



Turun yliopisto
University of Turku

5.-LUOKKALAISTEN NÄKEMYKSIÄ MOVE!-MITTAUKSISSA MITATTUJEN KUNTOTEKIJÖIDEN JA LIIKUNTATAITOJEN MERKITYKSISTÄ OMASSA ARJESSAAN

Samuli Lax
Daniel Lentonen
Pro gradu -tutkielma
Kasvatustiede
Opettajankoulutuslaitos
Turun yliopisto
Toukokuu 2018

TURUN YLIOPISTO
Opettajankoulutuslaitos

LAX, SAMULI

LENTONEN, DANIEL: 5.-luokkalaisten näkemyksiä Move!-mittauksissa mitattujen kuntotekijöiden ja liikuntataitojen merkityksistä omassa arjessaan

Tutkielma, 52 s., 4 liite s.
Kasvatustiede
Toukokuu 2018

TIIVISTELMÄ

Viime vuosikymmeninä on ollut runsaasti keskustelua liittyen lasten ja nuorten liikkumiseen ja erityisesti liikkumattomuuteen. Vapaa-ajan vietto on muuttunut viime vuosikymmenten aikana eikä liikunta ole itsestään selvä osa lasten ja nuorten arkea nyky-yhteiskunnassa. Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia lapsia on paljon, joten keinoja liikkumattomuuden ehkäisemiseksi olisi tärkeää löytää. Yksi keino liikkumattomuuden ehkäisemiseksi on lasten ja nuorten ajatusmaailman tarkastelu.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten 5.-luokkalaisten kokevat hyötyvänsä Move!-mittauksissa mitatuista kuntotekijöistä ja liikuntataidoista omassa arjessaan. Lisäksi tutkittiin onko Move!-mittauksissa menestymisellä yhteyttä oppilaiden näkemyksiin edellä mainittuihin hyötyihin. Tutkimukseen osallistui 351 viidennen luokan oppilasta yhdeksästä eri varsinaissuomalaisesta peruskoulusta. Aineisto kerättiin vuosina 2015 ja 2017 Move!-mittausten yhteydessä kyselylomaketta ja Move!-mittaustuloksia hyödyntäen. Mittaukset suoritettiin tutkimukseen osallistuneiden koulujen tiloissa sekä Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan tiloissa.

Tulosten mukaan 5.-luokkalaisten osasivat kertoa kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyödyistä omassa arjessaan melko heikosti. Parhaiten oli osattu kertoa voiman, kestävyuden ja nopeuden hyödyistä, kun taas notkeuden ja liikuntataitojen hyödyistä oli osattu kertoa heikoiten. Move!-mittausmenestys ei tulosten mukaan ollut yhteydessä kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyötyjen kokemiseen 5.-luokkalaisten omassa arjessa. Vastausten taso vaihteli riippumatta siitä, miten oli menestynyt mittauksissa.

Tulokset antavat viitteitä siitä, että oppilaiden kanssa tulisi käydä lisää keskustelua Move!-mittausten ympärillä. Koko Move!-järjestelmää ajatellen keskeiseksi teemaksi nousee oppilaiden motivoiminen itsenäiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Jotta Move!-käytänteitä pystytään kehittämään edelleen, on tärkeää tutkia mittauksiin osallistuneita oppilaita. Koska mittausmenestyksellä ei ollut yhteyttä hyötyjen kokemiseen, tulee keskustelua käydä yhtä lailla liikunnallisten ja liikkumattomien oppilaiden kanssa. Vaikka tutkimuksessa tutkittiin vain varsinaissuomalaisia oppilaita, antaa laaja tutkimusjoukko viitteitä tuloksista koko Suomen tasolla.

Asiasanat: Move!-mittaus, lapsen arki, kuntotekijät, liikuntataidot, fyysinen toimintakyky

Sisällysluettelo

1	JOHDANTO	5
2	MOVE!-SEURANTAJÄRJESTELMÄ	7
2.1	Move!-seurantajärjestelmän toiminta.....	8
2.2	Move!-mittausosiot	9
2.4	Move!-palaute	12
3	KUNTOTEKIJÄT JA LIIKUNTATAIDOT	14
4	FYYSINEN AKTIIVISUUS FYYSISEN TOIMINTAKYVYN, LIIKUNTATAITOJEN SEKÄ OPPIMISEN TUKIJANA	19
5	KOULUN MAHDOLLISUUDET FYYSISEN AKTIIVISUUDEN TUKEMISEEN.....	23
6	LIIKUNNAN MERKITYKSIÄ LASTEN JA NUORTEN ARJESSA	26
7	TUTKIMUSONGELMAT	29
8	TUTKIMUSMENETELMÄ.....	30
8.1	Tutkittavat	30
8.2	Tiedonkeruumenetelmä.....	30
8.3	Aineiston käsittely ja analysointi	31
8.4	Tutkimusmenetelmän luotettavuus ja eettisyys.....	32
9	TULOKSET.....	34
9.1	5.-luokkalaisten näkemyksiä Move!-mittauksissa mitattujen kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyödyistä omassa arjessa.....	35
9.1.1	Kuntotekijöiden hyötyjä.....	36
9.1.2	Liikuntataitojen hyötyjä.....	40
9.2	Move!-mittausmenestyksen yhteys näkemyksiin kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyödyistä	41
10	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	44
10.1	5.-luokkalaisia tuettava Move!-mittauskäsitteistön ymmärtämisessä.....	44
10.2	Hyvä mittaustulos ei taka hyvää ymmärrystä	46
10.3	Move!-käytänteiden kehittäminen.....	47
	LÄHTEET.....	49
	LIITTEET	53

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten liikkuminen ja varsinkin liikkumattomuus on herättänyt jo parinkymmenen vuoden ajan runsaasti keskustelua Suomessa. Viime vuosikymmenten aikana yhteiskunta ja vapaa-ajan vietto on muuttunut niin, että liikunta ei ole enää itsestään selvä osa lasten ja nuorten päivittäistä arkea. Esiin on noussut piirteitä myös liikunnan polarisoitumisesta, eli aktiivisesti liikkuvien määrä on jopa lisääntynyt ja toisaalta toinen osa väestöstä ei liiku juuri lainkaan (Valtion liikuntaneuvosto 2015). Liikkumattomuuteen on Suomessa reagoitu jo 2000-luvun alkupuolella. Tästä hyvänä esimerkkinä monitahoisena yhteistyönä kehitetty fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!, joka on peruskoulun 5:n ja 8:n luokan oppilaille suunnattu fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Move!:n kehittelyn tausta-ajatuksena oli mahdollisimman varhainen puuttuminen istuvan elämäntavan ennaltaehkäisyyn. Silti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia lapsia ja nuoria on vielä paljon, joten keinoja heidän fyysisen aktiivisuutensa lisäämiseksi on tärkeä löytää. Yksi lähestymistapa fyysisen aktiivisuuden lisäämistä tavoiteltaessa on lasten ja nuorten oman ajatusmaailman tarkastelu. Moninaiset syyt saavat ihmiset liikkumaan tai olemaan liikkumatta. Jos liikuntaa tai edes mitään sen hienojakoisempaa osa-aluetta ei koeta millään tavalla hyödylliseksi tai hyötyjä ei tiedosteta, saattaa ulkopuolelta olla vaikeaa perustella muun muassa liikunnan tärkeyttä tai ohjata ihmisiä kohti liikunnallista elämäntapaa.

Move! kannustaa fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan, jolla vähintään fyysisen aktiivisuuden perussuositus tulee täytettyä. Move!:n tavoitteena on motivoida oppilaita itsenäiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen, joten tarvitaan tietoa siitä mikä lapsia motivoi, mitä heidän ajatuksissaan liikkuu ja mikä heidän ymmärryksensä fyysisestä toimintakyvystä ja siihen liittyvistä osa-alueista on. Vaikka liikkumattomuudesta on tullut yhteiskunnallinen huolenaihe, Vanttajan, Tähtisen, Zacheuksen ja Kosken (2017) mukaan “vähäisen liikkumisen ongelmaan on syytä suhtautua myös varauksella”. He perustelevat varauksellisen suhtautumisen sillä, että liiallinen liikunnan tyrkyttäminen saattaa helposti johtaa vähän liikkuvien syyllistämiseen (Vanttaja ym. 2017, 5.) Liikunta tulisikin saada markkinoitua positiivisten asioiden kautta, kuten esimerkiksi erilaisten elämysten kokemisen ja sosiaalisen yhteistoiminnan näkökulmasta. Liikunnan harrastamiseen kehottaminen pakollisena pahana voi luoda jo ennen aikojaan vääristyneen ja negatiivisen kuvan, jolloin liikunnan ilo saattaa jäädä muiden asioiden varjoon.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 5.-luokkalaisten ajatuksia siitä, miten he kokevat hyötyvänsä omassa arjessaan Move!-mittauksissa mitatuista kuntotekijöistä ja liikuntataidoista. Aihe on tärkeä tutkittavaksi, sillä tutkimustieto lasten ajattelemista liikunnan hyödyistä auttaa meitä opettajia ja muita alan ammattilaisia ymmärtämään miten kasvatusta ja opetusta, koulun toimintakulttuuria ja Move!-käytänteitä voisi kehittää niin, että oppilas saisi aidosti Move!-mittausten avulla hyötyä, tietoa ja motivaatiota oman toimintakyvyn ylläpitoon ja kehittämiseen. Jos mittaustilanne koetaan, saatika jos se todella jää vain irralliseksi testitilanteeksi ilman eväitä itsensä kehittämiseen, ollaan prosessissa epäonnistuttu. Siksi Move!-mittausten käsittely, kuten hyötyjen pohtiminen, palaute ja ohjaus yhdessä mittaukseen osallistuneiden oppilaiden kanssa nousee merkittävään rooliin ennen ja jälkeen mittaustilanteen. Oppilaan omien mielipiteiden ja ajatusten kuulemista ei tule unohtaa, sillä nimenomaan heidän oma toimintakykynsä on koko mittausten keskiössä. Oppilasta on hyvä ohjata pohtimaan tuloksiin johtaneita syitä ja sen seuraussuhteita sekä työstämään fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä, kehittämistä ja merkitystä. Tämän aiheen tutkiminen on tärkeää myös siksi, että se on täysin uusi tutkimuksen kentällä. Move!-järjestelmä otettiin käyttöön virallisesti 5. luokilla vasta syksyllä 2016 ja 8. luokilla se otetaan käyttöön syksyllä 2018. Näin ollen tutkimusta aiheesta ei ole vielä juurikaan kertynyt.

2 MOVE!-SEURANTAJÄRJESTELMÄ

Move!-seurantajärjestelmä on peruskoulun 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille suunnattu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä. Järjestelmä tuottaa muun muassa tietoa yhdistettäväksi koululaisille toteutettaviin laajoihin terveystarkastuksiin 1., 5. ja 8. vuosiluokilla. (Opetushallitus 2017, jatkossa Oph.) Laajojen terveystarkastusten tarkoituksena on selvittää lapsen ja nuoren hyvinvointiin liittyviä asioita kokonaisvaltaisesti. Tarkastuksessa tehdään iän ja yksilöllisen tarpeen mukaiset testit ja käydään läpi perheeseen, vapaa-aikaan ja koulunkäyntiin liittyviä olosuhteita ja terveystottumuksia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018). Move!-seurantajärjestelmä otettiin 5.-luokkalaisilla käyttöön virallisesti 1.8.2016 uuden perusopetuksen opetussuunnitelman käyttöönoton myötä (Oph 2017). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014, jatkossa POPS) liikunnan sisältöalueisiin on kirjattu, että oppilaille suunnataan tehtäviä, joiden avulla tutustutaan oman toimintakyvyn arviointiin. Valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!-n mittaukset tehdään niin, että ne tukevat 5. vuosiluokalla koulussa tehtäviä laajoja terveystarkastuksia (POPS 2014, 274).

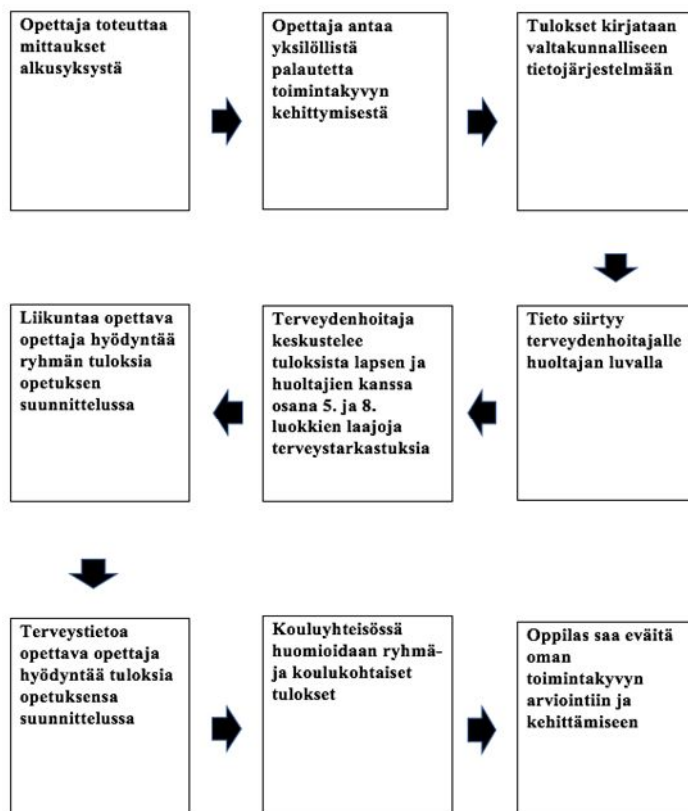
Move!-seurantajärjestelmän kehittäminen alkoi vuonna 2008, kun Opetushallituksessa pohdittiin huolenaiheeksi noussutta istuvan elämäntavan trendiä. Istuvan elämäntavan varhaiseen puuttumiseen pyrittiin löytämään keinoja koululiikunnan kehittämisen kautta. Näin syntyi suunnitelma Move!-seurantajärjestelmästä, jonka avulla pystyttäisiin mittaamaan koululaisten fyysistä toimintakykyä, tekemään seurantaa ja antamaan palautetta perusopetuksen koululiikunnan kautta. Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Opetushallitus tilasivat Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliseltä tiedekunnalta valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän kehittämistyönä vuonna 2010. (Oph 2017.)

Move!-seurantajärjestelmän keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen ja toisaalta auttaa ensisijaisesti oppilasta sekä hänen perhettään tiedostamaan yhteydet fyysisen toimintakyvyn ja terveyden, päivittäisen hyvinvoinnin, jaksamisen sekä opiskelun välillä. Toimintakyvyn ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen ovat keskeisiä tavoitteita. Järjestelmän kehittäminen toteutettiin yhteistyönä opetus- ja kulttuuriministeriön, sosiaali- ja terveysministeriön, Opetushallituksen, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, Opetusalan Ammattijärjestö OAJ:n sekä Jyväskylä yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan välillä. Vuonna 2012 Jyväskylän

yliopisto toteutti Move!-n pilotointivaiheen ja seuraavana vuonna Opetushallitus kirjasi Move!-mittaukset valmisteilla olleeseen uuteen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin, jotka astuivat voimaan 1.8.2016. (Oph 2017.)

2.1 Move!-seurantajärjestelmän toiminta

Move!-seurantajärjestelmään sisältyy fyysisen toimintakyvyn mittausosiot sekä verkkosivuille rakennettu palautejärjestelmä. Move!-a hyödynnetään kouluterveydenhuollon apuna sekä tiedotuskanavana koulun ja kodin välillä lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn osalta. Liikunnanopetuksen näkökulmasta Move!-n avulla voidaan antaa oppilaalle terveysterveystietoa ja motivoida oppilaita omasta kunnosta huolehtimiseen. (Huhtiniemi 2017, 368.) Lisäksi se antaa opettajalle informaatiota oman opetuksen suunnitteluun ja suuntaamiseen. Move!-seurantajärjestelmän toiminnan kulku alkaa alkusyksyllä toteutettavista mittauksista ja päättyy siihen, että oppilas saa neuvoa ja ohjausta oman toimintakyvyn arviointiin ja kehittämiseen. Kuviossa 1 on kuvattu Move!-seurantajärjestelmän toiminta tarkemmin.



KUVIO 1. Move!-seurantajärjestelmän toiminta (mukaillen Oph 2017)

Move!-n avulla voidaan mitata koululaisten fyysistä toimintakykyä entistä systemaattisemmin ja lisäksi mittausten pedagoginen merkitys korostuu. Move!-seurantajärjestelmä voidaan nähdä merkittävänä uudistuksena toisaalta suomalaisen liikuntakasvatuksen näkökulmasta, mutta myös terveyden ja toimintakyvyn edistämisessä valtakunnallisesti. (Huhtiniemi 2017, 369–370.)

2.2 Move!-mittausosiot

Oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tilaa kartoitetaan kahdeksan eri osion avulla, jolla selvitetään kuntotekijöitä: kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta ja lisäksi liikuntataitoja. Mittaukset suoritetaan alkusyksystä, jotta mittausten tuloksia ehditään hyödyntämään osana laajoja terveystarkastuksia. Valtion liikuntaneuvosto toimittaa Move!-palauseraportit kouluille lokakuun loppuun mennessä ja kyseisiä raportteja voidaan hyödyntää esimerkiksi vanhempainilloissa. Mittaukset suoritetaan opettajan tai opettajien toimesta ensisijaisesti sisätiloissa, mutta mittauksia voidaan tarvittaessa soveltaa koulujen olosuhteiden mukaan ja järjestää myös ulkona. Mittausosiot tulisi toteuttaa mahdollisimman vakioiduissa olosuhteissa mittaustulosten luotettavuuden varmistamiseksi. Alla Move!-mittausosiot tarkemmin kuvattuina. (Oph 2017.)

20 metrin viivajuoksussa oppilas juoksee 20 metrin matkaa edestakaisin minuutin välein kiihtyvän äänimerkin tahdissa. Äänimerkki lähettää oppilaat viivalta matkaan ja 20 metrin päässä olevalle viivalle on ehdittävä ennen seuraavaa äänimerkkiä. Kun oppilas jää äänimerkin tahdista jälkeen kaksi kertaa peräkkäin, suoritus loppuu ja tulos merkitään muistiin. 20 metrin viivajuoksulla mitataan oppilaan kestävyyttä sekä liikkumistaitoja. Viivajuoksu auttaa myös hahmottamaan oppilaan maksimaalista hapenottoa. Viivajuoksussa oppilaan tulos on juostujen 20 metrin sukkuloiden määrä. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo: Opettajan käsikirja 2012, 6–7.)

Vauhdittomassa 5-loikassa suoritetaan viisi vuoroloikkaa, joiden yhteispituus mitataan. Suorituksessa 5-loikan aloitus tapahtuu tasajalkaponnistuksella ja viimeisen loikan alastulo on tehtävä tasajalkaa, muuten suoritus hylätään. Vauhditon 5-loikka mittaa jalkojen

voimaa, nopeutta, liikkumis- ja tasapainotaitoja. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo: Opettajan käsikirja 2012, 8.)

Ylävartalon kohotus suoritetaan äänimerkin tahdissa mahdollisimman monta kertaa. Suoritusasennossa oppilas on selinmakuulla polvet koukistettuina kantapäät ja pää kiinni lattiassa sekä kädet suorina vartalon vierellä. Äänimerkistä oppilas kohottaa ylävartaloon niin, että sormet ylittävät lattiassa olevan merkkiviivan. Hyväksytyssä suorituksessa pään on ala-asennossa koskettava lattiaan, kantapäiden on pysyttävä lattiassa sekä sormenpäiden on ylitettävä merkkiviiva. Ylävartalon kohotus mittaa oppilaan syvien vatsalihasten lihaskestävyyttä. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo: Opettajan käsikirja 2012, 9–10.)

Punnerrusosiossa oppilas suorittaa mahdollisimman monta etunojapunnerrusta 60 sekunnin aikana. Pojilla tukipisteitä ovat kämmenet ja varpaat – tytöillä kämmenet ja polvet. Ala-asennossa oppilaiden rinnan on kosketettava noin 10 senttimetrin korkuista vaahtomuovin palaa ja yläasennossa käsien on suoristuttava. Etunojapunnerrus mittaa hartian alueen ja yläraajojen lihasten dynaamista voimaa ja lihaskestävyyttä sekä keskivartaloa tukevien lihasten lihaskestävyyttä. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo: Opettajan käsikirja 2012, 11–12.)

Heitto-kiinniottoyhdistelmässä oppilaan tehtävänä on heittää tennispalloa 20 kertaa seinässä olevaan 1,5 metriä x 1,5 metriä olevaan alueeseen määrätyltä etäisyydeltä. Määrätyt etäisyydet ovat viidesluokkalaisilla tytöillä seitsemän metriä ja pojilla kahdeksan metriä. Heiton jälkeen pallo pyritään ottamaan kiinni yhden pompun jälkeen. Oppilaan tulos määräytyy onnistuneiden kokonaissuoritusten mukaan, jossa oppilas osuu pallolla maalialueeseen, sekä onnistuu ottamaan kopin yhdestä pompusta. Heitto-kiinniottoyhdistelmällä mitataan oppilaan yläraajojen voimakkuutta, sekä havaintomotorisia taitoja. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo: Opettajan käsikirja 2012, 17–18.)

Kehon liikkuvuus -osiossa mitataan oppilaan kehon anatomista liikkuvuutta neljällä eri testillä. *Kyykistyksessä* oppilas seisoo perusasennossa molemmat käsivarret ojennettuina suoriksi ylös pään viereen. Perusasennosta oppilaan on kyykistyttävä niin, että polvet ovat 90 asteen kulmassa, lantiikulma pysyy alle 45 asteen sekä kantapäät pysyvät maassa. Jos polvet eivät pysy 90 asteen kulmassa, lantiikulma ylittää 45 astetta tai kantapäät nousevat maasta, suoritus on hylätty. Kyykistys mittaa lonkankoukistajien, polvien, takareisien, pohjelihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä. Kyykistys mittaa myös nilkan ja

pohkeiden alueiden nivelien liikelaajuuksia. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo: Opettajan käsikirja 2012, 13–14.)

Toisena kehon liikkuvuus -osiona on *alaselän ojennus täysistunnassa*. Oppilas istuu maassa täysistunnassa jalat suorina ja kädet reisien päällä. Tavoitteena on saada alaselkä suoristettua. Alaselän ojennus täysistunnassa mittaa oppilaan alaselän, lantion ja lonkan alueen nivelien liikelaajuutta sekä alaselän, lantion, lonkan ja takareisien lihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo: Opettajan käsikirja 2012, 15.)

Kolmas ja neljäs osio mittaavat *oikean ja vasemman olkapään liikkuvuutta*. Hyväksytyssä suorituksessa oppilas seisoo perusasennossa ja onnistuu koskettamaan selän takana lapa-luiden korkeudella sormiaan niin, että toinen käsi on viety selän taakse yläkautta ja toinen alakautta. Osio suoritetaan molemmin puolin ensin oikea käsi ylhäällä ja sitten vasen käsi ylhäällä. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo: Opettajan käsikirja 2012, 16.)

2.3 Move!-mittaustulokset

Move!-mittauksen kokonaistulos pisteytetään asteikolla 5-19. Kokonaistulos muodostuu kuuden mittausosion yhteenlasketuista pisteistä. Vauhditon 5-loikka, 20 metrin viivajuoksu, etunojapunnerrus, ylävartalon kohotus sekä heitto-kiinniottoyhdistelmä pisteytetään saavutetun mittaustuloksen perusteella asteikolla 1-3. Liitteessä 2 on nähtävillä Opetushallituksen määrittelemät rajat kunkin edellä mainitun osion pisterajoista tyttöjen ja poikien osalta. Kehon liikkuvuus -osion pisteytys eroaa muista osioista siltä osin, että jokaisesta liikkuvuusosion testistä saa hyväksytyllä suorituksella yhden pisteen tai suorituksen ollessa hylätty saa oppilas nolla pistettä. Move!-mittaukset on järjestetty 5.-luokkalaisille vuosina 2016 ja 2017. Kahden edellisvuoden tuloksista käy ilmi, että noin kolmannes oppilastuloksista sijoittuu alimpaan kolmannekseen mittausosioista huolimatta. Yleisten muutosten ja trendien osoittaminen on toistaiseksi hankalaa, koska vain kaksi mittauskertaa on valtakunnallisesti suoritettu. Tuloksista käy kuitenkin ilmi, että alimman kolmanneksen osuus lisääntyi vuodesta 2016 vuoteen 2017 sekä tytöillä että pojilla 20 metrin viivajuoksussa, heitto-kiinniottoyhdistelmässä, vauhdittomassa 5-loikassa sekä ylävartalonkohotuksessa. (Oph 2017.) Move!-mittaustulokset antavat liikuntaa opettavalle opettajalle arvokasta tietoa yksittäisten oppilaiden toimintakyvystä, mikä auttaa

opettajaa muokkaamaan opetusta jokaisen oppilaan yksilöllistä kehitystä palvelevaan suuntaan (Huhtiniemi 2017, 378–379).

2.4 Move!-palaute

Koska Move!-mittaukset suoritetaan kouluissa osana perusopetuksen opetussuunnitelmaa, tarjoaa järjestelmä oivallisen tilaisuuden tarkastella koko ikäluokan fyysistä toimintakykyä ja sen kehittymistä valtakunnallisesti. Yhtenä keskeisenä osana Move!-mittauksia toimii oppilaiden opettajalta, terveydenhoitajalta, vanhemmilta sekä nettisivun avulla saama palaute. Move!-palautteen tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin, auttaa oppilasta ymmärtämään liikunnan merkitys terveydellisestä näkökulmasta, sekä ohjata oppilasta kehittämään ja tarkkailemaan omaa toimintakykyään (Oph 2017). Valmiiksi kirjatun Move!-palautteen materiaali on jaettu Opetushallituksen sivuilla kolmeen osaan kohderyhmän perusteella. Kohderyhminä toimivat oppilaat, huoltajat sekä opettajat ja terveydenhuolto. Move!-n palauteosiossa on käytetty kolmea eri hymiötä havainnollistamaan oppilaan suoriutumista fyysistä toimintakykyä mittaavissa osioissa (Oph 2017). Taulukko 1 havainnollistaa, miten oppilaan fyysinen toimintakyky on jaettu kolmeen eri tasoon Move!-mittauksista suoriutumisen mukaisesti.

TAULUKKO 1. Move!-mittaustulosten kolmitasoinen jaottelu (Oph 2017)

	Mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia edistävällä tasolla eli oppilaan fyysinen toimintakyky edistää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan
	Mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävällä tasolla eli oppilaan fyysinen toimintakyky ylläpitää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan
	Mittaustulos on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla eli oppilaalla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arkipäivän toiminnoista

Move!-mittausten jälkeen opettajan tulisi antaa jokaiselle oppilaalle yksilöllistä palautetta fyysisen toimintakyvyn tilasta ja kehittymisestä. Tulokset kirjataan valtakunnalliseen tietojärjestelmään, jonka jälkeen terveydenhoitaja saa tiedon tuloksista huoltajien luvalla. Lopuksi oppilas ja hänen huoltajansa keskustelevat vielä terveydenhoitajan kanssa tuloksista osana 5. ja 8. luokkien laajoja terveystarkastuksia. Liikuntaa ja terveystietoa opettavien opettajien tulisi huomioida ryhmän tulokset ja hyödyntää niitä opetuksen suunnittelussa. Lisäksi myös kouluyhteisön tasolla tulisi huomioida ryhmä- ja koulukohtaiset tulokset. (Oph 2017.) Kouluyhteisön tasolla tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi pohtimalla yhdessä keinoja liikunnan lisäämiseksi arkisiin toimintoihin, kuten koulumatkoihin ja välitunteihin. Oppilaita voidaan myös kannustaa kokeilemaan erilaisia liikuntaa sisältäviä vapaa-ajanviettopaikoja sekä liikuntamuotoja. Lisäksi opettajat voivat huomioida mittausten tuloksia esimerkiksi suunnitellessaan liikuntatuntien sisältöjä. Ihanteellisessa tilanteessa, koko prosessin jälkeen, oppilas saa ideoita, ohjausta ja motivaatiota oman fyysisen toimintakyvyn arviointiin ja kehittämiseen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että eri kohderyhmille suunnattua palautetta eri osa-alueista voidaan hyödyntää selittämään tuloksia ja niistä mahdollisesti johtuvia asioita arjessa, kuten väsyminen portaissa. Lisäksi oppilaat, opettajat ja huoltajat saavat Move!-n valmispalautteen avulla ideoita siihen, miten eri osa-alueita voisi kehittää. Opettajien on muistettava, että Move!-mittausten tuloksia ei saa käyttää arvioinnin perusteena (POPS 2014, 275).

3 KUNTOTEKIJÄT JA LIIKUNTATAIDOT

Move!-seurantajärjestelmän tavoitteena on kannustaa oppilaita fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Koululaisilla riittävä toimintakykykapasiteetti takaa riittävästi jakamista opiskeluun ja vapaa-aikaan. (Huhtiniemi 2017, 367,370.) Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen kuuluu keskeisesti myös liikuntakasvatukseen (Kalaja 2017, 170). Kuntotekijät ja liikuntataidot ovat osaltaan muodostamassa henkilön fyysistä toimintakykyä. Move!-mittauksen kuusi osiota mittaavat monipuolisesti oppilaan kuntotekijöitä ja liikuntataitoja, joten mittaukset antavat hyvän yleiskuvan oppilaan fyysisestä toimintakyvystä (Huhtiniemi 2017, 371).

Fyysinen kunto on osa elimistön toimintakykyisyyttä ja se ilmenee liikunnassa liikuntakykyisyytenä (Nupponen 1981, 3). Riittävä fyysinen kunto antaa ihmiselle myös edellytykset toteuttaa päivittäiset askareet ilman suurempaa väsymystä samalla mahdollistaen aktiivisesta vapaa-ajasta nauttimisen (Bouchard & Shephard 1994, 81; Malina ym. 2004, 216). Oleellista fyysisen kunnan määrittelyssä on se, että fyysinen kunto ei ole yksi kyky, vaan se muodostuu useammasta kyvystä. Nupponen (1997) jakaa kuntotekijät nopeuteen, kestävyYTEEN, voimaan ja liikkuvuuteen. Myös Holopainen (1990, 29) on samoilla linjoilla jakaessaan keskeiset kuntokyvyt nopeuteen, aerobiseen ja anaerobiseen kestävyYTEEN, lihasvoimaan ja notkeuteen.

Nopeus on kykyä tehdä nopeita liikesuorituksia (Kalaja 2017, 172). Move!-mittausten näkökulmasta erityisesti alaraajojen nopeutta tarvitaan vauhdittomassa 5-loikassa. Nopeus voidaan jakaa reaktionopeuteen, räjähtävään nopeuteen sekä liikkumisnopeuteen (Mero 1997, 167). Reaktiionopeutta voidaan mitata reaktioajan avulla. Se tarkoittaa ärsykkeestä toiminnan alkamiseen kuluvaa aikaa. Räjähtävällä nopeudella tarkoitetaan lyhytkestoista ja mahdollisimman nopeasti tehtävää suoritusta. Hyviä esimerkkejä räjähtävästä nopeudesta ovat erilaiset lyönnit ja heitot. Liikkumisnopeus tarkoittaa nopeaa siirtymistä paikasta toiseen. Nopeutta pidetään voimakkaasti periytyvänä hermolihasarjelmän osalta. Nopeuden harjoittelu lapsuudessa on nopeuden kehittymisen kannalta olennaisessa asemassa, koska biologisten rakennemuutosten aikaansaaminen on silloin helpointa. (Mero 1997, 167–172.) Koululaisen arjessa nopeutta tarvitaan esimerkiksi vesilammikon yli hyppäämiseen tai koulurakennukseen pyrähtämiseen välituntikellojen soidessa (Kalaja 2017, 172).

Kestävyys on elimistön kykyä kestää räsitusta (Kalaja 2017, 171). Move!-mittauksissa oppilaan kestävyyttä mitataan 20 metrin viivajuoksutestissä. Kestävyiden merkitys on huomattava urheilusuorituksissa, joissa suoritus kestää yli kaksi minuuttia. Kestävyys voidaan jakaa suoritustehön perusteella neljään osa-alueeseen. Nämä osa-alueet ovat aerobinen peruskestävyys, vauhtikestävyys, maksimikestävyys ja nopeuskestävyys. (Nummela 1997, 182; Nummela & Häkkinen 2016.) Kestävyiden osa-alueiden tarkastelussa aerobisen ja anaerobisen kynnyksen käsitteet ovat olennaisessa osassa. Aerobinen kynnys tarkoittaa sitä yksilöllistä räsitusastoa, jonka jälkeen elimistön maitohappopitoisuus alkaa kohota normaalitasosta, mutta elimistö pystyy kuitenkin hävittämään maitohapon kehosta häiritsemättä suoritusta. Anaerobinen kynnys tarkoittaa sellaista elimistön räsitusastoa, joka ylitettäessä keho alkaa tuottamaan niin paljon maitohappoa, että elimistö ei pysty sitä hävittämään yhtä nopeasti. Anaerobisen kynnyksen ylittäminen ilmenee suorituksen aikana voimakkaana uupumuksen tunteena, jolloin suoritusastoa on laskettava. Aerobista ja anaerobista kynnystä tarkastellaan sykkeen avulla. (Keskinen ym. 2004; Nummela 1997, 173–185.)

Aerobinen peruskestävyys on kaiken kestävyysharjoittelun perusta. Muut kestävyiden osa-alueet vaativat kehittyäkseen hyvän aerobisen peruskestävyiden. Parhaiten aerobista peruskestävyttä voidaan kehittää rauhallisilla ja 30–240 minuutin mittaisilla pitkäkestoisilla suorituksilla, kävely- tai juoksulenkeillä. Peruskestävyysharjoittelussa sykkeen tulee pysyä aerobisen kynnyksen alapuolella koko harjoituksen ajan, jotta maitohappotasot eivät pääse nousemaan. (Nummela 1997, 182–186; Nummela & Häkkinen 2016.) Koululaisilla koulumatkojen kulkeminen omin voimin vaatii peruskestävyttä (Kalaja 2017, 172).

Vauhtikestävyys on kestävyiden osa-alue, jossa liikutaan suuremmalla teholla kuin aerobisessa peruskestävyysharjoittelussa. Kun harjoitellaan vauhtikestävyttä, tavoitteena on liikkua aerobisen ja anaerobisen kynnyksen välisellä sykealueella, jolloin elimistön maitohappopitoisuus myös kasvaa. (Nummela 1997, 184–185.) Esimerkiksi erilaiset pallopelit ja reipas harrasteliikunta kehittävät vauhtikestävyttä (Kalaja 2017, 171).

Maksimikestävyysharjoittelulla pyritään pääasiallisesti parantamaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kapasiteettia sekä maksimaalista hapenottokykyä. Maksimikestävyysharjoitus on tehokkain silloin, kun käytössä on mahdollisimman suuri osa lihaksista. Hiihto ja ylämäkijuoksu ovat tehokkaita maksimikestävyysharjoittelun muotoja. Maksimikestävyysharjoittelussa syke nousee anaerobisen kynnyksen yläpuolelle ja elimistön maitohappopitoisuus nousee nopeasti hyvin korkeaksi. (Nummela 1997, 187–190.) Maksimikestävyyttä koululaiset tarvitsevat arjessaan harvoin, mutta esimerkiksi Move!-mittauksissa järjestettävä viivajuoksutesti vie koululaiset maksimikestävyiden alueelle.

Nopeuskestävyyden merkitys on suurin lajeissa, joissa suoritus kestää 10–90 sekuntia. Nopeuskestävyys perustuu anaerobiseen eli hapettomaan energiantuottoon. Nopeuskestävyys on lajisidonnainen ominaisuus, joka rakentuu nopeuden, voiman, kestävyyden ja lajitekniikan varaan. (Nummela 1997, 173–180.) Kalajan (2017, 172) mukaan tyypillinen puhdasta nopeuskestävyyttä vaativa laji on 400 metrin juoksu.

Voima on Kalajan (2017, 172) mukaan lihasten tai lihasryhmien kykyä vastustaa ulkoista voimaa. Move!-mittauksissa oppilaan voimaa testataan kolmella eri testillä. Ylävartalon kohotus mittaa keskivartalon voimaa ja lihaskestävyyttä, etunojapunnerrus hartian alueen ja yläraajojen dynaamista voimaa ja vauhditon 5-loikka alaraajojen voimaa. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo: Opettajan käsikirja 2012, 8–12.) Kestovoima, maksimaalinen voima ja nopeusvoima ovat voiman eri lajeja. Kestovoimalla tarkoitetaan lihaksen kykyä pitää yllä tiettyä voimatasoa mahdollisimman kauan tai kykyä tehdä tietyllä kuormituksella toistuvia suorituksia. Koululaiset tarvitsevat kestovoimaa joissain teknisen työn työvaiheissa. (Kalaja 2017, 172.) Maksimivoima on lihaksen suurinta tahdonalaisesti tuotettua voimaa. Satunnaiset nostotilanteet ovat tilanteita, joissa koululainen tarvitsee maksimivoimaa. Kun hermo-lihasjärjestelmä tuottaa voimaa mahdollisimman nopeasti, puhutaan nopeusvoimasta. Liikuntatunneilla suoritettut erilaiset heitot ovat koululaisilla nopeusvoimaa vaativia suorituksia. (Kalaja 2017, 172; Nummela & Häkkinen 2016, 273–274.)

Liikkuvuus tarkoittaa kehon eri nivelten liikelaajuuksia. Liikkuvuutta voi olla passiivista tai aktiivista. Passiivinen liikkuvuus on ulkoisen voiman aikaansaamaa ja aktiivinen liikkuvuus omalla lihastyöllä toteutettua. Passiivista liikkuvuutta on esimerkiksi spagaatin

tekeminen ja aktiivista liikkuvuutta lapojen kääntö kepin avulla. (Kalaja 2016, 172.) Liikkuvuudessa liikkuvuutta määrittäviä tekijöitä ovat lihasten, jänteiden ja nivelsiteiden pituus, venyvyys ja nivelten muoto, venyttely sekä perimä (Kalaja 2016, 314–315). Riittävä liikkuvuus on merkittävä tekijä muun muassa kouluikäisen ryhdille (Kalaja 2017, 172). Siksi myös Move!-mittauksissa mitataan oppilaan liikkuvuutta. Mahdollisimman kokonaisvaltaisen tuloksen saamiseksi liikkuvuutta mitataan neljällä eri testillä. Testit mittaavat oikean ja vasemman olkapään liikkuvuutta, lonkankoukistajien, polvien, takareisien, pohjelihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä sekä alaselän, lantion, lonkan, pohkeiden ja nilkkojen alueen nivelien liikelaajuutta. (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo: Opettajan käsikirja 2012, 13–18.)

Liikuntataidoilla tarkoitetaan motorisia perustaitoja, jotka Gallahue ja Donnelly (2003) jakavat tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin (TAULUKKO 2). Motoriset perustaidot ovat fyysisen toimintakyvyn perusta, joka yhdistää kaikki suorituskyvyn osatekijät. Tämä tarkoittaa sitä, että fyysiset ominaisuudet eivät pääse koulu-laisen arjessa täyteen potentiaaliin, mikäli oppilaalla ei ole taitoa hyödyntää fyysisiä ominaisuuksiaan liikuntataitojen avulla. (Kalaja 2017, 172-173.) Move!-mittauksissa liikuntataitoja testataan heitto-kiinniottoyhdistelmässä, joka testaa oppilaan motorisia perustaitoja sekä havaintomotorisia taitoja (Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo: Opettajan käsikirja 2012, 17–18.).

Tasapainotaidot voidaan jaotella staattisten ja dynaamisten tasapainotaitojen mukaan sen perusteella, onko keho paikallaan vai liikkeessä. Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi kävelminen, juokseminen, kinkkaaminen, hyppääminen, rytmisessä hyppääminen, laukkaaminen, loikkaaminen, liukuminen ja kiipeäminen. Välineenkäsittelytaidot voidaan jakaa karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Jaottelu tehdään sen mukaan, hallitaanko liikettä pienillä vai suurilla lihasryhmillä. Hienomotorisia suorituksia ovat tarkkuutta vaativat suoritukset, kuten kirjoittaminen. Karkeamotorisia suorituksia ovat esimerkiksi juokseminen ja hyppääminen. (Gallahue & Donnelly 2003.)

TAULUKKO 2. Esimerkkejä liikuntataidoista Gallahuen & Donnellyn (2003) luokittelun mukaan

TASAPAINOTAIDOT	LIKKUMISTAIDOT	VÄLINEEN- KÄSITTELYTAIDOT
tasapainoilu	käveleminen	heittäminen
väistäminen	juokseminen	kiinniottaminen
alastulo/pysähtyminen	kinkkaaminen	potkaiseminen
pyöriminen	hyppääminen	vangitseminen
kääntyminen	rytmisessä hyppääminen	ilmasta lyöminen
heiluminen	laukkaaminen	iskeminen
ylösalaiset asennot	loikkaaminen	vierittäminen
ojentaminen	liukuminen	ilmasta potkaiseminen
taittaminen	kiipeäminen	pomputtelu
kieriminen		

Liikuntataidot ovat olennainen tekijä liikunnan harrastamisen tai vastaavasti harrastamattomuuden kannalta. Tutkimukset osoittavat liikuntataidoilla olevan merkitystä liikuntamääriin. Taitavat liikkujat harrastavat taitamattomia liikkujia enemmän liikuntaa. Liikunnan harrastajat ovat myös toisaalta taitavampia kuin vähemmän liikuntaa harrastavat. (Esim. Castelli & Valley 2007; Haywood & Getchell 2005; Okely ym. 2001.)

4 FYYSINEN AKTIIVISUUS FYYSISEN TOIMINTAKYVYN, LIIKUNTATAITOJEN SEKÄ OPPIMISEN TUKIJANA

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (Oph 2014) määrittelevät liikunnanope-
tuksen tavoitteeksi muun muassa tukea oppilaan fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toi-
mintakykyä ja hyvinvointia. Rissasen (1999) mukaan fyysinen toimintakyky on elimistön
toiminnallista kykyä suoriutua fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Lasten ja nuor-
ten fyysistä toimintakykyä voidaan määritellä juuri Move!-mittausten tuloksilla. Tulok-
sista selviää kuntotekijöittäin sekä liikuntataitojen osalta oppilaan fyysisen toimintaky-
vyn sen hetkinen tila. Move!-mittausten tulosten lisäksi lasten ja nuorten fyysistä toimin-
takykyä voidaan seurata arkisen fyysistä ponnistelua vaativan toiminnan sujuvuudella.
Riittävän fyysisen toimintakyvyn omaava lapsi tai nuori kykenee esimerkiksi koulumat-
kan kulkemiseen omin lihasvoimin tai koulu- ja harrastusvälineiden kantamiseen ja nos-
tamiseen omin voimin (Jaakkola ym. 2011, 9–10). Fyysisen toimintakyvyn kannalta hen-
gitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelinten kyky toimia on oleellista (Ka-
laja 2017, 171). Liikuntaa säännöllisesti harrastavilla henkilöillä on vähän liikkuvia pie-
nempi vaara sairastua fyysisen toimintakyvyn kannalta tärkeiden hengitys- ja verenki-
ertoelimistön sekä liikunta- ja tukielinten sairauksiin. Lisäksi liikunnan vähäisyys tai sen
puute aiheuttaa epäedullisia muutoksia lähes kaikissa elimissä ja elinjärjestelmissä.
(Vuori 2005, 21, 24–25.) Liikunnalla on myös myönteisiä pitkäkestoisia vaikutuksia mie-
lialaan, erityisesti masennukseen (esim. Schuch, Vasconcelos-Moreno & Fleck 2011).

Hyvät liikuntataidot ovat lapsen paras turvavarustus arjessa (Tammelin & Karvinen 2008,
21). Motoristen perustaitojen kehittämiseen vaaditaan monipuolista harjoittelua ja liikun-
nan monipuolisuus onkin lapsilla perustaitojen oppimisen tärkein ehto. Monipuolinen lii-
kunta tukee lapsen ja nuoren fyysistä toimintakykyä, hermostollista kehitystä sekä vah-
vistaa edellytyksiä oppia uusia tiedollisia asioita. Suosittuina liikuntamuotoina tunnetut
kävely ja pyöräily eivät tarjoa lapselle tai nuorelle riittävän monipuolista liikuntaa. Juok-
seminen, erilaiset hyppyt, suunnanmuutokset, pyöriminen sekä erilaisten välineiden käsit-
tely erilaisissa ympäristöissä sekä erilaisilla alustoilla tukee liikkumisen monipuolisuutta.
(Tammelin 2017, 56–58.) Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan koululaisen
tulisi liikkua päivässä vähintään 1–2 tuntia monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla (KU-
VIO 2). Liikkumisen perussuosituksen täyttymisen ohella ruutuajan vähentäminen on tär-

keää. Ruutu-aikaa saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä ja yli kahden tunnin yhtäjaksoisia istumisjaksoja tulisi välttää (Tammelin & Karvinen 2008, 17–18). Perussuosituksen mukainen monipuolinen liikkuminen antaa lapselle hyvät lähtökohdat kehittää ja ylläpitää omaa fyysistä toimintakykyään ja liikuntataitojaan.



KUVIO 2. Suositeltava liikuntamäärä eri ikäisille koululaisille (Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008).

Teknologian kehittyminen on tuonut lasten ja nuorten vapaa-aikaan lukuisan määrän uusia ajanviettotapoja. Videopeleihin ja muihin teknologian tuomiin uudempiin aktiviteetteihin liittyy usein myös istuminen. Edellä mainittujen uusien vapaa-ajanviettomahdollisuuksien myötä myös suomalaisten koululaisten paikallaanolo ja istuminen on lisääntynyt ja fyysinen aktiivisuus vähentynyt (LIKES 2016, 11–12). Vuonna 2016 tehdyn LIITU-tutkimuksen mukaan suomalaisten fyysinen aktiivisuus vähenee iän myötä. 9- ja 11-vuotiaista noin 40 prosenttia liikkui suositusten mukaisesti, 13-vuotiaista 26 prosenttia, ja 15-vuotiaista enää 17 prosenttia. (Kokko ym. 2016, 10–13.) Fyysisen aktiivisuuden vähene-
misen johdosta suomalaisten koululaisten fyysinen kunto, erityisesti kestävyyskunto, on heikentynyt. Etenkin poikien keskuudessa kestävyyskunto ja ylävartalon voima on heikentynyt. Vaikka yleinen fyysinen kunto on ollut laskusuunnassa, eivät kuitenkaan kaikki kuntotekijät ole huonontuneet, sillä vartalolihashasten voima ja nopeus ovat parantuneet. (Huotari 2012.) Myös motorisiin perustaitoihin lukeutuvat välineenkäsittelytaidot ovat kehittyneet molemmilla sukupuolilla, mutta erityisen paljon kehittymistä on tapahtunut tytöillä (Kalaja, Jaakkola & Liukkonen 2009). Fyysisen kunnan yleinen tarkastelu osoittaa myös vahvaa polarisoitumista - sekä huono- että hyväkuntoisia lapsia on enemmän kuin aikaisemmin (Huotari 2012).

Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move! keskittyy pääasiallisesti koululaisten fyysiseen toimintakykyyn. Kokonaisuhyvinvointia ajatellen on kuitenkin myös tärkeää huomioida sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn merkitys. Riittävä fyysinen toimintakyky sekä hyvät motoriset perustaidot mahdollistavat koululaisilla peleihin ja leikkeihin osallistumisen välitunneilla, liikuntatunneilla ja vapaa-ajalla. Liikunnalliset pelit ja leikit edistävät osaltaan sosiaalisia taitoja, yhdessä toimimista sekä yhteisöllisyyden rakentamista. (Huhtiniemi 2017, 371.)

Liikunta liikuttaa kehon lisäksi myös mieltä ja siitä syystä liikuntaa pidetään psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä edistävänä tekijänä. Poitrasin ym. (2016) tekemän laajan yhteenvedon mukaan fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä moniin psykologisiin, sosiaalisiin ja kognitiivisiin terveyttä määrittäviin tekijöihin. Korkeampi fyysisen aktiivisuuden määrä oli selkeämmin yhteydessä positiivisiin vaikutuksiin ja jo pienikin fyysinen aktiivisuus oli psyykkisen hyvinvoinnin kannalta hyödyllistä. (Poitras ym. 2016.) Sosiaalinen toimintakyky ilmenee kykynä toimia sujuvasti vuorovaikutuksessa muiden kanssa, sosiaalisena aktiivisuutena ja osallistumisena sekä yhteisyyden ja osallisuuden kokemuksina. Sosiaaliseen toimintakykyyn liitetään melko läheisesti myös psyykkinen toimintakyky, johon kuuluu mielenterveys, mielen hyvinvointi ja elämänhallinta. (Kokkonen 2017, 185–186.) Fyysinen toimintakyky linkittyy myös vahvasti psyykkiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Positiiviset kokemukset liikunnasta sekä omasta pätevydestä vaikuttavat positiivisesti myös koululaisen minäkuvaan ja sitä kautta itsetunnon kehittymiseen. Positiiviset onnistumisen kokemukset johtavat positiivisiin muutoksiin liikuntamotivaatiossa ja -käyttäytymisessä, joten niiden saaminen on oppilaalle erittäin tärkeää. (Huhtiniemi 2017, 371; POPS 2014, 148–149, 273–275, 433–436.) Psyykkisesti hyvinvoiva henkilö arvostaa itseään, suhtautuu muihin myönteisesti ja on enimmäkseen hyvällä tuulella sekä sovussa itsensä ja ympäristönsä kanssa (Ojanen ja Liukkonen 2017, 215).

Fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia yhteyksiä myös oppimiseen ja koulumenestykseen (esim. Fox ym. 2010; Kantomaa ym. 2010). Stevens kollegoineen (2008) seurasi lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkodista viidennelle luokalle asti. Fyysinen aktiivisuus oli positiivisesti yhteydessä äidinkielen ja matematiikan arvosanoihin. Tutkimuksen mukaan liikunta vaikuttaa myönteisesti koulumenestykseen ja vaikutukset vahvistuvat pidemmällä aikavälillä. (Stevens ym. 2008.) Myös koulupäivän aikainen liikunta sekä hyvä

kestävyyskunto ovat olleet yhteydessä hyviin arvosanoihin (esim. Blom ym. 2011; Chomitz 2011; Davis & Cooper 2011). Oppitunteihin integroidulla liikunnalla on myös havaittu olevan positiivisia yhteyksiä oppilaan keskittymiseen sekä muuhun luokkahuonekäyttäytymiseen (esim. Grieco, Jowers & Bartholomew 2009; Mahar ym. 2006). Liikunnan ja oppimisen yhteyksiä on selitetty useilla vaikutusmekanismeilla. Esimerkiksi säännöllinen aerobinen liikunta parantaa aivojen aineenvaihduntaa tehostamalla uusien hiuserisuonien syntymistä, mikä parantaa aivojen verenkiertoa ja sitä kautta aivojen ravintoaineiden ja hapen saantia. Lisäksi hikiliikunnalla on havaittu olevan positiivisia yhteyksiä aivojen välittäjäaineiden ja kasvutekijöiden määrään, jotka tukevat hermosolujen toimintaa. (Davenport ym. 2012; Lubans ym. 2016.)

5 KOULUN MAHDOLLISUUDET FYYSISEN AKTIIVISUUDEN TUKEMISEEN

Koska fyysinen aktiivisuus on laskusuunnassa, peruskoulun merkitys lasten liikuttajina ja liikuntaan innostajina nousee entistä arvokkaampaan asemaan. Koulun merkitys nousee, sillä se tavoittaa valtakunnallisesti valtaosan kaikista lapsista ja nuorista. Näin ollen jokainen lapsi ja nuori osallistuu kouluviikon aikana fyysisesti aktiiviseen toimintaan, vaikka vapaa-ajalla liikuntaa ei harrastaisi lainkaan. Fyysisesti passiivisille lapsille koulupäivä saattaa olla ainut hetki, kun he harjoittavat liikunnallista toimintaa. Fyysisen aktiivisuuden lisäksi koulu tarjoaa valmiuksia terveyden edistämiseen myös tiedollisella tasolla, esimerkiksi terveystiedon tunneilla sekä liikuntatunneilla. Koulun tärkeä rooli nousee esiin varsinkin niiden lasten ja nuorten kohdalla, jotka eivät liiku liikuntasuosittelun mukaisesti. Suurin osa koulun oppitunneista sisältää lähes pelkästään istumista eli ne ovat fyysisesti hyvin passiivisia. Peruskoulun liikuntatuntien vähäinen määrä, 20 vuosiviikkotuntia, ei juuri anna pelkälle koululiikunnalle mahdollisuutta kehittää oppilaan kuntotekijöitä tai liikuntataitoja. Sen johdosta koulun liikunnanopetuksessa on tärkeää keskittyä liikkumisen opetteluun ja kannustaa sekä opettaa oppilaita itse huolehtimaan omasta toimintakyvystään (Kalaja 2017, 175).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 148, 273, 433) on määritelty, että liikuntatunneilla oppilas saa positiivisia kokemuksia ja hänen liikunnallista elämäntapaansa tuetaan. Oppitunneilla korostuvat fyysisen aktiivisuuden lisäksi kehollisuus ja yhdessä tekeminen (POPS 2014, 148, 273, 433). Koulussa järjestettävät liikuntatunnit eivät itsessään riitä kouluikäisten liikunnaksi, mutta niillä on keskeinen rooli kasvattaa oppilaita liikkumaan ja liikunnan avulla (Tammelin 2017, 61). Oppilaiden ikä- ja kehitystason mukainen fyysinen aktiivisuus, motoristen perustaitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ovat osa liikuntaan kasvamista. Liikunnan avulla kasvamisen osa-alueita ovat esimerkiksi tunteiden tunnistaminen ja säätely sekä toisia kunnioittava vuorovaikutus. (POPS 2014, 148, 273, 433.) Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti määrittelevät liikuntaan kasvamisen “liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamiseksi”. Kasvattamisen liikuntaan he ovat taas määritelleet seuraavasti: “Kasvattaminen

liikuntaan merkitsee liikuntamotivaation edistämistä luomalla sellaisia liikuntaympäristöjä ja -tilanteita, joissa osallistujat saavat myönteisiä emotionaalisia kokemuksia” (Jaakkola ym.2017, 14–15). Koululiikunta ei siis ole pelkkää fyysistä ponnistelua, vaan se pitää sisällään paljon muitakin tavoitteita. Liikuntatuntien tulisi tarjota jokaiselle yksilölle mahdollisuus positiivisiin kokemuksiin, itsensä ilmaisuun, vuorovaikutukseen ja rentoutumiseen (POPS 2014, 148, 273, 433). Koulun ja liikuntaa opettavien opettajien rooli oppilaita liikuntaan innostajina on keskeisessä asemassa. Negatiiviset kokemukset liikuntatunneilta saattavat jäädä mieleen aina aikuisikään asti, kun taas toisaalta pienetkin onnistumisen kokemukset voivat synnyttää kipinän liikuntaa kohtaan. Vaikka koulun vähäisillä liikuntatunneilla ei saavuteta liikuntasuosituksia, sen merkitys liikuntaa kannustajana on suuri. Move!-seurantajärjestelmän tavoitteena on kannustaa lapsia ja nuoria omasta fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen ja liikuntatunneilla on oiva mahdollisuus käydä siihen liittyviä asioita yhdessä läpi. Liikuntatunneilla voidaan esimerkiksi hyödyntää Move!-mittauksista saatuja tuloksia ja miettiä erilaisia harjoitteita eri osa-alueiden parantamiseksi. Liikuntatunteihin voidaan sisällyttää myös tiedollista puolta keskustellen fyysisen toimintakyvyn tärkeydestä arkitoiminnoissa.

Koulujen toimintakulttuurit voivat auttaa oppilasta lisäämään koulupäivän aikana tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden määrää. Liikuntatuntien lisäksi koulupäivän aikana fyysistä aktiivisuutta voi oppilaalle kertyä muun muassa välitunneilla, oppitunteihin integroiduilla liikuntatuokioilla, koulumatkoilla, liikuntapäivinä tai kerhotoiminnassa. Koulupäiviin fyysistä aktiivisuutta lisäävät tapahtumat perustuvat usein vapaaehtoisuuteen, jolloin liikuntaa eniten tarvitsevat eivät niihin useimmiten osallistu (Kalaja 2017, 178). Tämän johdosta liikuntaa opettavalle opettajalle sekä päivittäin omien oppilaiden kanssa toimiville luokanopettajille jää suuri vastuu oppilaiden liikuttajana. Fyysisesti aktiivisten toimintojen viehätystä voidaan lisätä esimerkiksi motivoivalla koulupihalla tarjolla olevilla erilaisilla välineillä.

Koulupäivän aikana tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden määrää nostamaan on kehitetty Liikkuva koulu -ohjelma. Se on käynnistetty vuonna 2010 ja sen tavoitteena on lisätä kouluikäisten lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja sitä kautta auttaa liikuntasuosituksen saavuttamisessa. Liikkuva koulu -ohjelma on yksi uuden hallitusohjelman kärkihankkeista ja sen taustalla toimivat Opetus- ja kulttuuriministeriö, Opetushallitus sekä LIKES-tutkimuskeskus (Opetushallitus 2011). Ohjelman tärkeimpänä toimintaperiaatteena on koulun toimintakulttuurin pysyvä liikunnallistaminen. Jokainen Liikkuva koulu toteuttaa

ja kehittää omaa liikunnallista toimintakulttuuriaan omalla tavallaan. Toimintakulttuurin muutos vaatii koko kouluyhteisön mukaan toiminnan kehittämiseen. Henkilökunnan myönteinen asennoituminen sekä oppilaiden aktiivinen toiminta, niin suunnittelussa kuin liikkumisessa, tekevät Liikkuva koulu -toiminnasta parhaimmillaan erittäin toimivan liikkuttajan koko kouluyhteisön arkeen. (Moilanen ym. 2017, 612–621.)

6 LIIKUNNAN MERKITYKSIÄ LASTEN JA NUORTEN ARJESSA

Liikunnan merkitys ihmisten elämässä vaihtelee suuresti riippuen yksilöiden erilaisista mielenkiinnon kohteista. Kun yksi kokee liikunnan erittäin tärkeäksi ja merkitykselliseksi omassa arjessaan, toiselle liikunta saattaa olla pakollinen paha jota pyritään välttelemään viimeiseen saakka. Jotta lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta voitaisiin lisätä, on tärkeää tietää liikuntakiinnostukseen johtavia tekijöitä ja tahoja. Kuten aikaisemmista tutkimuksista on selvinnyt, suuri osa lapsista ja nuorista ei saavuta kansallisia liikuntasuosituksia (esim. Kokko ym. 2016). LIITU-tutkimuksen (2016) mukaan vain alle kolmasosa 9-15 -vuotiaista lapsista ja nuorista saavutti keväällä 2016 liikuntasuosituksen minimin, eli liikui reippaasti vähintään tunnin päivässä. Huomion arvoista on kuitenkin se, että suositusten mukainen liikunta oli yleistynyt vuodesta 2014 vuoteen 2016. Nuoremmat lapset saavuttivat kansallisen suosituksen yleisemmin vanhempiin lapsiin verrattuna (Kokko ym. 2016, 15.)

Vuonna 2007 julkaistun tutkimuksen mukaan kouluikäisten tärkeimmiksi asioiksi liikkumisessa osoittautui hyvän olon ja mielen rooli. Tutkimuksessa 70 prosenttia vastaajista piti liikuntaa vähintäänkin tärkeänä omassa elämässään. (Lehmuskallio 2007.) Olisikin tärkeää, että varsinkin kouluikäiset kokisivat onnistumisia ja saisivat positiivisia kokemuksia liikkumisesta. Liikunta on kuitenkin saanut nyky-yhteiskunnassa lukuisia kilpailevia toimintavaihtoehtoja, jolloin liikunnallinen aktiivisuus on vaarassa jäädä vähemmälle. Huoli siitä, että liikunta koetaan tärkeänä osa-alueena lasten ja nuorten arjessa myös tulevaisuudessa, on suuri. Tämä heijastuu myös lasten ja nuorten arjessa kohtaamiin fyysisiin haasteisiin, jotka olivat Move!-projektin lähtökohtana. Jokapäiväisistä fyysisistä tehtävistä suoriutuminen on edellytys arjesta selviytymiselle.

Vaikka liikuntaa on pidetty tärkeänä asiana omassa elämässä (esim. Lehmuskallio 2007), on muuttunut yhteiskunta vaikuttanut lasten ja nuorten arkeen. Älylaitteiden äärellä vietetty aika on lisääntynyt runsaasti ja elämäntapa on muuttunut enemmän istuvaksi ja ruutukeskeiseksi. Tämän johdosta on kehitetty ruutuaikaa ja liikunta-aikaa koskevia suosituksia. (Pääkkönen 2014.) Hyvinvointikatsauksen mukaan peruskoululaiset käyttävät liikuntaan ja ulkoiluun arkisin noin 40 minuuttia, kun taas vapaapäivinä hieman enemmän, noin tunnin. Liikuntaan käytetty aika on vähentynyt kymmenen vuoden takaisesta

ja liikuntaan ja ulkoiluun käytetty aika on neljännes ruutuajasta. Koulupäivinä harrastetaan eniten hyötyliikuntaa, noin puoli tuntia päivässä. Liikkuminen koostuu jalan tai pyöräillen tehtävistä koulu- ja muista matkoista. Vapaapäivinä hyötyliikuntaa kertyy vähemmän. (Pääkkönen 2014.) Teknologian kehittyminen näkyy lasten ja nuorten arjessa myös sosiaalisessa kanssakäymisessä. Nykyään sosiaalinen kanssakäyminen tapahtuu yhä enenevässä määrin älylaitteiden välityksellä. Kasvokkaiseen seurusteluun käytetty aika on vähentynyt peruskoululaisilla koko ajan. (Pääkkönen 2014)

Ihmisten merkitykset liikuntaa kohtaan luonnollisesti vaihtelevat myös elämänkaaren eri vaiheiden aikana, eri ikäkausien mukana tapahtuvien elämänmuutosten myötä. Aikaisemmin on todettu, että varsinkin murrosiässä fyysinen aktiivisuus vähenee (esim. Aira ym. 2013, 12). Fyysisen aktiivisuuden vähenemistä iän karttuessa voi tulkita monella tapaa. Monelle alakouluikäiselle liikunta on osa päivittäistä toimintaa, jota kertyy huomaamatta esimerkiksi leikkien ja pelien sekä koululiikunnan myötä. Myöhemmällä iällä, kun liikunnallisilla peleillä ja leikeillä ei välttämättä ole enää roolia päivittäisessä arkitoiminnassa, jää fyysinen aktiivisuus väkisinkin vähemmälle, jos ei hae liikunnallista toimintaa muilla keinoin. Lisäksi nuorilla ja aikuisilla muut elämän osa-alueet helposti saattavat ottaa suurempaa roolia päivittäisestä toiminnasta, kun esimerkiksi opiskelu ja työt vievät enemmän aikaa. Vanttaja ym. (2017) tutkivat vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhdetta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksia. Tutkimuksen tulosten mukaan eri yksilöillä liikuntaharrastuksen päättymisen ja liikuntasuhteen muutos ajoittuivat eri elämäntilanteiden käännekohtiin ja ikävaiheisiin (Vanttaja ym. 2017, 139). Liikuntaharrastuksen lopettamiseen ja liikunnan vähenemiseen liittyvät tekijät voivat siis olla hyvinkin yksilöllisiä. Vanttaja ym. (2017) jaottelivat näihin johtavat tekijät kolmeen pääryhmään: yksilöön liittyvät tekijät, olosuhdetekijät sekä sosiaalisiin suhteisiin liittyvät tekijät.

Liikunnan merkitysten analysoiminen varsinkin lasten ja nuorten kohdalla ei ole ongelmallista, sillä he eivät välttämättä täysin tiedosta niitä piirteitä, jotka heitä liikunnassa kiinnostavat. Toisaalta merkityksiä on niin paljon, että niiden tutkiminen on erittäin hankalaa. (Koski 2015, 28.) Ainakin fyysisellä terveydellä ja omalla terveydellä on tutkittu olevan suuri merkitys lasten ja nuorten elämässä. Kosken, Salasuon & Matilaisen (2016) tulosten mukaan 11–15-vuotiaat lapset ja nuoret pitivät kavereiden ja perheen lisäksi fyysisestä kuntoista sekä omaa terveyttä erityisen tärkeinä asioina omassa elämässään. Tulokset ovat kuitenkin ristiriidassa liikuntasuosittelun saavuttamisen kanssa. Toisin sanoen,

vaikka tietyt liikunnan osa-alueet koetaan merkityksellisiksi, se ei välttämättä suoraan heijastu liikuntakäyttäytymiseen. On tärkeää tutkia myös sitä, miten lapset ja nuoret kokevat liikunnan hyötyjen merkityksiä omassa arjessaan. Oletettavasti suuri osa lapsista ja nuorista tietää liikunnasta olevan hyötyä, mutta osaavatko he kertoa sitä, miten he konkreettisesti hyötyvät liikunnasta, on mielenkiintoista selvittää.

7 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 5.-luokkalaisten näkemyksiä Move!-mittauksissa mitattujen kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyödyistä heidän omassa arjessaan. Tämä tehtiin tarkastelemalla sitä, osaavatko 5.-luokkalaiset kertoa kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyödyistä heidän arjessaan ja jos osaavat, niin millaisia hyötyjä he mainitsevat. Tutkimuksessa korostui oppilaiden omien näkemysten tutkiminen. Lisäksi tutkimuksella pyrittiin selvittämään, onko Move!-mittauksissa eri tasoisesti suoriutuvilla oppilailta eroavaisuuksia siinä, mitä he kertovat kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyödyistä omassa arjessaan. Eri tasoisesti mittauksessa menestyneiden vastauksien eroavaisuuksia tutkittiin, sillä haluttiin selvittää vastaavatko liikunnallisesti paremmin menestyneet eri tavoin hyötyjä koskeviin kysymyksiin verrattuna liikunnallisesti heikommin menestyneisiin.

Tutkimusongelmat ovat:

1. Miten 5.-luokkalaiset kokevat Move! -mittauksissa mitattujen kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyötyjä omassa arjessaan?
2. Onko Move!-mittausmenestyksellä yhteyttä kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyötyjen kokemiseen?

8 TUTKIMUSMENETELMÄ

8.1 Tutkittavat

Tutkittavat koostuivat yhdeksän varsinaissuomalaisen peruskoulun viidennen luokan oppilaista. Tutkittaviksi valikoituivat 5.-luokkalaiset, sillä Move!-mittaukset suoritetaan viidennellä ja kahdeksannella luokalla uuden opetussuunnitelman mukaisesti. Tutkittavia oli yhteensä 351, joista tyttöjä oli 178 ja poikia 173.

8.2 Tiedonkeruumenetelmä

Aineisto kerättiin kahtena eri ajankohtana, syksyllä 2015 sekä syksyllä 2017. Tutkimusluvut saatiin tutkimukseen osallistuneiden koulujen rehtoreilta. Oppilaiden tulee perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaisesti osallistua Move!-mittauksiin, mutta kyselylomakkeeseen vastaamisesta oppilailla oli mahdollisuus kieltäytyä.

Tiedonkeruumenetelmänä toimi kyselylomake, joka sisälsi sekä avoimia kysymyksiä että suljettuja monivalintakysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä oppilailta kysyttiin, miten he ajattelevat hyötyvänsä liikkumisen osa-alueista omassa arjessaan. Osa-alueet olivat kestävyys, voima, nopeus, notkeus sekä liikuntataidot. Jokaiseen kohtaan pyydettiin kirjoittamaan kaksi asiaa. Liikuntaharrastuksia ja liikuntalajeja ei saanut mainita. Monivalintakysymykset koostuivat liikunnan määrää ja oppilaan liikkujaminää koskevista kysymyksistä, mutta niitä ei hyödynnetty tässä tutkimuksessa. Monivalintakysymykseen vastattiin asteikolla 1–5.

Syksyllä 2015 suoritettussa aineistonkeruussa oppilaat vastasivat kyselylomakkeen monivalintakysymykseen ennen Move!-mittausten suorittamista, kun taas syksyllä 2017 oppilaat vastasivat monivalintakysymykseen mittausten jälkeen. Molemmilla aineistonkeruu-

kerroilla kyselylomakkeen avoimiin kysymyksiin vastattiin mittausten jälkeen. Molemmilla aineistonkeruukerroilla kyselyt suoritettiin sekä Turun yliopiston kasvatustieteen laitoksella tai tutkittavien omissa kouluissa.

8.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Aineiston käsittely aloitettiin koodaamalla tutkittavat anonymiteetin varmistamiseksi. Tämän jälkeen tarkasteltiin kyselylomakkeiden avointen kysymysten vastauksia liittyen kestävyyteen, voimaan, nopeuteen, notkeuteen sekä liikuntataitoihin. Alkutarkastelu tehtiin, jotta saataisiin yleiskuva vastauksista.

Alkutarkastelun jälkeen oppilaat jaoteltiin hyvin vastanneisiin, keskitasoisesti vastanneisiin ja heikosti vastanneisiin. Jaottelu tehtiin sen perusteella, kuinka moneen kysymykseen (0–5) tutkittava oli osannut vastata jotain lapsen normaaliin arkeen kuuluvaa, konkreettista sekä kysytyä kuntotekijää tai liikuntataitoja vaativaa. Lapsen normaali arki määriteltiin Marjasen ja Lindforsin (2011) luokittelun mukaan. Heidän mukaansa “arki-elämään luetaan kuuluvaksi henkilökohtainen päivärytmi, arjen käytännöt, tavanomaiset toiminnot, työhön, kulutukseen, perheeseen ja vapaa-aikaan kuuluvat toiminnot, työnjako kotona, televisio, radio, internet, sosiaalinen media ja harrastukset” (Marjanen & Lindfors 2011, 21–22). Jokaisen kysymyksen vastaus arvioitiin näiden kriteerien mukaisesti. Heikon tuloksen sai, jos oli osannut vastata korkeintaan yhteen kysymykseen kriteerien mukaisesti, keskitasoisin, jos oli osannut vastata kahteen–kolmeen kysymykseen kriteerien mukaisesti, ja hyvän, jos oli osannut vastata neljään–viiteen kysymykseen kriteerien mukaisesti.

Kvantitatiivinen aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmalla. Aineistoa analysoitaessa pääpaino oli oppilaiden Move!-menestyksen sekä kuntotekijöiden ja liikuntataitojen arjessa koettujen hyötyjen välisillä yhteyksillä. Move!-menestystä tarkasteltiin Move!-mittauksesta saadun kokonaispistemäärän perusteella. Testin kokonaispistemäärä muodostettiin käyttämällä Move!-tuloslomakkeen mukaista pisteytystä (LIITE 2). Move!-mittauksen osa-alueet siis pisteytettiin jokainen omana suorituksenaan ja testin

kokonaistulos asettuu asteikolle 5–19 pistettä. Aineiston analysoimiseksi x-testillä vastaajat jaettiin Move!-menestyksen perusteella kolmeen ryhmään: hyvin, keskitasoisesti ja heikosti menestyneisiin. Jako perustui ylä- ja alakvartaaleihin. Hyvin menestyneisiin kuuluivat Move!-mittauksissa parhaiten menestyneet 25 prosenttia, heikosti menestyneisiin mittauksissa heikoiten menestyneet 25 prosenttia ja keskitasoisesti menestyneisiin hyvien ja heikkojen väliin jääneet 50 prosenttia. Hyvät saivat Move!-menestyksestä tässä kolme pistettä, keskitasoiset kaksi pistettä ja heikot yhden pisteen.

Vertailemisen mahdollistamiseksi myös kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyötyjen omassa arjessa kokemisen avoimet vastaukset jaettiin hyviin, keskitasoiisiin ja heikkoihin. Pisteytyksen yhtenäistämiseksi avoimista vastauksista hyvät saivat Move!-menestyksen tapaan kolme pistettä, keskitasoiset kaksi pistettä ja heikot yhden pisteen.

Move!-menestyksen sekä kuntotekijöiden ja liikuntataitojen omassa arjessa kokemien hyötyjen vastausten yhteyksiä tutkittiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen (r) avulla. Move!-menestyksen indikaattorina toimi Move!-mittauksen yhteistulos (5–19 pistettä). Pearsonin korrelaation tulosasteikolla arvo 1 kuvaa tutkittavien muuttujien täydellistä korrelaatiota ja -1 täydellistä negatiivista korrelaatiota. (Metsämuuronen 2006, 358–359.) Eritasoisesti menestyneiden ryhmien välisiä eroja tutkittiin varianssianalyysin (ANOVA) avulla. Molempien testien tilastollista merkitsevyyttä tarkasteltiin p-arvolla. Tilastollisen merkitsevyyden raja-arvona käytettiin arvoa $p < 0,05$.

8.4 Tutkimusmenetelmän luotettavuus ja eettisyys

Yksi luotettavan tutkimuksen lähtökohdista on oikein kerätty aineisto. Tämän tutkimuksen aineistonkeruun luotettavuutta vahvistaa se, että aineistonkeruutilanne oli tarkasti valvottu tutkijoiden ja muiden paikalla olleiden aikuisten toimesta. Paikalla oli tutkijoiden lisäksi Move!-mittauksiin koulutettuja henkilöitä toteuttamassa mittauksia, sekä opettajia ja koulunkäynninohjaajia valvomassa mittauksia sekä kyselyyn vastaamista. Mittausryhmät olivat pienikokoisia, koostuen yleisesti kuudesta–kahdeksasta oppilaasta. Tämä mahdollisti tarkan valvomisen mittausten ja kyselyyn vastaamisen aikana.

Mittaustilanne tehtiin mahdollisimman vakioidusti Move!-ohjeistuksen mukaisesti. Toisaalta aineistonkeruun aikana ulkoiset tekijät, kuten koulunkäynninohjaajat ja paikalla olleet opettajat, saattoivat vaikuttaa oppilaiden vastaamiseen. Tutkimuksen tarkoitus kerrottiin oppilaille ennen kyselylomakkeiden jakamista. Tutkimukseen osallistumisen kerrottiin olevan vapaaehtoista, mutta Move!-mittauksiin velvoitetaan osallistumaan opetussuunnitelman mukaisesti. Kaikki tulokset käsiteltiin anonymisti ja vastauslomakkeet säilytettiin huolellisesti niin, että vain tutkijat pääsivät niihin käsiksi.

Kyselytutkimuksen heikkoutena voidaan nähdä se, että tutkijat eivät voi tarkasti tietää kuinka huolellisesti tutkittavat ovat vastanneet lomakkeeseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 195). Lomakkeeseen vastaamisen jälkeen oppilaat pääsivät syömään, joten osa tutkittavista on saattanut kirjoittaa vain nopeasti jotakin päästäkseen lähtemään. Kyselylomake esiteltiin syksyllä 2015 varsinaissuomalaisessa peruskoulussa. Esiteltävyyteen osallistuneet olivat neljännen luokan oppilaita.

Tämän tutkimuksen aineistonkeruuseen, analysointiin ja tulkintaan osallistui kaksi tutkijaa, jolloin tutkijatriangulaatio toteutui ja tutkimuksen luotettavuus lisääntyi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 231–233). Tutkimuksen reliabiliteettia vahvistettiin pyrkimällä koko tutkimuksen ajan siihen, että tutkimus olisi mahdollisimman helposti toistettavissa. Tutkimusotanta oli melko suuri, koostuen 351 vastaajasta. Suuri otanta nostaa tutkimuksen reliabiliteettia ja näin ollen tulokset antavat viitteitä koko Suomen tasolla.

9 TULOKSET

Tutkimuksen tulokset raportoidaan tutkimusongelmien mukaisessa järjestyksessä. Kuitenkin ensin on syytä tarkastella hylättyjen kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyötyjä koskevien avointen vastausten piirteitä hylkäämisten perusteiden kuvailemiseksi. Hylätyistä vastauksista puuttuu joko linkittyminen lapsen normaaliin arkeen, vastattu asia ei vaadi kysyttyä kuntotekijää tai liikuntataitoa, ei ole osattu vastata mitään konkreettista tai kysymykseen on vastattu jokin liikuntaharrastus tai -laji. Alla on kuvattuna esimerkkivastauksia hylkäskriteerittäin.

Ei vaadi kuntotekijää tai liikuntataitoa. Oppilaiden O3, O14, O70, O281, ja O299 vastaukset liittyvät lapsen normaaliin arkeen, mutta kuntotekijöistä tai liikuntataidoista ei ole hyötyä mainittuihin asioihin, joten vastauksia ei ole voitu hyväksyä.

O3: *“Kestän olla nälkäinen koko päivän”*

O14: *“Täytyy tunkea ruokajonoon jos on nälkä”*

O70: *“Läksyissä”*

O281: *“Jos kaatuu niin ei tule isoa haavaa helposti*

O299: *“Jos luu murtuu niin se ei välttämättä satu niin paljoa*

Ei konkreettista vastausta. Oppilas O227 on vastannut vain “hyvin”, eikä mitään konkreettista jolloin vastausta ei ole voitu myöskään hyväksyä.

O227: *“Hyvin”*

Vastauksena liikuntaharrastus- tai laji. Oppilas O6 on taas vastannut lapsen normaaliin arkeen kuuluvan asian ja kuntotekijöistä ja liikuntataidoista on kyseisessä asiassa myös hyötyä. Vastausta ei kuitenkaan ole voitu hyväksyä, sillä vastaus on tehtävän ohjeiden vastainen oppilaan vastatessa liikuntaharrastuksen tai -lajin. Liikuntaharrastukset ja -lajit kiellettiin, sillä muuten vastaukset olisivat luultavasti koskeneet suurimmaksi osaksi niitä.

Tarkoituksena oli tutkia nimenomaan koettuja hyötyjä lasten arjessa harrastusten ulkopuolella.

O6: *“yleisurheilussa”*

Ei linkity lapsen normaaliin arkeen. Oppilas O55 vastauksessa kuntotekijöistä ja liikuntataidoista saattaa hyvinkin olla hyötyä, mutta vastaus ei millään tavalla liity lapsen normaaliin arkeen, joten vastausta ei ole voitu hyväksyä.

O55: *“Voi mennä murhaajaa karkuun”*

Edellä mainitut esimerkit antavat yleiskuvan vastauksista, joita ei ole hyväksytty. Näiden lisäksi hylättyihin vastauksiin luonnollisesti lukeutuivat myös tyhjäksi jätetyt vastaukset.

9.1 5.-luokkalaisten näkemyksiä Move!-mittauksissa mitattujen kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyödyistä omassa arjessa

Koko aineiston tarkastelun perusteella tähän tutkimukseen osallistuneet viidesluokkalaiset osasivat melko heikosti nimetä eri kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyötyjä omassa arjessaan. Taulukon 3 mukaisesti kaikista 351 vastauksesta heikkoja vastauksia oli 121 (35 %), keskitasoisia 187 (53 %) ja hyviä 43 (12 %). Vain reilu kymmenen prosenttia tutkittavista osasi vastata hyvin, eli oli vastannut neljään-viiteen kysymykseen kriteerien (osannut vastata jotain lapsen normaaliin arkeen kuuluvaa, konkreettista sekä kysyttyä kuntotekijää tai liikuntataitoja vaativaa) mukaisesti.

TAULUKKO 3. Avointen kysymysten vastausten taso. (n = 351)

	n	%
Heikosti vastanneet (0-1 pistettä)	121	34,5
Keskitasoisesti vastanneet (2-3 pistettä)	187	53,3
Hyvin vastanneet (4-5 pistettä)	43	12,3
yhteensä	351	100

9.1.1 Kuntotekijöiden hyötyjä

Suuri osa tutkittavista ei joko osannut sanoittaa sitä, miten he kokevat hyötyvänsä kuntotekijöistä tai liikuntataidoista omassa arjessaan, tai sitten he eivät tiedostaneet miten niistä voisi hyötyä omassa arjessa. Taulukossa 4 näkyy, miten hyvin vastaajat olivat osanneet vastata kriteerien mukaisesti eri kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyötyjä koskeviin kysymyksiin.

TAULUKKO 4. Kriteerien mukaiset vastaukset. (n = 351)

	n	%
Kestävyys	130	37,0
Voima	253	72,1
Nopeus	170	48,4
Notkeus	72	21,1
Liikuntataidot	36	10,3

Parhaiten tutkittavat olivat osanneet vastata siihen, miten he kokevat hyötывänsä voimasta omassa arjessaan. Heikoimmin taas oli osattu vastata liikuntataitojen hyötyjä koskevaan kysymykseen. Voiman hyötyä koskevaan kysymykseen oli osannut vastata 253 (72 %) oppilasta ja liikuntataitojen hyötyä koskevaan kysymykseen 36 (10 %) oppilasta kaikista 351 oppilaasta. Alla on esitelty esimerkkejä kriteerien mukaisista hyväksytyistä vastauksista eri kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyödyistä.

Alla esimerkkioppilaiden O208, O173, O92 ja O153 vastaukset kestävyiden hyötyihin. Esimerkkioppilaiden vastauksissa toiminnot ovat osa lapsen normaalia arkea ja ne vaativat fyysistä kestävyttä. Näin ollen jokaisesta esimerkkipastauksesta on tullut yksi piste. 351 oppilaasta 130 (37 %) oli osannut vastata kestävyttä koskevaan kysymykseen kriteerien mukaisesti.

O208: “Pystyn tekemään pidempiä lenkkejä”

O173: “Jaksan pyöräillä pidempiä matkoja”

O92: “Jaksan nousta portaat ylös”

O153: “Jaksan juosta pitkän matkan”

Oppilas O78 kuvaili tarvitsevansa kestävyttä kaatumiseen. Kyseinen kestävyiden hyöty liittyy varmasti oppilaiden arkeen, mutta ei liity kestävyteen osana kuntotekijöitä, vaan enemmänkin osana henkistä kestävyttä. Oppilas O52 kertoi hyötывänsä kestävydestä pyöräilyssä. Kestävyys varmasti on yksi vaadittava tekijä pyöräilyssä, mutta oppilas ei varsinaisesti osannut kertoa miten hän kestävydestä hyötyy. Näin ollen vastaus on hylätty.

O78 “Jos kaatuu”

O52 “Pyöräilyssä”

Oppilas O78 kuvaili tarvitsevansa kestävyttä kaatumiseen. Kyseinen kestävyiden hyöty liittyy varmasti oppilaiden arkeen, mutta ei liity kestävyteen osana kuntotekijöitä, vaan enemmänkin osana henkistä kestävyttä. Oppilas O52 kertoi hyötывänsä kestävydestä pyöräilyssä. Kestävyys varmasti on yksi vaadittava tekijä pyöräilyssä, mutta oppilas ei

varsinaisesti osannut kertoa miten hän kestävyydestä hyötyy. Näin ollen vastaus on hyödyllä.

Myös voiman hyötyihin koskevissa esimerkkivastauksissa vastauskriteerit täyttyivät, jolloin edellä mainituista vastauksista on annettu yksi piste. Kaikista 351 oppilaasta 253 (72 %) oli osannut vastata voimaa koskevaan kysymykseen kriteerien mukaisesti.

Voimaa koskevaan kysymykseen vastattiin enimmäkseen nostamiseen ja kantamiseen liittyviä asioita, kuten koulurepun kantaminen. Kaikista 253 hyväksytystä vastauksesta 230 (91 %) koski kantamista tai nostamista. Voimaa koskevaan kysymykseen oli osattu vastata selkeästi parhaiten suhteessa muihin kysytyihin kuntotekijöihin tai liikuntataitoihin, sillä voimaan liittyvät vastaukset saivat eniten pisteitä kaikista kategorioista.

O31: *“Kiipeilemään puissa”*

O67: *“Pystyn kantamaan painavaa reppua tai pystyn kantamaan kavereita reppuselässä”*

O183: *“Jaksan nostaa erilaisia asioita ja jääkiekkokassin kantamisessa”*

O93: *“Voin auttaa äitiä kantamaan painavia ostoksia”*

O123: *“Voin nostaa asioita jotka painavat paljon”*

Oppilas O254 kuvaili hyötyvänsä voimasta saamalla muskeleita. Oppilas on ymmärtänyt voiman ja lihasten yhteyden, mutta varsinaisesti muskeleiden saaminen ei liity voimaan liittyviin arkielämän hyötyihin. Oppilas O171 kuvaili hyötyvänsä voimasta kynän pitämisessä ja kumittamisessa. Kyseiset toiminnot eivät kuitenkaan vaadi hirveästi voimaa edes lapsen tasolla, eivätkä näin ollen täytä hyväksytyn vastauksen kriteerejä.

O254: *“Saa muskeleita”*

O171: *“Kynän pitäminen ja kumittaminen”*

Nopeuden hyötyjä koskevat kriteerien mukaan hyväksytyt vastaukset olivat selkeästi lasten omaan arkeen liittyviä ja niissä oli selkeästi hyötyä nopeudesta. Kaikista 351 oppilaasta 170 (48 %) oli osannut vastata nopeutta koskevaan kysymykseen kriteerien mukaisesti. Suurin osa (74 %) hyväksytyistä vastauksista koski bussiin ja kouluun kiirehtimistä sekä kavereilta karkuun juoksemista esimerkiksi leikkien aikana.

O146: *“Esim juoksee koiran perään jos se karkaa”*

O49: *“Hipassa tai kirkonrotassa”*

O14: *“Juoksen bussiin jos meinaa myöhästyä”*

O6: *“Pystyn juoksemaan karkuun”*

O182: *“Jonkin asian kiinni juoksemiseen”*

O23 kuvaili hyötyvänsä nopeudesta syömisessä. Syömisnopeus ei kuvaa fyysistä toimintakykyä. Nopeasti syömistä voisi verrata esimerkiksi nopeasti lukemiseen, eikä se näin ollen mittaa fyysistä nopeutta. Oppilas O144 kertoi olevansa hyvä luistelemaan. Nopeus fyysisenä ominaisuutena ei vaikuta mitenkään luistelutaidon hallitsemiseen. Näin ollen oppilaiden O23 ja O144 vastauksia ei voitu hyväksyä.

O23: *“Syön nopeasti”*

O144: *“Olen hyvä luistelemaan”*

Notkeuden hyötyjä koskevaan kysymykseen oli osattu vastata liikuntataitojen lisäksi melko heikosti. Hyväksytyt vastaukset liittyivät pitkälti jalkoihin kurottamiseen esimerkiksi sukkia laittaessa tai kenkiä sitoessa. Kaikista 351 oppilaasta 72 (21 %) oli osannut vastata notkeutta koskevaan kysymykseen kriteerien mukaisesti. Hyväksytyistä vastauksista noin puolet (49 %) liittyi pukeutumiseen, kuten kenkien sitomiseen.

O205: *“Jos jostain kutittaa pystyy rapsuttaa”*

O134: *“Sukkien laitosta”*

O186: *“Limbossa”*

O185: *“Pystyn imuroimaan sängyn alta ja sitomaan kengät”*

O91: *“Pystyn laittaa kengän-nauhat kiinni”*

Oppilas O123 kuvaili hyötyvänsä notkeudesta mahtumalla pienistä paikoista. Pieniin paikkoihin mahtuminen on enimmäkseen kiinni yksilön koosta. Toki notkeus saattaa edesauttaa ahtaisiin paikkoihin pääsemistä, mutta se ei itsessään takaa sitä. Oppilas O163 kuvaili hyötyvänsä notkeudesta pääsemällä spagaatin ja spritsin. Kyseisten liikkeiden suorittaminen ei varsinaisesti hyödytä arjessa, vaan ne hyödyttävät enemmänkin harrastuksissa ja liikuntalajeissa. Näin ollen oppilaiden O123 ja O163 vastaukset eivät täyttäneet hyväksytyin vastauksen kriteerejä.

O123: *“Mahdun pienistä paikoista”*

O163: *“Pääsen spagaatiin ja spritsiin”*

9.1.2 Liikuntataitojen hyötyjä

Liikuntataitojen hyötyjen nimeäminen oli selkeästi vaikeinta oppilaille. Siihen oli osannut vastata vain 36 (10 %) oppilasta kaikista 351 oppilaasta. Vaikka eri liikuntalajeissa ja –harrastuksissa on hyötyä liikuntataidoista, emme hyväksyneet vastauksia, joissa oli suoraan mainittu joki liikuntalaji tai –harrastus. Tämä sen vuoksi, että ohjeistuksessa oli kielletty mainitsemasta kyseiset asiat. Hyväksytyistä vastauksista suuri osa liittyi lasten leikkeihin ja peleihin, esimerkiksi liikuntatunnilla tai kotona. Osa alla mainituista esimerkkivastauksista saattaa liittyä osittain liikuntalajeihin tai –harrastuksiin. Vastaukset kuitenkin hyväksyttiin, sillä niissä ei suoraan puhuttu tietystä lajista tai harrastuksesta.

O50: *“Peleissä ja leikeissä”*

O244: *“Koulun liikunnassa”*

O256: *“Potkaiseminen ja heittäminen”*

O179: *“Trampoliinilla pomppimiseen”*

Oppilas O297 on kuvaillut hyötyvänsä liikuntaidoista hengissä pysymiseen. Hengissä pysyminen ei varsinaisesti liikuntataitoja vaadi, vaikkakin joissain poikkeustilanteista niistä voi olla hyötyä. Hengissä pysymistä ei kuitenkaan voida laskea osaksi lapsen normaalia arkea. Oppilas O203 kertoi hyötyvänsä liikuntaidoista koulussa. Vaikka liikuntataidoista saattaa olla hyötyä koulussa, ei oppilas ole osannut vastata mitään konkreettista. Näin ollen oppilaiden O297 ja O203 vastauksia ei voitu hyväksyä.

O297: *“Pysyn hengissä”*

O203: *“Koulussa”*

9.2 Move!-mittausmenestyksen yhteys näkemyksiin kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyödyistä

Toisena tutkimusongelmana tutkittiin oppilaiden Move!-mittausmenestyksen yhteyttä siihen, miten kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyödyt arjessa koettiin. Taulukossa 5 nähdään tutkimukseen osallistuneiden 351 oppilaan ala- ja yläkvartaaleihin perustuva jakautuminen Move!-mittauksissa menestymisen suhteen.

Move!-mittauksissa hyvin menestyneet (n = 97) oppilaat saivat mittauksissa yhteispistemääräksi 16–19 pistettä. Keskitasoisesti menestyneiden (n = 160) pistemäärä Move!-mittauksissa asettui välille 12–15. Heikoimmin menestyneet (n = 94) saivat mittauksista 5–11 pistettä. Move!-mittauksen korkein mahdollinen yhteispistemäärä oli 19.

TAULUKKO 5. Oppilaiden jakautuminen Move!-mittausmenestyksen suhteen. (n = 351)

	n	%
Heikosti menestyneet (5-11 pistettä)	94	26,8
Keskitasoisesti menestyneet (12-15 pistettä)	160	45,6
Hyvin menestyneet (16-19 pistettä)	97	27,6
yhteensä	351	100

Taulukossa 6 on nähdään oppilaiden avointen kysymysten vastausten keskiarvot ja keskihajonnat ryhmittäin Move!-mittausmenestyksen mukaan. Kuten edellä on ilmennyt, Move!-menestys pisteytettiin asteikolla 5–19, avointen kysymysten pisteet jakautuivat puolestaan välille 0–3.

TAULUKKO 6. Oppilaiden avointen kysymysten vastausten keskiarvot ja keskihajonnat Move!-menestysryhmittäin. (n = 351)

Move!-menestys	Avoimet kysymykset (0-3 pistettä)	
	ka	kh
Heikosti menestyneet	1,78	0,625
Keskitasoisesti menestyneet	1,74	0,649
Hyvin menestyneet	1,85	0,667

Taulukon 6 silmämääräinen tarkastelu osoittaa, että Move!-menestysryhmien väliset avointen kysymysten keskiarvot olivat hyvin samankaltaiset (ka 1,74–1,85). Move!-mittausmenestyksellä ja avointen kysymysten vastaustasolla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä yksisuuntaisen varianssianalyysin mukaan ($F = 0,561(2)$, $p = 0,886$). Tutkimustuloksen varmistamiseksi testattiin myös Move!-mittausmenestyksen ja avointen kysymysten vastaustason välistä korrelaatiota koko tutkimusotoksen osalta. Korrelaatiota ei löytynyt ($r = 0,036$, $p = 0,497$) mikä tukee varianssianalyysin tulosta. Tämä tarkoittaa sitä, että vaikka menestyi hyvin fyysistä toimintakykyä mittaavassa testissä, se ei lisännyt tietoisuutta kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyödyistä omassa arjessa.

10 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten 5.-luokkalaiset näkevät hyötyvänsä Move!-mittauksissa mitatuista kuntotekijöistä ja liikuntataidoista omassa arjessaan. Lisäksi haluttiin selvittää, onko Move!-mittauksissa menestymisellä yhteyttä kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyötyjen kokemiseen. Lasten ja nuorten omat näkemykset kokemukset Move!-mittauksista on tärkeää ottaa huomioon, jotta Move!-käytänteitä pystyttäisiin kehittämään ja mittauksesta pystyttäisiin tekemään mitattaville merkityksellinen. Koska Move!-n tavoitteena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen, mittaukset eivät saa jäädä vain opetussuunnitelmaan kirjatuksi pakolliseksi testaustilanteeksi. Jotta mittauksen ja koko järjestelmän idea toimii, on tärkeää, että varsinkin opettajat tekevät oppilaille ymmärrettäväksi oman fyysisen toimintakyvyn tilan ja ideoita sen kehittämiseen sekä ennen mittauksia, että varsinkin mittauksen jälkeen. Toki lasten ja nuorten lisäksi myös opettajien ja muiden asiantuntijoiden kehitysideoille tulisi antaa painoarvoa.

10.1 5.-luokkalaisia tuettava Move!-mittauskäsitteistön ymmärtämisessä

Tarkoituksena oli selvittää, 5.-luokkalaisten näkemyksiä Move!-mittauksissa mitattavien kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyödyistä. Tulosten mukaan tutkittavana olleet 5.-luokkalaiset eivät yleisesti ottaen joko osanneet sanoittaa sitä, miten he hyötyvät kuntotekijöistä ja liikuntataidoista, tai sitten he eivät tieneet, miten voisivat hyötyä niistä. Tulos on toisaalta mielenkiintoinen, mutta myös huolestuttava. Tulos antaa viitteitä siitä, että 5.-luokkalaiset lapset eivät välttämättä tiedä, mitä hyötyä eri kuntotekijöistä ja liikuntataidoista on arkisissa toiminnoissa. Oppilaiden vastausten perusteella voidaan myös pohtia sitä, ymmärtävätkö oppilaat Move!-mittauksissa suoritettavien mittausosioiden tarkoitusta ja sitä, mitä niissä mitataan. Oppilaat eivät välttämättä osaa yhdistää suoritus- taan mittauksissa testattaviin kuntotekijöihin ja liikuntataitoihin. Jos oppilaat eivät esimerkiksi ymmärrä, että etunojapunnerruksilla testataan ylävartalon lihasten voimaa, tuo se oman haasteensa kyseisten lihasten kehittämiseen tulevaisuudessa. Ymmärrys liikunnan tuomista hyödyistä ja fyysisen toimintakyvyn merkityksestä on kuitenkin keskeisessä asemassa koko Move!-mittauksia ja myös liikunnallista elämäntapaa ajatellen. Toisaalta

ei tiedetä, johtuivatko puutteelliset vastaukset ennemminkin siitä, ettei käsitteitä, kuten liikuntataidot, ymmärretty. Joka tapauksessa tämän tutkimuksen tulosten perusteella opettajien tulisi käydä keskustelua, selittää ja avata tarkoitusta oppilaiden kanssa Move!-mittauksissa mitattavista asioista ja niiden vaikutuksesta fyysiseen toimintakykyyn. Keskustelu ja ymmärrys fyysisestä toimintakyvystä on keskeisessä roolissa koko prosessia ajatellen.

Sitä, miten paljon keskustelua tutkimukseen osallistuneet oppilaat olivat käyneet ennen mittauksia opettajiensa kanssa, ei tiedetty. Eri opettajat arvottavat Move!-mittaukset eri tavalla, joten eriävyyksiä koulujen ja luokkien välillä luultavasti on. Olisikin ollut mielenkiintoista tietää, millaisia pohjatietoja oppilaille oli mittauksiin tullessaan. Mittaustilanteen jälkeen kyselyä tehtäessä paikalla oli valvovien tutkijoiden ja mittaajien lisäksi oppilaiden opettajia ja koulunkäynninohjaajia. On mahdollista, että paikalla olleet opettajat ja koulunkäynninohjaajat antoivat suoria tai epäsuoria vihjeitä siitä, millaisissa asioissa oppilaat voivat hyötyä kuntotekijöistä ja liikuntataidoista omassa arjessaan. Näin ollen ei täysin varmasti voi tietää, onko kaikkien vastausten takana vain oppilaan oma ääni.

Joka tapauksessa tämän tutkimuksen avulla saimme yleiskuvan 5.-luokkalaisten tämän hetkisestä ymmärryksen tasosta liittyen kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyödyllisyyteen. Osioihin, joihin oli osattu vastata parhaiten, oli vastattu lähes poikkeuksetta jotain konkreettista ja lapsen normaaliin arkeen liittyvää. Parhaiten oppilaat olivat vastanneet voiman, kestävyuden ja nopeuden arkisia hyötyjä koskeviin kysymyksiin. Voiman hyödyt kuvailtiin useimmiten erilaisten tavaroiden, kuten raskaan koulurepun tai ostoskassin kantamisessa. Kestävyuden arkiset hyödyt liittyivät oppilaille pääosin koulumatkojen kulkemiseen omin voimin. Nämä vastaukset täsmäävät myös Move!-työryhmän pohtimien koululaisten arkielämässään kohtaamiin fyysisiin haasteisiin. Nopeutta oppilaat kertoivat tarvitsevansa myöhästymiseltä välttymiseen esimerkiksi linja-autosta tai koulusta. Notkeuden ja liikuntataitojen arkisia hyötyjä oli osattu kuvailla heikommin kuin voiman, kestävyuden sekä nopeuden hyötyjä. Notkeuden luulisi käsitteenä olevan viidesluokkalaiselle selkeä. Useista vastauksista kävi ilmi, että oppilaat ymmärsivät notkeuden merkityksen esimerkiksi erilaisten notkeutta vaativien liikkeiden osaamisen mainitsemisella. Tästä huolimatta notkeuden varsinaisia arkielämään liittyviä hyötyjä oli osattu pukea sa-

noiksi kovin heikosti. Liikuntataitojen arjessa kokemia hyötyjä oli osattu kuvailla heikointen. Kriteerien mukaiset liikuntataitojen hyödyt koskivat lähinnä tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja. Liikuntataidot on käsitteenä sellainen, joka pitää sisällään paljon osa-alueita, eivätkä oppilaat välttämättä tiedä selkeästi, mihin niitä voisi hyödyntää.

10.2 Hyvä mittaustulos ei taka hyvää ymmärrystä

Move!-mittauksissa menestyminen ei ollut yhteydessä kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyötyjen ymmärtämiseen. Toisin sanoen, vaikka oppilas menestyi hyvin mittauksissa, se ei taannut parempia vastauksia kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyötyjä koskeviin avoimiin kysymyksiin. Toisaalta myöskään heikommin mittauksissa menestyneet oppilaat eivät vastanneet huonommin kuin hyvin menestyneet oppilaat. Tulokset kertovat siitä, että vaikka olisi liikunnallisesti taitava, se ei tarkoita parempaa tietoisuutta liikunnan hyödyistä. Tulos ei sinällään ole yllättävä, sillä tutkittavien iän huomioiden fyysisen toimintakyvyn hyödyistä ei ole luultavasti vielä sen enempää puhuttu liikunnallisille oppilaille kuin liikkumattomillekaan. Koulumaailmassa alakouluikäisten liikunnassa keskitytään vielä enemmän liikuttamiseen ja liikunnan avulla kasvattamiseen, eikä niinkään liikunnan tiedollisen aspektin kartuttamiseen. Harrastetoiminnassa painopiste on niin ikään hyvin pitkälti liikkumisessa ja lajiharjoittelussa, eikä ohjatussa harrastetoiminnassakaan liikuntatietoisuutta tuoda vielä vahvasti esille. Enemmän keskustelua liikunnan tiedollisesta puolesta syntyy varmasti vasta mittausten jälkeen, jolloin oppilaiden kanssa tulisi käydä heidän sen hetkisen fyysisen toimintakyvyn tasoa läpi. Näin ollen voisi todeta, että riippumatta oppilaan fyysisen toimintakyvyn tilasta, keskustelun ja palautteen merkitys on suuri. Mielenkiintoista olisi tutkia 8.-luokkalaisia, joille myös suoritetaan Move!-mittauksiset opetussuunnitelman mukaisesti. Tämä siksi, että 8.-luokkalaiset saattaisivat olla vahvemmin polarisoituneita liikunnan suhteen perustuen siihen, että varsinkin murrosiässä fyysinen aktiivisuus vähenee (Kokko ym. 2016, 10–13). Lisäksi paljon liikuntaa seuratasolla harrastavilla nuorilla tietoisuus liikunnan hyödyistä kasvaa urheiluvalmennuksen tuodessa esiin myös entistä enemmän liikunnan tiedollista puolta. Toisaalta myös kouluissa tiedollinen puoli on rikastunut esimerkiksi terveystiedon tunneilla.

10.3 Move!-käytänteiden kehittäminen

Syksyllä 2016 virallisesti aloitetut Move!-mittaukset ovat herättäneet paljon keskustelua varsinkin koulujen keskuudessa ja kritiikkiä on tullut erityisesti Move!-mittauksen ja sen tulosten luotettavuudesta (Oph 2017). Koska keskustelu on osittain ollut negatiivissävyyteistä, voisi päätellä että Move!-järjestelmän ideaa ei ole saatu ehkä tarpeeksi hyvin perusteltua tai että se jää hämärän peittoon. Osa näkee mittaukset vanhahtavina fyysisinä testeinä, joista pitäisi pyrkiä eroon kaikin keinoin. Mittausten ja oppilaille kohdennettujen palautteiden avulla pitäisi pyrkiä nostamaan oppilaiden motivaatiota omasta fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Pystyykö 5.-luokkalainen kuitenkin itsenäisesti ajattelemaan asiaa oman terveytensä kannalta, saatika että mittausten ja palautteen avulla hänen motivaationsa fyysisestä aktiivisuutta kohtaan paranisi?

Usein ihmiset saavat mielihyvää tekemällä asioita, joissa he ovat hyviä. Koulumaailmassa oppilaille mielihyvää saattaa tuottaa esimerkiksi opettajalta saatu positiivinen palaute tai hyvä koenumero. Move!-mittausten näkökulmasta tilanne on hieman haasteellinen. Mittausten tuloksia ei saa käyttää arvioinnin perusteena, jolloin fyysisesti aktiiviset ja liikunnallisesti taitavat oppilaat eivät voi nostaa liikunnan numeroa suoriutumalla mittauksista hyvin. Toisaalta, heikosti mittauksissa menestyneet eivät saa palautteeksi yhtä iloisia hymynaamoja, kuin paremmin testeissä suoriutuvat oppilaat. Hymynaamat kuvaavat osaltaan oppilaan sen hetkistä fyysistä toimintakykyä, joten auttavatko ne mahdollisesti herättelemään oppilaan ajatuksia oman fyysisen toimintakyvyn tasosta. Olisiko näin ollen mahdollista, että Move!-mittaus ei nykyisessä muodossaan motivoi oppilaista kuin murto-osaa? Ainakaan järjestelmä ei ole vielä täysin valmis, vaan vaatii vielä lisää kehittämistä. Move!-mittauksen kehitystyötä pitäisi viedä sellaiseen suuntaan, jolla saataisiin jokainen taho tekemään mittausprosessissa paras mahdollinen suoritus. Näin ollen Move!-seurantajärjestelmä antaisi todenmukaisempaa dataa oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tasosta.

Jotta Move!-käytänteitä pystytään kehittämään lisää, tarvitaan kokemuksia ja tutkimuksia mittaustilanteen ympäriltä. Lasten ääntä ei voi jättää huomioimatta, sillä he ovat koko järjestelmän keskiössä. Jos lasten mielipiteet otetaan aidosti huomioon, voidaan Move!-menetelmiä kehittää mielekkäämmiksi ja merkityksellisimmiksi lasten näkökulmasta. Mittaaminen ilman asianmukaista palautetta ei edistä oppilaan motivaatiota liikuntaa eikä

fyysisen toimintakyvyn kehittämistä kohtaan (Huhtiniemi 2017, 377). Tärkeää olisi nimenomaan saavuttaa aitoa hyötyä mittausten avulla. Tämä vaatii paljon keskustelua esimerkiksi opettajan ja oppilaan välillä, sillä muuten mittausten idea saattaa jäädä epäselväksi. Tulostemme mukaan 5.-luokkalaiset eivät kovin hyvin osanneet kertoa Move!-mittauksista mitattavien kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyödyistä omassa arjessaan. Tässä on selkeä kehityskohde, sillä liikunnan hyödyt pitäisi osata perustella lapsille heidän oman arkensa näkökulmasta. Konkreettiset esimerkit ovat oivallinen tapa kuvata fyysisen toimintakyvyn merkitystä arjen toiminnoissa. Tämä tutkimus antaa runsaasti juuri kyseisiä konkreettisia esimerkkejä, joiden avulla kuntotekijöiden ja liikuntataitojen hyötyjä pystyy avaamaan oppilaille suoraan heidän arjestaan.

LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 11-29.
- Blom, L., Alvarez, J., Zhang, L. & Kolbo, J. 2011. Associations between health-related physical fitness, academic achievement and selected academic behaviors of elementary and middle school students in the State of Mississippi. *Journal of Research* 6 (1), 13–19.
- Bouchard, C. & Shephard, R. 1994. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. Teoksessa C. Bouchard, R. Shephard & T. Stephens (toim.) *Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics, 77–97
- Castelli, D.M. & Valley, J.A. 2007. The Relation ship of Physical Fitness and Motor competence to Physical Activity. *Journal of Teaching in Physical Education* 26, 358-374.
- Chomitz, V., Slining, M., McGowan, R., Mitchell, S., Dawson, G. & Hacker, K. 2009. Is there a relationship between physical fitness and academic achievement? Positive results from public school children in the Northeastern United States. *Journal of School Health* 79 (1), 30–37
- Davenport, M. H., Hogan, D. B., Eskes, G. A., Longman, R.S. & Poulin, M. 2012. Cerebrovasculat reseve: The link between fitness and cognitive function? *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 40, 153-158.
- Davis, C. & Cooper, S. 2011. Fitness, fatness, cognition, behavior, and academic achievement among overweight children: Do cross-sectional associations correspond to exercise trial outcomes? *Preventive Medicine* 52, 65–69.
- Fox, C., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D. & Wall, M. 2010. Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of School Health* 80 (1), 31–37
- Gallahue, D.L. & Donnelly, F.C. 2003. *Developmental Physical education for all children*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Grieco, L. J., Jowers, E. M. & Bartholomew, J. B. 2009. Physically active academic lessons and time on task: the moderating effect of body mass index. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41, 1921-1926.
- Haywood, K.M. & Getchell, N. 2005. *Life Span Motor development*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Huhtiniemi, M. 2017. Move! - pedagoginen työkalu toimintakyvyn edistämiseen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. 2017 (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Juva: PS- kustannus, 367-387.

Huotari, P. 2012. Physical fitness and leisure time physical activity in adolescence and in adulthood - A 25-year secular trend and follow-up study. Research Reports on Sport and Health 255. Jyväskylä: LIKES.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. 2017 (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS- kustannus, 12-21.

Jaakkola, T., Sääkslahti, A., Liukkonen, J. & Iivonen, S. 2011. Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä (FTS). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta.

Kalaja, S. 2017. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. 2017 (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS- kustannus, 170-183.

Kalaja, S. 2016. Liikkuvuuden harjoittelu. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.). Huippu-urheiluvalmennus. Lahti: VK-kustannus, 313-320.

Kalaja, S., Jaakkola, T., Liukkonen J. 2009. Motoriset perustaidot peruskoulun seitsemäs-
luokkalaisilla oppilailla. Liikunta & Tiede 46 (1), 36–44.

Kantomaa, M., Tammelin, T., Demakakos, P., Ebeling, H. & Taanila, A. 2010. Physical activity, emotional and behavioural problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents. Health Education Research 25 (2), 368–379.

Keskinen, K., Häkkinen, K. & Kallinen, M. 2004. Kuntotestauksen käsikirja. Liikunta-
tieteellinen seuran julkaisu nro 156. Tampere: Tammer-paino oy.

Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Kwok, Ng. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-
aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Te-
oksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suo-
messä. LIITU -tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4,
10–16.

Kokkonen, M. 2017. Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne-
ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti.
2017 (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS- kustannus, 185-214.

Koski, P. 2015. Liikunnan merkitykset. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.), Lasten
ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion
liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 27-32.

Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat–lasten
ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. Liikunta & Tiede, 48(6),
24-31.

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Cerin,
E. 2016. Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review
of mechanisms. Pediatrics, 7.

Mahar, M. T., Murphy, S. K., Rowe, D. A., Golden, J., Shields, A. T. & Raedeke, T. D. 2006. Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine and Science in Sports and exercise*, 38, 2086-2094.

Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, maturation and physical activity. 2. painos. Champaign: Human Kinetics.

Marjanen, P., & Lindfors, E. 2011. Lapsen ja nuoren hyvä arki. *Laurea Julkaisut B41*.

Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp.

Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. 2017. Liikkuva koulu - liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. 2017 (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Juva: PS- kustannus, 612-625.

Nummela, A. & Häkkinen, K. 2016. Kestävyysharjoittelu ja voimaharjoittelu kestävyyslajeissa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.), *Huippu-urheiluvälineet*. Lahti: VK-kustannus, 272-294.

Nupponen, H. 1981. Koululaisten fyysis-motorinen kunto. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 30. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos.

Nupponen, H. 1997. 9 – 16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Jyväskylä: LIKES – Research Reports on Sport and Health 106. Väitöskirja.

Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2017. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. 2017 (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Juva: PS-kustannus, 215-233.

Okely, A.D., Booth, M.L. & Patterson, J.W. 2001. Relationship of physical activity to fundamental movement skills among adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 33, 1899-1904.

Opetushallitus 2011. Liikkuva koulu. Helsinki: <https://liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>. Viitattu 4.4.2018

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelma_perusteet_2014.pdf. Viitattu 22.2.2018.

Opetushallitus 2017. www.edu.fi/move. Viitattu 2.3.2018

Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo: Opettajan käsikirja. 2012. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Opetushallitus, Sosiaali- ja terveysministeriö, Terveys- ja hyvinvoinnin laitos & Jyväskylän yliopisto: http://edu.fi/download/143901_move_opettajan_kasikirja_pdf.pdf. Viitattu 21.03.2018

Poitras, V., Gray, C., Borghese, M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P., Pate, R., Gorbher, S., Kho, M., Sampson, M. & Tremblay, M. 2016. Systematic review of the relationship between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 41, 197-239.

Pääkkönen, H. 2014. Uusi teknologia on vaikuttanut koululaisten elämäntapoihin. *Hyvinvointikatsaus*, 57-61.

Rissanen, L. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveystalveluiden koettu tarve. Oulu: Oulun yliopisto. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514254414.pdf>. Viitattu 11.03.2018

Schuch, F. B., Vasconcelos-Moreno, M. P. & Fleck, M. P. 2011. The impact of exercise on quality of life within exercise and depression trials: A systematic review. *Mental health and Physical Activity*, 4, 43-48.

Tammelin, T. 2017. Liikuntasuositukset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. 2017 (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Juva: PS- kustannus, 54-67.

Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). 2008. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö, Nuori Suomi ry.

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos (THL) 2018. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/laajat-terveystarkastukset>. Viitattu 28.02.2018.

Tuloskortti 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Valtion liikuntaneuvosto 2015. Toimintakertomus 2011-2015. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:3. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/380/vln_toimintakatsaus_19112015_final.pdf. Viitattu 11.5.2018

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017 *Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikuntaaktiivisuuden muutoksista*. Helsinki: nuorisotutkimusseura.

Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 16-29.

LIITTEET

LIITE 1. Tutkimuksessa käytetty kyselylomake



OPETTAJANKOULUTUSLAITOS, TURKU

Kysely Move-mittauksiin liittyen

Nimi: _____ Tyttö Poika Ikä: ___ Luokka: _____

Koulu: _____ Liikunnan arvosana keväällä 2017: _____

A. Vapaa-ajan liikunta

Ympyröi, kuinka usein **harrastat** liikuntaa **ohjatusti** seurassa/kerhossa? (Liikuntatunteja ei lasketa mukaan)

- a) Joka päivä
- b) 5-6 kertaa viikossa
- c) 3-4 kertaa viikossa
- d) 1-2 kertaa viikossa
- e) En lainkaan

Ympyröi, kuinka usein **harrastat** liikuntaa **ilman ohjausta**? (välitunteja tai koulumatkoja ei lasketa mukaan)

- a) Joka päivä
- b) 5-6 kertaa viikossa
- c) 3-4 kertaa viikossa
- d) 1-2 kertaa viikossa
- e) En lainkaan

Vastaa seuraavaksi rehellisesti sen mukaan, miten hyvin väittämät kuvaavat mielipiteitäsi. Oikeita tai väärää vastauksia ei ole. Ympyröi selkeästi vain yksi numero

	1	2	3	4	5
	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Kestävyyksuntoni on hyvä	1	2	3	4	5
2. Olen voimakas	1	2	3	4	5
3. Olen nopea	1	2	3	4	5
4. Olen notkea	1	2	3	4	5
5. Olen taitava liikuntatehtävissä	1	2	3	4	5

B. Avoimet kysymykset

Mieti, miten hyödyt seuraavista liikkumisen osa-alueista **omassa arjessasi**. Kirjoita kuhunkin kohtaan kaksi asiaa. **Älä mainitse liikuntaharrastuksiasi tai liikuntalajeja.**

Kestävydestä: 1) _____

2) _____

Voimasta: 1) _____

2) _____

Nopeudesta: 1) _____

2) _____

Notkeudesta: 1) _____

2) _____

Liikuntataidoista: 1) _____

2) _____

Kiitos osallistumisestasi tutkimukseen!

LIITE 2. Opetushallituksen määrittelemät pisteetykset mittauksen osioille.



Koulun liikuntatunnilla tehdyt Move!-mittaukset antavat tietoa oppilaan suoriutumisesta fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueilla. Move!-järjestelmän tavoitteena on auttaa oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun. Huoltajan luvalla mittaustiedot siirretään kouluterveydenhuoltoon, jossa niitä käytetään taustatietona oppilaan terveyden ja hyvinvoinnin selvittelyssä.

5. LUOKAN OPPILAAN HENKILÖKOHTAINEN TULOSLOMAKE

Nimi:

20 M VIIVAJUOKSU

(mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja)

Tulos on viivojen lkm/juostu aika (min:sek)

	tytöt	pojat
___ / ___	☺ ≥4:41	≥6:00
___ / ___	☺ 3:16-4:40	3:59-5:59
___ / ___	☺ ≤3:15	≤3:58

YLÄVARTALON KOHOTUS

(mittaa keskivartalon voimaa ja kestävyyttä)

	tytöt	pojat
_____	☺ ≥43 krt	≥43 krt
_____	☺ 26-42 krt	26-42 krt
_____	☺ ≤25 krt	≤25 krt

Luokka:

VAUHDITON 5-LOIKKA

(mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja)

	tytöt	pojat
_____	☺ ≥8,1 m	≥8,4 m
_____	☺ 7,3-8,0 m	7,6-8,3 m
_____	☺ ≤7,2 m	≤7,5 m

ETUNOJAPUNNERRUS

(mittaa yläraajojen voimaa ja kestävyyttä)

	tytöt	pojat
_____	☺ ≥26 krt	≥18 krt
_____	☺ 16-25 krt	6-17 krt
_____	☺ ≤15 krt	≤5 krt



Suositeltava päivittäinen liikuntamäärä eri-ikäisille koululaisille.

Lähde: Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-18-vuotiaille kouluikäisille.

HEITTO-KIINNIOTTOYHDISTELMÄ

(mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja sekä ylävartalon voimaa)

Tulos on onnistuneiden suoritusten lukumäärä 20 suorituksen joukosta

	tytöt	pojat
_____ 😄	≥ 14 krt	≥ 16 krt
_____ 😊	9-13 krt	11-15 krt
_____ 😐	≤ 8 krt	≤ 10 krt

Laske yhteispistemäärään pisteet seuraavasti: 😄 = 3 pistettä 😊 = 2 pistettä 😐 = 1 piste

KEHON LIIKKUVUUS-MITTAUSOSIO

(mittaa kehon anatomista liikkuvuutta)

Kun kehon liikelaaajuus on normaali, tulos on kyllä. Onnistuneesta suorituksesta saa yhden pisteen.

-KYYKISTYS	😊 kyllä	😐 ei
-ALASELÄN OJENNUS TÄYSISTUNNASSA	😊 kyllä	😐 ei
-OIKEAN OLKAPÄÄN LIIKKUVUUS	😊 kyllä	😐 ei
-VASEMMAN OLKAPÄÄN LIIKKUVUUS	😊 kyllä	😐 ei

Laske itsellesi fyysistä toimintakykyä kuvaava pistemäärä: _____ pistettä /19 pistettä.

Move!-mittauksen tietoja käytetään laajoissa terveystarkastuksissa 5. ja 8. vuosiluokilla. Näiden tietojen luovuttaminen kouluterveydenhuoltoon tapahtuu huoltajan suostumuksella.

Annan luvan Move!-tietojen luovuttamiseksi kouluterveydenhuoltoon Kyllä Ei

Päiväys _____

Huoltajan allekirjoitus _____

Tämä osa palautetaan kouluun.

Tämä osa jää kotiin.



Kirjaa alla olevaan taulukkoon oppilaan tulos. Lisää tietoa Move!-mittauksista, palaute-materiaaleja oppilaille ja huoltajille sekä liikuntavinkkejä toimintakyvyn kehittämiseksi löydätte verkkosivulta: www.edu.fi/movepalaute

	20m viiva-juoksu	Ylävartalon kohotus	Vauhditon 5-loikka	Etunoja-punnerrus	Heitto-kiinniotta yhdistelmä	Kehon liikkuvuus
Tulos, 5.lk						
Pisteet, 5.lk	/3	/3	/3	/3	/3	/4