

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Laukkanen, Arto

**Title:** Motorisen taitavuuden kynnysteorialle tukea ylipainoisuuden osalta

**Year:** 2022

**Version:** Published version

**Copyright:** ©  Liikuntatieteellinen seura, 2022

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Laukkanen, A. (2022). Motorisen taitavuuden kynnysteorialle tukea ylipainoisuuden osalta. *Liikunta ja tiede*, 59(1), 35.

## Motorisen taitavuuden kynnysteorialle tukea ylipainoisuuden osalta

**MOTORINEN TAITAVUUS**, kuten hyvät tasapaino- ja liikkumistaidot, luovat pohjan monimutkaisempien ja lajispesifien motoristen taitojen omaksumiselle. Jo 1980-luvulla on esitetty, että motorisessa taitavuudessa voi olla olemassa ikä- ja kehitystasoon liittyvä taso tai kynnys (eng. *proficiency barrier*), jonka alle jääville lapsilla on myöhemmin kehityksen vaiheissa merkittävästi heikommat mahdollisuudet osallistua erilaisiin liikunta- ja urheilumuotoihin.

Vähäisempien osallistumismahdollisuuksien oletetaan edelleen ajan kuluessa johtavan muun muassa alempaan liikunta-aktiivisuuteen ja kasva-neeseen ylipainoriskiin. **Lopesin** johtaman monikansallisen tutkijaryhmän selvitys tukee havaintoa taitavuuden kynnyksen ja ylipainoriskin kasvun yhteydestä. Tulokset osoittivat, että ylipainoisuuden todennäköisyys motorisen taitavuuden kynnyksen alapuolelle kymmenvuotiaana jääneillä lapsilla oli 14-vuotiaana 2,78 kertaa suurempi verrattuna kynnyksen yläpuolelle päässeisiin lapsiin. Liikunta-aktiivisuuden ja paikallaan vietetyn ajan havaittiin kehittyvän riippumatta motorisen taitavuuden kynnyksestä.

Motorista taitavuutta mitattiin Körperkoordinations-test für Kinder -mittaristolla. Taitavuuden kynnys määriteltiin kyseisen mittarin ikä- ja sukupuolistandardoituja pisteluokittelujen pohjalta. Paino ja pituus mitattiin standardoidun menetelmän. Osallistujat jaettiin ylipainoisiin ja ei-ylipainoisiin lasten kansainvälisten painoindexin raja-arvojen mukaan. Liikunta-aktiivisuuden ja paikallaan vietetyn ajan määritys pohjautui lasten kyselypohjaiseen itsearviointiin.

Tutkimus on ensimmäisiä, jossa testattiin motorisen taitavuuden kynnysteoriaa lapsilla. On todennäköistä, että oletettu motorisen taitavuuden kynnys on riippuvainen ikä- ja kehitystasosta sekä kehitystä ohjaavista kulttuurillisista tekijöistä. Teorian testaamiseksi tarvitaankin lisää pitkittäistutkimuksia erilaisista kulttuureista ja eri ikäisillä lapsilla ja nuorilla.

### LÄHDE

Lopes, V.P., Malina, R.M., Santos, R., Stodden, D.F. & Rodrigues, L.P. 2021. Testing the motor proficiency barrier hypothesis for physical activity and weight status in youth. *Journal of Sport and Health Research* 13(1), 103–116.

## Monitasoinen liikuntaohjelman arviointi auttaa ymmärtämään muutoksen laatua

**QUEBECILÄISEN ALAKOULUN** luokanopettaja innostui liikunnan ja oppimisen yhteyden osoittavista tutkimustuloksista ja päätti sisällyttää oppilaidensa jokaiseen koulupäivään annoksen liikuntaa. Vähitellen 20 minuutin päivittäisestä liikunnasta tuli osa koko koulun arkea. Ohjelman vaikutuksia 128 oppilaan osalta selvittänyt tutkimus osoitti, että 1–6-luokkalaiset (6–12-vuotiaat) liikkuivat 9–11-minuuttia päivässä enemmän joko reippaasti tai raskaasti ohjelman aikana verrattuna päiviin, jolloin ohjelma pidettiin tauolla.

Oppilaiden tarkkaavaisuus oli lisäksi merkittävästi parempi ohjelman aikana niin määrällisten mittarien kuin myös opettajille ja vanhemmille tehtyjen haastatteluiden perusteella. Viisi kuudesta luokanopettajasta koki oppilaiden keskittyvän liikunta-päivinä oppitunneilla paremmin ja kauemmin. Samansuuntaisia havaintoja saatiin haastatelluilta lasten vanhemmilta. Liikunnanopettaja puolestaan näki oppilaiden olevan nopeammin valmiita aloittamaan toiminnan. Opettajat

kokivat lisäksi lasten motoristen taitojen kehittyneen. Havainto sai tukea lasten mitattujen liikkumistaitojen osalta, mutta ei koskenut välineenkäsittelytaitoja.

Tutkimuksen tekijät korostavat määrällisiä ja laadullisia tutkimusmenetelmiä hyödyntävän ekologisen intervention vaikutusten arvioinnin tärkeyttä. Monipuolisella ja -tasoisella intervention arvioinnilla voidaan kehittää ymmärrystä käyttäytymismuutosohjelmien toimintamekanismeista sekä niiden pysyvyyden ja ylläpidon kannalta olennaisista tekijöistä. Nimenomaan liikunnan- ja terveystiedon opettajilla on potentiaalia kouluun integroitujen liikuntaohjelmien toteuttamiseen ja juurruttamiseen. Heillä on hyvä pohja muun muassa tunnistaa mahdollisuudet yhdistää liikunta ja oppiminen koulun arjessa.

### LÄHDE

Berrigan, F., Beaudoin, S., Dubuc, M.-M., Bernier, P.-M. & Turcotte, S. 2021. Benefits of a daily physical activity program supervised by a physical and health education teacher: utility of a mixed methods study using an ecological approach, *Physical Education and Sport Pedagogy* (ahead of print), 1–14.

*Liikunnan- ja terveystiedon opettajilla on potentiaalia kouluun integroitujen liikuntaohjelmien toteuttamiseen ja juurruttamiseen.*