



Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa



Hankkeilla liikettä ja hyvinvointia-yhteisseminaari 21.1.2025



KESKI-SUOMEN LIITTO



Asiat

Perustelu

Hankkeen tavoitteet

Tähän mennessä tehdyt toimenpiteet

Tulevat toimenpiteet



Kestävyyssiikunnan perustelu ja nykytilanne



KESKI-SUOMEN LIITTO

Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa





Lasten ja nuorten liikkumissuositukset (julkaistu 4 / 2021)

”Suurimman osan liikkumisesta tulee olla kestävyystyyppistä. Kestävyystyyppinen liikunta saa elimistössä aikaan fysiologisia muutoksia ja terveystaikutuksia, jotka ovat sydänterveiden kannalta vaikuttavia.”



Lasten ja nuorten liikunta Suomessa Tulostkortti 2022

"Fyysisen toimintakyvyn osalta erityisesti lasten ja nuorten kyky liikkua pitkäkestoisesti kuormittavalla tasolla on heikentynyt viimeisen 30 vuoden aikana."





Valtakunnallinen Move! -mittausten tulosten julkistamistilaisuus (12 / 2023)

"Suurella joukolla oppilaita fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia haittaavalla tasolla." * 5 lk – n. 37 % ja 8 lk – n. 40 %.*



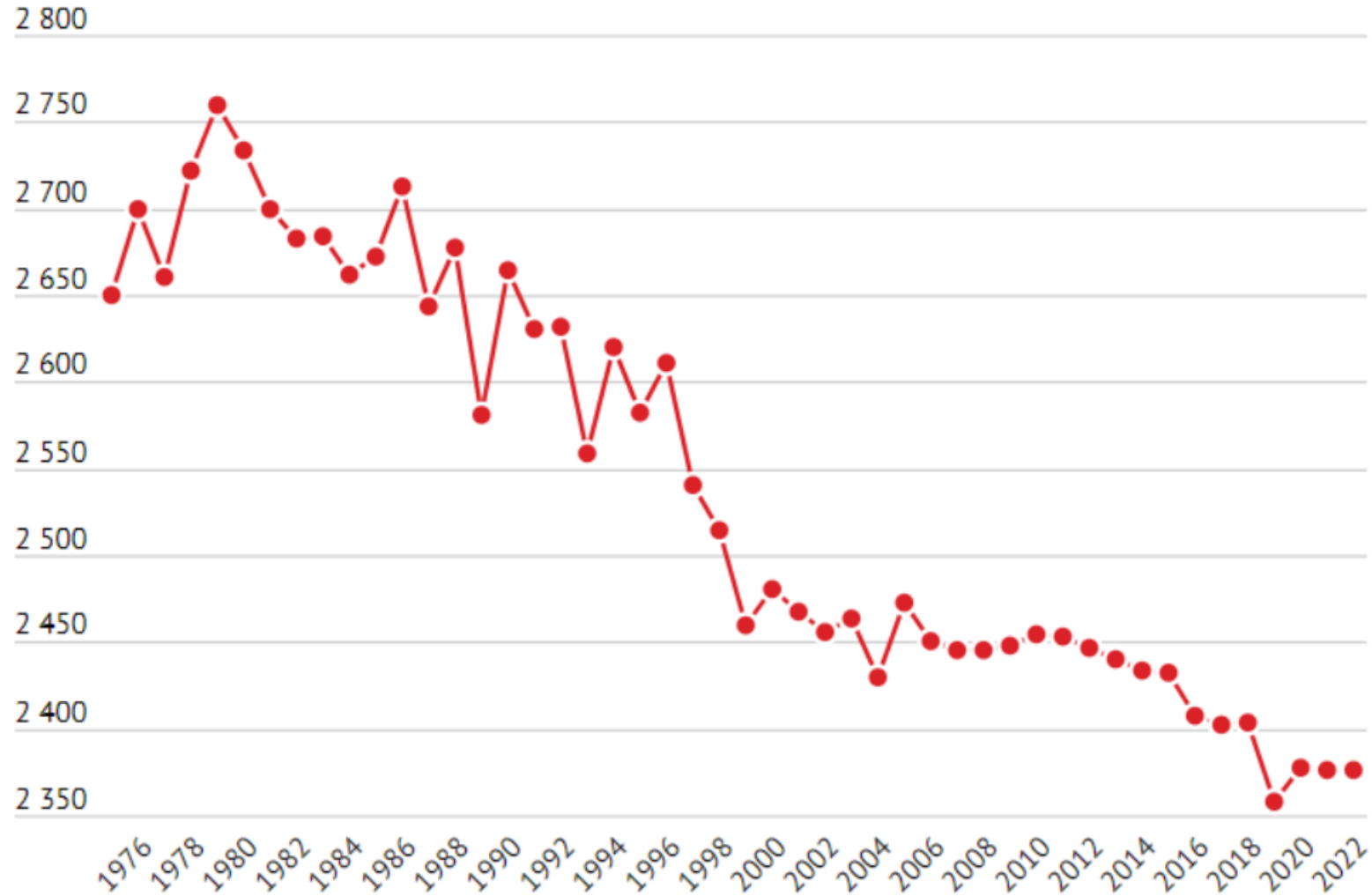
Lasten ja nuorten kasvu- ympäristössä tapahtuneiden muutosten huomioiminen



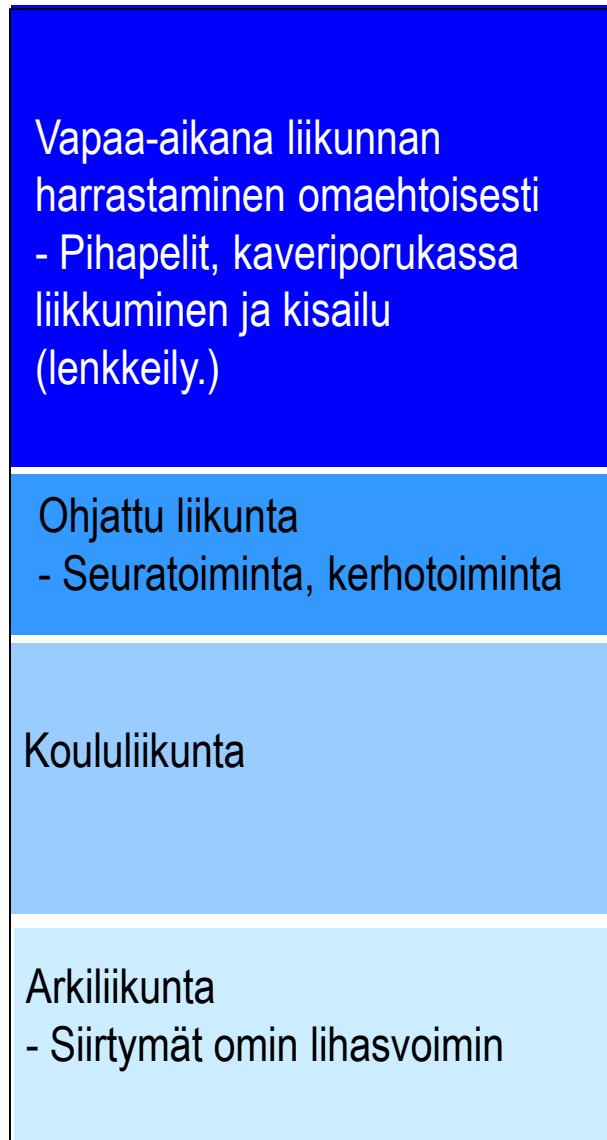
Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa

Varusmiespalveluksen aloittaneiden kestävyysskunto 1975–2022

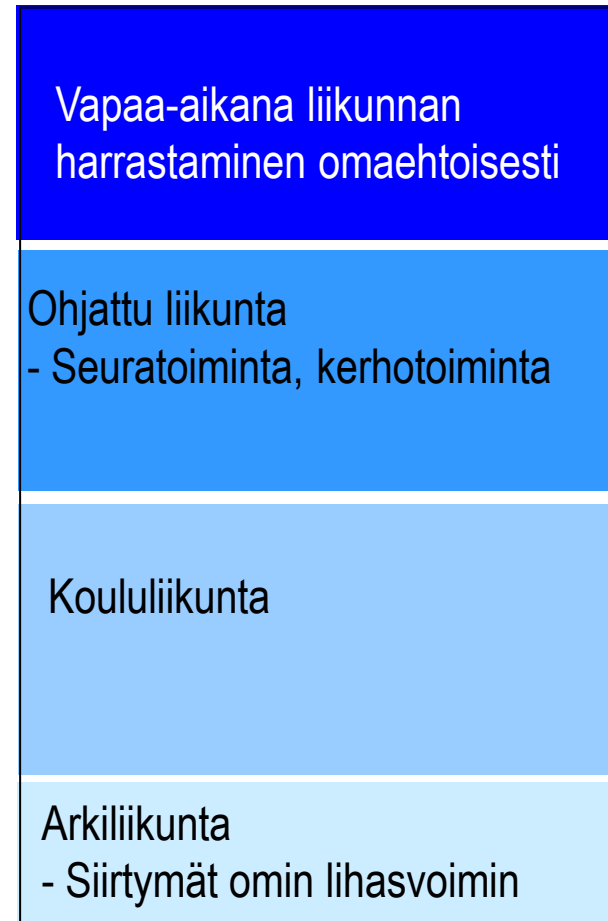
Juoksumatka 12 min, metriä



Pelkistetty arvio lasten ja nuorten liikunnan määrän ja sisällön muuttumisesta vuosikymmenten aikana



1980-luvulla ja vielä 1990-luvullakin



2010-luku ja 2020-luvulla



Aiemmin lapsille ja nuorille ei ole tarvinnut erityisemmin opettaa kestävyyskunnon kehittämisen tietoja ja taitoja. Kestävyyskunto kehittyi ”huomaamatta”. Nyt kestävyyskunnon harjoittamiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota.



KESKI-SUOMEN LIITTO

Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa





Päätavoite

** nuorille osataan opettaa tiedot ja taidot, joilla he pystyvät elämänmittaisesti huolehtimaan omasta kestävyyskunnostaan.*



KESKI-SUOMEN LIITTO

Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa





** Peruskoulussa liikunnan oppituntien määrä ei riitä kehittämään oppilaiden kestävyyskuntoa. Eikä se ole myöskään opetussuunnitelman tavoite.*

** Hyvä tavoite on, että ikävuosien 12-16 (5.-9. lk) aikana nuori oppii tiedot ja taidot, joilla pystyy elämänmittaisesti huolehtimaan omasta kestävyyskunnostaan.*





Näissä maisemissa Tero Vuorimies aikoo syyskuun alussa kipaista vähintään puolimaratonin.

Laiskasta lukutoukasta tuli maratoonari

VIELÄ KYMMENISEN vuotta sitten jyväskeyläläinen Tero Vuorimies, 36, vietti vapaa-aikansa kirjojen ja shakkilaudan ääressä. Tupakkaa ja nuuskaa kului, eikä liikunta inspiroinut tippaakaan.

– Etupäässä olin vain kotona tai hengailin kylillä, hän muistelee. Koululiikunnasta jääneet muistot olivat tappaneet viimeisenkin liikunnan ilon. Vuorimies koki, että opetus suunnitelmia oli tehty vain hyväkuntoisille oppilaille. Jatkava vertailu kovakuntoisiin kavereihin lannisti.

– Aina tehtiin liian paljon ja liian liian kovaa. Pheikkarin pelaaja laitettiin samalle viivalle pitkänmatkan juoksua harrastavan kanssa, ja kunkin liikkujan omaa henkilökohtaista tason parantamiseen oli vuorot. Meni vuosikautia, ettei Vuorimies liikkunut juuri lainkaan. Punttisallilla hän kävi silloin tällöin, mutta kuntoharjoittelu ei kiinnostanut. Vuonna 2000 Vuorimies tajusi, ettei ollut ikinä juossut yhtä soittoa yli viittä kilometriä ja että joutaisi ottaa vaihtoehtoja.

– Huomasin, että olin 25-vuotias ja viisikymppisen kunnossa.

Ammattihaave pani liikkeelle

Viimeinen sysäys liikuntainnostukselle oli haave palomiehen ammatista.

Samaan aikaan kun Vuorimies pääsi vuonna 2004 palo-opistoon, hän alkoi juosta. Myös tupakkaa ja nuuskaa jäivät vähitellen pois, ja liikunta alkoi maistua yhä paremmalle.

Liikkelle hän pääsi kaverin tekemän harjoitusohjelman avulla. – Sain ruutupaperille kirjoitetut, helpot ja yksinkertaiset ohjeet, miten ja millä sykerajoilla kannattaa treenata. Koskaan aikaisemmin en ollut ymmärtänyt, että sykerajoilla on oikeasti merkitystä, jos niitä juttu kerrottaisiin jo peruskoulussa, voi olla, että aika moni liikkuisi enemmän.

Vuonna 2007 Vuorimies juoksi ensimmäisen puolimaratonin ja vuotta myöhemmin kokonaisen. Aiempaan hän ei aio palata.

– Elämänlaatu paranee, kun liikkuu. Koskaan ei ole liian myöhästä aloittaa.

Heli Mutikainen

Vielä ehdit

- Harjoittele viitenä päivänä viikossa ja lepää kahtena
- Tee kolmena päivänä tunnin lenkki kesäkuukaudella 130–140
- Tee yhtenä päivänä rauhallinen, kahden tunnin lenkki kesäkuukaudella 110–120
- Tee yhtenä päivänä kova, noin tunnin lenkki kesäkuukaudella 150–160
- Naudata sykerajoja – jos syke meinaa nousta liian korkeaksi, kävele
- Osallistu ensin Rantaraitin kierrokselle tai ½-maratonille. Seuraavana vuosina voit halutessasi juosta koko maratonin.
- Näillä ohjeilla Tero Vuorimies aloitti harjoittelunsa. Kolmessa kuukaudessa Cooperin testin tulos parani 2750 metristä 2950 metriin.

Finlandia Marathon

- 21. Finlandia Marathon juostaan Jyväskylässä lauantaan 11. syyskuuta
- Tapahtumaan odotetaan 3.000 juoksijaa (vuonna 2009 osallistujia oli 2.870)
- Matkavaihtoehtoina maraton, puolimarathon tai Rantaraitin kierros, joka on 12 kilometriä
- Naishille ja miehille omat sarjat ikäluokittain
- 27. elokuuta mennessä ilmoittautuneille alennusta osallistumismaksusta
- Keskiaamuharjoituksena voi käydä kipaissamassa kaikille avoimen Cooperin testin torstaina 12. elokuuta kello 17 Harjun urheilukentällä. Ilmoittautuminen päättyy 6. elokuuta.
- Lisätiedot: www.finlandiamarathon.fi

” Aina tehtiin liian paljon ja liian kovaa. ... kunkin liikkujan omaa henkilökohtaista tasoa painotettiin liian vähän ”

” Jos no jutut kerrotaisiin jo peruskoulussa, voi olla, että aika moni liikkuisi enemmän ”



”Cooperin testi on opetussuunnitelman helmi. Tehdään niin, että testataan koulussa juoksukuntoa, mutta ei ikinä treenata sitä. Ihan sama kuin olisi joka kevät japanin kielen koe. Ei sitä osaa kukaan, mutta haluttiin vain katsoa, kuinka paskoja te olette tänä vuonna.”

Teemu Vesterinen



I HARJOITTELU ERI VAUHDEILLA

* Sopivien harjoitusvauhtien tunteminen on kehittävän kestävyysharjoittelun yksi tärkeimmistä taidoista.

→ Erityisesti nuorten on vaikeaa liikkua oman kuntotasonsa mukaisella vauhdilla. Nuorten kykyä tunnistaa elimistön antamia merkkejä sekä taitoa luottaa omiin tuntemuksiin liikuttaessa eri rasitustasoilla tulee kehittää.

* Omaan kuntotasoon sopivien vauhtien tunnistamisen oppiminen ei tapahdu hetkessä. Se vaatii harjoittelua. Nuorille kannattaa järjestää paljon tilanteita, joissa he liikkuvat eri rasitustasoilla ja samalla opettelevat tunnistamaan elimistönsä antamia varoitusmerkkejä.

* Yhtä tärkeää on myös tunnistaa elimistön kannustusviestejä – kuinka kestävyyskunnan kehittymisen ansiosta samalla vauhdilla jaksaa aikaisempaa paremmin. Ja halutessaan vauhtia voi vaikka vähän kiristääkin.

Peruskestävyysvauhti

- * Rasitustaso on helppoa.
- * ”Pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta”
- * Kävelytauot ovat tarpeen, jos pitkä matka aiheuttaa uupumista.

Kysymyksiä oppilaille

- * Millä vauhdilla liikuttaessa hengitys pysyy vielä rauhallisen levollisena?
- * Millaisella vauhdilla pystyy liikkumaan vielä ilman hapotuksen tunnetta?

Reipasvauhtinen harjoittelu

- * Rasitus nousee kovemmaksi, kuin peruskestävyytasolla.
- * Hengitys tihenee.
- * Sydämen sykkeen tunnistaa selvästi
- * Puhuminen vaikeutuu.
- * Väsymystä voi tuntea lihaksissa, mutta ei aiheuta vauhdin hiipumista.
- * Miellyttävä tunne - ei tarvitse jarrutella, mutta vauhti ei ala hiipumaankaan

Kysymyksiä oppilaille

- * Milloin vauhtia lisättäessä hengitys muuttuu puuskuttavaksi?
- * Miten erilainen rasitus tuntuu lihaksissa?
- * Miten pitkään jaksaa liikkua ilman, että tarvitsee vielä voimakkaasti ponnistella ja keskittyä vauhdin ylläpitämiseen?

Kova vauhtinen harjoittelu

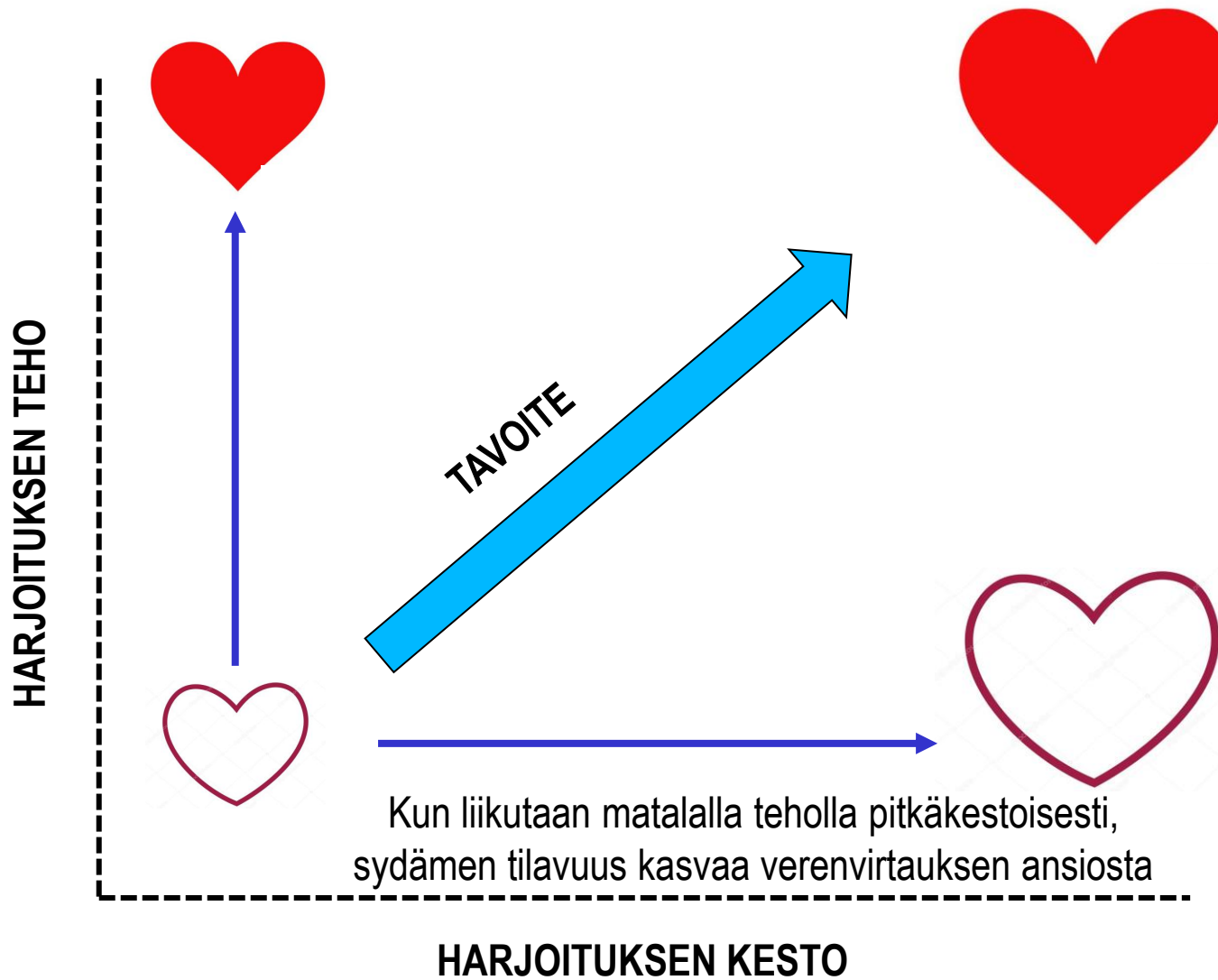
- * Vauhti vaatii jo henkistä päättäväisyyttä
- * Maksimaalisen hapenottokyvyn raja on saavutettu, kun vauhtia ei pysty lisäämään muutaman minuutin suorituksen jälkeen
- * Rasitus aiheuttaa hengityksen läikähtymisen
- * Jaksaa pitää yllä vain rajallisen ajan – suorituksen jatkuessa joutuu selvästi hidastamaan vauhtia tai keskeyttämään suorituksen

Kysymyksiä oppilaille

- * Missä vaiheessa kuormitus nousee niin kovaksi, että hengitys ”läikähtyy” ja aiheuttaa suorituksen keskeyttämisen tai ainakin pakottaa selvään vauhdin hidastamiseen?
- * Missä vaiheessa ei voi enää pitää vauhtia yllä elimistön happamuuden lisääntyessä voimakkaasti?

Yksinkertainen kaava harjoittelun fysiologiasta

Kun liikutaan suurella teholla, sydämeen kohdistuu enemmän painetta ja sydänlihas vahvistuu





LENKKEILY ON HYVÄ HARRASTUS

1. Juoksuharrastus ei ole sidottu aikaan
2. Juosta voit missä tahansa – ei vaadi kalliita liikuntapaikkoja
3. Juoksu on edullinen harrastus
4. Juoksu on tehokas harjoitus hengitys- ja verenkiertoelimistölle
5. Juostessa on helppo säädellä raskuutta
6. Juosta voit yksin tai ryhmässä
7. Juokseminen on helppo taito
8. Juokseminen on henkisesti lataavaa ja rentouttavaa
9. Juoksuharrastus auttaa painonhallinnassa
10. Lähes kaikkien urheilulajien peruskestävyysharjoittelu tapahtuu juosten.



Tähän mennessä tehdyt toimenpiteet



KESKI-SUOMEN LIITTO

Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa



KESKI-SUOMEN
LIIKUNTA



KOULULAISEN KESTÄVYYSKUNNON KEHITTÄMINEN

OPETTAJAN OPAS

Kevään aikana tavoitettiin yhteensä noin 90 koulutoimijaa sivistystoimenjohtajia, rehtoreita, liikunnan aineenopettajia ja luokanopettajia. Osallistujia kaikista Keski-Suomen 22 kunnasta.



KESKI-SUOMEN LIITTO

Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa



KESKI-SUOMEN
LIIKUNTA

Koulu- / kuntakierros 11 tapaamista

Koulukohtainen suunnitelma

* *Nykytilan arviointia*

* *Liikunnan oppitunnit*

* *Muut toimenpiteet*

- Välituntiliikunta (välkkämaraton ...)
- Vapaa-ajan liikuntaan kannustaminen (haasteet?)
- Tapahtuma, joka kannustaa harjoitteluun esim. 6 viikkoa
- Koulumatka kampanjat
- Vähiten liikkuvien huomioiminen
- Soveltavan liikunnan toimenpiteet

KesLin aineistojen hyödyntäminen

- Audiotreenit
- Koulutukseen osallistuminen
- Oppilaan opas
- Opettajan opas



Voidaanko vääriä käsityksiä oikaisemalla lisätä oppilaiden liikuntamotivaatiota? Kuinka huomioon ottaa oppilaiden väliset yksilölliset erot? Mikä on liikunnan sopiva kesto ja teho, jotta se kehittää oppilaan kestävyyskuntoa? Mihin tulisi erityisesti kiinnittää huomioita koululaisen juoksutekniikassa?

Keski-Suomen Liikunta järjestää

Koululaisen kestävyyskunnon kehittäminen koulutuksen

Kenelle: 3-6 luokan opettajille sekä liikunnan aineenopettajille. Myös lasten ja nuorten liikunnan harrastusohjaajat ovat tervetulleita..

Tiistai 13.8. klo 16.30 – 18.00 Jyväskylä, Harjun urheilukenttä

Tiistai 20.8. klo 16.30 -18.00 Keuruu

Keskiviikko 21.8. klo 16.30 – 18.00 Toivakka

Torstai 22.8. klo 16.30 -18.00 Viitasaari

Tiistai 27.8. klo 16.30 – 18.00 Saarijärvi

Keskiviikko 28.8. klo 16.30 – 18.00 Laukaa

Torstai 29.8. klo 16.30 – 18.00 Jämsä

Tiistai 3.9. klo 16.30 – 18.00 Äänekoski

Keskiviikko 4.9. klo 16.30 – 18.00 Muurame

Kokoontuminen paikkakunnan urheilukentälle

Koulutuksen sisältö

- * Erilaisia käytännön harjoituksia
- * Harjoittelu eri vauhteilla ja syketaasoilla
- * Juoksun tekniikasta
- * Kestävyyskuntoa tukeva liikkuvuus- lihaskuntoharjoittelu

Koulutus on rakennettu niin, että opettaja saa vinkkiä myös omaan liikuntaan

Ilmoittautuminen: Ilmoittautumiset mennessä.
<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/kestavastikuntoon/koululaisen-kestavyyskunnon-kehitta-2/>

Tiedustelut:

jouni.vatanen@kesli.fi tai puh. 050 552 4997.



KESKI-SUOMEN LIITTO

Koulutus koostuu kokonaan käytännön harjoituksista



nuorten maraton



"JOKAINEN OPPILAS VOI EDETTÄ LENKILLÄ ITSELLEEN SOPIVAA VAUHTIA."

Liikuntapäätkaupungin

nuorten
marathon

Ilmoittamisaika n. 4.2195 €

"AUDIOTREENIT VOI TEHDÄ ESIM. KEVYEN LIIKENTEEN VÄYLÄLLÄ, KUNTORADALLA, METSÄPOLULLA, URHEILUKENTÄLLÄ."

Osoitteesta Nuorten maraton (juoksuklubi.fi) löydät kolme audiotreeniä, jotka voit kuunnella lenkillä. Treenit sisältävät musiikkia, valmentajan ohjeet ja tsemppit lenkin alusta loppuun. Tarvitset vain nettiyhteydellä varustetun älypuhelimien ja siihen sopivat kuulokkeet, lenkkarit jalkaan sekä eteesi tien jota juosta!

1. lenkki / SINÄ JAKSAT!

PERUSKESTÄVYYS KAIKEN PERUSTANA

Tällä lenkillä juostaan ja kävellään vuorotellen musiikin mukaan eli noin 3 minuutin kappaleiden rytmissä. Juoksuvahti pidetään rauhallisena.

Lenkin kesto 30 min.

2. lenkki / SINÄ OSAATI!

JUOKSUTEKNIikka KUNTOON

Tällä lenkillä harjoitellaan hyvää juokсутekniikkaa. Välillä tehdään lyhyitä ja hauskoja spurtteja.

Lenkin kesto 30 min.

3. lenkki / OLET NOPEAI!

INTERVALLIHARJOITUKSESTA LISÄÄ TEHOA JA VAUHTIA

Tällä lenkillä juostaan juoksupätkiä rauhallisella ja reippaalla vauhdilla, niiden välissä kävellään.

Lenkin kesto 30 min.

KUVA QR-KOODI
JA KUUNTELE TREENIT!



KESKI-SUOMEN LIITTO

Black Bruin

OP Keski-Suomi



LIIKUNTA-
PÄÄKAUPUNKI

JYVÄSKYLÄ

nuorten
maraton



KESKI-SUOMEN
LIIKUNTA

Audiotreenien sisältö



- 1. lenkki Sinä jaksat! Peruskestävyys kaiken perustana**
- 2. lenkki Sinä osaat! Juoksutekniikka kuntoon**
- 3. lenkki Olet nopea! Intervalliharjoituksesta lisää tehoa ja vauhtia**



JUOKSUKLUBI

**nuorten
maraton**

*Ohjaaja on joka kerta mukana lenkillä neuvomassa ja kannustamassa juuri Sinua - aivan kuin olisitte yhdessä lenkillä!
Saat kaikki ohjeet suoraan kuulokkeisiisi kivan treenimusan säestämänä!*



KESKI-SUOMEN LIITTO

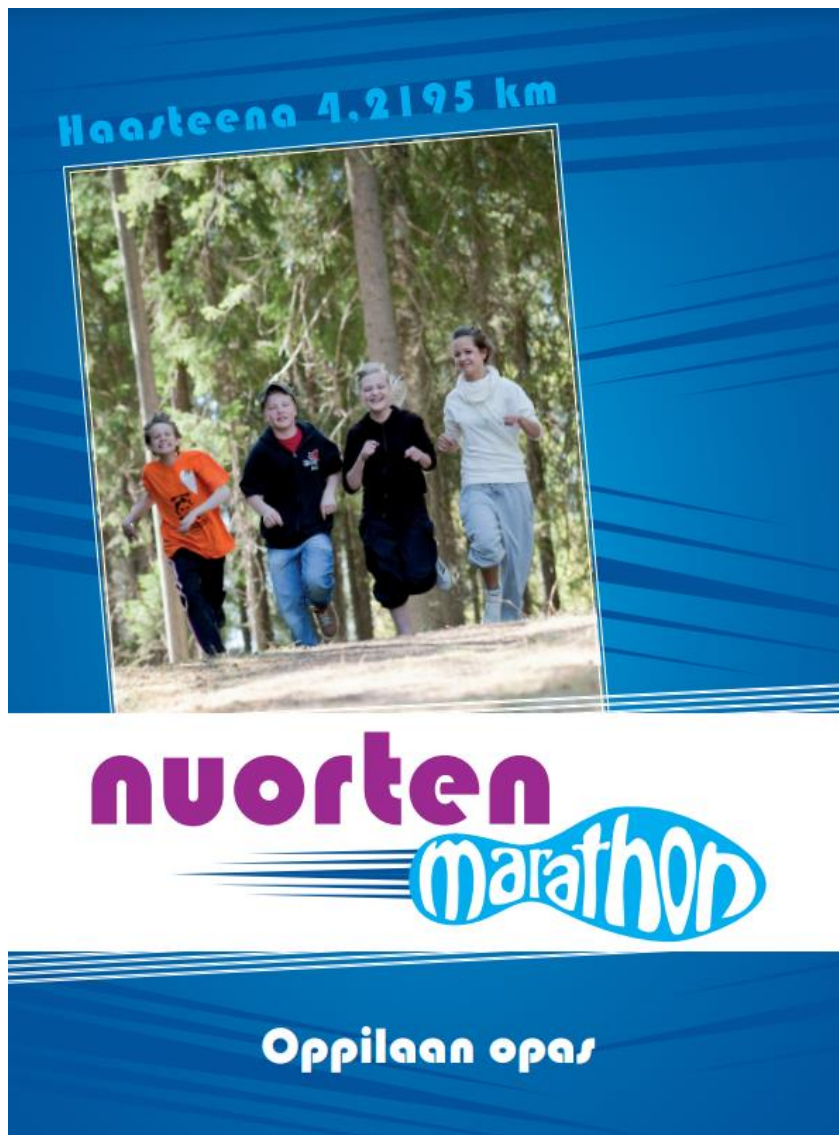
Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa



KESKI-SUOMEN
LIIKUNTA



Suunnitellut tulevat toimenpiteet



*Päivitetään oppilaan opas
ja liitetään siihen
videoaineistoa!*

https://issuu.com/finlandia-marathon/docs/nuorten_maraton_oppilaan_opas



Selvitetään tahtotila eri puolella maakuntaa tapahtuviin koululaisten juoksutapahtumiin

Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa



09:56:30

FINLANDIA MARATHON
NYTAKSI

LÄHTÖ

UUSI KIERROS

MAALI

9:56:31

9:56:31

TUOVA TUPÄVÄSI
KÄRI
JYVASKYLA



*Mahdollisesti 2-4 kunnan /
koulun kanssa tiivistetään ja
tehostetaan yhteistyötä*

Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa

Kiitos!



KESKI-SUOMEN LIITTO

Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa



KESKI-SUOMEN
LIIKUNTA