



Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!:n tulokset 2023

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 jakaumia. Syksyllä 2023 koko maassa raportoitiin noin 1110 000 oppilaan tiedot. Näistä 630 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 terveystilaa sekä kuntien terveyttä edistäviä toimenpiteitä.

Syksyn 2023 Move!-mittaustulosten keskeisiä havaintoja

Kokonaisuudessaan vuoden 2023 Move!-tulosten perusteella viides- ja kahdeksaluokkalaisten fyysisen toimintakyvyn lasku on tasaantunut ja jopa osin kääntynyt nousuun valtakunnallisesti. Pojista yhä harvemmillä oli alhainen fyysinen toimintakyky, ja poikien kestävyyskunto sekä liikkuvuus ovat parantuneet. Tyttöjen tulokset ovat pysyneet ennallaan tai hieman parantuneet viime vuodesta. Edelleen kuitenkin viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaista reilulla 38 prosentilla fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.

Kestävyyskunto

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

Kestävyyskunto on parantunut sekä viides- että kahdeksaluokkalaisten poijilla verrattuna edelliseen vuoteen. Myös viidennen luokan tytöillä kestävyyskunto on parantunut, kun taas

kahdeksaluokkalaisilla tytöillä tulokset ovat säilyneet viime vuoden tasolla. Positiivisesta kehityksestä huolimatta 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 44 sekuntia ja poikien 4 minuuttia 40 sekuntia. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 4 minuuttia 12 sekuntia ja poikien tasan 6 minuuttia.

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 parantuneet viidesluokkalaisilla tytöillä ja pojilla. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 7,65 metriä ja poikien 7,80 metriä. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 8,6 metriä ja poikien 9,50 metriä.

Heitto-kiinniottoyhdistelmässä oppilas heittää 20 kertaa tennispallolla seinään merkittyyn neliöön ja ottaa pallon kiinni yhden lattiapompon 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 kahdeksannen luokan pojilla, muilla tulokset ovat säilyneet viime vuoden tasolla. Viidennen luokan tyttöjen ja poikien mediaanitulos oli 28 toistoa. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 32 ja poikien 41 toistoa.

Ylävartalon voima

Mittausosiossa oppilaat suorittavat mahdollisimman monta etunojapunnerrusta 60 sekunnin aikana. Pojilla tukipisteenä toimivat kämmenet ja varpaat, tytöillä kämmenet ja polvet.

Tulosten perusteella sekä viides- että kahdeksaluokkalaisten poikien ylävartalon voima ja kestävyys ovat hieman parantuneet viime vuoteen verrattuna. Tyttöjen osalta tulokset ovat pysyneet viime vuoden tasolla. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 24 toistoa ja poikien 18 toistoa. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 25 toistoa ja poikien 24 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 ja kahdeksannen luokan poikien liikkuvuus on kokonaisuudessaan hieman parantunut edelliseen vuoteen verrattuna. Tyttöillä tulokset ovat säilyneet viime vuoden tasolla. Tyttöillä on kuitenkin edelleen merkittävästi parempi liikkuvuus kuin pojilla.

Tuloksissa alueellista vaihtelua

Move!-mittaustuloksissa on merkittävää alueellista vaihtelua. Esimerkiksi Länsi-Uudenmaan, Pirkanmaan, Pohjois-Pohjanmaan ja Keski-Suomen hyvinvointialueilla sekä Helsingin kaupungissa fyysisen toimintakyvyn kokonaistulokset olivat valtakunnallisia tuloksia parempia. Keski-Pohjanmaan, Lapin, Kymenlaakson, Satakunnan ja Kainuun hyvinvointialueiden tulokset olivat valtakunnallisia tuloksia heikompia.

Lisätietoa valtakunnallisista ja alueellisista tuloksista sekä Move!-järjestelmästä

Move!-järjestelmästä ja syksyn 2023 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@gov.fi, puh. 0295 330 018