



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

MÄÄTTÄ MIKKO

LIIKUNTAHARRASTUSTEN VAIKUTUS LASTEN JA NUORTEN
KOULUMENESTYKSEEN JA KOULUVIIHTYVYYTEEN

Kasvatustieteen kandidaatintyö

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Luokanopettajan koulutus

2016



Kasvatustieteiden tiedekunta
Faculty of Education

Tiivistelmä opinnäytetyöstä
Thesis abstract

Luokanopettajankoulutus		Tekijä/Author	
Luokanopettajankoulutus		Mikko Määttä	
Työn nimi/Title of thesis			
Liikuntaharrastusten vaikutus lasten ja nuorten koulumenestykseen ja kouluviihtyvyyteen			
Pääaine/Major subject	Työn laji/Type of thesis	Aika/Year	Sivumäärä/No. of pages
Kasvatustiede	KK	2016	30
Tiivistelmä/Abstract			
<p>Tutkimuksessa tarkastasteltiin liikuntaharrastusten vaikutuksia lasten ja nuorten koulumenestykseen ja kouluviihtyvyyteen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen muodossa aiempiin tutkimuksiin tutustuen. Tavoitteena oli selvittää, onko liikuntaharrastuksilla ja fyysisellä aktiivisuudella yhteyttä koulumenestykseen ja -viihtyvyyteen sekä onko havaittavissa eroja aktiivisesti liikuntaa harrastavien ja vähän tai ei ollenkaan liikkuvien koulumenestyksessä ja -viihtyvyydessä.</p> <p>Aktiivisella liikunnan harrastamisella on tutkitusti positiivinen vaikutus ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Säännöllisesti liikuntaa harrastavat ihmiset kokevat terveydentilansa paremmaksi kuin vähän liikkuvat. Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen määrä sekä päivittäisen fyysisen aktiivisuuden väheneminen on ollut jo pitkään yleinen huolenaihe niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa.</p> <p>Liikuntaharrastuksilla on lasten ja nuorten elämään myös muita hyötyjä kuin terveyden kannalta positiiviset vaikutukset. Tutkimusten mukaan säännöllisellä liikunnan harrastamisella voi olla vaikutusta myös lasten ja nuorten koulunkäynnin kannalta olennaisten taitojen kehitykseen. Liikuntaharrastusten myötä oppilas voi oppia ja harjoitella muun muassa yhteistyötaitoja, tiedonkäsittely- ja työskentelytaitoja, keskittymiskykyä, muistia ja tavoitteellisuutta, jotka kaikki ovat olennaisia tekijöitä koulussa menestymisen kannalta. Liikunnan harrastamisen on todettu myös vähentävän erilaisia tunne-elämän häiriöitä sekä käytöshäiriöitä, jotka ovat koulunkäynnin kannalta epäedullisia ominaisuuksia. Aktiivinen liikkuminen ja liikuntaharrastukset näyttäisivät tutkimusten mukaan myös jossain määrin edistävän oppilaiden kouluviihtyvyyttä. Kouluviihtyvyys on kuitenkin varsin moniulotteinen käsite, johon vaikuttavat useat ja jatkuvasti muuttuvat tekijät yhdessä, joten pelkkä liikunnan harrastaminen ei tutkimusten mukaan takaa oppilaan kouluviihtyvyyttä.</p>			
Asiasanat/Keywords fyysinen aktiivisuus, koulumenestys, kouluviihtyvyys, liikuntaharrastus			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	1
2	LASTEN JA NUORTEN VAPAA-AJAN FYYSSINEN AKTIIVISUUS	3
2.1	Fyysinen aktiivisuus lapsuudessa.....	3
2.2	Fyysisen aktiivisuuden suositukset lapsille ja nuorille	4
2.3	Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät.....	6
3	LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN VAPAA-AJALLA	9
3.1	Omaehtoinen liikunnan harrastaminen	10
3.2	Ohjattu liikunnan harrastaminen	11
3.3	Arkiliikunta	12
4	VAPAA-AJAN LIIKUNTAHARRASTUSTEN MERKITYS LAPSILLE JA NUORILLE	14
4.1	Liikunnan ja terveyden väliset yhteydet	14
4.2	Liikuntaharrastukset ja koulumenestys	16
4.3	Liikuntaharrastukset ja kouluviihtyvyys	19
5	POHDINTA.....	23
	LÄHTEET	26

1 JOHDANTO

Perusopetuksen yhtenä tärkeimmistä tehtävistä on tarjota jokaiselle oppilaalle laaja yleissivistyksen taso tukemalla oppilaiden kehitystä, oppimista ja hyvinvointia (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Koulun lisäksi oppilaan kehittymiseen ja etenemiseen koulutustasolta toiselle vaikuttavat muutkin tekijät, kuten esimerkiksi ympäröivä sosiaalinen ympäristö. Koulumenestyksen syitä tarkastellessa ei kuitenkaan pidä keskittyä ainoastaan oppilaaseen, vanhempiin tai kouluun, sillä koulumenestykseen vaikuttavat tekijät vaikuttavat aina myös toisiinsa. (Hautamäki 2008.)

Fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnan harrastamisella on muun muassa Kantomaan, Syväojan ja Tammelinin (2013, 16) sekä Hillmanin, Ericksonin ja Kramerin (2008, 58–59) mukaan yhteyttä oppilaan menestymiseen peruskoulussa. Tutkielmassani lähdän ensimmäisenä tarkastelemaan lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Varhaislapsuuden ja lapsuuden fyysisellä aktiivisuudella näyttäisi muun muassa Sääkslahden (2005) viittaamien tutkimusten mukaan olevan yhteyttä myös liikuntaharrastuksien aloittamisen ja liikunnan harrastamisen aktiivisuuden kannalta myöhemmin kouluiässä. Nykypäivänä liikunnan harrastaminen ja päivittäinen fyysinen aktiivisuus eivät kuitenkaan ole itsestäänselvyys jokaisen lapsen ja nuoren elämässä. Vapaa-ajalla liikuntaharrastusten kanssa ajankäytöstä kamppailevat muun muassa alati yleistyvät teknologiset laitteet, kuten älypuhelimet ja tietokoneet. (Sääkslahti 2005.) Liikunnan positiiviset vaikutukset terveyden ja koulunkäynnin kannalta ovat nykyisen tutkimustiedon myötä yleisesti tiedossa, mutta tästä huolimatta osa lapsista ja nuorista liikkuu vanhempiensa tavoin aivan liian vähän. Liikunnan harrastamisen ja liikunnallisen passiivisuuden syiden tutkiminen on tärkeää, jotta lasten ja nuorten päivittäistä liikunnan määrää kyetään kasvattamaan. Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisella on merkittäviä kansanterveydellisiä vaikutuksia, sillä nuorena omaksuttu liikunnallisuus ja aktiivinen elämäntapa ennustavat myös aikuisiän liikunta-aktiivisuutta, jolloin elintavoista johtuvien sairauksien todennäköisyys vähenee (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42–43).

Liikuntaharrastusten ja koulumenestyksen sekä kouluviihtyvyyden välistä yhteyttä on tärkeä tutkia, sillä tutkimustulosten myötä opettajat ja vanhemmat sekä muut kasvattajat voivat nähdä myös vapaa-ajalla harrastettavan liikunnan tärkeyden lasten ja nuorten koulumenestyksen, kouluviihtyvyyden ja muiden koulunkäyntiin liittyvien asioiden

kannalta. Muutaman viime vuoden aikana suomalaisten koululaisten menestys kansainvälisessä PISA-tutkimuksessa on romahtanut verrattuna aiempien PISA-tutkimusten menestykseen, josta Suomi on perinteisesti tunnettu (Kupari, Välijärvi, Andersson, Arffman, Nissinen, Puhakka & Vettenranta 2013). Tästä syystä koulumenestyksen ja siihen vaikuttavien tekijöiden tutkiminen on erittäin ajankohtaista. Suomessa ja maailmalla on perinteisesti keskitytty tutkimaan erityisesti koulupäivän aikaisen liikunnan ja koulumenestyksen sekä muiden koulunkäyntiin liittyvien asioiden välistä yhteyttä. Viime vuosina niin Suomessa kuin muuallakin on ryhdytty tutkimaan myös vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan harrastamisen vaikutuksia edellä mainittuihin asioihin. Vapaa-ajan liikuntaharrastuksilla voi olla myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten keskeisten koulunkäynnin taitojen kehittymiseen, joten asian tutkiminen on tärkeää ja kiinnostavaa. Lisäksi koen liikunnan harrastamisen kouluikäisenä tukeneen koulupolkuani ja menestystäni sillä saralla, joten omien kokemuksieni perustelu tutkimusten pohjalta on kiehtova ajatus.

Tutkimukseni tavoitteena on vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten vapaa-ajan liikunnan harrastaminen vaikuttaa lasten ja nuorten koulumenestykseen?
2. Miten vapaa-ajan liikunnan harrastaminen vaikuttaa lasten ja nuorten kouluviihtyvyyteen?

Tutkimuksen toteutan systemaattisen kirjallisuuskatsauksen keinoin. Salmisen (2011, 9–11) mukaan systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa on tarkoituksena koota tärkeimpiä tuloksia aiemmista tutkimuksista yhteen. Systemaattisella kirjallisuuskatsauksella etsitään mielenkiintoisia tutkimuksia, joiden avulla vastataan selkeisiin tutkimusongelmiin. Aiempia tutkimuksia tulisi tarkastella systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa objektiivisesti sekä arvioida niiden luotettavuutta kriittisesti.

2 LASTEN JA NUORTEN VAPAA-AJAN FYYSSINEN AKTIIVISUUS

Fyysinen aktiivisuus on ilmiönä laaja-alainen, joka voidaan määritellä yleisesti liikkumiseksi. Ihminen toistaa liikkueessaan erilaisia motorisia suoritteita, jotka kuluttavat energiaa ja tästä syntyy käsite fyysinen aktiivisuus (Sääkslahti 2005, 15.) Vuoren (2012b, 17) mukaan liikunta on osa laaja-alaisempaa fyysistä aktiivisuutta, joka sisältää käsitteenä jokaisen lihasten tahdonalaisen ja energiankulutusta kasvattavan toiminnan. Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan nähdään usein olevan sama asia, mutta Sääkslahti (2005) painottaa fyysisen aktiivisuuden määritelmän sisältävän useita näkökulmia, kuten energian kuluttaminen, liikkeiden laatu, intensiteetti ja määrä sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittuminen. Sääkslahden mukaan jokaiseen edellä mainittuun määritelmään kuuluu ainakin yksi fyysiseen aktiivisuuteen kuuluva osa-alue, mutta yksikään niistä ei ole riittävä kuvaamaan sitä kokonaisuudessaan. (Sääkslahti 2005, 15.)

Lintunen (2007) kertoo fyysisen aktiivisuuden olevan yhteydessä muun muassa sepelvaltimotautiin, lihavuuteen, aikuisiän sokeritautiin, osteoporoosiin ja alentuneeseen kokonaiskuolleisuuteen. Mikäli jokainen liikkuisi riittävästi, alenisi edellä mainittujen sairauksien esiintyvyys 10–30 %. Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan positiiviset terveysvaikutukset ovat yleisesti tiedossa ja terveys on ihmisille tärkeä arvo, mutta kuitenkin ainoastaan alle puolet suomalaisista liikkuu riittävästi terveyden kannalta. Fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen väheneminen on jatkuvasti kasvava kansanterveysongelma niin Suomessa kuin muissakin teollistuneissa maissa. Huolestuttavasti yleistyvä ongelma on myös ylipainoisten ihmisten osuuden lisääntynyt määrä Suomessa tasaisesti 1970-luvulta lähtien. Ainakin osittain tämä johtuu juuri fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan harrastamisen vähenemisestä. (Lintunen 2007, 25–27.)

2.1 Fyysinen aktiivisuus lapsuudessa

Lapsuus on määritelty Suomen kielen perussanakirjan (2001) mukaan ihmisen ensimmäiseksi ikäkaudeksi syntymästä murrosikään. Lapsilla on luonnostaan sisäsyntyinen tarve ja halu liikkua, joka on peräisin ihmisille ominaisista perintötekijöistä. Tällainen luonnostaan tuleva liikkuminen näyttäytyy yleensä leikkimisen kautta. Tutkimusten mukaan fyysisesti aktiivisissa leikeissä on nähtävissä selkeästi kolme eri ikäkausina esiintyvää vaihetta. Vauvaikäinen lapsi käyttää yleensä 40 % valveillaoloajastaan erilaisten

liikkeiden tuottamiseen, joille on tyypillistä niiden rytmisyys. 4–6-vuotiaat lapset ovat tyypillisesti aktiivisimmassa leikki-iässä, jolloin fyysisesti aktiiviset leikit varaavat jopa 20 % vapaaseen leikkiin käytettävissä olevasta ajasta. Kouluikään tultaessa ja lapsen kuuluessa ikähaitariin 6–10-vuotiaat, tyypillisesti mukaan astuvat ikävuosille ominaiset erilaiset kisailu- ja kamppailuleikit. (Sääkslahti 2005, 15–16.) Vuoren (2012) ja Laakson ym. (2007) mukaan pienillä lapsilla liikunnan suurin merkitys on oppia liikkumaan ja kehittämään liikkumiseen liittyviä aisti- ja aivotoimintoja. Lapsuudessa liikunta on erityisen tärkeää, jotta lapsi oppii varhaisessa vaiheessa monipuolisesti liikuntataitoja sekä kokee sosiaalista vuorovaikutusta ja oppii näin ollen vuorovaikutukseen liittyviä pelisääntöjä. Myös lapsen minäkuvan kehittymisen kannalta varhaiset liikuntakokemukset ovat tärkeitä. Lapsuuden liikunnalla on aiemmin mainittujen tärkeiden liikuntakokemuksien lisäksi myös pitkäkestoisempia vaikutuksia. Hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn kannalta vahingollisten haittojen ja sairauksien ilmenemisen todennäköisyys vähenee koko elämän ajalta lapsena harrastetun liikunnan myötä. (Vuori 2012a, 145; Laakso ym. 2007, 42–43.)

Liikunta tapahtuu varhaislapsuudessa yleensä spontaanin liikkumisen ja liikkeiden, kuten erilaisten leikkien kautta. Spontaanin liikkumisen myötä lapsi oppii hallitsemaan liikkeitä ja liikkumista aistien, hermoston ja lihasten välisenä yhteistoimintana. Lapsen kasvaessa liikunnalle muodostuu ajan mittaan itseisarvoisempi merkitys, mutta liikunta tapahtuu edelleen yleensä osana leikkejä ja pelejä. Leikkien ja pelien luonne muuttuu usein enemmän kilpailemista ja kisailua sisältäväksi, jolloin myös liikuntataitojen hallinta ja suorituskyvyn merkitys lapselle itselleen muuttuvat merkittävämmäksi. Lapsen motoriset perustaidot ovat kehittyneet yleensä 4–6-vuoden iässä siihen pisteeseen, että lapsi haluaa soveltaa oppimiaan taitoja erilaisissa ympäristöissä ja erilaisten välineiden kanssa. Taitojen kehittyessä lapsi rohkaistuu kokeilemaan uusia ja entistä vaikeampia asioita asteittain, jonka myötä hänen motoriset perustaidot ja liikuntataidot kehittyvät entisestään. (Sääkslahti 2007, 38; Vuori 2012a, 145–146.)

2.2 Fyysisen aktiivisuuden suositukset lapsille ja nuorille

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä on koonnut suosituksen kouluikäisten 7–18-vuotiaiden fyysisestä aktiivisuudesta (Tammelin 2008). Samoin Nuoren Suomen kokoama liikunnan asiantuntijaryhmä yhdessä Sosiaali- ja terveysministeriön sekä

Opetusministeriön kanssa on laatinut varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, joka on tarkoitettu 0–6-vuotiaille (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 0–6-vuotiaille 2005).

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksien (2005) mukaan lapsi tarvitsee joka päivä vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa. Päivittäinen liikkuminen ja liikunta ovat perusta lapsen hyvinvoinnille ja normaalille kehitykselle. Suosituksien mukaan liikunnan tulee olla sellaista, että lapsi hengästyy. Hengästymisen raja on yksilöllinen ominaisuus niin lapsilla kuin aikuisillakin, joten suosituksissa on otettu huomioon lasten väliset yksilölliset erot. Jollekin lapselle jo reipas kävely voi aiheuttaa hengästymistä, kun taas toinen tarvitsee pitkäkestoisen leikin tai juoksemista hengästyäkseen. Vaikka 3–6-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus muodostuu suurimmaksi osaksi omaehtoisesta liikkumisesta, on aikuisella tärkeä rooli olla mahdollistamassa lapsen liikkumista. Aikuisen, eli vanhemman tai muun kasvattajan tulee huolehtia siitä, että lapsella on päivittäin mahdollisuus liikkua mahdollisimman monipuolisesti ja erilaisissa ympäristöissä. Leikki-ikäinen lapsi ei vielä kykene itse huolehtimaan oman päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän täyttymisestä, joten lapsen vanhemmilla ja muilla kasvattajilla on tärkeä tehtävä lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 0–6-vuotiaille 2005, 9–11)

Tammelinin (2008) mukaan liikunnan harrastaminen ja fyysisen aktiivisuuden määrä vähenee merkittävästi siirryttäessä lapsuudesta aikuisuuteen. Suomessa tehtyjen kyselytutkimusten mukaan nuoret ovat aktiivisimmillaan 12-vuotiaina alakoulun kuudennella luokalla. Kansainvälisissä WHO:n teettämässä vertailututkimuksissa riittävää fyysistä aktiivisuutta kouluikäisillä mitataan siten, että hengästyy ja hikoilee vähintään tunnin kerrallaan viitenä päivänä viikossa. Suomessa tämän kriteerin täytti esimerkiksi 11-vuotiaista tytöistä 45 % ja pojista 50 % ja 15-vuotiaista 20 % ja 27 %. Suomessa fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille lapsille ja nuorille on vähintään 1-2 tuntia liikkumista päivässä. Nykypäivänä maailma on muuttunut yhä enemmän istuvammaksi, minkä myötä fyysisen aktiivisuuden määrä on vähentynyt, mikä näkyy merkittävästi jo kouluikäisten lasten elämässä. 2010-luvun lapset ja nuoret istuvat yhä enemmän erilaisten ruutujen, kuten tietokoneiden ja puhelimien ääressä. (Tammelin 2008, 12–13.) Heinosen ym. (2008) mukaan yli kahden tunnin mittaisia istumajaksoja tulisi välttää ja ruutu-aikaa saisi kertyä päivässä korkeintaan kaksi tuntia (Heinonen ym. 2008, 18). Teknologisoituminen on aiheuttanut myös sen, että lasten sosiaalinen kanssakäyminen on muuttunut yhä enemmän netissä ja puhelimen välityksellä tapahtuvaksi. Fyysisen

sosiaalisen kanssakäymisen väheneminen taas vähentää lasten fyysistä aktiivisuutta, koska erilaiset pihapelit ja leikit eivät ole mahdollisia puhelimen tai tietokoneen välityksellä. (Tammelin 2008, 12–13.)

Vaikka liikuntatunneilla ja liikunnanopetuksella on tärkeä tehtävä kasvattaa liikuntaan ja liikunnan avulla, eivät koulun liikuntatunnit riitä kouluikäisten fyysiseksi aktiivisuudeksi (Laakso 2007, 18–20). Liikunnanopetuksen avulla voidaan kuitenkin vaikuttaa positiivisesti lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä saada oppija ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys ja antaa valmiuksia sen ylläpitämiseen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 273; Tammelin 2008, 13).

2.3 Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

Ihmisen fyysinen aktiivisuus riippuu monen eri asian yhteisestä summasta, joten se ei ole selitettävissä ainoastaan yhden tekijän kautta. Aikuisena ihmisen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa muun muassa Hirvensalon ja Häyrysen (2007) sekä Taimelan (2012) mainitsemat tietoisuus liikunnan positiivisista terveystaakatuksista, kunnon kohentaminen sekä halu ylläpitää työkykyä liikunnan avulla. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 64–66; Taimela 2012, 171–172.) Lasten fyysiseen aktiivisuuteen taas vaikuttavat Sääkslahden (2005) mukaan muun muassa biologinen perimä, fyysinen elinympäristö ja ehkäpä tärkeimpänä sosiaalinen lähiympäristö, kuten perhe. (Sääkslahti 2005, 15–16.)

Laakson ym. (2007) mukaan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaa merkittävimmin fyysisen ympäristön tekijöistä perheen asuinpaikka. Osaltaan asuinpaikkojen ja paikkakuntien väliset erot on selitettävissä urheiluseurojen järjestämässä toiminnassa, sillä kaupungeissa asuvilla lapsilla ja nuorilla on paremmat mahdollisuudet osallistua ohjattuun liikuntatoimintaan kuin haja-asutusalueilla asuvilla. Pääasiassa asuinpaikka kuitenkin vaikuttaa ainoastaan siihen, mitä liikuntamuotoja lapset ja nuoret harrastavat eikä niinkään siihen, kuinka aktiivisesti liikuntaa ylipäättänsä harrastetaan. Tämä on selitettävissä osittain ilmasto ja luonnonolosuhdetekijöillä, mutta myös paikallinen kulttuuriperintö voi aiheuttaa alueellisia eroja. Suomessa on neljä selvää vuodenaikaa ja niistä johtuva sääolojen vaihtelu vaikuttaa osaltaan liikunnan harrastamiseen. Vuodenajoista johtuvien olosuhdevaihteluiden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen on selvä asia, mutta niiden on todettu vaikuttavan myös ihmisten liikunta-aktiivisuuden kokonaisuudessaan. 12-vuotiaiden lapsien on esimerkiksi todettu liikkuvan

eniten keväällä ja kesällä, vähiten taas syksyllä ja talvella. (Laakso ym. 2007, 60.) Myös Sääkslahden (2005) mukaan lapsen fyysinen elinympäristö luo puitteet hänen fyysiselle aktiivisuudelleen. Kun lapsella on tilaa leikkiä ja pelata, hänen fyysinen aktiivisuutensa kasvaa. Tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus kasvaa sen mukaan, mitä enemmän lapsi viettää aikaa ulkona. Ympäristön virikkeellisyys on myös tärkeässä roolissa kasvattamassa fyysistä aktiivisuutta. Mikäli ympäristöstä löytyy esimerkiksi leikkipuisto tai tarjolla on monipuolisia leikkivälineitä, on lapsi todennäköisesti fyysisesti aktiivisempi kuin ikätoveri, jolla ei ole virikkeellistä leikkiympäristöä ja -välineistöä käytössään. (Sääkslahti 2005, 16–17.)

Viime vuosina merkittävästi lisääntynyt teknologisten laitteiden määrä perheissä vaikuttaa myös epäsuorasti fyysiseen aktiivisuuteen. Muun muassa älylaitteet, televisio ja pelikonsolit kilpailevat lasten vapaa-ajan ajankäytössä liikkumisen ja leikkimisen kanssa. Suomen nuorisotutkimusseuran teettämän lasten mediabarometrin (2013) mukaan tietokone löytyy 98 % kotitalouksista ja se on lapsen käytössä 47 % perheistä. Tutkimuksen mukaan kotonaan internet on käytössä 81 % 7–8-vuotiaista lapsista ja tablettitietokone on 22 % perheistä lapsen käytössä. Tutkimuksen mukaan jokin pelikonsoli löytyy 64 % perheistä ja sitä pystyy käyttämään kotonaan kolme neljästä 7–8-vuotiaasta lapsesta. Kuten mediabarometristä käy ilmi, tietotekniikka ja erilaiset älylaitteet ovat todella yleisiä perheissä, joten niiden saatavuus ei voi olla näkymättä lasten vapaa-ajankäytössä. (Suoninen 2013.) Kuitenkin Sääkslahden (2005) mukaan tietotekniikan käyttö ei suoraan tarkoita sitä, että laitteita käyttävät lapset olisivat fyysisesti passiivisia, sillä osa lapsista ja nuorista harrastavat paljon liikuntaa ja käyttävät tämän lisäksi myös runsaasti teknologisia laitteita vapaa-ajallaan. (Sääkslahti 2005.)

Sääkslahden (2005) mukaan vuosien varrella tehtyjen kaksostutkimusten perusteella on havaittu, että lapsen fyysisen aktiivisuuden tasoissa on yksilöllisiä ja pysyviä temperamenttisiä eroja. Lapset ovat pienestä pitäen taipuvaisia hakeutumaan sellaiseen toimintaympäristöön, mikä heitä kiinnostaa. Temperamenttiltaan erilaiset lapset taas voivat reagoida ympäristön tarjoamiin ärsykkeisiin persoonallisella tavalla, joten lapsen fyysiseen aktiivisuuteen voi vaikuttaa jo hyvin varhaisessa vaiheessa perinnölliset tekijät. Tutkimusten mukaan lähes 30 prosenttia lapsen aktiivisuustasosta selittyy perinnöllisillä tekijöillä. (Sääkslahti 2005, 15–17.)

Sääkslahden (2005) mukaan lapsen sosioemotionaalilla lähiympäristöllä on merkittävä vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen varhaislapsuudessa ja kouluiässä. Sosioemotionaalisen lähiympäristön malli ja innostus liikuntaa kohtaan motivoivat myös lasta liikkumaan. Usein tärkeimpänä lapsen lähiympäristön vaikuttajana pidetään lapsen omia vanhempia, joiden aktiivisuus ja muut toimet mahdollistavat lapsen liikkumisen. Näitä toimia ovat muun muassa tarvittavien harrastusvälineiden hankinta ja kannustaminen fyysiseen aktiivisuuteen. Palomäen, Huotarinen ja Kokkonen (2015) mukaan vanhempien rooli lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa on perinteisesti keskittynyt kuljettamiseen, kustantamiseen ja kannustamiseen. Lisäksi vanhemmat voivat kuitenkin tukea lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista monella eri tavalla, kuten toimimalla itse liikunnallisena roolimallina sekä ohjata ja opastaa lapsia ja nuoria liikunnassa. (Palomäki ym. 2015, 66.) Vanhempien kannustamisella voi olla myös joissakin tapauksissa negatiivisia vaikutuksia lapsen fyysiseen aktiivisuuteen elämän myöhemmässä vaiheessa, sillä jos kannustaminen liikkumaan muuttuu liikuntaan pakottamiseksi, lapsen omaehtoisuus kärsii ja tutkimuksien mukaan myös liikuntamotivaatio vähenee. (Sääkslahti 2005, 18.)

Sääkslahden (2005) mukaan vertaisten merkitys lapsen fyysiselle aktiivisuudelle on vanhempien ohella merkittävä tekijä sosioemotionaalisen lähiympäristön näkökulmasta. Jo varhaislapsuudessa ennen kouluikää lapsi pyrkii leikeissään ja liikkuessaan hakeutumaan tekemisiin muiden lasten kanssa (Sääkslahti 2005, 18.) Palomäen ym. (2015) mukaan vertaiset eli kaverit voivat vaikuttaa lapsen tai nuoren fyysiseen aktiivisuuteen usealla eri tavalla. Tutkimuksien mukaan aktiivisesti liikkuvat kaverit rohkaisevat lasta tai nuorta myös liikkumaan enemmän ja vastaavasti vähän liikkuvat kaverit näyttäisivät vaikuttavan negatiivisesti lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrään. (Palomäki ym. 2015, 66.)

3 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN VAPAA-AJALLA

Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen voidaan Laakson ym. (2007) mukaan jakaa pelkistetysti kolmeen eri ulottuvuuteen, jotka ovat koululiikunta, vapaa-ajan organisoitu liikunta ja omasta tahdosta yksin tai muiden kanssa tapahtuva liikunta (Laakso ym. 2007, 44). Vuoren (2012b) mukaan liikunnan harrastamisen tavoitteena voidaan pitää vaikuttamismahdollisuuksia omaan terveyteen tai fyysiseen kuntoon sekä tuottaa sellaisia elämyksiä ja kokemuksia, jotka tuottavat mielihyvää ja niihin perustuvia vaikutuksia sekä palvella pakollisia tai valinnaisia tehtäviä. Liikunta voidaan jakaa näiden perusteiden mukaan muun muassa terveys-, kunto-, harraste- ja virkistysliikuntaan. (Vuori 2012b, 18.) Lapsilla ja nuorilla liikunnan harrastamisen tavoitteena voidaan nähdä esimerkiksi koetun liikunnallisen pätevyyden tunteen kokemista ja kaverisuhteiden syntymistä (Laakso ym. 2007, 42).

Laakson ym. (2007) mukaan nykyisen tutkimustiedon valossa liikunnan terveysvaikutusten kannalta olennaisinta on päivän aikana kertyvä liikunnan kokonaismäärä. Päivittäinen liikunnan kokonaismäärä muodostuu erilaisista tilanteista, joissa liikkumista tapahtuu. 1.–2.-luokkalaiset käyttävät keskimäärin yhtä paljon aikaa liikuntaan, mutta yksilöiden väliset erot ovat silti suuria. 1.–2.-luokkalaisista kaikista aktiivisimmat pojat liikkuvat peräti 5 tuntia vuorokaudessa, kun taas vähiten aktiiviset alle tunnin päivässä. Myös tytöistä kaikista aktiivisimmat yltyvät jopa 4 tuntiin vuorokaudessa vähiten aktiivisten jäädessä reilusti alle tuntiin. Liikunnan harrastamisen määrään vaikuttaa 7–8-vuotiaillakin merkittävästi muun muassa vuodenajoista johtuvat säätilavaihtelut ja harrastamismahdollisuudet. Pojat kuitenkin liikkuvat kaikkina vuodenaikoina sekä vapaa-että arkipäivinä tyttöjä enemmän. (Laakso ym. 2007, 44–46.)

9–12-vuotiailla lapsilla eli 3.–6.-luokkalaisilla koululaisilla ikäryhmien väliset erot vaikuttavat olevan varsin vähäisiä. Tästä huolimatta liikuntaan käytetään aikaa eniten 10-vuoden iässä niin poikien kuin tyttöjen keskuudessa. Samoin nuoremmat 7–8-vuotiaat pojat liikkuvat molemmissa ikäluokissa enemmän kuin tytöt. 9–12-vuotiaiden ikäryhmässä niin tytöt kuin pojatkin liikkuvat eniten keväällä ja vähiten syksyllä ja talvella. Laakson ym. (2007) viittaamat tutkimukset toteutettiin kouluvuoden aikana, joten loma-ajan ja

etenkin kesällä liikkumiseen käytetty aika saattaa todellisuudessa erota kyselyn tuloksista. (Laakso ym. 2007, 46–47.)

10–14-vuotiaat nuoret käyttivät Tilastokeskuksen tuottaman ajankäyttötutkimuksen mukaan vuonna 2000 liikuntaan aikaa keskimäärin hieman vajaat kaksi tuntia vuorokaudessa. Jo vuosituhanen vaihteessa tehdyn tutkimuksen myötä selvisi huolestuttava tosiasia, että 10–14-vuotiaat nuoret käyttivät vuorokaudesta keskimäärin 4,5 tuntia fyysisesti passiivisiin toimintoihin, kuten tietokoneen käyttöön ja television katseluun. Liikunnallisesti passiivisen käyttäytymisen on ajateltu olevan liikuntaaktiivisuuden vastakohta ja näin ollen fyysisesti passiivisen käyttäytymisen on nähty olevan yksi pääsyyistä nuorten liikunnan määrän vähenemiseen ja siitä seuraavaan ylipainoon sekä huonokuntoisuuteen. (Laakso 2007, 48.)

3.1 Omaehtoinen liikunnan harrastaminen

Ahonen, Hakkarainen, Heinonen, Kannas, Kantomaa ja Karvinen ym. (2008) määrittelevät omaehtoisen liikunnan siten, että se tarkoittaa kaikkea liikkumista, jota lapsi, nuori tai aikuinen tekee omasta tahdosta ja mielenkiinnosta yksin tai muiden kanssa (Ahonen ym. 2008, 91). Suomalaisessa liikuntakulttuurissa on perinteisesti ollut ominaispiirteenä omaehtoisen liikunnan runsas määrä verrattuna ohjattuun liikuntaan. Tarkasteltaessa kaikkia ikäryhmiä Suomessa huomataan, että suurin osa suomalaisista liikkuu ja harrastaa liikuntaa urheiluseurojen järjestämän toiminnan ulkopuolella. Alakouluikäisillä lapsilla omaehtoinen liikunta on yhtä merkittävässä osassa liikunnan kokonaismäärässä kuin aikuisillakin. Omaehtoinen liikunta on lapsilla enimmäkseen vertaisryhmän kanssa tapahtuvaa leikkimistä ja pelaamista, kun taas nuorilla ja aikuisilla on usein kyse yksin tapahtuvasta liikkumisesta. (Laakso ym. 2007, 51–52.)

Lehtosen (2012) mukaan 2000-luvun alussa ryhdyttiin kohdistamaan ja kehittämään Nuori Suomi ry:n johdolla voimavaroja lasten ja nuorten harrasteliikuntaan. Tällöin huomattiin, että liikuntaseurojen ja -järjestöjen tarjoamat liikuntamahdollisuudet oli tarkoitettu pääosin tavoitteelliseen kilpaurheiluun. Hankkeella pyrittiin lisäämään lasten ja nuorten liikunnan harrastamista urheiluseura ja -järjestötoiminnan ulkopuolella. Lisäksi tavoiteltiin lasten ja nuorten osallisuuden ja vaikuttamismahdollisuuksien lisäämistä liikuntaharrastuksien suhteen sekä sillä pyrittiin luomaan myös uudenlaisia harrasteliikunnan toteuttamismalleja ja sen myötä uusia liikkujia. (Lehtonen 2012, 19–20.)

Vuosina 1991–2007 tehdyn kyselytutkimuksen mukaan omatoimisessa liikuntaharrastamisessa ei ole nähtävissä niin suuria eroja asuinpaikkojen välillä, kuin järjestettyyn urheiluseura tai -järjestö toimintaan kuuluvien osalta. Aktiivisimpia omaehtoisen liikunnan harrastajia olivat tutkimuksen mukaan maaseudun taajamissa asuvat pojat, joista 61 % harrasti omatoimisesti liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Eroa vähiten harrastaviin kaupungissa asuviin poikiin oli kuitenkin ainoastaan neljä prosenttiyksikköä maaseudun taajamissa asuvien poikien eduksi. Niin ikään tyttöjen osalta kaupungissa asuvat harrastivat omatoimista liikuntaa vähiten, sillä ainoastaan 52 % kaupungissa asuvista tytöistä kertoi harrastavansa ohjatun harrastustoiminnan ulkopuolista liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Maaseututaajamissa ja haja-asutusalueilla asuvista tytöistä 59 % harrasti omaehtoista liikuntaa kaksi kertaa viikossa. Tutkitun ajanjakson aikana tilanne ei juurikaan muuttunut, sillä urheiluseurojen ja -järjestöjen ulkopuolista liikuntaa harrastivat eniten maaseututaajamien ulkopuolella asuvat lapset ja nuoret vuonna 2007, jolloin liikuntaa harrasti vähintään kaksi kertaa viikossa 59 %. (Nupponen, Laakso & Telama 2012b, 9–10.)

3.2 Ohjattu liikunnan harrastaminen

Ohjatulla harrastustoiminnalla tarkoitetaan Ahosen ym. (2008) ja Laakson ym. (2007) mukaan jonkin ulkopuolisen tahon järjestämää ja organisoimaa toimintaa. Suomessa ohjattu liikuntatoiminta on perinteisesti urheiluseurojen järjestämää, kun taas useissa muissa maissa koulut järjestävät lapsille ja nuorille myös koulupäivien ulkopuolista liikuntaa. (Ahonen ym. 2008, 90; Laakso ym. 2007, 52–54.)

Urheiluseuraharrastaminen on seurojen harrastajamäärätilastojen ja kilpailulisenssien perusteella erittäin suosittua lasten ja nuorten keskuudessa. Ohjattuun harrastustoimintaan osallistumisen suosio on jatkuvassa kasvussa, kun taas omatoimisen liikunnan määrä on vähentynyt merkittävästi, jolloin myös kokonaisliikuntamäärä vähenee huolimatta lajiharjoitusten ja muun ohjatun toiminnan runsaasta suosiesta. (Hakkarainen 2009, 27.) Nupposen ym. (2012b) mukaan lasten ja nuorten ohjattu liikuntaharrastamisen määrä on riippuvainen asuinpaikasta. Kaupungeissa asuvilla lapsilla ja nuorilla urheiluseurojen ja urheilujärjestöjen järjestämään toimintaan osallistuminen on perinteisesti ollut yleisempää kuin maaseudulla tai haja-asutusalueilla asuvilla. Samankaltaiset erot ovat olleet näkyvissä jo parin viime vuosikymmenen aikana. Aiemmin, etenkin 1980-luvulla voimissaan olleet

koulujen järjestämät liikuntakerhot tasapainottivat asuinpaikkojen välillä vallitsevaa eriarvoisuutta, mutta nykyisin mainitun kaltaista koulujen järjestämää liikuntakerhotoimintaa on varsin vähän. Koulujen järjestämien liikuntakerhojen uudelleen käynnistäminen onkin Nupposen ym. (2012b) mukaan huomionarvoinen keino, mikäli organisoidun liikunnan tarjontaa haluttaisiin tasapuolistaa maanlaajuisesti. Taajamien ja kaupunkien ulkopuolella asuvien lasten ja nuorten osallistuminen organisoituun urheilutoimintaan on selvästi vähäisempää kuin kaupungeissa ja taajamissa asuvien lasten ja nuorten. Eroavaisuudet on nähtävissä lähes identtisinä niin tyttöjen kuin poikienkin keskuudessa. Tutkimuksen mukaan keskustassa tai keskustan ulkopuolella taajama-alueella asuvista pojista 40 % ja tytöistä 25 % harrasti ohjattua liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa, kun taas maaseututaajaman ulkopuolella asuvista tytöistä 14 % ja pojista 25 % harrasti ohjattua liikuntaa edellä mainitun kaksi kertaa viikossa. Tutkimusta tehtiin 1990-luvun alusta aina 2007 vuoteen asti, ja vuosien välinen vaihtelu ei osoittautunut tutkimuksessa merkitseväksi tekijäksi ja näin ollen erot kaupungissa asuvien ja maaseudulla asuvien lasten ja nuorten välisessä liikunta-aktiivisuudessa eivät kasvaneet tai kutistuneet tutkimusvuosien aikana. Korkein prosenttiosuus vähintään kaksi kertaa viikossa liikuntaa jonkin tahon järjestämänä harrastavissa oli vuonna 2007 kaupungin tuntumassa asuvilla pojilla 47 %. Tyttöjen osalta korkein prosenttiosuus nähtiin myös vuonna 2007, jolloin vähintään kaksi kertaa viikossa ohjattua liikuntaa harrasti 31 % kaupungissa asuvista. Tutkimuksen tuloksista näkee selvästi ohjattujen liikuntaharrastuksien suosion kasvun. (Nupponen ym. 2012b, 8–9.)

3.3 Arkiliikunta

Termillä arkiliikunta tarkoitetaan liikuntaa ja liikkumista, mikä tapahtuu kuin huomaamatta muun arkipäiväisen toiminnan yhteydessä. Näin ollen arkiliikuntaa ovat muun muassa kävellen tai pyörällä paikasta toiseen liikkuminen, kotityöt sekä välituntitoiminta. (Ahonen ym. 2008, 88; Laakso ym. 2007, 49.) Kouluikäisillä arkiliikunnasta suurin osa koostuu koulumatkojen kulkemisesta kävellen tai pyörällä. Lisäksi esimerkiksi kavereiden luokse tai harrastuksiin kulkeminen kävellen ja pyörällä ovat tyypillistä lasten arkiliikuntaa. (Laakso ym. 2007, 49.) Lasten ja nuorten koulumatkan kulkemistapaan vaikuttavat Durandin, Duntonin, Spruijtin ja Pentzin (2012) mukaan muun muassa ympäristön tekninen infrastruktuuri eli rakennettu ympäristö ja Suomessa käytössä oleva perusopetuslaki, jonka 32§ mukaan mikäli koulumatka on yli 5 kilometriä pituudeltaan tai

muutoin vaarallinen, on oppilas oikeutettu kunnan järjestämään koulukuljetukseen. (Durand ym. 2012; Perusopetuslaki 628/1998, 1998.) Suomessa koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyöräilemällä on viimeisen kymmenen vuoden aikana vähentynyt merkittävästi. Yhä useampi lapsi kulkee koulumatkansa moottoriajoneuvolla eli usein vanhempien kyydillä tai linja-autolla. Yhtenä syynä tähän ilmiöön on tutkimuksissa havaittu, että vanhemmat pitävät koulumatkan kulkemista autolla tai linja-autolla turvallisempaa vaihtoehtona kuin pyöräillen tai kävellen. Kuitenkin he pitävät pyöräillen ja kävellen koulumatkan kulkemisen kautta saadun liikuntamäärän vaikutuksia positiivisina. (Turpeinen, Lakanen, Hakonen, Havas & Tammelin 2013, 33–36.)

Liikkuva koulu-raportin mukaan valtakunnallinen henkilöliikennetutkimus antaa kattavan yleiskuvan suomalaisten liikkumisesta, ja tutkimuksessa on erilleen eroteltuna ollut mukana myös koulumatkojen kulkemistapa 1998–1999 kyselystä lähtien. Huolimatta autolla koulumatkojen kulkemisen yleistymisestä, edellisen vuonna 2012 tehdyn henkilöliikennetutkimuksen mukaan valtaosa koulumatkoista tehdään yhä kävellen. Tutkimuksen mukaan 31 % peruskouluikäisistä lapsista kulkee koulumatkansa kävellen ja 28 % pyörällä. Linja-autolla matkustaa 18 % peruskouluikäisistä ja 13 % henkilöauton kyyditsemänä. Loput 10 % kulkevat jollakin muulla joukkoliikenteellä tai mopolla. Tutkimusten mukaan isoimmat muutokset viimeisten kymmenen vuoden aikana koulumatkan kulkemisessa ovat tapahtuneet alakoululaisten kävelyn määrän vähentymisessä ja yläkoululaisten pyöräilyn vähenemisessä. Kuitenkin alakoululaisten 10–12-vuotiaiden pyöräilyn määrä on tutkimuksen mukaan lisääntynyt samaan aikaan, kuin koulumatkan taittaminen kävellen on vähentynyt, joten muutoksen taustalla voi olla osaltaan myös pyöräilyn yleistyminen. (Turpeinen ym. 2013, 34–37.)

4 VAPAA-AJAN LIIKUNTAHARRASTUSTEN MERKITYS LAPSILLE JA NUORILLE

Liikunnan harrastamisella on tärkeä tehtävä osana lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua. Liikunnan kautta lapsi ja nuori saa kokemusta oman kehonsa toiminnasta ja suorituskyvystä sekä liikuntaelimistö tärkeää harjoitusta sen kasvuvaiheessa. Liikkumisen myötä saadut kokemukset omasta kehosta ja pystyvyydestä ovat kallisarvoisia itsetunnon ja minäkäsityksen kehityksen kannalta sekä koettu pätevyyden tunne itsearvostuksen muodostumisessa. Liikuntaharrastukset ja niiden myötä tapahtuva sosiaalinen kanssakäyminen vertaisten tai muiden osallistujien kanssa taas mahdollistaa esimerkiksi yhteistyötaitojen ja ystävyysuhteiden kehittymisen. Kansanterveydellisestä näkökulmasta katsoen lapsena ja nuorena harrastettu liikunta johtaa usein liikunnan aktiiviseen harrastamiseen myös vanhemmalla iällä, jolla taas on merkittäviä vaikutuksia muun muassa kansantautien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisemissä. (Laakso ym. 2007, 42–43.)

4.1 Liikunnan ja terveyden väliset yhteydet

Kantomaa, Tammelinin, Ebelingin ja Taanilan (2010a) mukaan liikunnalla on runsaasti edellytyksiä parantaa lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Jo lapsena aloitettu liikuntaharrastus vähentää sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä merkittävästi tulevaisuudessa ja liikkuminen vahvistaa luustoa sekä ehkäisee esimerkiksi masennuksen ja ahdistuksen oireita. (Kantomaa ym. 2010a, 31–33.)

Vuoren (2012b) mukaan yleispätevä määritelmä terveydestä on, että ihminen omaa sellaisia ominaisuuksia ja eri ominaisuuksien yhdistelmiä, mitkä edistävät yksilön ja yhteisön elämän perustehtävien suorittamista ja perustavoitteiden täyttämistä sekä elämän säilymistä. Kuvaava ominaisuus terveydelle on kyky sietää elimistön kohtaamia sisäisiä ja ulkoisia rasituksia. Käytännöllisesti katsoen se tarkoittaa esimerkiksi elimistön vahvoja ja sen toimintaa edistäviä rakenteita, riittävän laajaa elintoimintojen kapasiteettia sekä niiden hyvää yhteensopivuutta ja yhteistoimintaa. Myös fysiologiset, psyykkiset ja sosiaaliset kyvyt käsitellä sisäistä ja ulkoista kuormitusta kuuluvat hyvän terveyden määritelmään. Edellä esitettyjen ajatusten mukaan ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn voidaan ajatella olevan osa terveyttä. (Vuori 2012b, 21–22.)

Suurin osa liikunnan ja liikkumisen positiivisista vaikutuksista terveydentilaan pohjautuu liikunnan aikana tapahtuviin aineenvaihdunnan ja elintoimintojen muutoksiin. Monipuolinen ja määrällisesti riittävä liikunta voi saada aikaan parannuksia lähes kaikissa elinten ja elinjärjestelmien toiminnoissa. Päinvastoin liikunnan ja liikkumisen vähäinen määrä tai liikkumattomuus voi aiheuttaa ikäviä muutoksia lähes kaikissa elimissä ja elinjärjestelmissä. Terveiden kannalta tarpeellisen liikunnan määrän on Vuoren (2012b) mukaan katsottu määräytyvän ihmisen perimän ja geneettisten muutosten mukaan. Varhaisemmassa vaiheessa ihmisen evoluutiota kyky ruumiilliseen työhön on ollut edellytys suvun jatkamisen ja elossa säilymisen kannalta. Liikunnan vähäinen määrä voi saada aikaan puutteita ja ei-toivottuja muutoksia geenien ilmenemisessä, jotka näyttäytyvät toimintakyvyn ja ylipäättänsä terveyden kannalta ikävinä muutoksina ihmisen kehossa, elimissä ja koko elinjärjestelmässä. (Vuori 2012b, 21–22.)

Elimistö toimii Vuoren (2012b) mukaan liikuntasuorituksen aikana ikään kuin järjestelmänä, missä eri osilla on omat tehtävänsä, jotka kytkeytyvät toisiinsa muodostaen kokonaisen suorituksen. Liikuntasuoritus muodostuu tuki- ja liikuntaelimistön ja hermoston tuottaman kineettisen ketjun toimintana. Liikunnan vaikutusten oletetaan ilmenevän kineettisen ketjun eri osien toiminnoissa ja rakenteissa ja tarkemmin sen rasi-tetuissa osissa. Liikunnan jatkuessa yhtäjaksoisesti pidempään liikunnassa aktivoituvat lihakset tarvitsevat toimiakseen energiaa, jonka myötä hapenkuljetusjärjestelmän toiminta kasvaa. Sopiva tavanomaisen rasi-tustason ylitys riittävän usein toistuessaan saa aikaan hyödyllisiä vaikutuksia terveydelle ja toimintakyvylle. Kasvanut energian tuottaminen lihaksistossa, maksassa ja rasvakudoksessa saa aikaan kerta- ja harjoitusvaikutuksia, joista osa on nähtävissä esimerkiksi veren sokeri- ja hormonimuutoksina. Mikäli liikuntaa harrastetaan tarpeeksi usein tehokkaasti ja pitkäkestoisesti, voi kerta- ja harjoitusvaikutuksia esiintyä lisäksi myös muun muassa energiavarastoissa ja ruuansulatuselinten toiminnassa. Nämä vaikutukset yhdessä vaikuttavat terveyteen ja toimintakykyyn joko elimistölle hyödyllisesti tai haitallisesti. Useat aineenvaihdunnassa ja elimistön säätelytoiminnoissa näyttäytyvät liikunnan vaikutukset ovat kuitenkin varsin lyhytaikaisia, enimmillään muutaman päivän kestäviä. Huolimatta vaikutusten lyhytkestoisuudesta on näillä esimerkiksi aineenvaihduntaan suuntautuvilla vaikutuksilla jopa kertasuorituksena positiivisia vaikutuksia terveyden kannalta. Säännöllinen harjoittelu sen sijaan saattaa kasvattaa niiden merkitystä siten, että kasvaneen kunnon myötä henkilö pystyy suoriutumaan vaativammasta suorituksesta, jolloin terveydelle edullinen vaste

kasvaa. Näin ollen huonossa fyysisessä kunnossa oleva ihminen ei pysty ennen kunnan kohenemista saamaan aikaan merkittävää vastetta esimerkiksi rasva-aineenvaihdunnassa. (Vuori 2012b, 22–24.)

Liikunnan positiiviset vaikutukset ihmisen fyysiselle ja henkiselle terveydelle tunnetaan suhteellisen hyvin, mutta liikunnan psyykkisiä vaikutuksia tunnetaan vähemmän johtuen psyykkisten vaikutusten mittaamisen vaikeudesta. Vuori (2012b) on sitä mieltä, että yksilöiden sisäiset tekijät, kuten esimerkiksi asenteet ja odotukset sekä ulkoiset tekijät, kuten ympäristö ja sosiaalinen ympäristö, vaikuttavat vankasti ihmisen kokemiin psyykkisiin vasteisiin liikunnassa. Näin ollen liikunnan psyykkisten vaikutusten yksilöllisen vaihtelun voidaan ajatella olevan paljon suurempaa kuin biologisten vaikutusten. Lisäksi psyykkisten vaikutusten ennustaminen on vaikeampaa kuin biologisten vaikutusten. (Vuori 2012b, 24.) Ojasen ja Liukkosen (2013) mukaan liikunnan harrastamisen ja psyykkisen terveyden välinen yhteys perustuu tulkintaan, että kehon liikuttaminen liikuttaa myös ihmisen mieltä. Liikunta järkevässä muodossa parantaa mielialaa sekä saa aikaan positiivisia minätuntemuksia. Mainitun kaltaiset tunteet vaikuttavat positiivisesti ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Jotta liikunnan vaikutukset ihmisen psyykkiseen terveyteen säilyvät positiivisina, täytyy liikunnan harrastamisen olla mielekästä ja vapaasta tahdosta tapahtuvaa. (Ojanen & Liukkonen 2013, 237–243.)

4.2 Liikuntaharrastukset ja koulumenestys

Ahon (1974) mukaan koulumenestyksellä tarkoitetaan yleisesti ottaen oppilaan menestymistä eri aineissa sekä opettajan antamia numeroita ja niiden keskiarvoa. Koulumenestystä voidaan selittää kolmen eri muuttuja avulla, jotka ovat oppilaiden kyvyt, koulun ilmasto ja oppilaiden sosiaalinen tausta. Oppilaiden sosiaaliseen taustaan kuuluu muun muassa kotiolosuhteet ja ne vaikuttavat tutkimusten mukaan merkittävästi oppilaan koulumenestykseen. (Aho 1974, 19.)

Hillmanin, Ericksonin ja Kramerin (2008) mukaan liikunta vaikuttaa lasten ja nuorten oppimisvalmiuksiin ja kognitiiviseen toimintaan, joten liikuntaharrastuksilla voi olla positiivisia vaikutuksia myös koulumenestykseen ja oppimiseen. Liikunnan aktiivinen harrastaminen lapsuudessa ja nuoruudessa näyttäisi tutkimusten mukaan olevan merkittävässä asemassa tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöiden ehkäisemisessä.

Liikunnan harrastaminen näyttää vaikuttavan positiivisesti myös kognitiiviseen toimintaan, kuten muistiin ja keskittymiskykyyn. (Hillman, Erickson & Kramer 2008, 58–59).

Kantomaan, Tammelinin, Ebelingin ja Taanilan (2010a) tutkimuksessa tutkittiin muun muassa liikunta-aktiivisuutta, mielenterveyttä, koulumenestystä ja koettua terveyttä. Tutkimustulosten mukaan vähäinen liikunnan määrä liittyi voimakkaasti muun muassa ahdistuneisuuteen, sosiaalisiin ongelmiin sekä syrjään vetäytyneisyyteen ja tarkkaavuuden häiriöihin, kun verrattiin vähän liikkuvia aktiivisesti liikuntaa harrastaviin. Vähäisen liikunnan ja käytöshäiriöiden välistä yhteyttä voidaan selittää sillä, että liikunnan harrastamisen kautta avautuu mahdollisuuksia tunteiden käsittelyyn ja niiden purkamiseen sekä yhteistyötaitojen kehittämiseen ja yhteisten sääntöjen noudattamisen harjoitteluun ja opetteluun. Liikunnan harrastamisen positiiviset vaikutukset muun muassa itseohjautuvuuteen ja ryhmätyöskentelytaitojen kehittymiseen saattavat osaltaan selittää sen, miksi liikunnallisesti aktiivisilla lapsilla ja nuorilla on yleisesti vähemmän ongelmia sosiaalisissa suhteissa kuin vähemmän liikkuvilla. Vastaajien hyvään koulumenestykseen olivat tutkimuksen mukaan yhteydessä ainakin liikunnallinen aktiivisuus, vähäiset käyttäytymisen häiriöt sekä äidin korkea koulutustaso. Aktiivinen liikunnan harrastaminen oli voimakkaasti yhteydessä hyvään koulumenestykseen sekä suunnitelmiin jatkaa kouluttautumista myöhemmin lukiossa ja korkeakoulussa. Tutkimuksen mukaan vähäinen liikunnan harrastamisen määrä yhdessä muiden tekijöiden, kuten tunne-elämän ja käytöshäiriöiden sekä vanhempien alhaisen sosioekonomisen aseman kanssa vaikuttivat olennaisesti koettuun huonoon terveyteen ja heikkoon koulumenestykseen. (Kantomaa 2010a, 33–34.) Coe, Pivarnik, Womack, Reeves ja Malina (2006) ovat kuitenkin sitä mieltä, että ainoastaan fyysisesti raskaalla liikunnan harrastamisella on positiivisia vaikutuksia koulumenestykseen. (Coe ym. 2006, 1515–1519.)

Ahonen, Viholainen, Cantell ja Rintala (2005) mainitsevat lasten motoristen ongelmien olevan usein yhteydessä laajempiin oppimisvaikeuksiin, jotka vaikuttavat koulumenestykseen. Uuden tiedon ja taidon oppiminen on aina monen tekijän yhteistyössä tapahtuvaa toimintaa. Lapsen yksilölliset ominaisuudet, joihin myös esimerkiksi motoriset taidot ja kognitiiviset taidot kuuluvat, ovat keskeisessä asemassa oppimisprosessissa. Tämän hetkisten tutkimustulosten valossa motoristen taitojen tason ja laajempien oppimisvaikeuksien välistä yhteyttä on kuitenkin mahdotonta osoittaa suoraksi. Kuitenkin motoristen taitojen harjoittelun ja hyvien motoristen taitojen sekä oppimisen välillä on olemassa ainakin epäsuora yhteys. (Ahonen ym. 2005, 7–9.)

Nummisen (2001) tekemän Pro gradu -tutkielman mukaan aktiivisella liikunnan harrastamisella ja koulumenestyksellä ei näyttäisi olevan merkittävää yhteyttä. Tutkimuksessa tarkasteltiin liikuntaluokkien ja ei-liikuntaluokkien välisiä eroja koulumenestyksessä. Tuloksista ilmeni, että kyselyn mukaan enemmän liikuntaa harrastavien (liikuntaluokkalaiset) ja vähemmän liikuntaa harrastavien (ei-liikuntaluokkalaiset) koulumenestyksessä ei ollut merkittäviä eroja keskiarvoja tarkasteltaessa. Tuloksia tulkittaessa tulee kuitenkin ottaa huomioon kyselyyn osallistuneiden pieni otos, joten tutkimus ei anna tarpeeksi kattavaa kokonaiskuvaa liikunnan ja koulumenestyksen välisestä yhteydestä. (Numminen 2001.)

Syväojan, Kantomaan, Laineen ym. (2012) mukaan uusimmissa tutkimuksissa hyvään koulumenestykseen on liitetty muun muassa hyvä kestävyyskunto ja fyysisen aktiivisuuden määrä. Erityisesti liikunnan harrastamisen positiivinen vaikutus näkyy matemaattisissa aineissa. Syväoja ym. (2012) kertovat nykytutkimusten osoittavan myös urheiluseurojen harrastustoimintaan ja liikuntakerhojen toimintaan osallistumisen olevan yhteydessä hyvään koulumenestykseen. (Syväoja ym. 2012, 11.) Liikunnan harrastaminen näyttäisi edistävän myös muita koulunkäyntiin ja oppimiseen liittyviä asioita kuin menestystä oppiaineissa tai tiedollisten taitojen omaksumista. Aktiivisesti liikuntaa harrastavilla on todettu olevan ylempiä jatkokoulutustavoitteita kuin vähän liikkuvilla, sillä Kantomaan ym. (2010b) tekemän tutkimuksen mukaan aktiivisesti liikuntaa harrastavat 15–16-vuotiaat nuoret suunnittelivat jatkavansa opiskeluaan lukiossa ja korkeakouluissa lähes kaksi kertaa yleisemmin kuin liikuntaa vähän harrastavat. Tuloksessa oli huomioitu muut jatkokoulutukseen vaikuttavat tekijät, kuten perheen sosioekonominen asema. Lisäksi hyvässä fyysisessä kunnossa olevat oppilaat ovat vähemmän pois koulusta kuin huonossa fyysisessä kunnossa olevat. (Syväoja ym. 2012, 17; Kantomaa ym. 2010b.)

Syväojan, Kantomaan, Ahosen, Hakosen, Kankaanpään ja Tammelinin (2013) tekemän tutkimuksen perusteella pystyttiin todistamaan, että liikunta tukee myös valmiuksia omaksua akateemisia tietoja ja taitoja. Liikunnan on havaittu vaikuttavan positiivisella tavalla lasten ja nuorten muistiin, tarkkaavaisuuteen ja yleisiin oppimisen kannalta tärkeisiin tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin. Liikunnan harrastamisen vaikutukset oppimisen kannalta tärkeisiin tiedollisen toiminnan eri osiin voivat osaltaan selittää koulumenestyksen ja liikunnan harrastamisen välistä yhteyttä. Lisäksi liikunnan on havaittu vaikuttavan positiivisella tavalla myös muihin koulunkäyntiä ja koulumenestystä edistäviin tekijöihin, kuten keskittymiseen, luokkahuonekäyttäytymiseen ja oppitunneilla

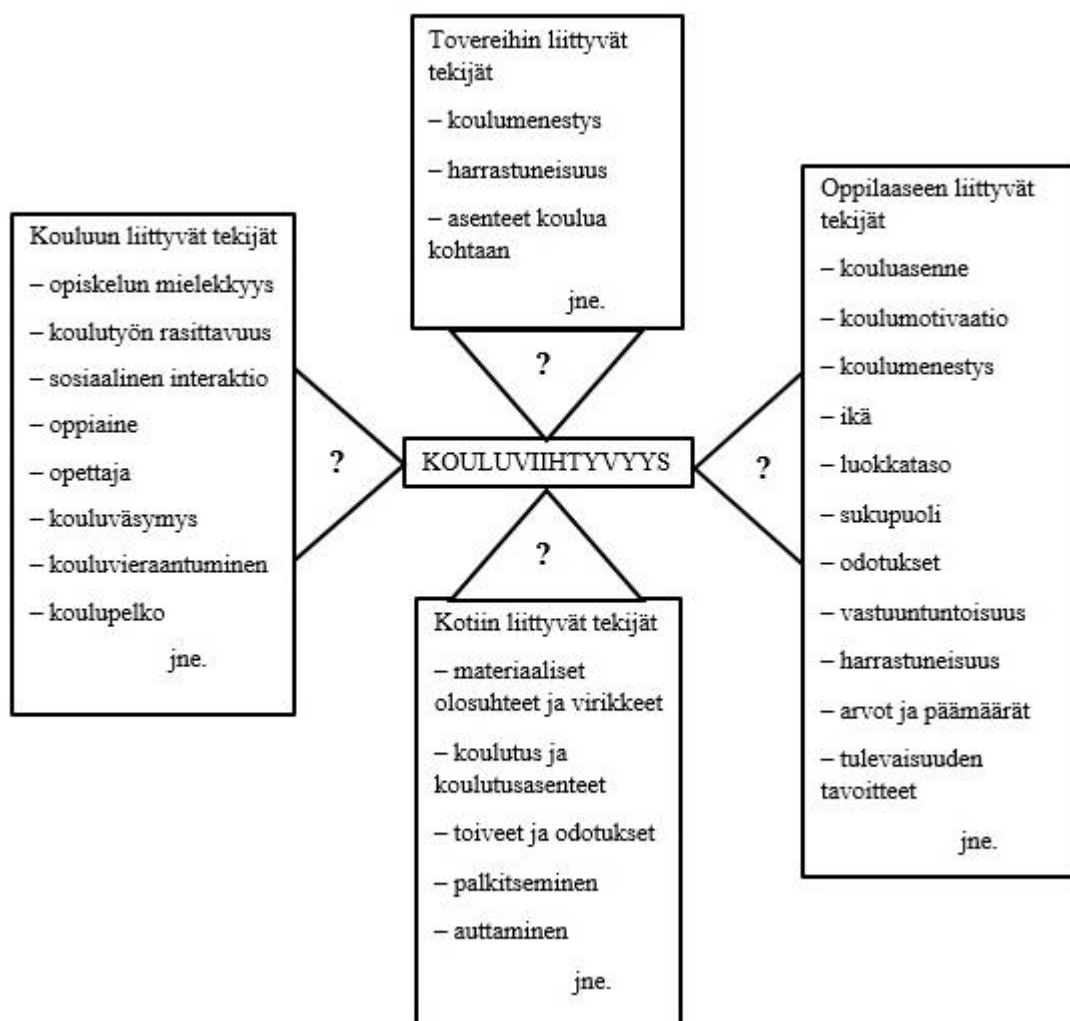
osallistumiseen. Tutkimuksessa kuitenkin todetaan, että liikunnan positiiviset vaikutukset koulumenestykseen ja oppimiseen ovat voimakkaimpia silloin, kun liikunta tapahtuu koulupäivän aikana. Näin ollen koulupäivien ulkopuolella tapahtuvan vapaa-ajan liikunnan ja koulumenestyksen sekä oppimisen välisiä yhteyksiä on vaikea erottaa koulupäivien aikana tapahtuvan liikunnan vaikutuksista. (Syväoja ym. 2013.)

Kantomaa, Syväoan ja Tammelinin (2010a) mukaan liikunnan harrastamisen ja oppimisen välistä yhteyttä tulisi tarkastella kokonaisvaltaisesti. Kokonaisvaltaisella tarkastelulla tarkoitetaan sitä, että liikunnan ja oppimisen välinen yhteys nähdään biologisten, sosiaalisten, psyykkisten sekä erilaisten tilanteiden mukaan vaihtelevien tekijöiden aikaan saamana tapahtumana. Liikunnan ja koulumenestyksen välinen yhteys on niin moniulotteinen ilmiö, että pelkästään suoran yhteyden tarkastelu ei anna realistista kuvaa siitä. (Kantomaa ym. 2010a, 15.) Tämän hetkisten tutkimusten valossa on vaikea olla varma, miten paljon pelkästään liikunnan harrastaminen on yhteydessä hyvään koulumenestykseen, mutta viime vuosina tehtyjen tutkimusten mukaan siitä on nähtävissä viitteitä. Coen ym. (2006) sekä Syväoan ym. (2013) mukaan liikunta lisää verenkiertoa ja hapensaantia aivoissa sekä näyttää lisäävän välittäjäaineiden tasoa ja neutrofiinien (hermosolujen toimintaa tukeva kemikaali) kehittymistä. Edellä mainitut vaikutukset elimistössä vaikuttavat positiivisesti vireystilaan ja koulumenestyksen kannalta tärkeisiin keskittymiskykyyn ja tarkkaavuuteen. Liikunnan harrastaminen saattaa myös tukea ihmisen persoonallisuuden ja itsetunnon kehitystä sekä vaikuttaa aivojen kognitiivisista toiminnoista vastaaviin osiin parantaen niiden suorituskykyä. (Coe ym. 2006, 1515–1519; Syväoja ym. 2013.)

4.3 Liikuntaharrastukset ja kouluviihtyvyys

Koulutyön onnistumisen ja hyvän koulumenestyksen kannalta yksi keskeisimpiä tekijöitä on kouluviihtyvyys. Suomalaisten koululaisten kouluviihtyvyys on ollut jo pitkään heikkoa kansainvälisesti vertailtuna huolimatta hyvistä oppimistuloksista ja koulumenestyksestä (Ahonen 2005, 63). Soinisen (1989) mukaan kouluviihtyvyys on käsitteenä moniulotteinen ja se ymmärretään tietyllä tavalla riippuen siitä, kenen näkökulmasta sitä tarkastellaan. Termiä kouluviihtyvyys ei ole tieteellisesti selvitetty, vaan se hahmotetaan sen mukaan, kuka käsitettä käyttää. Oppilas ja opettaja esimerkiksi voivat nähdä kouluviihtyvyyden täysin eri tavalla. Lisäksi kouluviihtyvyys on alati muuttuva, sillä se voi vaihtua herkästi

erilaisten tilanteiden mukaan joko positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan. (Soininen 1989, 149–155.) Soinisen (1989) mukaan kouluviihtyvyyteen voidaan katsoa vaikuttavan kaikki ne tekijät, joita kouluympäristössä vallitsee joko oppilaan tai opettajan ympäristössä (kuvio 2).



KUVIO 2. Kouluviihtyvyyteen vaikuttavia tekijöitä (Soininen 1989, 150)

Kouluviihtyvyyttä kuvaava Soinisen (1989) kuvio havainnollistaa sen, että kouluviihtyvyyttä tarkasteltaessa näkökulmana voivat olla yksittäiset tekijät tai laajemmat vaikuttajaryhmät. Kuviosta näkyvien oppilaaseen liittyvien tekijöiden joukosta etenkin koulumotivaatio ja kouluasenne liittyvät liikuntaharrastuksiin. Soinisen (1989) mukaan koulumotivaatioon ja -asenteeseen liittyy myös harrastukset, jotka vaikuttavat positiivisella

tavalla edellä mainittujen asioiden ilmenemiseen. (Soininen 1989, 152.) Myös Sarkomaan (2005) viittaamien tutkimusten mukaan lasten ja nuorten kouluviihtyvyys on laskenut viimeisten vuosien aikana. Koulussa viihtyminen vähenee selvästi iän myötä ja asenteet opetusta, tuntityöskentelyä sekä opettajaa kohtaan heikkenevät kouluvuosien aikana. Tutkimusten mukaan joka kymmenes koululaisista kärsii koulu-uupumuksesta, johon huono kouluviihtyvyys selvästi vaikuttaa. (Sarkomaa 2005, 17.)

Liikunnan harrastamisen ja kouluviihtyvyyden välistä yhteyttä on tutkittu irrallaan muista muuttujista Suomessa varsin vähän, mutta muun muassa Pirhonen (2000) tutki Pro gradu -tutkielmassaan liikuntaa harrastavien oppilaiden kouluviihtyvyyttä. Tutkimuksessa kartoitettiin tutkimuspaikkakunnan kouluikäisten kokemuksia liikunnan ja kouluviihtyvyyden osalta kirjoitelman avulla, jonka aihe oli liikuntaharrastus ja koulu. Kirjoitelmien pohjalta Pirhonen (2000) kartoitti oppilaista ne, jotka harrastivat aktiivisesti liikuntaa ja haastatteli heitä. Kirjoitelmien perusteella ei ollut tutkimuksen mukaan nähtävissä harrastuksen vaikuttavan millään tavalla koulunkäyntiin tai kouluviihtyvyyteen. Haastattelujen myötä kouluviihtyvyyteen liittyviä tekijöitä löytyi muun muassa menestymisen halu myös koulussa ja tavoitteellisuus. Toisaalta negatiivisena asiana ilmeni kiire. Tutkimukseen osallistuneet lapset ja nuoret kokivat kuitenkin liikuntaharrastuksen kokonaisuudessaan tukevan koulunkäyntiä ja heidän kouluviihtyvyyttään. He mainitsivat esimerkiksi säännöllisen ja tavoitteellisen harrastustoiminnan tukevan myös koulutoimintaa, koska molemmissa on tehtävä töitä menestymisen eteen ja harrastustoiminnassa mukana olemisen myötä he mainitsivat myös sosiaalisten taitojen kehittymisen, mikä tukee koulunkäyntiä ja kouluviihtyvyyttä. (Pirhonen 2000.)

Numminen (2001) tarkasteli liikunta-aktiivisuuden ja kouluviihtyvyyden välistä yhteyttä yläasteella Pro gradu -tutkielmassaan. Tutkimuksesta käy ilmi, että mitä enemmän oppilas harrastaa määrällisesti liikuntaa, sitä todennäköisemmin hän viihtyy koulussa hyvin. Vähemmän kuin kolme kertaa viikossa liikuntaa harrastavista oppilaista viihtyi hyvin koulussa ainoastaan 35 %, kun taas useammin kuin kuusi kertaa viikossa liikuntaa harrastavista 87,5 % koki viihtyvänsä hyvin koulussa. 4-6 kertaa viikossa liikuntaa harrastavista 75 % kertoi viihtyvänsä koulussa. Numminen (2001) mainitsee kuitenkin, että tuloksia tulkittaessa tulee ottaa huomioon kyselyyn osallistuneen otoksen pieni koko, joten tulos ei välttämättä ole vertailukelpoinen muihin kouluihin. Tulosta ei voi myöskään verrata muihin aiemmin tehtyihin tutkimuksiin, sillä aikaisemmissa tutkimuksissa

pelkästään liikuntaharrastusten vaikutusta hyvään kouluviihtyvyyteen ei ole pystytty erottamaan muista vaikuttajista. (Numminen 2001.)

Lämsän ja Mykkäsen (2006) tekemässä Pro -gradu tutkielmassa tarkasteltiin liikuntaa harrastavien lasten kouluviihtyvyyttä. Tutkimuksessa ei havaittu merkittäviä eroja aktiivisesti liikuntaa harrastavien ja vähän liikkuvien lasten ja nuorten kouluviihtyvyydessä. Tutkimuksen mukaan kouluviihtyvyyteen vaikutti merkittävimmin sosiaaliset suhteet ja koulumotivaatio sekä eroavaisuudet kouluviihtyvyydessä näkyivät selvimmin sukupuolten välillä. Tytöt viihtyivät koulussa selvästi poikia paremmin. (Lämsä & Mykkänen 2006.) Kuten Soininen (1989) totesi, kouluviihtyvyys on moniulotteinen ja alati muuttuva käsite, johon vaikuttaa monta eri tekijää (Soininen 1989, 150–152).

5 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia vaikutuksia aktiivisella vapaa-ajan liikunnan harrastamisella on lasten ja nuorten koulumenestykseen ja kouluviihtyvyyteen. Tutkimus toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena, jonka avulla pyrin vastaamaan asettamiini tutkimuskysymyksiin kattavasti ja todenmukaisesti. Tutkimuksessa haasteelliseksi koin erityisesti käsitteiden koulumenestys ja kouluviihtyvyys laaja-alaisuuden, mistä johtuen ne voidaan määritellä eri tavoin ja erilaisilla tekijöillä perustellen riippuen lähteestä. Koulumenestyksen valitsin kuitenkin aiheeksi juuri sen moniulotteisuuden takia, sillä se käsittää laaja-alaisesti kaiken menestyksekkääseen koulunkäyntiin liittyvän toiminnan yhdessä käsitteessä. Lisäksi koulumenestys on ajankohtainen tutkimusaihe median ja muiden toimijoiden ansiosta paljon huomiota saaneiden PISA-tulosten myötä. Myös liikuntaharrastusten ja kouluviihtyvyyden välistä yhteyttä selittävien tutkimusten vähäinen määrä yllätti, mutta kouluviihtyvyyttä käsitteleviin tutkimuksiin tutustuessani ymmärsin syyn. Kouluviihtyvyyteen vaikuttaa niin moni tekijä, että yhden yksittäisen tekijän, kuten liikuntaharrastusten vaikutusta siihen on vaikea osoittaa. Lisäksi liikunnan harrastaminen ja liikuntaharrastus ovat käsitteinä luonteeltaan sellaisia, että ne voidaan ymmärtää eri tavoin eri asiayhteyksissä. Pyrin kuitenkin tarkastelemaan tutkimiani asioita kriittisesti ja tutkimuksen tarkoitukseen sopivalla tavalla ja uskon myös siinä onnistuneeni.

Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan positiiviset terveysvaikutukset ovat tunnettuja ja terveys on ihmisille yleisesti tärkeä arvo, mutta tästä huolimatta vain alle puolet suomalaisista liikkuu terveyden kannalta riittävästi. Fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen väheneminen on jatkuvasti kasvava kansanterveysongelma Suomessa. Tästä syystä lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen on erityisen tärkeää, sillä muun muassa Nupposen, Penttisen ja Pehkosen (2012a) ja Hirvensalon (2013, 19–21) mukaan tutkimuksissa on pystytty todistamaan lapsuuden ja nuoruuden liikunta-aktiivisuuden vaikuttavan myös aikuisena harrastetun liikunnan määrään. Tutkimusta tehdessäni halusin tietoisesti keskittyä erityisesti vapaa-ajalla tapahtuvaan liikunnan harrastamiseen ja tehdä näin selvää eroa koulupäivän aikana tapahtuvaan liikuntaan. Aiheesta tehtyihin tutkimuksiin tutustuessani huomasin, että siihen liittyviä tai sitä sivuavia tutkimuksia on tehty suhteellisen paljon niin Suomessa kuin ulkomaillakin. Suomessa on perinteisesti tutkittu

runsaasti erityisesti liikunnan ja oppimisen välistä yhteyttä niin lapsien, nuorten kuin aikuistenkin osalta.

Lähdin tutkimuksessani liikkeelle lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden käsitteen tarkastelusta ja määrittelystä, sillä varhaislapsuuden ja lapsuuden fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys myös liikuntaharrastuksien aloittamisen ja liikunnan harrastamisen aktiivisuuden kannalta myöhemmin kouluiässä. Tarkastelemani kirjallisuuden ja tutkimuksien perusteella lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaharrastuksien yleisyyteen vaikuttaa moni tekijä, joita ovat muun muassa fyysinen ympäristö, biologinen perimä ja sosiaalinen lähiympäristö eli perhe ja kaverit.

Liikuntaharrastuksilla on tarkastelemieni tutkimusten ja kirjallisuuden perusteella runsaasti positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten fyysiseen kuntoon ja terveyteen. Lisäksi liikunnan harrastaminen näyttää vaikuttavan myönteisesti koulussa menestymiseen tarvittaviin taitoihin, kuten tarkkaavaisuuteen, muistiin, tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin sekä kognitiivisten taitojen ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Aktiivinen liikunnan harrastaminen näyttäisi myös ehkäisevän erilaisia käytöshäiriöitä ja tunne-elämän ongelmia, jotka myös ovat yhteydessä koulumenestykseen. Käytöshäiriöiden esiintymisen ja vähäisen liikunnan välistä yhteyttä voidaan perustella Kantomaan ym. (2010a) mukaan sillä, että liikunnan harrastamisen kautta avautuu mahdollisuuksia tunteiden käsittelyyn ja niiden purkamiseen sekä yhteistyötaitojen kehittämiseen ja yhteisten sääntöjen noudattamisen harjoitteluun. Nämä edellä mainitut taidot ovat tärkeitä ajatellen oppilaan menestymistä kouluympäristössä ja kouluaineissa. Useampien aikaisempien tutkimusten pohjalta on pystytty todistamaan liikunnan ja oppimisen sekä siitä seuraavan koulumenestyksen välinen yhteys, mutta monissa tutkimuksissa on keskitytty enemmän koulupäivän aikaiseen liikuntaan. Viime vuosina Suomessa tehtyjen tutkimusten mukaan voidaan kuitenkin todeta, että vapaa-ajan liikuntaharrastuksilla on yhtäläillä positiivisia vaikutuksia oppilaan koulumenestykseen ja siihen tarvittavien ominaisuuksien kehittymiseen.

Liikuntaharrastusten ja kouluviihtyvyyden välistä yhteyttä on tutkittu suhteellisen vähän Suomessa ja maailmalla, mikä oli yllättävää. Löytämieni tutkimusten perusteella voi kuitenkin sanoa, että liikunnan harrastaminen saattaa olla positiivisesti vaikuttava tekijä myös kouluviihtyvyyden suhteen. Vapaa-ajan liikuntaharrastukset tarjoavat sopivaa vastapainoa koulutyölle ja liikunnan harrastaminen antaa mahdollisuuden ajatella ja

keskittyä johonkin muuhun kuin koulunkäyntiin. Säännöllisen liikuntaharrastuksen myötä lapset ja nuoret kehittävät koulussa tarvittavia taitoja, kuten pitkäjänteisyyttä ja tavoitteellisuutta sekä harrastuspiirien kautta muodostuneessa sosiaalisessa verkostossa heidän sosiaalisia taitojaan. Omalta osaltani voin sanoa, että liikuntaharrastukset ovat lisänneet omaa kouluviihtyvyyttäni niin peruskoulussa, lukiossa kuin nykyisin myös yliopistossa. Liikuntaharrastukset yhdistävät usein koulun kaltaisissa yhteisöissä samanhenkisiä henkilöitä yhteen, joita yhdistää samat mielenkiinnon kohteet, jonka myötä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne kasvaa ja tämän avulla myös kouluviihtyvyys voi parantua.

Tutkielman teon myötä sain kohtuullisen kattavan yleiskattauksen liikuntaharrastusten ja aktiivisen liikunnan vaikutuksista koulumenestykseen ja kouluviihtyvyyteen. Uskon tutkielman tulosten auttavan minua tulevana opettajana myös ymmärtämään päivittäisen liikunnan harrastamisen tärkeyttä oppimisen kannalta. Aion tehdä parhaani sen eteen, että tulevaisuudessa pystyn kannustamaan lapsia harrastamaan liikuntaa myös vapaa-ajallaan, sillä liikunnan vaikutukset koulunkäyntiin ovat tutkimusten mukaan positiivisia. Kandidaatintutkielmani antoi minulle kattavan peruskuvan aiheesta, mutta edelleen olisi aihetta lisätutkimuksiin. Mahdollisena Pro gradu -työn tutkimuskohteena tai muuna jatkotutkimuskohteena voisi olla esimerkiksi liikuntaharrastusten ja kouluviihtyvyyden välinen yhteys, sillä sitä ei ole irrallaan muista tekijöistä tutkittu kovinkaan laajasti Suomessa, joten en saanut kovin tarkkaa kuvausta tästä itseäni erityisesti kiinnostavasta aiheesta. Liikuntaharrastusten ja kouluviihtyvyyden välisen yhteyden osoittaminen voi kuitenkin olla mahdotonta, sillä tähänkään mennessä ainoastaan liikuntaharrastusten vaikutusta kouluviihtyvyyteen ei ole pystytty tutkimuksissa osoittamaan. Toisaalta olisi myös mielenkiintoista tutkia luonteeltaan erilaisten harrastusten vaikutusta koulumenestykseen, eli esimerkiksi yksilö- ja joukkueurheilun harrastamisen vaikutusten eroja tai liikuntaharrastusten ja muiden vapaa-ajanharrastusten vaikutuksia koulumenestykseen.

LÄHTEET

Aho, S. (1974). *Koulusuoritusten yhteys oppilailla esiintyviin käyttäytymisongelmiin ja kouluympäristöön*. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Turku: Turun yliopisto.

Ahonen, A. (2005). Kolmen Rovaniemeläis- ja yhden Inarilaiskoulun 6-8. luokan oppilaiden kouluviihtyvyyttä selittävien tekijöiden tarkastelua regressioanalyysien avulla. Teoksessa A-L. Huttunen & A. M. Kokkonen (toim.) *Kasvatustieteen päivät 2005 verkkojulkaisuja*. 63–71.

Ahonen, T., Viholainen, H., Cantell, M. & Rintala, P. (2005). Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) *Liiku ja Opi – liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy. 7-24.

Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O. J., Kannas, L., Kantomaa, M. & Karvinen, J. (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus 7–18-vuotiaille*. http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset Viitattu: 2.3.2016

Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J. & Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 38 (8), 1515-1519.

Durand, C. P., Dunton, G. F., Spruijt-Metz, D. & Pentz, M. A. 2012. Does community type moderate the relationship between parent perceptions of the neighborhood and physical activity in children? *American Journal of Health Promotion* 26 (6), 371–380.

Hautamäki, P. (2008). *Heikon koulumenestyksen varhainen tunnistaminen – haaste koulupsykologille*. Jyväskylän yliopisto. Kehitys – ja kasvatustieteiden erityispsykologikoulutus. Lisensiaatin työ. Tulostettu 4.4.2016. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19843/URN_NBN_fi_jyu-200903311227.pdf?sequence=1

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H. ym. (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa T. Ahonen, H. Hakkarainen, O. Heinonen, L. Kannas, M. Kantomaa & J. Karvinen, ym. (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. 17–31. Tulostettu 2.5.2016.

<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMTUvMTJfMjFfMzhfNjVfRnl5c2lzZW5fYWt0aWl2aXN1dWRlbl9zdW9zaXR1cy5wZGYiXV0/Fyysisen%20aktiivisuuden%20suositus.pdf>

Hillman, C. H., Erickson, K. I. & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews. Neuroscience* 9 (1), 58–65.

Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. (2007). Aikuisten liikunta. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. (2. uud. p. ed.)*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit. 64–76.

Hirvensalo, M. (2013). Liikkuvasta lapsuudesta aktiiviseen aikuisuuteen ja vireään vanhuuteen – Elämänkulun taitekohtiin kannattaa panostaa. *Liikunta & Tiede* 50 (2–3). 18–21.

Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. (2010a). Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede* 47. 30–36.

Kantomaa, M., Tammelin, T., Demakakos, P., Ebeling, H. & Taanila, A. (2010b). Physical activity, emotional and behavioural problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents. *Health Education Research* 25 (2), 368–379.

Kantomaa, M., Syväoja, H. & Tammelin, T. (2013). Liikunta – hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa? *Liikunta & Tiede* 50. 12–16.

Kupari, P., Välijärvi, J., Andersson, L., Arffman, I., Nissinen, K., Puhakka, E. & Vettenranta, J. (2013). *PISA 12 ensituloksia*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2013:20. Viitattu 7.5.2016. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2013/liitteet/okm20.pdf?lang=fi>

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. (2007). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. (2. uud. p. ed.)*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit. 42–60.

Lehtonen, K. (2007). Haasteena harrastamisen vaikeus. *Liikunta & Tiede* 49. 19–21.

Lintunen, T. (2007). Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. (2. uud. p. ed.)*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit. 25–28.

Lämsä, T. & Mykkänen, J-M. (2006). *Liikuntaa harrastavat lapset ja kouluviihtyvyys*. Pro gradu -tutkielma.

Numminen, K. (2001). *Liikunta-aktiivisuus, kouluviihtyvyys ja koulumenestys yläasteella*. Pro gradu -tutkielma.

Nupponen, H., Laakso, L. & Telama, R. (2012a) Nuorten liikuntaharrastus edelleen riippuvainen asuinpaikasta. *Liikunta & Tiede* 45. 8-11.

Nupponen, H., Penttinen, S. & Pehkonen, M. (2012b). Koulumenestys, liikuntanumero ja vanhempien ammatit aikuisiän liikunta-aktiivisuuden ennustajina. Teoksessa H. Nupponen & S. Penttinen (toim.) *Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita*. Turku: Uniprint Turku. 45–88.

Ojanen, M. & Liukkonen, J. (2013). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. Juva: Bookwell Oy. 236–258.

Opetushallitus (2015). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. Viitattu: 9.3.2016.

Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. (2015). Vanhemmat ja kaverit liikuntaharrastuksen tukena. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf

Perusopetuslaki. 1998. L 21.8.1998/628. Viitattu 14.4.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#a628-1998>

Pirhonen, M-L. (2000). *Liikuntaa harrastavien oppilaiden kouluviihtyvyys*. Kasvatustieteen Pro gradu -tutkielma. Tulostettu 4.12.2015. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/10133>

Salminen, A. (2011). *Mikä on kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopiston julkaisu.

Opetusjulkaisuja 62. Julkisjohtaminen 4. Vaasa: Vaasan yliopisto. Viitattu 16.4.2016.
http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Sarkomaa, S. (2005). Kouluviihtyvyys kuntoon. *Opettaja* 48. 17.

Soininen, M. (1989). Peruskoulun ala-asteen oppilaiden kouluviihtyvyydestä. Teoksessa E. Korpinen, E. Tiihonen & P. Tuomi (toim.) *Koulu elämän paikkana: haasteita ja virikkeitä ala-asteen opetukseen*. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisusarja B. Teoriaa ja käytäntöä. 149–155.

Suomen kielen perussanakirja 2001. 2. osa L–R. Helsinki: Kotimaisten kielten tutkimuskeskus.

Suoninen, A. (2013). *0-8-vuotiaiden mediankäyttö ja sen muutokset vuodesta 2010. Lasten mediabarometri 2013*. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 75.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A., & Tammelin, T. (2013). Physical activity, sedentary behavior, and academic performance in Finnish children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45 (11). 2098–2104.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). *Liikunta ja oppiminen*. Opetushallituksen julkaisuja. Tulostettu 4.4.2016.
http://www.studieguiden.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf

Sääkslahti, A. (2005). *Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin*. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden laitos. Väitöskirja. Tulostettu 1.3.2016.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3

Sääkslahti, A. (2007). Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. (2. uud. p. ed.). Helsinki: WSOY Oppimateriaalit. 32–39.

Taimela, S. (2012). Työikäisten liikunta. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Vantaa: Hansaprint Oy. 171–175.

Tammelin, T. (2008). Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa T. Ahonen, H. Hakkarainen, O. J. Heinonen, L. Kannas, M. Kantomaa & J. Karvinen ym. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. 12–14.

Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, H., Havas, E. & Tammelin, T. 2013. *Matkalla kouluun. Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 271. Jyväskylä: LIKES, 5–88.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005 Yliopistopaino Oy, Helsinki 2005

Vuori, I. (2012a). Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Vantaa: Hansaprint Oy. 145–162.

Vuori, I. (2012b). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Vantaa: Hansaprint Oy. 16–27.

LIITE 1

LIITE 2

