

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## OPINNÄYTETYÖ

### **Outokumpulaisten seitsemäsluokkalaisten liikuntaharrastu- neisuus**

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma 210 op

2/2012

**HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
**Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön aikuiskoulutus**

**TIIVISTELMÄ**

<b>Työn tekijä</b> Jonna Nissinen	<b>Sivumäärä</b> 35 ja 2 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Outokumpulaisten seitsemäsluokkalaisten liikuntaharrastuneisuus	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Jussi Ronkainen ja Jukka Määttä	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Outokummun Kaupunki sivistysvirasto	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Tämä opinnäyte tehtiin Outokummun Kaupungin sivistysvirastolle, joka kattaa koulu-, liikunta-, nuoriso- ja kulttuuritoimen.</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Outokummun seitsemäsluokkalaisten liikunnan harrastuneisuutta, ja samalla syitä siihen, että miksi nuoret jotka eivät liiku, miksi he eivät liiku.</p> <p>Ammatillisesti työn merkitys on suuntaa antava, avaten näkökohtia siihen, mihin suuntaan nuorten liikunnan tarjontaa tulisi Outokummussa kehittää.</p> <p>Tutkimus toteutettiin Outokummun Kummun koulun 5-9 yksikössä, keväällä 2011 ja tutkimukseen osallistui 64 nuorta, iältään 13-14 vuotta.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena kyselytutkimuksena, joka sisälsi sekä strukturoituja, että avoimia kysymyksiä.</p> <p>Tutkimus on hyödyllinen suunniteltaessa koulutoimen kerhotoimintaa, sekä pohdittaessa liikuntatoimen ja urheiluseurojen urheilutarjontaa.</p>	
<b>Asiasanat</b> liikuntaharrastus, peruskoulu, vapaa-aika	

**HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**  
**Name of the Degree Programme**

**ABSTRACT**

<b>Author</b> Jonna Nissinen	<b>Number of Pages</b> 35 and 2 attachments
<b>Title</b> How seventh graders take exercise in Outokumpu	
<b>Supervisor(s)</b> Jussi Ronkainen and Jukka Määttä	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> The city of Outokumpu, educational agency	
<b>Abstract</b> <p>This thesis was made for city of Outokumpu, educational agency, which includes school-, exercise-, youth-, and cultural services.</p> <p>The aim of this research was to give an account of, how seventh graders take exercise in Outokumpu and the reasons why some of them does not take exercise.</p> <p>Professionally the meaning of this work is for guiding purposes only. It is going to open the views of directions in which way the exercise hobbies should be developed further at Outokumpu.</p> <p>Research was carried out at school in spring 2011 in Outokumpu kunnan koulu, in units 5-9. 64 young took part in this research and they were aged between 13 - 14 years.</p> <p>Research was made on quantitative survey that contained both structured and open-ended questions.</p> <p>Research is useful for planning for education clubs activities as well as considering the sport services and sport clubs supply.</p>	
<b>Keywords</b> exercise, comprehensive school, free time	

## SISÄLLYS

1. JOHDANTO	6
2. NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA	7
2.1. Vastuut ja yhteistyövelvoitteet	8
2.2. Nykypäivän liikunta	8
2.3. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille	9
2.4. 13-18-vuotiaana 1- 1 1/2 tuntia päivässä	9
2.5. Päivässä useita 10 minuutin jaksoja	10
2.6. Terveellisiä aterioita 5 kertaa päivässä	11
2.7. Unen tarve	11
2.8. Vanhempien esimerkki tärkeää	12
2.9. Nuorten vapaa-aika	12
3. VOIDAANKO KOULULIIKUNNALLA VAIKUTTAA	13
3.1. Liikunnan opetuksen tulevaisuus	13
3.2. Kummun koulun rakenne ja liikunnan opetussuunnitelma (Ops)	14
3.3. Opetussuunnitelman mukaiset liikunnan tavoitteet	14
3.4. Vuosiluokkien 5-9 opetussuunnitelma tavoitteet ja sisältö	15
4. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	16
4.1. Tutkimuksen tehtävä ja tutkimusongelmat	16
4.2. Tutkimusmenetelmät ja kohdejoukko	17
4.3. Aineiston keruu	18
4.4. Tutkimuksen luotettavuuden arviointi	18
5. TUTKIMUKSEN RAPORTOINTI	19
5.1. Aineisto	19
5.2. Liikunnan harrastaminen	20
5.3. Kuulutko johonkin urheili seuraan?	23
5.4. Mitä omatoimista liikuntaa harrastat	24
5.5. Oletko mukana koulun tarjoamissa kerhoissa	25
5.6. Harrastavatko vanhempasi liikuntaa	25
5.7. Syötkö vähintään viis ateriaa päivässä	26
5.8. Monta tuntia nukut yössä	26
5.9. Miten vietät vapaa-aikaasi	27
5.10. Miksi mielestäsi kannattaa harrastaa liikuntaa	28
5.11. Mitä harrastusmahdollisuuksia Outokummusta puuttuu	28
6. JOHTOPÄÄTÖKSET	29
7. POHDINTA	32
LÄHTEET	33
LIITE 1.	35
LIITE 2.	36

## 1. JOHDANTO

Viimeisten vuosien aikana on seurattu lasten ja nuorten liikkumattomuutta, luettu armeijakäisten huonosta kunnosta ja erilaisten tutkimusten karusta kielestä lasten ja nuorten liikkumattomuudesta. Valtakunnan tasolla, on järjestetty useita erilaisia tempauksia, joilla peruskouluikäiset lapset ja nuoret saataisiin liikkumaan enemmän. esim. välituntiliikuntakampanja ja matka maailman ympäri.

Tein opinnäytetyöni Outokummun kaupungin vapaa-aika- ja sivistysvirastolle, koska aihetta minulle ehdotti Outokummun kaupungin sivistysjohtaja Jukka Orenius. Työskentelen itse Outokummun kaupungin liikunnanohjaajana, joten aihe on henkilökohtaisesti kiinnostava työni kehittämisen kannalta.

Supistin tutkimukseni koskemaan Outokummun seitsemäsluokkalaisiin, jotka elävät niin sanottua nivelvaihetta kasvussaan. Koko peruskouluikäisten liikunnan harrastamisen tutkiminen olisi ollut niin laaja, ettei resurssini olisi siihen riittäneet.

Tutkimukseni mukaan, Outokummun seitsemäsluokkalaisilla on vielä omatoiminen liikkuminen hallussa ja ettei heidän liikunnan harrastamisesta tarvitse olla huolissaan.

## 2. NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Ei lapsi, eikä aikuinen. Nuoruus on elämänvaihe, jossa tapahtuu huomattavia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Nuoruudesta erotetaan vaiheita: varhaisnuoruus n. 11-14 vuotiaana, keskinuoruus n.15-18 vuotiaana ja myöhäisnuoruus 19-25 vuotiaana. Nuoruuteen liittyy monenlaisia kehitystapahtumia, joiden yksilölliset erot voivat olla suuria.( Himberg, Laakso, Peltola, Näätänen & Vidjeskog 2000,89-90.)

Nuoruusiän kriisimäisyys huipentuu ainakin ulkoisesti nuoruuden alkuvuosiin eli murrosikään. Nuoren irtautuminen vanhemmistaan on hidas ja kivulias vaihe. Nuori luopuu tunne tasolla vanhempien huolenpidosta ja ajatusmaailmasta sekä omista lapsenomaisista toiveistaan ja odotuksistaan. Tavallisimmin nuori hakeutuu ikätoverien sa pariin suojautuakseen aikuistumisen aiheuttamalta kivulta. Ryhmän avulla hän selvittää omia asioitaan. (Himberg 2000,90-91.)

Liikuntaa yksilön elämänkaaren ilmiönä on syvällisemmin ryhdytty pohtimaan 1970-1980-lukujen taitteessa, jolloin sosiologiassa ns. elämäntavan tutkimus teoreettisena käsitteenä alkoi kiinnostamaan yhteiskuntatieteilijöitä ja terveyshuollon parissa työskenteleviä ihmisiä(Vuolle 2000,23.)

1970-1980-luvuilla myös liikunnan parissa alettiin puhua liikunnallisesta elämäntavasta. Tällä tarkoitettiin henkilöitä, jotka olivat poikkeuksellisen aktiivisia liikunnanharastajia. Liikunnallisen elämäntavan vahvuus ja aitous osoitettiin kirjaamalla tarkasti ylös suoritettut liikunnan määrät. Tässä suhteessa liikunta harrastuksena on ollut ja on edelleen poikkeava verrattuna muihin harrastuksiin. (Vuolle 2000,24.)

Omakohertaisen liikunnan arvostaminen ja merkityksen kasvu alkoi 1960-luvulla. Tuolloin valtiovallat ja kunnat ryhtyivät voimakkaasti kehittämään maamme julkisia liikuntapalveluja. Vuoden 1999 alussa voimaan tulleessa uudistetussa liikuntalaissa liikuntapaikkojen rakentamiseen, hankkimiseen, peruskorjaukseen ja varustamiseen tarkoitetut valtionavustukset kohdennetaan laajojen käyttäjäryhmien tarpeita palveleviin liikuntapaikkoihin. Viimeisten vuosikymmenien aikana on valtiovallan ja kuntien toimesta on Suomessa luoti koko maan kattava monipuolinen julkisten liikuntapalvelu-

jen verkosto.(Vuolle 2000,24-25.) Tämä kehitys jatkuu vielä tänäkin päivänä. Liikuntalaissa pykälässä 2§ sanotaan seuraavaa.

## 2.1. Vastuut ja yhteistyövelvoitteet

"Yleisten edellytysten luominen liikunnalle on valtion ja kuntien tehtävä. Liikunnan järjestämisestä vastaavat pääasiassa liikuntajärjestöt.

Opetusministeriö vastaa liikuntatoimen yleisestä johdosta, kehittämisestä ja yhteensovittamisesta, liikunnan yhteistyöstä valtionhallinnossa. Alueellisella tasolla nämä tehtävät kuuluvat alueelliselle liikuntatoimelle ja paikallistasolla kunnille.

Kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle, kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä, sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa, ottaen huomioon myös erityisryhmät." (Liikuntalaki18.12.1998/1054.)

## 2.2. Nykypäivän liikunta lapsilla ja nuorilla

Lasten ja nuorten peruskunto on laskenut huolestuttavasti viimeisten vuosien aikana. Liikunnalliset perustaidot ja harjoitettavuus ovat heikentyneet huomattavasti. Luonnollisen arkiliikkumisen, siirtymisten, ja pihapelien sekä leikkien väheneminen näkyy lihavuuden, elintapasairauksien ja jopa tuki- ja liikuntaelinongelmien voimakkaana lisääntymisenä jo lapsuudessa. Kuilu hyväkuntoisten ohjattuun seuratoimintaan osallistuvien lasten ja ei passiivisten lasten suorituskyvyssä kasvaa jatkuvasti. Ne jotka liikkuvat, liikkuvat aiempaa enemmän ohjatusti, mutta vastaavasti vähemmän luonnollisten leikkien ja pihapelien parissa. Ne lapset, jotka eivät osallistu ohjattuun seuratoimintaan, ovat usein passiivisia myös arkiliikunnan suhteen. Aktiivinen liikuntaharrastus ei kuitenkaan edellytä aina seuratoimintaan osallistumista. Lasten ja nuorten liikunnalla on erittäin suuri kansanterveydellinen vaikutus. Kun lapsi oppii liikunnallisen elämäntavan jo varhain, on liikunnasta nauttiminen ja harrastamaan lähteminen osa normaalia arkea. Kansanterveydellisen vaikutuksen lisäksi lasten ja nuorten monipuolinen koululiikunta, kerhotoiminta sekä tietenkin seuratoiminta ovat myö-

hemmin pohjana mahdollisesti huippu-urheilu-uralle, mutta myös jokapäiväisestä elämästä selviytymiseen. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010,14.)

### 2.3. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille

Päivittäisen liikunnan vähimmäismääräksi, ikäryhmässä 7 - 18 vuotta, on määritelty 1 - 2 tuntia. Vähintään kaksi tuntia 7- vuotiaalle ja vähintään tunti 18-vuotiaalle on minimisuositus fyysisen aktiivisuuden määräksi. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja ikään sopivaa. Yhtäjaksoista istumista tulisi välttää, yli kahden tunnin mittaisina jaksoina. On myös suositeltavaa, ettei television ja tietokoneen ääressä vietettäisi, kuin korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Päivittäinen liikunta on terveen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edellytys. Fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia ei voi varastoida. Jos liikunta jonain päivänä jää väliin, ei ole vaarallista, mutta pidempää liikkumattomuutta tulee välttää. (Ahonen 2008,18.)

#### 2.4.13-18-vuotiaana 1- 1 1/2 tuntia päivässä

Lapsuusikään nähden, nuoruusiässä päivittäisen fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on hieman alhaisempi, mutta nuortenkin on suositeltavaa liikkua useita tunteja päivässä. Aikuiset voivat kuvitella, että nuorten päivittäinen liikunnan tarve tulee tyydytettyä vähäisellä liikkumisella, koska 13-vuotiaat nuoret jaksavat olla paikoillaan pidempiä jaksoja, kuin nuoremmat lapset. Liikunnan tarve ei kuitenkaan eroa lapsuusiän tarpeista, koska 13-18-vuotiaat elävät voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa. Useimmiten, nuoruusiässä oleville on ehtinyt syntyä käsitys itsestään liikkujana. Suositeltavaa olisi, että nuori pääsisi kokeilemaan monia liikuntamuotoja ja harjoittamaan niiden perustaitoja, koska näin nuori löytäisi mielekkäästi itselleen sopivan tavan harrastaa liikuntaa. Itsenäisesti liikkumalla tai ohjattuun toimintaan osallistumalla nuori voi kehittää fyysistä kuntoaan ja hyvinvointiaan. (Ahonen 2008,19.)



**LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ  
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI**



Kaavio 1(UKK-instituutti 2012)

## 2.5. Päivässä useita 10 minuutin jaksoja

Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää runsaasti reipasta liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran. Lapsella ja nuorella fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kertyy koko valveillaolon aikana tehdyistä suhteellisen lyhyistä suorituksista, joista pääosa tehdään matalalla teholla. Suurin hyöty saavutetaan, kun vähintään puolet päivän aikana kertyvästä fyysisestä aktiivisuudesta kertyy yli 10 minuuttia kestävästä reipasta liikuntaa sisältävistä tuokioista tai liikuntajaksoista. Tällaisen yhtäjaksoisen tuokion aikana lapsen ja nuoren tulisi olla enemmän liikkeessä kuin paikallaan.

Välitunnit ovat hyvä esimerkki: lapselle ja nuorelle voi kertyä välitunnin aikana 10 minuuttia reipasta fyysistä aktiivisuutta ja 5 minuuttia paikallaan oloa. Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää myös tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jonka aikana selvästi hengästy ja sydämen syke nousee huomattavasti. Nuorilla tehokas liikunta liittyy useimmiten eri urheilulajien harrastamiseen omaehtoisesti tai urheiluseurassa. Nuorten arki sisältää enää harvoin tilanteita, joissa sydämen syke nousee kunnolla. Siksi on tärkeää, että viimeistään nuoruusiässä jokainen löytää liikuntaharrastuksen, jonka parissa saa riittävästi tehokasta liikuntaa. ( Ahonen 2008,19-20.)

## 2.6. Terveellisiä aterioita 5 kertaa päivässä

Parhaan hyödyn saaminen liikunnasta edellyttää, että lapset ja nuoret myös syövät terveellisesti ja monipuolisesti, ravitsemussuosituksen mukaan. Suositeltavaa on syödä 5 kertaa päivässä: aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Ateriaajat ja tottumukset ovat pitkälti kulttuurisidonnaisia. Ateriointitiheys sekä ruoan määrä ja laatu ovat yhteydessä nälkään ja kylläisyyteen. Nykyinen elämäntyyli on johtanut terveyden ja ravitsemuksen kannalta epäedullisten tapojen muotoutumiseen. ”Perinteiset” ruoka-ajat ovat unohtuneet ja ateriarytmi on muuttunut epäsäännölliseksi. Säännöllisyydellä tarkoitetaan sitä, että päivittäin syödään suunnilleen yhtä monta kertaa ja samoihin aikoihin. (Kara, Aro, Fogelholm 2005, 39.)

Säännölliseen ateriarytmiin on tärkeä totutella jo lapsena, sillä nuorena opitut tavat luovat pohjaa tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle myös aikuisiässä.

Lapset eivät pysty syömään yhtä suuria annoksia kuin aikuiset. He eivät myöskään pysty käyttämään hyväkseen elimistön energiavaroja yhtä tehokkaasti. Sen vuoksi energian tulisi jakautua pää- ja väliaterioiden kesken tasaisemmin kuin aikuisilla. Suomessa, kodin ulkopuolella nautituilla aterioilla on suuri vaikutus ruokavalion terveellisyyteen. Lounasaterian tulisi kattaa noin kolmannes päivän energian- ja ravintoaineiden tarpeesta. (Kara 2005, 39.)

## 2.7. Unen tarve

Kasvava lapsi ja nuori tarvitsee 8-10 tuntia unta. Riittävä uni on tärkeää terveen kasvun, oppimisen ja päivän rasituksista palautumisen kannalta. Unirytmissä on tärkeää säännöllisyys ja riittävän pitkä yöuni. Lapset tarvitsevat unta 9-10 tuntia ja nuoret 8 tuntia. Yhteiskuntamme muuttuessa entistä enemmän 24 tunnin yhteiskunnaksi, on kasvattajien pidettävä huolta lasten ja nuorten unen määrästä entistä määrätietoisemmin.

Liikunta tulisi ajoittaa siten, ettei se häiritse yöunta. Rasittava liikunta liian lähellä nukkumaanmenoaikaa, saattaa häiritä nukahtamista ja yöunta. Tämä olisi hyvä ottaa huomioon kouluikäisten harjoitusvuorojen suunnittelussa. Samoin viihdemedian käyt-

töä tulisi välttää lähellä nukkumaanmenon aikaa, ettei yöuni häiriinny. (Ahonen 2008,26.)

## 2.8.Vanhempien esimerkki tärkeää

Lasten ja nuorten liikunta saa vaikutteita ennen muuta vanhemmilta. On tärkeää, että lapset näkevät vanhempien liikkuvan ja saavat sitä kautta mallin omalle elämäntavalleen. Tarvitsemme lisää liikunta-alueita, joissa omaehtoinen liikunta voi toteutua. Olosuhteita on muokattava. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että koulun piha suunnitellaan -välituntiliikunnan- mutta myös kouluajan ulkopuolisen käytön näkökulmasta. Liikuntaolosuhteita ajatellen liikuntapaikkojen, puistojen sekä koulujen ja päiväkotien pihojen on tarjottava mahdollisuuksia kaiken ikäisten liikkumiselle ja liikkuttamiselle. Säilytetään liikunnan ilo, itsetarkoituksellisuus sekä yhteisöllisyys. (Mertala 2011,26.)

## 2.9.Nuorten vapaa-aika

Vuonna 2009 Myllyniemi julkaisi nuorten vapaa-aikatutkimuksen, johon osallistui 1200 nuorta, ikäjakauman ollessa 10-29 vuotta. (Myllyniemi 2009,7.)

Nuoret ovat selvästi vähemmän tyytyväisiä vapaa-aikaansa, kuin terveyteensä tai ihmissuhteisiinsa. Kaikkien vapaa-ajalle annettujen kouluarvosanojen keskiarvo on 7,9 ja yleisin arvosana on 8. (Myllyniemi 2009,123.)

Pääkkönen julkaisi "mihin koululaisten aika kuluu?" hyvinvointikatsauksen vuonna 2002.

Pääkkösen julkaisussa ilmeni, ettei lasten ja nuorten ajankäyttö ole kauheasti muuttunut vuosikymmenessä. Nuorten mieli pysyy edelleen virkeänä liikunnan avulla, eivätkä he vietä kaikkea aikaansa tietokoneen parissa.(Pääkkönen 2002,1.)

Koulu ja elämän arki vievät suurimman osan nuorten ajasta. Kaikkiaan opiskelu ja kotitehtävien tekeminen vievät koulupäivinä runsaan neljänneksen koululaisten päivästä, yläasteella lähes seitsemän tuntia. (Pääkkönen 2002,1.) Televisio vie kolmas-

osan vapaa-ajasta, koulupäivinä kaksi tuntia. Sosiaaliseen kanssakäymiseen koulupäivinä, vajaa tunti. Sosiaaliseen kanssakäymiseen luetaan ajankäyttötutkimuksessa vain seurustelu ja jutteleminen perheenjäsenten ja tuttavien kanssa. Toisen perheen kotona, eli kavereilla koulupäivinä vietetään noin tunti. Liikunta ja ulkoilu ovat säilyttäneet suosionsa koululaisten vapaa-ajasta. Koulupäivinä liikuntaa harrastetaan noin tunti. Tietokoneella koulupäivinä vietetään aikaa 30-40 minuuttia, puhelimessa yläkoululaiset viettävät aikaa noin viisi minuuttia. Muuhun lukemiseen kuin läksyihin käytetään koulupäivinä noin 20 minuuttia, vapaapäivinä 30-40 minuuttia.(Pääkkönen 2002,5-.)

### 3. VOIDAANKO KOULULIIKUNNALLA VAIKUTTA

Liikunnan määrää ryhdyttiin vähentämään 1990-luvulla opetussuunnitelmaa uudistaessa. Vuosien 2000-2007 välisenä aikana, kaikille oppilaille yhteisen liikunnanopetuksen määrä on laskenut 17 prosenttia. Vuonna 2007, yläluokilla liikuttiin 102 minuuttia viikossa. Vuonna 2000 vastaava viikkominuuttimäärä oli 143. Tänä päivänä, liikuntaa on supistunut 90 minuuttiin viikossa.

Yhdysvalloissa tehtyjen tutkimusten mukaan, koululiikunta on yksi tärkeimmistä keinoista lisätä lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja terveyttä. Yhdysvalloissa tavoitellaankin tulevaisuudessa päivittäistä koululiikuntaa. Tutkimuksen mukaan yläluokilla ja lukiossa viikkoliikuntamäärän, tulisi ylittää 225 minuuttia. Liikunnan harrastaminen, sekä aktiivisuus välitunneilla, vähenee yläluokilla, joten viikkoliikuntamäärän lisääminen yläluokilla on perusteltua.(Seppänen 2010,45-47.)

#### 3.1. Liikunnan opetuksen tulevaisuus

Liikunnanopetuksen tulisi tulevaisuudessa olla kilpailuhenkisyden sijasta aktivoivaa, sekä vapaa-ajalla liikkumista edistävää. Opettajilla tulisi olla edellytykset ja resursseja henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan, ohjattujen ryhmätoimintojen lisäksi.(Seppänen 2010,48.)

### 3.2. Kummun koulun rakenne ja liikunnan opetussuunnitelma (Ops)

Outokummussa lähdettiin mukaan yhtenäiseen perusopetukseen, lukuvuoden 2008–2009 alusta. 5. - 6. luokkalaiset aloittivat koulunkäynnin perusopetuksen 7. - 9. luokkien yhteydessä, Kummun koulussa, nykyisessä Kummun 5-9 koulussa. Kummun koulun muodostavat siis kaksi erillistä yksikköä, Kummun 1-4 koulu (Koulukatu 6) ja Kummun 5-9 koulu (Kummunkatu 15). Lukuvuonna 2010–2011 on Koulukadun 1-4 yksikössä 263 oppilasta ja Kummunkadun 5-9 yksikössä 361 oppilasta. Koulun johtotiimin muodostavat rehtori ja kaksi apulaisjohtajaa. (Outokummun kaupunki 2004.)

Kunnallinen opetussuunnitelma on laadittu 16.1.2004 hyväksytyn perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden pohjalta ja hyväksytty Outokummun kaupungin koulutuslautakunnassa 8.6.2004. Uuden opetussuunnitelman perusteet otettiin käyttöön seitsemäsluokkalaisten osalta 1.8.2004. Liikuntatunteja nykyisillä seitsemäsluokkalaисilla on kaksi tuntia viikossa, (90 minuuttia). (Outokummun kaupunki 2004.)

### 3.3. Opetussuunnitelman mukaiset liikunnan tavoitteet

Liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin, sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys.

Liikunnanopetus tarjoaa oppilaalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa.

Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta, kohti omaehtoista harrastuneisuutta. Tämä edellyttää yksilöllisten kehittymismahdollisuuksien huomioon ottamista. Liikunta ja oppimiskokemukset vahvistavat oppilaan itsensä tuntemista ja ohjaavat suvaitsevaisuuteen.

Liikunnan opetuksessa tulee korostaa yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta, reilua peliä ja turvallisuutta. Liikunnanopetuksen yhteydessä on korostettava myös turvallista liikennekäyttäytymistä, siirryttäessä koulun alueelta liikuntapaikoille. Liikunnanopetus pohjautuu kansalliseen liikuntaperinteeseen.

Opetuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon luonnon olosuhteet ja vuodenaajat, paikalliset olosuhteet, lähiympäristön ja koulun tarjoamat mahdollisuudet, sekä oppilaan erityistarpeet ja terveydentila. (Outokummun Kaupunki 2004.)

### 3.4. Vuosiluokkien 5-9 opetussuunnitelma tavoitteet ja sisältö

Vuosiluokkien 5–9 liikunnanopetuksessa tulee ottaa huomioon tässä kehitysvaiheessa korostuvat sukupuolten erilaiset tarpeet, sekä oppilaiden kasvun ja kehityksen erot. Monipuolisen liikunnanopetuksen avulla tuetaan oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen, sekä luodaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Opetuksessa annetaan mahdollisuuksia liikunnallisiin elämyksiin ja tuetaan oppilaan itsensä ilmaisua. (Outokummun Kaupunki 2004.)

#### Tavoitteet

##### Oppilas

- kehittää edelleen motorisia perustaitoja ja oppii liikunnan lajitaitoja
- oppii ymmärtämään liikunnan merkityksen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä, kehittämään ja tarkkailemaan toimintakykyään
- kehittää uimataitoaan ja opettelee vedestä pelastamisen taitoja
- oppii toimimaan turvallisesti ja asianmukaisesti liikuntatilanteissa
- oppii toimimaan itsenäisesti ja ryhmässä
- opettelee hyväksymään itsensä ja suvaitsemaan erilaisuutta
- tutustuu liikunnan harrastusympäristöihin ja osaa etsiä tietoa liikunnan harrastamismahdollisuuksista.
- oppii pukeutumaan tarkoituksenmukaisesti eri liikuntatilanteisiin
- oppii huolehtimaan omasta puhtaudestaan

#### Keskeiset sisällöt

- juoksua, hyppyjä ja heittoja eri liikuntalajeissa

- voimistelua ilman välineitä, välineillä ja telineillä
- musiikki- ja ilmaisuliikuntaa sekä tanssia
- pallopelejä ja mailapelejä
- suunnistusta ja retkeilyä
- talviliikuntaa
- uintia ja vesipelastusta
- toimintakyvyn kehittämistä ja seurantaan sekä lihashuoltoa
- uusiin liikuntamuotoihin tutustumista ja liikuntatietoutta

Lapset ja nuoret ovat luonnostaan fyysisesti aktiivisia, mutta heidän ajankäytössään fyysisesti passiivinen vapaa-ajanvietto on lisääntynyt. Ihmiskeho vaatii liikettä, pysyäkseen kunnossa. Säännöllisellä liikunnalla voidaan edistää myönteisesti kuntoa, terveyttä ja toimintakykyä, ihmisen elämänkaaren kaikissa vaiheissa. (Huotari 2004,5.)

#### 4. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus toteutettiin Kummun koululla, rehtori Salla Leinosen kanssa yhdessä sovituin kysymyksin, sekä koulun kannalta sopivimpana ajankohtana.

##### 4.1. Tutkimuksen tehtävä ja tutkimusongelmat

Tutkimuksella on tarkoitus selvittää Outokumpulaisten seitsemäsluokkalaisten liikunta-tottumuksia, sekä sitä, jos nuori ei liiku, miksi hän ei liiku.

Tutkimuskysymykset

1. Millainen on seitsemäsluokkalaisten liikuntaharrastuneisuus Outokummussa?
2. Minkälaista liikuntaa nuoret harrastavat /miksi liikuntaa kannattaa harrastaa.
3. Jos nuori ei harrasta liikunta, miksi ei.

Ajatuksen tutkimuksen aiheeksi, antoi Outokummun kaupungin sivistysjohtaja Jukka Orenius.

#### 4.2. Tutkimusmenetelmät ja kohdejoukko

Opinnäyte toteutettiin kvantitatiivisena survey-tutkimuksena ja otantatutkimusta hyödyntäen ( Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 1997, 130.). Otantatutkimuksen kokonaistutkimuksessa tutkitaan jokainen perusjoukon jäsen. Tässä tutkimuksessa kaikki Outokummun seitsemäsluokkalaiset. Kokonaistutkimus kannattaa tehdä, jos perusjoukko on pieni, kvantitatiivisessa tutkimuksessa alle sata henkilöä (Heikkilä 2001,33.). Outokumpulaisia seitsemäsluokkalaisia on 75. Menetelmäksi valittiin strukturoidun avoimia kysymyksiä sisältävä kysely. Kyselytutkimuksen etuna on, että sillä voi kerätä laajan tutkimusaineiston. Tutkimukseen saadaan mukaan paljon henkilöitä, ja sillä voidaan kysyä laajasti asioita.( Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 1997,191.)

Menetelmä valittiin, koska tarkoituksena oli saada mahdollisimman moni Outokummun seitsemäsluokkalaisista vastaamaan kyselyyn. Kysely mahdollisti kattavan kokonaiskuvan seitsemäsluokkalaisten liikunnan harrastamisesta.

Kysely toteutettiin kontrolloituna kyselynä. Informoitu kysely, eli tutkija henkilökohtaisesti jakaa lomakkeet sellaisessa paikassa, jossa hänen suunnittelemansa kohdejoukot ovat henkilökohtaisesti tavattavissa. Jakaessaan lomakkeet, tutkija kertoo samalla tutkimuksen tarkoituksen, selostaa kysymyksistä ja vastaa mahdollisiin kysymyksiin. Vastaajat täyttävät lomakkeet omalla ajallaan, ja palauttavat lomakkeet sovittuun. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 1997,192-193.).

Tässä tapauksessa kyselylomake täytettiin ja palautettiin informoitu kyselyn vastaisesti saman tien, paikanpäällä.

Kysely toteutettiin strukturoituna lomakekyselynä, joka sisälsi avoimia kysymyksiä. Aivan kuten nimestä voi päätellä, haastattelu tapahtui lomakehaastatteluna, kyselylomaketta apuna käyttäen. Lomakkeessa kysymykset ja järjestys on määrätty ja haastattelu on helppo toteuttaa.( Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 1997,204.). Avoimet



kysymykset taas sallivat vastaajien omin sanoin vastaamisen ja antavat vastaajille mahdollisuuden sanoa, mitä todella haluavat kysymykseen vastata. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 1997,197.)

#### 4.3. Aineiston keruu

Kysely toteutettiin 17. maaliskuuta, vuonna 2011, Kummun 5-9 koululla, seitsemänsien luokkien oppitunneilla.

Seitsemäsluokkalaisia on seitsemänkymmentäviisi, joista aineiston keruupäivänä tavoitettiin 64. Tutkimusluvan antoi Kummun koulun rehtori Salla Leinonen. Vanhemmilta ei tutkimuksen tekoon erillistä lupaa kerätty, koska lukuvuoden alussa vanhemmilta kerätään luvat koulutoiminnassa tapahtuviin toimintoihin. Lupa sisältää haastattelut, valokuvaukset, julkaisut lehdissä ja koulun verkkosivuilla.

#### 4.4. Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen kyselylomakkeet täytettiin omassa luokassa, kyseisen oppitunnin opettajan ollessa paikalla. Jokainen täytti kyselylomakkeen itsenäisesti, omalla paikallaan. Vastausaikaa ei rajattu, vaan jokainen sai käyttää kysymyksiin vastaamiseen tarvitsemansa ajan. Jokaisen vastattua, kyselylomakkeet kerättiin saman tien takaisin. Oppilaat eivät tienneet kyselystä etukäteen, joten vastaukset olivat spontaaneja ja aitoja. Kysely esiteltiin oppilaille, vasta kyseisen tunnin alussa.

Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa, oli epävarmaa, kuinka nuoret suhtautuvat kyselyyn ja kuinka totuudenmukaisesti nuoret vastaavat. Epäily osoittautui kuitenkin turhaksi ja nuoret vastasivat innostuneesti ja totuudenmukaisesti annettuihin kysymyksiin. Rehtorin asiantuntemus sopivalle tavalle ja ajankohdalle aineiston keräämiseksi osoittautui parhaaksi ratkaisuksi. Henkilökohtainen kontakti nuoriin kyselyn aikana, teki vastaamisen heille helpommaksi, koska nuoret näkivät, että kyselyn takana on heille entuudestaan tuttu henkilö.

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi suoritetaan erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja hyödyntäen. Ensimmäinen edellytys tutkimuksen onnistumiselle on, että se on tehty tieteelliselle tutkimukselle asetettujen kriteerien mukaan. Mittauksen hyvyttä ja luo-

tettavuutta kuvataan kahdella käsitteellä: Validiteetti ja reliabiliteetti. (Heikkilä 2001,185.)

Validiteetti tarkoittaa, että tutkimuksen tulee selvittää, mitä oli tarkoituskin selvittää, kun taas reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten tarkkuutta. Reliabiliteetissa tutkimukselta vaaditaan sen toistettavuutta samanlaisiin tuloksiin. (Heikkilä 2001,29-30.)

Validiteetti täyttyy tässä tutkimuksessa. Tarkoituksena oli selvittää Outokumpulaisten seitsemäsluokkalaisten liikuntaharrastuneisuutta, sekä sitä, että ne nuoret, jotka eivät liiku, miksi he eivät liiku. Seitsemäsluokkalaisten liikuntaharrastuneisuudesta saatiin riittävän kattava kuva.

Vastauksia saatiin 64, joista 53 kertoi harrastavansa liikuntaa omasta mielestään säännöllisesti. 11 vastaajaa kertoi, ettei harrasta liikuntaa mielestään säännöllisesti.

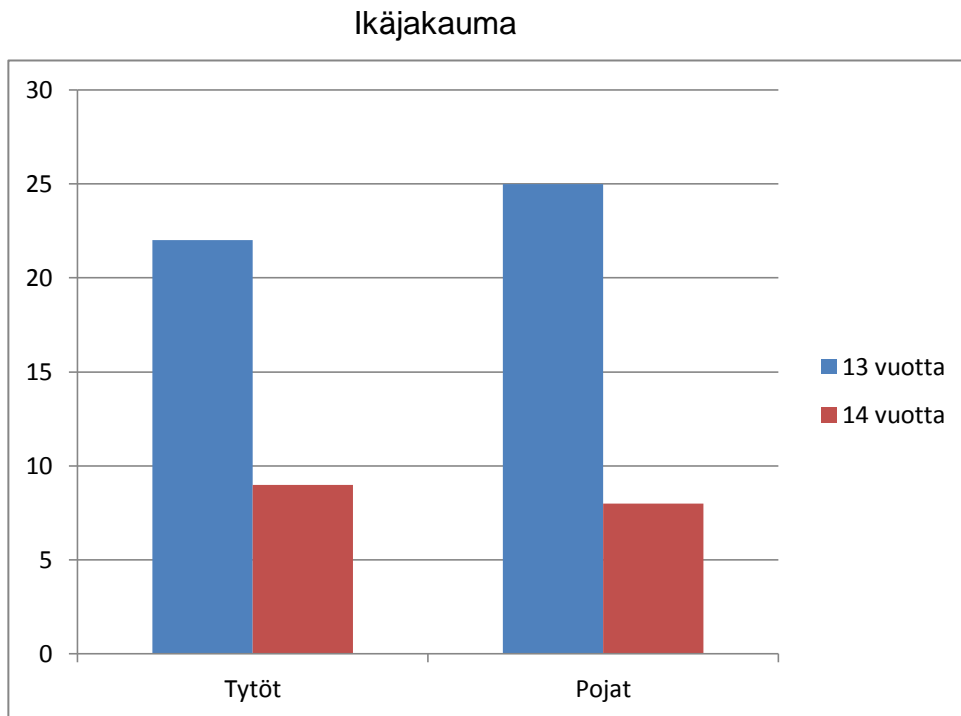
## 5. TUTKIMUKSEN RAPORTOINTI

Seuraavassa luvussa avataan tutkimuksen aineistoa ja vertaillaan vastauksia eri sukupuoli välillä. Sukupuolten välisiä eroja tarkasteltaessa on käytetty ristiintaulukointia. "Ristiintaulukoinnilla selvitetään kahden luokitellun muuttujan välistä yhteyttä, millä tavalla ne vaikuttavat toisiinsa".(Heikkilä 2001,210.)

Kysymykset oli listattu kyselyssä kahteen osioon, taustatiedot ja aineisto, joiden mukaan tuloksia tarkastellaan. Taustatietoina käytetään sukupuolta ja itse aineistona liikunnan harrastamista.

### 5.1. Aineisto

Kyselylomake jakautui siis kahteen osioon. taustatiedot ja liikunnan harrastaminen. Kysymykset sisältävät strukturoituja ja avoimia kysymyksiä. Kyselyyn vastanneiden vastausprosentti oli 85 %. Kaikkiaan seitsemäsluokkalaisia on 75. Havaintoparina n=64.

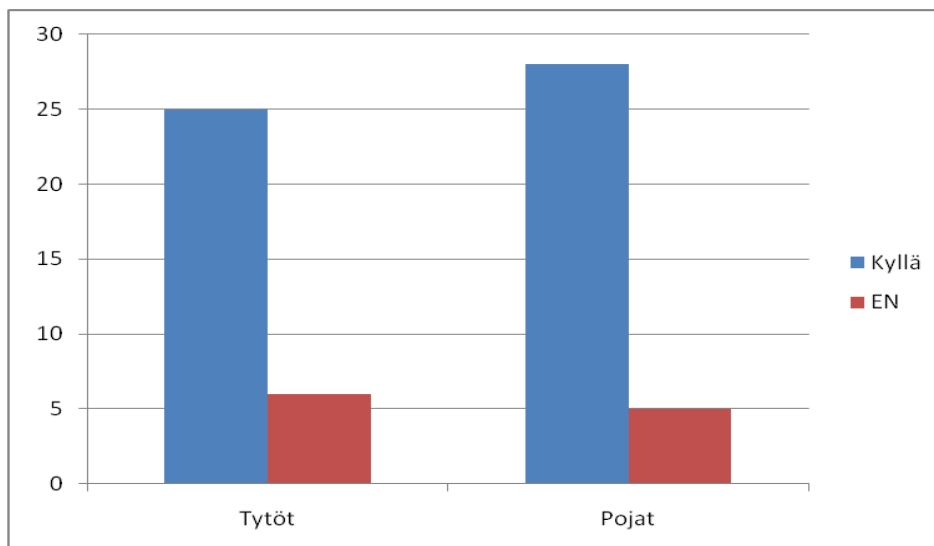


Kuvio 2. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma (n=64)

Taustatietoja käsittelevistä kysymyksistä selvisi, että vastanneita yhteensä 64, joista tyttöjä 31 (48%) ja poikia 33 (52%). Tytöistä 22 (34,5%) oli 13 vuotiaita ja 9 (14%) 14 vuotiaita. Pojista 25 (39%) 13 vuotiaita ja 8 (12,5%) 14 vuotiaita.

## 5.2. Liikunnan harrastaminen

Liikunnan harrastamista ja siihen liittyviä taustakysymyksiä, kysyttiin yhteensä kolmella kysymyksellä. Kahdella tarkentavalla kysymyksellä, haluttiin selvittää syitä liikkumattomuuteen, jos aikaisemmin oli vastannut ettei harrasta liikuntaa.



Kuvio 3. Harrastatko mielestäsi säännöllisesti liikuntaa (n=64)

Mielestään säännöllisesti liikuntaa harrastavia tyttöjä 25 ( 39%) ja poikia 28 (44 %).

Mielestään säännöllisesti ei liikuntaa harrastavia tyttöjä 6 (9%) ja poikia 5 (8 %).

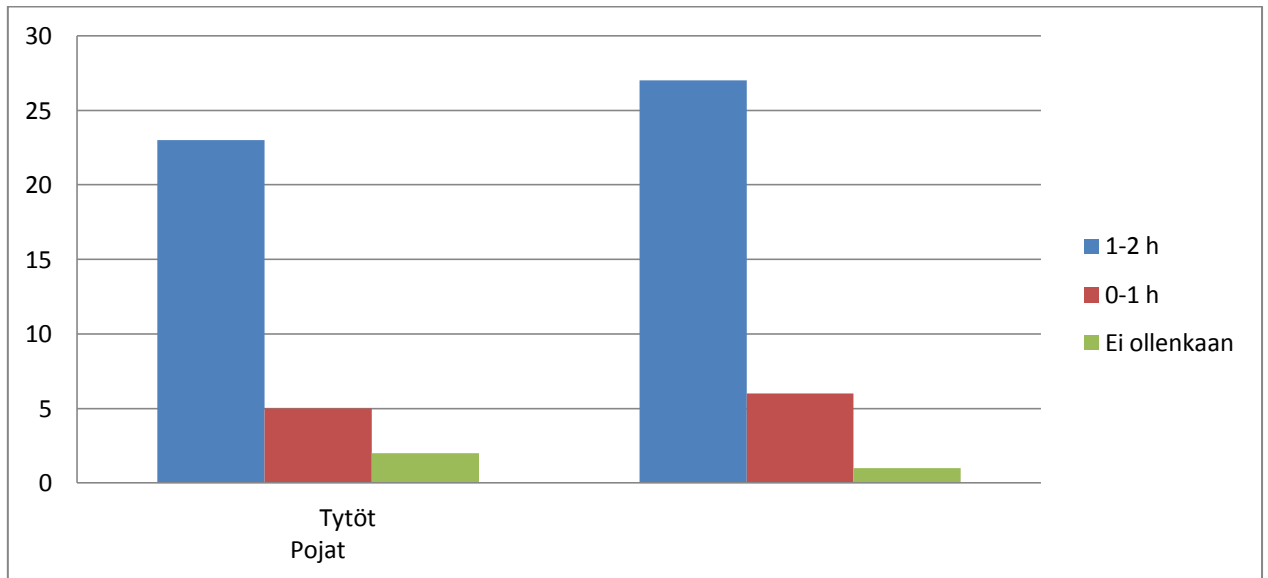
Tämän kysymyksen jälkeen oli tarkentava kysymys, niille jotka ilmoittivat etteivät mielestään harrasta liikuntaa säännöllisesti (n=11).

Vaihtoehtoisia valittavia kysymyksiä oli viisi.

- Ei ole hyviä mahdollisuuksia - vastauksia 1.
- Ei huvita, ei kiinnosta - vastauksia 4.
- Liian kallista - vastauksia 2.
- Asun liian kaukana - vastauksia 8.
- Jokin muu syy, mikä? vastauksia 0.

Viimeiseen vastaukseen vaikuttanee , että viimeinen vaihtoehto oli siirtynyt kysymyslomakkeen toiselle sivulle, lomakkeita tulostettaessa. Näin ollen vastaajien oli vaikea havaita vastaus vaihtoehtojen jatkuminen seuraavalle sivulle. Vaihtoehtoista sai valita niin monta, kun oli tarvis. Tästä johtuu ristiriita vastaajien ja tulosten summan eroavaisuuteen.

## Päivittäinen liikunnan määrä



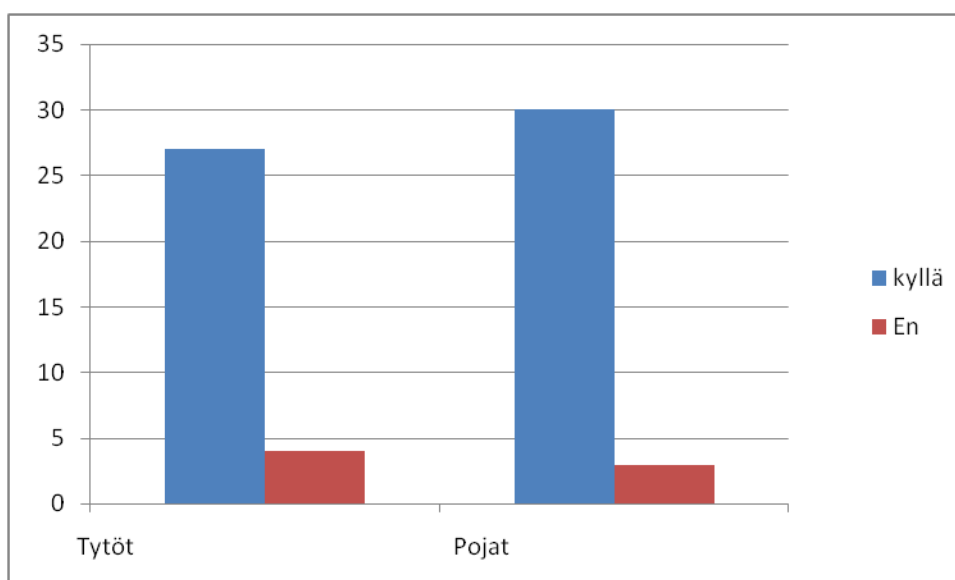
Kuvio 4. Nuorten päivittäinen liikunnan määrä (n= 64)

Kysyttäessä liikunnan määrää päivässä, vastasi 50 (78 %) liikkuvansa 1-2 tuntia päivässä. Tytöistä 23 (74%) ja pojista 27 (87%).

Vastaajista 11 ( 17%) vastasi liikkuvansa 0-1 tuntia päivässä. Tytöistä 5 (16 %) ja pojista 6 (18 %). Vastaajista 3 (5%) ei mielestään liiku ollenkaan.

Kyselylomakkeessa oli tuntimäärien perään lisätty, että liikunta voi koostua myös pienistä 10-30 minuutin pätkistä, esimerkiksi koulumatkoista, välituntiliikunnasta yms. Yhteenvetona voidaan todeta, että Outokumpulaiset seitsemäsluokkalaisten liikkuvat hyvin.

Viikoittainen liikunnan määrä



Kaavio 5. Harrastatko liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa? (n=64)

Kysyttäessä liikunnan harrastamista kolmena kertana viikossa, vastasi 57 (89%) harrastavansa liikuntaa vähintään kolmesti viikossa. Tytöistä 27 (87%) ja pojista 30 (91%).

Vastaavasti ne, jotka eivät liiku kolmea kertaa viikossa 13 (20%), tytöistä 4 (13 %) ja pojista 3 (9%). Vastaajista 1 (1%) ei liiku ollenkaan.

Lisäkysymyksenä tässä kohdassa kysyttiin, liikutko kolme kertaa viikossa, jos koulu-liikuntaa ei lasketa mukaan. 44 (69%) vastasi edelleen liikkuvansa kolme kertaa viikossa. Tytöistä 22 (71%) ja pojista 22 (67%).

Ne joiden liikunnan määrä kolme kertaa viikossa ei täyty 17 (27%). Tytöistä 9 (29%) ja pojista 8 (24%). Kolme (9%) jätti vastaamatta, josta voidaan olettaa, etteivät he liiku ollenkaan. Tämä on kuitenkin eri luku, kuin kysyttäessä liikutko vähintään kolme kertaa viikossa, jolloin liikkumattomia oli vain yksi.

### 5.3. Kuulutko johonkin urheiluseuraan?

Kysyttäessä, urheiluseuraan kuulumista, 21 (33%) vastasi myöntävästi. Tytöistä 7 (23%) ja pojista 14 (42%).

Lisäkysymyksenä tässä kohdassa kysyttiin, mihin.

Urheiluseurat, joissa tytöt kertoivat harrastavansa, olivat Outokummun Partio, 6 (19%)

Suomen ratsastajat 1 (3%) ja Outokummun Naisvoimistelijat 1 (3%). Yksi tytöistä kertoi olevansa mukana, kahden seuran toiminnassa.

Urheiluseurat, joissa pojat kertoivat harrastavansa, olivat Pouli eli Liperin Kiekko 7 (21%), Livo, eli Liperin Volley 1 (3%), Oupa, eli Outokummun Pallo 2 (6%), Pops, eli Polvijärven palloseura 1 (3%), OGS, eli Outokummun golfseura 5 (15%), Ookoo, eli Outokummun kiekko 2 (6%), Jokipojat 1(3%) ja Outokummun ampujat 1(3%). Pojilla useampaan seuraan kuuluminen oli yleisempää kuin tytöillä.

#### 5.4.Mitä omatoimista liikuntaa harrastat

Mitä omatoimista liikuntaa harrastat esitettiin avoimena kysymyksenä. Tytöistä eniten harrasti omatoimisesti lenkkeilyä, juoksua/kävelyä 26, ratsastusta 14, hiihtoa 7, pyöräilyä 5.

Mielenkiintoa herätti tyttöjen vastauksissa, joita oli 15, koiran kanssa touhuaminen lenkkeilen, tottelevaisuuskoulutuksessa mukana ollen, agilityillen tai hirvenhaukkukokein.

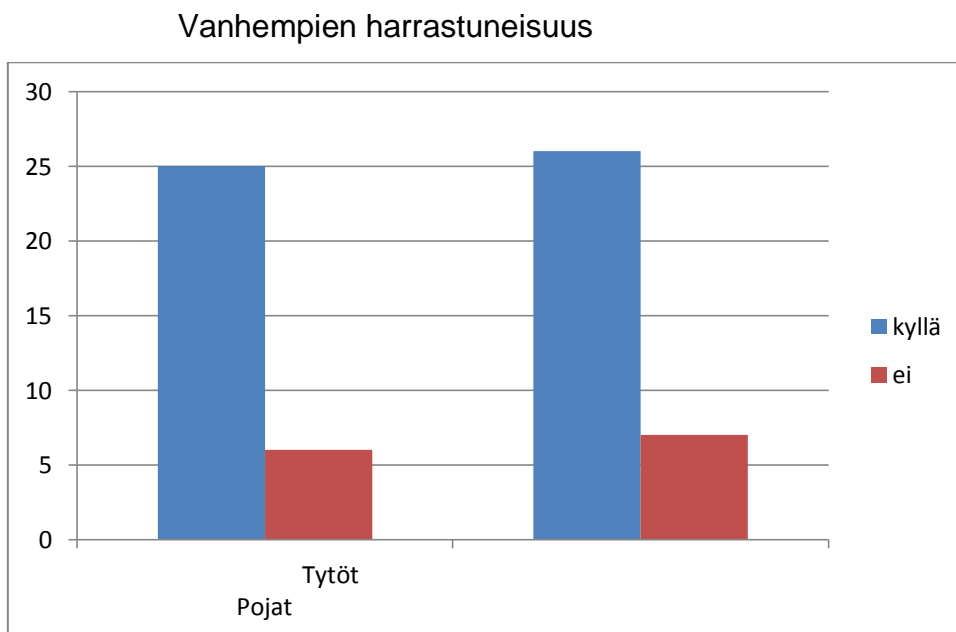
Myös poikien suurimpana suosikkina esiintyi lenkkeily, juoksu/kävely 16, ja seuraavana laskettelu 14 ja uinti 5.

Sekä tytöillä, että pojilla oli paljon hyviä omatoimisen liikkumisen muotoja. Jonkin verran vastauksista huomasi, että kysely tehtiin talvella, koska kesälajeista trampoliinilla hyppely ja golf esiintyi vain muutamissa vastauksissa. Enemmän ajateltiin kyselyn hetkisiä harrastuksia.

### 5.5.Oletko mukana koulun tarjoamissa kerhoissa

Kysyttäessä oletko mukana koulun tarjoamissa kerhoissa, vain yksi poika vastasi myöntävästi. Muut vastauksista olivat kieltäviä. Koulun kerhotarjonta on lienee suppeaa, ja sitä on syytä monipuolistaa, tai ainakin tarkastella eri mahdollisuuksia.

### 5.6.Harrastavatko vanhempasi liikuntaa



Kuvio 6. Vanhempien liikunnan harrastuneisuus (n=64)

Kysyttäessä harrastavatko vanhempasi liikuntaa 51 (80%) vastasi myöntävästi. Tyttöistä 25 (39%) ja pojista 26 (41%). Vastaavasti, tytöistä 6 (19%) ja pojista 7 (21%) vastasi, etteivät vanhemmat harrasta liikuntaa.

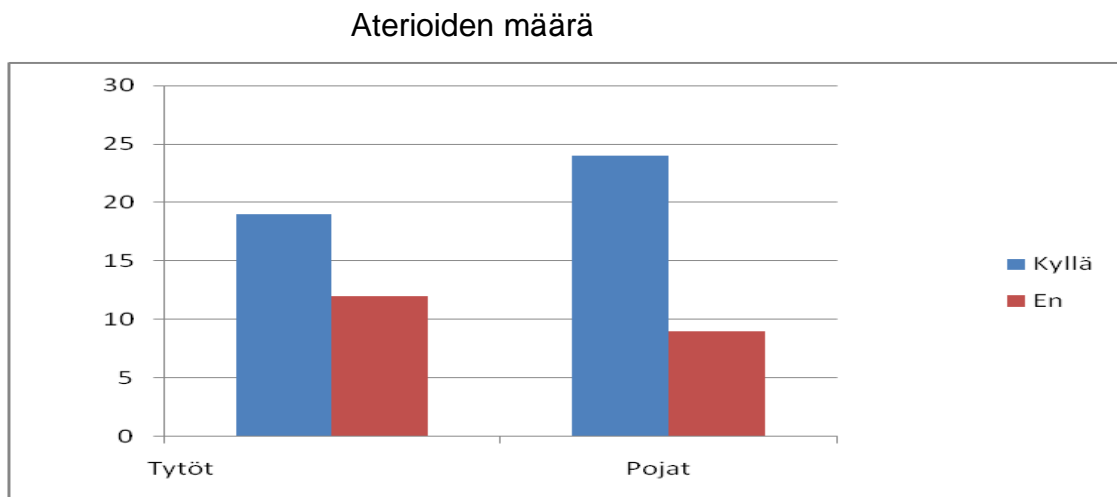
Lisäkysymyksenä kysyttiin, kumpi vanhemmista on aktiivisempi. Tyttöjen vastauksissa, vanhempien aktiivisuus meni tasan, vastausten ollessa, äiti 7 (23%) ja samoin isä 7 (23%).

Poikien vastausten perusteella, äidit olivat aktiivisempia, vastausten ollessa, äidit 12 (36%) ja isät olivat 8 (24%).



Yhtä aktiivisia tyttöjen vastauksista olivat 2 (6%) ja poikien vastauksista 4 (12%). Tyhjiä tai muuten ei tutkittavissa olevia vastauksia oli 17.

### 5.7.Syötkö vähintään viis aterialla päivässä



Kaavio 7. Syötkö vähintään viisi aterialla päivässä (n=64)

Kysyttäessä aterioiden määrää päivässä, jotka oli kysymyslomakkeessa määriteltä aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. 43 (67%) vastasi syövänsä vähintään viisi aterialla päivässä. Tytöistä 19 (61%) ja pojista 24 (73%).

Tytöistä 12 (39%) ja pojista 9 (27%), jokin aterialla jää väliin.

Lisäkysymyksenä, jos vastaus oli ettei syö viittä aterialla päivässä, kysyttiin, mikä aterialla jää väliin.

Tytöillä useimmin jää syömättä aamu- ja välipala ja pojilla aamupala.

### 5.8.Monta tuntia nukut yössä

Unen määrää kysyttäessä, vastausten jakautumista eli polarisoitumista oli jonkin verran havaittavissa, mutta keskimääräisesti kuitenkin voidaan todeta että, tytöt nukkuvat keskimäärin 8-10 tuntia yössä, menevät nukkumaan klo 22.00-24.00, ja heräävät klo 7.00-8.00.

Pojat taas vastaavasti nukkuvat 7-10 tuntia, menevät nukkumaan klo 22.00-23.00 ja heräävät, samoin kuin tytöt 7.00-8.00.

Kysymys rajattiin haastatteluhetkellä koskemaan arkiamuja. Voidaan siis todeta että Outokummun seitsemäsluokkalaiset nukkuvat riittävästi arkena, ollen riittävän leväntä kouluaamuina.

#### 5.9.Miten vietät vapaa-aikaasi

Kysyttäessä miten vietät vapaa-aikaasi, vaihtoehdot olivat:

- Muu, kuin liikuntaharrastus
- Kotona
- Kotona tv:n /tietokoneen tai jonkun muun pelin parissa
- Kavereilla
- Kaupungilla (kylillä)
- Muuten, miten

Tytöistä 25 (81%) viettää vapaa-aikaansa kotona, kotona tv:n /tietokoneen tai jonkun muun pelin parissa 13 (42%), kavereilla 13 (42%), kaupungilla 11 (35%), muuten 11(35%) ja muun kuin liikuntaharrastuksen parissa 6 (19%).

Vaihtoehdon, muuten - miten, kohdalla tyttöjen vastauksissa esiintyi ulkotyöt, hevos-tallilla touhuaminen, ulkoilu, jooga, koirien kanssa touhuaminen, ratsastus, lentopallo ja muut urheiluharjoitukset.

Yhteenvetona voidaan todeta, että tytöt viettävät eniten vapaa-aikaansa kotona.

Pojista 17 (52%) viettää vapaa-aikaansa kotona tv:n /tietokoneen tai jonkun muun pelin parissa, kavereilla 17 (52%), muuten 13 (39%), kotona 12 (36%), kaupungilla 12 (36%), muussa kuin liikuntaharrastuksen parissa 3 ( 9%).

Vaihtoehdon, muuten - miten, kohdalla poikien vastauksissa esiintyi ulkoilu, rumpujen soitto, jääkiekko, moottorikelkkailu, laskettelu, kitaran/harmonikan soitto, golf ja muut urheiluharrastukset.

Yhteenvetona voidaan todeta, että pojat viettävät eniten vapaa-aikaansa kotona tv:n /tietokoneen tai jonkun muun pelin parissa ja kavereidensa seurassa.

### 5.10. Miksi mielestäsi kannattaa harrastaa liikuntaa

Avoimena kysymyksenä kysyttiin, miksi liikuntaa kannattaa mielestäsi harrastaa. Kuten muuallakin, tässäkin vastukset jakautuivat laajasti.

Päällimmäiseksi tytöillä ja pojilla kuitenkin nousi hyvä kunto. Tyttöjen mielestä, seuraavaksi tärkein asia oli mielen virkistymine. Muut asiat, jotka tyttöjen vastauksista nousivat muita selvemmin esille, olivat, painonhallinta ja liikunnan terveellisyys keholle ja mielelle.

Poikien mielestä, kunnon lisäksi, koettiin liikunnan olevan terveellistä keholle ja mielelle. Poikien vastauksissa oli myös, että liikunta on "kivaa" ja se koetaan sen vuoksi kannattavaksi harrastukseksi. Periaatteessa, liikunnan ollessa kivaa, on se myös hyväksi mielelle.

Yhteenvetona voidaankin todeta, että sekä tytöt, että pojat mieltävät liikunnan olevan kokonaisvaltaisesti hyväksi ihmiselle.

Seuraava kysymys oli avoin kysymys ja tarkoitettu niille jotka eivät harrasta liikuntaa. Miksi liikunta ei ole sinun juttusi?

Tyttöjen 3(10%) vastauksista kävi ilmi, että kaikki lajit on jo käyty läpi, koululiikunta on tehnyt liikunnasta vastenmielistä, liikuntaharrastukset ovat kalliita (koulun kerhot ovat ilmaisia), ajan puute, ja että liikunta on tylsää, koska tulee kuuma.

Poikien 4(12%) vastauksista kävi ilmi, ettei aina huvita, on paljon muuta tekemistä, ei jaksata tehdä kaikkea koulun jälkeen, vapaapäivät halutaan käyttää muuhun ja ettei sulkapallossa ole pelikaveria.

### 5.11. Mitä harrastusmahdollisuuksia Outokummusta puuttuu

Kysymys oli avoinkysymys

Tyttöjen vastausten perusteella, Outokummusta puuttuu mahdollisuus ratsastaa, pelata sulka- ja koripalloa. Muusta ohjatusta kerhomuotoisesta toiminnasta tanssikerho, lukupiiri, telinevoimistelu, tyttöjen jääkiekko. Muina puuttuvina harrastusmahdollisuuksina esiintyivät koirapuisto, sisätiloissa oleva agilitykenttä ja mahdollisuus muuhun ilmaiseen liikuntaan. Muuta ilmaista liikuntaa ei ilmaistu tarkemmalla tasolla.

Poikien vastausten perusteella, Outokummusta puuttuu mahdollisuus lasketella, pelata sulka- ja koripalloa, keilata. Muusta ohjatusta kerhotoiminnasta telinevoimistelu, nuorten sukellus ja nuorten paini. Muina puuttuvina harrastusmahdollisuuksina esiintyivät motorsport ja skeittipuisto.

## 6. JOHTOPÄÄTÖKSET

Outokumpulaiset seitsemäsluokkalaiset, harrastavat yleisten lasten ja nuorten liikuntasuosituksen mukaisesti liikuntaa hyvin. Päivittäisen liikunnan ihannemäärä 1-2 tuntia, täyttyy suurimmalla osalla. 0-1 tuntia tai ei liikuntaa ollenkaan, täyttyy vähäisemmällä joukolla.

Suurimmaksi osaksi, liikuntamäärät viikossa, nousivat liikunnan määrän suositusten tasolle.

Outokumpulaiset seitsemäsluokkalaiset, harrastavat liikuntaa enemmän omatoimisesti, kuin kuuluu urheiluseuratoimintaan.

Suomessa lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta on seurattu isoilla väestötöksillä. Erilaiset kyselyt antavat valitettavasti joskus hyvinkin toisistaan poikkeavia vastuksia, jolloin terveytensä kannalta liikuntaa riittävästi ja riittämättömästi harrastavien lasten ja nuorten määrä, ei ole helppo arvioida. Iän ja sukupuolen yhteys liikuntaan on kuitenkin selvä. Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä ja myös kilpaurheilun harrastaminen vähenevät murrosiässä. (Fogelholm, Kannus, Kukkonen-Harjula, Luoto, Nupponen, Oja, Parkkari, Paronen, Suni & Vuori 2005,160.)

Tämä osittain selittää urheiluseuratoiminnan kiinnostumattomuuden. Murrosiän kynnyksellä liikunta muuttuu totisemmaksi, tuloksia hakevaksi. Usean lajin harrastamisen sijaan, täytyisi osata tehdä oma lajivalinta. Kaikki eivät halua tuloksellista urheilua,

joten on helpompi jättäytyä pois ohjatusta seuratoiminnasta ja harrastaa omatoimisesti liikuntaa.

Tästä voi seurata myös liikkumattomuutta, jota onneksi Outokumpulaisilla seitsemäsluokkalaisilla ei vielä ole havaittavissa. Jos samalle ryhmälle tehtäisiin tutkimus yhdeksännellä luokalla, voisi liikunnan määrä olla alhaisempi.

Outokummussa tulisikin kiinnittää huomiota murrosiän kynnyksellä olevien, ja murrosikäisten liikunnan harrastamiseen. Tilannetta voisi parantaa koulun kerhoja monipuolistamalla, seurojen tarjontaa lisäämällä ja liikuntatoimen tarjonnalla.

Liikunnan harrastaminen säilyy koko loppuelämän, kun sen on nuorena hyväksi havainnut. (Kansanterveydellinen vaikutus). Tässä vanhempien esimerkki ja kotoa opittu malli ovat keskeisessä roolissa.

Opetussuunnitelmaa muutettaessa 1990-luvulla, liikunnan määrää ryhdyttiin vähentämään, (Seppänen 2010,45.) vaikka jo silloin oli nähtävissä yhteiskunnan muutos teknologisempaan suuntaan. 1990-luvulla, käveltiin tai pyöräiltiin katsomaan olisiko kaveri kotana. Samoihin aikoihin, alkoi tietokoneet ja matkapuhelimet yleistyä. Teknologian tuomia mahdollisuuksia ei osattu ennakoida. Nykyisin kavereiden kanssa voi keskustella tietokoneen tai matkapuhelimen välityksellä, esimerkiksi tekstiviestein ja sosiaalisen median pikaviestein. Tapaaminen sovitaan etukäteen, joten riskiä, että menisi tapaamiseen turhaan, ei ole. Liikunnan määrä onkin siis hyötyliikunnan suhteen nuorten keskuudessa vähentynyt.

Vuonna 2000, viikottaisen liikunnan määrä yläluokilla oli vielä 143 minuuttia, kun nykyisin se on enää 90 minuuttia. Liikunnan suhteen aktiiviselle lapselle määrä on sopiva, mutta ei aktiiviselle lapselle, määrä ei täytä liikunnan suosituksia. (Seppänen 2010,45.). Opetusministeriössä olisi syytä herätä liikunnan opetussuunnitelman uudistamiseen.

Ruokailun säännöllisyys ja yöunen riittävä määrä, auttavat jaksamaan koulupäivän ja vapaa-ajan. Outokumpulaiset seitsemäsluokkalaiset syövät ja nukkuvat pääsääntöisesti riittävästi.

Muun vapaa-ajan Outokumpulaiset seitsemäsluokkalaiset tytöt viettävät mielellään kotona. Pojat vastaavasti kotona tv:n/tietokoneen tai jonkun muun pelin parissa tai kavereidensa luona.

Nuorilla on selkeä käsitys siitä, miksi liikuntaa kannattaa harrastaa. Koulun terveystiedon tunnilla heidän saamansa opit, ovat menneet hyvin perille. He ovat sisäistäneet, että oman terveytensä vuoksi, kokonaisvaltainen liikunta on tärkeää.

Jaksaminen arki-elämässä ei jää Outokumpulaisilla seitsemäsluokkalaisilla kiinni elämäntavoista, koska he nukkuvat riittävästi, syövät säännöllisesti, sekä harrastavat liikuntaa ikäryhmään kuuluvalla aktiivisuudella.

Kohderyhmän mielestä, Outokummussa on kattavat mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen, mutta myös parannusehdotuksia esiintyi, kuten sulka- ja koripallon pelaa-  
mismahdollisuus, sekä ohjattu telinevoimistelu. Näitä voisi lisätä esimerkiksi koulun kerhotoiminnaksi, sillä nuorille oli tärkeää mahdollisuus ilmaiseen liikkumisen harrastamiseen.

Lapsille ja nuorille tarjottavan liikuntamahdollisuuden vaikeus, johtuu osittain ohjaajien vähyydestä. Tämä lienee jokaisen paikkakunnan ongelma, olkoon väkiluku iso tai pieni. Useimmiten ohjaajat tekevät urheiluseuroissa vapaaehtoistyötä, josta ei saada rahallista korvausta, tai korvaus ei vastaa työn määrää.

Lasten ja nuorten ongelmista puhuttaessa, voisi ratkaisumuotoja löytyä myös liikunnasta. Nuorten ajan vietto, voitaisiin ohjata liikunnan pariin ja samalla valtava energian määrä, purkaa liikunnan avulla. Tähän ei pysty yksistään liikuntapuolen henkilöstö, vaan myös vapaaehtoisia ohjaajia tarvitaan runsaasti. Yhteisöpedagogitkin voisivat ohjata liikuntaa, koska heillä on tietoa nuorista ja heidän tarpeistaan. Lajikohtaisilla liikunnanohjaamisen kursseilla he pystyisivät lisäämään osaamistaan liikunnan puolelle.

Tutkimusta tehtäessä kyselylomakkeen kysymykset olisi pitänyt tehdä niin tarkoiksi, ettei ristiriitaa liikkumattomien vastauksissa oli päässyt syntymään. Esimerkiksi kolmannessa kysymyksessä, jossa kysyttiin - liikutko päivässä vähintään 1-2 tuntia tai 0-1 tuntia, olisi vaihtoehtoina pitänyt olla vielä kohta, jossa olisi voinut vastata, ettei liiku ollenkaan. Tällä tavalla kysymystä täsmentämällä, ei olisi tullut vääristymää vastausten tulkinnessa.

## 7. POHDINTA

Opinnäytteeni aiheen sain Outokummun kaupungin sivistysjohtajalta Jukka Oreniukselta. Itse olin aikaisemmin pohtinut tutkivani outokumpulaisten lasten ja nuorten uimataitoa, joka keskeisesti liittyy omaan työhöni. Aikani asiaa pohdittuani päädyin kuitenkin Jukan ehdottamaan aiheeseen, miksi nuoret eivät liiku. Halusin kuitenkin muokata aiheen liikunnan harrastuneisuuden selvittämiseen ja samalla tutkia, että nuoret jotka eivät liiku, miksi he eivät liiku.

Työ osoittautui tärkeäksi ja mielenkiintoiseksi oman työni kannalta.

Työskentelen Outokummun kaupungilla liikunnanohjaajana, joten uuden tulevan ammattini myötä, halu kehittää nuorille uusia mahdollisuuksia liikunnan avulla, on itselleni tärkeä kehittämiskohde.

Pää toimipaikkani on Outokummun urheilutalolla, jossa minun on hyvä seurata urheiluseuratoimintaa ja nuorten liikkumista, kouluajalla, sekä kouluajan ulkopuolella

Opiskelujeni myötä, olen oppinut seuraamaan nuoria yhteisöpedagogin silmin. Ajatus nuorten ajanvietteen organisoimisesta ja ohjaamisesta liikunnan suuntaan, on nousnut keskeisesti esille. Nuorissa on valtavasti energiaa, jota he purkavat kuka mitenkään, useasti ei toivotulla tavalla. Yhteiskunnan silmissä, he ovat ongelmanuoria, jotka tihutöillään työllistävät laajan joukon.

Liikunnan opetuksen, olisi oltava omatoimiseen liikkumiseen ohjaavaa. Tähän meidän opettajakunnallamme ei ole resursseja. Liikuntatoimi ja urheiluseurat voisivat olla mukana kehittämässä nuorille uusia liikunnallisia ajanviettotapoja. Lähiliikuntapaikkoja Outokummussa on pyritty parantamaan. Molempien koulujen piholla on miniareena, jota on mahdollista käyttää niin kouluajana, kuin koulu ajan ulkopuolella. Lähiliikuntapaikkojen käytöstä olisikin hyvä tiedottaa Outokumpulaisille. Monikaan ei uskalla hyödyntää koulujen pihojen miniareenoita omaan liikuntaansa.

Ryhtyminen opinnäytetyön tekemiseen oli haaste, jossa opiskelijatovereiden vertaistuki oli keskeisessä roolissa. Kannustusta sain myös kotoa, ystäviltä, opettajakunnalta, sekä omalta työpaikaltani. Usko työn valmistumiseen horjui välillä kovasti, mutta edellä mainitut tuet, auttoivat palaamaan koneen ääreen ja pohtimaan työtä eteenpäin.

## LÄHTEET

Himberg, Lea & Laakso, Juhani & Peltola, Ritva & Näätänen, Risto & Vidjeskog, Jan 2000. Kehittyvä ihminen Psykologia 2. Helsinki: WSOY

Vuolle, Pauli 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarelle. Teoksessa: Haasteena huomisen hyvinvointi - miten liikunta lisää mahdollisuuksia? toim. Miettinen, Mari 2000. Jyväskylä: PainoPorras OY. 23-42.

Seppänen, Lasse & Aalto, Riku & Tapio, Harri 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: WSOYpro Oy

Ahonen, Timo & Hakkarainen, Harri & Heinonen, Olli J & Kannas, Lasse & Kantomaa, Marko & Karvinen, Jukka & Laakso, Lauri & Lintunen, Taru & Lähdesmäki, Liisa & Mäenpää, Pasi & Pekkarinen, Heikki & Sääkslahti, Arja & Stigman, Sari & Tamminen, Tuija & Telama, Risto & Vasankari, Tommi & Vuori, Mika 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi Ry

Mertala, Aarni 2011. Liikkuvatko lapset ja nuoret vuonna 2020. Lehdessä: Liikunnan ammattilainen 2/11

Myllyniemi, Sami 2009. Aika vapaalla Nuorten vapaa-aikatutkimus. Helsinki: Yliopistopaino oy

Pääkkönen, Hannu 2002. Mihin koululaisten aika kuluu?

[http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyv\\_024\\_paakkonen.pdf](http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyv_024_paakkonen.pdf). Viitattu 12.4.2011

Kara, Raija & Aro, Antti & Fogelholm, Mikael 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita prima Oy



Outokummun peruskoulun kunnallinen opetussuunnitelma

<http://www.outokummunkaupunki.fi/dman/Document.phx/~kunta-outokumpu/Opiskelu/perusops/ops.htm?folderId=%7Ekunta-outokumpu%2FOpiskelu%2Fperusops&cmd=download>. Viitattu 12.4.2011

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammer -Paino Oy

Heikkilä, Tarja 2001. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Oy Edita Ab

Liikuntalaki 18.12.1998/1054

Fogelholm, Mikael & Kannus, Pekka & Kukkonen-Harjula, Katriina & Luoto, Riitta & Nupponen, Ritva & Oja, Pekka & Parkkari, Jari & Paronen, Olavi & Suni, Jaana & Vuori, Ilkka 2005. Terveysliikunta. Helsinki: Gummerus kirjapaino Oy

Huotari, Pekka 2004. Kaikki kunnossa? - suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001. Tutkimuksia 162. Jyväskylän yliopisto: Likes

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille.

[http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikuntasuosituksset](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset). Viitattu 9.4.2012

## LIITE 1.

Saate kirje Oppilaille

Olen Jonna Nissinen ja, työskentelen Outokummun kaupungilla liikunnanohjaajana. Toimipakkani on uimahallilla, missä suurin osa teistä on törmännyt minuun. Työn lomassa opiskelen yhteisöpedagogiksi, Humanistisessa ammattikorkeakoulussa, Joensuussa. Opintoni ovat edenneet siihen vaiheeseen, että teen lopputyötäni. Lopputyöni aiheena on Outokumpulaisten seitsemäsluokkalaisten liikuntaharrastuneisuus, kohderyhmäni on kaikki seitsemäsluokkalaiset. Seitsemäsluokkalaiset olen valinnut siksi, että teillä ala-aste vaihe on takana päin ja ylä-asteella olette olleet jo yhden lukuvuoden. Elätte nivelvaihetta, jossa liikunnan omatoiminen harrastaminen hiipuu. Tutkimus tuloksia on tarkoitus hyödyntää Kummun koulun liikuntakerhojen tarjontaan, sekä liikuntatuntien suunnitteluun. Myös liikuntatoimi voi suunnitella palvelutarjontaansa tuloksien pohjalta. Liikuntatoimen kautta tuloksissa nousseet tiedot välittyvät myös kolmansille sektoreille, urheiluseuroille ja muille nuorille tarjontaa tarjoaville tahoille.

Osallistutte tutkimukseen nimettömänä.

Tämän tutkimuksen tutkimusluvan on myöntänyt Kummun koulun rehtori Salla Leinonen.

Jonna Nissinen 044-7559444, [jonna.nissinen@outokummunkaupunki.fi](mailto:jonna.nissinen@outokummunkaupunki.fi)

## LIITE 2.

## Kyselylomake

Outokummun seitsemäsluokkalaisille tehtävä kysely liikuntaharrastuneisuudesta.

Tausta tietoa:

Ikä \_\_\_\_\_ vuotta

Sukupuoli  Tyttö  Poika

Liikunnan harrastaminen:

1. Harrastatko mielestäsi säännöllisesti liikuntaa?  Kyllä  En

Jos vastasit kyllä hyppää kysymykseen 3. Jos vastasit en, vastaa kysymykseen 2.

2. Miksi et harrasta liikuntaa?

Ei ole hyviä mahdollisuuksia

Ei huvita, ei kiinnostaa

Liian kallista

Asun liian kaukana

Jokin muu syy Mikä?

3. Liikutko päivässä vähintään 1-2 h?  En  Kyllä

Liikunta voi koostua pienistä 10-30min. pätkistä. (Esim. Koulumatkat, välitunti liikunta yms...)

3.1 Jos vastasit en liikutko päivittäin?  0-1h

4. Harrastako liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa?  Kyllä  En

4.1 Jos koululiikuntaa ei lasketa mukaan?  Kyllä  En

5. Kuulutko johonkin urheiluseuraan?  Kyllä, Mihin? \_\_\_\_\_  
 En

6. Mitä omatoimista liikuntaa harrastat (ei urheiluseuran järjestä-  
 mää)?esim. Kävely, juoksu, hiihto, ratsastus yms...

---



---

7. Oletko mukana koulun tarjoamissa liikuntakerhoissa?  Kyllä   
 En

8. Harrastavatko vanhempasi liikuntaa?  Kyllä   
 Ei

8.1 Onko isä tai äiti aktiivisempi? \_\_\_\_\_

9. Syötkö vähintään viisi kertaa päivässä? (aamupala, lounas, välipala,  
 päivällinen ja iltapala)

Kyllä  En

9.1 Jos vastasit en, mikä ateria jää väliin? \_\_\_\_\_

10. Monta tuntia nukut yössä? \_\_\_\_\_, monelta menet nukkumaan? \_\_\_\_\_  
 monelta heräät? \_\_\_\_\_.

11. Miten vietät vapaa-aikasi?

- Muu kuin liikunta harrastus  
 Kotona  
 Kotona tv:n/tietokoneen tai jonkun pelin parissa  
 Kavereilla  
 Kaupungilla (kylillä)  
 Muuten Miten?
- 

12. Miksi mielestäsi kannattaa harrastaa liikuntaa?

---



---



---

Vastaa tähän, jos et harrasta liikuntaa.

13. Miksi liikunta ei ole sinun juttusi?

---

---

---

14. Mitä harrastusmahdollisuuksia Outokummusta puuttuu?

---

---

---

Kiitos vastauksistasi!