

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

Author(s): Laukkanen, Arto

Title: Monitasoinen liikuntaohjelman arviointi auttaa ymmärtämään muutoksen laatua

Year: 2022

Version: Published version

Copyright: © 2022 Liikuntatieteellinen seura

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Laukkanen, A. (2022). Monitasoinen liikuntaohjelman arviointi auttaa ymmärtämään muutoksen laatua. *Liikunta ja tiede*, 59(1), 35.

Monitasoinen liikuntaohjelman arviointi lisää muutoksen laadun ymmärrystä

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

Oppilaiden tarkkaavaisuus parani lisäksi merkittävästi ohjelman aikana. Viisi kuudesta luokanopettajasta koki oppilaiden keskittyvän liikuntapäivinä

oppitunneilla paremmin ja kauemmin. Samansuuntaisia havaintoja saatiin haastatelluilta vanhemmilta. Liikunnanopettaja puolestaan näki oppilaiden olevan nopeammin valmiita aloittamaan toiminnan. Opettajat kokivat lisäksi lasten motoristen taitojen kehittyneen. Havainto sai tukea lasten mitattujen liikkumistaitojen osalta, mutta ei koskenut välineenkäsitteilytaitoja.

Tutkimuksen tekijät korostavat määrällisiä ja laadullisia tutkimusmenetelmiä hyödyntävän ekologisen intervention vaikutusten arvioinnin tärkeyttä. Monipuolisella ja -tasoisella intervention arvioinnilla voidaan kehittää ymmärrystä käyttäytymismuutosohjelmien toimintamekanismeista sekä niiden pysyvyyden ja yllä-

pidon kannalta olennaisista tekijöistä. Nimenomaan liikunnan- ja terveystiedon opettajilla on potentiaalia kouluun integroitujen liikuntaohjelmien toteuttamiseen ja juurruttamiseen. Heillä on hyvä pohja muun muassa tunnista mahdollisuudet yhdistää liikunta ja oppiminen koulun arjessa.

Arto Laukkanen Liikunta & Tiede 1/2022. Lähde: Berrigan, F., Beaudoin, S., Dubuc, M.-M., Bernier, P.-M. & Turcotte, S. 2021. Benefits of a daily physical activity program supervised by a physical and health education teacher: utility of a mixed methods study using an ecological approach, Physical Education and Sport Pedagogy (ahead of print), 1–14.

Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tukee kulttuurista integraatiota

Liikuntatunnilla koettu motivaatioilmasto vaikuttaa opiskelijoiden psykologiseen integraatioon monikulttuurisissa luokissa. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa luokkatovereiden koetaan vastaanottavan avoimemmin ja aidommin erilaiset oppilaat. Tavoitteena on kehittyä paremmaksi suhteessa omiin aiempiin suorituksiinsa, ei verrattuna toisiin oppilaisiin.

Elbe tutkimusryhmineen toteutti 18 viikkoa kestäneen intervention kulttuurisesti monitahoisissa koululuokissa. Kaksi luokkaa toimi interventioryhminä ja kolme vertailuluokkaa jatkoi normaalia koululiikuntaa. Interventiolla pyrittiin vähentämään minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa luokissa. Pyrkimyksenä oli luoda luokkiin tehtäväsuuntautuneempi ilmasto, jota tukevaa TARGET-mallia hyödyntänyt interven-

tio lisäsi opiskelijoiden inklusion tunnetta koululiikuntatunneilla.

TARGET-mallin mukaisesti oppilaat tutustuivat interventioryhmissä tehtäviin, jotka eivät olleet heille entuudestaan tuttuja. Oppilaat saivat myös mahdollisuuden kehittää harjoitteita itse. He suorittivat harjoitteet pienryhmissä, joihin kuului eri taitotason, sukupuolen ja taustan omaavia oppilaita. Aikaa oli varattu riittävästi ohjeiden sisäistämiseen, päätöksentekoprosessiin ja tehtävän suorittamiseen.

Opettajat kehuivat oppilaita suullisesti liikuntatunnin aikana onnistumisista, yrittämisestä ja sosiaalisesti toivottavasta käyttäytymisestä. He saivat myös positiivista ja rakentavaa henkilökohtaista palautetta. Vertailuryhmien liikuntatunneilla opettajat keskittyivät tiettyjen joukkueurheilulajien harjoitteluun, mutta käytännössä ryhmät vain pelasivat pallopelejä.

Tutkijoiden mukaan kulttuurivähemmistöön kuuluvien oppilaiden sosiaalista ja psykologista integraatiota koululuokissa ja liikuntatunneilla ei tulisi pitää itsestään selvyytenä. Opettajien ja koulun muun henkilökunnan tulisi huolellisesti ohjata ja hallita integraatioprosessia ja edistää tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa.

Hanna-Mari Toivonen Liikunta & Tiede 1/2022. LÄHDE: Elbe, A.-M., Sanchez, X., Otten, S. & Dankers, S. (2021). Promoting psychological integration within culturally diverse school classes: A motivational climate intervention in the physical education context. International Journal of Sport and Exercise Psychology. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.2003418>

Liikunta & TIEDE

Lue lisää <http://www.lts.fi/liikunta-tiede-lehti>