

”LIIKUN ENEMMÄN KESÄLLÄ, KOSKA ON PALJON AIKAA.”

Tutkimus yhden yläkoulun oppilaiden liikuntatottumuksista

Päivi Mäkikokkila

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Kevät 2016

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Mäkikokkila, Päivi 2016. ”Liikun enemmän kesällä, koska on paljon aikaa” Tutkimus yhden yläkoulun oppilaiden liikuntatottumuksista. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, pro gradu -tutkielma 56 s, 1 liitesivu.

Tässä pro gradu -tutkielmassa olen tutkinut yhden yhtenäiskoulun yläluokkien oppilaiden liikuntatottumuksia. Oppilaita pyydettiin kirjoittamaan aiheesta aine ja ne on analysoitu. Oppilaita pyydettiin kirjoittamaan muun muassa kuinka paljon he harrastavat liikuntaa päivittäin, mitä liikuntalajeja he harrastavat ja onko heidän liikuntatottumuksissaan eroja kesäloman ja koulun lukuvuoden välillä.

Teoriataustana tässä työssä esittelen hieman murrosikää, perehdytään nuorten vapaa-aikaan, heidän liikuntasuhteeseensa, fyysiseen aktiivisuuteensa, nuorten liikuntasuosituksiin ja nuorten liikuntaympäristöihin. Oppilaiden aineita läpi lukiessani esiin nousi koululiikunnan vahva paanos nuorten liikuttajana, joten olen kirjoittanut myös koululiikunnasta yleensä.

Tutkimusmenetelmänä käytin laadullista tutkimusmenetelmää ja narratiivista tutkimusotetta. Tutkimuksessa haluan nuorten oman äänen kuuluviin ja saada heidän omat kokemuksensa esille. Nuoret ovat kirjoittaneet omin sanoin omista liikuntatottumuksistaan kesän ja kouluvuoden aikana. Oppilaiden huoltajilta pyydettiin lupa tutkimukseen osallistumiseen, koska kyseessä ovat alaikäiset nuoret.

Oppilaiden aineista kävi ilmi, että liikuntaa harrastetaan enemmän kesäloman aikana kuin koulun lukuvuoden aikana. Poikien ja tyttöjen vastauksissa oli eroja ja tytöt liikkuvat enemmän kouluvuoden aikana. Koska suurin osa aineiden kirjoittajista oli poikia, niin se selittää kesälomalla liikkumisen suosion. Koulun ja läksyjen kuormittavuus vähensi kouluvuoden aikaista liikuntaa sekä pojilla että tytöillä.

Harrastettujen liikuntalajien osalta oltiin samoilla linjoilla valtakunnallisten tutkimusten kanssa. Erona oli, että tässä tutkimuksessa pojilla suosittuna lajina ilmennyt uinti ja tytöillä luistelu eivät olleet valtakunnallisissa tutkimuksissa neljän suosituimman liikuntalajin joukossa. Myös hyötyliikunta, josta oli monissa aineissa mainintaa, ei esiinny valtakunnallisissa tutkimuksissa.

Myös liikuntaan käytetyn ajan suhteen tämä tutkimus poikkesi valtakunnallisista tutkimuksista. Tähän vastanneet nuoret liikkuvat omien sanojensa mukaan erittäin paljon ja monella tulee vähintäänkin tunti liikuntaa päivässä täyteen. Tässä voi pohtia, kuinka rehellisesti oppilaat ovat vastanneet vai sattuvatko vain tämän koulun oppilaat olemaan aktiivisempia liikunnan suhteen.

Ohjatun ja omatoimisen liikunnan osalta tyttöjen ja poikien omat kertomukset olivat samassa linjassa kansallisten tutkimusten kanssa. Tytöt liikkuvat omatoimisesti mieluiten yksin kun taas pojilla omatoiminen liikunta tapahtuu kaveriporukassa. Sekä tytöissä ja että pojissa on myös sellaisia, jotka harrastavat liikuntaa ohjatusti urheiluseurassa. Tässä tutkimuksessa koululiikunta on suurin yksittäinen ohjatun liikunnan muoto.

Avainsanat: murrosikä, vapaa-aika, liikuntasuhde, fyysinen aktiivisuus, liikuntasuositukset ja koululiikunta

ABSTRACT

Päivi Mäkikokkila 2016. "I do more sport during the summer because I have more time" A research of one upper comprehensive school pupils' physical activity habits. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Sports pedagogy, 56 pages, 1 appendix.

This Master's Thesis studies upper comprehensive school pupils' physical activity habits in one Finnish comprehensive school. The pupils were asked to write an essay about the topic and those essays were analyzed. The pupils were asked to write, for example, how much they exercise daily, what kind of exercise they do, and if there is a difference in their physical activity during the summer holidays and school year.

The theory background discusses puberty, leisure time of the young, their attitude to physical activity, their activity in general, physical activity recommendations for the young and exercise surroundings. The pupils wrote a lot about physical education and its big role in school, and thus this aspect is also dealt with in the theory background.

A qualitative research method and narrative approach were used in this research. The focus is in the young people's attitudes, opinions and experiences. They wrote in their own words about their physical activity habits during the summer and school year. The pupils' parents were asked a permission for their children to participate in the study, because the pupils were underage.

It came out in the essays that pupils do physical activities more during summer than the school year. There were differences among the answers between boys and girls. It turned out that girls do physical activities more during the school year. However, as there were more boys involved in the study, the final results show that pupils are in general more active in summer. The school and homework cut down pupils' physical activity during the school year among both boys and girls.

This research shows identical results with national studies when it comes to different physical activities among the young. In this research, however, boys mentioned swimming and girls skating as popular sports, which were not ranked in the group of most popular sports in the national studies. Likewise, everyday activity was not mentioned in national studies, whereas in this study it was mentioned in several essays.

Compared with the national studies, there is one difference in this study, when it comes to time consumed in physical activities. Many pupils wrote that they do sport at least one hour per day or more. Whether the pupils answered honestly or they really are very active, has to be taken into consideration.

When comparing organized and independent physical activities between this study and national studies, the results were corresponding. Girls do sport more independently by themselves, whereas boys do sport in groups with their friends. There are also both boys and girls in this study who do sport in clubs or organizations. The physical education lessons in school comprises the biggest part of the organized physical activity in this study.

Key words: puberty, leisure time, attitude for physical activity, physical activity, physical activity recommendations and physical education.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRAKTI

1 JOHDANTO	1
2 MURROSIKÄ	3
2.1 Murrosiästä yleensä	3
2.2 Murrosiän alku	4
2.3 Murrosikä ja keho	4
2.4 Murrosikä ja mieli	5
3 NUORTEN VAPAA-AIKA JA LIIKUNTA	8
3.1 Nuorten vapaa-aika	8
3.2 Nuorten suhde liikuntaan	10
3.3 Nuorten fyysinen aktiivisuus	11
3.4 Liikuntasuositukset nuorille	14
3.5 Nuorten liikuntaympäristöt	15
4 KOULULIIKUNTA	18
4.1 Koululiikunnan perusteet	18
4.2 Koululiikunnan merkitys	19
4.3 Liikunnan OPS 7–9 luokkalaisille	20
4.3.1 Koululiikunnan tehtävä 7–9 luokilla	20
4.3.2 Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet 7–9 luokilla	20
4.4 Koululiikunnan sosiaaliset vaikutukset	21
5 TUTKIMUKSIA LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAAN LIITTYEN	23
5.1 Tutkimusten yleistiedot	23
5.1.1 Kansallinen liikuntatutkimus	23
5.1.2 Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013	24
5.1.3 Kouluterveyskysely	24
5.1.4 WHO:n koululaistutkimus	25
5.1.5 LIITU-tutkimus 2014	25
5.2 Kuinka aktiivisesti nuoret harrastavat liikuntaa?	26
5.3 Mitä liikuntalajeja nuoret eri tutkimusten mukaan harrastavat?	28
5.4 Liikkuvatko nuoret omatoimisesti vai ohjatusti?	29
6 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TOTEUTUS	31
6.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	31
6.2 Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus ja narratiivinen tutkimusote	31

6.2.1 Laadullinen tutkimus	32
6.2.2 Narratiivinen tutkimusote.....	32
6.3 Tutkimuksen aineisto	33
6.3.1 Aineiston koko ja kohderyhmä	33
6.3.2 Aineiston kerääminen.....	34
6.3.3 Aineiston analysointi ja käsittely	36
7 OPPILAIDEN AJATUKSIA LIIKKUMISESTÄÄN	38
7.1 Kesäloma vs. koulun lukuvuosi	38
7.1.1 Liikun kouluvuoden aikana enemmän, koska ..	39
7.1.2 Kesälomalla liikun enemmän, koska ..	39
7.2 Oppilaiden ilmoittamat liikuntamäärät	40
7.3 Suosituimpia liikuntamuotoja	41
7.3.1 Tyttöjen suosituimmat liikuntalajit	41
7.3.2 Poikien suosituimmat liikuntalajit.....	42
7.4 Ohjattua vai omatoimista liikuntaa	43
8 POHDINTA.....	45
8.1 Pitääkö huolestua, kun kouluvuoden aikana ei jakseta harrastaa liikuntaa?.....	45
8.2 Oppilaiden ilmoittamat liikuntamäärät	46
8.3 Huomioita tyttöjen ja poikien liikuntalajeista.....	46
8.4 Omatoimisesti vai ohjatusti?.....	48
8.5 Toteutuivatko tutkimuksen tavoitteet?.....	49
8.6 Aineistonkeruumenetelmä	49
8.7 Lisää tutkimuksen aiheita	50
LÄHTEET	52
LIITE 1	57

1 JOHDANTO

Nuorten vapaa-ajanvietosta ja liikuntatottumuksista on tehty paljon tutkimuksia vuosien varrella. On tehty kansainvälisiä, valtakunnallisia ja paikallisia tutkimuksia, kuten tämä pro gradu -tutkielma on. Tässä tutkimuksessa on kuitenkin jotain sellaista, mitä en muista tutkimuksista ole löytänyt. En löytänyt tutkimusta, jossa olisi verrattu nuorten liikuntatottumuksia kesälomalla ja koulun lukuvuoden aikana. Tämän tutkimuksen yhtenä tavoitteena on verrata nuorten liikkumista kesäloman ja kouluvuoden aikana.

Nuoria tutkittaessa on otettava huomioon heidän elämänvaiheensa, eli murrosikä. Sitä ei voida sanoa, missä vaiheessa murrosikää kukin tutkittava on ainekirjoituksen aikana ollut, ja miten se on vaikuttanut aineen kirjoittamiseen. Murrosikä kestää 2–5 vuotta ja se on biologista ja fysiologista kehitystä, jonka aikana lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen. Nuoruusikä on psykologista sopeutumista sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. Nuoren fyysinen kasvu ja sen psykologiset seuraukset vaativat itsen uudelleen määrittelyä. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Nuoruus merkitsee siihenastisen kehityksen kertaamista, arviointia, kriittistä läpikäyntiä, suodattamista ja kokoamista (Sinkkonen 2012, 70). Paljon tapahtuu siis nuoren kehityksessä murrosiässä. Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä ovat yhtenäiskoulun yläluokkalaiset. Joillakin vastanneista murrosikä on jo mennyt ohi ja osa voi olla juuri keskellä murrosta.

Vapaa-ajaksi määritellään aika, jota nuori viettää koulun tai työelämän ulkopuolella. Nuorilla vapaa-aika voi muistuttaa työtä, koska se voi olla aktiivista harrastamista. Aktiivisen harrastamisen lisäksi nuoren vapaa-aika voi olla myös passiivista oleskelua, jolloin voi katsella televisiota, nukkua tai puuhailia arkipäivän askareita. (Helve 2009.) Arkipäivän askareita en näe niinkään passiiviseksi oleskeluksi. Tämän tutkimuksen yhdeksi liikuntamuotovaihtoehdoksi on annettu hyötyliikunta, joka tietyiltä osin tarkoittaa arkipäivän askareita, kuten esimerkiksi nurmikon ajamista, polttopuiden ja lumitöiden tekoa. Yläkoululaiset ovatkin useassa aineessa maininneet hyötyliikunnan yhdeksi liikuntamuodokseen. Hyötyliikunnan yleisyys voi selittyä sillä, että ainekirjoitus on kerätty pieneltä paikkakunnalta, jossa on paljon maaseutua. Näin ollen kotiaskareita riittää myös lapsille ja nuorille.

Fogelholmin (2011) mukaan lasten ja nuorten liikuntasuosituksia on johdettu aikuisten suosituksista, joten niitä voidaan pitää vain hyvinä arvailuina. Yleinen näkemys on, että lasten ja nuorten tulee liikkua aikuisia enemmän. Yleisin suositus lapsille ja nuorille on 60 minuuttia

liikuntaa päivässä, mieluiten joka päivä. (Fogelholm 2011.) Itseäni kiinnostaa lasten ja nuorten liikkuminen vapaa-ajalla ja se, että saavatko he annetut liikuntasuositukset täytettyä. Tähän tutkimukseen osallistuneet yläkoululaiset ylittävät tuon yleisen lasten ja nuorten liikuntasuosituksen. Toki näilläkin nuorilla se ei välttämättä ihan joka päivä toteudu, mutta lähes joka päivä kuitenkin. Ovatko nuoret kirjoittaneet todenmukaisesti vai siten, että heistä saisi mahdollisimman liikunnallisen kuvan? Sitä ei pysty tässä todistamaan, mutta täytyy vain luottaa, että oppilaat ovat antaneet rehellisen kuvan liikuntaharrastuksistaan.

Nuoret viettävät 40–45 prosenttia heidän hereillä olo ajastaan koulussa, joten kouluilla on iso rooli fyysisen aktiivisuuden ja terveystietoisuuden edistäjänä (Stratton, Fairclough & Ridgers 2008). Koululiikunnan merkittävyyttä lisää se, että peruskouluissa opetukseen osallistuvat lähes kaikki ikäluokan lapset ja nuoret riippumatta heidän terveydestään, motivaatiostaan ja liikunta-aktiivisuudestaan (Laine 2015). Koulupäivään olisikin noiden perusteluiden pohjalta hyvä saada lisää liikuntaa. Varsinkin vähän vapaa-ajalla liikuntaa harrastavat tai sellaiset, jotka eivät harrasta liikuntaa ollenkaan, niin saisivat edes vähän liikuntaa päiviinsä.

Nuorten vapaa-ajan vietto kiinnostaa minua, ja se, kuinka paljon nuoret harrastavat liikuntaa. Kiinnostavaa on myös tietää, onko kouluvuoden aikaisella ja kesäloman aikaisella liikunnalla määrällisesti eroja. Kouluvuoden ajalle painottuvat lasten ja nuorten liikuntakerhot sekä erilaiset ryhmäliikuntatunnit. Seuroissa tapahtuva liikunta painottuu lajin mukaan joko kesälomalle tai kouluvuoden ajalle. Se myös kiinnostaa, mitä lapset ja nuoret harrastavat kouluvuoden aikana ja mitä kesälomalla.

Olisi hyvä, jos lapsille ja nuorille olisi liikuntapalveluita tarjolla ympäri vuoden. Tämän tutkimuksen mukaan useat nuoret harrastavat omatoimista liikuntaa. Uskonkin, että nuorten vähäinen ohjattuun liikuntaan osallistuminen johtuu tarjonnan puutteesta. Jos sopivaa tarjontaa olisi, niin ohjattuihin harrastettaisiin enemmän. En tarkoita kilpaurheilua vaan ohjattua harrasteliikuntaa. Osalle toki on tärkeää saada liikkua itsekseen ja näin saada omaa aikaa. Nuorten valinnan vapautta tulee kunnioittaa eikä pakottaa kaikkia ohjattuihin liikuntaryhmiin.

2 MURROSIKÄ

Nuoria tutkittaessa on otettava huomioon elämänvaihe jota he elävät. Olenkin tähän lukuun kerännyt tietoa murrosiästä ja mitä se tuo tullessaan. Käsittelen lyhyesti murrosikää yleensä, sen alkua ja sen vaikutuksia nuorten mieleen ja kehoon.

2.1 Murrosiästä yleensä

Nuoruus on hetkessä elämistä ja elämä on kovin intensiivistä ja täyteläistä. Paineita tulee joka suunnasta: vanhemmilta, opettajilta ja kavereilta. (Sinkkonen 2012, 15–16.) Kasvu ja kehitys ovat hyvin yksilöllisiä ja näin ollen murrosikä alkaa ja kulkee jokaisella omalla ajallaan ja tavallaan (Jarasto & Sinervo 1999, 29). Murrosiässä kehitys on hyvin monimääreistä ja -tasoista. Sitä ohjaavat monet biologiset, psykologiset, sosiaaliset ja jopa yhteiskunnalliset tekijät. Nämä tekijät ovat monin tavoin vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (Nurmi 1998; Jarasto & Sinervo 1999, 30.)

Murrosikä kestää 2–5 vuotta ja se on biologista ja fysiologista kehitystä, jonka aikana lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen. Nuoruusikä on psykologista sopeutumista sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. Nuoren fyysinen kasvu ja sen psykologiset seuraukset vaativat itsen uudelleen määrittelyä. (Aalberg & Siimes 2007, 15.)

Murrosikä tuo mieleen lasten uhmaiän: eräs kehitysvaihe on jäämässä taakse ja uuteen on siirtävä (Sinkkonen 2012, 53). Murrosikäisen elämä aaltoilee riippuvuuden ja itsenäisyyden välillä. Hänen sisällään oleva lapsi tarvitsee huomioita ja huolenpitoa vanhemmiltaan, kun taas hänen sisällään oleva nuori vaatii täydellistä itsenäisyyttä. (Sinkkonen 2012, 54). Nuoruus merkitsee siihenastisen kehityksen kertaamista, arviointia, kriittistä läpikäyntiä, suodattamista ja kokoamista (Sinkkonen 2012, 70).

Nuorta mietityttää oman kehon muutokset ja huoli siitä, meneekö kaikki niin kuin pitääkin. Oma rooli ja psyykinen identiteetti ovat selvät ja elämä on kaikin puolin mallillaan. (Sinkkonen 2012, 12.) Sitten yhtäkkiä nuori kokeekin olevansa joku toinen, joka muistuttaa itseään. Seurauksena on melkoinen myllerrys, jolloin nuori on erikoisen haavoittuvainen vahingollisille

kokemuksille, mutta myös menestyksellä ja myönteisillä kokemuksilla on taipumus jäädä mieleen. (Sinkkonen 2012, 15.) Nuoruusiän ei tarvitse olla pelkkää myllerrystä ja kaaosta, vaan se voi olla jäsentymisen aikaa (Sinkkonen 2012, 18).

2.2 Murrosiän alku

Murrosikä alkaa korvien välistä. Kyseessä on hypotalamuksen, aivolisäkkeen ja sukurauhasten muodostaman ketjun kypsyminenprosessista, jonka seuraukset näkyvät erilaisina murrosiän muutoksina. (Sinkkonen 2012, 24.) Tyttöjen ja poikien murrosikä alkaa hieman eri aikoihin. Tyttöillä murrosikä alkaa yleensä aiemmin kuin pojilla. (Aalberg & Siimes 2007, 15; Sinkkonen 2012, 25–26.) Perheen ilmapiirillä ja vanhempien välisellä suhteella on merkitystä murrosiän alkamiseen (Sinkkonen 2012, 31). Murrosiän alkuun vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa ravinto, terveys, perinnöllisyys, psyykinen hyvinvointi ja elämäntilanne (Jarasto & Sinervo 1999, 43).

Mitä enemmän lapset kokevat stressiä perheessä ja joutuvat ottamaan vastuuta, sitä aikaisemmin heidän murrosikänsä alkaa (Sinkkonen 2012, 32). Murrosiän liian varhainen alkaminen voi altistaa lapsia ahdistuneisuuteen ja masennukseen (Aalberg & Siimes 2007, 47; Sinkkonen 2012, 28). Heillä on kohonnut riski alkoholin käytön ja tupakoinnin aloittamiseen. (Sinkkonen 2012, 28). Myöhään murrosikään tulevilla pojilla on usein heikompi itsetunto, he kokevat olevansa epätäydellisiä, kaverit pitävät heitä lapsellisina ja heidän kasvupyrähdyksensä viivästyy (Aalberg & Siimes 2007, 47).

Murrosiän alusta lähtien nuori alkaa irrottautua vanhemmistaan. Irrottautumisen seurauksena nuori ajautuu yksinäisyyteen, mutta sen hän selvittää turvautumalla ikätovereihinsa. (Aalberg & Siimes 2007, 71.) Nuori tarvitsee ikätovereitaan ja ryhmää kehittyäkseen, mikäli nuori jää yksin, hänen terve psyykinen kehityksensä häiriintyy. Kaikki ryhmät eivät palvele nuoren kasvua vaan ryhmällä voi olla myös kasvua vastustava vaikutus. (Aalberg & Siimes 2007, 73.)

2.3 Murrosikä ja keho

Tässä alaluvussa voisi käsitellä tarkasti, mitä pojan ja tytön kehossa tapahtuu murrosiässä. Keskityn kuitenkin kertomaan vain yleisesti, miten murrosikä vaikuttaa nuoren kehoon ja miten

nuori ottaa uuden kehonsa vastaan. Nuoren kehoa käsitellään hieman myös alaluvussa murrosikä ja mieli.

Yleisesti ajatellaan, että nuoret kehittyvät fyysisesti yhä varhemmin, mutta näin ei ole eurooppalaisten poikien keskuudessa. On viitteitä siitä, että kehittyneissä maissa kehitys on jopa päinvastaista: murrosiän alku yleisesti viivästyy. Näyttää siltä, että tyttöjen ja poikien murrosikien etenemiset erkanevat toisistaan, vaikka nuoret haluaisivat olla samanlaisia ja samassa kehitysvaiheessa. (Aalberg & Siimes 2007, 37.)

Kehon kasvu ja sukukypsyuden saavuttaminen muuttavat lapsen suhteen sekä ympäristöön että omaan itseensä (Nurmi 1998). Se, kuinka nuori kokee oman kehonsa ja kuinka tyytyväinen hän on siihen, riippuu monista toisiinsa kietoutuvista asioista. Kavereiden kommentit, mahdollinen kiusaaminen, urheiluharrastus, ajankohtaiset nuorisoidolit ja yleensäkin nuorisokulttuuri vaikuttaa siihen, minkälainen vartalo on tavoittelemisen arvoinen. (Sinkkonen 2012, 30.)

Nuoren nopea fyysinen kehitys voi viedä voimia ja siksi nuori loikoilee päivät pitkät ja on väsynyt (Jarasto & Sinervo 1999, 32). Tuo tieto voi tulla monelle aikuiselle yllätyksenä. Eivät kaikki muista omaa nuoruuttaan ja kuinka koville se joillakin voi fyysisesti ottaa. On siis hyvä tiedostaa, että kehon fyysinen myllerrys murrosiässä voi olla voimia kuluttavaa. Ei pidä kuitenkaan tuudittautua siihen, että aina nuoren loikoilussa ja laiskottelussa on tästä kyse.

2.4 Murrosikä ja mieli

Omassa kehossa tapahtuvat muutokset käynnistävät myös psyykkisen aikuistumisprosessin. Nuoren on muokattava vähitellen oma identiteettinsä vastaamaan uusia mittojaan. (Jarasto & Sinervo 1999, 44.) Kehonkuva on erittäin tärkeä osa-alue ihmisen psyykessä ja nuori joutuukin tekemään paljon psyykkistä työtä muodostaakseen uuden kuvan kehostaan (Jarasto & Sinervo 1999, 46). Psyykkisen kehityksen keskeinen tavoite on ottaa vastaan ja hyväksyä uusi, nopeasti muuttunut seksuaalinen keho (Sinkkonen 2012, 73).

Nuoren psyykkisessä kehityksessä on kolme vaihetta: hän irrottautuu vanhemmistaan, ottaa haltuun oman kehonsa ja turvautuu kasvussa ikätovereihinsa. Kaikilla edellä mainituilla alueilla tulisi kehittyä samanaikaisesti. (Aalberg & Siimes 2007, 75.) Psyykkinen itsenäistyminen tapahtuu vähitellen. Nopeista riuhtaisuista ja itsensä irti repäisyistä ei ole hyötyä, jos tekee noin,

niin psyykinen työ jää kesken. Jos niin käy, edessä on kummallinen ja loputon feikkielämä ikuisesti nuorena levottomana etsijänä. (Sinkkonen 2012, 64.)

Murrosiässä monet vaativat ja samaan ajankohtaan osuvat kehitystehtävät johtavat toisinaan voimakkaisiin tunteenpurkauksiin ja kontrollin menettämiseen. Tunteenpurkaukset ovat luonnollinen seuraus vaikeasti ratkaistavan ristiriidan kahden yhtä voimakkaan ja keskenään vastakkaisen pyrkimyksen välillä. (Sinkkonen 2012, 14–15.) Yleinen käsitys on, että nuorten mielialojen nopeat ja voimakkaat vaihtelut johtuvat kasvaneesta hormonimäärästä ja siitä, että nuoret ovat täysin hormoniensa armoilla. Niillä on kyllä oma merkityksensä, mutta se on luultua vähäisempää. Keskushermoston keskeneräisyys vaikuttaa ailahteluihin ja impulsiivisuuteen paljon enemmän. (Sinkkonen 2012, 41.) Aivojen nopea kehitys myötävaikuttaa siihen, että nuoresta tulee herkkä sosiaalisille tekijöille ja hän reagoi niihin tunnepitoisesti. Ärsytyksestä aurinkoisuuteen muuttuvat tunnetilat johtuvat keskushermostosta, joka sytyttää intohimoja ja voimakkaita ylläkkeitä, mutta ei ole vielä valmis säätelemään niitä. (Sinkkonen 2012, 41.)

Nuori on käymistilassa, jossa kehittyvä keskushermosto ja vilkastunut hormonitoiminta saavat aikaan tarpeen etsiä voimakkaita elämyksiä ja intensiivisiä kokemuksia, mutta impulssien säätelylle tarpeellinen aivoalue on vielä keskeneräinen. (Sinkkonen 2012, 43.) Monet nuoret tekevät asioita, joita eivät pari vuotta aiemmin olisi tehneet ja jotka pari vuotta myöhemmin tuntuvat noloilta (Sinkkonen 2012, 43).

Aivot kehittyvät huimaa vauhtia, kyky abstraktiin ajatteluun kehittyy ja hormonit hyrräävät (Sinkkonen 2012, 71). Abstrakti ajattelu on nuoren psyykkisessä kehityksessä yksi tärkein asia. Sen myötä nuori oppii itsenäiseen älylliseen ajatteluun, hahmottamaan itseään sekä itsen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta. (Aalberg & Siimes 2007, 75.) Nuori voi hahmottaa asioita eri näkökulmista ja laajentaa omia käsityksiään, mikä taas avartaa älyllisesti ja henkisesti (Jarasto & Sinervo 1999, 50).

Nuoren ajattelu irtaantuu selkeämmin tässä ja nyt -hetkestä eli hän pystyy luomaan tulevaisuuden suunnitelmia. Hän myös pystyy näkemään ihmisiä yhä laaja-alaisemmin eli huomaamaan heissä eri ulottuvuuksia. Samassa henkilössä voikin olla sekä vahvuuksia että heikkouksia. Tämä auttaa hyväksymään erilaiset ihmiset. (Jarasto & Sinervo 1999, 51.)

Murrosiässä persoonallisuusrakenteet järjestäytyvät uudelleen ja vakiintuvat. Nuoruus on mahdollisuuksien aikaa ja sitä on kutsuttu myös persoonallisuuden rakentumisen toiseksi mahdollisuudeksi. Nuoruuden tapahtumaketju muuttaa persoonallisuutta ratkaisevalla ja lopullisella tavalla. Päämääränä on saavuttaa itse hankittu autonomia. (Aalberg & Siimes 2007, 67.)

3 NUORTEN VAPAA-AIKA JA LIIKUNTA

Tässä luvussa perehdyn eri lähdemateriaalien pohjalta nuorten vapaa-aikaan, heidän liikuntasuhteeseensa, fyysiseen aktiivisuuteensa, nuorten fyysisen aktiivisuuden suosituksiin sekä nuorten liikuntaympäristöihin. Tämä teoriatausta tukee tutkimustani nuorten liikuntatottumuksista.

3.1 Nuorten vapaa-aika

Nuorten vapaa-ajanvietosta on tehty paljon tutkimuksia vuosien varrella, mutta en käsittele niitä tässä, vaan keskityn yleensä nuorten vapaa-ajan vieton merkitykseen. Suomessa vapaa-aika alkoi lisääntyä teollistumisen, kaupungistumisen ja yhteiskunnan rakennemuutoksen myötä. Vapaa-aika tarjosi ihmisille mahdollisuuden lepoon, huvituksiin ja harrastuksiin. Jos viimeisten vuosikymmenten kehitys jatkuu, niin vapaa-aika lisääntyy edelleen. (Heinonen 2008.) Vapaa-ajasta on tullut elämänalue, jossa on paljon työmäisiä piirteitä, kuten päämääriä, saavutuksia, hyödyn tavoittelua sekä elämäntyylin että identiteetin rakentamista (Vehmas 2012).

Meillä on aikaa ja energiaa vain rajallisesti, vaikka haluaisimme asian olevan toisin (Koski 2013). Teemme päivittäin suuren määrän erilaisia valintoja, joiden perustaa luovat osaltaan geneettis-fysiologiset tekijät ja osaltaan psykologiset tekijät. Tämän lisäksi on joukko ympäristön vaikutteista omaksuttuja asioita, joiden ohjaamina käyttäydymme ja teemme valintoja. (Koski 2006.) Helven (2009) mukaan vapaa-ajaksi määritellään aika, jota nuori viettää koulun tai työelämän ulkopuolella. Nuorilla vapaa-aika voi muistuttaa työtä, koska se voi olla aktiivista harrastamista. Aktiivisen harrastamisen lisäksi nuoren vapaa-aika voi olla myös passiivista oleskelua, jolloin voi katsella televisiota, nukkua tai puuhailia arkipäivän askareita. (Helve 2009.) Itse näen, että arkipäivän askareet eivät ole passiivista oleskelua, vaan aktiivista tekemistä. Arkipäivän askareita ei välttämättä tehdä syke korkealla ja hien valuessa ohimolla, mutta ovat ne silti eri asia kuin television katselu tai nukkuminen.

Vapaa-ajalla tehtyä toimintaa voidaan lähestyä vähintään kolmesta näkökulmasta, jotka voivat kietoutua toisiinsa eri tavoin. Ensinnäkin vapaa-aika voidaan nähdä virkistäytymisenä ja hauskanpitoa, toiseksi sillä voidaan viitata pitkäjänteisiin harrastuksiin ja kolmanneksi vapaa-aika voi olla palkatonta ja vapaaehtoista tavoitteellista toimintaa työn ja opintojen ulkopuolella. Nämä kolme näkökulmaa voivat kietoutua toisiinsa erilaisin tavoin. (Laine ym. 2011.)

Nuorille vapaa-ajan viettotavoilla on erityinen merkitys, koska ne vaikuttavat ystävyys-suhteiden ja verkostojen luomiseen, oman identiteetin kehittämiseen, sukupuoli-identiteetin muodostamiseen, vanhemmista irrottautumiseen ja aikuistumiseen, ammattiin oppimiseen sekä oman arvomaailman ja maailmankuvan rakentamiseen (Helve 2009). Nuorten vapaa-aikaan kohdistuukin monenlaisia hallintapyrkimyksiä, mutta nuoret eivät ole pelkästään hallinnan kohteita vaan myös aktiivisia toimijoita, jotka vaikuttavat omaan elämäänsä (Itkonen 2013). Vapaa-aika voi olla nuorille aikuistumisessa merkityksellisempää kuin koulussa vietetty aika, koska nuori voi yleensä itse päättää, mitä vapaa-ajallaan tekee ja mihin harrastuksiin osallistuu (Helve 2009). Monesti ei tule ajatelleeksikaan, kuinka tärkeässä roolissa nimenomaan vapaa-aika on nuoren elämässä ja miten se vaikuttaa hänen tulevaisuuteensa. Helposti pohditaan vain koulutuksen ja perheen merkitystä ja niiden tärkeyttä.

Nuorten vapaa-ajanvietolla on tärkeä rooli heidän aikuistumisessaan. Nuorten henkilökohtaiset ominaisuudet ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat heidän vapaa-ajanviettopoihinsa. (Helve 2009; Koski 2013.) Erilaiset harrastukset muodostavat merkittävän informaalisen oppimiskentän. Vapaa-aikana opitaan runsaasti erilaisia harrastuksiin liittyviä tekniikoita tai konkreettisia taitoja, esimerkiksi jokin liikuntalaji tai soittimen soittaminen. (Aittola 2000.) Harrastuksilla voi olla vaikutusta myöhemmin nuoren koulutusvalintoihin, työuraan ja jopa onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Ne voivat vaikuttaa myös nuoren mahdolliseen syrjäytymiseen. (Helve 2009.) Helven (2009) mukaan nuoret, joilla on paljon aktiivisia harrastuksia, saavat harrastusten kautta sosiaalisia ja kulttuurisia taitoja sekä tukea identiteettinsä rakentamiselle. Nämä auttavat nuoria myöhemmin elämässä selviytymään passiivisia ikäkavereitaan paremmin. Nuorten vapaa-ajanvietto siis vaikuttaa heidän aikuistumiseensa joko myönteisellä tai kielteisellä tavalla. (Helve 2009.)

Osa käyttää vapaa-aikansa niin sanottuihin inaktiivisiin harrastuksiin, joihin luetaan muun muassa lukeminen, television katselu, taiteet ja rentoutuminen. Täytyy muistaa, että fyysisesti passiiviset harrastukset eivät välttämättä vähennä liikunta-aktiivisuutta, mutta yksipuolinen inaktiivinen harrastaminen on yhteydessä matalaan liikunta-aktiivisuuteen. (Laakso ym. 2007.) Kuinka keskeisessä roolissa liikunta on kenenkin elämässä, ilmenee muun muassa siinä, kuinka paljon siihen ollaan valmiita panostamaan aikaa ja muita resursseja (Koski 2013).

Vapaa-ajan toiminalla voi olla esteitä, jotka ovat erilaisia riippuen vapaa-ajan toiminnan luonteesta, mutta myös siitä sosioekonomisesta ja fyysisestä ympäristöstä, jossa nuori elää ja toimii.

Osa esteistä on käytännöllisiä, kuten etäisyys harrastukseen tai harrastuksen kalleus ja toiset esteet ovat enemmän rakenteellisia tai paikkakunnan tarjontaan liittyviä. (Gretschel ym. 2011.) Ulkoisten esteiden lisäksi vapaa-ajan toimintaa voivat rajoittaa myös sisäiset esteet kuten itsetuottamuksen, uskalluksen tai motivaation puute. Näiden lisäksi esteenä voivat olla myös ajan, tilojen tai rahan puute. (Gretschel ym. 2011.)

Tutkimusten perusteella nuorten vapaa-ajalla harrastama liikunta on lisääntynyt (Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008, 13; Itkonen 2013; Tammelin 2013). Nykyään nuoruusvaiheessa valinnanvaihtoehdot ovat aiempiin sukupolviin verrattuna moninkertaiset. Urheiluharrastus on siis vain yksi valinnan kohteista (Itkonen 2013), vaikka liikunnan harrastaminen on Suomessa yleistä (Koski 2004). Urheiluharrastukset ovat olleet suomalaisille rakkaita ja urheilun merkitys kansalliseen identiteettiin on ollut tärkeää (Heinonen 2008).

3.2 Nuorten suhde liikuntaan

Yleisesti on nähty, että lapsuus- ja nuoruusvuodet ovat leikin ja urheilun aikaa (Itkonen 2012). Liikuntasuhteeksi voidaan Kosken artikkelin (2004) mukaan kutsua suhdetta, joka kuvaa asennoitumistamme liikunnan sosiaaliseen maailmaan. Se on kiinnittymis- ja suhtautumistapojen kokonaisuus, jonka kautta henkilö kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman ja sen kulttuuriset merkitykset (Koski 2004; Koski 2006). Yhden henkilön liikuntasuhde on hänen konkreettisten liikuntasuoritustensa lisäksi hänen asennoitumistaan ja suhtautumistaan muihinkin liikuntakulttuurin osa-alueisiin ja siihen liittyviin merkityksiin. (Koski 2004.) Liikuntasuhde on pitkän prosessin varrella muotoutunut vakaa tai laajakaarinen valintojemme ja ajattelumme määrittäjä (Koski 2013).

Liikuntasuhteen rakentuminen alkaa jo lapsena, ja monien tutkimushavaintojen perusteella lapsena ja nuorena kohdatuilla liikuntaan liittyvillä merkityksillä voi olla pitkäkestoisia ja laajakantoisia seurauksia liikuntasuhteelle myöhemmällä iällä. Varsinkin liikunnallinen passiivisuus näyttäisi seuraavan aikuisuuteen asti. (Koski 2004.) Tutkimusten mukaan lapsena ja nuorena harrastettu liikunta parantaa todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa myös aikuisena. Murrosikä on kriittinen vaihe nuorten liikunnan harrastamiselle. Pitääkin pyrkiä saamaan liikunnan harrastaminen jatkumaan murrosiän yli, koska mitä pitempään nuoruudessa liikuntaa harrastetaan, sitä todennäköisemmin liikunnan harrastaminen jatkuu aikuisena. (Fogelhom 2011, 84.)

Liikunnan harrastamisella on henkinen ja aineellinen perusta yksilölle (Vehmas 2012). Lapsen ja nuoren liikuntaharrastuksella on merkitystä sekä sen hetkiseen että myöhempään elämään, ja liikunnalla on tärkeä rooli lapsen ja nuoren fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kasvulle. Liikunnan kautta lapsi ja nuori saa kokemuksia omasta kehostaan, sen toiminnasta ja suorituskyvystä. (Laakso ym. 2007.) Itsetuntemukselle ja minäkäsityksen kehitykselle kehosta saadut kokemukset ovat tärkeitä (Laakso ym. 2007). Hyvien kokemusten ja palautteiden saaminen liikunnasta voi vahvistaa lasten myönteistä minäkuvaa tai ainakin liikuntaan liittyvää minäkuvaa. Päinvastaisessa tilanteessa jo pienet lapset voivat kokea liikunnan ikävänä kokemuksena eivätkä näin innostu mistään ponnisteluja vaativista leikeistä ja peleistä. (Fogelholm 2011, 84.) Kasvuikäiselle liikunta ja urheilu tarjoavat tärkeän sosiaalisen kentän, jossa voidaan opetella yhteistyön taitoja, toisen huomioon ottamista ja solmitaan tärkeitä ystävyysuhteita. (Laakso ym. 2007.) Liikunta opettaa myös epäonnistumisia ja tappioita. On hyvä oppia tuntemaan sekä voiton riemua että tappioita. Häviäminen opettaa suhteellisuutta, ja kun oppii kestävämpään epäonnistumista, samalla oppii antamaan arvoa myös muiden taidoille. (Miettinen 1999.)

Elämänkaaren eri vaiheissa liikuntaharrastuksen rooli vaihtelee. Keskeisiä tavoitteita lasten ja nuorten liikunnassa ovat liikuntataitojen oppiminen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. (Lintunen 2007.) Liikuntataitojen oppiminen, pätevyyden kokemukset, viihtyminen ja liikunnallinen yhdessäolo toisten nuorten kanssa innostavat nuoria ja luovat kestäväää pohjaa koko iän kestäväälle harrastukselle. Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan säilyttäminen on haasteellista. (Lintunen 2007.) Nuoret olisi syytä saada pysymään liikunnan ja urheilun parissa jo kansanterveydellisistä syistä (Piispa 2013). Jos urheilusta ei ole muodostunut riittävän kiinnostavaa elämäntyyllillistä valintaa, siitä voidaan luopua ja näin jää aikaa muulle tekemiselle (Itkonen 2013).

Liikunnallisuudella on nuorten keskuudessa suuri myönteinen merkitys. Sekä tytöt että pojat arvostavat nuorta, joka hallitsee kehonsa liikkeitä ja lihastensa voimaa. (Sinkkonen 2012, 58.)

3.3 Nuorten fyysinen aktiivisuus

Fyysistä aktiivisuutta voidaan pitää liikunnan ja urheilun yläkäsitteenä (Vehmas 2012). Sillä tarkoitetaan lihasten tahdonalaista ja energiankulutusta lisäävää toimintaa, joka on välttämätöntä elimistölle (Marshall & Welk 2008; Vehmas 2012). Termi fyysinen aktiivisuus sisältää vähäisen liikkumisen, arki- ja hyötyliikunnan ulottuvuudet sekä ohjatun liikunnan (Fyysisen

aktiivisuuden suositus 2008, 14; Vehmas 2012). Kouluikäisten kohdallakin liikuntaa ja liikkumista on alettu käsitellä termillä fyysinen aktiivisuus (Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008,14).

Terveys ja terveet elämäntavat on yhdistetty liikuntaan jo vuosikymmenien ajan (Kokko 2006). Liikunnan terveysvaikutuksista on tieteellistä näyttöä. Yhä enemmän saadaan tietoa myös fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lasten kasvuun, kehitykseen, oppimiseen, sosiaalisten suhteiden kehittymiseen eli ylipäätään hyvinvoinnin osatekijöihin sekä yksilön itsensä että koko yhteiskunnan näkökulmasta. (Ruokonen 2012.) Hyvä fyysinen ja henkinen vointi auttaa nuorta käsittelemään murrosiän muutokset ja helpottaa aikuistumista (Social determinants of health and well-being among young people 2012, 67). Tutkimusten mukaan suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi noin puolet. Sukupuolten välillä ero on merkittävä ja tytöt liikkuvat kaikissa ikäryhmissä poikia vähemmän. Jo alle kolmivuotiaiden fyysinen aktiivisuus on riittämätöntä ja liikuntasuositus ei toteudu kolmanneksella 3–6-vuotiailla lapsista. (Muutosta liikkeellä 2013, 16.)

Objektiivisten mittausten mukaan yläkoululaiset liikkuvat 45 minuuttia päivässä. Reippaan liikunnan osalta suositusten mukainen tunnin minimimäärä täyttyi noin 17 prosentilla yläkoululaisista ja 1 ½ tuntia täyttyi vain yhdellä prosentilla yläkoululaisista. Reipasta liikuntaa koulupäivän aikana kertyi yläkoululaisilla keskimäärin 17 minuuttia kuuden tunnin koulupäivän aikana. (Muutosta liikkeellä 2013, 16.)

Lapset ja nuoret istuvat nykyään paljon television ja tietokoneiden äärellä. Koulumatkat ja muu asioiminen liikutaan useammin autoilla kuin kävellen tai pyörällä. (Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008, 12–14.) Sosiaaliset suhteetkin hoidetaan kännyköillä ja netissä, kavereita ei mennä tapaamaan omin jaloin. Tutkimusten mukaan suomalaisnuorten ylipainoisuus on lisääntynyt viimeisten 30 vuoden aikana ja se johtunee osittain ainakin arkiliikunnan vähenemisestä (Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008, 12–14). Arkiliikunta on liikuntaa, joka toteutuu muun toiminnan yhteydessä, esimerkiksi paikasta toiseen liikkumalla, kotitöitä tekemällä ja välitunneilla liikkumalla (Laakso ym. 2007).

Koulun liikuntatunnit liikuttavat lapsia ja nuoria, mutta ne eivät yksin riitä kouluikäisten liikunnaksi. Liikunnanopetuksen avulla on mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti oppilaan näke-

myksiin liikunnan hyödyllisistä vaikutuksista, ja se tarjoaa oppilaille myös sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. (Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008, 13.) Koulun liikunta on muutakin kuin liikunnanopetusta, siihen kuuluu kaikki koulun piirissä tapahtuva liikunta: välitunnit, koulumatkat ja liikunnalliset tapahtumat ja teemapäivät (Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008, 13; Tammelin 2013).

Välitunneilla suurin osa yläkoulun oppilaista on liikunnallisesti passiivisia, vaikka välitunnit tarjoavat hyvän liikuntamahdollisuuden (Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008, 13; Tammelin 2013). Itsekin olen huomannut tuon oppilaiden passiivisuuden välitunneilla opettajana työskennellessäni. Välituntivalvonnat ovat helppoa työtä, kun lähes kaikki yläkoulun oppilaat istuvat rivissä ja touhuavat puhelimiensa kanssa.

Koulumatkat ovat kouluikäiselle tärkeä liikunnan lähde (Laakso ym. 2007; Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008,13). Olisi ideaalia, jos kaikki koululaiset kulkisivat koulumatkat kävellen tai pyörällä, mutta pitkien välimatkojen kunnissa se ei ikävä kyllä ole mahdollista. Monissa pienissä kunnissa välimatka kodin ja koulun välillä on pitkä, kun kyläkouluja on lopetettu, joten koulumatkat kuljetaan vanhempien kyydillä, taksilla, linja-autolla tai mopolla. Näin ollen arki-liikunta jää vähiin ja muun liikunnan harrastamisen osuus korostuu.

Suomen liikuntatarjonnassa on merkittäviä aukkokohtia. Nuorten harrasteliikunnassa ja kilpaurheilussa tulisi olla enemmän, monipuolisempia ja kohtuuhintaisia harrastamisen mahdollisuuksia. (Muutosta liikkeellä 2013, 19.) Murrosikäisten nuorten osalta tutkimustulosten perusteella pääviesti on selvä: liikuntaseurojen vastuulla on järjestää lapsille ja nuorille aiempaa eettisemmin ja tasa-arvoisemmin harrasteliikuntaa ja kilpaurheilua. Näillä eväillä lievenevät drop-out ja drop-off -ilmiöt. Samaan aikaan tarvitaan kuitenkin yhä enemmän koulun, kouluterveydenhuollon ja muiden yhteiskunnallisten instituutioiden voimavaroja ja yhteistyötä, koska niiden kautta tavoitetaan usein parhaiten vähän liikkuvat nuoret. (Muutosta liikkeellä 2013, 19.)

Jotta liikkuminen pysyisi ihmisen elämän ajan olennaisena osana hänen arkeaan, tulisi ottaa kiinni liikkumisen riemusta ja omaehtoisuudesta. Lasten ja nuorten tulisi saada kiivetä kallioita ja ryteiköitä, liikkua aikuisten silmiltä salassa ja löytää oma liikkumisen riemu. Aikuisten tulisi antaa lapsille ja nuorille liikkumisen tilaa. (Paju & Berg 2013.)

3.4 Liikuntasuositukset nuorille

Suomalaisten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, joten on tullut tarpeelliseksi laatia vähimmäissuosituksia riittävän liikunnan määrästä. Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on lisääntynyt 1970-luvulta alkaen, mutta samalla työmatka- ja muu arkiliikunta on vähentynyt. (Lintunen 2007.) Terveysliikuntasuositukset perustuvat yleisesti hyväksytyyn tieteelliseen näyttöön, ja niitä on päivitetty uuden tutkimustiedon karttuessa ja yhteiskunnan muuttuessa. Suositusten liikuntamäärien tarkkuutta ei kuitenkaan pidä korostaa liikaa, koska liikunnan vasteet ovat hyvin yksilölliset. (Tammelin 2013, 63.) Yleiset suositukset ovat aina jonkinlainen sopuratkaisu, ja niiden tulee olla selkeitä, ymmärrettäviä ja toteutettavissa olevia. Suositusten tavoitteena on ohjata tavallisia ihmisiä ja liikunnan edistäjiä. (Tammelin 2013, 63.)

Fogelholmin (2011) mukaan lasten ja nuorten liikuntasuositukset on johdettu aikuisten suosituksista, joten niitä voidaan pitää vain hyvinä arvailuina. Yleinen näkemys on, että lasten ja nuorten tulee liikkua aikuisia enemmän. Yleisin suositus lapsille ja nuorille on 60 minuuttia liikuntaa päivässä, mieluiten joka päivä. (Fogelholm 2011.) Tuo 60 minuuttia päivässä liikuntaa ei luulisi olevan ylivoimainen suoritus, mutta niin se ikävä kyllä vaikuttaa olevan monelle nuorelle.

Lapsille ja nuorille suositellaan 60–90 minuuttia monipuolista liikuntaa viikon jokaisena päivänä, kuitenkin vähintään viitenä päivänä viikossa. Fyysinen aktiivisuus voi jakautua lyhyisiin pätkiin, jotka ovat vähintään 10 minuuttia. (Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008, 18; Fogelholm 2011.) Liikunnan tulisi vaihdella kuormittavuudeltaan kohtalaisen ja raskaan välillä ja kestävyyttä ylläpitävää kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa tulisi harrastaa päivittäin (Fogelholm 2011). Päivittäisen liikunnan olisi hyvä sisältää myös tehokasta liikuntaa, jonka aikana hengästytään selvästi ja sydämen syke nousee huomattavasti. Se saa aikaan voimakkaampia muutoksia ja edullisempia vaikutuksia elimistössä kuin kevyt ja reipas liikunta. (Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008, 19.) Luustoa ja lihaksistoa kuormittavaa liikuntaa tulee murrosiän kynnyksellä ja murrosiässä harrastaa ainakin kaksi kertaa viikossa (Fogelholm 2011).

Nuorten arki sisältää harvoin tilanteita, jotka voidaan lukea tehokkaaksi liikunnaksi, siksi tehokas liikunta liittyykin nuorilla useimmiten eri urheilulajien harrastamiseen joko omaehtoisesti tai urheiluseurassa. Näin ollen on tärkeää, että viimeistään nuoruusiässä jokainen löytäisi lii-

kuntaharrastuksen, jonka parissa saa riittävästi tehokasta liikuntaa. (Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008, 19.) Muiden ohella liikuntaan voi innostaa esimerkiksi miellyttävä reitti tai paikka, kiinnostava määränpää tai liikunnan ilo, mielen virkistyminen ja saavutettava fyysinen hyvä olo (Saarinen 2012, 36).

Lasten ja nuorten liikuntasuositukset ovat sellaiset, että ne luulisi olevan helppo saavuttaa. Mutta kuten meillä aikuisillakin, niin nuorillakin on elämässään paljon muuta, joka vie ajatukset pois liikunnasta ja sen tärkeästä roolista terveyden kannalta. Alan ammattilaisilla riittääkin työsarkaa, että nuoret saadaan liikkumaan tarpeeksi.

3.5 Nuorten liikuntaympäristöt

Liikunnan harrastuneisuuteen vaikuttavat asuinympäristö ja asuinpaikkakunnan liikunnalliset ja urheilulliset tekijät, kuten muun muassa urheiluseuratoiminta ja liikuntapaikkojen saatavuus (Vehmas 2012). Saarisen (2012) mukaan yhdyskuntasuunnittelussa elinympäristömme monipuolinen kehittäminen ja eri tavoitteiden yhteensovittaminen on noussut yhä tärkeämmäksi. Tavoitteita ovat terveellisyys, turvallisuus, toimivuus, taloudellisuus ja viihtyvyys sekä hyvät asumisen ja muun elämisen olosuhteet. Liikuntaan on helppo innostua, kun esimerkiksi liikuntareitit ovat sujuvia, turvallisia ja viihtyisiä. Uutta kulttuuriympäristöä syntyy, kun viheralueet suunnitellaan ja toteutetaan hyvin ja se kertoo ajastamme ja arvoistamme. (Saarinen 2012.)

Suomen liikuntakulttuuri on muuttunut liikkumisympäristön osalta viime vuosikymmeninä. Aiemmin liikuttiin pääasiassa ulkona, mutta nykyään liikuntaa harrastetaan paljon varta vasten rakennetuissa liikuntapaikoissa. Eniten käytettyjä liikuntapaikkoja ovat kevyen liikenteen väylät, lähiulkoilureitit sekä metsät. Rakennetuista liikuntapaikoista käytetään eniten uimahalleja sekä liikunta- ja kuntosaleja. (Muutosta liikkeellä 2013, 18.)

Jo 1800-luvun lopun liikuntapaikkarakentamisen perusteluissa korostettiin kasvattavien tilojen merkitystä. Kouluvoimistelun ja ryhtikasvatuksen ohessa muiden muassa leikki- ja urheilukentät, uimalaitokset, luistinradat ja kelkkamäet loivat edellytyksiä niin sanotusti oikeanlaiselle ajankäytölle, reippaudelle, vetelehtimisen vastapainona. (Itkonen 2003, 328.)

Ruokosen (2012) mukaan kautta vuosikymmenten koulupihat ovat olleet lasten ja nuorten tärkeimpiä toimintaympäristöjä. Koulujen pihaille hakeuduttiin luistelemaan ja palloilemaan, kun

muu yhdyskuntarakenne antoi lapsille mahdollisuuden peliin ja leikkiin vapaammin. Koulujen pihavarustukseen kuului lähes poikkeuksetta hiekkakenttä, jossa talvisin oli luistelualue tai kaukalo. (Ruokonen 2012.)

Koulupiha tai sen yhteydessä oleva urheilualue oli usein alueen ainoita liikuntapaikkoja ja se sijaitsi keskeisellä paikalla. Urheilu- ja liikuntapaikkarakentaminen siirsi urheilemisen painopistettä pois koulupihojen yhteydestä. Koulupihojen tarjoamalla liikuntamahdollisuuksilla on erityisen suuri merkitys lasten päivittäiseen liikuntaan, ja niiden merkitys lasten liikuttajan on parin viime vuosikymmenen aikana korostunut. (Ruokonen 2012.)

Vasta 2000-luvun alussa herättiin laajemmin huomaamaan koulupihojen merkitys lähiliikuntapaikkoina. Valtioneuvosto hyväksyi silloin terveyttä edistävän liikunnan periaatepäätöksen ja siinä koulupihat asuinalueensa lähiliikuntapaikkoina nostettiin kolmen kehitettävän asian joukkoon. (Ruokonen 2012.) Koulupihojen ilme on muuttunut lähiliikuntapaikkarakentamisen myötä; hiekkakentistä on siirrytty monitoimiareenoihin, rekeistä ja kiikuista monipuoliseen toiminnalliseen varustukseen. Hyvällä suunnittelulla on voitu yhdistää kovan liikunnan tarpeet ja viihtyisyyttä lisäävät viherratkaisut. Tulevina vuosina koulupihoille tulee ratkaisuja, joissa liikuntaan on tuotu mukaan vahvasti uusinta teknologiaa. (Ruokonen 2012.)

Nuoret liikkuvat niissä puitteissa, mitä paikkakunnalla on, mutta usein liikunnan harrastaminen vaatii kekseliäisyyttä. Nuoret ottavat koko ajan liikunnallisesti haltuunsa uusia ja yllättäviä tiloja: metsien kivet ja kaupunkien parkkipaikat saavat uusia merkityksiä nuorten liikunnallisen toiminnan paikkoina. Uusien tilojen haltuunotto ei aina suju kitkattomasti, ja konfliktit kertovat, että julkinen tila ei näytä samalta kaikkien sitä käyttävien silmin. (Rannikko & Harinen 2013.)

Varsinaiset liikuntapaikat ovat muuttuneet tietyn lajin harrastamisen paikoiksi, joihin kohdistuu enemmän laatuvaatimuksia, joilla toimitaan valvotusti ja jotka sijaitsevat automatkan päässä. Nuorten itse luomaa liikuntakulttuuria esiintyy juuri muilla kuin tiettyjen lajien harjoittamiseen tarkoitetuilla liikuntapaikoilla. (Hasanen 2013.) Rakennettu kaupunkiympäristö asfaltteineen, telineineen ja muine kohteineen luo tilat, joita nuoret voivat hyödyntää eri tavoin, esimerkiksi skeittauksessa, bleidauksessa ja parkourissa (Itkonen 2012). Nuorten laatuvaatimukset ovat usein melko vaatimattomat ja liikkuminen ei välttämättä edellytä erillistä liikuntapaikkaa, mutta tilaa kylläkin. Riittävän tilan olemassaolo mahdollistaa toiminnan, mutta vain, jos nuoret hyväksyvät tilan käyttäjinä, määrittäjinä ja joskus jopa muokkaajina. (Hasanen 2013.)

Tiloista puhuttaessa on katsottava myös nuorten omaa kokemusta siitä, minkälaisissa tiloissa he haluavat olla ja mitkä he kokevat omikseen (Kiilakoski, Kivijärvi, Gretchel, Laine ja Merikivi 2011). Nykyään nuorten liikkuminen tapahtuu karkeasti jaoteltuna kolmenlaisessa ympäristössä. Ensinnäkin liikutaan kouluissa ja muissa kasvatusinstituutioissa, joiden tilat on suunniteltu siten, että niissä voidaan toteuttaa asetettuihin liikuntakasvatuksen tavoitteisiin tähtäävää toimintaa. Toinen nuorten liikkumisympäristö on varta vasten urheilua ja liikuntaa varten rakennetut suoritus- ja harjoituspaikat. Kolmas nuorten liikkumisympäristö on tilat, joita ei ole varsinaisesti suunniteltu liikkumista varten, esimerkiksi kaupunkitilan kaiteet. (Itkonen 2012.)

4 KOULULIIKUNTA

Perinteisesti koulun liikunnalla on tarkoitettu kaikkea koulun piirissä tapahtuvaa liikuntaa, kuten liikunta- ja välitunnit, kerho- ja iltapäivätoiminta, liikuntatapahtumat sekä joissain tapauksissa myös koulumatkat. Koululiikunta ja koulun liikunta on erotettu toisistaan ja koululiikunta tarkoittaa koulun liikuntatunteja ja koulun liikunta liikuntatuntien ulkopuolista liikuntaa. (Laine 2015.)

Koululiikunta valikoitui omaksi teorialuvukseen oppilaiden aineita lukiessa. Koululiikunta oli monessa aineessa mainittu liikuntaa lisääväksi asiaksi. Se oli myös monella ainoa ohjattu liikuntamuoto. Aiemminkin teoriaosuudessa on mainittu koululiikunta ja koulun liikunta kerrottaessa nuorten fyysisestä aktiivisuudesta ja koulu on mainittu myös nuorten liikuntaympäristöissä. Näiden lisäksi päädyin kirjoittamaan vielä koululiikunnasta hieman tarkemmin.

4.1 Koululiikunnan perusteet

Perusopetuslain ensimmäisen luvun mukaan opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä antaa oppilaille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja. Perusopetuksen tulee edistää sivistystä ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa sekä oppilaiden edellytyksiä osallistua koulutukseen ja muutoinkin kehittää itseään elämänsä aikana. Tämän lisäksi opetuksen tavoitteena on turvata riittävä yhdenvertaisuus koulutuksessa koko maan alueella. (Perusopetuslaki.)

Perusopetuslain neljännessä luvussa säädetään opetusta. 11 pykälässä mainitaan kaikille pakolliset oppiaineet, joihin myös liikunta kuuluu. (Perusopetuslaki.) Liikunnan opetuksen tavoitteita ja tuntimääriä säädellään valtakunnallisin normein, mutta monista asioista päättävät koulutuksen järjestäjät (Laine 2015). Esimerkiksi perusopetuslaissa määritellään yhteisten oppiaineiden ja valinnaisaineiden vähimmäistuntimäärä. Näin ollen eri aineiden tuntimäärät voivat vaihdella kunta- ja koulukohtaisesti, tämä koskee myös koululiikuntaa. (Laine 2015.) Peruskoulussa liikuntaa on kaikilla vuosiluokilla keskimäärin kaksi 45 minuutin oppituntia. Tämän lisäksi on mahdollista ottaa valinnaisia liikuntakursseja. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42.) Koulupäivälle on määritelty enimmäistuntimäärä, ja sitä ei saa ylittää (Laine 2015).

4.2 Koululiikunnan merkitys

Nuoret viettävät 40–45 prosenttia heidän hereillä olo ajastaan koulussa, joten kouluilla on iso rooli fyysisen aktiivisuuden ja terveyskäyttäytymisen edistäjänä. Ensinnäkin koulu tavoittaa lähes kaikki nuoret sosioekonomisista taustoista huolimatta. Toiseksi nuoret viettävät suuren osan kalenterivuodesta koulussa. Ja kolmanneksi, koulut ovat oppimiskeskuksia, joiden opetussuunnitelmiin kuuluu liikunta ja terveyden edistäminen. (Stratton, Fairclough & Ridgers 2008.)

Koululiikunnan merkittävyyttä lisää se, että peruskouluissa opetukseen osallistuvat lähes kaikki ikäluokan lapset ja nuoret riippumatta heidän terveydestään, motivaatiostaan ja liikunta-aktiivisuudestaan. Varsinkin vähän liikkuvien oppilaiden tavoittaminen ja heidän motivoimisensa säännöllisen liikunnan pariin on mahdollista koululiikunnan avulla. (Laine 2015.) Nuorten fyysinen aktiivisuus voisi olla paljon alhaisempi, jos ei olisi koulun liikuntatunteja (Stratton, Fairclough & Ridgers 2008).

Kouluissa oppilaille voidaan tarjota tietoja, taitoja ja kokemuksia, joiden avulla on mahdollista ymmärtää liikunnan terveydellinen merkitys sekä omaksua liikunnallinen ja terveyttä edistävä aktiivinen elämäntapa (Laine 2015). Koulun liikuntatuntien mahdollisuus vaikuttaa nuorten liikunnallisuuteen, riippuu kahdesta asiasta. Ensinnäkin korkeatasoinen ja aktiivinen liikuntatunti voi auttaa nuoria saavuttamaan suositellun fyysisen aktiivisuuden määrän. Ja toiseksi myönteiset kokemukset koululiikunnasta voivat kannustaa nuoria liikkumaan koulun ulkopuolellakin. (Stratton, Fairclough & Ridgers 2008.)

Liikunnan avulla voidaan tehokkaasti edistää useita koulun yhteisiä tavoitteita, kunhan opetus-tilanteet ovat suotuisasti järjestetty. Liikunta tarjoaa hyvät mahdollisuudet yhdessä toimimiseen ja uusiin ihmiskontakteihin. Tämä koskee myös liikunnan eettisiä kasvatustavoitteita. (Laakso 2007.) Liikunta antaa ainutlaatuisen mahdollisuuden pohtia oikean ja väärän, itsekkyyden ja oikeudenmukaisuuden välisiä suhteita luonnollisissa tilanteissa, mikäli tilanteet osataan käyttää hyväksi. Erilaisten pelien ja leikkien kautta tulee paljon haasteellisia tilanteita moraalikasvatuksen kannalta, jotka tulee ratkaista. Liikunta antaa myös paljon mahdollisuuksia inhimilliseen kasvuun ja kognitiivisen oppimisen edistämiseen. (Laakso 2007.)

Liikuntatunneilla oppilaat ilmaisevat itseään enemmän kuin muilla tunneilla ja tätä avoimuutta tulisi ohjata yhteistoimintaan ja sosiaalisen käyttäytymisen edistämiseen (Polvi 2008, 33).

4.3 Liikunnan OPS 7–9 luokkalaisille

Koulujen opetussuunnitelmat ovat muuttuneet ja peruskouluissa otetaan uusi opetussuunnitelma käyttöön syksyllä 2016. Tässä alaluvussa on hieman avattu yläkoulun liikunnan opetussuunnitelmaa. Kerron koululiikunnan tehtävästä ja sen tavoitealueista uuden opetussuunnitelman mukaan.

4.3.1 Koululiikunnan tehtävä 7–9 luokilla

Koululiikunnan tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Tärkeitä ovat yksittäisiin tunteihin liittyvät myönteiset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Liikunnan avulla edistetään tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta, yhteisöllisyyttä sekä tuetaan kulttuurien moninaisuutta. (Opetushallitus 2014, 503.) Tämän päivän Suomessa on tärkeää tukea kulttuurien moninaisuutta, kun turvapaikanhakijoita on ennätysellisen paljon.

Liikuntatunneilla oppilaat kasvavat liikkumaan liikunnan avulla. Liikkumaan kasvamisen osatekijöitä ovat ikä- ja kehitystason mukainen aktiivinen toiminta, motoristen perustaitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. Liikunnan avulla kasvamiseen kuuluvat toisia kunnioittava vuorovaikutus, vastuullisuus, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen, myönteisen minäkäsityksen kehittyminen sekä tunteiden tunnistaminen ja säätely. Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia erilaisten tunteiden kokemiseen ja itsensä ilmaisemiseen. (Opetushallitus 2014, 503.)

Yläkoululaisten liikunnassa pääpaino on monipuolisessa perustaitojen soveltamisessa ja fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen opiskelussa eri liikuntamuotojen avulla. Erityisen tärkeäksi luetaan oppilaan myönteisen minäkuvan vahvistaminen ja oman muuttuvan kehon hyväksyminen. Opetuksen tulee kannustaa oppilaita terveyttä edistävään omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. (Opetushallitus 2014, 503.)

4.3.2 Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet 7–9 luokilla

Opetussuunnitelman mukaan liikuntatunneilla on kolme keskeistä sisältöaluetta yläluokilla. Alueet ovat: fyysinen toimintakyky, sosiaalinen toimintakyky ja psyykinen toimintakyky. (Opetushallitus 2014, 505.)

Fyysinen toimintakyky pitää sisällään runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa liikuntatunneilla. Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistetaan eri liikuntamuotojen ja liikuntalajien avulla monipuolisesti vuodenajat huomioon ottaen. Liikuntatunneille valitaan tehtäviä, joilla opetellaan harjoittelemaan voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan, ylläpitämään sekä kehittämään omaa fyysistä toimintakykyään. (Opetushallitus 2014, 505.)

Sosiaalista toimintakykyä kehitetään erilaisten pari- ja ryhmätehtävien, leikkien, harjoitusten ja pelien avulla, joissa opitaan ottamaan toiset huomioon sekä auttamaan ja avustamaan toisia. Tehtävien avulla opitaan vastuunottamista yhteisistä asioista sekä niiden järjestelyistä ja säännöistä. Ryhmätehtävillä lisätään myönteistä yhteisöllisyyttä. (Opetushallitus 2014, 505.)

Psyykkistä toimintakykyä kehitetään liikunnan opetuksessa tehtävillä, joissa opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa tavoitteiden saavuttamiseksi. Erilaisilla tehtävillä harjoitellaan ottamaan vastuuta. Myönteisten tunteiden kokemista edistetään iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä, jotka vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä. (Opetushallitus 2014, 505.)

4.4 Koululiikunnan sosiaaliset vaikutukset

Koululiikuntaa käsittelevän luvun loppuun olen vielä kirjoittanut hieman koululiikunnan sosiaalisista vaikutuksista, koska ne ovat myös opetussuunnitelmassa mainittu. Tässä tutkimuksessa oppilaiden aineista ei käynyt ilmi koululiikunnan sosiaalisia vaikutuksia, koska niitä ei erikseen kysytty, mutta aihe on ajankohtainen ja tärkeä.

Liikuntakasvatus on erinomainen kasvualusta persoonallisuuden ja sosiaalisuuden kehittämiseksi, sillä liikunta kehittää henkilöä kokonaisuutena. Liikunta tarjoaa ympäristön ja elementtejä sosiaaliseen oppimiseen ja käyttäytymiseen. (Polvi 2008, 31.) Liikuntaa on käytetty onnistuneena välineenä sosiaalista epäsosiaalisia nuoria. Liikunnan ympäristöt antavat nuorille luonostaan mahdollisuuksia tunneperäiseen ja kiinnostavaan tilanteeseen sekä vuorovaikutukseen, jossa nuoret herkemmin ilmaisevat ja tuovat itseään esiin. (Polvi 2008, 31.)

Liikuntakasvatus tarjoaa mahdollisuuden vuorovaikutukseen sellaisissa toiminnoissa, joihin ei ole mahdollisuutta koulun muissa oppiaineissa. Liikuntatunneilla voi kehittää vuorovaikutuksellisia tilanteita, joissa yksilöiden on helppo observoida sekä antaa palautetta, tukea ja apua. (Polvi 2008, 32.) Liikuntatuntien monet toiminnot, kuten esimerkiksi voimistelu ja palloilu, vaativat jo luonteensakin puolesta yhdessäoloa sekä mahdollistavat erinomaisesti auttamisen erilaiset ulottuvuudet. Liikuntatunnit tarjoavat myös paljon ristiriitoja, esimerkiksi sääntöjen tulkitseminen, mikä antaa tilaisuuden selvittää ongelmat keskustelemalla. (Polvi 2008, 33.)

Liikuntatunneilla on erittäin helppo olla ryhmän toiminnoissa mukana toimimattaan kuitenkin ryhmän jäsenenä. Samoin ryhmä voi toimia näennäisesti ryhmänä, mutta kuitenkin ryhmän jäsenet toimivat yksilöllisesti. Pelkkä yhdessäolo ei siis riitä siihen, että sosiaalinen käyttäytyminen kehittyy. (Polvi 2008, 36.) Tämän suhteen liikunnan opettajien tulee olla erityisen tarkkana.

5 TUTKIMUKSIA LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAAN LIITTYEN

Lasten ja nuorten liikunnasta ja vapaa-ajasta on tehty paljon tutkimuksia vuosien varrella. En kuitenkaan löytänyt tutkimusta joissa olisi selkeäsi tullut esiin, miten nuorten liikunta muuttuu kesäloman aikana, vai muuttuuko se. Monissa tutkimuksissa oli tutkittu nuorten liikunta-aktiivisuutta yleensä tai mitä liikuntalajeja nuoret harrastavat. Tässä luvussa esittelen muutamia tutkimuksia liittyen nuorten vapaa-aikaan ja liikunnan harrastamiseen. Esittelen ensin tutkimusten yleiset tiedot ja sitten käyn läpi niiden tutkimustuloksia, jotka liittyvät tähän pro gradu -tutkielmaan. Nuorten vapaa-aikaa ja liikuntaa on tutkittu myös monissa muissa pro gradu -tutkielmissa, mutta niitä en tässä nyt mainitse.

5.1 Tutkimusten yleistiedot

Tutkimukset, jotka valitsin tähän ovat Kansallinen liikuntatutkimus, Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013, Kouluterveyskysely, WHO:n koululaistutkimus ja LIITU-tutkimus 2014. Nämä valikoituivat niiden tunnettavuuden vuoksi. Kun luin läpi teorioita lasten ja nuorten liikunnasta, niin nämä tutkimukset nousivat usein esille. Näissä tutkimuksissa on myös iso otos lapsia ja nuoria ympäri Suomen, joten niistä saa kattavan kuvan suomalaisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen tilasta.

5.1.1 Kansallinen liikuntatutkimus

Kansallinen liikuntatutkimus toteutetaan neljän vuoden välein ja sitä on tehty vuodesta 1995 alkaen. Viimeisin tutkimus on julkaistu 2010. Tutkimuksen tilaajina ovat SLU (Suomen liikunta ja urheilu), Nuori Suomi, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki. Tutkimuksen rahoittajana on opetus- ja kulttuuriministeriö. Kansallinen liikuntatutkimus on Suomessa ainoa säännöllinen liikuntalajien harrastamisen trenditutkimus. Se antaa kokonaiskuvan suomalaisten liikunnan ja urheilun harrastamisesta, vapaaehtoistyöstä sekä liikuntaan ja urheiluun liittyvistä asenteista. (Kansallinen liikuntatutkimus.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen lasten ja nuorten osion tutkimusaineisto koottiin puhelinhaastatteluilla helmikuun 2009 ja tammikuun 2010 välisenä aikana. Tutkimusaineistoa koottiin ympäri vuoden tasaisesti, koska etenkin perusliikuntalajeissa vuodenaikojen vaihtelulla on merkitystä harrastettujen lajien mainitsemiseen. Yhteensä haastatteluita tehtiin 5 505 ja vastaajat olivat iältään 3–18-vuotiaita. Vanhemmat vastasivat 3–11-vuotiaiden puolesta ja 12–18-vuotiaat

vastasivat itse. (Kansallinen liikuntatutkimus; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 lapset ja nuoret, 5.)

5.1.2 Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013

Nuorten vapaa-aikatutkimus toteutetaan toista kertaa tällä nimellä ja tällä kertaa sen kattotema on nuorten liikunta ja muu fyysinen aktiivisuus (Myllyniemi & Berg 2013, 5). Tämän tutkimuksen perusjoukkona ovat Suomessa asuvat 7–29-vuotiaat lapset ja nuoret, Ahvenanmaa ei kuulu otokseen. Tutkimus toteutettiin haastatteluilla, joita tehtiin yhteensä 1205; näistä 1048 oli puhelinhaastatteluita ja 157 käyntihaastatteluita. (Myllyniemi & Berg 2013, 9.)

Kyselyssä ei keskitytty vapaa-ajan määrän mittaamiseen vaan kiinnostuksen kohteena oli lasten ja nuorten kokemus vapaa-ajan riittävydestä. Enemmistö (78 %) lapsista ja nuorista kokee, että heillä on riittävästi vapaa-aikaa. Liian vähäisenä vapaa-aikaansa pitää 17 % vastaajista ja 4 %:lla on mielestään liikaa vapaa-aikaa. (Myllyniemi & Berg 2013, 37.) Liikunnan harrastamisella ei ole yhteyttä vapaa-ajan riittävyden kokemukseen, mutta ne nuoret, joilla on vähemmän vapaa-aikaa, liikkuvat vähemmän urheiluseuroissa (Myllyniemi & Berg 2013, 38).

5.1.3 Kouluterveyskysely

Kouluterveyskysely tehtiin ensimmäisen kerran vuonna 1995. Vuoteen 2011 asti kysely tehtiin parillisina vuosina Etelä-, Itä- ja Pohjois-Suomessa ja parittomina vuosina muualla manner-Suomessa ja Ahvenanmaalla. Kyselyyn vastaavat peruskoulujen 8. ja 9. luokkien oppilaat sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Vuonna 2013 aineisto kerättiin samaan aikaan koko maassa. (Luopa ym. 2014, 9.)

Kouluterveyskyselyssä kerätään kahden vuoden välein tietoa 14–20-vuotiaiden elinoloista, kouluoloista, koetusta terveydestä, terveystottumuksista sekä opiskeluhuollosta. Vuosittain kyselyyn on vastannut 95 318 – 109 127 peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilasta, mikä kattaa noin 74–84 prosenttia kaikista oppilasta. (Luopa ym. 2014, 3.) Lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista tutkimukseen ovat osallistuneet 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Vuonna 2013 kyselyyn vastasi yhteensä noin 183 000 nuorta. (Luopa ym. 2014, 9.)

Kouluterveyskyselyllä pyritään saavuttamaan kaikki suomalaiset nuoret edellä mainituista oppilaitoksista. Vuonna 2013 peruskoulujen ja lukioiden kyselystä kieltäytyi 5 kuntaa kun taas ammatillisista oppilaitoksista kaikki osallistuivat kyselyyn. (Luopa ym. 2014, 10.)

5.1.4 WHO:n koululaistutkimus

Health Behaviour in School-aged Children, josta käytän jatkossa lyhennettä HBSC, tutkimusverkosto on kansainvälinen tutkijoiden liittoutuma, joka tekee yhteistyötä tutkiessaan koululaisia. HBSC kerää tietoa joka neljäs vuosi 11-, 13- ja 15-vuotiaista pojista ja tytöistä, heidän terveydestään ja hyvinvoinnistaan, sosiaalisista ympyröistään ja terveyskäyttäytymisestään. (About HBSC.)

Tutkimus on laitettu aluille 1982, kun tutkijat Englannista, Suomesta ja Norjasta sopivat kehittävänsä ja laittavansa käytäntöön tutkimusprotokollan, jolla tutkia kouluikäisiä lapsia. 1983 WHO (World Health Organisation) otti tutkimuksen omakseen ja nykyään HBSC kattaa 44 maata ja aluetta Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa. (About HBSC.) Joka maasta valitaan satunnaisotannalla noin 1500 nuorta jokaisesta ikäryhmästä (11-, 13- ja 15-vuotiaista) vastaamaan kyselyyn (Social determinants of health and well-being among young people 2012, 2).

HBSC keskittyy ymmärtämään nuorten terveyttä heidän sosiaalisissa yhteyksissään, joihin luetaan asuinpaikka, koulu, perhe ja ystävät. HBSC:n tutkijat ovat kiinnostuneet ymmärtämään, miten nuo muuttajat yksinään ja yhdessä vaikuttavat nuorten terveyteen kun he kasvavat lapsista nuoriksi aikuisiksi. Kaikki osallistuvat maat käyttävät samaa kyselylomaketta ja näin tuloksia on helppo verrata toisiinsa. Kysymykset on jaettu seuraaviin ryhmiin: kehonkuva, kiusaaminen, syömistottumukset, terveysongelmat, vammat, tyytyväisyys elämään, ylipaino, suun terveys, fyysinen aktiivisuus ja vähäinen liikunta, suhteet perheeseen ja vertaisryhmiin, koulu-ympäristö, kokemus omasta terveydestä, seksuaalinen käyttäytyminen, sosioekonominen ympäristö sekä suhtautuminen alkoholiin, tupakkaan ja kannabikseen. (About HBSC.)

5.1.5 LIITU-tutkimus 2014

LIITU on lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen trendiseuranta, jossa kerätään tietoa viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä sekä siihen yhteydessä olevista tekijöistä, kuten esimerkiksi liikuntatilaisuuksista ja -paikoista, nuorten liikun-

nalle antamista merkityksistä, penkkiurheilusta, koetusta pätevydestä, liikunnan esteistä, koulu liikuntaa, kavereihin ja vanhempiin liittyvistä tekijöistä, urheiluseuratoiminnasta ja liikuntavammoista. (Liitu 2015, 11.) LIITU-tutkimuksen tavoitteena on luoda koko Suomen kattava 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen trenditietoa tuottava tietojärjestelmä (Liitu 2015, 11).

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2014 on valtakunnallinen ja monitieteinen tilannekatsaus liikunnan eri ulottuvuuksista viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilla lapsilla ja nuorilla. Se perustuu Jyväskylän yliopiston toteuttamaan LIITU-tutkimuksen, joka toteutettiin samassa yhteydessä WHO:n Koululaistutkimuksen aineistonkeruun kanssa keväällä 2014. Tutkimuksen toteuttamista rahoitti Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tutkimus on tarkoitus toistaa kahden vuoden välein. (Liitu 2015, 5.) Joka toisella tutkimuskerralla se toteutetaan erillisenä ja joka toisella kerralla WHO:n koululaistutkimuksen aineistonkeräyksen yhteydessä (Liitu 2015, 11).

LIITU-tutkimukseen vastasi 3 071 lasta ja nuorta, joka on 41 % koko WHO:n koululaistutkimuksen aineistoista. Kyselyt toteutettiin luokkakyselyinä, WHO:n kyselylomake oli paperinen ja LIITU-tutkimuksen kyselylomake oli internet-lomake. Molempiin vastattiin nimettöminä. WHO:n paperisten lomakkeiden yläkulmaan oli painettu juokseva numero, joka piti syöttää LIITU-tutkimuksen internetlomakkeeseen. Tämän avulla tutkimusten vastaukset oli mahdollista linkittää toisiinsa. (Liitu, 2015, 11.)

5.2 Kuinka aktiivisesti nuoret harrastavat liikuntaa?

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 92 % 3–18-vuotiaista lapsista harrastaa urheilua tai liikuntaa. Poikien ja tyttöjen liikunnan harrastamisella ei ole eroa, käytännössä yhtä monta tyttöä ja poikaa harrastaa liikuntaa. Lasten ja nuorten liikunta on muuttunut päivittäisestä pihalla ja lähialueella leikkimisestä sekä pelaamisesta enemmän määrätyn ajoin tapahtuvaksi lajien harjoittelemiseksi. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 lapset ja nuoret, 6.)

Nuorten vapaa-aikatutkimukseen 2013 vastanneista 86 % sanoo harrastavansa liikuntaa. Yleisintä liikunnan harrastaminen on 10–14-vuotiaiden keskuudessa. Teini-iässä osa lopettaa liikunnan harrastamisen, mutta 20 ikävuoden jälkeen liikunnan harrastaminen taas lisääntyy.

(Myllyniemi & Berg 2013, 59.) 43 % 10–14-vuotiaista harrastaa liikuntaa 5–7 kertaa viikossa, kun vastaava määrä on 15–19-vuotiaiden osalta 28 % (Myllyniemi & Berg 2013, 61).

Kouluterveyskyselyssä liikunta on tutkimuksessa osana terveystottumuksia. Nuorten vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on yleistynyt tutkimuksen mukaan vain tytöillä ja samalla tyttöjen ja poikien välinen ero on kaventunut. Vuonna 2013 peruskoulun tytöstä ja pojista 32–33 % ilmoitti harrastavansa korkeintaan tunnin viikossa hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa tai urheilua. (Luopa ym. 2014, 35.)

WHO:n tutkimuksessa oli kysytty nuorten liikuntatottumuksista heidän liikunnan määräänsä. Nuoria pyydettiin ilmoittamaan, monenako päivänä kyselyä edeltäneenä viikkona he ovat harrastaneet hengästyttävää liikuntaa vähintään tunnin. (Social determinants of health and well-being among young people 2012, 129.) 13-vuotiaista suomalaistyöistä 17 % oli harrastanut päivittäin hengästyttävää liikuntaa vähintään tunnin ja pojista 32 %. 15-vuotiaiden vastaavat luvut ovat tytöillä 10 % ja pojilla 17 %. (Social determinants of health and well-being among young people 2012, 131.)

LIITU-tutkimuksessa seitsemäsluokkalaisista 19 % liikkui kyselyä edeltäneellä viikolla päivittäin suositusten mukaisesti vähintään 60 minuuttia. Yhdeksäsluokkalaisista 10 % liikkui päivittäin vähintään 60 minuuttia. (Liitu 2015, 15.) Pojat liikkuivat liikuntasuosituksen mukaisesti yleisemmin kuin tytöt, mutta silti vain vajaa neljäsosa pojista ja vajaa viidesosa tytöistä liikkui suositusten mukaisesti (Liitu 2015, 16).

WHO:n tutkimuksessa ja LIITU-tutkimuksessa ovat osittain olleet samat henkilöt vastaamassa kysymyksiin. Ja kysymyksiin on vastattu samana päivänä. Silti vastauksissa on hieman eroja liikuntamäärien suhteen.

Reippaan liikunnan harrastamista selvitettiin LIITU-tutkimuksessa myös kuinka monta tuntia viikossa reipasta liikuntaa lapset ja nuoret harrastavat kouluajan ulkopuolella. Viides- ja seitsemäsluokkalaisista 19 % ja yhdeksäsluokkalaisista 16 % kertoi liikkuvansa reippaasti vähintään seitsemän tuntia viikossa. (Liitu 2015, 16.) Koululaisilta kysyttiin myös, kuinka monena päivänä viikossa he liikkuvat kevyttä arkiliikuntaa, kuten koulumatkat kävellen tai pyöräillen, tekevät pihatöitä tai muuta vastaavaa. Aika iso osa vastaajista vastasi liikkuvansa kevyesti päivittäin: seitsemäsluokkalaisista 38 % ja yhdeksäsluokkalaisista 29 %. (Liitu 2015, 16.)

Kun vertaa noiden eri tutkimuksissa olevia lasten ja nuorten liikuntamääriä, niin niissä on jonkin verran eroavaisuuksia. Tutkittava joukko ja ajankohta, milloin tutkimus on tehty vaikuttavat vastauksiin. Yhteinen tekijä näyttää tutkimuksissa kuitenkin oleva se, että noin 15-vuotiaana liikunnallinen aktiivisuus on vähäisempää kuin esimerkiksi 13-vuotiaana. Noin 15-vuotiaana nuoren elämässä on paljon myllerrystä ja se osaltaan vaikuttaa siihen, että liikunnan harrastaminen ei ole ensimmäisenä mielessä. Tuleeko nuoret väkisin pakottaa liikunnan pariin vai annetaanko heidän rauhassa viettää etsikkoaikaansa ja ohjata heidät liikunnan pariin, kun tilanne on hieman tasaantunut?

5.3 Mitä liikuntalajeja nuoret eri tutkimusten mukaan harrastavat?

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan suomalaisia 3–18-vuotiaita lapsia ja nuoria liikuttavat eniten jalkapallo ja pyöräily. Muita kärkipään lajeja ovat uinti, juoksulenkkeily, hiihto ja salibandy. Varsinkin perusliikuntamuotoja näytetään harrastavan runsaasti seuratoiminnan ulkopuolella. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 lapset ja nuoret, 7.) Tytöt suuntautuvat perusliikuntalajeihin poikia useammin (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 lapset ja nuoret, 9).

Nuorten vapaa-aika -tutkimuksessa ei annettu valmiita vaihtoehtoja, kun kysyttiin lasten ja nuorten harrastamia liikuntalajeja. Kukin sai kirjoittaa itse lajinsa ja annetut avovastaukset koodattiin, jonka jälkeen vastaukset taulukoitiin. (Myllyniemi & Berg 2013, 65.) Kaiken kaikkiaan suosituimmat liikuntamuodot olivat lenkkeily, kuntosali, pyöräily ja kävely (Myllyniemi & Berg 2013, 65). 10–14-vuotiaiden neljä suosituinta liikuntalajia ovat pyöräily, kävely, jalkapallo ja salibandy/sähly (Myllyniemi & Berg 2013, 68).

LIITU-tutkimuksessa seitsemäsluokkalaisten poikien TOP 4 liikuntalajit olivat pyöräily, kävely, juoksu ja uinti. Yhdeksäsluokkalaisten poikien TOP 4 liikuntalajit olivat lähes samat eli pyöräily, juoksu, kävely ja jalkapallo. (Liitu 2015, 136.) Seitsemäsluokkalaisten tyttöjen eniten harrastamat lajit olivat kävely, pyöräily, juoksu/hölkä ja uinti. Yhdeksäsluokkalaisten vastaavat lajit olivat kävely, juoksu, pyöräily ja kuntosalilla käynti. (Liitu 2015, 137.)

Näiden tutkimusten perusteella perusliikuntamuodot ovat suosittuja nuorten keskuudessa. Lenkkeilyä eri muodoissa on helppoa ja edullista harrastaa. Joukkuelajeista jalkapallo ja salibandy/sähly ovat suosituimpia. Itseäni hieman yllättää uinnin suosio. Monesti koululiikunnassa

juuri uinti on se laji, johon ei meinaa saada oppilaita mukaan tai innostumaan. Voi olla, että uinti luonnon vesissä tai muuten vapaa-ajalla uimahalleissa on paljon innostavampaa kuin koulun uintitunnit ja sen vuoksi se on yksi suosituimmista harrastuksista.

5.4 Liikkuvatko nuoret omatoimisesti vai ohjatusti?

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan urheiluseuroilla on vahva osuus lasten ja nuorten liikuttajana. 43 % 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa. Seurojen osuus liikuttajina on kasvanut johdonmukaisesti vuosista 1997–2008. Pojat harrastavat seuroissa useammin kuin tytöt. Tytöt kompensoivat poikien seuraharrastamista harrastamalla liikuntaa useammin omatoimisesti yksin ja käyttämällä sekä kunnallisia että yksityisiä liikuntapalveluita poikia enemmän. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 lapset ja nuoret, 13–14.) Noin 15-vuoden iässä seurojen vetovoimaisuus laskee ja omatoiminen harrastaminen joko yksin tai kaveriporukassa yleistyy (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 lapset ja nuoret, 14).

Nuorten vapaa-aika-tutkimuksessa omatoiminen liikunta muodostaa valtaosan kaikesta liikunnasta. Omatoimisesti yksin päivittäin liikkuu 41 % vastanneista ja kavereiden kanssa omatoimisesti päivittäin liikkuu 22 % vastanneista. Kaukana perässä tulevat urheilu- tai liikuntaseurat sekä kaupalliset ja kunnalliset liikuntapalvelut. (Myllyniemi & Berg 2013, 70.) 10–14-vuotiaiden osalta noin 40 % liikkuu omatoimisesti yksin tai kavereiden kanssa päivittäin, kun vastaava prosenttiosuus urheiluseuroissa liikkuvien osalta on noin 25 % (Myllyniemi & Berg 2013, 71).

LIITU-kyselyyn vastanneista lähes puolet, 46 %, oli mukana urheiluseurojen toiminnassa säännöllisesti ja aktiivisesti. Lisäksi 8 % osallistui seuratoimintaan aina silloin tällöin. Kaikkiaan reilu puolet, 54 %, harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa kyselyn toteutuksen aikana. Tyttöjen ja poikien keskuudessa urheiluseuraharrastaminen on lähes yhtä yleistä. (Liitu 2015, 75.)

Näissä tuloksissa oli aika paljon eroavaisuuksia. LIITU-tutkimuksessa ja Kansallisessa liikuntatutkimuksessa nuoret harrastavat liikuntaa urheiluseuroissa, kun taas Nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan valtaosa nuorista harrastaa liikuntaa omatoimisesti. Kysymysten asettelulla näyttää tässä olevan vaikutusta vastauksiin. Nuorten vapaa-aikakyselyssä on kysytty nuorilta osallistuvatko he päivittäin urheiluseuratoimintaan ja LIITU- ja Kansallisessa liikuntatutkimuksessa nuorilta on kysytty yleisesti harrastavatko he liikuntaa seuroissa. Urheiluseuratoimintaa

ei välttämättä ole joka päivä, vaan harjoitukset ovat aina tiettyinä päivinä viikossa. Näin ollen päivittäin seuroissa harrastavien määrä on pieni.

6 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TOTEUTUS

Tässä luvussa kerron tutkimuksen tavoitteista ja toteutuksesta. Kerron käyttämästäni tutkimusmenetelmästä, kohderyhmästä ja aineiston hankinnasta sekä käsittelystä.

6.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen yhtenä tavoitteena on selvittää nuorten liikuntatottumuksia kesällä ja kouluvuoden aikana. Nuorten liikunnasta on tehty paljon tutkimuksia, mutta en löytänyt tutkimusta, jossa olisi verrattu nuorten liikkumista kesälomalla ja kouluvuoden aikana. Aihe kiinnostaa minua, koska haluan liikunnan opettamisen lisäksi kehittää nuorten vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksia. Myös nuorten yleiset liikuntatottumukset kiinnostavat minua.

Alkuperäiset tutkimuskysymykseni olivat:

- Vaikuttaako kesäloma nuorten liikuntatottumuksiin?
- Onko liikuntamäärissä ja -muodoissa eroja kesän ja kouluvuoden aikana?
- Onko tyttöjen ja poikien välillä eroa liikunnan harrastamisessa kesällä ja kouluvuoden aikana?

Aineistoa läpikäydessäni tulin siihen johtopäätökseen, että edellä mainitut tutkimuskysymykset toimivat. Oppilaiden kirjoittamista aineista saan vastaukset noihin kysymyksiin. Oppilaiden aineissa oli kirjoitettu omatoimisesta ja ohjatusta liikunnasta ja sen haluan vielä lisätä tutkimuskysymyksiin, eli:

- Harrastavatko nuoret liikuntaa ohjatusti vai omatoimisesti?

6.2 Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus ja narratiivinen tutkimusote

Tutkimusmenetelmäksi valitsin laadullisen tutkimuksen, koska halusin saada näkyviin nuorten oman mielipiteen asiasta. Oppilaat kirjoittivat aiheesta aineen, joten tutkimusotteeni on narratiivinen. Haastattelu oli toinen vaihtoehto kerätä aineisto, mutta päädyin ainekirjoitukseen aikataulun vuoksi.

6.2.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja tähän sisältyy ajatus, että todellisuus on moninainen. On kuitenkin otettava huomioon, että todellisuutta ei voi pirstoa mielivaltaisesti osiin. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Tutkijan pyrkimyksenä on tavoittaa tutkittavien näkemys tutkittavana olevasta ilmiöstä tai ymmärtää ihmisen toimintaa tietyssä ympäristössä (Kiviniemi 2010). Tässä tutkimuksessa halutaan nimenomaan nuorten oma ääni kuuluviin ja saada heidän omat kokemuksensa esille. Nuoret saavat itse omin sanoin kirjoittaa omista liikuntatottumuksistaan kesän ja kouluvuoden aikana.

Laadullista tutkimusta voidaan sanoa prosessiksi. Kun laadullisen tutkimuksen aineistonkeruun väline on tutkija itse, voi aineistoon liittyvien näkökulmien ja tulkintojen katsoa kehittyvän tutkijan tietoisuudessa vähitellen tutkimusprosessin edetessä. Prosessiksi laadullista tutkimusta voidaan kutsua myös siksi, että tutkimuksen eri vaiheet eivät välttämättä ole etukäteen jäsennettävissä selkeisiin eri vaiheisiin. (Kiviniemi 2010.) Prosessiluonne toteutuu tässä tutkimuksessa. Näkökulmat ja tulkinnat kehittyivät tutkimuksen edetessä ja teoriaosuuteen tuli yksi luku lisää luettuani oppilaiden aineet. Oppilaat olivat kirjoittaneet koululiikunnasta ja otin sen mukaan teoriaosuuteen. Tässä tutkimuksessa tutkimuksen vaiheet olivat kyllä etukäteen jäsennetty, vaikka niin ei prosessissa välttämättä ole. Pieniä muutoksia vaiheisiin kuitenkin tuli matkan varrella, kuten tuo lisäys teoriaosuuteen.

6.2.2 Narratiivinen tutkimusote

Narratiivisuudella on pitkät perinteet eri tieteenaloilla, kuten filosofiassa, kirjallisuustieteessä ja kielitieteessä. Viime aikoina kiinnostus narratiivisuutta kohtaan on levinnyt myös muille tieteen aloille. Suomessa narratiivisuus nosti voimakkaasti päätään vasta 1990-luvulla. (Heikkinen 2010.) Narratiivisessa tutkimuksessa huomio kohdistuu siihen, millä tavalla henkilöt antavat merkityksiä asioille tarinoiden kautta. Narratiivinen tutkimusote kohdistaa huomionsa yksilöiden elämään heidän itsensä kertomana ja niihin merkityksiin, joita he antavat elämälleen tarinoiden välityksellä. (Heikkinen 2010.)

Narratiivisen tutkimuksen ydin ja lähtökohta on kertomusten analyysi. Narratiivisuudella viitataan lähestymistapaan, jossa ajatellaan kertomuksia tapana ymmärtää omaa elämää ja tehdä

oman elämän tapahtumista merkityksellisiä. Kertomukset toimivat tiedon tuottajina ja välittäjinä. Tarinoita voidaan kerätä monin eri tavoin. Yleensä käytetään teemahaastattelua, elämäkertoja ja päiväkirjoja. (Hirsjärvi ym. 2009, 218.)

Elämäkerrassa ihmiset saavat itse päättää, mistä asioista puhutaan. He voivat kertoa itselleen tärkeistä asioista ja miten he ovat ne kokeneet. Elämäkertoissa ulkopuolinen ei ohjaa aineiston sisältöä. (Hirsjärvi ym. 2009, 219.) Päiväkirja on eräänlainen itseohjatun kyselylomakkeen täyttö. Se voi sisältää strukturoimattomia aineksia tai sarjan vastauksia hyvinkin yksityiskohdaisiin kysymyksiin. Tutkimuksessa voidaan pyytää tutkittavia pitämään päiväkirjaa esimerkiksi kokemuksista tai opituista asioista. (Hirsjärvi 2009, 219.) Tutkittavia voidaan myös ohjata tietoisesti muistelemaan joitain tapahtumia ja pyytää kuvailemaan niitä kirjallisesti (Hirsjärvi 2009, 220). Tässä tutkimuksessa oppilaita pyydetään kirjoittamaan annetusta aiheesta, joten heitä ohjataan tietoisesti kertomaan omista liikuntaharrastuksistaan.

6.3 Tutkimuksen aineisto

6.3.1 Aineiston koko ja kohderyhmä

Laadullisessa tutkimuksessa käsitellään yleensä varsin pientä määrää tapauksia ja pyritään analysoimaan niitä mahdollisimman perusteellisesti. Aineiston tieteellisyyden kriteeri ei ole sen määrä vaan sen laatu. (Eskola & Suoranta 1998, 19.)

Laadullisessa tutkimuksessa on tavoitteena ymmärtää tutkimuskohdetta. Aineistoksi voi riittää vain yhden henkilön haastattelu tai sitten aineisto voi käsittää joukon yksilöhaastatteluita. Laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksena ei ole etsiä keskimääräisiä yhteyksiä eikä tilastollisia säännönmukaisuuksia, joten aineiston koko ei määräydy näihin perustuen. (Hirsjärvi ym. 2009, 181.)

Tässä tutkimuksessa aineistona on yhden yhtenäiskoulun lähes kaikkien yläluokkalaisten kirjoittamat aineet. Aineisto koostuu yhteensä 37 nuoren ajatuksista, joista 22 on poikia ja 15 tyttöjä. Laadulliseen tutkimukseen aineiston määrä on aika suuri, mutta aineet eivät ole kovin pitkiä. Lukemista on 37 A4 liuskaa. Sanoja on keskimäärin 188 / aine. Tyttöjen aineissa oli keskimäärin 225 sanaa ja poikien aineissa 163 sanaa.

6.3.2 Aineiston kerääminen

Laadullisen tutkimuksen myötä ovat yleistyneet monet sellaiset tiedonkeruumenetelmät, joissa pyritään ymmärtämään toimijoita heidän itsensä tuottaminen kertomusten, tarinoiden ja muistelujen avulla. Tässä yhteydessä puhutaan persoonallisiin dokumentteihin perustuvasta tutkimuksesta ja se kuuluu narratiivisen tutkimuksen piiriin. (Hirsjärvi ym. 2009, 217.) Oppilaiden kirjoittamat aineet voidaan katsoa olevan persoonallisia dokumentteja.

Laadullinen aineisto on pelkistetyimmillään aineistoa, joka on ilmiänsultaan tekstiä. Se voi olla syntynyt tutkijasta riippuen tai riippumatta. (Eskola & Suoranta 1998, 14.) Esimerkkejä tutkijasta riippuvista aineistoista ovat haastattelut ja havainnoinnit ja tutkijasta riippumattomista päiväkirjat, omaelämäkerrat, kirjeet sekä muuta tarkoitusta varten tuotettu kirjallinen tai kuvallinen materiaali (Eskola & Suoranta 1998, 14). Tässä tutkimuksessa aineisto on tutkijasta riippumatonta, koska oppilaat ovat itse kirjoittaneet omat aineensa.

Kirjallinen materiaali on jaettavissa kahteen luokkaan, jotka ovat yksityiset dokumentit ja joukotiedotuksen tuotteet. Yksityisiä dokumentteja ovat esimerkiksi puheet, kirjeet, päiväkirjat, muistelmat, sopimukset ja esseet. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 84.) Yksityisten dokumenttien käyttö aineistona sisältää oletuksen, että kirjoittaja kykenee ilmaisemaan itseään kirjallisesti. Esseiden kirjoitus saattaa tuottaa tutkijalle laihan tutkimusaineiston. Koska tutkimuksen tiedonantajat valitaan harkinnanvaraisesti, kannattaa mainittuihin seikkoihin kiinnittää huomiota tutkimusraportin perusteluissa. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 84.)

Narratiivisen aineiston voi kerätä myös kirjoituspyynnöllä. Tutkija pyytää kirjoittamaan antamastaan aiheesta. (Hänninen 2010; Helsti 2011.) Kirjoittajat ilmaisevat kertoessaan omat kognitiiviset jäsennyksensä ja tulkintansa tutkimuskohteesta. Täytyy miettiä, onko tutkimuksen kohteena oleva ryhmä tottunut kommunikoimaan kirjoittamalla vai toisiko jokin muu aineistonkeruumenetelmä paremman tuloksen (Helsti 2011). Tutkiessani nuoria, oletan, että he kaikki osaavat ilmaista itseään kirjallisesti. On kuitenkin eri asia osata kirjoittaa kuin ilmaista omia ajatuksia kirjallisesti. Mietinkin toiseksi vaihtoehdoksi nuorten haastattelemista, mutta päädyin ainekirjoitukseen ajankäytön vuoksi.

Olen esittänyt kirjoituspyynnön oppilaille. Ainekirjoitus on ollut osa äidinkielen kurssia ja näin ollen äidinkielen opettaja on arvioinut aineet. Minulla ei ole tietoa, minkä arvosanan oppilas on

kirjoituksestaan saanut, koska se ei ole tutkimuksen kannalta oleellista tietoa. Ainekirjoitus otettiin osaksi äidinkielen kurssia, jotta oppilaat keskittyisivät kirjoittamiseen paremmin.

En ikävä kyllä päässyt ohjeistamaan oppilaiden ainekirjoitusta paikan päälle, vaan se jäi äidinkielen opettajan vastuulle. Annoin seuraavat ohjeet äidinkielen opettajalle sähköpostilla ainekirjoitusta koskien:

”Oppilaat saavat valita otsikon itse ja aiheena on: kerro liikuntatottumuksistasi kesällä ja kouluvuoden aikana

- *arvioi liikuntamääriä päivän ja viikon aikana, kuinka monta kertaa ja tuntia viikossa liikut*
- *minkälaista liikkumista olet harrastanut/tehnyt*
- *liikunta voi olla ohjattua ja omatoimista. Ohjattua liikuntaa ovat urheiluseuroissa ja kerhoissa tapahtuva liikunta (harjoitukset ja kilpailut/ottelut). Omatoimista liikuntaa on yksin tai kavereiden kanssa tehty liikunta*
- *liikunnaksi lasketaan esimerkiksi kävely, juoksu, trampalla hyppiminen, metsässä liikkuminen, luistelu, hiihto, uiminen, pyöräily ja frisbeen heittäminen ja muut liikkumisen muodot, joissa syke nousee ja tulee lämmin*
- *kerro myös, jos liikut jompanakumpana aikana (kesällä tai kouluvuoden aikana) enemmän ja miksi näin on.”*

Tällaisilla ohjeilla äidinkielen opettaja on ohjeistanut oppilaat kirjoittamiseen. Äidinkielen opettaja huomasi, että koululiikuntaa ei mainittu ohjatussa liikunnassa ja hän oli lisännyt sen siihen ensimmäisille kirjoittajille, kun ei ollut saanut minua tarpeeksi ajoissa kiinni. Muutkin kirjoittajat saivat ohjeisiin lisäyksen koululiikunnasta. Äidinkielen opettaja teki tässä hyvän huomion.

Koulun rehtorilta pyysin sähköpostitse luvan käyttää koulun oppilaita tutkimuskohteena, ja ennen aineen kirjoittamista pyysin oppilaiden vanhemmilta luvan tutkimukseen osallistumisesta, koska kyseessä ovat alaikäiset henkilöt. Suurin osa oppilaista sai luvan osallistua tutkimukseen. Tutkimuslupa vanhemmille on liitteenä (LIITE 1).

6.3.3 Aineiston analysointi ja käsittely

Laadullisessa tutkimuksessa analyysi koetaan vaikeaksi. On paljon eri vaihtoehtoja eikä tiukoja sääntöjä ole olemassa. Tutkija tekee alustavia valintoja jo aineistoon tutustuessaan ja sitä teemoittaessaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 224.) Tavallisimmat analyysimenetelmät ovat teemoittelu, tyypittely, sisällönerittely, diskurssianalyysi ja keskusteluanalyysi (Hirsjärvi ym. 2009, 224).

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysoinnin voi katsoa olevan toisaalta analyyttistä ja toisaalta synteettistä. Analyyttisyyttä edustaa aineiston luokittelu ja jäsentely eri tema-alueisiin eli koodaaminen helpommin tulkittavissa oleviin osiin. Keskeistä on löytää kokonaisrakenne, joka kannattaa koko aineistoa. (Kiviniemi 2010.) Aineiston analysoinnin eräänä tavoitteena on löytää keskeiset ydinkategoriat, jotka kuvaavat tutkittavaa kohdetta ja joiden varaan tutkimustulosten analysointi voidaan rakentaa. Tutkijan tehtävänä on löytää ne keskeisimmät käsitteet, joiden valossa runsastakin aineistokokonaisuutta voidaan käsitellä. (Kiviniemi 2010.)

Ensimmäinen lähestyminen aineistoon kulkee useimmiten tematisoinnin kautta. Aineistosta voi nostaa esiin tutkimusongelmaa valaisevia teemoja ja näin on mahdollista vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä ja ilmenemistä aineistossa. (Eskola & Suoranta 2005, 174.) Aineistosta voidaan poimia sen sisältämät keskeiset aiheet ja esittää se kokoelmana erilaisia kysymyksenasetteluja. Tekstimassasta on pyrittävä löytämään tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet ja eroteltava ne. (Eskola & Suoranta 2005, 194.) Teemoittelun avulla aineistosta saadaan esille kokoelma erilaisia vastauksia esitettyihin kysymyksiin, tällöin tutkimustulokset palvelevat juuri käytännöllisiä intressejä. (Eskola & Suoranta 2005, 179.)

Teemoittelussa painottuu se, mitä kustakin teemasta on sanottu. Kyseessä on aineiston pilkkominen ja ryhmittely erilaisten aihepiirien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 93.) Ennen varsinaista teemoittelua aineisto voidaan ryhmitellä esimerkiksi sukupuolen tai iän mukaan. Kun alustava ryhmittely on tehty, aletaan etsiä varsinaisia teemoja. Ideana on etsiä tiettyä teemaa kuvaavia näkemyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 93.)

Tutkimuksessani olen jakanut aineet tyttöjen ja poikien kirjoittamiin ennen varsinaista teemoittelua. Käsittelin molempien ryhmien aineet omina ryhminään ja katsoin minkälaisia yhtäläi-

syyksiä ja eroavaisuuksia löytyy tyttöjen ja poikien välillä. Tarkoitus ei varsinaisesti ole vertailla tyttöjä ja poikia, mutta on mielenkiintoista nähdä, miten sukupuoli vaikuttaa nuorten liikuntakäyttäytymiseen. Teemoja, jotka nousivat aineista esiin, olivat kesäloman aikainen liikunta, kouluvuoden aikainen liikunta, eri liikuntamuodot, liikunnan määrä sekä omatoiminen ja ohjattu liikunta. Eri teemoja etsiessä luin aineita useaan otteeseen läpi ja tein niihin merkintöjä värikynällä. Kirjoitin erilliselle lapulle, mihin teemaan mikäkin väri liittyy, että muistan ne.

Varhaisnuoria tutkittaessa on tärkeää sijoittaa tulokset kasvukontekstiin, jolle on todennäköisesti ja toivottavasti luotu perusta teoriataustassa. Tuloksia tulkittaessa on hyvä kysellä aineistolta, mikä on lapsille yhteistä ja selittyy lapsuuteen kuuluvana ja mikä sen sijaan on yksilöllistä ja liittyy lasten erilaisiin kehitysrytmeihin, persoonallisuuden ja kasvuympäristön eroihin. Varhaisnuoria kohtaan on eettisesti perusteltua ymmärtää heidän kokemuksiaan ja käsityksiään laajassa viitekehyksessä. (Aarnos 2015.)

Itse mietin, kuinka totuudenmukaisesti oppilaat ovat kirjoittaneet omista liikuntatottumuksistaan. Ovatko he kirjoittaneet todellisuuden vai sen, minkä he haluaisivat olevan totta. Varsinkin liikuntaan käytetty aika monissa aineissa kuulostaa aika hurjalta, mutta toisaalta nuorilla on erilaisia aikoja kuin esimerkiksi perheen isällä tai äidillä. Osa vastanneista on maininnut, että pitäisi harrastaa enemmän liikuntaa, ja se tuo mielestäni rehellisyyttä esiin.

Nuorten eri kehitysrytmit ovat tulleet aineissa esille: osalla ulkoleikit ovat osa päivän liikunta-annosta, kun taas osa harrastaa kilpaurheilua tavoitteellisesti. Toki aineisto on kerätty seitsemäs-, kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisilta, joten ikähaitarikin selittää eri kehitysrytmit. Aineet on jaoteltu vain tyttöihin ja poikiin, luokka-asteet eivät tule tutkijalle esille.

7 OPPILAIDEN AJATUKSIA LIIKKUMISESTAA

Tähän lukuun olen kerännyt oppilaiden aineista nousseita teemoja ja verrannut niitä aiemmin mainittuihin valtakunnallisiin tutkimuksiin koskien nuorten vapaa-aikaa ja liikuntatottumuksia. Ennen oppilaiden aineiden lukemista, teemat nousivat aiemmista tutkimuksista sekä taustakirjallisuudesta. Ne antoivat tukea teemoitteluun.

Tämän tutkimuksen nuorilla on samansuuntaiset liikuntatottumukset kuin valtakunnallisiin tutkimuksiin osallistuneilla nuorilla. Liikunta-aktiivisuudessa nämä nuoret kuitenkin poikkeavat valtavirrasta myönteisellä tavalla. Näillä nuorilla liikuntasuosituksen mukainen päivittäinen ja viikoittainen liikuntamäärä toteutuvat. Täytyy toki pitää mielessä, että kyseessä ovat nuoret henkilöt ja kuinka luotettavasti he ovat omista liikuntatottumuksistaan kirjoittaneet.

7.1 Kesäloma vs. koulun lukuvuosi

Tämä vertailukohta kiinnosti oppilaiden aineissa eniten. Tarkoituksena oli painottaa tätä aihetta ainekirjoituksessa enemmänkin, mutta niin ei jostain syystä käynyt, vaan pyysin oppilaita kirjoittamaan myös muista liikuntaan liittyvistä tottumuksistaan.

Kun luin oppilaiden aineita, niin oli selkeästi havaittavissa, että kesälomalla harrastetaan liikuntaa enemmän kuin koulun lukuvuoden aikana. Osa oppilaista kertoi liikkuvansa yhtä paljon koko vuoden aikana ja osasta aineista en saanut selvää, liikkuvatko nuoret enemmän kesälomalla vai koulun lukuvuoden aikana. Vaikka yleisesti näytti siltä, että kesälomalla liikutaan enemmän, niin tyttöjen ja poikien vastauksissa oli selkeä ero tässä suhteessa. Tytöistä suurin osa (kahdeksan) ilmoitti liikkuvansa enemmän kouluvuoden aikana, kun taas pojista suurin osa (12) ilmoitti liikkuvansa enemmän kesälomalla. Koska poikia on enemmän kuin tyttöjä, niin kesälomalla liikkuminen sai suuremman kannattajamäärän.

Tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimuksen mukaan 10–14-vuotiaista nuorista 64 % harrasti liikuntaa päivittäin kesällä ja vastaavasti talvella päivittäin liikuntaa harrasti 37 %. Nämä luvut ovat vuodelta 2002. (STV.) Tässäkin tutkimuksessa kesällä liikkuminen saa enemmän kannatusta kuin talvella liikkuminen. Seuraaviin alalukuihin on kerätty syitä, miksi toiset liikkuvat enemmän talvella ja toiset kesällä.

7.1.1 Liikun kouluvuoden aikana enemmän, koska...

”... tykkään laiskotella kesällä enemmän.”

Tytöillä selkeä syy siihen, että kouluaikana liikutaan enemmän, olivat koulun liikuntatunnit sekä ryhmäliikuntatunnit ja muut ohjatut liikuntaharrastukset. Kahdeksasta tytöstä kuusi mainitsi erikseen koululiikunnan, jonka vuoksi he liikkuvat enemmän kouluvuoden aikana. Tytöillä näytti olevan ohjattua liikuntaa enemmän kuin pojilla ja se painottuu enemmän kouluaikaan.

”... liikuntaharrastukset alkavat.”

”... ja ei pidä unohtaa koululiikuntaa.”

Poikia liikuttavat talvella jääpelit. Metsästys mainitaan myös syyksi, miksi kouluaikana tulee liikuttua enemmän. Metsästysajankohdat sattuvat syksyyn ja talveen, joten se lisää luonnollisesti liikunnan määrää.

7.1.2 Kesälomalla liikun enemmän, koska...

”... koulu ja muut harrastukset eivät ole väsyttämässä.”

”... on paljon aikaa.”

Pojat liikkuvat tämän tutkimuksen mukaan enemmän kesälomalla kuin kouluvuoden aikana. Useassa poikien kirjoittamassa aineessa syyksi ilmoitettiin se, että koulu ja läksyt vievät niin paljon aikaa ja uuvuttavat, ettei jaksakaan enää liikkua. Kesällä on enemmän vapaa-aikaa ja tämän vuoksi kesällä tulee liikuttua enemmän. Ajan puutteen lisäksi kesäinen sää houkutteli poikia enemmän liikkumaan kuin kouluajan sää.

”... on lämmintä ja valoisa aikaa”

”... aurinko paistaa.”

Tytöjä kesällä liikutti aika. He kokivat poikien tavoin, että kesällä on enemmän aikaa liikkua, kun koulu ja läksyt eivät ole viemässä sitä. Tytöt myös pitivät siitä, että kesällä voi liikkua enemmän ulkona.

”... pääsee raittiiseen ilmaan.”

”... voi tehdä kaikkea enemmän ulkona.”

WHO:n tutkimukseen vastanneista 13-vuotiaista suomalaispojista 44 % ja -tytöistä 46 % kokevat koulunkäynnin raskaana. 15-vuotiaista vastaavat luvut ovat poikien osalta 54 % ja tyttöjen osalta 67 %. (Social determinants of health and well-being among young people 2012, 55.) WHO:n tutkimuksen mukaan koulu ja läksyt uuvuttavat nuoria. WHO:n tutkimuksessa tytöt kokivat koulunkäynnin ja läksyt uuvuttavampina kuin pojat, mutta tässä tutkimuksessa pojat mainitsivat useammin koulun ja läksyjen olevan esteenä liikunnan harrastamiselle kuin tytöt.

7.2 Oppilaiden ilmoittamat liikuntamäärät

LIITU-tutkimuksen mukaan keskimäärin reilu viidesosa suomalaisista lapsista ja nuorista täytti liikuntasuosituksen, eli liikkui vähintään tunnin päivittäin (LIITU, 15). Nuorten vapaa-aikatutkimuksesta 2013 käy ilmi, että 10–14-vuotiasta 17 % liikkui päivittäin vähintään puoli tuntia niin, että ainakin lievästi hengästyy ja hikoilee. 15–19-vuotiaiden osalta vastaava prosenttiluku on 12. (Mylykangas & Berg 2013, 62.) Vuonna 2013 tehdyn Kouluterveyskyselyn mukaan peruskoululaisista tytöistä ja pojista 32–33 % ilmoitti harrastavansa korkeintaan tunnin hengästyttävää tai hikoiluttavaa liikuntaa tai urheilua viikossa (Kouluterveyskysely, 35). WHO:n koululaistutkimuksen mukaan suomalaisista 13-vuotiaista tytöistä 17 % ja pojista 32 % oli harrastanut hengästyttävää liikuntaa päivittäin vähintään tunnin. 15-vuotiaiden osalta samat prosenttiluvut ovat tytöillä 10 ja pojilla 17. (WHO 2013, 131.)

Jos otetaan pelkästään tämän tutkimuksen aineisto, niin voisi sanoa, että nuoret ovat erittäin liikunnallisia. Sekä kouluvuoden että kesäloman aikainen päivittäinen liikunta ylittää lasten ja nuorten liikunnan suositukset. Yleisin suositus lapsille ja nuorille on 60 minuuttia liikuntaa päivässä, mieluiten joka päivä (Fogelholm 2011). Kaikki aineen kirjoittaneet kertoivat liikkuvansa vähintään tunnin päivässä. Jotkut jopa 4–7 tuntia. Toki he mainitsivat, että välttämättä joka päivä ei tule liikuttua, mutta pääasiassa kuitenkin päivittäin. Oppilaiden kirjoittamat liikuntamäärät tuntuvat aika hurjilta. Monet ilmoittivat liikkuvansa viikossa noin 20 tuntia tai enemmänkin.

Liikuntamäärissä ei ollut suuria eroja tyttöjen ja poikien osalta. Pojat liikkuivat viikonloppuisin enemmän, kuin tytöt. Osalla pojista se selittyi metsästysharrastuksella: ”... *talvella metsästä*

ja siellä saattaa mennä koko viikonloppukin.” Samoin jääpelien kanssa pojat kuluttavat aikaansa talvisin. Liikuntamääriä lukiessa kannattaa muistaa, että kyseessä ovat nuoret henkilöt ja kuinka todenmukaisesti he kirjoittavat omista liikuntatottumuksistaan. Toki haluan uskoa, että kaikki aineen kirjoittaneet ovat kirjoittaneet totuudenmukaisesti. Täytyy myös muistaa, että nuo määrät kertovat senhetkisen tilanteen. Tilanteet muuttuvat, ja nyt keväällä, kun kirjoitan tätä puhtaaksi, osan oppilaista liikuntatottumukset ovat voineet muuttua.

7.3 Suosituimpia liikuntamuotoja

Suosituimpia liikuntamuotoja on listattu monissa eri valtakunnallisissa tutkimuksissa. Olenkin verrannut tämän tutkimuksen vastauksia valtakunnallisten tutkimusten vastauksiin. Osittain samoilla linjoilla mennään tyttöjen ja poikien osalta tässä tutkimuksessa. Erottelin tässä tytöt ja pojat, koska lähes kaikissa tutkimuksissa oli erikseen tyttöjen ja poikien suosituimmat lajit.

Tässä muutama esimerkki, mitä lajeja nuoret yleensä harrastavat eri tutkimusten mukaan. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan vuosina 2009–2010 nuorten suosituimmat liikuntalajit ovat olleet jalkapallo, pyöräily, uinti ja juoksulenkkeily (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 – lapset ja nuoret 2010, 8). Nuorten vapaa-aikatutkimuksen 2013 mukaan 10–14-vuotiaiden neljä suosituinta liikuntalajia ovat pyöräily, kävely, jalkapallo ja salibandy (Myllyniemi & Berg 2013, 68).

7.3.1 Tyttöjen suosituimmat liikuntalajit

Tyttöjen suosituimmat liikuntalajit ovat tässä tutkimuksessa uinti, pyöräily, luistelu ja lenkkeily. Lenkkeilystä ei tiedetä onko se juoksua vai kävelyä, koska aineissa oli lenkkeilyn lisäksi kirjoitettu myös erikseen juoksusta ja kävelystä. Osa oli maininnut juoksun ja lenkkeilyn ja osa kävelyn ja lenkkeilyn. Osa oli kirjoittanut vain lenkkeilyä. Olen ottanut tuon lenkkeilyn alle nuo kaikki kolme esille noussutta muotoa, eli juoksun, kävelyn ja lenkkeilyn. Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2013) lenkkeily on luokiteltu omaksi liikuntamuodoksi, koska ei voitu tietää tarkoittaako vastaaja kävelyä vai juoksua (Myllyniemi & Berg 2013, 67).

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan tyttöjen suosituimmat lajit olivat juoksulenkkeily, uinti, kävelylenkkeily ja pyöräily. Nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2013) mukaan tyttöjen suosituimmat lajit ovat lenkkeily, kuntosali, kävely ja pyöräily. Liitu-tutkimuksen (2015) mukaan taas tyttöjen suosituimmat lajit olivat kävely, pyöräily, juoksu ja uinti.

Kaikissa edellä mainituissa tutkimuksissa tämä pro gradu -tutkielma mukaan lukien tyttöjen neljän suosituimman liikuntaharrastuksen joukoissa olivat lenkkeily jossain muodossa (lenkkeily, kävely tai juoksu) ja pyöräily. Uinti oli kaikissa muissa lukuun ottamatta Nuorten vapaa-aikatutkimusta. Missä tämä tutkimus poikkesi valtakunnallisista tutkimuksista, niin luistelun suosio on täällä tyttöjen keskuudessa suurempi kuin muissa edellä mainituissa tutkimuksissa. Luistelun suosiota selittää todennäköisesti hyvät mahdollisuudet luistella järven jäällä kunnan ylläpitämien luistinratojen lisäksi.

Tytöistä suurin osa kertoi aineissaan harrastavansa liikuntaa enemmän kouluvuoden aikana kuin kesälomalla. Tyttöjen suosituimmissa liikuntalajeissa on kuitenkin paljon kesälläkin harrastettavia lajeja, kuten uinti, pyöräily ja lenkkeily. Lenkkeilyä voi tuki harrastaa ympärivuoden, samoin uintia ja pyöräilyäkin. Kun listaa menee alaspäin, niin esille tulee enemmän kouluvuoden aikana harrastettavia lajeja, kuten hiihto, kuntosaliharjoittelu ja erilaiset ryhmäliikuntatunnit. Nämä lajit puoltavat tyttöjen ajatuksia siitä, että kouluvuoden aikana tulee harrastettua enemmän liikuntaa kuin kesälomalla.

Kun katson tyttöjen vastauksia suosikkilajeista tässä ja muissa tutkimuksissa, niin teen saman huomion kuin Myllyniemi ja Berg (2013), että tytöt näyttävät harrastavan eniten yksilölajeja. Moni tyttö mainitsi ainekirjoituksessa, että oma aika on yksi syy, miksi harrastaa liikuntaa. Murrosiän alusta lähtien nuori alkaa irrottautua vanhemmistaan (Aalberg & Siimes 2007, 71). Kun peilaa vastauksia murrosikään, niin mikä olisikaan parempi paikka ottaa hieman etäisyyttä vanhempiin kuin käydä lenkillä.

7.3.2 Poikien suosituimmat liikuntalajit

Poikien aineista kävi ilmi, että suosituimmat liikuntalajit ovat uinti, pyöräily, jalkapallo ja jääkiekko. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan poikien suosituimmat lajit olivat jalkapallo, salibandy, pyöräily ja jääkiekko. Nuorten vapaa-ajantutkimuksen 2013 mukaan poikien suosituimmat lajit ovat kuntosali, jalkapallo, salibandy ja pyöräily. LIITU-tutkimuksessa poikien vastaavat lajit ovat pyöräily, kävely, juoksu ja jalkapallo.

Kuten tyttöjenkin osalta, kaikissa tutkimuksissa, joihin tätä pro gradu työtä vertasin, oli muutama laji, joka löytyi kaikkien tutkimusten neljän suosituimman lajin joukosta. Nämä lajit ovat

jalkapallo ja pyöräily. Kansallisen liikuntatutkimuksen kanssa yhteistä on vielä jääkiekon suosio. Tämän tutkimuksen yksi laji, uinti, ei löydy muissa tutkimuksissa neljän suosituimman lajin joukosta. Tyttöillä luistelua selitti järven jää. Luulen, että tuo sama elementti, järvi, on syy näiden poikien uinti-innokkuuteen. Paikkakunnalla, jolta aineisto on kerätty, ei nimittäin ole uimahallia. Voi olla, että pojat eivät ui järvessä matkaa, vaan tempuillevat ja leikkivät vedessä, mutta samalla siinä uimataito kehittyy ja kunto kohenee. Uimaranta voidaan nähdä myös koontumispaikkana, johon nuoret kokoontuvat vaihtamaan kuulumisiaan uinnin ja vedessä pulkoinnin lisäksi.

Jämsän pro gradu -tutkielmassa poikien suosituin liikuntamuoto oli lenkkeily. Hän perusteli sitä kunnan koolla, sijainnilla ja organisoitujen harrastusmahdollisuuksien puutteella. (Jämsä 2013, 49.) Tämä tutkimus on tehty pienellä paikkakunnalla, jossa etäisyydet ovat pitkät, mutta silti pojat ovat löytäneet itselleen lähinnä joukkuelajeja harrastettavakseen. Murrosiässä nuori turvautuu ikätovereihinsa ja tarvitsee ikätovereitaan ja ryhmää kehittyäkseen (Aalberg & Siimes 2007, 71–73). Murrosikä voi siis selittää tässä tutkimuksessa poikien kiinnostuksen joukkuelajeihin.

Aineissaan suurin osa pojista kertoi harrastavansa enemmän liikuntaa kesällä kuin kouluvuoden aikana. Poikien suosituimmista lajeista voi tehdä tämän tulkinnan. Jääkiekko on selkeästi talvilaji, mutta muut kolme ovat kesällä harrastettavia. Toki uintia ja pyöräilyä voi harrastaa talvelakin, samoin jalkapalloa hallissa. Kun listaa menee alaspäin, niin luulisi, että pojat harrastavat enemmän liikuntaa kouluvuoden aikaan, koska listalta sijalta viisi löytyy luistelu ja kuusi laskekelu. Kesäloma vie kuitenkin voiton ja listalle on kerääntynyt paljon erilaisia kesälajeja.

7.4 Ohjattua vai omatoimista liikuntaa

Olen aiemmissa alaluvuissa erotellut tyttöjen ja poikien vastaukset, mutta tässä en erottele niitä, koska molemmilta on tullut samansuuntaisia vastauksia. Näiden oppilaiden mukaan koululiikunta on melkein pä ainoa ohjattu liikuntamuoto. Osa oppilaista käy ohjatuissa liikuntaharrastuksissa, kuten ryhmäliikuntatunnit, jääkiekkoharjoitukset, jalkapallokerho tai yleisurheiluharjoitukset. Suurin osa vapaa-ajalla harrastetusta liikunnasta on tässä kohderyhmässä omatoimista, ja sitä tehdään joko yksin tai kavereiden kanssa.

Pojat liikkuvat enemmän kavereiden kanssa, kun taas tytöt kaipasivat omaa aikaa ja liikkuvat sen vuoksi yksin. Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 2009–2010 on saatu samansuuntaisia vastauksia, eli tytöt liikkuvat useammin omatoimisesti yksin ja pojat liikkuvat omatoimisesti kaveriporukassa.

LIITU-kyselyyn vastanneista, lähes puolet, 46 %, oli mukana urheiluseurojen toiminnassa mukana säännöllisesti ja aktiivisesti. Harrastaminen urheiluseurassa oli lähes yhtä yleistä tyttöjen ja poikien keskuudessa. (LIITU 2015, 75.) Sen sijaan Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan pojat harrastivat liikuntaa urheiluseuroissa enemmän kuin tytöt.

Tässä tutkimuksessa omatoimista liikuntaa selittää paljolti paikkakunnan liikuntatarjonta. Nuorille ei ole tarjolla monipuolisesti eri liikuntalajeja. Seuratoiminta keskittyy lähinnä yksilölajeihin. Jos haluaa harrastaa joukkuelajeja kilpailumielessä, on lähdettävä toiselle paikkakunnalle harrastamaan. Joukkuelajeissa harrasteryhmissäkin käynti voi olla haastavaa: *”Ennen tuli pelattua sählyäkin, mutta se alkaa jäämään koko ajan vähemmälle. Sählyn pelaajia ei ole paljoa. Pelaamassa saattoi olla viisi tyyppiä.”*

Kaipuu joukkuepeleihin voi liittyä murrosikään. Murrosiässä vanhemmista irrottautumisen seurauksena nuori ajautuu yksinäisyyteen, jonka hän selvittää turvautumalla ikätovereihinsa (Aalberg & Siimes 2007, 71). Nuori tarvitsee ikätovereitaan ja ryhmää kehittyäkseen, mutta kaikki ryhmät eivät palvele nuoren kasvua (Aalberg & Siimes 2007, 73). Voidaan nähdä, että liikuntaharrastuksissa nuoret ovat niin sanotusti hyvissä ryhmissä ja ne palvelevat nuoren kasvua. Tätä ei tietenkään voi yleistää kaikkiin liikuntaryhmiin.

8 POHDINTA

Helpottaakseni pohdintaa, olen jakanut tämän luvun alalukuihin. Koen, että näin saa selkeämmän kuvan. Pohdin tutkimuksesta saatuja tuloksia, mutta myös itse tutkimuksen onnistumista. Loppuun olen myös kirjannut jatkotutkimusaiheita.

8.1 Pitääkö huolestua, kun kouluvuoden aikana ei jakseta harrastaa liikuntaa?

Tämän tutkimuksen aineiden perusteella nuoret liikkuvat enemmän kesällä kuin kouluvuoden aikana. Täytyy kuitenkin huomioda, että suurin osa vastanneista oli poikia ja tämä selittää osin tuloksen. Tytöistä suurin osa harrasti enemmän liikuntaa kouluvuoden aikana. Koululiikunta ja harrastustoiminta selittivät tyttöjen osalta tulosta.

Yläkoululaisten aineista kävi ilmi, että lukuvuoden aikaista liikuntaa vähentää koulunkäynti. Tämä tuli esille sekä tyttöjen, että poikien aineissa. Koulupäivät ja läksyt kuormittavat oppilaita sen verran, että he eivät jaksa harrastaa liikuntaa niin paljoa enää koulupäivän jälkeen. Osalla muut harrastukset veivät aikaa liikunnalta. Kumpi on syyllinen väsymykseen koululaitos vai oppilas itse? Ovatko oppilaat niin huonossa kunnossa jo valmiiksi, että he eivät jaksa enää koulupäivän jälkeen liikkua, vai ovatko koulupäivät oikeasti liian raskaita?

WHO:n tutkimukseen vastanneista 13-vuotiasta suomalaispojista 44 % ja -tytöistä 46 % kokevat koulunkäynnin raskaana. 15-vuotiasta vastaavat luvut ovat poikien osalta 54 % ja tyttöjen osalta 67 %. (Social determinants of health and well-being among young people 2012, 55.) Näkisin, että koulussa on oppilaiden mielestä tylsää ja siksi he kokevat sen raskaana. Liikkuva koulu -hankkeen avulla kouluihin pyritään saamaan lisää toiminnallisuutta ja uskon, että juuri toiminnallisuus auttaa oppilaita jaksamaan koulupäivät paremmin ja he eivät koe niitä enää niin raskaiksi. Tuota ei toki voi yleistää kaikkiin oppilaisiin, koska kaikki eivät innostu liikunnasta. Näen kuitenkin, että toiminnallisuutta ei voi suoraan yhdistää liikunnallisuuteen, joten toiminnallisuus voisi toimia.

8.2 Oppilaiden ilmoittamat liikuntamäärät

Tähän tutkimukseen osallistuneet nuoret kertoivat liikkuvansa huomattavasti enemmän kuin valtakunnallisiin tutkimuksiin osallistuneet nuoret. Täytyy miettiä, ovatko nuoret kertoneet totuuden mukaisesti liikuntamäärästään, vai laittaneet hieman lisätunteja vaikuttaakseen aktiivisemmilta. Haluan kuitenkin uskoa, että nuoret ovat kirjoittaneet aineensa rehellisesti.

Liikunnan suurta määrää voi selittää paikkakunta, jolta aineisto kerättiin. Aineisto kerättiin pieneltä maalaiskunnalta, jossa ei ole paikallisliikennettä. Paikallisliikenteen puuttuminen voi selittää osin nuorten liikuntamääriä. Kavereiden luokse pitää mennä kävellen tai pyörällä, jos vanhemmat eivät vie autolla. Ei voi hypätä bussiin tai raitiovaunuun, kun menee tapaamaan kavereita.

Luonto on myös yksi selitys liikunnan suurelle määrälle. Lapsille ja nuorille löytyy kotien pihapiiristä paljon tekemistä, jonka voi laskea liikunnaksi. Monet oppilaista kirjoitti myös tekevänsä ruumiillisia kotitöitä, jotka lisäävät päivittäisen liikunnan määrää. Metsässä liikkuminen ja metsästys liikuttivat varsinkin poikia.

Kaupungeissa elämä on erilaista kuin maaseudulla. Valtakunnallisiin tutkimuksiin osallistuneet ovat suurimmalta osin kaupunkilaisnuoria, joiden elämä poikkeaa maalaisnuorten elämästä ihan paikkakunnan rakenteiden vuoksi. Heidän liikunnallisuuteen voi vaikuttaa muun muassa tiheä paikallisliikenneverkko, jota käyttämällä pääsee paikasta toiseen tapaamaan kavereita. Ei tarvitse käyttää aikaa kävellen tai pyörällä kulkemiseen, ja se taas vähentää heidän kokonaisliikuntamääriään. Voikin olla niin, että valtakunnallisissa tutkimuksissa korostuu kaupunkilaisten vastaukset ja maaseudun lasten ja nuorten vastaukset eivät näy tuloksissa, koska he ovat vähemmistöä.

8.3 Huomioita tyttöjen ja poikien liikuntalajeista

Tässä tutkimuksessa sekä tyttöjen että poikien suosituin liikuntamuoto on uiminen. Asia on mielenkiintoinen, koska paikkakunnalla, josta aineisto kerättiin, ei ole uimahallia. Oletus on, että uiminen tapahtuukin pääosin järvässä ja näin ollen painottuu kesäaikaan. Toki osa mainitsi, että käy perheen kanssa uimahallissa toisella paikkakunnalla. Osa oppilaista mainitsi, että ui nimenomaan järvässä, mutta osa ei kommentoinut uintiharrastustaan millään tavoin.

Ahola ja Junnila ovat pro gradu -tutkielmassaan tutkineet 8-luokkalaisten tyttöjen kokemuksia koulun uintitunneista. Sieltä nousee esiin muun muassa se, että osa oppilasta pitää uimisesta vapaa-ajallaan, mutta ei halua uida koulun liikuntatunneilla (Ahola & Junnila 2014, 40). En tiedä, miten tämän tutkimusryhmän osalta asia on, kun sitä ei erikseen kysytty, mutta vapaa-ajalla uimisesta nämäkin oppilaat pitävät. Oman kehon kanssa kamppailu on myös uinti-intoa vähentävä asia koulun uintitunneilla (Ahola & Junnila 2014, 34). Tuo on mielestäni mielenkiintoista, koska uimarannalla ja vapaa-ajalla oppilaat pukeutuvat aika rohkeasti. Koulun uintitunneilla oppilailla on pääasiassa uimapuvut päällä, mutta rannoilla ollaan pienen pienissä bikiniissä.

Toinen asia, mikä pisti silmääni, oli se, että tytöt kertoivat hyppivänsä trampoliinilla poikia enemmän. Oletuksenani oli, että pojat hyppivät enemmän trampoliinilla kuin tytöt. Näköhavaintoni perusteella voin myös todeta, että poikia näkyy hyppivän piholla trampoliineilla enemmän kuin tyttöjä. Voi olla, että pojat eivät olleet ajatelleet sitä liikunnaksi ja sen vuoksi vain muutama poika mainitsi asian. Aineiden ohjeistuksessa trampoliinilla hyppiminen oli kuitenkin laitettu yhdeksi esimerkiksi.

Sekä tytöt että pojat olivat kirjoittaneet aineissaan yhdeksi liikuntamuodoksi hyötyliikunnan tai erilaiset kotona tehtävät työt. Esimerkkeinä tästä on muun muassa nurmikon ajaminen, polttopuiden teko ja lumityöt. Myös liikkuminen kouluun kävellen tai pyöräillen mainittiin. Melkein puolet aineen kirjoittaneista kertoi hyötyliikunnasta ja erilaisista kotitöistä. Osa oli eritellyt hyötyliikuntamuodot ja osalla luki vain hyötyliikunta. Tässä tutkimuksessa aineiden ohjeistuksessa hyötyliikunta oli yksi annettu esimerkki liikuntamuodoista. Valtakunnallisissa tutkimuksissa, joita kävin läpi, hyötyliikunta on omana liikuntamuotonaan vain LIITU-tutkimuksessa. Voi olla, että kaikissa tutkimuksissa hyötyliikuntaa ei ole annettu edes vaihtoehdoksi ja siksi se puuttuu nuorten harrastamista liikuntalajeista. Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että hyötyliikuntaa on monenlaista ja voi olla, että siksi sitä ei ole otettu huomioon kaikissa tutkimuksissa.

Nuorten vapaa-ajan -tutkimuksen aineiston suosituimpien liikuntaharrastusten osalta voidaan myös spekuloida sillä, missä määrin nuorten kiinnostusta eri liikuntamuotoihin voitaisiin lisätä mahdollisuudella kokeilla niitä koululiikunnassa. Voisiko nuorisokulttuurisia lajeja integroida koululiikuntaan vai tuleeko nuorten sosiaalistua tiettyyn olemassa olevaan lajitarjontaan. (Myllyniemi & Berg 2013, 69.) Tuo Myllyniemen ja Bergin huomio on mielestäni hyvä.

Kuten tutkimustulososiosta käy ilmi, niin nuorten suosituimmat lajit ovat pääosin perusliikuntalajeja. Uuden OPS:an myötä koululiikunnasta poistuu lajipainotteisuus. Se antaa mahdollisuuden opettajille tuoda esiin myös niin sanottuja marginaalilajeja. Oppilas, joka ei ole kiinnostunut pallopeleistä, voi innostua ja saada liikuntakipinän, kun liikuntatunnilla kokeillaan esimerkiksi parkouria. Myös erilaisia tanssityylejä voisi kokeilla liikuntatunneilla ja saada oppilaat innostumaan tanssimaan myös vapaa-ajallaan.

8.4 Omatoimisesti vai ohjatusti?

Sekä tyttöjen että poikien suosituimmista lajeista käy ilmi, että liikuntaa harrastetaan tämän tutkimuksen mukaan pääosin omatoimisesti. Tytöt harrastavat yksin ja pojat kaveriporukassa. Tytöt eivät juurikaan harrastaneet joukkuelajeja. Se voi johtua siitä, että tytöille ei ole omia joukkueita, tyttöjen tulisi pelata poikien kanssa, ja se voi olla kynnyksysymys joillekin tytöille. Pojillakin joukkuelajien harrastaminen tapahtuu pääasiassa kaveriporukalla omatoimisesti pelaamalla.

Paikkakunnalla on aiemmin toiminut sählykerho yläkoululaisille, mutta vähäisen osallistujamäärän vuoksi se on lopetettu. Yläkouluikäisille ei ole ohjattua liikuntatoimintaa juuri muuta kuin koululiikunta ja sen suurin osa mainitsikin ainoaksi ohjatuksi liikunnaksi, jota harrastaa. Osa tytöistä käy ryhmäliikuntatunneilla ja osa pojista jalkapallokerhossa. Joukkuelajeja jos haluaa harrastaa, täytyy mennä toiselle paikkakunnalle.

Ohjattujen liikuntaryhmien puute näyttää olevan muidenkin pienten paikkakuntien ongelma. Jämsä on tehnyt saman havainnon pro gradu -tutkielmassaan. Seuratoiminta on vähäistä pienellä paikkakunnalla ja joukkuelajeja ei ole mahdollista harrastaa. (Jämsä 2013, 55.)

Osa vanhemmista on herännyt tähän ja talvisin on varattu kaukalovuoro yläkoululaisille ja heidän vanhemmilleen. Kun vanhempia on mukana, saadaan tarpeeksi pelaajia ja joukkueet, ja voidaan pelata yhdessä kaukalopalloa. Osa yläkoulun luokista on myös varannut oman hallivuoron, jolloin pelataan yhdessä eri pelejä. Yksi vanhemmista on vuorollaan valvomassa toimintaa. Tässä tulee esille, että kunnan liikuntapalveluille olisi kysyntää, mutta ne pitäisi suunnitella oikein. Pienellä paikkakunnalla ei välttämättä kannata perustaa yhden joukkuelajin kerhoa, vaan olisi sellainen ohjattu liikuntakerho, jossa pelattaisiin eri joukkuepelejä. Toki välillä voisi olla myös muunlaista liikuntaa.

8.5 Toteutuivatko tutkimuksen tavoitteet?

Tavoitteenani oli selvittää nuorten liikuntatottumuksia ja saada heidät kirjoittamaan niistä minulle. Alun perin tavoitteenani oli kuitenkin selvittää liikkuvatko yläkoululaiset enemmän kouluvuoden aikana vai kesälomalla. Sain vastaukset kyllä tähänkin kysymykseen ja kesäloma vei voiton näiden oppilaiden osalta. Olisin kuitenkin kaivannut enemmän perusteluita, miksi juuri kouluvuoden aikana tai kesälomalla tulee liikuttua enemmän. Se, miksi en saanut tarkempia perusteluita, johtuu siitä, että en painottanut asiaa tarpeeksi ainekirjoituksen ohjeistuksessa.

En tiedä missä vaiheessa luovuin tuosta kesäloma vs. koulun lukuvuosi asettelusta. Toki se oli mukana loppuun asti, mutta ei niin paljon painotettuna kuin alun perin olin suunnitellut. Nyt sain vastauksia myös nuorten muihin liikuntatottumuksiin, kuten määrään ja lajeihin, joita he harrastavat. Tässä on siis jollekin toiselle tutkimusaihe, eli tutkia miten kesäloma vaikuttaa nuorten liikuntatottumuksiin. Tämä tutkimus antaa siihen hieman osviittaa, mutta tarkemmin asiaa voisi tutkia.

8.6 Aineistonkeruumenetelmä

Ainekirjoitus aineistonkeruumenetelmänä ei tässä tapauksessa ollut ehkä niin toimiva kuin alun perin ajattelin. Vaihtoehtona ainekirjoitukselle mietin haastattelua, joko pienryhmissä tai yksin. Ajankäyttöön liittyvistä syistä päädyin ainekirjoitukseen. En tiedä, olisinko saanut haastattelulla sen syvällisempiä vastauksia. Oletamus on, että tyttöjen kanssa olisin ehkä päässyt sille tasolle, jolle olisi halunnut, mutta poikien kanssa se olisi voinut olla haastavampaa.

Kati Koskelo (2013) on pro gradu -tutkielmassaan tehnyt nuorille teemahaastattelun. Poikien osalta haastattelut olivat hänen kokemuksien mukaan lähinnä vastauksia kysymyksiin. Luontevaa juttelua ei saatu aikaiseksi. Tyttöjen haastattelut olivat olleet avoimempia. Toki hän toteaa, että toimii tyttöjen opettajana, joten se voi vaikuttaa tilanteeseen. (Koskelo 2013, 39.) Itsekin huomasin eron tyttöjen ja poikien aineiden välillä. Tyttöjen aineet olivat kerronnallisempia ja helpommin luettavia. Monet poikien aineet olivat luettelomaisia vastauksia ainekirjoituksen apukysymyksiin. Haastattelulla ja ainekirjoituksella on näissä tilanteissa saatu saman tyyppisiä kokemuksia.

Ainekirjoituksen ohjeistuksessa haasteena oli myös se, että en tutkijana itse ollut antamassa oppilaille ohjeita ainekirjoituksessa. Annoin äidinkielen opettajalle kirjallisesti ainekirjoituksen ohjeet ja hän antoi ne eteenpäin oppilaille. Olisi ollut hyvä, jos olisin itse päässyt antamaan ohjeet. Olisin päässyt ohjeistamaan vain yhden ryhmän, joten en mennyt sitten ollenkaan. Tämä ryhmä, johon olisin päässyt, ei ollut ensimmäinen, joka kirjoitti aineen, eli äidinkielen opettaja olisi ollut joka tapauksessa kirjallisten ohjeiden varassa ensimmäisessä ainekirjoituksessa.

Susanna Jämsä (2013) on pro gradu -tutkielmassaan antanut oppilaille ainekirjoituksen aiheen jo viikkoa ennen ainekirjoitusta, näin oppilailla on ollut aikaa paneutua aiheeseen. Tuota enakkoinformaatiota olisi voinut käyttää tässäkin tutkimuksessa. Hänellä tosin oli kohteena lukion ensimmäisen vuosikurssin oppilaat ja tässä tutkimuksessa kohteena ovat yläkoululaiset. Tutkimuskohde on hieman eri ja näin ollen paneutuminen koulunkäyntiin ja ainekirjoitukseenkin voi olla hieman erilaista.

Oppilaat kirjoittivat niistä aiheista, jotka oli lueteltu ainekirjoituksen ohjeessa. Eli sain vastaukset niihin kysymyksiin, joihin halusin. Toisaalta, kun katson ainekirjoituksen ohjeistusta, niin siinä ei erikseen painoteta kouluajan ja kesäloman välistä eroa, mikä alun perin tutkimuksessa oli tavoitteena. Tutkimuksen osalta tärkein asia oli laitettu ohjeistuksen loppuun. Olisi pitänyt aloittaa sillä ja sitten laittaa jatkokysymyksiä siihen liittyen. Jos kesäloma vs. koulun lukuvuosi olisi painotettu enemmän ainekirjoituksen ohjeistuksessa, niin uskon, että olisin saanut parempia vastauksia juuri siihen aiheeseen.

8.7 Lisää tutkimuksen aiheita

Kuten jo tuossa aiemmin mainitsin, niin nuorten liikuntatottumuksia kesäloman aikana verrattuna koulun lukuvuoden aikana voisi tutkia laajemminkin ja tarkemmin. Tutkimuskysymyksinä voisivat olla: Miksi liikun enemmän kouluvuoden/kesäloman aikana? Mitä pitäisi tehdä, että kouluvuoden/kesäloman aikana tulisi liikuttua enemmän? Siitä olisi hyötyä niin kunnille kuin urheiluseuroille. Edellä mainitut tahot näkisivät milloin nuoret harrastavat liikuntaa ja minkälaisia toiveita heillä on liikuntaharrastustensa suhteen. Muutenkin nuorten ääni pitäisi saada kuuluviin liikuntaharrastuksia tarjottaessa. Eikä pelkästään liikuntaharrastusten osalta, vaan myös muiden harrastusten.

Voisi myös tutkia, miten liikuntapalveluiden tarjonta kohtaa nuoret. Onko nuorille tarjolla sellaisia liikuntapalveluita, joita he kaipaavat? Miksi nuorille tarjotuissa harrasteryhmissä ei käy väkeä? Onko heille tarpeeksi liikuntapaikkoja? Ovatko nuoret ylipäättään tyytyväisiä paikkakuntansa nuorille tarkoitettuihin palveluihin ja onko palveluita ylipäättensä olemassa? Toki joissakin paikoissa ryhmiin on tunkua ja toisissa ryhmät kuihtuvat kasaan osallistujien puutteessa.

Kolmas lisätutkimuksen aihe voisi olla, että verrataan saman maakunnan maalaiskunnissa ja kaupungeissa asuvien lasten ja nuorten liikuntatottumuksia. Onko niissä eroja? Onko niin kuin tässä tutkimuksessa näyttää, että maalaiskunnan nuoret liikkuvat enemmän kuin kaupungeissa asuvat ikätoverinsa?

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi – nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aarnos, E. 2015. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalle. Juva: PS-kustannus, 164–179.
- About HBSC, Health behavior in school-aged children, World Health Organization collaborative cross-national survey, HBSC. <http://www.hbsc.org/about/index.html>, viitattu 27.2.2015 klo 12.30.
- Ahola, T. & Junnila E. 2014. ”Uisin jos voisin” Kahdeksaluokkalaisten tyttöjen kokemuksia koulun uintitunneista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Aittola, T. 2000. Nuorten arkipäivän oppimisympäristöt. Teoksessa L. Laurinen (toim.) Koti kasvattajana, Elämä opettajana – kasvatus- ja oppimiskulttuurit tutkimuskohdeena. Juva: Atena Kustannus, 172–189.
- Eskola, J. & Suoranta, S. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 76–87.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–8 –vuotiaille 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Gretschel, A., Laine, S., Siivonen, K., Peltola, M. & Myllyniemi, S. 2011. Toiminnan esteet. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) Annettu, otettu, itse tehty – Nuorten vapaa-aika tänään. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 112, 109–127.
- Hasanen, E. 2013. Me ei välttämättä edes saatais olla siellä. Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 65, 39–42.
- Heikkinen, H. L. T. 2010. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: PS-kustannus, 143–159.

- Heinonen, V. 2008. Vapaa-aika, matkailu, harrastukset. Teoksessa M. Häggman, M. Kuisma, P. Markkola ym. (toim.) Suomalaisen arjen historia, Hyvinvoiva Suomi. Porvoo: WSOY, 111–125.
- Helsti, H. 2005. Hedelmällisen tiedon jäljillä – teemakirjoitukset tutkimuksen lähteinä. Teoksessa P. Korhokangas, P. Olsson ja H. Ruotsala (toim.) Polkuja etnologian menetelmiin. Ethnos ry. Saarijärvi: Gummerus, 148–159.
- Helve, H. 2009. Nuorten vapaa-aika, luottamus ja sosiaalinen pääoma. Teoksessa M. Liikkanen (toim.) Suomalainen vapaa-aika: Arjen ilot ja valinnat. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 250–269.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., ja Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tammi.
- Hänninen, V. 2010. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: PS-kustannus, 160–178.
- Itkonen, H. 2012. Nuorten liikkumisen muuttuvat muodot, tilat ja tavoitteet. Teoksessa K. Ilmanen & H. Vehmas (toim.) Liikunnan areenat – yhteiskunnallisia kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos, Tutkimuksia 1/2012, 157–174.
- Itkonen, H. 2013. Nuorisourheilun muuttuvat käytännöt, tavoitteet ja merkitykset. Teoksessa S. Aapola & M. Kaarninen (toim.) Nuoruuden vuosisata: Suomalaisen nuorison historia. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 328–343.
- Itkonen, H. 2013. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 74–95.
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä: Gummerus.
- Jämsä, S. 2013. Hikoillen tai hengailen – hyvää oloa ja hymyä. Tapaustutkimus yhden lukion ensimmäisen vuosikurssin oppilaiden vapaa-ajan liikunnallisista ja muista harrastuksista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 5/2010.
- Kiilakoski, T., Kivijärvi, A., Gretschel, A., Laine, S. ja Merikivi, J. 2011. Nuorten tilat. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) Annettu, otettu, itse tehty – Nuorten vapaa-aika tänään. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisu 112, 57–91.

- Kokko, S. 2006. Terveyden edistäminen osana lasten ja nuorten liikunta-/urheiluseuratoimintaa. Teoksessa Puuronen A. (toim.) *Terveystaju – Nuoret, politiikka ja käytäntö*, Tampere: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Julkaisuja 63, 61–74.
- Kokko, S. ja Hämylä, R. (toim.) 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Helsinki: Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Koskela, K. 2013. Drop out -ilmiö murrosiässä – laadullinen tapaustutkimus kuuden yläkoulun yhdeksännen luokan oppilaan liikuntaharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneista tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu – tutkielma.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) *Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 189–208.
- Koski, P. 2006. Merkitysten ristiaallokossa – suhde terveyteen, alkoholiin ja liikuntaan rakentuu sosiaalisissa maailmoissa. Teoksessa Puuronen A. (toim.) *Terveystaju – Nuoret, politiikka ja käytäntö*, Tampere: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Julkaisuja 63, 23–32.
- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 96–124.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 16–24.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 42–61.
- Laine, A. 2015. Koulut liikuttajina. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Tutkimuksia 1 / 2015, 133–151.
- Laine, S., Gretschel, A., Siivonen, K., Hirsjärvi, I. & Myllyniemi, S. 2011. Toiminnan motiivit. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) *Annettu, otettu, itse tehty – Nuorten vapaa-aika tänään*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 112, 92–108.

- Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 25–30.
- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013 - Kouluterveyskyselyn tulokset. Raportti 25/2014. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Marshall, S.J. ja Welk G.J. 2008. Definitions and Measurement. Teoksessa A.L. Smith ja S.J. H. Biddle (toim.) Youth Physical Activity and Sedentary Behavior – Challenge and Solutions. Human Kinetics, 3–29.
- Miettinen, P. 1999. Liikunnan ja urheilun merkitys kasvavalle lapselle. Teoksessa P. Miettinen (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-Kustannus, 125–149. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaan. 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja ISSN 1455-268X (painettu), nro 49.
- Nurmi, J.-E. 1998. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehä. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhonen ja H. Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan – Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY. 256–274.
- Paju, E. ja Berg, P. 2013. Liikkumatilaa lapsille ja nuorille! Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotut-kijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 65, 65–68.
- Perusopetuslaki. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perusopetuslaki#L4>, viitattu 19.1.2015.
- Piispa, M. 2013. Huipulle vain huvin vuoksi – mikä 2000-luvun nuoria liikuttaa. Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotut-kijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 65, 13–16.
- Polvi, S. 2008. Toimitaan yhdessä. Prososiaalisuuden edistäminen osana liikuntakasvatusta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto liikuntatieteiden laitos. Raportteja 2/2008.
- Rannikko, A. ja Harinen, P. 2013. Käännös uuteen liikuntakulttuuriin päin! Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotut-kijoiden

- ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 65, 5–8.
- Ruokonen, R. 2012. Koulunpiha lähiliikuntapaikkana – ajattomasti. Teoksessa L. Lohtander, L. Saressalo & H. Högström (toim.). Liikuttavat ympäristöt: Euroopan rakennusperintöpäivät 2012. Helsinki: Suomen kotiseutuliitto, 40–41.
- Saarinen, T. 2012. Tilat, paikat ja reitit innostavat liikkumaan. Teoksessa L. Lohtander, L. Saressalo & H. Högström (toim.). Liikuttavat ympäristöt: Euroopan rakennusperintöpäivät 2012. Helsinki: Suomen kotiseutuliitto, 36–39.
- Sinkkonen, J. 2012. Nuoruusikä – Miten lapsesta tulee nuori aikuinen?. Helsinki: WSOY.
- Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. 2012. Health policy for children and adolescents, no 6. World Health Organisation.
- Stratton, G., Fairclough, J. ja Ridgers, N.D. 2008. Physical Activity Levels During the School Day. Teoksessa A.L. Smith ja S.J.H. Biddle (toim.) Youth Physical Activity and Sedentary Behavior – Challenges and Solutions. Human Kinetics, 321–350.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Vapaa-aikatutkimus [verkkojulkaisu]. 2002. Helsinki: Tilastokeskus. http://www.stat.fi/til/vpa/2002/vpa_2002_2005-01-26_tie_001.html, viitattu: 14.12.2015.
- Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämässä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 62–73.
- Tuomi, J. ja Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vehmas, H. 2012. Mikä suomalaisia liikuttaa? Teoksessa K. Ilmanen & H. Vehmas (toim.) Liikunnan areenat – yhteiskunnallisia kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos, Tutkimuksia 1/2012, 105–120.

LIITE 1

TUTKIMUSLUPA

Suoritan tällä hetkellä liikuntatieteen maisterin tutkintoa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden tiedekunnassa. Teen tutkintoani varten pro gradu – tutkielman, miten kesäloma vaikuttaa nuorten liikuntatottumuksiin. Työtäni ohjaa dosentti Kalervo Imanen Jyväskylän yliopistosta.

Teetän tutkimuksen ainekirjoituksena. Oppilas tarvitsee tutkimusta varten huoltajalta suostumuksen osallistuakseen tutkimukseen. Aineet kirjoitetaan osana äidinkielen opintoja ja äidinkielen opettaja arvioi aineet. Äidinkielen opettaja toimittaa tutkimukseen osallistuvien aineet nimettöminä minulle. Oppilaiden asuinpaikkakunta ja koulu eivät tule tutkimuksessa ilmi. Muutoinkin noudatan tutkimuksen tekoon liittyviä yleisiä eettisiä ohjeistuksia.

Olen saanut luvan tutkimuksen tekemiseen xx yhtenäiskoulun rehtorilta xx.

Toivon teiltä vanhemmilta myönteistä suhtautumista tutkimukseen, koska sen avulla saadaan tietoa nuorten liikunnallisesta aktiivisuudesta ja sen pohjalta voidaan kehittää nuorille suunnattuja liikuntapalveluita.

Tutkimus on sen valmistuttua saatavissa sähköisesti Jyväskylän yliopiston tietokannasta.

Oppilaan nimi: _____

Saa osallistua tutkimukseen

Ei osallistu tutkimukseen

Huoltajan allekirjoitus: _____

Oppilaan allekirjoitus: _____

Ystävällisin terveisin,

Päivi Mäkikokkila