

Valinnaisliikunnan kehittäminen Keski-Uudenmaan ammattiopistossa

Tommi Nylund

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa ajan koulutusohjelma

2013



<p>Tekijät</p> <p>Tommi Nylund</p>	<p>Ryhmä</p> <p>LOT momu 2012</p>
<p>opinnäytetyön nimi</p> <p>Valinnaisliikunnan kehittäminen Keski-Uudenmaan ammattiopistossa</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä</p> <p>31 + 8</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat</p> <p>Timo Vuorimaa</p>	
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Järvenpään Keudan ammattioppilaitoksen valinnaisliikuntojen tarjontaa enemmän opiskelijälähtöiseen suuntaan. Lähtötilanne selvitetiin kyselyllä, jonka avulla osoitettiin, mitkä valinnaisliikuntalajit motivoivat ammattikouluopiskelijoita valitsemaan liikunnan valinnaisainetarjottimelta. Lisäksi vastuksista seulottiin vähän ja satunnaisesti liikkuvien valintoja, jotta heille voitaisiin jatkossa tarjota liikkumiseen motivoivia lajeja.</p> <p>Kohderyhmänä olivat Keudan ammattiopiston Järvenpään yksiköiden ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat, jotka valitsivat aineita valinnaisainetarjottimelta toiselle vuodelle. Opiskelijoita osallistui 136, joista tyttöjä 58. Kyselyt tehtiin huhtikuussa 2013 käyttäen webropol -ohjelmaa.</p> <p>Tuloksien perusteella kiinnostavia lajeja olivat keilailu, itsepuolustus, kuntosali, väriskula- ja laserpelit. Pallopeleistä kiinnostavimpia olivat salibandy, pesäpallo ja sulkapallo. Tuloksista nousivat myös esiin leikkipelit, joita haluttiin harrastaa valinnaisliikunnan tunneilla. Vähän ja satunnaisesti liikkuvien valinnat olivat samansuuntaisia.</p> <p>Tämän selvityksen perusteella, valinnaisainetarjotinta tullaan liikunnan osalta suuntaamaan lajeihin, jotka kiinnostavat opiskelijoita, huomioiden tarjonnan monipuolisuus.</p>	
<p>Avainsanat</p> <p>opiskelija, valinnaisliikunta, liikuntalajit, motivaatio, liikunta</p>	

Degree programme in Sports and Leisure Management

<p>Authors</p> <p>Tommi Nylund</p>	<p>Group or year of entry</p> <p>2012</p>
<p>The title of thesis</p> <p>The development of voluntary P.E. in Keski-Uusimaa vocational college</p>	<p>Number of pages and appendices</p> <p>31 + 8</p>
<p>Supervisor(s)</p> <p>Timo Vuorimaa</p>	
<p>The main purpose of this thesis was to improve voluntary P.E. in Keuda vocational college. Data for this study were collected by questionnaires. The answers indicated sports which motivate students to choose voluntary P.E. The purpose was thus to find sports which motivate those students who do less physical activities and make them choose P.E.</p> <p>The target group was the students of the first grade in Keuda vocational college, who will choose voluntary P.E. for the second grade. The target group consisted of 136 students, 78 boys and 58 girls. The questionnaires were held in April 2013 using Webropol –program.</p> <p>The findings showed that the most interesting sports were bowling, martial art, gym, paint ball- and lasergames. The most interesting ballgames were floorball, baseball and badminton. The games played just for fun were also interesting. The students who did less physical activities chose more or less the same sports as the main target group.</p> <p>These results showed the sports that should be available for the students of the second grade then they will be motivated to choose voluntary P.E., not forgetting the versatility.</p>	
<p>Key words</p> <p>student, voluntary P.E., sports, motivation, P.E.</p>	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Miksi nuoret eivät liiku	2
2.1 Nuoret ja terveys	2
2.2 Liikkumattomuus	2
2.3 Nuorten harrastusten loppuminen murrosiässä	3
2.4 Nuorten motivaatio	5
2.5 Opettajan rooli	6
3 Liikuntapaikat	6
3.1 Liikuntapaikat koulussa	7
3.2 Liikuntapaikat koulun ulkopuolella	7
3.3 Tulevaisuuden liikuntapaikat	7
4 Ryhmäkoot ammattikoulussa	8
4.1 Ryhmien muodostuminen	8
4.2 Pienryhmät	8
4.3 Suurryhmät	9
5 Keuda, Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä	10
5.1 Liikunta- ja kulttuuriyhteistyö Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliiton kanssa	11
6 Kehittämistyön tarkoitus	13
7 Tutkimusmenetelmät	14
7.1 Kohderyhmä	14
7.2 Kyselyn sisältö	14
7.3 Tilastolliset tarkastelut	14
8. Tutkimuksen tulokset	15
8.1 Kyselyn vastaukset	15
8.2 Tuloksia ei lainkaan tai satunnaisesti liikkuvien valinnoista	24
9 Pohdinta	26
10 Lähdeluettelo	30
Liitteet	

1 Johdanto

Nuorten maailma muuttuu jatkuvasti, uusia asioita tulee ja menee. Monet nuoret ovat olleet harrastusten parissa jo 6-vuotiaasta asti. Liikuntalajeja on kokeiltu ja moni on kokeillut useampaakin lajia. Monesti käy kuitenkin niin, että nuori lopettaa harrastamisen jo ennen ammattikoulu-/lukioikää. Se, miksi nuori lopettaa harrastamisen, johtuu monesta syystä: kiinnostus hiipuu, valmentaja/muut pelaajat aiheuttavat lopettamisen ym. Koululiikunnan tarkoitus olisi sytyttää liikuntakipinä ja ylläpitää sitä. Opettajalla on iso merkitys siihen kiinnostuuko nuori liikunnasta. Opettajan pitäisi tarjota nuorelle mahdollisuus löytää itselleen kiinnostava laji. Rahalla on tietenkin merkitystä ja vaikutusta siihen, onko koululla/koulun ulkopuolella mahdollisuus tutustua eri lajeihin.

Ammattiopistossa, jossa työskentelen liikunnan ja terveystiedon opettajana, on ryhmien koko vaihteleva. Ryhmät voivat olla 10-25 oppilaan ryhmiä. Ryhmissä voi olla pelkkiä poikia, pelkkiä tyttöjä tai sekaryhmiä. Se, mitä tytöt haluavat liikuntatunnilta kiinnostaa kovasti. Käykö tytöille samat lajit kuin pojille vai onko niissä suuria eroja? Kyselyjä voi aina tehdä ennen kurssin alkua suullisesti, mutta siinä ei aina saada oikeita vastauksia. Hiljaiset tytöt jättävät vastaamatta tyytyen dominoivien oppilaiden vastauksiin. Vähän liikuntaa harrastavien oppilaiden valinnat ovat myös tärkeitä, koska nimenomaan heitä tulisi saada liikkumaan.

Tässä tutkimuksessa on tarkoitus tutkia kyselylomakkeen avulla Järvenpään Keudan ammattiopiston opiskelijoiden kiinnostusta eri lajeja kohtaan sekä saada kuvaa siitä ovatko liikuntalajit muuttumassa koululiikunnassa. Pitäisikö liikunnanopettajien reagoida muuttuvaan tilanteeseen ja ryhtyä tarjoamaan valinnaisliikunnassa kyseisiä lajeja, jotta kiinnostus liikuntaan säilyisi. Olisiko näillä lajeilla mahdollisuus saada ne oppilaat mukaan, jotka ovat kyllästyneet tai menettäneet kiinnostuksensa liikuntaan kohtaan. Onko ala- ja yläkoululiikunta latistanut liikkumisinnon oppilaassa. Mahdollisia syitä voisi olla lajitarjonnan kapeus, epäreilu innoton opettaja tai liian isot ryhmät, joissa ei päästy liikkumaan kunnolla.

2 Miksi nuoret eivät liiku

2.1 Nuoret ja terveys

Mitä on terveys? Tällä kysymyksellä moni nuori vastaa, kun tiedustellaan elätkö terveellisesti. Osa nuorista ei todellakaan tiedä, mitä terveydellä tarkoitetaan. Se tulee hyvin ilmi terveystiedon tunneilla. Monelle nuorelle terveys tarkoittaa, ettei ole esim. fyysistä sairautta, astmaa tai diabetestä. He eivät ymmärrä, mitä ennaltaehkäiseminen tarkoittaa. ”Riittävä päivittäinen liikunta ennaltaehkäisee muun muassa ylipainoa ja lihavuutta” (Nuori Suomi 2010, 4). Nuorille on hyvä kertoa, mitä sairauksia on ehkä tulossa, jos elintavat eivät muutu ja mitä ne sairaudet tarkoittavat käytännössä. Lihavuuden tuomia sairauksia ovat muun muassa sydän- ja verisuonitaudit sekä 2-typin diabetes.

Kouluruokailua kohta 20 vuotta seuranneena voi todeta sen, että nuoret eivät edelleenkään ota kasviksia ja häipyvät kauppaan, jos ruoka ei kelpaa. Pahimmassa tapauksessa nuori ei syö koko päivänä lämmintä ruokaa tai korvaa lounaan pikaruoalla. Sama juttu toistuu koulun jälkeen, kun on kiire harrastuksiin tai kaverille. Syödään nopeasti jotain, jolla pitäisi jaksaa koko ilta. Harvassa perheessä kokoonnutaan enää yhdessä päivälliselle, koska ei ole aikaa.

2.2 Liikkumattomuus

Tutkimusten mukaan yli puolet lapsista ja nuorista ei liiku riittävästi tai ei ainakaan niin, että se heidän terveytensä kannalta olisi tarpeeksi. Liikkumattomuus heikentää elämänlaatua ja aiheuttaa terveyshaittoja (Nuori Suomi 2010, 5).

Himoliikkujat yli 4 t/pv
Suosituksset täyttyvät, terveysvaikutukset, urheilijan suositus 2 – 4 t/pv
Suosituksset täyttyy, laatutekijöitä voi puuttua 2 – 3 t/pv
Liikkumisen määrä vähäistä ja vähenemässä < 30 min liikuntaa /pv

Riskejä liikunnasta etääntymiseen < 1 t liikuntaa /pv
Liikkumaton elämäntapa < 15 min liikuntaa /pv

Kuvio 1. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden raja-arvoista (Nuori Suomi 2010, 5).

Mihin ovat kadonneet entisaikojen pihapelit, joissa nuoret mittelivät taitojaan ja monipuolisuus kukoisti. Aikaisemmin, kun pihoilla pelattiin, ei 4 tuntia tuntunut mitenkään pitkältä ajalta (kuvio 1). Tottahan on, että tietokoneet ja pelit ovat turruttaneet ne nuoret, jotka eivät niin paljon liikunnasta ole kiinnostuneita. Heillä liikkumaton elämäntapa (liikuntaa alle 15 min. päivässä, kuvio 1) on tavanomaista. Kännykällä voi nykyään soittaa kaverille eikä tarvitse mennä katsomaan, onko hän kotona. Ilman kännykkää taas olisi tullut sitä liikuntaa luonnostaan. Vanhemmat kuskaavat lapsiaan, kun eivät uskalla päästää häntä menemään tietä pitkin. Puhutan ns. autonkuljettajavanhemmuuden noususta (Myllyniemi & Berg 2013, 8). Sama asia varmaan koskee niitä pihapelejä, eihän sinne uskalla mennä. Missä nykyään enää on pihoja pelaamiseen? Pelipaikat ovat lähiliikuntapaikoilla, joihin taas ei uskalla lasta päästää, ei ainakaan yksin.

Eli mihin on tultu? Vanhemmat! Kaikki lähtee aktiivisista vanhemmista. Tutkimusten mukaan liikkumaton elämäntapa säilyy aikuisikään voimakkaammin kuin aktiivinen elämäntapa (Nuori Suomi 2010, 8). Vanhempien omat menot menevät lapsen edelle ja kotona on helpompi laittaa lapsi katsomaan videota tai pelaamaan koneelle kuin lähteä harrastamaan ulos. Näin tulos on varmasti liikkumaton lapsi.

2.3 Nuorten harrastuksen loppuminen murrosiässä

Miksi niin moni nuori lopettaa harrastamisen seurassa murrosiän korvilla? Alla on tutkimuksia kahden ison lajin (Suomessa) harrastajien syistä harrastuksen lopettamiseen:

Miksi nuoret jääkiekkoilijat lopettivat (1999)

1. Ei aikaa muille harrastuksille 62 %
2. Ei aikaa kavereille 42 %
3. Ei riittävästi aikaa kouluun 38 %
4. Huono valmentaja 34 %

5. Liian usein vaihtopenkillä 32 %
6. Ei ollut kivaa 25 %
7. Jääkiekko oli liian kallista 25 %
8. Harjoittelu oli liian kovaa 23 %
9. Seuralla ei joukkuetta 22 %
10. Joukkue menestyi huonosti 21 %
11. Harjoitukset olivat liian myöhään 18 %
12. Loukkaannuin 15 %
13. Kaverit lopettivat 14 %
14. Vei vanhemmilta liikaa aikaa 10 %

Kuvio 2. Miksi nuoret jääkiekkoilijat lopettivat urheilun (Lämsä 2011).

Jalkapallon lopettamiseen vaikuttaneet tekijät (Sipi 1995 n: 173 pelaajaa)

1. Omalla seuralla ei joukkuetta 36 %
2. Muut urheilulajit 35 %
3. Valmennuksen taso 30 %
4. Koulunkäynti 27 %
5. Harjoitusolosuhteet 21 %
6. Harjoittelun koveneminen 19 %
7. Loukkaantumiset 18 %
8. Pitkät matkat harjoituksiin 17 %
9. Muut harrastukset 15 %
10. En päässyt pelaamaan tarpeeksi 12 %
11. Joukkueen heikko menestys 10 %
12. Seurustelu 7 %

Kuvio 3. Jalkapallo, miksi nuoret lopettivat urheilun (Lämsä 2011).

Tässä näkyvillä on paljon erilaisia syitä lopettamiseen, mutta on syytä muistaa yksi iso syy miksi lopetetaan. Aikainen lajivalinta! Miksi suomalaisessa urheilussa pitää nuoren valita yksi laji niin aikaisin. Mihin unohdetaan monipuolisuus. Nuori laitetaan valitsemaan laji 10-vuotiaana sanomalla, että ”sun täytyy nyt valita kumpaa lajia haluat harrastaa, muuten et enää mahdu tähän edustusjoukkueeseen”. Tohtori Jean Coten mukaan aikaisen lajivalinnan tehneillä on vähemmän iloa harrastuksesta ja myös terveyden näkökulmasta heidän yleinen suoritustasonsa on heikompi monipuolisesti harjoitteleviin verrattuna. Drop-out (harrastuksen lopettaminen) ilmiö nousee muita harjoittelulinjoja edenneitä suuremmaksi (Järvinen 2009). Missä nuorten valmennus on menossa? Tarvitaan ammattitaitoisia valmentajia/vetäjiä, jotka ymmärtävät, millä keinoilla valmennettavaa viedään eteenpäin ja saadaan innostus pidettyä yllä. Kun tullaan siihen tilanteeseen, että tasoryhmät perustetaan (edustusjoukkue/kakkosjoukkue, jääkiekossa AAA-, AA- ja A-taso), on se ensimmäinen kuolinisku osalle nuorista harrastajista. Se kaikki kiva yhdessä harrastaminen loppuukin yhtäkkiä ja nuori huomaa, että se hyvä kavერი menikin siihen toiseen ryhmään. ”Edustusjoukkueen ulkopuolelle jääneillä ei harrastus enää tunnu mielekkäältä” (Järvinen 2002). Samalla nuori huomaa, että valmentajien päähuomio onkin muuttunut ja nyt heitä ei paljon näe kuin sen ”paremman” ryhmän mukana. Onneksi tämä ei toteudu kaikissa seuroissa. Tasoryhmät ovat valmennuksen kannalta katsottuna hyvä asia. Silloin nuori pääsee pelaamaan omalla tasollaan ja saa peliaikaa. Näinhän se on, mutta niin jännää, kun kuitenkin niin moni nuori istuisi penkillä, kunhan hän saa olla omien kavereiden kanssa samassa joukkueessa ja tuntea kuuluvansa vähän parempaan joukkueeseen. Eikä kannata aliarvioida pukukoppilämää, joka on iso osa joukkueeseen kuulumista.

2.4 Nuorten motivaatio

Niin kauan, kun opetusta on annettu, ovat opettajat painineet motivaatio-ongelman kanssa. Miten saada kiinnostus ylläpidettyä, jotta oppilaat oppivat ja jaksavat istua tunnilta? Liikunnan opetuksessa on ollut suhteellisen helppo motivoida oppilaita esim. pelaamiseen, ainakin alakoulussa ja vielä yläkoulunkin puolella. Toisen asteen koulutuksessa törmätään sitten enemmän opiskelijoihin, jotka eivät halua liikkua. Opettajan tulee löytää työkalut, millä heitä saataisiin liikkeelle. Esimerkiksi oppilaiden vieminen mielekkääseen ja jännittävään ympäristöön, jossa myös oppimisen hyöty voidaan vakuutta-

vasti osoittaa, voi olla hyvä ratkaisu (Byman 2002, 31). Opettaja voi joskus kokeilla sitä, että vie lajin, mitä on harrastettu koulun liikuntasalissa toiseen ympäristöön ja katsoo, mitä se saa aikaan opiskelijoissa. Toisen asteen koulutuksessa ulkonäköön liittyvillä asioilla on suuri merkitys. Tytöt ihannoivat hoikkuutta ja hyvin hoidettua vartaloa, pojat taas atleettikehoa sekä voiman hankintaa eri muodoissa. Aiemmin motivaatio liikuntaan syntyi luonnostaan, nykyään passiivisten joukko kasvaa ja opettaja saa miettiä työkaluja motivaation herättämiseen. (Lakka 2011.)

Minkälaiset opiskelijat valitsevat liikunnan valinnaisainetarjottimelta? Yleensä ne opiskelijat, jotka liikkuvat muutenkin tarpeeksi. Ne opiskelijat, joiden pitäisi valita jo kuntosensa puolesta liikuntaa, eivät sitä tee vaan valitsevat muita aineita (Helin 1996, 16-17). Yleensä peruste liikunnan valitsemiselle on liikunnasta pitäminen. Liikunnalliset oppilaat valitsevat liikunnan.

2.5 Opettajan rooli

Se, minkälaisen ilmapiirin opettaja onnistuu luomaan tunnille, vaikuttaa siihen minkälaisen kuvan opiskelijat saavat koulun liikunnasta. Jos opettaja on motivoiva ja osaa innostaa opiskelijoita eri lajeissa tulee opiskelija mielellään uudestaan tunnille. Onnistumiset ja positiiviset kokemukset ruokkivat mielialaa ja saavat opiskelijan hyvälle tuulelle. Jos laji on haastava ja vaatii keskittymistä, on opettajalla iso rooli tunnin onnistumisesta. Positiivisuus ja huumorintaju ovat opettajalle tärkeitä työvälineitä, millä saadaan luotua hyvä ilmapiiri ja tekemisen meininki koko kouluun.

Opettajan kannalta työn kannustimet tulevat työn luonteesta. Työ on vaihtelevaa ja monipuolista. Oma aloitekyky ja luovuus auttavat työn hallinnassa. Myös työajat ja lomajärjestelyt tuovat työhön oman positiivisen kannustimen (Peltonen & Ruohotie 1992, 95).

3 Liikuntapaikat

3.1 Liikuntapaikat koulussa

Koulun sali on perinteinen paikka liikunnan harrastamiseen. Joissakin kouluissa se kulkee nimellä juhlasali eikä todellista liikuntasalia ole. Meidän sali on kohtalaisen hyvä, joskin matala. Mataluus tulee esiin lento- ja sulkapalloa pelatessa. Puolapuita ei ole ja näyttämön lava on purettu. Näyttämö tarjoaa hyvän paikan esimerkiksi pöytätennis-pöydille. Pieni kuntosali sopii lähinnä pojille (raskaat laitteet kuten jalkakyykky, penkki-punnerrus). Salin sivulla on tytöille tehty vanhan katsomon paikalle ns. kevyt kuntoilu-paikka (kuntopyörät, pienet käsipainot, askelluslaite sekä pehmeät matot vatsaliike ym. varten). Salissa voi harrastaa mukavasti, pelaajamäärästä riippuen, eri joukkuelajeja, jumppia, kuntopiirejä ym. Liikuntasalia voi myös kehittää kohti uusia lajeja! Mitä siellä tulevaisuudessa pitäisi olla? Onko resursseja esimerkiksi volttimonttuun, kiipeilyseinään tai monipuoliseen kuntosaliin testausvälineistöllä?

3.2 Liikuntapaikat koulun ulkopuolella

Järvenpäässä on hyvät mahdollisuudet pyörittää liikuntaa muuallakin kuin koulun salissa. Löytyy keila-, squash-, uima-, jäähallit. Lisäksi beachvolley-, yleisurheilu- ja katukoriskentät, jalkapallohalli, hiekkatekonurmi ja biljardisali. Talvella löytyy tekojäärata ja järvellä retkiluistelumahdollisuus, hiihtoladut maastossa ja järvellä.

3.3 Tulevaisuuden liikuntapaikat

Mitä nuoret haluavat tulevaisuudessa? Mitä liikuntapaikkoja tulisi rakentaa? Vastauksena voisi olla merkkaukspelikeskus (esim. värikuulasota), skeittipuisto, parkour-rata, monitoimikeskus sekä tilava kuntosali ja siihen testausasema Työkykyä ylläpitävää liikuntaa korostetaan ammattikoulussa paljon. Kunnon testauksella on suuri merkitys motivaatiotekijänä.

4 Ryhmäkoot ammattikoulussa

4.1 Ryhmien muodostuminen

Ryhmäkoot määräytyvät ammattialan vaatimusten mukaan. Aineeseen otetaan oppilaita aloituspaikkojen perusteella ja suurin osa järjestää pääsykokeet etsiessään alalleen sopivia oppilaita.

Luokille otetaan oppilaita aloituspaikkojen mukaan eli noin 20. Osa oppilaista on aloittaessaan jo täyttänyt 18 vuotta. Näillä oppilailla on yleensä jo vapautus liikunnasta ja monesta muustakin ATTO aineesta (ammattia edistävät aineet: äidinkieli, ruotsi, englanti, matematiikka, yhteiskuntatiede ja historia sekä fysiikka ja kemia). He keskittyvät opinnoissaan enemmän ammatti-alaansa.

Alojen vaihto ja lopettaminen ovat myös viime vuosina vaivanneet luokkia ja varsinkin aloja, jotka eivät ole niin rock. Tämä vaikuttaa myös liikuntaryhmiin siten, että jakson valinnaisliikuntatarjonta mietitään kohderyhmien mukaan, sillä mitkä osastot ovat valitsemassa, on suuri merkitys siihen, millainen liikuntaryhmä muodostuu. Osa aloista voi olla TOP jaksolla (työharjoittelu), jolloin he ovat pois valitsemasta. Jos nämä alat ovat aloja, joissa on suuri oppilasmäärä esim. sähkölinja tai rakentajat, tiedetään jo aloittaessa, että tulossa on pienempiä valinnaisryhmiä. Lisäksi eri alojen opiskelijoissa on eroja siinä, miten he ovat halukkaita valitsemaan liikuntaa valinnaiskurssiksi.

4.2 Pienryhmät

Osa valinnaiskursseista muodostuu ns. pienryhmäksi eli ryhmän koko on 8-10 oppilasta. Näiden oppilaiden kanssa on suunniteltava kurssi siten, että otetaan huomioon pienryhmän tunnusomaiset piirteet: osanotto, sitoutuminen, yksimielisyys, kiinteys ja tyytyväisyys sekä motivaatio, ponnistelut ja osallistumisaktiivisuus (Saaranen-Kauppinen & Rovio 2009, 33).

Yksimielisyyden löytäminen on pienryhmässä helpompaa. Ongelmana on yleensä ryhmän pienuus, joka ei kestä poissaoloja. Kun oppilaita on pois, ryhmän koko heikkenee ja tietyt joukkuelajit kärsivät. Sitoutuminen pitäisi saada heti alusta kuntoon, jotta tunti-en mielekkyys säilyisi. Flunssakausille ei tietenkään voi mitään. Pienryhmän tyytyväisyyteen vaikuttaa liikuntatuntien ohjelma. Motivaatio pitäisi saada pidettyä yllä lajeja vaih-

telemalla. Tuntien suunnittelu astuu tärkeään asemaan. Mitä lajeja tulisi tarjota pienryhmille, jotta tuntien pito onnistuisi ja kaikilla olisi tuntien jälkeen hyvä fiilis.

4.3 Suuryhmät

Mikä on suuryhmä? Saaranen-Kauppinen & Rovion (2009) mukaan se on ryhmä, jossa oppilaita on enemmän kuin 10. Isompi ryhmä tuo taas erilaisia haasteita, mutta myös mahdollisuuksia. Joukkuepelien pelaaminen helpottuu, mutta taas lajit, joissa välineitä on vähän, vaikeutuu. Vuorovaikutus ryhmän sisällä ei toimi samalla lailla kuin pienemmässä ryhmässä (Saaranen-Kauppinen & Rovio 2009, 33). Yksimielisyys lajien valinnassa ei ole itsestään selvää, mikä taas tuo opettajalle päätäntävällän ennalta suunniteltuun ja jakso-ohjelman ”lukkoon” lyömisen.

Valinnaisliikunnan järjestämisen kannalta iso ryhmä voi tuoda ongelman muutamien lajien kohdalla esim. squash -halliin meneminen, jossa on 5 pelikenttää. 20 oppilaan kanssa joutuu miettimään erilaisia tapoja pelata, jotta kaikille saadaan tekemistä eikä odotusajat veny liian pitkiksi. Taas vastaavasti pesäpallon pelaaminen on helpompaa suuryhmässä kuin alle 10 oppilaan ryhmässä.

5 Keuda, Keski-Uudenmaan koulutus kuntayhtymä

Järvenpään ammattikoulu on aloittanut toimintansa 1962. Koulun vihkiäiset pidettiin 8.11.1964. Ensimmäisenä vuonna oppilaita oli koulussa 47. Opetuslinjoja oli aluksi neljä (viilaaaja-koneistaja, putkiasentaja, keittäjä ja pukuompelija). Kovan kysynnän vuoksi vuonna 1964 sai rakennusala oman iltakurssinsa. Vuonna 1965 lisättiin koulun tarjontaan iltakurssit mittamiehille, alkeiskurssi hitsaajille sekä autojen huoltokurssi. Työllisyys- ja sosiaaliviranomaisten kanssa saatiin käyntiin työttömille naisille suunnattu kotiavustajan kurssi. Maalarin linja aloitettiin 1965.

Sivukoulut aloittivat toimintansa 1982 Keravalla ja Mäntsälässä. Keravalla aloituspaikkoja oli 176 ja Mäntsälässä 90. Järvenpään oppilasmäärä oli kohonnut jo vuonna 1978 415 oppilaaseen joka aiheutti sen, että sivukoulujen rakentamista ryhdyttiin kiirehtimään. Sosiaalialan oppilaitos Tuusulaan valmistui 1986. Sieltä valmistui kodinhoitajia sekä sosiaalikasvattajia.

Järvenpään ammattikoulun saneeraus alkoi 1988. Lisätiloja saatiin auto- ja kuljetustekniikalle sekä rakennus- ja pintakäsittelytekniikalle. Vuonna 1989 Nurmijärven ammattioppilaitos tuli mukaan kuntaliiton ylläpidettäväksi. Nurmijärvellä opetus oli alkanut jo vuonna 1960 ravitsemus- ja autopuolen sekä puuseppäkoulutuksen voimin. Vuonna 1980 oppilaita oli koulussa 150.

Vuonna 1993 kuntayhtymän nimeksi tuli Keski-Uudenmaan ammattikoulutusyhtymä. Samalla siirryttiin talousarviomalliin joka pohjautui tulosohjausjärjestelmään. Järvenpään kotitalousopettajaopisto ja Mäntsälän maatalous- ja puutarhaoppilaitos siirtyivät 1995 kuntayhtymän omistukseen. Oppilasmäärä kasvoi 700 opiskelijalla. Järvenpään kotitalousopettajaopisto on perustettu jo vuonna 1928 ja siellä koulutettiin myös puutarhanopettajia vuoteen 1967 saakka. Mäntsälän maatalous- ja puutarhaoppilaitos toimii Saaren kartanon maisemissa. Kartano on toiminut mm 1940 sotainvalidien työkeskuskseenä ja oli Invalidisäätiön omistuksessa vuoteen 1967 saakka.

Pekka Halosen Akatemia aloitti toimintansa 1907 nimellä Tuusulan kansanopisto. Vuonna 1998 se siirtyi kuntayhtymän omistukseen. Tiloissa annetaan opetusta viestinnässä, kuvanveistossa, taidegraafikassa ja valokuvauksessa.

Sipoon Enter valmistui vuonna 2007, sen arkkitehtuuri on saanut palkintoja ja se oli Maailman paras koulu-näyttelyssä vuonna 2011. Koulu toimi aluksi Keravan ammattiopiston alaisuudessa ja koulutti datanomeja.

Keski-Uudenmaan ammattikoulutusyhtymän lyhenteenä käytettiin 1990-luvun puoliväliin lyhennettä KUAKY. Lyhenne tuntui kankealta kun suunniteltiin nettiosoitetta ja tietohallinnon taholta ehdotettiin uutta lyhennettä. Kuntayhtymän johto päättikin ottaa uuden lyhenteen KEUDA käyttöön vuonna 1996. Keravalle valmistui vuonna 1999 uudisrakennus, jonka kuntayhtymän johtaja ja talouspäällikkö nimesivät Keuda-taloksi. Keuda-nimi virallistui 1.8.2007. Teksti mukailtu Keudan 50-vuotisjuhlateokseta (Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä (Keuda) 2012).

Vuonna 2012 koko Keudassa opiskelijoita oli 4234 oppilasta. Ensisijaisesti hakeneiden määrä oli 2050 oppilasta (Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymän vuosikertomus 2012, 13). Keudan Järvenpään yksikössä Wärtsiläkadulla oli oppilasmäärä lukukaudella 2012 – 2013 hieman yli 700 oppilasta (Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymän Wärtsiläkadun yksikön vuosikertomus 2012-2013, 4)

5.1 Liikunta- ja kulttuuriyhteistyö Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliiton kanssa

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto Saku ry järjestää ammatillisella puolella liikunta- ja kulttuuritapahtumia. Saku ry on toiminut vuodesta 1949. Sen toiminta ajatus on edistää työ- ja toimintakykyisyyttä, yhdessä tekemistä, hyvinvointia ja elämäniloa ammatillisella puolella kulttuurin ja liikunnan keinoin (Saku ry vuosikertomus, 2012). Keuda on ollut mukana pitkään ja edelleen osallistumme kaikkiin mahdollisiin lajeihin, joihin vain löytyy osallistujia (salibandy, kaukalopallo, jalkapallo, futsal, yleisurheilu, tansanialainen jalkapallo, keilaus, voimailulajit). Lisäksi Keudan eri yksiköiden välillä pelataan salibandyssä Keuda-cupia. Tämä on kokopäivän turnaus oppilaille

ja henkilökunnalle. Me opettajat talossa uskomme, että oman koulun joukkueiden ko-
koaminen ja turnauksissa Keudan edustaminen luo me-henkeä kouluumme.

6. Kehittämistyön tarkoitus

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä ovat ne liikuntalajit, joita oppilaat haluaisivat harrastaa liikunnan valinnaistunnilla. Tarvitaanko tarjottaviin liikuntalajeihin muutosta? Toinen tutkittava asia oli vähän liikkuvien liikunnan valinnat. Mitä he haluaisivat lajitarjonnaksi, jotta valitsisivat liikunnan. Tuloksia on tarkoitus käyttää hyväksi valinnaisliikuntatarjotinta kootessa. Tarkoitus on lajitarjonnalla saada mukaan ne vähän liikkuvat nuoret, jotka tarvitsevat liikuntaa. Kyselystä käy myös ilmi kuinka moni vastaajista kuuluu /ei kuulu / on aiemmin kuulunut urheiluseuraan.

Tutkimusongelmina olivat:

1. Mitä valinnaisliikuntaa tulisi tarjota oppilaille, jotta mahdollisimman moni valitsisi liikunnan?
2. Mitkä liikuntalajit motivoivat ei lainkaan tai satunnaisesti liikkuvia valitsemaan valinnaisliikunnan kurseja?
3. Onko lajeja, joita ei enää kannata tarjota?
 - koskettavatko ns. perinteiset lajit enää nykypäivän nuoria?
 - onko liikuntakulttuuri muuttunut

Liikuntamuototutkimuksia on tehty 70-luvulla ja silloin vastauksia saatiin noin 70 eri liikuntalajille. Sama kysely toistettiin 90-luvulla ja lajeja oli jo toista sataa (Nurmi 2012, 25.)

7. Tutkimusmenetelmät

7.1 Kohderyhmä

Kohderymänä oli Keudan ammattiopiston ensimmäisen vuosikurssin oppilaat. Heistä osa opiskelee Jäwässä (Wärtsilänkadun yksikkö: audiovisuaalinen-, autotekniikan-, automaalauksen-, suurtalouden ruokahuollon-, valmistustekniikan-, teollisuuspuusepän-, maalausalan-, talonrakennuksen-, sähkö- ja automaatiotekniikan-, vaatetuksen koulutusohjelma) ja osa Jäsissä (Sibeliuksenväylän yksikkö: matkailu-, ravitsemus- ja matkailuala). Vastaajia oli 136 oppilasta, joista 100 oli Jäwästä ja 36 Jäsistä. Vastaajista 78 oli miehiä ja 58 tyttöjä. Ikähaitari oli 16 -25 vuotta. Vastaajat olivat kaikki ensimmäisen vuoden opiskelijoita. Vastaajat olivat suorittaneet liikunnan pakollisen kurssin ensimmäisenä vuotenaan ja valitsevat toukokuussa 2013 valinnaisainetarjottimelta kursseja seuraavalle vuodelle.

7.2 Kyselyn sisältö

Kyselylomake tehtiin webropol -ohjelmalla. Oppilaat vastasivat kyselyyn internetin välityksellä. Oppilaat vietiin ryhmänä tietokoneluokkaan, jossa kysely tehtiin. Kyselyn toteuttamisajankohtana oli huhtikuu 2013. Kysymyksiä oli 15 kappaletta ja suurin osa oli monivalintakysymyksiä. Kysymysten ryhmittely tehtiin liikuntapaikkojen perusteella ja osa lajiryhmien mukaan esim. mailapelit ja jääpelit sekä pakollisella liikunnan kurssilla tarjottavat lajit.

7.3 Tilastolliset tarkastelut

Tuloksia tarkasteltiin luokitteluasteikkoisten muuttujien osalta suhteellisina frekvensseinä ja asteikkokysymysten osalta keskiarvoina. Kysymyksissä 5 – 12 oli vastausvaihtoehto 1= en osaa sanoa jätetty pois oikean keskiarvotuloksen aikaansaamiseksi.

8. Tutkimuksen tulokset

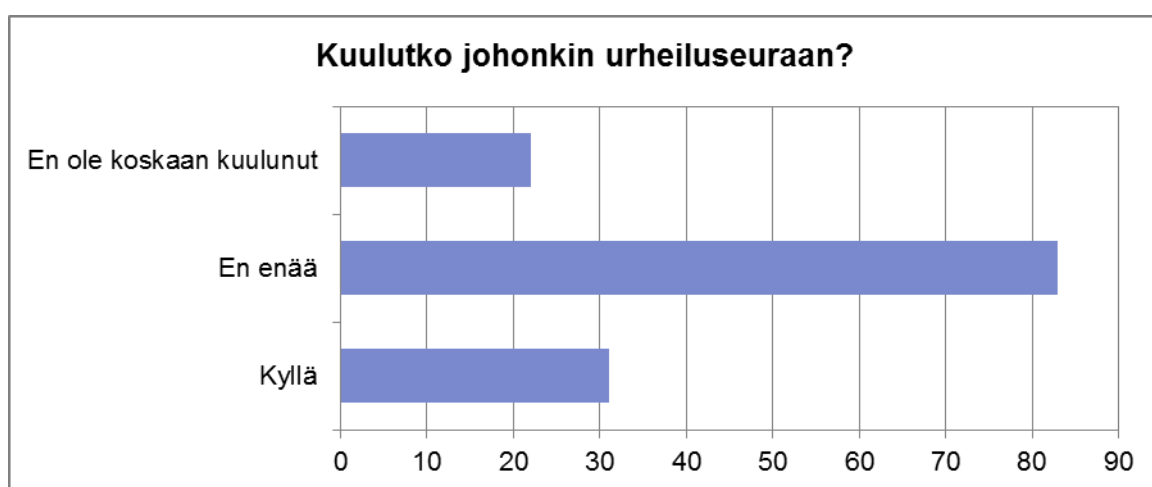
8.1 Kyselyn vastaukset

Opiskelijoilta kysyttiin kuinka usein he harrastavat liikuntaa. Vastauksista selvisi, että ei lainkaan liikkuvia oli 4 % vastanneista (asteikolla ei lainkaan, satunnaisesti, 1 – 2 x/vko, 3 – 4 x/vko, vähintään 5 x/vko). Satunnaisesti liikkuvia oli 20 % vastanneista ja 1 – 2 x viikossa liikkuvia 20 %. Ei lainkaan ja satunnaisesti viikossa liikuntaa harrastavien yhteenlaskettu osuus oli 24 %. 3 – 4 x viikossa liikuntaa harrastaneiden määrä oli 35 % ja vähintään 5 x liikuntaa harrastaneiden 21 %. 3 -4 x viikossa harrastaneiden ja vähintään 5 x viikossa harrastaneiden osuus oli 56 %. n=136

Kun opiskelijoilta kysyttiin harrastavatko kaverisi liikuntaa saatiin tuloksia seuraavasti. Ei lainkaan liikuntaa 1 % (asteikolla ei lainkaan, satunnaisesti, 1 – 2 x/vko, 3 – 4 x/vko, vähintään 5 x/vko). Satunnaisesti liikuntaa harrastivat 23 % sekä 1 – 2 x viikossa liikuntaa harrasti 40 %. Kaverista ei lainkaan ja satunnaisesti sekä 1 -2 x viikossa liikuntaa harrastavien osuus oli 64 %.

3 -4 x viikossa liikuntaa harrasti 29 % ja 5 x viikossa liikuntaa harrasti 7%. 3 -4 x viikossa harrastaneiden ja vähintään 5 x viikossa harrastaneiden osuus oli 36 %. n=136

Opiskelijoilta kysyttiin kuuluvatko he vielä urheiluseuraan. En ole koskaan kuulunut urheiluseuraan vastasi 16 %, en enää 61 % ja kyllä 23 %.

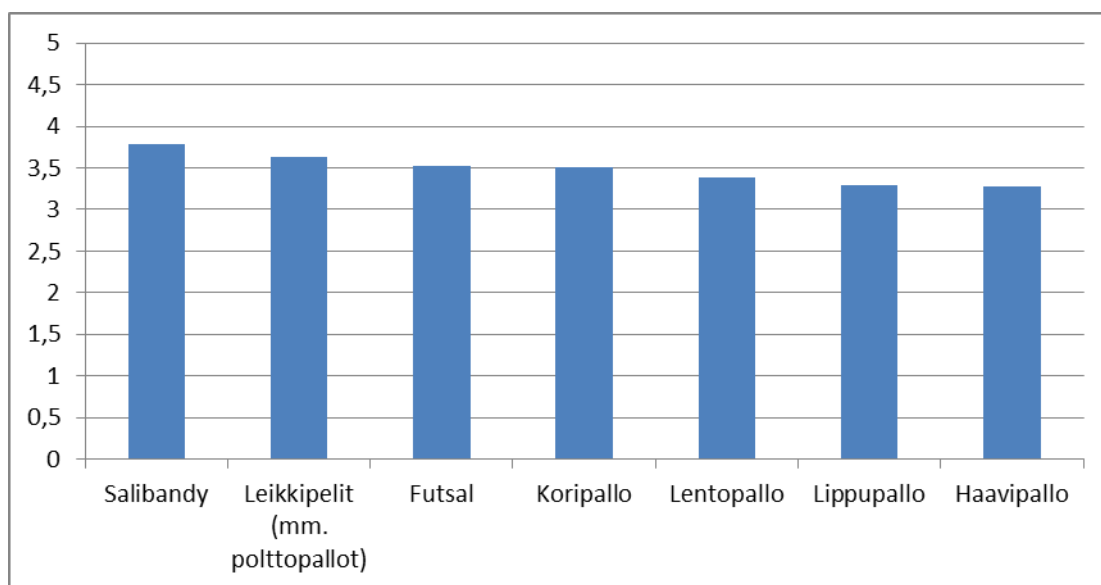


Kuvio 4. Opiskelijoiden kuuluminen urheiluseuraan (1= en ole koskaan kuulunut, 2= en enää, 3= kyllä) n=136

Pojista urheiluseuroihin kuuluu 29 % ja tytöistä 14 %. Pojista 9 % ei ole koskaan kuulunut urheiluseuraan. Tytöistä taas 26 % ei ole kuulunut koskaan urheiluseuraan.

Liikuntalajin vaikutus oppilaiden motivaatioon tulla tunnille kysymykseen saatiin seuraavanlaisia tuloksia. Ei osaa sanoa 17 % (asteikolla 1=en osaa sanoa, 2=ei lainkaan, 3=jonkun verran, 4=paljon, 5= erittäin paljon). Liikuntalaji ei vaikuta tunnille tulemiseen 17 % ja jonkun verran liikuntalaji vaikuttaa 34 %. Liikuntalaji vaikuttaa paljon motivaatioon tulla tunnille 20 % ja liikuntalaji vaikuttaa erittäin paljon motivaatioon tulla tunnille 12 %. Se, että liikuntalaji vaikuttaa motivaatioon tulla tunnille vastanneiden prosentti oli 66. n=136

Niistä joukkuepalloilulajeista, joita on mahdollista harrastaa koulun liikuntasalissa, salibandy osoittautui kaikkein kiinnostavimmaksi (kiinnostusarvio keskiarvolla 3.8 asteikolla 2=ei kiinnosta, 3=voisin kokeilla, 4=mielenkiintoinen, 5= erittäin mielenkiintoinen, n=126). Seuraavaksi kiinnostavimpana pidettiin leikkipelejä (3,6) ja futsalia ja koripalloa (3,5). Vähiten kiinnostavimpina pidettiin lippu- ja haavipalloa (3,3). Kuvio 5.

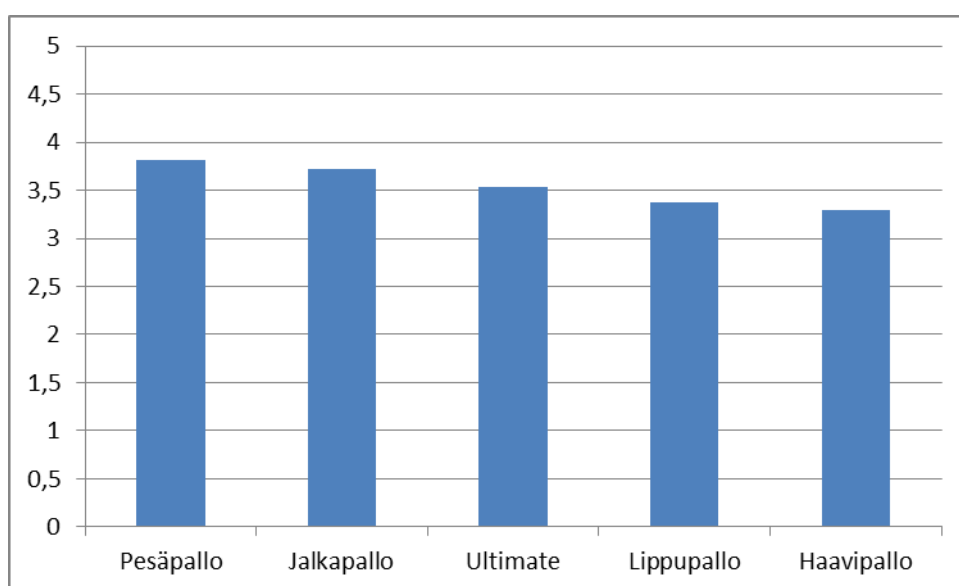


Kuvio 5. Joukkuepalloilulajien kiinnostavuus niiden lajien osalta, joita on mahdollisuus harrastaa koulun liikuntasalissa (2= ei kiinnosta, 3= voisin kokeilla, 4= mielenkiintoinen, 5= erittäin mielenkiintoinen) n=126

Pojista salibandyn koki mielenkiintoiseksi tai erittäin mielenkiintoiseksi 70 %. Tytöistä taas vastaava luku oli 45 %. Leikkipelit koettiin lähes yhtä kiinnostavaksi molempien

keskuudessa (57 %). Pojat kokivat futsalin mielenkiintoiseksi tai erittäin mielenkiintoiseksi 60 %, kun taas tyttöjen vastaava luku oli 24 %.

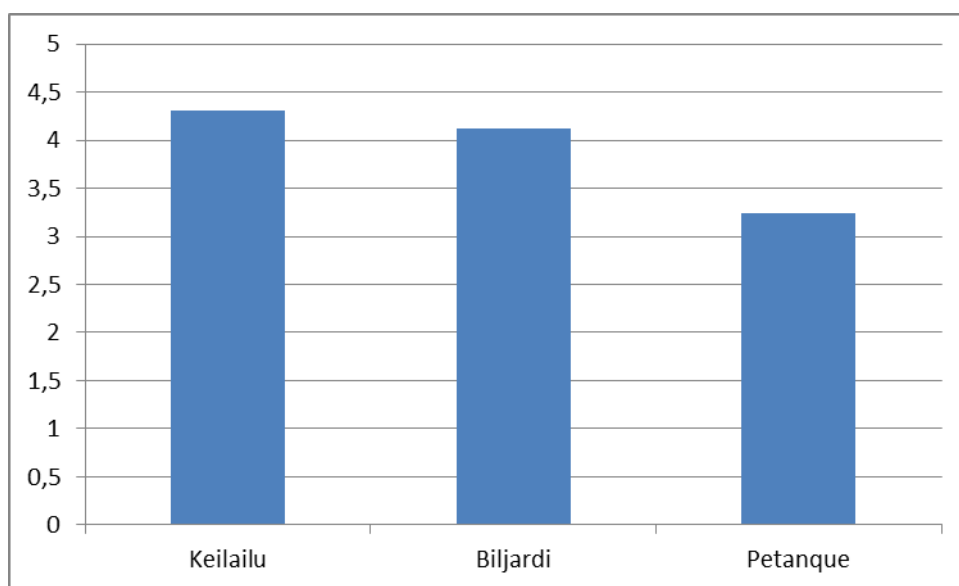
Niistä joukkuepalloilulajeista, joita on mahdollista harrastaa koulun ulkokentällä, pesäpallo osoittautui kaikkein kiinnostavimmaksi (kiinnostusarvio keskiarvolla 3.8 asteikolla 2=ei kiinnosta, 3=voisin kokeilla, 4=mielenkiintoinen, 5= erittäin mielenkiintoinen, n=124). Seuraavaksi kiinnostavimpana pidettiin jalkapalloa (3,7) . Vähiten kiinnostavimpana pidettiin lippupalloa (3,4) ja haavipalloa (3,3). Kuvio 6.



Kuvio 6. Joukkuepalloilulajien kiinnostavuus niiden lajien osalta, joita on mahdollisuus harrastaa koulun ulkokentällä (2= ei kiinnosta, 3= voisin kokeilla, 4= mielenkiintoinen, 5= erittäin mielenkiintoinen) n=124

Pojista pesäpalloa piti mielenkiintoisena tai erittäin mielenkiintoisena 73 %. Tyttöjen vastaava luku oli 39 %. Pojista jalkapalloa piti mielenkiintoisena tai erittäin mielenkiintoisena 64 % ja tytöistä 47 %.

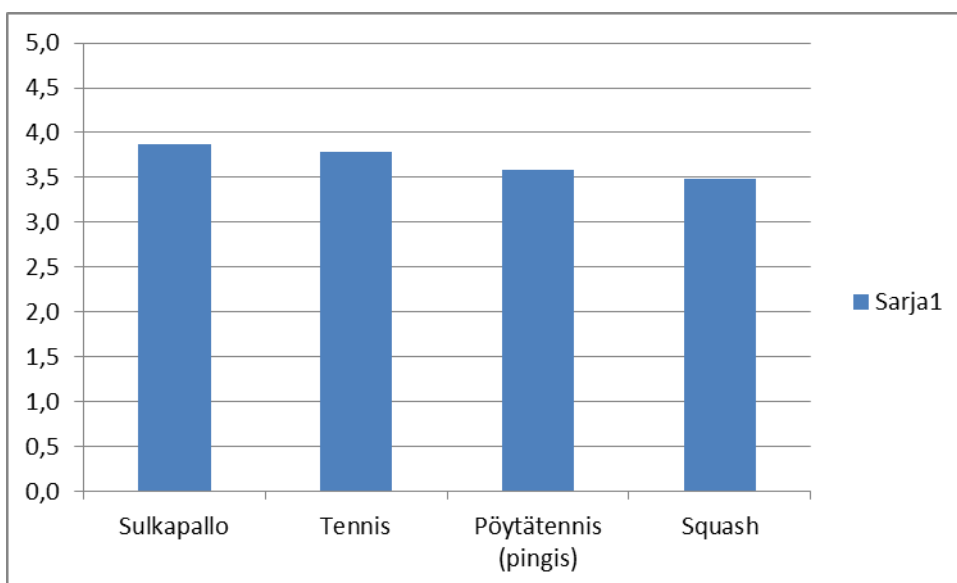
Niistä vähemmän fyysisyyttä tarvitsevien lajien joukosta, joita on mahdollista harrastaa koulun ulkopuolella, keilailu osoittautui kaikkein kiinnostavimmaksi (kiinnostusarvio keskiarvolla 4.3 asteikolla 2=ei kiinnosta, 3=voisin kokeilla, 4=mielenkiintoinen, 5=erittäin mielenkiintoinen, n=130). Seuraavaksi kiinnostavimpana pidettiin biljardia (4,1). Vähiten kiinnostavimpana pidettiin petangueta (3,2). Kuvio 7.



Kuvio 7. Vähemmän fyysisten lajien kiinnostavuus, joita on mahdollisuus harrastaa koulun ulkopuolella (2= ei kiinnosta, 3= voisin kokeilla, 4= mielenkiintoinen, 5= erittäin mielenkiintoinen) n=130

Pojista keilailua piti mielenkiintoisena tai erittäin mielenkiintoisena 86 %. Tyttöjen vastaava luku oli 76 %. Pojista biljardia piti mielenkiintoisena tai erittäin mielenkiintoisena 92 %, kun tyttöjen vastaava luku oli 50 %.

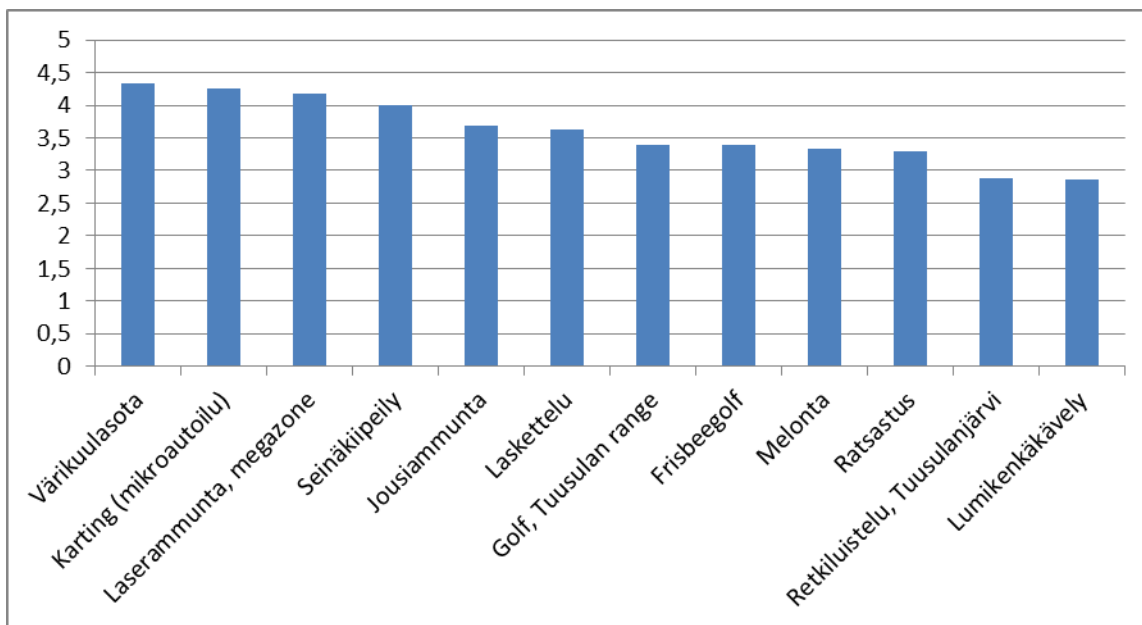
Niistä mailapeleistä, joita on mahdollista harrastaa koulun liikuntasalissa ja koulun ulkopuolella, sulkapallo osoittautui kaikkein kiinnostavimmaksi (kiinnostusarvio keskiarvolla 3.9 asteikolla 2=ei kiinnosta, 3=voisin kokeilla, 4=mielenkiintoinen, 5= erittäin mielenkiintoinen, n=130). Seuraavaksi kiinnostavimpana pidettiin tennistä (3,8). Vähiten kiinnostavimpana pidettiin squashia (3,5). Kuvio 8.



Kuvio 8. Mailapelien kiinnostavuus niiden lajien osalta, joita on mahdollisuus harrastaa koulussa ja koulun ulkopuolella (2= ei kiinnosta, 3= voisin kokeilla, 4= mielenkiintoinen, 5= erittäin mielenkiintoinen) n=130

Pojista ja tytöistä piti sulkapalloa mielenkiintoisena tai erittäin mielenkiintoisena 66 %. Pojista pöytätennistä piti mielenkiintoisena tai erittäin mielenkiintoisena 59 %, kun tyttöjen vastaava luku oli 31 %.

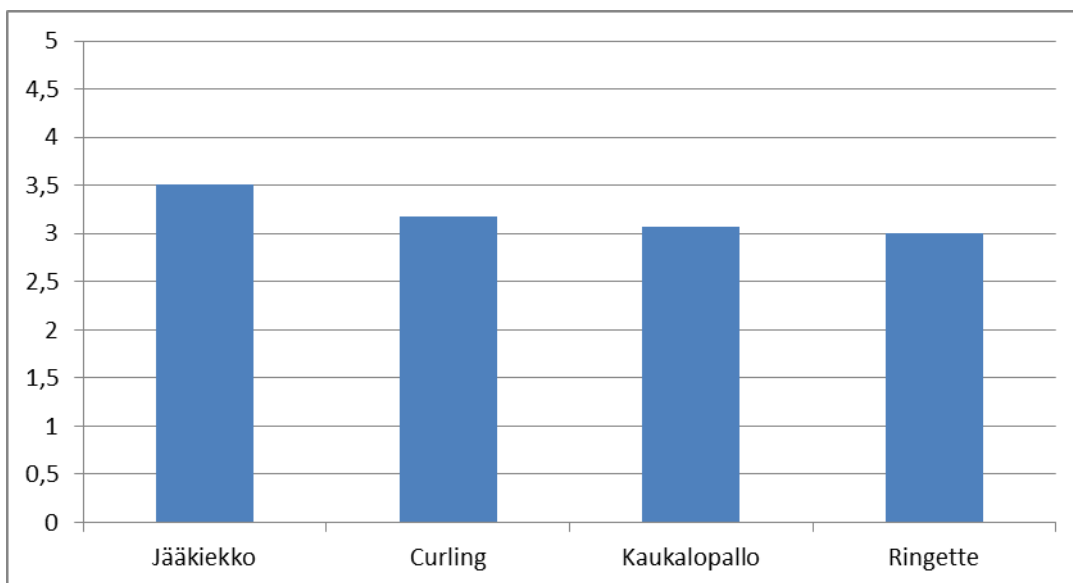
Niistä erityislajeista, joita on mahdollista harrastaa koulun koulun ulkopuolella, värikuulasota osoittautui kaikkein kiinnostavimmaksi (kiinnostusarvio keskiarvolla 4.3 asteikolla 2=ei kiinnosta, 3=voisin kokeilla, 4=mielenkiintoinen, 5= erittäin mielenkiintoinen, n=123). Seuraavaksi kiinnostavimpina pidettiin kartingia (4,3) ja laserammuntaa (4.2). Vähiten kiinnostavimpina pidettiin retkiluistelua (2,9) sekä lumikenkäkävelyä (2,9). Kuvio 9.



Kuvio 9. Erityislajien kiinnostavuus niiden lajien osalta, joita on mahdollisuus harrastaa koulun ulkopuolella (2= ei kiinnosta, 3= voisin kokeilla, 4= mielenkiintoinen, 5= erittäin mielenkiintoinen) n=123

Pojista värikuulasotaa piti mielenkiintoisena tai erittäin mielenkiintoisena 84 %. Tyttöjen vastaava luku oli 70 %. Pojista kartingia piti mielenkiintoisena tai erittäin mielenkiintoisena 81 % ja tytöistä 66 %. Pojista ratsastusta piti mielenkiintoisena tai erittäin mielenkiintoisena 7 %. Tyttöjen vastaava luku oli 66%. Pojista frisbeegolfia piti mielenkiintoisena tai erittäin mielenkiintoisena 54 % ja tytöistä 24 %.

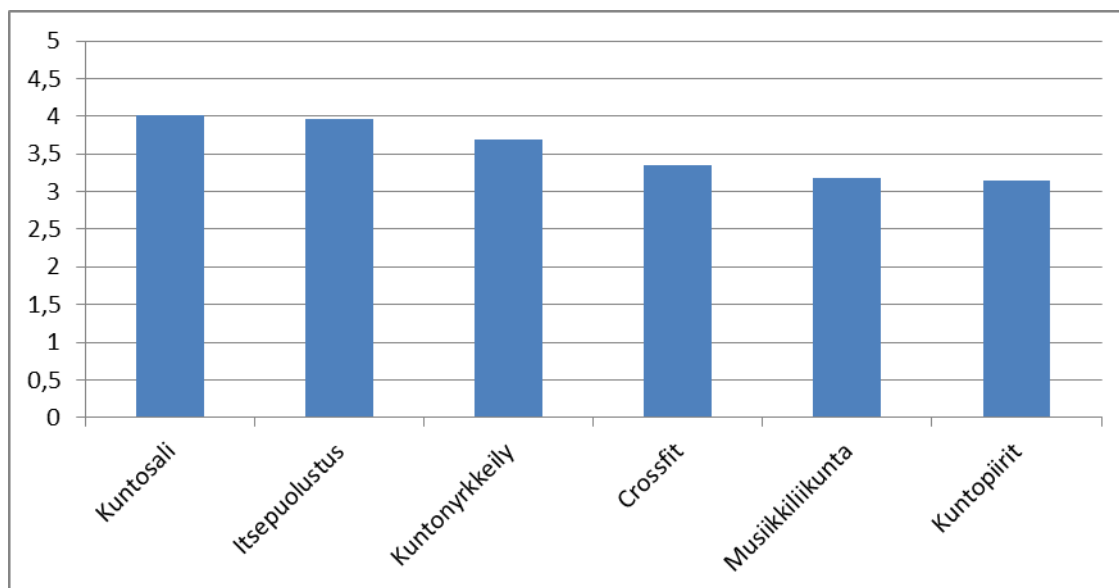
Niistä jääpeleistä, joita on mahdollista harrastaa koulun ulkopuolella, jääkiekko osoitautui kaikkein kiinnostavimmaksi (kiinnostusarvio keskiarvolla 3.5 asteikolla 2=ei kiinnosta, 3=voisin kokeilla, 4=mielenkiintoinen, 5= erittäin mielenkiintoinen, n=117). Seuraavaksi kiinnostavimpana pidettiin curlingia (3,2) . Vähiten kiinnostavimpana pidettiin ringetteä (3,0). Kuvio 10.



Kuvio 10. Jääpelien kiinnostavuus niiden lajien osalta joita on mahdollisuus harrastaa koulun ulkopuolella (2= ei kiinnosta, 3= voisin kokeilla, 4= mielenkiintoinen, 5= erittäin mielenkiintoinen) n=117

Pojista jääkiekkoa piti mielenkiintoisena tai erittäin mielenkiintoisena 58 %. Tyttöjen vastaava luku oli 27 %. Pojista curlingia piti mielenkiintoisena tai erittäin mielenkiintoisena 35 %, kun tyttöjen vastaava luku oli 14 %.

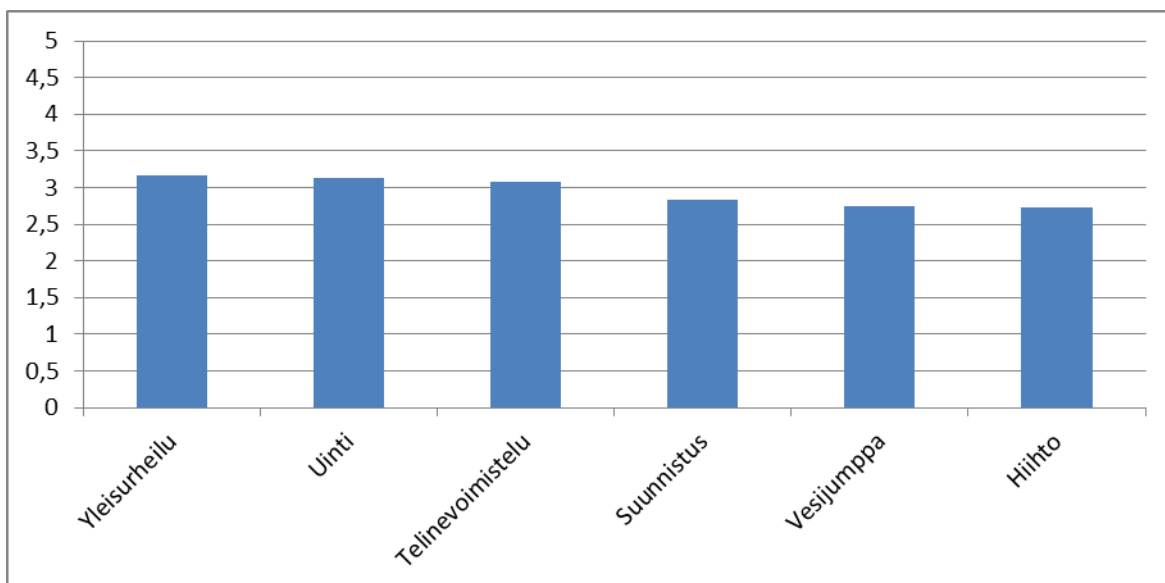
Niistä fitness -lajeista, joita on mahdollista harrastaa koulussa tai koulun ulkopuolella, kuntosali osoittautui kaikkein kiinnostavimmaksi (kiinnostusarvio keskiarvolla 4.0 asteikolla 2=ei kiinnosta, 3=voisin kokeilla, 4=mielenkiintoinen, 5= erittäin mielenkiintoinen, n=124). Seuraavaksi kiinnostavimpina pidettiin itsepuolustusta (4,0) ja kuntonyrkkeilyä (3.7). Vähiten kiinnostavimpina pidettiin musiikkiliikuntaa (3,2) sekä kuntopiirejä (3,2). Kuvio 11.



Kuvio 11. Fitness -lajien kiinnostavuus niiden lajien osalta joita on mahdollisuus tarjota koulussa tai koulun ulkopuolella (2= ei kiinnosta, 3= voisin kokeilla, 4= mielenkiintoinen, 5= erittäin mielenkiintoinen) n=124

Pojista kuntosalia piti mielenkiintoisena tai erittäin mielenkiintoisena 70 %. Tyttöjen vastaava luku oli 71 %. Pojista itsepuolustusta piti mielenkiintoisena tai erittäin mielenkiintoisena 68 %, kun tyttöjen vastaava luku oli 59 %. Pojista musiikkiliikuntaa piti mielenkiintoisena tai erittäin mielenkiintoisena 14 %, kun tyttöjen vastaava luku oli 50 %.

Niistä pakollisen liikunnan lajeista, joita on mahdollista harrastaa koulussa tai koulun ulkopuolella, yleisurheilu osoittautui kaikkein kiinnostavimmaksi (kiinnostusarvio keskiarvolla 3.2 asteikolla 2=ei kiinnosta, 3=voisin kokeilla, 4=mielenkiintoinen, 5= erittäin mielenkiintoinen, n=119). Seuraavaksi kiinnostavimpina pidettiin uintia (3,1) ja telinevoimistelua (3.1). Vähiten kiinnostavimpana pidettiin vesijumppaa (2,7) sekä hiihtoa (2,7). Kuvio 12.



Kuvio 12. Liikuntalajien kiinnostavuus niiden lajien osalta joita tarjotaan koulussa pakollisella liikunnan kurssilla (2= ei kiinnosta, 3= voisin kokeilla, 4= mielenkiintoinen, 5= erittäin mielenkiintoinen) n=119

Pojista yleisurheilua piti mielenkiintoisena tai erittäin mielenkiintoisena 38 %. Tyttöjen vastaava luku oli 30 %. Pojista vesijumppaa piti mielenkiintoisena tai erittäin mielenkiintoisena 10 %, kun tyttöjen vastaava luku oli 22 %.

Vertailu sekä tyttöjen että poikien eniten valituista lajeista näkyy kuviossa 13. Mukana myös ratsastus ja biljardi, joiden osalta valinnoissa oli isot erot tyttöjen ja poikien kesken.

Laji	Tytöt	Pojat	Tytöt ja Pojat
Keilailu	4.2	4.5	4.3
Värikuulasota	4.1	4.5	4.3
Laserammunta	4.1	4.3	4.2
Kuntosali	4.0	4.0	4.0
Biljardi	3.6	4.5	4.1
Ratsastus	3.9	2.5	3.3

Kuvio 13. Liikuntalajien kiinnostavuus tiettyjen lajien osalta sekä tyttöjen että poikien osalta (2= ei kiinnosta, 3= voisin kokeilla, 4= mielenkiintoinen, 5= erittäin mielenkiintoinen).

8.2 Tuloksia ei lainkaan tai satunnaisesti liikkuvien valinnoista

Liikunnan harrastamisessa ei lainkaan tai satunnaisesti liikkuvat olivat 23 % kaikkien vastanneiden määrästä (n=32). Ryhmä oli iältään 16 – 17 -vuotiaita ja heistä 47 % oli tyttöjä ja 53 % poikia. Heidän kavereistaan ei lainkaan tai satunnaisesti liikuntaa harrastivat 47 % eli he kuuluivat kaveri-ryhmään, joka ei paljon liiku eikä liikunta ollut heille elämäntapa. Ryhmästä 75 % oli joskus aiemmin kuulunut urheiluseuraan. 25 % ei ollut koskaan kuulunut urheiluseuraan.

40 %:lla liikuntalaji ei vaikuttanut motivaatioon tulla tunnille. Vastaavasti 19 vastaajan (60 %) mielestä lajilla oli merkitystä. Kiinnostavaksi lajeiksi koettiin keilailu, joka sai vastausvaihtoehdoista 4=mielenkiintoinen ja 5=erittäin mielenkiintoinen yhteensä 69 %. Biljardi sai vastaavasti 63 %, leikkipelit 52 % ja sulkapallo 47 % sekä salibandy 44 %. Erillisissä harrastuspaikoissa harrastettavista lajeista mielenkiintoisia olivat värikuulasota 66 % ja karting 51 % sekä laserammunta (megazone) 49 %. Jousiammunta sai 41 %:n

kannatuksen vastausvaihtoehdolla 3=voisin kokeilla. Jääpelit eivät saaneet oikein miin-
käänlaista kannatusta. Fitness -lajeista mielenkiintoisimpina pidettiin itsepuolustusta 51
% ja kuntosaliharjoittelua 49 %. Perinteiset koululiikuntalajit eivät saaneet kyseessä ole-
vaa vastaajaryhmää kiinnostumaan.

Kun katsotaan tyttöjen vastauksia, esiin nousee ratsastus ja itsepuolustus, jotka saivat
vastausvaihtoehdoista 4=mielenkiintoinen ja 5=erittäin mielenkiintoinen yhteensä 59
%. Musiikkiliikunta kiinnosti myös 56 %:n osuudella. Kuntosali sai 52 %.

Poikien vastauksista esiin nousee keilailu, joka sai vastausvaihtoehdoista
4=mielenkiintoinen ja 5=erittäin mielenkiintoinen yhteensä 76 %. Värikuulasota kiin-
nosti myös 69 %:n osuudella. Pesäpallo sai 58 %.

Vertailu sekä tyttöjen että poikien eniten valituista lajeista näkyy kuviossa 14. Mukana
myös ratsastus ja biljardi, joiden osalta valinnoissa oli isot erot tyttöjen ja poikien kes-
ken.

Laji	Tytöt	Pojat	Tytöt ja Pojat
Värikuulasota	4.1	4.3	4.2
Laserammunta	4.1	3.8	3.9
Keilailu	4.1	4.1	4.1
Karting	3.8	4.0	3.9
Biljardi	3.4	4.0	3.7
Ratsastus	3.9	2.1	3.2

Kuvio 14. Liikuntalajien kiinnostavuus valittujen lajien osalta sekä tyttöjen että poikien
osalta (2= ei kiinnosta, 3= voisin kokeilla, 4= mielenkiintoinen, 5= erittäin mielenkiin-
toinen

9. Pohdinta

Tutkimuksen tulosten perusteella vahvistui käsitys siitä, mihin suuntaan lajitarjontaa tulisi viedä. Ns. erikoislajeja tulee olla mukana tarjonnassa. Värikuula-, lasersota ja niistä tehty ns. ”köyhän miehen” kaupunkisota koulun salissa vetävät oppilaita puoleensa. Keilailu sekä kuntoilulajit (kuntosali, itsepuolustus) miellyttävät myös samoin karting (mikroautoilu). Pallopelejä on otettava lajitarjontaan mukaan eli salibandyä, pesäpalloa, ja sulkapalloa. Jos puhutaan ns. perinteisistä lajeista, niin suunnistus, uinti ja hiihto saivat paljon ei kiinnostuneita -vastauksia. Näitä lajeja on kuitenkin pakollisella liikuntakurssilla ohjelmassa, joskaan hiihtoa ei välineiden puuttumisen takia ole kokeiltu kuin niiden kanssa, joilla on omat välineet. Mutta on selvää, ettei valinnaisliikunnassa näitä lajeja kannata tarjota.

Poikavaltaisuudesta huolimatta vastaajia tuli mukavasti myös tyttöjen puolelta (43 %). Kun suodatetaan vastauksista pelkät tytöt, huomataan, että lajien valinnat ja ne, mitkä olivat suosittuja, pysyivät melko samoina. Tämän selittää ehkä se, että ne tytöt, jotka valitsevat ammattikoulun ovat tyttöjä, jotka nauttivat oppimisesta tekemisen kautta, kuten useat pojatkin. Tyttöjen kolmen kärki oli keilailu, värikuulasota ja laserammunta. Ratsastus oli tyttöjen listalla sijalla 7, kun pojilla se oli listan viimeisenä eli vähiten kiinnostavana. Poikien kolmen kärki oli värikuulasota, karting ja biljardi.

Kun verrataan vähän liikkuvien tuloksia tyttöjen ja poikien osalta ei lajien kiinnostavuudessa ole paljon eroja. Ainoastaan tytöillä ratsastus ja musiikkiliikunta sekä itsepuolustus nousevat esiin ja eroavat poikien valinnoista, jotka olivat keilailu ja värikuulasota. Tämän vastaajajoukon motivoiminen valinnaisliikunnan valintaan tulee olemaan iso haaste. Heitä motivoivat lajit olivat suurimmaksi osin maksullisia eivätkä ne voi koskaan muodostaa koko valinnaisliikunnan sisältöä

Liikunnan harrastaminen oli kyselyn perusteella menossa samaan suuntaan kuin valtakunnalliset julkaisut ovat antaneet ymmärtää. Tutkimusten mukaan omaehtoinen liikuminen yksin tai kavereiden kanssa on vähentynyt (Suomen Liikunta ja Urheilu 2010). Tämän kyselyn kohdassa 4 kysyttiin liikunnan harrastamisen määrää. Jos otetaan mukaan 1-2 kertaa viikossa harrastaneet, joka voidaan luokitella vähäiseksi liikkumiseksi, niin vastanneista melkein puolet (45 %) liikkui liian vähän. Keudan valinnaisliikunnassa

liikuntaa on neljä tuntia viikossa. Toivottavasti tämä auttaisi vähemmän liikkuvia aktivoitumaan ja vaikka pääsemään liikunnan suosituksiin 1-2 tuntia/ päivässä (Opetusministeriö 2008, 6).

Se, mitä valinnaisliikunta tarjoaa opiskelijoille, on iso merkitys sen osalta, että valitaanko liikuntaa vai ei. 76 % opiskelijoista vastasi, että laji, mitä tunnilla tarjotaan, vaikuttaa motivaatioon tulla tunnille. Tätä asiaa ei voi ohittaa vaan tämä tuo haastetta nykyajan liikunnanopettajille miettiä lajitarjontaa, jos poissaoloja ilmaantuu. Toki poissaoloihin vaikuttaa moni muukin asia kuten ilmapiiri tunnilla. Liikunnanopettajan tulisi olla ajan hermolla ja yrittää tarjota liikuntalajeja monipuolisesti. Niin kuin aikaisemmin on todettu, on liikunnan lajikirjo kasvanut. Uusia lajeja tulee jatkuvasti ja nuoret blokkaavat niitä omiin harrastuksiinsa.

Jos tarkastellaan lajeja kysymyksittäin, huomataan, että edelleen salibandy ja pesäpallo pitivät pintansa. Haavipallo kokeilulajina, niin sisällä kuin ulkona, tuntui kiinnostavan. Erilaiset leikkipelit vetivät myös puoleensa, olivat oppilaat sitten minkä ikäisiä tahansa. Keilailu on usein suosittu, niin myös tässä tutkimuksessa. Se tarjoaa vähän erilaista jännitystä ja ne, jotka eivät pidä joukkuepeleistä, pitävät usein yksilölajeista. Keilailua ei välttämättä pääse harrastamaan joka paikkakunnalla hallien vähyden vuoksi. Biljardi, keilailun ohella, on laji, jossa palaute tulee välittömästi. Mailapelien ykkönen on sulkapallo, se miellyttää niin poikia kuin tyttöjäkin. Suurena syynä on varmasti pelin aloituksen helppous. Moni on pelannut sitä esim. mökillä. Mailapeleistä yleensäkin pidetään, vaikka squashia pidetään vaikeana oppia. Värikuulasota ja laserammunta saivat paljon kannattajia. Oppilaat pitivät lajeja jännittävinä. Lajeja on helppo harrastaa ja niissä oppilaat hengästyvät huomaamattaan. Pelin jännitys ehkä vaikuttaa tähän. Myös seinäkiipeilystä pidettiin. Keuda Wärtsilänkadun yksikössä on käyty harrastamassa värikuulasotaa liikuntatunneilla Keravalla Talman hiihtokeskuksessa. Lasersotapaikkoja on esimerkiksi Salmisaaressa Helsingissä, jossa on myös Pohjoismaiden suurin sisäkiipeilypaikka. Nämä kaksi lajia voidaan yhdistää, kun mennään Helsingin Salmisaareen. Karting on kallis laji ja sitä toivotaankin paljon. Hinnan takia sitä ei voi tarjota usein. Toinen syy on, että ajo kestää yleensä 10 -15 minuuttia/opiskelija ja siihen tulisi liittää mukaan myös jotain muuta, jotta liikuntatunti täyttyisi. Jääpeleistä curling näyttäisi olevat kokeilulajina kokeilemisen arvoinen. Keudan liikuntatunnilla aina suositut itsepuolustus ja kuntosalihar-

joittelu pitivät myös pintansa. Nämä ovat hyviä oman fyysisen kunnan harjoitusmuotoja ja poissaoloja näiltä tunneilta ei ole paljon ollut. Kuntosaliharjoittelu tuntuu olevan mielenkiintoinen harrastus niin pojille kuin tytöillekin. Oppilaat ovat siinä iässä, että ulkomuoto kiinnostaa. Keudan yksikössä on kaksi pientä salia, joissa voi harrastaa kuntoilua, mutta toiveena on ollut saada isompi sali, joka hyödyttäisi myös opettajia ja muuta henkilökuntaa työhyvinvointi -mielessä.

Kuviossa 12 on esitelty perinteisiä koululiikuntalajeja vuodenajat huomioiden. Yleisurheilu, hiihto, uinti ja suunnistus eivät saaneet oppilaita innostumaan. Nämä ovat lajeja, jotka vaativat fyysiseltä kunnolta myös enemmän. Olisiko se syy, miksi niistä ei paljon pidetä. Nykynuori ei ole valmis suuriin ponnistuksiin vaan kaikki lajit, jotka eivät vaadi suuria fyysisiä suorituksia, ovat tervetulleita. Liikunnalta toivotaan, että se tuntuu mukavalta. Tämä kohta kyselyssä sai eniten huomiota osakseen ei kiinnosta- vastausten runsauden osalta. Suunnistus on hyvä laji, mutta jos oppilaalla on esimerkiksi alakouluissa jäänyt jostain syystä perusteet oppimatta, ei se varmasti tunnu enää hauskalta, kun rasteja ei löydy. Uinti on loistava liikuntamuoto ja siinä motivointi, esim. harjoittelu armeijaan varten, ei kuitenkaan oikein tuota tulosta. Vesipallopelit saavat pientä liikehdintää uimahalliin päin. Tuntuu, että ammattikouluikässä on vielä samat ongelmat kuin yläkoulussa eli itsensä näyttäminen ja uimahousujen riisuminen suihkuun ja saunaan mentäessä. Se on iso kynnys monelle.

Lajien puolesta kysymyslomaketta voi muotoilla ja lisätä siihen lajeja. Siihen olisi voinut laittaa toki muitakin lajeja, mutta nyt nämä tuntuivat hyviltä ja meidän lähialueellamme mahdollisilta toteuttaa. Ehkä parkour ja skeittaus olisi voinut ottaa mukaan Lajeja olemme harrastaneet ja vaikeaksi todenneet. Parkourhan on entisaikojen kalliohyppelyä/puussa kiipeilyä ja telinejumpan kannalta loistava laji. Skeittausharrastus on hieno, taitoa vaativa laji. Harrastajia meillä on kovin vähän. Kylmiltään lajin pariin hyppääminen ei oikein onnistu vaan tapaturmariski on suuri. Lisäksi välineiden lainaaminen on haasteellista.

Kysymyslomakkeen monivalintakohdista olisi ehkä voinut jättää pois kohdan 1=en osaa sanoa. Tässä tutkimuksessa sitä ei huomioitu keskiarvojen laskennassa. Muuten kysymyslomake tuntui onnistuneelta. Siitä sai esille ne asiat mitä halusikin saada.

Tätä tutkimusta tullaan käyttämään työkaluna. kun suunnitellaan liikunnan valinnaisainetarjotinta. Kysymyslomake on helposti muunneltavissa (liikuntalajit, kysymysasettelu). Kysymykset, varsinkin vähän liikkujien osalta, ovat tulevaisuuden kannalta tärkeitä. Lisäksi motivointityötä on tehtävä myös terveystiedon tunneilla.

10. Lähdeluettelo

Byman, R. 2002. Teoksessa Kansanen, P., Uusikylä, K. (toim.). Luovuutta, motivaatiota, tunteita.

Helin, P. 1996. Eniten tarvitsevat eivät valitse liikuntaa. *Liikunta&Tiede* 33 (1).

Järvinen, H. 2002. Drop out -ilmiö aukeaa tutkimuksen kautta. Luettavissa http://www.slu.fi/lum/13_02/slu-yhteiso/drop_out_ilmio_aukeaa_tutkimukse/ Luettu 21.10.2013

Järvinen, H. 2009. Tutkittua: Kokeilla vai erikoistua? Luettavissa <http://verkkolehti.nuorisuomi.fi/uutinen?lehti=4&uutinen=13181647> Luettu 21.10.2013

Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä (Keuda). 2012. Ottopojasta lempilapseksi Keuda 50 vuotta 2012. Bookwell Oy. Porvoo.

Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymän (Keuda) vuosikertomus 2013.

Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymän (Keuda) Wärtsilänkadun yksikön vuosikertomus 2012-2013.

Lakka, P. 2011, Koululiikunta motivoi, mutta kunto ei kasva. Luettavissa: <http://www.esaimaa.fi/Mielipide---P%C3%A4%C3%A4kirjoitukset/2011/06/04/Koululiikunta+motivoi,+mutta+kunto+ei+kasva/2011111355556/66> Luettu 5.10.2013

Lämsä, J. 2011. Miksi Nuoret lopettavat urheilun? Esitys Oulun liikuntalääketieteen päivillä 2011. Julkaisematon lähde.

Myllyniemi, S. & Berg, P., Nuorten vapaa-aikatutkimus, 2013. Luettavissa:
http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/259/Nuoria_liikkeella_Julkaisu_Nettiversio.pdf
Luettu 25.8.2013

Nuori Suomi, haasteena liikkumattomat nuoret, 2010. Luettavissa:
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/liseyt_raportti_netti.pdf. Luet-
tu: 2.7.2013

Nurmi, A-M. 2012. Nuorisokulttuuristen lajien mahdollisuudet. Liikunta&Tiede 49 (5).

Opetusministeriö & Nuorisuomi ry, Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä. 2008. Luetta-
vissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf)
[kirja%28kevyt%29_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf). Luettu: 1.8.2013.

Peltonen M, Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä
oppimishalukkuudesta, Keuruu.

Saaranen-Kauppinen & Rovio. 2009. Teoksessa Rovio, Lintunen, Salmi, (toim.). Ryh-
mäilmiöt liikunnassa. Helsinki.

Saku ry vuosikertomus 2012. Luettavissa: <http://www.sakury.net/vuosikertomukset>.
Luettu: 14.9.2013.

Suomen Liikunta ja Urheilu, Kansallinen liikuntatutkimus 2010. Luettavissa:
<http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/>. Luettu 1.9.2013.

Spring

Liite 1

Valinnainen liikunta

1. Keuda *

- Jävä
- Jäsi

2. Ikä (merkitse numeroin) *

3. Sukupuoli *

- Mies
- Nainen

4. Kuinka usein harrastat liikuntaa? *

- en lainkaan
- satunnaisesti
- 1-2 x / vko
- 3-4 x / vko
- vähintään 5 x / vko

5. Harrastavatko kaverisi liikuntaa? 1=ei lainkaan, 2=satunnaisesti, 3=1-2 x/vko, 4=3-4 x/vko, 5=vähintään 5 x/vko. *

1 2 3 4 5

Harrastusaktiiviteetti

6. Kuulutko johonkin urheiluseuraan? *

- Kyllä
- En enää
- En ole koskaan kuulunut

7. Vaikuttaako liikuntalaji motivaatioosi tulla tunnille? 1=en osaa sanoa, 2=ei lainkaan, 3= jonkun verran, 4= paljon, 5= erittäin paljon *

1 2 3 4 5

Motivaatio

8. Kuinka mielenkiintoiseksi koet nämä lajit valinnaisliikunnassa? (Lajeja harrastetaan koulun liikuntasalissa.) 1=en osaa sanoa, 2=ei kiinnosta, 3= voisin kokeilla, 4=mielenkiintoinen, 5=erittäin mielenkiintoinen *

	1	2	3	4	5
Salibandy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koripallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lentopallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haavipallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lippupallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Futsal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leikkipelit (mm. polttopallot)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Kuinka mielenkiintoiseksi koet nämä lajit valinnaisliikunnassa? (Lajeja harrastetaan ulkokentällä.) 1=en osaa sanoa, 2=ei kiinnosta, 3= voisin kokeilla, 4=mielenkiintoinen, 5=erittäin mielenkiintoinen *

	1	2	3	4	5
Pesäpallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jalkapallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ultimate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haavipallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lippupallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Kuinka mielenkiintoiseksi koet nämä lajit valinnaisliikunnassa? (Lajeja harrastetaan koulun ulkopuolella.) 1=en osaa sanoa, 2=ei kiinnosta, 3= voisin kokeilla, 4=mielenkiintoinen, 5=erittäin mielenkiintoinen *

	1	2	3	4	5
Keilailu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Biljardi

Petanque

11. Kuinka mielenkiintoiseksi koet nämä lajit valinnaisliikunnassa? 1=en osaa sanoa, 2=ei kiinnosta, 3= voisin kokeilla, 4=mielenkiintoinen, 5=erittäin mielenkiintoinen *

	1	2	3	4	5
Sulkapallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Squash	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pöytätennis (pingis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tennis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Kuinka mielenkiintoiseksi koet nämä lajit valinnaisliikunnassa? 1=en osaa sanoa, 2=ei kiinnosta, 3= voisin kokeilla, 4=mielenkiintoinen, 5=erittäin mielenkiintoinen *

	1	2	3	4	5
Laserammunta, megazone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laskettelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Värikuulasota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seinäkiipeily	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Golf, Tuusulan range	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jousiammunta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Karting (mikroautoilu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ratsastus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Retkiluistelu, Tuusulanjärvi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frisbeegolf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melonta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lumikenkäkävely	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Kuinka mielenkiintoiseksi koet nämä lajit valinnaisliikunnassa? 1=en osaa sanoa, 2=ei kiinnosta, 3= voisin kokeilla, 4=mielenkiintoinen, 5=erittäin mielenkiintoinen *

	1	2	3	4	5
Jääkiekko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaukalopallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ringette	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Curling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Kuinka mielenkiintoiseksi koet nämä lajit valinnaisliikunnassa? 1=en osaa sanoa, 2=ei kiinnosta, 3= voisin kokeilla, 4=mielenkiintoinen, 5=erittäin mielenkiintoinen *

	1	2	3	4	5
Kuntonyrkkeily	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musiikkiliikunta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Crossfit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuntopiirit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuntosali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Itsepuolustus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Kuinka mielenkiintoiseksi koet nämä lajit valinnaisliikunnassa? 1=en osaa sanoa, 2=ei kiinnosta, 3= voisin kokeilla, 4=mielenkiintoinen, 5=erittäin mielenkiintoinen *

	1	2	3	4	5
Yleisurheilu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Telinevoimistelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suunnistus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hiihto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uinti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vesijumppa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kaikkien lajien kiinnostavuuden keskiarvot

	2=ei kiinos- ta	3=voisin kokeilla	4=mielen- kiintoinen	5=erittäin mielenkiintoinen	N	ka
	2	3	4	5	yht	ka
Värikuulasota	8	19	27	79	133	4,3
Keilailu	10	13	38	74	135	4,3
Karting (mikroautoilu)	9	21	30	73	133	4,3
Laserammunta, megazone	9	24	31	64	128	4,2
Biljardi	12	21	41	61	135	4,1
Kuntosali	14	20	46	50	130	4,0
Seinäkiipeily	12	30	33	53	128	4,0
Itsepuolustus	14	27	34	51	126	4,0
Sulkapallo	11	33	53	37	134	3,9
Pesäpallo	22	25	38	45	130	3,8
Salibandy	22	25	39	42	128	3,8
Tennis	14	35	43	36	128	3,8
Jalkapallo	25	25	40	39	129	3,7
Jousiammunta	19	42	30	40	131	3,7
Kuntonyrkkeily	20	40	30	40	130	3,7
Laskettelu	30	29	24	43	126	3,6
Leikkipelit (mm. polttopallot)	21	29	56	23	129	3,6
Pöytätennis (pingis)	20	47	32	33	132	3,6
Ultimate	22	36	43	22	123	3,5
Futsal	25	34	34	27	120	3,5
Jääkiekko	35	23	27	35	120	3,5
Koripallo	25	35	46	22	128	3,5
Squash	23	43	36	24	126	3,5
Golf, Tuusulan range	26	50	25	26	127	3,4
Lentopallo	32	34	49	17	132	3,4
Frisbeegolf	35	35	32	26	128	3,4
Lippupallo	27	39	35	18	119	3,4
Crossfit	34	33	21	27	115	3,4
Melonta	35	32	34	21	122	3,3
Ratsastus	44	13	14	30	101	3,3
Haavipallo	26	47	33	14	120	3,3
Lippupallo	29	42	29	17	117	3,3
Haavipallo	25	54	34	13	126	3,3
Petanque	30	45	31	14	120	3,2
Musiikkiliikunta	42	34	17	23	116	3,2
Gurling	38	46	17	21	122	3,2
Yleisurheilu	44	37	32	17	130	3,2
Kuntopiirit	45	36	24	20	125	3,2
Uinti	48	29	27	18	122	3,1
Kaukalopallo	44	38	17	18	117	3,1
Telinevoimistelu	44	43	25	14	126	3,1
Ringette	43	35	21	11	110	3,0
Retkiluistelu, Tuusulanjärvi	55	26	11	16	108	2,9
Lumikenkävävely	48	37	14	10	109	2,9
Suunnistus	54	37	19	8	118	2,8
Vesijumppa	58	28	12	9	107	2,7
Hiihto	63	23	14	10	110	2,7

Tyttöjen kaikkien lajien kiinnostavuuden keskiarvot

Liite 3

	2=ei kiinosta	3=voisin kokeilla	4=mielen- kiintoinen	5=erittäin mielenkiintoinen	N yht	ka
Keilailu	5	9	15	29	58	4,2
Värikuulasota	5	11	14	27	57	4,1
Laserammunta, megazone	5	12	11	25	53	4,1
Kuntosali	7	7	19	22	55	4,0
Karting (mikroautoilu)	7	12	15	25	59	4,0
Sulkapallo	5	14	16	23	58	4,0
Seinäkiipeily	6	13	15	21	55	3,9
Ratsastus	12	7	12	26	57	3,9
Itsepuolustus	6	14	16	18	54	3,9
Tennis	7	16	15	18	56	3,8
Musiikkiliikunta	11	15	10	19	55	3,7
Biljardi	8	19	15	15	57	3,6
Leikkipelit (mm. polttopallot)	10	11	25	10	56	3,6
Kuntonyrkkeily	10	16	13	15	54	3,6
Laskettelu	12	16	10	16	54	3,6
Crossfit	10	18	8	15	51	3,5
Jousiammunta	12	19	10	16	57	3,5
Jalkapallo	15	10	15	13	53	3,5
Pesäpallo	17	11	11	15	54	3,4
Salibandy	13	13	18	8	52	3,4
Lentopallo	15	11	24	7	57	3,4
Ultimate	9	20	12	8	49	3,4
Koripallo	13	19	14	10	56	3,4
Melonta	15	16	14	11	56	3,4
Pöytätennis (pingis)	11	27	7	12	57	3,4
Squash	14	22	8	10	54	3,3
Futsal	13	18	8	6	45	3,2
Petanque	14	19	13	3	49	3,1
Kuntopiirit	21	18	8	9	56	3,1
Uinti	25	11	11	9	56	3,1
Haavipallo	14	21	10	3	48	3,0
Haavipallo	14	25	10	3	52	3,0
Yleisurheilu	23	16	11	7	57	3,0
Telinevoimistelu	20	21	10	6	57	3,0
Lippupallo	15	22	10	3	50	3,0
Jääkiekko	21	14	10	6	51	3,0
Golf, Tuusulan range	17	26	8	5	56	3,0
Frisbeegolf	25	15	8	7	55	2,9
Lippupallo	16	22	9	2	49	2,9
Ringette	18	20	8	3	49	2,9
Lumikenkäkävely	21	20	6	5	52	2,9
Retkiluistelu, Tuusulanjärvi	27	12	7	7	53	2,9
Vesijumppa	25	14	7	6	52	2,9
Gurling	21	20	4	4	49	2,8
Suunnistus	24	16	10	2	52	2,8
Kaukalopallo	22	20	3	3	48	2,7
Hiihto	35	7	5	4	51	2,6

Poikien kaikkien lajien kiinnostavuuden keskiarvot

Liite 4

	2=ei kiinos- ta	3=voisin kokeilla	4=mielen- kiintoinen	5=erittäin mielenkiintoinen	N	ka
Värikuulasota	2	3	4	5	76	4,5
Karting (mikroautoilu)	3	8	13	52	74	4,5
Biljardi	2	9	15	48	78	4,5
Keilailu	4	2	26	46	77	4,4
Laserammunta, megazone	5	4	23	45	75	4,3
Pesäpallo	4	12	20	39	76	4,1
Itsepuolustus	5	14	27	30	72	4,1
Salibandy	8	13	18	33	76	4,1
Seinäkiipeily	9	12	21	34	73	4,0
Kuntosali	6	17	18	32	75	4,0
Jääkiekko	7	13	27	28	69	3,9
Jalkapallo	14	9	17	29	76	3,9
Jousiammunta	10	15	25	26	74	3,8
Tennis	7	23	20	24	72	3,8
Sulkapallo	7	19	28	18	76	3,8
Pöytätennis (pingis)	6	19	37	14	75	3,8
Kuntonyrkkeily	9	20	25	21	76	3,8
Futsal	10	24	17	25	75	3,7
Frisbeegolf	12	16	26	21	73	3,7
Golf, Tuusulan range	10	20	24	19	71	3,7
Laskettelu	9	24	17	21	72	3,7
Squash	18	13	14	27	72	3,7
Leikkipelit (mm. polttopallot)	9	21	28	14	73	3,6
Lippupallo	11	18	31	13	69	3,6
Ultimate	12	17	25	15	74	3,6
Koripallo	13	16	31	14	72	3,6
Lippupallo	12	16	32	12	68	3,5
Haavipallo	13	20	20	15	72	3,5
Haavipallo	12	26	23	11	74	3,4
Gurling	11	29	24	10	73	3,4
Lentopallo	17	26	13	17	75	3,4
Petanque	17	23	25	10	71	3,3
Kaukalopallo	16	26	18	11	69	3,3
Melonta	22	18	14	15	66	3,3
Yleisurheilu	20	16	20	10	73	3,3
Crossfit	21	21	21	10	64	3,2
Kuntopiirit	24	15	13	12	69	3,2
Uinti	24	18	16	11	66	3,2
Telinevoimistelu	23	18	16	9	69	3,1
Ringette	24	22	15	8	61	3,1
Retkiluistelu, Tuusulanjärvi	25	15	13	8	55	2,9
Hiihto	28	14	4	9	59	2,9
Suunnistus	28	16	9	6	66	2,9
Lumikenkävely	30	21	9	6	57	2,8
Musiikkiliikunta	27	17	8	5	61	2,7
Vesijumppa	31	19	7	4	55	2,6
Ratsastus	33	14	5	3	44	2,5
	32	6	2	4		

Vähän liikkuvien kiinnostavuuden keskiarvot

Liite 5

	2=ei kiinos- ta	3=voisi n kokeilla	4=mielen - kiintoinen	5=erittäin mielenkiintoi- nen	N yht	ka
Värikuulasota	1	7	7	14	29	4,2
Keilailu	3	6	8	14	31	4,1
Laserammunta, megazone	2	9	5	11	27	3,9
Karting (mikroautoilu)	3	9	5	12	29	3,9
Biljardi	5	7	13	8	33	3,7
Sulkapallo	3	12	6	9	30	3,7
Jousiammunta	3	13	4	7	27	3,6
Itsepuolustus	7	4	10	6	27	3,6
Pöytätennis (pingis)	5	9	10	5	29	3,5
Kuntosali	7	5	11	5	28	3,5
Leikkipelit (mm. polttopal- lot)	6	8	13	4	31	3,5
Salibandy	8	5	7	7	27	3,5
Seinäkiipeily	5	12	4	6	27	3,4
Tennis	7	9	6	6	28	3,4
Pesäpallo	9	8	8	6	31	3,4
Squash	9	6	8	5	28	3,3
Futsal	7	10	8	4	29	3,3
Koripallo	7	9	11	2	29	3,3
Ratsastus	11	2	2	7	22	3,2
Jalkapallo	10	7	5	5	27	3,2
Petanque	6	11	4	3	24	3,2
Musiikkiliikunta	11	5	5	4	25	3,1
Laskettelu	12	5	6	4	27	3,1
Kuntonyrkkeily	10	10	4	4	28	3,1
Haavipallo	8	12	8	1	29	3,1
Lippupallo	8	9	7	1	25	3,0
Lippupallo	8	11	6	1	26	3,0
Lentopallo	13	8	8	2	31	3,0
Golf, Tuusulan range	10	11	3	2	26	2,9
Ultimate	8	13	3	1	25	2,9
Frisbeegolf	10	10	4	1	25	2,8
Haavipallo ulkona	9	11	3	1	24	2,8
Melonta	11	8	4	1	24	2,8
Jääkiekko	12	7	1	3	23	2,8
Crossfit	12	6	3	2	23	2,8
Ringette	10	8	0	2	20	2,7
Uinti	13	4	4	1	22	2,7
Yleisurheilu	14	8	5	0	27	2,7
Kaukalopallo	13	10	0	2	25	2,6
Suunnistus	13	8	2	1	24	2,6
Telinevoimistelu	15	6	3	1	25	2,6
Gurling	14	7	0	2	23	2,6
Retkiluistelu, Tuusulanjär- vi	15	3	3	1	22	2,5
Kuntopiirit	17	3	3	1	24	2,5
Lumikenkäkävely	12	7	1	0	20	2,5
Vesijumppa	14	3	1	0	18	2,3

Hiihto

16

3

0

0

19

2,2