

Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden Liikuntapolku toiminta - kuvaus, arviointi ja kehittäminen

Sini Mattila

Tekijä(t) Sini Mattila	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön nimi Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden Liikuntapolku toiminta - kuvaus, arviointi ja kehittäminen	Sivu- ja liitesivumäärä 46 + 8
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden nuorten liikuntaan ja FunAction toimintaan kuuluva Liikuntapolku toiminta. Kuvauksen lisäksi tavoitteena oli arvioida toimintaa sekä tehdä kehittämissuhteita arvioinnin pohjalta.</p> <p>Liikuntapolun tarkoituksena on mahdollistaa uusiin liikuntalajeihin tutustuminen, jotka olisivat muutoin hankalia toteuttaa liikuntatuntien puitteissa 7-9.luokkalaisille. Tunteja ohjaavat Helsingin kaupungin omat liikunnanohjaajat sekä kolmannen sektorin, kuten esimerkiksi erilaisten urheiluseurojen ohjaajat. Toiminta on kouluille ja oppilaille maksutonta.</p> <p>Opinnäytetyöprosessi aloitettiin keväällä 2017, pääasiallinen työskentely sijoittui syksyille 2017 ja alkukeväälle 2018. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Helsingin kaupungin liikuntapalvelut ja toimeksianto tuli heidän tarpeestaan kehittää Liikuntapolku toimintaa. Opinnäytetyö tehtiin vuorovaikutuksessa työryhmän kanssa hyödyntäen toimintatutkimuksellista työtettä. Työryhmä koostui kahdesta Helsingin kaupungin liikunnanohjaajasta sekä opinnäytetyön tekijästä. Jokainen opinnäytetyön työvaihe tehtiin yhdessä työryhmän kesken ja saatu materiaali on kirjattu ylös ja sen mukaan on edetty toiminnassa kohti tavoitetta.</p> <p>Opinnäytetyö eteni aiheen valinnasta ja rajaamisesta itse toimintaan. Ensin työryhmä loi kuvauksen Liikuntapolkutoiminnalle. Tämän jälkeen Liikuntapolku toiminnan tarjoamat demotunnit, kiipeily, bodyweight -harjoittelu ja tanssi, arvioitiin työryhmän toimesta. Arviot koottiin lopussa yhteen ja niiden, sekä prosessin aikana tulleiden huomioiden avulla tehtiin kehittämissuhteita työryhmän toimesta Liikuntapolku toiminnalle tulevaisuudessa. Teoriaosuudessa pyrittiin löytämään opinnäytetyön tavoitetta tukevaa informaatiota ja sen avulla myös painottamaan opinnäytetyön tekemisen tärkeyttä.</p> <p>Teoria- ja toimintaosuuden avulla saavutettiin opinnäytetyön tavoite Liikuntapolku toiminnan kuvauksesta, arvioinnista sekä kehittämissuhteiden luomisesta. Työn tuloksena Liikuntapolku toiminnalla on jatkossa hyödynnettävä selkeä kuvaus sekä toimintaa on arvioitu, joka mahdollistaa toiminnan kehittämisen jatkossa. Opinnäytetyöprosessin jälkeen tiedetään mitä Liikuntapolku toiminta on ja sen kuvausta voidaan käyttää esimerkiksi hyväksi toiminnan markkinoinnissa koulujen liikunnanopettajille. Selkeän kuvauksen luominen helpottaa myös ohjaajien perehdytystä Liikuntapolku demotuntien ohjaamiseen. Opinnäytetyöprosessin aikana pohdittiin millaista toiminnan tulisi olla sekä tarkasteltiin sen nykytilaa ja esitettiin kehittämissuhteita jatkoa ajatellen.</p>	
Asiasanat yläkouluinen, nuorten liikunta, liikkumattomuus, liikuntapalvelu	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Nuoret ja liikunta	3
2.1	Liikunnan vaikutukset terveydelle	4
2.2	Liikuntasuosituksset.....	7
2.3	Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät.....	9
2.4	Liikkumattomuus	10
3	Matalankynnyksen liikunta nuorille	12
3.1	Matalan kynnyksen toiminta	12
3.2	Nuoret liikkujina.....	15
4	Helsingin kaupunki liikuntapalveluiden tarjoajana.....	18
4.1	Kaupunkistrategia	19
4.2	Liikuntapalvelut	20
4.2.1	Lasten ja nuorten liikuntapalvelut	20
4.2.2	FunAction.....	21
4.2.3	Esimerkkejä samankaltaisista nuorille suunnatuista palveluista Suomessa	
	24	
5	Projektin lähtökohdat ja tavoite.....	26
6	FunAction toimintaan kuuluvan Liikuntapolku toiminnan kuvaus, arviointi ja kehittäminen	27
6.1	Liikuntapolku toiminnan kuvaus	29
6.1.1	Alkuperäinen kuvaus ja lisäykset.....	31
6.1.2	Liikuntapolku toiminnan kuvaus.....	31
6.2	Arviointi	32
6.2.1	Kiipeily	33
6.2.2	Bodyweight	34
6.2.3	Tanssi	34
6.3	Kehittäminen.....	35
7	Pohdinta.....	38
	Lähteet	41
	Liitteet.....	47

1 Johdanto

Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma on julkaistu vuonna 2015. Hyvinvoinnin ja terveyden kymmenen vuoden suunnitelmassa tavoitteeksi on kirjattu, että suomalaiset voivat paremmin ja kokevat pärjäävänsä erilaisissa elämäntilanteissa. Jokaisen tulisi myös kokea voivansa vaikuttaa, tehdä valintoja sekä ottaa vastuuta. Hallituskauden tavoitteena on muun muassa, että terveys- ja hyvinvointierot kaventuvat, eri-ikäisten vastuuta omasta terveydentilasta ja elämäntavoista tuetaan sekä järjestötyö ja vapaaehtoistoiminta helpottuvat ja yhteisöllisyys lisääntyy normeja purkamalla. (Valtioneuvosto 2015, 20.) Miksi kuitenkin usein lapsille ja nuorille tarjottu ohjattu liikunta tähtää kilpailuun terveyden edistämisen sijaan? LIITU-tutkimuksen (2016, 27-28) mukaan vain 39 prosenttia 15 vuotiaista nuorista harrastaa liikuntaa urheiluseurassa säännöllisesti. Urheiluseurassa liikunnan harrastamisen lopettaneiden osuus 15-vuotiaista oli 34 prosenttia.

Helsingin kaupungin liikuntapalvelut aloitti vuonna 2009 FunAction-harrasteliikunnan 13-17 vuotiaalle nuorille Itä-Helsingissä. Toiminnan tavoitteena on tarjota nuorille hyvälaatuista vapaa-ajan tekemistä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi liikunnan avulla. Kyseessä on matalan kynnyksen liikuntamahdollisuus kaikille nuorille tuottamaan iloa ja virkistystä. Toiminta tarjoaa mahdollisuuden kokeilla eri liikuntalajeja sekä tavata uusia ystäviä ilman kilpaurheilullisia tavoitteita. Syksyisin ja keväisin nuorille kootaan viikoittain toistuva liikuntatarjotin. Toimintaa koordinoi nuorten liikunnanohjaaja. Toimintaa tuotetaan yhteistyössä urheiluseurojen ja yksityisten palvelun tuottajien kanssa. (Helsingin kaupungin liikuntapalvelut 2015.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Helsingin kaupungin liikuntapalvelut. Työn tavoitteena on kuvata FunAction toimintaan liittyvä Liikuntapolku toiminta. Sen lisäksi tavoitteena on arvioida kyseistä toimintaa työryhmän kesken käytännössä demotunteja seuraten sekä tehdä kehittämissuhteita arvioinnissa nousseiden asioiden pohjalta. Työllä on merkittävä hyöty toimeksiantajalle markkinoinnin sekä kehittämisen näkökulmasta. Tämä työ mahdollistaa Liikuntapolku toiminnan kuvauksen jakamisen jatkossa FunActionin nettisivustolla ja auttaa opinnäytetyön toimeksiantajaa Liikuntapolku toiminnan kehittämisessä.

Teoriaosuudessa selvitetään opinnäytetyön toiminnan ja tavoitteen kannalta oleellisia asioita, kuten liikunnan merkityksen tärkeyttä nuoren hyvinvoinnille niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Tämän lisäksi kerrotaan tekijöistä, jotka saavat nuoren liikkeelle sekä matalan kynnyksen liikunnan peruseriaatteista. Teoria vastaa nuorten liikunnan kannalta merkittäviin kysymyksiin, miten liikunta vaikuttaa nuoreen, kuinka paljon liikuntaa

tulisi harrastaa, millaista liikunnan tulisi olla, millainen liikkuja nuori on ja mitkä tekijät vaikuttavat hänen liikunta-aktiivisuuteen sekä millaisia riskejä liikkumattomuudella on?

Liikuntapolku toiminta vastaa toiminnallaan yhteiskunnalliseen haasteeseen nuorten liikkumattomuudesta tarjoamalla erilaisia lajeja paikallisesti Helsingin alueen kouluissa. On tärkeää, että jatkossa tämän opinnäytetyön avulla opettajat ja muut vaikuttajat tietävät mahdollisuudesta koululiikunnan monipuolistamiseen. Jatkossa tieto on helppo löytää Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen kanavista.

2 Nuoret ja liikunta

Fyysisen aktiivisuuden tila on maailmanlaajuisesti huolestuttava. Lasten ja nuorten allianssi julkaisi vuonna 2016 lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden tulokset 38 eri maasta, kuudelta eri mantereelta. Maiden välillä vertailtiin lasten ja nuorten liikunnan kokonaisuutta kaikissa osallistuvissa maissa yhdeksän eri osa-alueen avulla. (Active Healthy Kids, 2017.) Suomen tulokset on koonnut eri tutkimustulosten pohjalta viidestä eri tutkimuslajituksesta koostuva asiantuntija ryhmä. (LIKES 2016).

Suomen tulokortin on suomentanut LIKES-tutkimuskeskus yhteistyössä Opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa. Suomennuksessa vertailtuja osa-alueita on yhdeksän sijasta kymmenen. Ne ovat fyysinen kokonaisaktiivisuus, omatoiminen liikunta ja leikki, varhaiskasvatus liikunnan mahdollistajana, organisoitu liikunta ja urheilu, istuminen ja paikallaanolo, perhe ja kaverit liikkumisen tukena, koulu liikkumisen mahdollistajana, kuntatason päätöksenteko ja rakennettu ympäristö, aktiivinen kulkeminen sekä valtakunnan tason toimenpiteet liikunnan edistämiseksi. Osa-alueita arviointiin viisiportaisella asteikolla (A=paras, F=heikoin). (LIKES 2016, 9.)

Suomessa lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on kansainvälisen keskiarvon tasolla. Kokonaisaktiivisuus jää suosituksia alhaisemmaksi. Suuri osa hereillä olo ajasta vietetään paikallaan, useimmiten istuen. Kyseessä on maailmanlaajuinen ongelma kehittyneissä maissa. Suomessa lasten ja nuorten paikallaanoloon pyritään vaikuttamaan esimerkiksi valtakunnallisten ohjelmien avulla. On tärkeää muistaa, että lasten ja nuorten hyvinvointi on aikuisten vastuulla. Sen takia myös tulokortissa on mainittu koulu, kunnat sekä valtakunnan tason toimenpiteet. Tulokortissa nämä osa-alueet ovat kaikki saaneet arvosanan B (61-80%) eli toiseksi parhaimman. (LIKES 2016, 9.)

Osa-alueista heikoimmat ovat yleinen fyysinen aktiivisuus, istuminen ja paikallaanolo sekä varhaiskasvatus liikkumisen mahdollistajana. Jokainen osa-alue näistä on saanut arvosanan D (21-40%) eli esimerkiksi 21-40 prosenttia on osuus niistä lapsista ja nuorista, joille kertyy ruutu-aikaa suositusten mukaan. 21-40 prosenttia on osuus niistä varhaiskasvatuksesta, jotka ovat mukana Ilo kasvaa liikkuen-ohjelmassa. Tulokortti antaa muun muassa ohjeita tulevaisuuteen. Esimerkiksi varhaiskasvatuksen kohdalla tietoa tarvitaan siitä, miten liikuntakasvatus toteutetaan varhaiskasvatuksessa ja millaisia esteitä voisi mahdollisesti olla. (LIKES 2016, 10-12.)

Kansainvälisesti arvioitiin fyysisen aktiivisuuden tilan olevan huolestuttava, sillä koululaiset liikkuvat suosituksia vähemmän ja toisaalta myös istuvat paljon. Kansainvälisesti toimivat

tutkijaryhmät ennakoivat, että nykypäivän lapset elävät sairaamman ja lyhyemmän elämän kuin heitä edeltävä sukupolvi. (Finne 2017, 34.)

2.1 Liikunnan vaikutukset terveydelle

Terveysliikunnalla on useita suotuisia vaikutuksia elimistön toimintoihin. Fyysisesti se muun muassa parantaa heikentyntä sokeriaineenvaihduntaa, vahvistaa luustoa, auttaa stressinhallinnassa, alentaa verenpainetta ja korkeaa kolesterolia sekä auttaa painonhallinnassa. Säännöllisellä liikunnalla on myös hyviä vaikutuksia mielenterveyteen sekä henkiseen hyvinvointiin. Liikunta parantaa mielialaa ja ehkäisee masennusta. (Duodecim Terveyskirjasto 2015; Chang 2009, 410.)

Fyysisen aktiivisuuden merkitystä aikuisille voidaan tutkia väestötasolla sekä sairastuvuutta että kuolleisuutta seuraamalla. Lasten ja nuorten tapauksessa tätä mahdollisuutta ei voida käyttää. Pitkäaikaissairaudet, joita liikunta ehkäisee, ovat lapsille niin harvinaisia, että niitä ei voida havaita väestötason tutkimuksissa. Tutkimukset antavat kuitenkin viitteitä siitä, että aikuisilla havaitut terveysvaikutukset pitkäaikaissairauksiin voidaan myös havaita lapsilla. Niitä ei voi havaita yhtä selvästi, koska etenkin pienempien lasten aktiivisuus on usein välitöntä ja satunnaista leikkien lomassa tapahtuvaa aktivaatiota, jolloin fyysisen aktiivisen ajan ja kuormittavuuden arviointi on haastavampaa. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 82.)

Liikunnalla on havaittu myönteisiä vaikutuksia sydän- ja verisuonisairauksien sekä tyypin 2 diabeteksen riskitekijöihin aikuisilla. Näitä riskitekijöitä ovat muun muassa pieni HDL-kolesterolin pitoisuus, kohonnut verenpaine sekä insuliiniresistenssi. Liikunnan on havaittu olevan lapsilla ja nuorilla yhteydessä suurentuneeseen HDL-kolesterolin pitoisuuteen, mutta LDL-kolesterolin vaikutuksia ei ole saatu esille tutkimuksissa. Pääasiassa tutkimukset ovat olleet poikittaisotoksia, mutta myös joitakin satunnaisia kokeellisia tutkimuksia on tehty ja julkaistu. (Fogelholm ym. 2011, 82; Terve koululainen, 2017.)

Lasten ja nuorten vahvimmat terveydelliset perusteet ovat kuitenkin tuki- ja liikuntaelimestön kehitykseen, psykososiaalisiin vaikutuksiin ja liikuntatottumusten muotoutumiseen ja säilymiseen liittyviä. (Fogelholm ym. 2011, 84.) Fyysisesti liikunta kohottaa kuntoa, kehittää motorisia taitoja, ennaltaehkäisee päänsärkyä, kiputiloja selässä sekä ylipainoa. (Valo 2013, 6).

Hyvin suunniteltu liikunta voi vahvistaa myös lapsen minäkuvaa. Tämä edellyttää hyvien kokemusten ja palautteen saamista liikunnasta. (Fogelholm ym. 2011, 84.) Liikunta luo iloa, tuo onnistumisen kokemuksia ja vahvistaa itsetuntoa. (Valo 2013, 6; Chang 2009,

408). Sekä Terveysliikunta-teos ja Valon (nyk. Olympiakomitea) tieto on samassa linjassa siitä, että erilaiset joukkuepelit ja yhdessä leikkiminen kehittävät vuorovaikutusta ja muiden huomioon ottamista. Yhdessäolo on lapselle sosiaalista pääomaa ja tukee sosiaalisten taitojen kehittymistä. (Fogelholm ym. 2011, 84; Valo 2013, 6.)

Liikunta kehittää parhaimmillaan itseohjautuvuutta, ryhmätyötaitoja sekä kykyä toimia erilaisten ihmisten kanssa. Vuonna 2010 tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin liikunnan yhteyttä nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. Edellä mainitut asiat voivat osaltaan selittää sitä, että liikunnallisesti aktiivisilla nuorilla esiintyy vähemmän sosiaalisia ongelmia verrattuna vähän liikkuviin nuoriin. (Kantomaa, Tammelin, Ebeling & Taanila 2010, 6.)

Murrosiän puolivälissä nuorella on todella herkkä kehitysvaihe, jolloin riski syrjäytymiseen kasvaa. Ongelma on valtava, jos syrjäytynyt nuori erkaantuu tavanomaisesta nuoruuskehityksestä, hän ei enää kykene palaamaan takaisin kehitysvaiheeseen, josta erkani, vaikka ryhdistäytyisi elintavoissaan. (Aalberg & Siimes 2007, 137.) Mari Routti kirjoittaa (2016, 2) liikunnan harrastamisen tarjoavan lapsille ja nuorille mahdollisuuden olla osa yhteisöä. Tällä on oleellinen merkitys syrjäytymisen ehkäisyssä. Harrastusympäristössä lapset ja nuoret saavat mahdollisuuden olla vuorovaikutuksessa muiden saman ikäisten kuin myös ohjaavan aikuisen kanssa.

Liikunnalla on myös havaittu positiivisia vaikutuksia lapsuusiän ahdistuksen ja masennuksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Liikunnalla on erityisen tärkeä rooli näiden sairauksien ehkäisyssä, mutta tulee kuitenkin muistaa, että se toimii vain ikään kuin avustavana tekijänä, lääkehoidon tukena. (Chang 2009, 410.)

Tutkimuksissa on todettu, että lapsena ja nuorena harrastettu liikunta parantaa todennäköisyyttä siitä, että liikuntaa harrastetaan myös aikuisena. Kriittisin aika on saada nuori jatkamaan liikuntaa murrosiässä. Lapsena liikkumisen merkitys aikuisiän liikunnalle välittyy ainakin psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden kautta. Hyvät motoriset perustaidot ja lajitaitojen kehittyminen, hyvä kunto sekä painonhallinta helpottavat myös liikunnan harrastamista, jolloin liikunnan jatkaminen aikuisena on todennäköisempää. (Fogelholm ym. 2011, 84.)

Liikunnalla on myös havaittu vaikutuksia oppimiseen. Liikuntaa harrastavalla kouluikäisellä on parempi tarkkaavaisuus, keskittymiskyky sekä muisti. Myös aistitoiminnot, hahmottamiskyky sekä matemaattiset ja kielelliset valmiudet ovat paremmat. (Terve Koululai-

nen; Valo, 2013, 6.; Routti 2016, 2.) Hyvät havainnointi- ja keskittymiskyvyt, joita useat liikuntamuodot kehittävät, voivat selittää sitä, että liikunnallisesti aktiivisilla nuorilla esiintyy vähemmän tarkkaavaisuuden häiriöitä kuin vähän liikkuvilla nuorilla. Liikunta voi kehittää nuoren kykyä kuunnella ja noudattaa ohjeita, odottaa vuoroaan, ohjat havaitsemistaan tehtävän tai tilanteen kannalta merkittäviin ympäristön piirteisiin sekä kykyä valikoida tilanteeseen soveltuvia toimintatapoja. (Kantomaa ym. 2010, 6.)

Kuva 1. Liikunnan vaikutukset (Valo 2013, 6)



Tuoreessa Valtionneuvoston julkaisemassa tutkimuksessa nuoruuden vapaa-ajan liikunta on positiivisesti yhteydessä todennäköisyyteen korkea-asteen koulutukselle ja koulutusvuosien määrään. Koulutusvuosia tarkastellessa huomataan, että nuoruudessa keskimäärin paljon liikkuneilla nuorilla on puolesta vuodesta vuoteen enemmän koulutusvuosia kuin aikuisena vähemmän liikkuneisiin verrattuna. Kun taustatekijät, kuten esimerkiksi terveys, perheen tulotaso ja vanhempien koulutus, otetaan mukaan positiivinen yhteys nuoruuden liikunnan ja koulutusvuosien välillä säilyy tilastollisesti merkittävänä. (Vasankari, Kolu, Kari, Pehkonen, Havas, Tammelin, Jalava, Koski, Pihlainen, Kyröläinen, Santtila, Sievänen, Raitanen & Tokola 2018, 31.)

Susanna Takalon 2016 julkaistussa väitöskirjassa seurattiin kymmenen vuoden ajan sitä, miten lapsuuden liikuntatottumukset muuttuivat aikuisikään tullessa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millä tavalla liikunta-aktiivisuus muuttuu elämän aikana ja millaisiksi nuoret kuvaavat niitä elämän vaiheita, jotka ovat vaikuttaneet heidän liikunta-aktiivisuuteensa. Keskeisin tulos oli se, että lapsuuden ja nuoruuden sosiaaliset toimintaympäristöt

vaikuttavat liikuntatottumuksiin. Liikkumisaktiivisuuteen vaikuttavia tilanteita olivat elämäntilanteiden muutokset ja liitoskohdat. Tutkimus osoitti että, liikunta-aktiivisuuteen voidaan vaikuttaa niin lapsuudessa, nuoruudessa kuin varhaisaikuisuudessaakin. Tällöin koulu on vahvasti mukana toimijana, joka tavoittaa lähes kaikki saman ikäiset. (Finne 2017, 27-28.)

2.2 Liikuntasuositukset

Monien yleisten sairauksien ja oireiden ehkäisyssä sekä hoidossa ja kuntoutuksessa liikunnalla on suuri merkitys. Liikuntasuositukset antavat käytännön neuvonnalle ja ohjaukselle suuntaviivat, miten toimia. Suositukset perustuvat yleisesti hyväksytyyn näyttöön terveyden ja liikunnan annos-vastesuhteista. (Tammelin 2017, 54.)

Liikunnalla on runsaasti mahdollisuuksia kouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Kouluikäisten eli 7-18-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden suositus ottaa kantaa liikunnan määrään, laatuun ja toteuttamistapoihin sekä näiden lisäksi myös liikkumattomuuteen ja paikalla oloon, kuten istumiseen. (UKK-instituutti 2008, 17; Valo 2013, 5.)

Lasten ja nuorten liikunnasta ja sen vaikutuksista terveyteen on olemassa vähemmän tutkimustietoa kuin aikuisilta. UKK-instituutin yleissuositus pohjautuu asiantuntijoiden mielipiteisiin sekä tieteellisiin tutkimuksiin liittyen liikunnan vaikutuksiin kouluikäisen terveydessä ja hyvinvoinnissa. Fyysisen aktiivisuuden suositus on kouluikäisille yleissuositus. Se on laadittu soveltumaan kaikille 7-18 vuotiaille lapsille ja nuorille terveysterveyden näkökulmasta. Suositus soveltuu niin urheilulle kuin erityistarpeessa oleville koululaisille. (UKK-instituutti 2008, 17.)

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille kuuluu näin ”Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä”. (UKK-instituutti 2008, 6.) Vähintään kaksi tuntia 7-vuotiaalle ja vähintään tunti 18-vuotiaalle on fyysisen aktiivisuuden minimisuositus, jonka avulla useimpia liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja voitaisiin vähentää. Parempien hyötyjen saavuttamiseksi olisi suotavaa liikkua tätäkin enemmän. (UKK-instituutti 2008, 18.) Päivän liikunta voi jakautua lyhyempiin ajanjaksoihin, jotka ovat minimissään kymmenen minuutin mittaisia. Kuormittavuuden tulisi vaihdella kohtalaisen ja raskaan välillä. (UKK-instituutti 2008, 76.)

Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä on yläkouluikäiset nuoret, jotka lukeutuvat suositusten 13-18 vuotiaiden ikäryhmään. Nuoruusiässä päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrää on alhaisempi kuin lapsuusiässä, vaikkakin nuortenkin on suositeltavaa liikkua useita tunteja päivässä. Suositeltava määrä on tunnista puoleentoista tuntiin. Ero lapsiin on kuitenkin se, että yli 13-vuotiaat nuoret jaksavat olla paikoillaan pidempiä aikoja. Tämä saattaa johtaa siihen, että aikuiset ajattelevat nuorten liikunnan tarpeen tulevan täyteen vähäisellä liikkumisella. Totuus kuitenkin on, että 13-18-vuotiaat nuoret elävät voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa, eikä liikunnan tarve eroa paljon lapsuusiän tarpeesta. Nuorelle on saattanut muovautua kuva itsestään liikkujana. Uusien liikuntamuotojen kokeileminen ja niiden perustaitojen harjoittelu auttavat nuorta löytämään itselleen sopivan tavan harrastaa liikuntaa. Nuori voi kehittää fyysistä kuntoaan ja hyvinvointiaan liikkumalla itsenäisesti tai osallistumalla ohjattuun toimintaan. (Fogelholm 2011, 19.)

Vauhti virkistää!

LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI

PARANNA KESTÄVYYTTÄ

- reipas kävely
- hölkkä
- pyöräily
- uinti
- hiihto

Nosta sykettä ja hengästy joka päivä

KEHITÄ VOIMAA JA NOTKEUTTA

- tanssi
- kuntosali
- pallopelit
- venyttely
- lumilautailu
- skeittailu

Kuormita lihaksia 3 krt/vk

PYSY PIRTEÄNÄ

- pelaile pallopelejä välitunnilla
- kulje kävellen tai pyörällä
- käytä portaita, unohda hissit
- vältä pitkäaikaista istumista

Liiku aina kun voit

LIIKUNTASUOSITUS 13–18-VUOTIAILLE

UKK-instituutti
NUORI SUOMI

Kuvio 1. Liikuntasuositus 13-18-vuotiaille (UKK-instituutti, 2008)

Suomessa liikuntasuositukset perustuvat Yhdysvaltain terveysviraston julkaisemiin suosituksiin sekä ne ovat linjassa myös Maailman terveysjärjestön (WHO) luomien liikuntasuositusten kanssa. (WHO 2013, 2). Naapurimaahamme Ruotsiin verrattuna Suomi pohjaa suositukset useampiin suosituksiin, kun taas Ruotsissa käytettävät liikuntasuositukset perustuvat ainoastaan Maailman terveysjärjestön liikuntasuosituksiin. (The Public Health Agency of Sweden 2016; WHO 2014.) Erot suositusten välillä eivät ole kuitenkaan merkittävän suuria, vaan sisältävät lähes samanlaisen tiedot.

The Active Healthy Kids organisaation vuonna 2016 tehdyssä tutkimuksessa mitattiin muun muassa fyysistä aktiivisuutta siten, kuinka hyvin eri maissa asuvat lapset ja nuoret saavuttavat liikuntasuositukset omassa maassaan. Suomessa ja Ruotsissa liikuntasuositukset saavutettiin välttävästi, tulokset olivat alle keskitason. Vain 21-40 prosenttia Suomen ja Ruotsin lapsista ja nuorista pystyi saavuttamaan liikuntasuositukset. (Active Healthy Kids 2016; LIKES 2016, 9-10.)

2.3 Liikunta-aktiivisuuden vaikuttavat tekijät

Liikunta-aktiivisuuden vaikuttavat sekä yksilöön että ympäristöön liittyvät tekijät. Tieto kouluikäisten liikunta-aktiivisuuden vaikuttavista tekijöistä antaa liikunnan toteuttajille suuntaviivoja, mihin tekijöihin voi vaikuttaa liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi ja mitkä ominaisuudet kuvaavat vähän liikkuvia, jotka ovat olennaisin ryhmä liikunnan edistämässä. (UKK-instituutti 2008, 47.) Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa kerrotaan liikunta-aktiivisuuden liittyvän eniten ympäristötekijöihin, kun taas liikkumattomuus eli alhainen liikunta-aktiivisuus liittyy vahvemmin sosiodemografisiin tekijöihin, kuten ikään tai sukupuoliin. (Gordon-Larsen, McMurray & Popkin 2000, 1).

Liikunta-aktiivisuus vähenee, kun lapset kasvavat vanhemmiksi. Lapsena liikutaan enemmän, kuin nuorena. Aiempi liikunta harrastus vaikuttaa liikunta-aktiivisuuden tulevaisuudessa positiivisesti. Yleensä pojat ovat liikunnallisesti aktiivisempia, mutta sukupuoliero liikunnassa pienenee ja joidenkin tutkimusten mukaan häviää iän karttuessa. Itsearvotus, koettu fyysinen pätevyys ja tehtäväsuuntautuneisuus liittyy aktiiviseen liikunnan harrastamiseen. Seurantatutkimuksissa on ennustettu seuraavien tekijöiden liittyvän aktiiviseen liikkumiseen aikuisena: liikunnan korkea intensiteetti, osallistuminen järjestettyyn liikuntaan tai kilpaurheiluun, aktiivinen liikunnan harrastaminen, urheilu huipputasolla, hyvä kestävyyskunto ja kestävyystyyppisen liikunnan harrastaminen, hyvä koettu terveys, hyvä koulumenestys, hyvä numero liikunnasta sekä tyytyväisyys omaan kuntoon, taitoihin ja suorituskykyyn. (UKK-instituutti 2008, 48; Dishman, Sallis & Orenstein 1985, 160.)

Ylipaino liittyy vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen nuorilla. Kuitenkin näiden asioiden yhteys poikkileikkaustutkimuksissa on ollut varsin heikko. Myös pitkäaikainen sairaus tai vamma voi mahdollisesti heikentää liikunta aktiivisuutta. (UKK-instituutti 2008, 48.)

Ympäristön tekijöistä liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaa vahvasti perhe. Molempien vanhempien liikunta-aktiivisuus ja vanhempien osallistuminen lasten liikuntaan vaikuttavat positiivisesti liikunta-aktiivisuuteen. Vanhempien korkea koulutus tai ammattiasema liittyvät aktiiviseen liikunnan harrastamiseen, kuten myös korkea tulotaso. (UKK-instituutti 2008, 48-49.)

Jos vanhempien lisäksi myös kaveripiiri ja sisarukset ovat aktiivisia ja tukevat liikunnan harrastamista on sillä myönteinen vaikutus nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Liikunta-aktiivisuudessa on pieniä eroja asuinpaikan mukaan. Erot voi huomata selkeimmin urheiluseurojen organisoimassa liikunnassa, johon osallistuminen haja-asutusalueilla on hankalampaa. Tärkeitä tekijöitä liikunta-aktiivisuudelle ovat myös liikuntapaikkojen ja -palvelujen saavutettavuus sekä esteettömyys. Myös vuodenajoilla on vaikutus liikunta-aktiivisuuteen. Kouluikäiset liikkuvat enemmän kevään ja kesän aikana kuin syksyn ja talven aikana. (UKK-instituutti 2008, 49; Dishman ym. 1985, 160.)

2.4 Liikkumattomuus

Maailmanlaajuisesti vuonna 2008 noin 31 prosenttia yli 15 vuotiaista nuorista olivat riittämättömästi aktiivisia. Vuosittain noin 3.2 miljoonaa kuolemantapausta johtui riittämättömästä fyysisestä aktiivisuudesta. Tämänhetkinen taso liikkumattomien määrässä liittyy puutteelliseen aktiivisuuteen vapaa-ajalla sekä kasvavaan istumiskäyttäytymiseen töissä sekä kotona. Näiden lisäksi passiivisten kulkuvälineiden käyttö on lisääntynyt, mikä on myös yksi syy liikkumattomuudelle. (WHO, 2018.)

Kasvavasta kaupungistumisesta on myös seurannut muutamia ympäristön tekijöitä, jotka saattavat lannistaa aktiivisuutta. Näitä ovat muun muassa, väkivalta, liikenne, saasteet, puistojen ja kävelyteiden sekä muutenkin kaupunkien tarjoamat heikot mahdollisuudet harrastaa liikuntaa. (WHO, 2018.)

Noin joka viides nuori on fyysisesti täysin passiivinen. Terveytensä kannalta tarpeeksi liikkuu vain hieman alle puolet nuorista. (Terve Koululainen, 76.) Yhdysvalloissa South Carolinassa tehdyssä tutkimuksessa todetaan, että liikkumattomuus, on avustava tekijä puhuttaessa lapsuusiän liikalihavuudesta. (International Journal of Obesity 2001). Vuonna 2016 Suomessa tehdyssä LIITU-tutkimuksessa tutkittiin lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä.

Siinä havaittiin, että lapsuuden jälkeen liikunta-aktiivisuus laskee rajusti ja istumismäärät kasvavat murrosikään tullessa. (Finne 2017, 29; Valtion Liikuntaneuvosto 2016.)

Liikkumattomuus on entistä keskeisempi syy moniin sairauksiin. Länsimaissa elintapoihin liittyvät sairaudet lisääntyvät koko ajan. Osa syynä tähän ovat huonot ruoka- ja liikuntatottumukset. Ravinnosta saadaan liikaa energiaa verrattuna siihen, kuinka paljon kulutetaan. Ylipaino lisää riskiä sairastua elintapasairauksiin. Esimerkiksi kakkostyyppin diabetes on yleistynyt suomalaisten keskuudessa. Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan myönteinen vaikutus veren seerumin rasva-aineiden laatuun jo lapsuudessa. (Finne 2017, 33.)

Lisäksi kun liikkumattomuus jatkuu pitkään, on vaarana syrjäytyä liikunnasta kokonaan. Liikunnasta syrjäytymiselle voi olla monia syitä, kuten aiemmin mainitut epäterveelliset ravintotottumukset sekä ylipaino. Näiden lisäksi syy voi olla myös päihteiden käyttö, tupakointi, istuva elämäntapa tai liikunnallisen esimerkin puuttuminen perheessä ja kaveripiirissä. (Terve Koululainen, 2017.)

3 Matalankynnyksen liikunta nuorille

Matala kynnyks on puhekielessä monesti käytetty ilmaisu, jonka avulla kuvataan helppoa pääsyä tai vaivatonta ryhtymistä johonkin. Suomessa matalan kynnyksen käsite vakiintui 1990-luvun puolivälissä, kun A-klinikkasäätiö perusti ensimmäisen ruiskujen ja neulojen vaihtopisteen Helsingin kallioon. Lähtökohta oli kansanterveydellinen ja palvelumallia alettiin kutsua nimellä terveysneuvonta. (Törmä 2009, 1.)

Alun perin matalankynnyksen-termiä on käytetty syrjäytymisvaarassa tai marginaaliryhmissä oleville henkilöille suunnatuissa palveluissa. Nämä palvelut on pyritty tekemään helposti lähestyttäviksi ja käytettäviksi. Nykyään matalankynnyksen toiminta ymmärretään koskevan laajemmin kaikenlaisten toimintaan osallistumiseen liittyvien esteiden ja vaikeuksien minimointiin. (Huhtinen & Virkkunen 2015, 16.)

Karita Snellman (2012) kirjoittaa pro gradu -tutkielmassaan huolen olevan suuri, siitä, että nuoret jäävät yhteiskunnan tarjoamien toiminnan ja palvelujen ulkopuolelle. Kyseessä on hyvin ajankohtainen ilmiö. Olemassa oleva palvelujärjestelmä on toimiva suurimmalle osalle kansalaisista, mutta se sisältää muutamia kynnystekijöitä. Palveluita voi olla tarjolla niin runsaasti, ettei asiakas tiedä, millainen palvelu hänelle olisi sopivin. Pitkät palvelut voivat olla hankalia pitkien odotusaikojen ja vaihtuvan asiakaspalvelijan kanssa. Asiakkaat eivät aina myöskään ole varmoja omista oikeuksistaan ja velvollisuuksista palvelujen ja etuuksien suhteen. Myös maksut, pitkät kulkuyhteydet tai aukioloajat voivat olla palveluun pääsyn esteitä.

3.1 Matalan kynnyksen toiminta

Matalan kynnyksen palveluilla tarkoitetaan palveluita, joilla on normaaleihin palveluihin verrattuna matalampi kynnyks osallistua. Tämä tarkoittaa sitä, että asiakkaalta vaadittavia edellytyksiä palveluun hakeutumisessa on laskettu. Määritelmä matalankynnyksen palveluille on monimerkityksinen, mutta käytännössä palveluita määrittävät toiminnan sisältö ja asiakaskunta. (Leemann & Hämäläinen 2015, 1.) Matalan kynnyksen palvelut järjestetään usein enemmän kohderyhmittäin kuin erityisten palvelutarpeiden tai -tyyppien mukaan. (Leemann & Hämäläinen 2015, 4).

Matalankynnyksen toiminta antaa mahdollisuuden osallistua ohjattuun liikuntaan riippumatta liikkujan taustasta tai kyvyistä. Toiminta palvelee kaikkia osallistujia, mutta erityisesti vähän liikkuvia. Matalan kynnyksen toiminta kohdistuu pääasiallisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuviin, jotka ovat jääneet muun liikunnallisen harrastustoiminnan

ulkopuolelle. Matalankynnyksen toiminnan painotus on ei-kilpailullisessa toiminnassa. Toiminta sisältää usein monipuolista liikuntaa sisältäen muun muassa erilaisia pelejä ja leikkejä sekä perustaitojen harjoittelua ja lajikokeiluja. Matalankynnyksen toimintaa voi järjestää monenlaiset tahot, kuten urheiluseurat, yhdistykset, vanhempaintoimikunta, koulut sekä kunnan liikunta- ja nuorisotoimi. (Valo 2013, 8.)

Matalankynnyksen toiminnalla voidaan nähdä useita positiivisia vaikutuksia, kuten esimerkiksi sosioekonomisten terveys- ja hyvinvointierojen kaventuminen ja sen kautta myönteinen vaikutus kansanterveyteen. Osallistumiselle voi aina olla esteitä ja on tärkeää muistaa, että ne ovat aina yksilöllisiä. Kokemus osallistumisen helppoudesta vaihtelee todennäköisesti esimerkiksi lapselle, nuorelle, työikäiselle tai seniorille. Luomalla jollekin toiselle matalampi osallistumiskynnys, voidaan samalla syyllistyä toisen osallistumiskynnyksen nostamiseen. (Huhtinen & Virkkunen 2015, 16.)

Matalankynnyksen toiminnan tunnuspiirteitä ovat toiminnan edullisuus tai maksuttomuus, toiminnan monipuoliset sisällöt, toiminnan järjestäminen lähellä arkiympäristöä, liikunnan perustietojen ja -taitojen lisääminen sekä liikunnan järjestäminen ryhmissä tai erikseen, tarpeen mukaan eriyttäen. Vähintään yhden edellä mainituista kriteereistä tulee toteutua, jotta toimintaa voidaan kutsua matalankynnyksen toiminnaksi. (Valo 2013, 8; Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu 2013.) Tavoitteena matalan kynnyksen palveluissa on, että kynnys hakeutua ja osallistua palveluihin olisi mahdollisimman alhainen. (Leemann & Hämäläinen 2015, 1).

Matalankynnyksen toimintaa suunnitellessa on tärkeää huomioida seuraavia asioita: erilaiset ohjaajat, markkinointi, vuosi-, kausi- ja tuntisuunnitelmat, rahoitus, kohderyhmä sekä toimintaympäristö. (Valo 2013, 12-19). Esimerkiksi matalan kynnyksen toiminnan toteutuminen vaatii ohjaajalta valvutuneisuutta. Pitää tietää millaisista yksilöistä ryhmä koostuu ja millaisia tarpeita heillä on. Ryhmän ulkopuolelle jääminen aiheuttaa vakavia seurauksia hyvinvoinnille. On mahdollista tuntee kipua, jos jää huomioimatta tai suljetaan pois ryhmästä. Tämän kaltaisen hylkäämisen vaikutusta aivoihin on tutkittu tietokonepelillä, jossa kolme pelaajaa heittelee palloa keskenään. Aluksi kaikki heittelevät palloa yhdessä, mutta pian kaksi muuta alkavat heitellä palloa keskenään ja koehenkilö jää ulkopuoliseksi. Hylätyksi tuleminen, jopa tällaisessa keinotekoisessa tilanteessa aktivoi samoja alueita aivoissa kuin fyysinen kipu. (Salmela-Aro & Nurmi 2017.)

Tärkeää on myös, että jokaisen tulisi voida osallistua toimintaan omalla tasollaan kartuttaen etenkin alussa onnistumisen kokemuksia, jotta innostus kantaisi jatkossakin. (Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu 2013.) Lapsilla on luontainen kyky uskoa aina onnistumisen

mahdollisuuteen, jos vain yrittää tarpeeksi. Iän myötä tämä niin kutsuttu ”lapsenusko” vähitellen katoaa ja sen vuoksi teini-iässä osa nuorista jopa jättää liikuntaharrastuksen, koska eivät edisty siinä omien odotuksien mukaisesti. Liikuntakasvatuksen ammattilaisen tulee huomioida ohjausten suunnittelussa myös vähemmän lahjakkaat lapset ja nuoret. Tavoitteena tulisi olla saada yhä useampi lapsi ja nuori osallistumaan ja saamaan positiivisia kokemuksia liikunnasta. Olennaisinta lasten liikuntakasvatuksessa ovat juuri heidän kokemuksensa liikunnasta. Liikuntakasvattajan tulee ymmärtää, miksi lapsi ajattelee tietyllä tavalla liikunnasta. Tämän ajatteluprosessin ymmärtäminen on Kenneth Foxin Liikuntakokemusmallin keskiökohta. (Sarlin, Sarlin, Lintunen, Liukkonen & Pönkkö 1998, 1, 5.)

Foxin liikuntakokemusmallin oleellista on lapsen kokemus liikunnasta. Kokemukseen vaikuttavat useat taustatekijät. Näitä ovat muun muassa mallissa esitetty fyysinen ja psykologinen minä, joka vastaa kysymykseen ”kuka minä olen”. Tämä taustatekijä kehittyy iän myötä. Fyysinen puoli koostuu osatekijöistä, kuten geeniperimä, kypsyysaste ja harjoitus (esim. intensiteetti, harjoituskertojen määrä). Psykologinen puoli yhdessä fyysisen puolen kanssa heijastuvat asennoitumiseen liikuntaa kohtaan. Myös ulkoiset tekijät, kuten esimerkiksi olosuhteet, määrittelevät liikunnan kokemusta. Itse liikuntakokemukset koostuvat nautinnon tunteesta, erilaisista palkkiojärjestelmistä, luottamuksesta, pätevyyden kokemuksesta ja muista tunnetiloista, joita yksilö liittyy tilanteeseen ja liikuntaan. Asteittain kokemusten perusteella yksilölle muodostuu liikuntahistoria, joka määrittää myös tulevaa käyttäytymistä liikunnassa (omistautuminen, motivaatio, sinnikkyys). Nuori saattaa pohtia ”kykenenkö tähän” ja silloin on liikuntakasvattajan aika tukea nuorta ja hänen identiteettinsä muodostumista ja vahvistaa parhaansa mukaan nuorta suuntaamaan valintojaan kohti aktiivista elämäntapaa. (Sarlin ym. 1998, 1-2.)

Kakko esittää yhteenvetona pro-gradu tutkielmassaan, että matalankynnyksen liikuntatoiminnasta toivotaan harrastuspaikkaa niille lapsille ja nuorille, joiden arjessa ei ole tarpeeksi fyysistä aktiivisuutta sekä niille, jotka haluavat harrastaa jotain lajia ilman erityisiä tavoitteita. Jos kuitenkin nämä kaksi yhdistetään yhdeksi, voi vaarana olla, että osallistujien taitotasojen erot saattaisivat muodostua liian suuriksi. (Kakko 2015, 54.) Palvelujen ulkopuolelle jäämiseen voi olla monia syitä, kuten fyysiset ja psyykkiset esteet, häpeän tunteet tai vaikea tavoitettavuus. (Leemann & Hämäläinen 2015, 2-3).

Usein palvelun tuottajat määrittelevät itse omat matalan kynnyksen palvelunsa. Tämä ei toisaalta riitä yksinään matalan kynnyksen määrittelyksi, koska myös asiakkaisen kokemukset ja palveluun hakeutumisen aktiivisuus kertovat palvelun matalasta kynnyksestä.

Palvelun tarjoajan ja asiakkaan näkemys ei aina ole välttämättä sama. Sen lisäksi kokemus matalasta kynnyksestä on aina subjektiivinen ja voi erota eri asiakasryhmien tai asiakkaiden välillä. (Leemann & Hämäläinen 2015, 3.)

3.2 Nuoret liikkujina

Murrosikä eli toiselta nimeltään puberteetti kestää kahdesta viiteen vuoteen. Se on biologista ja fysiologista kehitystä, jonka aikana lapsi kasvaa fyysisesti aikuiseksi. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Murrosikä saattaa olla haasteellista koko perheelle ja läheisille. Liikunnallisesti eletään kokeilun ja erikoistumisen aikaa. Nuori kehittyy niin tiedollisesti, henkisesti kuin motorisesti. (Autio & Kaski 2005, 33.)

Jokaiseen päivään tulisi sisältyä omaehtoisen liikkumisen hetkiä. Omaehtoisella liikunnalla tarkoitetaan liikkumista, jota henkilö tekee omasta mielenkiinnosta ja halusta, joko yksin tai yhdessä. Omaehtoinen liikunta ja urheilu on suositumpaa kuin ohjatuissa harjoituksissa liikkuminen. LIITU-tutkimuksessa (2016, 25) lasten ja nuorten yleisin liikuntamuoto oli omaehtoinen liikunta. Kun tarkastellaan tyttöjä ja poikia, pojat liikkuvat tyypillisemmin ryhmässä, kun tytöt taas puolestaan yksin. (Terve Koululainen; LIITU 2016, 24-25.) Omaehtoinen liikkuminen väheni nuoremmista vanhempiin siirryttäessä. 13 vuotiasta kaksi viidesosaa ja 15 vuotiaissa vähemmän kuin kolmasosa harrasti omaehtoista liikuntaa. (LIITU 2016, 25.)

Tärkeä osa lapsen ja nuoren liikkumista on myös ohjattu liikunta. Kun liikunta on ohjattua, ohjaaja voi vaikuttaa liikkumisen monipuolisuuteen, tehokkuuteen ja taitojen oppimiseen. Lapsi tai nuori saa myös uusia kavereita sekä virikkeitä. Parhaimmillaan ohjattu liikunta kannustaa omaehtoiseen liikkumiseen ja lisää sitä kautta lapsen tai nuoren päivittäistä liikkumista. (Valo 2013, 7.)

Nykypäivänä ohjaajaan kohdistetaan valtavia odotuksia. Ajatellaan, että ohjaaja on henkilö, joka tietää ja jolta löytyy vastaus lähes kaikkeen. Ohjaajat pyrkivät kuitenkin nykypäivänä yhä enemmän kokonaisuuksia, jotka perustuvat lasten ja nuorten omaehtoisuuteen sekä itselähtöisyyteen. (Autio & Kaski 2005, 84.) Nuorten ohjaaminen toimii samoilla peruseräillä kuin lasten ohjaaminen. (Autio & Kaski 2005, 66.) Ohjaajan tulee tutustua aiemmin ohjattaviinsa, suunnitella tunnit hyvin ja varautua muokkaamaan tehtyjä suunnitelmia. On myös tärkeää muistaa, että tunnin aikana ei ole tyhjiä hetkiä tai liikaa jonottamista. (Autio & Kaski 2005, 63.)

Liikuntataitojen oppiminen, pätevyyden kokemus, mahdollisuus vaikuttaa ja kokemus ryhmään kuulumisesta toisten nuorten kanssa innostavat ja luovat kestäväää pohjaa liikuntamotivaatiolle. Itsemäärämisteorian mukaan sisäinen motivaatio syntyy ja säilyy, kun kolme psykologista perustarvetta otetaan huomioon. Perustarpeisiin kuuluu kokemus omasta pätevyydestä eli siitä, että osaa, oppii ja pärjää. Toinen perustarve on autonomian kokemus. Se tarkoittaa sitä, että voi tehdä valintoja, osallistua sekä vaikuttaa omaan toimintaan, kuten esimerkiksi liikuntaharrastukseen. (Lintunen 2015, 79; Hagger & Chatzisarantis 2007,13.) Autonomian tukeminen on ihmisläheinen tyyli ja käytöksen muoto, jolla esimerkiksi opettaja voi ohjeiden avulla auttaa tunnistamaan, elävöittämään, huolehtimaan ja lopulta kehittämään, vahvistamaan sekä kasvattamaan oppilaiden sisäisen motivaation lähteitä. Itsemäärämisteoriassa käytetyt mallit näyttävät, että autonomiaa tukeva opetustyyli ennustaa yleisesti oppilaiden tyytyväisyyttä, positiivista toimintaa ja hyvinvointia. (Liu, Wang & Ryan 2015, 130, 133.) Kolmas ja viimeinen perustarve on kokemus sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta eli tunne siitä, että tuntee itsensä hyväksytyksi ja kuuluu ryhmään, jossa tuntee olonsa turvalliseksi. (Lintunen 2015, 79; Hagger & Chatzisarantis 2007,13.)

Vuonna 2003 järjestettiin havainnollistava tapaustutkimus voimistelijoiden motivaatiosta ja hyvinvoinnista. Voimistelijoina seurattiin neljän viikon jaksoissa. Käytettäessä monitasoisia analyysejä kävi ilmi, että ne urheilijat, jotka kokivat enemmän autonomiaa, olivat keskimäärin paremmin motivoituneita ja saivat samaan aikaan liikunnasta enemmän positiivisia kokemuksia sekä olivat hyvinvoivia yleisesti. Ne urheilijat, jotka kokivat liikunnassa pätevyyden kokemusta, autonomiaa ja yhteenkuuluvuutta näyttivät tuloksissa enemmän positiivisia vaikutuksia - enemmän elinvoimaa, korkeampi itsetunto ja vähemmän negatiivista asennetta. (Hagger & Chatzisarantis 2007, 14-15.)

Teoksessa ”Mikä meitä liikuttaa?” kerrotaan itsemäärämisteorian mukaan kolmen perustarpeen täyttymisen olevan yhteydessä henkilön hyvinvointiin, hyvään suoriutumiseen sekä sisäiseen motivaatioon. (Salmela-Aro & Nurmi 2017.) Myös Sheldonin, Williamsin ja Joinerin mukaan, mikäli ohjattava, tässä tapauksessa nuori, tuntee autonomian, pätevyyden sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta tuettavan kokevat he esimerkiksi voivansa mennä pidemmälle pyrkimyksissään muuttaa tai jatkaa terveyskäyttämistään. Tällaiset tunteukset saavat ohjattavat luomaan yhteyden omaan käyttäytymiseensä ja siihen, miksi he käyttäytyvät kyseisellä tavalla. Tällainen käyttäytyminen tarjoaa elinikäisen kipinän, jota auttaa heitä jatkossakin toimimaan järkevästi terveyttä edistäen. (Sheldon, Williams & Joiner 2003, 185.)

Ohjaajan ei tarvitse olla taitava puhuja tai kommunikoiija fasilitoidakseen ohjattavien motivaatiota. Itsemääräämisteorian näkökulmasta inspiroivien puheiden pitäminen ei ole tärkeintä motivoinnissa vaan tärkeämpää olisi luoda ihmistenvälille asiayhteys ja suhde, jossa ohjattavat voivat tulla osaksi omia päätöksiään ja ottaa vastuuta niistä. (Sheldon, Williams & Joiner 2003, 185.)

4 Helsingin kaupunki liikuntapalveluiden tarjoajana

Julkinen keskustelu ja liikunnan myönteisiä terveys- ja talousvaikutuksia osoittavat tutkimustulokset ovat vaikuttaneet lainsäädännön kehitykseen Suomessa. Eduskunta on pohjinnut liikunnan tärkeyttä säättäessään eri toimialoja koskevia lakeja. (Kuntaliitto 2017.) Liikuntalaki, jonka tavoitteena on edistää muun muassa eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa, väestön hyvinvointia ja terveyttä, fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista, lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, liikunnan kansalaistoimintaa (sis. Seuratoiminta), huippu-urheilua, liikunnan ja huippu-urheilun eettisiä periaatteita sekä eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa tuli ensimmäisen kerran voimaan jo vuonna 1980. (Finlex 2015; Kuntaliitto 2017).

Liikuntalain uusiin muutoksiin astui voimaan vuonna 2015. Uudessa lainsäädännössä korostuvat terveyttä edistävä liikunta ja hyvinvointipolitiikka. Laki antaa hyvän pohjan liikunnan edistämiseksi julkishallinnoissa ja erityisesti paikallistasolla kunnissa. (Kuntaliitto 2017.)

Terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä liikuntaa on käsitelty laajasti myös muussa lainsäädännössä. (Kuntaliitto 2017). Perustuslaki säätelee muun muassa sivistyksellisistä oikeuksista. Pykälän 16 toisessa momentissa säädetään seuraavasti "Julkisen vallan on turvattava, sen mukaan kuin lailla tarkemmin säädetään, jokaiselle yhtäläinen mahdollisuus saada kykyjensä ja erityisten tarpeidensa mukaisesti myös muuta kuin perusopetusta sekä kehittää itseään varallisuuden sitä estämättä." (Kuntaliitto 2017; Finlex 1999.)

Kuntalain ensimmäisen pykälän mukaan kunnan tulee edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa sekä järjestää palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristölle kestäväällä tavalla asukkailleen. Liikunnalla on selkeä yhteys ihmisten työkykyyn, terveyteen ja sitä kautta yhteiskunnan hyvinvointiin. Sillä on merkittävä rooli kuntalaisten terveyden ja työkyvyn ylläpidossa. Kunnan asukkaille palveluiden tasa-arvoinen saatavuus on merkittävä elämänlaatuun ja hyvinvointiin vaikuttava tekijä. (Kuntaliitto 2017.)

Liikuntaan ja terveyteen liittyy myös terveydenhuolto laki, jonka mukaan kunnan on seurattava asukkaittensa terveyttä ja hyvinvointia. Raportointia toiminnasta tulee tehdä vuosittain ja lain mukaan kerran valtuustokaudessa on valmisteltava laajempi hyvinvointikertomus. Hyvinvointikertomuksessa erityisen tärkeää on, että liikunta on mukana terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyvissä asiakirjoissa. Kunnan tulee myös nimittää terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen vastuutahot ja kunnan eri toimialojen on tehtävä yhteistyötä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Yhteistyötä tulee lisäksi tehdä julkisten tahojen sekä yksityisten yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa. (Kuntaliitto 2017.)

Muita liikunnan ja urheilun kannalta keskeisiä lakeja ja asetuksia ovat valtioneuvoston asetus liikunnan edistämisestä joka säättää muun muassa liikuntajärjestöjen avustuksista ja valtionapukelpoisuudesta, liikunnan alueellisesta edistämisestä sekä valtion liikuntaneuvostosta. Laissa opetus- ja kulttuuritoimen rahoituksesta on säännöksiä kuntien liikuntatoimen valtionosuuksista sekä liikuntapaikkarakentamisen valtionavustuksista. Myös laki vapaasta sivistystyöstä liittyy liikuntaan. Tässä laissa määritellään urheiluopistojen vapaan sivistystyön opetuksen ja valtionrahoituksen periaatteet. Urheiluopistojen vapaasta sivistystyöstä säädetään vielä tarkemmin asetuksessa vapaasta sivistystyöstä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö.)

4.1 Kaupunkistrategia

Helsingin visio on olla maailman toimivin kaupunki. Strateginen tavoite on tehdä jatkuvasti kaikki hieman paremmin, jotta Helsingin asukkaiden elämä olisi vaivattomampaa ja mukavampaa. Kaupungin perustehtävä on järjestää asukkaille laadukkaita palveluja sekä luoda edellytyksiä hauskalle ja virikkeelliselle elämälle. (Helsingin kaupunki 2017, 3.)

Strategiassa on mainittu, että lasten ja nuorten palveluketjua vahvistetaan perustasolla, kuten neuvoloissa, päiväkodissa, koulussa, kouluterveydenhuollossa, nuorisotyössä, terveyspalveluissa sekä lastensuojelussa. Neuvoloiden, koulujen ja päiväkotien sekä vapaa-ajan mahdollisuuksien korkea laatu on edellytys tasavertaiselle hyvälle elämälle. Helsingin päämäärä on, että jokaisella lapsella ja nuorella on harrastus, nuoret luottavat Helsingin tulevaisuuteen asuinpaikkana sekä voivat vaikuttaa itse sen toimintaan. (Helsingin kaupunki 2017, 7.)

Helsinki pyrkii luomaan kaupunkiin terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen yhteistyörakenteet sekä nostaa liikkumisen lisäämisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisensä pilottihankkeeksi. Kaupunkiympäristöä kehitetään liikkumiseen ja arkiaktiivisuuteen kannustavaksi tasapuolisesti eri kaupunginosissa. Lapsia ja nuoria pyritään liikuttamaan yhä enemmän kiinteänä osana heidän arkeaan varhaiskasvatuksessa ja kouluissa. Kaupunki rakennetaan tavalla, joka ottaa huomioon erilaiset käyttäjät. Väestöryhmien erot tunnistetaan ja palvelut kohdennetaan erityistä tukea tarvitseville ja korkean riskin kohderyhmille. (Helsingin kaupunki 2017,10.)

4.2 Liikuntapalvelut

Helsingin kaupungin liikunta- ja hyvinvointipalvelujen tavoitteena on tarjota helposti saavutettavia, laadukkaita ja kohtuuhintaisia liikuntamahdollisuuksia helsinkiläisille. Säännöllinen liikunta on terveyden kannalta tärkeää kaikille. Liikunnanohjaajat ohjaavat liikuntaryhmiä kaikenikäisille ja -kuntoisille kaupunkilaisille eri toimipisteissä ympäri Helsinkiä. Kohderyhmiin ovat lapset ja nuoret, työikäiset, seniorit, erityisryhmät sekä maahanmuuttajat. (Helsingin kaupunki, 2017.)

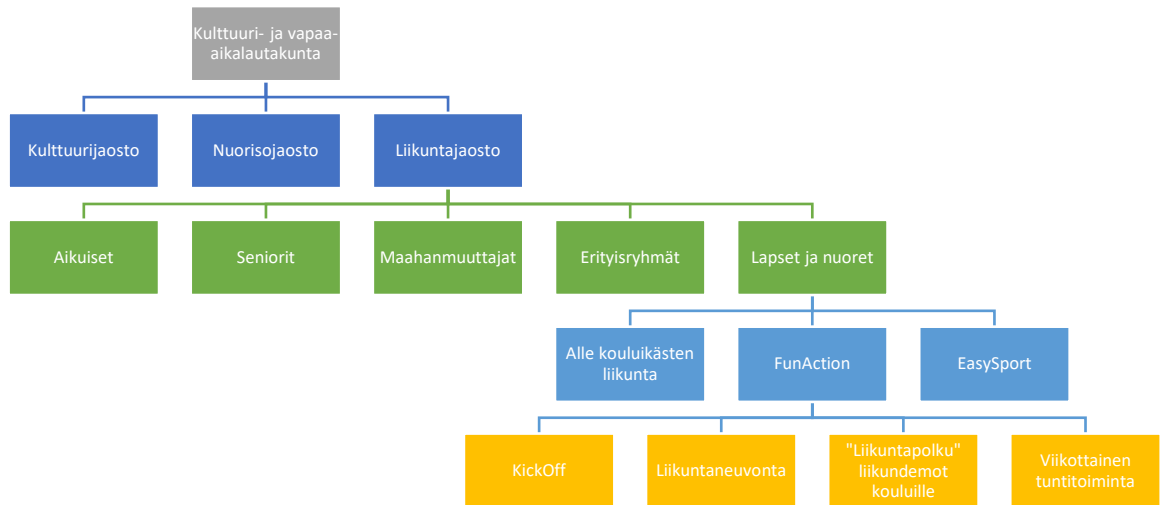
Liikuntapalveluiden hallinnassa on noin 70 liikuntahallia, joista kolme on jäähalleja, neljä uimahalleja ja yksi ratsastushalli. Ulkoliikuntamahdollisuuksiin löytyy muun muassa liikuntapuistoja, urheilukenttiä, maauimaloita, lähiliikuntapaikkoja, uimarantoja, kuntoratoja, tenniskenttiä, luistelukenttiä, latuja sekä talviuintipaikkoja. (Helsingin kaupunki, 2017.)

Vuonna 2017 Helsingin kaupungin liikuntapalveluissa ohjatun liikunnan käyntikertoja on kertynyt yli 300 000. (Helsingin kaupungin oma tilasto).

4.2.1 Lasten ja nuorten liikuntapalvelut

Helsingin kaupunki suuntaa palveluitaan muiden kohderyhmien lisäksi myös lapsille ja nuorille (kuvio 1). Alle kouluikäisille kaupunki tarjoaa muun muassa perheliikuntaa ja -paloilua, temppujumppia sekä liikuntahulinoita, jossa lapset pääsevät perheineen liikkumaan monipuolisesti temppuillen, juosten ja hyppien. Näiden lisäksi kaupunki tarjoaa lapsille ja nuorille uimakouluja sekä sovellettua liikuntaa erityisryhmille. (Helsingin kaupunki, 2017.) Vuonna 2017 Helsingin kaupungin lasten ja nuorten liikuntapalveluihin, jotka sisälsivät kyseisessä tilastossa uimakoulut, koululaisuinnit ja muun toiminnan, käyntikertoja kertyi 102 014. Vuonna 2015 samoissa liikuntapalveluissa käytiin 81 472 kertaa. (Helsingin kaupungin oma tilasto).

Alakoululaisille kaupunki tarjoaa helppoa, monipuolista sekä mielekästä liikuntaa, joka on edullista tai kokonaan maksutonta toimintaa yhteistyössä helsinkiläisten urheiluseurojen kanssa. 13-17 vuotiaille nuorille tarjotaan lähes vastaavanlaista toimintaa nimellä FunAction, josta kerrotaan tarkemmin seuraavassa luvussa. (EasySport.)



Kuvio 2. Helsingin kaupungin liikuntapalvelut (Helsingin kaupunki, 2017)

4.2.2 FunAction

Vuonna 2009 alkanut FunAction toiminta vakiintui Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden vakinaiseksi toiminnaksi vuonna 2014. Toiminnan tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen liikuntamahdollisuus 13-17 vuotiaille nuorille tuottamaan virkistystä ja iloa eri liikuntalajien sekä ystävien seurassa ilman kilpaurheilullisia tavoitteita. Liikunta on hauskaa ja monipuolista ammattitaitoisen liikunnanohjaajan tai seurojen laji-ohjaajien johdolla. (Fun Action.)

Kuva 2. FunAction tuotekortti (FunAction).



The image shows a promotional flyer for FunAction. The top half features a photograph of four young people in an outdoor setting, performing a dance or fitness routine. They are wearing casual clothing, and a blue banner in the background has the text 'nuorille.fi'. Overlaid on the photo is the 'FunAction' logo in pink and white, with 'funactionnuorille.fi' below it. A pink circular badge with yellow dashed borders contains the text '13-17V'. In the bottom right corner of the photo area is the 'LIIKUNTAVIRASTO Helsinki' logo.

TAUSTA JA TAVOITE:

Helsingin kaupungin liikuntavirasto aloitti vuonna 2009 FunAction-harrasteliikunnan tuottamisen 13–17-vuotiaille nuorille. Tavoitteena on tarjota nuorille laadukasta vapaa-ajan tekemistä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi liikunnan keinoin. FunAction-harrasteliikunta on matalan kynnyksen liikuntamahdollisuus kaikille nuorille.

TOIMINTAMALLI:

Syys- ja kevätkausiksi nuorille kootaan viikoittain toistuva tuntitarjonta, joka muodostuu eri liikuntalajeista. Toimintaa koordinoi liikuntaviraston nuorten liikunnohjaaja ja sitä tuotetaan yhteistyössä urheiluseurojen ja yksityisten palveluntuottajien kanssa. Liikuntatunnit tuotetaan pääsääntöisesti liikuntaviraston liikuntatiloissa. Nuoria osallistetaan toiminnan suunnitteluun ja markkinointiin nuorten vaikuttajaryhmän, Funarit, avulla. Markkinoinnissa käytetään nuorten suosimia sosiaalisen median kanavia perinteisten tiedotteiden ja mainosten rinnalla. Toimintaan ei ole ennakoimittautumista vaan nuoret voivat osallistua oman aikataulunsa ja kiinnostuksensa mukaan saapumalla paikalle. Osallistua voi yksin tai kaveriporukalla kerran tai useammin viikoittain. Toimintaan ostetaan 20 euron (kausi) arvoinen FunAction-liikuntakortti. Kesällä ja muina loma-aikoina nuorille tuotetaan maksuttomia liikuntakokeiluja esim. melontaa ja kalliokiipeilyä.

KICKOFF:

KickOff -tapahtumat ovat liikuntapäiviä ja liikuntademoja kouluille FunAction-toiminnan markkinoimiseksi ja liikuntakipinän synnyttämiseksi sekä tuomaan vaihtelua koululiikuntaan. FunAction on mukana kaupungin nuorten tapahtumissa, kuten Ruuti ja Reaktori.

LIIKUNTANEUVONTA:

Yksilöllistä ja maksutonta liikuntaneuvontaa arki liikunnan lisäämiseksi ja liikuntaharrastuksen aloittamiseksi.

KESÄLLÄ:

Liikuntakokeiluja ja toimintaa niissä toimintaympäristöissä, joissa nuoret viihtyvät.

Tule ja tutustu: funactionnuorille.fi
09 310 87893



The bottom right of the flyer features a smaller photograph showing two young people in an indoor setting, possibly a gym or community center. They are engaged in an activity involving a large green ball on a blue inflatable mat. The background shows other people and equipment.

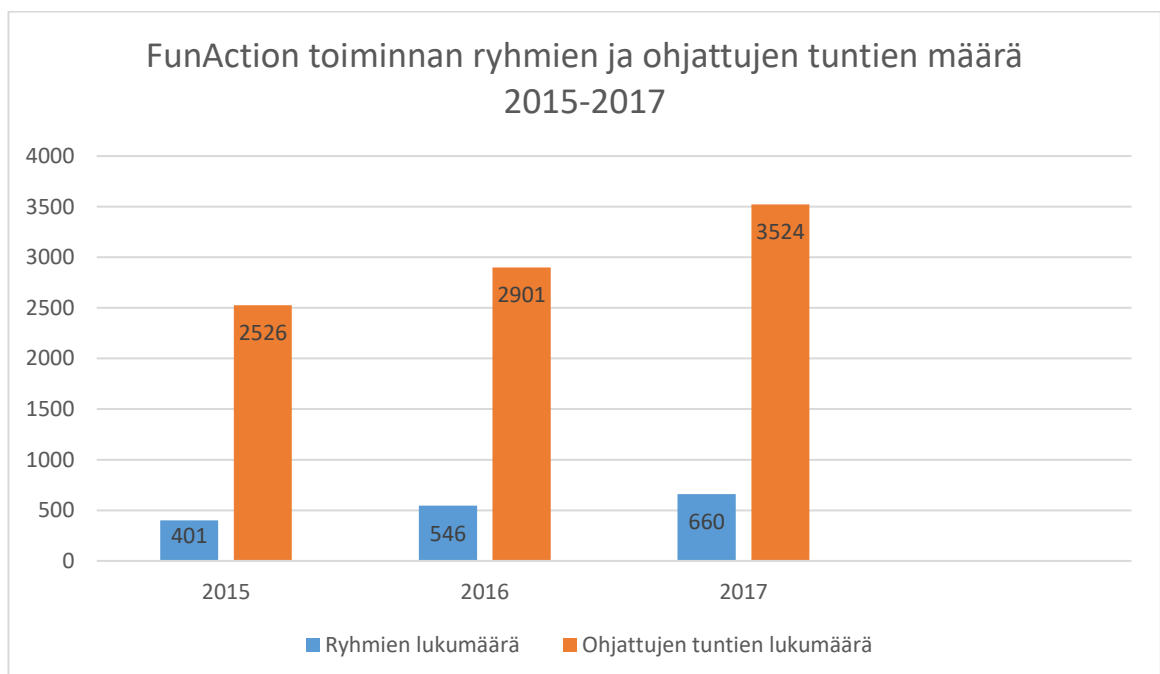
FunAction toimintaan kuuluu viikoittain toistuvat liikuntatunnit, johon nuori voi hankkia FunAction-liikuntakortin. Kortin arvo on 20 euroa, ja sillä voi osallistua rajattomasti liikuntatunneille kauden ajan, joka kestää 4 kuukautta. FunAction lajeja löytyy yli kolmekymmentä ja viikoittain erilaisia tunteja järjestetään yhteensä yli kuusikymmentä. Valikoimasta löytyy muun muassa erilaisia tanssilajeja, kiipeilyä, palloilulajeja sekä lihaskuntoa kohottavia tunteja kuten esimerkiksi kahvakuula ja bodyweight. (FunAction.)

Kesällä ja muina loma-aikoina FunAction tarjoaa maksuttomia liikuntakokeiluja, kuten esimerkiksi melontaa. Tämän lisäksi Fun Action toimintaan kuuluu KickOff-tapahtumat syksyisin ja keväisin, jotka ovat liikuntapäiviä kouluille FunAction-toiminnan markkinoimiseksi sekä tuomaan vaihtelua koululiikuntaan ja synnyttämään kipinää liikuntaan. Näiden lisäksi

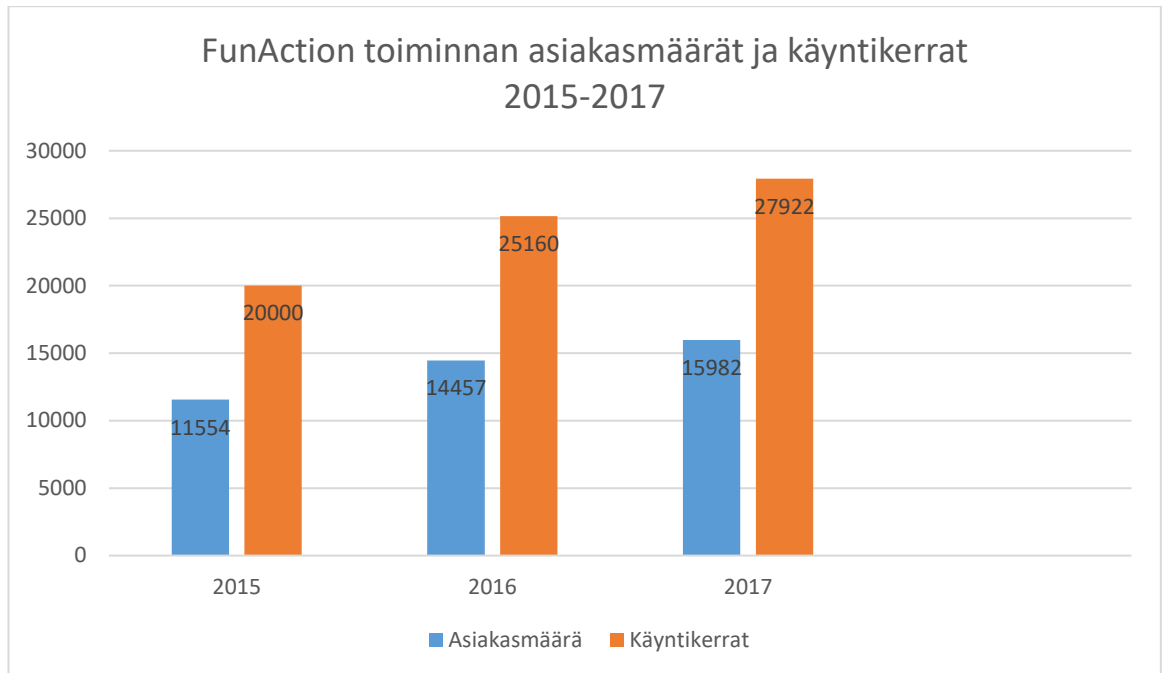
FunAction-toimintaan liittyy myös liikuntaneuvonta, joka on maksutonta ja yksilöllistä liikuntaneuvontaa, jonka tavoitteena lisätä nuoren arkiliikuntaa ja auttaa nuorta liikuntaharrastuksen aloittamisessa. (FunAction.)

Näiden lisäksi FunAction toimintaan liittyy Liikuntapolku niminen toiminta, jossa FunAction tunteja ohjataan yläkoululaisille demoina. Tarkoituksena on, että liikuntatunneilla oppilaille on mahdollisuus tutustua liikuntalajeihin, joiden toteuttaminen on muutoin hankalaa koulu liikunnassa. Parhaimmillaan yhteistyö koulujen kanssa luo mahtavia mahdollisuuksia yläkouluikaisille oppilaille. Demotunti voi toimia innoittajana lisäämään liikuntaa vapaa-ajalla esimerkiksi aloittamalla Fun Action toiminnan. Liikuntapolku toiminnalle ei ole ollut yleistä kuvausta, vaikkakin se on jo vuodesta 2013 eteenpäin ollut vakiintunut osa Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden tarjontaa. Itse toimintaa on ollut aiemmin mahdollisesti vaikea löytää palvelutarjonnasta sekä saa tietoa millaisesta toiminnasta on kyse ja kuka siihen voi osallistua. (Helsingin kaupungin oma tilasto.)

Fun Action ohjattuja tunteja järjestettiin vuonna 2017 3524 kappaletta, mikä oli enemmän kuin vuosina 2015 ja 2016. Asiakkaita FunAction toiminnassa oli yhteensä vuonna 2017 15 982. Asiakasmäärä on kasvanut joka vuosi. Käyntikertoja FunAction toimintaan tuli vuoden 2017 aikana miltei 30 000.



Kuvio 3. FunAction toiminnan ryhmien ja ohjattujen tuntien määrä vuosina 2015-2017



Kuvio 4. FunAction toiminnan asiakasmäärät ja käyntikerrat vuosina 2015-2017

4.2.3 Esimerkkejä samankaltaisista nuorille suunnatuista palveluista Suomessa

Muita Helsingin kaupungin tarjoaman FunAction toiminnan kaltaisia palveluita on muuallakin Suomessa. Lähimpänä Helsinkiä on Espoo, joka tarjoaa yläasteikäisille nuorille maksutonta JUMPPI-toimintaa. Toiminnan kerrotaan olevan helppoa ja hauskaa sekä kaikkien välineiden löytyvän toiminnan tarjoajan toimesta. Lajeina JUMPPI-toiminnassa on muun muassa trampoliinivoimistelua, tanssia, circuit-harjoittelua sekä kamppailulajeja. (Espoon kaupunki.)

Turun kaupunki tarjoaa 13-19-vuotiaille nuorille MIHI-toimintaa, joka on maksutonta. MIHI-liikuntavuoroilla nuoret voivat liikkua maksuttomasti. MIHI-toiminnan sivuilla kerrotaan, että liikkujan ei tarvitse olla liikunnallisesti lahjakas tulla mukaan, innostus lähteä liikkumaan hyvässä porukassa riittää. Toiminta tarjoaa erilaisia liikuntavuoroja niin ohjattujakin kuin omatoimisia vuoroja. Lajeja on useita kuntoilusta tanssiin ja joukkuepeleihin. (MIHI, 2018.)

Lappeenrannan kaupunki tarjoaa 13-19-vuotiaille lappeenrantalaisille SYKE sataan harrasteliikuntatarjottimen. Tarjotin koostuu jatkuvasti viikoittain pyörivistä tunneista sekä kursseista. Kaikki SYKE sataan toiminta on maksutonta ja toiminnan tarkoituksena on saada mahdollisimman moni kohderyhmään kuuluva henkilö kokeilemaan erilaisia lajeja. (Lappeenrannan kaupunki.)

Matalakynnys Ry on myös yksi matalan kynnyksen liikunnan tarjoajista. Matalakynnys -mallin tavoitteena on monipuolistaa ja parantaa lasten alueellisia liikunnan harrastusmahdollisuuksia. Toiminnan keskiössä on kokeilumahdollisuudet, harrastehenkisyys, edullisuus sekä liikunnasta innostuminen ilman sitoutumispakko ja kilpailullisia tavoitteita. Matalakynnys Ry:n pidemmän aikavälin tavoitteen on luoda konsepti, joka on monistettavissa alueelliset tarpeet huomioiden ympäri Suomen. (Matalakynnys.)

Matalakynnys Ry:n toimintaideana on, että mukaan lähtevä seura tai muu harrastevuoron toteuttaja tarjoaa toimintaan yhden ohjatun tunnin mittaisen harrastevuoron viikossa. Osallistuminen vuorolle on lapsille ilmaista. Toiminta toteutetaan 8-10 viikon jaksoissa. Mukaan lähtevä seura tai muu harrastevuoron toteuttaja saa valita onko mukana kevät- tai syyskaudella tai molemmissa. Seuralla tai harrastevuoron toteuttajalla on vapaus valita toimintaan tarjoamansa tuote ja esimerkiksi sen kohderyhmä. Toimintaan tarjotuista harrastevuoroista kootaan lasten ja nuorten Matalakynnys -liikuntakalenteri. (Matalakynnys.)

Matalakynnys Ry:n toiminta sopii erityisen hyvin paikkakunnille, jossa esimerkiksi yksin kunnan tai kaupungin resurssit eivät riittäisi järjestämään useita viikkotunteja nuorille, sisältäen lukuisia erilaisia lajeja. Niin Matalakynnys Ry kuin FunAction tarjoavat nuorille matalan kynnyksen liikuntapalveluja Helsingissä. On mielenkiintoista, että pääkaupunkiseudun alueella on useampi matalan kynnyksen toiminnan tarjoaja. Erona FunAction toiminnan ja Matalakynnys Ry:n toiminnan välillä on kustannukset. FunAction kustantaa nuorelta 20 euroa kaudelta, kun taas Matalakynnys Ry:n tarjoama toiminta on maksutonta. (FunAction; Matalakynnys.)

5 Projektin lähtökohdat ja tavoite

Toimeksiantaja Helsingin kaupungin liikuntapalvelut etsi opinnäytetöihin useita tekijöitä erilaisiin aiheisiin. Yksi aiheista liittyi toimintaan, jota kutsutaan nimellä Liikuntapolku. Aihe muovautui palaverissa Helsingin kaupungin liikunnanohjaajien Jenna Haraisen ja Lauri Immosen kanssa. FunAction harrastetoiminnalla on selkeä kuvaus sekä siitä on helppo löytää tietoa. Liikuntapolku toiminnalle sen sijaan ei ole yleistä kuvausta. Toimintaa on kuvattu erilaisissa kutsuissa ja hankehakemuksissa, mutta yleistä tietoa ei löydy esimerkiksi Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen sivuilta. Tieto on levinnyt kouluihin opettajien välisessä vuorovaikutuksessa ja kiinnostuneet ovat ottaneet yhteyttä FunAction toiminnasta vastaavaan Lauri Immoseen halutessaan lisätietoa tai mukaan toimintaan. Kävi selkeästi ilmi, että myös Liikuntapolku toiminta tarvitsee kuvauksen siitä, millaisesta toiminnasta on kyse ja selvityksen siitä, ketkä siihen voivat osallistua.

Liikuntapolku toiminta on työntekijä resurssien takia jäänyt vähemmälle huomiolle. Liikuntapolku toiminta on kuitenkin yksi todella oleellinen osa FunAction toiminnan markkinointia ja asiakkaiden hankintaa sekä tuo lisäarvoa koko toiminnalle ja vastaa hyvin Helsingin kaupungin 2017 julkaistuun kaupunkistrategiaan, jossa pyritään muun muassa siihen, että jokaisella lapsella ja nuorella olisi harrastus. (Helsingin kaupunki 2017, 7.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kuvata FunAction toimintaan liittyvä Liikuntapolku toiminta sekä arvioida sitä sekä lopuksi esittää kehittämissuhteita. Työ toteutetaan hyödyntäen toiminnallista tutkimusotetta apuna projektin etenemisessä. Toiminta tapahtuu vuorovaikutuksessa asiantuntijaryhmässä. Asiantuntijaryhmään kuuluu Helsingin kaupungin liikunnanohjaajat Jenna Harainen ja Lauri Immonen sekä opinnäytetyön tekijä toimii ikään kuin fasilitaattorin roolissa sekä tuon näkemystä opiskelijana – henkilönä, joka katsoo asioita ulkopuolisena. Opinnäytetyössä hyödynnetään myös Liikunnan edistämisyksikön päällikön Hannele Haverisen, Liikuntaan aktivoinnin Läntisen alueen tiimiesimiehen Miia Partisen sekä Liikuntapolku toiminnassa mukana olleen opettajan näkemyksiä toiminnassa.

6 FunAction toimintaan kuuluvan Liikuntapolku toiminnan kuvaus, arviointi ja kehittäminen

Opinnäytetyö prosessi alkoi huhtikuussa 2017. Opinnäytetyön aihetta oli kuvattu seuraavasti ”Yhteistyö koulujen kanssa – Kehittäminen. Olemassa oleva Liikuntapolku - malli yläkoulujen kanssa. Sen tarkastelu, kehittäminen”. Projektin ensimmäinen tapaaminen järjestettiin toukokuun alussa. Kyseessä oli palautepalaveri kevään 2017 Liikuntapolku demoista. Paikalle oli kutsuttu yhteistyökoulujen vastaavia opettajia keskustelemaan jatkosta ja antamaan palautetta. Palautepalaverin jälkeen käytiin läpi yleisesti Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden sekä erityisesti FunAction ja Liikuntapolun toimintaa. Mukana Liikuntapolku toiminnassa on 11 koulua ja 22 opettajaa sekä lähes tuhansia oppilaita.

Ensimmäinen virallinen tapaaminen opinnäytetyöhön liittyen pidettiin kesän jälkeen syyskuussa (kuvio 5), jolloin myös tavoite lyötiin lukkoon. Kesän aikana opinnäytetyön tekijä tutustui toiminnan toimintaperiaatteisiin sekä hankehakemukseen. Opinnäytetyö päätettiin toteuttaa toimintatutkimuksellisella työotteella jatkuvassa vuorovaikutuksessa työryhmän kanssa palaverien ja tapaamisten muodossa. Toimintatutkimuksellinen työote valittiin opinnäytetyön ohjaajan suosituksesta. Työote oli uusi ja se koettiin sopivaksi tavaksi tavoitteen saavuttamiseksi sekä myös opinnäytetyön kannalta mielenkiintoiseksi tavaksi kerätä tietoa.

Teoksessa Toiminnasta tietoon kirjoittajat kuvaavat toimintatutkimusta seuraavasti: ”Toimintatutkimukseen kuuluu syklisyys. Yhteen suunnitelmaan perustuvaa kokeilua seuraa kokemusten pohjalta parannettu suunnitelma. Toimintaa hiotaan useiden peräkkäisten suunnittelu ja kokeilusykliden avulla. Näin muodostuu kokeilujen ja tutkimuksen vuorovaikutuksena etenevä spiraali.” (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 19; Suojanen, 2014.)



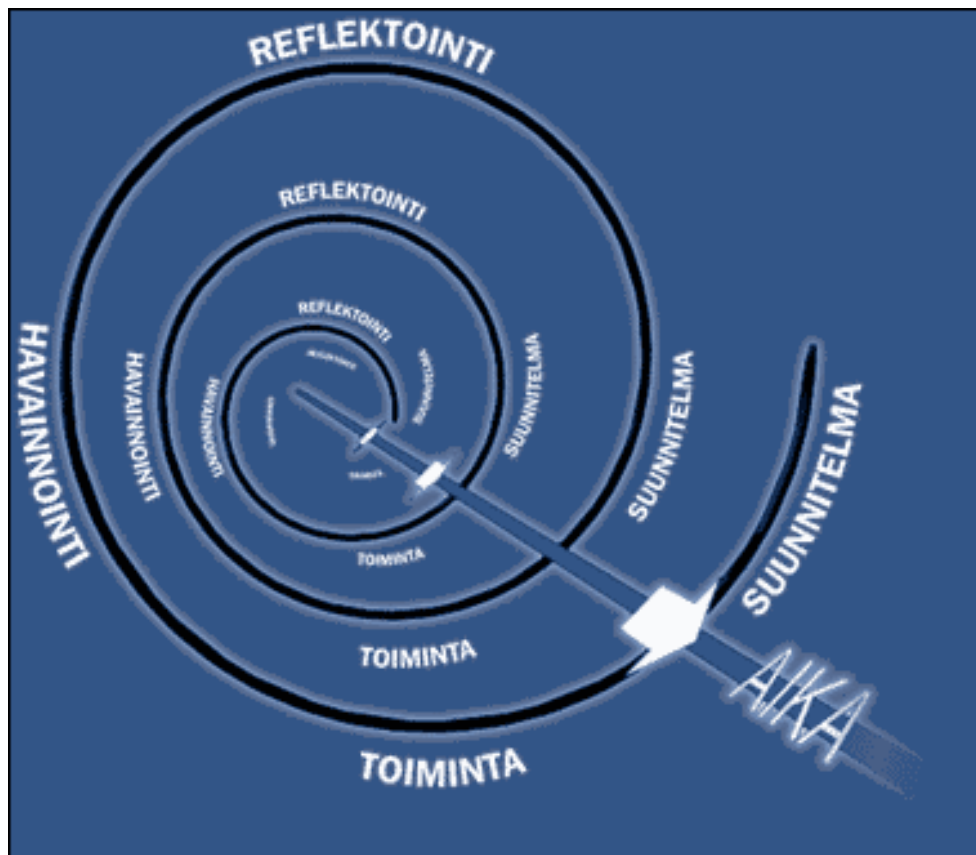


Kuvio 5. Opinnäytetyö prosessin eteneminen

Erityisesti tämä vuorovaikutuksena etenevä spiraalimainen ajattelu toteutui suunnittelusani. Työsuunnitelmaan kirjattiin syklisen eteneminen seuraavasti. Suunnitelmaan kirjattua etenemistä päätettiin käyttää työn toteutuksessa etenemisen pohjana.

1. Mikä on Liikuntapolku? Miksi meillä on Liikuntapolku?
 - lasten ja nuorten liikunnan väheneminen → yhteiskunnallinen näkökulma
 - miten halutaan brändätä osana FunActionia vai selkeästi erillisenä?
2. Millainen on unelmien Liikuntapolku toiminta? (kaikkien näkökulmat)
3. Liikuntapolku tunnin seuraaminen – arviointi kriteeristön perusteella
4. Tunnin purku ja arviointi
5. Miten Liikuntapolku kehittyy tulevaisuudessa?
 - suurimmat haasteet vs. suurimmat unelmat

Kuva 3. Kuvaus toimintatutkimuksesta (Suojanen, 2004)



6.1 Liikuntapolku toiminnan kuvaus

Lokakuussa tavattiin työryhmän kanssa Liikuntapolku toiminnan kuvauksen merkeissä. Mukana oli myös Helsingin kaupungin Liikunnan edistämisyksikön päällikkö. Aiemmalla tapaamiskerralla oli sovittu kotitehtävä, jossa jokaisen tuli pohtia mitä asioita olisi tärkeä huomioida Liikuntapolku toiminnan kuvauksessa. Tueksi tai vertailukohteeksi tulostettiin FunAction toiminnan hankehakemus, jossa oli kuvaus FunAction toiminnasta. FunAction toiminnan kuvausta pystyttiin hyödyntämään esimerkkirunkona Liikuntapolku toiminnan kuvaukselle. Kotitehtävä tehtiin siksi, että se johdatteli työryhmän aiheeseen sekä helpotti aikaresurssia tapaamisessa, kun jokainen oli jo hieman pohtinut asiaa etukäteen.

Fasilitoinnin tueksi oli valmisteltu esitelmä palvelun kuvaukseen liittyen ikään kuin tapaamisen käsikirjoitukseksi. Oli nopeasti huomattavissa, että esitelmään liittyviä asioita ei tarvitse käydä läpi herättääkseen keskustelua vaan keskustelua syntyi ilman fasilitointiakin.

Yksi työryhmän henkilöistä oli kirjannut oman ehdotelmansa Liikuntapolku toiminnan kuvauksesta ylös, jota päätettiin käyttää pohjana ja pohtia ryhmänä millaisia asioita kuvauk-

sessä tulisi huomioida. Ryhmän jäsenille jaettiin omat vastualueet, jota mieltä kuvauksen kannalta; millaista tietoa kyseiset ihmisryhmät tarvitsevat kuvauksesta. Tämä ei tarkoita sitä, että välttämättä kaikki tieto olisi oleellista Liikuntapolun yleisen kuvauksen kannalta, mutta on tärkeää pohtia asiaa useista näkökulmista, jotta mikään ei jää huomioimatta. Tässä apuna hyödynnettiin World Cafe menetelmää, jossa jokainen pohti omaa vastuualuettaan ensin ja jakoi sitten tiedon muille ja muilla oli mahdollisuus reflektoida tuotosta.

Vastuualueiden aiheet päätettiin vuorovaikutuksessa työryhmän kesken. Vastuualueiksi valikoitiin oma henkilöstö, nuoret sekä koulun henkilöstö. Itsenäisen työskentelyn jälkeen kaikki asiat koottiin yhdelle paperille (liite 1.) ja sen lisäksi lisättiin vielä uusi osa-alue – kolmas sektori.

Oman henkilöstön, joka tässä tapauksessa tarkoitti kaikkia henkilöitä, jotka työskentelevät Helsingin kaupungin liikuntapalveluilla, tulisi tietää muun muassa palvelun olemassaolosta sekä sen markkinoinnista, liikuntapaikoista, nuorten kohtaamisesta sekä siitä, miten heitä osallistetaan esimerkiksi toiminnan suunnitteluun.

Seurojen, yrittäjien ja kolmannen sektorin tulee saada selville kuvauksesta muun muassa FunActionin yleiset toimintaperiaatteet. Heidän tulisi myös tietää, miten nuoret voivat liittyä FunAction toimintaan vapaa-ajallaan ja millaisia mahdollisuuksia heillä on esimerkiksi seuraurheilussa tai seuratoiminnassa FunActionin ulkopuolella.

Nuorten tulisi saada selville kuvauksesta, miten löytää uusi harrastus ja aktiivinen elämäntyyli FunActionin avulla. Heidän olisi hyvä tietää FunActionin tyypillisistä piirteistä, kuten monipuolinen tuntitarjonta, toiminta ilman kilpailua sekä valinnanvapaus ilman sitoutumispakkoa.

Viimeinen ihmisryhmä, joka käytiin läpi, oli koulun henkilöstö. Pohdittiin mitä heidän tulisi tietää FunAction ja Liikuntapolku toiminnasta. Seuraavia asioita nousi esiin, maksuttomuus, toiminnan määrä kouluissa, lajit ikäryhmittäin. Koulun henkilöstön olisi myös hyvä huomioida, että toiminta helpottaa opettajan toimintaa ja tuo resurssihelpotusta koulun arkeen sekä saattaa motivoida lapsia liikkumaan, kun on uusi laji ja uusi ohjaaja. Opettajan olisi hyvä nähdä toiminnan hyöty oppilaan vapaa-ajan aktiivisuuden kannalta sekä osallistua toimintaan itse oppilaiden kanssa. Liikuntapolku demot ovat myös hyvä mahdollisuus saada ideoita omaan opettamiseen.

6.1.1 Alkuperäinen kuvaus ja lisäykset

Opinnäytetyön työryhmän jäsen kirjoitti kotitehtävässään alustavan kuvauksen Liikuntapolkutoiminnalle.

”Liikuntapolku on Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden yläkoululuille kohdentama palvelu. Liikuntapolun kautta yläkoululaisten tietoisuutta FunAction toiminnasta lisätään ja kynnystä toimintaan osallistumiseen madalletaan. Liikuntapolku yhdessä jokasyksyisen Kick Off- tapahtuman kanssa toimivat FunAction toiminnan kohdennettuna markkinointina kohderyhmälle. Liikuntapolun avulla pyritään luomaan uusia liikuntakokemuksia ja – elämyksiä koulujen liikuntatunneille. Liikuntapolun lajeiksi ovat valikoituneet lajit, joita voi olla hankala toteuttaa koulujen liikuntatunneilla resurssien puuttumisen vuoksi (asianmukainen tila, riittävä tietotaito, tarvittavat välineet, joustava budjetti).”

Yhdessä palaverissa suunnitellut lisäykset pohjautuen World Cafe tyyliseen tehtävään olivat seuraavanlaisia. Jokaisella luokalla mahdollisuus osallistua yhteen ohjattuun kaksois-tuntiin lukuvuodessa, toiminta on maksutonta, kaikilla Helsingin alueen kouluilla on mahdollisuus osallistua toimintaan, tuntien ohjaajina toimivat Helsingin kaupungin omat työntekijät tai kolmannen sektorin edustajat. Kuvauksessa tulisi myös näkyä Helsingin kaupungin uusi strategia siitä, että jokaisella nuorella olisi harrastus. Näiden lisäksi kuvauksessa tulisi mainita Helsingin kaupungin järjestämästä Kick Off-tapahtumasta, joka järjestetään sekä keväällä että syksyllä yhteistyössä Liikkuva Koulu-ohjelman kanssa.

6.1.2 Liikuntapolku toiminnan kuvaus

Lopullinen Liikuntapolku toiminnan kuvaus syntyi yhteistyönä työryhmän kanssa, ottaen huomioon lisäykset, joita syntyi palaverin aikana.

”Liikuntapolku on Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden yläkoululuille kohdentama palvelu. Liikuntapolun kautta yläkoululaisten tietoisuutta FunAction toiminnasta lisätään ja kynnystä toimintaan osallistumiseen madalletaan. Liikuntapolku toiminta vastaa myös uuteen Helsingin kaupungin strategiaan, jonka yhtenä pyrkimyksenä on, että jokainen nuori löytäisi oman harrastuksen.

Liikuntapolku yhdessä joka syksyisen ja keväisen Kick Off- tapahtuman kanssa toimivat FunAction toiminnan kohdennettuna markkinointina kohderyhmälle. Kevään tapahtuma toteutetaan yhteistyössä Liikkuva Koulu ohjelman kanssa. Liikuntapolun avulla pyritään luomaan uusia liikuntakokemuksia ja – elämyksiä koulujen liikuntatunneille. Liikuntapolun

lajeiksi ovat valikoituneet lajit, joita voi olla hankala toteuttaa koulujen liikuntatunneilla resurssien puuttumisen vuoksi (asianmukainen tila, riittävä tietotaito, tarvittavat välineet, joustava budjetti). Seitsemännen luokan oppilaat kiipeilevät, kahdeksasluokkalaiset tutustuvat kuntosali tai bodyweight harjoitteluun ja yhdeksäsluokkalaiset tanssivat.

Tunteja ohjaavat Helsingin kaupungin omat liikunnanohjaajat, sekä kolmannen sektorin edustajat, kuten seurakunnat ja yksityiset toimijat. Kaikille koulujen vuosiluokille tarjotaan mahdollisuus osallistua toimintaan, joka sisältää yhden ohjatun kaksoistunnin lukuvuoden aikana. Toiminta on maksutonta.”

6.2 Arviointi

Kaikki FunActionin tarjoamat Liikuntapolku demot yläkouluikäisille arvioitiin työryhmän toimesta, jotta saataisiin mahdollisimman selkeä kuva tämän hetkisestä toiminnan tilasta. Liikuntapolku tarjoaa 7.luokkalaisille kiipeilyä, 8.luokkalaisille kuntosali tai bodyweight harjoittelua sekä 9.luokkalaisille tanssia. Jokaisesta lajista arvioitiin yksi toimintakerta (yht. 3 krt.).

Kaikki arvioidut demot sijoittuvat marrasjoulukuulle. Yksi asia, jota ei huomioitu aikatauluja suunnitellessa, oli se että, kaikki demot olivat tytöille. Liikunnanohjaajat kuitenkin kertoivat, että erot tyttöjen ja poikien välillä eivät ole niin suuria. Poikia on usein hieman hankalampi hallita, mutta esimerkiksi erään koulun liikunnanopettaja kertoi poikien olleen sosiaalisista normeista poiketen hyvin kiinnostuneita tanssista. Jatkossa kannattaa myös huomioida, että on suotavaa tehdä useampi arvio jokaisesta lajista, jotta saadaan mahdollisimman laaja kuva toiminnasta. Tässä tapauksessa kuitenkin pääasia oli saada jonkinlainen ensimmäinen arvio Liikuntapolku toiminnasta, jota ei aiemmin ollut arvioitu, joten se ei ollut vielä ajankohtaista.

Jokainen työryhmän jäsen teki oman arvioinnin ja sen toteuttaminen oli vapaamuotoinen. Arvioinnin tehtävänanto oli seuraavanlainen: ”Ennen demoja kirjataan, päiväkirjan omaisesti, fiiliksiä ja odotuksia tunnista. Kirjataan jokaisesta tunnista omat. Voi lisätä myös pohdintaa, mitä asioita itse huomioisit esim. Ohjaajana. Toiminnan aikana kirjataan myös ylös huomioita ja niitä voi verrata Liikuntapolun kuvaukseen. Toiminnan jälkeen kirjataan, miten odotukset vastasivat käytäntöön. Vapaata kirjoitusta, omia ajatuksia. Ei paineita!”

Ennen arviointia ei käyty läpi mitään hyvän palvelun tai ohjaamisen piirteitä, jotta se ei rajoittaisi vapaata arviointia. Ajatus vapaasta arvioinnista syntyi opinnäytetyön tekijän tutus-

tuessa konstruktivistiseen oppimiseen, missä oppiminen nähdään aktiivisena tiedon rakentamisen prosessina. Keskeistä on, että tieto ei siirry vaan oppija konstruoi eli rakentaa tietoa itse uudelleen. Oppijan omat aikaisemmat tiedot, käsitykset ja kokemukset opittavasta asiasta säätelevät paljon henkilön havainnointia ja tulkintaa. (JAMK.) Opinnäytetyöntekijän ajatuksena oli antaa työryhmän aiempien kokemusten ja käsitysten säädellä havainnointia, sen sijaan, että työryhmä olisi saanut arvioinnille kriteerit, jotka olisivat saattaneet rajoittaa heidän havainnointiaan. Kaikkien arviointien jälkeen työryhmä kokoontui yhteen ja arvioita peilattiin aiemmin selvitettyihin ohjaamisen peruspiirteisiin. Lähes kaikki oli jo huomioitu, mikä oli oletettavaa, kun työryhmä koostuu liikunta-alalla työskentelevistä ihmisistä.

6.2.1 Kiipeily

Työryhmä kirjasi odotuksia ennen tuntia ja ne sisälsivät paljon asioita ohjaamisesta turvallisuuteen. Työryhmän jäsenet odottivat muun muassa tunnille selkeää aloitusta sekä hyvää ryhmän haltuunottoa ohjaajan toimesta. Turvallisuus nousi todella tärkeäksi asiaksi, kun puhutaan kiipeilystä. Työryhmän jäsenet odottivat perusteellista ohjeistusta välineisiin, tekniikoihin ja turvallisuuteen liittyen. Toivottavaa on myös että, jokaisella osallistujalla olisi mielekästä tekemistä. Työryhmän jäsenet ovat pohtineet ryhmän kokoa (25 oppilasta) ja miettineet syntykö demon aikana paljon jonoja. Tunnin toivottiin olevan innostava ja hauska ja liikunnan ilon välittyvän osallistujille. Opettajan toivottiin olevan myös aktiivinen tunnilla. Työryhmä odotti myös kuulevansa FunAction toiminnasta markkinoinnin näkökulmasta.

Tunnilla aloitus aiheutti sekaannusta. Oppilaat ja opettaja olivat myöhässä ja tunti viivästyi. Välineet oli hoidettu asiallisesti paikoilleen, mutta porukka oli vaikea saada kasaan sekavan alun jälkeen sekä hallissa oli paljon melua. Ohjeistus oli nopea aikataulusta johtuen, mikä saattoi vaikuttaa tekemättömyyteen tunnilla, turvallisuus seikat huomioitiin kuitenkin hyvin. Tunnilla oli huomattavissa paljon nuoria, jotka eivät osallistuneet toimintaan, vaikka suorituspaikkoja oli useita. Koulun opettaja ei osallistunut tunnin toimintaan eikä osallistunut oppilaiden ohjaamiseen. Ohjaaja oli rauhallinen ja todella osaava lajissa haastavasta tilanteesta huolimatta. Kyseessä oli kolmannen sektorin ohjaaja.

Tunnilla ei ollut lainkaan alkulämmittelyä, mutta aika ei olisi todennäköisesti tässä tapauksessa riittänyt. Oli hyvä, että suorituspaikkoja oli useampi (yläköysi, boulderointi, liikkuva seinä, kuutio). Ohjaus olisi kuitenkin voinut olla hieman tarkemmin suunniteltu esimerkiksi vaihtuvin pistein, jotta kaikki olisivat osallistuneet toimintaan. Tosin se saattaa myös rajoittaa osan toimintaa tunnin aikana, jos autonomia puuttuu.

FunAction toiminnan esittely oli todella hyvä ja jokainen sai varmasti kuvan siitä, miten osallistua toimintaan vapaa-ajalla. Niin ohjaajan kuin ohjattavien antama palaute tunnista jäi puuttumaan, mikä olisi varmasti hyödyllinen niin ohjaajalle kuin ohjattaville. Kiipeily lajina tuo varmasti monelle uusi elämyksiä ja kokemuksia sekä monipuolistaa normaaleja liikuntatunteja.

6.2.2 Bodyweight

Työryhmän odotuksiin on kirjattu tunnin olevan mahdollisesti haastava ja siinä tarvittavan voimaa ja myös taitoa. Työryhmä toivoi näkevänsä variaatioita haastavista liikkeistä, jotta jokaisella olisi mahdollisuus osallistua ja saada onnistumisen kokemuksia. Tasoerojen epäiltiin olevan suuria inaktiivisten ja aktiivisten nuorten välillä. Myös ikä koettiin mahdollisena haasteena tässä ikäryhmässä. Myös tässä demossa työryhmä odottaa markkinoinnin näkökulman näkyvän ohjauksen aikana.

Tunnin toivottiin olevan selkeä rakenteeltaan sekä huomioivan turvallisuuden. Työryhmä toivoi myös, että liikunnan ilo ja hauskuus näkyisi ohjatessa. Myös opettajan toivotaan osallistuvan tunnille.

Tunti oli rakenteeltaan todella selkeä, oppilaille kerrottiin mitä tunnilla tehdään, ja ohjaajalla (Helsingin kaupunki) oli selkeä auktoriteetti. Lisäarvoa toi työharjoittelijan mukaan ottaminen tunnin ohjaukseen. Turvallisuudesta työryhmä mainitsi sukien käytöstä, jatkossa olisi hyvä ottaa sukat pois tai käyttää kenkiä bodyweight tunnilla riskien minimoimiseksi. Liikkeiden sanallinen selittäminen oli todella ammattitaitoista, mutta näytöt sekä ydinkohdat puuttuivat osasta liikkeistä, mikä on oppimisen kannalta hyvin oleellista.

Tunnilla keskityttiin oleelliseen. Nuoret osallistuivat tunnilla hyvin ja kaikki pystyivät toteuttamaan liikkeet omalla tasollaan. Osa liikkeistä oli raskaita, mikä huomioitiin taukoja lisäämällä. Lisäarvoa tunti sai parin kanssa tehtävistä liikkeistä, jotka lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. FunAction toiminnan mainostus oli selkeä.

6.2.3 Tanssi

Työryhmä odotti tuntia mielenkiinnolla. Yhdeksäsluokkalaisten nuoren ohjaaminen tanssissa vaatii hyviä vuorovaikutustaitoja ja nuoren ymmärtämistä ohjaajalta. Yksi työryhmän jäsenistä epäili tunnin olevan komentotyylillä ohjattu perinteinen tanssi tunti, joka ei sisällä oppilaiden osallistamista. Tunnin toivottiin soveltuvan matalankynnyksen toimintaan ja

mahdollistavan kaikkien osallistumisen. Kuten muissakin demoissa, työryhmä odottaa FunAction toiminnan esittelyä.

Tunti oli kolmannen sektorin ohjaajan ohjaama. Yhteistyö koulun kanssa sujui moitteettomasti, opettaja kertoi rehellisesti mahdollisista haasteista ja osallistui itse tunnille yhdessä oppilaiden kanssa. Esittely FunActionista tuli heti tunnin alussa, mikä selkeytti oppilaille sitä, miksi tällainen demo järjestetään.

Työryhmä piti ohjaajan rennosta tyylistä ohjata. Tunti alkoi harjoitteella, jossa kaikki oppilaat menivät salin keskelle ja alkoivat pyörimään kädet suorina sivuilla. Heidän tuli pyöriä niin kauan, että eivät enää koske kehenkään muuhun. Näin he löysivät oman tanssi paikansa salissa. Harjoite loi paljon naurua tilaan, mikä laukaisi jännittyneitä ilmapiiriä ja loi ryhmähenkeä.

Tunnilla oli paljon vuorovaikutusta ja liikettä. Ensin kokeiltiin hitaasti, sitten lisättiin tempoa ja koitettiin liikkeitä musiikin tahtiin. Ohjaaja antoi yleistä palautetta, mutta huomioi jokaisen myös henkilökohtaisesti. Ohjaaja ohjasi niin selin kuin kasvokkain, mikä opetuksen näkökulmasta antoi nuorille erilaisia ärsykejä.

Lisäarvoa tunti sain tunnin lopetuksesta, jossa nuoret pääsivät itse suunnittelemaan oman koreografian ja esiintymään luokkalaisilleen. Tunnin kruunasi ohjaajan tanssishow ja yhteiskuva. Tällä tunnilla erityisesti ohjaajan persoona ja läsnäolo loivat ilmapiiristä todella ihailtavan.

6.3 Kehittäminen

Kehitysehdotukset luotiin yhdessä työryhmän kanssa. Liikuntapolku demojen lajit käytiin läpi yksi kerrallaan. Jokainen työryhmän jäsen kertoi vuorollaan omat huomionsa tunnilta ja jokaisella oli mahdollisuus kommentoida toisten tekemiä huomioita. Jokaisen lajin arvioinnin päätteeksi koottiin yhteenveto ajatuksista. Kaikkien lajien jälkeen työryhmä kirjasi yhteenvedon kaikkien lajien arvioinnista ja muista koko projektin aikana tulleista huomioista, joita voisi jatkossa kehittää. Työryhmän jäsenet lähettivät myös omat muistiinpanonsa huomioista opinnäytetyön tekijälle, jotta tieto olisi helpommin kirjoitettavissa opinnäytetyöhön. Kokonaisuudessaan demot olivat hyvin onnistuneita ja laadukkaita, mutta toiminnan parantamiseksi työryhmä nosti esiin muutaman kehitysehdotuksen.

Ensimmäisenä Liikuntapolku toiminnalle tulisi keksiä uusi nimi, jotta se sopisi paremmin FunAction palvelun piiriin. Nimi ei ole tällä hetkellä kovinkaan kuvaava tai mielenkiintoinen. Nimi sopisi FunAction toimintapiiriin paremmin, jos se olisi myös englannin kielinen niin kuin esimerkiksi FunAction toimintaan kuuluva Kick Off-tapahtuma. Kehittämispalaverissa yhtenä nimiehdotuksena nousi FunAction School Edition nimi. Olisi hyvä, jos nimi olisi linkittynyt jotenkin FunAction toimintaan ja antaisi hieman suuntaa millaisesta toiminnasta on kyse. Työryhmän mielestä nuoria olisi hyvä osallistaa nimen keksimiseen esimerkiksi pienen kilpailun avulla.

Nykyaikaiseen imagoon sopisi hyvin myös teknologian hyödyntäminen palautteen antossa. Jokaiseen Liikuntapolku demoon kuuluu FunAction toiminnan esittely ja olisi hyödyllistä, jos nuoret voisivat katsoa tunnin jälkeen puhelimella FunAction kotisivut ja antaa palautteen muutamalla näytön napautuksella. Paperiset esitteet hukkuvat helposti eivätkä ole ekologinen valinta.

Opettajien osallistuminen demoihin työryhmän arvioiduista demoista oli vain yksi kolmesta. Työryhmä toivoisi, että opettajat osallistuisivat oppilaiden kanssa demoihin. Se toisi lisäarvoa toiminnalle ja loisi mahdollisuuden rikkoa jännitteitä opettajan ja oppilaiden välillä. Työryhmä ehdottaa sopimuksen tekemistä yhteistyökoulun ja Liikuntapolku toiminnan tarjoajan Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden välille. Sopimuksessa voisi olla kirjattuna mitä Liikuntapolku toiminta tarjoaa ja mitä se myös odottaa yhteistyökoululta. Näin välttäisiin sekavilta tilanteilta esimerkiksi aikataulujen suhteen. Molemmat osapuolet tietäisivät miten toimia odotusten mukaan saavuttaakseen mahdollisimman toimivan kokonaisuuden, joka miellyttää molempia. Tietyllä tapaa on etuoikeutettua päästä tämän kaltaiseen toimintaan mukaan. Se on ainutlaatuinen mahdollisuus luoda erilainen suhde omiin oppilaisiin, saada uusia virikkeitä oppilaille sekä ideoita omaan opetukseen.

Sopimustyö vaatii tietysti lisää resursseja työntekijöiltä. Työryhmän keskusteluissa on ilmennyt kasvava työmäärä ja sen tuomat haasteet. Yhtenä kehitysideana esitetään Liikuntapolku toiminnalle omaa vastuu työntekijää, jotta toiminnalla olisi mahdollisuuksia kehittyä jatkossa samankaltaiseksi, kuin FunAction toiminta.

Lisäksi ohjaajina työskenteleville voisi kauden alussa järjestää lyhyen koulutuksen liittyen liikunnanohjaukseen. Ohjaajina toimii henkilöitä, jotka ovat spesialisteja tietyissä lajeissa, mutta heillä ei välttämättä ole liikunta-alan koulutusta. Tämä saattaa näkyä esimerkiksi ryhmänhallinta tilanteissa. Ohjaajille olisi hyvä saada käytännön apukeinoja ja työkaluja, miten toimia hankalissa tilanteissa. Helsingin kaupungilla työskentelee monia liikunta-alan ammattilaisia, joten tällaisen koulutuksen koostaminen ei todennäköisesti veisi resursseja

niin ajallisesti kuin taloudellisestikaan, mutta hyöty olisi suuri palvelun kehittämisen kanalta.

Demoista kiipeily on varmasti hankalin toteuttaa turvallisuuden, kaikuvaran tilan ja eritasoisten liikkujien vuoksi. Työryhmä pohti, että olisi hyvä, jos kiipeily tunneilla olisi kaksi ohjaajaa. Tällöin toiminnan organisointi olisi helpompaa ja oppilaiden liikkumisen määrä maksimoitaisiin. Ongelmana on tietysti taloudelliset resurssit, mutta työryhmä mietti olisiko mahdollista käyttää esimerkiksi työharjoittelijoita tai opiskelijoita avuksi tällaisessa tilanteessa. Kiipeilytunnit vaatisivat myös lisää monipuolisuutta esimerkiksi oheisharjoittelun muodossa. Kun oppilaita on paljon ei kaikille riitä suorituspaikkaa ja jonottamista on paljon. Jos ohjaajia olisi kaksi voisi toinen ohjaajista keskittyä kiipeilyn oheisharjoitteluun tai tekniikkaan samaa aikaa kuin toinen ohjaaja vastaa kiipeilystä.

Kehittymisessä oleellista on jatkuvuus. Viimeisenä kehittämissideana työryhmä ehdottaa seurannan jatkamista ja palautteen keruuta yhteistyökoulujen oppilailta ja opettajilta. Mahdollinen lajien vaihto saattaa myös olla jossain kohtaan oleellista jatkuvasti kehittyvässä liikunnan maailmassa. Lajeja vaihtaessa on tärkeä kuunnella nuorten mielipiteitä.

7 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessin aikaansaannoksena syntyi Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden Liikuntapolku toiminnalle toiminnan kuvaus, sen arviointi sekä arvioinnin ja koko projektin aikana tulleiden huomioiden pohjalta tehdyt kehittämissuositukset.

Opinnäytetyön tavoite saavutettiin työryhmän kesken. Kuvauksen luominen ryhmälle onnistui hyvin. Oli erityisen tärkeää pohtia kuvauksen kannalta merkittäviä asioita erilaisten kohderyhmien ja toimijoiden kautta. Jatkossa Helsingin kaupungin liikuntapalveluilla on käytössä selkeä yleinen kuvaus Liikuntapolku toiminnalle. Yleisestä kuvauksesta on mahdollista muokata lyhyempi versio esimerkiksi esitteisiin. On myös mahdollista suunnata kuvaus tietyille kohderyhmille, hyödyntäen työryhmän kesken luotua tuotosta (liite 1.), palvelun houkuttavuuden maksimoimiseksi.

Toiminnan arviointi voi jatkossa laajentua esimerkiksi niin, että toimintaa arvioisi toiminnan tarjoajan lisäksi toimintaan osallistujat eli oppilaat sekä liikunnanopettaja, joka on yhdessä toiminnan tarjoajan kanssa organisoinut toiminnan koululle. Opinnäytetyön tekijä ajattelee vapaamuotoisen arvioinnin ilman kriteerejä toimivan hyvin toiminnan tarjoajille, mutta oppilaille ja opettajille olisi hyvä olla jonkinlainen arviointilomake. Silloin vastaaminen olisi vaivattomampaa eikä se ainakaan rajoittaisi vastauksien määrää. Arvioinnissa tulisi myös jatkossa huomioida niin tyttöjen kuin poikien demotunnit. Hyödyllistä olisi myös arvioida useampia tunteja, koska erilaiset ryhmät saattavat vaikuttaa tunnin sisältöön ja etenemiseen. Yksi mahdollisuus arvioinnin kehittämiseen olisi myös arvioida toimintaa keskittyen spesifisti yhteen asiaan kerrallaan. Esimerkiksi arvioida toiminnan toteutumista matalan kynnyksen periaatteella, toteutuuko peruspiirteet ja miten se näkyy toiminnassa.

Tulevaisuudessa kehittämissuositusten tekeminen on helpompaa, kun toimintaa on jo kertaalleen arvioitu ja siitä voidaan tehdä jatkuva osa toimintaa. Kehittämissuosituksia voidaan jatkossa saada myös esimerkiksi opettajilta ja oppilailta, mikäli he suorittavat myös toiminnan arvioinnin. Tuloksia voidaan vertailla ja sen kautta kehittää sekä mahdollisesti laajentaa toimintaa. Toiminnan laajentaminen jatkossa vaatii tietysti lisäresursseja, mutta jos toiminta on perusteltua voi olla mahdollisuus saada esimerkiksi apu-, tuki-, tai hankerahaa toiminnan toteuttamiseksi suuremmissa mittakaavassa.

Niin arvioinnin kuin kehittämissuositusten tukena toimii hyvin opinnäytetyön teoriaosuus, jota työelämäntaho voi hyödyntää esimerkiksi pohtiessaan onko toiminta pysynyt matalankynnyksen toimintana. He voivat verrata omaa toimintaansa teoriaosuudessa esitettyihin ma-

talán kynnyksen toiminnan peruspiirteisiin. Teoriaosuutta voidaan myös jatkossa hyödyntää koulutusmateriaalina liikunnanohjaajille. Teoriaosuus kertoo kohderyhmästä nuorista liikkujina ja millaisia asioita tulisi huomioida heitä ohjatessa. Sen lisäksi teoria kertoo liikunnan tärkeydestä sekä pyrkii selvittämään millaiset asiat vaikuttavat nuorten liikunta-aktiivisuuteen.

Opinnäytetyöstä on jatkossa hyötyä työelämän taholle. Opinnäytetyöprosessin jälkeen Liikuntapolku toimintaa on helpompi markkinoida selkeän kuvauksen avulla kouluille osana Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden, lasten ja nuorten, FunAction toimintaa. Opinnäytetyön niin teoria- kuin toimintaosuus tukee toiminnan tärkeyttä ja antaa perustelun sen jatkamisen kannattavuudelle.

Opinnäytetyön toimeksiantajan työntekijä, yksi työryhmän jäsenistä arvioi opinnäytetyöprosessia. Hänen mielestään toimintatutkimuksellinen työote ja erityisesti siihen kuuluva syklistyys toimi hyvin tässä työssä. Toimeksiantajan työntekijä on tyytyväinen työn tulokseen ja kokee sen hyödylliseksi toimeksiantajalle tulevaisuudessa.

Steven N. Blair (2009, 1) uskoo liikkumattomuuden olevan 2010-luvun suurin julkisen terveydenhuollon ongelma. Hän selvittää artikkelissaan, ettei liikkumattomuus itsessään kiellä muiden terveysongelmien olemassaoloa, mutta hän kertoo olevansa huolestunut siitä, että liikunta-aktiivisuuden tärkeyttä aliarvioidaan esimerkiksi julkisessa terveydenhuollossa. Nyt vuonna 2018 voidaan sanoa liikkumattomuuden todella olevan yksi maailman suurimmista ongelmista, jonka vähentämiseksi voitaisiin löytää ratkaisuja yllättävänkin helposti.

Vuonna 2013 konservatiivisesti arvioituna liikkumattomuus maksaa maailmanlaajuisesti terveydenhuollolle 53,8 biljoonaa kansainvälistä dollaria. (Ding Ding, Lawson, Kolbe-Alexander, Finkelstein, Katzmarzyk, Van Mechelen & Prat 2016, 1.) Suomessa terveyden kannalta liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden, huonon kunnan ja runsaan paikkaolon kustannukset ovat yhteensä vuosittain 3,2-7,5 miljardia euroa. Valtioneuvoston julkaisemassa tutkimuksessa laskelmaan mukaan ei ole laskettu alle 10 päivää kestäneitä sairauslomakustannuksia sekä kustannukset, niistä sairauksista, joista ei ole julkaistu väestösuuden tunnuslukua. Kustannuksista puuttuu myös kaikki liikkumattomuuden aiheuttamat arvonlisäveron ja muiden välillisten verojen aiheuttamat menetykset sekä hiilineutraalin liikkumisen aiheuttamat säästöt. Voidaan kuitenkin todeta, että liikkumattomuus kustantaa yhteiskunnallisesti Suomessa vuosittain useita miljardeja euroja ja todennäköistä on, että kustannukset kasvavat vuosittain väestön ikääntyessä ja sairastavuuden kasvaessa. (Vasankari ym. 2018.)

Opinnäytetyötä tehdessä jouduttiin monta kertaa palaamaan liikunnan merkityksen juurille ja pohtimaan monesta näkökulmasta millä tavoin liikunta nähdään osana arkea. Liikunnanohjaaja näkee itse merkityksen ilman perusteluja. Teoriaosuutta kirjoittaessa opinnäytetyön tärkeys koettiin vielä vahvemmaksi ja siksi mielessä oli koko kirjoittamisen ajan kysymys, miten Suomen kaltaisessa maassa, jossa jopa laki tukee ja antaa syyn liikunnan tärkeydelle, niin suuri osa nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi eikä saavuta liikuntasuosituksia.

Kuten liikuntalaissa asetetaan tulisi erilaisten toimijoiden tehdä yhteistyötä riippumatta siitä, ovatko he julkisen, yksityisen tai kolmannen sektorin toimijoita. (Finlex 2015; Kuntaliitto 2017). Liikuntapolku toiminta itsessään kokoaa nämä kaikki toimijat yhteen ja edistää nuorten liikunta-aktiivisuutta tarjoamalla uusia kokemuksia ja mahdollisuuksia. Samalla kun toiminta vastaa yhteiskunnalliseen ongelmaan se myös helpottaa opettajien resursseja koulun arjessa sekä luo mahdollisesti uudenlaista vuorovaikutusta opettajan ja oppilaan välille, opettajan osallistuessa Liikuntapolku toimintaan ikään kuin yhtenä oppilaista.

Kyseessä on suuri maailmanlaajuinen ongelma liikkumattomien nuorien kanssa, joka on onneksi jo huomattu ja toiminta ongelman ratkaisemiseksi on aloitettu. Liikuntapolku toiminta osana FunAction toimintaa on Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden yksi ratkaisuyritys kyseiseen ongelmaan. Ongelman ratkaisun löytämiseksi yhteistyön merkitys eri toimijoiden välillä korostuu. Tässä suhteessa Liikuntapolku on oivallinen esimerkki yhteistyön onnistumisesta toimijoiden välillä. Jatkossa myös erilaisten toimijoiden on helpompi saada tietoa Liikuntapolku toiminnasta ja sitä kautta osallistua siihen sekä auttaa omalta osaltaan lisäämään liikettä nuorten arkeen!

Aina sanotaan, että ”nuorissa on tulevaisuus”, mutta vasta kun se lisätään erilaisten, niin julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin, toimijoiden yhteisen strategian visioksi voisi edessä olla yksi ratkaisumahdollisuus nuorten liikkumattomuuden ongelmaan.

Lähteet

Active Healthy Kids 2017. Summary. Luettavissa: <https://www.activehealthykids.org/>. Luettu. 5.12.2017.

Aalberg, V. & Siimes, M.A. 2007. Lapsesta aikuiseksi – nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Kustannusosakeyhtiö Nemo. Helsinki.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita. Helsinki.

Blair, S.N. 2009. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. Luettavissa: <http://bjsm.bmj.com/content/bjsports/43/1/1.full.pdf>. Luettu: 11.3.2018.

Chang, C.H. 2009. Handbook of Sports Psychology. Nova Science Publishers, Inc. New York. eBook Collection (EBSCOhost), EBSCOhost. Luettu: 11.4.2018

Dishman, R.K., Sallis, J.F. & Orenstein, D.R. 1985. The Determinants of Physical Activity and Exercise. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424729/pdf/pubhealthrep00100-0048.pdf>. Luettu: 21.2.2018.

Duodecim Terveyskirjasto 2015. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934. Luettu: 4.12.2017.

Dr. Ding Ding, Lawson K.D., Tracy L Kolbe-Alexander T.L., Eric A Finkelstein, E.A., Peter T Katzmarzyk, P.T., Willem van Mechelen, W. & Prat, M. 2016. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. Luettavissa: [http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(16\)30383-X.pdf](http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(16)30383-X.pdf). Luettu: 11.3.2018.

EasySport. Helppoa, monipuolista ja mielekästä liikuntaa koululaisille. Luettavissa: <http://www.easysport.fi/>. Luettu: 1.1.2018.

Espoon kaupunki. Lapset, nuoret, perheet. Luettavissa: http://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri_ja_liikunta/Liikunta/Ohjattu_liikunta/Lapset_nuoret_perheet. Luettu: 1.1.2018.

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu 2013. Matalalla kynnyksellä liikkeelle. Luettavissa: <http://verkkolehti.eslu.fi/content/matalalla-kynnyksella%C3%A4-liikkeelle>. Luettu: 2.1.2018.

Finlex 1999. Suomen perustuslaki. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1999/19990731?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perustuslaki%2016>. Luettu: 20.2.2018.

Finlex 2015. Liikuntalaki. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>. Luettu 20.2.2018.

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Fitra. Euroopan-Unioni.

Fogelhom, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki

Folkhälsomyndigheten 2016. Physical Activity. Luettavissa: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/the-public-health-agency-of-sweden/living-conditions-and-lifestyle/physical-activity/>. Luettu: 6.4.2018.

FunAction. Harrasteliikuntaa yläkoululaisille. Luettavissa: <http://funactionnuorille.fi/>. Luettu: 1.1.2018.

Gordon-Larsen, P., McMurray, R. G. & Popkin B. 2000. Determinants of Adolescent Physical Activity and Inactivity. Luettavissa: <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/105/6/e83.full.pdf>. Luettu: 21.2.2018.

Hagger, M. & Chatzisarantis, N. 2007. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport. Human Kinetics. United States of America.

Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. 2007. Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Kansanvalistusseura. Vantaa.

Helsingin kaupunki 2017. Maailman toimivin kaupunki. Helsingin kaupunkistrategia 2017-2021. Luettavissa: <https://www.hel.fi/static/helsinki/kaupunkistrategia/kaupunkistrategia-2017-2021.pdf>. Luettu 1.1.2018.

Helsingin kaupunki 2017. Liikuntakurssit. Luettavissa: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakurssit/>. Luettu: 1.1.2018.

- Helsingin kaupunki 2017. Helsingin kaupungin organisaatio. Luettavissa: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/hallinto/organisaatio/> Luettu: 1.1.2018.
- Helsingin kaupunki 2017. Kulttuuri ja vapaa-aika. Luettavissa: <https://www.hel.fi/kulttuurin-ja-vapaa-ajan-toimiala/fi/palvelut/liikunta-ja-ulkoilu/liikunta>. Luettu: 1.1.2018.
- Helsingin kaupunki 2017. Alle kouluikäisten liikunta. Luettavissa: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakurssit/lapset-ja-nuoret/alle-kouluikaisten-liikunta/>. Luettu 1.1.2018.
- Huhtinen, U. & Virkkunen, J. Intohimosta elämänhallintaan – yhteisöllisyydestä hyvinvointiin. Luettavissa: <file:///C:/Users/Sini/Downloads/Intohimosta-el%C3%A4m%C3%A4nhallintaan-Yhteis%C3%B6llisyydest%C3%A4-hyvinvointiin.pdf>. Luettu: 6.4.2018.
- International Journal of Obesity 2001. Physical activity and determinants of physical activity in obese and non-obese children. Luettavissa: <https://www.nature.com/articles/0801621>. Luettu: 21.2.2018.
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Konstruktivismi ja oppiminen. Luettavissa: <http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasitykset/konstruktivistinen-oppiminen/>. Luettu: 10.4.2018.
- Kakko N. 2015. MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTATOIMINNAN TOTEUTUMISEN EDELLYTYKSET URHEILUSEURASSA. Tapaustutkimus Kouvolan Susien matalan kynnyksentoiminnasta ja kunnan roolista siinä. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/47148/URN_NBN_fi_jyu-201509213215.pdf?sequence=5. Luettu: 2.1.2018.
- Kantomaa, M. Tammelin, T. Ebeling, H. & Taanila, A. 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. Luettavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt610_tutkimusartikkelit_kantomaa_lowres1.pdf. Luettu: 5.4.2018.
- Kuntaliitto 2017. Liikunnan asema lainsäädännössä. Luettavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/opetus-ja-kulttuuri/liikuntapalvelut/liikunnan-asema-lainsaadannossa>. Luettu: 20.2.2018.

Lappeenrannan kaupunki. SYKE 100. Luettavissa: <http://www.lappeenranta.fi/fi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/SYKE-sataan>. Luettu. 1.1.2018.

Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Luettavissa: https://www.thl.fi/documents/10531/1787240/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/8bc8490c-c2e2-4ad5-ada8-0ce8df65435e. Luettu: 27.2.2018.

LIKES 2017. Suomen lasten ja nuorten liikunta kansainvälisessä vertailussa. Luettavissa: <https://www.likes.fi/ajankohtaista/suomen-lasten-ja-nuorten-liikunta-kansainvalisessa-vertailussa>. Luettu: 5.12.2017.

LIKES 2016. Tulokortti 2016. Luettavissa: <https://www.likes.fi/filebank/2501-tuloskortti2016-web.pdf>. Luettu: 5.12.2017

Lintunen, T. 2015. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 79-87. VK-kustannus Oy. Keuruu.

Liu, W.C., Wang, J.C.K., & Ryan, R.M. 2015. Building Autonomous Learners: Perspectives from Research and Practice Using Self-Determination Theory. Springer. Singapore. Luettavissa: ProQuest Ebook Central. Luettu: 12.4.2018.

Matalakynnys. Tavoite. Luettavissa: <http://www.matalakynnys.fi/toimintaidea/tavoite>. Luettu: 10.4.2018.

Matalakynnys. Toimintaidea. Luettavissa: <http://www.matalakynnys.fi/toimintaidea>. Luettu: 10.4.2018.

MIHI. Mikä on MIHI? Luettavissa: <http://mihi.fi/mika-on-mihi/>. Luettu: 1.1.2018.

MIHI. Liikuntavuorot. Luettavissa: <http://mihi.fi/mika-on-mihi/#Liikuntavuorot>. Luettu: 1.1.2018.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Lainsäädäntö: liikunta. Luettavissa: <http://minedu.fi/liikunta/lainsaadanto>. Luettu 20.2.2018.

Routti M. 2016. Liikunnan merkitys osana nuorten terveyden edistämistä ja syrjäytymisen ehkäisyä. Harrastustakuu keinona ohjata nuoret eri harrastusten ja liikunnan pariin. Luettavissa: <https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/EDK-2016-AK-81572.pdf>. Luettu: 5.4.2018.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. 2017. Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus. Jyväskylä.

Sarlin, E., Sarlin, H., Lintunen, T., Liukkonen, J. & Pönkkö, A. 1998. Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa. Vuokatin Liikuntapsykologinen seminaari. Oulun yliopistopaino. Oulu.

Sheldon, K.M., Williams, G. & Joiner, T. 2003. Self-Determination Theory in the Clinic: Motivating Physical and Mental Health. Yale University Press. New Haven. Luettavissa: ProQuest Ebook Central. Luettu: 12.4.2018.

Snellman, K. 2012. Tukea tarvitsevien nuorten aikuisten kohtaamat kynnykset sosiaali- ja terveystalvissa. Luettavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83570/gradu05911.pdf?sequence=1>. Luettu: 6.4.2018.

Suojanen, U. 2004. Toimintatutkimus. Luettavissa: <https://metodix.fi/2014/05/19/suojanen-toimintatutkimus/>. Luettu: 5.2.2018.

Takalo, S. 2016. Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Luettavissa: <https://www.likes.fi/filebank/2564-Takalo2016.pdf>. Luettu: 19.12.2017.

Tammelin, T. 2017. Liikuntasuosituksia. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 54-67. PS-kustannus. Jyväskylä.

Terve Koululainen. Liikunnan vaikutukset. Luettavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>. Luettu: 5.12.2017.

Terve Koululainen. Ohjattu ja omaehtoinen liikunta. Luettavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/ohjattu-ja-omaehtoinen-liikunta/>. Luettu: 27.2.2018.

UKK-instituutti. Liikuntasuositus 13-18-vuotiaille. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/79-nuorten_liikuntaesite_pelkistetty.pdf. Luettu: 4.12.2017

UKK-instituutti 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf. Luettu: 4.12.2017.

Valo 2013. Ideaopas matalankynnyksen liikuntatoimintaan. Luettavissa: <https://kainuunliikunta-fi-bin.directo.fi/@Bin/2f540bc5205e5cad44a1502926435914/1513764583/application/pdf/257054/Matalan%20kynnyksen%20ideaopas%202013.pdf>. Luettu: 2.1.2018.

Valtion liikuntaneuvosto 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. Luettu: 26.2.2018.

Vasankari, T., Kolu, P., Kari, J., Pehkonen, J. Havas, E., Tammelin, T., Jalava, J., Koski, H., Pihlainen, K., Kyröläinen, H., Santtila, M., Sievänen, H., Raitanen, J. & Tokola, K. Luettavissa: <http://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0>. Luettu: 6.4.2018.

World Health Organization 2013. Physical Activity Factsheet Finland. Luettavissa: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/288107/FINLAND-Physical-Activity-Factsheet.pdf?ua=1. Luettu: 6.4.2018.

World Health Organization 2014. Physical Activity Sheet Sweden. Luettavissa: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/288126/SWEDEN-Physical-Activity-Factsheet.pdf. Luettu: 6.4.2018.

World Health Organization 2018. Physical Inactivity: A Global Public Health Problem. Luettavissa: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/. Luettu: 22.2.2018.

Liitteet

Liite 1. Ensimmäisen tapaamisen runko

PowerPoint-diaesitys - Liikuntapolku - PowerPoint

Liikuntapolku

Ensimmäinen tapaaminen

Dia 1/7

PowerPoint-diaesitys - Liikuntapolku - PowerPoint

Kuka minä olen?

- **Sini Mattila**
- valmistunut liikuntaneuvoja 2014
- Liikunnanohjaaja (AMK) opiskelija, Haaga-Helia Vierumäki
- Mukana monessa: oma suuntautuminen kunto- ja terveysliikunta, pedagogiikka: Liikkuva Koulu toiminta (Italia, Lahti)

Dia 2/7

PowerPoint-diaesitys - Liikuntapolku - PowerPoint

Opinnäytetyö

- “Työn tarkoituksena on kuvata FunAction toiminta ja siihen liittyvä Liikuntapolku toiminta. Tämän jälkeen työssä pureudutaan arvioimaan Liikuntapolun toimintaa avainhenkilöiden näkökulmasta (Helsingin liikuntavirasto, yhteistyö koulujen opettajat sekä oppilaat, joiden näkökulmaa otetaan Laurin työstä.) Arvioinnin pohjalta pyrin tekemään toimintaa kehitys ehdotuksia liittyen Liikuntapolkuun. Tarkoituksena on toteuttaa työ hyödyntäen toimintatutkimuksen menetelmiä.”
- **Kuvaus, arviointi, kehittäminen**

Dia 3/7



PowerPoint-diaesitys - Liikuntapolku - PowerPoint

Toimintatutkimus

- toimintatutkimuksella tuotetaan tietoa käytännön kehittämiseksi järkeä käyttäen
- kohdistuu erityisesti **sosiaaliseen toimintaan** → vuorovaikutus
- toimintatutkimukseen kuuluu syklisyys: yhteen suunnitelmaan perustuvaa kokeilua seuraa kokemusten pohjalta parannettu suunnitelma
- toimintatutkimus tavoittelee käytännön hyötyä

Dia 4/7



PowerPoint-diaesitys - Liikuntapolku - PowerPoint

Toimintatutkimuksen spiraali

Dia 5/7

Windows taskbar showing various application icons and system tray information including the time 13:28 and date 12.4.2018.

PowerPoint-diaesitys - Liikuntapolku - PowerPoint

Käytettävä menetelmä

- **kommunikatiivinen toimintatutkimus** korostaa vuorovaikutusta ja osallistujien tasavertaista keskustelua muutoksen aikaansaamiseksi
 - pyritään lisäämään työntekijöiden osallistumista ja demokratiaa
 - käytetään hyödyksi heidän kokemustietoaan aktivoimalla heitä

Dia 6/7

Windows taskbar showing various application icons and system tray information including the time 13:28 and date 12.4.2018.

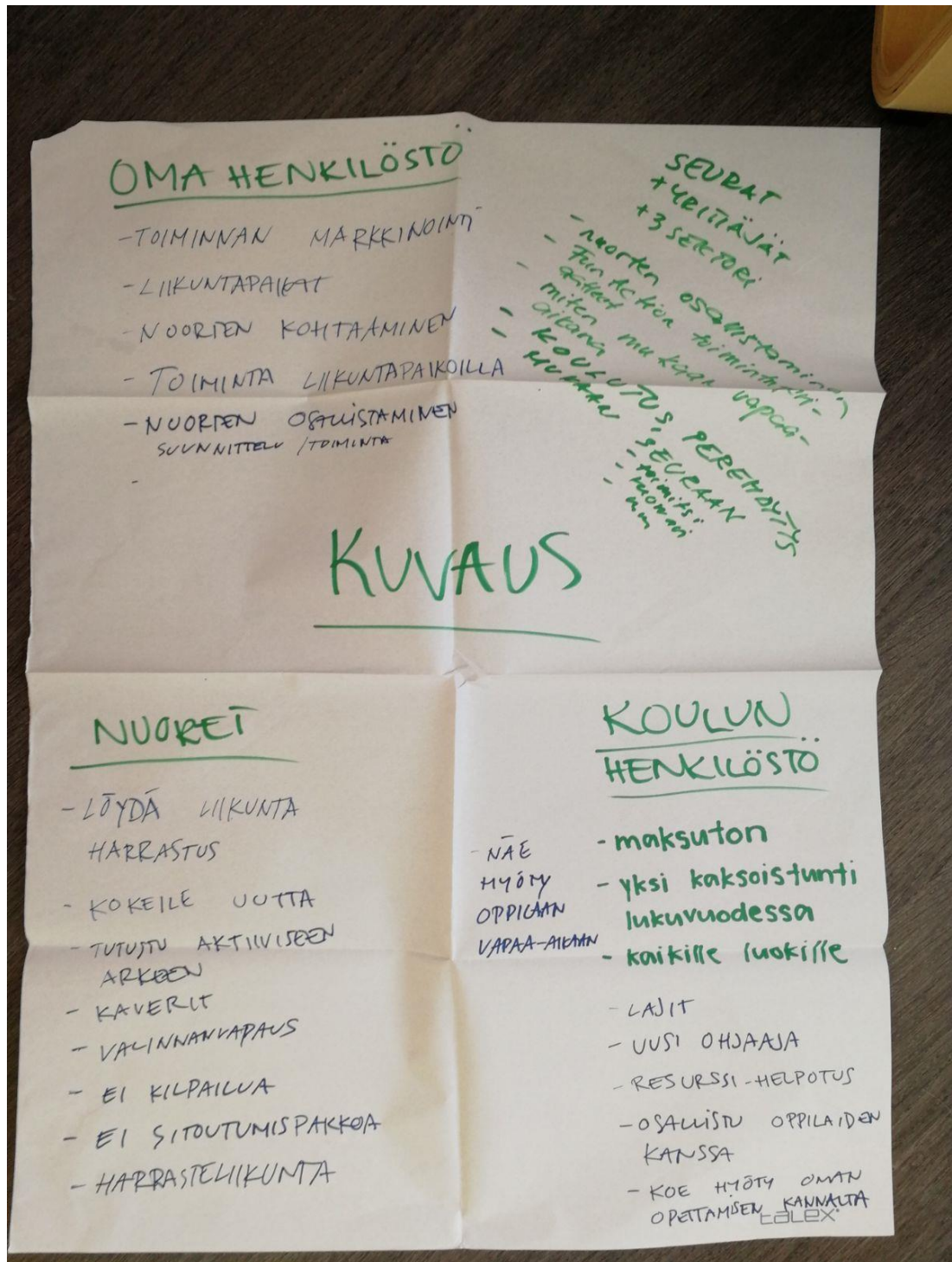
PowerPoint-diaesitys - Liikuntapolku - PowerPoint

Päivän aihe

- Tavoite: **Kuvaus käsitteelle Liikuntapolku**
- Ketä mukaan työryhmään?
- Liikuntapolun historia (Lauri)
- Mikä on Liikuntapolku?
- Mikä on liikuntapolun rooli Helsingin kaupungissa, entä Fun Action toiminnassa?

Dia 7/7

13:29
12.4.2018



Liite 3. Työryhmän kiipeily demon arvioinnin muistiinpanot

Liikuntamyly, 9.11.2017

Porolahden koulu, seiskaluokan tytöt

Kiipeily

Odotukset

Odotan tunnilta hieman jonottamista. En tiedä millainen paikka on ja miten tunti on organisoitu. Sain eilen kuulla, että 25 opiskelijan ryhmä on jo todella iso. On mielenkiintoista nähdä, miten tunnilla on huomioitu se, että kaikilla on jotakin tekemistä.

Odotan, että tunnilla käydään läpi tekniikat, koska oletan, että ne ovat kiipeilyssä tärkeitä. Odotan, että oppilaat opetetaan esim. varmistamaan toisiaan. Lähtökohtaisesti odotan, että jokaisella oppilaalla on autonomia päättää mitä ja millaisia seiniä kokeilee.

Odotan kuulevani taas myös Fun Actionista.

Tunnilla

aikataulu, tunti piti alkaa 13.30 - tunti alkoi 13.48 - toiminta alkoi n. 14.00

ohjeistus välineiden valintaan - yhteisesti, selkeä aloitus ja lopetus (?)

homma haltuun, ohjaamisen perusteet

kaikki liikkeelle?

Fun Action mainostus? vrt. kuvaus - ok, tuli - kaikki läsnä, kaikki kuulolla - esittely alussa vai lopussa, kumpi hyödyllisempi??

muualla on kyllä samanlaista palvelua, lappeenranta, espoo

ohjaaja kaupungin oma

elämys?

erilaisten liikkujien huomiointi: valjaat - mekko

opettajan tai oppilaiden osallistaminen toimintaan

etukäteissuunnittelu: varautuminen ns. "pahimpaan", mitä tehdä, jos opettaja ei osallistu, jos oppilaat eivät ole motivoituneita → miten päästä tavoitteeseen näistä huolimatta?

Päivä	9.11.2017, klo 13.30-14.30
Tunti	FunAction liikuntademo (kiipeily)
Paikka	Liikuntamyly

1. Odotukset ja ajatukset tunnista etukäteen

- Tunnin selkeä aloitus ja ryhmän haltuunotto
- Turvallisen toiminnan ohjaaminen
- Vaihtoehtojen anto (jokaiselle jotakin)
- Nuorten innostaminen toimintaan
- Liikunnan ilo ja hauskuus näkyviin
- Opettajan aktivointi tunnille mukaan
- Viikkotoiminnan markkinointi ja odotusarvon luominen toiminnan aloittamiselle

2. Toiminnan aikana kirjatut huomiot ja niiden vertaus kuvaukseen

- Ryhmän haltuunotto ja tunnin aloitus sekava (kaikki eivät kuunnelleet)
- Ryhmän mielenkiinnon herättäminen tunnin alussa (mitä, missä, milloin)
- Ohjaajan esittely unohtui kokonaan
- + Ohjaajalla FunAction ohjaajapaita
- Kännykät eivät kuulu demotunneille!
- + Ryhmälle esiteltiin vaihtoehdot (boulderointi seinällä, yläköysikiipeily, liikkuvaseinä, kuutiot)
- Turvallisen toiminnan korostaminen riskialttiissa lajissa jäi vähäiselle huomiolle. Tiesikö ohjaaja kuinka monta lasta/ nuorta tunnille osallistui.
- Opettajan ollessa passiivinen toimintaan ohjaajana, olisi toisen ohjaajan käyttö ollut välttämätön. Millainen kuva nuorelle jäi tunnista?
- Passiivisten oppilaiden aktivointi mukaan toimintaan jäi nyt vähäiselle.
- Riittääkö tunnin ohjaamiseen pelkästään oma lajitausta? Pystyisivätkö liikuntapalveluiden omat ohjaajat ohjaamaan myös demotunteja?
- + Ohjaajan innostavalla ja rohkaisevalla toiminnalla on tärkeä rooli
- + Viikoittaisen toiminnan markkinointi ja odotusarvon synnyttäminen

3. Miten odotukset vastasivat toimintaa

- Tunnin aloitukseen olisin kaivannut selkeyttä.
- Olisin toivonut toiminnan turvallisuuteen kiinnitettävän enemmän huomiota.
- + Vaihtoehtoja toimintaan osallistumiseen oli hyvin.
- + Viikoittaisen toiminnan mainostaminen, odotusarvon luominen toiminnan aloittamiseen
- + Esitteiden jako nuorille (voisiko nuoret ohjata käymään funin www- sivuilla tunnin päätteeksi?)
- + Aktiivisilla oppilailta näytti olevan hauskaa ja tekemistä riitti
- Passiivisten nuorten innostaminen toimintaan oli vähäistä. (yksi ohjaaja ei voi olla kahdessa paikassa yhtä aikaa)

1. Ennen tuntia
 - Valmistelut ok
 - Välineet
 - Ajoissa paikalla
 - Kassalle ryhmää vastaan

2. Tunnin aloitus
 - Ohjeet opettajalle. Sijainen erikoinen/sekava
 - Kova melu hallissa. Ryhmä kasaan
 - Nopeat ohjeet eri pisteistä
 - Ohjeidenanto hiukan nopea?
 - FunAction esittely? Miksi demo pidetään?
 - Yleisohjeet alussa lyhyet
 - Ohjeistusta koko demon ajan
 - Turvallisuus erittäin ok
 - Kommunikointi opettajan (sijainen) kanssa vaikeaa

3. Tunnin rakenne
 - Lämmittely puuttuu (riittääkö aika)
 - Kiipeämistä paljon
 - Yläköysi / boulder / liikkuvaseinä / kuutio

4. Tunnin lopetus
 - Ryhmä kasaan
 - Aikataulut
 - FunAction yleis-esittely priimaa
 - Palaute tunnista puuttuu

5. Liikuntapolku demona
 - Uusia kokemuksia ok
 - Ammattitaito ok

-
- Ei mahdollista koulun liikuntatunnilla ok
 - Uusi harrastus nuorille ok

6. Tunnin ohjaus
 - Esittely?
 - Helposti lähestyttävä
 - Selkeät/lyhyet ohjeet
 - Kysyvä ohjaustapa