



KUNNON KURSSI

- Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia nuorille

Taina Kutvonen

Kehittämishankeraportti

Toukokuu 2007



JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU

Tekijä(t) Kutvonen Taina	Julkaisun laji Kehittämishankeraportti	
	Sivumäärä 26 + liitteet	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi Kunnon kurssi - Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia nuorille		
Koulutusohjelma Ammatillinen opettajakorkeakoulu		
Työn ohjaaja(t) Nurminen Ritva		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä Työttömien työkyvyn ylläpitäminen on erityisen tärkeää, jotta he olisivat toiminta- ja työkykyisiä siirtyessään työttömyydestä työelämään. Tutkimusten mukaan työttömyys yleensä heikentää terveyttä, toimintakykyä, työkykyä ja hyvinvointia, minkä vuoksi on tärkeää huolehtia työttömistä. Työttömänä olevien, ja erityisesti nuorten työttömien, terveyden, työ- ja työllistymiskyvyn säilyminen on ensiarvoisen tärkeää suurten ikäluokkien siirtyessä eläkkeelle. Tämän kehittämishankkeen tavoitteena on kehittää työttömille 18 - 25 -vuotiaalle nuorille suunnattu Kunnon kurssi, jolla muun muassa tutustutaan ja harjoitellaan erilaisia liikuntalajeja ja opetetaan nuoria aktiiviseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. Tavoitteena on, että koulutuksen jälkeen nuoret ovat omaksuneet liikunnallisen elämäntavan ja löytäneet itselleen mielekkäitä liikuntamuotoja. Tavoitteena on myös selvittää, että liikunnan vaikutuksia voidaan käyttää terveillä henkilöillä säilyttämään ja parantamaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä sekä ehkäisemään useita sairauksia. Fyysisesti heikko toimintakyky voi olla myös este, kun palataan töihin. Lisäksi kurssilla harjoitellaan työnhakuvalmiuksia kuten työpaikkojen hakua ja cv:n tekoa.		
Avainsanat (asiasanat) Työttömyys, nuori, työ- ja toimintakyky, aktiivinen elämäntapa, liikuntamotivaatio		
Muut tiedot		

Author(s) Kutvonen Taina	Type of Publication Development project report	
	Pages 26 + appendices	Language Finish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title Fitness Course – Sports as a means to provide working ability and well-being to young people.		
Degree Programme School of Vocational Teacher Education.		
Tutor(s) Nurminen Ritva		
Assigned by		
Abstract <p>Maintaining the working ability of the unemployed is especially important in order for them to be prepared to move from unemployment to working life. Studies show that unemployment usually weakens health, working ability and well-being which is why it is important to take care of the unemployed. The maintenance of the working ability of the unemployed, particularly the young unemployed, is vitally important as the baby boomer generation retires.</p> <p>The aim of this project is to develop a fitness course for 18-25 year olds which introduces them to several different sports and directs them towards an active and sporty way of life. The goal of the project is that by the end of the course, the participants have adopted a sporty way of life and found themselves meaningful forms of physical activity. The project also aims to show that physical exercise can be used to maintain and improve the physical, mental and social health of healthy persons and to prevent several diseases. A weak physical working ability can also be an obstacle in returning to working life. The course will, in addition, aim to improve the participants' job-hunting skills, such as job searching and writing CVs.</p>		
Keywords Unemployment, young, working ability, a sporty way of life, motivation to sports		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	3
2 LIIKUNTA TYÖKYVYN TUKENA	4
2.1 Työttömyystilanne	4
2.2 Työttömyyden vaikutukset työkykyyn	4
2.3 Liikunnan vaikutukset työkykyyn	6
2.4 Liikunnan terveysvaikutukset	6
2.5 Liikuntamotivaation vahvistaminen	7
2.5.1 Henkilökohtaistaminen ja pedagogiset tavoitteet	9
2.5.2 Oppimisprosessin eteneminen koulutuksessa	10
3 KUNNON KURSSI TYÖTTÖMILLE.....	13
3.1 Kunnan kurssi nuorille.....	14
4 KÄYTÄNNÖN LIIKUNTALAJIT	16
4.1 Perusliikuntalajit	16
4.1.1 Aerobic.....	16
4.1.2 Circuit trainig	16
4.1.3 Kuntonyrkkeily	17
4.1.4 Kuntosaliharjoittelu ja vesijuoksu	17
4.1.5 Pyöräily	17
4.1.6 Luistelu	18
4.1.7 Kävely/sauvakävely	18
4.1.8 Suunnistus	18
4.1.9 Palloilu	18
4.2 Erikoisliikuntalajit	19
4.2.1 Boulderkiipeily	19
4.2.2 Ammunta	19
4.2.3 Melonta	19
4.2.4 Soutu	20
4.2.5 Golf	20
4.2.6 Keilailu.....	20
4.3 Lihaskuntotesti.....	20
5 HYVÄ TIETÄÄ HYVINVOINNISTA.....	21
5.1 Kurssin avaus	21
5.2 Liikunnan terveysvaikutukset	21
5.3 Sairaudet ja painonhallinta.....	21
5.4 Ergonomia ja työuupumus	22
6 TYÖNHAKUVALMIUDET	23
7 POHDINTA	24
LÄHTEET	26
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tutkimusten mukaan työttömyys yleensä heikentää terveyttä, toimintakykyä, työkykyä ja hyvinvointia, minkä vuoksi on tärkeää huolehtia työttömien toiminta- ja työkyvyn säilymisestä. Kun suuret ikäluokat ovat siirtymässä eläkkeelle, kasvaa työvoiman tarve monissa ammateissa, jolloin työttömyydestä työhön siirtyvien toiminta- ja työkyky korostuu (Rautoja 1995, 107). Nyt työttömänä olevien, ja erityisesti nuorten työttömien, terveyden, työ- ja työllistymiskyvyn säilyminen on siten ensiarvoisen tärkeää (Karjalainen 2001, 16).

Pidemmälle edennyt fyysinen toimintakyvyttömyys voi muodostua esteeksi paluulle tarjolla olevaan työhön (Rautoja 1995, 108). Työttömien riski tulla työkyvyttömiksi on myös moninkertainen työssä käyviin verrattuna. On siis kansantaloudellisestikin tärkeää huolehtia työttömien, ja erityisesti nuorten työttömien, toiminta- ja työkyvyn ylläpitämisestä (Siukonen 2000, 647).

Fyysisen toiminta- ja työkyvyn ylläpitäminen ja parantaminen nopeuttaa työttömyyskauden jälkeen työhön ja sen vaatimuksiin sopeutumista ja vähentää ylikuormittumisen riskiä (Siukonen 2000, 647). Kohtuullisella, säännöllisellä ja monipuolisella liikunnalla voidaan ylläpitää ja edistää työttömien fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, mikä parantaa työkykyä, terveyttä ja hyvinvointia. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa vähentää myös riskiä sairastua kansantauteihin (Rautoja 1995, 7, 108).

Tämän kehittämishankkeen tavoitteena on kehittää työttömille 18 - 25 -vuotiaille nuorille suunnattu Kunnan kurssi, jolla muun muassa tutustutaan ja harjoitellaan erilaisia liikuntalajeja ja opetetaan nuoria aktiiviseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. Tavoitteena on, että koulutuksen jälkeen nuoret ovat omaksuneet liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan sekä löytäneet itselleen mielekkäitä liikuntamuotoja. Tavoitteena on myös selvittää, että liikunnan vaikutuksia voidaan käyttää terveillä henkilöillä säilyttämään ja parantamaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä sekä ehkäisemään useita sairauksia. Fyysisesti heikko toimintakyky voi olla myös este, kun palataan töihin. Lisäksi kurssilla harjoitellaan työnhakuvalmiuksia kuten työpaikkojen hakua ja cv:n tekoa.

2 LIIKUNTA TYÖKYVYN TUKENA

2.1 Työttömyystilanne

Suomessa vajottiin pitkään ja syvään taloudelliseen lamaan 1990-luvun alussa. Työttömyys kohosi ennen kokemattoman suureksi (Rautoja 1995, 107). Työttömyystilanne on parantunut, mutta maassamme on työttömiä edelleen lähes 10 prosenttia, tammikuussa 2007 Etelä-Savon työttömyysprosentti oli 11,7.

2.2 Työttömyyden vaikutukset työkykyyn

Työssäkäyville ihmisille järjestyy yleensä määräaikaista terveystarkastuksia, sairaanhoito- ja kuntoutuspalveluja ja työkykyä ylläpitäviä aktiviteetteja eli tyky-toimintaa. Työttömät jäävät näiden palvelujen ulkopuolelle eikä kuntoa ja työkykyä ylläpitäviä työterveydellisiä palveluja ole peruspalvelujärjestelmässä työttömille. Uhkaksi tulee työkäisen ihmisen terveyden ja toiminnallisten resurssien heikkeneminen. Niinpä työttömien työkyvyn edistäminen on vähintään yhtä tärkeää, ellei tärkeämpääkin, kuin työssäkävien (Karjalainen 2001, 15).

Tutkimusten mukaan työttömyys pääsääntöisesti heikentää terveyttä, toimintakykyä, työkykyä ja hyvinvointia, minkä vuoksi on tärkeää huolehtia työttömien toiminta- ja työkyvyn säilymisestä. Kun suuret ikäluokat alkavat pikkuhiljaa siirtyä eläkkeelle, kasvaa työvoiman tarve monissa ammateissa, jolloin työttömyydestä työhön siirtyvien toiminta- ja työkyky korostuu (Rautoja 1995, 107). Karjalainen (2001, 16) pitääkin tällä hetkellä työttömänä olevien, ja erityisesti nuorten työttömien, terveyden, työ-, ja työllistymiskyvyn säilymistä ensiarvoisen tärkeänä.

Tutkimustiedon mukaan maamme väestöä monin tavoin eriarvoistanut työttömyyden voimakas kasvu 1990-luvulla on passivoinut työttömäksi joutuneita ihmisiä. Työttömällä omaehtoinen liikunnan harrastaminen on vähäisempää kuin työssäkävällä samoin myös muu harrastustoiminta kärsii usein äkillisestä ja arvaamattomasta elämäntilanteen muutoksesta. Elämästä ei välttämättä löydy tilaa ja voimia suunnitella liikunnan harrastamista tai muita harrastuksia. Vaikka liikunnan avulla ei poistetaakaan työttömyyden tai muiden elämänkriisien aiheuttamia ongelmia, voivat omakohtainen liikuntaharrastus tai aktiivisuus liikunnan

järjestötoiminnan parissa toimia päänavaajana itsensä toteuttamiselle ja löytämiselle muuttuneissa olosuhteissa (Miettinen 2000, 32). Liikunnasta työtön voi saada myös kohennusta mahdollisesti heikentyneeseen itsetuntoonsa. Joillekin itsetuntoa riittää vahvistamaan se, että ylipäättään saa lähdetyksi liikkumaan. Puhumattakaan positiivisista kokemuksista, joita esimerkiksi tuovat onnistuminen jossakin palloilulajissa tai kun huomaa kuntonsa kohonneen aikaisempaan verrattuna.

Jos päivittäisissä toimissaan karttaa ruumiillista ponnistelua, toimintakyky heikkenee. Toimintakyvyn heikkenemisen huomaa ensimmäiseksi jokapäiväisissä toiminnoissa kuten käveleminen, portaiden nouseminen ja kauppakassien kantaminen. Jos harrastaa vain satunnaisesti liikuntaa kuten hiihtäminen, pallopelit tai juokseminen, huomaa toimintakyvyn heikkenemisen vielä selkeämmin. Mahdollisten ylimääräisten rasvakilojen kantaminen rajoittaa liikkumista entisestään (Rautoja 1995, 108).

Pidemmälle edennyt fyysinen toimintakyvyttömyys voi muodostua esteeksi paluulle tarjolla olevaan työhön (Rautoja 1995, 7, 108). Siukonen (2000, 647) toteaa työttömien riskin tulla työkyvyttömiksi myös moninkertaiseksi työssä käyviin verrattuna. On siis kansantaloudellisestikin tärkeää huolehtia työttömien, ja erityisesti nuorten työttömien, toiminta- ja työkyvyn ylläpitämisestä.

Työttömien terveyttä on tutkittu paljon sekä kansallisesti että kansainvälisesti. Tutkimusten runsaus antaa mahdollisuuden rakentaa työttömän terveydellistä profiilia, joka näyttäytyy samantyyppisenä eri tutkimuksissa. Yleinen havainto on, että työttömät arvioivat terveydentilansa harvemmin hyväksi kuin vastaavanikäinen työssä käyvä väestö. Työttömät kokevat, että heidän fyysinen ja psyykinen terveytensä ovat heikentyneet työttömyyden aikana (Karjalainen 2001, 16). Tämän vuoksi onkin ensiarvoisen tärkeää saada jo nuoret työttömät liikkumaan, jotta heidän fyysinen ja psyykinen terveytensä saataisiin ylläpidettyä mahdollisimman korkeana, kun he palaavat työhön.

2.3 Liikunnan vaikutukset työkykyyn

Fyysisen toiminta- ja työkyvyn ylläpitäminen ja parantaminen nopeuttaa työttömyyskauden jälkeen työhön ja sen vaatimuksiin sopeutumista ja vähentää ylikuormittumisen riskiä (Siukonen 2000, 647). Kohtuullisella, säännöllisellä ja monipuolisella liikunnalla voidaan ylläpitää ja edistää työttömien fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, mikä parantaa työkykyä, terveyttä ja hyvinvointia. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa vähentää myös riskiä sairastua kansantauteihin. (Rautoja 1995, 7, 108.)

2.4 Liikunnan terveysvaikutukset

Liikunnalla voidaan vaikuttaa monien sairauksien ehkäisyyn ja elintapoihin liittyviin riskitekijöihin suoraan sekä epäsuorasti. Huoli nuorten työttömien työkyvyssä korostuu myös siinä, että tutkimusten mukaan lasten ja nuorten arkiliikunta on vähentynyt merkittävästi viime vuosikymmenten aikana. Nuorten fyysinen kunto on heikompi kuin aikaisemmin. (Andersson 2005, 14.)

Liikunnan vaikutustavat tunnetaan varmimmin sepelvaltimotaudin ja aikuistyypin diabeteksen ehkäisyssä. Mittavan tutkimustoiminnan tulokset osoittavat, että fyysinen aktiivisuus pidentää elinikää ja ehkäisee useita yleisiä pitkäaikaissairauksia kuten:

- sepelvaltimotauti
- kohonnut verenpaine
- aivohalvaus
- aikuistyypin diabetes
- paksusuolen syöpä
- osteoporoosi

(Vuori 2000, 118.)

Vuori (2000, 118) toteaa, että kun ihmisen elämäntapa on aktiivinen ja hän liikkuu, hänen toimintakykynsä on parempi, hän tuntee voivansa paremmin, näyttää paremmalta ja hän voi olla myös vähemmän ahdistunut ja masentunut. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus tulisikin hyväksyä terveellisen elämän kulmakiveksi. Liikunnan puutteen on todettu olevan paljon

yleisempi monien pitkäaikaissairauksien vaaratekijä kuin useimmat muut niiden tunnetut vaaratekijät.

Terveyden ylläpidossa vaikuttavina tekijöinä ovat liikunnan kokonaismäärä, kesto, useus ja kuormittavuus. Lisäksi liikunta voi olla avainasemassa muiden terveellisten elintapojen omaksumisessa, jolloin liikunnan lisääminen edistää terveyttä epäsuorasti. Liikunnan epäsuorat positiiviset vaikutukset tupakointiin, ruokailutottumuksiin, alkoholin käyttöön ja ihmissuhteisiin ovat hyvin todennäköisesti tärkeitä tekijöitä sairauksien ehkäisyssä (Andersson 2005, 15).

Liikunta edistää terveyttä ja ehkäisee sairauksia, kun se on säännöllistä ja vähäisestikin kuormittavaa. Fyysinen aktiivisuus ehkäisee liikkumattomuuden haittoja ja ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä. Terveyden ylläpitämiseksi tulee liikkua vähintään viitenä päivänä viikossa puoli tuntia kerrallaan yhtäjaksoisesti tai useamman kerran päivässä 10–15 minuutin jaksoissa (Andersson 2005, 15, 17). Tällaisen liikunta-annoksen ihminen saa helpostikin päivässä, kun hän esimerkiksi kävelee ystävänsä luokse, kirjastoon, kauppaan, pankkiin tai muille asioille. Usein matkaa on sen verran, että edestakaisena matkana puoli tuntia täyttyy.

2.5 Liikuntamotivaation vahvistaminen

Jotta liikunnasta saataisiin ihmiselle säännöllistä ja toimintakykyä ylläpitävää tai parantavaa, on ihminen saatava motivoitumaan liikkumiseen. Motivaatiotasot voidaan kuvata viisiasteisena jatkumona. Ihmisen itsemäärääminen kasvaa asteittain, kun siirrytään ulkoisesta motivaatiosta kohti sisäistä motivaatiota (Andersson 2005, 20).

Amotivaatio tarkoittaa täydellistä motivaation puuttumista. Ulkoisesti motivoitunut ihminen osallistuu toimintaan palkkioiden, pakotteiden tai rangaistuksen pelon vuoksi, jolloin koettu sisäinen pakko toimii motivaation lähteenä. Pakotetussa säätelyssä ulkoiset pakotteet tai rangaistukset on sisäistetty. Identifioituneessa säätelyssä ihminen osallistuu toimintaan ilman vaihtoehtoja ja kun toiminta on henkilökohtaisesti tärkeää (Andersson 2005, 20).

Jatkumon toisessa päässä on sisäinen motivaatio. Sisäisesti motivoitunut ihminen toimii puhtaasti ilosta ilmaan minkäänlaisia pakotteita. Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan omaksumisen kannalta sisäinen motivaatio on erittäin tärkeä tekijä (Andersson 2005, 21).

Psykologia tuntee useita erilaisia motivaatioteorioita, joista nuorten harrastustoiminnassa ja koululiikunnassa vallitsevaksi viitekehikseksi on noussut tavoiteorientaatioteoria. Teorian mukaan koetun pätevyyden kokeminen on liikuntamotivaation perusta, joka voidaan kokea joko tehtävä- tai kilpailusuuntautuneesti (Andersson 2005, 21).

Tehtäväorientoitunut liikkija kokee pätevyyttä ja onnistumisen kokemuksia, kun hän kehittyi omilla taidoissaan, yrittää kovasti, toimii yhteistyössä muiden kanssa ja oppii uusia asioita. Arviointi perustuu liikkujan itsearviointiin. Liikkujan kyvyt ja taidot eivät siis ole pätevyyden kokemisen perustana (Andersson 2005, 21).

Kilpailuorientoitunut ihminen sen sijaan elää voittamisesta, voittaminen on hänelle kaikki kaikessa. Hän kokee pätevyyttä, kun hän tekee paremman tuloksen kuin toiset tai menestyessään hyvin suhteessa normitaulukkoon. Kilpailuorientoitunut ihminen tahtoo esitellä omia taitojaan ja lopputulosten merkitys on hänelle korostunut (Andersson 2005, 21).

Liikuntamotivaatiotutkimusten mukaan tehtäväorientaatio on positiivisessa yhteydessä muun muassa sisäiseen motivaatioon, koettuun pätevyyteen ja viihtymiseen. Tehtäväorientaatiolla on merkitystä myös ajatteluun, että yrittäminen, yhteistyö ja harjoittelu johtavat menestykseen ja että liikunnan tarkoituksena on oppia jotain uutta ja kehittyä omilla taidoissaan. Lisäksi tehtäväorientaatio on positiivisessa yhteydessä liikuntaan, osallistumishalukkuuteen ja yrittämiseen. Vastaavasti kilpailuorientaatiolla on negatiivinen vaikutus edellä mainittuihin muuttujiin (Andersson 2005, 21).

Motivaatioilmasto on ilmapiiri, joka toiminnassa vallitsee. Tehtäväorientoituneessa liikuntamotivaatioilmastossa korostuu liikkujien tasa-arvoinen rooli, oma kehittyminen ja yrittäminen, joilla on yhteyksiä sisäiseen liikuntamotivaatioon. Kilpailuorientoituneessa ilmastossa korostuvalla sosiaalisella vertailulla ja liikkujien eriarvoisella asemalla on yhteyksiä motivaatioon ja amotivaatioon (Andersson 2005, 21).

Koulutuksen tavoitteena on, että koulutukseen osallistuvat nuoret omaksuvat liikunnallisen elämäntavan ja löytävät itselleen mielekkäitä liikuntamuotoja. Jotta tämä olisi mahdollista, on nuorille saatava heräämään sisäinen motivaatio liikuntaan ja liikunnan tulee olla myös tehtäväorientoitunutta kilpailuorientoitumisen sijaan. Jokaiselle nuorelle pyritään löytämään koulutuksen aikana mielekkäitä liikuntalajeja, joissa hän voi oppia uusia lajeja, kehittyä jo tutuissa lajeissa ja saada onnistumisen kokemuksia liikkeessään. Tässä korostuu opettajan rooli uusien lajitekniikoiden opettamisessa sekä positiivisen palautteen antajana. Nuoret pääsevät sekä henkilökohtaisesti että ryhmänä vaikuttamaan lajeihin, joita koulutusohjelmassa harjoitellaan, mikä motivoi myös opiskelijoita oman vaikuttamisen kautta.

2.5.1 Henkilökohtaistaminen ja pedagogiset tavoitteet

Henkilökohtaistamiseen pyritään myös sillä, että koulutuksessa etsitään yhdessä liikuntapaikkoja ja urheiluseuroja, joissa nuoret voivat lajeja harrastaa koulutuksen jälkeen. Harrastusmahdollisuuksien jatkamiseen keskitytään tarpeen mukaan henkilökohtaisesti samoin kuin nuorille laaditaan myös henkilökohtainen liikuntasuunnitelma. Kurssin alussa tehtäviä henkilökohtaisia liikuntasuunnitelmia seurataan ja tarkistetaan kurssin aikana. Näin opiskelijat osallistuvat henkilökohtaisesti oman liikuntaohjelmansa laatimiseen ja he kehittävät sitä opettajan opastuksella koko kurssin ajan.

Lisäksi koulutukseen pyritään saamaan henkilökohtaistamista ja opiskelijoiden motivoitumista aikaan opettelemalla esimerkiksi sykkeen merkitystä kestävyyskunnan ja terveyden kannalta heti kurssin alkuvaiheissa. Tätä toistetaan monilla tunneilla, kun opiskelijat käyttävät liikkeessään sykemittareita ja näin he konstruoivat tietoaan. He oppivat käytännössä henkilökohtaisesti sykemittareita käyttämällä, miten minkäkinlainen liikunta vaikuttaa sykkeeseen ja mille kestävyiden osa-alueelle liikunta vaikuttaa. Näin opiskelija konstruoi tietojaan koko koulutuksen ajan.

Kehittämishankkeen pedagogisina tavoitteina on käyttää koulutuksessa monipuolisesti eri opetusmenetelmiä. Joihinkin liikunta-aiheisiin kuten kuntonyrkkeily, kuntosaliharjoittelu ja kiipeily sopii hyvin behavioristinen opetusmenetelmä, koska se on tehokas ja turvallinen tapa uuden aiheen opettamiseen.

Opetuksessa käytetään myös kognitiivisia ja konstruktivisia opetusmenetelmiä. Esimerkiksi tunneilla opetellaan perusasioita liikunnan vaikutuksesta eri sairauksiin. Seuraavilla tunneilla opiskelijat etsivät itse tarkempaa tietoa eri sairauksista internetistä. Myös sykemittarin käytössä koko koulutuksen ajalla, lihaskuntoharjoittelussa ja henkilökohtaisen liikuntaohjelman laatimisessa toteutuu konstruktivismin piirteet.

Jotta opiskelijoilla saataisiin jatkuvuutta liikuntaan, on heidät saatava motivoitumaan siihen. Motivoitumiseen pyritään herättämällä opiskelijoille sisäistä motivaatiota ja iloa liikkumiseen. Tähän pyritään niin, että jokainen opiskelija saa liikunnasta onnistumisen kokemuksia, oppii uusia asioita ja pääsee kokeilemaan erilaisia lajeja sekä häntä kannustetaan liikkumisessa.

2.5.2 Oppimisprosessin eteneminen koulutuksessa

Kunnon Kurssin tavoitteena on muun muassa edistää nuorten terveellistä ja aktiivista elämäntapaa sekä ohjata opiskelija ymmärtämään liikunnan merkitys fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Myönteiset kokemukset liikunnassa vahvistavat psyykkistä vireyttä ja jaksamista. Opetuksella luodaan myös valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen ja liikuntasuunnitelman laatimiseen.

Opetuksen sisältö on jaettu kahdeksaan luentokertaan ja kahdeksaan liikuntakertaan. Luentokerroista neljällä opiskellaan liikunta- ja terveystieteellisiä aiheita ja toiset neljä kertaa käsittelee työnhakuvalmiuksien harjoittelua.

Koulutuksen tavoitteena on muun muassa, että opiskelija ymmärtää säännöllisen kestävyysliikunnan vaikutukset painonhallintaan ja yleisimpiin kansantauteihin. Oppimisprosessi etenee niin, että teoritunneilla opiskellaan millaista on kestävyysliikunta eli mitä lajeja kuuluu kestävyysliikuntaan ja millainen sydämen syke tulisi olla, jotta kestävyysliikunnan ominaisuudet täyttyvät. Yksinkertaisin keino sykkeen mittaamiseen ovat sykemittarit, joiden käyttö harjoitellaan ensin teoriassa ja sitten käytännön liikuntatunneilla.

Käytännön liikuntatunneilla sykemittareita käytetään kestävyysliikunnassa, kuten kävely, pyöräily, luistelu ja soutu sekä lihaskuntoharjoittelussa, esimerkiksi circuit training ja kuntosaliharjoittelu, ja tarkkuus- ja taitolajeissa kuten ammunta ja golf. Tavoitteena on, että opiskelijat oppivat miten syke vaihtelee eri lajeja harjoiteltaessa ja tunnistavat myös käytännössä kestävyysliikunnan sykemittaria apuna käyttäen. Kestävyysliikuntalajien harjoittelua pyritään sijoittamaan tasaisesti koulutuksen ajalle, jotta oppimisprosessi vahvistuu koulutuksen edetessä ja koulutuksen lopussa opiskelijat ovat sisäistäneet, mitä kestävyysliikunta on ja mikä sen merkitys terveydelle on.

Kestävyysliikunnan lisäksi hyvällä lihaskunnolla on positiivisia vaikutuksia ihmisen toimintakykyyn. Hyvä lihasvoima huolehtii ryhdistä, suojaa elimistöä vääränlaiselta rasitukselta istuessa, seisoessa ja liikkuessa. Hyväkuntoiset lihakset myös ehkäisevät kipuja ja helpottavat oman kehon käyttöä. Hyvä lihaskunto tekee ylipäätään kaikesta liikkumisesta helpompaa.

Myös lihaskuntoa ajatellen oppimisprosessi etenee teoriasta käytäntöön. Teoriatunneilla opiskellaan lihaskunnan vaikutuksia toimintakykyyn sekä lihaskunnan ja venyttelyn vaikutusta ryhtiin. Teoriatietoon pohjautuen käytännön tunneilla, kuten kuntosaliharjoittelu, circuit training, aerobic ja kuntonyrkkeily, tehdään lihaskuntoharjoitteita ja venytellään sekä kerrataan kyseisten harjoitteiden vaikutuksia lihaskuntoon ja ryhtiin. Lihaskuntoharjoittelussa oppimisprosessi etenee kurssin alkuvaiheilta tasaisesti koko kurssin ajan. Tuntien aiheet sekä harjoitteet tukevat toisiaan ja oppimisprosessi vahvistuu loppua kohti.

Koulutuksen alkupuolella laaditaan opettajan opastuksella jokaiselle opiskelijalle henkilökohtainen liikuntasuunnitelma. Aluksi opiskellaan liikuntasuunnitelman laatimisen perusteet, jonka jälkeen liikuntasuunnitelmat tehdään. Suunnitelmat tehdään aina kahdeksi viikoksi kerrallaan ja niitä tarkistetaan ja täydennetään koulutuksen aikana. Vastuu opettajajohtoisesta liikuntasuunnitelman laatimisesta siirtyy pikkuhiljaa enemmän opiskelijalle itselleen. Opiskelija oppii viimeistään koulutuksen puolesta välissä ymmärtämään miten liikuntasuunnitelmaa tehdään kirjallisesti ja miten se toteutetaan, joten oppimisprosessi etenee koko koulutuksen ajan vahvistuen loppua kohti.

Koulutuksen puolella välissä opiskelijalla on hyvä käsitys siitä, miten kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelu ovat osa hänen aktiivista elämäntapaansa sekä vaikuttavat positiivisesti hänen terveyteensä ja toimintakykyynsä. Kun näitä asioita kerrataan koulutuksen edetessä ja harjoitellaan lisää erilaisia lajeja, vahvistuu oppimisprosessi koulutuksen loppua kohti. Oppimisprosessissa opiskelija omaksuu uutta tietoa käyttämällä aiemmin opittua, tietoja ja taitoja kytketään toisiinsa, mikä mahdollistaa aiemmin opitun siirtämisen uusiin tilanteisiin. Oppimisprosessi jatkuu ja etenee myös koulutuksen jälkeen, kun opiskelijat harjoittelevat lajeja jatkossa. He kehittyvät lajitekniikoissa ja saavat niihin varmuutta lisää. Oppimisen tueksi he saivat kirjalliset versiot ainakin kuntopiiri- ja kuntosaliharjoittelusta.

Oppimisprosessia tuetaan erilaisilla opetusmenetelmillä. Koulutuksessa eniten käytettyjä opetusmenetelmiä ovat havainnollistaminen, harjoitustehtävät ja vuorovaikutus.

Havainnollistaminen opiskellessa auttaa:

konkretisoimaan opittavaa

vastaanottamaan, ymmärtämään, jäsentämään ja muistamaan opiskeltavaa aihetta

luomaan virikkeisyyttä sekä herättämään ja pitämään yllä mielenkiintoa (www.oamk.fi)

Liikunnan opettamisessa havainnollistaminen on hyvä opetusmenetelmä, koska siinä opiskelija pääsee aistiensa avulla havainnoimaan harjoiteltavaa aihetta eli hän näkee ja kuulee harjoiteltavan aiheen. Opettaja voi havainnollistaa opetettavaa asiaa demonstroimalla esimerkiksi kuntonyrkkeily- tai kuntosaliharjoitteita. Tämän jälkeen opiskelija pääsee itse harjoittelemaan liikuntaharjoitteita. Harjoitustehtävät ovat erilaisia tehtäviä, joiden avulla opiskelija harjoittelee tekemään tiettyä tehtävää tai tehtäviä kuten eri lihaskuntoharjoitteet kuntosalilla. Harjoitteissa annettu palaute opiskelijoille on tärkeä osa vuorovaikutusta ja se myös kannustaa sekä motivoi opiskelijaa liikuntaan. Palaute tulee antaa mahdollisimman pian harjoitteen jälkeen, jotta opiskelija voi parantaa taitojaan tai saa vahvistusta oppimalleen.

3 KUNNON KURSSI TYÖTTÖMILLE

Vastuu työttömien toimintakyvyn edellytysten luomisesta ja ylläpitämisestä on pitkälti kansalais- ja kuntoliikuntajärjestöillä ja urheiluseuroilla. Myös Savonlinnan ammatti- ja aikuisopistossa ohjaavan koulutuksen tiimi on miettinyt työttömien toimintakyvyn ylläpitämistä vuosien varrella. Ohjaavassa koulutuksessa liikunta on kuulunut aina opetukseen vaikka se välillä olikin kokonaan pois muista koulutuksista. Ohjaavan koulutuksen tiimissä on pidetty ihmisten aktivoimista liikunnan avulla tärkeäksi ja viime vuonna alettiin miettiä uudenlaista koulutusta, jossa liikunnalla olisi isompi osuus kuin ohjaavassa koulutuksessa, jossa liikuntaa on yhteensä kymmenen tuntia.

Viime syksynä toteutettiin Savonlinnan aikuisopiston ja työvoimatoimiston kanssa yhteistyössä ensimmäinen kurssi, yli neljäkymmentävuotiaalle suunnattu Kunnan kurssi 40+, jossa oli sisältönä liikuntaa, terveystietoa ja työnhakuvalmiuksia. Tavoitteena on järjestää viimeistään ensi syksynä uusi kurssi, mutta samalla heräsi ajatus tarpeesta järjestää vastaava kurssi myös nuorille.

Nimenomaan nuorten terveys ja työkyky ovat ensiarvoisen tärkeitä lähivuosina, jolloin työvoima ikääntyy ja suuret ikäpolvet siirtyvät eläkkeelle. Sekä yhteiskunnan että yksilön kannalta ongelmallisimmaksi ryhmäksi saattavat muodostua suoraan koulunpenkiltä työttömiksi joutuvat nuoret. Toiminta- ja työkykyä heikentävät elintavat vaikuttavat kielteisine seurauksineen heidän kohdallaan pisimpään. Suuri työelämän kysymys onkin, että miten nuorille pystytään tarjoamaan aktiivinen työntekoa tukeva vaihtoehto passiivisen työn odottamisen rinnalle.

3.1 Kunnan kurssi nuorille

Koulutuksen kohderyhmänä ovat 18–25 -vuotiaat työttömät nuoret. Koulutuksen tavoitteena on saada opiskelija ymmärtämään, että ihminen on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Tavoitteena on selvittää, että liikunnan vaikutuksia voidaan käyttää terveillä henkilöillä säilyttämään ja parantamaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä sekä ehkäisemään useita sairauksia. Fyysisesti heikko toimintakyky voi olla myös este, kun palataan töihin. Lisäksi koulutuksen tavoitteena on, että koulutukseen osallistuvat nuoret omaksuvat liikunnallisen elämäntavan sekä löytävät itselleen mielekkäitä ja hyvältä tuntuvia liikuntamuotoja.

Kunnan kurssiin nuorille sisältyy myös työnhakuvalmiuksien opiskelua 12 tuntia, jotka pitää ohjaavan koulutuksen opettaja. Työnhakuvalmennuksessa tavoitteena on tukea opiskelijan uravalintaa, tutustua siihen tarvittavaan mahdolliseen koulutukseen ja työpaikkoihin.

Koulutus kestää neljää viikkoa ja toteutetaan kahtena päivänä viikossa, esimerkiksi maanantaina ja torstaina, koska liikuntaharjoitusten väliin on jätettävä riittävä palautumisaika (2 - 3 päivää). Aamupäivät ovat varattu liikunta- ja terveystieteisille luennoille, 12 tuntia ja työnhakuvalmiuksien ohjaamiseen, 12 tuntia. Iltapäivisin liikutaan yhteensä kahdeksana eri iltapäivänä, 32 tuntia. Ryhmän toivomusten mukaan voidaan toteuttaa myös toisinpäin eli liikutaan aamupäivisin.

1. viikko		2. viikko	
1. päivä	2. päivä	3. päivä	4. päivä
Liikunnan teoria 3 t	Liikunnan teoria 3 t	Työnhakuvalmennus 3 t	Työnhakuvalmennus 3 t
Perusliikunta 4 t	Perusliikunta 4 t	Perusliikunta 4 t	Perusliikunta 4 t

3. viikko		4. viikko	
5. päivä	6. päivä	7. päivä	8. päivä
Liikunnan teoria 3 t	Työnhakuval- mennus 3 t	Työnhaku- valmennus 3 t	Liikunnan teoria 3 t
Perusliikunta 4 t	Perusliikunta 4 t	Perusliikunta 4 t	Perusliikunta 4 t

Kaavio 1. Kunnon kurssi nuorille koostuu kahdeksasta päivästä, joissa aamupäivisin käsitellään liikunta- ja terveystieteellisiä asioita sekä työnhakuvalmiuksia. Iltapäivisin liikutaan harjoitellen eri liikuntalajeja.

4 KÄYTÄNNÖN LIIKUNTALAJIT

Liikuntalajeja ja -muotoja on olemassa yhtä paljon kuin on liikkujiakin. Tämän vuoksi on tärkeää löytää jokaiselle oma, yksilöllinen ja hyvältä tuntuva tapa liikkua ja harjoitella. Liikuntamuodot painottuvat vuodenaikojen mukaisesti sekä osallistujien ryhmäkohtaisten ja mahdollisuuksien mukaan myös henkilökohtaisten toiveiden mukaisesti.

4.1 Perusliikuntalajit

4.1.1 Aerobic

Aerobic kehittää kestävyyttä ja kuluttaa paljon energiaa. Aerobic sisältää nopeita suunnanmuutoksia ja hyppyjä, joten se on oivallista liikuntaa myös luustolle. Tunneilla voidaan keskittyä myös lihaskunnan harjoitteluun käyttäen oman kehon painoja, kuminauhoja tai käsipainoja (www.tohtori.fi). Tavoitteena on, että opiskelija pääsee kokeilemaan aerobicia sekä oman kokemuksensa ja opettajan kannustuksen ansiosta rohkaistuu menemään jatkossa ohjatuille aerobic-tunneille.

4.1.2 Circuit trainig

Circuit training on kuntopiiriharjoittelua, joka ei sisällä askelsarjoja. Circuitissa kierretään suorituspisteestä toiseen ja kehitetään sekä lihasvoimaa että kestävyyskuntoa. Kuormituksen määrää ja tempoa voi jokainen säädellä oman kuntosensa mukaan (www.tohtori.fi). Tavoitteena on oppia lihaskuntoliikkeiden oikea suoritustekniikka, jotta opiskelija pystyy halutessaan toteuttamaan kuntopiiriharjoittelun myös esimerkiksi kotona. Tuekseen hän saa liikkeistä kootun monisteen.

4.1.3 Kuntonyrkkeily

Kuntonyrkkeily on monipuolinen sovellutus perinteisestä kilpanyrkkeilystä.

Kuntonyrkkeilyssä yläselän lihaksisto, etenkin hartiaseutu ja kädet saavat harjoitusta. Laji lisää myös harrastajansa reaktiokykyä, kehon koordinaatiota ja lihasvoimaa (www.tohtori.fi).

Tunneilla opetellaan kuntonyrkkeilyn perustekniikat, suorat lyönnit ja sivukoukut.

Tavoitteena on, että opiskelija pystyy harjoittelemaan lyöntejä tuntien jälkeen myös itsekseen esimerkiksi lyömällä lyöntejä nyrkkeilysäkkiä vasten.

4.1.4 Kuntosaliharjoittelu ja vesijuoksu

Tavoitteena on opastaa opiskelijaa tunnistamaan oma lihaksistonsa ja vahvistamaan sitä.

Opiskelija oppii turvalliset ja suoritustekniikoiltaan puhtaat liikkeet kuntoilijan perusharjoitteluun. Tunneilla on mahdollisuus tutustua myös vesijuoksuun sekä uintilajien tekniikoihin.

Vesijuoksu tehostaa hengitys- ja verenkiertoelimistön, hermoston, hormonitasapainon ja tuki- ja liikuntaelimistön toimintaa. Vesijuoksussa sydämen syke on helpompi saada nousemaan kuin uudessa, koska vesijuoksussa veden vastus on voimakkaampi. Veden vastusta vastaa työskenneltäessä, lihaksistoa käytetään kokonaisvaltaisesti ja tehokkaasti, mikä parantaa lihaskuntoa (Anttila 2005, 18,25). Tavoitteena on, että opiskelija omaksuu vesijuoksun tekniikan niin, että hän voi harrastaa sitä jatkossa joko uimahallilla tai kesäisin luonnon vesillä.

4.1.5 Pyöräily

Pyöräily vahvistaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä sekä jalkojen lihaskuntoa. Pyöräily tarjoaa mahdollisuuksia tutustua paikkoihin ja nähdä maisemia samalla, kun kunto kohoaa

(www.kunto.fi). Tunneilla on mahdollista tehdä pyöräilylenkki, johon yhdistetään retkeily.

Retkellä poljetaan yhdessä sovitulle nuotiopaikalle, jossa tehdään tulet ja syödään retkieväät.

4.1.6 Luistelu

Luistelu on erinomaista kestävyysliikuntaa. Se kehittää myös tasapaino- ja koordinaatiokykyä sekä erityisesti alaraajojen lihasvoimaa (www.tohtori.fi). Tavoitteena on, että opiskelijalle muistuu mieleen mahdollisesti jo unohduksiin jäänyt yhden perusliikuntamuodon mielekkyyys.

4.1.7 Kävely/sauvakävely

Kävelyllä ja sauvakävelyllä pystytään parantamaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Sauvakävelyssä yläraajat ja niska-hartiaseutu saavat rentoa dynaamista liikettä, joka ennaltaehkäisee jännitystiloja ja parantaa alueen verenkiertoa sekä aineenvaihduntaa (www.tohtori.fi). Tavoite on, että opiskelija oppii valitsemaan oikeanlaiset sauvat itselleen ja harjoittelee oikeanlaista sauvakävelyn tekniikkaa. Tunteihin on mahdollista yhdistää myös retki, jolla sauvakävellään yhdessä sovitulle nuotiopaikalle, jossa tehdään tulet ja syödään retkievät.

4.1.8 Suunnistus

Suunnistus poikkeaa monista muista liikuntalajeista siinä, että suunnistuksessa opetettavat taidot ovat pääasiassa ajatteluun perustuvia toimintoja. Suunnistuksessa yhdistyvät mukavasti ihmisen fyysinen ja psyykinen puoli (Siukonen 2000, 509). Suunnistus kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä lihaskuntoa ja tasapaino- ja koordinaatiokykyä.

4.1.9 Palloilu

Tavoitteena on kehittää palloilulajien tekniikoita, tutustua eri palloilulajien ominaispiirteisiin, kehittää tietämystä eri palloilulajien säännöistä, ymmärtää sääntöjen ja ”reilun pelin” hengen merkitys palloilussa, rakentaa toiminnan avulla sosiaalista kanssakäymistä, kehittää fyysisiä kunto-ominaisuuksia ja koordinaatiokykyä. Tunneilla on mahdollisuus ryhmän toiveet huomioon ottaen kokeilla useampia palloilulajeja kuten sulkapallo, tornipallo, käsipallo, lentopallo, jalkapallo, sähly jne.

4.2 Erikoisliikuntalajit

Ryhmäläisten kiinnostuksen mukaan kurssilla on mahdollisuus kokeilla myös vähemmän harrastettuja liikuntalajeja kuten boulderkiipeily, ammunta, melonta, soutu, golf ja keilailu.

4.2.1 Boulderkiipeily

Boulderkiipeilyssä kiivetään melko matalilla korkeuksilla ilman köydellä varmistamista. Kiipeily on nopeatempoista ja keskittyy fyysiseen suoritukseen. Reitin kiipeämiseen vaaditaan oikeiden otteiden käyttämistä sekä liikesarjojen oivaltamista. Kiipeily kehittää voimaa, notkeutta ja koordinaatiokykyä (www.climbing.fi). Tavoitteena on tutustua savonlinalaisiin kiipeilyharrastusmahdollisuuksiin sekä opetella kiipeilyn lajitekniikka sekä turvallisuusasioita.

4.2.2 Ammunta

Ammunta kehittää erityisesti harrastajansa psyykkistä puolta. Ammunta harjoittaa muun muassa keskittymiskykyä, pitkäjänteisyyttä ja tarkkaavaisuutta. Tavoite on tutustua ammuntaan sekä lajin harrastusmahdollisuuksiin paikkakunnalla.

4.2.3 Melonta

Melonta kehittää koko kropan kuntoa, koska melontaliike lähtee jaloista asti. Laji sopii myös mainiosti hartiavaivojen ehkäisemiseen ja parantamiseen, koska melonta liikuttaa tehokkaasti hartian seudun lihaksia (www.tohtori.fi). Tuntien tavoitteena on oppia melonnan perustekniikkaa ja melontaan liittyviä turvallisuustekijöitä

4.2.4 Soutu

Soutaessa saadaan syke nousemaan, mikä parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Lisäksi laji vahvistaa mm. selkä- ja vatsalihaksia sekä hartiaseudun ja käsien lihaksistoa.

4.2.5 Golf

Täysimittainen 18-reiän golfkierros sisältää keskimäärin kolmesta neljään tuntia kävelyä. Golf onkin erinomaista terveysliikuntaa ja sopii kaikenikäisille harrastajille (www.tohtori.fi). Tuntien tavoite on kokeilla golfin tarkkuus- ja pituuslyöntejä harjoitteluradalla eri lyöntitekniikoita harjoitellen.

4.2.6 Keilailu

Keilailu on taitolaji, joka harjoittaa muun muassa liiketarkkuutta ja rytmittämistä. Keilaus kehittää myös keskittymiskykyä ja itsehillintää sekä pitkäjänteisyyttä. Onnistuneet suoritukset keilailu palkitsee välittömästi (Siukonen 2000, 239).

Keilailusta saa helposti elinikäisen harrastuksen, joka tuo onnistumisen kokemuksia, kuntoa ja jännittäviä kilpailutapahtumia vaikkapa kaveriporukalla. Mikäli kilpailuvietti yllättää voi keilailussa kilpailla, jolloin automaattinen pistelaskujärjestelmä auttaa ”omalla porukallakin” keilatessa (www.keilailuliitto.fi). Tavoitteena on opetella keilailun perusteet ja tutustua automaattiseen pistelaskujärjestelmään.

4.3 Lihaskuntotesti

Kurssilla on mahdollisuus tehdä lihaskuntotesti, mikä antaa osallistujalle tietoa hänen jalkalihasten, vatsalihasten ja käsilihasien kunnosta. Kuukauden mittainen kurssi on sen verran lyhyt aika, että testiä ei ole mielekäs tehdä kurssin aikana uudelleen. Opiskelijat saavat kuitenkin ohjeet ja testikaavakkeen, jotta voivat tehdä testin myöhemmin esimerkiksi kolmen kuukauden päästä itseksensä.

5 HYVÄ TIETÄÄ HYVINVOINNISTA

Ihminen on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Käytännön liikuntalajien lisäksi koulutus sisältää teorialunteja, joiden tavoitteena on selvittää opiskelijoille, että liikunnan vaikutuksia voidaan käyttää terveillä henkilöillä säilyttämään ja parantamaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä sekä ehkäisemään useita sairauksia. Luentojen tavoitteena on, että opiskelijat ymmärtävät kokonaisuuden ihmisen hyvinvoinnista ja jaksamisesta sisältäen henkisen, fyysisen ja sosiaalisen jaksamisen.

5.1 Kurssin avaus

Ensimmäisillä teorialunneilla tutustutaan Kunnan kurssin opintokokonaisuuteen sekä tutustaan teoriassa eri liikuntalajeihin. Tunneilla selvitetään myös opiskelijaryhmän liikuntataustoja ja kiinnostuksen kohteita. Opettaja ja opiskelijat valitsevat jaksolla kahdeksan eri liikuntalajia käyttäen pohjana kurssin opetussuunnitelmaa.

5.2 Liikunnan terveysvaikutukset

Tunneilla perehdytään liikunnan terveysvaikutuksiin ja liikunnan vaikutuksiin sairauksien ennaltaehkäisyssä. Tunneilla opetellaan yksilöllisen liikuntaohjelman laatiminen käyttäen mielellään esimerkkinä yhtä ryhmän opiskelijaa käytännönläheisen esimerkin luomiseksi. Tunneilla laaditaan myös jokaiselle henkilökohtainen liikuntaohjelma, jota täydennetään kurssin aikana.

5.3 Sairaudet ja painonhallinta

Perehdytään tarkemmin sairauksiin, joihin liikunnalla on ennaltaehkäisevä merkitys. Opiskelijoita perehdytetään myös suomalaisia lisääntyvässä määrin vaivaamaan lihavuuteen ja painon hallintaan. Laajempina kokonaisuutena opiskelija ymmärtää liikunnan ja ruokavalion yhteisvaikutuksen monien sairauksien ennaltaehkäisyssä.

Liikunnalla on oma sijansa laihduttamisessa, mutta realistista on käyttää liikuntaa ennemminkin laihtumista tukevana tekijänä ruokavalion noudattamisen lisäksi kuin pääasiallisena laihduttajana, sillä niin kovan työn takana on edes yhden rasvakilon polttaminen. Toisaalta liikunta on erinomainen laihduttamisen jälkeisen painonhallinnan väline estämään kilojen uudelleen tarttumista.

5.4 Ergonomia ja työuupumus

Ergonomia on tiede, joka tutkii ja tarkastelee ihmisen ja työelämän lainalaisuuksia. Se on monitieteinen kokonaisuus, joka perustuu fysiologiaan, psykologiaan ja teknisten tieteiden sovelluksiin. Ergonomia on ennalta ehkäisevää ja korjaavaa toimintaa. Onnistuneella ergonomialla pystytään ehkäisemään esimerkiksi yläraajojen rasitussairauksia ja saada helpotusta niska-hartiaseudun sekä selän vaivoihin. Tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää ergonomian käsitteen sekä mahdollisen tulevan oman ammattialan työympäristön ja työpisteen ergonomista tarkastelua.

Stressin syntymisen syyt ja ehkäisy sekä työuupumuksen syyt tulevat luennoissa esille. Tavoitteena on etsiä keinoja lisätä omia voimavaroja sekä pohtia positiivisen elämänhallinnan merkitystä stressin voittajana.

6 TYÖNHAKUVALMIUDET

Kunnon kurssiin nuorille sisältyy myös työnhakuvalmiuksien opiskelua 12 tuntia, jotka pitää ohjaavan koulutuksen opettaja. Työnhakuvalmennuksessa tavoitteena on tukea opiskelijan uravalintaa, tutustua siihen tarvittavaan mahdolliseen koulutukseen ja työpaikkoihin. Lisäksi tutustutaan erilaisiin väyliin työllistyä kuten oppisopimuskoulutus, tehtävä tavoitteeksi rekrytointikoulutus, työmarkkinatukiharjoittelu sekä kuntouttava työtoiminta ja palkkatuki. Opiskelijaa ohjataan tekemään toteuttamiskelpoinen jatkosuunnitelma työhön tai koulutukseen sijoittumiseksi (SAMI 2005, 3).

Työnhakuvalmennuksen aikana tavoitteena on luoda opiskelijalle valmiudet itsenäiseen työnhakuun, itsensä esittelemiseen suullisesti ja kirjallisesti sekä antaa opiskelijalle realistinen kuva työmarkkinoista ja omista mahdollisuuksista sijoittua työelämään. Opiskelijaa ohjataan tutustumaan työmarkkinoihin paikallisessa elinkeinoelämässä (myös piilotyöpaikkojen etsiminen) sekä internetissä. Työhallinnon nettisivuille voi laatia myös omakuvauksen itsestään (SAMI 2005, 3).

Työnhakuvalmennusta toteutetaan harjoituksina luokassa, mahdollisuuksien mukaan tutustumiskäynneillä, tehtävinä ryhmissä ja yksilöllisesti sekä yksilöohjauksen opettajan johdolla (SAMI 2005, 3).

Koulutusjakson aikana kaikki opiskelijat suunnittelevat ja laativat oman työnhakuportfolion, valmentautuvat työhaastatteluihin, perehtyvät työnhakuun internetin kautta, hallitsevat sähköpostitse tapahtuvan työnhaun sekä sähköisten hakemustan täyttämisen. Jaksolla perehdytään myös yleisiin työelämävaatimukseen esimerkiksi tekemällä työnantajahaastatteluja tai vierailemalla työpaikoilla (SAMI 2005, 3).

Opiskelijoiden laatima työnhakuportfolio sisältää omakuvauksen tai esittelyn, joka toimii myös avoimena hakemuksena, CV:n, koulutus- ja työtodistuksia, näytetöitä ja muita opiskelijan itsensä työnhaun kannalta tärkeiksi kokemia asiakirjoja ja dokumentteja. Opiskelija suunnittelee itse oman portfolionsa kansilehden kuvankäsittelyohjelmia hyödyntäen (SAMI 2005, 3). Koulutuksen tavoitteena on, että opiskelija oppii laatimaan itsellensä työnhakuportfolion ja osaa tulevaisuudessa täydentää sitä.

7 POHDINTA

Lähivuosina työvoiman tarve kasvaa useissa ammateissa, koska suuret ikäluokat alkavat siirtyä eläkkeelle. Tämän vuoksi työttömien työkyvyn ylläpitäminen on erityisen tärkeää, jotta he olisivat toiminta- ja työkykyisiä siirtyessään työttömyydestä työelämään. Pidemmälle edennyt fyysinen toimintakyvyttömyys voi muodostua jopa esteeksi paluulle tarjolla olevaan työhön. Niinpä jo kansantaloudellisestikin on tärkeää huolehtia työttömien toiminta- ja työkyvyn ylläpitämisestä. Mitä aikaisemmin hyvinvointi turvataan, sen paremmat edellytykset työkyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi ovat. Tämän vuoksi onkin tärkeää keskittyä nuorten työttömien työkykyyn.

Tämän kehittämishankkeen tavoitteena oli valmistaa koulutus, Kunnan kurssi, jolle osallistuvat 18 - 25 -vuotiaat työttömät nuoret. Koulutuksen tavoitteena on saada opiskelija ymmärtämään, että ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Tavoitteena on selvittää, että liikunnan vaikutuksia voidaan käyttää terveillä henkilöillä säilyttämään ja parantamaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä sekä ehkäisemään useita sairauksia. Fyysisesti heikko toimintakyky voi olla myös este, kun palataan töihin. Lisäksi koulutuksen tavoitteena on, että koulutukseen osallistuvat nuoret omaksuvat liikunnallisen elämäntavan sekä löytävät itselleen mielekkäitä ja hyvältä tuntuvia liikuntamuotoja.

Koulutukseen sisältyy myös työnhakuvalmiuksien opiskelua, minkä tavoitteena on tukea opiskelijan uravalintaa, tutustua siihen tarvittavaan mahdolliseen koulutukseen ja työpaikkoihin. Tavoitteena on myös, että opiskelija oppii laatimaan työnhakuportfolion ja osaa tulevaisuudessa täydentää sitä.

Koulutuksen aikana opiskelijat saavat kattavaa perustietoa liikunnan vaikutuksesta työ- ja toimintakykyyn. He pääsevät tutustumaan myös moniin erilaisiin liikuntalajeihin ja oppivat niiden lajitekniikoita. Suurena haasteena koulutuksessa on, että miten opiskelijat saadaan motivoitumaan liikunnan harrastamiseen jatkossa. Tässä korostuvat opettajan taidot motivoijana ja lajitaitojen opettajana. Opiskelijoita tulee myös kannustaa ja rohkaista hakeutumaan liikuntapaikoille ja seuroihin, joissa he voivat jatkaa liikuntaharrastuksiaan tulevaisuudessa.

Tällainen kahdeksan viikon mittainen koulutus on niin lyhyt, että sen todellisia vaikutuksia on mahdotonta arvioida. Koulutus on kahdeksan viikon mittainen, koska työvoimatoimisto on sen meille, koulutuksen järjestäjälle, näin esittänyt. Itse kannatan jatkossa pidempää koulutusta, joka takaisi opiskelijoille aktiivisen elämäntavan ja liikunnan lisäämisen sisäistämisen paremmin.

Tätä kehittämishanketta ja opetusharjoittelua tehdessäni mietin myös entistä enemmän sitä, että työvoimapolitiittisiin koulutuksiin tulisi saada enemmän liikuntatunteja. Tällä hetkellä yli kolme kuukautta kestävässä työvoimapolitiittisissa koulutuksissa on liikuntaa seitsemän kertaa. Tämä on kuitenkin liian vähän. Seitsemällä kerralla opiskelijat pääsevät toki tutustumaan erilaisiin liikuntalajeihin, mutta monesti tuntuu, että liikuntatunnit loppuvat ikään kuin kesken. Opiskelijat ovat myös samaa mieltä ja toivovat pääsääntöisesti lisää liikuntaa koulutukseensa.

Kerran viikossa pidettävät liikuntatunnit toisivat jatkuvuutta liikkumiseen ja kun liikunta olisi mukana koko koulutuksen ajan, opiskelijat olisivat koko ajan ”kosketuksissa” liikuntaan. Säännölliset viikoittaiset liikuntatunnit muistuttaisivat liikkumisesta ja ne myös herättäisivät paremmin omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Esitänkin jatkossa perustellusti liikunnan lisäämistä koulutuksiin.

LÄHTEET

Andersson, R. (toim.) 2005. Lukion terveystieto, Ote. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.

Anttila, E. 2005. Vesijuoksijan käsikirja. Edita Prima Oy, Helsinki.

Karjalainen, V. Melametsä, M. 2001. Työpoliittinen aikakauskirja 2/2001

Miettinen, M. (toim.) 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi –Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? PainoPorras Oy, Jyväskylä.

Rautoja, S. (toim.) 1995. Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia. Työterveyslaitos Helsinki. Painatuskeskus Oy, Helsinki.

SAMI 2005. Opiskelun orientaatiovaiheen (oppimaan oppiminen) ja työnhakuvalmennuksen suunnitelmat/Työnhakuvalmennuksen osio

Siukonen, M. (toim.) 2000. Urheilun sääntö- ja kunto-opas. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Vuori, I. 2000. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta. Tampereen Yliopistopaino Oy, ISBN.

www.climbing.fi

www.keilailuliitto.fi

www.kunto.fi

www.oamk.fi

www.tohtori.fi

Liite 1
Esite työvoimatoimistolle

KUNNON KURSSI

- Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia nuorille

KUNNON KURSSI nuorille

Nuorten terveys ja työkyky ovat ensiarvoisen tärkeitä lähivuosina, jolloin työvoima ikääntyy ja suuret ikäpolvet siirtyvät eläkkeelle. Sekä yhteiskunnan että yksilön kannalta ongelmallisimmaksi ryhmäksi saattavat muodostua suoraan koulunpenkiltä työttömiksi joutuvat nuoret. Toiminta- ja työkykyä heikentävät elintavat vaikuttavat kielteisine seurauksineen heidän kohdallaan pisimpään.

Koulutuksen kohderyhmänä ovat 18–25 -vuotiaat työttömät nuoret. Koulutuksen tavoitteena on saada opiskelija ymmärtämään, että ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Tavoitteena on selvittää, että liikunnan vaikutuksia voidaan käyttää terveillä henkilöillä säilyttämään ja parantamaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä sekä ehkäisemään useita sairauksia. Fyysisesti heikko toimintakyky voi olla myös este, kun palataan töihin. Lisäksi koulutuksen tavoitteena on, että koulutukseen osallistuvat nuoret omaksuvat liikunnallisen elämäntavan sekä löytävät itselleen mielekkäitä ja hyvältä tuntuvia liikuntamuotoja. Koulutuksessa harjoitellaan myös työnhakuvalmiuksia kuten työpaikkojen hakua ja cv:n tekoa.

Koulutus kestää neljää viikkoa ja toteutetaan kahtena päivänä viikossa, esimerkiksi maanantaina ja torstaina, koska liikuntaharjoitusten väliin on jätettävä riittävä palautumisaika (2 - 3 päivää). Aamupäivät ovat varattu liikunta- ja terveystieteisille luennoille, 12 tuntia ja työnhakuvalmiuksien ohjaamiseen, 12 tuntia. Iltapäivisin liikutaan yhteensä kahdeksana eri iltapäivänä, 32 tuntia. Ryhmän toivomusten mukaan voidaan toteuttaa myös toisinpäin eli liikutaan aamupäivisin.

1. viikko		2. viikko	
1. päivä	2. päivä	3. päivä	4. päivä
Liikunnan teoria 3 t	Liikunnan teoria 3 t	Työnhakuvalmennus 3 t	Työnhakuvalmennus 3 t
Perusliikunta 4 t	Perusliikunta 4 t	Perusliikunta 4 t	Perusliikunta 4 t

3. viikko		4. viikko	
5. päivä	6. päivä	7. päivä	8. päivä
Liikunnan teoria 3 t	Työnhakuvalmennus 3 t	Työnhakuvalmennus 3 t	Liikunnan teoria 3 t
Perusliikunta 4 t	Perusliikunta 4 t	Perusliikunta 4 t	Perusliikunta 4 t

KÄYTÄNNÖN LIIKUNTALAJIT

Liikuntalajeja ja -muotoja on olemassa yhtä paljon kuin on liikkujiakin. Tämän vuoksi on tärkeää löytää jokaiselle oma, yksilöllinen ja hyvältä tuntuva tapa liikkua ja harjoitella. Liikuntamuodot painottuvat vuodenaikojen mukaisesti sekä osallistujien ryhmäkohtaisten ja mahdollisuuksien mukaan myös henkilökohtaisten toiveiden mukaisesti.

Perusliikuntalajit:

Aerobic

Aerobic kehittää kestävyyttä ja kuluttaa paljon energiaa. Tunneilla voidaan keskittyä myös lihaskunnan harjoitteluun käyttäen oman kehon painoja, kuminauhoja tai käsipainoja. Tavoitteena on, että opiskelija pääsee kokeilemaan aerobicia sekä oman kokemuksensa ja opettajan kannustuksen ansiosta rohkaistuu menemään jatkossa ohjatuille aerobic-tunneille.

Circuit trainig

Circuit training on kuntopiiriharjoittelua, joka ei sisällä askelsarjoja. Circuitissa kierretään suorituspisteestä toiseen ja kehitetään sekä lihasvoimaa että kestävyyskuntoa. Tavoitteena on oppia lihaskuntoliikkeiden oikea suoritustekniikka, jotta opiskelija pystyy halutessaan toteuttamaan kuntopiiriharjoittelun myös esimerkiksi kotona. Tukeen hän saa liikkeistä kootun monisteen.

Kuntonyrkkeily

Kuntonyrkkeilyssä yläselän lihaksisto, etenkin hartiasoutu ja kädet saavat harjoitusta. Laji lisää myös harrastajansa reaktiokykyä, kehon koordinaatiota ja lihasvoimaa. Tunneilla opetellaan kuntonyrkkeilyn perustekniikat, suorat lyönnit ja sivukoukut. Tavoitteena on, että opiskelija pystyy harjoittelemaan lyöntejä tuntien jälkeen myös itseksensä esimerkiksi lyömällä lyöntejä nyrkkeilysäkkiä vasten.

Kuntosaliharjoittelu + uinti/vesijuoksu

Tavoitteena on opastaa opiskelijaa tunnistamaan oma lihaksistonsa ja vahvistamaan sitä. Opiskelija oppii turvalliset ja suoritustekniikoiltaan puhtaat liikkeet kuntoilijan perusharjoitteluun. Tunneilla on mahdollisuus tutustua myös vesijuoksuun sekä uintilajien tekniikoihin.

Pyöräily

Pyöräily vahvistaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä sekä jalkojen lihaskuntoa. Tunneilla on mahdollista tehdä pyöräilylenkki, johon yhdistetään retkeily.

Luistelu

Luistelu on erinomaista kestävyysliikuntaa. Se kehittää myös tasapaino- ja koordinaatiokykyä sekä erityisesti alaraajojen lihasvoimaa.

Kävely/sauvakävely

Kävelyllä ja sauvakävelyllä pystytään parantamaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Sauvakävelyssä yläraajat ja niska-hartiasoutu saavat rentoa dynaamista liikettä, joka ennaltaehkäisee jännitystiloihin ja parantaa alueen verenkiertoa sekä aineenvaihduntaa. Tavoite on, että opiskelija oppii valitsemaan oikeanlaiset sauvat itselleen ja harjoittelee oikeanlaista sauvakävelyn tekniikkaa.

Suunnistus

Suunnistus poikkeaa monista muista liikuntalajeista siinä, että suunnistuksessa opettavat taidot ovat pääasiassa ajatteluun perustuvia toimintoja. Suunnistuksessa yhdistyvät mukavasti ihmisen fyysinen ja psyykinen puoli. Suunnistus kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä lihaskuntoa ja tasapaino- ja koordinaatiokykyä.

Palloilu

Tavoitteena on kehittää palloilulajien tekniikoita, tutustua eri palloilulajien ominaispiirteisiin, kehittää tietämystään eri palloilulajien säännöistä, ymmärtää sääntöjen ja ”reilun pelin” hengen merkitys palloilussa, rakentaa toiminnan avulla sosiaalista kanssakäymistä, kehittää fyysisiä kunto-ominaisuuksia ja koordinaatiokykyä. Tunneilla on mahdollisuus ryhmän toiveet huomioon ottaen kokeilla useampia palloilulajeja kuten sulkapallo, tornipallo, käsipallo, lentopallo, jalkapallo, sähly jne.

Erikoisliikuntalajit

Ryhmäläisten kiinnostuksen mukaan kurssilla on mahdollisuus kokeilla myös vähemmän harrastettuja liikuntalajeja kuten boulderkiipeily, ammunta, melonta, soutu, golf ja keilailu.

Boulderkiipeily

Boulderkiipeilyssä kiivetään melko matalilla korkeuksilla ilman köydellä varmistamista. Kiipeily on nopeatempoista ja keskittyy fyysiseen suoritukseen. Reitin kiipeämiseen vaaditaan oikeiden otteiden käyttämistä sekä liikesarjojen oivaltamista. Tavoitteena on tutustua savonlinalaisiin kiipeilyharrastusmahdollisuuksiin sekä opetella kiipeilyn lajitekniikka sekä turvallisuusasioita.

Ammunta

Ammunta kehittää erityisesti harrastajansa psyykkistä puolta. Ammunta harjoittaa muun muassa keskittymiskykyä, pitkäjänteisyyttä ja tarkkaavaisuutta. Tavoite on tutustua ammuntaan sekä lajin harrastusmahdollisuuksiin paikkakunnalla.

Melonta

Melonta kehittää koko kropan kuntoa, koska melontaliike lähtee jaloista asti. Tuntien tavoitteena on oppia melonnan perustekniikkaa ja melontaan liittyviä turvallisuustekijöitä

Soutu

Soutaessa saadaan syke nousemaan, mikä parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Lisäksi laji vahvistaa mm. selkä- ja vatsalihaksia sekä hartiaseudun ja käsien lihaksistoa.

Golf

Täysimittainen 18-reiän golfkierros sisältää keskimäärin kolmesta neljään tuntia kävelyä. Golf onkin erinomaista terveystoimintaa ja sopii kaikenikäisille harrastajille. Tuntien tavoite on kokeilla golfin tarkkuus- ja pituuslyöntejä harjoitteluradalla eri lyöntitekniikoita harjoitellen.

Keilailu

Keilailu on taitolaji, joka harjoittaa muun muassa liiketarkkuutta ja rytmittämistä. Keilaus kehittää myös keskittymiskykyä ja itsehillintää sekä pitkäjänteisyyttä. Tavoitteena on opetella keilailun perusteet ja tutustua automaattiseen pistelaskujärjestelmään.

Lihaskuntotesti

Kurssilla on mahdollisuus tehdä lihaskuntotesti, mikä antaa osallistujalle tietoa hänen jalkalihasten, vatsalihasten ja käsilihasten kunnosta. Opiskelijat saavat ohjeet ja testikaavakkeen, jotta voivat tehdä testin myöhemmin esimerkiksi kolmen kuukauden päästä itseksensä.

HYVÄ TIETÄÄ HYVINVOINNISTA

Ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Käytännön liikuntalajien lisäksi koulutus sisältää teoretisia tunteja, joiden tavoitteena on selvittää opiskelijoille, että liikunnan vaikutuksia voidaan käyttää terveillä henkilöillä säilyttämään ja parantamaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä sekä ehkäisemään useita sairauksia. Luentojen tavoitteena on, että opiskelijat ymmärtävät kokonaisuuden ihmisen hyvinvoinnista ja jaksamisesta sisältäen henkisen, fyysisen ja sosiaalisen jaksamisen.

Kurssin avaus, 3 tuntia

Ensimmäisillä teoretisilla tunneilla tutustutaan Kurssin opintokokonaisuuteen sekä tutustaan teoriassa eri liikuntalajeihin. Tunneilla selvitetään myös opiskelijaryhmän liikuntataustoja ja kiinnostuksen kohteita. Opettaja ja opiskelijat valitsevat jaksolla kahdeksan eri liikuntalajia käyttäen pohjana kurssin opetussuunnitelmaa.

Liikunnan terveysvaikutukset ja liikuntasuunnitelma, 3 tuntia

Tunneilla perehdytään liikunnan terveysvaikutuksiin ja liikunnan vaikutuksiin sairauksien ennaltaehkäisyssä. Tunneilla laaditaan jokaiselle opiskelijalle henkilökohtainen liikuntaohjelma, jota täydennetään kurssin aikana.

Sairaudet, ruokavalio ja painonhallinta, 3 tuntia

Perehdytään tarkemmin sairauksiin, joihin liikunnalla on ennaltaehkäisevä merkitys. Laajempuna kokonaisuutena opiskelija ymmärtää liikunnan ja ruokavalion yhteisvaikutuksen monien sairauksien ennaltaehkäisyssä.

Ergonomia + työergonomia, työuupumus, 3 tuntia

Ergonomia on tiede, joka tutkii ja tarkastelee ihmisen ja työelämän lainalaisuuksia. Ergonomia on ennalta ehkäisevää ja korjaavaa toimintaa. Onnistuneella ergonomialla pystytään ehkäisemään esimerkiksi yläraajojen rasitussairauksia ja saada helpotusta niskahartiaseudun sekä selän vaivoihin. Tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää ergonomian käsitteen sekä mahdollisen tulevan oman ammattialan työympäristön ja työpisteen ergonomista tarkastelua.

Stressin syntymisen syyt ja ehkäisy sekä työuupumuksen syyt tulevat luennoissa esille. Tavoitteena on etsiä keinoja lisätä omia voimavaroja sekä pohtia positiivisen elämänhallinnan merkitystä stressin voittajana.

TYÖNHAKUVALMIUDET

Tavoite:

1. luoda opiskelijalle valmius itsenäiseen työnhakuun ja itsensä esittelemiseen suullisesti ja kirjallisesti
2. antaa opiskelijalle realistinen kuva oman alansa työmarkkinoista ja omista mahdollisuuksistaan sijoittua työelämään
3. Laatia toteuttamiskelpoinen työllistymis- tai koulutussuunnitelma
 - omakuvauksen/ itsearvioinnin ja CV:n tekeminen (työnhakuportfolio) ja/tai ammattitaitokartoitus

- työnhakuhaastatteluun valmennus
- työnhaku internetin kautta: työmarkkinat internetin kautta, työnhakuoppaat internetissä ja henkilökohtainen sähköinen asiointi
- yleisten työelämävaatimusten tuntemus
- ammatillisten vaatimusten tuntemus (sisältää esim. työnantajahaastattelu tai vierailun)
- oman työssäoppimispaikan hakeminen

Liite 2
Esite opiskelijoille

KUNNON KURSSI

- Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia nuorille

KUNNON KURSSI NUORILLE

Koulutus on tarkoitettu 18–25 -vuotiaille työttömille nuorille. Koulutuksen tavoitteena on selvittää, että opiskelija ymmärtää, että liikunnan vaikutuksia voidaan käyttää terveillä henkilöillä säilyttämään ja parantamaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä sekä ehkäisemään useita sairauksia. Fyysisesti heikko toimintakyky voi olla myös este, kun palataan töihin. Lisäksi koulutuksen tavoitteena on, että koulutukseen osallistuvat nuoret omaksuvat liikunnallisen elämäntavan sekä löytävät itselleen mielekkäitä ja hyvältä tuntuvia liikuntamuotoja. Koulutuksessa harjoitellaan myös työnhakuvalmiuksia kuten työpaikkojen hakua ja cv:n tekoa.

Koulutus kestää neljää viikkoa ja toteutetaan kahtena päivänä viikossa, esimerkiksi maanantaina ja torstaina, koska liikuntaharjoitusten väliin on jätettävä riittävä palautumisaika (2 - 3 päivää). Aamupäivät ovat varattu liikunta- ja terveystieteisille luennoille, 12 tuntia ja työnhakuvalmiuksien ohjaamiseen, 12 tuntia. Iltapäivisin liikutaan yhteensä kahdeksana eri iltapäivänä, 32 tuntia. Ryhmän toivomusten mukaan voidaan toteuttaa myös toisinpäin eli liikutaan aamupäivisin.

1. viikko		2. viikko	
1. päivä	2. päivä	3. päivä	4.päivä
Liikunnan teoria 3 t	Liikunnan teoria 3 t	Työnhaku- valmennus 3 t	Työnhakuval mennus 3 t
Perusliikunta 4 t	Perusliikunta 4 t	Perusliikunta 4 t	Perusliikunta 4 t

3. viikko		4. viikko	
5. päivä	6. päivä	7. päivä	8. päivä
Liikunnan teoria 3 t	Työnhakuvalmennus 3 t	Työnhakuvalmennus 3 t	Liikunnan teoria 3 t
Perusliikunta 4 t	Perusliikunta 4 t	Perusliikunta 4 t	Perusliikunta 4 t

KÄYTÄNNÖN LIIKUNTALAJIT

Liikuntalajeja ja -muotoja on olemassa yhtä paljon kuin on liikkujiakin. Tämän vuoksi on tärkeää löytää jokaiselle oma, yksilöllinen ja hyvältä tuntuva tapa liikkua ja harjoitella.

Liikuntamuodot painottuvat vuodenaikojen mukaisesti sekä osallistujien ryhmäkohtaisten ja mahdollisuuksien mukaan myös henkilökohtaisten toiveiden mukaisesti. Opiskelijat valitsevat koulutukseen yhdessä opettajan kanssa seuraavista liikuntalajeista yhteensä kahdeksan lajia.

Perusliikuntalajit:

Aerobic

Aerobic kehittää kestävyyttä ja kuluttaa paljon energiaa. Tunneilla voidaan keskittyä myös lihaskunnan harjoitteluun käyttäen oman kehon painoja, kuminauhoja tai käsipainoja.

Circuit trainig

Circuit training on kuntopiiriharjoittelua, joka ei sisällä askelsarjoja. Circuitissa kierretään suorituspisteestä toiseen ja kehitetään sekä lihasvoimaa että kestävyyskuntoa. Tavoitteena on oppia lihaskuntoliikkeiden oikea suoritustekniikka, jotta opiskelija pystyy halutessaan toteuttamaan kuntopiiriharjoittelun myös esimerkiksi kotona. Tukeen hän saa liikkeistä kootun monisteen.

Kuntonyrkkeily

Kuntonyrkkeilyssä yläselän lihaksisto, etenkin hartiasoutu ja kädet saavat harjoitusta. Laji lisää myös harrastajansa reaktiokykyä, kehon koordinaatiota ja lihasvoimaa. Tunneilla opetellaan kuntonyrkkeilyn perustekniikat, suorat lyönnit ja sivukoukut.

Kuntosaliharjoittelu + uinti/vesijuoksu

Tavoitteena on opastaa opiskelijaa tunnistamaan oma lihaksistonsa ja vahvistamaan sitä. Opiskelija oppii turvalliset ja suoritustekniikoiltaan puhtaat liikkeet kuntoilijan perusharjoitteluun. Tunneilla on mahdollisuus tutustua myös vesijuoksuun sekä uintilajien tekniikoihin.

Pyöräily

Pyöräily vahvistaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä sekä jalkojen lihaskuntoa. Tunneilla on mahdollista tehdä pyöräilylenkki, johon yhdistetään retkeily.

Luistelu

Luistelu on erinomaista kestävyysliikuntaa. Se kehittää myös tasapaino- ja koordinaatiokykyä sekä erityisesti alaraajojen lihasvoimaa.

Kävely/sauvakävely

Kävelyllä ja sauvakävelyllä pystytään parantamaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Sauvakävelyssä yläraajat ja niska-hartiasoutu saavat rentoa dynaamista liikettä, joka ennaltaehkäisee jännitystiloja ja parantaa alueen verenkiertoa sekä aineenvaihduntaa.

Suunnistus

Suunnistus poikkeaa monista muista liikuntalajeista siinä, että suunnistuksessa opetettavat taidot ovat pääasiassa ajatteluun perustuvia toimintoja. Suunnistus kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä lihaskuntoa ja tasapaino- ja koordinaatiokykyä.

Palloilu

Tavoitteena on kehittää palloilulajien tekniikoita, tutustua eri palloilulajien ominaispiirteisiin, kehittää tietämystään eri palloilulajien säännöistä, ymmärtää sääntöjen ja ”reilun pelin” hengen merkitys palloilussa, rakentaa toiminnan avulla sosiaalista kanssakäymistä, kehittää fyysisiä kunto-ominaisuuksia ja koordinaatiokykyä. Tunneilla on mahdollisuus ryhmän

toiveet huomioon ottaen kokeilla useampia palloilulajeja kuten sulkapallo, tornipallo, käsipallo, lentopallo, jalkapallo, sähly jne.

Erikoisliikuntalajit

Ryhmäläisten kiinnostuksen mukaan kurssilla on mahdollisuus kokeilla myös vähemmän harrastettuja liikuntalajeja kuten boulderkiipeily, ammunta, melonta, soutu, golf ja keilailu.

Boulderkiipeily

Boulderkiipeilyssä kiivetään matalilla korkeuksilla ilman köydellä varmistamista.

Kiipeily on nopeatempoista ja keskittyy fyysiseen suoritukseen. Tavoitteena on tutustua savonlinnalaisiin kiipeilyharrastusmahdollisuuksiin sekä opetella kiipeilyn lajitekniikkaa sekä turvallisuusasioita.

Ammunta

Ammunta kehittää erityisesti harrastajansa psyykkistä puolta. Ammunta harjoittaa muun muassa keskittymiskykyä, pitkäjänteisyyttä ja tarkkaavaisuutta.

Melonta

Melonta kehittää koko kropan kuntoa, koska melontaliike lähtee jaloista asti. Tuntien tavoitteena on oppia melonnan perustekniikkaa ja melontaan liittyviä turvallisuustekijöitä

Soutu

Soutaessa saadaan syke nousemaan, mikä parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Lisäksi laji vahvistaa mm. selkä- ja vatsalihaksia sekä hartiaseudun ja käsien lihaksistoa.

Golf

Tuntien tavoite on kokeilla golfin tarkkuus- ja pituuslyöntejä harjoitteluradalla eri lyöntitekniikoita harjoitellen.

Keilailu

Keilailu on taitolaji, joka kehittää myös keskittymiskykyä ja itsehillintää sekä pitkäjänteisyyttä. Tavoitteena on opetella keilailun perusheitto ja tutustua automaattiseen pistelaskujärjestelmään.

Lihaskuntotesti

Kurssilla on mahdollisuus tehdä lihaskuntotesti, mikä antaa osallistujalle tietoa hänen jalkalihasten, vatsalihasten ja käsilihasien kunnosta. Opiskelijat saavat ohjeet ja testikaavakkeen, jotta voivat tehdä testin myöhemmin esimerkiksi kolmen kuukauden päästä itseksensä.

HYVÄ TIETÄÄ HYVINVOINNISTA

Käytännön liikuntalajien lisäksi koulutus sisältää teorialunteja, joiden tavoitteena on selvittää opiskelijoille, että liikunnan vaikutuksia voidaan käyttää terveillä henkilöillä säilyttämään ja parantamaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä sekä ehkäisemään useita sairauksia. Luentojen tavoitteena on, että opiskelijat ymmärtävät kokonaisuuden ihmisen hyvinvoinnista ja jaksamisesta sisältäen henkisen, fyysisen ja sosiaalisen jaksamisen.

Kurssin avaus, 3 tuntia

Ensimmäisillä teorialunneilla tutustutaan Kunnon kurssin opintokokonaisuuteen sekä tutustaan teoriassa eri liikuntalajeihin. Tunneilla selvitetään myös opiskelijaryhmän liikuntataustoja ja kiinnostuksen kohteita. Opettaja ja opiskelijat valitsevat jaksolla kahdeksan eri liikuntalajia käyttäen pohjana kurssin opetussuunnitelmaa.

Liikunnan terveysvaikutukset ja liikuntasuunnitelma, 3 tuntia

Tunneilla perehdytään liikunnan terveysvaikutuksiin ja liikunnan vaikutuksiin sairauksien ennaltaehkäisyssä. Tunneilla laaditaan jokaiselle opiskelijalle henkilökohtainen liikuntaohjelma, jota täydennetään kurssin aikana.

Sairaudet, ruokavalio ja painonhallinta, 3 tuntia

Perehdytään tarkemmin sairauksiin, joihin liikunnalla on ennaltaehkäisevä merkitys. Laajempaan kokonaisuuteen opiskelija ymmärtää liikunnan ja ruokavalion yhteisvaikutuksen monien sairauksien ennaltaehkäisyssä.

Ergonomia + työergonomia, työuupumus, 3 tuntia

Tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää ergonomian käsitteen sekä mahdollisen tulevan oman ammattialan työympäristön ja työpisteen ergonomista tarkastelua.

Stressin syntymisen syyt ja ehkäisy sekä työuupumuksen syyt tulevat luennoissa esille.

Tavoitteena on etsiä keinoja lisätä omia voimavaroja sekä pohtia positiivisen elämänhallinnan merkitystä stressin voittajana.

TYÖNHAKUVALMIUDET

Tavoite:

1. luoda opiskelijalle valmius itsenäiseen työnhakuun ja itsensä esittelemiseen suullisesti ja kirjallisesti
2. antaa opiskelijalle realistinen kuva oman alansa työmarkkinoista ja omista mahdollisuuksistaan sijoittua työelämään
3. Laatia toteuttamiskelpoinen työllistymis- tai koulutussuunnitelma
 - omakuvauksen/ itsearvioinnin ja CV:n tekeminen (työnhakuportfolio) ja/tai ammattitaitokartoitus
 - työnhakuhaastatteluun valmennus
 - työnhaku internetin kautta: työmarkkinat internetin kautta, työnhakuoppaat internetissä ja henkilökohtainen sähköinen asiointi
 - yleisten työelämävaatimusten tuntemus
 - ammatillisten vaatimusten tuntemus (sisältää esim. työnantajahaastattelu tai vierailun)
 - oman työsisäoppimispaikan hakeminen