

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: Videot edistävät tehokkaasti liikuntataitoja ja -tietoja

Year: 2022

Version: Published version

Copyright: © 2022 Liikuntatieteellinen seura

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Laukkanen, A. (2022). Videot edistävät tehokkaasti liikuntataitoja ja -tietoja. *Liikunta ja tiede*, 59(3), 26.

PEDAGOGIIKKA

ARTO LAUKKANEN
arto.i.laukkanen@jyu.fi

Videot edistävät tehokkaasti liikuntataitoja ja -tietoja

TUNISIALAINEN TUTKIMUSRYHMÄ HAVAITSI, että videoilla havainnollistaminen voi olla tehokas tapa edistää liikuntataitojen ja -tietojen oppimista yläkoulun liikuntatunneilla. Oppilaiden tehtävänä oli opetella yhteensä viiden liikuntatunnin ajan telinevoimisteluliikkeitä esimerkkivideoiden avulla ja ilman muuta ulkopuolista avustusta. Opettaja ja muut oppilaat eivät saaneet osallistua oppimisprosessiin. Oppilaat hyödynsivät haastatteluiden perusteella oppimisprosessin aikana useimmiten videoiden toistuvaa katsomista ja tulkintaa, itsekseen puhumista sekä mielikuvaharjoittelua.

Koululuokkien suuret ryhmäkoot ja suuret yksilölliset taitoerot luovat paineita liikunnanopetukselle. Käytännössä aika ei useinkaan riitä yksilöllisiin vaikeuksiin tarttumiseen perinteisessä opettajaohjoisessa liikunnanopetuksessa, jossa opettaja havainnollistaa ja selittää opeteltavaa aihetta oppilaille. Siksi on tarpeen tutkia vaihtoehtoisia oppimisstrategioita, jotka perustuvat muuhun kuin opettajan suoraan tukeen. Videoihin tukeutuva oppiminen voi olla yksi tällainen strategia.

Videoita havainnoimalla oppija voi paitsi sisäistää taidon ydinkohdat, niin myös orientoitua itsensätelemään oppimisprosessia. Tällaisen prosessin työkaluja voivat olla esimerkiksi tavoitteiden asettaminen, ajanhallinta, tehtävän organisointi itselle mieluisaksi sekä tavoitteellinen harjoittelu. Lisäksi itseohjautuva toiminta aktivoi oppijoiden korkeamman tason ajattelutaitoja, jotta he voivat teemoitella, järjestellä, havainnoida ja arvioida itse omaa oppimisprosessiaan.

Tutkimukseen osallistuneet 16–17-vuotiaat yläkoululaiset (28 poikaa, 28 tyttöä) hyödynsivät telinevoimisteluaiheisia esimerkkivideoita viiden liikuntatunnin ajan. Videoilla liikkeitä teki ammattilaistason telinevoimistelija, jonka liikkeitä oli hidastettu ja tehty toistumaan kehämäisesti. Oppimista testattiin telinevoimistelun lajitaitotesteillä ja tietoja arvioitiin kirjallisilla kokeilla. Jokainen oppilas osallistui lisäksi noin 15 minuutin yksilöhaastatteluun, jossa kartoitettiin oppilaiden useimmin hyödyntämiä oppimisstrategioita. Yleisin oppimisstrategia, videoiden toistuva katsominen ja tulkinta, sanallistui erään oppilaan kertomana seuraavasti: ”Pystyn oppimaan itsekseni...En koskaan aloita harjoittelua ilman, että ymmärrän täysin tehtävän eri vaiheet.”

Tutkijat myöntävät, että asetelma ei vastaa perinteistä liikunnanopetuksen kontekstia, jossa oppilaiden ja opettajan välisen vuorovaikutuksen katsotaan vievän oppimista eteenpäin. Toisaalta esimerkiksi koronaepidemian aikana on saatu tuta todellisuudesta, jossa myös liikunnanopetus on jouduttu järjestämään runsaasti etänä ja vahvasti di-

gitaalisia työkaluja hyödyntämällä. Siksi tarvitaankin lisää tutkimuspohjaista tietoa digiavusteisuuden mahdollisuuksista liikunnanopetuksessa.

LÄHDE

Trabelsi, O., Gharbi, A., Souissi, M.A., Mezghanni, N., Bouchiba, M. & Mrayeh, M. 2022. Video modeling examples are effective tools for self-regulated learning in physical education: Students learn through repeated viewing, self-talk, and mental rehearsal. *European Physical Education Review* 28(2):341-360. doi:10.1177/1356336X211046300

Liikunnanopettajat ylpeitä suoriutumisestaan koronapandemian aikana

YHDYSVALLOISSA ALA-, KESKI- JA YLÄKOULUISSA toimineiden liikunnanopettajien havaittiin olevan ylpeitä sopeutumises-taan koronaepidemian tuomiin hankaluuksiin. Liikunnanopetuksen nopea sopeuttaminen etäopetuksiksi keväällä 2020 ei tapahtunut kuitenkaan itsestään: opettajat kokivat huomattavia esteitä muutoksen tiellä ja tarvitsivat tässä prosessissa paljon apua.

Poikkileikkaaviksi teemoiksi yhteensä 4 302 liikunnanopettajan verkkokyselyn vastauksista nousivat teknologian hyödyntäminen, oppilaiden osallistaminen sekä heidän tarpeensa. Verkkokysely toteutettiin koronaepidemian ensimmäisenä keväänä toukokuussa 2020. Teknologia koettiin suureksi ongelmaksi, sillä moni liikunnanopettaja tunsii tietonsa ja taitonsa sen hyödyntämisessä riittämättömiksi.

Teknologia nähtiin toisaalta laadukkaana liikunnanopetuksen mahdollistajana, sillä opettajat pystyivät sen avulla olemaan yhteyksissä oppilaidensa kanssa sekä tarjoamaan heille mielekkäitä kokemuksia liikunnanopetuksesta ja liikkumisesta. Oppilaiden osallistaminen koettiin vaikeaksi, sillä opettajat eivät kyenneet valvomaan oppilaiden osallistumista etäyhteyksien päästä. Toisaalta osan oppilaista nähtiin aidosti sitoutuvan opetukseen ja nauttivan tarjotusta liikunnanopetussisällöistä. Yhteyden saaminen ja ylläpitäminen osaan oppilaista koettiin olleen erittäin hankalaa etäyhteyksin.

Koronapandemian aikana saadut kokemukset liikunnanopetuksesta auttavat varautumaan mahdollisesti vastaavan kaltaisiin tilanteisiin tulevaisuudessa. Vaikka useimpien toive on ”palata takaisin normaaliin”, niin etäopetuksen ja teknologiavälitteisten opetusstrategioiden kehittäminen vuorovaikutuksen mahdollistaviksi ja yksilölliset tarpeet huomioiviksi on kasvatusalan yksi suurista kysymyksistä. Myös haastatellut liikunnanopettajat olivat aiempaa halukkaampia kehittämään digitaalisia liikunnan-



Joutsan yhtenäiskoulun kahdeksaluokkalaista valmistautumassa Move!-testiin loppuvuodesta 2020.
Kuva: Jonna Keihäsniemi / Joutsan Seutu

opetuksen välineitä ja materiaaleja. Näitä pystyttäisiin hyödyntämään poikkeustilanteiden lisäksi perinteisen kasvokkain tapahtuvan liikunnanopetuksen tukena muun muassa ohjeenannossa.

LÄHDE

Centeio, E., Mercier, K., Garn, A., Erwin, H., Marttinen, R. & Foley, J. 2021. The Success and Struggles of Physical Education Teachers While Teaching Online During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Teaching in Physical Education* 40(4), 667-673. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2020-0295>

Itsensä kehittämiseen keskittynyt myönteinen palaute toimii

BELGIALAIS-YHDYSVALTALAINEN TUTKIJARYHMÄ havaitsi tutkimuksessaan, että itsensä kehittämiseen keskittyvä, niin sanottu prosessorientoitunut, positiivinen palaute lisää oppilaiden sinnikkyyttä jatkaa motorista harjoittelua kohdattaessa epäonnistumisia. Alussa tehtyjen helpohkojen motoristen tehtävien suorittamisesta prosessorientoitunutta positiivista palautetta saaneet lapset jatkoivat haastavien ja runsaasti epäonnistumisia sisältävien tehtävien harjoittelua keskimäärin yli 30 sekuntia pidempään kuin vertailuryhmien lapset. Prosessorientoitunutta palautetta saaneet lapset myös valitsivat vaikeampia tehtäviä. Tulokset säilyivät riippumatta oppilaiden motorisista taidoista, koetusta motorisesta pätevyydestä tai taipumuksesta narsismiin.

Tutkimukseen osallistuneiden 9–13-vuotiaiden belgialaislasten (N = 176) motoriset taidot, koettu motorinen pä-

tevyys ja taipumus narsismiin testattiin validoiduilla mitareilla. Harjoittelupäivänä lapset saivat aluksi suorittaa suhteessa ikä- ja kehitystasoon helppoja liikunta- ja välienkäsittelytehtäviä. Lapset jaettiin kolmeen ryhmään sen mukaan, saivatko he alkuharjoittelun aikana prosessorientoitunutta, yksilöorientoinut vai neutraalia positiivista palautetta. Yksilöorientoinut positiivinen palaute perustui oppilaiden väliseen vertailuun.

Toisessa vaiheessa lapset saivat samankaltaisia, mutta suhteessa kehitystasoon hyvin vaikeita motorisia tehtäviä, jotka aiheuttivat runsaasti epäonnistumisia. Oppilaille annettiin epäonnistumisista negatiivista palautetta. Viimeisessä eli kolmannessa vaiheessa oppilaat saivat valita itse harjoiteltavien tehtävien vaikeustason ja harjoittelun keston.

Tulokset vahvistavat aiempaa runsasta näyttöä prosessorientoituneen palautteen myönteisistä vaikutuksista oppilaiden käyttäytymiseen ja toimintakykyyn. Tutkimuksen uutuusarvoa lisäsi se, että siinä osoitettiin, etteivät yksilötason erot selittäneet positiivisen palautteen laatuerojen tehoa sinnikkyyteen ja tehtävien vaikeustason valintaan. Oppilaan omien taitojen kehittämiseen keskittyvä palaute toimii optimaalisimmin riippumatta oppilaiden taitotasosta, luottamuksesta omiin taitoihin tai taipumuksesta narsismiin.

LÄHDE

De Meester, A., Galle, J., Soenens, B. & Haerens, L. 2022. Perseverance in motor tasks: the impact of different types of positive feedback. *Physical Education and Sport Pedagogy*, DOI: 10.1080/17408989.2022.2054969