

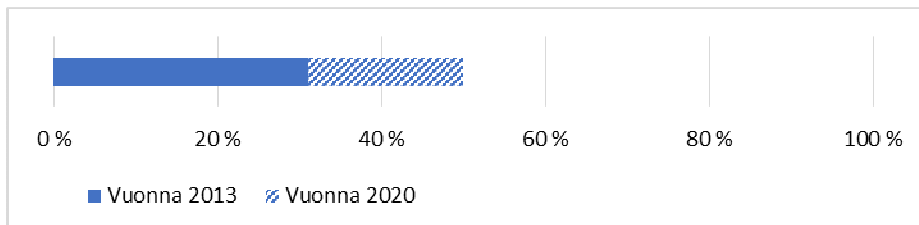
# 1 OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITON STRATEGIA 2016–2020

## 2 MISSIO

3 Edistää opiskelijoiden liikuntakulttuuria<sup>1</sup> ja hyvinvointia.

## 5 VISIO

7 OPISKELIJAT LIIKKUVAT TERVEYTENSÄ KANNALTA RIITTÄVÄSTI.<sup>2</sup>



## 11 ARVOT

12 **Innostavuus** kuvaa asennetta ja ilmapiiriä, jonka hengessä opiskelijaliikuntaa edistetään.  
13 Innostamalla ja innostumalla madalletaan liikunnan kynnyistä.

14 **Rohkeus** on uskallusta vaikuttaa, ottaa kantaa ja epäonnistua. Liitto uskaltaa kokeilla uusia  
15 avauksia ja toimintatapoja.

16 **Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo** ohjaavat edistämään yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä  
17 ehkäisemään syrjintää liikunnassa ja tekemään työtä yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien  
18 eteen kaikissa korkeakouluissa.

19 **Liikunnan monimuotoisuus** kattaa moniarvoisen suhtautumisen liikkumiseen, jossa kaikki syyt ja  
20 tavat liikkua ovat hyviä. Liikunta kattaa kaiken liikkeen arjen aktiivisuudesta kilpaurheiluun.

21 **Yhteisöllisyys** kuvaa liikuntaa yksinäisyyttä ennaltaehkäisevänä voimavarana ja liiton tapaa edistää  
22 opiskelijoiden liikuntakulttuuria yhdessä liikunta- ja opiskelijakentän eri toimijoiden kanssa.  
23 Yhteisöllisyys tarkoittaa myös, että kansainväliset opiskelijat ovat osa suomalaista  
24 opiskelijayhteisöä ja suomalaiset opiskelijat ovat osa kansainvälistä opiskelijayhteisöä.

<sup>1</sup> ks. Liite 1.

<sup>2</sup> Kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa 2,5 tuntia tai raskasta liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia viikossa sekä lihaskunnan tai liikehallinnan kehittämistä kaksi kertaa viikossa. Liikunnan Käypä hoito –suositus <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksat/suositus?id=hoi50075#suositus> Terveysyhtötyjen lisäksi liikunnan harrastamisella on todettu olevan itsenäinen yhteys hyvään opintosuorituskertymään (Ks. Kurri 2006).

26

## 27 STRATEGISET TAVOITTEET<sup>3</sup> VISION JA MISSION TOTEUTTAMISEKSI

28

### 29 OPISKELIJALIIKUNNAN OLOSUHTEET KUNNOSSA

30

#### 1. Kaikki korkeakoulut toteuttavat korkeakoululiikunnan suositukset.

31

- Korkeakoululiikunnan suositusten A-H toteutuminen

32

- Korkeakoululiikunnan syy-seuraussuhteiden tunteminen

33

#### 2. Korkeakouluissa panostetaan liikunnan aloittamisen tukitoimiin ja yhä useampi opiskelija aloittaa säännöllisen liikunnan korkeakouluopintojen aikana.

34

35

- Korkeakoululiikunnan suosituksen G (aktivointi) toteutuminen

36

- Korkeakouluopiskelijoiden osuus, joka kokee liikunnan aloittamisen oppilaitoksen liikuntapalveluiden kautta helpoksi

37

38

- Liikunnan opintojen aikana aloittavien opiskelijoiden määrä

39

#### 3. Kaikkien korkeakoululiikuntapalvelujen käyttäjäosuus on vähintään korkeakoululiikunnan suositusten hyvän liikuntaohjelman mukainen (30–50 %) ja jokainen opiskelija kokee voivansa liikkua niiden piirissä.

40

41

42

- Opiskelijoiden kokemus korkeakoululiikunnan palveluiden helposta lähestyttävyydestä ja yhdenvertaisuudesta

43

44

- Korkeakoululiikunnan suosituksen H (liikuntapalveluiden käyttö) toteutuminen

45

#### 4. Liikkuva koulu -ohjelma laajenee korkea-asteelle. Opiskelijoiden päivittäinen istuminen vähenee ja korkeakouluissa kannustetaan arkiaktiivisuuteen.

46

47

- Liikkuvien korkeakoulujen määrä

48

- Opiskelijoiden päivittäisen istumisen määrä

49

- Aktiivisten työskentelytilojen määrä korkeakouluissa

50

#### 5. Korkeakoululiikunnan asema vahvistuu korkeakouluissa ja kuntien sekä valtion hallinnossa.

51

52

- Niiden korkeakoulujen määrä, joiden organisaatiossa on paikka liikuntapalveluille

53

- Liikuntamaininnat kuntastrategioissa ja jäsenarviot kuntiensä tilanteista

54

- OLL:n arvio korkeakoululiikunnan aseman edistymisestä valtionhallinnon tasolla

55

#### 6. Liikunta on olennainen osa jokaisen korkeakoulun opiskelijakulttuuria, mikä näkyy opiskelija- ja ylioppilaskuntien toiminnassa.

56

57

- Opiskelija- ja ylioppilaskuntien pitkän tähtäimen suunnitelmat opiskelijoiden liikuntakulttuurin edistämiseksi

58

59

- Opiskelija- ja ylioppilaskuntien aktiivisuus OLL:n toiminnassa

60

#### 7. Opiskelijaurheilijoiden on mahdollista sovittaa joustavasti yhteen opinnot ja urheilu- ura.

61

<sup>3</sup> Tavoitteiden mittaristo liitteessä 2.

- 62
- Opiskelijaurheilijoiden kokemukset opintojen ja urheilu-uran yhteensovittamisesta

63

64 **OPISKELIJALIIKUNTATAPAHTUMIEN JA KANSAINVÄLISEN TOIMINNAN TAVOITTEET**

65 **8. OSM-kisat ovat valtakunnallisesti suosittuja matalan kynnyksen liikuntatapahtumia,**  
66 **jotka edistävät opiskelijoiden tervehenkistä kilpailukulttuuria ja tarjoavat elämyksiä**  
67 **kaiken tasoisille liikkujille.**

- 68
- Osallistujamäärät ja -jakaumat (sukupuoli, rento-/kilpasarja)
  - 69 • Lajimäärät ja kilpailujen sijainnit
  - 70 • Kilpailuista saatu palaute
  - 71 • Viestinnän mittarit

72 **9. Korkeakouluopiskelevat tuntevat SELL-, OEM- ja EUSA Games -kilpailut ja**  
73 **osallistuvat näihin aktiivisesti. SELL-kilpailut pysyvät tasorajattomina matalan**  
74 **osallistumiskynnyksen opiskelijaliikuntatapahtumina. Suomessa järjestettäessä nämä**  
75 **kilpailut ovat näkyvä ja arvostettu osa suomalaista opiskelijaliikuntakulttuuria.**

- 76
- Osallistujamäärät ja sukupuolijakaumat
  - 77 • Katsojamäärät
  - 78 • Kilpailuista saatu palaute
  - 79 • Yleinen asenne tapahtumia kohtaan
  - 80 • Viestinnän mittarit

81 **10. Sukupuolten välinen tasa-arvo toteutuu kansainvälisen opiskelijaurheiluliitto FISUn ja**  
82 **Euroopan opiskelijaurheiluliitto EUSAn toiminnassa sekä näiden alaisissa**  
83 **liikuntatapahtumissa. Matalan kynnyksen liikunta nähdään FISUssa ja EUSAssa**  
84 **tärkeänä osana korkeakoulujen liikuntapalveluita.**

- 85
- FISUn ja EUSAn hallitusten ja eri komiteoiden sukupuolijakauma
  - 86 • Osallistujien sukupuolijakauma FISUn ja EUSAn alaisissa liikuntatapahtumissa
  - 87 • FISUn ja EUSAn konkreettiset toimenpiteet sukupuolten välisen tasa-arvon
  - 88 edistämiseksi
  - 89 • Korkeakoululiikunnan kansainvälisten suositusten olemassaolo

90 **OLL:N TOIMINNAN KEHITTÄMINEN**

91 **11. OLL on asiantunteva kouluttaja, joka järjestää laadukkaita koulutustapahtumia.**  
92 **Osallistujat saavat koulutuksista työkaluja omaan liikuntakulttuurin**  
93 **edistämistyöhönsä.**

- 94
- Koulutus-/verkostotapahtumiin osallistuneiden korkeakoulujen ja liikuntavastaavien
  - 95 määrä
  - 96 • Koulutuksista saatu palaute
  - 97 • Koulutusten sisällön arviointi strategiaan peilaten

98 **12. OLL on opiskelijaliikunnan asiantuntija ja edunvalvoja.**

- 99
- Liiton osaamiskartoitukset
  - 100 • Tunnettavuus sidosryhmien keskuudessa



- 101                   • Edunvalvonnallisten tavoitteiden toteutuminen sekä arvio niistä käydyistä  
102                   keskusteluista
- 103           **13. OLL:n omarahoitusosuus on vähintään 30 prosenttia.**  
104                   • Omarahoitusosuus
- 105           **14. Kaikki ylioppilas- ja opiskelijakunnat ovat OLL:n varsinaisia jäseniä ja kaikki**  
106           **korkeakoululiikuntapalvelut ovat OLL:n yhteistoimintajäseniä.**  
107                   • Jäsenjärjestöjen ja yhteistoimintajäsenten määrä
- 108  
109  
110  
111  
112  
113  
114  
115  
116  
117  
118  
119  
120  
121  
122  
123  
124  
125  
126  
127  
128  
129  
130  
131  
132  
133  
134  
135  
136  
137  
138

## 139 LIITE 1. OPISKELIJOIDEN LIIKUNTAKULTTUURIN EDISTÄMINEN

140 *Opiskelijoiden liikuntakulttuurilla tarkoitetaan koko opiskelijoiden liikunnan ja urheilun kattavaa*  
141 *ilmiökenttää. Käsitteessä yhdistyy opiskelijoiden liikunta, joka viittaa fyysiseen tekemiseen ja*  
142 *toisaalta kulttuuri, joka pitää sisällään kaikki ne merkitykset, jotka liikunnalle ja urheilulle*  
143 *opiskelijakulttuurissamme annetaan.*

144 Hyvin samansuuntainen, mutta hieman yllä olevaa jaottelua hienojakoisempi näkökulma opiskelijoiden  
145 liikuntakulttuurin edistämiseen saadaan liikuntasuhteen käsitteen avulla. Ihmisen liikuntasuhde rakentuu  
146 useasta osittain päällekkäisestä osa-alueesta:

- 147
- 148 **I) oma fyysinen aktiivisuus, liikunta ja urheilu**  
149 **II) suhtautuminen eli fyysiselle aktiivisuudelle, liikunnalle ja urheilulle annettavat**  
150 **merkitykset**  
151 **III) liikunnan ja urheilun ilmiökentän seuraaminen ja kiinnostus (esim. penkkiurheilu,**  
152 **liikunnan ja urheilun historia)**  
153 **IV) liikunnan ja urheilun "tuottaminen" (esim. tapahtumien järjestäminen ja**  
154 **osallistuminen seuratoimintaan tai OLL:n toimintaan)**

155 Opiskelijoiden liikuntasuhteen voidaan ajatella olevan vahva, mikäli se ilmenee aktiivisuutena kaikilla yllä  
156 mainituilla liikuntasuhteen osa-alueilla. Opiskelijoiden liikuntakulttuurin kokonaisuus ainakin jossakin  
157 määrin rakentuu opiskelijoiden liikuntasuhteen varaan, jolloin opiskelijoiden liikuntakulttuurin edistämistä  
158 voidaan tehdä vahvistamalla opiskelijoiden liikuntasuhteen eri osa-alueita.



159 **KUVIO 1.** Opiskelijoiden liikuntakulttuurin kokonaisuuden voidaan ajatella rakentuvan  
160 opiskelijoiden liikuntasuhteen ja sen eri osa-alueiden kautta ja varaan.  
161  
162