

# Liikuntaneuvonta Etelä-Karjalan alueen peruskouluissa

TOMMI JARHO & JUUSO HAVIA

FYSIOTERAPIAN KOULUTUSOHJELMA  
OPINNÄYTETYÖ 2020



# Tulokset: 1. Liikuntaneuvonnan järjestäminen peruskouluissa Etelä-Karjalassa

Tulokset neljän vastauksen perusteella. Yleisesti kunnissa on valmius toteuttaa lasten ja nuorten liikuntaneuvontaa peruskouluissa. Yhdessä kunnassa ei ole käytännön kokemusta toiminnasta.

## Liikuntaneuvontaprosessiin osallistuvat ammattiryhmät

- Liikuntaneuvonnan mahdollistaa moniammatillinen yhteistyö, toteutuksesta vastaa pääsääntöisesti liikunnanohjaaja
- Lähettävät tahot: Kouluterveydenhoitaja, opettajat, opinto-ohjaaja, kuraattori ja fysioterapiaharjoittelijat
- Toteuttavat tahot: Liikunnanohjaaja, hyvinvointiopettaja, liikunnanopettaja, fysioterapeutti (harjoittelujakso + kerhon ohjaaja) ja koulun terveydenhoitaja

## Kohderyhmä

- Kaikki peruskoululaiset
- Painotus 6. luokasta ylöspäin

## Ohjautuminen ja sen syyt

- Oppilaan omasta tahdosta, vanhempien tai lähettävien tahojen ohjaamana
- Ohjautumisen syyt: Oppilaan omat toiveet ja fyysisen toimintakyvyn haasteet
- Fyysisen toimintakyvyn haasteita: motorisen oppimisen vaikeudet, heikot motoriset perustaidot, vaikeus toimia liikunnassa muun ryhmän mukana, liikapaino, jonkin kohdan kipeytyminen, yleinen jaksaminen ja kömpelyys
- Haasteita todetaan terveystarkastusten ja Move! -mittausten yhteydessä

## Lähtötilanteen kartoittaminen

- Käytetään subjektiivisia ja objektiivisia menetelmiä
- Tässä yhteydessä mainittu esitietolomake, alkuhaastattelu, verkkokysely ja liikkuvuustestistö

## Sisältö

- Lähtökohtana on yksilöllisyys
- Toteutus pohjautuu oppilaan henkilökohtaisiin tavoitteisiin ja toiveisiin
- Sisältö vaihtelee yksilöllisesti
- Toteutus yksilö-, pari- ja ryhmäohjauksena
- Esimerkkejä sisällöstä:
  - Liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitojen harjoittelu
  - Hiihto-, luistelu- ja uintitaitojen harjoittelu
  - Kunto-ohjelma

## Tilat ja yhteistyötahot

- Erään vastauksen mukaan:
- Koulujen tilat käytössä, koulujen kesken vaihtelua, sovelletaan koulukohtaisesti
- Mahdollisuus päästä mm. uimahalliin ja kuntosalille
- Yhteistyötä paikallisten liikuntatoimijoiden ja kunnan tarjoaman matalan kynnyksen harrastuskokeilutoiminnan kanssa

## Kesto ja vaikuttavuuden arviointi

- Kesto yksilöllinen, voidaan mukauttaa oppilaan oman halukkuuden ja tarpeiden mukaan
- Vaikuttavuuden arvioinnissa käytetään subjektiivisia ja objektiivisia menetelmiä
- Tässä yhteydessä mainittu esitietolomakkeen seurantaosio oppilaan kokemuksista, loppuhaastattelu, liikkuvuustestistö ja loppukysely

# Tulokset: 2. Liikuntaneuvonnan kehittäminen peruskouluissa

## Liikuntaneuvonnassa toimivaksi koetut asiat

- Ohjausta tarvitsevien tavoittaminen
- Vastauksissa mainittu: vähän liikkuviin lapsiin keskittyminen, toiminnan selkeys, runko ja ohjausta toteuttavien henkilöiden saatavuus
- Oppilailta ja vanhemmilta saadun palautteen mukaan liikuntaneuvontaan, muuhun koulun oheistoimintaan ja fysioterapeuttiharjoittelijan harjoittelujaksoon on oltu tyytyväisiä.

## Liikuntaneuvonnassa kehitettäväksi koetut asiat

- Vaikuttavuuden arviointi
  - työkaluja seurantaan
- Asiakastietojen käsittely
  - kirjaamiskäytännön yhdenmukaistaminen
- Toiminnan vakiinnuttaminen
- Eri tahojen välinen yhteistyö
  - Liikuntaneuvontaa antavien ammattihenkilöiden välillä, urheiluseurojen, liikunta-alan yritysten ja kunnan matalan kynnyksen harrastuskokeilutoiminnan kanssa tai yhteiskyytien järjestäminen lajikokeiluja varten pitkien välimatkojen vuoksi.

## Liikuntaneuvonnan kehityshaasteet

- Vaikuttavuuden osoittaminen
  - Haasteena: Kielteiset ennakoasenteet neuvonnan tarpeellisuutta kohtaan muilta koulun aikuisilta, heikkoudet seurantatyökaluissa ja puuttuva näyttö toiminnan hyödyllisyydestä
- Toiminnan resurssit
  - Toiminnan kehittämisen edellytys
- Palveluiden saatavuus
  - Yhdessä vastauksessa nostetaan esiin vähäiset harrastusmahdollisuudet koskien palveluiden saatavuutta
- Asiakkaiden löytäminen
  - Yhdessä vastauksessa haasteena on asiakkaiden löytäminen

# Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet



## Johtopäätökset

- ▶ Peruskoulujen liikuntaneuvonnalle näyttää olevan tarvetta ja kysyntää. Liikuntaneuvonnan avulla on mahdollista tavoittaa vähän liikkuvat ja erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret hyvinvoinnin tukemisessa.
- ▶ Liikuntaneuvonnan toteuttamisen kouluissa mahdollistaa moniammatillinen yhteistyö. Eri ammattiryhmien erityisosaamista hyödyntämällä voidaan tarjota liikuntaneuvontaa mahdollisimman kattavasti ja huomioida myös erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret. Liikuntaneuvonnassa lapsi ja nuori huomioidaan yksilöllisesti. Oma-aloitteisella hakeutumisella koetaan olevan vaikutusta liikuntaneuvontaprosessin onnistumiseen oppilaan oman sisäisen motivaation vuoksi.
- ▶ Liikuntaneuvonnan hyödyllisyys todetaan käytännön tasolla, mutta vaikuttavuuden osoittaminen on haastavaa. Keskeistä liikuntaneuvonnan vakiinnuttamiselle on näyttö vaikuttavuudesta ja tätä kautta resurssien turvaaminen toiminnalle tulevaisuudessa.
- ▶ Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää työkaluna lasten- ja nuorten liikuntaneuvonnan kehittämisen suunnittelussa tulevaisuudessa. Tutkimuksen voidaan todeta kuvaavan ilmiötä maakunnallisesti, mutta se ei sovellu ilmiön kuvaamiseen laajemmassa mittakaavassa.

## Jatkotutkimusaiheet

- ▶ Jatkossa lasten- ja nuorten liikuntaneuvontaa peruskoulussa voisi tutkia syvemmin, kuten havainnoimalla sitä käytännön tasolla.
- ▶ Kerätyssä aineistossa saatiin tietoa liikuntaneuvonnasta 2. asteen oppilaitoksissa. Jatkossa olisi hyvä tutkia, miten liikuntaneuvontaa toteutetaan 2. asteen oppilaitoksissa.
- ▶ Lasten- ja nuorten liikuntaneuvonnan vaikuttavuutta ja seurantamenetelmiä tulisi tutkia tulevaisuudessa lisää ja myös kvantitatiivisin menetelmin, jolloin on mahdollista saada tilastoitavaa tietoa ilmiöstä.

**Opinnäytetyöraportti on saatavilla Theseus-tietokannassa syksyllä 2020.**