



Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!:n tulokset 2022

Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaiden fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmä. Sen tarkoitus on kannustaa lapsia ja nuoria huolehtimaan omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Move!-järjestelmässä yhdistyvät pedagoginen tehtävä, hyvinvoinnin edistäminen ja tiedolla johtaminen.

Move!-mittaukset ja tulosluokat

Move!-mittaristossa fyysinen toimintakyky tarkoittaa elimistön kykyä selviytyä fyysisistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista. Koululaisten arjen fyysisiä tehtäviä ovat esimerkiksi koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin sekä koulu- ja harrastusvälineiden nostaminen ja kantaminen. Myös liikenteessä, erilaisissa maastoissa ja erilaisilla alustoilla liikkuminen sekä ympäristön havainnoiminen ja tilanteisiin reagoiminen ovat arjen fyysisiä tehtäviä. Lisäksi istuvan elämäntavan vaikutusten ennaltaehkäiseminen ja luonnollisen anatomisen liikelaajuuden ylläpitäminen on tärkeää.

Move!-järjestelmässä mitataan oppilaiden fyysisiä ominaisuuksia eli kestävyyttä, nopeutta, voimaa ja liikkuvuutta. Lisäksi mitataan motorisia perustaitoja ja havaintomotorisia taitoja. Tulokset raportoidaan 5.- ja 8.-luokkalaisten tyttöjen ja poikien ryhmissä. Raportissa esitellään prosenttiosuuksia eri viitearvoluokkiin kuuluvista oppilaista, mediaanituloksia sekä tulosten jakaumaa. Syksyllä 2022 koko maassa raportoitiin noin 107 000 oppilaan tiedot. Näistä 620 oppilasta suoritti mittauksen sovelletusti.

Move!-tulokset jaetaan kolmeen tulosluokkaan, joita kuvataan kolmella erilaisella hymynaamalla.

- Ylimmässä tulosluokassa mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia edistävällä tasolla. Oppilaan fyysinen toimintakyky edistää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.
- Keskimmäisessä tulosluokassa mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävällä tasolla. Oppilaan fyysinen toimintakyky ylläpitää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.
- Alimmassa tulosluokassa mittaustulos on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Oppilaalla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arkipäivän toiminnoista.

Mittaustulosten hyödyntäminen

Oppilas ja perhe

Oppilas saa tietoa ja palautetta omasta fyysisestä toimintakyvystään sekä kannustusta ja vinkkejä sen kehittämiseen. Huoltajat saavat tietoa lapsensa fyysisen toimintakyvyn tilasta sekä siitä, mihin asioihin heidän tulisi kiinnittää huomiota.

Kouluterveydenhuolto

Kouluterveydenhoitajat ja -lääkärit saavat tietoa oppilaan fyysisestä toimintakyvystä. He voivat hyödyntää tietoa laajoissa terveystarkastuksissa, joissa keskustellaan lapsen jaksamisesta, hyvinvoinnista ja oppimista tukevista tai haittaavista tekijöistä. Move!-mittaustulokset siirretään kouluterveydenhuollon käyttöön oppilaan huoltajan luvalla.

Opettajat ja koulu yhteisö

Opettajat ja koulu saavat tietoa siitä, mihin fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin voidaan kiinnittää huomiota opetuksen suunnittelussa. Tuloksia voidaan käsitellä esimerkiksi vanhempainilloissa sekä osana eri oppiaineiden opetusta, monialaisia oppimiskokonaisuuksia ja laaja-alaista osaamista. Tukea tarvitseville oppilaille voidaan tarjota esimerkiksi kerhotoimintaa tai muita tukimuotoja fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen.

Valtakunta, kunta ja maakunta

Move!-mittaukset tuottavat tietoa valtakunnan, kunnan ja maakunnan tasolla päätöksentekijöille. Tiedon avulla voidaan kehittää ja seurata kansallista liikunta- ja terveystaloutta sekä kuntien terveyttä edistäviä toimenpiteitä.

Syksyn 2022 Move!-mittaustulosten keskeisiä havaintoja

Kestävyyskunto

Mittausosiossa oppilas juoksee edestakaisin 20 metrin matkaa kiihtyvässä ääninauhan mukaisessa tahdissa. Tulos on kokonaisaika, jonka oppilas jaksaa juosta annetussa tahdissa.

Kestävyyskunto on hieman heikentynyt viidesluokkalaisilla tytöillä verrattuna edelliseen vuoteen, kun taas kahdeksaluokkalaisilla pojilla tulokset ovat hieman parantuneet. Kokonaisuutena muutokset ovat pieniä. Tulokset kertovat, että isolla osalla oppilaista kestävyyskunto on terveyttä ja toimintakykyä mahdollisesti haittaavalla tasolla. Näillä oppilailla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arjen toiminnoista. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 3 minuuttia 37 sekuntia ja poikien 4 minuuttia 26 sekuntia. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 4 minuuttia 12 sekuntia ja poikien 5 minuuttia 47 sekuntia.

Motoriset taidot

Vauhdittomassa viisiloikassa oppilas loikkaa yhteensä viisi kertaa siten, että hän tekee ensimmäisen ponnistuksen tasajalkaa ja tämän jälkeiset vuorojaloin. Tulos on etäisyys hyppypaikalta alastulopaikkaan.

Vauhdittoman viisiloikan tulokset ovat hieman heikentyneet viidesluokkalaisilla tytöillä ja pojilla sekä kahdeksaluokkalaisilla tytöillä. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 7,64 metriä ja poikien 7,73 metriä. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 8,6 metriä ja poikien 9,52 metriä.

Heitto-kiinniottoyhdistelmässä oppilas heittää 20 kertaa tennispallolla seinään merkittyyn neliöön ja ottaa pallon kiinni yhden lattiapompun jälkeen. Kiinniotossa voi liikkua heittoviivan etupuolelle. Tulos on onnistuneiden suoritusten lukumäärä.

Tulosten mukaan heitto-kiinniottoyhdistelmässä ei ole tapahtunut muutoksia viime vuoteen verrattuna. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 10 ja poikien 13 toistoa. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 14 ja poikien 15 toistoa.

Keskivartalon voima ja lihaskestävyys

Mittausosiossa oppilas makaa selinmakuulla polvet koukistettuna ja käsivarret suorina vartalon vierellä. Tästä asennosta tehdään ääninauhan mukaisessa tasaisessa tahdissa mahdollisimman monta vatsalihasrutistusta siten, että sormet liukuvat mittaliuskan toiseen reunaan. Tulos on oikein suoritettujen rutistusten määrä (maksimi 75 toistoa).

Tulosten mukaan keskivartalon lihaskunto on hieman parantunut viidennen luokan pojilla ja heikentynyt kahdeksannen luokan tytöillä. Viidennen luokan tyttöjen ja poikien mediaanitulos oli 28 toistoa. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 32 ja poikien 40 toistoa.

Ylävartalon voima

Mittausosiossa oppilaat suorittavat mahdollisimman monta punnerrusta 60 sekunnin aikana. Tulosten perusteella viidesluokkalaisten ylävartalon voimassa ja kestävyudessa ei ole muutoksia viime vuoteen verrattuna. Kahdeksannen luokan poikien tulokset ovat hieman parantuneet ja tyttöjen tulokset heikentyneet. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 24 toistoa ja poikien 17 toistoa. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 25 toistoa ja poikien 23 toistoa.

Liikkuvuus

Kehon liikkuvuutta arvioidaan kolmella eri asennolla, jotka mittaavat lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuutta, alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuutta sekä yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuutta. Tulokset raportoidaan onnistuneiden suoritusten prosenttiosuuksina.

Viidennen luokan poikien ja kahdeksannen luokan tyttöjen liikkuvuus on hieman heikentynyt edelliseen vuoteen verrattuna. Viidennen luokan tytöillä ja kahdeksannen luokan pojilla tulokset ovat aavistuksen parantuneet. Tytöillä on kuitenkin merkittävästi parempi liikkuvuus kuin pojilla.

Tuloksissa alueellista vaihtelua

Move!-mittaustulokset raportoidaan hyvinvointialueittain ja niissä näkyy alueellista vaihtelua. Esimerkiksi Länsi-Uudenmaan ja Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueilla fyysisen toimintakyvyn kokonaistulokset ovat sekä viides- että kahdeksaluokkalaisilla tytöillä ja pojilla valtakunnallisia tuloksia parempia. Helsingin kokonaistulokset olivat erityisesti poikien osalta merkittävästi valtakunnallisia tuloksia parempia.

Kanta-Hämeen, Päijät-Hämeen, Keski-Pohjanmaan ja Lapin hyvinvointialueiden tulokset ovat sekä viides- että kahdeksaluokkalaisilla tytöillä ja pojilla valtakunnallisia tuloksia heikompia.

Lisätietoa valtakunnallisista ja alueellisista tuloksista sekä Move!-järjestelmästä

Move!-järjestelmästä ja syksyn 2022 Move!-tuloksista saa lisätietoa puhelimitse ja sähköpostitse:

- kehittämispäällikkö Mikko Huhtiniemi, mikko.huhtiniemi@jyu.fi, puh. 040 805 3945
- opetusneuvos Matti Pietilä, matti.pietila@oph.fi, puh. 0295 331 172
- pääsihteeri Minttu Korsberg, minttu.korsberg@minedu.fi, puh. 0295 330 018