

**KOULUPÄIVÄN AIKAISEN LIIKUNNAN HYÖDYT VÄHÄN
LIIKKUVIIN LAPSIIN LAPPILAISESSA KOULUSSA**

Tutkimuksessa yhteistyönä Kirkonmäen koulu

Kinnunen Julia

Opinnäytetyö

Liikunnanohjaajakoulutus
Liikunnanohjaaja

2025

Liikunnanohjaaja koulutus
Liikunnanohjaaja

Tekijä	Julia Kinnunen	Vuosi	2025
Ohjaaja	Teemu Niemelä		
Yhteistyö	Kirkonmäen koulu		
Työn nimi	Koulupäivän aikaisen liikunnan hyödyt vähän liikkuviin lapsiin Lappilaisessa koulussa		
Sivumäärä	46 + 8		

Opinnäytetyön aiheena on ”koulupäivän aikaisen liikunnan hyödyt vähän liikkuviin lapsiin lappilaisessa koulussa”. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, onko liikunnan lisäämiselle koulupäivien yhteyteen vaikutusta oppilaan vireystilaan koulupäivien aikana sekä oppilaan keskittymiskykyyn muilla oppitunneilla. Opinnäytetyön tutkimuksessa oli mukana kaksi luokkaa: kolmannen luokan oppilaita kannustettiin tietoinfopakettien ja liikkumishaasteen muodossa lisäämään oma-aloitteista liikuntaa koulupäivien yhteyteen ja neljännen luokan oppilailla oli ohjattua liikuntaa jokaisena koulupäivänä. Opinnäytetyössä tutkitaan, näkyykö oppilaiden vireystilassa ja keskittymiskyvyssä muutosta liikunnan lisäämisen myötä. Lisäksi tutkitaan, näkyykö eroja valmiiksi liikunnallisten ja vähän liikkuvien lasten välillä. Samalla tutkitaan, kummalla tavalla vaikuttavuus on suurempaa; luentomuodossa kannustamisella vai ohjatun liikunnan lisäämisellä.

Tietoperustaan on haettu tietoa lasten liikunnasta, liikunnan fyysisistä, psyykkisistä sekä sosiaalisista terveysvaikutuksista, 7–17-vuotiaiden liikkumisen suosituksista, koulupäivän aikaisesta liikunnasta, liikunnan ja oppimisen välisistä yhteyksistä sekä itsemääräämisoikeudesta ja motivaatiosta. Tutkimusmenetelmänä käytettiin monivalintakyselylomaketta, jonka jokainen oppilas täytti tutkimuksen alussa ja lopussa.

Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksena valmiiksi liikunnallisissa lapsissa ei näkynyt merkittävää muutosta liikunnan lisäämisestä koulupäivien aikana, mutta vähän liikkuvista lapsista 71 % koki oman vireystilansa kohonneen koulupäivien aikana. Lisäksi he omasta mielestään pystyivät keskittymään paremmin oppitunneilla. Luokkien välillä näkyi myös eroavaisuuksia. Kolmannen luokan oppilailla näkyi suurempi positiivinen vaikutus liikunnan lisäämisestä entä neljännen luokan oppilailla. Kolmannen luokan oppilaista 67 % koki oman vireystilansa kohonneen koulupäivien aikana. Lisäksi he omasta mielestään pystyivät keskittymään paremmin oppitunneilla. Neljännen luokan oppilaista 50 % koki näin. Työn johtopäätöksenä oli, että vähän liikkuvien lasten kohdalla muutos liikunnan lisäämisestä oli suurempi verrattuna valmiiksi liikunnallisiin lapsiin. Tulos osoittaa sen, miksi koulupäivän aikainen liikunta on tärkeässä roolissa ja koulupäivän aikaista liikuntaa tulisi kehittää. Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksia voi hyödyntää kouluilla perusteeksi sille, miksi koulupäivän aikainen liikunta olisi tärkeässä roolissa lapsen vireystilalle, keskittymiskyvyllä ja tätä kautta myös oppimiselle.

Liikunnanohjaaja koulutus
Liikunnanohjaaja

Avainsanat

liikunta, vireys, jaksaminen, keskittymiskyky, koululiikunta, oppiminen

Sports and leisure management
Bachelor of sport studies

Author	Julia Kinnunen	Year	2025
Supervisor	Teemu Niemelä		
Collaboration	Kirkonmäen koulu		
Title	The benefits of physical activity during the school day for children with limited physical activity in Lapland school		
Number of pages	46 + 8		

This thesis examines “The benefits of physical activity during the school day for children with limited physical activity in Lapland school”. The purpose of the thesis is to determine whether increasing physical activity during the school day affects the student’s alertness during school days and their ability to concentrate during other classes. Two classes were involved in the thesis research. Third-grade students were encouraged to increase their own physical activity during the school day through information packets and a physical activity challenge. Fourthgrade students were given physical education instruction every school day. The thesis investigates whether there are differences between children who are already physically active and those who are not. It also examines which method is more effective: encouraging in a lecture format or increasing guided exercise.

The literature review included information on children’s physical activity, the physical, psychological and social health effects of physical activity, recommendations for physical activity for 7-17-year-olds, physical activity during school days, the connections between physical activity and learning, and about self-determination and motivation. The research method utilized multiple-choice questionnaires, which each student completed at the beginning and end of the study.

The results of the thesis indicated that children who were already physically active did not notice a significant change from the increase in physical activity during the school day. Seventy-one percent of children who were not very active felt that their alertness level increased during the school day. Additionally, they were able to concentrate greater in class. There were also differences between classes. Third-grade students showed a better positive effect of increased physical activity than fourth-grade students. Sixty-seven percent of third-grade students felt their alertness increased during school days. They also felt they were able to concentrate better in classes. Fifty percent of fourth-grade students felt this way. The conclusion of the thesis was that the change from increasing physical activity was more beneficial for children who were not very active compared to children who were already active. The result highlights why physical activity during the school day plays an important role and should be developed. The results of the thesis can be used in schools as a basis for promoting physical activity during the school day to enhance a child’s alertness, concentration, and overall learning.

Koulutusalan nimi
Koulutusala
Koulutus

Keywords

physical exercise, alertness, coping, concentration,
physical education, learning

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	9
2	LASTEN LIIKUNTA.....	10
3	LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET	12
3.1	Fyysinen hyvinvointi.....	12
3.2	Psyykinen hyvinvointi.....	13
3.3	Sosiaalinen hyvinvointi	14
4	LIIKKUMISEN SUOSITUKSET	16
4.1	Liikkumisen suositukset 7-17-vuotiaille.....	16
5	LIIKUNTA KOULUPÄIVÄN AIKANA	18
5.1	Koulumatkat.....	18
5.2	Välitunnit.....	18
5.3	Liikuntatunnit	19
5.4	Liikuntakerhot	19
5.5	Liikkuva koulu -konsepti.....	20
6	LIIKUNTA JA OPPIMINEN	21
6.1	Liikunta oppimisen tukena	22
6.2	Koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutus oppilaan jaksamiseen	23
6.3	Liikunnan vaikutus oppilaan vuorovaikutus- ja sosiaalisiin taitoihin	24
7	LAPSEN ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUS JA SISÄINEN MOTIVAATIO.....	26
7.1	Itsemääräämisoikeus.....	26
7.2	Lapsen oikeus omasta liikkumisesta	26
8	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	28
8.1	Tutkimuksen tarkoitus.....	28
8.2	Tutkimuksen tavoite.....	28
8.3	Tutkimusongelmat	28
9	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	29
9.1	Tutkimusmenetelmä	29
9.2	Kohderyhmä ja aineiston keruu	30
9.3	Aineiston analysointi	31

10TUTKIMUKSEN TULOKSET	32
11POHDINTA.....	37
11.1 Liikunta osana elämää.....	40
11.2 Liikunta koulupäivien aikana.....	40
12JOHTOPÄÄTÖKSET	43
LÄHTEET.....	44
LIITTEET	47

ALKUSANAT

Opinnäytetyön alkuun haluan kiittää Kirkonmäen koulun rehtoria, kun hän antoi minulle luvan suorittaa opinnäytetyöhöni liittyvän tutkimuksen heidän koululleen. Sekä kyseisen koulun kolmannen ja neljännen luokan luokanopettajia tutkimukseen mukaan lähtemisestä. Lisäksi itse luokkien oppilaita, kun he jaksoivat innokkaasti ja aktiivisesti osallistua kahden kuukauden mittaiseen tutkimukseen.

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on ”koulupäivän aikaisen liikunnan hyödyt vähän liikkuviin lapsiin lappilaisessa koulussa”. Opinnäytetyön tutkimus suoritettiin Kirkonmäen koululla kahden kuukauden ajan.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, onko liikunnan lisäämiselle koulupäivien yhteyteen vaikutusta oppilaan vireystilaan koulupäivien aikana sekä oppilaan keskittymiskykyyn muilla oppitunneilla.

Tutkimukseen lähti mukaan kaksi luokkaa: 3. ja 4. luokka. Tutkimuksessa molempien luokkien oppilaat täyttivät tutkimuksen alussa ja lopussa monivalintakyselylomakkeen liittyen oppilaan omaan kokemukseen hänen vireystilastansa koulupäivien aikana (Liite 1). Kyselylomakkeiden välillä eli kahden kuukauden ajan oppilaille lisättiin liikuntaa koulupäivien yhteyteen seuraavasti: 4. luokalle lisättiin konkreettista liikunnanohjaamista niille päiville, kun lukujärjestyksessä ei ollut valmiiksi liikuntaa, eli heillä oli joka päivä koulussa ohjattua liikuntaa. 3. luokan oppilaita kannustettiin lyhyiden luentojen ja tietoinfopakettien (Liite 2) muodossa lisäämään oma-aloitteisesti liikuntaa koulupäivien yhteyteen ja heille suoritettiin tutkimuksen ajan liikkumishaaste (Liite 3).

Tästä syntyy opinnäytetyön tutkimuskysymykset. Kummalla tavalla vaikuttavuus on suurempaa. Eli onko vaikuttavuus suurempaa, kun konkreettisesti vedetään ohjattua liikuntaa oppilaille vai kun heille luentomuodossa kerrotaan liikunnan tärkeydestä koulupäivien yhteydessä ja näin kannustetaan heitä oma-aloitteisesti lisäämään liikuntaa. Toinen tutkimuskysymys tulee siitä vaikuttaako koulupäivien yhteydessä liikunnan lisääminen jo valmiiksi liikunnallisiin lapsiin verrattuna vähän liikkuviin lapsiin.

2 LASTEN LIIKUNTA

Vain kolmasosa lapsista ja nuorista liikkuu riittävästi (Liike on lääke. 2024).

Lasten ja nuorten liikkumattomuus, ylipaino ja mielenterveysongelmat ovat isoja ongelmia tänä päivänä. On myös suuri riski, että nämä ongelmat jatkuvat aikuisikään, jos lapselle ja nuorelle ei opeteta liikunnallista elämäntapaa osana arkea (Pennanen & Saarnikko. 2023.) Jokaisen lapsen perusoikeus on oppia liikunnalliset perustaidot. Lasten tulevaisuuden hyvinvointia rakennetaan lapsuudessa eli lapsuudessa luodaan pohja joko liikunnalliselle tai passiiviselle elämäntavalle. Tällä hetkellä vain kolmannes lapsista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Opetushallitus. 2025.) Mitä pienempi lapsi on kyseessä, sitä isompi vastuu lapsen lähipiirissä olevilla aikuisilla on hänen liikuntatottumuksistaan. Lapsen liikunnasta huolehtimatta jättäminen voidaan laskea lasten hyvinvoinnin laiminlyöniksi. Paljon puhutaan aiheesta ”lapset liikkuvat luonnostaan”, mutta maailma muuttuu jatkuvasti ja arjen fyysiset työt helpottuvat (Tammelin, Iljukov & Parkkari. 2015.)

Nykyään puhutaan paljon aikuisten liikunnasta ja elämäntapamuutoksista, vaikka lasten liikuntaan painottaminen olisi yhtä tärkeää, ellei tärkeämpää sillä lapsuudessa lapsi opettelee liikunnallisen elämäntavan. Lapselle on tärkeää opettaa nuoresta pitäen liikunnan merkitys hänen omalle terveydellensä, hyvinvoinnille ja jaksamiselle. Kun nämä asiat oppii ja sisäistää lapsesta lähtien, ne suuremmalla todennäköisyydellä säilyvät aikuisuuteen saakka. Jotta lapsi oppisi liikunnallisen elämäntavan, aikuinen on toiminnallaan tärkeässä roolimallissa näyttämässä lapselle suhtautumista liikuntaan ja opettamassa lapselle liikunnallista elämäntapaa.

Lasten ja nuorten liian vähäinen liikkuminen voi johtua viime vuosikymmeninä tapahtuneesta arjen kokonaisvaltaisesta muutoksesta. Edistynyt digikulttuuri vie lasten ja nuorten päivistä ison osan ja vähentää fyysistä aktiivisuutta. Jos lapsi tai nuori pääsee liikaa tottumaan passiiviseen elämäntapaan, silloin arkinen ponnistelukin alkaa tuntua haastavalta. Aikuiset ovat myös omalla toiminnallaan syyllisiä tähän, sillä aikuiset pyrkivät jatkuvasti helpottamaan oman lapsen ja nuoren arkea, esimerkiksi kускаamalla kouluun ja harrastuksiin, tarjoamalla digilaitteita viihdykkeeksi ja ylisuojelemalla vaaroilta (Rautajoki. 2023.)

Jotta lapsi löytää liikunnan ilon, liikunnan tulisi tapahtua mahdollisimman paljon lapsen ehdoilla ja liikunnan tulisi tuottaa lapselle mahdollisimman paljon myönteisiä kokemuksia (UKK-instituutti. 2024.) Näitä myönteisiä kokemuksia mahdollistavat kannustava ilmapiiri kotona ja koulussa, mutta myös kaveripiireissä. Liikunnan monipuolisuus, säännöllisyys ja jatkuvuus ovat tärkeässä asemassa lapsen mielenkiinnon syntyemiselle. Myös leikinomaisuus ja iloisuus ilman suorituspaineita ovat tärkeässä roolissa mielenkiinnon syntyemiselle (Opetushallitus. 2025). Lapsuus on tärkeintä aikaa opettaa lapselle liikunnaniloa, sillä silloin se todennäköisimmin siirtyy myös aikuisikään (UKK-instituutti. 2024.) Liikunta ja passiivisen ajankäytön vähentäminen on myös turvallinen keino lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisyyn ja sen hoitoon. Arkinen liikunta esimerkiksi pihaleikit ja koulumatkat kävellen tai pyörällä, ovat mitä parhainta liikuntaa (Opetushallitus. 2025).

Lasten liikuntaa voidaan jakaa karkeasti kahteen eri osaan; kestävyysliikuntaan ja lihasvoimaa kehittävään liikuntaan. Kestävyysliikunta nostattaa reilusti sykettä ja tätä kautta vahvistaa lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä. Hengitys- ja verenkiertoelimistöön kuuluvat keuhkot, sydän ja verenkiertoelimistö. Kestävyysliikunnan lisäksi lasten olisi tärkeää vahvistaa lihaksia ja luustoa, huomioiden myös tasapainon, notkeuden ja ketteryyden. Lihasvoimaa kehittävän liikunnan myötä lapsen lihakset vahvistuvat. Lihakset luiden ympärillä suojaavat luita ja vähentävät riskiä loukkaantumiselle ja luiden murtumiselle (UKK-instituutti. 2024.)

3 LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

3.1 Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi tarkoittaa kehon hyvinvointia. Liikunta saa lapsen kehon toimimaan paremmin (UKK-instituutti. 2025). Fyysinen hyvinvointi kehittää ja tukee tuki- ja liikuntaelimestöä, hengitys- ja verenkiertoelimestöä, painonhallintaa, veren rasva-arvoja, verenpainetta, aineenvaihduntaa, ennaltaehkäisee eri sairauksien syntyä ja parantaa unen laatua (Terve koululainen. 2025).

Päivittäinen liikunta on tärkeässä roolissa lapsen terveelle kasvulle ja kehitykselle (Terveystieteiden tutkimuskeskus). Liikunnan avulla lapsen kunto kohenee ja hengitys- ja verenkiertoelimestö vahvistuvat. Liikunta myös ehkäisee sairauksia ja eri sairauksien riskitekijöiden ilmenemistä. Liikunta ehkäisee esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimestön sairauksia, tyypin 2 diabetesta, syöpiä, metabolista oireyhtymää ja psyykkisiä sairauksia ja oireita, kuten esimerkiksi ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta (Jaakkola, ym. 2017. 18.) Liikunta kehittää lapsen tuki- ja liikuntaelimestöä; tukee lapsen luuston kehittymistä (Terveystieteiden tutkimuskeskus) ja vahvistaa lihaksia, joka taas laskee loukkaantumisen riskiä (UKK-instituutti. 2024). Kohtuullinen päivittäinen liikunta lisää luiden paksuutta ja tiheyttä eikä jarruta pituuskasvua. Lapsen ja nuoren luut tarvitsevat liikuntaa kasvaakseen ja vahvistuakseen. On todettu, että liikkumattomuus aiheuttaa luun mineraalikatoa ja monipuolisesti harjoittavat urheilulajit voivat jopa korjata ryhtivirheitä (Opetushallitus. 2025.)

Liikunta kehittää lapsen liikuntataitoja ja liikemalleja ja näin auttaa lasta hallitsemaan paremmin omaa kehoansa ja liikkumistansa lihasten, hermoston ja aistien yhteistoimintana (UKK-instituutti. 2024). Liikehallinta muodostaa perustan kaikille liikuntataidoille. Liikunnalliset perustaidot voidaan jakaa karkeasti tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineen käsittelytaitoihin (Kalaja & Sääkslahti. 2009. 8). Näitä taitoja on tärkeä harjoittaa lapselle, jottei jonkun perustaidon puutteesta tule myöhemmällä iällä estettä tai haastetta uuden lajin oppimiselle. Perustaidon päälle on helpompi lähteä harjoittamaan lajikohtaista taitoa.

Eri liike- ja liikkumistaitojen kehittymiselle rikkain aika on lapsen ensimmäiset kymmenen ikävuotta, jolloin lapsen hermosto kehittyy (UKK-instituutti. 2024). Tämän takia on tärkeää muistaa päivittäinen ja monipuolinen liikunta osana lapsen arkea.

Lapsen kasvupyrähdyksen aikana liikunta on erityisen tärkeässä roolissa. Luuston kehittyminen edellyttää riittävästi liikunnallisia ärsykeitä ja luuston vahvistumisen kannalta tehokkaimpia liikuntamuotoja ovat monipuolisesti toimintaa sisältävät liikuntamuodot, joissa tapahtuu nopeita ja voimakkaita iskuja, tärähdyksiä ja kiertoja (UKK-instituutti. 2024).

3.2 Psyykinen hyvinvointi

Psyykinen hyvinvointi tarkoittaa mielen hyvinvointia. Liikunta auttaa lasta sietämään paremmin jännitystä, kiirettä ja stressiä sekä tuntemaan olonsa myönteisemmäksi. Liikunnan avulla itsetunto kohenee ja lapsi pystyy helpommin ilmaistamaan omia tunteitansa (UKK-instituutti. 2025). Liikunnan avulla myös lapsen minäkuva kehittyy myönteisemmäksi ja lapsi tuntee vähemmän masennus- ja/tai ahdistuneisuusoireita (Terve koululainen. 2025). Liikunta myös edistää oppimista ja tukee motoristen taitojen kehittymistä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos).

Liikunnan ja mielenterveyden välisistä yhteyksistä on paljon tutkimusnäyttöä. *Systemaattiset katsausartikkelit ja meta-analyysit kertovat säännöllisen liikunnan ja hyvän fyysisen kunnan olevan yhteydessä lasten ja nuorten vahvempaan mielenterveyteen* (Appelqvist-Schmidlechner. 2024). Eri tutkimusnäytöt osoittavat sen, että liikunta lievittää masennus- ja ahdistuneisuusoireita ja sen, että liikunta on yhteydessä parempaan mielenhyvinvointiin (Appelqvist-Schmidlechner. 2024). Säännöllinen aerobinen liikunta kohottaa mielialaa ja liikunnalla on mahdollista ehkäistä ja jopa hoitaa masennusta. Lawlor ja Hopker 2001 tutkimuksessa loppupäätelmäksi saatiin, että liikunnan teho masennusoireiden lievittäjänä vastasi jopa kognitiivista terapiaa (Leppämäki. 2007.) Tutkimusten perusteella myös vähintään kolmekymmentä minuuttia kolmesti viikossa hikeä nostettava ja sykettä nopeuttava liikunta kohentaa mielialaa (Leppämäki. 2007).

Liikunta voi parhaimmillaan vahvistaa lapsen myönteistä minäkuvaa. Tämä edellyttää sen, että lapsi saa myönteisiä kokemuksia liikunnasta sekä positiivista ja rakentavaa palautetta niin aikuisilta kuin joukkuekavereiltansa (UKK-instituutti. 2024.) Myönteisiin kokemuksiin vaikuttavat lapsen vanhemmat, opettajat, valmentajat ja kaverit. Vanhemmat ovat tärkeässä rooliasemassa näyttämässä lapsellensa suhtautumista liikuntaan. Monesti jos perheessä vanhemmat ovat liikunnallisia, niin silloin myös lapset ovat. Vanhemmat mahdollistavat lapselle harrastukset sekä niihin kускаamisen ja rahallisen puolen. Jos lasta ei kotona kannusteta liikkumaan, niin seuraava paikka liikuntaan kannustamisella on koulu ja liikuntatunnit. Koulussa opettajalla on tärkeä rooli luoda lapsille myönteisiä kokemuksia ja tuoda liikunnaniloa eri lajien ja monipuolisten harjoitteiden myötä. Jos taas lapsella on vapaa-ajalla harrastus, silloin lajin valmentaja huolehtii, että harjoittelut ovat monipuolisia ja mielekkäitä ja ikä- ja taitotasoon nähden sopivia.

Rautajoki kertoo artikkelissaan *Lasten ja nuorten liikkuminen ei lisääny ilman liikuntakasvatusta*, että monella nuorella on ollut haasteita oman arjen hallinnan kanssa, mutta ovat huomanneet liikunnan lisäämisen tuoneen myönteisiä muutoksia vireystilaan, ruokahaluun ja uneen. Liikunta on voimia antava tekijä, joka saa myös elämän muut osa-alueet korjautumaan (Rautajoki. 2023.)

3.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi tarkoittaa sitä, miten lapsi ottaa toiset huomioon, noudattaa yhteisiä sääntöjä ja lapsen vuorovaikutustaitoja (UKK-instituutti. 2025). Liikunnan avulla lapsi oppii paremmat vuorovaikutustaidot, oppii ottamaan toiset huomioon, noudattamaan sääntöjä ja oppii myötätunnon merkityksen (Terve koululainen. 2025).

Liikunta tuo arkeen sosiaalista kanssakäymistä, jolloin lapsi pääsee kehittämään omia sosiaalisia taitoja, luomaan ja ylläpitämään ystävyysuhteita (Appelqvist-Schmidlechner. 2024). Liikuntaharrastuksen kautta lapsi oppii toimimaan ryhmässä, noudattamaan sääntöjä, reilua peliä, ottamaan toiset huomioon, hyväksymään erilaisuuden, kehittämään omia sosiaalisia taitoja sekä opettelemaan käsittelemään erilaisia tunteita. Nämä ovat taitoja, jotka tukevat lapsen kehitystä ja

hyvinvointia. Tämän takia on tärkeää, että vanhemmat suovat lapselle mahdollisuuden harrastaa monipuolisesti liikuntaa (Appelqvist-Schmidlechner. 2024).

4 LIKKUMISEN SUOSITUKSET

4.1 Liikkumisen suositukset 7-17-vuotiaille

UKK-instituutti on laatinut uusimmat liikkumissuosituksset, joiden mukaan kaikille 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista ja rasittavaa liikuntaa vähintään 60 minuuttia päivässä. Liikunnan pitäisi olla monipuolista, jotta kaikki liikuntataidot pääsevät kehittymään (UKK-instituutti. 2021.)

Suosituksien mukaan liikunnasta suurimman osan tulisi olla kestävyystyypistä liikuntaa, jossa lapsi nostattaa reilusti sykettä, esimerkiksi jalkapallo tai uinti. Kestävyystyypisen liikunnan lisäksi vähintään kolmena päivänä viikossa pitäisi tehdä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikuntaa, jossa huomioidaan myös notkeus, tasapaino ja ketteruus, esimerkiksi parkour tai trampoliinilla hyppely. 7-17-vuotiaiden liikkumisen suosituksissa on nostettu ylös myös paikallaanolon tauottamista, eli niin sanottua taukoliikuntaa, hyötyliikuntaa sekä palautumisen merkitystä (UKK-instituutti. 2021.) Taukoliikuntaa lapsi voi harrastaa opiskelun välissä. Koulussa taukoliikunta tapahtuu välitunneilla ja kotona lapsi voi kesken opiskelun käydä ulkona esimerkiksi hyppimässä trampoliinilla 15 min ja sen jälkeen jatkaa opiskelua. Taukoliikunta vilkastuttaa verenkiertoa aivoihin ja virkistää mieltä, jotta lapsi jaksaa taas keskittyä opiskeluun. Hyötyliikuntaa tarkoittaa sitä, että lapsi kulkee matkat omin lihasvoimin eikä autokyydillä. Lapsen on helppo toteuttaa hyötyliikuntaa esimerkiksi kulkemalla koulumatkat joko kävellen tai pyörällä. Hyötyliikunnan myötä lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta vilkastuu, vireystila nousee ja lapsi kykenee keskittymään oppitunneilla.

5 LIIKUNTA KOULUPÄIVÄN AIKANA

Koulupäivän aikainen liikunta rakentuu koulumatkoista, välitunneista, liikuntatunneista ja mahdollisista liikuntakerhoista. Monissa peruskouluissa on otettu käyttöön *Liikkuva koulu* -konsepti, jonka tavoitteena on lisätä koulupäiviin aktiivisuutta ja viihtyisyyttä (Opetushallitus. 2025.)

5.1 Koulumatkat

Koulumatkat ovat tilaisuus mahdollistaa lapselle säännöllistä liikuntaa kulkemalla välin esimerkiksi pyörällä tai kävellen. Kuvitellaan että koulumatka on noin 2 kilometriä, johon 3. luokkalaisella lapsella menee kävellessä noin 30 minuuttia. Lapsi kävelee kouluun ja takaisin ja tästä syntyy päivään jo 60 minuuttia kevyttä liikuntaa. Tämän lisäksi lapsi tai nuori on heti aamusta virkeänä koulussa oppitunneilla, hän jaksaa keskittyä tunneilla uusien asioiden opiskeluun ja niiden sisäistämiseen.

5.2 Välitunnit

Välitunnit ovat mahdollisuus säännöllisen liikunnan lisäämiselle. Välitunnit ovat 15 minuutin tai jopa 30 minuutin mittaisia katkoksia koulupäivään. Suomen kouluista jopa 55 % on käytössä niin sanottu pitkä välitunti, 30 minuutin mittainen toimintavälitunti, joka mahdollistaa tilaisuuden monipuoliselle välituntiliikunnalle sekä mahdolliselle kerhotoiminnalle (Kantomaa, ym. 2018. 13.) Välitunneilla lapsi saa ulkona raitista ilmaa sekä pääsee pelaamaan ja leikkimään muiden lasten kanssa. Koulujen pihat tarjoavat monipuolisia liikuntamahdollisuuksia, missä lapsi voi kehittää sekä omaa kestävyyttä että lihasvoimaa. Lapsi voi kehittää kestävyyttä esimerkiksi pelaamalla jalkapalloa, jolloin hän kehittää myös sosiaalisia taitoja, välineen käsittelytaitoja, koordinaatiota ja ketteryyttä. Lihasvoimaa lapsi voi kehittää esimerkiksi kiipeilemällä kiipeilytelineissä tai hyppimällä hyppynaru.

5.3 Liikuntatunnit

Oiva tilaisuus säännölliselle liikunnalle on itse opetussuunnitelmaan kuuluvat liikuntatunnit, sillä koululiikunta tavoittaa jokaisen lapsen ja nuoren 12 vuoden ajan ja koululiikuntaan osallistuvat kaikki, myös ne, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän tai eivät ole vielä löytäneet kipinää liikuntaa kohtaan (Rautajoki. 2023).

Tarkastellaan liikuntaa oppiaineena vuosiluokilla 3.–6. Mottona tälle ikähaarukalle on *”Liikutaan yhdessä toimien ja taitoja harjoitellen”*. Peruskoulussa liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Oppiaineessa tärkeitä ovat liikuntatuntien positiiviset kokemukset sekä liikunnallisen elämäntavan tukeminen (Opetushallitus. 2014. 688.)

Pääpainona liikunnassa näillä vuosiluokilla on motoristen perustaitojen vakiinnuttamisessa, monipuolistamisessa ja sosiaalisten taitojen vahvistamisessa. Liikuntatunti, jossa on monipuolisuutta ja vuorovaikutuksellista opetusta tukee taitojen oppimista, oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja osallisuuteen sekä luovat valmiuksia liikunnalliseen elämäntapaan (Opetushallitus. 2014. 688.) Lasten liikunnan tavoitteena on antaa lapselle virikkeitä ja opettaa taitoja monipuoliseen liikuntaan, opettaa lapsi ymmärtämään hyvän kunnon ja motoristen taitojen merkityksen omalle terveydelle ja kehitykselle ja pyrkiä saamaan jokaiselle lapselle henkilökohtainen hyvä olo liikunnan kautta (Autio. 2010. 25).

5.4 Liikuntakerhot

Liikuntakerhot ovat todella hyvä tilaisuus lisätä säännöllistä liikuntaa lapsen ja nuoren arkeen. Liikuntakerhot kuuluvat koulun toimintakulttuuriin ja se on kirjattuna myös koulujen opetussuunnitelmiin. Liikuntakerhojen tavoitteena on se, että kaikilla oppilailta on mahdollisuus osallistua matalalla kynnykselle liikuntaan ja löytää jopa se oma mielenkiinnon kohteensa. Kouluilla liikuntakerhoja voi vetää esimerkiksi henkilökuntaan kuuluva opettaja tai ohjaaja (Kantomaa, ym. 2018. 8–9, 12.) Koululla liikuntakerhot ovat myös siinä mielessä hyviä, sillä kerhot järjes-

tetään useimmiten koulupäivän päätteeksi, välimatka on sama kuin välimatka kodin ja koulun välillä, jolloin lapsi ei tarvitse vanhemmilta kuljetusta omaan harrastukseen, koulun liikuntakerhot eivät maksa ja koulun liikuntakerhojen kautta lapsi ja nuori pystyy luomaan uusia ja ylläpitämään ystävyysuhteita.

5.5 Liikkuva koulu -konsepti

Liikkuva koulu -konseptin avulla voidaan lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta, edistää kognitiivisia toimintoja, kouluviihtyvyyttä, yhteisöllisyyttä, koulurauhaa sekä oppimista. Liikkuvissa kouluissa muokataan koulun toimintakulttuuria niin, että tehdään asioita uusilla tavoilla; esimerkiksi istutaan oppitunneilla vähemmän ja tuetaan oppimista toiminnallisilla menetelmillä, liikutaan välitunneilla ja koulumatkat kuljetaan omin lihasvoimin (Jaakkola, ym. 2017. 612–613.) *Oppilaat ovat itse kokeneet toiminnallisen oppimisen mukavana ja, että tylsältäkin tuntuva oppiaine voi muuttua kiinnostavaksi, jos normaaleja oppitunnin rutiineja rikotaan esimerkiksi istumista tauottamalla tai järjestelemällä oppitunti jossain muualla kuin luokkahuoneessa* (Jaakkola, ym. 2017. 619). *Liikkuva koulu -konseptin tutkimustiedon mukaan koulupäivän aikaisella liikunnalla on suuri merkitys vähiten liikkuville oppilaille ja keskimäärin kolmasosa lasten ja nuorten päivän reippaasta liikunnasta kertyy koulussa, mutta vähän liikkuvilla jopa 42 %* (Jaakkola, ym. 2017. 621).

Lisäksi tutkimusten mukaan hyviä tuloksia on saatu koululla toimivasta personal trainer -toiminnasta, jossa ”koulu pt” yhdessä oppilaan kanssa vahvistaa oppilaan liikuntataitoja ja oppilaalle etsitään mieluisia harrastuksia ja liikkumisen muotoja (Jaakkola, ym. 2017. 622).

Tutkimusten perusteella varsinkin vähän liikkuville lapsille olisi erittäin tärkeää se, että koulussa lapselle mahdollistetaan säännöllinen ja monipuolinen liikunta. Lisäksi koulu on oiva paikka lisätä lasten liikunnallisuutta ja koulupäivän ympärille sitä on helppo sisällyttää, jotta UKK-instituutin laatimat liikkumisen suositukset täyttyisivät jokaisen lapsen kohdalla.

6 LIIKUNTA JA OPPIMINEN



Kartomaa ym. 2018, Faktas Espoon 1A/2018: Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen.

Liite 5. (Tiainen. 2023).

Aivot tarvitsevat normaalin kehityksensä tueksi vettä, ravintoa, unta ja liikuntaa (Jaakkola, ym. 2017. 234). Liikunta auttaa lasta keskittymään ja muistamaan asioita paremmin (UKK-instituutti. 2025). Liikunnan avulla lapsen ja nuoren; keskittymiskyky, muisti, aistitoiminnot, kyky yhdistellä eri aistien kautta tulevaa informaatiota ja hahmottamiskykyä parantuvat (Terve koululainen. 2025). Lisäksi liikunnan on todettu parantavan lapsen matemaattisia ja kielellisiä valmiuksia (UKK-instituutti. 2025.)

Liikunnalla ja oppimisella on löydetty yhteneväisyyksiä eri tutkimusten kautta ja yksi selittävä tekijä yhteneväisyyksille miksi liikunta olisi yhteydessä oppimiseen on se, että liikunta on tärkeässä roolissa hermoverkkojen kehittymiselle ja hermoverkkojen kehitys on taas yhteydessä oppimiseen (Kalaja. 2021). Tutkimusten mukaan hyväkuntoisten lasten hippokampuksen sekä tyvitumakkeiden etuosien tilavuuden on havaittu olevan suurempi kuin heikkokuntoisilla lapsilla. Joka on taas merkittävä tekijä, koska hippokampus on muistin ja oppimisen keskus ja tyvitumakkeiden etuosa on tärkeä aivoalue toiminnanohjauksen kannalta (Jaakkola, ym. 2017. 235.)

Säännöllinen liikunta tehostaa aivojen aineenvaihduntaa myötävaikuttamalla uusien hiusverisuonien syntymistä. Tämä taas vilkastuttaa aivojen verenkiertoa ja parantaa aivojen hapen- ja ravintoaineiden saantia. Lisäksi säännöllisen liikunnan on havaittu lisäävän aivojen välittäjäaineiden ja kasvutekijöiden määrää ja siten tukevan myös hermosolujen toimintaa. Liikunta ja erityisesti monipuolisessa ympäristössä toteutettu motorisia taitoja kehittävä liikunta, kehittää aivoja luoden

uusia aivosoluja sekä hermoyhteyksiä solujen välille. Aivot siis uusiutuvat sitä enemmän, mitä monipuolisemmassa ja virikkeellisemmässä ympäristössä liikutaan (Jaakkola, ym. 2017. 234, 17.) Liikuntaan olisi siis hyvä lisätä monipuolisuutta ja taitoharjoittelua, sillä taitoharjoittelun vaikutuksesta syntyy uusia hermosoluyhteyksiä (synaptogeneesi). Monipuolinen ja vaihteleva harjoittelu vaikuttaa positiivisesti hermosoluyhteyksien syntymiseen (Kalaja. 2021.)

Liikunnalla siis luodaan tiheää hermoverkostoa, joka vaatii rinnalle myös monipuolisuutta, taitoharjoittelua ja itsensä haastamista esimerkiksi eri välineillä tai haastavammilla elementeillä. Myös uusien asioiden opettelu ja kokeilu on erittäin hyväksi lapsen aivoille, esimerkiksi liikkeiden tekeminen ulkoiseen rytmiin, silmät kiinni tekeminen ja peilikuvana tekeminen. Monipuolisten ja haastavien tehtävien harjoittelu on hyväksi lapsen aivoille ja tätä kautta myös oppimiselle (Kalaja. 2021).

Tämän takia koulupäivien aikainen liikunta on tärkeässä roolissa lasten aivoille ja tätä kautta myös oppimisille. On tärkeää mahdollistaa lapselle koulumatkaliikunta ja näyttää kotona kannustavaa ja inspiroivaa esimerkkiä liikuntaa kohtaan, jotta lapsi oppii nuoresta pitäen liikunnan merkityksen omalle jaksamiselle ja tätä kautta oppimisille. Myös koulussa opettajat ovat tärkeässä roolissa näyttämässä ja tuomassa lapsille positiivista suhtautumista liikuntaa kohtaan.

6.1 Liikunta oppimisen tukena

Viime vuosina on lisääntynyt huomattavasti tutkimukset, joissa tutkitaan koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutusta lapsen tai nuoren koulumenestykseen. Koulumenestyksellä tarkoitetaan kuinka hyvin oppilas saavuttaa opetussuunnitelmassa olevat tavoitteet. Arviointiin kuuluvat oppilaan oppimistulokset, työskentely ja käyttäytyminen (Kantomaa, ym. 2018. 14.) *Oppitunnin aikainen liikunnallinen tauko ja opetukseen integroitu liikunta ovat positiivisesti yhteydessä kouluarvosanoihin ja standardoituihin testituloksiin. Koulupäivän aikaisen liikunnan positiivinen vaikutus on havaittu erityisesti matemaattisissa aineissa. Myös liikuntakerhoilla ja muulla koulupäivän aikana tapahtuvalla ohjatulla liikunnalla näyttäisi olevan positiivinen vaikutus koulumenestykseen* (Kantomaa, ym. 2018. 14.)

Myös koulupäivän aikaisesta liikunnasta oppilaan kognitiiviseen eli tiedolliseen toimintaan liittyviä tutkimuksia on tehty. Kognitiiviset eli tiedolliset toiminnot liittyvät tiedon vastaanottamiseen, sen tallentamiseen, käsittelyyn ja käyttöön. Esimerkiksi muistiin (Kantomaa, ym. 2018. 17.) *Koulupäivän aikainen liikunta vaikuttaa myönteisesti lasten tiedolliseen toimintaan, erityisesti toiminnanohjaukseen, kuten inhibitioon, työmuistiin ja kognitiiviseen joustavuuteen. Koulupäivän aikaisella liikunnalla on myös myönteisiä vaikutuksia tarkkaavaisuuteen* (Kantomaa, ym. 2018. 17.)

Aivotoiminnan ja motoristen taitojen lisäksi myös muut tekijät välittävät liikunnan positiivisia vaikutuksia oppimiseen ja koulumenestykseen. Esimerkiksi Kristjansson, ym. 2010, tutkivat terveystottumusten vaikutusta kouluarvosanojen keskiarvoon. *Fyysisen aktiivisuuden määrä oli suoraan positiivisesti yhteydessä kouluarvosanojen keskiarvoon, mutta vaikutus välittyi myös itsetunnon ja kouluviihtyvyyden kautta* (Syväoja, ym. 2012. 22.) Tutkimuksen mukaan kouluviihtyvyys selitti 20 % koulumenestyksen ja liikunnan välisestä yhteydestä. Sen lisäksi myös itsetunto toimi välittävänä tekijänä koulumenestyksen ja liikunnan välillä. Tulokset osoittivat, että koulumenestyksen ja liikunnan välinen yhteys on monimuotoinen, joka tuo haasteita tutkimiselle, mutta yhteys on kuitenkin olemassa (Kristjansson, ym. 2010.) Tämän takia koulujen pitäisi vahvistaa mahdollisuuksia reippaan liikunnan harrastamiseen miellyttävässä ei-kilpailullisessa hengessä (Syväoja, ym. 2012. 22.)

6.2 Koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutus oppilaan jaksamiseen

On tärkeää suoda oppilaille mahdollisuus liikkua koulupäivän aikana vähintäänkin välitunneilla, mutta myös tuntien aikana esimerkiksi lyhyen taukojumpan yhteydessä. Sillä liikunnan fysiologiset ja anatomiset vaikutukset ulottuvat kehon lisäksi myös aivoihin ja niiden toimintaan, parantaen aivojen verenkiertoa ja hapensaantia (Snell. 2016. 13). Kun liikunta vilkastuttaa aivojen verenkiertoa, tällöin aivot saavat enemmän happea sekä ravintoaineita ja tämä taas voi vähentää väsymystä. Eli oppitunnin aikainen taukojumppa voi olla esimerkiksi vain viiden minuutin mittainen tuokio, jolloin nousee ylös koulun

penkiltä ja tehdään seisaaltaan kehon avauksia ja venytyksiä. Tällainen lyhyt tuokiokin nostattaa jo oppilaan vireystilaa ja keskittymiskykyä, jonka jälkeen oppilas jaksaa työskennellä tehokkaammin ja luovemmin.

6.3 Liikunnan vaikutus oppilaan vuorovaikutus- ja sosiaalisiin taitoihin

Oppimiseen liittyy aina myös motivaatio, tunteet ja taito toimia erilaisissa ympäristöissä. *Sosiaalinen vuorovaikutus on todennäköisesti yksi keskeinen seikka, jonka kautta liikunnan hyödyt siirtyvät oppimiseen* (Syväoja, ym. 2012. 21.) On myös todettu, että lapset ja nuoret suuntautuvat kohti ryhmiä, joissa vallitsee niin sanottu positiivinen keskinäinen riippuvuus. Esimerkiksi liikunnan ympärille tällainen ryhmä voi helposti syntyä. Tällaisten toimivien vertaissuhderyhmien on puolestaan todettu edistävän oppilaan jaksamista, kouluun kiinnittymistä ja koulumenestystä (Syväoja, ym. 2012. 21.) *Vertaisryhmissä omaksutaan myös tietoja, taitoja ja asenteita, jotka vaikuttavat lasten ja nuorten välittömään sopeutumiseen, hyvinvointiin ja kouluun suhtautumiseen* (Syväoja, ym. 2012. 22.)

Lisäksi koulunkäynnin osalta ohjattu liikunta saattaa parhaimmillaan parantaa opettaja-oppilassuhdetta, joka voi tätä kautta heijastua positiivisesti lapsen kehitykseen ja koulumenestykseen. Tutkitusti on huomattu että oppilaat joiden opettaja-oppilassuhdetta leimaa läheisyys ja välittävyys, heidän on todettu käyttäytyvän vähemmän aggressiivisesti, olevan vertaisryhmässä paremmin hyväksytyjä ja menestyvän paremmin koulussa. Kun verrattuna oppilaat, joiden opettaja-oppilassuhdetta leimaa konfliktit ja etäisyys (Syväoja, ym. 2012. 22.)

Liikunta tarjoaa lapselle mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä sosiaalisten taitojen opetteluun ja niiden kehittämiseen, joka voi myös selittää liikunnan ja oppimisen välistä yhteyttä. Ohjatun liikunnan avulla lapsen ja nuoren kyky kuunnella sekä noudattaa ohjeita, odottaa omaa vuoroa ja valita tilanteeseen soveltuvat toimintatavat pääsevät kehittymään (Syväoja, ym. 2021. 22.) Liikunta tarjoaa lapselle ja nuorelle myös mahdollisuuksia purkaa omia tunteita, tutkia ja käsitellä niitä ja tämä edellyttää sosiaalista vuorovaikutusta. Ryhmätyötaidot, itseohjautuvuus ja kyky toimia erilaisten ihmisten kanssa, joita

parhaimmillaan liikunnan harrastaminen kehittää, voivat myös selittää liikunnallisesti aktiivisten lasten ja nuorten hyviä oppimistuloksia (Syväoja, ym. 2021. 22.)

7 LAPSEN ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUS JA SISÄINEN MOTIVAATIO

7.1 Itsemääräämisoikeus

Lapsen itsemääräämisoikeudella tarkoitetaan lapsen oikeutta tehdä ja toteuttaa itseään sekä osallistua omaan elämäänsä koskevia päätöksiin. Itsemääräämisoikeuden käytössä on monesti kyse jokapäiväisistä ja arkisista valinnoista sen suhteen, miten yksilö päättää elää omaa elämäänsä. Itsemääräämisoikeus voidaan jakaa sisäiseen- ja ulkoiseen itsemääräämisoikeuteen. Sisäinen itsemääräämisoikeus edellyttää sen, että henkilö hallitsee itseään ja kykenee tekemään harkittuja ja itsenäisiä päätöksiä. Usein ajatellaan, että lapsilta puuttuu kyky tehdä merkittäviä itsenäisiä päätöksiä, vaikka kyse voi olla pikemminkin siitä, että lapselta puuttuu mahdollisuus toteuttaa ne. Ulkoisia tekijöitä, jotka voivat estää tai edistää lapsen itsemääräämisoikeuden käyttöä ovat lapsen oikeudellista toimintakelpoisuutta koskevat ja siihen liittyvät sääntelyt. Lapsen itsemääräämisoikeuteen liittyy myös vanhempien ja huoltajien ensisijainen vastuu lapsen kehityksestä ja kasvusta sekä lapsen ohjaamisesta ja neuvomisesta oikeuksiensa käyttämiseksi (Toivonen. 2023. s.44.)

7.2 Lapsen oikeus omasta liikkumisesta

Liikuntaa kohtaan lapsilla ja nuorilla sisäisen motivaation lähteenä voi toimia eri keinot ja välineet. Sisäinen motivaatio tarkoittaa lapsesta ja nuoresta itsestä lähtevää motivaatiota ja intohimoa omaan tekemiseen. Lapsilla ja nuorilla sisäinen motivaatio liikuntaa kohtaan voi olla; hyvän kunnon saavuttaminen, itsensä kehittäminen tai pelkästään liikunnan tuomasta hyvästä olotilasta nauttiminen (Frilander 2020). Sisäisen motivaation lähteenä liikuntaa kohtaan voi toimia myös sosiaaliset kanssakäynnit muiden lasten ja nuorten kanssa, jotka ovat kiinnostuneet samasta liikunnan muodosta sekä liikunta ystävien kesken. Jotta lapsille ja nuorille syntyy sisäinen motivaatio liikuntaa kohtaan; liikunnan täytyy olla monipuolista, vaihtelevaa ja mielekästä.

Lisäksi liikuntamuodon valinta tulee tapahtua lapsen ehdoilla, eikä vanhemmat saa työntää lasta tietylle polulle, niin kuin kappaleessa "2 Lasten liikunta" aihetta avattiin.

8 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

8.1 Tutkimuksen tarkoitus

Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena on selvittää onko koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämisellä vaikutusta oppilaiden vireystilaan koulussa ja keskittymiskykyyn muilla oppitunneilla. Sekä voiko näin lyhyessä ajassa (kahdessa kuukaudessa) oppilaissa nähdä tätä positiivista muutosta. Tutkimuksessa tarkastellaan näkykö eroavaisuuksia valmiiksi liikunnallisten ja vähän liikkuvien lasten välillä. Lisäksi tutkitaan näkykö luokkakohaisia eroavaisuuksia, kun toiselle luokalle lisätään ohjattua liikuntaa ja toiselle luokalle luentojen muodossa kannustetaan lisäämään oma-aloitteisesti liikuntaa koulupäivien yhteyteen.

8.2 Tutkimuksen tavoite

Tutkimuksen tavoitteena on viedä kouluille tietoa koulupäivän aikaisen liikunnan hyödyistä varsinkin vähän liikkuville lapsille ja tätä kautta lisätä kouluille liikuntaa. Esimerkiksi monipuolista ja vaihtelevaa välituntiohjelmaa ja pitkälle välitunnille ohjattua liikuntaa, liikuntaluentoja, liikuntakerhoja, palkata kouluille "koulu pt" (personal trainer) ja suositella liikkuva koulu-konseptia.

8.3 Tutkimusongelmat

Tutkimusongelma tulee siitä, että mikä olisi tehokkain tapa innostaa lapsia liikkumaan. Onko se juuri ne ohjatut liikuntatuokiot vai onko tehokkaampaa luentomuodoissa kertoa liikunnan hyödyistä ja tätä kautta kannustaa lapsia lisäämään oma-aloitteista liikuntaa. Tästä tulee myös tutkimuksen tutkimuskysymykset eli kummalla tavalla vaikuttavuus on suurempaa eli kumpi tapa olisi hyödyllisempää lasten näkökulmasta. Ja lisäksi tutkitaan näkykö eroja valmiiksi liikunnallisissa lapsissa verrattuna vähän liikkuviin lapsiin.

9 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

9.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön tutkimus kesti kaksi kuukautta. Tutkimuksessa käytettiin paperilista monivalintakyselylomaketta (Liite 1.), jonka oppilaat täyttivät tutkimuksen alussa ja lopussa. Tutkimuksen loppukyselyssä monivalintakyselylomakkeen selkäpuolelle lisättiin kysymykset:

1. "Oletko tuntenut olosi virkeämmäksi koulupäivien aikana, kun koulussa on ollut enemmän liikuntaa?"
2. "Oletko tuntenut, että pystyt keskittymään paremmin oppitunneilla viimeisten viikkojen aikana?"

Nämä kysymykset esitettiin suullisesti eli oppilas vastasi monivalintakyselylomakkeen selkäpuolelle, joko kyllä tai ei yllä mainittuihin kysymyksiin.

Kyselylomakkeeseen liittyen vain luokanopettajilla oli selvillä vastaajien nimet. Eli luokanopettaja nimesi vastaajat A:ksi, B:ksi, jne. Eli tutkimuksen suorittajan tietoon ei tullut oppilaiden nimet ja näin saatiin tehtyä meille molemmille sopiva tutkimuslupa. Tutkimuksen suorittajalle vastaajat olivat vain kirjaimia, joilla varmistettiin, että kyselyn alussa ja lopussa oli samat oppilaat vastaamassa kyselyyn, jotta tutkimuksesta saatiin todellinen verranto. Tutkimuksen alussa luokanopettajat jakoivat Wilman kautta oppilaiden vanhemmille yhdessä tehdyn tutkimuslupalapun, jossa oli tietoa tulevasta tutkimuksesta ja lopussa oli rasti ruutuun kohta, johon oppilaan vanhempi joko antoi lapselle luvan osallistua tutkimukseen tai ei antanut lupaa.

Kun monivalintakyselylomake oli ensimmäisen kerran täytetty, lähdettiin kahden kuukauden ajaksi lisäämään liikuntaa koulupäivien yhteyteen seuraavasti;

4. Luokan oppilaille lisättiin ohjattua liikuntaa koulupäiviin niin, että heillä oli joka koulupäivä koulussa liikuntaa. Kyseisellä luokalla oli lukujärjestyksessä valmiiksi kolmena päivänä viikossa liikuntaa. Eli kahtena päivänä, jolloin lukujärjestyksessä ei ollut liikuntaa → lisättiin pitkän välitunnin merkeissä 30 minuuttia ohjattua liikuntaa. Liikuntatunnit olivat ohjaajan valitsemia lajeja;

yksilölajeja, joukkuelajeja, hippoja, tasapainoleikkejä, pallopelejä, hyppy-leikkejä, jne.

3. luokan oppilaille pidettiin noin kahden viikon välein 30 minuutin mittainen luento liikunnasta ja sen terveysvaikutuksista, sekä juteltiin oppilaiden harrastuksista ja siitä mitä he tykkäävät tehdä välitunneilla ja ideoitiin välituntiaktiviteetteja lisää. Oppilaille jaettiin tietoinfopaketteja (1 tietoinfopaketti/luento) (Liite 2), jotka sisälsivät kuvia ja tekstit olivat lyhyitä ja mielekkäitä lapsille luettavaksi. Kyseisen luokan oppilaita kannustettiin luentomuodossa lisäämään oma-aloitteisesti liikuntaa koulupäivien yhteyteen ja he saivat itse valita lajit, leikit ja pelit, mitä tekivät välitunneilla. Tämän lisäksi 3. luokan oppilaille järjestettiin liikkumishaaste tutkimuksen ajan eli oppilaat lähtivät keräämään itsellensä esimerkiksi tarroja, niin että oppilas sai itsellensä päiväkohtaisen tarran, jos oppilas;

- ✓ Tuli koulumatkan omin lihasvoimin

ja

- ✓ Osallistui koulupäivän aikana välitunneilla aktiivisesti eri peleihin ja leikkeihin.

Oppilaiden tavoitteena oli päivittäin kehittää sekä kestävyyttä että lihasvoimaa. Eli esimerkiksi oppilas tuli koulumatkan pyörällä ja osallistui yhdellä välitunnilla jalkapalloon ja toisella välitunnilla hän kiipeili kiipeilytelineissä ja näin hän sai itsellensä päiväkohtaisen tarran.

Tutkimuksen viimeisenä päivänä täytettiin samat kyselylomakkeet uudestaan ja lisättiin kaksi lisäkysymystä kyselylomakkeen selkäpuolelle.

9.2 Kohderyhmä ja aineiston keruu

Kohderyhmänä oli 9-10-vuotiaita lapsia. Lapset täyttivät tutkimuksen alussa ja lopussa opinnäytetyön liitteenä olevan kyselylomakkeen (Liite 1).

9.3 Aineiston analysointi

Tutkimuksen jälkeen vertailtiin ja analysoitiin oppilaiden vastuksia. Tutkimuksessa vertailtiin;

- Jokaisen oppilaan loppukyselyn vastauksia verrattuna alkukyselyn vastauksiin.
- Luokkien välisiä vastauksia eli 4. luokka, joille oli konkreettisesti lisätty ohjattua liikuntaa koulupäiviin verrattuna 3. luokka, joita oli luento- ja liikkumishaasteen muodossa kannustettu oma-aloitteisesti lisäämään liikuntaa koulupäiviin.
- Keskenään jo valmiiksi liikunnallisten lasten vastauksia verrattuna vähän liikkuvien lasten vastauksiin.

Kyselylomakkeen perusteella tehtiin päätelmä siitä oliko lapsi liikunnallinen vai vähän liikkuva. Jos lapsi harrasti vapaa-ajalla liikuntaa 4-7 päivänä viikossa, lapsi luokiteltiin tutkimukseen liikunnallisena ja jos vapaa-ajalla lapsi ei harrastanut ollenkaan liikuntaa tai harrasti liikuntaa maksimissaan kolmena päivänä viikossa, silloin hänet luokiteltiin vähän liikkuvaksi. (Liite 1).

10 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksessa oli mukana yhteensä 29 oppilasta, mutta sairaustapauksien vuoksi muutamat oppilaat eivät päässeet joko alkukyselyyn tai loppukyselyyn ja tämän takia heidät otettiin pois lopullisista tuloksista, jotta tulokset olisivat verrannolliset keskenään. Eli lopullisissa tuloksissa oli mukana 24 oppilasta.

Katsotaan aluksi kokonaiskuvaa, kuinka moni oppilas koki kahden kuukauden jälkeen oman vireystilansa kohonneen koulupäivien aikana. Ja omasta mielestä koki pystyvänsä keskittymään paremmin oppitunneilla.



Kaavio 1.

Eli 24 oppilaasta 12 koki jaksavansa paremmin koulussa, kun koulupäivien yhteyteen oli lisätty liikuntaa. 8 oppilasta koki, ettei liikunnan lisäämisellä ollut merkitystä heidän jaksamisellensa ja 4 oppilasta ei osannut sanoa oliko liikunnan lisäämisellä ollut merkitystä.

Tarkastellaan seuraavaksi luokkien välisiä vastauksia.

Alla näkyy ensin 4. luokan tulokset, joille oli lisätty liikuntaa koulupäiviin niin, että heillä oli päivittäin koulussa ohjattua liikuntaa.



Kaavio 2.

Seuraavaksi 3. luokan tulokset, joita oli luentomuodossa kannustettu lisäämään oma-aloitteisesti itselle mieluisaa liikuntaa koulupäivien yhteyteen.



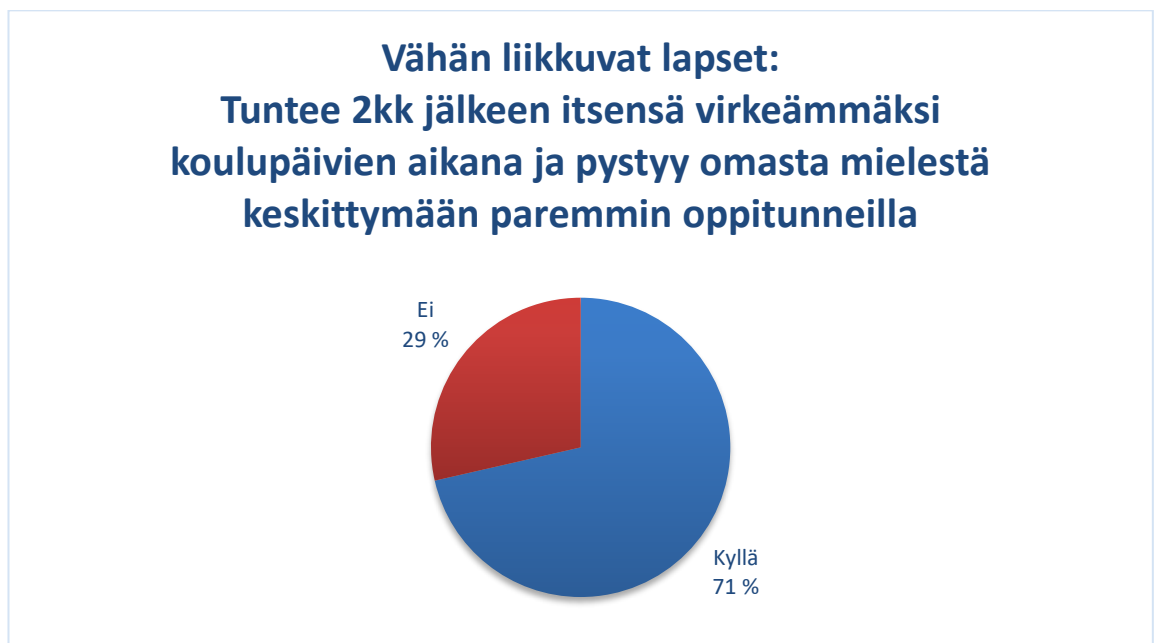
Kaavio 3.

Näiden tulosten perusteella lyhyillä luennoilla ja tietoinfopaketeilla liittyen liikunnan hyötyihin ja oma-aloitteisen itselle mieluisan liikunnan lisäämisellä oli enemmän positiivista vaikutusta kuin konkreettisella ohjatun liikunnan lisäämisellä. Pohditaan tuloksia enemmän opinnäytetyön ”11 Pohdinta” -osuudessa.

Tarkastellaan seuraavaksi eroja jo valmiiksi liikunnallisten lasten ja vähän liikkuvien lasten vastauksien välillä.



Kaavio 4.



Kaavio 5.

Tutkimuksen tärkeimpänä tuloksena tuli se, kuinka suuri merkitys koulupäivän aikaisella liikunnalla on vähän liikkuviin lapsiin. Yhteensä kaikista vähän liikkuvista lapsista 71 % koki oman vireystilansa nousseen koulupäivien aikana. Ja he omasta mielestä pystyivät keskittymään paremmin oppitunneilla. Pohditaan tätä lisää opinnäytetyön ”11 Pohdinta” -osuudessa.

Tutkimuksen mukaan myös valmiiksi liikunnallisista lapsista 41 % koki oman vireystilansa nousseen koulupäivien aikana, ja he omasta mielestä pystyivät keskittymään paremmin oppitunneilla.

Tutkimuksessa kaikki oppilaat eivät kerenneet kokea kahden kuukauden aikana merkittävää muutosta omassa vireystilassaan tai keskittymiskyvyssään, mutta he nauttivat liikunnasta ja sanallisesti kertoivat tykkävänsä koulupäivien liikunnallisista katkoksista ja saivat 15–30 min mittaisia mielihyväpiikkejä luokan ja ystävien kanssa eri aktiviteettien parissa.

11 POHDINTA

Tutkimuksen tärkeimpänä tuloksena tuli se, että kaikista vähän liikkuvista lapsista 71 % koki oman vireystilansa nousseen koulupäivien aikana. Lisäksi he kokivat pystyvänsä keskittymään paremmin oppitunneilla. Toisena tutkimuksen tuloksena tuli se, että lyhyillä luennoilla ja tietoinfopaketeilla liittyen liikunnan hyötyihin ja oma-aloitteisen itselle mieluisan liikunnan lisäämisellä oli enemmän positiivista vaikutusta kuin konkreettisella ohjatun liikunnan lisäämisellä.

Vähän liikkuvista lapsista 71 % koki oman vireystilansa kohonneen ja keskittymiskykynsä parantuneen ja tämä tulos kertoo vastauksen koko opinnäytetyön kysymykseen, miksi koulupäivän aikainen liikunta on tärkeää varsinkin vähän liikkuville lapsille. Kaikille lapsille ei suoda vapaa-ajalla mahdollisuutta harrastaa liikuntaa esimerkiksi rahallisista syistä, pitkät välimatkat harrastusmahdollisuuksiin tai kotoa käsin ei vain yksinkertaisesti kannusteta lasta liikkumaan. Jos tilanne on tämä, niin silloin seuraava paikka liikuntaan kannustamisella on koulu. Koulupäivän yhteyteen olisi kuitenkin helppo lisätä lasten liikunnallisuutta. Esimerkiksi erilaiset välituntiaktiviteetit, virikkeet ja välineet välituntipihalla, palkata koululle liikunnanohjaaja tai niin sanottu koulu personal trainer. Koulu pt voisi vetää koulupäivien jälkeen liikuntakerhoja tai koulupäivän aikana pitkillä välitunneilla erilaisia lajeja ja pelejä, mutta myös yksilöllisesti jutella ja kokeilla lapsen kanssa eri lajeja ja pelejä, jotta lapsi löytäisi itsellensä mieluisen tavan liikkua ja ehkä jopa oman mielenkiinnon kohteensa. Näin lasten liikunnallisuuden lisääminen ei vaatisi luokanopettajilta ekstra resursseja. Tutkimuksessa huomattiin myös se, että liikuntaluennoilla oli positiivinen tulos tälle tutkimukselle eli koulu pt voisi pitää oppilaille myös liikuntaluentotunteja, jolloin asiantuntija kertoo lapsille ja nuorille liikunnan hyödyistä. Eli lapsia ei pelkästään liikuteta, vaan heille myös kerrotaan ja annetaan tietoa siitä, miksi olisi tärkeää liikkua. Osa lapsista oppii ja sisäistää tietoa näkemällä, osa kuulemalla ja osa tekemällä. Näin lapsille tarjottaisiin kokonaisvaltaista tiedon antamista liittyen liikunnan hyötyihin ja liikunnan ilon löytämiseen. Liikuntaluennoilla lapset saavat enemmän tietoa ja ymmärrystä liikunnan hyödyistä ja heillä kasvaa oma sisäinen motivaatio liikuntaa kohtaan.

Liikuntaan kuuluu aina myös motivaatio, joka voidaan jakaa sisäiseen- ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio on vahvempaa kuin ulkoinen motivaatio.

Tässä tapauksessa sisäinen motivaatio tarkoittaa itsestä lähtevää motivaatiota liikuntaa kohtaan ja ulkoinen motivaatio tarkoittaa ulkoapäin tulevaa, se voi olla esimerkiksi opettaja, ohjaaja tai oma vanhempi, joka kannustaa lasta liikkumaan ja voi jopa palkita lasta tästä, jolloin lapsen sisäisenä motivaationa toimii esimerkiksi palkkio entä kuin itse liikuntasuoritus ja siitä tuleva liikunnan ilo.

Uskon, että tämä ilmiö näkyi myös tutkimuksessa sillä 3. luokan oppilaat saivat tietoa ja tätä kautta ymmärrystä siitä, miksi olisi tärkeää sisällyttää liikuntaa koulupäivien yhteyteen. 4. luokan oppilaita vain liikutettiin ohjaajan tuntisuunnitelmien mukaisesti, ilman että itse oppilaat tiesivät syytä miksi olisi tärkeää liikkua koulupäivien aikana. Eli 3. luokan oppilailla oli sisäistä motivaatiota tätä tutkimusta kohtaan, koska heille pidettiin luentoja liikunnan hyödyistä. He oppivat minkä takia olisi tärkeää ulkoilla ja liikkua koulupäivien yhteydessä, ja tätä kautta he osallistuivat todella aktiivisesti heidän liikuntahaasteeseensa päivittäin. Kun taas 4. luokan oppilailla motivaation lähteenä saattoi toimia enemmän ulkoinen motivaation lähde. 4. luokan oppilaille ei pidetty minkäänlaista luentoa liikunnan hyödyistä, heille vain lisättiin ohjattua liikuntaa koulupäiviin niin että heillä oli päivittäin liikuntaa ilman sen suurempia selityksiä miksi. Varmasti myös 4. luokan oppilaissa oli lapsia, joilla oli sisäistä motivaatiota tutkimusta kohtaan. Heistä näki sen, että he olivat liikunnallisia ja tykkäsivät kokeilla ja pelata eri pelejä eli he innolla osallistuivat tutkimukseen, koska he yksinkertaisesti vain pitivät liikunnasta oppiaineena. Mutta kyseisestä luokasta kaikki eivät olleet liikunnallisia, joten silloin motivaation lähteenä saattoi toimia ohjaaja, joka kannusti lapsia kokeilemaan ja osallistumaan eri peleihin ja leikkeihin.

Lisäksi mikä liittyy myös motivaatioon, tuloksissa on voinut vaikuttaa myös se, että 3. luokan oppilaat saivat itse valita mitä leikkivät ja mitä pelejä pelaavat välitunneilla ja millä porukalla. Tätä ilmiötä avattiin myös tietoperustan ”7 Lapsen itsemääräämisoikeus ja motivaatio” kappaleessa. Eli 3. luokan oppilaat saivat itse valita porukan millä pelasivat ja leikkivät sekä heille mieluisan pelin tai leikin, joka nostatti heidän sisäistä motivaatiotansa, kun taas 4. luokan oppilaat eivät saaneet itse valita leikkejä ja pelejä, vaan ohjaaja päätti ne ja 4. luokan porukka oli aina koko luokkana eivätkä he saaneet pelata pelejä haluamallansa kokoonpanolla. 3. luokan kohdalla on voinut näkyä myös ilmiö, jota avattiin kappaleessa ”6.3 Liikunnan vaikutus oppilaan vuorovaikutus- ja sosiaalisiin taitoihin”. Kappaleessa

avattiin, kun Syväoja (2012) kertoi, että *lapset ja nuoret suuntautuvat kohti ryhmiä, joissa vallitsee niin sanottu positiivinen keskinäinen riippuvuus. Esimerkiksi liikunnan ympärille tällainen ryhmä voi helposti syntyä. Tällaisten toimivien vertaissuhderyhmien on puolestaan todettu edistävän oppilaan jaksamista, kouluun kiinnittymistä ja koulumenestystä.* Eli 3. luokan kohdalla oppilaat ovat itse saaneet valita mieluisan ryhmän, jossa toimia ja liikkua joka samalla edisti heidän omaa jaksamista koulussa, joka oli aiheena tutkimuksessakin keskiössä.

4. luokan oppilaissa oli villejä poikia, jotka ottivat esimerkiksi pallopelejä jopa liian tosissaan ja tämä näkyi siinä, etteivät kaikki tytöt uskaltaneet osallistua omalla täydellä potentiaalilla peliin. Voi olla mahdollista, että olisi tullut vielä parempia tuloksia 4. luokan oppilaista, jos luokkaa olisi liikuntatuokioihin jakanut kahteen osaan, esimerkiksi ”villimmät” ja ”rauhallisemmat” ja näin kaikki olisivat päässeet osallistumaan oman parhaansa mukaan eri peleihin ja leikkeihin. Jotta pojat eivät olleet täysin ylivoimaisia pallopeleissä niin pallopeleihin tehtiin sääntö, missä joukkueet olivat sekajoukkueita ja pallon piti käydä kaikilla oman joukkueen pelaajilla ennen kuin sai yrittää tehdä maalia. Jos pallo kävi vastustajalla, silloin kosketus sääntö alkoi alusta. Tällä säännöllä ja sekajoukkueilla saatiin rauhoitettua pelitilanteita, jotta pojat eivät pelaisi vain keskenään, vaan koko luokka osallistui sekä hyökkäykseen että puolustukseen.

3. luokan oppilaiden vastauksissa näkyi myös se, että vähän liikkuville lapsille luennot olivat hyödyllisempiä entä kuin valmiiksi liikunnallisille lapsille. Useiden muiden tutkimusten pohjalta myös Jaakkola listasi kirjassaan ”Liikuntapedagogiikka” *Jos liikuntaa on jo ennestään tarpeeksi, lisäys ei tuota mainittavaa hyötyä. Samaten jos ihminen jo voi hyvin, muutokseen ei ole tarvetta. Yleensä vajauksen kokeminen motivoi etsimään apua. Jos sen sijaan oma kunto tuntuu ihan hyvältä, halukkuus lisätä liikuntaa on vähäinen* (Jaakkola, ym. 2017. 226.) Eli oppilaat, joilla on jo entuudestaan liikunta osana heidän elämäänsä, he eivät koe tarvitsevänsä tietoa liikunnan hyödyistä, eivätkä koe merkittävää muutosta omassa viireystilassaan ja keskittymisessään koulussa lisätyn liikunnan myötä. Näin ollen liikunnalliset lapset kokevat voivansa jo ennestään hyvin, kun heillä on jo liikunta osana arkea. Mutta he saavat kuitenkin koulussa jokaisen mieluisan liikuntaker-

ran yhteydessä 15-60min kestävän mielihyväpiikin, joka nostattaa oppilaan viireystilaa ja energiatasoa, jonka jälkeen oppilas jaksaa keskittyä luokassa istumiseen ja opiskeluun.

11.1 Liikunta osana elämää

Lasten liikkumattomuus ja tätä kautta lisääntynyt ylipaino ja mielenterveysongelmat ovat todella huolestuttava aihe. Liikunnan aloittaminen on sitä vaikeampaa, mitä myöhemmälle iälle sen jättää, joten tämän takia lapselle olisi hyvä opettaa nuoresta pitäen liikunta osana omaa arkea. Lapsena opitusta liikunnallisesta elämäntavasta on paljon hyötyä läpi elämän, niin sairauksien ehkäisyssä kuin arjesta selviytymisessä. Lapset ovat luontaisia liikkujia, joten liikunnallisen kasvatuksen ei tarvitse olla tähtitiedettä.

Vuonna 2022 tehty LIITU-tutkimus (JYU ja UKK-instituutti) selvittää lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä. Tutkimuksessa selvisi lasten liikunnan vähentyneen niin omalla ajalla kuin seuratoiminnassa. Vain noin kolmas osa kyselyyn vastanneista täyttää UKK-instituutin laatimat lasten- ja nuorten liikkumisen suositukset. Korona-ajan jälkeen liikuntamäärä on noussut hieman, mutta koronaa edeltävälle tasolle ei olla vielä päästy. Tutkimuksesta selviää myös, että ne lapset ja nuoret, jotka osallistuvat seuratoimintaan tai liikkuvat muuten tarpeeksi, kokevat mielenhyvinvointinsa paremmaksi kuin ne, joiden liikuntasuositukset eivät täyty (Olympiakomitea. 2023.)

Liikunta kuuluu ihmisen perustarpeisiin ja aivot tarvitsevat liikuntaa kehityksensä tueksi, kuten myös vettä, ravintoa ja unta (Jaakkola, ym. 2017. 234).

11.2 Liikunta koulupäivien aikana

Palataan vielä liikuntatuntien määrään kouluissa. Autio, kertoi ilmiöstä kirjassaan *Liiku ja leiki -motorisia perusharjoitteita lapsille*. Hän mainitsi, että kouluissa liikuntatuntien määrä on vähentynyt ja tämän takia jokapäiväisen liikuntatarpeen tyydyttämiseksi kerhotoiminnat ovat uusien haasteiden edessä. Hän myös ko-

rosti, että tulevaisuudessa kerhotoimintojen tulee kehittyä entistä korkeatasoisemmiksi ja niistä tulee vastata hyvin koulutetut ohjaajat (Autio. 2010. 18.) Lasten arkiaktiivisuus on vähentynyt huomattavasti kehittyneen teknologian myötä. Nykyään puhelimella on helppo olla yhteydessä kavereihin, ilman että tarvitsee omin lihasvoimin mennä kaverin tykö. Myös kaverin kanssa hengailu vapaa-ajalla on vaihtunut yhteisiin tietokonepeleihin, joita molemmat voivat pelata kotoa käsin omissa huoneissaan ja olla kuulokkeiden ja mikrofonin välityksellä yhteydessä toisiinsa.

Tämän hetken liikuntakasvatuksen todellisuutta ovat vähäiset tuntimäärät ja valtavat opetusryhmät, joiden puitteissa on vaikeaa vaikuttaa oppilaisiin yksilötasolla. Suurissa ryhmissä jokaisen oppilaan yksilöllinen kohtaaminen, palautteenanto ja tukeminen on lähes mahdotonta, kun opettajan huomio menee tunnin aikana pääasiassa turvallisen opetuksen varmistamiseen ja tehtävien eriyttämiseen. Haasteena on myös se, että liikunnan aineenopettajien työ alkaa usein vasta yläkoulussa, jolloin perusliikuntataitojen harjaannuttamisen aika alkaa olla ohi ja ensimmäiset kokemukset liikkumisesta ovat jo muodostuneet. Alakouluikäisten liikuntakasvatuksen laatua tulisi kehittää, jotta lapsen perusliikuntataidot pääsevät kehittymään. Liikuntatunteja vähennetään, mutta silloin olisi kuitenkin tärkeää jollain toisella tapaa mahdollistaa oppilaille päivittäinen liikunta koulussa esimerkiksi koulu pt:n ohjaamana. Koulu pt huolehtii välituntien aikana ja koulupäivien jälkeen monipuolisen liikunnan mahdollistamisen kaikille koulun lapsille.

Koulu on kuitenkin helpoin ympäristö lisätä lasten liikunnallisuutta tilojen ja välineiden puolesta. Mutta myös lyhyet välimatkat kodin ja koulun välillä, joka ei vaadi oppilaan vanhemmilta kuljettamista liikunnan pariin ja koulupäivän aikainen liikunta ei maksa oppilaan vanhemmille mitään. Lisäksi oppilaat voivat keskenään ystäviensä kanssa osallistua eri liikuntakerhoihin, kehittää ja luoda uusia ystävyyssuhteita esimerkiksi rinnakkaisluokilta.

Nostetaan loppuun vielä ylös toinen tutkimus, jossa oli käytetty samalaista periaatetta, kuin omassa tutkimuksessa. Kyseessä on hollantilainen van der Niet ja hänen kollegansa, jotka tekivät vuonna 2016 tutkimuksen. Tutkimuksessa koulu-

päivien yhteyteen lisättiin 30 min reipasta aerobista liikuntaa lounastauon yhteyteen kaksi kertaa viikossa. Tutkimus kesti viisi kuukautta ja tutkimukseen osallistui 105 8–12-vuotiasta lasta (van der Niet, ym. 2016.) *Tulosten mukaan osallistuminen liikuntaan välitunneilla oli positiivisesti yhteydessä inhibitioon, tarkkaavaisuuteen ja työmuistiin, mutta ei muihin toiminnanohjauksen osa-alueisiin. Tutkijoiden mukaan 15 tai 30 minuutin reippaasta liikunnasta oli eniten hyötyä tiedolliseen toimintaan* (Kantomaa, ym. 2018. 18.)

Lisäksi Jaakkola havainnoi tutkimuksessaan, että välitunneille osallistumisella ja välituntien aikaisella liikunnalla on todettu olevan yhteys oppilaiden käyttäytymiseen luokkahuoneessa. Tutkimuksen mukaan 8–9-vuotiaat oppilaat toimivat luokkahuoneissa rauhallisemmin, jos he olivat olleet välitunneilla. Tutkimusten mukaan välituntiliikunnalla on tärkeä merkitys oppilaiden keskittymiselle, käyttäytymiselle, tarkkaavaisuudelle sekä toiminnanohjaukselle ja tätä kautta mahdollisesti myös oppimiselle (Jaakkola, ym. 2017. 242.)

Nämä tutkimukset ja oma tutkimus toimivat hyvänä perustana sille, miksi koulupäivien aikaista liikuntaa pitäisi edistää. Koulupäivän aikainen liikunta on yhteydessä lapsen tarkkaavaisuuteen, työmuistiin, käyttäytymiseen, vireystilaan, keskittymiseen ja pidemmällä aikavälillä myös oppimiseen.

12 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tärkeimpänä tuloksena tuli se, että kaikista vähän liikkuvista lapsista 71 % koki oman vireystilansa nousseen koulupäivien aikana ja he kokivat keskittyvänsä paremmin oppitunneilla, kun heidän koulupäiviinsä oli lisätty liikuntaa kahden kuukauden ajan. Tutkimuksen toisena tuloksena lyhyillä luennoilla ja tietoinfopaketeilla liittyen liikunnan hyötyihin ja oma-aloitteisen itselle mieluisan liikunnan lisäämisellä oli enemmän positiivista vaikutusta kuin konkreettisella ohjatun liikunnan lisäämisellä.

Tämän tutkimuksen perusteella jatkotutkimusideana voisi toimia tutkimus, jossa yhdistetään nämä kaksi tapaa. Eli oppilaille olisi sekä liikuntaluentoja että lisättyä ohjattua ja oma-aloitteista liikuntaa. Uskoisin että tällä yhdistelmällä saataisiin paras mahdollinen lopputulos liikunnan hyödyistä koulupäivien aikana, varsinkin vähän liikkuville lapsille, joita ei kotoa käsin kannusteta lisäämään omaa liikunnallisuuttansa.

LÄHTEET

Appelqvist-Schmidlechner, K. 2024. Liikunta & opiskelu. Liikunta & Tiede -lehti 1/2024. Viitattu 3.1.2025

<https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/nuoren-mielen-hyvinvointi-vahvistuu-liikkumalla>

Autio, T. 2010. Liiku ja leiki -motorisia perusharjoitteita lapsille. Virikkeellinen toiminta ja ohjatut tuokiot, s.18, 25. Lahti: VK-kustannus

Frilander, P. 2020. Nuorten liikuntakäyttäytyminen, motivaatio liikkumiseen ja opiskeluterveyden merkitys nuorten liikuntatottumusten edistämisessä. s.6. Viitattu 25.4.2025

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/336166/Oppari%20VALMIS%20pdf.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti. 2017. Liikuntapedagogiikka. Johdatus liikuntapedagogiikkaan, s.17–18, 234–235, 242, 612–613, 619, 621–622. Jyväskylä: PS-kustannus

Kalaja, S.& Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Viitattu 2.1.2025

https://kil.fi/wp-content/uploads/2020/04/62-liikunnalliset_perustaidot_netti.pdf

Kalaja, S. 2021. Taitojen oppimisen kolme kulmakiveä. Viitattu 2.1.2025

<https://vk-kustannus.fi/taitojen-oppimisen-kolme-kulmakivea/>

Kantomaa, ym. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Viitattu 6.1.2025

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf

Leppämäki, S. 2007. Liikunta ja depressio. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 10.4.2025

<https://www.duodecimlehti.fi/duo96351>

Liike on lääke -hanke. 2024.

<https://www.kesko.fi/media/uutiset-ja-tiedotteet/uutiset/2024/liike-on-laake-kannustaa-lapset-ja-nuoret-liikkeelle--maalina-terveempi-suomi/>

Opetushallitus. 2025. Kouluikäisten terveydenpolku. Viitattu 10.4.2025

<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/liike-tarkea>

Opetushallitus. 2025. Liikunta perusopetuksessa. Viitattu 6.1.2025

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetus/liikunta-perusopetuksessa>

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Viitattu 6.1.2025

<https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/9407084>

Pennanen, T & Saarnikko, K. 2023. Lastentautiopin professori huolestui: kolme asiaa, jotka uhkaavat tällä hetkellä lasten terveyttä. Potilaan lääkärilehti. Viitattu 29.3.2025

<https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/lastentautiopin-professori-huolestui-kolme-asiaa-jotka-uhkaavat-talla-hetkella-lasten-terveytta/>

Poukka, A. 2025. Miten lapsia ja nuoria voisi innostaa liikkumaan? Peda.net. Viitattu 25.4.2025

<https://peda.net/p/annina.poukka/liikunnan-blogi/bljy/mljnvil2>

Rautajoki, H. 2023. Lasten ja nuorten liikkuminen ei lisääny ilman liikuntakasvatusta. Liikuntatieteellinen seura. Viitattu 29.3.2025

<https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/lasten-ja-nuorten-liikkuminen-ei-lisaanny-ilman-liikuntakasvatusta.html>

Snell, J. 2016. Liikuntavälitunnin vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen, jaksamiseen ja oppimiseen. Viitattu 25.1.2025

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49772/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201605132540.pdf>

Suomen Olympiakomitea. 2023. Lasten liikkumattomuuskriisi syvenee – seuraavalta hallitukselta tarvitaan toimia Suomen toimintakyvyn pelastamiseksi. Viitattu 29.3.2025

<https://www.olympiakomitea.fi/ajankohtaista/uutiset/lasten-liikkumattomuuskriisi-syvenee-seuraavalta-hallitukselta-tarvitaan-toimia-suomen-toimintakyvyn-pelastamiseksi/>

Syväoja, H. 2012. Liikunta ja oppiminen. Viitattu 26.1.2025

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf

Tammelin, T, Iljukov, S & Parkkari, J. 2015. Kasvuikäisten liikunta.

Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 14.4.2025

<https://www.duodecimlehti.fi/duo12429>

Terve koululainen. 2025. Liikunnan vaikutukset. Viitattu 10.4.2025

<https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. Liikunnan terveystyödyt. Viitattu 10.4.2025

<https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

Tiainen, T. 2023. Liikkuminen, kolmitasoinen tuki, yhdenvertaisuus ja oppiminen. Viitattu 25.1.2025

https://bin.yhdistysavain.fi/1591129/OSOdGx67Ury7BnAmadc90_FDPv/Liikkuminen%2C%20kolmitasoinen%20tuki%2C%2031.10.2023%20TT%20Lasten%20liikunnan%20tuki.pdf

Toivonen, V. 2023. Lapsen itsemäärääminen ja osallisuus sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännössä. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2023:19. Viitattu 24.4.2025
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165046/STM_2023_19_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y

UKK-instituutti. 2021. Lasten ja nuorten liikkumissuositukset. Viitattu 1.12.2024
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>

UKK-instituutti. 2024. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Viitattu 3.1.2025
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>

UKK-instituutti. 2025. Terve koululainen. Liikunta tekee meille hyvää. Viitattu 3.1.2025
<https://tervekoululainen.fi/alakoulu/liikunta/liikunnan-hyodyt/>

van der Niet, A. 2016. Effects of a cognitively demanding aerobic intervention during recess on children's physical fitness and executive functioning. Viitattu 25.1.2025
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=7UzhD1QAAAAJ&citation_for_view=7UzhD1QAAAAJ:9yKSN-GCB0IC

LIITTEET

- Liite 1. Kyselylomake
- Liite 2. Tietoinfopaketit 3.luokan oppilaille
- Liite 3. Liikkumishaaste 3.luokan oppilaille
- Liite 4. Liikkumisen suositukset 7–17-vuotiaille
- Liite 5. Liikunta ja oppiminen

Liite 1.

Kysely omaan jaksamiseen koulupäivän aikana**1. Olen:**
 Tyttö Poika
**2. Tunnen oloni energiseksi koulussa:**
 Samaa mieltä Useimmiten Harvoin Täysin eriä mieltä
3. Tunnen oloni väsyneeksi koulussa:
 Samaa mieltä Useimmiten Harvoin Täysin eriä mieltä
4. Tykkään liikunnasta:
 Samaa mieltä En osaa sanoa Täysin eriä mieltä
5. Koulupäivät, jolloin lukujärjestyksessä on liikuntaa, ovat parhaita:
 Samaa mieltä En osaa sanoa Täysin eriä mieltä
6. Jaksan opiskella paremmin päivinä, jolloin koulussa on liikuntaa:
 Samaa mieltä En osaa sanoa Täysin eriä mieltä
7. Vapaa-ajalla harrastan liikuntaa:
 Joka päivä 4–5 kertaa viikossa 1–3 kertaa viikossa En harrasta liikuntaa
8. Liikun koulumatkat:
 Pyörällä Kävelen Autokyydillä Jokin muu, millä: _____
9. Välitunneilla:

- Osallistun pihapeleihin/-leikkeihin
 Olen kavereiden kanssa, mutta emme tee mitään liikunnallista
 Selaan puhelinta koko välitunnin
 Muuta, mitä: _____

Kiitos, kun vastasit kyselyyn 😊

- Liikunnanohjaajaopiskelija Julia



Tutkimuksen loppukyselyssä monivalintakyselylomakkeen selkäpuolelle lisättiin kysymykset:

1. “Oletko tuntenut olosi virkeämmäksi koulupäivien aikana, kun koulussa on ollut enemmän liikuntaa?”
2. “Oletko tuntenut, että pystyt keskittymään paremmin oppitunneilla viimeisten viikkojen aikana?”

Nämä kysymykset esitettiin suullisesti eli oppilas vastasi monivalintakyselylomakkeen selkäpuolelle, joko kyllä tai ei yllä mainittuihin kysymyksiin.

Liite 2.

1. Ensimmäinen tietoisukupaketti:

Tiesitkö, että sinun olisi hyvä liikkua päivittäin vähintään tunti? 😊



Haasta itseäsi:

1. Tule seuraavan kahden kuukauden aikana päivittäin kävellen tai pyörällä kouluun
2. Harrasta mahdollisimman monipuolisesti eri pelejä ja leikkejä välitunneilla

Miksi?

= Liikunta auttaa sinua pysymään virkeänä ja jaksat keskittyä opiskeluun

→ muistat paremmin ja opit

Välituntileikki ehdotuksia:

- hippaleikit esimerkiksi patsashippa
- peili
- pallopelit esimerkiksi jalkapallo, koripallo
- kiipeily kiipeilytelineissä
- seuraa johtajaa
- keinuminen
- jäämies
- hyppynarulla hyppiminen
- jumppatuokio

(saat myös itse keksiä leikkejä, vain mielikuvitus on rajana)

2. Toinen tietoisukupaketti:

Tietoisukupaketti

9–10-vuotiaan lapsen liikkumissuosituksiin sisältyy reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään tunti päivässä. Liikkumisen tulisi olla suurimman osan ajasta kestävyystyyppistä. Kestävyystyyppisen liikumisen lisäksi olisi hyvä tehdä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikumista vähintään kolmena päivänä viikossa.

Kestävyys

Esimerkiksi: jalkapallo, uinti, koripallo, jääkiekko, hiihto.

Miksi?

Vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä. Hengitys- ja verenkiertoelimistöön kuuluvat keuhkot, sydän ja verenkiertoelimistö.

Lihusvoima ja luusto



Esimerkiksi: kiipeily, parkour, trampoliinihyppely.

Miksi?

Lihakset vahvistuvat ja lihakset luiden ympärillä vähentävät riskiä loukkaantumiselle/luiden murtumiselle.

3. Viimeinen tietoiskupaketti:

Tietoiskupaketti

Tauota istumista ja paikallaanoloa



Miksi?

Pysyt virkeänä ja jaksat opiskella.

Hyötyliikunta



Liiku aina kun voit niin pysyt virkeänä päivät. Jos mahdollista niin liiku koulumatkat joko kävellen tai pyörällä. Näe vapaa-ajalla kavereita ja liikkukaa yhdessä esimerkiksi: pyöräilemään, leikkikentälle, pelaamaan frisbeegolfia, uimaan.

+

Palautuminen



Uni on tärkeää lapsen aivoille, jotta koulussa opitut asiat jäävät muistiin ja pysyt virkeänä koulupäivien aikana. Puhelimen kirkas sininen valo on silmille huono iltaisin, joten ajasta ja säädä asetuksista puhelimen näytön valo muuttumaan iltaisin keltaiseksi ja laita puhelin pois tunteja ennen nukkumaanmenoa. Monen tunnin yhtämittainen ajanvietto kirkkaan ja välkkyvän ruudun ääressä rasittaa silmiä ja aivoja. Nuku riittävästi öisin, vähintään 9 tuntia.

Liite 3.

Haasta itseäsi:

1. Tule seuraavan kahden kuukauden aikana päivittäin kävelen tai pyörällä kouluun
2. Harrasta mahdollisimman monipuolisesti eri pelejä ja leikkejä välitunneilla

Miksi?

= Liikunta auttaa sinua pysymään virkeänä ja jaksat keskittyä opiskeluun

→ muistat paremmin ja opit

Välituntileikki ehdotuksia:

- hippaleikit esimerkiksi patsashippa
- peili
- pallopelit esimerkiksi jalkapallo, koripallo
- kiipeily kiipeilytelineissä
- seuraa johtajaa
- keinuminen
- jäämies
- hyppynarulla hyppiminen
- jumppatuokio

(saat myös itse keksiä leikkejä, vain mielikuvitus on rajana)

Liite 4.



Liite 5.



Kanttonen ym. 2018, Faktat Espoo 14/2018: Roukkipäivän aikainen liikunta ja oppiminen.