

Pääjohtaja Timo Lankinen

Koululiikunta oppilaiden kokonaisvaltaisen kehityksen edistäjänä

Miltä yhteiskuntamme näyttää muutamien vuosikymmenien päästä? Suomen korkea elintaso ja elämisen helppous houkuttelevat enenevässä määrin lapsia ja nuoria fyysisesti passiivisten harrastusten pariin. Tämä näkyy muun muassa arkiliikunnan vähenemisenä, ylipainoisten lasten ja nuorten määrän kasvuna, fyysisen kunnon huononemisenä sekä yleisen oireilun ja erilaisten sairauksien lisääntymisenä. Tulevaisuudessa terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisen taitojen lisäksi painottuvat yhä enemmän ajattelun, ongelmanratkaisun, luovuuden, itsensä ilmaisun, yhteistyön tekemisen ja toisten huomioimisen taidot.

Koululiikunta tarjoaa erinomaisen areenan harjaannuttaa näitä taitoja. Liikunnassa oppilas kokee monenlaisia tunteita, saa harjoitella voittamista ja häviämistä, yhteistyön tekemistä, toisten auttamista ja vastuun kantamista. Liikuntasuoritukset itsessään ovat luovia ongelmanratkaisutehtäviä, joissa oppilas joutuu yhdistelemään useita eri tekijöitä. Liikunnassa ja terveystiedossa luodaan edellytyksiä ymmärtää terveyden ja hyvinvoinnin merkitystä sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Liikunta on oiva väline harjoitella sekä kehollista että sanallista itseilmaisua.

Suomalainen koulu on monessa mielessä hyvä paikka oppilaalle, mutta myös kehitettävää löytyy. Tietämistä ja lukuaineita painottavassa koulussa liikunta tarjoaa mahdollisuuden virkistykseen ja epämuodolliseen sosiaaliseen toimintaan. Liikunta tulisi nähdä aikaisempaa enemmän päivittäisenä oppilaiden kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin osatekijänä ja osallistumisen välineenä. Tutkimusten mukaan liikunnalla on positiivinen yhteys keskittymiskykyyn, oppimistuloksiin ja koulussa viihtymiseen.

Suomalaisen koulun vähäiselle liikunnalle on vaikea löytää perusteita. Eurooppalaisessa vertailussa Suomi sijoittuu viimeisten joukkoon liikuntatuntien määrässä. Koulu on ainoa instituutio, joka tavoittaa lähes kaikki lapset ja nuoret. Panostamalla koulu liikuntaan, voimme panostaa lasten ja nuorten kouluviihtyvyyteen, oppimiseen ja hyvinvointiin. Liikuntatuntien määrän lisääminen ja ryhmäkokosuositusten noudattaminen antaa liikuntaa opettaville opettajille mahdollisuudet toteuttaa sellaista koululiikuntaa, jossa oppilaiden yksilölliset tarpeet ja toiveet on mahdollista huomioida aiempaa paremmin. Koulun muun liikunnan (esimerkiksi kerhotoiminta, välituntiliikunta) kehittämisestä hyötyvät pääasiassa liikunnallisesti aktiiviset oppilaat. Kaikille yhteisten liikuntatuntien lisääminen on toimivin keino edistää vähän liikkuvien lasten ja nuorten fyysisistä aktiivisuutta.

Edellä olevan perusteella allekirjoittajat esittävät, että jokaiselle perusopetuksen vuosiluokalle tulee lisätä vähintään yksi vuosiviikkotunti liikuntaa.

Helsinki 14. päivänä tammikuuta 2010

SUOSTUMUKSENSA ALLEKIRJOITUKSEEN OVAT ANTANEET

Jyväskylän Yliopisto, Liikunta ja terveystieteiden tiedekunta
Liikuntapedagogiikan professori Lauri Laakso

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry
Puheenjohtaja Arja Jääskeläinen

Liikuntatieteellinen seura
Puheenjohtaja Antti Uutela

Pääjohtaja Pekka Puska

Suomen Isovanhemmat ry
Puheenjohtaja Pekka Leinonen

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry
Puheenjohtaja Timo Laitinen

Suomen Lukiolaisten Liitto ry
Puheenjohtaja Ville Virtanen

Suomen Lääkäriliitto
Toiminnanjohtaja Heikki Pälve

Suomen Terveystieteiden Liitto ry
Puheenjohtaja Leila Lehtomäki

Terveystieteiden edistämisen keskus
Toiminnanjohtaja Janne Juvakka

Terveystieteiden Liitto ry
Puheenjohtaja Kerttu Tossavainen

Valtion liikuntaneuvosto
Puheenjohtaja Tapio Korjus

Liite Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistäminen ja koululiikunnan kehittäminen.

LASTEN JA NUORTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN EDISTÄMINEN JA KOULULIIKUNNAN KEHITTÄMINEN

Liikunnan- ja Terveystiedon Opettajat ry
Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteiden laitos

16.02.2009

TIIVISTELMÄ

Liikunnan- ja Terveystiedon Opettajat ry ja Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteiden laitos vastaavat tässä selvityksessä seuraaviin opetusministeriltä saatuihin tehtäviin:

- Miten voisimme kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan?
- Miten liikuntatunteja tulisi kehittää?
- Miten lasten ja nuorten kuntoa tulisi seurata?

Kannustettaessa lapsia ja nuoria liikkumaan yksi tärkeimmistä lähtökohdista on yksilön oma kokemusmaailma. Nuorilla on monia syitä liikkumiseen ja liikkumattomuuteen. Vanhemmilla, opettajilla ja muilla kasvattajilla tulisi olla herkkyyttä havaita, mikä motivoi lasta tai nuorta liikkumaan. Liikunnan ilo, virkistys ja nautinto ovat yleensä nuorille tärkeämpiä motivaattoreita kuin kauaskantoiset terveysvaikutukset. Koululiikunnassa pitäisi pystyä tarjoamaan riittävästi erilaisia virikkeitä ja valinnaisuutta, jotta useat oppilaat motivoituisivat liikuntaan, vaikka heidän liikuntamotiivinsa olisivatkin erilaisia. Osaa oppilaista liikunnallinen kilpailu motivoi, mutta osa saattaa kokea sen hyvin vastenmieliseksi. Liiallista kilpailullisuutta koulun liikuntatunneilla tulee välttää. Liikunnassa voidaan harjoitella paitsi voittamista ja häviämistä niin myös yhteistyötä, toisten auttamista ja vastuun kantamista. Oikein toteutettuna fyysisen toimintakyvyn yksilöllinen seuraaminen voi osaltaan tukea oppilaiden elinikäisen liikunta-aktiivisuuden viriämistä.

Lähtökohtana koululiikunnan kehittämiseksi on fyysisesti ja psyykkisesti turvallinen toiminta- ja oppimisympäristö, joka tukee oppilaan kehittymistä ja kannustaa liikkumaan. Liikuntatunnit tulisi järjestää siten, että jokaisella on mahdollisuus kokea onnistuvansa. Myönteiset liikuntaelämykset ja -kokemukset vahvistavat oppilaan liikunnallista itsetuntoa ja edistävät fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista. Oppilaiden oikeus myönteisiin liikuntakokemuksiin pitäisi turvata kehon ominaisuuksista tai liikunnallisista kyvyistä huolimatta.

Hyvä oppilaantuntemus, pedagoginen tieto-taito ja liikeopillisten tekijöiden hallinta antaa opettajalle valmiudet sellaiseen opetuksen eriyttämiseen, että oppilaat voivat osallistua liikuntatuntiin tasavertaisesti kykyjensä ja taitojensa mukaisesti. Vaikka liikuntatuntien tulee olla fyysisesti aktiivisia ja toiminnallisia, ei opettajien tulisi sortua sellaiseen ”yli-tehokkuuteen” jossa ei ole sijaa oppilaiden ajatuksille, kokemuksille ja tunteille. Oppilaslähtöinen opetuksen suunnittelu ja henkilökohtainen liikuntaneuvonta voivat tarjota keinoja erityisesti passiivisten liikkujien innostamiseen. Toiminnallisena oppiaineena liikunta voi toimia apuna opittujen tietojen konkretisoinnissa ja vahvistamisessa. Opettajien tulisikin käyttää nykyistä enemmän ja monipuolisemmin hyödyksi liikunnan integrointia muihin oppiaineisiin.

Koululiikunnan kaikille yhteisiä tunteja tulisi lisätä, jotta opetussuunnitelmissa kuvatut tavoitteet olisi realistista saavuttaa ja liikunnan avulla voitaisiin vastata entistä paremmin esimerkiksi kansanterveydellisiin haasteisiin. Koulun liikunnan kehittämisestä esimerkiksi välituntiliikunnan ja kerhotoiminnan keinoin hyötyvät helposti eniten ne oppilaat, jotka jo kuuluvat aktiivisiin liikkujiin. Liikuntatuntien lisääminen on tehokkain keino vähän liikkuvien oppilaiden tavoittamiseen ja heidän fyysisen aktiivisuuden edistämiseen. Liikuntatuntien määrällinen lisäys ja ryhmäkokojen pitäminen mallillisina antaisi opettajille myös entistä paremmat resurssit toteuttaa sellaista koululiikuntaa, jossa oppilaiden yksilölliset tarpeet ja toiveet tulevat huomioiduksi.

Lisääntynyt erityisopetuksen tarve, lasten ja nuorten ongelmien moninaisuus, yhteiskunnan ja koulun monikulttuurisuus, koti-koulu -yhteistyö ja liikunnanopettajan ammattikuvan laaja-alaisuus ovat haasteita, joihin liikunnanopettajien perus- ja täydennyskoulutuksen tulee pyrkiä vastaamaan. Sekä liikunnanopettajien koulutuksen että koululiikunnan kehittämisen tueksi tarvitaan myös systemaattista tutkimustoimintaa.

1. Lasten ja nuorten kannustaminen liikkumaan

Kysymys lasten ja nuorten liikkumisen edistämisestä on laaja, ja yksiselitteisen vastauksen antaminen vaikeaa, vaikka ihmisen liikuntakäyttäytymistä ohjaavia tekijöitä tunnetaankin. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden vaihtelua ei pystytä selittämään millään yksittäisellä tekijällä, ja lisäksi yksilöstä sekä hänen kehitysvaiheesta riippuen eri tekijöiden vaikutus vaihtelee. Kokonaisuutena tarkasteltuna liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa esimerkiksi henkilökohtaisiin (biologiset ja psykologiset) ja ympäristötekijöihin (sosiaaliset ja fyysiset).

Biologisia tekijöitä ovat ikä, kehitysaste, sukupuoli, kehon koostumus, kuntotaso, perinnöllisyys ja motorinen kyvykyys. Psykologisilla tekijöillä tarkoitetaan muun muassa motivaatiota, koettuja esteitä liikkunnalle, uskomuksia, arvoja ja asenteita, tietoja, persoonallisuuden piirteitä, pelkoja, sisäisiä palkkioita (ilo, nautinto, mielekkyys) sekä koettua pätevyyttä. Sosiaalisista tekijöistä keskeisiä ovat vanhempien, sisarusten, vertaisryhmän, opettajien ja päättäjien liikunta-asenteet ja käyttäytyminen. Myös medialla, vanhuksilla, vanhempien sosioekonomisella asemalla, säännöillä ja laeilla on merkitystä liikunta-aktiivisuuden kehittymiselle. Lisäksi ympäristötekijöillä kuten liikuntaan käytettävissä olevalla ajalla, säällä, vuodenajalla, liikuntaan osallistumisen mahdollisuuksilla, asuinpaikalla, TV:n tai tietokoneen parissa vietetyllä ajalla sekä käytettävissä olevilla välineillä, tiloilla ja suorituspaikoilla, on osuutensa liikunta-aktiivisuuden muodostumisessa. (Armstrong & Welsman 1997; Brustad 1993; Green & Kreuter 1999; Laitakari & Miilunpalo 1998; Sallis 1995; Trost, Pate, Saunders, Ward, Dowda & Felton 1997)

Seuraavassa tarkastellaan erityisesti koulun mahdollisuuksia tukea lasten ja nuorten liikkunnallisen elämäntavan syntymistä. Koululla on instituutiona erinomainen tilaisuus vaikuttaa lasten ja nuorten liikuntataitoihin, -tietoihin ja -asenteisiin, sillä se tavoittaa lähes koko ikäluokan vähintään yhdeksän vuoden ajan. Koulussa kaikilla oppilailta on mahdollisuus liikuntaan osallistumiseen riippumatta perheen sosioekonomisesta asemasta, toisin kuin vapaa-ajan liikuntaa järjestävien tahojen palveluihin. Urheiluseuratoiminta tavoittaa enintään puolet lapsista ja nuorista. Noin 10–20 prosentille lapsista ja nuorista koululiikunta onkin likipitäen ainoa liikunnan muoto, johon he osallistuvat, ja josta he saavat liikkunnallisia kokemuksia. Tämän vuoksi liikuntakasvatuksella on erityinen merkitys kansalaisten liikuntatottumusten muotoutumisessa. Useiden tutkimusten mukaan kouluin liikkunta-aktiivisuus ennustaa aikuisiän liikkumista (Dale, Corbin & Dale 2000; Tammelin, Näyhä, Hills & Järvelin 2003; Taylor, Blair, Cummings, Chuan Chuan Wun & Malina 1999; Trudeau, Laurencelle, Tremblay, Rajic & Shephard 1999; Telama, Yang, Viikari, Välimäki, Wanne & Raitakari 2005).

Liikuntakasvattajien tulisi olla tietoisia lasten ja nuorten liikkumisen motiiveista, syistä liikkua tai olla liikkumatta. Kouluikäistä motivoi yleisimmin liikkumaan se, että liikunta on kivaa ja ylläpitää terveyttä. Myös ystävien ja kavereiden harrastaminen, virkistyminen ja rentoutuminen sekä ulkomuodon kohentaminen motivoivat koululaisia liikkumaan. Liikkunnan harrastamattomuuden motiiveista yleisimpiä ovat kokemus siitä, että ”en ole liikkunnallinen tyyppi”, väsyminen liikunnassa ja liikunnan kokeminen ikäväksi. Myös liiallinen kilpailu koululiikunnassa on nousut esiin yhtenä lasten ja nuorten liikkumattomuuden motiivina. (Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008.) Oppilaiden kokemukset liikkunnallisuuden puutteesta tulee ottaa vakavasti ja koulussa tulisikin pohtia, miten estää tällaisten käsitysten syntymistä.

Opetushallituksen 2007 asettamalla Koululiikunnan neuvottelukunnalla oli tehtävänä pohtia koululiikunnan kehittämistä (Koululiikunnan kehittäminen. Opetushallitus. Moniste 18/2007). Selvityksessä todetaan liikuntatuntien muodostavan koululiikunnan ytimen, mutta myös muun koulussa tapahtuvan liikunnan kehittäminen on tärkeää. Koulupäivän aikana tapahtuvaa liikuntaa voidaan lisätä pakollisten ja valinnaisten liikuntatuntien lisäämisen ohella esimerkiksi oppiaineiden yhteistyöllä, kerhotoiminnalla, tauko- ja välituntiliikunnalla, koulumatkaliikunnalla sekä aamu- ja iltapäivätoiminnalla. Välituntiliikunnan lisäämiseksi voidaan kouluihin järjestää ”liikkumaan innostajia eli välituntiliikuttajia”, rakentaa koulupihoja liikuntaan houkutteleviksi sekä hankkia liikuntaan innostavia välineitä. Kerhotoiminnan suuntaaminen erityisesti vähän liikkuville nuorille sekä koulumatka ja hyötyliikunnan lisääminen ovat esimerkkejä, joilla voidaan edistää fyysistä aktiivisuutta koulupäivien aikana. Liikuntaläksyt ja oppilaanohjaus liikunnassa (”personal training”) voisivat myös antaa tukea liikkunnallisen elämäntavan omaksumiseen. (Fogelholm 2008; Koski ym. 2008)

Oleennaista lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä on myös yhteiskunnassa vallitsevaan asenneilmapiiriin vaikuttaminen. Liikunta tulisi nähdä koulussa päivittäisenä hyvinvoinnin osatekijänä ja osallistumisen välineenä (Koski ym. 2008). Avainasemassa liikuntamyönteisen ilmapiirin kehittämisessä on koulutuksen ja erilaisten hankkeiden ohella julkinen keskustelu asiasta. Koululiikunnan edistämiseksi valtiovaltaa tulee taata riittävät resurssit liikuntaa opettavien opettajien koulutuksen järjestämiseen sekä opetuksen toteuttamiseen kouluissa. Opettajien perus- ja täydennyskoulutuksen kehittämisen lisäksi yhteistyön lisääminen eri toimijoiden välillä (mm. urheiluseurat, liikuntajärjestöt) sekä tiedotustoiminnan tehostaminen (esimerkiksi liikuntakasvatuksen materiaaleista ja hyvistä käytännöistä) voivat edistää koulun liikuntaa.

2. Liikunnanopetuksen kehittäminen

Valtakunnallisten opetussuunnitelmien mukaan liikuntakasvatuksen päämääränä on edistää oppilaiden ja opiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä edistää terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan omaksumista (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004; Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003; Ammatillisen koulutuksen opetussuunnitelman ja näyttötutkinnon perusteet 2001).

Koulun liikuntakasvatuksella on merkittävät mahdollisuudet kansanterveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Yhtenä suosituimmista oppiaineista, liikunnalla on myös suuri merkitys lasten ja nuorten kouluviihtyvyyden lisääjänä. Oppilaat pitävät siitä, että liikunnassa he saavat tehdä ja toimia itse, toiminta on sosiaalista ja liikunta tarjoaa vastapainoa lukuaineille. Liikunta virkistää ja sillä on todettu olevan myönteinen vaikutus lasten keskittymis- ja oppimiskykyyn. Opetushallituksen selvityksen mukaan liikunnallisesti aktiiviset menestyvät myös muissa kouluaineissa. (Oppimistulosten arviointi 1/2004)

Terveystieteiden kehityskulkujen valossa näyttää siltä, että liikunnalla on tarjottavanaan koko ajan kasvavaa lisäarvoa sekä yksilöille että yhteiskunnalle. Lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt, ja lihavuudella on yhteyttä muihin ongelmiin (esim. psyykkiset ongelmat, sydän- ja verisuonisairaudet, tuki- ja liikuntaelinsairaudet). Lapsuuden ja nuoruuden aikaisen inaktiivisuuden aiheuttamia ongelmia ovat niska-, hartia- ja selkäkipujen lisääntyminen sekä muun oireilun yleistyminen. Esimerkiksi suomalaisista 15 -vuotiaista pojista 23 %:lla ja tytöistä 38 %:lla on useita terveysoireita useammin kuin kerran viikossa (mm. päänsärkyä, selkäkipuja, hermostuneisuutta, ärtyisyyttä, vatsakipuja, vaikeuksista saada unta, huimausta) (Currie ym. 2008)

Millaista koululiikunnan tulisi olla, jotta se voisi nykyistä paremmin vastata opetussuunnitelmissa asetettuihin tavoitteisiin ja edellä mainittuihin terveydellisiin haasteisiin? Seuraavassa koululiikuntaa lähestytään kolmesta eri näkökulmasta: psykososiaalisesta, fyysis-motorisesta ja kognitiivisesta. Lisäksi käsitellään olosuhdetekijöitä, liikunnanopettajan ammattitaitoa sekä liikunnan opetussuunnitelman kehittämistä.

Psykososiaalinen näkökulma

Lähtökohtana koululiikunnan kehittämiseksi on fyysisesti ja psyykkisesti turvallinen toiminta- ja oppimisympäristö, joka tukee oppilaan kehittymistä ja kannustaa liikkumaan (Pate 1995; Klemola 2003, 98-107). Opettajan vuorovaikutustaidot vaikuttavat keskeisesti siihen, millainen oppimisympäristöstä ja opettaja-oppilassuhteesta muodostuu (Rink 1996; Lintunen 2000).

Koululiikunta tulisi järjestää siten, että jokaisella oppilaalla on mahdollisuus kokea onnistuvansa. Jotta myönteinen liikunta- ja oppimiskokemus voi syntyä, tulee liikunnan haasteiden olla tasapainossa oppilaan kykyjen kanssa. Myönteiset liikuntaelämykset ja -kokemukset vahvistavat oppilaan liikunnallista itsetuntoa ja edistävät fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista (esim. Kannas & Tynjälä 1998; Kokkonen, Liukkonen, Jaakkola, Sepponen & Pöllänen 1999; Pangrazi 2001, 275; Pate 1995; Telama 1994). Oppilaiden oikeus myönteisiin liikuntakokemuksiin pitäisi turvata kehon ominaisuuksista tai liikunnallisista kyvyistä huolimatta (Pehkonen 1999, 216-217; Telama 1994, 175-177). Liikuntatunneilla oppilas saa ja joutuu tuomaan esiin oman liikunnallisen osaamisensa lisäksi koko kehollisuutensa. Liikunta on luonteeltaan näkyvää, joten erot suorituksissa ja liikunnallisissa ominaisuuksissa näkyvät usein selkeästi. Opettajien tulee kiinnittää erityistä huomiota siihen, ettei oppilailla koulun liikuntatilanteissa ole vaaraa joutua esimerkiksi muiden pilkan tai naurun kohteeksi. Hyvä oppilaantuntemus, pedagoginen tieto-taito ja liikeopillisten tekijöiden hallinta antaa opettajalle valmiudet sellaiseen opetuksen eriyttämiseen, että oppilaat voivat osallistua liikuntatuntiin tasavertaisesti kykyjensä ja taitojensa mukaisesti.

Liikunnanopettajan didaktiset ratkaisut vaikuttavat voimakkaasti liikuntatunneilla vallitsevaan psykologiseen ilmapiiriin. Oppilaiden on todettu viihtyvän liikuntatunneilla, jos he kokevat kuuluvansa ryhmään, heillä on mahdollisuuksia vaikuttaa tuntien kulkuun ja he pystyvät kehittämään taitojaan (Soini 2006, 64-65). Nuorilla on monia syitä liikkumiseen, ja opettajalla tulisi olla herkkyyttä havaita, mikä motivoi lasta tai nuorta liikkumaan. Vähän liikkuvatkaan eivät muodosta yhtä, yhtenäistä ryhmää motiivien suhteen, vaan heillä on yksilölliset syynsä olla liikkumatta. Opettajan pitäisi pystyä tarjoamaan erilaisia virikkeitä, jolloin useiden oppilaiden on mahdollista motivoitua liikuntaan, vaikka heidän liikuntamotiivinsa olisivatkin erilaisia. (Nupponen & Telama 1999; Pate 1995) Kannustettaessa oppilaita liikkumaan yksi tärkeimmistä lähtökohdista on oppilaan oma kokemusmaailma ja sen selvittäminen, miten liikkuminen voisi kytkeytyä osaksi oppilaan arkea ja jo olemassa olevia kiinnostuksen kohteita.

Osa oppilaista liikunnallinen kilpailu motivoi, mutta osa saattaa kokea sen hyvin vastenmieliseksi. Opettajien tulisikin välttää liiallista kilpailullisuutta tunneillaan. Liikunnassa voidaan harjoitella paitsi voittamista ja häviämistä niin myös

yhteistyötä, toisten auttamista ja vastuun kantamista. Esimerkiksi monet pelit ja liikuntaleikit tarjoavat luonnollisesti sosiaalis-eettisen kasvatuksen ja kasvun mahdollisuuksia. Palautteenannon avulla opettaja voi tehostaa oppimista, motivoida oppilaita harjoittelemaan ja myös tukea oppilaan liikunnallista itsetuntoa. Oppilaalle on tärkeintä, että hänet huomataan, suorituksista ollaan kiinnostuneita ja hänestä välitetään. (Pehkonen 1999, 224-227; Pönkkö 1999, 97). Opettajan kyky toimia joustavasti ja taito käyttää erilaisia opetusmenetelmiä edistää osaltaan elinikäistä fyysistä aktiivisuutta (Haywood 1991).

Fyysis-motorinen näkökulma

Jotta koulun liikuntatunneilla olisi vaikutuksia oppilaiden fyysis-motorisiin ominaisuuksiin, tulisi niiden sisältää riittävästi kohtuullisesti rasittavaa fyysistä aktiivisuutta. Liikuntatunneilla saa ja pitää tulla hiki. Opettajan tulee kiinnittää huomiota myös siihen, kuinka kauan oppilaat todellisuudessa käyttävät tunnista liikuntatehtävien tekemiseen, sekä kuinka aktiivisesti ja tasavertaisesti ryhmän oppilaat osallistuvat harjoitteluun. Liikunnanopettajan ammattitaitoon kuuluu myös se, että hän osaa säädellä tunnin intensiteettiä ja fyysistä rasittavuutta oppilaiden jaksaminen mukaisesti. Liian raskaat ”tehotreenit” ovat varmuudella niitä liikuntakokemuksia, jotka etäännyttävät passiivisempia ja fyysisesti heikompia oppilaita entisestään liikunnasta.

Koululiikunnassa tulisi kehittää oppilaiden perusmotoriikkaa ja pyrkiä saamaan aikaiseksi sellainen perustaitotaso, joka mahdollistaa elinikäisen fyysisen aktiivisuuden (Telama 1994, 175-177; Pate 1995). Liikunnassa perusmotoriikan kehittäminen on oppimisvalmiuksien luomista eli ”oppimaan oppimista”. Joustava ja oppilaslähtöinen liikunnanopetuksen suunnittelu mahdollistaa oppilaille useiden eri liikuntamuotojen kokeilun ja myönteisten liikuntakokemusten saamisen (Pate 1995, 143-144; Romar 1995, 215-216; Telama 1994, 175-177.) Oppilaiden mukaan ottaminen liikunnanopetuksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin sitouttaa oppilaita oppimiseen sekä mahdollistaa yksilöllisten tarpeiden ja kiinnostuksen kohteiden huomioinnin. Oppilaslähtöinen opetussuunnittelu (vrt. sisältö- ja lajilähtöinen suunnittelu) ja henkilökohtainen liikuntaneuvonta voivat tarjota keinoja erityisesti passiivisten liikkujien innostamiseen.

Kognitiivinen näkökulma

Liikunnanopetukseen tulisi edistää oppilaan ymmärrystä ja tietopohjaa terveydestä, liikunnan merkityksestä, erilaisista liikuntamahdollisuuksista, -muodoista ja -harjoitteista. Oppilaiden ajattelun prosesseja ylläpitämällä opettaja voi tehostaa liikuntataitojen oppimista ja tunnin liikunnallista aktiivisuutta (Rink 1995).

Liikuntakasvatuksen avulla voidaan tukea oppilasta refleктоimaan omaa toimintaansa ja asettamaan realistisia henkilökohtaisia tavoitteita (Telama 1994, 175-177). Tiedollisten ja asenteellisten tavoitteiden toteutuminen edellyttää sitä, että opettajalla on aikaa ja halua kuunnella oppilaitaan. Oppilaita tulisi ohjata etsimään vastauksia esimerkiksi kysymyksiin ”Mitä liikunnallisuus on? Voinko olla liikunnallinen tai pitää liikunnasta, vaikka ei kilpailisi tai harrastaisi kilpaurheilua?, Mitä ovat liikkumiseni ja liikkumattomuuteni syyt?”, jotta oppilaiden ymmärrys liikuntakasvatuksen tavoitteista selkiytyisi. Vaikka liikuntatuntien tuleekin olla fyysisesti aktiivisia ja toiminnallisia, ei opettajien tulisi sortua sellaiseen ”ylitehokkuuteen” jossa ei ole sijaa oppilaiden ajatuksille ja tunteille.

Liikunnalla voidaan vaikuttaa oppilaiden kouluvireyteen ja sillä on todettu olevan myönteinen vaikutus lasten keskittymis- ja oppimiskykyyn. Erityisesti vilkkaalle, toimintahakuiselle lapselle liikuntatunnin tarjoama fyysinen aktiivisuus voi olla ensisijaisen tärkeää, jotta hän jaksaa istua ja keskittyä lukuaineisiin luokassa. Toiminnallisena oppiaineena liikunta voi toimia apuna opittujen tietojen konkretisoinnissa ja vahvistamisessa. Opettajien tulisikin käyttää nykyistä enemmän ja monipuolisemmin hyödyksi liikunnan integrointia muihin oppiaineisiin.

Olosuhdetekijät

Liikunnan opetuksen erityispiirteisiin kuuluvat monet erilaiset opetusympäristöt ja sisällöt, jotka tekevät tunneista monipuolisia ja vaihtelevia. Liikunnanopettajalta vaaditaan myös poikkeuksellisen hyvää järjestely ja organisointikykyä. Liikuntasali, koulun piha, uimahalli, urheilukenttä, kuntosalit ja metsä ovat tyypillisimpien koululiikuntapaikkojen joukossa. Liikuntatilojen ja -ympäristöjen koko, laatu, käytettävät välineet ja telineet sekä niiden riittävyys suhteessa oppi-

lasmäärään vaikuttavat siihen, miten tunti voidaan toteuttaa ja minkälaisia järjestelyjä opettajan täytyy suorittaa. Olosuhdetekijöissä on paljon vaihtelua eri koulujen kesken - toisaalla olosuhteet saattavat mahdollistaa lähes minkä tahansa liikuntamuodon harrastamisen mutta toisaalla alkeelliset olosuhteet rajoittavat laadukkaan ja monipuolisen liikunnanopetuksen toteuttamista. Esimerkiksi se, miten liikunnanopetusta koulussa arvostetaan ja miten rehtori suhtautuu liikuntaan, vaikuttaa liikunnan resursseihin. Oppilaat eri kouluissa eivät saa olosuhteiden ja välineiden puolesta tasa-arvoisia lähtökohtia liikuntakasvatukselle.

Opetusryhmän koolla on suuri kasvatuspsykologinen merkitys oppilaan hyvinvoinnille, oppimiselle, turvallisuudelle ja opetusryhmän työskentelyilmapiirille. Innostava ja yksilöllisyyden huomioiva oppiminen mahdollistuu vain, jos opettajalla riittää aikaa jokaiselle oppilaalle. Myös inklusiivinen opetus edellyttää, että opettajalla on riittävästi aikaa erilaisille oppijoille. Opetusministeriön asettama asiantuntijatyöryhmä on esittänyt, että perusopetuksessa ryhmäkoko ei saisi ylittää 20 oppilasta (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:44). Tämän esityksen noudattaminen antaisi myös liikunnanopetukselle entistä paremmat mahdollisuudet oppilaiden yksilöllisyyden huomioimiseen ja liikunta-aktiivisuuden tukemiseen näistä lähtökohdista. Viime vuonna tehdyssä opetusryhmäkokojen selvityksessä todettiin, että liikunta oli perusopetuksen kahdeksannella luokalla oppiaine, jossa esiintyi eniten todella suuria ryhmiä (yli 25 oppilasta).

Opettajan ammattitaito

Lähtökohtana koululiikunnan kehittämiseksi voi pitää sitä, että liikuntaa opettavat pätevät, liikunnanopettajakoulutuksen saaneet opettajat. Liikunnanopettajan työ edellyttää pitkäkestoista ja korkeatasoista, yliopistossa tapahtuvaa koulutusta, joka mahdollistaa ammatin tieto- ja taitovaatimusten hallinnan sekä ammattiin sisältyvän korkean eettisen vastuun säilyttämisen. Liikunnonohjaajat tai urheiluseurojen työntekijät voivat myös toimia koululiikunnan tukena ja edistäjinä, mutta päävastuu koululiikunnan kokonaisuuden toteuttamisesta ja kehittämisestä on liikunnanopettajilla, joilla on koulutuksensa myötä siihen riittävä sisällöllinen ja pedagoginen asiantuntemus.

Erityisenä haasteena liikunnanopetuksen kehittämiseksi on perusopetuksen alaluokkien liikunnanopetuksen kirjavuus. Luokanopettajien opintoihin kuuluva kaikille yhteisen liikunnan osuus on nykypäivänä varsin niukka (2–7 opintopistettä). Liikunta kilpailee monen muun sivuaineen kanssa opettajaopiskelijoista, ja noin kolmannes tulevista luokanopettajista tekee liikunnan sivuaineopinnot (Penttinen 2001, 99). Tämä tarkoittaa sitä, että ajanjaksona, johon muun muassa ajoittuu runsaasti liikunnallisia herkkyykskausia (Gallahue & Donnelly 2003, 62-63) ja jolloin omaksutaan paljon käyttäytymismalleja, useat lapset saavat opetusta sellaiselta opettajalta, jolla on hyvin vähän oppiaineeseen liittyvää koulutusta. Alaluokilla luodaan perusta sille, miten lapset asennoituvat koululiikuntaan ja miten he näkevät omat mahdollisuutensa liikkujina.

Liikunnanopetuksen oppilaslähtöisyys edellyttää sitä, että opettajaksi opiskelivat saavat jo koulutuksensa aikana riittävästi mahdollisuuksia oppilasantuntemuksen kehittämiseen, niin että he oppivat ymmärtämään erilaisten oppilaiden tarpeita ja kiinnostuksen kohteita. Opettajalla tulee olla kykyä eläytyä myös liikunnallisesti passiivisen ja heikon oppilaan asemaan. Lisääntyvä tietoisuus oppilasnäkökulmasta auttaa opettajaa pedagogisen ajattelunsa kehittämisessä oppilaslähtöiseksi.

Opetusministeriön toimenpidesuosituksen mukaisesti liikunnanopettajien toimenkuvaa tulisi kehittää "fyysisen hyvinvoinnin ammattilaisen" suuntaan, jolloin ko. opettajat voisivat ottaa nykyistä suuremman vastuun koko koulun terveysliikunnasta, toimintakulttuurin liikunnallistamisesta sekä henkilökohtaisesta liikuntaneuvonnasta (Periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista 11.12.2008). Koulutuksen tavoitteistossa "liikunnanopettaja laaja-alaisena hyvinvoinnin asiantuntijana" on näkynyt jo 2000-luvun alkupuolelta lähtien. Tavoitteen on katsottu edellyttävän koulutuksen sisällöiltä riittävästä laaja-alaisuudesta ja monitieteisyydestä: liikuntaan ja liikuntakulttuuriin liittyvää tietoa, liikunnan biolääketieteellisiä lähtökohtia sekä inhimillistä käyttäytymistä ohjaavia käyttäytymis-yhteiskuntatieteellisiä perusteita. Laaja-alaisen sisältötiedon lisäksi koulutuksessa on painotettu vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja, pedagogista ja didaktista osaamista, tutkivaa otetta työhön sekä joustavuutta ja kykyä kohdata erilaisuutta. Tulevaisuudessa tulee mahdollisesti vahvistaa terveysliikunnan ja liikuntaneuvonnan osuutta koulutuksessa. Nytkin näitä sisältöjä jo opiskellaan, mutta enimmäkseen valinnaisilla kursseilla, jotka eivät tavoita kaikkia liikunnanopettajaksi valmistuvia. Oman haasteensa koulutukselle asettaa myös ammatillisen opetuksen liikunta, jota kehitetään pitkälti työ- ja toimintakyvyn näkökulmista. Työkykyyn ja esimerkiksi ergonomian liittyvien sisältöjen tuntemus on ammatilliselle puolelle suuntaavalle liikunnanopettajalle tärkeää, joten näitä tietoja ja taitoja pitäisi mahdollisesti opiskella enemmän jo peruskoulutusvaiheessa.

Lisääntyvä erityisopetuksen tarve, lasten ja nuorten ongelmien moninaistuminen sekä yhteiskunnan ja koulun monikulttuuristuminen ovat haasteita, joihin opettajankoulutuksen on Suomessa yleisemminkin vastattava. Jokaisen tulevan opettajan tulisi saada entistä paremmat valmiudet erilaisten lasten oppimiseen liittyvien ongelmien käsittelyyn. Maa-

hanmuuttajaoppilaiden lisääntyminen kouluissa haastaa opettajat ymmärtämään ja käsittelemään monikulttuurisuutta. Opettajilla tulee olla valmiuksia vastaan ottaa uusia oppilaita sekä auttaa heitä sopeutumaan uuteen maahan, kouluun ja oppilasryhmään. Lisäksi kodin ja koulun yhteistyö on alue, johon opettajat kaipaavat edelleen enemmän eväitä. Viime vuosien kehityssuunta näyttäisi olevan se, että kotien yhteydenotot koulun suuntaan ovat lisääntyneet ja samalla valitettavasti myös erilaiset ristiriitatilanteet vanhempien kanssa. Koska perhe on keskeinen sosiaalistajista liikuntaan, tulisi opettajien tukea vanhempia lasten liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi ja kannustaa vanhempia liikkumaan lastensa kanssa.

Liikunnanopettajien peruskoulutuksen lisäksi edellä mainitut haasteet ja kehittämisen suunnat tulee huomioida myös täydennyskoulutuksessa. Liikuntaa opettaville opettajille suunnattu täydennyskoulutus on saatu käyntiin Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitoksen koordinoimana, mutta edelleen rahoituksen epävarmuus vaikeuttaa pitkäjänteisen ja systemaattisen koulutuksen suunnittelua. Ainelaitoksen rooli täydennyskoulutuksen suunnittelussa on tärkeä, jotta voidaan rakentaa mielekäs jatkumo peruskoulutuksesta työssä oppimiseen.

Liikunnan opetussuunnitelmien kehittäminen

Liikunnan opetussuunnitelmien tavoitteita, keskeisiä sisältöjä sekä arvioinnin toteuttamista tulee arvioida suhteessa lasten ja nuorten fyysis-motoriseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen.

Samalla tulee selvittää, miten lajilähtöinen opetussuunnitelma suhteutuu ominaisuuslähtöiseen ajatteluun ja minkälaiset mahdollisuudet nämä näkökulmat tarjoavat oppilaslähtöiselle opetuksen suunnittelulle. Opetussuunnitelmassa mainittujen opetussisältöjen määrää tulee tarkastella kriittisesti, ettei ”lajijähky” vaarantaisi opetuksen joustavuutta ja valinnaisuutta sekä liikunnalle asetettujen tavoitteiden kokonaisvaltaista toteutumista.

Liikunnan arviointia ja hyvän osaamisen -kriteerien tarkoituksenmukaisuutta tulee selvittää suhteessa oppilaiden osamiseen, kykyihin, ominaisuuksiin ja motivaatiotekijöihin. Liikunnan arviointia tulee kehittää entistä kannustavammaksi ja erityisesti passiivisia liikkujia tukevaksi. Myös oppilaiden itsearviointin kehittäminen ja laajempi käyttö koululiikunnassa on tulevaisuuden haaste.

Koululiikunnan kaikille yhteisiä tunteja tulisi lisätä, jotta opetussuunnitelmissa kuvatut tavoitteet olisi realistista saavuttaa ja liikunnan avulla voitaisiin vastata entistä paremmin esimerkiksi kansanterveydellisiin haasteisiin. Koulun liikunnan kehittämisestä esimerkiksi välituntiliikunnan ja kerhotoiminnan keinoin hyötyvät helposti eniten ne oppilaat, jotka jo kuuluvat aktiivisiin liikkujiin. Liikuntatuntien lisääminen on tehokkain keino vähän liikkuvien oppilaiden tavoittamiseen ja heidän fyysisen aktiivisuuden edistämiseen. Liikuntatuntien määrällinen lisäys antaisi opettajille myös entistä paremmat resurssit toteuttaa sellaista koululiikuntaa, jossa oppilaiden yksilölliset tarpeet ja toiveet tulevat huomioituk-
si.

3. Lasten ja nuorten kunnon seuraaminen

Kunto eli fyysinen toimintakyky käsittää kestävyuden, notkeuden, nopeuden, taitavuuden ja voimakkuuden. Kaikki nämä osa-alueet ovat kukin omalla tavallaan merkityksellisiä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Kunnon seurannan tulee kattaa toimintakyvyn kaikki osat. Fyysisen toimintakyvyn yksilöllinen seuraaminen voi osaltaan tukea oppilaiden elinikäisen liikunta-aktiivisuuden viriämistä, joten sen säännöllinen, systemaattinen ja kattava kartoittaminen on tärkeää. Luontevinta toimintakyvyn seuranta on toteuttaa kouluissa, ja se voidaan liittää esimerkiksi laajennettuihin terveystarkastuksiin 5. ja 8. luokilla.

Osalla oppilaista on negatiivisia kokemuksia perinteisestä kuntotestauksesta. Toimintakyvyn seurannan tulisi olla luonteeltaan kuvailevaa, ei vertailevaa. Perusteltua on pohtia, olisiko osa fyysisen toimintakyvyn mittauksista tarpeellista ja mahdollista suorittaa luottamuksellisesti, kahden kesken toteuttaen. Esimerkiksi yläkoulun poikien osalta notkeustestiä harvoin koetaan kovin kielteiseksi, mutta voima- ja taitavuustestit voidaan kokea vertaisryhmässä niin tärkeiksi, että heikko tulos niissä voi aiheuttaa tarpeettomia nolostumisia tai häpeän tunteita. Tällaisten testien toteutusta ja testausmenetelmiä on syytä kehittää.

Palautejärjestelmälle on olennaista, että se ohjeistaa ja motivoi oppilaita kehittämään toimintakykyä myös omatoimisesti. Fyysisestä toimintakyvystä kertyvien seurantatietojen saaminen keskitetysti esimerkiksi Opetushallituksesta helpottaisi yksittäisen opettajan työtä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskysely on esimerkki monelta osin

onnistuneesta tiedonkeruujärjestelmästä. Tietoa saadaan luokan, koulun, maakunnan ja valtakunnan tasoilla. Kouluterveyskyselyn ongelmina voitaneen pitää sitä, että kunnat joutuvat maksamaan kohtalaisen paljon tuloksista.

Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmää pitää valmistella huolellisesti asiantuntijavoimin, ja sen toimivuutta tulee testata kokeilukouluissa sekä 5. että 8. luokalla ennen laajempaa käyttöönottoa. Koulun kunto- ja liikehallintatestistö, Eurofit ja APM-testistöt sisältävät käyttökelpoisia testejä. Tietyt osa-alueet, kuten esimerkiksi hienomotoriset taidot, edellyttävät uusien testien kehittämistyötä. Liikunnanopettajien valmiuksia fyysisen toimintakyvyn seurannan toteuttamiseen tulee kehittää esimerkiksi täydennyskoulutuksilla.

Liikunta-aktiivisuutta edistävän fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän rakentamisessa tulee huomioida seuraavia tekijöitä:

- mittaaminen pitäisi pystyä toteuttamaan ilman erikoisvälineitä tai -olosuhteita
- mittaamiseen ei tulisi liittyä normatiivista vertailua tai kilpailua
- oppilaat voisivat toimia mittaajina ja seuranta mahdollistaisi itsearvioinnin
- testistöön tulisi liittyä kannustava ja ohjaava palautejärjestelmä, joka voi osaltaan lisätä henkilökohtaista liikuntamotivaatiota
- opetussuunnitelmavelvoitteen myötä kaikki Suomen koululaiset tulisivat seurannan piiriin
- koko maahan tulisi yhteinen testistö, jossa fyysisen toimintakyvyn kaikki osa-alueet mitataan
- testit voitaisiin tehdä vuosittain, ja ne huomioidaan laajennetuissa terveystarkastuksissa 5. ja 8. luokilla
- tietoa tulisi kerätä keskitetysti ja tiedon pitäisi olla saatavissa helposti ja maksuttomasti oppilas-, luokka-, koulu-, kunta- ja valtakuntatasoilla
- liikuntaa opettavien opettajien tulisi saada täydennyskoulutusta fyysisen toimintakyvyn seuraamiseen

Yhteyshenkilöt:

Arja Jääskeläinen
LIITO ry:n hallituksen puheenjohtaja
Nurmijärjen yhteiskoulun liikunnanopettaja
Puh: 050-306 9545
arja.jaaskelainen@edu.nurmijarvi.fi

Tiina Rantaniemi
LIITO ry:n toiminnanjohtaja
yhteisöpedagogi
Puh: 09-2787 200, 040-567 3793
tiina.rantaniemi@liito.fi

Sanna Palomäki
LIITO ry:n hallituksen jäsen
Liikuntapedagogiikan lehtori, JY
Puh: 014-260 2117 / 050-401 6964
sanna.palomaki@sport.jyu.fi

Olli Paakkari
LIITO ry:n hallituksen jäsen
Terveystiedon lehtori, JY
Puh: 014-260 2168 / 050-378 1410
olli.paakkari@sport.jyu.fi

Lauri Laakso
Liikuntapedagogiikan professori, JY
Puh: 014-260 2116 / 050-591 9516
3713
lauri.laakso@sport.jyu.fi

Mirja Hirvensalo
Liikuntapedagogiikan erikoistutkija, JY
Puh: 014-260 2119 / 050-410
mirja.hirvensalo@sport.jyu.fi

Lisätietoja ja selvityksessä käytetyt lähteet on saatavissa yhteyshenkilöiltä.