paremmin. Perheenjäsenistä isällä oli huomattavasti äitiä ja sisaruksia suurempi vaikutus. Tulos oli odotettavissa aikaisempien tutkimusten perusteella. Isän liikuntaa ehkä arvostetaan enemmän, koska miesten urheilu on yhteiskunnassamme edelleen arvostetumpaa kuin naisten. Tämä saattaa tulevaisuudessa muuttua naisurheilun lisääntyvän arvostuksen myötä.

Koululiikunnalla oli yksittäisistä tekijöistä kolmanneksi eniten vaikutusta, ja oli siten sekä äitiä että sisaruksia merkittävämpi tekijä liikuntaharrastuksen aloittamisen kannalta. Tämä voi johtua siitä, että koululiikunnalta ei Suomessa voi vältyä, joten se vaikuttaa väistämättä jokaisen lapsen liikuntakokemuksiin toisin kuin äiti ja sisarukset, jotka eivät välttämättä ole missään tekemisissä liikunnan kanssa.

Kaverit oli suurin selittävä tekijä myös lajin kohdalla siten, että heillä oli huomattavasti suurempi vaikutus joukkuelajin harrastajiin. Toiseksi eniten lajivalintaa selitti äiti, jonka vaikutus puolestaan kohdistui yksilölajin harrastajiin. Vaikka isällä oli äitiä enemmän vaikutusta lapsen liikuntaharrastuksen aloittamiseen, lajivalintaan hänellä ei ollut yhteyttä. Isä siis vaikutti yhtä paljon sekä yksilö- että joukkuelajin harrastajiin. Kolmanneksi eniten lajivalintaa selitti koululiikunta, jonka vaikutus painottui äidin tavoin yksilölajin harrastajiin. Näyttäisi siltä, että lajivalinta sijoittuu usein esikoulu- ja kouluikään, jolloin kavereilla on eniten vaikutusta. Äiti vaikuttaa luultavasti enemmän varhaislapsuudessa tehtyyn lajivalintaan.

9.7 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkossa voitaisiin tutkia sitä, millä tekijöillä on eniten yhteyttä liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan ennen kouluikää aloitetulla harrastuksella verrattuna myöhemmin aloitettuun. Lisäksi olisi mielenkiintoista tietää, onko vanhempien tai sisarusten urheilumenestyksellä yhteyttä lapsen liikuntaharrastuneisuuteen ja urheilumenestykseen. Samantapainen tutkimus voitaisiin tehdä toisenlaiselle kohdejoukolle. Esimerkiksi perheeseen ja koululiikuntaan liittyvät rajoittavat tekijät voisivat tulla paremmin esiin, jos tutkimus tehtäisiin liikuntaa harrastamattomille tai harrastuksensa pian lopettaneille henkilöille. Myös lajivalintaa olisi mielenkiintoista tutkia tarkemmin. Suurempi tutkimukseen osallistuvien määrä antaisi mahdollisuuden jaotella vastaajat useampaan lajiryhmään ja tarkastella lajeihin valikoitumista niiden mukaan.

LÄHTEET

- Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Arvonen, S. 2004. Johdanto. Teoksessa S. Arvonen (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy, 11–16.
- Biddle, S. 1999. The motivation of pupils in physical education. Teoksessa C.A. Hardy & M. Mawer (toim.) Learning and teaching in physical education. Lontoo: Falmer Press, 105–125.
- Borland, M., Laybourn, A., Hill, M. & Brown, J. 1998. Middle childhood. The perspectives of children and parents. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers.
- Eskola, J. 1995. Liikunnan sosialisatiosta. Teoksessa J. Suoranta & J. Eskola (toim.) Liikkuva ihminen ja kasvatus. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja C: Katsauksia ja puheenvuoroja 7. Rovaniemi: Lapin yliopiston monistuskeskus, 4–23.
- Fogelholm, M. 2005. Keravan lähiliikuntaprojekti. Lähiliikuntapaikoilla lisää liikettä koulupihoille. Liikunta ja tiede 42 (1/2), 9–12.
- Freedson, P. & Evenson, S. 1991. Familial aggregation in physical activity. Research quarterly for exercise and sport 62, 384–389.
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Hakamäki, M. & Laine, K. 2005. Liikunnallisen iltapäivätoiminnan kehittämishankkeet 2005–2006. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 174. Jyväskylän yliopistopaino.

- Hautamäki, A. 2004. Perhe tänään. Teoksessa S. Arvonen (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy, 17–27.
- Heikinaro-Johansson, P. 2003. Johdatus liikuntadidaktiikkaan. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 101–129.
- Heikinaro-Johansson P. & Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hellstedt, J. C. 1995. Invisible players: a family system model. Teoksessa S. M. Murphy. Sport psychology interventions. Champaign, IL: Human kinetics, 117–146.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hurme, H. 1995. Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa P. Lyytinen, M., Korkiakangas & H. Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY, 139–156.
- Jaakkola, T. 2003. Hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 139–150.
- Kay, T. 2000. Sporting excellence: A family affair? European physical education review 6 (2), 151–169.
- Kunesh, M. A., Hasbrook, C. A. & Lewthwaite, R. 1992. Physical activity socialization: Peer interactions and affective responses among a sample of sixth grade girls. Sociology of sport journal 9 (4), 385–396.

Kärkkäinen, H. & Nupponen, H. 2002. Lasten liikunnan paikallistuki: liikkuva iltapäivätoiminta 2001–2002. Helsinki: Nuori Suomi.

Laakso, L. 1981. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikunta-harrastuksen selittäjänä: retrospektiivinen tutkimus. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 14.

Laakso, L. 1986. Aikuisväestön vapaa-ajan liikuntaharrastus. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 87–99.

Laakso, L. 2006. Koulun liikunta terveyden ja vireisyyden kannalta. Luentoesitys. Liikunnan ja terveystiedon symposium Raumalla 17.–18.5.2006.

Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006a. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta ja tiede* 43 (2), 4–13.

Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006b. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus – Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta ja Tiede* 43 (1), 4–13.

Lintunen, T. 2003. Liikunta kouluikässä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 41–46.

Liukkonen, J. & Telama, R. 1997. Koululiikunnalla kaikista oman osaamisensa sankareita. *Liikunta ja Tiede* 34 (6), 8–12.

McPherson, B.D., Curtis, J. E. & Loy, J. W. 1989. The social significance of sport. An introduction to the sociology of sport. Champaign, IL: Human Kinetics Books.

Moore, L., Lombardi, D., White, M., Cambell, J., Oliveria, S. & Ellison, R. 1991. Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of pediatrics* 118, 215–219.

Mota, J. & Silva, G. 1999. Adolescent's physical activity: Association with socio-economic status and parental participation among a Portuguese sample. *Sport, Education and Society* 4 (2), 193–199.

Mota, J., Silva, P., Santos, M.P., Ribeiro, J.C., Oliveira, J. & Duarte, J.A. 2005. Physical activity and school recess time: Differences between the sexes and the relationship between children's playground physical activity and habitual physical activity. *Journal of Sport Sciences* 23 (3), 269–275.

Numminen, P. 1999. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Numminen, P. & Laakso, L. 2001. Liikunnan opetusprosessin A,B,C. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Nupponen, H. 1992. Miten koululiikunta on saavuttanut tavoitteensa. *Liikunta ja Tiede* 29 (3), 4–8.

Opetushallitus 2007. (Viitattu 27.3.2007.) Koululaiset liikkeelle. Saatavilla www-muodossa: <http://www.edu.fi/pageLast.asp?path=498,1329,1528,16801,65027>.

Paakkari, O. & Sarvela, A. 2000. Pallo vain lenteli ohi vai pelin jälkeen hyvä fiilis – Koululiikuntakokemukset ja niiden yhteydet myöhempään liikunta-harrastuneisuuteen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma.

Paronen, O. 2005. Liikkumiseen kannustava ympäristö rakentuu valinnoilla. *Liikunta ja tiede* 42 (1-2), 4–8.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004a. Opetushallitus. Vammalan Kirjapaino Oy.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004b. Ähtärin kaupungin opetus- ja vapaa-aikatoimen lautakunta.

Piotrowska, H. 1990. The role of school in the preparation to sport skills in life-time sports. Teoksessa R. Telama, L. Laakso, M. Pieron, I. Ruoppila & V. Vihko *Physical education and life-long physical activity*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 488–494.

Poikkeus, A-M. 1995. Lasten toverisuhteet ja sosiaaliset taidot. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkiakangas & H. Lyytinen (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan*. Helsinki: WSOY, 122–138.

Power, T. G. & Woolger, C. 1994. Parenting practices and age-group swimming: a correlational study. *Research quarterly for exercise and sport* 65 (1), 59–66.

Puronaho, K. 2002. Lapsiperheen liikuntabudjetti on kovilla: Enemmän, kalliimmalla, maksukykyisille? *Liikunta ja tiede* 39 (3), 29–30.

- Puronaho, K. 2006. Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi. Tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tuotantoprosessista, resursseista ja kustannuksista. *Jyväskylä studies in business and economics* 52. Jyväskylän yliopisto.
- Raudsepp, L. & Viira, R. 2000. Influence of parents' and siblings' physical activity on activity levels of adolescents. *European journal of physical education* 5 (2), 169–178.
- Rautava, P. 2003. Vanhemmat paljon vartijoina. Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksissa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Saarinen, P., Ruoppila, I. & Korhonen, M. 1994. Kasvatuspsykologian kysymyksiä. Helsingin yliopisto, Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus: Salpausselän kirjapaino.
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Seppänen, P. 1985. Urheilun merkitys lasten ja nuorten sosiaalistamisessa. *Liikunta ja tiede* 22 (3), 104–111.
- Shropshire, J. & Carroll, B. 1997. Family variables and children's physical activity: Influence of parental exercise and socio-economic status. *Sport, education and society* 2 (1), 95–116.
- Silvennoinen, M. 1987. Vanhempien koulutus, liikunta-aktiivisuus sekä pojan kilpaurheilua koskevat suoriutumisodotukset. *Liikunta ja tiede* 24 (6–7), 290–295.
- Silvennoinen, M. 1996. Isä, minä ja urheilu: Liikunnan opiskelijoiden muistelutöitä. *Liikunta ja tiede* 33 (3), 40–42.

Stein, G. L., Raedeke, T. D. & Thomas, D. 1999. Children's perceptions of sport involvement: it's not how much, but to what degree that's important. *Journal of sport behaviour*, 22 (4), 591–601.

Stephens, T., Jacobs, D. & White, C. 1985. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity. *Public health reports* 100, 147–158.

Suoranta, J. & Eskola, J. 1995. *Liikkuva ihminen ja kasvatus*. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja C. Katsauksia ja puheenvuoroja 7. Rovaniemi: Lapin yliopiston monistuskeskus.

Taipale, V. 1992. *Lasten mielenterveystyö*. Helsinki: WSOY.

Takalo, S. 2004. *Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen*. Jyväskylän yliopisto. Liikunta-pedagogiikan lisensiaatintutkimus.

Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A.P. & Järvelin, M-R. 2003. Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American journal of preventive medicine* 24 (1), 22–28.

Telama, R. 1993. *Koululiikunta ja yhteiskunta: Koulusta nuorelle liikuntamallit*. *Liikunta ja Tiede* 30 (4), 24–25.

Telama, R. & Laakso, L. 1983. *Liikuntaharrastus*. Teoksessa M. Rimpelä, A. Rimpelä, S. Ahlström, E. Honkala, L. Kannas, L. Laakso, O. Paronen, M. Rajala & R. Telama *Nuorten terveystavat Suomessa: Nuorten terveystapatutkimus 1977–79*. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Tampere: Kirjapaino R.K. Virtanen, 49–69.

Uusikylä, K. & Atjonen, P. 2000. *Didaktiikan perusteet*. Juva: WSOY.

VanYperen, N. W. 1995. Interpersonal stress, performance level, and parental support: a longitudinal study among highly skilled young soccer players. *The sport psychologist* 9, 225–241.

Vuolle, P. 1986. Urheilun kulutus: Penkkiurheiluharrastus. Teoksessa: P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 203–226.

Weiss, M. R. 1993. Psychological effects of intensive sport participation children and youth: Self-esteem and motivation. Teoksessa B. R. Gahill & A. J. Pearl (toim.) Intensive participation in children's sports. Champaign, IL: Human Kinetics, 39–69.

Yang, X. 1993. Longitudinal analysis of Finnish children's and youths' participation in competitive sport and physical activity. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen liseniaattityö.

Yang, X., Telama, R. & Laakso, L. 1996. Parents' physical activity, socioeconomic status and education as predictors of physical activity and sport among children and youths – a 12 –year follow-up study. *International review for sociology of sport* 31 (3), 273–289.

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

LIITE 1. Kyselylomake.

ARVOISA VASTAAJA!

Olemme liikunnanopettajaopiskelijoita ja tämä kyselytutkimus on osa pro gradu -tutkielmaamme. Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää, millä tavalla perhe, koululiikunta ja kaverit vaikuttavat lapsen tai nuoren liikuntaharrastuksen aloittamiseen.

Teemme kyselytutkimuksen mahdollisimman monelle liikuntapedagogiikkaa pääaineenaan opiskelevalle liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijalle. Pyydämme, että vastaat kysymyksiin merkitsemällä rastin vastausvaihtoehdon edessä olevalle viivalle tai ympyröimällä numerolla merkityn vastausvaihtoehdon. Avoimissa kysymyksissä vastaus tulee kirjoittaa sille varatuille viivoille. Vastaukset ovat täysin luottamuksellisia. Vastaajan nimen kysymme vain tietääksemme, ketkä ovat jo vastanneet kyselyymme ja voidaksemme yhdistellä eri kyselyistä saatavia tietoja. Nimiä ei siis käytetä tutkimustuloksissa, vaan ne muutetaan tilastollisiksi yksiköiksi. Pyydämme sinua lukemaan kysymykset huolellisesti ja muistelemaan mahdollisimman tarkasti aikaa, jolloin aloitit ensimmäisen liikuntaharrastuksesi tai lajin, jonka koet päälajiksesi. Kyselyyn vastaamiseen kuluu noin 10–20 minuuttia.

KIITOS JO ETUKÄTEEN JA HYVÄÄ JATKOA!

Mari Hietanen
liikuntatieteiden yo

Anna Kauppila
liikuntatieteiden yo

Lauri Laakso
LitT, liik.ped. prof.

Nimi _____ Vuosikurssi _____

1. Sukupuoli 1 Nainen 2 Mies

2. Ikä _____

3. Harrastamasi laji _____

(Jos lajeja on useita, mainitse se, jonka harrastamisen aloitit ensin)

4. Sisaruskesi

| Sukupuoli (n/m) | Ikä | Laji (jos ei liikunnallinen, merkitse -) | Menestys (1=kansainvälinen, 2=kansallinen, 3=piiri-/aluetaso, 4=ei menestystä/ ei kilpaillut) |
|--------------------|-------|--|--|
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |

5. Kuinka paljon sisaruskesi liikuntaharrastuksella oli mielestäsi vaikutusta oman liikuntaharrastukseksi aloittamiseen?

___ erittäin paljon

___ paljon

___ jonkin verran

___ ei lainkaan (siirry kysymykseen 7)

6. Millä tavalla sisaruskesi liikuntaharrastus vaikutti oman liikuntaharrastukseksi aloittamiseen?

12. Millä tavalla äitisi liikuntaharrastus vaikutti oman liikuntaharrastuksesi aloittamiseen?

13. Kuinka paljon isäsi liikuntaharrastuksella oli mielestäsi vaikutusta oman liikuntaharrastuksesi aloittamiseen?

- ___ erittäin paljon
 ___ paljon
 ___ jonkin verran
 ___ ei lainkaan (siirry kysymykseen 15)

14. Millä tavalla isäsi liikuntaharrastus vaikutti oman liikuntaharrastuksesi aloittamiseen?

15. Millä tavalla äitisi edisti liikuntaharrastustasi?

| | Erittäin paljon | Paljon | Jonkin verran | Ei lainkaan |
|--|-----------------|--------|---------------|-------------|
| - otti mukaan omaan harrastukseensa | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - oli malliesimerkkinä | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - opetti lajin tekniikkaa | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - kannusti aloittamaan lajisi harrastamisen | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - vei harrastukseen ”väkisin” | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - kannusti ja tuki henkisesti harrastuksen jatkuessa | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - hankki urheiluvälineitä | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - kyyditsi harjoituksiin | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (Jos et ole osallistunut seuratoimintaan, siirry kysymykseen 16) | | | | |
| - seurasi harjoitteluasi / kilpailemistasi | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - maksoi lisenssin / seuran jäsenmaksun | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - osallistui seuran toimintaan(esim. talkoot, toimitsija) | 4 | 3 | 2 | 1 |

16. Millä tavalla isäsi edisti liikuntaharrastustasi?

| | Erittäin paljon | Paljon | Jonkin verran | Ei lainkaan |
|--|-----------------|--------|---------------|-------------|
| - otti mukaan omaan harrastukseensa | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - oli malliesimerkinä | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - opetti lajin tekniikkaa | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - kannusti aloittamaan lajisi harrastamisen | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - vei harrastukseen ”väkisin” | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - kannusti ja tuki henkisesti harrastuksen jatkuessa | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - hankki urheiluvälineitä | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - kyyditsi harjoituksiin | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (Jos et ole osallistunut seuratoimintaan, siirry kysymykseen 17) | | | | |
| - seurasi harjoitteluasi / kilpailumistasi | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - maksoi lisenssin / seuran jäsenmaksun | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - osallistui seuran toimintaan(esim. talkoot, toimitsija) | 4 | 3 | 2 | 1 |

17. Oliko perheessäsi joku henkilö, joka yritti rajoittaa liikuntaharrastustasi?

___ kyllä

___ ei

Jos oli, kuka ja millä tavalla?

18. Äitisi suorittama tutkinto / koulutus

___ kansakoulu

___ peruskoulu

___ ammattikoulu

___ lukio

___ opistotason tutkinto / ammattikorkeakoulu

___ yliopisto

___ muu, mikä? _____

(Jos äidilläsi on jokin liikunta-alan koulutus, mainitse se tähän _____)

19. Äitisi ammattinimike _____

20. Isäsi suorittama tutkinto / koulutus

- kansakoulu
 peruskoulu
 ammattikoulu
 lukio
 opistotason tutkinto / ammattikorkeakoulu
 yliopisto
 muu, mikä? _____

(Jos isälläsi on jokin liikunta-alan koulutus, mainitse se tähän _____)

21. Isäsi ammattinimike _____**22. Millä tavalla vanhempiesi taloudellinen tilanne vaikutti liikuntaharrastuksesi aloittamiseen?**

- mahdollisti
 rajoitti
 ei vaikutusta

23. Missä asuit aloittaessasi liikuntaharrastuksesi?

- Asuinpaikkakuntasi _____
 Paikkakunnan asukasluku _____
 Asuitko paikkakuntasi keskustassa
 taajamassa
 haja-asutusalueella

24. Millaiset liikuntaharrastusmahdollisuudet asuinpaikkakunnallasi oli?

- erittäin hyvät
 hyvät
 kohtalaiset
 heikot

25. Mitä liikuntapaikkoja asuinpaikkakunnallasi oli ja kuinka pitkän matkan päässä kotoasi ne sijaitsivat?

| | < 1 km | 1–2 km | 2–5 km | 5–10 km | >10 km |
|---------------------------|--------|--------|--------|---------|--------|
| ___ uimahalli | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ___ jäähalli | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ___ jääurheilukenttä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ___ pururata / hiihtolatu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ___ urheilukenttä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ___ monitoimihalli | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ___ palloilusalu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ___ kuntosalu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ___ tenniskenttä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ___ voimistelusalu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

26. Millä tavalla asuinympäristösi vaikutti liikuntaharrastuksesi aloittamiseen?

- ___ edisti
 ___ rajoitti
 ___ ei vaikutusta (siirry kysymykseen 28)

27. Miten asuinympäristösi edisti / rajoitti liikuntaharrastuksesi aloittamista?

28. Millä tavalla asuinpaikkakuntasi urheiluseuratoiminta vaikutti liikuntaharrastuksesi aloittamiseen?

- ___ edisti
 ___ rajoitti
 ___ ei vaikutusta (siirry kysymykseen 30)

29. Miten urheiluseuratoiminta edisti / rajoitti liikuntaharrastuksesi aloittamista?

30. Kuinka paljon koululiikunnalla oli vaikutusta liikuntaharrastuksesi aloittamiseen?

- ___ erittäin paljon
 ___ paljon
 ___ jonkin verran
 ___ ei lainkaan (siirry kysymykseen 32)

31. Mitkä tekijät koululiikunnassa vaikuttivat liikuntaharrastuksesi aloittamiseen ja kuinka paljon?

| | Erittäin paljon | Paljon | Jonkin verran | Ei lainkaan |
|---|-----------------|--------|---------------|-------------|
| - opettajan kannustus | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - opettaja esikuvana | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - liikuntatuntien positiivinen ilmapiiri | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - omantasoiset tehtävät liikuntatunneilla | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - tutustuminen harrastamaasi lajiin | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - omien taitojen tiedostaminen kyseisessä lajissa | 4 | 3 | 2 | 1 |
| - tiedon saanti lajin harrastusmahdollisuuksista | 4 | 3 | 2 | 1 |

32. Oliko koulussasi jokin tekijä, joka vaikutti rajoittavasti liikuntaharrastukseesi?

- ___ kyllä
 ___ ei

Jos oli, mikä ja millä tavalla se vaikutti?

33. Osallistuitko koulussasi järjestettyyn liikuntakerhoon?

- ___ osallistuin viikoittain
 ___ osallistuin silloin tällöin
 ___ en osallistunut (siirry kysymykseen 36)
 ___ koulussani ei ollut liikuntakerhoja (siirry kysymykseen 36)

34. Kuinka paljon liikuntakerhoon osallistumisella oli vaikutusta oman liikuntaharrastuksesi aloittamiseen?

- ___ erittäin paljon
 ___ paljon
 ___ jonkin verran
 ___ ei lainkaan (siirry kysymykseen 36)

35. Millä tavalla koulun liikuntakerhoon osallistuminen vaikutti oman liikuntaharrastuksesi aloittamiseen?

36. Millainen kaveripiirisi oli ennen liikuntaharrastuksesi aloittamista?

- Kaveripiiriini kuului ___ 1–2 henkilöä
 ___ 3–6 henkilöä
 ___ >6 henkilöä
- Kaveripiirissäni oli enemmän ___ tyttöjä ___ poikia

37. Kuinka moni kaverisi harrasti liikuntaa?

- ___ kaikki
 ___ lähes kaikki
 ___ muutama
 ___ ei kukaan

38. Harrastiko läheisin kaverisi liikuntaa?

___ kyllä

___ ei

39. Kuinka paljon kavereillasi oli mielestäsi vaikutusta oman liikuntaharrastuksesi aloittamiseen?

___ erittäin paljon

___ paljon

___ jonkin verran

___ ei lainkaan

40. Millä tavalla kaverisi vaikuttivat oman liikuntaharrastuksesi aloittamiseen?

Kiitos vastauksistasi! 😊