



Liikuntatutorit opiskelijoiden vertaisliikuttajina



Selvitys liikuntatutor-toiminnasta Liikkuva opiskelu -hankkeissa

Päätulokset

- Liikuntatutoreiden järjestämä toiminta on ollut yleisimmin ohjattuja liikuntatuokioita oppitunneilla ja niiden ulkopuolella sekä erilaisia tapahtumia ja liikuntahaasteita. Liikuntatutoreiden järjestämä toiminta on pyritty toteuttamaan niin, että opiskelijat ovat voineet osallistua matalalla kynnyksellä.
- Liikuntatutor-toiminnan onnistumisia ovat olleet vahvistunut yhteisöllisyys ja lisääntynyt liikkuminen oppilaitoksissa sekä liikuntatutoreiden itsensä saama oppi ja kokemus.
- Liikuntatutoreiden rekrytoinnissa ja toiminnan käynnistämisessä on ollut vaikeuksia. Osassa oppilaitoksia kevään 2020 etäopiskeluvaihe pysäytti käynnistetyn liikuntatutor-toiminnan. Ongelmia on ollut myös toiminnan koordinoinnissa ja organisoinnissa. Kaikkiin yksiköihin ei ollut nimetty yksikkökohtaista vastuuhenkilöä.
- Osassa oppilaitoksia toimintamallit ovat vakiintumassa, mutta suuressa osassa yksiköitä ollaan vielä toiminnan käynnistämävaiheessa.

Mitä on liikuntatutor-toiminta

Tutkimustiivistelmässä tarkastellaan toisen asteen oppilaitoksissa toteutettua suunnitelmallista vertaisliikuntaa ja -liikuttamista eli liikuntatutor-toimintaa. Liikuntatutor-toiminnan tarkoitus on edistää opiskelijoiden osallisuutta ja liikunnallisten toimintojen vakiintumista oppilaitoksissa. Liikuntatutorit ovat opiskelijoita, jotka toteuttavat aktiivisuutta, yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia edistävää toimintaa oppilaitoksissa vertaisilleen eli toisille opiskelijoille. Iso osa opiskelijoista haluaisi liikkua enemmän arjessaan, myös opiskelupäivän aikana. Erityisesti vähän liikkuvien tukeminen on tärkeää.

Toiminnan organisointi

Oppilaitokset ovat vielä liikuntatutor-toiminnan käynnistämisen ja alkuvaiheessa. Kyselyyn vastanneista hankkeista 76 prosenttia oli käynnistänyt liikuntatutor-toiminnan, ja muissa toiminta oli vielä suunnitteluasteella. Toiminta oli käynnistynyt useimmissa oppilaitoksissa ensimmäistä kertaa lukuvuoden 2019–2020 aikana. Lukioissa liikuntatutoreista (n=368) 68 prosenttia oli naisia ja 32 prosenttia miehiä. Ammatillisissa oppilaitoksissa liikuntatutoreista (n=231) 57 prosenttia oli naisia ja 43 prosenttia miehiä.

OPISKELIJAT LIKUTTAVAT ERI NIMIKKEILLÄ

Oppilaitokset valitsevat itse, millä nimellä vertaisliikuttajia kutsutaan. Useimmiten käytetty nimike on liikuntatutor (90 prosenttia hankkeista). Myös järjestöjen koulutuksia tarjotaan liikuntatutor-koulutusten nimellä. Muita nimikkeitä olivat liikuttajat ja hyvinvointitutorit. Joskus liikunta-sanan häivyttäminen nimikkeestä voi olla tietoinen valinta.

”Osa tilaa koulutuksen harrastetutor-koulutuksen nimellä, koska ajattelevat sen innostavan opiskelijoita enemmän osallistumaan. Osa pelkää, että sana ’liikunta’ liikuntatutor-koulutuksessa pelästyttää osan mahdollisista osallistujista.”

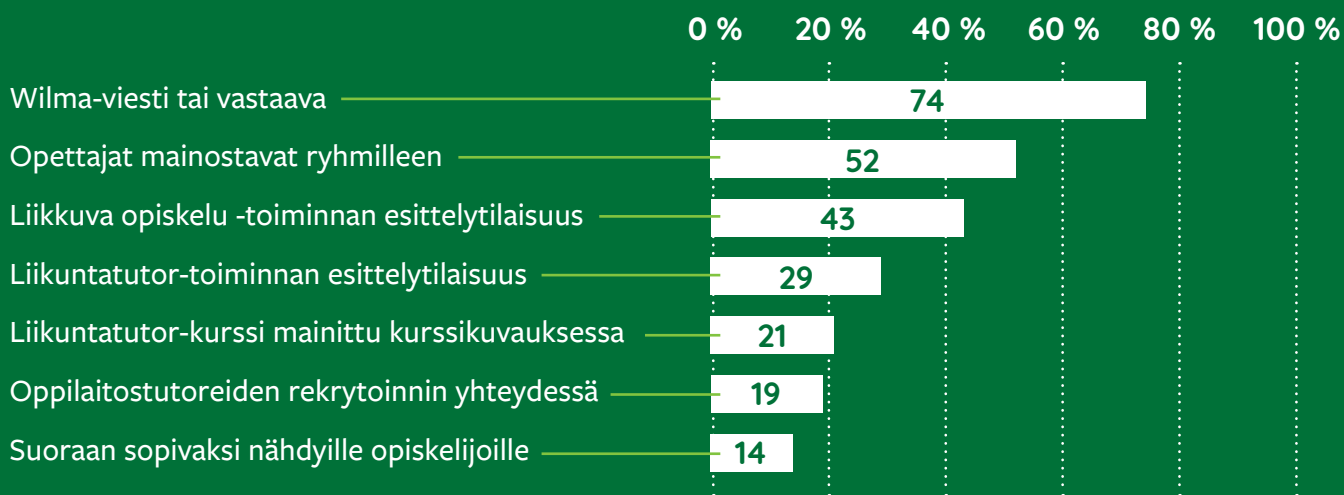
Tiina Hasari, koulutuskoordinaattori

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry

Liikuntatutoreiden rekrytointi

Opiskelijoille tiedotettiin liikuntatutoreiden rekrytoinnista ryhmäviesteillä, esittelytilaisuuksissa tai kurssikuvauksissa. Lisäksi hyödynnettiin ilmoitustaulua ja sosiaalista mediaa. Lähes kaikissa oppilaitoksissa opiskelijat ilmoittautuivat liikuntatutoreiksi oma-aloitteisesti. Monissa oppilaitoksissa opettajat ja aiemmin liikuntatutoreina toimineet opiskelijat pysivät mukaan mahdollisia ehdokkaita. Oppilaitoksissa käytettiin vain harvoin valintakriteerejä tai -painotuksia liikuntatutoreiden rekrytoinnissa.

TIEDOTTAMINEN OPISKELIJOILLE



Liikuntatutoreiden kouluttaminen

Lähes kaikissa hankkeissa liikuntatutorit saivat koulutusta tehtävänsä. Noin viidesosa vastaajista ei osannut sanoa, toteutetaanko liikuntatutoreiden koulutusta myös tulevana vuonna. Taustalla oli epävarmuutta muun muassa vapaaehtoisten opiskelijoiden tavoittamisessa.

Koulutusta järjestivät liikunnan aluejärjestöt (71 %), hankekoordinaattori (19 %), SAKU ry (14 %) ja oppilaitoksen liikuntatutoroinnin vastuhenkilö (12 %).

Liikunnan aluejärjestöt järjestivät vuoden 2019 aikana yhteensä 54 liikuntatutor-koulutusta, joihin osallistui 892 opiskelijaa. SAKU ry toteutti lukuvuonna 2018–2019 yhteensä 19 koulutusta: 14 harrastetoiminnan tutor-koulutusta ja 5 liikuntatutor-koulutusta. Yhteensä SAKU ry koulutti 294 opiskelijaa.

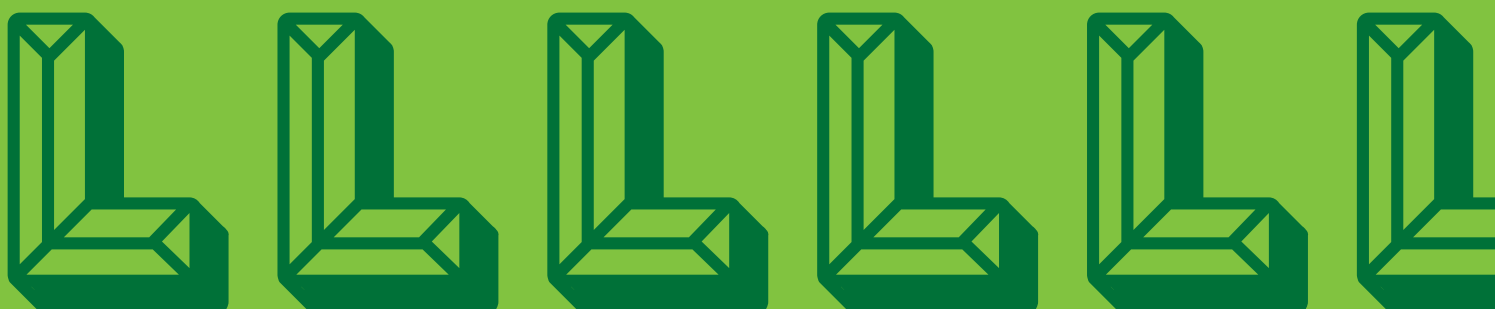
LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT 2019



SAKU RY LUKUVUONNA 2018-2019



Lähde: Liikunnan aluejärjestöt ja SAKU ry



Liikuntatutor-toiminnan vastuuhenkilöt

Liikkuva opiskelu -hankkeissa liikuntatutor-toimintaa organisoivat hankekoordinaattori ja yksikkökohtainen vastuuhenkilö yhdessä (36 %), koordinaattori (33 %) tai yksikkökohtainen vastuuhenkilö (31 %). Lisäksi muutamissa hankkeissa organisointiin osallistuivat liikuntatutor-ryhmä, nimetyt vastuuopiskelijat tai Liikkuva opiskelu -työryhmä.

ESIMERKKEJÄ ORGANISOINNISTA VASTAAVIEN HENKILÖIDEN TYÖTEHTÄVISTÄ:



”...yhteissuunnittelu opiskelijoiden kanssa noin kerran kuussa (riehat ja aulatapahtumat), tiedottaminen tapahtumista ja harrastemahdollisuuksista (Wilma, some ja lukion aulan ilmoitustaulu), materiaalihankinnat, tilavaraukset ja liikuntavälineiden käyttömahdollisuudet koulupäivän aikana.”

– lukio



”Hankekoordinaattorit suunnittelevat/organisoivat mm. tutorhaun, koulutukset ja ideoiden jakamisen (esim. hankkeen tavoitteiden mukainen toiminta). Liikkuva lukio -tiimien opettajat vastaavat omilla lukioillaan tutorhaun toimeenpanosta, tapaamisista ja kaikista toiminnoista.”

– lukio



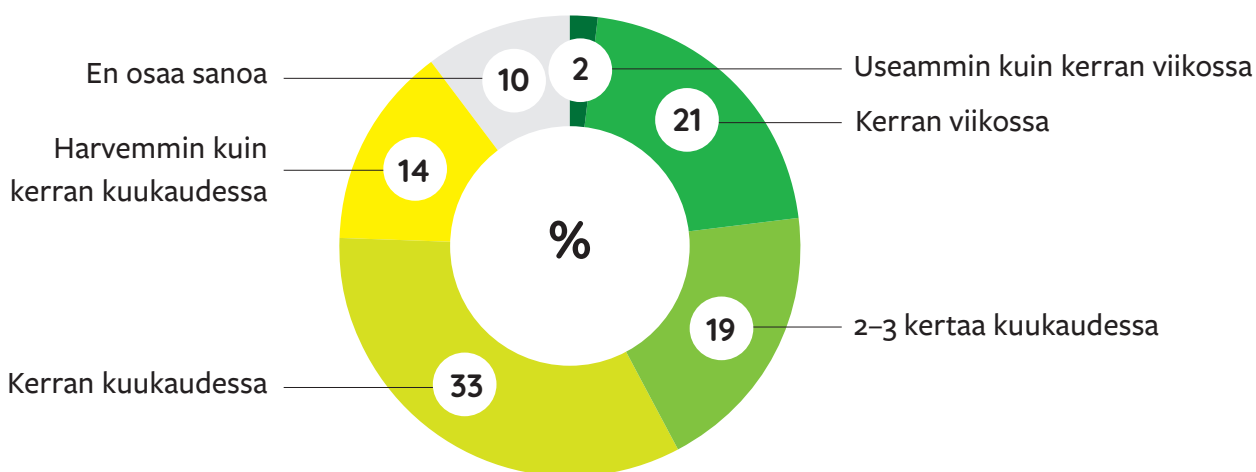
”Yhteiset kokoontumiset liikuntatutoreiden kanssa, joissa suunnitellaan toimintaa. Ryhmäyttää ja innostaa tutoreita sekä ohjata suunnittelua ja toteutusta. Viedä liikuntatutoreiden ideat toteutukseen oppilaitoksessa.”

– ammatillinen oppilaitos

Liikuntatutoreiden kokoontuminen

Liikuntatutorit kokoontuivat ryhmänä yleisimmin kerran kuukaudessa. Lisäksi useissa oppilaitoksissa liikuntatutoreilla oli oma pikaviestintäryhmä yhteydenpitoon.

LIIKUNTATUTOREIDEN KOKOONTUMISET



Palkitseminen liikuntatutorina toimimisesta

Opiskelijat saivat liikuntatutorina toimimisesta kurssisuorituksen 83 prosentissa hankkeista. Joissain oppilaitoksissa liikuntatutoroinnin ympärille oli rakennettu kokonainen kurssi ja joissain liikuntatutorointi oli sisällytetty osaksi liikunta- tai yrittäjyyskurssia. Osassa oppilaitoksia liikuntatutorit saivat opintosuorituksen liikunnan valinnaisiin opintoihin.

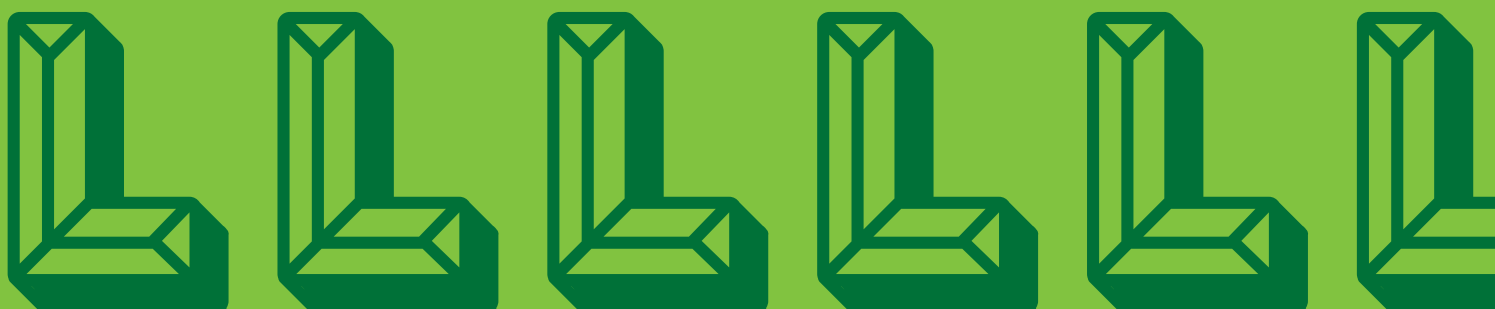
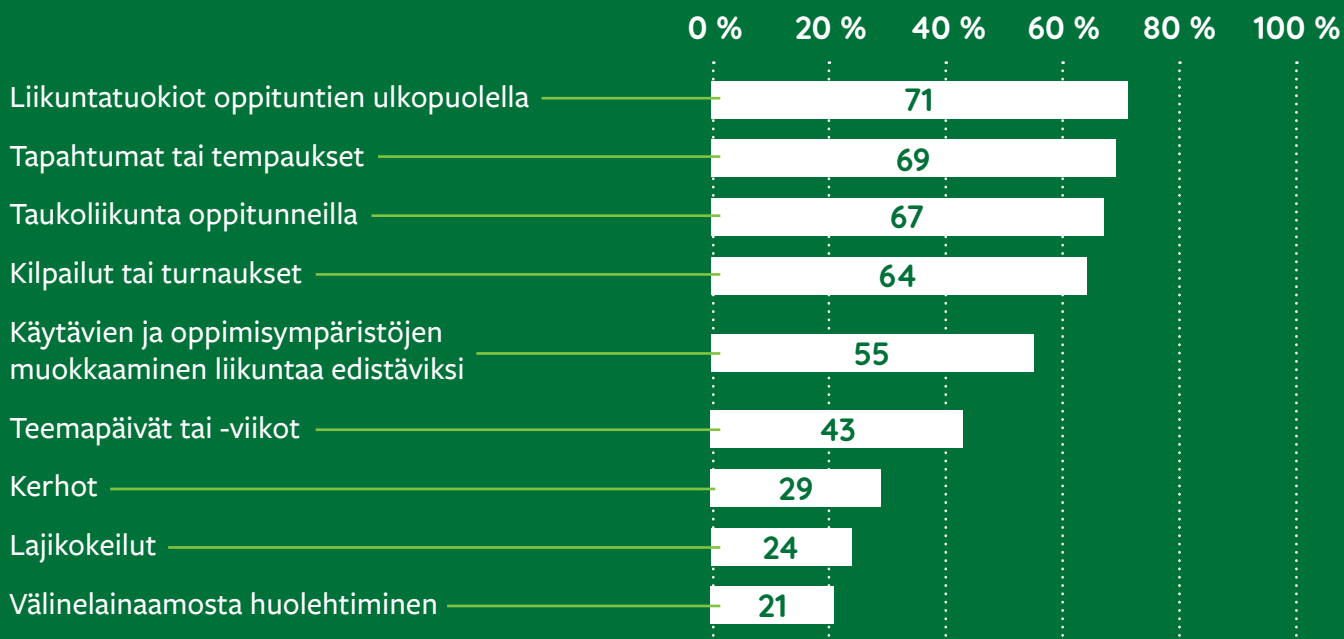
Opiskelijat saivat myös erillisiä liikuntatutor-todistuksia (40 %) tai sanallisen kirjauksen tutkintotodistukseen (14 %). Joissain hankkeissa liikuntatutoreille jaettiin elokuvalippuja tai Liikkuva opiskelu -tuotteita. Liikuntatutorina toimimisesta ei palkittu 7 prosentissa hankkeista.

Toiminnan suunnittelu ja toteutus

Liikuntatutoreiden tehtävät suunniteltiin usein yhteistyössä, johon osallistui-
vat opiskelijat, Liikkuva opiskelu -hankkeen tiimi tai ohjausryhmä ja liikunta-
tutor-toiminnasta vastaava henkilö. Mukana suunnittelussa saattoi olla myös
muuta oppilaitoksen henkilöstöä. Opiskelijoilta kerättiin palautetta liikunta-
tutorina toimimisesta hieman alle puolessa (43 %) hankkeista. Näistä hankkeista
67 prosenttia hyödynsi palautetta.

Liikuntatutoreiden toteuttama toiminta oli yleisimmin liikuntatuokioita oppi-
tuntien ulkopuolella sekä erilaisia tapahtumia ja tempauksia. Useissa oppi-
laitoksissa liikuntatutorit toteuttivat taukoliikuntaa oppitunneilla ja järjestivät
kilpailuja tai turnauksia. Liikuntatutorit osallistuivat myös oppilaitosten käytävien
ja opetustilojen muokkaukseen.

LIIKUNTATUTOREIDEN TOTEUTTAMA TOIMINTA





”Liikuntatutorit suunnittelevat ja järjestävät aktiivista toimintaa omissa yksiköissä. Liikuntatutorit ovat aulatapahtumissa esittelemässä toimintaansa sekä innostavat ja keräävät toiveita tuleviin tempauksiin sekä tapahtumiin. Liikuntatutorit saavat myös itse määritellä mahdollisuuksien mukaan millaista toimintaa he pitävät. Jotkut kiertelevät luokissa pitämässä taukojumppia, toiset ovat enemmän mukana tapahtumissa.”

– ammatillinen oppilaitos



”Liikuntatutorit vastaavat välituntien aikaisesta liikuttamisesta: vuorojen varaukset, välineet jne. Säännöllisesti järjestävät myös kisailuja ja tempauksia muille opiskelijoille. Tutorit toimivat myös opiskelijoiden ja hankekoordinaattorin ”välikätenä”, kun suunnitellaan koko opiskelijakuntaa koskevia tapahtumia.”

– lukio

OPISKELIJOIDEN OSALLISTUMISEN TUKEMINEN

Liikuntatutoreiden opiskelijoille suunnittelema toiminta perustuu matalan kynnyksen osallistumiselle. Opiskelijoiden osallistumista on tuettu:

- käsittelemällä erilaisia liikkujatyyppejä liikuntatutor-koulutuksissa
- tekemällä yhteistyötä opiskeluhuollon kanssa
- järjestämällä toimintaa kokonaisille opiskeluryhmille
- kyselyillä toiveista ja osallistumisen esteistä
- toteuttamalla toiminnat niin, etteivät ne vaadi ennakoilmoittautumista
- tuomalla toiminta lähelle opiskelijoita sekä
- hankkimalla välineitä opiskelijoiden omatoimiseen liikuntaan.

Onnistumiset

Liikuntatutor-toiminnan onnistumisia olivat yhteisöllisyyden vahvistuminen sekä liikuntatutoreiden oma oppiminen ja kokemuksen saaminen. Toiminnan koettiin myös lisänsen opiskelijoiden liikkumista, ja myönteistä palautetta oli saatu opiskelijoilta, liikuntatutoreilta ja henkilökunnalta.



”Yhteinen liikkuminen on edistänyt yhteenkuuluvuutta ja matalan kynnyksen liikkumista. Hankkimamme välineet välituntiliikkumiseen ovat lisänneet liikkumista.”



”Liikuntatutorit ovat pääsääntöisesti olleet itse innostuneita asiasta, ovat saaneet ”siviilirohkeutta” esiintymiseen ja ovat oppineet liikunnan ohjauksen kulmakiviä.”



”Liikuntatutorit ovat opiskelijoiden ääni. Heidän kanssaan tulee parhaat ideat. Lisäksi itsekin saa virtaa tehdä tätä kehitystyötä.”



”Liikunnanopettajalle (joka myös hankekoordinaattori) iso hyöty ja apu tapahtumien järjestämisessä.”

Ongelmat

Liikuntatutor-toiminnan ongelmat liittyivät usein koordinointiin ja organisointiin. Vaikeuksia oli myös liikuntatutor-ehdokkaiden löytämisessä, liikuntatutoreiden tukemisessa ja opiskelijoiden tavoittamisessa liikuntatutoreiden järjestämiin toimintoihin. Lisäksi opetusjärjestelyt ja etäopetus vaikeuttivat opiskelijoiden osallistumista.



”Eri oppilaitoksien koordinoinnin haaste. Koordinaattori ei voi olla kaikkialla samaan aikaan.”



”Olen kokenut hankalaksi innostaa liikuntatutoreita toimimaan oma-aloitteisesti.”



”Lukion ykkösillä oli syyskaudella niin tiivis lukujärjestys, ettei heillä yksinkertaisesti ollut aikaa järjestää toimintaa syyskaudella.”



”Työssäoppimisjaksot vaikeuttavat yhteisen toiminnan aikatauluttamista.”



OPPILAITOSTEN IDEOITA TOIMINNAN KEHITTÄMISEEN

- ✓ Selkeän toimintarungon suunnittelu etukäteen.
- ✓ Liitetään liikuntatutor-toiminta osaksi muuta tutortoimintaa.
- ✓ Säännölliset kokoontumiset vastuuhenkilön ja liikuntatutoreiden kesken.
- ✓ Viestiryhmä säännölliseen yhteydenpitoon.
- ✓ Liikuntatutoreiden kannustus ja motivointi.
- ✓ Aktiivinen ja kannustava viestintä opiskelijoille esimerkiksi somessa.

LIIKUNTATUTOR-TOIMINTA ETÄOPISKELUSSA

Kevään 2020 etäopetusvaiheessa noin puolessa liikuntatutor-toiminnan jo aloitaneista hankkeista opiskelijat jatkoivat toimintaa. Noin puolessa hankkeista liikuntatutor-toiminta keskeytyi. Toimintaa jatkaneet liikuntatutorit siirtyivät toteutuksessa sosiaaliseen mediaan, oppilaitoksen verkkoalustalle tai mobiilipeli-alustalle. Opiskelijat olivat esimerkiksi ohjanneet taukoliikuntaa etäoppitunneilla ja tuottaneet liikunta- ja hyvinvointivinkkejä videoina ja kuvina. Opiskelijat olivat myös olleet mukana etäliikuntatapahtumien suunnittelussa ja toteuttaneet liikuntahaasteita. Lisäksi oli jaettu linkkivinkkejä ja suunniteltu tulevaa.

Yhteenveto

Monissa oppilaitoksissa lukuvuosi 2019–2020 oli liikuntatutor-toiminnan käynnistämisyvuosi. Toiminnasta saatiin hyviä kokemuksia ja oppia jatkoa varten. Liikuntatutorit pääsivät toteuttamaan itse suunnittelemaansa toimintaa, tuomaan opiskelijoiden ääntä kuuluviin ja olemaan mukana oppilaitoksensa liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamisessa. Samalla liikuntatutorit kerryttivät itselleen rohkeutta esiintyä sekä kokemusta ohjata ja järjestää toimintaa.

Pohdittavaksi

1 LIIKUNTATUTOREIDEN REKRYTOINTI

- Mikä liikuntatutor-toiminnan sisällöissä motivoi opiskelijoita lähtemään mukaan?
- Onko tarpeellista käyttää valintakriteerejä tai hakupainotuksia?
- Mitkä kriteerit ohjaavat liikuntatutoreiden valintaa?
- Millä tavoin liikuntatutoreiden rekrytoinnista viestitään opiskelijoille?

2 LIIKUNTATUTOR-TOIMINNAN ORGANISOINTI

- Onko liikuntatutor-toiminnalla yksikkökohtainen vastuuhenkilö?
- Onko vastuuhenkilöille varattu riittävästi työaika toiminnan organisointiin?
- Minkälaista tukea liikuntatutorit tarvitsevat?
- Miten liikuntatutoreita voidaan kannustaa ja motivoida toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa?

3 OPISKELIJOIDEN OSALLISTUMISEN EDISTÄMINEN

- Miten opiskelijoiden toiveita kysytään ja otetaan huomioon?
- Ketkä jäävät toiminnan ulkopuolelle?
- Mitä esteitä opiskelijoiden osallistumiselle on? Miten niitä voidaan vähentää?
- Miten opiskelijoita kannustetaan ja rohkaistaan osallistumisen aikana?
- Puhutteleeko viestintä opiskelijoita?

4 LIIKUNTATUTOR-TOIMINNAN VAKIINNUTTAMINEN

- Osallistuvatko opiskelijat, opettajat, johto ja opiskeluhuolto toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen?
- Onko liikuntatutor-toimintamallilla aikataulutusta rekrytointiin, koulutukseen ja kokoontumisiin (vuosikello)?
- Onko toiminta kirjattu osaksi opetus-, hyvinvointi- tai toimintasuunnitelmaa?
- Onko toiminta mahdollista liittää osaksi kurssitarjontaa?



Aineistot ja menetelmät

- Liikuntatutor-toiminta oli yksi yleisimmistä toimenpidemuodoista Liikkuva opiskelu -avustusta saaneissa toisen asteen hankkeissa lukuvuonna 2019–2020. Toimintamuoto mainittiin yhteensä 103 hankehakemuksessa (72 %, n=144).
- Sähköinen kysely toteutettiin huhti–toukokuussa 2020 liikuntatutor-toiminnan hankehakemuksissaan maininneille hankkeille. Kysely lähetettiin Liikkuva opiskelu -hankekoordinaattoreille, oppilaitosten rehtoreille tai hankkeiden liikuntatutor-vastaaville. Lisäksi toteutettiin kohdennettuja tiedonkeruita sähköpostitse ja puhelinhaastatteluina.
- Kyselyyn vastasi 55 hanketta (vastausprosentti 53). Näistä hankkeista 76 prosenttia (n=42) oli aloittanut liikuntatutor-toiminnan. Aineiston analyysit on tehty liikuntatutor-toiminnan aloittaneiden hankkeiden vastauksista, joista 25 oli lukiohankkeita, 13 ammatillisen oppilaitoksen hankkeita ja neljä lukion ja ammatillisen oppilaitoksen yhteishankkeita. Vastaajista suurin osa oli hankekoordinaattoreita.

Viittaus: Marianne Turunen, Katariina Kämppe, Virpi Inkinen & Kaarlo Laine. 2020. Liikuntatutorit opiskelijoiden vertaisliikuttajina. Selvitys liikuntatutor-toiminnasta Liikkuva opiskelu -hankkeissa. Likes.