

KOHTI PAREMPAA TERVEYSOSAAMISTA

- lukion valinnaisen liikuntakurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi

Essi Mikkola

Liikuntapedagogiikan
pro gradu –tutkielma
Kevät 2012
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Jyväskylän Yliopisto

Liikuntatieteiden laitos/liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta

MIKKOLA, ESSI: ”Kohti parempaa terveysosaamista” – lukion valinnaisen liikuntakurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi.

Pro gradu –tutkielma, 75 s., 16 s. liites.

Liikuntapedagogiikka

2012

Tutkimuksen tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa terveysosaamista kehittävä kurssi varmistamaan lukiolaisten opiskelukykyä sekä arvioida kurssin toteutumista ja soveltuvuutta lukion liikunnanopetukseen. Syksyllä 2009 Kupittaaan lukiossa pilotoitu liikunnan kurssi (LI.6) oli osa Turun suomenkielisissä päivälukioissa, vuosina 2007 – 2009 toteutettua lukion hyvinvointihanketta (LUJA).

Kurssi oli muokattu kuntosalikurssi, jossa yhden jakson ajan toteutettiin yksi kuntosaliharjoittelukerta sekä yksi liikuntasalikerta viikossa. Kurssin keskeisinä sisältöinä olivat tasapainoinen kehon toimintakyky, ergonomia, stressinhallinta ja rentoutuminen. Kurssilla pyrittiin käyttämään yhteistoiminnallisen oppimisen menetelmiä, mutta niiden toimivuutta ei tarkastella tässä tutkimuksessa. Liikuntasaliharjoittelussa opetettuja asioita sovellettiin kuntosaliharjoittelussa ja kotitehtävissä. Tutkimus noudatti toimintatutkimuksen periaatteita.

Kurssille osallistui 24 opiskelijaa, joista 18 suoritti kurssin kokonaan ja heistä 15 vastasi arviointikyselyyn. Opiskelijat olivat käyneet lukiota vähintään vuoden. Ryhmästä neljä oli tyttöjä ja 20 poikaa. Tutkijaopettaja vastasi kurssin suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Tutkimuksen aineisto kerättiin havainnoimalla sekä opiskelijoille suunnatulla arviointilomakkeella. Tutkimusaineistona toimivat lisäksi suunnitelmat sekä kurssikokonaisuudesta että yksittäisistä tunneista. Opettaja ja opiskelijat pitivät päiväkirjaa tunneista ja niiden tapahtumista. Kirjoitettuja kokemuksia tarkastellaan reflektointi- ja analysointiosuudessa.

Tutkimustulokset osoittivat, että opiskelijoiden terveysosaaminen ja käytännön taidot oman opiskelukykyyn varmistamisessa paranivat. Lisäksi kurssilla käydyistä aiheista saadun tiedon soveltaminen käytäntöön lisääntyi. Uuden oppiminen ja liittäminen omaan elämään toteutui ainakin osalla. Opiskelijoiden tekemät havainnot omista taidoista tai tavoista osoittavat sisältöjen konkreettisen harjoittelun edistäneen myös kognitiivisia taitoja. Arviointilomakkeesta saatujen tulosten mukaan uusia taitoja opittiin kaikilla sisältöalueilla – eniten kehon toiminnallisen tasapainon osa-alueella.

Tulosten perusteella kurssi soveltuu hyvin osaksi lukion liikunnanopetusta. Resurssit käytännön soveltamistaitojen opettamiseen lukion terveystiedon tunneilla ovat rajalliset, jonka vuoksi tiettyjen aihealueiden integrointi liikuntaan on perusteltua. Kurssin suunnittelussa tulee huomioida kohderyhmä, aihealueet ja niiden yhteensopivuus. Opetussisältöjen yhdistäminen edellyttää opettajalta kokemusta sekä liikunnan että terveystiedon opettamisesta. Opiskelijan hyvinvoinnin edistäminen kaikilla oppitunneilla on mahdollista muun muassa vähentämällä yhtäjaksoisen istumisen määrää. Lisäksi opiskelukykyymallin tuominen osaksi uutta lukion valtakunnallista opetussuunnitelmaa huomioisi opiskelijan hyvinvointia aiempaa paremmin.

Avainsanat: terveysosaaminen, opiskelukyky, lukio, toimintatutkimus

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	4
2 TERVEYSOSAAMINEN.....	7
2.1 Tasapainoinen kehon toimintakyky	8
2.2 Ergonomia.....	10
2.3 Henkinen jaksaminen.....	14
3 OPISKELUKYKY	19
4 LIIKUNNAN JA TERVEYSTIEDON OPETUS LUKIOSSA.....	22
4.1 Yhteistoiminnallinen oppiminen.....	24
5 TUTKIMUSMENETELMÄT	28
5.1 Tutkimuksen kohdejoukko.....	28
5.2 Aineiston kerääminen	28
5.3 Kvalitatiivinen tapaustutkimus	29
5.4 Toimintatutkimus	30
5.5 Tutkimuksen luotettavuus	32
5.6 Esiymmärrys	32
6 KURSSIN SUUNNITTELU	34
7 KURSSIN TOTEUTUMISEN KUVAUS	38
8 KURSSIN REFLEKTOINTI	50
9 AINEISTON ANALYSOINTI JA TULOKSET	55
9.1 Yhteenveto aineistoista	60
10 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	62
LÄHTEET.....	71
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan lukiolaisilla esiintyy erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita huolestuttavan paljon. Yleisimpiä fyysisiä oireita ovat päänsärky, niska-hartiaseudun kivut, alaselän vaivat, vatsakipu ja jännittyneisyys. Psyykkisiä oireita ovat muun muassa ahdistuneisuus, uupumus, väsymys ja stressaantuneisuus. (Kouluterveyskysely 2010.) Opiskelijoiden tietämys hyvinvointia ja terveyttä edistävästä tekijöistä on hyvällä tasolla, mutta käytännön osaaminen ja soveltamistaidot ovat usein puutteellisia (LUJA-hanke). Ilman käytännön taitoja hyvinvoinnista huolehtiminen on mahdotonta, joten terveystaitojen opettamiseen ja terveysosaamisen edistämiseen tulisi kouluissa kiinnittää nykyistä enemmän huomiota. Ennaltaehkäisevällä toiminnalla olisi mahdollista estää sellaisten tulevaisuuden uhkakuvien toteutuminen, joissa työikäiset voivat entistä huonommin ja sairaseläkkeiden määrä kasvaa.

Terveysosaaminen voidaan jakaa kolmeen tasoon ja fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin osa-alueisiin. Tavoittaakseen terveysosaamisen kaikki tasot, on yksilön opittava soveltamaan oppimaansa ja tekemään oman sekä muiden terveyden kannalta edullisia päätöksiä ja ratkaisuja (Hoikkala, Hakkarainen & Laine 2005, 5–9; Nutbeam 2000). Lukio-opetuksessa on mahdollista huomioida terveysosaamisen osa-alueet. Valtakunnallisen lukion opetussuunnitelman mukaan opiskelijan hyvinvoinnin edistäminen on yksi opetuksen tavoitteista. Terveystiedon opetussisällöissä ei kuitenkaan ole erikseen mainittu käytännön soveltamistaitojen kehittämistä tai harjoittamista. Myöskään liikunnan opetussisällöissä ei puhuta konkreettisesti terveysosaamista lisäävistä keinoista tai opetustavoista. (Lukion opetussuunnitelma 2003.)

Hyvinvoinnin edistäminen on määritelty valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa suurpiirteisesti. Opintojen etenemisen edellytyksenä on kuitenkin opiskelijan hyvinvointi ja kyky opiskella (Kunttu 2011, 34–35). Tarkempi määrittely ja konkreettisten keinojen tuominen opiskeluyhteisöön ja opetukseen ovat selkeästi tarpeen, koska muun muassa kouluterveyskyselyistä saadut tulokset osoittavat opiskelijoiden hyvinvoinnissa olevan selkeitä ongelmakohtia (Kouluterveyskysely 2010).

Työikäisten työkykyyn on kiinnitetty maassamme huomiota jo vuosikymmenien ajan. Vasta aivan viime vuosina myös opiskelijat ovat saaneet vastaavan määrittelyn, opiskelukyvyn. Opiskelukyky määrittyy yksilön terveytenä ja voimavaroina, opiskelutaitoina, opetus- ja ohjaustoimintana sekä opiskeluympäristönä. (Kunttu 2011, 34.) Korkeakouluissa opiskelukyky-malli on otettu omaksi ja tavoitteellista toimintaa opiskelijoiden opiskelukyvyn edistämiseksi on alettu pohtia ja järjestää

(Kujala 2009). Toisen asteen opiskelijat ovat toistaiseksi jääneet opiskelukyvyn kannalta vähälle huomiolle, vaikka malli olisi sovellettavissa myös lukiolaisille ja ammattiin opiskeleville. Tarve opiskelukykyä edistäviin toimiin on tutkimustulosten perusteella osoitettavissa.

Opiskelukykyyn liittyvät olennaisesti oppilaitoksen toimijoiden väliset vuorovaikutustaidot ja opiskeluympäristö, joka sisältää ergonomian. Myös fyysinen ja psyykinen terveys, sosiaaliset taidot sekä stressinhallintaan yhteydessä oleva opiskelutekniikka, määrittellään osaksi opiskelukykyä (Kunttu 2011, 34–35). Kaikkiin edellä mainittuihin osa-alueisiin on mahdollista vaikuttaa liikunnan ja terveystiedon tunneilla. Liikuntatunnit mahdollistavat muun muassa erilaisten fyysisten harjoitteiden toteuttamisen. Aiheiden linkittäminen toisiinsa molempien aineiden tunneilla vahvistaisi oppimiskokemusta, kun tiedollista puolta voitaisiin kokeilla käytännössä.

Terveysosaaminen käsittää yksilön fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin (Hoikkala, Hakkarainen & Laine 2005, 5–9; Nutbeam 2000). Opiskelukykyyn liittyy vahvasti yksilön omat voimavarat (Kunttu 2011, 34). Kehon toiminnallinen tasapaino, ergonomia ja henkinen jaksaminen ovat kaikki tärkeitä tekijöitä niin terveystiedossa kuin opiskelukyvyssä. Kehon toiminnallisella tasapainolla eli lihastasapainolla ja liikkuvuudella on vaikutusta fyysisen terveyteen (Aalto, Paunonen & Paanola 2007, 41–42). Ergonomialla voidaan vaikuttaa muun muassa opiskeluympäristöön ja fyysiseen hyvinvointiin (Työterveyslaitos 2011). Stressinhallinta edistää psyykkistä terveyttä ja kehittää opiskelutekniikoita vastaamaan yksilön tarpeita (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52–54). Rentoutumisella on vastaavanlaisia vaikutuksia kuin stressinhallinnalla (Nykänen 2009, 69–72, Leppänen 2001, 6–17). Yhteistoiminnallisilla työtavoilla voidaan parantaa opiskelijoiden työympäristöä sekä sosiaalisia suhteita ja taitoja (Sahlberg & Leppilampi 1994, 77–82). Nämä käsitteet rakentavat tämän työn rungon ja ohjaavat tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen muodostumista.

Nykyinen lukion opetussuunnitelma antaa liikunnanopetuksen toteuttamisessa opettajalle paljon päätäntävaltaa (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003, 206–208), joten terveystiedon kytkeminen osaksi liikuntaa on mahdollista. Turussa toteutettiin vuosin 2007–2009 lukion hyvinvointihanke (LUJA), jonka tavoitteena oli edistää hyvinvointia lukioyhteisöissä ja tarjota menestyksekkäät työskentelymahdollisuudet kaikille toimijoille (LUJA-hanke 2010). Osana LUJA-hanketta oli tämä tutkimus, jossa suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin lukion valinnainen liikuntakurssi, jonka tavoitteena oli terveystiedon ja liikunnan sisältöjä yhdistäen opiskelijoiden terveystiedon lisääminen. Valittuina sisältöinä kurssilla olivat tasapainoinen kehon

toimintakyky, ergonomia ja henkinen jaksaminen, jotka nousivat muun muassa kouluterveyskyselyistä selkeiksi lukiolaisten opiskelukykyä vaarantaviksi tekijöiksi (Kouluterveyskysely 2010). Tunneilla pyrittiin käyttämään yhteistoiminnallisia työtapoja, jotta opetussuunnitelman tavoitteet huomioitaisiin, oppimista tehostettaisiin ja opetusmenetelmiin saataisiin vaihtuvuutta. Jatkossa kuvaan tutkimusprosessia toimintatutkimukselle ominaisena suunnittelu – toteutus – arviointi –syklinä ja pohdin, miten tämänkaltainen kurssi sopii osaksi lukio-opetusta.

2 TERVEYSOSAAMINEN

Terveysosaaminen (engl. health literacy) on terminä melko uusi. Termi esiintyi ensimmäisen kerran lääketieteen artikkelissa vuonna 1974, jonka jälkeen määrittely on tarkentunut. (Hoikkala, Hakkarainen & Laine 2005, 5–9; Ratzan 2001, Nutbeam 2000.) Ratzanin (2001) mukaan terveysosaamisella tarkoitetaan yksilön kognitiivista kapasiteettia ja taitoja koskien omaa ja muiden terveyttä, perustaitoja itsensä huolehtimiseen sekä vastuunottoa omasta terveydestä (Ratzan 2001). 2000-luvulla termiä tarkennettiin tavoitteellisempaan suuntaan, jolloin terveyden ylläpito ja kehittäminen niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla nousivat osaksi terveysosaamisen määritelmää (Hoikkala, Hakkarainen & Laine 2005, 5–9; Nutbeam 2000). Hoikkalan ym. mukaan terveysosaaminen on kapasiteettia tai taitoa säilyttää, omaksua, prosessoida ja ymmärtää terveystietoa ja valmiuksia tehdä oikeita terveyttä koskevia päätöksiä (Hoikkala, Hakkarainen & Laine 2005, 5–9).

Nutbeam (2000) määrittelee artikkelissaan konkreettisen terveysosaamisen kolme tasoa. Ensimmäinen taso käsittää terveysosaamisen perustaidot, jolloin yksilö ymmärtää ja osaa tuottaa tekstiä terveyteen vaikuttavista tekijöistä sekä pärjää jokapäiväisissä tilanteissa. Seuraavalla, avoimella ja interaktiivisella tasolla vaaditaan kognitiivisia taitoja ja syvempää lukutaitoa, jotka yhdessä sosiaalisten taitojen kanssa edistävät yksilön osallistumista erilaisiin aktiviteetteihin. Tiedon poimiminen, sosiaalisten taitojen kehittäminen ja monipuolinen käyttö sekä uuden tiedon soveltaminen ovat osa avointa ja interaktiivista tasoa. Kolmas ja viimeinen, kriittinen taso edellyttää kehittyneitä kognitiivisia taitoja, jotka yhdessä sosiaalisten taitojen kanssa johtavat tiedon kriittiseen analysointiin. Tietoa osataan hyödyntää positiivisella, yksilön elämää edesauttavalla tavalla. (Nutbeam 2000.)

Terveysosaamiseen sisältyy sosiaalisia taitoja ja tietoon perustuvia taitoja, joita harjoitetaan koulussa. Tavoitteena on terveyden edistäminen (Hoikkala, Hakkarainen & Laine 2005, 5–9). Ratzan kirjoittaa sosiaalisesta pääomasta ja korostaa sosiaalisen ympäristön vaikutusta yksilön terveystietoon (Ratzan 2001). Terveysosaaminen on liitetty vahvasti terveystietoon. Terveysosaamista voidaan arvioida terveystietoon tuloksena (Hoikkala, Hakkarainen & Laine 2005, 5–9; Leger 2001; Ratzan 2001; Nutbeam 2000). Heikko terveysosaaminen on yhteydessä heikkoon aikuisiän terveyteen, jolloin riski sairastumiselle kasvaa (Nutbeam & Kickbush 2000). Legerin (2001) mukaan terveyttä edistävien koulujen ja hyvän terveysosaamisen saavuttamisen välillä on vahva yhteys. Artikkelissaan hän kirjoittaa koulujen mahdollisuuksista täyttää Nutbeamin

esittelemät terveystiedon kolme tasoa. Saavuttaakseen kaikki kolme tasoa, koulun on terveyden edistämisen ja tehokkuuden lisäksi huomioitava koulun rakenteiden ja perinteiden toimivuus, opettajien käytännöt ja taidot sekä aika ja resurssit. (Leger 2001.)

Suomessa terveystiedon opetuksen päätavoitteeksi on kirjattu terveystiedon lisääminen (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003). Konkreettisia keinoja tavoitteen saavuttamiseksi ei opetussuunnitelmassa kuitenkaan ole esitetty. Terveystiedon sisältyvät myös omat fyysisen terveyden ylläpidon taidot. Omien intressieni, aikaisempien tutkimusten ja LUJA-hankkeen tulosten perusteella nimesin suunnitteluvaiheessa tämän tutkimuksen keskeisiksi osa-alueiksi tasapainoisen kehon toimintakyvyn, ergonomian ja henkisen jaksamisen, joita käsittelem seuraavaksi.

2.1 Tasapainoinen kehon toimintakyky

Lihastasapainolla tarkoitetaan lihasten tasapuolista kehittymistä ja voiman ja venyvyyden tasapainoista suhdetta toisiinsa (Aalto, Paunonen & Paanola 2007, 41–42.). Lihastasapainoa voidaan tarkastella symmetrian näkökulmasta, jolloin keskitytään kehon vasemman ja oikean puolen samanlaisuuteen ja etsitään mahdollisia puolieroja. Toinen lähestymistapa on tarkastella lihaksien vaikuttajien ja vastavaikuttajien suhdetta toisiinsa, jonka pitäisi olla mahdollisimman tasapainoinen. (Aalto, Paunonen & Paanola 2007, 41–42; Ahonen 1995.) Yleisimpiä vahvoja lihasryhmiä ovat rintalihakset ja lonkankoukistajat, joiden vastavaikuttajat ovat huomattavasti heikompia. Vastavaikuttajia pitäisikin vahvistaa ja vahvoja lihasryhmiä venyttää, jotta lihastasapaino ja samalla ryhti paranisivat. (Aalto, Paunonen & Paanola 2007, 41–42; Ahonen 1995.) Lihastasapainoa voidaan tarkastella myös samaan suuntaan vaikuttavien lihasten keskinäistä tasapainoa vertailemalla, jolloin pyritään löytämään mahdollinen dominoiva ja passiivinen lihas (esimerkiksi poikittainen vatsalihas vs. vino vatsalihas) (Ahonen 1995).

Hyvä lihastasapaino vähentää kuormitusta tukirakenteilta (luukudokselta ja niveliltä), jolloin vapautuu enemmän energiaa ryhdin ja tasapainon ylläpitoon (Aalto, Paunonen & Paanola 2007, 41–42.). Lihastasapainon terveydellinen merkitys tuki- ja liikuntaelinten osalta on siis suuri. Nuorten elämäntavat ovat muuttuneet yhä enemmän istuma-painotteisiksi, jolloin tukirangan ja asentoa ylläpitävien lihasten kunnan merkitys korostuu (Pietiläinen 2004). Lihasten voiman ja venyvyyden välisellä suhteella on suora yhteys ryhtiin, johon lihasvoima- liikkuvuusharjoittelulla voidaan vaikuttaa (Aalto, Paunonen & Paanola 2007, 41–42). Lihastasapaino voi vaarantua myös epätarkan

kuntosaliharjoittelun seurauksena. Väärät, epäpuhtaat liikeradat voivat altistaa ryhtivikojen kehittymiselle, joten oikean tekniikan korostaminen, varsinkin nuorilla, on perusteltua. (Asmussen 1998, 128.) Ryhtiin vaikuttavat, asentoa ylläpitävät lihakset ovat kuntosaliharjoittelun tekniikoiden perusta. Näihin lihaksiin kuuluvat keskivartalon tukilihakset, joita ovat kaikki vatsalihakset, etenkin syvät vatsalihakset, ja selkälihakset, pallea sekä lantionpohjalihakset. Jos keskivartalon tukilihakset ovat heikossa kunnossa, ei raajojen voimaharjoittelua voida toteuttaa tehokkaasti. (Erämetsä, Laakko & Taimela 1995, 116–118.) Tukilihakset toimivat nimensä mukaisesti voimaharjoittelussa tukena, pitäen suoritustekniikan puhtana (Erämetsä, Laakko & Taimela 1995, 116–118; Asmussen 1998).

Liikkuvuudella tarkoitetaan nivelen normaalia liikelajuutta, jolloin kipua ei synny. Nivelien liikkuvuuteen vaikuttavat ikä, sukupuoli, liikunnan harrastaminen sekä yksilölliset tekijät, kuten nivelten ja niveleen vaikuttavien lihasten ja kudosten rakenne. (Schroeder 2010.) Venyttelyllä on vaikutusta kehon lihastasapainon säilyttämiseen ja määrätietoisella liikkuvuusharjoittelulla voidaan korjata harjoittelusta syntyneitä lihasten epätasapainoisuuksia (Martin 2005, 8–17). Liikkuvuusharjoittelulla on todettu olevan yhteyttä fyysiseen kunnan ja toimintakyvyn paranemiselle, etenkin henkilöillä, jotka liikkuvat vähän (Kokkonen, Nelson, Eldredge & Winchester 2007). Lisäksi pitkäaikaisella liikkuvuusharjoittelulla on todettu olevan suorituskykyä parantavia vaikutuksia (Shrier 2004).

Venyttely ja lihashuolto (esimerkiksi liikkuvuusharjoittelu) ovat tärkeä osa harjoittelua, jotta lihastasapainoa pystytään pitämään yllä ja lisäämään kehon joustavuutta ja liikkuvuutta (Schroeder 2010; Aalto, Paunonen & Paanola, 2007, 38–42; Martin 2005; Suni 2005). Venyttely on yksi liikkuvuuden lisäämisen osatekijä. Venyteltäessä lihas rentoutuu ja palaa lepopituuteensa, aineenvaihdunta vilkastuu ja lihasta ympäröivät kudokset saavat lisää joustavuutta. (Ylinen 2002.) Venyttelymenetelmät jaetaan kolmeen pääryhmään: passiivinen, aktiivinen ja jännitys – rentous – venyttely (Ylinen 2006). Passiivisessa venyttelyssä venytettävä lihas on rentona tietystä asennosta määrätyn ajan joko venyttelijän itsensä toimesta (staattinen venyttely) tai ulkopuolisen välineen tai henkilön avulla (Kokkonen ym. 2007; Ylinen 2006). Aktiivisessa venyttelyssä lihas saadaan venymään vastavaikuttajalihaksen toiminnan avulla (esimerkiksi dynaaminen venyttely). Jännitys – rentous – menetelmässä venytettävää lihasta supistetaan ensin aktiivisesti, jonka jälkeen lihas päästetään rennoksi ja venytetään vielä passiivisesti. (Ylinen 2006.)

Lasten ja nuorten kohdalla venyttelyssä pitää ottaa huomioon ikä ja kehitys. Luiden kasvun ollessa kesken tietyt venytys- ja liikkuvuusliikkeet (esimerkiksi isometrinen venyttely) saattavat kuormittaa ja rasittaa jänteitä ja kudoksia liikaa, joka voi altistaa loukkaantumisille tai vammoille. (Ylinen 2006.) Lapsille ja nuorille varsinaista venyttelyä suositellaankin vasta murrosiän jälkeen, jolloin kasvu on pysähtynyt ja luut, nivelet ja kudokset ovat riittävät vahvoja aktiiviselle venymiselle. Lapsille ja nuorille riittääkin liikkuvuutta lisäävä liikunta ja laajoja liikeratoja sisältävä harjoittelu. (Mally 2006.)

Ukk -instituutin laatimien suositusten mukaan 19–64 -vuotiaiden pitäisi harrastaa lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa kaksi kertaa viikossa. Tämä sisältää liikkuvuutta kehittäviä liikkeitä sekä venyttelyä (Liite 1.). 13–18 -vuotiailla vastaava suositus on kolme kertaa viikossa (Liite 1).

Venyttelyä koskevia tutkimuksia on tehty runsaasti. Pääasiassa tutkimukset painottuvat staattiseen venyttelyyn (Ylinen 2006). Tutkimustulokset ovat varsin ristiriitaisia eikä vahvaa näyttöä esimerkiksi venyttelyn vaikutuksesta loukkaantumisten ehkäisyssä tai nopeammassa palautumisessa ole pystytty osoittamaan (Small 2008; Weldon 2003; Knudson 1999). Vastoin aiempia suosituksia, viime vuosina tehdyt tutkimukset osoittavat, että staattinen venyttely ennen urheilusuoritusta ei paranna suorituskykyä vaan päinvastoin saattaa vaikuttaa sitä heikentävästi (Kokkonen, Nelson & Cornwell 1998; Martin 2005; Power, Behm & Cahill 2004). Yleisten linjausten mukaan pitkäaikainen liikkuvuutta lisäävä harjoittelu ja venyttely kuitenkin parantavat fyysistä suoritus- ja toimintakykyä (Martin 2005, 17; Shrier 2004).

2.2 Ergonomia

Kansainvälisen ergonomiayhdistyksen (IEA 2010) määritelmän mukaan ergonomia on tieteenalana ihmisen ja toimintajärjestelmän muiden osien vuorovaikutuksen tarkastelua sekä ammattialan näkökulmasta ergonomian teoreettisten periaatteiden, tietojen ja menetelmien soveltamista ihmisen hyvinvoinnin ja toimintajärjestelmän tehokkuuden optimoimiseksi. Ergonomian tutkimuksen suorittaneiden ergonomien tavoitteena on edistää työn, menetelmien, työvälineiden, tuotteiden, organisaatioiden, toimintajärjestelmien ja -ympäristöjen suunnittelua, toteuttamista ja arviointia ihmisten tarpeiden, kykyjen ja rajoitusten mukaisesti. Ergonomialla on useita erikoisalueita. (IEA 2010.) Työterveyslaitoksen (2011) määritelmän mukaan ergonomia on ”ihmisen ja

toimintajärjestelmän vuorovaikutuksen tutkimista ja kehittämistä ihmisen hyvinvoinnin ja järjestelmän suorituskyvyn parantamiseksi”. Työterveyslaitoksen näkemys ergonomiasta työn, työvälineiden ja –ympäristön sopeuttajana ihmisen tarpeita vastaavaksi myötäilee kansainvälisen ergonomiayhdistyksen määritelmää. Ergonomian avulla voidaan parantaa turvallisuutta, terveyttä ja hyvinvointia sekä tehostaa toimintaa. Työterveyslaitos jakaa ergonomian kolmeen osa-alueeseen: fyysinen ergonomia, kognitiivinen ergonomia ja organisatorinen ergonomia. (Työterveyslaitos 2011.) Tässä tutkimuksessa ergonomialla tarkoitetaan fyysistä ergonomiaa.

Fyysinen ergonomia tarkastelee ihmisen anatomisia, antropometrisia (ruumiinrakenne, kehon mittasuhteet ja koostumus), fysiologisia ja biomekaanisia ominaisuuksia fyysisessä toiminnassa ja ympäristössä. Keskeisimmät huomion kohteet kiinnittyvät työasentoihin, materiaalin käsittelyyn, toistoliikkeisiin, työperäisiin tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, työpaikan kalustukseen (esimerkiksi tuoli, pöytä, näyttöpäätte), turvallisuuteen ja terveyteen. (IEA 2010.) Fyysisen ergonomian avulla voidaan mukauttaa toimintaa vastaamaan paremmin ihmisen anatomisten ja fysiologisten ominaisuuksien tarpeita. Työympäristön ja siihen kuuluvien tekijöiden suunnittelussa korostuu fyysisen ergonomian merkitys. (Työterveyslaitos 2011.)

Nuorilla fyysiseen ergonomiaan voidaan vaikuttaa niin kotona kuin koulussa (Legg 2007). Opiskeluympäristön muokkaaminen ergonomisesti optimaaliseksi vähentää selän sekä niska – hartia –seudun kuormittumista ja ehkäisee kipuja (Legg 2006; Grimes & Legg 2004).

Koulujen fyysistä ergonomiaa ja sen vaikutuksia on tutkittu vasta 2000-luvun vaihteen jälkeen. Koulujen fyysiseen ergonomiaan voivat vaikuttaa niin opettajat, oppilaat, päättäjät kuin kolmannen sektorin toimijat (Legg 2007). Kansainvälisten tutkimusten mukaan koulujen kalustuksessa ja työolosuhteissa on paljon puutteita, etenkin pulpettien ja tuolien sopivuudessa kaikille oppilaille ja opiskelijoille (Legg 2007; Gouvali & Boudolos 2006; Milanese & Grimmer 2004; Panagiotopoulou, Christoulas, Papanikolaou, & Mandroukas 2004; Parcels, Stommel & Hubbard 1999). Suomalaisten oppilaiden ergonomiaa kouluissa on tutkittu varsin vähän, jolloin tarkkaa tietoa ei ole ja voidaan vain olettaa tilanteen olevan sama myös Suomessa. Oppilailta tulisi olla heidän kokoonsa nähden oikeanlaiset ja ergonomisesti muotoillut kalusteet. Oppilaiden pituuskasvu pitäisi huomioida esimerkiksi säädettävillä kalusteilla, jotta hyvä työasento olisi mahdollista säilyttää läpi lukuvuoden. (Työterveyslaitos 2006, 78.)

Leggin (2007) tekemän meta-analyysin mukaan lasten ja nuorten opiskeluolosuhteet eivät vastaa oppilaiden ergonomisia tarpeita. Esimerkiksi säädettävistä työtuoleista ja –pöydistä olisi hyötyä neutraalin istuma-asennon hallintaan. Lisäksi Legg (2007) nostaa esille tietokoneiden lisääntyneen käytön kouluissa sekä vapaa-ajalla. Hän tuo esille erilaisia ilmiöön liittyviä ergonomisia ongelmia, kuten huonon työasennon. Meta-analyysistä selviää, että aihe vaatii lisää tutkimusta, sillä esimerkiksi ergonomisesti huonojen työolosuhteiden ja opiskelumenestyksen välillä ei Leggin mukaan ole luotettavasti pystytty osoittamaan olevan yhteyttä. (Legg 2007.)

Suomessa tehdyn Salmisen tutkimuksen (1999) mukaan koulun työtilat eivät vastaa kaikkien oppilaiden tarpeita ja osa selkäkivuista johtuu jatkuvasta huonosta istuma-asennosta (Salminen 1999). Ergonomiset puutteet opiskelutiloissa sekä pitkään jatkuvat staattiset istuma-asennot lisäävät opiskelijan fyysistä kuormittumista ja saattavat johtaa opiskelukyvyn laskuun (Terho ym. 2002, 22–24). Oikeanlaisen kalustuksen on todettu parantavan oppilaiden keskittymiskykyä (Työterveyslaitos 2006, 80).

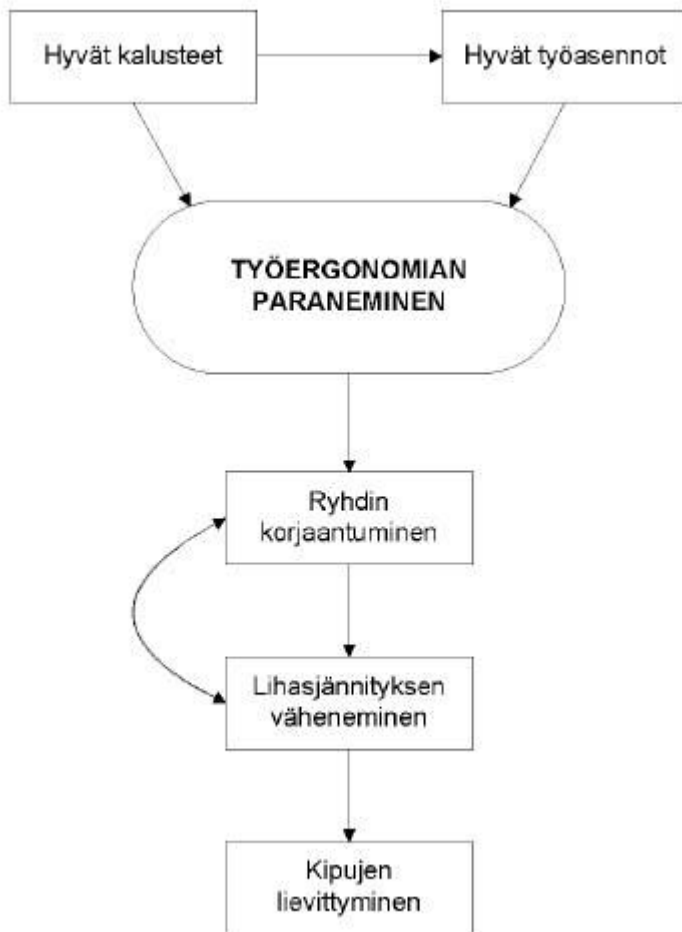
Työelämässä on useita kansallisia asetuksia, säädöksiä ja määräyksiä eri alojen työntekijöiden hyvän ergonomian takaamiseksi (Suomen Standardisoimisliitto SFS Ry 2010). Toisen asteen ammatillisen koulutuksen aloilla huomioidaan ergonomia työelämän näkökulmasta hyvin, ja ergonomian opettaminen on tärkeä osa opetussisältöjä ja tavoitteita (Opetussuunnitelman perusteet 2000, Matkailu-, ravitsemis- ja talousala, Humanistinen ja kasvatusala, Kulttuuriala, Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, Tekniikan ja liikenteen ala, Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala, Luonnontieteiden ala, Luonnonvara- ja ympäristöala).

Perusopetuksen laatukriteereissä otetaan huomioon koulun ja oppilaiden ergonomia. Laatukriteerien mukaan opetusympäristön tulee olla tiloiltaan, välineiltään ja kalusteiltaan yksilön kasvua, oppimista ja hyvinvointia tukeva ja edistävä. (Perusopetuksen laatukriteerit 2010.) Lukio-opetuksen osalta vastaavat laatukriteerit puuttuvat eikä ergonomiasta ole myöskään mainintaa lukiokoulutuksen kehittämistyöryhmän laatimassa ehdotuksessa (Opetusministeriö 2010). Valtakunnallisessa lukion opetussuunnitelman perusteissa ainoa maininta ergonomiasta löytyy terveystiedon syventävän kurssin (TE3) sisällöistä (Opetussuunnitelman perusteet 2003, 213). Lukiolaisten ergonomiaa ei näin ollen ole huomioitu, samalla tavoin kuin ammatillisessa koulutuksessa ja perusopetuksessa.

Kouluterveyskyselyn mukaan noin puolet lukiolaisista kokee epämukavien työtuolien tai –pöytien haittaavan koulussa työskentelemistä (Kouluterveyskysely 2000–2009). Kalusteet, joissa on säätömahdollisuus, parantaisivat työskentelyolosuhteita. Seisomakorkeudelle säädettävät pulpetit antavat mahdollisuuden erilaiseen ryhmätyöskentelyyn ja oppilaat ovat kokeneet työtavan mieluiseksi (Työterveyslaitos 2006, 80). LUJA-hankkeen aikana tehdyt havainnot osoittavat, että lukio-opiskelijoilla ei ole vaikutusmahdollisuuksia koskien luokkien kalustehankintoja. Pääsääntöisesti hankintapäätökset tekee koulun rehtori, jonka käyttöön kalusteet eivät luonnollisestikaan tule (LUJA-hanke).

Vuodesta 1977 lähtien Sosiaali- ja terveysministeriö on rahoittanut kahden vuoden välein toteutettavaa Suomalaisten nuorten terveystapatutkimusta, jossa seurataan 12–18-vuotiaiden nuorten terveyden kehitystä (Nuorten terveystapatutkimus 2010). Nuorille tehdyn tutkimuksen mukaan 1990-luvulla niska- ja hartiavaivat sekä alaselän kivut alkoivat yleistyä tietokoneiden käytön lisääntymisen myötä. Tuoreimmat tiedot viittaavat vaivojen esiintymisen kasvuun, mikä näkyy myöhemmin myös työikäisten oireilussa. (Työterveyslaitos 2006, 90; Rimpelä, Rainio, Pere, Saarni, Kautiainen, Kaltiala-Heino, Lintonen, & Rimpelä 2004, 4229–4235.) Salmisen (2002) tutkimus osoittaa niska- ja hartiakipujen yleistyneen työikäisten vaivoista myös kouluikäisten ja nuorten ongelmaksi. Tutkimusten mukaan istuma-asennoilla ja työpisteen ergonomialla on vaikutusta nuorten selän alueen kipuihin (Sillanpää 2010, 1820; Salminen 2002, 252–257.) Kouluterveyskyselyjen mukaan noin 70 % lukiolaisista ilmoitti kärsivänsä niska-hartiaseudun oireista kuukausittain ja selän alaosan kipuja tunti noin puolet opiskelijoista (Kouluterveyskysely 2000–2009).

Koskelon (2006) toteuttamassa kaksivuotisessa interventiossa tutkittiin yksiasentoisten ja säädettävien koulukalusteiden vaikutusta lukiolaisten ryhtiin, lihasjännitykseen, selän alueen kipuihin sekä päänsärkyyn. Tutkimuksesta saadut tulokset osoittivat ergonomisesti suunniteltujen kaltevuus- ja korkeussäädettävien työpöytien ja -tuolien muun muassa parantavan nuorten istuma-asentoa sekä vähentävän niska- ja hartiaseudun kipuja. Tutkimuksen mukaan koululaisten työskentelyergonomiaan pitäisi kiinnittää huomiota, jotta ryhtivikojen, lihasjännitysten ja -kipujen ennaltaehkäisy olisi tehokkaampaa (Kuvio 2). (Koskelo 2006, 13–14, 70–71.)



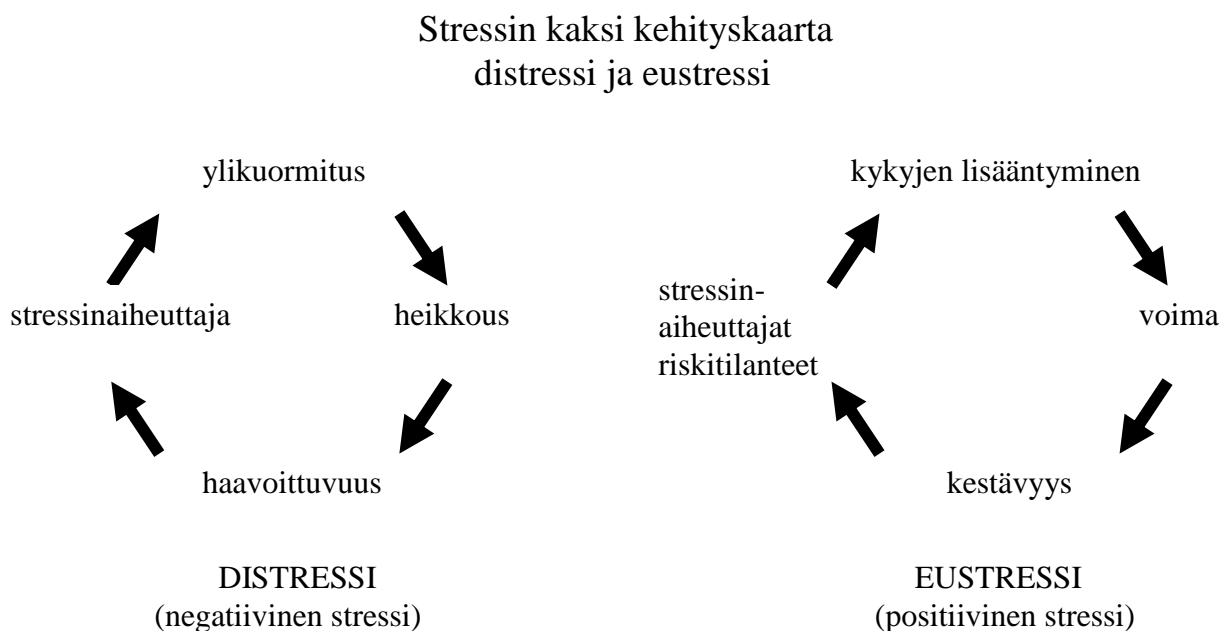
Kuvio 2. Ergonomiset työasennot ja työpisteet. (Koskelo 2006, 15.)

2.3 Henkinen jaksaminen

Stressi on käsitteenä ja ilmiönä laaja-alainen. Stressiä voidaan tarkastella niin fyysisestä kuin psyykkisestä näkökulmasta. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52–53; Kannas, Eskola, Räsänen & Mustajoki 2005, 208; Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 31–32; Kalimo 1987, 9–12; Sehnert 1982, 16.) Stressi käsitteenä syntyi 1956 lääketieteen tohtorin Hans Selyen määrittelemänä. Selyen mukaan stressi syntyy ulkoisesta ärsykkeestä, johon elimistö reagoi eri tavoin. Stressillä on sekä negatiivisia että positiivisia vaikutuksia. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52; Kalimo 1987; 9 Sehnert 1982, 16–17.) Aiemman, fyysisiin tekijöihin keskittyvän määrittelyn rinnalle on viime vuosikymmeninä nostettu yhä vahvemmin psyykkiset tekijät (Katajainen ym. 2003, 31; Sehnert 1982, 9–12). Stressi on ihmisen elämään ja toimintaan kuuluva tekijä, jonka avulla yksilön tarkkaavaisuus ja motivaatio kohdistuvat olennaiseen (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52). Stressi on yksilön havaintojen, kokemusten, suhtautumisen ja tulkitsemisen pohjalta tapahtuvaa yksilöllistä

reagointia ympäristötekijöiden tuottamiin ärsykkeisiin (Kannas ym. 2005, 208; Katajainen ym. 2003, 31; Kalimo 1987, 10). Stressi on siis yksilöllinen kokemus, joka määrittelee jokaisen oman stressitason ja stressinsietokyvyn (Haasjoki & Ollikainen 2010, 54–55).

Stressi voi vaikuttaa ihmisen toimintaa edistävasti tai haittaavasti (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52–53; Kannas ym. 2005, 208; Korkeila 2005; Katajainen ym. 2003, 31–32; Kalimo 1987, 12–13; Sehner 1982, 16–18). Hyvällä stressillä, eustressillä, on toimintaa edistäviä vaikutuksia, jolloin stressi voidaan nähdä toimeenpanevana voimana ja suorituskykyä parantavana tekijänä. Negatiivisella stressillä, distressillä, vaikutukset ovat päinvastaiset (Kuvio 3, Kannas ym. 2005, 208; Katajainen ym. 2003, 31; Kalimo 1987, 12–13).



Kuvio 3. Stressin kehityskaaret. (Sehner 1982, 24.)

Stressin vaikutukset elimistöön ovat moninaisia ja yksilöllisiä (Kannas ym. 2005, 208). Pitkittyneen stressin vaikutukset ovat negatiivisia, terveydelle haitallisia ja elimistöä vakavasti kuormittavia (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53; Kannas ym. 2005, 208; Katajainen 2003, 31–32; Kalimo 1987, 16–17). Fysiologisia oireita ovat muun muassa immunologiset ja hormonaaliset muutokset, kohonnut verenpaine, lihaskivut, päänsärky, vatsavaivat, hikoilu, univaikeudet ja väsyneisyys

(Haasjoki & Ollikainen 2010, 53; Salo-Gunst & Vilkkö-Riihelä 2000, 176). Psykkisiä haittoja voivat olla muun muassa ajattelun, havaitsemisen ja tarkkaavaisuuden häiriöt, tunne-elämän muutokset (esimerkiksi masennus ja ahdistuneisuus), psyykkiset muutokset (itsetunto-ongelmat) sekä päihteiden käytön lisääntyminen. Sosiaalisella tasolla voi esiintyä muun muassa vetäytymistä, kiinnostuksen menetystä sosiaaliin tilanteisiin osallistumiseen, aggressiivisuutta sekä vaikeuksia ihmissuhteissa. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53; Korkeila 2005; Salo-Gunst & Vilkkö-Riihelä 2000, 176; Kalimo 1987, 17.)

Kouluterveyskyselyn (2000–2009) mukaan noin puolet lukiolaisista koki opiskelusta aiheutuneen työmäärän liian suureksi. Kiireisyyttä opiskelussa koki 40 % lukiolaisista ja 85 % ilmoitti tunteneensa ”koulutyöhön hukkumista” vähintään kerran kuukaudessa. Kolmannes lukiolaisista tunsu väsyneensä helpommin kuin ennen. Lisäksi stressiin liittyviä fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä, vatsakipua, väsymystä ja jännittyneisyyttä ilmeni keskimäärin vähintään kolmanneksella opiskelijoista. (Kouluterveyskysely 2000–2009.)

Tässä tutkimuksessa mukana ollut Kupittaan lukio sijaitsee Varsinais-Suomessa, jossa kouluterveyskyselyn tulokset ovat olleet samansuuntaisia valtakunnallisten tulosten kanssa: 47 % lukiolaisista koki työmäärän liian suureksi ja 81 % ilmoitti tunteneensa ”koulutyöhön hukkumista” vähintään muutaman kerran kuukaudessa. Lisäksi yli puolet koki riittämättömyyden tunnetta opinnoissa. (Kouluterveyskysely Varsinais-Suomi 2009.)

Stressin ilmeneminen opiskelijoilla on varsin yleistä. Opiskeluterveydenhuollon oppaan (2006) mukaan opiskelijoilla on puutteita opiskelutaidoissa. Tämä johtaa heikkoihin opiskelutuloksiin ja tehty työmäärä ei välttämättä vastaa saavutettua tulosta (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 42). Kun tulos ei vastaa työmäärää, tuntuu se suurelta ja johtaa stressiin. Jos stressiä ei osata purkaa tai käsitellä, kasvaa oireilu yhä suuremmaksi.

Stressiä on mahdollista oppia hallitsemaan (Haasjoki & Ollikainen 2010, 54). Stressinhallinnalla (coping) tarkoitetaan yrityksiä tulla toimeen ulkoisten ja sisäisten vaatimusten kanssa (Folkman ym. 1986a, 1986b). Stressiä on hyödyllistä oppia hallitsemaan, jotta työskentelytaso voidaan säilyttää aktiivisella, eustressin tasolla sekä pystytään ehkäisemään mahdollisia haittavaikutuksia (Haasjoki & Ollikainen 2010, 54).

Kouluterveyskyselyn tulosten perusteella lukiolaisten stressinhallintakeinoissa on parantamisen varaa, sillä liian vähäinen uni ja liikunta, päihteiden käyttö sekä huonot ruokailutottumukset ovat yleisiä. Stressinhallinta- sekä ennaltaehkäisykeinojen oppiminen ovat opiskelijoiden mukaan tarpeellisia. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52.)

Rentoutuminen on yksi stressinhallinnan keinoista. Jokainen rentoutuu tiedostamatta ennen nukkumaanmenoa, mutta tiedostettu rentoutuminen on monelle vaikeaa tai toimintamallit ovat vieraita (Nykänen 2009, 66; Leppänen & Oksman 2001, 6). Rentoutuminen voi olla monenlaista. Aktiivisessa rentoutumisessa lihakset tekevät töitä ja rentoutuminen voi tapahtua esimerkiksi liikkumalla tai venyttelemällä. Aktiiviseen rentoutukseen kuuluvat myös psykotooniset menetelmät, joissa lihaksia supistetaan aktiivisesti erimittaisia aikoja (Nykänen 2009, 71). Aktiivisella rentoutuksella voidaan vähentää lihasjännityksiä sekä korjata lihastasapainon häiriöitä (Nykänen 2009, 70; Leppänen & Oksman 2001, 17). Passiivisen rentoutuksen menetelmiä on useita. Niistä tunnetuimpia ovat suggestiorentoutukset, mielikuvaharjoitukset sekä erilaiset hengitysrentoustekniikat (Nykänen 2009, 72). Suggestiorentoutuksen yleisin muoto on puheella ohjattu keskittymisharjoitus. Suggestion tavoitteena on vaikuttaa ajatteluun, tunteisiin ja käyttäytymiseen, jolloin tavoitetaan alitajunta. Tämän avulla luodaan rentoutustila. Rentoutumisen tavoitteena on poistaa ylimääräiset ärsykkeet niin ympäristöstä kuin mielestä. Tämän onnistuminen on usein vaikeaa, ja siksi rentoutumista on hyvä harjoitella. (Leppänen & Oksman 2001, 13.)

Rentoutuksella on todettu olevan useita terveyden kannalta positiivisia vaikutuksia. Merkittävimpänä tutkimuksena Leppänen & Oksman (2001, 8) ja Nykänen (2009, 69) nostavat Helli Toivasen väitöskirjan, jonka mukaan säännöllisellä rentoutuksella voidaan muun muassa vähentää särkyjä ja kipuja sekä parantaa työkykyä. Rentoutuksella on todettu olevan fysiologisia ja psykologisia vaikutuksia. Myös kivun hoidossa ja unen laadun parantamisessa on hyödynnetty rentoutuksen tekniikoita. Valtaosa ihmisistä hyötyy rentoutumisesta. Opiskelijoiden kannalta tärkeimpiä vaikutuksia ovat stressinsietokynnyksen kasvaminen, keskittymis- ja suorituskyvyn paraneminen, oppimiskyvyn tehostuminen sekä unen laadun paraneminen. (Leppänen 2001, 8–9.)

Vuosina 2000–2009 noin 35 prosenttia lukiolaisista ilmoitti kärsivänsä jonkin asteisista uneen liittyvistä häiriöistä tai ongelmista. Luvut ovat hieman kasvaneet ensimmäisestä vuodesta (Kouluterveyskysely 2000–2009). Rentoutumisella voidaan vaikuttaa unen laatuun, joten opetukseen olisi perusteltua lisätä rentoutumista. Erilaiset rentoutusmenetelmät mahdollistavat

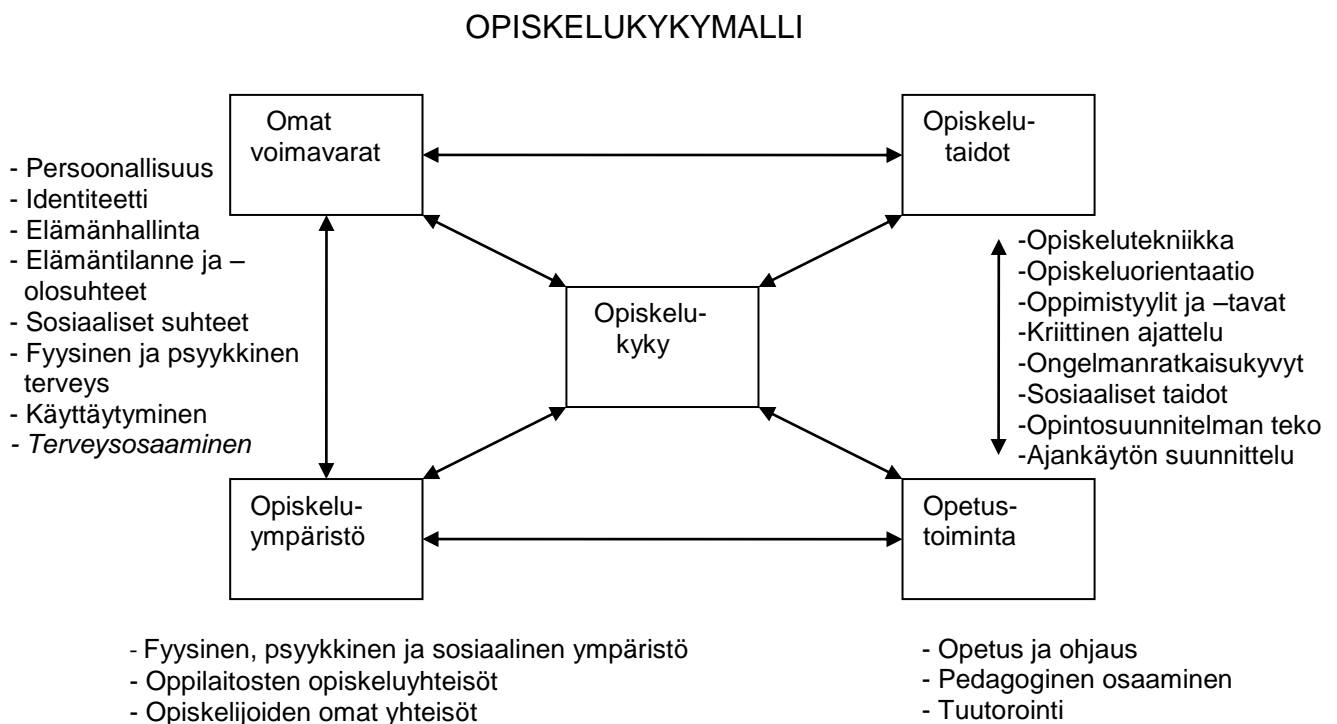
lyhyet, noin viiden tai kymmenen minuutin rentoutukset, joilla on jo todettu olevan vaikutusta hyvinvointiin (Geisselhart & Hoffmann-Burkart 2004, 82–105).

Jokaisen olisi tärkeää löytää itselleen sopivia rentoutuskeinoja, jotta stressinhallinta paranisi ja tasapaino opiskelun, työn, harrastusten ja rentoutumisen välillä säilyisi. Tasapainoisen tilan vallitessa myös kokonaisvaltainen hyvinvointi lisääntyy. (Nykänen 2009, 66–68; Geisselhart & Hoffmann-Burkart 2004, 28–30; Leppänen 2001, 14.)

3 OPISKELUKYKY

Työkyky-käsite on laajalti tuttu ja ollut käytössä maassamme jo usean vuosikymmenen ajan. Erilaisia työkykyä edistäviä malleja on kehitetty ja sovellettu eri aloilla. Opiskelukyky on jäänyt huomiotta viime vuosiin asti, jolloin opiskelijoiden hyvinvoinnin tärkeys on vasta ymmärretty. Opiskelu on opiskelijan työtä, oppilaitos ajatellaan opiskelijan työpaikkana ja opiskelukyky työkykynä. (Kunttu 2011, 34–35.) Kujalan (2009, 6) mukaan opiskelukyky on kansainvälisesti melko vieras käsite ja Suomella nähdäänkin olevan merkityksellinen asema opiskelukyvyn kehittäjänä.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) on kehittänyt yhteistyössä Työterveyslaitoksen (TTL) kanssa opiskelukykymallin (Kuvio 1), joka mukailee työkyvyn tetraedrimallia. Malli sisältää opiskelijan terveyden ja hyvinvointiin olennaisesti yhteydessä olevat asiat. Opiskelukyky määrittyy yksilön terveytenä ja voimavaroina, opiskelutaitoina, opetus- ja ohjaustoimintana sekä opiskeluympäristönä. Erona työkykymalliin, opiskelukykymallissa on erikseen opetus- ja ohjaustoimintaa koskeva osa-alue. (Kunttu 2011, 34–35.)



Kuvio 1. Dynaaminen opiskelukykymalli. (Kunttu 2011, 34.). Muokattu Essi Mikkola (2011).

Omilla voimavaroilla tarkoitetaan persoonallisuutta, elämäntilannetta, sosiaalisia suhteita, fyysistä ja psyykkistä terveydentilaa sekä terveyteen vaikuttavia käyttäytymistottumuksia. Kokemus omasta jaksamisesta, terveydentilasta, kyvykkyydestä ja elämänhallinnasta sekä sosiaalinen tuki vaikuttavat merkittävästi hyvinvointiin ja opintojen sujumiseen.

Opiskelutaidoilla tarkoitetaan opiskelijan ammatillista osaamista, joka pitää sisällään niin tekniset opiskelutaidot kuin opiskelun merkityksellisyyden, ongelmanratkaisutaidot, oppimistyylyt, kriittisen ajattelun sekä sosiaaliset opiskelutaidot (esimerkiksi esiintymistaidot). Myös opintojen suunnittelu ja ajankäytöllisten kysymysten huomiointi ovat osa opiskelutaitoja.

Työkyky -mallista poiketen opetustoiminta -käsitteellä korostetaan opetuksen ja ohjauksen merkitystä opiskelukyvyille. Pätevä ja asiantunteva opetus- ja ohjaustoiminta erilaisine menetelmineen on keskeistä opiskelukyvyyn rakentamiselle. Opetustoiminnalla tarkoitetaan esimerkiksi opettajan ja opiskelijan välistä vuorovaikutusta sekä riittävää palautteenantoa ja arviointia. Opiskelijan integroituminen opiskeluyhteisönsä ja tukeminen oppilaitoksen taholta kuuluvat myös opetustoiminnan osa-alueeseen.

Opiskeluympäristö sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön. Fyysinen ympäristö tarkoittaa erilaisia oppimisympäristöjä ja opiskeluolosuhteita, kuten kalusteita, taukutiloja ja opintojen järjestämistapoja. Psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö sisältävät esimerkiksi henkilöstön ja opiskelijoiden välisen vuorovaikutuksen, opiskeluilmapiirin ja opiskeluyhteisöt. Myös vertaistoiminta nähdään yhtenä keskeisenä opiskelukykyä rakentava tekijänä. (Kunttu 2011, 34–35.)

Opiskelukyky -malli nähdään toiminnallisena kokonaisuutena, jossa muun muassa sosioekonomisella, kulttuurisella ja ympäristön olosuhteilla ja asenteilla on vaikutusta – joko opiskelukykyymallin osa-alueita vahvistavasti tai heikentävästi. Dynaaminen ja tasapainohakuinen opiskelukyky pystyy kompensoimaan tilapäisesti heikentyvää osa-aluetta. Esimerkiksi motivaatio-ongelmissa hyvällä opetuksella ja opiskeluyhteisöllä voidaan vahvistaa opiskelualan kiinnostavuutta. Opiskelukykyä on mahdollista edistää vaikuttamalla kaikkiin opiskelukyky-mallin ulottuvuuksiin ja niissä tunnistettaviin tekijöihin. Vastuu opiskelukyvyyn edistämisestä on kaikilla opiskelijoiden toimintaympäristöön vaikuttavilla organisaatioilla ja niihin kuuluvilla henkilöillä. Mallin avulla voidaan helpottaa eri toimijoiden roolien jäsentämistä opiskelukyvyyn tukemisessa ja edistämisessä. (Kunttu 2011, 35.)

Suomen ylioppilaskuntien liiton vuosina 2009–2010 toteuttama opiskelukykyä edistävä Kyky-hanke on tehnyt opiskelukyky-mallin pohjalta opiskelukyky-suositukset. Näihin lukeutuvat muun muassa opiskelutaitojen ja opiskelukunnan edistäminen, tukeminen, ohjaaminen ja kannustaminen sekä yhteisöllisyyteen pyrkiminen (Kujala 2009, 1–3). Kyky-hankkeen suositukset ovat sovellettavissa myös lukio-opetukseen.

Tutkimukseni yhtenä tavoitteena oli kasvattaa opiskelijoiden terveysosaamista teoreettisen tiedon käytännön sovellutusten osalta ja sitä kautta vahvistaa opiskelukykyä. Terveysosaamiseen liittyy samoja tekijöitä kuin opiskelukykyyn, joten nämä kaksi käsitettä ovat yhteydessä toisiinsa. Terveysosaamisen voidaan katsoa kuuluvan opiskelijan omiin voimavaroihin, joilla on fyysisen ja psyykkisen terveyden välityksellä yhteys opiskelijan kokonaisvaltaiseen opiskelukykyyn. Edellä kuvatun mallin mukaisesti opiskelukykyyn vaikuttavat monet muutkin tekijät, joten terveysosaamisen ja opiskelukykyyn yhteys ei ole yksiselitteinen.

4 LIIKUNNAN JA TERVEYSTIEDON OPETUS LUKIOSSA

Valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa nimetään lukion liikunnanopetuksen tavoitteiksi muun muassa omien tietojen ja taitojen kehittäminen eri liikuntamuodoissa, valmiuksien hankkiminen omaehtoiseen liikuntaharrastukseen sekä arviointitaitojen ja tavoitteidenasettelutaitojen kehittäminen koskien omaa fyysistä kuntoa. Yleisinä tavoitteina ovat opiskelijälähtöisyyden korostuminen, yhteistoiminnallisuuden edistäminen ja koulun yhteishengen vahvistaminen. Valtakunnalliseen lukion opetussuunnitelmaan on kirjattu opetusympäristön- ja menetelmien osalta opetus- ja opiskelumuotojen monipuolinen tarjoaminen opiskelijoiden yksilöllisyyden ja erilaisuuden vuoksi. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003.)

Lukio-opetukseen sisältyy kaksi pakollista liikunnan kurssia (LI1, LI2), joiden tavoitteina on syventää peruskoulussa saatuja tietoja ja taitoja, tarjota uusia liikuntamuotoja, syventää ymmärrystä liikunnan kokonaisvaltaisista terveysvaikutuksista, tuoda myönteisiä liikuntakokemuksia sekä kasvattaa liikunnan avulla. Kurssien sisältöinä ovat fyysisen kunnan kehittäminen ja harjoittaminen monipuolisen lajitarjonnan kautta. Syventäviä kursseja on kolme (LI3, LI4, LI5) ja kurssien tarkemmat sisällöt ovat koulun, opettajan ja ryhmän kesken päätettävissä. Lukioilla on mahdollisuus järjestää myös koulukohtaisia kursseja. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003.)

Terveystiedon osalta valtakunnallisen lukion opetussuunnitelman mukaan päätehtävänä on terveysosaamisen lisääminen. Opetuksen tavoitteena on muun muassa lisätä opiskelijoiden ymmärrystä terveyden, hyvinvoinnin ja sairauksien ehkäisyn tärkeydestä työ- ja toimintakyvyn säilyttämisen näkökulmasta, antaa valmiuksia terveelliseen ja turvalliseen elämäntapaan, arvokysymysten pohtimista sekä kriittisen medialukutaidon kehittämistä. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003.)

Lukion terveystiedon opetukseen sisältyy yksi pakollinen kurssi sekä kaksi syventävää kurssia. Lukioilla on mahdollisuus myös koulukohtaisiin kursseihin (esimerkiksi reaalikokeeseen valmistava kurssi, kehonhuollon kurssi). terveystiedon arvioinnissa korostetaan tiedon ymmärtämistä ja soveltamista. Arviointikeinoina mainitaan muun muassa yksilö- ja ryhmätehtävät sekä toiminnallisuus. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003.)

Pakollisen terveystiedon kurssin (TE1) tavoitteena on vastata terveystiedon opetuksen yleisiin tavoitteisiin mahdollisimman laajasti sekä huomioida yhteiskunnalliset terveystiedon

opetusaiheisiin liittyvät tekijät. Keskeisinä sisältöinä ovat muun muassa työ- ja toimintakykyyn sekä turvallisuuteen vaikuttavat tekijät (esimerkiksi uni, stressi, terveysliikunta, ravitsemus, työturvallisuus, mielenterveys), kansantaudit ja niiden ehkäisy sekä sairaudet ja vammat ja niiden ehkäisy. Ensimmäisen syventävän kurssin (TE2) tavoitteena on tarkentaa pakollisen kurssin sisältöjä, laajentaa ajattelua elämäntapa- ja elämäntilanteisiin, lisätä arvopohdintaa ja perustelutaitoja. Keskeisinä sisältöinä ovat pakollisen kurssin aiheiden syventäminen (muun muassa terveysliikunta ja painonhallinta, fyysinen ja psyykinen turvallisuus, mielenterveyden ylläpitäminen, päihteet). Toisella syventävällä kurssilla (TE3) opiskelijat paneutuvat terveyteen vaikuttaviin historiallisiin tekijöihin ja näkökulmiin. Lisäksi yhtenä päätavoitteena on tutustua terveystutkimuksen päälinjoihin sekä yhteiskunnallisiin terveystoimijoihin. Opetusmenetelminä mainitaan toiminnallisuus, tutkiva oppiminen ja käytännön opetus. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003.)

Turussa on yhteensä kahdeksan suomenkielistä lukiota, iltalukio, ruotsinkielinen lukio sekä kansainvälinen lukio. Kaupungin lukioden lisäksi Turussa toimii Turun normaalikoulu sekä Steiner-koulu. (Opetus ja koulutus 2010.) Kuntakohtaiseen opetussuunnitelmaan on kirjattu yleiset lukion aineopetuksen tavoitteet ja keskeiset aihekokonaisuudet, jotka koostuvat viestintä ja mediaosaamisesta, teknologiasta ja yhteiskunnallisista aiheista, kulttuuri-identiteetin ja kulttuurien tuntemuksen näkökulmasta, kestävästä kehityksestä, aktiivisesta kansalaisuudesta ja yrittäjyydestä sekä hyvinvoinnin ja turvallisuuden näkökulmasta. Ainekohtaisten tavoitteiden ja sisältöjen raamit määräytyvät valtakunnallisen opetussuunnitelman mukaisesti, opettajan päättäessä tarkemmin lukuvuosi- ja tuntikohtaisesta opetuksesta. Lukiokohtaisissa syventävissä ja soveltavissa kursseissa käytetään valtakunnallisten kurssien jälkeen lukiokohtaista numerointia ja lukion omassa opetussuunnitelmassa määritellään lukiokohtaiset kurssit ja niiden suoritusjärjestys. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003.)

Pilottikouluna toiminut Kupittaa lukio sijaitsee Turussa. Oppilaitoksessa on tarjolla kahdeksan liikunnan kurssia, joista kaksi on pakollisia, kolme syventäviä ja loput koulukohtaisia kursseja. Syventävänä ja koulukohtaisena kurssina on tarjolla erikseen kuntosalikurssit (LI5, LI6), jotka on suunniteltu progressiivisin periaattein. Ensimmäisen, syventävän, kuntosalikurssin tavoitteena on lihahuollon parantaminen kuntosalityöskentelyn sekä ryhmäliikunnan avulla, oman liikuntamuodon löytäminen, henkilökohtaisen kuntosaliohjelman tekeminen yhdessä opettajan kanssa sekä kuntosaliharjoittelun tuomien terveysvaikutusten oivaltaminen. Kurssia suositellaan myös aiempaa kokemusta vailla oleville opiskelijoille. Toinen, koulukohtainen, kuntosalikurssi on

jatkoa ensimmäiselle ja tavoitteena on luoda yhteistyössä opettajan ja opiskelijoiden kanssa jokaiselle henkilökohtainen kuntosaliohjelma, lisätä kuntosaliohjelman tekemisen taitoja, syventää omia taitoja ja harjoittelua sekä omaksua monipuoliset ja laajat taidot tuki- ja liikuntaelimestön kunnon ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi. (Kupittaaan lukio 2010.) Tässä tutkimuksessa pilotoitu kurssi oli LI6-kurssi.

Terveystiedon kursseja Kupittaaan lukiossa on neljä, joista yksi on pakollinen (TE1), kaksi syventäviä (TE2, TE3) ja yksi koulukohtainen (TE4). Pakollisen ja syventävien kurssien sisällöt noudattavat valtakunnallisen opetussuunnitelman kurssikuvauksia ja koulukohtainen kurssi on tarkoitettu ylioppilaskirjoituksiin valmistavaksi kurssiksi. Kurssille voi osallistua, mikäli aikoo kirjoittaa terveystiedon reaalikokeen. Kurssin tavoitteena on kerrata terveystiedon opetussisältöjä (esimerkiksi teorit, käsitteet) ja valmistaa esseevastauksen kirjoittamiseen. (Kupittaaan lukio 2010.)

Lukion opetussuunnitelmassa terveysosaamiseen liittyvät tavoitteet painottuvat terveystiedon sisältöihin, vaikka ne sopivat myös osaksi liikunnanopetusta. Tutkijaopettajan tavoitteena oli toteuttaa kokeiluna kurssi, joka liikuntatunneilla harjoiteltujen käytännön sovellutusten avulla kehittää lukion liikunnanopetusta kokonaisvaltaisempaan, terveyttä edistävään suuntaan.

4.1 Yhteistoiminnallinen oppiminen

Yhteistoiminnallinen oppiminen (cooperative learning) tarkoittaa oppimista ryhmän avulla, kaikkien panosta ja tietoutta hyödyntäen. Pienryhmät työskentelevät yhteisen päämäärän saavuttamiseksi ja erona tavalliseen ryhmätyöskentelyyn yhteistoiminnallisia metodeja käytettäessä on, että niin sanottujen vapaamatkustajien mukanaolo ei ole mahdollista. Yhteistoiminnallisessa oppimisessä kaikki puhuvat vuorollaan ja ryhmäläiset ovat keskenään tasavertaisia. (Saloviita 2006; Sahlberg & Sharan 2002.) Yhteistoiminnallisten työtapojen käyttö on kirjattu myös valtakunnalliseen lukion opetussuunnitelmaan (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003, 16).

Yhteistoiminnallisessa oppimisessä ryhmän koolla ja koostumuksella on suuri merkitys. Saloviidan (2006) mukaan parhaiden oppimistulosten saavuttamiseksi optimaalisin ryhmäkoko lapsilla on 2 – 4 ja nuorilla 4 – 5. Ryhmän koostumus on hyvä olla mahdollisimman heterogeeninen muun muassa sukupuolen ja taitotason osalta. Jotta ryhmistä saadaan keskenään mahdollisimman tasavertaiset, on opettajan hyvä muodostaa ryhmät. Joissain tilanteissa voidaan käyttää myös satunnaista ryhmän

muodostamista. (Saloviita 2006, 32–40.) Sahlbergin ja Leppilammen näkemykset ryhmien koosta ja koostumuksesta myötäilevät Saloviidan näkemystä (Sahlberg & Leppilampi 1994, 68, 77). Omassa tutkimuksessani pyrin käyttämään pienryhmätyöskentelyä joka tunnilla. Ryhmien koot tunneilla olivat 2 – 5 henkilöä. Ryhmien muodostamisessa käytettiin sekä opettajan suorittamaa jakoa että satunnaisryhmiä.

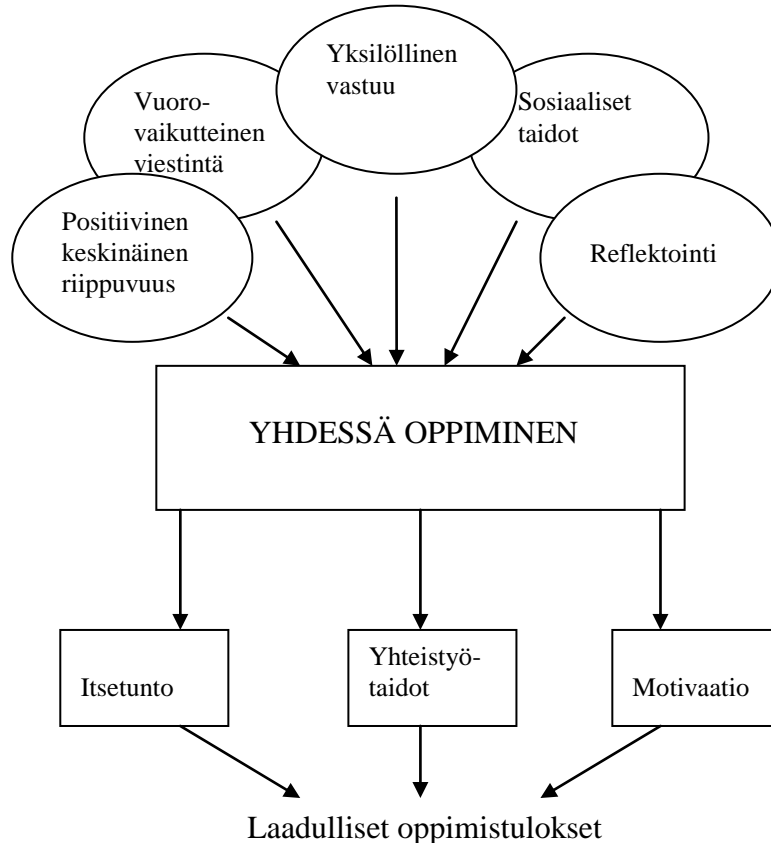
Yhteistoiminnallisen oppimisen perustana on ryhmän toimivuus. Suora vuorovaikutus, positiivinen keskinäinen riippuvuus (jokainen ryhmäläinen hyötyy omasta ja muiden panoksesta), yksilöllinen vastuu ja yhtäläinen osallistuminen ovat avaintekijöitä toimivalle ryhmätyölle. Näiden tavoitteiden täyttymiseksi on ryhmän muodostamisella ja ohjeidenannolla suuri merkitys. Ryhmän toiminnan onnistumiseen vaikuttaa myös ikä, jotta vähimmäistaidot ryhmätyöskentelystä on kaikilla hallussa. Mitä nuorempia ryhmäläiset ovat, sitä yksinkertaisempia tehtävien tulee olla. (Saloviita 2006, 45–56, 81.)

Yhteistoiminnallinen oppiminen ohjaa yksilön vastuunottoa myös muiden oppimisesta (Sahlberg & Leppilampi 1994, 68). Tämä ohjaa Nutbeam (2000) nimeämien terveysosaamisen tasojen korkeimman tason tavoitteiden saavuttamiseen, jossa yksilön odotetaan ottavan vastuuta myös muiden hyvinvoinnista (Nutbeam 2000). Pienryhmän toimiessa annettujen ohjeiden mukaisesti, ei kenenkään ole mahdollista suoriutua tehtävästä osallistumatta. Yhteistoiminnallisen oppimisen perustana on ohjattu ryhmätyöskentely, joka varmistaa kaikkien osallistumisen ja sitä myöden oppimisen. Tuloksellinen toiminta edellyttää kaikkien tietoisuutta ryhmän tehtävästä. Jokainen on vastuussa sekä omasta että muiden oppimisesta. Tämä johtaa usein positiiviseen riippuvuussuhteeseen, mikä edistää tehtävän suorittamista. (Sahlberg & Leppilampi 1994, 68–71.) Tutkimuksen kohteena olleella pilottikurssilla tehtävät edellyttivät sekä yksilön, että ryhmän panostusta, jotta ne saatiin suoritettua.

Yhteistoiminnallisen oppimisen etuja ovat sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutuksen lisääntyminen erilaisten oppilaiden välillä. Lisäksi yhteistoiminnallisella oppimisella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia oppimistuloksiin (Saloviita 2006, 35–40, 135–139). Sahlberg ja Leppilampi nostavat esille Minnesotassa tehdyn yhteistoiminnallista oppimista koskevan analyysin, jonka mukaan yhdessä oppiminen parantaa tuloksia, lisää oppilaiden vuorovaikutusta ja välittämistä sekä parantaa itsetuntoa. Heikkojen oppilaiden todettiin hyötyvän menetelmästä eniten (Sahlberg & Leppilampi 1994, 82–83). Tutkimukseni yhtenä tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden välistä vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä yhteistoiminnallisen oppimisen keinoin.

Lewinin (1948) mukaan yksi toimintatutkimuksen piirteistä on toiminnallisuus ja yhteisöllisyys (Lewin 1948). Tästäkin syystä yhteistoiminnallinen oppiminen didaktisena lähestymistapana tuntui luonteelta valinnalta kurssia suunniteltaessa. Tutkimukseni tavoitteena oli kehittää uusia, toimivia ja pysyviä käytäntöjä ja toimintamalleja lukion liikunnanopetukseen. Kagan ja Kagan (2002) kirjoittavat yhteistoiminnallisen oppimisen rakenteiden vakiintumisesta rutiinien ja toistuvien toimintatapojen avulla (Kagan & Kagan 2002, 105). Kurssilla pyrittiin käyttämään yhteistoiminnallista oppimista joka tunnilla jossain muodossa, jotta toimintatavoista tulisi kurssilaisille tuttuja.

Sahlberg ja Leppilampi (1994) korostavat, ettei yhteistoiminnallista oppimista pitäisi ajatella työtapana tai opetusmenetelmänä vaan pikemmin didaktisena lähestymistapana. Sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys oppimiselle ja kasvamiselle on yksi oleellisimmista tekijöistä. Yhteistoiminnallinen oppiminen voidaan toteuttaa useita eri työtapoja hyödyntäen. Opetuksen kokonaisvaltaisuuden kannalta yhteistoiminnallisen oppimisen periaatteet olisi tärkeää huomioida myös muussa opetuksessa. (Sahlberg & Leppilampi 1994, 75.)



Kuvio 4. Yhdessäoppimisen keskeisiä periaatteita ja vaikutuksia. (Sahlberg & Leppilampi 1994, 76.)

Yhteistoiminnallisen oppimisen hyödyt on osoitettu useassa tutkimuksessa (Sahlberg & Leppilampi 1994, 82). Opetusmenetelmien ja oppimisen monipuolistaminen on niin opettajien kuin oppilaiden kannalta edullista ja yhteistoiminnallisten oppimismenetelmien käyttäminen tarjoaa tähän mahdollisuuden. Oppiminen muuttuu yksilökeskeisestä sosiaalisempaan ja muut paremmin huomioivaan suuntaan ja oppimisesta tulee yhteinen tavoite (Sahlberg & Leppilampi 1994, 77).

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Lukion valinnaiselle liikunnan kurssille (LI6) osallistui 24 lukion opiskelijaa, joista 18 suoritti kurssin loppuun ja 15 vastasi tämän tutkielman kyselyyn. Vastanneista kaksi oli tyttöjä ja loput poikia. Valtaosa vastaajista oli kolmannen vuosikurssin opiskelijoita (10 opiskelijaa), neljä vastaajista opiskeli toista vuotta ja yksi vastaaja oli neljännen vuoden opiskelija. Vastanneiden ryhmä oli varsin liikunnallinen, sillä 12 opiskelijaa ilmoitti liikkuvansa viikossa vähintään neljä kertaa. Kaksi vastaajaa ilmoitti liikkuvansa 2 – 3 kertaa viikossa ja yksi vastasi viikkokertojensa olevan 3 – 4. Kaikki opiskelijat olivat käyneet aikaisemmin valinnaisen liikunnan ensimmäisen syventävän kuntosalikurssin (LI5).

5.2 Aineiston kerääminen

Tutkimuksen aineisto koostuu tutkijaopettajan havainnoista ja päiväkirjasta, opiskelijoiden päiväkirjoista ja kotitehtävistä sekä arviointilomakkeista. Tutkimusaineiston muodostuessa erilaisista tietolähteistä, voidaan toteuttaa triangulaation periaatetta. Menetelmätriangulaatiolla tarkoitetaan useiden tiedonhankintamenetelmien käyttämistä tutkimusaineiston hankinnassa (esimerkiksi kysely ja haastattelu). Triangulaatio monipuolistaa tutkimuksen analysointia ja antaa näkökulmia toimintatutkimuksen reflektointiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 218; Eskola & Suoranta 1998, 69–70.)

Aineiston pohjana toimivat tutkijan suunnitelmat kurssista ja yksittäisistä tunteista (yhteensä 5 kpl). Kurssin edetessä sisältöjen muokkaaminen ryhmälle sopivaksi oli mahdollista tutkijaopettajan päiväkirjaan kirjattujen havaintojen pohjalta. Kurssia varten tehtiin alustava jaksosuunnitelma, johon kirjattiin päätavoitteet ja sisällöt. Yksittäiset tuntisuunnitelmat (Liite 6) tehtiin ennen jokaista tuntia, pohjaten edelliseen tuntiin, joten opetussisällöt tarkentuivat kurssin aikana. Tuntien jälkeen tutkijaopettaja kirjoitti havainnot omaan päiväkirjaansa. Jokaiselta tunnilta on huolellisesti koottua reflektointitietoa sisällöistä ja tunnin sujumisesta, jolloin aiempaa kokemusta voitiin hyödyntää tulevia tunteja suunniteltaessa. Tutkijaopettajan päiväkirja sisältää siis suunnittelu – toteutus –

havainnointi – reflektointi prosessin kulun kuvausta sekä omia näkökulmia kurssin sujumisesta, opettamisesta ja opiskelijoiden oppimisesta.

Myös opiskelijat pitivät kurssin aikana harjoituspäiväkirjaa, joka palautettiin opettajalle jokaisen viikon päätteeksi. Harjoituspäiväkirjan kirjoittamiseen annetut ohjeet (Liite 2) olivat vapaamuotoiset, sillä tekstien ohjailua tiettyyn suuntaan haluttiin välttää. Päiväkirja oli osa kurssia ja näin ollen kaikille pakollinen, mutta esimerkiksi kirjoitusten pituutta ei ollut määritelty mitenkään. Opiskelijat palauttivat päiväkirjan koulun sähköisen viestintäjärjestelmän, Wilman kautta, josta ne kerättiin word – tiedostoksi.

Kurssin viimeisellä kerralla opiskelijat vastasivat loppukyselyyn (Liite 5). Kysely täytettiin tunnin päätteeksi, jotta aineiston keruu tapahtuisi mahdollisimman helposti ja luotettavasti. Lisäksi tutkijaopettaja oli paikalla vastaamassa mahdollisiin kyselyä koskeviin kysymyksiin. Poissaolleille lähetettiin kysely sähköpostitse ja kaksi opiskelijaa palautti kyselyn sähköisesti.

5.3 Kvalitatiivinen tapaustutkimus

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on usein todellisen elämän kuvaaminen ja tutkiminen. Aineistonkeruu tapahtuu tyypillisesti todellisissa tilanteissa, joissa hyödynnetään ihmisten tekemiä havaintoja. Tutkijan pyrkimyksenä on tuoda esiin odottamattomia ilmiöitä ja tekijöitä, joten lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesin testaaminen vaan yksilöllisen aineiston monimuotoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Kvalitatiivinen tutkimus suosii induktiivista päättelyä, jossa yksityisestä tapauksesta pyritään saamaan yleistä. Laadullisen tutkimuksen aineistosta ei kuitenkaan tehdä päätelmiä yleistettävyyttä ajatellen, vaan huomioon on otettava tutkimuksen yksityiskohdat, laajuus ja soveltuvuus ilmiön yleisemmän tason tarkasteluun. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 156–162.)

Tapaustutkimus on yksi laadullisen, eli kvalitatiivisen tutkimuksen muotoja. Tapaustutkimukselle ei ole yhtenäistä määritelmää, mutta sitä voidaan ajatella tiettyä tapausta koskevana tutkimuksena, joka kohdistuu nykyhetkeen ja tapahtuu todellisessa tilanteessa (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 9–18). Yksittäisen tapauksen tai toistensa kanssa vuorovaikutuksessa olevan ryhmän tutkiminen on intensiivistä ja tutkimuskohteesta pyritään keräämään mahdollisimman paljon tietoa. Tulosten sijaan keskittyminen kohdistuu tutkimusprosessiin. Tapaustutkimuksessa tulokset eivät ole

vapaasti yleistettävissä, sillä tutkittavat tapaukset nähdään erillisinä, omassa kontekstissaan tapahtuvina ilmiöinä. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001.)

Tutkimuksessani aineistoa kerättiin koko tutkimuksen ajan sekä tutkijaopettajan että opiskelijoiden päiväkirjojen muodossa ja lisäksi arviointikyselyllä tutkimuksen lopussa. Tutkimusprosessi on pyritty kuvaamaan mahdollisimman tarkasti. Tapaustutkimuksen ensisijaisena tavoitteena ei ole muodostaa yleistyksiä, vaan ymmärtää tutkittavaa ilmiötä syvällisemmin (Metsämuuronen 2006 80–87; Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 134). Syrjälä ym. (1994, 9–11, 23–51) määrittelevät tapaustutkimuksen tiettyä, yleensä muista jotenkin poikkeavaa tapausta koskevaksi tutkimukseksi, jossa kokeellinen asetelma ei ole mahdollista. Tapaustutkimuksessa tutkijan rooli on merkittävä (Syrjälä ym. 1994, 9–11, 23 23–51). Tämän tutkimuksen tulosten pohjalta ei pyritä yleistämiseen, vaan oleellista on kurssin toteutumisen prosessin tarkka kuvaaminen ja kurssista saatujen kokemusten reflektointi. Kurssi oli ainutlaatuinen ja tutkimusta varten suunniteltu. Tutkija oli samalla opettaja, jolloin tutkijan rooli oli aktiivinen ja osallistuva.

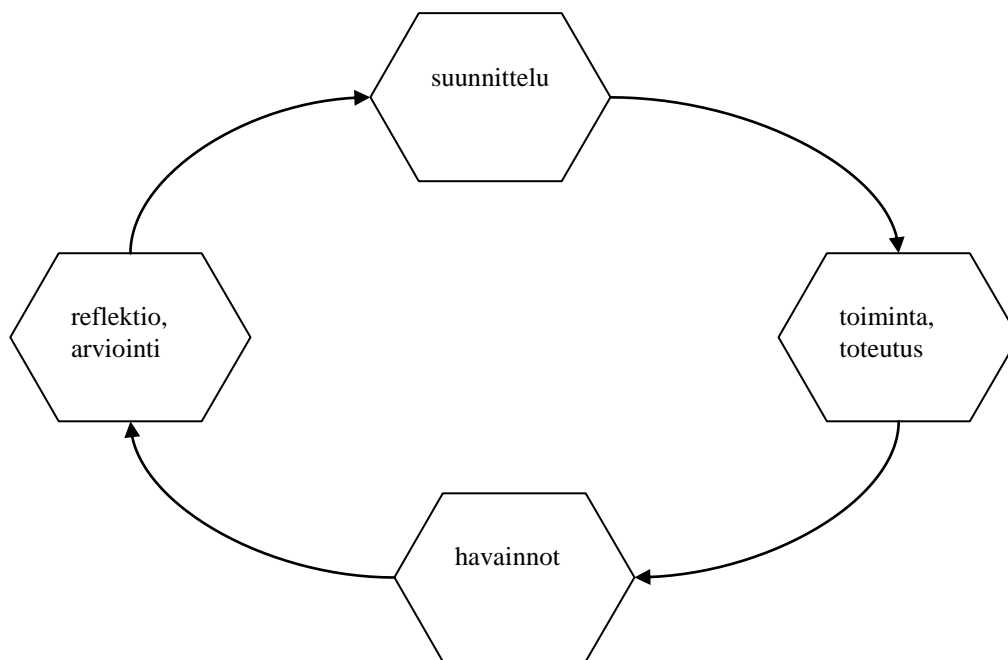
5.4 Toimintatutkimus

Toimintatutkimus on yksi mahdollisuus tehdä tapaustutkimusta. Metsämuuronen (2006, 90) määrittelee toimintatutkimuksen empiiriseksi tutkimukseksi, joka tutkii nykyistä tapahtumaa tai toimivia ihmisiä tietyssä ympäristössä useita eri tiedonhankintamenetelmiä käyttäen. Koulumaailmassa toimintatutkimusta käytetään opetustyön kehittämisen välineenä. Tällöin opettaja on samalla tutkija ja osa tutkimuskohdettaan. (Kohonen & Leppilampi 1994, 128–130; Syrjälä ym. 1994, 30–39.) Usein toimeenpanevana voimana on jokin työhön liittyvä ristiriita tai käytännön ongelma, johon opettaja toimintatutkimuksen avulla yrittää löytää ratkaisua. Prosessin tavoitteena on asioiden muuttaminen ja kehittäminen (Aaltola & Syrjälä 1999, 18). Omassa tutkimuksessani tavoitteena oli kehittää lukion liikunnan opetusta kokonaisvaltaisempaan, terveyttä edistävään suuntaan.

Toimintatutkimusta voidaan kuvailla myös interventioksi, joka pyrkii teoreettisen tutkimuksen ja toiminnan vuorovaikutukseen. Tavoitteena on uuden tiedon tuottaminen ja sen kokeilu käytännössä. Tutkijalta vaaditaan hyvin aktiivista roolia tutkimuksen edetessä. (Aaltola & Syrjälä 1999.) Valitsin tutkimuksessani aktiivisen tutkijan roolin toimimalla tutkittavan asian ja tapahtumien keskellä

vastaamalla niin kurssin suunnittelusta kuin toteuttamisesta. Tunnusomaista toimintatutkimukselle on sitoutuvuus tilanteeseen ja käytännön ongelmiin. Tyypillisiä piirteitä ovat reflektiivinen ja arvioiva lähestymistapa. Toimintatutkimuksessa yhteistyö on välttämätöntä ja tutkimustavan osallistuva luonne antaa mahdollisuuden muutoksen saavuttamiseen. (Syrjälä ym. 1994, 29–39.) Tutkimukseni sisältää myös edellä mainitut tunnusmerkit, joten on perusteltua ajatella toimintatutkimuksen tarjoavan parhaat lähtökohdat ja lähestymistavat työni tutkimusongelmiin.

Toimintatutkimukselle ominaista on spiraalimainen luonne (Kuvio 5). Toiminta alkaa suunnittelusta ja etenee toiminnan ja toteutuksen kautta havainnointiin, reflektointiin ja arviointiin. Tämän jälkeen voidaan suunnitella toimintaa uuden tiedon pohjalta, jolloin Aaltolan ja Syrjälän (1999) näkemys toimintatutkimuksen tavoitteista asioiden muuttajana ja kehittäjänä toteutuu. (Aaltola & Syrjälä 1999; Heikkinen & Jyrkämä 1999.) Tutkimustani suunnitellessa otin huomioon alun perin Kurt Lewinin kehittämän spiraaliprosessin luonteen arvioimalla tuntien sujumista ja muokkaamalla seuraavan tunnin toteutusta aiemman tiedon pohjalta.



Kuvio 5. Toimintatutkimuksen spiraali.

5.5 Tutkimuksen luotettavuus

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuuden käsitteestä ei ole yhteneväistä näkemystä. Kvantitatiivisen tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti –käsitteet eivät näin ollen vastaa tarkoituksenmukaisesti laadullisen tutkimuksen määritteisiin, joten niiden sijaan voidaan puhua esimerkiksi henkilöiden, paikkojen ja tapahtumien kuvauksista. (Eskola & Suoranta 1998, 211.) Validius mitataan kuvausten ja niihin liitettyjen selitysten yhteensopivuuden arvioinnilla. Tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta ja tapahtumista koko tutkimuksen ajan parantaa luotettavuutta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 217.) Tunneista tehdyt suunnitelmat ja tutkijan pitämä päiväkirja havaintoineen vahvistavat luotettavuuden toteutumista tässä tutkimuksessa.

Laadullinen tutkimus on aina subjektiivista ja tekijänsä tulkintaa, joten objektiivista totuutta ei välttämättä ole – vain eri mielipiteitä (Eskola & Suoranta 1998). Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana onkin tutkijan avoin subjektiiviteetti. Tutkija itse on keskeinen tutkimusväline, ja näin ollen myös tutkimuksen pääasiallinen luotettavuuden kriteeri. Subjektiivisen luonteen vuoksi myös laadullisen tutkimuksen lukijalla on vastuu tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa. Huomioitavana on koko tutkimusprosessi, ei vain yksittäiset mittarit tai aineistot. (Eskola & Suoranta 1998, 211–212.) Tutkijan omat esioletukset, kuten tutkijan suhde tutkittaviin ja menetelmiin, vaikuttavat luotettavuuteen (Eskola & Suoranta 1998; Varto 1996, 27).

5.6 Esiymmärrys

Hermeneuttinen kirjallisuus kutsuu ihmisen luontaisen ymmärryksen varassa tapahtuvaa arkielämän toimintaa esiymmärrykseksi. Tällä tarkoitetaan tutkijan esioletuksia ja luontaisia tapoja ymmärtää tutkimuskohdetta jo ennen tutkimusta. (Laine 2001, 30–31.) Tutkijalla on oltava jokin motiivi tutkimusaihetta kohtaan. Varto (1996, 27) kuvaa tätä tutkijan mielenkiintona tutkimusaiheeseensa ja hänen määrittelynsä mukaan voidaan puhua tavasta, jolla tutkija asennoituu tutkimuskohteeseen ja tutkimusmenetelmiin.

Omat kokemukseni liikunnanopettamisesta ovat karttuneet viiden vuoden aikana niin opiskeluihin sisältyvissä opetusharjoitteluissa kuin opettajan sijaisena toimimisessa. Opetuskokemuksia on sekä liikunnan että terveystiedon opettamisesta. Opettamani ryhmät ovat vaihdelleet iän, sukupuolen ja taitotason osalta huomattavasti. Sijaisuuksia tehdessä olen huomannut, että tuntisuunnitelmien

täydellinen toteutuminen on harvoin mahdollista. Siten oletus suunnitelmien muuttumisesta kurssin ja tuntien aikana koski myös tutkimuksen kurssia. Omat kokemukseni lukiolaisten hyvinvointia edistävästä toiminnasta rajoittuvat terveystiedon sivuaineopintoihin sekä LUJA – hankkeesta saatuun työkokemukseen. Omat intressini vaikuttivat kurssien sisältöjen lopulliseen valintaan, vaikka pohjana käytettiin kouluterveyskyselyjä ja valtakunnallista lukion opetussuunnitelmaa. Arvopohjassani korostuu hyvinvoinnin merkitys ja edistäminen. Positiivinen ja aktiivinen lähestymiseni hyvinvointia edistävään tietoon ja taitoon vaikuttaa tutkimuksen ja tulosten ennakkoodotuksiini. Tutkimusaineiston analysoinnissa tulee huomioida tutkijaopettajan rooli, joka vaikuttaa kurssin reflektointiin.

Nuorten teoreettiset tiedot ergonomiasta, lihastasapainosta ja stressinhallinnasta ovat melko hyvät, mutta käytännön soveltamistaidoissa on parannettavaa. Kurssin tavoitteeksi muotoutuikin nimenomaan käytännön taitojen oppiminen ja siten terveysosaamisen parantaminen. Ihminen oppii eri tavoin ja oman ennako-oletuksen mukaan käytännön taitojen harjoittaminen on tehokkainta itse kokeillen, toiminnan kautta. Teoriatiedon yhdistäminen käytännön harjoitukseen antaa laajempaa tietopohjaa ja ymmärrystä käytännössä kokeiltaviin asioihin. Terveysosaaminen on henkilökohtainen taito, jonka hallitseminen edellyttää sekä tietoa että käytännön taitoja. Oman esiymmärrykseni mukaan terveysosaamisen kehittyminen vaatii myös käytännön harjoittelua, jota lukioissa ei valituilla aihealueilla juurikaan tapahdu. Tämän vuoksi kurssilla päätettiin kiinnittää huomiota kyseiseen epäkohtaan.

Esiymmärrykseni valituista aihealueista on muotoutunut omien opintojen sekä LUJA-hankkeesta saadun työkokemuksen perusteella. Esioletukseni mukaan nuorten lihaskuntoharjoittelussa ei riittävästi kiinnitetä huomiota tasapainoiseen harjoitteluun ja keskivartalon tukilihasten vahvistamiseen, lisäksi opiskelijoiden käytännön taidot ergonomiassa ovat huonot. Harjoittelu keskittyy usein vain tuttuihin liikkeisiin, joiden vaikutusalue on usein yksipuolinen tai tavoitteiden suunnassa väärä (esimerkiksi vatsalihasten harjoittaminen istumaan nousuilla). Nuorten tiedot stressistä ovat melko hyvät, mutta käytännön hallintakeinoja ei ole riittävästi. Taustatukea kurssin suunnitteluun antoivat aihealueiden kirjallisuuteen perehtyminen, aihepiiriin liittyvän materiaalin kerääminen sekä LUJA-hankkeen työntekijöiden konsultointi.

6 KURSSIN SUUNNITTELU

Tutkimuksen ensisijaisena tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida opiskelijoiden terveysosaamista lisäävä kurssi, jolla keskitytään tiettyihin aiheisiin ja vahvistetaan nimenomaan käytännön taitoja. Valittuihin aiheisiin liittyvien harjoitusten avulla oli tarkoitus kehittää tasapainoista kehon toimintakykyä vahvistamalla vartalon syviä tukilihaksia sekä parantamalla lihasvenyvyyttä. Ergonomia pyrittiin huomioimaan sekä tiedollisesta, taidollisesta että asenteellisesta näkökulmasta ja siten vaikuttamaan työasentoihin ja työn tauottamiseen. Henkisen jaksamisen varmistamisen tavoitteena oli tuoda lisää keinoja rentoutumiseen ja stressinhallintaan. (Kuvio 6.) Lisäksi kurssin yhtenä osatavoitteena oli käyttää yhteistoiminnallisia opetusmenetelmiä. Tutkimusongelmana oli selvittää sopiiko kurssi osaksi lukion liikunnanopetusta.

Kurssin sisältöjen suunnittelua ohjasi ensisijaisesti kuntosaliharjoittelu, sillä koulun opetussuunnitelmaan kurssi LI.6 oli merkitty jälkimmäiseksi syventävän kuntosaliharjoittelun kurssiksi. Sisällöt suunniteltiin kouluterveyskyselyjen tuloksista ilmenneitä epäkohtia ja ongelmia ennaltaehkäiseviksi. Kurssin kantavana tavoitteena oli terveysosaamisen lisääminen, joten sisällöiksi valikoituivat lukiolaisilla eniten ongelmia ja vaivoja aiheuttavat tekijät. Tavoitteena oli kehittää valittujen sisältöjen käytännön taitoja, kuten ergonomian parantaminen kotona. Haastetta kurssin suunnitteluun toi terveysosaamiseen liittyvien sisältöjen yhdistäminen kuntosaliharjoitteluun. Tutkimus oli osa LUJA-hanketta, mutta tutkija sai vapaat kädet kurssin sisältöjen suunnitteluun. Konsultointi projektipäällikön kanssa tarkensi sisältöjen toteutusmuotoja.

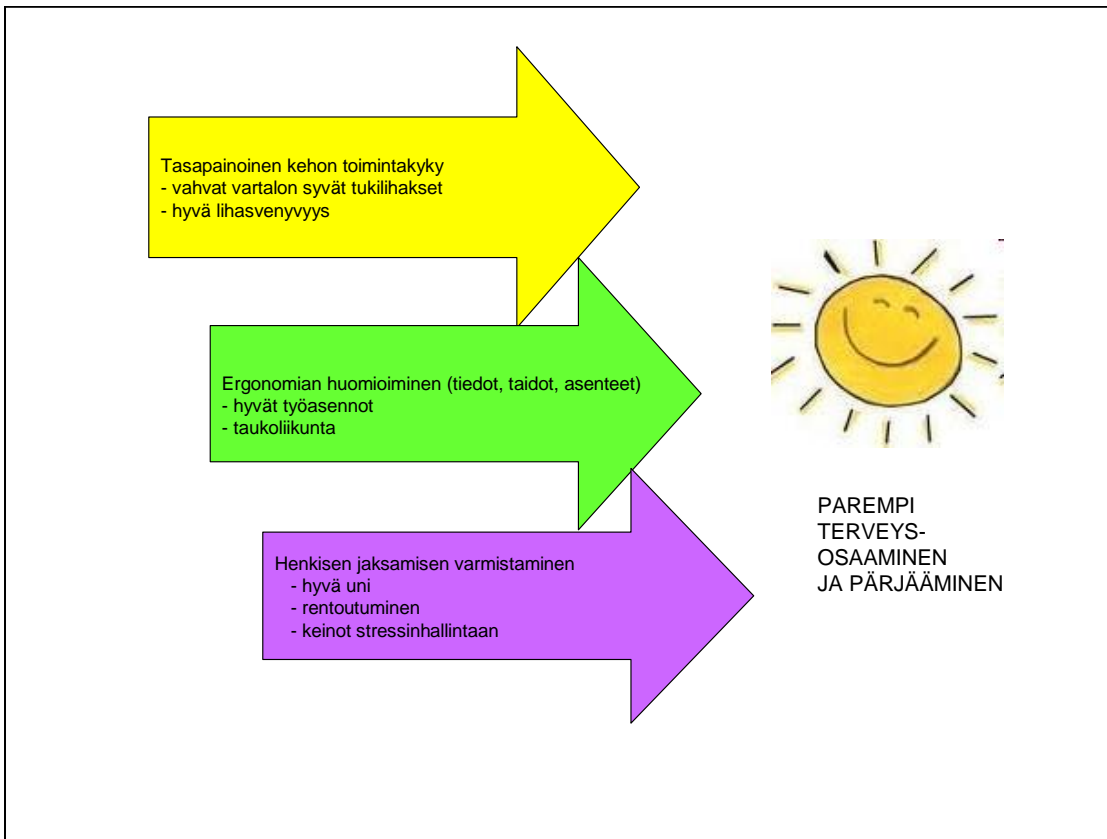
Kurssin yhtenä tavoitteena oli lisätä yhteistoiminnallista oppimista, joten opetusmenetelminä käytettiin paljon ryhmätehtäviä ja ongelmanratkaisua pienryhmissä. Kurssilla annettiin myös kotitehtäviä, joiden tarkoituksena oli kehittää kognitiivisia taitoja sekä opitun soveltamista käytäntöön.

Kurssin suunnittelua ohjaavien arvojen ja yleisten tavoitteiden määrittelyn pohjana toimivat kansallinen lukion opetussuunnitelma sekä koulun oma opetussuunnitelma, joiden sisällöt olivat linjassa kurssille valittujen sisältöjen kanssa. Kokonaisuuden punaisena lankana olivat omien taitojen lisääminen sekä yhteistoiminnalliset työtavat. Ajatuksena oli sitoa tunnit toisiinsa, jotta kurssista muodostuisi looginen jatkumo ja aiheista toisiaan tukeva kokonaisuus. Tätä tavoitetta ajatellen päätettiin opiskelijoille antaa myös kotitehtäviä ja ottaa LUJA-hankkeessa työstetty Opiskelutyö haltuun –opas mukaan kurssin materiaaleihin.

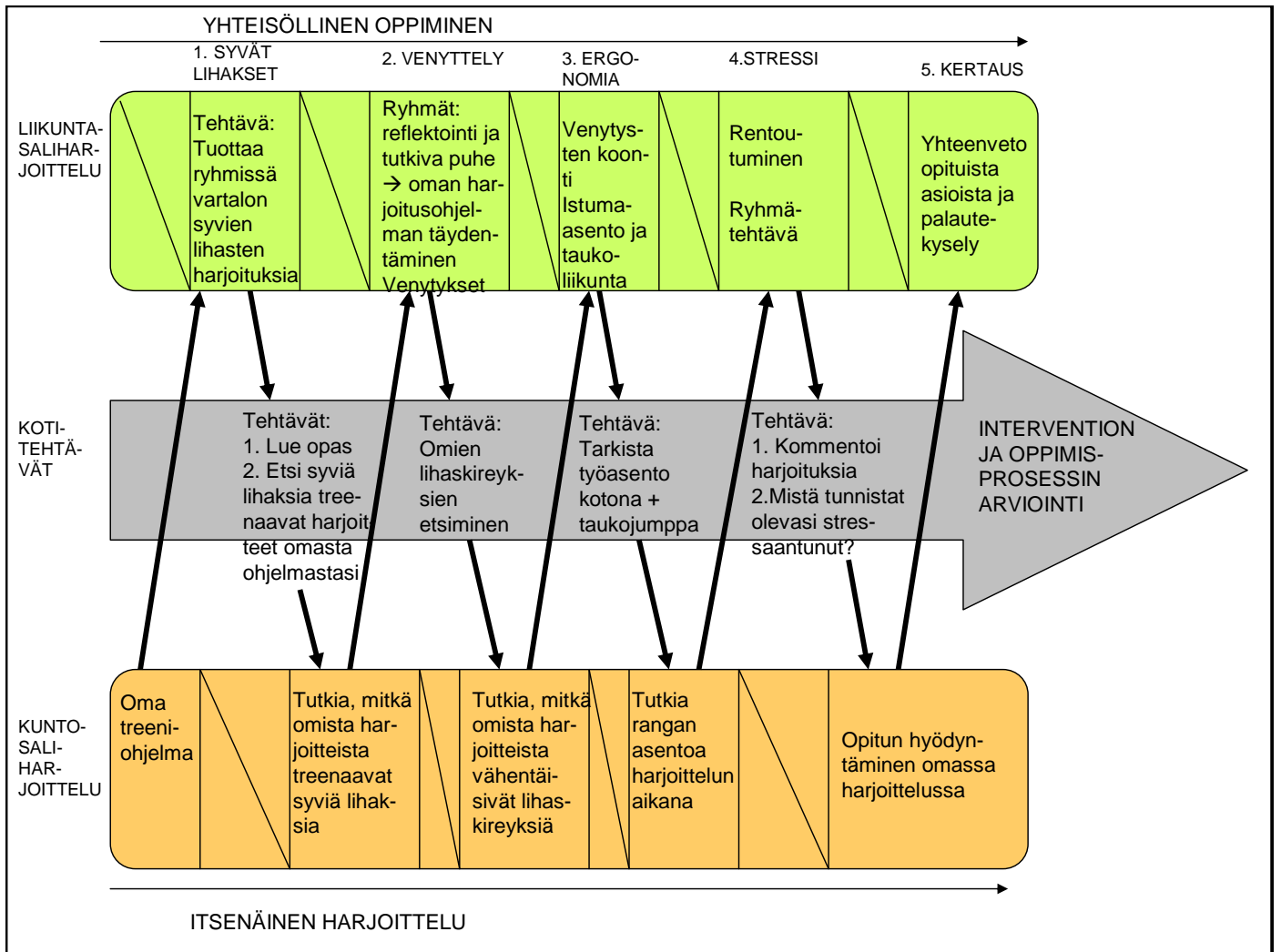
Kaikki kurssin opiskelijat olivat käyneet valinnaisen liikunnan ensimmäisen kuntosalikurssin, joten jokaisella oli jo valmiiksi oma kuntosaliohjelma. Puolet oppitunneista pidettiin kuntosalilla, omaa harjoitusohjelmaa toteuttaen. Liikuntasaliharjoituskerroilla paneuduttiin uusiin sisältöihin (vartalon syvät tukilihakset, lihastasapaino, ergonomia) jotka suunniteltiin myös kuntosaliharjoittelua tukeviksi. Tavoitteena oli muokata ohjelmia kurssin aikana henkilökohtaiset tarpeet huomioiden ja monipuolistaa kuntosaliharjoittelua uusien sisältöjen tavoitteiden suunnassa. (Kuvio 7.)

Kuntosalitunti oli keskiviikkoisin ja liikuntasalikerta perjantaisin. Keskiviikon kuntosalikerralla opiskelijat toimivat itsenäisesti ja raportoivat tekemisestään opettajalle. Paikalla oli aina valvoja (tutkijaopettaja tai hankkeessa toimiva henkilö), mutta varsinaista opetusta tunneilla ei ollut. Tavoitteena oli lisätä omatoimisuutta, havainnointia ja opitun soveltamista käytäntöön. Liikuntasalikerrat olivat varsinaisia opetuskertoja, joilla käsiteltiin uusia sisältöjä.

Kurssille tehtiin karkea jaksosuunnitelma (Liite 2), joka esiteltiin ryhmälle ensimmäisellä tunnilla. Suunnitelmasta keskusteltiin yhdessä ryhmän kanssa ja opiskelijat saivat itse vaikuttaa joihinkin sisältöjen valintoihin. Lisäksi opiskelijat saivat itse valita tuntien määrän ja pituuden opettajan antamista vaihtoehdoista. Tämän jälkeen tutkijaopettajan oli mahdollista tehdä tarkempia tuntisuunnitelmia. Tuntien suunnittelussa oli huomioitava harjoittelutilat ja välineet. Kuntosaliharjoittelu tapahtui läheisellä kaupungin kuntosalilla, jonka varustelu oli hyvä. Liikuntasaliharjoitukset toteutettiin koulun omassa liikuntasalissa, joka tiloiltaan oli riittävä (iso sali, näyttämö ja liitutaulu), mutta välineiltään ja varustukseltaan melko vanha.



Kuvio 6. Kohti parempaa terveysosaamista –kurssin tavoitteet.



Kuvio 7. Kohti parempaa terveysosaamista –kurssin suunnittelukaavio.

7 KURSSIN TOTEUTUMISEN KUVAUS

Toimintatutkimuksen luonteeseen kuuluu tapahtumien tarkka kuvaus (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 217). Tavoitteenani on luoda lukijalle selkeä kuva siitä, mitä tunneilla tehtiin ja miksi. Lisäksi pyrin kuvaamaan miten tunnit etenivät ja miten sisällöt tunnilla toteutuivat. Kokonaisarviointia kurssin toimivuudesta, sisällöstä ja toteutumisesta käsittelem vastareflektointiosuudessa. Kappaleen tarkoituksena on kuvata kurssi tunti tunnilta, pohjaten omaan, runsaasti havaintoja sisältävään päiväkirjaani, joka muokkasi myös tuntien suunnittelua. Kuntosalitunteja ei kuvata, sillä harjoittelu näillä tunneilla oli itsenäistä, opiskelijan oman kuntosaliohjelman toteuttamista. Kaikkien tuntien tarkemmat tuntisuunnitelmat löytyvät liitteistä (Liite 6).

Syksyllä 2009 Kupittaaan lukiossa pilotoitu liikunnankurssi (LI.6) oli osa Turun suomenkielisissä päivälukioissa, vuosina 2007–2009 toteutettua lukion hyvinvointihanketta (LUJA 2010). Kurssi oli muokattu kuntosalikurssi, jossa yhden jakson ajan (seitsemän viikkoa) toteutettiin yksi kuntosaliharjoittelukerta ja yksi liikuntasalikerta viikossa. Kurssin päätavoitteena oli lisätä opiskelijoiden terveysosaamista siirtämällä terveystiedon sisältöjä liikunnan tunneille sekä tutkia, miten kurssin uudet sisällöt soveltuvat lukion liikunnan opetukseen. Kurssin keskeisinä sisältöinä olivat kehon toiminnallinen tasapaino (syvät vartalolihakset, venyvyys), ergonomia (istuma-asento, taukoliikunta) ja henkinen jaksaminen (rentoutuminen, stressinhallinta, nukkuminen). Kurssin tukena toimi Opiskelutyö haltuun –opas, jonka opiskelijat saivat sähköisesti luettavakseen. Opasta luettiin omalla ajalla ennen tunteja ja luettua yhdistettiin seuraavan tunnin aiheeseen.

1. tunti 9.10.2009

Kurssille oli ilmoittautunut 36 opiskelijaa, joten odotukset ennen ensimmäistä tuntia olivat pelonsekaisia. Ensimmäiselle tunnille saapui yhteensä yhdeksän oppilasta, sillä koululla, koululla vietettiin samanaikaisesti abipäivää, jossa oli suurin osa kurssille ilmoittautuneista. Kerroin paikallaolijoille kurssin sisällöistä ja tarkoituksesta, jolloin viisi opiskelijaa ilmoitti, ettei osallistu kurssille. Opiskelijoiden oletukset kuntosalikurssista muuttuivat, eivätkä uudet sisällöt kuulostaneet riittävän mielenkiintoisilta. Suuren ilmoittautujamäärän puolesta oli hyvä, etteivät kaikki päättäneet

osallistua kurssille, mutta jäin miettimään, olivatko sisällöt tylsiä. Päätimme loppuryhmän kanssa siirtää kurssin aloituksen seuraavaan kertaan, jolloin paikalla olisi valtaosa ilmoittautuneista. Välissä oli syysloma, joten aloitus siirtyi kahdella viikolla.

2. tunti 23.10.2009

Tunnille saapui 22 opiskelijaa, joista muodostui lopullinen ryhmä. Valtaosa ryhmäläisistä oli poikia ja tyttöjä oli vain neljä. Aloitimme tunnin kurssi-infolla. Kerroin ensin itsestäni ja kurssin tarkoituksesta sekä samalla tehtävästä tutkimuksesta. Tämän jälkeen kävimme läpi kurssiin liittyviä toimintatapoja, erikoispiirteitä, tavoitteita ja sisältöjä. Opiskelijat saivat luettavakseen infotiedotteen. Kerroin myös, että kurssilta saa vielä jäädä pois, jos muokattu sisältö ei vastaa odotuksia, sillä opiskelijat olivat valinneet kurssin kuntosaliharjoittelun vuoksi. Kerroin myös, että poissaolokäytäntö on tiukka eikä liikuntasalikerroilta saa olla pois kuin yhden kerran. Jos sairauden tai muun pakottavan syyn takia poissaoloja tulee kaksi, voi toisen vielä korvata tekemällä korvaustehtävän, mutta kolmannen poissaolon tullessa ei kurssista saa suoritusmerkintää. Kuntosalikerrat olisivat helpommin korvattavissa esimerkiksi omalla ajalla. Kerroin myös, että hankkeen mahdollistamana hommansa hyvin hoitaville olisi tiedossa palkinto, eli tarjosin tehtävien tekemiselle pienen porkkanan. Kävimme läpi kuntosaliharjoittelun ohjeet ja päiväkirjan ohjeistuksen (Liitteet 3 ja 4). Sovimme päiväkirjan palautustavaksi koulun sähköisen viestintäjärjestelmän, Wilman tai sähköpostin käytön. Tämän jälkeen ryhmä sai itse päättää, mikä suunnitelluista sisällöistä jätetään pois, koska kurssin aloitus siirtyi, vieden yhden tunnin jaksosuunnitelmasta. Ryhmä valitsi äänestyksessä sauvakävelyn. Tämä osoittautui käytännön järjestelyjen puolesta hyväksi ratkaisuksi, sillä välineitä olisi ollut vaikea saada käyttöön. Asenteiden ja ennakkokäsitysten muuttamisen vuoksi olisin halunnut opettaa nimenomaan sauvakävelyä. Opiskelijat saivat vapaasti kysellä infon aikana, mutta kysymyksiä ei pahemmin tehty. Ryhmä sai itse päättää tuntien määrän ja pituuden kahdesta vaihtoehdosta. Vaihtoehtoina olivat kaksi kuntosalikertaa ja yksi liikuntasalikerta, jolloin jokaisen kerran pituus on 75 minuuttia, tai yksi kuntosalikerta ja yksi liikuntasalikerta, jolloin tuntien pituudet ovat 112 minuuttia. Ryhmä valitsi jälkimmäisen vaihtoehdon, jolloin tunteja oli määrällisesti vähemmän mutta ne olivat kestoaltaan pidempiä. Kuntosaliharjoittelu tapahtui keskiviikkoisin ja liikuntasaliharjoittelu

perjantaisin. Infon lopuksi jaoin kaikille kurssille osallistuville suostumuslomakkeen (Liite 4) tutkimukseen osallistumisesta, jonka kaikki täyttivät ja palauttivat heti. Tunnelma infossa oli melko rauhallinen ja ryhmä kuunteli hyvin. Jokainen sai vaikuttaa äänestämällä kurssin sisältöön ja toteutukseen.

Aloitimme ensimmäisen tunnin fyysisen osan lämmittelyllä, jonka tarkoituksena oli samalla tutustua toisiimme. Lämmittely oli suunniteltu siten, että myös opettaja tutustuisi opiskelijoihin. Jaoin ryhmän melko sattumanvaraisesti kuuteen ryhmään, joista muodostui kolme joukkuetta. Palloviestin ideana oli kuljettaa palloa eri tavoin (opettajan määräämä tai ryhmän keksimä tapa) toiselle puolelle salia. Aina pallon vaihtuessa oppilaalta toiselle piti pallonhaltijan huutaa joko oma nimensä tai kaverinsa nimi jolle pallon antaa. Aikaa lämmittelyyn kului noin 20 minuuttia ja ryhmä keksi useita eri pallonkuljetustapoja. Ryhmäläiset tunsivat toisensa melko hyvin, sillä nimet huudettiin oikein. Ryhmä lähti leikkimieliseen kisailuun yllättävän hyvällä asenteella ja naurua ja hymyäkin oli havaittavissa.

Lihasten lämmentyä aloitimme lihaskuntoharjoittelun. Aluksi teimme tuttuja, monen kuntosaliohjelmaan sisältyviä liikkeitä tekniikkaharjoitteluna. Tarkoituksena oli varmistaa, että jokainen osaa kuntosalilla suorittaa lihaskuntoliikkeet oikein. Kuntosalilla käytetään painoja, jolloin loukkaantumiseriski kasvaa ja oikean tekniikan merkitys korostuu. Jokainen ryhmä (pidimme samat ryhmät kuin viestissä) sai esiteltäväkseen vähintään kaksi lihaskuntoliikettä. Ryhmillä oli noin viisi minuuttia aikaa käydä läpi liikkeiden ydinkohdat ja suunnitella, miten verbaalisesti ja visuaalisesti esittää liikkeet muille kurssilaisille. Jokaisen ryhmän piti päättää jäsentensä vastualueet jokaisen liikkeen kohdalla. Suunnitteluajan päätyttyä liikkeet käytiin läpi pienryhmä ja liike kerrallaan. Täydensin tai korostin tarvittaessa opetusta, jotta liikkeen suorittamisen ja turvallisuuden kannalta olennaiset asiat tulivat varmasti kaikille selville. Ryhmät suunnittelivat annettuja tehtäviä tehokkaasti ja jakoivat roolit hyvin. Jouduin muutamassa liikkeessä tarkentamaan ohjeistusta, jotta tärkeimmät seikat varmasti käytiin läpi. Polvikulman säilyttäminen askelkyykyissä oli yllättävän vaikeaa monelle ja ohjaavat ryhmäläiset saivat huomauttaa usealle tekniikasta. Kaiken kaikkiaan opiskelijat osasivat liikkeiden suoritustekniikat melko hyvin.

Esitysten jälkeen liikkeistä tehtiin kuntopiiri. Ryhmä sai valita kahdesta taustamusiikkivaihtoehdosta mieleisensä. Itse olin valinnut vaihtoehdot, jotta ne sopisivat harjoitteluun. Tarkoituksena oli käydä läpi kolme kierrosta (45 sekuntia – minuutti – 45 sekuntia), mutta harjoitus osoittautui sen verran rankaksi, että teimme vain kaksi kierrosta (45 sekuntia – 30 sekuntia). Kuntopiirin aikana kertosimme liikkeen ydinkohdat vastuuryhmän kanssa ja itse kiertelin salissa antamassa henkilökohtaista palautetta. Monella näytti olevan vakiintuneita tapoja liikkeiden suorittamiseen ja esimerkiksi polvikulma askelkyykyissä tuntui karkaavan vanhan, tutun ja virheellisen suorittamisen puolelle.

Kuntopiirin jälkeen tehtiin yhteinen lihaskuntoharjoitus, joka kohdistui yhteen kurssilla toistuvista aiheisällöistä, syviin vartalolihasiin. Jokainen haki itselleen jumppa-alustan ja otti tilaa salista. Aluksi kävimme läpi mitä ja missä syvät vartalolihakset ovat, ja mikä niiden merkitys on. Olin valinnut taustalle harjoitukseen sopivan musiikin. Liikkeet olivat erilaisia syvien keskivartalolihasien harjoituksia ja toistot tehtiin vaihtelevalla tahdilla. Aloitimme harjoittelun syvien vartalolihasien etsimisellä. Ryhmälle piti antaa melko paljon ohjeistusta ja syvien vartalolihasien löytyminen oli monelle vaikeaa. Osa opiskelijoista ei edes tiennyt, mitä syvät vatsalihakset ovat, miten ne löytyvät ja miten niitä aktivoidaan. Yksilöllisen palautteen antaminen oli vaikeaa, sillä harjoittelu oli opettajajohtoista ja monet opiskelijat tarvitsivat jatkuvaa ohjeistusta ja esimerkkisuorituksia. Pidemmässä sarjoissa salissa kiertely ja henkilökohtaisen palautteen antaminen oli kuitenkin mahdollista. Harjoitus näytti olevan rasiustasoltaan melko sopiva, tosin osa opiskelijoista ei jaksanut tehdä liikkeitä loppuun.

Lopuksi teimme yksinkertaisen, päälihasryhmiin kohdistuvan venyttelyn. Taustalla soi rauhallinen, venyttelyyn sopiva musiikki. Venyttely oli opettajajohtoinen, ja jokaisessa liikkeessä keskityttiin tekniikkaan. Vaikka liikkeet olivat tuttuja, oli monella korjattavaa vartalon asennon suhteen. Opiskelijat nappasivat ohjeista hyvin korjattavat seikat, eikä henkilökohtaista korjaamista pahemmin tarvittu.

Tunnin päätteeksi, kun opiskelijat vielä istuivat matoillaan, annoin kotitehtäväksi miettiä, oliko omassa kuntosaliohjelmassa tunnilla tehtyjä liikkeitä, etenkin syviä vartalolihasia kehittäviä

liikkeitä, ja oliko omassa tekniikassa jotain korjattavaa. Kehotin opiskelijoita tutustumaan Opiskelutyö haltuun –oppaaseen. Muistutin päiväkirjan kirjoittamisesta, ja kyselin yleisiä mielipiteitä tunnista. Palaute oli positiivista vaikka ryhmä ei vielä ollut erityisen puhelias. Harjoitteet koettiin rankoiksi, joten taso jatkoa varten oli helpompi hahmottaa.

3. tunti 30.10.2009

Liikuntasalikerhojen välissä oli yksi kuntosalikerho, jolloin näin opiskelijoita, ja pystyin jutustelemaan heidän kanssaan enemmän. Ryhmä paljastui harrastustaustaltaan aika heterogeeniseksi, mitä pidin positiivisena ja rikastuttavana seikkana. Toisella liikuntasalikerholla aiheena oli syvien vartalolihasien harjoittaminen joogan avulla ja venyttely.

Aloitimme tunnin kotitehtävän purkamisella. Ryhmä jaettiin samoihin pienryhmiin kuin edellisellä tunnilla. Kurssille tuli kaksi opiskelijaa lisää, ja sijoitin heidät kahteen eri pienryhmään. Ryhmät olivat 4 – 5 hengen ryhmiä. Jokainen kertoi ryhmälleen oman kotitehtävänsä ”tulokset” ja kertoivat tai näyttivät, mitä liikkeitä olivat löytäneet. Yhdessä ryhmä pohti, vaikuttiko liike syviin vartalolihasiin. Yhteenvedonä kertasimme vielä syvien vartalolihasien liikkeitä ja lisäsin aiemmin harjoiteltuihin kokonaisuuteen muutaman lihaskuntoliikkeen, jotka eivät ole varsinaisia syvien vartalolihasien harjoitusliikkeitä, mutta oikein tehtynä kehittävät myös keskivartaloa. Monelle ei selvästikään ollut tullut mieleen, että syvät vartalolihakset ovat mukana lähes kaikissa lihaskuntoliikkeissä.

Kotitehtävän purkamisen jälkeen aloitimme tunnin fyysisen osion. Aiheena oli jooga ja venyttely. Kyselin aluksi ryhmältä kokemuksia joogasta. Kukaan ollut aiemmin tutustunut joogaan. Koska aihe oli vieras, kerroin hieman joogan filosofiasta ja hengitystekniikasta. Painotin omien rajojen kuuntelua, rauhallisuutta, keskittymistä ja muiden kunnioittamista. Päätin edetä hitaasti ja liikkeet hyvin tarkasti läpikäyden. Olin valinnut harjoittelun taustalle rauhallista, joogaan sopivaa musiikkia. Teimme alkulämmittelyksi aurinkotervehdyksen, jonka harjoittelimme aluksi liike liikkeeltä. Lopuksi jokainen sai tehdä sarjan viisi kertaa oman hengityksen tahtiin. Osa oppilaista naureskeli aluksi, mutta vauhtiin päästyään heidän tekemisensä näytti jo paljon paremmalta. Ryhmä keskittyi

hyvin ja ilmapiiri oli rauhallinen. Aurinkotervehdyksen jälkeen teimme tasapainosarjan ja soturisarjan. Liikkeet olivat selvästi rankkoja ja vaikeita. Monella oli vaikeuksia pysyä pystyssä ja pitää keho hallinnassa. Harjoitusten lomassa muutamat jäivät ääneen ihmettelemään huonoa suoritustaan. Joogaosion lopuksi kerroin, että syvillä vartalolihaksilla ja kehon hallinnalla on suurin vaikutus liikkeiden onnistumiseen. Harjoitus tuntui konkretisoivan opiskelijoille sen, minkä vuoksi kurssilla keskityttiin syviin vartalolihaksiin.

Joogan jälkeen teimme perinteisemmän lihaskunto-osuuden viime tunnilta tutulla tavalla: opettajajohtoisesti musiikin tahdissa erilaisia selkä- ja vatsalihasliikkeitä. Ryhmä sai taas valita musiikin kahdesta eri vaihtoehdosta. Osa liikesarjoista oli tarkoituksella pidempiä, jotta omien rajojen ja suorituskyvyn hahmottaminen olisi helpompaa. Joissain liikkeissä osa oppilaista selvästi väsähti.

Tunnin loppuun oli varattu enemmän aikaa venyttelylle, joka on olennainen osa joogaa. Venyttely suoritettiin edellisen kerran tapaan opettajajohtoisesti, staattisena venyttelynä. Tosin liikkeitä oli enemmän ja venytysajat olivat pidempiä. Venyttelemisen tekniikan opetuksessa osaa liikkeistä kyseenalaistettiin, ja ryhmäläiset kyselivät paljon. Venyttelyn aikana oli helppo jutella ryhmän kanssa ja saimme hyviä keskusteluja aikaiseksi. Venyttelemisen tärkeys nimenomaan lihastasapainon säilyttämisen vuoksi oli keskustelussa korostettuna. Yritin käyttää mahdollisimman paljon konkreettisia esimerkkejä, joita osa opiskelijoista täydensi omin esimerkein. Venyttelyn jälkeen teimme vielä venyvyystestit, joiden tarkoituksena oli testata mahdolliset yli- ja aliliikkuvuudet. Opiskelijat testasivat pareittain ohjeiden mukaan, ja monella paljastui vajavuuksia. Etenkin pojilla oli aliliikkuvuutta. Keskustelimme samalla, miten puutteita voisi korvata (lisää venyttelyä, lisää lihasten vahvistamista) ja minkälaiset lihaskuntoliikkeet vaikuttavat myös lihaskireyksiin. Opiskelijat tuntuivat tietävän lihasten agonisti – antagonist -periaatteen, mutta liikkuvuuden kannalta asiaa ei oltu ajateltu.

Tunnin lopuksi kyselin jälleen mielipiteitä tunnista ja annoin kotitehtävän. Opiskelijoiden piti seuraavalle tunnille lisätä omaan kuntosaliharjoitteluohjelmaan venytys ja lihaskuntoliike, jotka parantavat omia lihastasapainoa häiritseviä tekijöitä. Opiskelutyö haltuun –oppaasta piti lukea

ergonomia-osio seuraavaa tuntia varten. Muistutin myös päiväkirjan kirjoittamisesta.

4. tunti 6.11.2009

Kolmannella liikuntasalikerralla aloitimme heti tunnin aiheella ergonomia. Aluksi kyselin, mitä ergonomia terminä tarkoittaa. Osa opiskelijoista ei ollut ennen edes kuullut termiä. Ohjaavilla kysymyksillä määritimme yhdessä, mitä ergonomia mielestämme on. Vastaukseksi saimme ”työskentelyolosuhteita edistävää toimintaa, jolloin ihmisellä on kehon kannalta optimaaliset asennot”. Harjoittelimme ensimmäiseksi tasapainoista istuma-asentoa. Jokainen haki itselleen tuolin ja pyysin kaikkia istumaan, kuten he normaalisti istuisivat. Nopealla vilkaisulla lähes kaikkien asennossa oli korjattavaa. Istumisharjoituksen jälkeen näytin mallia siitä, millainen on tasapainoinen istuma-asento, ja komensin kaikki istumaan mallin mukaisesti. Kävimme läpi koko kehon osa-alueet läpi, jotta kaikilla olisi oikeanlainen asento. Istumisen aikana kommentointi oli hyvin aktiivista ja monet istuivat ”oikein” ensimmäistä kertaa elämässään. Moni oppi uusia asioita. Pyrin korostamaan tasapainoisen istuma-asennon ja rangan asennon hyötyjä ja haittoja ja vaikutuksia kehoon.

Jotta tasapainoisen istuma-asennon merkitys konkretisoituisi, havainnollistin verisuonten ja veren virtausta dynaamisessa ja staattisessa lihastyössä. Käytin apunani näyttämöllä olevaa liitutaulua. Opiskelijat istuivat penkeillä ja annoin heille määräyksen istua hyvässä istuma-asennossa koko puheenvuoroni ajan. Liikunnanopetuksessa harvinaisempi taulutyöskentely piti ryhmän varsin hiljaisena ja kaikki kuuntelivat hyvin. Vaikka opetus kesti vain noin viisi minuuttia, oli monen asento lysähtänyt lopussa. Huomautin kaikille vielä lopuksi asiasta, jolloin moni joutui korjaamaan asentoaan. Harjoituksen tarkoituksena oli paitsi havainnollistaa lihasten väsymistä staattisessa lihastyössä, myös alustaa seuraavaan aiheeseen, taukojumppaan. Kerroin, että tunnin paikallaan istumisen jälkeen (vaikka istuisi hyvässä asennossa) tulisi pitää tauko, joka sisältää dynaamista lihastyötä.

Istuma-asentoon keskittyvän osion jälkeen pääsimme luontevasti tunnin ensimmäiseen aktiiviseen osioon, taukojumppaan. Jaoin ryhmän neljään pienryhmään, ja kaikki ryhmät saivat oman aiheen

taukojumppaan. Aiheet olivat: jumppa tuolilla, jumppa seisaaltaan, jumppa yläraajoille ja jumppa alaraajoille. Yleisenä ohjeistuksena oli jumpan kesto (noin viisi minuuttia) ja liikkeiden minimimäärä (viisi liikettä). Halutessaan ryhmät saivat itse valita taustamusiikin opettajan antamista vaihtoehdoista. Suunnitteluun oli aikaa noin kymmenen minuuttia. Kiertelin ryhmissä ja annoin vinkkejä tai vastailin kysymyksiin. Opiskelijat keksivät kuitenkin pääasiassa kaikki liikkeet itse. Kun taukojummat olivat valmiita, jokainen pienryhmä veti suunnittelemansa jumpan koko ryhmälle. Opettaja osallistui jumppiin ja kommentoi lyhyesti jokaisen jumpan jälkeen. Taukojumppilla saatiin hyvä alkulämpö seuraavaa kuntopiiriä varten.

Kuntopiiri toteutettiin tällä kertaa siten, että jokainen näytti vuorollaan, minkä liikkeen on lisännyt kuntosaliohjelmaansa, ja teimme nämä liikkeet circuit –periaatteella. Muutamalla opiskelijalla oli sama liike, jolloin pyysin heitä keksimään liikkeen sellaiselle lihasryhmälle, joita kuntopiirissä oli vähiten. Tehtävänä oli yli 20 liikettä. Yhtä liikettä tehtiin 30 sekuntia ja vaihtoon oli aikaa 10 sekuntia. Vaihdon aikana palautettiin mieliin seuraava liike. Teimme kuntopiiriä vain yhden kierroksen, sillä intensiteetti oli melko tiheä ja venyttelylle piti jättää aikaa. Kuntopiirin loppuun teimme vielä vatsaliharjoituksen, jonka tarkoituksena oli havainnollistaa apulihasten käyttöä harjoittelussa. Teimme aluksi perinteisiä istumaannousuja, joita osa ryhmäläisistä oli sisällyttänyt kuntosaliohjelmiinsa. Tämän jälkeen pyysin kaikkia pistämään jalat risti-istunta-asentoon ja nousemaan samalla tavoin kuin aiemmin. Kerroin, että jalkojen asentoa muuttamalla saadaan pelkät vatsalihakset toimintaan. Osa opiskelijoista ei päässyt ylös lainkaan, ja harjoitus tuntui herättävän ajatuksia monissa.

Lopuksi venyttelimme samoin kuin aiemmin – opettajajohtoisesti, musiikin soidessa taustalla. Liikkeitä tosin monipuolistettiin ja paneuduimme myös pienempiin lihasryhmiin. Tekniikan korostaminen oli edelleen vahvasti mukana. Venyttelyn jälkeen juttelimme yleisesti tunnin aiheista. Tarkoituksena oli varmistaa, että tunnin aiheiden yhteys toisiinsa oli kaikille selvä. Aiempiin tunteihin verrattuna keskustelu oli aktiivisempaa ja opiskelijat kertoivat enemmän mielipiteitään ja tunteuksiaan. Jouduin myös hieman ojentamaan ryhmää löysän kuntosalikäyttäytymisen vuoksi. Aiempien viikkojen kuntosalikerroilla muutama opiskelija oli saapunut tunnille myöhässä ja tekeminen kuntosalilla oli ollut laiskaa. Opiskelijat kuuntelivat hyvin hiljaa ja tuntuivat ottavan

asian vakavasti. Muistutin jälleen päiväkirjan kirjoittamisesta, sillä kaikki eivät olleet muistaneet palauttaa tai kirjoittaa siihen joka tunnin jälkeen. Kotitehtäväkseen opiskelijoiden piti tarkistaa kodin työpisteen ergonomia, oppaasta sai tarvittaessa ohjeita. Jokaisen oli myös omatoimisesti tehtävä yksi taukojumppa viikon aikana. Kuntosaliharjoittelua varten opiskelijoiden tuli kiinnittää erityistä huomioita rangan asentoon lihaskuntoharjoittelun aikana ja tehtävä huomioita siitä, missä ja milloin rangan asentoa on vaikein pitää hallinnassa. Kahdelle opiskelijalle jouduin antamaan korvaustehtävän poissaoloista.

5. tunti 13.11.2009

Toiseksi viimeisen liikuntasaliharjoittelun aiheena oli stressinhallinta ja rentoutus. Tuntia tuli pitämään LUJA – hankkeessa toimiva henkilö, joka oli vetänyt vastaavia tunteja useissa Turun päivälukioissa. Tunti antoi minulle poikkeuksellisen mahdollisuuden havainnoida ryhmää ulkopuolisena. Osallistuin joihinkin tunnin harjoituksiin ja opastin välillä sivusta.

Tunti aloitettiin lyhyellä alustuksella stressistä. Opiskelijoilta kyseltiin omia ajatuksia esimerkiksi stressaavista tilanteista tai stressin ilmenemisestä. Tämän jälkeen opiskelijat saivat tehtäväkseen pohtia, miten kukin rentoutuu. Vaihtoehtoja oli neljä: rentoudun a) laiskottelemalla b) liikkumalla c) yksin d) kavereiden kanssa. Saliin oli tehty tuoleista neliö, jonka kulmiin rentoutumistavat oli kirjoitettu lapulle. Jokaisen piti valita tapa, jolla mielestään parhaiten rentoutuu, ja mennä siihen nurkkaan, johon kyseessä oleva rentoutumistapa oli merkattu. Tämän jälkeen muodostuneet ryhmät pohtivat yhdessä rentoutumistavan kyseisen rentoutumistavan hyviä ja huonoja puolia. Pohdinnat kirjoitettiin lapulle. Aikaa annettiin noin 10 minuuttia. Tämän jälkeen opiskelijat kertoivat tuotoksensa muille kurssilaisille. Ryhmiltä tuli hyviä yhteenvetoja ja kaikki ryhmät olivat löytäneet useita näkökulmia. Työskentely oli varsin tehokasta ja aktiivista. Ohjaaja täydensi ja kyseli tarkentavia kysymyksiä. Lopuksi seurasi ytimekäs tiivistelmä stressinhallinnasta ja siitä, miten kaikkia neljää rentoutumistapaa olisi hyvä yhdistää.

Stressinhallinnan olennainen osa on rentoutuminen, jota harjoiteltiin seuraavaksi. Ohjaaja veti kaksi erilaista rentoutusharjoitusta, joista ensimmäinen tehtiin pareittain. Ryhmäläiset saivat itse valita

parinsa. Toinen parista makasi selällään voimistelumaton päällä, kun toinen teki ohjaajan vetämiä harjoituksia. Parin ääri viivat piirrettiin lattiaan ja jokainen raaja rentoutettiin erikseen nostamalla. Opiskelijoiden keskittymistä ja asennetta testattiin, mutta ryhmä suoriutui yllättävän hyvin. Salissa oli pääosin hiljaista ja parit toimivat hyvin ja sääntillisesti ohjeiden mukaan.

Yhteisessä rentoutusharjoituksessa kaikki makasivat matoillaan ohjaajan antaessa ohjeita. Harjoitus aloitettiin kehon rentouttamisella ja hyvän ja rauhallisen olotilan etsimisellä. Ohjaaja kertoi tarinaa, jossa opiskelijoille annettiin mielikuvia, joiden tarkoituksena oli päästä pois nykyhetkestä. Alussa muutamat opiskelijat tirskuivat ja keskittyminen herpaantui välillä, mutta harjoituksen edetessä salissa oli hiljaista ja opiskelijat keskittyivät. Harjoitus kesti tarpeeksi pitkään, ja kaikki ehtivät saada juonesta kiinni. Harjoituksen lopussa opiskelijat palautettiin pikku hiljaa nykyhetkeen ja lopulta pyydettiin avaamaan silmänsä ja liikuttelemaan raajojansa. Ryhmä vaikutti hyvin rauhalliselta ja rennolta ja monet olisivat mielellään vielä jatkaneet harjoitusta. Kaikki vaikuttivat saavuttaneen rentouden, ja lyhyen jutustelun jälkeen kukaan ei ainakaan sanonut rentoutumisen epäonnistuneen.

Tunnin päätteeksi puhuimme vielä rentoutumisen merkityksestä opiskelun ja harrastusten lomassa. Kertasimme vielä eri rentoutuskeinot ja niiden yhdistämisen tärkeyden. Kotitehtäväksi kaikkien tuli kirjoittaa seuraavaksi kerraksi kommentteja tunnilla tehdyistä harjoituksista ja pohtia kirjallisesti mistä ja milloin tunnistaa olevansa stressaantunut. Monella opiskelijalla oli poissaoloja, joiden suhteen annoin ohjeistuksia ja korvaustehtäviä. Yhdelle opiskelijalle jouduin kertomaan, ettei hän voi saada kurssista suoritusmerkintää poissaolojen ja tekemättömien tehtävien vuoksi. Opiskelija ymmärsi kyllä, mutta hän oli selvästi tilanteestaan harmissaan.

6. tunti 20.11.2009

Kurssin viimeisen tunnin aiheena oli toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu. Aloitimme tunnin hausalla penkkiviestillä. Ryhmä jaettiin sattumanvaraisesti neljään joukkueeseen ja jokaiselle joukkueelle annettiin oma voimistelupenkki. Viesti toteutettiin penkkiä eri tavoilla hyödyntäen: penkin yli hyppien, penkin päällä hyppien (tasajaloin, yhdellä jalalla, päälle ja alas), penkin päällä

juosten, penkin päällä kontaten ja penkkiä siirtäen (edetään määrätty matka). Opiskelijat keksivät itse osan etenemistavoista. Tavoitteena oli lämmitellä hausalla ja erilaisella tavalla, tavallisia koulun penkkejä hyödyntäen. Viestistä muodostui railakas ja hauska alkulämpö, josta opiskelijat vaikuttivat aidosti pitävän. Vaikka kyseessä olikin leikkimielinen kisailu, opiskelijat hyppivät ja juoksivat tosissaan. Joukkueet olivat melko tasavertaiset, sillä selkeää voittajaa ei noussut, vaan kisa oli tiukka.

Alkulämmön jälkeen aloitettiin toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu. Opiskelijoiden avustamana levitimme ympäri salia eri harjoitusohjelmia ja niihin kuuluvia välineitä. Koulun välinetarjonta ei ollut kovin laaja, joten toin itse tunnille voimistelukuminauhoja, käsipainoja ja neljä terapiapalloa. Lisäksi käytössä oli koulun jumppapalloja, mailoja jumppakeppeinä, käsipainoja ja erilaisia alustoja tai korokkeita ja penkkejä. Ohjelmat oli saatu Jyväskylän yliopiston lehtori Teppo Kalajan materiaaleista ja ne olivat tunnilla lainassa. Ohjelmavaihtoehdot oli tehty lajeittain, ja opiskelijat saivat valita mieluisan laji- ja harjoitusohjelman itselleen. Opiskelijat valitsivat ohjelmia joko oman harrastuksensa tai mieluisamman ohjelman mukaan. Annoin opiskelijoille ohjeeksi ainoastaan muistella kurssilla käytyjä asioita liikkeitä tehdessään. Liikeohjeet kuvineen löytyivät suorituspaikoilta. Musiikkia tunnilla ei aiempien tuntien tapaan ollut, mikä ryhmän mielestä oli tylsää. Itse kiertelin salissa ja vastailin kysymyksiin, joita opiskelijat esittivät muun muassa liikkeiden oikeista suoritustavoista. Opiskelijat tekivät ensimmäisen kierroksen vielä aktiivisesti, mutta toisen tai kolmannen kierroksen kohdalla innostus selvästi lopahti ja toiminta muuttui melko passiiviseksi. Aikaa oli vielä kuitenkin jäljellä, joten päätin vetää ennen venyttelyä syvien lihasten harjoituksen alkulämmössä käyttämiemme penkkien kanssa. Opiskelijat jakaantuivat tasaisesti penkeille, joiden päällä tai niitä hyödyntäen teimme vatsa- ja selkälিhasharjoituksia. Lopuksi myös nostelimme penkkejä eri tavoin, joka selvästi oli opiskelijoiden mieleen.

Tämän jälkeen venyttelimme ja tällä kertaa siten, että opiskelijat saivat itse päättää venytysliikkeet. Jokainen sai vuorollaan näyttää yhden liikkeen ja kertoa siitä olennaiset tekniikkaan liittyvät seikat. Tarkoituksena oli testata, kuinka hyvin kurssilla tehdyt venyttelyt olivat muistissa ja vastasivatko opiskelijoiden ohjeistukset opetettua. Lähes kaikki valitsivat staattisia liikkeitä, joita olimme tehneet aiemmilla tunneilla. Venytyksen kesto oli noin puoli minuuttia. Jokainen keksi eri liikkeen ja

valinnat olivat mielestäni hyviä. Itse venyttelin opiskelijoiden ohjeiden mukaan, eikä täydentäviä ohjeita tarvinnut antaa.

Venyttelyn jälkeen keräsimme yhdessä välineet salista kaappeihin ja pyysin kaikkia ottamaan kynän ja tilaa. Annoin täyttöohjeet ennen lomakkeen antamista ja korostin, että kaikki täyttävät lomakkeensa rauhassa, ajatuksella ja yksin. Kysymyksiä sai esittää, jos vastaan tuli jotain epäselvää. Lomakkeen täyttöön oli aikaa puoli tuntia. Muutama kysymys lomakkeesta esitettiin ja joko minä tai joku opiskelijoista vastasi kysymykseen. Kun kaikki olivat palauttaneet lomakkeen, keräsin ryhmän yhteen salin keskelle. Loppuyhteenvetona juttelimme kurssin sisällöistä ja kerroin oman mielipiteeni kurssin sujumisesta ja opettamisesta kurssilla. Tilanne oli vuorovaikutuksellinen ja leppoisa. Kurssin päätteeksi jaoin hankkeen antamat palkinnot, elokuva liput, viidelle opiskelijalle, jotka olivat suorittaneet kurssin alusta loppuun esimerkillisesti (läsnäolo, kaikki tehtävät palautettuna, päiväkirja täytetty joka tunnin jälkeen) ja annoin rästitehtäville viimeisen palautuspäivän.

8 KURSSIN REFLEKTOINTI

Kohti parempaa terveysosaamista -kurssi sujui pääpiirteissään suunnitellun mukaisesti. Suurimmaksi ongelmaksi opettajan näkökulmasta muodostuivat opiskelijoiden poissaolot ja niistä aiheutuneet korvaustehtävien antamiset ja tarkistamiset. Poissaolojen runsautta selittää ajankohtaan osunut sikainfluenssa-aalto, jonka vuoksi monet sairastuivat kurssin aikana. Tiukka linja kurssin suorittamisen suhteen oli kuitenkin kaikille tasapuolinen ja koulun omien käytäntöjen kanssa linjassa.

Opiskelijoiden valitsema vaihtoehto tuntien pituudesta osoittautui liikuntasaliharjoittelun kannalta hyväksi, mutta kuntosaliharjoittelun kannalta toinen vaihtoehto olisi ollut parempi. Pitkät tunnit mahdollistivat aiheiden syvällisen käsittelyn ja teoriaopetuksen liittämisen tunteihin. Pitkistä tunteista huolimatta joillain tunteilla tuli jopa kiire. Pääasiassa tunteilla oli kuitenkin sopiva tempo eikä harjoituksissa tarvinnut kiirehtiä. Keskittymiskyky tuntui pysyvän opiskelijoilla hyvällä tasolla, sillä pitkiä yksittäisiä harjoitteita ei ollut, vaan tehtävät vaihtelivat riittävän usein. Päiväkirjoista vain yhdessä mainittiin tylsyys:

”Tehtiin penkeillä taukojumppaa. Se oli ihan kivaa, ehkä vähän tylsää.”

Kuntosaliharjoittelussa sen sijaan tuntien pituus ei ollut sopiva. 112 minuutta on liian pitkä aika, vaikka mukaan lasketaan alkulämmittely, loppuverryttely ja venyttely. Harjoittelun tehokkuuden ja lihaskunnan kehittämisen kannalta kaksi lyhyempää harjoittelukertaa viikossa olisi ollut parempi vaihtoehto. Pitkät harjoittelukerrat näkyivät löysäilynä ja harjoittelukertoja toivottiinkin enemmän:

”enemmän salikertoja”

”olisin toivonut että olisimme käynyt kuntosalilla vielä enemmän”

Opiskelijat olivat alun perin valinneet kurssin kuntosalikurssina, mikä aiheutti epätietoisuutta kurssin alussa. Ryhmän tekemä valinta tuntien mallista oli hieman ristiriidassa kuntosaliharjoittelun takia: kuntosalikertoja oli vain yksi, vaikka opiskelijat olivat valinneet kurssin nimenomaan kuntosaliharjoittelun vuoksi. Aineistoista käy ilmi, että kuntosalikertoja olisi toivottu enemmän. Valintäänestyksen tulos oli melko tasainen, joten toive on looginen. Tutkimuksen kannalta

kuntosalikertojen määrällä ei ollut merkitystä. Tavoitteena oli liikuntasaliharjoituksilla tukea myös kuntosaliharjoittelua, joka päiväkirjojen perusteella toteutui usean opiskelijan kohdalla.

Kurssin suunnittelussa pyrin valitsemaan tunneille sellaisia aiheita, harjoituksia ja liikkeitä, jotka eivät välttämättä olisi kaikille tuttuja ja joista seuraisi mahdollisimman paljon hyötyä nimenomaan terveysosaamisen ja opiskelukyvyn kehittämisen kannalta. Lisäksi tavoitteena oli rakentaa yhteneväinen kokonaisuus, jossa edellisen liikuntasalitunnin sisällöt tukisivat seuraavaa tuntia. Mielestäni tuntien aiheiden järjestys oli looginen: ensimmäisellä tunnilla perehdyttiin kurssin ja tuntien perusmalliin, jotta kaikille muodostuisi kuva siitä, mitä kursilla tehdään. Tämän jälkeen edettiin aiheittain siten, että tuntien peruskaava säilyi, mutta aiempaan lisättiin jotakin uutta. Poikkeuksen tuntien kaavaan teki rentoutus- ja stressinhallintatunti, jolloin syvien vartalolihashasten harjoituksia ja venytyksiä ei tehty. Stressinhallinta ja rentoutustuntia edeltävä sisältö olisi voinut olla joogaa, jossa korostuu rauhoittuminen ja rauhallisuus, niin liikkeissä kuin ilmapiirissä. Näin edeltävä tunti olisi paremmin valmistanut seuraavaan aiheeseen.

Jotta välissä olevat kuntosaliharjoittelutunnit eivät olisi jääneet vain erilliseksi kokonaisuudeksi, annettiin liikuntasalitunneilta erilaisia tehtäviä tai nimettiin tavoitteita kuntosaliharjoitteluun. Kurssin tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden käytännön sovellustaitoja, joita harjoiteltiin jo kurssin aikana. Päiväkirjojen perusteella osa opiskelijoista sovelsi oppimaansa ilman tehtävänantoa. Paras vaihtoehto olisi kuitenkin ollut itsenäisen terveysosaamiseen tähtäävän liikuntakurssin järjestäminen, joka olosuhteista ja resursseista johtuen ei kuitenkaan ollut mahdollista.

Yksi kurssin sisällöllisistä päätavoitteista oli syvien vartalolihashasten harjoittaminen ja venyvyyden lisääminen, eli kehon lihastasapainon parantaminen. Harjoituksia tehtiin yhtä lukuun ottamatta joka tunnilla, mikä varmasti edisti oppimista. Liikkeitä syvennettiin ja uuden oppimista rakennettiin vanhan tiedon päälle (Kauppila 2007, 40). Omien havaintojen perusteella opiskelijat saivat uusia syvien vartalolihashasten harjoitteita, joista osa oli melko rankkoja. Opiskelijoiden päiväkirjoista saadut viestit tukevat omia havaintojani:

”Aikaisemman perjantain kuntopiiri oli aika rankka ja siitä tuli ärhäkkä päänsärky. Muuten meininki oli hyvä.”

”Perjantain tunti oli todella kiva, liikkeet oli tosi tehokkaita.”

”Itse en ole oikeastaan koskaan treenannut syviä lihaksia, joten osa liikkeistä oli aika raskaita tehdä”

Syvien vartalolihashasten harjoittelua olisi voinut vielä monipuolistaa, mutta lyhyelle, viiden kerran kurssille päätin luoda toistuvuutta, jotta oppiminen olisi tehokkaampaa. Toistojen avulla motorinen hahmottaminen paranee, oikeat liikeradat löytyvät ja muistijälki on vahvempi (Numminen & Laakso 2006, 22 – 26).

Osa tunnin aiheista saattoi etukäteen kuulostaa tylsältä eikä motivaatio tunnille tultaessa välttämättä ollut korkein mahdollinen. Harjoitteet tuntuivat kuitenkin antavan opiskelijoille uusia näkökulmia vanhoihin aiheisiin, jolloin myös innostuminen tunnilla lisääntyi. Päiväkirjoista saadut havainnot olivat samansuuntaisia:

”Homma vähän muuttui, aluksi luulin että mitä ihm. kun tämmöisiä teemee. Eihän nämä harjoitteet tunnu missään -.-` Mutta erehdyin, yllättävän hyvin tuollainen otti paikkoihin. Liikkeet oli aika paljolti tuttuja omista lajikohtaisista harjoitteista. Ihan positiivisesti yllätyin tästä.”

”Odotukset päivän jooga tuntia varten eivät olleet kovin korkeat. Jooga oli kuitenkin mukava uusi kokemus ja varsin vaikeaa vaikka näyttääkin kovin helpolta.”

Erilaisten, uusien sisältöjen tuominen liikuntatunnille koettiin pääasiassa mukavana ja virkistävänä vaihteluna. Kirjasta lukemalla oppiminen saattaa jäädä vain tiedolliselle tasolle, mutta kokeilemalla asia konkretisoituu ja saa vahvemman merkityksen, kun muistijälki on muodostunut kinesteettisesti. Ergonomia-aiheisella tunnilla korostui lukemalla oppimisen ja kokeilemalla oppimisen ero: opiskelijat tiesivät hyvin, että selkä pitää olla suorana ja jalat tukevasti maassa, mutta käytännön kokemus siitä, miltä tasapainoinen istuma-asento tuntuu, puuttui valtaosalta. Useat oppilaat kommentoivat, että ”näinkö sen pitäisi olla, eihän tää tunnu yhtään hyvältä!”. Päiväkirjoista käy ilmi, että moni oli tunnilla oivaltanut, mitä tasapainoinen istuma-asento oikeasti tarkoittaa ja mitä se vaatii.

Kurssilla käytetyt kisailut tuntuivat olevan opiskelijoiden mielestä mukaansatempaavia ja hauskoja. Tähän saattaa osin vaikuttaa se, että valtaosa kurssilaisista oli poikia. Omien havaintojeni pohjalta toiminta oli hyvin aktiivista ja kaikki osallistuivat erittäin mielellään. Kisailuja ja yhteistoiminnallisia tehtäviä olisi voinut olla vielä enemmän, vaikka joka tunnilla tehtiin jotakin

joko pareittain tai pienryhmissä. Yhteistoiminnallisten työtapojen tietoinen käyttö vaikutti (varmasti) rennon ilmapiirin syntyyn ja opiskelijoiden keskinäiseen vuorovaikutukseen. Kurssilaisista valtaosa oli täysi-ikäisiä, joten ryhmätehtävien suorittaminen onnistui vaivatta. Myös parityöskentely sujui hyvin, eikä esimerkiksi ryhmien tai pariin muodostamisessa ilmennyt ongelmia tai ristiriitoja. Havaintojeni mukaan kaikki pystyivät työskentelemään kaikkien kanssa eikä kurssilla muodostunut niin sanottuja kuppikuntia. Kaveriporukat tulivat esille oikeastaan vain tuntien alussa ja lopussa. Ryhmä koostui pääasiassa pojista, jotka ottivat tytöt hyvin mukaan ja huomioon. Sukupuolierottelua tai -jakoa ei tunneilla tarvinnut miettiä.

Omien loppuhavaintojen perusteella ryhmän käyttäytyminen muuttui kurssin aikana. Tutuksi tulleet käytännöt ohjasivat opiskelijoiden toimintaa siten, että uusiin sisältöihin tutustumiseen voitiin keskittyä paremmin, kun käytännöt ja toimintatavat olivat tuttuja. Vuorovaikutus ryhmän kanssa ja oppilaantuntemus paranivat ja syvenivät loppua kohden, jolla oli vaikutusta myös ilmapiiriin. Aineiston perusteella niin opiskelijat kuin tutkijaopettaja pitivät ilmapiiriä rentona ja luontevana:

”Tunnelma oli rento ja mukava, niinkuin se on ollut edellisillä kerroillakin.”

”Valitettavasti kyseessä oli kurssin viimeinen tunti.. Vähän oli haikea olo, kun koulun paras ja rennoin kurssi oli loppumassa. - -”

Kurssilla olisi voitu keskittyä syvemmin muun muassa venyttelyn eri tekniikoihin. Kurssilla harjoiteltiin lähinnä vain staattisen venyttelyn tekniikoita ja asentoja, jolloin muut venyttelyn muodot (esimerkiksi dynaaminen venyttely) jäivät kokonaan kokeilematta. Venyttelyn tärkeyttä pyrittiin korostamaan, mutta monipuolisuus ei tullut riittävästi esille. Yhteistoiminnallisia työtapoja käytettiin kurssilla kaiken kaikkiaan melko pinnallisesti. Pari- ja ryhmätyöskentely eivät vielä takaa yhteistoiminnallista oppimista, sillä menetelmä vaatii syvempää perehtymistä. Määrätietoisemmalla ja perusteellisemmalla toiminnalla olisi yhteistoiminnallinen aspekti saatu paremmin huomioitua, jolloin myös uuden oppimisen arviointiin olisi ollut enemmän keinoja.

Kurssin lyhyt toteutusaika (viisi liikuntasalikertaa) vaikuttaa ratkaisevasti saatuihin tuloksiin. Viidellä oppitunnilla aiheiden määrä on rajallinen ja vastauksissa korostuvat esillä olleet aiheet. Lisäksi tavoitteet terveysosaamisen lisäämiseen ovat melko optimistiset, sillä pysyviä muutoksia on vaikea saavuttaa näin lyhyessä ajassa. Intensiivisemmällä, ainoastaan terveysosaamiseen

keskittyvällä liikuntakurssilla asetettujen tavoitteiden ja etenkin pysyvyyden saavuttaminen olisi todennäköisempää.

9 AINEISTON ANALYSOINTI JA TULOKSET

Arviointilomakkeen strukturoidut kysymykset taulukoitiin. Avointen kysymysten vastaukset poimittiin, luokiteltiin ja laskettiin. Päiväkirjat luokiteltiin ensin tuntikohtaisesti, jonka jälkeen ne jaettiin uudestaan samoja aihepiirejä ja kommentteja koskeviin luokkiin. Osa opiskelijoista panosti päiväkirjan kirjoittamiseen, kun taas osaa piti joka tunnilla muistuttaa kirjoittamisesta. Luonteeltaan kirjoitukset olivat melko lyhyitä (muutama lause / tunti). Aineistot yhdistettiin analysointivaiheessa. Arviointilomakkeen analysoinnissa ei otettu huomioon opettajan toimintaa koskevia kysymyksiä, jotka olivat mukana lomakkeessa tutkijaopettajan ammatillista kehittymistä ajatellen.

Opiskelijat saivat itse päättää kurssin toteuttamisesta ja ryhmä päätyi ratkaisuun, jossa tunnit olivat kestoltaan pitempiä ja lukumääräisesti niitä oli vähemmän. Ratkaisu oli perjantain tuntien kannalta hyvä, sillä aikaa eri aiheisiin perehtymiselle oli enemmän ja tunteilla niihin paneuduttiin riittävän perusteellisesti. Kuntosalikäyntien kannalta toinen ratkaisu olisi ollut suotuisampi, sillä kertoja olisi yhden sijasta ollut kaksi ja harjoittelu näin tehokkaampaa. Opiskelijat toivoivat kuntosalikertojen lisäämistä joko arviointilomakkeen muutosehdotuksissa:

”kaksi kertaa viikossa punttista”

”enemmän salikertoja”

tai päiväkirjassa:

”Harmittaa kun maanantain tunteja ei pidä, olisin mielummin halunnut harjoitella kolme kertaa viikossa kuin kaksi kertaa viikossa.”

Omaksi henkilökohtaiseksi tavoitteeksi kurssilla valtaosa vastaajista nimesi fysiikan / kunnon kehittymisen ja uuden oppimisen (12 kpl). Kaksi vastaajista oli kurssilla suoritusmerkinnän saamisen vuoksi ja yksi valitsi kurssin sen suosion takia. Opiskelijoiden asettamat tavoitteet olivat mahdollista toteuttaa niin kuntosalikerroilla kuin liikuntasalikerroilla.

Opiskelijat arvioivat oppimistaan kurssin aikana. Taulukkoon 1 on koottu arviointilomakkeen oppimista arvioivat strukturoidut kysymykset.

TAULUKKO 1. Opiskelijoiden oman oppimisen arviointi

Väittäjä	Erittäin paljon (f)	Melko paljon (f)	Melko vähän (f)	Hyvin vähän/en lainkaan (f)	En osallistunut tunnille (f)
Sain uutta tietoa kehon toiminnallisesta tasapainosta	1	10	4	0	0
Sain uutta tietoa ergonomiasta	6	5	2	0	1
Sain uutta tietoa henkisestä jaksamisesta	2	7	4	0	2
Opiskelutyö haltuun –opas tuki mielestäni kurssin sisältöä	0	11	2	1	1

(f) = frekvenssi eli vastanneiden lukumäärä ko. luokassa

Vastauksista ilmenee, että eniten opittiin kehon toiminnallisesta tasapainosta ja ergonomiasta. Avoimet kysymykset tarkentavat uuden oppimisen kohdistuneen erityisesti syvien vartalolihasien toimintaan ja harjoittamiseen sekä oikeanlaiseen ergonomiaan (muun muassa istuma-asento). Myös henkisestä jaksamisesta (stressi, rentoutuminen) on opittu melko paljon uutta. Lisäksi opiskelijat olivat maininneet taukojumpan, musiikin vaikutuksen, vastuskuminauhan käytön, joogaamisen, kehon toiminnallisuuden, verenkierron ja liikunnan yhteyden sekä helpon näköisten liikkeiden raskauden uutena opittuina aiheina. Valtaosa koki Opiskelutyö haltuun –oppaan tukevan kurssia melko hyvin.

Uuden oppimista oli pohdittu myös päiväkirjoissa, joista ilmenee arviointilomakkeen tavoin, että eniten uutta opittiin syvien lihasten merkityksestä ja harjoittamisesta sekä ergonomiasta. Opiskelijat tuntuivat oppineen uusia asioita, mikä näkyi kehityksenä tehtyjen harjoitteiden suorituksissa. Syvien vartalolihasien merkitystä ja harjoittamista oli pohdittu paljon:

”Perjantain liikuntasali kerta oli mielenkiintoinen ja uudenlainen. Sain hyvää tietoa syvistä lihaksista ja kuntopiirikin oli yllättävän tehokas.”

”Huomasin, että syvät lihakset vartalon seudulla ovat melko heikot, pitäisi varmaan reenata niitä ensi kerralla punttisalilla.”

”Syvät lihakset oli myös kiva kerrata, koska itse en ainakaan tiennyt mitkä auttaa mihinkin.”

Toinen merkittävä uuden asian oppiminen myös päiväkirjojen mukaan oli ergonomia, josta monella ei ollut ennen kurssia kovin tarkkaa tietoa. Istuma-asennon hallinta ja tiedostaminen paranivat osalla selvästi:

”Väärä istumisasento rasittaa selkää enemmän kuin luulinkaan.”

”Kotona tulee yleensä istuttua/makoiltua sohvalla, joka ei ole kauhean hyvä selälle. Se miten pitäisi istua 'oikein' on jokseenkin liian vaivoilloista eikä sitä jaksa toteuttaa...”

”Oli hyvä että kävimme läpi oikeanlaista istuma-asentoa, koska tiedän että itselläni jää usein hartiat valahtamaan eteen ja selkä jää kaarelle. Hyvä huomatus oli, kun sanoit että jos kerran edes korjaa asentoa oikeeksi niin siitäkin on hyötyä. Se jäi mieleeni.”

Taukojumppa ja sen merkitys ei kuitenkaan herättänyt opiskelijoissa juurikaan ajatuksia. Arviointilomakkeessa vain yksi opiskelija mainitsi taukojumpan uutena opittuna ja päiväkirjoissa taukojumppa mainittiin vain kerran, jossa sitä kommentoitiin tylsäksi. Taukojumpan merkitys ei siis tarkentunut oppilaille tavoitteiden mukaisesti. Istumatyön tauottamista ei kenties koeta tärkeänä tai mieluisana eikä sen hyötyjä saatu opiskelijoille riittävän merkittävästi esille, joten tavoitteet taukojumpan osalta eivät täytyneet.

Venyttely oli mainittu arviointilomakkeessa kahdesti. Molemmat kommentit koskivat uuden oppimista ja venyttelyn merkityksen ymmärtämistä. Päiväkirjoissa venyttely mainittiin lähinnä lihaskireyksen tiedostamisena tai venyttelyn lisäämisena kuntosaliharjoitteluun. Erilaisten venyttelymenetelmien oppimista ei ilmennyt, joka todennäköisesti johtuu yksipuolisista opetusmenetelmistä.

Kurssilla kerätyn materiaalin perusteella rentoutuskerta oli valtaosalle hyvin mieluinen ja sitä toivottiin lisää. Arviointilomakkeesta saatujen tulosten mukaan kurssin antoisimmaksi osa-alueeksi nimettiin rentoutus. Lisäksi neljä kommentoi oppineensa uutta rentoutumisesta. Päiväkirjoissa rentoutustunnin palaute oli pääasiassa positiivista:

”Teimme erilaisia rentoutumisharjoitteluja, jotka olivat mukavia ja leppoisia. Tunti oli todella mukava!”

”Tunti oli erittäin mukava ja rentouttava. Mielestäni samanlaisia tunteja pitäisi olla tarjolla jatkossakin! Oli tosi mukavaa lähteä kotiin, kun oli niin rentoutunut.”

”perjantain rentoutus tunti oli loistava, rentouksen jälkeen----> olo fresh, kiitos”

Osa opiskelijoista oli pohtinut itselleen sopivia keinoja. Yksi vastaajista ei pitänyt rentoutustunnin sisällöstä, mutta oli kuitenkin pohtinut itselleen ja muille sopivia keinoja:

”Perjantaina oli mukava rentoutumisharjoitus, itse en kyllä suosi yksinäistä rentoutumisharjoitusta, mutten pysty rentoutumaan myöskään seurassa, joten laiskottelu tai liikkuminen ovat parempia vaihtoehtoja.”

”Ryhmäharjoitteesta en oikein välittänyt, mutta yksin tehty ja varsinkin parin kanssa sai itseni rentoutuneeksi parin kanssa tehty ”siirtokuva” oli todella mukavan tuntuinen ja rentouduin siinä kaikkein parhaimmin.”

”Tämä rentoutumis homma ei lainkaan ollut minun juttuni. Tai siis jos sen pointtina on nukahtaminen niin mikä ettei, mutta mielummin rentoudun omaa mielimusaa kuunnellessa jossai löhö-sohvalla. Tai sitten rupattelen kavereiden kanssa. Ehkä se joillekin sopii ja joillekin ei (?)”

Kurssin muita antoisia tekijöitä rentoutuksen lisäksi olivat kuntosaliharjoittelu, perjantain liikuntasalikerrat, kurssin erilaisuus ja monipuolisuus sekä lihaskuntoharjoittelu.

Kurssin yhtenä tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden terveysosaamista ja käytännön taitoja käsiteltyjen aihepiirien osalta. Päiväkirjoista käy ilmi, että muun muassa itselle sopivia rentoutuskeinoja oli todella pohdittu. Arviointilomakkeesta saatujen tulosten perusteella osa löysi myös uusia keinoja ja oppi uutta rentoutumiseen ja stressinhallintaan liittyen.

Kurssin syvien vartalolihashsten harjoittelun ja venyttelyn runsaan määrän tavoitteena oli tasapainoisen kehon toimintakyvyn lisääminen. Tarkoituksena oli tutkia, osataanko liikuntasaliharjoitusten sisältöjä viedä ja soveltaa kuntosaliharjoitteluun. Aineiston perusteella tulokset olivat positiivisia:

”Ainut uusi juttu oli se, että silloin aikasempänä perjantaina 23.10 löytyi erittäin hyvä vatsalihasliike. Joten otin sen mukaan ohjelmaa.”

”- - Laitteilla tekemät treenit ei välttämättä vahvista niin hyvin syviä lihaksia, mutta vatsalihasliike jonka tein matolla oli sama kuin tehtiin perjantain tunnilla.”

”- - Venyttelin, jopa tunnin lopuksi. Minulta venyttely sattuu usein jäämään vaikka se on tärkeää niin suuren treenimäärän takia. Venyttelin kuitenkin vielä erikseen ne lihakset hyvin mitä lähiaikoina olen käyttänyt paljon .- -”

Arviointilomakkeessa kurssilla opittua aikoi liikunnassa tai harrastuksissa hyödyntää kahdeksan vastaajaa ja yksi oli erikseen nimennyt venyttelyn lisäämisen. Voidaan siis olettaa, että tasapainoisen kehon toimintakyvyn merkitys oli auennut joillekin. Lisäksi hyödyntämismahdollisuuksia löydettiin opiskeluun liittyen (viisi kommenttia) muun muassa istuma-asennon parantamiseksi. Kotona ja arkipäivässä uutta tietoa ja taitoja ajatteli soveltaa kolme opiskelijaa. Lisäksi yksi vastasi hyödyntävänsä kurssilla opittua ”itse kun siltä tuntuu”.

Arviointilomakkeen erillinen kysymys ”Mitä oivalsit kurssilla?” antaa suoria vastauksia opiskelijoiden kognitiiviseen oppimiseen. Päiväkirjamerkinnöistä oli myös löydettävissä uuden oivaltamista ja havaintojen tekemistä:

”Huomasin, että syvät lihakset vartalon seudulla ovat melko heikot, pitäisi varmaan reenata niitä ensi kerralla punttisalilla.”

”Lihaskunto oli yllättävän raskasta rauhallisilla liikkeillä, huomattavasti raskaampaa kuin nopea riuhtominen.”

”Huomasin itse, että jos vedän kunnolla napaa selkärankaan kohti saan liikkeet ainakin tuntumaan paremmin ja varmaan myös kohdistumaan paremmin oikeisiin alueisiin.”

”istuma-asentoni on varsin heikko, pää osin makaamista pöydän päällä”

”Itselläni on tapana nukkua 1,5 tunnin päiväunia, jos vain kerkeän. Niin sain hyvän vinkin, että 20 minuutin lepääminen voi vaikuttaa positiivisemmin. Täytyy siis kokeilla sitä joku päivä”

Lähtökohdat kurssille olivat haastavat, sillä ennen kurssia opiskelijoilla oli mielikuva kuntosalikurssista. Osa opiskelijoista jäi pois kuultuaan kurssin tarkasta sisällöstä, mutta suuren ryhmäkoon pienenemiseksi ilmiö oli vain positiivinen. Lisäksi kurssille jääneet opiskelijat olivat motivoituneempia ja tietoisia sisällöistä. Opiskelijoista kuusi arvioi positiivisesti kurssin vastanneen odotuksia (”hyvin, oli erilainen ja mukava, ylitti ne, täydellisesti, olin positiivisesti yllättynyt erilaisista toiminnoista, punttisalia ja lihaskuntoa ja kaikkea erikoista siinä sivussa”). Neutraaleja kommentteja oli viisi (”oli melko erilainen kuin odotin, ei ollut minkäänlaisia odotuksia x2, kutakuinkin niin kuin ajattelin, luulin sen olevan enemmän punttisalipainotteisempi”). Negatiivisia kommentteja oli yksi (”luulin kurssia punttisalikurssiksi eli aika vähän”). Sekä positiivisia että negatiivisia viestejä sisältäviä kommentteja oli kolme (”sain treenattua hyvin ja monipuolisesti mutta olisin toivonut että olisimme käynyt kuntosalilla vielä enemmän, en tiennyt ollenkaan että meillä on salikertoja, aluksi idea tuntui ärsyttävältä mutta tunneilla oli kuitenkin ihan kivaa, luulin eka kerta et on pelkkää rehkimistä, mutta hyvä rentouttava kurssi”).

Kehittämisehdotuksista päällimmäiseksi nousee tuntien määrä ja sisältö. Opiskelijat toivoivat enemmän tunteja ja enemmän salikertoja. Lisäksi toivottiin enemmän pelejä ja leikkejä ja toisaalta myös rankempaa harjoittelua. Opiskelijat olivat yhdessä päättäneet ennen kurssia tuntien mallin (montako kertaa viikossa, tunnin pituus). On mahdollista, että mielipide tuntimallista muuttui kurssin aikana ja näin ollen se mainittiin myös arviointilomakkeessa.

9.1 Yhteenveto aineistoista

Kaiken kaikkiaan aineistot tuottivat melko positiivisia tuloksia. Liikuntasalitunneista ei varsinaisesti tullut negatiivista palautetta vaan sisällöt koettiin mukavaksi vaihteluksi ja erilaiseksi, yhteiseksi toiminnaksi. Tuntien aihealueet vaihtelivat, jolloin toisia osa tunneista miellytti ja toisia ei. Muutamasta päiväkirjasta kävi ilmi, että aiheen ollessa vähemmän kiinnostava, opiskelijat olivat silti miettineet tunnin sisältöä, sen hyödyllisyyttä yleisesti tai miksi aihe ei ollut itselle mieluista (esimerkiksi rentoutuminen). Aineistoista saatujen tulosten perusteella voi tehdä johtopäätöksen, että joissain aihealueissa (esimerkiksi ergonomia) opiskelijoilla on selvästi teoretieto hallussa mutta

käytännön toteutus on joko osaamattomuuden tai ajanpuutteen vuoksi heikkoa. Valmiudet käytännön toteutukseen näyttäisivät parantuneen kurssin myötä.

Pilottikurssista saatujen kokemusten perusteella opiskelijoiden terveysosaaminen lisääntyi syvien vartalolihashsten, ergonomian ja venyttelyn aihealueiden osalta ja käytännön soveltaminen niissä parani. Päiväkirjoista saadut tulokset tukevat kyselylomakkeesta saatuja tuloksia. Aineiston perusteella opiskelijat oppivat kurssilla uutta ja moni sai avaimia käytännön toteutukseen. Johtopäätöksenä voi todeta, että kurssi sopii hyvin osaksi lukion liikunnan ja terveystiedon opetusta. Käytännön järjestelyiden ja tuntimäärien osalta kurssia on hyvä jatkossa täsmentää. Itsenäisenä kurssina sisällöt olisivat liikuntasalikertojen kaltaisia eikä kuntosaliharjoittelua vaadita. Tällöin tuntien pituus ja viikkomäärä ovat vapaasti päätettävissä. Kurssi on kuitenkin sisällytettävissä esimerkiksi osaksi kuntosalikurssia, jolloin kuntosaliharjoittelukertoja olisi hyvä olla kaksi kertaa viikossa ja liikuntasalikertoja kerran viikossa. Koulun resurssit vaikuttavat kurssin järjestämiseen sekä sisältöihin. Kurssin suunnitteluun olisi myös hyvä sisällyttää osioita, joihin opiskelijat voivat vaikuttaa. Lisäksi uusien, terveysosaamista kehittävien aihepiirien (esimerkiksi hyötyliikunta, ravinnon vaikutus terveyteen, päihteet) liittämistä kurssiin on hyvä pohtia.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata suunnittelemani ja toteuttamani terveysosaamiseen lisäämiseen painottuneen liikuntakurssin etenemistä sekä reflektoida kurssia kokonaisuutena. Lisäksi tavoitteena oli arvioida kurssista saadun aineiston perusteella tavoitteiden toteutumista ja kurssin soveltuvuutta lukion liikunnanopetukseen.

Kurssin suunnittelussa huomioitiin valtakunnallinen lukion opetussuunnitelma, jonka mukaan lukiokoulutuksen yhtenä tavoitteena on hyvinvoinnin edistäminen, sekä yhteistyön ja kannustavan vuorovaikutuksen korostaminen. Työtavoista opetussuunnitelma korostaa itsenäistä sekä yhteistoiminnallista työtapaa. Lisäksi opetussuunnitelman mukaan lukiokoulutusta ”tulee suunnitella siten, että opiskelija pystyy soveltamaan oppimaansa myös opiskelutilanteiden ulkopuolella”. (Lukion opetussuunnitelma 2003.) Näiden lähtökohtien perusteella kurssi suunniteltiin ja työtavoiksi valittiin muun muassa yhteistoiminnallisen oppimisen menetelmiä. Opiskelijat purkivat kotitehtävät ja suunnittelivat muun muassa taukojumpan yhteistoiminnallisissa pienryhmissä. Ryhmäläisten näkökulmien huomioiminen lisää vuorovaikutusta ryhmässä ja mahdollistaa omien mielipiteiden laajentamisen. Oppiminen syvenee ja kognitiiviset toiminnot saavat enemmän ärsykeitä. Yhteistoiminnallisten työtapojen käyttö ei kuitenkaan toteutunut kurssilla (kovinkaan) syvällisesti, vaan menetelmiä käytettiin tunneilla lähinnä lyhyissä tehtävissä. Yhteistoiminnallinen oppiminen vaatii pitkäjänteisyyttä ja toistuvuutta, joita viiden kerran kurssilla ei vielä voida saavuttaa.

Oman ajattelun kehittäminen on yksi lukiokoulutuksen tavoitteista (Lukion opetussuunnitelma 2003). Aineiston analyysin ja tulosten mukaan opiskelijoiden ajattelu aktivoitui tunneilla ja pohdintaa tapahtui myös omalla ajalla – joko kotitehtävien muodossa tai itsenäisesti. Tunnin aikana heränneet ajatukset kirjattiin päiväkirjaan vasta kotona, mikä saattaa pudottaa aineistoista yksittäisiä tuntien aikaisia havaintoja pois. Pääpiirteittäin raportoinnista käy kuitenkin keskeisimmät asiat ilmi. Kurssilta saavutettujen hyötyjen arviointiin olisi tarvittu jatkokyselyä ja aineiston saturointia esimerkiksi haastatteluin, johon tässä tutkimuksessa ei resurssien vuoksi ollut mahdollisuutta.

Kurssin tavoitteena oli parantaa opiskelijoiden terveysosaamista. Tulosten mukaan kurssin aikana tapahtui oppimista syvien vartalolihas- ja ergonomian, stressinhallinnan ja rentoutumisen osalta. Terveysosaamisen lisääntymistä tai käytännön vaikutusten säilymistä ja esiintymistä opiskelijoiden arjessa pidemmällä aikavälillä on tämän tutkimuksen perusteella vaikea arvioida. Lyhyen, viiden

kerran kurssin vaikutukset eivät välttämättä kannu kovin kauas, sillä lyhyessä ajassa pysyvyyttä on vaikea saavuttaa. Toisaalta yksittäisenkin seikan siirtyminen arkeen voidaan nähdä lyhyen kurssin positiivisena saavutuksena. Tietoisuuden lisääminen saattaa helpottaa pysyvän muutoksen muodostumista, jos ärsykeitä saadaan samanaikaisesti myös muualta.

Kurssin suurimmaksi ongelmaksi opettajan näkökulmasta muodostuivat poissaolot, joiden vuoksi tutkijaopettaja joutui pohtimaan sekä koulun että kurssin käytäntöjä. Yksityiskohtaisten tuntisisältöjen vuoksi liikuntasalikerhojen korvaaminen oli vaikeaa, jolloin poissaolojen suhteen oli oltava tiukka. Opiskelijoilla oli selkeästi mielikuva, että kaiken voi sopia ja korvata. Kurssilta ei poistettu ketään, mutta suoritusmerkintää vaille jäi kuusi opiskelijaa, joilla poissaolot ylittyivät tai korvaustehtäviä ei palautettu määräaikaan mennessä. Tiukan linjan pitäminen myös liikunnanopetuksessa on tärkeää, jotta kurseista ei muodostu vaatimustasoltaan reilusti koulun muista aineista poikkeavaa. Perinteisesti liikunnanopetus kuormittaa hyvin vähän opiskelijoiden vapaa-aikaa, sillä kotitehtävien antaminen on toistaiseksi harvinaista. Mielestäni oli hyvä aktivoida opiskelijoiden kognitiivista toimintaa myös kotona, jotta asiat eivät jäisi vain tunneilla käsitellyiksi aiheiksi. Siirtovaikutus omaan elämään on tehokkaampaa, kun sisältöjä käsitellään myös omalla ajalla. Opiskelijat eivät kommentoineet kurssia työläänä tai kotitehtäviä tylsinä tai turhina, jolloin voidaan olettaa, että tehtävien tuoma työmäärä oli sopiva. Kotitehtävät olivat pääasiassa lyhyitä pohdintoja tai tunneilla harjoiteltujen liikkeiden liittämistä omaan harjoitteluun. Kaikki suorittivat kotitehtävät hyvin tai kohtalaisesti.

Kuntosaliharjoittelun pakollinen sisällyttäminen kurssiin asetti tutkijalle haasteita kurssin suunnitteluun. Itsenäisenä kurssina sisällöt olisivat olleet opiskelijoille loogisempia ja kurssin valinneet olisivat etukäteen tiedäneet millaiselle kurssille he ovat tulossa. Toisaalta kuntosaliharjoittelu mahdollisti käytännön soveltamisen jo kurssin aikana, mikä saattaa vaikuttaa soveltamisvalmiuksiin jatkossa. Opiskelijat tulivat ensimmäiselle tunnille sillä ajatuksella, että edessä on kuntosalikurssi. Infon jälkeen opiskelijat saivat päättää, haluavatko he silti jatkaa, vaikka sisällöt olivat muuttuneet alkuperäisestä. Kaikki kurssille osallistuneet siis olivat tietoisia tuntien sisällöistä ja käytännöstä sekä suoritusvaatimuksista. Arviointilomakkeen perusteella opiskelijoiden suurimpina motiiveina kurssin valintaan olivat fyysisen kunnon kehittäminen sekä uuden oppiminen. Näistä tavoitteista tulosten mukaan ainakin jälkimmäinen toteutui. Ensimmäisen tavoitteen todentaminen olisi vaatinut kuntotestausta sekä kurssin alussa että lopussa.

Opiskelijat valitsivat kurssin suoritusmallista pidemmät tunnit sisältävän vaihtoehdon. Kuntosaliharjoittelun kannalta valinta oli epäsuotuisa, koska harjoittelun tehokkuus kärsi. Lihaskuntoa kehittävään harjoitteluun riittäisi perinteinen 45 minuutin oppitunti. Kaksoistunti (90 minuuttia) antaa mahdollisuuden huolellisen alku- ja loppuverryttelyn suorittamiseen sekä venyttelyyn, mutta 112 minuuttia vaatii jo kekseliäisyyttä, jotta koko aika käytettäisiin tehokkaasti hyödyksi. Opiskelijoiden siirtyminen suorituspaikalle vaatteiden vaihtoiheen vei noin 20 minuuttia, joka hieman lyhensi tuntia, muttei siltikään vaikuttanut siihen, että harjoittelu olisi ollut tunneilla aina tehokasta.

Kurssin sisällöiksi valikoituivat kehon toiminnallisen tasapainon kehittäminen (syvät vartalolihakset, venyvyys), ergonomia (istuma-asento, työn tauottaminen) sekä henkisen hyvinvoinnin varmistaminen (stressinhallinta, rentoutuminen). Aiheet tuntuivat sopivan loogisesti yhteen ja kurssista saatiin hyvä kokonaisuus. Tarkempi perehtyminen esimerkiksi rentoutumisen ohella nukkumiseen ja uneen olisivat sopineet osaksi kurssia. Hyötyliikunta olisi ollut myös kytkettävissä aiheisiin. Lisäksi olisi syytä pohtia muiden, nuorille ajankohtaisten ja opiskelukykyyntä vaikuttavien aiheiden liittämistä sisältöihin (esimerkiksi päihteet, ravinto).

Kurssilla käytiin paljon läpi myös opetusaiheiden teoriaa. Tämä tunneilla käytetty aika olisi voitu käyttää liikkumiseen, joka on yksi liikunnanopetuksen päätavoitteista. Tuloksissa käy ilmi, että kaksi opiskelijaa olisi toivonut rankempia tunteja. Rasittavuusaste pysyi osassa tunneista melko alhaalla, jolloin liikuntatuntien fyysisen kunnon kehittämisen tavoite ei täytynyt. Tunneilla oli paljon opiskelukyvyn parantamiseen tähtäävää toimintaa (ergonomia, stressinhallinta), joka osaltaan laski rasitustasoa.

Kurssin sisällöistä monet ovat sovellettavissa myös luokkahuoneissa tapahtuvaan opiskeluun. Ergonomiaan on mahdollista kiinnittää huomiota jokaisella tunnilla, taukojumppaa on mahdollista pitää pitkillä kaksoistunneilla ja rentoutumista on helppo sisällyttää tuntien loppuun. Terveystiedon tunnukset ovat luonnollisia edellä mainittujen toimintojen toteuttamiseen, mutta myös muissa aineissa olisi mahdollista edistää opiskelijoiden hyvinvointia.

Terveystiedon puhuminen ja niiden huomioiminen koulun yhteisissä tavoitteissa edistäisi koko kouluyhteisön hyvinvointia. Usein terveydestä ja fyysisestä aktiivisuudesta huolehtiminen jää vain liikunnan- ja terveystiedonopettajan vastuulle. Koko opettajakunnan olisi mahdollista toteuttaa hyvinvointia edistävää toimintaa, mutta kiinnostus ja aktiivisuus tuntuu toistaiseksi olevan vähäistä.

Rehtorin intressit ja painotukset vaikuttavat vahvasti kouluyhteisön tapojen, normien ja toimintakulttuurin muodostumiseen. Hyvinvointia edistävien tekijöiden, toimintatapojen sekä niiden vaikutusten saattaminen rehtorien tietoisuuteen olisi mitä ilmeisimmin oikeampi kanava hyvinvoinnin lisäämiseen kouluissa.

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi on Riihimäellä perustettu koulufysioterapeutin toimi. Fysioterapeutti toimii useassa koulussa pitäen vastaanottoa ja tehden yhteistyötä opettajien kanssa. Oppilaille pidettyjen tuntien aiheita ovat olleet muun muassa tasapainoinen istuma-asento, ergonomia, rentoutuminen ja lihastasapainon merkitys. (TULES10+ 2006.) Yhden ammattitaitoisen henkilön työpanoksella olisi mahdollista ennaltaehkäistä tuki- ja liikuntaelinsairauksia tulevaisuudessa. Vaikka koulufysioterapeutin toimen perustamiseen ei olisikaan resursseja, voisivat opettajat omilla tunneillaan toimia lasten ja nuorten hyvinvointia edistävästi.

Kouluterveyskyselyiden mukaan oppilailta ja opiskelijoilta on runsaasti fyysisiä ja psyykkisiä oireita, eivätkä oireilevien määrät näytä tulevaisuudessa ainakaan pienenevän. Lukiolaisten puutteelliset opiskelutaidot lisäävät työmäärää, jonka tällä hetkellä noin puolet kokee liian suureksi (Kouluterveyskysely 2000–2010). Tämä taas lisää stressiä ja sen myötä fyysistä ja psyykkistä oireilua. Stressinhallintakeinot lukiolaisilla ovat puutteellisia, joten välineitä oravanpyörän katkaisemiseen opiskelijoilla itsellään on vähän. On siis perusteltua lisätä muun muassa stressinhallintaan liittyviä sisältöjä opetukseen, koska tarve siihen on tutkimusten mukaan osoitettavissa.

Helli Toivasen väitöskirjassa tutkittiin säännöllisten rentoutumisharjoitusten vaikutusta työyhteisössä. Tulokset osoittivat työkyvyn parantuneen muun muassa keskittymiskyvyn, motivaation ja jaksamisen osalta. Lisäksi kivut ja säryt olivat vähentyneet (Toivanen, 1994). Jos jokaiseen koulupäivään kuuluisi lyhyt, kymmenen minuutin rentoutusharjoitus, olisivatko tulokset samansuuntaisia? Tutkimus tehtiin työyhteisössä, joten oletettavasti malli olisi sovellettavissa myös kouluyhteisöön. Samalla voitaisiin edistää myös muiden yhteisöön kuuluvien (opettajat ja muu henkilökunta) hyvinvointia.

Terveysosaamiseen kuuluu vastuullinen toiminta myös yhteiskuntatasolla (Hoikkala, Hakkarainen & Laine 2005, 5–9; Nutbeam 2000). Lyhyellä aikavälillä tehdyllä interventiolla ei voida vaikuttaa yhteiskuntatasolla. Pidemmällä aikavälillä toteutetuilla tutkimuksilla ja toimintamalleilla yhteiskunnallisten vaikutusten saavuttaminen on mahdollista. Kurssilla käytettiin paljon

yhteistoiminnallisen oppimisen menetelmiä ja tutkijaopettajan havainnot tunneilla kertoivat myös muiden auttamisesta, ohjaamisesta ja yhdessä oppimisesta. Terveysosaamisen määrittelyn mukaiseen sosiaaliseen osa-alueeseen pystyttiin vaikuttamaan yhteistoiminnallisen oppimisen kautta. Näitä vaikutuksia ei kuitenkaan tutkittu. Tutkimuksessa olisi voinut selvittää myös opetusmenetelmien käytön merkitystä ja vaikutusta opiskelijoiden oppimiskokemuksiin. Päätin kuitenkin rajata aiheen koskemaan vain opetusaiheita. Tapaustutkimuksen tekeminen vaatii useiden tekijöiden huomiointia ja tutkijan resurssit havaintojen tekemiseen ovat rajalliset. Jotta tämän tutkimuksen punainen lanka säilyi ja olennaisten tekijöiden huomioiminen varmistui, ei aihetta laajennettu opetusmenetelmien vaikutusten arviointiin.

Nutbeam (2000) luokittelemat terveystason kolme tasoa ovat perustaidot, avoin ja interaktiivinen taso sekä kriittinen taso (Nutbeam 2000). Tämän määrittelyn perusteella opiskelijat olivat kurssille tullessaan vähintään ensimmäisellä tasolla. Peruskoulun käyneinä sekä liikunnallisesti melko aktiivisena ryhmänä kaikilla opiskelijoilla voidaan olettaa olevan terveystason perustaidot. Kurssin aikana kävi ilmi, että valtaosa opiskelijoista voidaan laskea Nutbeam luokittelun toiseen tasoon, jossa vaaditaan kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja sekä syvempää lukutaitoa ja osallistumista erilaisiin aktiviteetteihin. Kurssilla kehitettiin avoimen ja interaktiivisen tason taitoja tuomalla uutta tietoa poimittavaksi, käyttämällä yhteistoiminnallisia työtapoja sekä soveltamalla uutta tietoa kuntosaliharjoitteluohjelmiin. Viimeinen, kriittinen taso edellyttää kehittyneitä kognitiivisia taitoja, jotka yhdessä sosiaalisten taitojen kanssa johtavat tiedon kriittiseen analysointiin. Näin saatua tuotosta osataan hyödyntää positiivisella, yksilön elämää edesauttavalla tavalla (Nutbeam 2000). Opiskelijoiden kohdalla kriittistä pohdintaa tapahtui sekä tunneilla että päiväkirjoissa. Osan kohdalla pohdinnan tuotos on mahdollista hyödyntää positiivisella ja hyvinvointia edesauttavalla tavalla. Tutkimuksen laajuus ei kuitenkaan ulotu kurssin jälkeisen toiminnan tarkasteluun. Voidaan kuitenkin todeta, että kurssi antoi osalle opiskelijoista mahdollisuuden täyttää kolmannen tason edellytykset, mutta varmuutta sen saavuttamisesta ei ole saatu.

Tutkimukseni menetelmäksi valikoitui toimintatutkimus, sillä tutkimussuunnitelmani sisälsi useita menetelmälle ominaisia piirteitä: yksittäisen ryhmän toiminta tietyssä ympäristössä, tutkijaopettajan rooli, opetustyön kehittäminen ja tiedonhankintamenetelmien monipuolinen käyttö (Metsämuuronen 2006, 90; Kohonen & Leppilampi 1994, 128–130; Syrjälä ym. 1994, 30–39). Toimintatutkimus osoittautuikin luontevaksi ja selkeäksi tavaksi tutkia kurssin toimivuutta ja soveltuvuutta lukio-opetukseen.

Tutkimusaineistona toimivat sekä oppilaiden että opettajan päiväkirjat. Myöhemmin toteutetuilla haastatteluilla olisi voitu syventää aineistoa ja vahvistaa tehtyjä havaintoja. Myös tuntien videointi olisi voinut antaa lisää informaatiota tuntien kulusta ja tapahtumista. Tutkijaopettajalla on rajalliset mahdollisuudet tehdä havaintoja tunneilla, sillä aika jakautuu opettamiseen ja sen sujumuuden varmistamiseen havainnoinnin ohella. Stressinhallinta ja rentoutus –tunti oli havainnoinnin osalta poikkeuksellinen ulkopuolisen vetäjän johdosta. Opiskelijoiden tarkkailu kyseisellä tunnilla oli intensiivisempää ja tarkempaa, koska keskittyminen kohdistui vain huomioiden tekemiseen ja tunnin seuraamiseen. Videoinnilla olisi voitu saada vastaavanlainen asetelma, sillä tutkija olisi voinut havainnoida niin sanotusti ulkopuolisena tunnin kulkua. Opiskelijoiden käyttäytyminen ja nonverbaaliset viestit olisivat olleet paremmin havaittavissa ja näin myös opetusmenetelmien toimivuuden arviointi jälkikäteen olisi ollut paremmin mahdollista.

Yksilölliset erot muun muassa temperamentissa ja mielenkiinnon kohteissa ohjaavat havaintojen tekemistä. Tutkijalla pitäisi olla mahdollisimman neutraali suhtautuminen havainnointiin, jotta kaikki oleellinen tulisi huomatuksi. Tutkimuksen tavoitteet ovat osaltaan vaikuttaneet havainnointiin, sillä haluttuihin kysymyksiin pyrittiin löytämään vastauksia. Näiden vastausten saaminen on saattanut ohjata havainnointia: huomio on kiinnittynyt kysymyksiin liittyviin tekijöihin, tapahtumiin ja seikkoihin, jolloin jotain tutkimuksen kannalta olennaista on saattanut jäädä huomaamatta. Omat intressit ja toiveet eivät saisi vaikuttaa tutkimuksen teossa, etenkin tulosten analysoinnissa. Laadullisen tutkimuksen vaarana saattaa olla liian positiivisen ja optimaalisen kuvan antaminen, määrällisen tutkimuksen tilastollisten faktojen puuttuessa. Yleiskuvan muodostaminen ja rehellisyys itseä kohtaan edistävät objektiivista havainnointia.

Päiväkirjojen tulkinnassa on myös otettava huomioon tutkijaopettajan osuus. Lukiolaisten kirjoitustaito on jo peruskoululaisia kehittyneempää ja omien tunteiden ja ajatusten ilmaisu on selkeämpää. Tutkijalla on silti riski väärintulkintaan. Tutkimuksessani suorat lainaukset ovat osana raportointia, jotta lukija voi päätellä, onko tutkijan tekemä johtopäätös oikea. Kaikille kirjoittaminen ei myöskään ole helpoin tapa ilmaista ajatuksiaan. Tutkimuksessa olisi voitu käyttää myös esimerkiksi haastattelua, jolloin verbaalisesti itseään mieluummin ilmaisevat olisivat tulleet paremmin huomioiduiksi. Opiskelijoiden rehellisyyttä ja aitoutta vastauksissa voidaan myös pohtia. Uskaltavatko opiskelijat tuoda todelliset mielipiteensä esille? Tuntien aikana opiskelijat saattoivat rehellisemmin ilmaista negatiivisia tunteitaan ja pyrin tutkijaopettajana myös vahvistamaan niiden

esille tuomista. Rehellisyyttä korostettiin opiskelijoille jo alussa, jotta tutkimuksesta saataisiin mahdollisimman luotettava. Kurssista ei tämän vuoksi myöskään annettu arvosanaa.

Toimintatutkimuksen luonteeseen kuuluu ja luotettavuuteen vaikuttaa prosessin tarkka kuvaus (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 217). Tutkimusta tehdessä kuvailun yksityiskohtaisuuden tason määrittäminen osoittautui vaikeaksi: kuinka tarkasti tapahtumat on kuvattava, jotta lukija saa selkeän kuvan kurssin kulusta? Pyrin kuvaamaan tuntien kulun mahdollisimman tarkasti ja selkeästi, jotta lukijalle ei jäisi aukkoja tai kysymyksiä tutkimuksen toteutumisesta ja luotettavuuden arviointi olisi mahdollisimman helppoa.

Kurssin reflektoinnissa ja aineiston analysoinnissa tutkijan subjektiivisuus vaikuttaa. Reflektoinnissa pyrittiin monipuolisuuteen ja eri näkökulmien huomioimiseen. Lukijan tulkinta kurssin tapahtumista saattaa poiketa tutkijan tulkinnasta, mikä on tapaus- ja toimintatutkimukselle ominaista. Keskustelua on hyvä käydä eri tahojen kanssa, jotta mielipiteet ja näkemyserot tulevat esille. Tutkimuksen esiluettaminen ulkopuolisilla henkilöillä kehitti tutkimuksen kirjoittamista lukijalle selkeämpään suuntaan.

Toimintatutkimukselle ominaista on tapauksen ainutlaatuisuus eikä tutkimuksen ensisijaisena tavoitteena ole yleistettävyyys vaan ilmiön syvempi ymmärtäminen (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001). Tutkimukseni yhtenä tarkoituksena oli tutkia, onko suunnittelemani ja toteuttamani kurssi soveltuva lukio-opetukseen. Toistettavuus oli siis yhtenä tutkimuksen kohteena. Tutkimani tapaus ja kurssi osoittivat soveltuvuuden liikunnanopetukseen Kupittaaan lukiossa. Jokainen ryhmä on kuitenkin erilainen, ja mikä toimii yhdellä, ei välttämättä toimi toisella. Työn tavoitteena on antaa lukijalle vapaasti sovellettavissa oleva malli kurssista, joka tässä tutkimuksessa onnistui tavoitteiden saavuttamisessa hyvin. Sisältöjen soveltaminen ryhmän tarpeiden mukaan on otettava huomioon hyödynnettäessä tutkimusta opetuskäyttöön.

Lukion oppilashuoltoa sekä hyvinvointia ja turvallisuutta käsittelevässä aihekokonaisuudessa puhutaan hyvinvoinnista ja siihen kohdistuvista tavoitteista, mutta kovin konkreettisia malleja hyvinvoinnin edistämiseen opetussuunnitelma ei tarjoa. Käytettävissämme on useita tutkimuksia, jotka osoittavat lukiolaisten oireilevan runsaasti. Toimivia, hyvinvointia edistäviä malleja on olemassa, mutta niiden käyttöaste jää usein vähäiseksi. Miten nämä toimivat mallit saataisiin kaikkien tietoon? Määrätietoisella, organisoidulla, valtakunnallisella tiedotuksella voitaisiin lisätä tutkimusten ja tulosten levittämistä. Ohjeistusten ja lakien muuttaminen on pitkä prosessi, mutta

muutosta ei voi tapahtua ennen aloitteen tekemistä. Hyväksi todettujen käytäntöjen jakaminen opettajakunnan kesken on yksi polku edistää mallien leviämistä. Uusien toimintamallien juurruttaminen koulun arkeen edellyttää opettajakunnalta innovatiivista asennetta ja rohkeiden aloitteiden tekemistä.

Opetussuunnitelmaan on kirjattu lukio-opetuksen arvoperusta, mutta jokaisen opettajan omat arvot ohjaavat kuitenkin opettamista ja tuntien sisältöjen valintaa. Suositukset esimerkiksi taukojumpasta tai opiskelun tauottamisesta eivät vielä riitä takaamaan niiden toteutumista. Jos opettaja ei itse koe opiskelijoiden hyvinvoinnista huolehtimista tärkeänä ja vastuullisena tavoitteena, on tuntisisältöjen tai –työskentelytapojen muuttaminen vaikeaa. Koulun oma kulttuuri ohjaa vahvasti myös opettajien työskentelyä. Koulun omilla arvostuksen kohteilla on mahdollista muuttaa kouluyhteisön käytäntöjä ja toimintaperiaatteita. Liian usein ajatellaan, ettei yksilöllä ole vaikutusmahdollisuuksia isossa, auktoriteettiasemaisessa yhteisössä. Uskomalla omiin vaikutusmahdollisuuksiin sekä määrätietoisella ja perustellulla argumentoinnilla on kuitenkin mahdollista käynnistää muutos.

Opetussuunnitelma määrittelee opetuksen reunaehdot ja antaa suuntaa sisältöjen valintaa. Ainekohtaiset erot ovat kuitenkin selviä – esimerkiksi matematiikassa sisältöjen määrittely ja vaatimukset ovat huomattavasti yksityiskohtaisempia kuin liikunnassa, jossa myös oppikirjojen ohjaavaa vaikutusta ei ole. Kuinka tarkasti opetussuunnitelmaa on noudatettava ja missä määrin siitä on sopivaa poiketa? Voisiko tunneilla nipistää silloin tällöin viisi minuuttia taukojumpaan opetussuunnitelmassa määritellyn sisällön kustannuksella? Suostuisivatko opettajan tähän? Opettajan arvojärjestys varmasti vastaa edellä mainittuihin kysymyksiin. Olisiko syytä nostaa aihe yleisempään keskusteluun? Tavoitteena on kuitenkin luoda opiskelijan työskentelyä ja opiskelukykyä edistävä ympäristö, jossa tämänhetkisellä lukio-opetuksella on vielä parannettavaa.

Opiskelukyky-malli on kehitelty vasta 2000-luvun puolivälin jälkeen. Näin ollen ei voida olettaa, että vuonna 2003 tehdyssä valtakunnallisessa lukion opetussuunnitelmassa olisi tarkasteltu opiskelijoiden hyvinvointia opiskelukyvyn näkökulmasta. Opetussuunnitelmien tarkastus tehdään noin kymmenen vuoden välein. Kehittämishankkeita on kymmenessä vuodessa toteutettu runsaasti ja niiden myötä saatu uusia tutkimustuloksia. Ehkä opetussuunnitelman perusteiden päivitystä uusien tutkimustulosten valossa olisi syytä tehdä useammin ja siten varmistaa tuoreimman tutkimustiedon ja kehittämishankkeiden tulosten hyödyntäminen.

Opettajien vastuuta ajan hermolla pysymisestä pitäisi korostaa, sillä liika tukeutuminen opetussuunnitelman perusteisiin voi johtaa vanhentuneen tiedon toistamiseen. Nyky-yhteiskunta korostaa yksilöllistä valinnanvapautta, innovatiivisuutta sekä uuden tiedon käyttöä, mutta toisaalta opetuksen ja kasvatuksen osalta valtakunnalliset opetussuunnitelmat nähdään ”opettajien raamattuna”. Miten tähän ristiriitaan pitäisi suhtautua? Tutkimukset osoittavat epäkohtia opetuksessa ja erilaiset hankkeet antavat malleja näihin epäkohtiin puuttumiselle. Opetussuunnitelma kuitenkin saattaa määrätä toisin ja tällöin helpommin tukeudutaan vanhaan. Pitäisikö opetussuunnitelman merkitystä, mallia ja vaikutusta pohtia uudelleen? Lukio-opetuksessa olisi syytä pohtia myös oppikirjojen ja ylioppilaskirjoitusten vaikutusta opetukseen. Jos pyrkimyksenä on saada mahdollisimman hyviä tuloksia ylioppilaskirjoituksissa, on opettaja lähes pakotettu noudattamaan orjallisesti oppikirjojen sisältöä.

Lukion opetussuunnitelman seuraava tarkastus tullaan tekemään lähivuosina. Uuteen opetussuunnitelman perusteisiin olisi ehdottoman tärkeää sisällyttää opiskelukyvyn käsite ja opiskelukyky malli, jonka tulisi toimia nykyaikaisena ajattelumallina opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämistyössä. Korkeakouluissa opiskelukyky on jo huomioitu ja sen edistämiseksi myös toimitaan. Toisen asteen opiskelu on toimintatavoiltaan ja tavoitteiltaan hyvin samansuuntainen korkeakouluopintojen kanssa, joten opiskelukyky malli on sovellettavissa myös toisen asteen opiskelijoille.

Tutkimukset osoittavat lukiolaisten soveltamistaitojen olevan puutteellisia, joten päästäkseen terveysosaamisessa ylemmälle tasolle, on taitoja harjoiteltava. Kiireisen elämänrytmin vuoksi, terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen korostuvat entisestään. Tässä tutkimuksessa esitetyn kurssin sisältöjen tuominen opetukseen vastaa edellä mainittuihin tarpeisiin ja tavoitteisiin. On siis perusteltua ajatella, että kurssin sisältöjen tulisi olla osa lukio-opetusta. Tutkimuksessa mukana olleiden opiskelijoiden näkemykset kurssin toimivuudesta, sisällöistä sekä uuden oppimisesta antavat positiivisen signaalin asetettujen tavoitteiden täyttymisestä. Tulevaisuuden visiona näenkin, että kurssin sisällöt saadaan pysyväksi osaksi lukion liikunnanopetusta.

Koska hyvä terveysosaaminen on yhteydessä opiskelukykyyn ja päinvastoin, olisi lukiolaisten terveysosaamisen kasvattamiseksi ja opiskelukyvyn varmistamiseksi tulevaisuudessa tärkeää tutkia aihetta syvemmin. Jatkotutkimusaiheena voidaan keskittyä terveysosaamisen ja opiskelukyvyn yhteyden selvittämiseen sekä siihen, voidaanko näihin toisiinsa yhteydessä oleviin osa-alueisiin vaikuttamalla edistää hyvinvointia kokonaisvaltaisemmin koko kouluyhteisössä?

LÄHTEET

- Aalto, R., Paunonen M., Paanola T. 2007. Functional training, toiminnallisempaa lihaskuntoharjoittelua. Saarijärvi: WSOY, 41–42
- Aaltola, J. & Syrjälä, L. 1999. Tiede, toiminta ja vaikutus. Teoksessa Heikkinen, H., Huttunen, R. & Moilanen P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä – toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena Kustannus.
- Ahonen, J. 1995. Liikunta, lihashuolto ja terveys, osa 3: kehon rakenne, toiminta ja lihashuolto. Lahti: VK –kustannus.
- Asmussen, Peter D. 1998 Lihashuolto: hieronta, kuntosaliharjoittelu, teippaus ja venyttely. Lahti: VK- kustannus.
- Erämetsä, T., Laakko, E. & Taimela, S. 1997. Pysyvästi kuntoon. Porvoo: WSOY. 116–118.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Folkman S., Lazarus RS., Gruen RJ. & DeLongis A. 1986(a). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *The Journal of Personal and Social Psychology* 50, 571–579.
- Folkman S., Lazarus RS., Dunkel-Setter C., DeLongis A. & Gruen RJ. 1986(b). Dynamics of Stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *The Journal of Personal and Social Psychology* 50. 992–1003.
- Geisselhart, R., Hoffman-Burkart, C. & Hellsten, S. 2004. Hyvästi stressi: parhaat rentoutustekniikat. Masku: Rastor.
- Gouvali, M. K. & Boudolos, K. 2006. Match between school furniture dimensions and children's anthropometry. *Applied Ergonomics* 37, 765–773.
- Grimes, P. & Legg, S. J. 2004. Musculoskeletal disorders (MSD) in school students as a risk factor for adult MSD: a review of the multiple factors affecting posture, comfort and health in classroom environments. *Journal of the Human Environment System* 7, 1–9.
- Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Suomen Mielenterveysseura. Turun Kriisikeskus. SMS-Tuotanto Oy. 51–56.
- Heikkinen, H. & Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa Heikkinen, H., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä - toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena kustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

- Hoikkala, Hakkarainen & Laine. 2005. Beyond Health Literacy – Youth Cultures, Prevention and Policy. Finnish Youth Research Network / Society. Publications 52. Helsinki: Stakes. 5–9, 12–13.
- IEA. 2010. Luettu 15.5.2011.
http://www.iea.cc/01_what/What%20is%20Ergonomics.html
- Kagan, S. & Kagan, M. 2002. Rakenteellinen lähestymistapa. Teoksessa P. Sahlberg & S. Sharan (toim.): Yhteistoiminnallisen oppimisen käsikirja. Porvoo: WSOY, 24–47.
- Kalimo, R. 1987. Stressi ja sen voittaminen. Juva: WSOY.
- Kannas, L., Eskola, K., Räsänen, P. & Mustajoki, P. 2005. Virtaa - Uuden sukupolven terveystieto. Keuruu: Atena Kustannus Oy, 208.
- Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön. Duodecim. Jyväskylä: Gummerus, 31–65.
- Kauppila, R. 2007. Ihmisen tapa oppia – johdatus sosiokonstruktivistiseen oppimiskäsitykseen. Opetus 2000. Ps-Kustannus.
- Knudson, D. 1999. Stretching during warm-up: do we have enough evidence? The Journal of Physical Education, Recreation and Dance 70. 24–27.
- Kohonen, V. & Leppilampi, A. 1994. Toimiva koulu. Yhdessä kehittään. Opetus 2000. Porvoo-Helsinki-Juva: WSOY.
- Kokkonen J., Nelson AG. & Cornwell A. 1998. Acute muscle stretching inhibits maximal strength performance. Research Quarterly for Exercise and Sport 69 (4), 411–5.
- Kokkonen J., Nelson AG., Eldredge C. & Winchester JB. 2007. Chronic static stretching improves exercise performance. Medicine and Science in Sports and Exercise 39, 1825–1831.
- Korkeila, J. 2005. Stressi, masennus ja avuntarve. Suomen Lääkärilehti 60. 4373–4377.
- Koskelo, R. 2006. Säädettävien kalusteiden vaikutus tuki- ja liikuntaelimestön terveyteen lukiolaisilla. Kuopion yliopiston julkaisuja D. Lääketiede 394.
- Kouluterveyskysely Varsinais-Suomi 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 17.5.2011.
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2009/vsuomi2009/kouluty o2009vs.htm>
- Kouluterveyskysely 2000–2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 16.5.2011.
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2009/kokomaa2009/index htm>
- Kujala, J. 2009. Opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä. Opiskelukyvyn edistämisen suositukset yliopistoille. Suomen ylioppilaskuntien liitto. Helsinki.

- Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen K. ja Pynnönen P. (toim.) *Opiskeluterveys*. Porvoo: Duodecim, 34–35.
- Kupittaa. 2010. Luettu 8.10.2010.
<http://www.tkukoulu.fi/~kuplukio/files/seloste09-10.pdf>
- Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aalto & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 26–43.
- Leger, L. 2001. Schools, health literacy and public health: possibilities and challenges. *Health Promotion International*. 16 (2), 197–205.
- Legg, S. 2007. Ergonomics in schools. *Ergonomics*. 50:10, 1523–1529
- Legg, S. J. 2006. Ergonomics in schools - plenary keynote address. IEA2006, 16th World Congress on Ergonomics, Meeting Diversity in Ergonomics Maastricht. The Netherlands Programme Book. 53
- Leppänen, T., Oksman, R. 2001. Rentoutuminen – avoin ovi jaksamiseen. *Invalidisäätiö*. Helsinki.
- Lewin, K. 1948. *Resolving social conflicts : selected papers on group dynamics*. New York: Harper.
- LUJA-hanke. 2010. Luettu 17.9.2010.
<http://www.turku.fi/public/default.aspx?contentid=85852>
- Lukion opetussuunnitelman perusteet. 2003. Luettu 20.5.2011.
http://www.oph.fi/download/47345_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2003.pdf
- Mally, K. 2006. Teaching Elementary Physical Education. 17 (1), 37–39.
- Martin, S. 2005. *Stretching*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. International Methelp. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino.
- Milanese, S. & Grimmer, K. 2004 School furniture and the user population: an anthropometric perspective. *Ergonomics* 47, 416–426.
- Nutbeam, D. 2000. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15, 259–267.
- Nutbeam, D. & Kickbush, I. 2000. Advancing health literacy: a global challenge for the 21st century. *Health Promotion International*. 15 (3), 183–184.
- Numminen, P. & Laakso, L. 2006. *Liikunnan opetusprosessin A, B, C*. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5, 22–26.

Nuorten terveystapatutkimus. 2010. Luettu 27.10.2010.

<http://www.uta.fi/laitokset/tsph/tutkimus/kansanterveystiede/nttt.php>

Nykänen, E. 2009. Eroon työstressistä. Porvoo: WSOY.

Opetusministeriö. 2010. Luettu 25.10.2010.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/Hankkeet/lukiokoulutus/liitteet/kuulemistilaisuusmuistio.pdf>

Opetussuunnitelman perusteet. 2000. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala, Humanistinen ja kasvatustieteiden ala, Kulttuuriala, Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, Tekniikan ja liikenteen ala, Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala, Luonnontieteiden ala, Luonnonvara- ja ympäristöala. Luettu 27.10.2010.

http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/amatilliset_perustutkinnot/kulttuuriala

Opetus ja koulutus. 2010.

LUKIO-OPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMAN KUNTAKOHTAINEN OSIO
TURUN KAUPUNKI Opetuslautakunta. Luettu 21.4.2010.

<http://www.turku.fi/Public/default.aspx?nodeid=4790&culture=fi-FI&contentlan=1>

Opiskeluterveydenhuollon opas. 2006. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisuja 2006:12. Helsinki: Yliopistopaino. 42, 134.

Panagiotopoulou, G. , Christoulas, K. , Papanikolaou, A. & Mandroukas, K. 2004. Classroom furniture dimensions and anthropometric measures in primary school. *Applied Ergonomics* 35. 121–128.

Parcells, C. , Stommel, M. & Hubbard, R. 1999. Mismatch of classroom furniture and student body dimensions: Empirical findings and health implications. *Journal of Adolescent Health* 24. 265–273.

Perusopetuksen laatukriteerit. 2010. 28 – 31. Luettu 25.10.2010.

http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/avustukset/laatukriteerit/Perusopetuksen_laaturkriteerit_muistio.pdf

Pietiläinen, K. 2004. Born to be heavy? Determinants of body size from birth to early adulthood in Finnish twins - Kaksosten lihavuus ja laihuus syntymästä nuoreen aikuisikään. Helsingin yliopisto. Väitöstutkimus.

Power K, Behm D, Cahill F. 2004. An acute bout of static stretching: effects on force and jumping performance. *Medical Science of Sports and Exercise* 36 (8), 1389–96.

Ratzan, S. 2001. Health literacy: communication for the public good. *Health Promotion International*. 16 (2), 207–214.

- Rimpelä, A., Rainio, S., Pere, L., Saarni, L., Kautiainen, S., Kaltiala – Heino, R., Lintonen, T. & Rimpelä, M. 2004. Suomalaisten nuorten terveystilanne 1977–2003. *Suomen Lääkärilehti*. 44, 4229–4235.
- Saarela-Kinnunen M, Eskola J. 2001. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Julkaisussa: Aaltola J, Valli R, (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle, 158–169. Jyväskylä: PS-kustannus. Chydenius-Instituutin julkaisuja 2.
- Sahlberg, P. & Leppilampi, A. 1994. Yksinään vai yhteisvoimin?: yhdessäoppimisen mahdollisuuksia etsimässä. Helsingin yliopisto. Vantaa.
- Sahlberg, P. & Sharan, S. 2002. Yhteistoiminnallisen oppimisen käsikirja. WSOY. Helsinki.
- Salminen, J.J. 2002. Tuki- ja liikuntaelinten oireet. Teoksessa: Terho P., ym. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim.
- Salminen, J.J. & Kujala, U. 1999. Nuoren selkävaivojen yleisyys ja taustat. *Duodecim*. 115, 1773–1778.
- Salo-Gunst, L. & Vilkkonen-Riihelä, A. 2000. Psyhyke – kertaajan opas. Porvoo: WSOY, 175–176.
- Saloviita, T. 2006. Yhteistoiminnallinen oppiminen ja osallistuva kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Schroeder, J. 2010. Stretching. *American Fitness*. 28 (3), 24–30.
- Sehnert, K. 1982. Hyvä paha stressi. Suomentanut Kuusela, A-L. Saarijärvi: Printari Oy.
- Shrier, I. 2004. Does stretching improve performance? A systematic and critical review of the literature. *Clinical Journal of Sport Medicine* 14, 267–273.
- Sillanpää, M. 2010. Lasten ja nuorten päänsärky – monitahoinen haaste. *Suomen Lääkärilehti*. 20 (65), 1817–1824.
- Small, K. 2008. Systematic review into the efficacy of static stretching as part of a warm-up for the prevention of exerciserelated injury. *Research in Sports Medicine* 16, 213–231.
- Suni J. 2005. Liikuntaelimestön toimintakyky. Kirjassa: Fogelholm M, Vuori I, toim. Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämiseksi, Helsinki: Duodecim, 42–45.
- Suomen Standardisoimisliitto SFS Ry. 2010. Luettu 25.10.2010.
<http://sales.sfs.fi/servlets/ProductServlet?action=showquicksearch&keywords=ergonomia&x=0&y=0>
- Aikuisliikunta sekä Lapset ja nuoret. SLU, Nuori Suomi. Helsinki: Opetusministeriö.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma. 9–8, 23–51.

- Terho, P. 2002. Terveyskasvatus. Teoksessa: Terho, P. ym. (toim.) 2002. Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus.
- Toivanen, H. 1994. Occupational Stress in Working Women and the Benefits of Relaxation Training. Studies on Bank Employees, Home Helps and Hospital Cleaners. Kuopion yliopiston julkaisuja D. Lääketiede 54. Väitöskirja.
- TULES10+. 2006. Luettu 16.4.2011.
<http://www.tule-tietopankki.fi/tule-terveyden-tukipilarit/liikunta-ja-venyttely/ammattina-koululaisten-tule-terv/>
- Työterveyslaitos. 2011. Luettu 18.4.2011.
<http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/Sivut/default.aspx>
- Työterveyslaitos. 2006. Hyvä koulu. Toim. Perkiö-Mäkelä, M., Nevala, N. & Laine, V. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Ukk – instituutti. 2010. Luettu 20.2.2010.
<http://www.ukkinstituutti.fi/fi/suosituksia>
- Varto, J. 1996. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Weldon, S. M. & R. H. Hill. 2003. The efficacy of stretching for prevention of exercise-related injury: a systematic review of the literature. *Manual Therapy*. 8, 141–150.
- Ylinen J. 2006. Venytysharjoittelu. Muurame: Medirehabook Kustannus Oy. 4–10.
- Ylinen, J. 2002. Manuaalinen terapia. Venytystekniikat 1. Lihas-jännesysteemi. Loimaa: Loimaan kirjapaino Oy.

LIITTEET

LIITE 1



Ukk – instituutin aikuisten viikoittainen liikuntasuositus 19 – 64-vuotiaille.

**LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI**



Ukk – instituutin liikuntasuositus 13 – 18-vuotiail

LIITE 2

Kohti parempaa terveysosaamista - LI6**Kerrat, Alasali (perjantaisin):**

9.10	Aloituskerta
(16.10	syysloma)
23.10	Lihaskunto
30.10	Sauvakävely
6.11	Pilates, jooga, tai chi, venyttely
13.11	Taukojumppa
20.11	Rentoutus
(27.11	koeviikko)

Joka kerralla tehdään syviä vartalolihasia ja venytyksiä.

Kerrat, Kupittaa punttis (keskiviikkoisin):

14.10, 21.10, 28.10, 4.11, 11.11, 18.11

Poissaolot 2 x 2 h -> jos ylittyy, saat korvaustehtävän

Harjoituspäiväkirja

Kurssin aikana täytetään harjoituspäiväkirjaa, johon saat kirjoittaa vapaasti tuntojasi, ajatuksiasi ym., joita harjoituksissa ja niiden jälkeen herää. Päiväkirjaa voi täyttää koska vain, mutta pyri kirjoittamaan joka harjoituskerran jälkeen ainakin pari lausetta. Kirjaa vapaasti mitä mieleen juolahtaa, ole rehellinen ja anna ajatuksen lentää!

Yhteystiedot: Essi Mikkola, essi.mikkola@jyu.fi, 040-7645278



LIITE 3

Kuntosaliohjeet**Ennen tuntia:**

Lähetä opettajalle ennen ensimmäistä tuntia Wilman kautta suunnittelemasi kuntosaliohjelma. Kerro lyhyesti perusteet valitsemallesi ohjelmalle (esim. haluan parantaa yleislihaskuntoa, haluan kehittää jalkoja / ylävartaloa, haluan tukea keskivartaloon, jne.) Saat opettajalta kuittauksen ohjelman toteuttamisesta. Jos muutat ohjelmaa tai sinulla on kysyttävää, ota yhteyttä Wilman kautta (sähköpostiakin saa lähettää).

Muista ottaa ohjelmasi mukaan kuntosalille!

Kuntosalilla:

- Valvova opettaja / ohjaaja päästää sinut sisään kuntosalin sisäänkäynnistä, ilmoita samalla nimesi.
- Alkulämmittely vähintään 10 min.
- Ohjelmaan käytetty aika n. 45 min.
- Yksin tekeminen KIELLETTY! Tee AINA parin kanssa, parin tehtävänä on avustaa ja valvoa suoritusta, antaa palautetta, kannustaa ja tukea.
- Muista puhtaat ja hallitut suoritukset
- Kirjoita ohjelmaan painot, joilla teit, jotta voit jatkaa helposti seuraavalla kerralla
- Jos laitteissa on ruuhkaa, mieti voitko tehdä liikkeen toisin tai muuttaa järjestystä
- Muista riittävät palautukset
- Pyri tekemään selkälihasliikkeitä viimeiseksi
- Venyttely ohjelman lopuksi vähintään 10 min. Venyttele ainakin harjoittamasi lihakset, lyhyet venyt (n. 20 sek / lihas).

Tunnin jälkeen:

- kirjoita ylös mahdolliset muutokset ohjelmassa
- kirjoita päiväkirja
- rentoudu
- venyttele seuraavana päivänä



LIITE 4

Turku
9.10.2009

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Hei opiskelija!

Olen Jyväskylän yliopistossa Liikuntatieteiden maisterin tutkintoa suorittava opiskelija. Teen Kupittaaan lukion syventävästä liikuntakurssista (LI6) pro gradu -tutkielmaa, joka on osa liikunnanopettajan opintoja. Tutkimuksen tarkoituksena on arvioida kurssin sisältöä sekä selvittää kurssin toimivuutta ja sopivuutta osaksi lukion liikunnanopetusta. Kurssin aikana tuotetut materiaalit (päiväkirja ja palautekysely) ovat osa tutkimusaineistoa, joten tarvitsen myös sinun suostumuksesi osallistua tutkimukseeni. Osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkimusmateriaalit ovat ainoastaan minun käytössäni. Aineisto muokataan siten, että vastaajia ei kyetä tunnistamaan. Kurssin hyväksytystä suorittamisesta saat yhden kurssisuorituksen vapaasti valittavien opintojesi kokonaisuuteen.

Aktiivisella ja sitoutuneella osallistumisella olet mukana vaikuttamassa Turun lukioiden liikunnanopetuksen kehittämiseen!

Pyydän sinulta kirjallista suostumusta osallistua pro gradu -tutkimukseeni.

aika ja paikka

allekirjoitus

nimen selvennys

Antoisia liikuntahetkiä!

Terveisin liikunnanopettajaopiskelija Essi Mikkola

LIITE 5

Arviointilomake LI.6 –kurssista

Taustatiedot

Mies

Nainen

Opiskelen ____ vuosikurssilla

Harrastan liikuntaa	0-1 kertaa viikossa
	1-2 kertaa viikossa
	2-3 kertaa viikossa
	3-4 kertaa viikossa
	4 tai enemmän kertaa viikossa

Tavoitteeni kurssille / ennen kurssia oli:

Oman oppimisen arviointi

Ympyröi sopivin vaihtoehto.

Sain uutta tietoa kehon toiminnallisesta tasapainosta (syvät lihakset, venyvyys):

- | | |
|---|---|
| 1 | Erittäin paljon |
| 2 | Melko paljon |
| 3 | Melko vähän |
| 4 | Hyvin vähän / en lainkaan |
| 5 | En osallistunut tätä aihepiiriä koskevalle tunnille |

Sain uutta tietoa ergonomiasta:

- | | |
|---|---|
| 1 | Erittäin paljon |
| 2 | Melko paljon |
| 3 | Melko vähän |
| 4 | Hyvin vähän / en lainkaan |
| 5 | En osallistunut tätä aihepiiriä koskevalle tunnille |

Sain uutta tietoa henkisestä jaksamisesta (rentoutuminen, stressinhallinta, nukkuminen):

- 1 Erittäin paljon
- 2 Melko paljon
- 3 Melko vähän
- 4 Hyvin vähän / en lainkaan
- 5 En osallistunut tätä aihepiiriä koskevalle tunnille

Opiskelutyö haltuun –opas tuki mielestäni kurssin sisältöä:

- 1 Erittäin hyvin
- 2 Melko hyvin
- 3 Melko huonosti
- 4 Erittäin huonosti
- 5 En lukenut opasta

Mitä uutta opit kursilla?

Mitä oivalsit kursilla?

Mitä hyötyä kurssista oli sinulle?

Missä ja miten voisit tai aiot hyödyntää oppimaasi?

Miten kurssi vastasi odotuksiasi?

Palaute kurssista

Mikä kurssissa oli mielestäsi antoisinta?

Mitä jäit kaipaamaan kurssilta?

Mitä muutoksia ehdottaisit kurssin sisältöön?

Opettajan toiminnan arviointi

Asteikolla 1 – 5 = eri mieltä – samaa mieltä

Kurssin ja tuntien ilmapiiri oli hyvä	1 2 3 4 5
Opettajan vuorovaikutus opiskelijoiden kanssa oli luontevaa	1 2 3 4 5
Opettaja pystyi motivoimaan opiskelijoita	1 2 3 4 5
Opettaja kuunteli opiskelijoita tarpeeksi	1 2 3 4 5
Opiskelijoiden ajatukset ja mielipiteet otettiin hyvin huomioon	1 2 3 4 5
Aiheiden käsittely oli loogista	1 2 3 4 5
Opetusmenetelmät olivat mieluisia ja vaihtelevia	1 2 3 4 5
Opettaja hallitsi opetettavat asiat	1 2 3 4 5
Opettajan äänenkäyttö oli hyvää	1 2 3 4 5

Kehitettävää:

Opettajan vahvuudet:

Kiitos vastauksistasi!

LIITE 6

LIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA**Tunnin pitäjä: Essi Mikkola****PVM 23.10 KLO 13.15-15****LUOKKA LI6****Tunnin aihe, yleistavoitteet: kurssin info, toisiin tutustuminen, lihaskuntoliikkeiden opettelu**

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA OR- G.	ARVIOINTI JA PA- LAUTE	AIKA
K: saada kaikki ymmärtämään kurssin tarkoitus	kurssi-info	istutaan lattialla, käydään monistetta läpi, yhdessä juttelua		n. 45 min.
PM: pientä liikuntaa / lämmittelyä K: joukkueen tavan keksiminen, nimien muistaminen SA: yhdessä tekeminen, hyvä henki	palloviesti tutustumista varten	ryhmä jaetaan neljään / kuuteen. Pallo pitää kuljettaa toiselle puolelle a. jalkojen välissä b. mahan päällä c. joukkueen oma valinta a-b oma nimi pitää huutaa pallon saadessa c pallon saajan nimi pitää huutaa	sujuuko annettujen ohjeiden mukaan? huudetaanko nimet (kuuluvasti)? kannustusta	15-20 min.
K: sisäistää oikeat suoritustavat / liikeradat	lihaskuntoliikkeiden opastus	samat ryhmät, jokainen ryhmä saa ainakin 2 liikettä (moniste), joiden ydinkohdat tulee esittää muille verbaalisesti & visuaalisesti. Aikaa	toimiiko ryhmä yhdessä? ovatko liikkeet oikeanlaiset? liikkeiden puhtaus?	20-30 min.

<p>SA: ryhmä tekee yhdessä, kaikki osallistuu</p> <p>PM: oikeiden liikeratojen / suoritustapojen löytäminen</p>		<p>suunnitteluun 5 – 10 min.</p> <p>Jokaisella ryhmäläisellä on esityksessä joku rooli. Opettaja täydentää esityksen aikana.</p> <p>Liikkeet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jalkakyykky - askelkyykky - käsilihakset (olka, hartia, hauis, ojentaja) - vatsat - selät <p>Jokaista liikettä tehdään 15 toistoa.</p>		
<p>K: oikeiden liikeratojen hahmottaminen, ymmärtäminen jatkuvuudesta koko kurssin ajan</p> <p>PM: oikeiden lihasten, suoritustavan ja liikeradan löytäminen / tunteminen</p>	<p>syvät keskivartalolihakset ja venyt</p>	<p>jokaiselle alusta ja tilaa salista. Opettaja näyttää liikkeen, tehdään musiikin tahdissa</p> <p>vatsat: lantionnosto vuorojaloin ja ilman, perusrutistus (EI nousta ylös) + vinot, hoover (polvet maassa tai ilmassa, molemmat jalat maassa tai toinen ilmassa), lyhyt vastaveny</p> <p>selät: ”joka toinen raaja” – harjoitus -> jatkuva liike, uimari, selän pyöristys</p> <p>venyt: niska / hartiat, kyljet, lonkankoukistajat, selän kierto</p>	<p>näyttääkö liike oikealta? tuntuuko oikeassa paikassa? ei hoppua, oikea hengitysrytmi</p>	<p>10-15 min.</p>

LIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA

Tunnin pitäjä: Essi Mikkola

PVM 30.10 KLO 13.15-15

LUOKKA LI6

Tunnin aihe, yleistavoitteet: jooga, venyttely, syvien lihasten harjoittaminen, vanhan kertaaminen sekä uusien liikkeiden oppiminen

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA OR- G.	ARVIOINTI JA PA- LAUTE	AIKA
SA: ryhmässä toimiminen K: opitun kertaus ja pohdinta	Kotitehtävän purku	Pienryhmissä kerrotaan kotitehtävän anti (onko omassa punttiohjelmassa syviä lihaksia kehittävä liike). Jokainen pienryhmä kertoo / näyttää koko ryhmälle minkälaisia syviä lihaksia kehittäviä liikkeitä löytyi.	toimiiko ryhmä / tekeekö annettua tehtävää? ovatko löydetyt liikkeet oikeita (kehittää syviä lihaksia)? millaisia liikkeet ovat – voiko parantaa / muokata?	15 min.
M: oikeiden liikesarjojen löytyminen, lämmittely SA: muiden huomiointi (työrauhan antaminen) K: joogan perusidean ymmärtäminen, syvien lihasten	Jooga-sarja	Opettajajohtoisesti tehdään joogaharjoitteita jumppamatolla, taustalla musiikki 1. aurinkotervehdys (ensin osissa, jonka jälkeen omassa tahdissa kokonaissuoritus n. 5 kertaa) 2. tasapainosarja 3. soturisarja	onnistuuko liikkeiden suorittaminen? onko salissa rauhallista?	30 min.

<p>yhdistäminen</p> <p>M: syvien lihasten harjoittaminen, oikeiden lihasten aktivointi, lihasten väsyminen</p> <p>K: aiemmin opitun yhdistäminen uusiin liikkeisiin</p> <p>M: lihasten venyttely oikein liikeradoin & asennoin, jäähdyttely</p> <p>K: oikean tekniikan omaksuminen</p> <p>SA: ilmapiiri kysymyksiä edistävä</p> <p>SA & K: tunnin lopetus</p>	<p>Lihaskunto-osuus, syvät lihakset</p> <p>Venyttely</p> <p>loppujuttelu</p>	<p>Opettajajohtoisesti, musiikin tahdissa harjoitetaan syviä lihaksia</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. vatsalihakset 2. selkälihakset 3. kylkilihakset 4. pidot <p>Opettaja kiertää salissa ja neuvoo tarvittaessa</p> <p>Opettajajohtoisesti venytellään perusteellisesti suurimmat lihasryhmät (alaraajat, selkä, vatsat). Tekniikan läpikäyminen tarkasti.</p> <p>Rauhallinen musiikki taustalla.</p> <p>Tunnin aiheiden kertaus. Juttelua harjoitteista. Ensi tunnin aiheet ja kotitehtävä:</p> <p>Lisää kuntosaliohjelmaan yksi vatsa- tai selkälihasliike, joka kehittää syviä lihaksia.</p>	<p>tehdäänkö liikkeet oikein? miltä liikkeet tuntuu, onko raskasta? koska väsyy? tsemppaus</p> <p>venyykö? ovatko liikkeet oikeita? kysytäänkö liikkeistä mitään?</p>	<p>30 min</p> <p>25 min</p> <p>5 min</p>
---	--	---	---	--

LIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA

Tunnin pitäjä: Essi Mikkola

PVM 6.11 KLO 13.15-15

LUOKKA LI6

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Ergonomia, taukojumppa, syvät lihakset

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA OR- G.	ARVIOINTI JA PA- LAUTE	AIKA
<p>K: Ergonomian määrittely, oikean istuma-asennon tärkeyden ymmärtäminen & haittojen tiedostaminen</p> <p>M: ergonomisen istuma-asennon löytyminen</p> <p>SA: onnistunut ryhmätyöskentely ja toteuttaminen</p> <p>K: sopivien liikkeiden keksiminen</p> <p>M: oikeiden liikeratojen tekeminen</p>	<p>Ergonomia, oikean istuma-asennon harjoittelu</p>	<p>Ensin kerrataan mitä tarkoittaa ergonomia. Istumatyön haittojen kertominen ja havainnollistaminen taululla (veren virtaus / lihasten väsyminen staattisessa työssä). Oikean istuma-asennon harjoittelua.</p>	<p>tietävätkö opiskelijat ennestään, mitä tarkoittaa ergonomia, oikeanlainen istuma-asento?</p> <p>osaavatko opiskelijat istua oikein?</p>	20 min
	<p>Taukojumppa</p>	<p>Opettajan lyhyt alustus taukojumpasta (miksi, miten, milloin, missä jne.) Opiskelijat suunnittelevat pienryhmissä erilaisia taukojumppia. Neljä ryhmää, joiden aiheet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. jumppa tuolilla 2. jumppa seisaaltaan 3. jumppa ylävartalolle 4. jumppa alavartalolle <p>Jokaisessa jumpassa on vähintään viisi liikettä. Opettaja auttaa</p>	<p>onnistuuko ryhmätyöskentely?</p> <p>ovatko liikkeet sopivia annettuun aiheeseen?</p> <p>onko kaikilla vähintään viisi liikettä?</p> <p>onko jumpan vetäminen asianmukaista?</p>	45 min

K: Päiväkirjan kirjoittamisen merkityksen ymmärtäminen	Loppujuttelu	Tunnin aiheiden kertaus. Juttelua harjoitteista. Kurinpalautusta punttiskäyttäytymisestä & päiväkirjan kirjoittamisesta. Ensi tunnin aiheet.	meneekö viesti perille?	5 min

LIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA

Tunnin pitäjä: Essi Mikkola

PVM 20.11 KLO 13.15-15

LUOKKA LI6

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu, kyselylomakkeen täyttö, kurssin lopettaminen

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA OR- G.	ARVIOINTI JA PA- LAUTE	AIKA
M: lämmittely SA: leikkimielinen kisailu K: sääntöjen noudattaminen	Penkkiviesti	Jaetaan ryhmä 2-4 joukkueeseen. Jokaisella joukkueella on oma penkki. Viesti penkkiä eri tavoin hyödyntäen (penkin yli hyppien, päällä juosten, kontaten, penkkiä siirtäen jne.). Nopein joukkue voittaa.	tuleeko lämmin? toimiiko ryhmätyö? onko pientä kisailua? noudatetaanko sääntöjä (ei huijausta)?	15 min.
M: oikeanlaisten liikkeiden suorittaminen, lihaskuntoa kehittävä harjoitus K: liikkeiden ymmärtäminen kuvien ja sanallisten ohjeiden perusteella K: tuttujen venytysten kertausta, tekniikat	Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu	Eri lajien (pyöräily, jalkapallo, uinti, golf, jne.) harjoitusohjelmat levitetään ympäri salia. Pisteillä on tarvittavat välineet. Jokainen saa valita mieleisensä harjoitusohjelman. Opettaja on mukana tukena ja ohjaavana / neuvovana henkilönä.	löytyykö kaikille mieleinen ohjelma? ovatko liikeradat oikeanlaisia? ymmärretäänkö liikkeet oikein? onko toiminta aktiivista? venyykö?	45 min.

M: lihasten jäähdyttely ja venytys oikein liikeradoin	Venyttely	Venyttellään opiskelijoiden johdolla suurimmat lihasryhmät.	ovatko liikkeet & asennot oikeanlaisia?	15 min
	Loppukyselyn täyttäminen	Opettaja jakaa kaikille lomakkeet ja ohjeistaa täytössä.		30 min
	Tunnin & kurssin lopetus	Kiittäminen, leffalippujen jako, palautteen anto, ohjeiden anto niille, joilla hommia rästissä.		5-10 min