Urheilun ja liikunnan merkitys lapsen ja nuoren fyysiseen sekä psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen

Kirsi Mäkipaakkanen

Heidi Wasström

2019 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

Urheilun ja liikunnan merkitys lapsen ja nuoren fyysiseen sekä psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen

Kirsi Mäkipaakkanen
Heidi Wasström
Sairaanhoitajakoulutus
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2019

Laurea-ammattikorkeakoulu **Tiivistelmä**

Sairaanhoitaja (AMK)

Kirsi Mäkipaakkanen ja Heidi Wasström

Urheilun ja liikunnan merkitys lapsen ja nuoren fyysiseen sekä psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen

Vuosi 2019 Sivumäärä 47

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa vanhempainilta liikunnan ja urheilun merkityksestä lapsen ja nuoren fyysiseen sekä psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen, jossa sivuttiin myös sosiaalista kehitystä. Työn tavoitteena oli tuottaa tietoa aiheesta ja lisätä aikuisten tietoisuutta lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun tärkeydestä kouluikäisen lapsen terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta.

Tässä opinnäytetyössä tieto perustuu aihetta käsittelevään alan kirjallisuuteen, tutkimuksiin ja internet-lähteisiin. Tietoa haettiin kouluikäisten lasten ja nuorten kasvusta ja kehityksestä ja siitä, miten liikunta ja urheilu vaikuttavat lapsen ja nuoren terveyteen ja hyvinvointiin. Teoriaosan jälkeen haastateltiin laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen asiantuntijoita aiheesta. Haastateltavana oli kymmenen liikunta- ja urheilualan ammattilaista. Haastatteluissa kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, ja ne tehtiin tämän työn teoriaosan pohjalta. Haastatteluilla haluttiin saada alan ammattilaisten näkemys liikunnan ja urheilun tärkeydestä lapsen ja nuoren elämään. Haastattelut nauhoitettiin, litteroitiin ja analysoitiin.

Haastatteluilla saatiin selville, kuinka tärkeää liikunta ja urheilu ovat lapsen ja nuoren fyysiselle ja psyykkiselle kasvulle ja kehitykselle. Liikkuminen ja urheilu ovat lapselle ja nuorelle yksi elinehto, jolla voidaan vaikuttaa lapsen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, terveyteen, jaksamiseen, terveeseen minäkuvaan ja itsetunnon kehittymiseen. Lisäksi vanhempien rooli, tuki ja kannustaminen on merkittävin tekijä siihen, miksi lapset ja nuoret liikkuvat ja urheilevat. Vastaajat olivat hyvin huolissaan siitä, miten liikkuminen on vähentynyt vuosien aikana ja paikallaan vietetty aika on lisääntynyt. Vastauksissa otettiin kantaa myös urheilun kustannuksiin ja siihen, miten lapsia saataisiin lisää urheiluseuroihin liikkumaan ja harrastamaan. Toiminnallisen työn tuloksena pidettiin vanhempainilta, missä esiteltiin teoriatietoa ja haastattelujen tuloksia liikunnan ja urheilun merkityksestä lasten ja nuorten hyvinvointiin. Vanhempainilta onnistui hyvin ja sai hyvää palautetta paikalta olijoilta, joita oli odotusarvoon nähden vähän.

Tuloksista voitiin päätellä, että lasten ja nuorten tulisi liikkua ja urheilla enemmän. Koulut ja urheiluseurat tekevät paljon hyvää työtä muun muassa erilaisten projektien kautta, mutta liikkumisen ja urheilemisen päävastuu on aina lapsen ja nuoren vanhemmalla. Kuntien ja valtion tulisi jatkossa panostaa tiukoista talousnäkymistä huolimatta lasten ja nuorten liikuntaan ja urheiluun ja tukea sitä kaikin mahdollisin tavoin, jotta tulevaisuudessa sosiaali- ja terveydenhoitokulut eivät nousisi lasten ja nuorten liikkumattomuudesta ja syrjäytymisestä johtuvista syistä.

Kehittämisehdotuksena esitettiin, että aihetta voisi tutkia lapsen ja nuoren näkökulmasta, miten lapsi ja nuori itse kokee oman liikkumisen ja urheilun vaikuttavan omaan hyvinvointiin, terveyteen ja elämänlaatuun.

Asiasanat: lapsi, nuori, kasvu, kehitys, liikunta, urheilu.

Laurea University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

Bachelor's thesis

Kirsi Mäkipaakkanen and Heidi Wasström

Abstract

The impact of sports and exercise on the development of children`s and youths physical and mental growth

Year 2019 Pages 47

The aim of this thesis was to hold a parental evening where we informed how exercise and sports affect on children and youths physical and mental growth and development. This study also helps to bring out the social aspect sports create in the lives of children. The purpose of this study was to collect information about the topic, to increase adults` awareness about the importance of children's and youths exercise, from perspective of school-aged children's health and well-being.

The information of this study is based on the literature, research and internet-references of this topic. Information from school-aged children's and youth growth and development was searched, how exercise and sports affect on the children's and youth's wellbeing and health. The interviews were recorded, transcribed and analysed.

Exercise and sports are for a child or a youth a vital condition, which affects the child's physical and mental well-being, health, coping, healthy self-image and development of self-esteem. In addition to this, the role of parents, how they support and encourage children in their activities is the most meaningful reason why children and youths exercise and engage in sports.

The professionals were very worried about the reduced exercise of children during the past years and the time sitting still has increased. The general question about the costs of sports came up and how we can get more children to sportclubs to exercise and to get hobbies.

In the parental evening we represented theoretical information about our topic and the results from the interviews. The parental evening was successful, and we received good feedback although there were few participants.

The results show that children and youths should exercise and engage in sports more. Schools and sport clubs do a lot of work with different kind of projects, but the children's and youths parents carry the main responsibility for encouraging their children in sports. The community and government should invest in the children's and youths exercise and sports in every possible way they can, so that in the future social and healthcare costs would not rise because of the sedentary lifestyle and social exclusion, despite budgetary restrictions.

As a development proposition, it was suggested that the topic could be studied from the children and youth's standpoint, how the child or youth experience their own exercise and sport and how it affects their own health, wellbeing and life quality.

Keywords: child, youth, growth, development, exercise, sport

Sisällysluettelo

1 Johdanto 2
2 Tavoite ja tarkoitus 3
2.1 Aiheen valinta ja rajaus 3
2.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet 3
2.3 Yhteistyökumppani 3
3 Liikunta ja urheilu 4
3.1 Lainsäädäntö 4
3.2 Liikunnan ja urheilun merkitys lapsen ja nuoren kasvuun ja kehitykseen 5
3.3 Lasten ja nuorten liikunta ja urheilutottumukset 7
3.4 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset 7
3.5 Lapsen ja nuoren fyysinen kasvu ja kehitys 8
3.5.1 Fyysinen toimintakyky 9
3.5.2 Hermoston kasvu ja kehitys 9
3.5.3 Tuki- ja liikuntaelimet 10
3.5.4 Verenkierto- ja hengityselimet 11
3.6 Lapsen ja nuoren psyykkinen kasvu ja kehitys 11
3.6.1 Vaikuttavat tekijät lapsen aivojen kehitykseen ja psyykkiseen kasvuun ... 11
3.6.2 Lapsen kognitiivinen ja sosiaalinen kehitys 12
3.6.3 Uni ja liikunta 13
3.7 Valmennuksen psykologinen osuus lapsen liikunnan motivoimiseen 14
4 Menetelmät 14
4.1 Tutkimusmenetelmä 14
4.2 Haastattelu ja kohderyhmä 15
4.3 Haastattelujen analysointi 17
4.4 Toiminnallinen toteutus 18
5 Tulokset 19
5.1 Haastatteluun osallistuneiden taustatiedot 19
5.2 Liikunnan ja urheilun merkitys 19
5.3 Itsetunto ja minäkäsitys 21
5.4 Terveys 22
5.5 Tulevaisuuden haasteet 23
5.6 Vanhempainilta 24
5.6.1 Vanhempainillan palaute 24
6 Johtopäätökset ja pohdinta 25
6.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus 25
6.2 Pohdinta 27
Lähteet 32
Liitteet 36

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä urheiluseura BK-46 Käsipallon kanssa. Työ käsittelee liikunnan ja urheilun merkitystä kouluikäisten 6–15 -vuotiaiden lasten ja nuorten fyysisen sekä psyykkisen kasvuun ja kehitykseen. Aihe valikoitui tekijöiden omasta mielenkiinnosta lasten ja nuorten hyvinvointia sekä liikuntaa ja urheilua kohtaan. Tekijät ovat olleet useita vuosia omien lasten kautta mukana seuraurheilussa ja havainneet harrastajamäärien olevan laskusuuntaisia monessa lajissa. Lisäksi tulevaisuuden haasteena on paikallaan vietetyn ajan ja lasten ruutuajan lisääntyminen, joka on noussut aiheena valtakunnallisesti ajankohtaiseksi ja tärkeäksi. Valtakunnallisesti Juha Sipilän hallitus nimitti vuonna 2018 Lasten ja nuorten liikunnan edistämisen hallituksen yhdeksi tärkeäksi liikuntapoliittiseksi tavoitteeksi tulevaisuudessa (Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018, 18-21.) Aihe valikoitui BK-46 Käsipalloseuran tarpeen mukaiseksi tietopohjaiseksi tilaisuudeksi. Tilaisuudessa informoitiin vanhempia ja lapsia urheilun positiivisesta merkityksestä kasvavan lapsen ja nuoren elämässä, sekä rekrytoitiin lapsia urheilun pariin.

Tässä opinnäytetyössä haluttiin tuoda esille liikunnan ja urheilun positiivinen merkitys lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille. Fogelholmin (2014) mukaan päivittäinen liikunta ja urheilu auttavat esimerkiksi jaksamaan paremmin, keskittymään ja oppimaan helpommin. Päivittäinen liikunta on tärkeää lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Liikunta auttaa lasta hahmottamaan omaa kehoaan jo pienestä pitäen, sekä kehittämään omaa suhdetta ympärillä oleviin asioihin ja minäkuvan kehittymiseen.

Lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun määrän väheneminen on ollut huolestuttavaa jo pitkään. Merkittävänä tekijänä liikunnan vähenemisessä on nopea teknologian kehittyminen, minkä seurauksena älylaitteet ja puhelimet ovat iso osa lasten ja nuorten arkipäivää. Tämä on lisännyt istuallaan ja paikallaan vietetyn ajan määrää, joka on vaikuttanut liikunnan vähenemiseen. Lisäksi kehittyvät internetpohjaiset sovellukset ovat lisääntyneet, jolloin lapset ja nuoret voivat hoitaa asiansa ilman liikkumista kodin ulkopuolelle. Tämä lisää lasten syrjäytymisen vaaraa. (Valtion liikuntaneuvosto 2016, 14-22.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tutkia lasten ja nuorten liikunnan merkitystä fyysiseen sekä psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen. Aihe rajattiin kouluikäisiin 6–15 -vuotiaisiin lapsiin ja nuoriin, sekä fyysiseen ja psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen. Opinnäytetyön tuloksena pidettiin vanhempainilta syksyllä 2019, missä esiteltiin liikunnan ja urheilun merkitystä lasten ja nuorten hyvinvointiin.

2 Tavoite ja tarkoitus

2.1 Aiheen valinta ja rajaus

Aiheen valintaan vaikutti tekijöiden oma mielenkiinto lasten ja nuorten urheilua kohtaan sekä aiheen ajankohtaisuus. Aihe rajattiin kouluikäisiin 6–15 -vuotiaisiin lapsiin ja nuoriin sekä lapsen fyysiseen sekä psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen, ottaen huomioon sosiaalisen kehityksen.

6–15 -vuotiaan kouluikäisen lapsen ja nuoren kasvussa sekä kehityksessä tapahtuu merkittäviä muutoksia, niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Tällä on merkitystä lapsen hyvinvointiin ja terveyteen. Tutkitusti lapsi liittyy keskimäärin kuuden ikävuoden aikana johonkin urheiluseuraan harrastamaan urheilua (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 21-23). Liikkuminen ja urheilu vähenevät merkittävästi viiteentoista ikävuoteen mennessä ja moni nuori lopettaa urheilun (Valtion liikuntaneuvosto 2019). Näistä syistä aihe rajattiin 6–15 -vuotiaisiin lapsiin.

Opinnäytetyön tietoperustan hankinta aloitettiin helmikuussa 2019. Tieto perustuu eri tietokannoista löytyneisiin lähteisiin. Tiedonhakuna käytettiin Finna-, Laurea finna-, Google scholar- ja Medic -tietokantoja. Tietokantahaut rajattiin vuosiin 2005–2019 sekä asiasanoihin lapset ja nuoret, liikunta, liikuntatottumukset, urheilu, kasvu, kehitys ja mielenterveys.

2.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tutkia, mikä on liikunnan ja urheilun merkitys lapsen ja nuoren fyysiseen sekä psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen, ottaen huomioon myös lapsen sosiaalisen kehityksen.

Työn tavoitteena oli tuottaa tietoa aiheesta tietopohjan ja asiantuntijahaastatteluiden pohjalta vanhempainiltaan, joka järjestettiin syksyllä 2019. Tavoitteena oli myös lisätä kouluikäisten lasten vanhempien tietämystä, miksi lasten ja nuorten tulisi liikkua ja urheilla terveyden ja hyvinvoinnin kannalta.

2.3 Yhteistyökumppani

BK-46 Käsipalloseura on Raaseporin Karjaalla toimiva urheiluseura, missä on laajaa junioritoimintaa. Seurassa halutaan antaa lapsille ja nuorille positiivista ja urheilullista kasvatusta hyvien esikuvien avulla. BK-46 Käsipalloseura on aktiivisesti mukana junioripelaajien urheilullisessa kasvussa. Seuran arvojen mukaan, jokainen lapsi on tervetullut BK-46 Käsipalloseuraan ja urheiluseurassa uskotaan, että liian aikainen erikoistuminen rajoittaa urheilullista kasvua fyysisesti ja psyykkisesti. Liian yksitoikkoinen urheileminen voi alentaa lapsen ja nuoren moti-

vaatiota urheilua kohtaan. BK-46 Käsipalloseuran arvot ovat myös vahvasti mukana junioritoiminnassa. Säännöt ja lajin eettiset ajatustavat ovat tärkeitä, kuten anti-dopingsäännöt, kiusaamattomuus ja kaikki saavat olla mukana toiminnassa. (BK-46 Käsipallo.)

3 Liikunta ja urheilu

3.1 Lainsäädäntö

Suomessa lainsäädäntöön on kirjattu seuraavia lakipykäliä koskien lapsen ja nuoren terveyttä, hyvinvointia sekä liikkumista ja urheilua.

Lastensuojelulaissa (417/2017) 2 § on määritelty vastuu lapsen hyvinvoinnista seuraavasti: *”Lapsen vanhemmilla ja muilla huoltajilla on ensisijainen vastuu lapsen hyvinvoinnista. Lapsen vanhemman ja muun huoltajan tulee turvata lapselle tasapainoinen kehitys ja hyvinvointi siten, kuin lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta annetussa laissa (361/1983) säädetään.”* (Lastensuojelulaki 417/2017, 2§.)

Lisäksi Nuorisolain (1285/2016) 2 § tavoitteena on *”tukea nuorten kasvua, itsenäistymistä, yhteisöllisyyttä sekä niihin liittyvää tietojen ja taitojen oppimista sekä tukea nuorten harrastamista ja toimintaa kansalaisyhteiskunnassa.”* (Nuorisolaki 1285/2016, 2§.)

Liikuntalaki 390/2015, jonka tavoitteena on liikunnan avulla edesauttaa:

”1) eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa;

2) väestön hyvinvointia ja terveyttä;

3) fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista;

4) lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä;

5) liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta;

6) huippu-urheilua;

7) liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita; sekä

8) eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa.

Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys.” (Liikuntalaki 390/2015, 2§.)

3.2 Liikunnan ja urheilun merkitys lapsen ja nuoren kasvuun ja kehitykseen

Harrastus on lapselle ja nuorelle tärkeä osa elämää. Harrastuksen antamat mahdollisuudet ja onnistumiset vahvistavat lapsen kasvua ja kehitystä, ylläpitävät ystävyyssuhteita, auttavat vahvuuksien löytämisessä sekä kehittävät vuorovaikutustaitoja. Lisäksi harrastuksessa on kyse unelmista ja niiden täyttymisestä. Harrastaminen myötävaikuttaa lasten ja nuorten osallisuuteen yhteiskunnassamme. Harrastukset voivat ehkäistä syrjäytymiseltä ja yksinäisyydeltä. Lisäksi harrastaminen edistää perheiden yhdessäoloa ja tekemistä. Lasten ja nuorten harrastuksen esteenä voivat olla harrastustoimintaan liittyvät korkeat maksut tai perheen vähävaraisuus. Muita syitä ovat esimerkiksi se, että mielekästä harrastusta ei ole löytynyt, aikaa harrastamiselle ei koeta olevan, tai harrastustoiminnassa ilmenee lapsen/nuoren kiusaamista. (Harrastamisen strategia, 2019, 13-14, 19.)

Liikunnalla ja urheilulla on iso merkitys terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen koko ihmisen elämänkaaren ajan. Liikunta ei varastoidu ihmisen kehoon, joten liikuntaa tarvitsee harrastaa säännöllisesti. Liikunta tukee lapsen kasvua sekä kehitystä hyvin monella tavalla, ja sillä on kauaskantoisia vaikutuksia terveyden edistämisen näkökulmasta. (Vuori, Taimela & Kujala 2005, 30-31.) Säännöllisellä liikunnalla voidaan ehkäistä jo kasvuiässä monia terveyshaittoja (Tammelin, Iljukov & Parkkar 2015). Liikunnalla ja urheilulla on myös useita hyviä vaikutuksia koko elimistöön ja terveyteen esimerkiksi luustoterveyden osalta. Liikunta ehkäisee monien kansansairauksien syntyä: esimerkiksi diabetes, sydän- ja verisuonisairauksia, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja ylipainoa. Sillä on myös vaikutuksia mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. Liikunnan ja urheilun puute heikentää unenlaatua ja vireystilaa. Liikunta puolestaan torjuu masennusta, sekä kohentaa unenlaatua, vireystilaa ja mielialaa. (Huttunen 2018.)

Vuonna 2018 tehdyn tutkimuksen (Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset) mukaan liikkumattomuus sekä fyysisen aktiivisuuden vähäinen määrä aiheuttavat merkittäviä lisäkustannuksia sosiaali- ja terveydenhuoltoon sekä tuottavuuskertymiin. Vuosittain koituvia lisäkustannuksia liikkumattomuudesta aiheutuu noin 3,2- 7,5 miljardia euroa. Nämä kulut koostuvat terveydenhuollon suorista kuluista, tuloverojen menetyksestä, maksetuista työttömyysturvaetuuksista, ikääntyvien koti- ja laitoshoidon kustannuksista, tuottavuuskustannuksista, syrjäytymisestä ja muista kuluista. On syystäkin selvää, että toimenpiteitä tulisi tehdä nykyistä enemmän. On suunnattava toimenpiteitä riskiryhmiin, syrjäytymisvaarassa oleviin nuoriin sekä henkilöihin, joilla on huono fyysisen kunto ja heikentynyt toimintakyky. (Vasankari, ym. 2018, 3, 15-24.)

Liikkuminen vaikuttaa suoraan elintoimintoihin ja elimiin, jotka kuormittuvat suorituksen aikana. Sana liikunta itsessään tarkoittaa hyvin laajaa käsitettä. Se on hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka saa aikaan kasvavan energian kulutukseen elimistössä. Se on henkilön omaan tahtoon perustuvaa liikesuoritusta. Liikunta voi olla tavoitteellista, ja se voidaan jakaa erilaisiin ryhmiin tavoitteiden mukaan. Tavoitteena liikunnalla voi olla henkilön fyysinen kunto, hyvinvointi, elämys tai kokemus. Yleisesti liikunta tarkoittaa henkilön vapaasta tahdosta johtuvaa liikkumista ja liikunnan toteutumisesta puhuttaessa liikunnan harrastamista. (Vuori, ym. 2005, 30-31.)

Urheilulla on vahva kulttuuri Suomessa. Sillä on merkittävä terveydellinen merkitys lapsen ja nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun sekä kehitykseen. Kulttuurilla tarkoitetaan erilaisia liikuntamuotoja, joissa on kilpailullista toimintaa. Suomessa urheilu on pääsääntöisesti organisoitu urheiluseurojen kautta, joiden tehtävä on järjestää kilpailutoiminta ja urheiluvalmennusta. (Lämsä 2009, 15–16, 27.)

Lasten ja nuorten elämässä liikunta ja liikkuminen ovat osa heidän elämäänsä. Lapsi liittyy keskimäärin kuuden ikävuoden aikaan johonkin urheiluseuraan harrastamaan urheilua. Suosituimpia lajeja Suomessa on palloilu, mailapelit, voimistelu ja tanssi. Urheilun ja liikunnan pitäisi tuoda erilaisia elämyksiä, iloa ja hyvinvointia lasten ja nuorten omilla ehdoilla. Liikunta ja urheilu luovat sosiaalista kehitystä, joka kehittyy yhdessä tekemällä. Motoriset taidot kehittyvät monipuolisen liikunnan avulla, kun niissä on paljon toistoja. Liikunnalla on hermoston kehittymistä sekä uusien tiedollisten asioiden oppimista tukeva vaikutus. Perustaitojen automatisoitumiseen tarvitaan aikaa ja useita toistoja, ja taitojen automatisoitumisen jälkeen on mahdollisuus uusien taitojen oppimiseen. Lapsia tulee kannustaa ja rohkaista liikkumaan ja urheilemaan eri olosuhteissa, arjen liikkumista unohtamatta. Nuoruusiässä vastaavasti monipuolinen liikunta ja urheilu kehittävät fyysisiä ominaisuuksia. Vaikka omatoimisuus ja omaehtoisuus korostuvatkin nuorten liikkumisessa, tarjoavat myös joukkuelajit hyviä mahdollisuuksia nuorten kehittymiseen. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 21-23.)

Viikoittaisen liikunnan tulisi sisältää lihaksistoa kuormittavaa liikuntaa. Liikunta on hyväksi lasten luustolle, joiden vahvistamiseksi hyviä liikuntamuotoja ovat hyppyjä ja nopeita suunnanvaihdoksia sisältävät urheilulajit, pelit ja leikit. Lihaskunnon vahvistaminen tulee aloittaa oikeiden tekniikoiden opettelulla ja oman kehon painoa käyttäen tai korkeintaan pieniä painoja käyttäen. Samalla tulee huolehtia liikkuvuuden sekä liikelaajuuksien kehittymisestä ja ylläpidosta esimerkiksi venyttelemällä tai voimistellen. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 21-23.)

3.3 Lasten ja nuorten liikunta ja urheilutottumukset

Lasten liikunta ja liikuntatottumukset ovat vähentyneet viimeisten vuosikymmenten aikana. Liitu-tutkimuksen (2018) mukaan liikuntatottumukset ovat viimeisen kahden vuoden aikana kääntyneet pienoiseen nousuun. 38 prosenttia 9–15 -vuotiaista lapsista liikkui suositusten mukaan vuonna 2018. Vastaava tulos oli vuonna 2016 32 prosenttia. 9–15 -vuotiaista lapsista, joka toinen harrasti urheilua jossakin urheiluseurassa vähintään kerran viikossa. Noin joka toinen päivä urheilua seuratoiminnassa harrasti 21 prosenttia lapsista. Liikkuminen väheni murrosiän loppuun mennessä niin, että 9 -vuotiasta 62 prosenttia oli seuraurheilun parissa vähintään kerran viikossa, ja 15 -vuotiaista enää 39 prosenttia. Huolestuttavampaa on kuitenkin se, että lasten ja nuorten ruutuaika on noussut 49 prosentista kahdessa vuodessa 55 prosenttiin. (Valtion liikuntaneuvosto 2019, 19-25.)

3.4 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset

Liikunta luo isot mahdollisuudet kouluikäisten terveydelle, hyvinvoinnille ja niiden edistämiselle, vaikka liikunnan vaikutuksia on tutkittu vähemmän lapsilla ja nuorilla verrattuna aikuisiin. Lasten ja nuorten liikuntasuositukset pohjautuvat asiantuntijoiden lausuntoihin sekä tieteellisiin tutkimuksiin. Liikuntasuositus on yleissuositus kaikille 7–18-vuotiaille lapsille ja nuorille. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 17.)

Suositusten mukaan kaikkien alle 18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä mahdollisimman monipuolisesti. Näillä minimisuosituksilla voidaan ennaltaehkäistä liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja. Lisäksi jokapäiväinen liikunta on tärkeää lasten ja nuorten terveen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta. 7-12 –vuotiaille suositellaan vähintään kaksi tuntia liikuntaa päivässä, koska lapset oppivat kokeilun ja tekemisen kautta. Kyseisen ikäluokan fyysistä ja luonnollista liikkumista ei tarvitse rajoittaa, mutta liikkumisen kuormituksen pitäisi olla kohtuullista sekä monipuolista niin, että lepo on otettu huomioon. Lapset pystyvät lyhytkestoisiin ja intervallityyppisiin harjoituksiin, mutta pitkäkestoista ja rasittavaa harjoittelua tulee välttää. Nuorilla yli 13-vuotialla liikuntasuositukset ovat hiukan alhaisempia kuin 7–12-vuotiailla, vaikka heidänkin ikäisille suositellaan säännöllistä päivittäistä liikkumista. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18-19.)

Jokapäiväisen liikunnan tulisi olla sykettä ja hengitystä kiihdyttävää fyysistä aktivisuutta. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan vähintään 10 minuuttia kestävää liikuntaa useana kertana päivässä. Tehokas ja korkeatehoinen liikunta -ja urheilu vaikuttavat tehokkaammin elimistöön, sekä tuovat muutoksia muun muassa kestävyyskunnon paranemiseen. Taulukossa 1 on kuvattu, mitä on tehokas ja korkeatehoinen liikunta. Lapsilla tulee tehokasta liikuntaa enemmän intervallityyppisessä fyysisessä aktiivisuudessa, kun vastaavasti nuorilla sykkeen nostavaa fyysistä aktiivisuutta tulee omaehtoisessa liikunnassa tai seurojen ohjatussa liikunnassa. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 19-20.)

Teho	Lyhytkestoiset	Pitkäkestoiset
Reipas liikunta, kohtuullinen teho	Monet pihaleikit, esim. ruutuhyppely, monet pelit (pesäpallo, jalkapallo jne.), monet arkiaskareet ja pihatyöt	Ripeä kävely kouluun (yli 15 min.) pyöräily, uinti, hiihto, luonnossa liikkuminen (yli 15 min.)
Tehokas liikunta, korkea teho	Vauhdikkaat pelit ja leikit, pallopelit, juoksupyrähdys kovalla vauhdilla	Kovavauhtinen hiihto tai juoksu

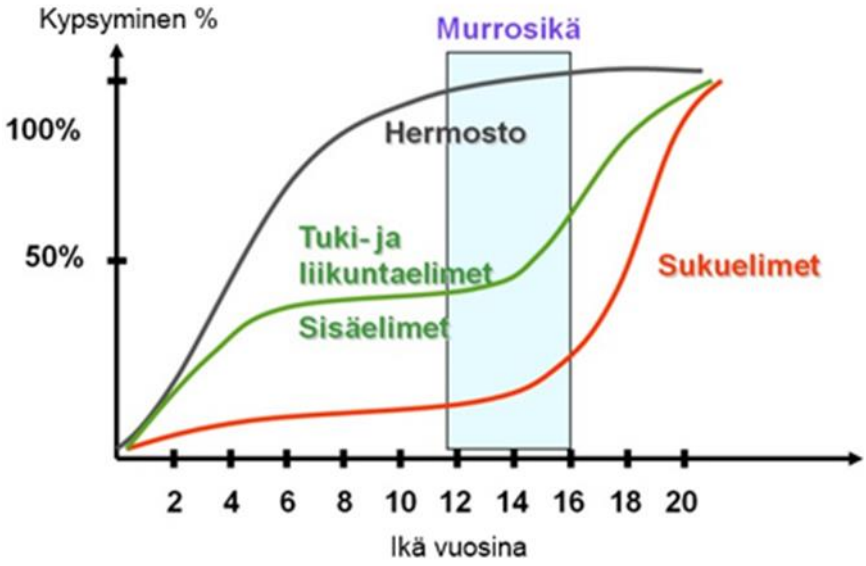
Taulukko 1 Lasten ja nuorten liikunnan jaottelua fyysisen aktiivisuuden, tehon ja keston mukaan. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 20.)

3.5 Lapsen ja nuoren fyysinen kasvu ja kehitys

Lapsen kehossa tapahtuu koko ajan muutoksia. Muutokset vaikuttavat merkittävästi lapsen urheilulliseen suorituskykyyn ja harjoitettavuuteen. Fyysisellä kasvulla tarkoitetaan painon, pituuden, koko kehon eri osien ja elinjärjestelmien koon kasvua. Fyysisen kasvun taustalla lapsella on erityisesti kilpirauhashormoni. Murrosikäisellä anaboliset hormonit, testosteronini ja kasvuhormoni, saavat aikaan sukukypsyyden lisäksi kasvupyrähdyksen. (Seppänen 2010, 25.)

Kouluikäinen 6–9 -vuotias lapsi muuttuu ulkomuodoltaan hyvin paljon. Lapselle tyypillinen pyöreys häviää iän karttuessa ja vartalon suhteet muuttuvat nopeaan tahtiin pituuskasvun alettua kouluiässä: Tällöin lapsen raajat pidentyvät ja hoikistuvat kasvun vuoksi. 6–9-vuotiaiden lasten pituuserot voivat olla jopa 20 cm samanikäisiin lapsiin verratessa. Kouluikäinen kasvava lapsi tarvitsee riittävän unen, keskimäärin n. 10 tuntia vuorokaudessa jaksamisen ja oppimisen vuoksi. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyy 2015.)

Lähempänä murrosiän alkua 9–12-vuotiaana lapsen pituuskasvu hidastuu, ja se alkaa olla tasaisempaa. Pituutta tulee keskimäärin 2–5 cm vuodessa ja painoa noin 2–3 kg. Lapsen fyysinen olemus myös vankistuu. Murrosiässä pituuskasvu tapahtuu vaiheittain. Ensin kasvu on usein hidasta. Tämän jälkeen tavallisesti seuraa kasvupyrähdys, jolloin lapsi voi kasvaa hyvinkin nopeasti ja paljon. Kasvupyrähdyksen huippu osuu tytöillä keskimäärin 12 -vuoden ikään ja pojilla 14 -vuoden ikään (Kuvio 1). Kasvupyrähdyksen huipun aikana tytöt kasvavat keskimäärin 8,5 cm ja pojat 9,5 cm vuodessa. Yhteensä murrosiässä tytöt kasvavat murrosiän aikana 28 cm ja pojat 31 cm. Murrosiän pyrähdyksen jälkeen kasvu hidastuu selkeästi ja voi jopa loppua. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyy 2015.)



Kuvio 1 Elimistön kehittyminen eri ikäkausina. (Hakkarainen 2009, 76)

3.5.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky mahdollistaa ihmisen selviämisen eri elämäntilanteista: arjesta, työstä, vapaa-ajasta ja harrastuksista. Fyysinen toimintakyky näkyy ihmisessä kykynä liikkua omin voimin, harrastaa ja huolehtia päivittäisistä toimista. Fyysinen toimintakyvyn heikkeneminen on vakava uhka terveydelle ja hyvinvoinnille. (Hakkarainen 2009, 55.)

Fyysinen kunto jakautuu voimaan, lihaskuntoon, kestävyyteen, liikkuvuuteen, tasapainoon, koordinaatiokykyyn ja kehon koostumukseen. Ihmiskeho jaetaan tuki- ja liikuntaelin-, hermo- ja aineenvaihduntajärjestelmään. Tuki- ja liikuntaelimistö kehittyy parhaiten lihaskunto -ja voimaharjoitusten, sekä hyppely- ja heittoharjoitusten avulla. Hermojärjestelmää kehittää taidon ja tekniikan harjoittelu, maksimi- ja nopeusvoimaharjoittelu sekä nopeusharjoittelu. Aineenvaihduntajärjestelmää kuormittaa ja kehittää anaerobinen ja aerobinen liikunta sekä kestovoimaharjoittelu. (Seppänen 2010, 29-30.)

3.5.2 Hermoston kasvu ja kehitys

Hermolihasjärjestelmä koostuu lihaksesta ja hermostosta. Lihas on käskyä toteuttava kudos, ja se on riippuvainen hermoston käskyistä. Hermoston kasvu ja kehitys vaikuttavat suuresti lapsen tasapainoon, koordinaatioon, reaktiokykyyn, ketteryyteen, nopeuteen ja voiman kehittymiseen. Hermoston kehittyminen on syntymän jälkeen toiminnallista ja tapahtuu olemassa olevien solujen koon suurentuessa sekä ympärillä olevien tukikudosten kasvaessa. Olemassa olevien hermosolujen yhteydet lisääntyvät ja kasvavat ympäristön ärsykkeiden sekä niistä johtuvan oppimisen myötä. Lapsen hermostosta on kuuteen ikävuoteen mennessä kehittynyt 90% aikuisen hermoston koosta. Tämän jälkeen hermoston kehitys on hyvin hidasta, ja kehittyy

paljon hitaammin kuin muu elimistö. Koska hermoimpulssien kulku on hitaampaa lapsella kuin aikuisella, ei maksimaalisen nopeita reaktioita ja suurta taitavuutta vaativien liikkeiden onnistuminen ole enää mahdollista yhtä helposti. (Hakkarainen 2009, 91.) Kun hermosto kehittyy noin 15 vuoden ikään mennessä, parantuvat koordinaatiokyky ja taidot luonnostaan (Sand 2016, 115). Näitä voi kuitenkin harjoitella ja kehittää harjoittamalla motorisia taitoja monipuolisesti lapsena, joka on myös erittäin tärkeää hermoston kehityksen kannalta (Hakkarainen 2009, 91). Kehitystä saattaa heikentää aisti- ja liikeärsykkeiden puute (Sand 2016, 115).

3.5.3 Tuki- ja liikuntaelimet

Tuki- ja liikuntaelimet koostuvat lihaksista, luista, jänteistä, nivelsiteistä ja muista tukikudoksista. Niiden tehtävä on tukea ja suojata muita elimiä sekä mahdollistaa liikkuminen. Kaikki tuki- ja liikuntaelimet tarvitsevat kuormitusta kasvun ja kehityksen vuoksi. Monipuolinen liikunta jo lapsena auttaa kehittämään tuki- ja liikuntaelimiä kestävimmiksi, voimakkaimmiksi ja nopeimmiksi. (Hakkarainen 2009, 91-96.)

Lihasten avulla ihminen liikkuu ja hallitsee liikkeitä (Sand 2016, 237). Lihakset varastoivat energiaa ja vastaavat kehon lämmöntuotosta. Kun lapsi kasvaa, niin lihasmassa lisääntyy normaalisti. Kasvun lisäksi harjoittelulla on mahdollista lisätä lihasmassaa jonkin verran, mutta se ei ennen murrosikää ole kovin tehokasta alhaisten kasvuhormonien ja testosteronini pitoisuuksien vuoksi. Voima kehittyy lapsella lihasten entsyymien aktiivisuuden ja hermotusten paranemisen kautta. Lapsen monipuoliset ärsykkeet lihaksille jo hyvin varhaisessa vaiheessa ovat tärkeitä, jotta myöhemmälle lihaskehitykselle saadaan mahdollisimman hyvät edellytykset. Monipuolinen liikunta lisää lihasten kestävyyttä, voimaa ja tehoa. Lihasten pinta-alaan voidaan lisätä merkittävästi vasta murrosiän jälkeen, koska hormonaalinen kypsyminen on elimistössä tapahtunut murrosiän aikana. (Hakkarainen 2009, 91-96.)

Luuston lujuuden kasvu lapsuudessa ja nuoruudessa on korvaamatonta luustoterveyden ja kehityksen kannalta (Luustoliitto 2019). Luumassa kasvaa tasaisesti kasvun yhteydessä, ja kasvuiässä monipuolinen liikunta vahvistaa luita. Suurin luuston kehitys ajoittuu hieman ennen murrosiän alkua ja jatkuu koko murrosiän. Tämä vaihe on hyvin tärkeä, jotta luustolle saadaan mahdollisimman hyvät lähtökohdat loppuelämän ajaksi. Ravinnolla, liikunnalla ja elintavoilla on suuri merkitys luustoon. Monipuolisella liikunnalla voidaan erityisesti vaikuttaa luuston vahvistamiseen. Liikuntalajeista esimerkiksi pallo- ja mailapelit, juoksu- ja hyppylajit, lihaskuntoharjoittelu ja jumppa, jossa elimistöön kohdistuu painokuormitusta, iskuja ja suunnanmuutoksia kehittävät luustoa tehokkaasti nuorella. Liikunta vaikuttaa eniten niihin luuston osiin, jotka liikunnassa kuormittuvat. Luumassa kaksinkertaistuu murrosiän alusta nuoruusiän loppuun eli noin 20 ikävuoteen mennessä. Kun nuorella alkaa sukupuolihormonien eritys lisääntymään, niin kasvulevyt alkavat luutumaan ja luusto lopettaa pituuskasvun. Koska murrosikä alkaa tytöillä aiemmin kuin pojilla, poikien luut kerkeävät kasvamaan pidemmäksi ja

isommiksi kuin tytöillä. Näin ollen pojat ovat tavallisesti tyttöjä pidempiä. Poikien luuston kehittyminen massiivisemmiksi kuin tytöillä johtuu siitä, että pojilla testosteroni edistää luun muodostumista. (Hakkarainen 2009, 91-96.)

Tukikudokset eli nivelet, jänteet, nivelsiteet ja rustot kehittyvät ennen murrosikää parhaiten 11–14 -vuotiaana liikunnan avulla. Liikunta lisää jänteiden kestävyyttä eli vetolujuutta. (Sandström & Ahonen 2013, 81.) Tyttöjen nivelet ja nivelsiteet ovat luonnostaan elastisempia kuin poikien, joka tekee tytöistä notkeampia kuin pojista. Tämä altistaa samalla enemmän niveliin kohdistuneisiin vammoihin. Liikkuvuuteen vaikuttaa rasvakudoksen määrä, lihasmassa, nivelten rakenne, hormonituotanto ja harjoittelu. (Hakkarainen 2009, 94.)

3.5.4 Verenkierto- ja hengityselimet

Sydän ja keuhkot kehittyvät kasvun mukana. Murrosikään mennessä lapsen syke on laskenut syntymän noin 140 lyönnistä minuutissa noin 60 lyöntiin minuutissa. Murrosiässä muun kasvun yhteydessä sydämen koko kasvaa ja toiminta tehostuu. Keuhkot kasvavat ja vahvistuvat koko ajan muun kasvun rinnalla. (Seppänen 2010, 26.) Keuhkojen kokoon ja toiminnallisuuteen vaikuttaa pituuskasvu, kun taas sydämen kasvu on suhteessa kehon massaan. Lasten keuhkojen kehittymättömyydestä johtuu lapsen hengitystiheyden suurentuminen suhteessa aikuiseen. Kasvun edetessä keuhkoissa olevien keuhkorakkuloiden kaasujen vaihtumispinta-ala suurenee ja keuhkojen kimmoisuus vahvistuu kasvun myötä sekä mahdollistaa tehokkaamman uloshengityksen. Nämä yhdessä johtavat parempaan keuhkotuuletukseen ja hapenottokykyyn. Kasvuiässä olevalla lapsen keuhkot ja sydänlihas kehittyvät liikunnan ansiosta. (Hakkarainen 2009, 97.)

3.6 Lapsen ja nuoren psyykkinen kasvu ja kehitys

3.6.1 Vaikuttavat tekijät lapsen aivojen kehitykseen ja psyykkiseen kasvuun

Jokaisen lapsen kasvuun tulee eri vaiheita, jolloin hänen käyttäytymisensä ja synnynnäinen tapansa toimia kehittyy. Lapsen personallisuuden kehittymiseen vaikuttavat lapsen ympäristö ja hänen synnynnäinen temperamenttinsa. Ympäristöllä tarkoitetaan lapsen perhettä, lähisukua, ystäviä, koulua, asuinympäristöä ja harrastuksia. Lapsen kulttuurilla ja perheen kasvatuksella on suuri merkitys lapsen psyykkiseen kasvuun. (Hakkarainen 2009, 103.)

Lapsen aivot ja aivorungon kypsyminen alkavat jo kolme kuukautta ennen lapsen syntymää. Aivorungolla on tärkeä osuus lapsen keskeisten toimintojen kannalta, koska tämä säätelee sydämen sykettä, hengitystä, uni- ja valverytmiä, syömistä, ruoansulatusta, pään ja kaulan liikettä. Lapsen hienomotoriikka alkaa kehittyä lapsen ollessa kouluikäinen. Kouluiässä alkaa myös lapsen sosiaalisen ymmärryksen kehittyminen. Sosiaalisella ymmärryksellä tarkoitetaan

lapsen tietoisuutta siitä, että hänen omalla käytöksellään on myös seurauksia. 10–12 -vuotiaana lapsen looginen kasvu kehittyy ja hänen tilannetajunsa vahvistuu. 13–15 -vuotiaana lapsen liikunnallinen kyky alkaa kehittymään, ja vasta silloin voidaan alkaa määritellä lapsen urheilullista taitoa. (Hakkarainen 2009, 106-109.)

Aivot kehittyvät käytönmukaisesti ja monista toistoista lapselle kehittyy erilaisia soluyhteyksiä, joista muotoutuu eri rakenteita. Kun lapsi kokee esimerkiksi jotain negatiivista, voi tämä tulla muistikuvana tietyn tuoksun tai äänen mukana. Myös positiiviset kokemukset ja turvallisuuden tunne voivat tietyn hajun mukana palata lapsen muistiin. Kuitenkaan pienen lapsen aivoja ei voi pakollisin keinoin stimuloida ja yrittää harjoittamalla saada vahvaa osaamista, koska lapsen aivot tarvitsevat myös lepoa. Silloin kun lapsi on tyytyväinen tilanteeseen, hänen oppimisensa on vahvempia, eli pakottamisesta voi tulla päinvastainen ilmiö. (Hakkarainen 2009, 106-109.)

Ihmisen aivot kehittyvät 25 ikävuoteen asti ja sinä aikana aivotoiminnassa pitkäjänteisyys sekä suunnitelmallisuuden osat ovat erityisesti kehitysvaiheessa (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 42-43).

Kun lapsen eri temperamenttityypit huomioidaan, voidaan hänelle tarjota oikeanlaista tukea valmennuksessa. Lapsen tarpeet osataan silloin huomioida paremmin ja voidaan vaatia lapselta hänen kehityksensä mukaista suoritusta. Lasten temperamenttityypit jaetaan kolmeen ryhmään: helppoihin, haastaviin ja hitaasti lämpeneviin. (Hakkarainen 2009, 104.)

3.6.2 Lapsen kognitiivinen ja sosiaalinen kehitys

Lapsen kognitiivisessa ja sosiaalisessa kehityksessä on tärkeää se, että lapsi saa toimia yhdessä toisten lasten kanssa ja saa tuntea itsensä toimivana jäsenenä ryhmässä (Karlsson 2001, 459). Kun lapsi kasvaa ja hänen fyysinen olemuksensa muuttuu, vaikuttaa se myös siihen, miten häntä kohdellaan. Häntä ei enää kohdella pienenä lapsena, vaan häneen kohdistuvat uudenlaiset odotukset ja vaatimukset. Kun lapsi tuntee kuuluvansa yhteisöön ja hänellä on joku ryhmä, johon hän tuntee yhtenäisyyttä, voi se edesauttaa, että lapsi ei syrjäydy. Kun lapsi tuntee yhteistä vastuuta ja toisista huolehtimisesta, antaa se lapselle kontrollin tunteen joka vahvistaa lapsen henkistä kehitystä. Lapsi oppii käyttämään elämänhallinnan välineitä ja tekemään yhteistyötä muiden ihmisten kanssa. (Hietala ym. 2010, 52.)

Jos lapsi kokee itsensä ujoksi, on tärkeää antaa lapselle tukea ja kannustusta eri tilanteissa. Lapsi kokee itsensä rohkeammaksi onnistuneen kokemuksen jälkeen ja uskaltaa osallistua mukaan helpommin tulevissa tilanteissa. Positiivinen kokemus antaa lapselle uskoa itseensä ja kasvattaa hänen itseluottamustaan. (Hakkarainen 2009, 103.)

Joukkueessa urheileminen tarkoittaa sitä, että mukana on samanikäisiä lapsia ja nuoria, joilla on samanlainen harrastus, mielenkiinto ja halu yhdessä tekemiseen saman saavutuksen eteen. Yhdessä tehdään joukkueen kanssa työtä, ja yritetään voittaa otteluita muita joukkueita vastaan. Yksilösuoritukseen puututaan ja kannustetaan enemmän yhteispeliin, jolloin otetaan myös toinen huomioon. Hyvän ilmapiirin pitäminen joukkueessa pitää ulkoiset uhkatekijät, esimerkiksi yksinäisyyden poissa. (Hakkarainen 2009, 331.)

Lapsilla on hyvin erilaiset sosiaalisen kyvyn lähtöpiirteet. Jotkut lapset ovat ujoja, kun taas toiset lapset ovat hyvinkin eteenpäin suuntautuneita ja huomionhakuisia. Lapselle on tärkeätä oppia varhaisessa vaiheessa sosiaaliset taidot. Lapsi oppii kunnioittamaan ja kuuntelemaan toisia ja keskustelutaidot vahvistuvat. Ryhmätyöskentely ja yhteistyö toisten lasten kanssa alkaa jo pienestä lähtien. Ryhmäytyminen alkaa jo päiväkodissa, missä tärkeitä sosiaalisia kykyjä aloitetaan harjoittelemaan. (Karlsson 2001, 459.)

Lasten keskittymiskykyyn, lasten aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön ADHD -diagnoosiin Käypähoitosuositus suosittelee lääkityksen ja terapian rinnalle myös sitä, että lapsi liikkuu päivittäin vähintään kahden tunnin aikana monipuolisesti ja purkaa energiaa liikkumiseen. (Puustjärvi 2016.) Liikunnan harrastamisella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia ADHD -oireisiin. Se parantaa tarkkaavaisuutta, vähentää ylivilkkautta, ahdistusta sekä sosiaalisia vaikeuksia. (Leppämäki & Sumia 2017.)

3.6.3 Uni ja liikunta

Lapsen on saatava riittävästi unta ja oikeankaltaista ravintoa, että hän jaksaa liikkua, urheilla ja pitää motivaatiotaan yllä (Helander & Vilèn 2015, 16-17). Kouluikäinen lapsi tarvitsee keskimäärin 10 tuntia unta vuorokaudessa. Jotta lapsen unen saanti helpottuisi, niin on todella tärkeätä, että lapsella on arjen rutiinit kohdallaan. On myös tärkeää, että lapsi pystyy keskustelemaan aikuisen kanssa ja käydä päivän tapahtumat läpi ennen nukkumaanmenoa: tämä edesauttaa nukahtamista. Lapsen arki voi olla hyvinkin tapahtumarikasta, ja aikuisen kanssa päivän tapahtumien läpikäyminen auttaa lasta rauhoittumaan. Jos lapsi ei saa tarpeeksi unta, hänen oppimisensa ja jaksamisensa heikentyvät. (Hakkarainen 2009, 116.)

Unen laatu paranee liikunnan avulla. Liikunta pidentää syvää univaihdetta ja tekee unenlaadusta paremman. (UKK-instituutti 2015.) Syvässä univaiheessa keho palautuu ja stressihormonien määrä laskee. Aivot työskentelevät hitaammin ja lihakset rentoutuvat. (Vårdguiden 1177, 2018.)

Professori Åkerstedin (Läkartidningen 2010) mukaan liikkuminen edesauttaa sitä, että saamme riittävästi hyvänlaatuista unta. Liian vähäinen uni heikentää vastustuskykyä ja lyhyt tai heikko unenlaatu voi olla riski diabetekselle, sydän-, ja verisuonitaudeille, masennukselle ja lihavuudelle.

3.7 Valmennuksen psykologinen osuus lapsen liikunnan motivoimiseen

Valmennuksessa on tärkeää, että valmentajan ja lapsen eri temperamentit tunnistetaan ja osataan huomioida. Jos lapsi on määrätietoinen ja vahvatahtoinen hän ei aina pysty ottamaan valmentajaltaan ohjeita vastaan. Mikäli valmentajalla on myös sama piirre, voi syntyä ongelmia valmennuksessa. Tämä vaatii valmentajalta tietoisuutta ja hyväksyntää myös omien tunteiden ymmärtämiseen ja sitä, että ei anna omien tunteiden tulla pintaan negatiivisella tavalla. Jotkut lapset ovat enemmän haastavia ja valmentajan täytyy myös muistaa antaa heille tarvittava aika, eikä keskittyä helpompiin lapsiin. 6–8 -vuotiaalle lapselle opettajat ja valmentajat ovat tärkeitä roolimalleja, joilta lapsi haluaa hyväksyntää. Lapsi on hyvin motivoitunut tekemään asioita joita valmentaja pyytää, koska lapselle on tärkeää tulla hyväksytyksi ja hänellä on halu miellyttää valmentajaa tai opettajaa. (Hakkarainen 2009, 105-116.)

Suomessa on muihin länsimaihin verrattuna eniten nuoria, jotka lopettavat kilpaurheilun murrosiässä. Yksipuolinen urheileminen vähentää kiinnostusta nuoressa, ja urheileminen ei tuo enää mielihyvän tuntemuksia. Liikunnan pitäisi olla lapselle ja nuorelle nautinto ja tapa, jolloin voi tavata kavereita eikä vain suorittamista. Huippu-urheilijallakin täytyy olla oikea motivaatio ja halu suorittaa lajia eikä vaan tunne, että on pakko onnistua. (Helander & Vilèn 2015, 9-11.)

4 Menetelmät

4.1 Tutkimusmenetelmä

Tämän opinnäytetyön tavoite oli lisätä kouluikäisten lasten vanhempien tietoisuutta lasten ja nuoren liikunnan ja urheilun tärkeydestä, järjestämällä aiheesta vanhempainilta ja saada näin tieto aiheesta välittymään lasten vanhemmille harkinnan tasolle.

Tutkimusmenetelmäksi valittiin kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tarkoituksena oli kerätä teemahaastattelun avulla tietoa tutkittavasta aiheesta, mitä urheilu ja liikunta voi merkitä lapsen ja nuoren fyysiseen sekä psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen haastatellen ja analysoimalla. Tarkoituksen saavuttamiseksi tarvitaan tietoa, jota kerätään valitulla tiedonkeräysmenetelmällä, josta muodostuu tämän työn tutkimusaineisto (Kananen 2014, 64-65).

Tutkimuskysymyksenä tässä opinnäytetyössä oli:

1. Miten liikunta ja urheilu vaikuttavat lapsen fyysiseen ja psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen?

2. Miksi lasten ja nuorten tulisi liikkua ja urheilla riittävästi?

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole totuuden löytäminen, vaan sen tarkoitus on vastata kysymyksiin, miten, miksi ja millainen. Tunnuspiirteitä laadulliselle tutkimukselle on, että aineiston keruu on luonnollista, valitaan kohderyhmä tarkoituksenmukaisesti ja käytetään teemahaastattelua. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2014, 160-164.) Laadullinen tutkimus koostuu tavallisesti erilaisista menetelmistä, valinnoista ja niiden käytöstä. Näillä menetelmillä on tarkoituksena tuottaa ratkaisuja tutkimus ongelmiin, jotka ovat luotettavia, uskottavia ja totuudenmukaisia. (Kananen 2014, 64-65.) Vilkan (2005, 126-127) mukaan laadullisella tutkimuksella selvitetään ilmiötä niin, että se tulee ymmärretyksi ja antaa lisätietoa tutkittavasta asiasta: esimerkiksi siitä miksi liikunta ja urheilu ovat lapselle ja nuorelle tärkeää. Pääsääntöisesti laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan ilmiöitä, niiden syitä ja seurauksia. Tutkimuksen tavoitteena on analyysien avulla löytää vastauksia tutkittavaan aiheeseen käyttäen tulosten analysoinnin apuna kokemuksia, tulkintoja, käsityksiä ja motivaatiota. (Vilkka 2005, 97-98.)

4.2 Haastattelu ja kohderyhmä

Haastattelut ovat hyviä tiedonkeruumenetelmiä tutkimuksen teossa. Haastattelumuotoja on erilaisia, kuten teemahaastattelu, avoin haastattelu ja lomakehaastattelu. Teemahaastattelussa on erilaisia teemoja, eikä kysymysten muotoilu ja järjestys ole tarkkaa. Avoin haastattelu on enemmän keskustelua ja se etenee haastateltavan ja haastattelijan ajatuksien ja mielipiteiden mukaan. Lomakehaastattelussa on tarkkaan määritellyt kysymykset, jotka ovat järjestyksessä, eikä sitä nauhoiteta kuten teema- tai avoimet haastattelut. Nauhoitetut haastattelut litteroidaan, eli puretaan kirjoittamalla puhtaaksi, jonka jälkeen ne analysoidaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2006, 196 – 199.)

Haastattelulla on myös haittoja, joita ovat luotettavuus ja virhelähteet sekä lisäksi ne vievät paljon aikaa. Virheitä saattaa tulla helposti haastattelun kokonaisuudesta ja ongelmia luotettavuudesta, koska kaikki ei välttämättä voi antaa todellisia mielipiteitä erilaisten paineiden vuoksi, jolloin luotettavuus voi kärsiä. (Hirsjärvi ym. 2006, 195.)

Aineiston keruumenetelmäksi tähän työhön valikoitui teemahaastattelu, koska sen antamalla tiedolla pyrittiin selvittämään eri asiantuntijoiden näkökulmia ja asiantuntijalausuntoja tutkittavasta aiheesta. Haastattelun tehtävänä on selventää ja syventää aihetta (Ojansalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 106).

Tämän opinnäytetyön laadullisen tutkimuksen teemahaastattelussa haastattelun runko eli aihepiiri ja kysymykset olivat tiedossa. Tutkimuksen kohderyhmää valittaessa päädyttiin käyttämään laadulliselle tutkimukselle tyypillistä tarkoituksenmukaista harkinnanvaraista otosta. Haastateltavien määräksi päädyttiin kymmeneen haastateltavaan. Haastattelukysymykset oli tehty tämän opinnäytetyön teoriaosaan perehtyen niin, että niistä voitiin saada vastauksia tutkimuskysymyksiin. Haastattelukysymykset olivat avoimia kysymyksiä, joihin ei ollut valmiita vastausvaihtoehtoja (liite 2).

Tarkoituksenmukainen eli valikoiva otos tarkoittaa, että valitaan sellaiset ihmiset, joilla on tietoa asiasta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 112). Harkinnanvaraisessa otoksessa ei ole vastausten määrällä oleellista merkitystä, vaan tärkeämpää on laadukas otos (Vilkka 2005, 126-127).

Haastattelun kohdejoukoksi valittiin ihmisiä, joilla oletettiin olevan tietoa tutkittavasta aiheesta. Kaikille haastateltaville yhteistä oli, että he ovat toimineet pitkään lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun parissa. Lisäksi he pystyivät kertomaan omista kokemuksistaan, sekä heillä oli riittävästi tietoa lapsen ja nuoren fyysisestä sekä psyykkisestä kasvusta ja kehityksestä.

Haastattelut toteutettiin kesällä -2019 yksilöhaastatteluina, koska haastattelut olivat helpommin toteutettavissa haastateltavien kohderyhmän vuoksi. Kohderyhmän henkilöt olivat useammasta ammattikunnasta ja eri paikkakunnilta. Haastateltaviin otettiin yhteyttä ennen haastattelua, sovittiin haastatteluajasta ja paikasta haastateltavan toiveita kuunnellen. Heille lähetettiin saatekirje (liite 1) ja kysymykset (liite 2) etukäteen. Näin haastateltavat pystyivät perehtymään aiheeseen ennen haastattelua. Koska yhteistyökumppani toimii ruotsinkielisellä alueella Raaseporissa, tehtiin haastattelukysymykset myös ruotsin kielellä ja kunnioitettiin haastateltavien äidinkieltä (Ruotsin- ja kaksikieliset kunnat 2017).

Haastattelut jaettiin kahteen osaan. Haastattelujen jakamisessa otettiin huomioon haastateltavan äidinkieli ja maantieteellinen asuinpaikkakunta. Haastatteluvastauksilta odotettiin haastateltavien omia näkemyksiä ja mielipiteitä liikunnan ja urheilun vaikutuksesta lasten ja nuorten fyysiseen sekä psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen.

Haastatteluista nauhoitettiin tallenne. Tallenteeseen kysyttiin lupa haastateltavalta ennen haastattelua. Haastateltaville kerrottiin vaitiolovelvollisuudesta ja siitä, että haastateltavan henkilöllisyys ei paljastu. Tallennetta käytettiin vain tähän opinnäytetyöhön ja tallennetta käyttivät vain opinnäytetyöntekijät. Tallenteet hävitetään asianmukaisesti, kun työ saatetaan valmiiksi.

Tallennetta käytettiin, koska tallenne vapautti haastattelijan tarkkailemaan haastateltavaa ja haastattelijan oli helppo palata haastatteluun ja käyttää sitä aineiston tulkintaan uudestaan. Samalla se toimi muistina ja mahdollisti uusien näkökulmien huomioimiseen tallennetta uudelleen kuunnellessa. Tallenteen avulla voidaan myös analysoida haastattelua hyvin tarkasti, koska vastaukset saadaan tarkasti (Ojansalo ym. 2014, 106-108).

4.3 Haastattelujen analysointi

Laadullinen aineisto voi olla monessa muodossa ennen analysointia, kuten teemahaastattelun jälkeen haastatteluaineistona. Aineistot tulee purkaa erilaisilla analyysimenetelmillä ja pyrkiä löytämään aineistosta oleellinen tieto aineistosta tutkimuskysymysten mukaan. (Kananen 2014, 160.) Teemahaastattelulla kerätty aineisto on yleensä runsas, ja sen takia kaikkea materiaalia ei pystytä välttämättä edes hyödyntämään. Tärkeintä on saada haastatteluista oleelliset asiat esille ja saada vastaus tutkimuskysymykseen. Tämän vuoksi analyysimenetelmää tulee miettiä jo ennen teemahaastattelua. Analyysi alkaa yleensä jo haastattelutilanteessa, koska tutkija haastattelee itse. Haastatellessa voi tehdä havaintoja ilmiöistä ja niiden toistuvuudesta. (Hirsijärvi & Hurme 2004, 135-136.)

Kerättyä aineistoa voidaan analysoida monilla eri tavoin. Analyysissä eritellään ja luokitellaan aineistoa ja pyritään luomaan kuvaa siitä mitä haastatteluista tuli ilmi. Aineiston luokittelu on tärkeä osa analyysiä. Se tarkoittaa työkalua, jonka varassa voidaan nimetä aineistosta tärkeät ja keskeiset piirteet. (Hirsijärvi & Hurme 2004, 143-147.)

Tässä työssä analysointi toteutui haastatteluiden sisällönanalyysillä heti teemahaastatteluiden jälkeen, jolloin haastattelut olivat tuoreessa muistissa. Nauhoitetut haastattelut litteroitiin, joka tarkoittaa aineiston tarkoituksenmukaista purkamista ja kirjoittamista puhtaaksi (Hirsijärvi, Remes, & Sajavaara 2007, 217). Litterointi kirjoitettiin sanasta sanaan. Litteroinnin jälkeen aineistoa kertyi 36 sivua. Litteroinnin jälkeen aloitettiin analyysi lukemalla litteroitu teksti useaan kertaan sisällön hahmottamiseksi. Aineistoa tiivistettiin ja haettiin tekstistä asiasisältöjä eli segmenttejä, jotka nousivat haastatteluissa esille. Tiivistäminen tarkoittaa tekstimassasta oleellisen tiedon tuomista esiin (Kananen, 2015, 163-164). Lukeminen ja asiasisältöjen merkitseminen lopetettiin siinä vaiheessa, kun uusia asioita ei enää tullut haastatteluista esille. Seuraavaksi analysointia jatkettiin laskemalla haastatteluista esiin nousseita asiayhteyksiä teemojen alle, kuinka monta kertaa sama asiayhteys esiintyi. Teemoina analyysissä olivat liikunnan ja urheilun merkitys, itsetunto ja minäkäsitys, terveys ja tulevaisuuden haasteet. Näiden kokonaisuuksien alle keräsimme tekstistä asiayhteyksiä, joista muodostettiin teemahaastattelun tulokset. Teemahaastatteluista muodostui lopulta laadullinen aineisto, jota käytettiin tässä opinnäytetyössä kehittämis- ja tutkimusmenetelmänä.

4.4 Toiminnallinen toteutus

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite ei ole pelkästään tutkiminen, vaan toiminnan samanaikainen kehittäminen. Toiminnan käsite ei tarkoita pelkkää toimintaa, vaan enemmänkin sosiaalista toimintaa. Kielen avulla tiedosta voi keskustella toisen ihmisen kanssa, jolloin tiedo siirrosta tulee sosiaalinen tapahtuma ihmisten välillä. Yksi toiminallisen tutkimuksen tarkoitus on saada tieto välittymään harkinnan tasolle ihmisellä. Koska ihmisen toiminta ohjautuu ajattelun kautta, on tärkeää saattaa ihmisen tietoon ne asiat, jotka vaikuttavat hänen toimintaansa. (Heikkinen 2010, 214-216.)

Opetus ja oppimismenetelmiä on paljon, ja menetelmä tulisi valita aina kohdejoukon mukaan. Esittävä opetus on perinteinen opetusmenetelmä, joka soveltuu hyvin suurryhmäopetukseen, kun kuulijoita on paljon. Esittävä opetusmenetelmä voi olla puhe, esitelmä tai luento. Esittävää opetusmenetelmää käytetään silloin kun halutaan jakaa tietoa, kuvata asioita ja esittää näkemyksiä ja kannanottoja. (Vuorinen 2001, 79).

Tässä toteutuksessa käytettiin esittävää opetustapaa, koska tilaisuus oli tunnin mittainen luento. Vanhempainillan luennossa käytettiin lisäksi sähköistä esitystapaa Power Point esityksellä. Vanhempainillan tarkoituksena oli välittää tietoa lasten vanhemmille harkinnan tasolle ja sitä kautta vaikuttaa lasten liikkumiseen.

Toiminnallisella opinnäytetyöllä on yleensä toimeksiantaja, joka tässä opinnäytetyössä oli BK-46 Käsipalloseura Raaseporista. Vanhempainillan suunnittelu alkoi työn alkuvaiheessa. Ajankohta vanhempainillalle valikoitui urheiluseura BK-46 toimintakauden alkuun syyskuulle 2019. Illassa esiteltiin tämän opinnäytetyön pohjalta tietoperustaa ja haastatteluista saatua tietoa. Tilaisuuden tarkoituksena oli lisätä aikuisten ja lasten tietoisuutta liikunnan ja urheilun tärkeydestä lapsen ja nuoren elämässä sekä saada lapsia ja nuoria lisää urheiluseuroihin harrastamaan. Tilaisuuteen kutsuttiin alueen vanhempia ja lapsia alakoulun Wilma-järjestelmän kautta erillisellä kutsulla (liite 3) elokuussa 2019. Lupa kutsun jakamiseen kysyttiin Raaseporin koulutoiminnasta vastaavalta taholta sähköpostilla toukokuussa 2019. Tilaisuus pidettiin Karjaalla koulun ruokasalissa. Lisäksi BK-46 Käsipalloseura kutsui juniori pelaajien vanhempia mukaan iltaan. Tilaisuuteen odotettiin noin kolmeakymmentä osallistujaa. Kutsussa pyydettiin vanhempia ilmoittamaan sähköpostilla tilaisuuteen tulosta, koska paikkoja oli rajallinen määrä. Tilaisuuteen osallistui BK-46 käsipalloseuran edustusjoukkueesta pelaajia, jotka kertoivat oman näkemyksensä siitä, mitä urheilu on tarkoittanut heidän fyysisessä ja psyykkisessä kasvussa ja kehityksessään.

5 Tulokset

5.1 Haastatteluun osallistuneiden taustatiedot

Vastaajat valikoituivat haastatteluun pitkän työuran, liikunnan tietämyksen, oman urheilutaustan sekä lasten ja nuorten urheiluvalmennustaustan vuoksi.

Vastaajien taustatiedot haluttiin selvittää tutkimuksen alussa. Haastatteluun osallistui kymmenen henkilöä, joista miehiä oli seitsemän ja naisia kolme. Miesten ja naisten välisiä vastauksia ei eroteltu, koska se ei ollut tutkimustulosten kannalta oleellista.

Vastaajista kaksi työskentelee johtavassa asemassa liikunta-alalla, kolme vastaajaa on koulutettuja liikunnanohjaajia ja valmentajia, kaksi fysioterapeuttia, yksi liikuntaseuran toiminnanjohtaja, yksi sosionomi -ja urheiluvalmentaja sekä yksi koulunkäyntiohjaaja -ja urheiluvalmentaja. Kaikille vastaajille yhteistä oli, että he ovat harrastaneet itse useita vuosia kilpaurheilua ja valmentaneet lapsia ja nuoria eri urheiluseuroissa lajeina pesäpallo, jalkapallo, yleisurheilu, käsipallo, jääkiekko, hiihto ja koripallo.

Vastaajien kokemus liikunnasta ja urheilusta sekä lasten ja nuorten kanssa työskentelemisestä katsottiin riittäväksi tähän tutkimukseen.

5.2 Liikunnan ja urheilun merkitys

Ensimmäinen aihe alue käsitteli urheilun ja liikunnan merkitystä lapselle ja nuorelle. Tähän aihepiiriin kuului viisi eri kysymystä aiheesta. Vastaukset eivät eronneet suuresti toisistaan vastaajien kesken, vaan olivat hyvin samankaltaisia.

Haastattelujen perusteella nykypäivänä lapset ja aikuiset istuvat paikallaan paljon, ja tämän vuoksi on tärkeä liikkua ja urheilla. Kaikki vastaajat olivat yksimielisiä siitä, että liikunta yleensä on perusedellytys lapsen kasvuun ja kehitykseen. Sen merkitys heijastuu lapsen ja nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen positiivisesti. Liikunnan ja urheilun riittävä harrastaminen oli verrattavissa uneen ja ravintoon, jotka yhdessä riittävän liikunnan kanssa ovat elämän perusasioita. Riittävä liikunta ja urheilu vaikuttavat lapsen ja nuoren luuston, sydämen ja verenkierron vahvistumiseen sekä lihasten kehittymiseen. Motoriset taidot kehittyvät ja lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan paremmin. Fyysinen kunto paranee ja fysiologisesti liikkuminen aktivoi ”feel good hormonit”. Lapsen ja nuoren jaksaminen, oppiminen ja oppimistulokset paranevat liikunnan ja urheilun avulla. Liikkuminen ja urheilu auttavat lasta ja nuorta keskittymään paremmin esimerkiksi koulussa annettaviin tehtäviin verrattuna niihin lapsiin ja nuoriin, jotka eivät liiku riittävästi tai urheile. Urheilun aloittaminen edistää liikunnalliseen elämäntapaan, joka jatkuu läpi elämän ja sitä kautta lapsen ja nuoren hyvinvointiin ja terveyteen. Lisäksi lapsi saa liikunnan iloa ja hyvää mieltä liikunnasta.

Vastaajat toivat esille, että liikunnan ja urheilun kautta lapsi voi saada elinikäisiä ystäviä ja sosiaalisuus lisääntyy lapsilla. Yksi tärkeimmistä syistä miksi lapsi ylipäätänsä aloittaa urheilun, ovat ystävät. Kaikilla vastaajilla oli omakohtaisia kokemuksia elinikäisistä ystävyyssuhteista, mitkä olivat kehittyneet lapsena yhteisen urheiluharrastuksen myötä ja ovat edelleen vuosikymmenten jälkeen tekemisisä toistensa kanssa.

Urheilun ja liikunnan harrastamisen kautta lapset ja nuoret tapaavat erilaisia ihmisiä, ja osaavat ottaa muita ihmisiä huomioon paremmin. Vastaajat kokivat lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vahvistuvan liikunnan ja urheilun avulla.

Urheilun ja kilpailun merkitys toi esille haastatteluista neljä merkittävää asiaa: sosiaalisuus, yhteistyö, säännöt ja itsetunto. Lapset oppivat sosiaalista kanssakäymistä urheilun ja kilpailun kautta. Yhdeksän vastaajan mielestä lapsen ja nuoren sosiaaliset taidot kehittyvät hyvin urheilemisen ja kilpailemisen kautta. Neljä vastaajista toi lisäksi esille, että lapsen ja nuoren itsetunto vahvistuu onnistumisten ja hyväksynnän kautta. Voiton ja tappion tunteet opettavat lasta hyväksymään paremmin pettymyksiä ja onnistumisia. Kuuden vastaajan mielestä urheilussa lapset oppivat erinomaisesti ryhmässä toimimista ja sääntöjen noudattamista. Erityisesti joukkuelajeissa lapset oppivat ryhmässä toimimisen taidot ja muiden huomioimisen. Lisäksi kahdeksan vastaajaa toi esille, että kilpailemisen täytyy mennä lapsen säännöillä eikä vanhemmilta tai valmentajalta saa tulla liian kovia vaatimuksia lapsen kilpailemiseen ja menestymiseen liittyen.

Kaikkien vastaajien mielestä perhe ja ennen kaikkea vanhemmat ovat merkittävin tekijä, mikä vaikuttaa lapsen ja nuoren urheilun aloittamiseen. Vanhempien intressit urheilua kohtaan, malliesimerkki, kannustaminen ja tukeminen olivat avainasemassa vastaajien keskuudessa. Yhtenä merkittävänä tekijänä nousi esille harrastuksen kustannukset, joita viisi vastaajaa toi esille. Kustannusten vuoksi moni hyvin lahjakas lapsi jää urheiluharrastuksen ulkopuolelle. Myös urheilun lopettamiseen vaikuttaa monella harrastuksen kalleus ja taloudellinen tuki. Muita tekijöitä harrastamisen aloittamiseen olivat vastaajien mielestä ystävät, lähiympäristö, esikuvat, alueen harrastusmahdollisuudet ja sosiaalisen median luomat trendit.

Tärkeimpänä tekijänä vastaajat arvioivat, että lapsen näkökulmasta ystävillä on suurin vaikutus urheiluharrastukseen. Muita vaikuttavia tekijöitä ovat oma mielenkiinnon kohde, ympäristö, media ja esikuvat. Vanhempien ja perheen esimerkki urheilemisesta ja liikunnallisesta elämäntavasta ovat isossa roolissa lapsen ja nuoren urheilun aloittamiseen liittyen. Merkitystä oli myös sillä, viedäänkö lasta vanhempien aloitteesta kokeilemaan eri lajeja. Hyvänä huomiona nousi esille, että harrastus voi olla jokin muu kuin urheilu, esimerkiksi musiikki, joka myös on tärkeä lapsen kehitykselle.

5.3 Itsetunto ja minäkäsitys

Seuraavaksi kysyttiin lapsen itsetuntoon ja minäkäsitykseen liitettyjä kysymyksiä, joiden tarkoitus oli saada vastauksia psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Kaikkien vastaajien näkemyksen mukaan urheilun kautta lapset kokevat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kuuluessaan johonkin ryhmään, heidän sosiaaliset taidot kehittyvät ja lapsi oppii käyttämään vuorovaikutustaitoja paremmin hyödyksi, myös aikuisiällä. Lisäksi lapsen sosiaalinen verkosto kasvaa ryhmässä, ja he oppivat ottamaan vastuuta tekemisestä. Urheilevat ja liikkuvat lapset ovat vastaajien mielestä positiivisia, iloisia ja kannustavia muita kohtaan. Kaikki vastaajat toivat esille lasten ystävyyssuhteiden merkityksen myös psyykkiseen hyvinvointiin. Urheilun parissa lapset ystävystyvät helpommin, koska heillä on samat mielenkiinnon kohteet lajivalinnan suhteen. Urheilu vaikuttaa myös lasten syrjäytymisen ehkäisyyn, kun lapsi kokee kuuluvansa johonkin ryhmään. Kun lapsi kokee urheilussa onnistumisia ja oppimisen iloa, hän vahvistaa luottamusta omiin kykyihin ja sitä kautta vahvistaa lapsen ja nuoren itsetuntoa. Lisäksi tappioiden hyväksyminen on osa lapsen terveen minäkuvan kehittymistä. Viiden vastaajan mielestä valmentajan roolilla on merkitystä lapsen psyykkiseen hyvinvointiin. Lapsen tulee saada riittävästi toistoja, onnistumisia ja kannustusta kehittyäkseen, mutta jos ryhmässä valmentaja huomioi vain parhaat, saattaa heikompi lapsi jäädä parempien jalkoihin ja sitä kautta vaikuttaa lapsen sosiaalisuuteen, psyykkiseen hyvinvointiin ja minäkuvan kehittymiseen negatiivisesti.

Kahdeksan vastaajista vastasi, että urheilu vaikuttaa positiivisesti lapsen minäkuvaan ja itsetuntoon. Minäkuva ja omaan kehoon suhtautuminen vahvistuu onnistumisten ja muilta saatavan kannustamisen myötä. Myös sillä on merkitystä, miten valmentaja vastaanottaa lapsen ja miten harrastaminen etenee. Jos urheileminen etenee lapsen mielestä positiivisesti ja hän näkee tuloksia itse, tämä vaikuttaa lapsen minäkuvaan positiivisesti. Lisäksi tuli esille se, että monesti lapsi voi vertailla itseään toisiin ja kokea itsensä huonoksi, mutta tässä on tärkeä rooli valmentajilla ja muilla aikuisilla, että oltaisiin positiivisia ja kannustavia kaikkia kohtaan. Lisäksi valmentajalla on myös vastuu siinä, että lapsi kokee samat mahdollisuudet tulla hyväksi urheilijaksi, vaikka hän olisi pyöreä, lyhyt, pitkä tai laiha.

5.4 Terveys

Kaikkien vastaajien näkemys oli, että riittävä liikunta on lapselle ja nuorelle todella tärkeää osa jokapäiväistä elämää, eivätkä lapset voi liikkua koskaan liikaa. Kahdeksan vastaajan huoli kohdistui lasten liikkumattomuuteen ja siitä aiheutuviin terveydellisiin vaikutuksiin lapsen tulevaisuudessa. Huoli oli tuki- ja liikuntaelinsairauksista ja kansansairauksista, joita liikkumattomuus aiheuttaa. Lisäksi lapsen lihakset ja luusto eivät saa tarvitsemaansa kuormitusta kasvaessa, eikä kehon koordinaatio kehity, jos lapset eivät liiku riittävästi. Eri liikuntalajien monipuolista harrastamista tulisi kannustaa ja mahdollistaa lapsille. Liikunta on terveyden edistämisen ja sairauksien ennaltaehkäisyn kannalta tärkeä asia. Asiaa pohdittiin myös maanpuolustuskyvyn näkökulmasta, johon terveys ja hyvinvointi vaikuttavat lähinnä nuorella aikuisella. Johtotehtävissä olevat vastaajat näkivät asian hyvin pitkälle tulevaisuuteen liikkumattomuudesta aiheutuvien välillisten ja välittömien sosiaali- ja terveyskulujen vaikutukseen. Tulevaisuuden suurena haasteena johtotehtävissä olevat vastaajat näkivät tietotekniikan ja liikkumisen vähentyvän sen myötä. Kahdeksan vastaajan mukaan lapsia tulisi kannustaa liikkumaan myös urheiluharrastuksen ja koululiikunnan ulkopuolella mahdollisimman paljon ja monipuolisesti. Kuntien tulisi tiukkojen talousaikojen keskellä panostaa kuntalaisten liikuntamahdollisuuksiin ja miettiä, ettei säästettäisi ennaltaehkäisevästä työstä, jolla saataisiin pidemmän ajan säästöjä. Liikunnalla ennaltaehkäistään lasten ja nuorten psyykkisiä ongelmia, syrjäytymistä, ylipainoa, pitkäaikaissairauksia, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja ongelmia. Vastaajien mielestä on vanhempien vastuulla saada lapsi liikkumaan ja huolehtimaan omasta terveydestään. Vanhempien tulisi kannustaa lapsia liikkumaan ja harrastamaan urheilua ja saada lapset pois sisältä pelien äärestä istumasta. Mitä aikaisemmin lapset aloittavat liikunnan ja urheilun, niin sitä varmemmin lapsi liikkuu vanhempanakin.

Ruutuajan rajoittamiseen otettiin kantaa seitsemän vastaajan toimesta. Heidän näkemyksensä oli, että lapsen ja nuoren ruutuajan rajaaminen on vanhempien vastuulla ja lasten ruutuajan käyttöä tulisi rajoittaa. Vanhemman kuuluu asettaa rajat, joita lapsi noudattaa. Lasten ei tulisi antaa olla yömyöhään ruudun ääressä. Varsinaiset pihapelit ovat vuosien aikana vähentyneet ja siirtyneet nettipelaamiseen lasten ja nuorten keskuudessa. Tulevaisuuden haasteena asian suhteen ja nopean teknologian kehityksen vuoksi saatiin myös hyvä näkökulma ruutuajan positiivisesta vaikutuksesta liikuntaan. Hyvään huomiona kolmen vastaajan toimesta tuli Pokemon Go -peli, joka sai ruudun äärellä olevat ihmiset liikkumaan ulkona pelin myötä. Tämä on hyvä esimerkki siitä, miten ruutuaikaa voitaisiin hyödyntää liikkumiseen tulevaisuudessa. Myös monen sosiaalisen kanavan kautta saatu mallioppiminen on liikunnan kannalta positiivista ruudussa. Kuitenkin vastaajien yhteisen näkemyksen mukaan ruutuajan lisääntyminen nykyisestään tulevaisuudessa on erittäin suuri haaste, johon tarvitaan kaikkien yhteistä panosta, jotta saadaan lapset ja nuoret liikkumaan.

5.5 Tulevaisuuden haasteet

Monen eri tahon tulee olla mukana tekemässä työtä lasten ja nuorten liikunnan eteen: Näitä tahoja ovat kodit, koulut, urheiluseurat, kunnat ja valtio. Se millä keinoin, siihen vastaajat eivät osanneet vastata, mutta hyviä ideoita tarvitaan tulevaisuudessa. Hyvänä esimerkkinä tuli esille Kouvolan kaupunki, joka oli mukana "Suomen liikuttavin kunta 2018" -kilpailussa. Kouvolassa tällä hetkellä alle 18 -vuotiaiden sali ja hallivuorot ovat ilmaisia, joka vaikuttaa suoraan lasten urheilun kustannuksiin. Yhtenä haasteena tulevaisuudessakin on harrastusmaksujen maltillisuus ja kustannusten minimointi. Harrastevuorojen lisääminen oli yhtenä toiveena, koska kaikki ei halua kilpaurheilla. Lisäksi avoimia matalan kynnyksen harrastamisen paikkoja tulisi olla nuorille tarjolla, jolloin nuoret voisivat itse omalla ajalla käydä harrastamassa. Kuntien pitäisi panostaa tiloihin, jossa voisi harrastaa ympäri vuoden. Urheiluseurojen tulisi pysyä muutoksissa mukana ja aktiivisesti tehdä työtä harraste- ja kilpaurheilun kehittämisen eteen. Arkiliikuntaa pitäisi lisätä ja lasten liikkua itsenäisesti harrastuksiin mahdollisuuksien mukaan. Harrastusten alkamisaikojen muokkaaminen ja mahdollistaminen esimerkiksi koulupäivien jälkeen voisi vähentää vanhempien kuljetustehtäviä. Koulut tekevät hyvää työtä ja ovat aktiivisesti kehittämässä liikkumista esimerkiksi "Liikkuva koulu" -hankkeen myötä, mutta liikkumisen vastuu on edelleen lapsen vanhemmilla.

Viimeiseksi kysyttiin, miten lapsia voisi saada lisää urheiluseuroihin harrastamaan. Tähänkin kysymykseen kuten lähes kaikkiin kysymyksiin saatiin vastaukseksi perhe ja vanhempien tuki ja se, että lapselle tarjotaan mahdollisuutta harrastaa. Urheiluseurojen on tultava lähelle lapsia ja kerrottava toiminnasta esimerkiksi kouluille seurojen järjestämissä tapahtumissa, missä lapset saavat kokeilla ja tutustua lajiin. Seurat voisivat mahdollisuuksien mukaan järjestää pitkien välituntien ohjelmaa kouluissa, liikuntatunteja ja koulupäivien jälkeen liikuntakerhoja. Kausimaksujen maltillisuus ja ilmaisten kokeiluvuorojen tarjoaminen, kun lapsi vasta tutustuu lajiin ja seuran toimintaan olisivat hyviä kannustimia. Seurojen tulisi tarjota eritasoisia harrasteryhmiä kaikissa ikäluokissa, koska kaikki ei halua kilpaurheilla. Lisäksi tulee selkeästi tiedottaa, miten seuroihin liitytään ja minne voi tulla tutustumaan. Kuntien urheiluseurat voisivat järjestää yhteisiä leirejä loma-aikoina, ja leireillä voisi olla eri lajien kokeilumahdollisuuksia. Seurojen tulisi panostaa hyvään, ammattitaitoiseen ja lapsiystävälliseen toimintaan, valmennukseen ja olla aktiivisia kehittäjiä toiminnassaan. Seurojen menestyneiden urheilijoiden ottaminen mukaan lapsiryhmiin voisi olla toimiva ratkaisu: tällöin he olisivat esimerkkejä lapsille ja nuorille. Ennen kaikkea lapsen tulee kokea ja tuntea, että urheileminen on kivaa.

5.6 Vanhempainilta

Wilma-järjestelmän kautta kutsuttiin alakouluikäisten lasten vanhempia osallistumaan vanhempainiltaan Karjaan Katariinan koululle (liite 3). Katariinan koulussa pidettyyn vanhempainiltaan osallistui kahdeksan henkilöä. Tilaisuuteen osallistui ennakoitua vähemmän ihmisiä kuin olimme ajatelleet, kutsu tavoitti kuitenkin noin 300 lapsen vanhemmat. Vanhempainillassa jokainen osallistuja vastasi kyselylomakkeeseen (liite 4), missä heiltä kysyttiin kysymyksiä mielipidettä illan teemaan liittyen.

5.6.1 Vanhempainillan palaute

Toiminnallisen tilaisuuden jälkeen paikallaolijoilta pyydettiin palautetta tilaisuudesta ja sen sisällöstä (liite 4.). Palautekaavake jaettiin jokaiselle osallistujalle tilaisuuteen tullessa ja pyydettiin palauttamaan tilaisuuden loputtua. Tilausuuden palautteet käsiteltiin luottamuksellisesti ja niistä tehtiin yhteenveto.

Osallistujilta kysyttiin kolmea mielenkiintoisinta aihetta illan teemaan liittyen. Neljä henkilöä piti kiinnostavana aiheena liikunnan tärkeyttä ja sitä, miten liikunta ja urheilu vaikuttavat lapsen ja nuoren hyvinvointiin. Vanhempien rooli ja kannustaminen lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa koettiin hyvin mielenkiintoisena asiana kolmen vastaajan mielestä. Esille nousi myös asiantuntijoiden haastattelut ja mielipiteet liikunnan ja urheilun tärkeydestä. Lisäksi mielenkiintoisia aiheita olivat lapsen ja nuoren fyysinen kehitys, itsetunnon vahvistaminen, liikunnan suositeltu määrä ja ruutuajan huomioiminen. Osallistujat olivat myös tyytyväisiä siihen, miten haastatteluvastaukset esitettiin ja sekä miten teoriatieto aiheesta tuotiin hyvin esille tilaisuudessa. Hyvänä asiana koettiin yhteistyö urheiluseuran kanssa sekä paikalla olleiden urheilijoiden omien kokemusten kertominen tilaisuuden lopussa.

Seuraavaksi kysyttiin, minkälaista lisätietoa paikallaolijat saivat tilaisuudesta. Moni asia oli osallistujille jo ennestään tuttua, mutta lisätietoa tuli liikunnan ja urheilun positiivisista vaikutuksista ja siitä kuinka tärkeää on, että lapsi aloittaa liikunnan ja urheilun varhaisessa vaiheessa. Liikunnan ja urheilun merkitys lapsen hyvinvointiin ja esitetyt tiedot liikunnan määrästä sekä siitä mihin suuntaan olemme menossa, toivat myös paikalla olleille aiheesta lisätietoa. Hyvänä lisätietona koettiin myös se, miten vanhemmat voivat vaikuttaa lapsen ja nuoren liikunnan ja urheilun tukemiseen sekä miten liikunta ja urheilu on vähentynyt koko ajan lasten ja nuorten keskuudessa.

Osallistujilta saatiin palautetta siitä, että esitys oli hyvä ja aihe esiteltiin perusteellisesti. Osallistujat saivat paljon uutta tietoa ja ilta oli mielenkiintoinen ja hyvin inspiroiva. Opinnäytetyön tekijöiden oma kiinnostus aiheeseen näkyi ulospäin ja se koettiin hyvin tärkeänä. Illassa olisi vielä kaivattu lisää tietoa liikunnan ja urheilun fysiologiasta.

Valittu esitysmenetelmä oli katsottu hyvänä ja oli hyvä, että monille annettiin mahdollisuus tulla kuuntelemaan luentoa. BK-46 Käsipalloseuran nuoret pelaajat, jotka kertoivat tilaisuuden lopussa omista kokemuksistaan. Osallistujien keskuudessa koettiin kiinnostavana, että urheiluseuran edustaja oli paikan päällä.

Tulevaisuudessa osallistujat haluaisivat kuulla Pohjoismaiden tilanteen siitä, miten paljon lapset liikkuvat. Kiinnostusta oli myös vanhempien ammattiurheilijoiden kokemuksesta urheilun vaikutuksiin heidän elämässään, sekä siitä, miten hallitus aikoo edesauttaa lasten ja nuorten liikuntaa ja urheilua tulevaisuudessa.

6 Johtopäätökset ja pohdinta

6.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Etiikka itsessään tarkoittaa oikeita ja hyvä tapoja toimia. Hyvä etiikka koostuu arvoista ja periaatteista, jotka ohjaavat toimintaa, kysymyksillä mikä on oikein ja väärin. Sen tarkoituksena on ohjata tekemään oikeita valintoja sekä arvioimaan omia ja muiden tekemisiä. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 23-26.) Tutkimusetiikka tarkoittaa sitä, miten tehdä eettisesti hyvä ja luotettava tutkimus. Hyvä opinnäytetyö edellyttää rehellisyyttä, huolellisuutta, avoimuutta ja tarkkuutta. Tutkimusetiikan mukaan tutkimustyö ei saa loukata tai väheksyä ketään. (Leino-Kilpi &Välimäki 2014, 363-364.) Opinnäytetyössä huomioitiin tutkittavien oikeudet tutkimusetiikan mukaisesti.

Tämän työn tietoperusta koostuu hyvin lähdekriittisestä materiaalista. Materiaalit, joista työ koostuu ovat mahdollisen tuoreista lähteistä saatua tietoa sekä lähteet ovat arvostettuja ja luotettavia lähteitä. Arvostettu ja luotettava lähde on esimerkiksi kustantaja, joka ei julkaise tekstiä, joka ei ole hyväksytty referee menetelmällä, eli asiakastarkastettu (Hirsjärvi ym. 2014, 112). Tässä opinnäytetyössä käytettiin asianmukaisia lähteitä, jossa eroteltiin selvästi omia mielipiteitä, lähteistä saatuja tietoja ja merkittiin ne oikein tekstiin ja lähdeluetteloon.

Tämän opinnäytetyön luotettavuus ja laatu perustuvat luotettaviin lähteisiin ja tehtyihin haastatteluihin, jotka nauhoitettiin. Opinnäytetyö on kirjoitettu mahdollisimman tarkasti, haastattelut on analysoitu huolella ja koettiin sen vaikuttavan siihen, että tämä opinnäytetyö on luotettava. Luotettavuutta tälle opinnäytetyölle lisäävät lähdekritiikkiset ja luotettavat tietoperustan lähteet. Pyrittiin aihetta koskevaan kunnioittavaan työotteeseen ja valittiin itseämme kiinnostavan aiheen, johon syvennyttiin huolellisesti, lähteiden ja jo aiemmin tehtyjen tutkimusten pohjalta. Tässä opinnäytetyössä pyrittiin toimimaan eettisesti oikein ja käytettiin hyvää tutkimusetiikkaa. Opinnäytetyössä käytettiin eettisesti kestäviä laadukkaita ja luotettavia tutkimus- ja kehittämismenetelmiä, jossa huomioitiin muiden tutkijoiden aiemmat työt, arvostettiin niitä ja toimittiin eettisesti oikein niiden suhteen. Tässä opinnäytetyössä

vaarana oli tekijöiden omien mielipiteiden tuominen työhön, koska aihe oli molemmille tekijöille hyvin tärkeä ja lähellä sydäntä. Oltiin tietoisia tästä eettisestä riskitekijästä ja panostettiin työssä omien mielipiteiden poissulkemiseen ja etsittiin tämän työn tutkimusongelmiin vastauksia asiantuntijoilta ja teoreettisia tietoja eri tietokannoista löytyneistä lähteistä. Tämän opinnäytetyön tekijät ovat vastuussa työssä esiintyvistä eettisistä ratkaisuista.

Avoimet haastattelukysymykset oli luotu tämän opinnäytetyön teoriaosan pohjalta. Haastattelut oli tehty aihealueittain. Yksi aihealue käsitteli monesta näkökulmasta aihetta ja se lisäsi haastattelun luotettavuutta. Haastattelu kysymykset lähetettiin haastateltaville ennakkoon tutustuttavaksi, jolloin kysymykset eivät tulleet arvaamatta ja henkilöt olivat pystyneet valmistautumaan haastatteluun. Haastattelukysymyksien mukana oli saatekirje, mistä selvisi, mitä opinnäytetyötä aihe käsitteli, perustiedot, tekijät ja mihin saatuja tietoja käytetään. Saatekirjeen mukana oli myös yhteystiedot siltä varalta, jos haastateltaville olisi herännyt kysymyksiä haastatteluun tai opinnäytetyöhön liittyen. Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoistoista.

Tässä opinnäytetyössä on noudatettu vaitiolovelvollisuutta, kunnioitettu haastattelevien yksityisyyttä, taustaa, työtä ja varmistettu heiltä lupa haastatteluun. Haastattelussa käytettyä tallennetta on käytetty vain tähän työhön ja ne säilytetään tämän opinnäytetyön lopulliseen hyväksyntään asti, jonka jälkeen ne hävitetään, niin että materiaali ei jää asiattomien mahdolliseen käyttöön. Opinnäytetyöntekijät ovat ottaneet vastuun haastatteluista sekä toimineet haastattelijoina, he ovat tutustuneet huolellisesti teemahaastattelua koskevaan kirjallisuuteen, ennen haastatteluita. Haastattelijat ovat huolehtineet, että haastateltava oli saanut kysymykset ennen haastattelua ja että paikka sekä aika oli sovittu haastatteluun ajoissa. Haastattelijan rooli oli pitää haastattelu sovittujen kysymyksien mukaisesti ja vastauksien tallentaminen. Haastattelijat ovat pysyneet neutraalina osapuolena haastattelussa eivätkä ole vaikuttaneet haastateltaviin omilla mielipiteillä. Haastattelijat ovat kokemattomia, joka voi omalta osalta vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen.

Tutkimuksen analyysivaiheessa hyödynnettiin teemahaastelun materiaalia luotettavasti ja koko materiaali on hyödynnetty tutkimukseen. Leino-Kilpi & Välimäki (2014, 370-371) mukaan tutkija on ihminen, jolla on omia asenteita ja epäilyjä tutkimuksen kohdetta kohtaan, jonka vuoksi hänen täytyy vapautua omista asenteista analyysiä tehdessään, jotta virhelähteiltä vältyttäisiin. Jos ihminen tuo omat asenteet ja jättää tuloksia raportoimatta tai muuttaa niitä on tutkimus ei ole luotettava. (Leini-Kilpi & Välimäki 2014, 371-372.)

6.2 Pohdinta

Pohdinnassa koottiin analyysin tärkeimmät tulokset ja muodostettiin niistä johtopäätöksiä pohtimalla. Mietittiin tulosten merkitystä ja luotettavuutta. Kuvattiin, miten tässä tutkimuksessa onnistuttiin ja mikä siinä oli hyvää sekä missä olisi voinut tehdä toisin. Miten tällä tutkimuksella saatiin lisää tietoa aiheesta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa lasten ja nuorten vanhemmille liikunnan ja urheilun tärkeydestä kasvavan lapsen ja nuoren elämään. Tehdyllä tutkimuksella haluttiin saada samansuuntaisia sekä eroavia näkemyksiä tämän opinnäytetyön teoriaosaan verrattuna. Opinnäytetyössä käytettiin laadullista menetelmää, jossa valittiin kohderyhmän sekä haluttiin vastaus, miten ja miksi lasten ja nuorten pitäisi liikkua ja urheilla. Teemahaastattelua käytettiin aineistonkeruu menetelmänä ja haastattelukysymykset muodostuivat tutkimusongelmista. Haastattelut nauhoitettiin, jonka jälkeen ne litteroitiin ja analysoitiin teemojen avulla.

Tässä oppinäytetyössä haluttiin löytää vastauksia siihen, miten liikunta ja urheilu vaikuttavat lasten ja nuorten fyysiseen sekä psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen. Lisäksi tutkittiin, miksi lasten ja nuorten tulisi liikkua ja urheilla riittävästi. Aihe oli hyvin ajankohtainen ja tärkeä, koska lasten ja nuorten paikallaan vietetty aika on lisääntynyt lähteiden ja haastatteluiden perusteella.

Opinnäytetyö haluttiin tehdä lasten ja nuorten urheilusta ja liikunnasta sekä niiden vaikutuksista kasvuun ja kehitykseen. Opinnäytetyön tekijöiden mielenkiinto aihetta kohtaan ja huoli lasten liikkumattomuudesta on ollut merkittävä tekijä tämän opinnäytetyön valintaan. Halu tuoda aihetta esille ja lisätä lasten vanhempien tietoisuutta aiheesta, oli hyvä lähtökohta tälle työlle yhteistyössä urheiluseura BK-46 Käsipalloseuran kanssa. Yhä useammin lapset ja nuoret lopettavat urheilun murrosiässä. Huomion arvoista on myös se, että lasten pihaleikit ovat lähestulkoon kadonneet lasten keskuudesta muutaman vuosikymmenen aikana. Nykyään lapsia kuljetetaan harrastuksiin, kouluun ja kavereille, jonka vuoksi perinteinen hyötyliikunta on myös vähentynyt huomattavasti. Lisääntyvät sosiaali- ja terveysalan menot sekä liikkumattomuus on ollut myös paljon puhuttavia aiheita Suomessa viime vuosina. Tulevaisuudessa tulisikin keskittyä enemmän ennaltaehkäisevään työhön, kuin itse ongelmien hoitamiseen. Liikunnan ja urheilun merkitys korostuu monen kansansairauden kohdalla ennaltaehkäisevänä tekijänä, joten on erittäin tärkeää tuoda aihetta esille ja lisätä tietoisuutta liikunnan ja urheilun merkityksestä kasvavan lapsen ja nuoren elämään. Lisäksi olisi tärkeää, että lasten päivittäiset liikuntasuositukset täyttyisivät sekä lapsille kertyisi reipasta ja rasittavaa liikuntaa päivittäin.

Koska aihe oli hyvin laaja lapsen ikäjakauman ja kehitysvaiheiden vuoksi, pohdittiin aiheen rajausta huolella. Iän rajaamista mietittiin tietyin kriteereiden perusteella jo suunnitteluvaiheessa. Aiheen rajaamisen yhtenä kulmakivenä oli aika, milloin lapset yleensä liittyvät johonkin urheiluseuraan harrastamaan urheilua ja keskimäärin lopettaa urheiluharrastuksen 15 -vuoden iässä. Lisäksi murrosiällä on suuri merkitys lapsen ja nuoren kasvuun ja kehitykseen, joka osuu myös tähän ikäjakaumaan. Lopulta päädyttiin rajaamaan työn kouluikäisiin 6–15 -vuotiaisiin lapsiin ja nuoriin edellä mainituin perustein.

Teoria-osassa perehdyttiin liikunnan ja urheilun vaikutuksiin fyysisen ja psyykkisen kasvuun ja kehitykseen, liikuntalakiin, liikkumattomuuden kustannuksiin sekä lasten ja nuorten liikuntasuosituksiin. Näin saatiin hyvän käsityksen siitä, miksi lapset ja nuoret tarvitsevat päivittäistä liikuntaa ja urheilua. Tietoa aiheesta oli hyvin saatavilla kirjoina, raportteina, selvityksinä, artikkeleina ja sähköisinä tietolähteinä. Tiedonhankinnassa ei koettu ongelmia tämän työn osalta. Lähteisiin syventyminen osoittautui hyvin mielenkiintoiseksi, sillä niistä saatiin paljon uutta tietoa liikunnan ja urheilun vaikutuksesta lapsen ja nuoren kasvuun ja kehitykseen. Lisäksi lähteet auttoivat ymmärtämään tarkemmin liikunnan hyötyjä terveyden edistämisen kannalta. Tästä uskotaan olevan hyötyä tulevaisuudessa sairaanhoitajan työssä. Opitun tiedon perusteella voidaan ohjata lapsia, nuoria ja aikuisia liikkumaan oman terveydenedistämisen vuoksi. Lisäksi teoriaosassa tuotiin esille lapsen ja nuoren kasvun sekä kehityksen pääkohdat.

Haastatteluvastausten analysoinnissa huomattiin, kuinka tärkeää on muotoilla kysymykset oikein, koska haastatteluita tehdessä vastaukset toistuivat eri kysymysten kohdalla. Haastattelukysymykset antoivat vastaukset tutkimusongelmiin, mutta kysymysten sisältöä olisi pitänyt harkita tarkemmin, jotta turhia toistoja kysymysten kohdalla ei olisi esiintynyt ja tulosten analysointi olisi ollut helpompaa. Tästä huolimatta koettiin, että haastatteluista saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin, joita haluttiin tässä työssä pohtia. Hyväksi havaittiin myös, että haastateltavat olivat saaneet kysymykset ennen haastattelua ja he olivat voineet pohtia kysymyksiä ennakkoon. Valitut haastatteluhenkilöt olivat sopivia tähän opinnäytetyöhön, koska heiltä saatiin asiantuntijatietoa ja vastaukset tutkimusongelmiin. Pohdinnan arvoista onkin, vaikuttiko vastaajien ammattikunta omalla näkemyksellä vastauksien lähestulkoon yhteneväiseen asenteeseen. Ammattikunta on omaan alaansa uskovia ihmisiä, joille liikunta ja urheilu ovat osa työtä ja jokapäiväistä elämää. Olisiko haastattelun vastaukset muuttuneet, jos olisi kysytty vastauksia niin, että vastaajat olisivat vastanneet rauhassa kotikoneelta näkemättä haastattelijaa. Oli erittäin positiivista huomata, miten vastausten yhdenmukaisuus näkyi, vaikka haastateltavat olivat eri puolelta Suomea. Tämä lisäsi haastattelun luotettavuutta. Lisäksi tämä vahvistaa myös ajatusta siitä, ettei haastattelijoiden asenteet ole vaikuttanut vastausten luotettavuuteen.

Tietopohjan ja haastatteluista saadun aineiston analysoinnin yhteydessä heräsi ajatuksia aiheeseen liittyen. Tärkeimpänä tietona haastattelijoille tuli, miten iso merkitys liikunnalla ja urheilulla on lapsen kasvuun ja kehitykseen kokonaisuudessaan. Lisäksi vanhempien oma liikkumattomuus ja asenne liikuntaa ja urheilua kohtaan voi vaikuttaa myös lapsen liikkumiseen ja urheilemiseen. Yhtenä merkittävän tekijänä liikkumattomuus ja lisääntynyt ruutuaika antavat aihetta tarkastella liikkumisen vaikutuksia tarkemmin kaikilla tahoilla tulevaisuudessa. Ruutuaikaa pohdittiin useaan kertaan tätä työtä tehdessä ja tulosten perusteella ruutuaika vähentää lasten ja nuorten liikunnanmäärää ja heikentää liikuntatottumuksia. Mikäli lapsille ja nuorille sallitaan liikaa ruutuaikaa, eikä vanhemmat rajoita sitä, oppii lapsi siihen, ettei hänen tarvitse liikkua. Haastatteluiden perusteella lasten ja nuorten liikkumattomuus ja ruutuajan lisääntyminen olivat huolestuttavaa ja tähän tulisi löytää keinoja, miten ruutuaikaa saadaan vähentymään lasten ja nuorten keskuudessa.

Liikuntaa pidettiin asiantuntijoiden mukaan yhtenä peruspilarina lapsen elämässä riittävän ravinnon ja unen lisäksi. Vastausten perusteella voitiin todeta, että liikunta ja urheilu ovat hyvin tärkeä osa alue lapsen ja nuoren kasvun sekä kehityksen kannalta. Nämä vaikuttavat positiivisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun ja kehitykseen. Fyysisen liikkumisen tuomat hyödyt lapsena voivat olla joillakin osa-alueilla korvaamattomia, koska ne edistävät terveyttä ja ennaltaehkäisevät monia kansansairauksia kuten sydän- ja verisuonisairauksia sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Psyykkisellä puolella lapsen ja nuoren terveen minäkuvan rakentuminen, muiden huomioiminen, keskittyminen, kannustaminen ja oppiminen vahvistuvat liikunnan ja urheilun avulla. Yksinäisyys vähentyy lapsen ja nuoren kuuluessa johonkin ryhmään tai seuraan, jossa hänet hyväksytään ryhmän jäsenenä. Sosiaaliset taidot kehittyvät liikunnan ja urheilun avulla. Lapset oppivat jo varhain ottamaan muita huomioon, noudattamaan sääntöjä ja kykenevät solmimaan elinikäisiä ystävyyssuhteita. Kaikkien edellä mainittujen asioiden perusteella tultiin siihen johtopäätökseen, että lasten ja nuorten liikuntaa ja urheilua tulisi edesauttaa ja kannustaa tulevaisuudessa kaikin mahdollisin tavoin perinteistä arkiliikuntaa unohtamatta.

Haastatteluvastauksista tuli monen kysymyksen kohdalla selkeästi esille, kuinka tärkeä rooli vanhemmilla on lasten ja nuorten liikkumiseen ja urheiluun. Perheen ja vanhempien myönteinen asenne, kannustaminen sekä tukeminen liikuntaan ja urheiluun edesauttaa sitä, että lapset hakeutuvat urheiluharrastusten pariin helpommin. Koulu tai liikuntaseura ei ole vastuussa lapsen liikkumisesta, vaan se tehtävä on lapsen vanhemmalla, eikä vanhemmat voi ulkoistaa vastuuta muulle taholle. Ei voida olettaa, että hallitus, kunta tai koulu hoitaa ongelman lasten ja nuorten vähäisen liikunnan ja urheilun suhteen. Liikunnan ja urheilun kannalta onkin hyvin tärkeää, että vanhemmat antavat lapselle malliesimerkkiä, motivoivat, kannustavat ja tukevat. Urheilun tulee kuitenkin mennä lapsen ja nuoren omilla ehdoilla, ilman vanhempien tai valmentajan painostusta. On myös hyvin tärkeää, että lapsella ja nuorella on esikuvia,

joita he seuraavat, oli se sitten omat vanhemmat tai nimekäs urheilija. Näiden esikuvien merkitys voi olla suuri ja esikuvia tarvitaan nyt sekä tulevaisuudessa, sillä ne kannustavat lapsia ja nuoria esimerkillään edistämään terveyttä, unelmoimaan, liikkumaan ja urheilemaan.

Haastattelussa tuli esille myös urheilemisen kustannukset, jotka vaikuttavat lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksiin. Tulevaisuudessa tulisi löytää keinoja, jolla voidaan tukea perheitä, missä lapset tai nuoret eivät taloudellisista syistä voi harrastaa urheilua. Joillakin seuroilla ja lajiliitoilla on olemassa jo vähävaraisten perheiden lasten urheiluharrastukseen tarkoitettuja tukimuotoja. Mutta tiedotetaanko näistä perheitä riittävästi ja mitkä ovat kriteerit saada tukea. On myös pohdinnan arvoista, miksi perheet eivät välttämättä hae tukia, vaikka heillä olisi siihen mahdollisuus. Olisiko hakemusten osoittaminen suoraan lajiliitoille tai kunnalle huomattavasti helpompaa, kun tutulle urheiluseuran ihmiselle. Myös seurojen tuki sekä harrastusmaksujen tarkastamisella voisi olla merkitystä tähän asiaa. Haastattelussa tuli esille myös harrastustilat, jotka oleellisesti vaikuttavat harrastusmaksuihin. Kaikki kunnat eivät pysty tarjoamaan oikeanlaisia tiloja seuroille, jolloin kulut voivat nousta, kun seurat vuokraavat tiloja muilta tahoilta kuin kunnilta. Kuntien tulisi panostaa harrastustiloihin ja tukea seurojen toimintaa poistamalla harrastetilamaksut alle 18 -vuotiaiden vuoroilta ja näin vaikuttamaan kausimaksuihin. Lisäksi seuroissa tarvitaan tulevaisuudessa enemmän perheiden panosta toimintaan, jolloin myös kulut saadaan pidettyä matalina.

Lisäksi pohdittiin, että vanhemmille voisi kertoa liikunnan ja urheilun tärkeydestä jo neuvolassa. Ennen kaikkea tulisi kertoa liikunnan riittävästä määrästä ja liikunnan hyvistä vaikutuksista lapsen kasvuun ja kehitykseen. Perheiden yhdessä tekemistä ja liikkumiseen kannustavaa työtä tulisi tehdä aktiivisesti jo lapsen ensitapaamisesta lähtien. Joissakin neuvoloissa keskitytään ruutuaikaan ja lasten vanhemmilta kysytään aiheesta, mutta tätä asiaa tulisi tuoda esille enemmän, koska ruutuaika lisääntyy lasten arjessa koko ajan. Asiaa tulisikin lähestyä juuri liikunnan näkökulmasta tulevaisuudessa, eikä pelkästään ruutuajan näkökulmasta.

BK-46 Käsipalloseuran pyynnöstä pidettiin vanhempain illan, jossa esiteltiin teoriaosaa ja haastattelun tuloksia kouluikäisten lasten ja nuorten vanhemmille. Iltaan tuli kahdeksan osallistujaa, joka oli odotettua huomattavasti vähemmän, tämä oli pettymys. Tämän epäonnistumisen myötä onkin syytä pohtia hyvin kriittisesti sitä, miksi tilaisuuteen ei saatu kuulijoita. Onko niin, että vanhemmat eivät kaipaa enää vanhempain iltoja, saavatko he tiedon muualta, kiireinen arki, aiheen kiinnostavuus tai jokin muu syy? Tilaisuuden jälkeen mietittiin toimeksiantajan kanssa, onko tulevaisuudessa jokin muu keino parempi tapa informoida tärkeästä aiheesta, kuin perinteinen vanhempainilta. Vaihtoehtona tuotiin esille Skype- tai Zoom -iltoja tai vastaavia sähköisiä menetelmiä. Muita vaihtoehtoja vastaavien tilaisuuksien pitämiselle voisi olla esimerkiksi messut, markkinat, erilaiset tempaukset tai julkisuuden henkilön tuoma houkutus tilaisuuteen. Myös päivän valinnalla koettiin olevan vaikutusta tilaisuuteen, koska

arkipäivänä voi olla vaikea saada vanhempia tilaisuuteen. Haastatteluun osallistuneiden vastauksista tuli esille, että on vaikea saada lapsia ja nuoria seuroihin mukaan. Myös yhteistyökumppani BK-46 Käsipalloseura on yrittänyt monella eri tavalla saada lisää lapsia ja nuoria mukaan seuraan. Eri kampanjoihin he ovat lähteneet lasten ja nuorten näkökulmasta, mutta tulokset ovat olleet heikkoja. On siis pohdittava muita keinoja, miten saadaan lapset tulevaisuudessa harrastusten pariin. Tämän työn teoriapohja ja haastatteluvastaukset tukevat sitä ajatusta, että lapset ja nuoret on saatava liikkumaan enemmän. Ensisijaisesti on lähdettävä lapsen ja nuoren vanhemmista ja saada heidät ymmärtämään, kuinka tärkeää on liikkua jo lapsesta asti riittävästi. Lisäksi seurojen on lähdettävä talkoisiin ja omalta osalta tuoda mahdollisuudet harrastuksen kokeiluun sinne missä lapset ovat, koulujen välitunneille, liikuntakerhoihin ja leireille. Näin lapsi saa kokea onnistumisia kokeilusta ja voi saada innostuksen sitä kautta urheiluharrastukseen.

Koettiin, että ammatillisen osaamisen ja kehittymisen kannalta tämän opinnäytetyön tekeminen oli tekijöille hyödyllistä. Tämän työn tietoja voidaan hyödyntää tulevassa sairaanhoitajan ammatissa kannustamalla liikunnalliseen elämäntapaan terveyden edistämisen ja sairauksien ennalta ehkäisemisen näkökulmasta. Lisäksi voidaan perustella, miksi liikunta ja urheilu ovat tärkeää.

Työstä saatiin palautetta toimeksiantajalta ja heidän mielestään tämän työn tekemisessä onnistuttiin. Vanhempainillan esitys oli hyvin tehty. Esityksessä tuli hyvin esille tekijöiden perehtyneisyys aiheeseen sekä teoriapohja ja tutkimuksen tulokset oli esitetty selkeästi. Toimeksiantaja pystyy hyödyntämään tätä opinnäytetyötä tulevaisuudessa seuran kehittämisessä ja valmentaja koulutuksissa.

Tätä opinnäytetyötä tehdessä heräsi aiheesta toistuvasti ajatuksia siitä, kuinka tätä aihetta voisi lähestyä monesta eri näkökulmasta. Jatkotutkimuksena aihetta voisi tutkia lapsen ja nuoren näkökulmasta tai miksi nuoret lopettavat urheilun. Yhtenä aiheen tiimoilta heräsi kysymys vanhempainillassa, mikä tilanne on muissa Pohjoismaissa ja liikkuuko lapset muissa maissa riittävästi.

Lähteet

Painetut:

Hakkarainen, H. 2009. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 55–123. VK-Kustannus Oy. Lahti

Heikkinen, H. L. T. 2010.Toimintatutkimus – toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Aaltola, J & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodin valinta ja aineistonkeruu: vinkkejä aloittelevalle tutkijalle. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Helander, K & Vilèn, S. 2015. Onnellinen urheilija. Lapsen kasvu urheilijaksi. Porvoo: Bookwell Oy.

Hietala, T. Kaltiainen, T. Metsärinne, U & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli. Koulu mielenterveyden tukena. Latvia: Livonia Print.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2006. Tutki ja kirjoita. 12. painos. Helsinki: Tammi

Hirsijärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Hirsijärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. painos. Helsinki: Sanomapro Oy.

Karlsson, L. 2001. Psykolologins grunder. 2.painos. Lund: Studentlitteratur.

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. 8.- 9. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski, Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. (15–42). Jyväskylä: Gummerus.

Ojansalo, K. Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. 3. painos. Helsinki: Sanomapro Oy.

Sand, O., Sjaastad, Ø.,Haugh, E. & Bjålie J. 2016. Ihminen- fysiologia ja anatomia. (114, 237) 8–13 painos. Helsinki: Sanoma pro Oy.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2013. Liikkuva ihminen. Aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-kustannus Oy.

Seppänen, L. Aalto, R & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. (25-26) 1 painos. Jyväskylä: WSOYpro Oy.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2005. Liikuntalääketiede. 3. painos, Helsinki Duodecim.

Vuorinen, I. 2001. Tuhat tapaa opettaa. 6. painos, Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Sähköiset:

BK-46. Arvot. Viitattu 16.5.2019. http://www.bk-46.fi/fi/seura/bk-46-arvot

Fogelholm, M. 2014. Terveysliikunta. Duodecim. Helsinki. Viitattu 10.3.2019. http://www.tyoterveyskirjasto.fi.nelli.laurea.fi/tyoterveyskirjasto/tk.koti?p_osio=7&p_artikkeli=tel00704&p_teos=tel&p_selaus=82971

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. (17-23). Viitattu 20.4.2019. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Harrastamisen strategia. 2019. Opetus ja kulttuuriministeriö. Viitattu 17.11.2019. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm_7_2019_Harrastamisen%20strategia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Huttunen, J. 2018. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 15.4.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934&p_hakusana=urheilu

Kokko, S. Hämylä, R. Husu, P. Villberg, J. Jussila, A-M. Mehtälä, A. Tynjälä, J. & Vasankari, T. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion Liikuntaneuvosto. 2016. Viitattu 10.3.2019. https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-suomessa-liitu-tutkimuksen-tuloksia-2016/

Leppämäki, S & Sumia, M. Käypähoito. 2017. Liikunta lasten ja nuorten ADHD:n hoidossa. Viitatu 20.11.2019. https://www.kaypahoito.fi/nak08875

Lastensuojelulaki 417/ 2017. Finlex. Viitattu 19.11.2019. https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=lasten%20oikeudet%20ja%20asema#L1P2

Liikuntalaki 309/2015. Finlex. Viitattu 17.11.2019. https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390

Luustoterveys. 2019. Luustoliitto. Viitattu 17.4.2019. https://luustoliitto.fi/luustoterveys/lapset-ja-nuoret/

Läkartidningen. 2010. Livstilen påverkar sömnen -på gott och ont. Viitattu 18.11.2019. http://www.lakartidningen.se/Functions/OldArticleView.aspx?articleId=14902

Miten lapsi kasvaa ja kehittyy. 2015. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 4.4.2019. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/

Nuorisolaki 1285/2016. Finlex. Viitattu 19.11.2019. https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=nuorisolaki

Puustjärvi, A. 2016. Vanhemmille annettavat ohjeet ADHD-oireisen lapsen tai nuoren ohjaamisesta. Käypähoito. Viitattu 22.04.2019. http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01783

Ruotsin- ja kaksikieliset kunnat. 2017. Kuntaliitto. Viitattu 16.5.2019. https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/2017-02-ruotsin-ja-kaksikieliset-kunnat_0.pdf

Tammelin, T. Iljukov, S & Parkkar, J. 2015. Kasvuikäisten liikunta. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 2.4.2019 https://www.duodecimlehti.fi/duo12429

UKK-instituutti. 2015. Hyvä uni liikkumalla. Viitattu 18.11.2019. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta

Valtion liikuntaneuvosto 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen suomessa 2018. Viitattu 17.4.2019 http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/651/VLN_LIITU-raportti_180319_Verkkojulkaisu_PIENI.pdf

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. 2018. Viitattu 14.5.2019 https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf

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. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. 2018. Viitattu 17.11.2019. https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf?version=1.0

Vårdguiden 1177. 2018. Sömnen är viktig för din hälsa. Viitattu 18.11.2019. https://www.1177.se/liv--halsa/stresshantering-och-somn/somnen-ar-viktig-for-din-halsa/

Kuviot

Kuvio 1 Elimistön kehittyminen eri ikäkausina. (Hakkarainen 2009, 76) 9

Taulukot

Taulukko 1 Lasten ja nuorten liikunnan jaottelua fyysisen aktiivisuuden, tehon ja keston mukaan. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 20.) 8

Liitteet

Liite 1: Saatekirje haastateltaville suomeksi ja ruotsiksi 37
Liite 2: Haastattelun kysymykset suomeksi ja ruotsiksi 39
Liite 3: Kutsu vanhempainiltaan 41
Liite 4: Tilaisuuden palautelomake 42

Liite 1: Saatekirje haastateltaville suomeksi ja ruotsiksi

Lohja / Lojo

15.5.2019

Hei,

Olemme kaksi sairaanhoitaja opiskelijaa Lohjan Laurea ammattikorkeakoulusta. Teemme yhdessä opinnäytetyötä urheilun ja liikunnan vaikutuksesta lapsen ja nuoren fyysiseen sekä psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen.

Opinnäytetyömme tarkoitus on lisätä tietoa lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin. Kohderyhmämme haastattelussa on liikunnan alan ammattilaiset ja terveydenhuollon ammattihenkilöt. Kohderyhmän valintaan vaikuttaa tietämys lasten ja nuorten liikunnasta ja urheilusta.

Pyydämme teitä ystävällisesti vastaamaan oheisiin kysymyksiin, jotka liittyvät lasten ja nuorten liikuntaan ja urheiluun. Osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista. Käsittelemme vastauksia nimettöminä ja käytämme opinnäytetyössä kohderyhmästä nimitystä liikunta alan ammattilaiset ja terveydenhuollon ammattihenkilöt. Vastauksia käytetään vain tähän opinnäytetyöhän. Opinnäytetyömme toteutetaan teemahaastatteluna ja se nauhoitetaan tulosten analysointia varten. Opinnäytetyön valmistuttua nauhoitteet hävitetään asianmukaisesti.

Kyselyn kysymykset ovat avoimia kysymyksiä, joihin toivomme laajaa näkemystä asian suhteen.

Olemme teihin yhteydessä puhelimitse tai sähköpostitse, jossa sovimme haastattelun ja teemme sen teille sopivassa ajankohdassa ja paikassa.

Kiitos ajastasi!

Ystävällisin terveisin Kirsi Sundman (nyk.Mäkipaakkanen) ja Heidi Wasström

Hej,

Vi är två stycken sjuksköterskestuderande från Yrkeshögskolan Laurea, Lojo.

Vi arbetar med avhandling där vi skriver om hur idrott och motion påverkar barn och ungdomarnas fysiska och psykiska uppväxt och utveckling.

Avhandlingens avsikt är att öka kunskap gällande barnens och ungdomarnas motion och idrottandes påverkan för deras hälsa och välmående. Vi kommer att intervjua en grupp av personer som har kunskap inom idrott och motion. Val av personer till målgrupp är gjorda enligt deras kunskap inom barn och ungdomsidrott.

Vi ber er vänligen att svara på bifogade frågor, vilka är anknutna till barn och ungdomarnas motion och idrott. Deltagande till avhandlingen är frivilligt. Vi behandlar svaren anonymt vid behov.

Svaren från intervjuerna används endast till denna avhandling och intervjuerna görs som temaintervjuer som spelas in för vidare analys. Efter att avhandlingen har blivit färdig förstörs inspelningarna på ett korrekt sätt.

Avhandlingsfrågorna är öppna frågor.

Vi kommer att vara i kontakt med er via telefon eller via mail, där vi kan komma överens om en passlig tid och plats för en intervju.

Tack för din tid!

Med vänliga hälsningar Kirsi Sundman (nyk.Mäkipaakkanen) ja Heidi Wasström

Liite 2: Haastattelun kysymykset suomeksi ja ruotsiksi

Teemahaastattelu:

Kerro hieman itsestäsi ja kokemuksesta lasten ja nuorten urheilun ja liikunnan parissa työskentelystä.

Kerro omasta urheilutaustastasi.

Urheilun ja liikunnan merkitys lapselle:

Miksi mielestäsi lapsen tulisi liikkua ja urheilla?

Mitä hyviä vaikutuksia liikunta ja urheilu aiheuttaa lapselle?

Mitä urheilu ja kilpaileminen voi lapselle opettaa ja antaa (fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet)?

Mitkä tekijät vaikuttavat mielestäsi lasten ja nuorten urheilun aloittamiseen?

Mitkä tekijät vaikuttavat lasten urheilu harrastukseen, lapsen näkökulmasta katsottuna?

Itsetunto ja minäkäsitys:

Miten urheilu vaikuttaa lapsen psyykkiseen ja sosiaalisen hyvinvointiin?

Mitä hyötyä liikunnasta ja urheilusta on lapsen ja nuoren ystävyys suhteisiin?

Miten urheilu vaikuttaa lapsen minäkuvaan ja itsetuntoon?

Terveys:

Miten tärkeänä näet, että lapset liikkuvat riittävästi?

Tutkimusten (Liitu 2018) mukaan lapset liikkuvat vuonna 2018 enemmän kuin vuonna 2016 ja 38 % lapsista liikkuu riittävästi, mutta samaan aikaan ruutuaika on lisääntynyt. Minkälaisia ajatuksia tämä herättää teissä?

Lasten liikkumattomuudella on kauas kantoisia vaikutuksia terveyden edistämisen näkökulmasta, miten sinä koet asian vaikuttavan lasten tulevaisuuteen?

Miten tulevaisuudessa lasten nuorten liikunta ja urheilua saadaan edistettyä?

Miten lapsia saadaan lisää urheilunseuroihin liikkumaan?

Temaintervju:

Berätta lite om dig själv och din erfarenhet att jobba med barn och ungdomar.

Vad har du för idrottsbakgrund?

Idrottens och motionens påverkan för barn:

Varför tycker ni att barnen borde röra på sig och idrotta?

På vilket positivt sätt tycker ni att idrott och motion påverkar barnen?

Hur tycker ni att idrott och tävlingar påverkar barnen (fysiskt, psykiskt och socialt)?

Vilka faktorer tycker ni påverkar barnens idrottande?

Vilka faktorer tror ni påverkar barn och ungdomar att komma igång med motion och idrottande?

Självförtroende och jagkänsla:

På vilket sätt påverkar idrott och motion barnens psykiska och sociala välmående?

Vilka fördelar ger motion och idrottande bland barn och ungdomarnas sociala liv?

Hur påverkar idrottande på barnens självimage och på barnets självförtroende?

Hälsa:

Hur viktig är det att barnen rör på sig tillräckligt?

Enligt udersökningen (Liitu 2018) kommer det fram att barnen rörde på sig mera år 2018 än vad de rörde på sig år 2016 och 38% av barnen rör på sig tillräckligt, men samtidigt skärmtiden ökar. Vad väcker detta för tankar hos dig?

Att barnen rör på sig för lite påverkar till deras framtida välmående, vad tycker du om saken?

Hur kan man i framtiden öka på barnens motion och idrottande?

Hur kan man få barn att börja idrotta mera i olika föreningar?

Liite 3: Kutsu vanhempainiltaan

Hei,

Olemme kaksi sairaanhoitaja opiskelijaa Lohjan Laurea ammattikorkeakoulusta. Teemme yhdessä opinnäytetyötä urheilun ja liikunnan vaikutuksesta lapsen ja nuoren fyysiseen sekä psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen.

Kutsumme teidät vanhempain iltaan 10.09.2019 klo 18:00, missä kerromme teille opinnäytetyöstämme. Ilta pidetään Katarinan koulun ruokasalissa.

Illan aikana myös BK-46 Käsipallo on mukana kertomassa heidän toiminnastansa ja pääsette kuulemaan pelaajien omia kokemuksia aiheeseen liittyen.

Tilausuuteen ilmoittautuminen sähköpostitse heidi.wasstrom@xxxx.com

Sydämellisesti tervetuloa

Kirsi Mäkipaakkanen ja Heidi Wasström

Sairaanhoitajaopiskelijat

Laurea AMK, Lohja

Hej,

Vi är två stycken sjuksköterskestuderande från Yrkeshögskolan Laurea, Lojo.

Vi arbetar med en avhandling gällande hur idrott och motion påverkar barn och ungdomarnas fysiska och psykiska uppväxt och utveckling.

Vi bjuder in er till en föräldrakväll 10.09.2019 kl. 18.00, där vi informerar er om vårt avhandling. Kvällen hålls i Katarinaskolans matsal.

Under kvällen kommer även BK-46 handboll ha sina spelare med vilka berättar om sina egna erfarenheter inom idrott.

Du kan anmäla dig till kvällen via mejl heidi.wasstrom@xxxx.com

Hjärtligt välkommen!

Kirsi Mäkipaakkanen ja Heidi Wasström

Sjuksköterskastuderande
Laurea Lohja

Liite 4: Tilaisuuden palautelomake

Kiitos että tulit paikalle. Haluamme kuulla mielipiteesi pidetystä illasta.

Tack att du kom ikväll. Vi vill gärna höra din åsikt om kvällen.

Mainitse kolme asiaa, jotka olivat illan teemoista mielenkiintoisia.

Nämn tre saker som du upplevde som mest intressantaste under kvällens tema.

_____

_____

Minkälaista lisätietoa sait lasten liikunnan tärkeydestä?

Vilket slags ny information fick du gällande barnens motion?

_____

_____

Oliko illan sisältö tarpeeksi kattava tai jäikö jotain puuttumaan? Olisitteko kaivannut jotain lisä tietoa?

Var kvällens innehåll tillräckligt bred eller blev det något att fattas från vårt presentation? Skulle ni ha önskat höra mera om något speciellt?

_____

_____

_____

Oliko valitsemamme ohjaus/ opetusmenetelmä tilaisuuteen sopiva?

Hade vi valt rätt sätt att informera om vårt arbete?

_____

_____

Mistä haluaisitte saada tulevaisuudessa lisätietoa teemaan liittyen?

Vad önskar ni att få höra mera om i framtiden?

_____

_____

_____