

**JYX**



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

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

**Author(s):** Salin, Kasper

**Title:** Koulussa saatu lisäharjoittelu parantaa kuntoa ja oppimistuloksia

**Year:** 2022

**Version:** Published version

**Copyright:** © Liikuntatieteellinen seura, 2022

**Rights:** In Copyright

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

**Please cite the original version:**

Salin, K. (2022). Koulussa saatu lisäharjoittelu parantaa kuntoa ja oppimistuloksia. Liikunta ja tiede, 59(4), 30.

## Liikuntapedagogiikka

KASPER SALIN

kasper.salin@jyu.fi

### Koulussa saatu lisäharjoittelu parantaa kuntoa ja oppimistuloksia

**MERKITTÄVÄ OSA LAPSISTA JA NUORISTA** ei saavuta fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Liikunnan lisäämisellä on myös huomattu voivan olla positiivisia vaikutuksia lasten fyysiseen kuntoon, terveyteen ja suoriutumiseen koulussa.

Seger kollegoineen (2022) halusi selvittää, miten ylimääräinen aerobinen harjoittelu koulupäivän aikana aerobiseen kuntoon, lihasvoimaan, kouluarvosanoihin ja terveyteen. Kaksivuotiseen projektiin rekrytoitiin 122 13–14-vuotiasta oppilasta. Kolmen koulun oppilaat osallistuivat ylimääräiseen 30 minuutin aerobiseen harjoitukseen liikunnanopettajien vetäminä. Tämän lisäksi tutkimuksessa oli 26 oppilaan kontrolliryhmä. Molemmilla ryhmillä oli opetussuunnitelman mukainen liikuntatunti (60 min.) kahdesti viikossa.

Koeryhmäläisten aerobisessa kunnan, lihasvoiman ja kouluarvosanojen (englanti, ruotsi, liikunta) havaittiin pa-

rantuneen intervention tuloksena. Arvosanat nousivat molemmilla sukupuolilla, mutta fyysisen kunnan muutokset olivat suurempia pojilla kuin tytöillä. Muutokset koskivat kaikkia kolmea interventioryhmää mukaan lukien koulu, jossa oli selvästi enemmän maahanmuuttajataustaisia oppilaita kuin muissa kouluissa.

Tutkimus antaa selviä viitteitä siitä, että koulupäivän aikaisella lisätyllä harjoittelulla voidaan parantaa erityisesti oppilaiden fyysistä kuntoa, mutta myös mahdollisesti kouluarvosanoja. Esimerkiksi pidennetyn välitunnin aikana voidaan hyvin järjestää ylimääräinen aerobisen harjoittelun tuokio.

#### LÄHDE

Seger, I., Lundvall, S., Eklund, A., Jamshidpey, A., Takats, J., Ståhlman, C., Tidén A., Andersson, E. A. 2022. A Sustainable Swedish School Intervention with Extra Aerobic Exercise—Its Organization and Effects on Physical Fitness and Academic Achievement. *Sustainability* 14(5), 2822.



Kuva: Juha Laitalainen

## Työyhteisöön sosiaalistuminen usein hankalaa aloittelevalla opettajalle

**OPETTAJALLE ENSIMMÄISET TYÖVUODET** ovat usein kriittisiä koko työuran kannalta. Tässä induktiovaiheessa noviisiopettajat kokevat lukuisia vaikeuksia sosiaalistuessaan työyhteisöön. Monien uusien vastualueiden hoitaminen voi aiheuttaa tunnetta siitä, ettei ole vielä valmis koulutuksen jälkeenkään.

**Runa Westerlund ja Inger Eliasson (2022)** halusivat selvittää, miten uran alkuvaiheessa ruotsalaiset liikunnanopettajat käsittelevät induktiovaihetta, ja minkälaisia hankaluuksia he kohtaavat. Tutkimusta varten haastateltiin yhteensä kahdeksan induktiovaiheessa olevaa opettajaa. Uran alkuvaiheessa opettajat kokivat lukuisia vaikeuksia, joita olivat muun muassa todellisuushokki, väheksyntä ja eristäytyminen. Todellisuushokki iskee, kun opettaja ymmärtää, mistä kaikesta hänen pitäisi kantaa vastuuta. Nuoret opettajat joutuvat myös huomaamaan, että työhön kuuluu paljon asioita, mihin koulutus ei ole heitä valmistanut.

Nuoret opettajat tarttuivat kohtaamiinsa ongelmiin ja koettivat ratkoa niitä eri keinoin, joista kolme nousi keskeisiksi: 1) sosiaalistuminen vahvasti työyhteisöön, 2) liikunnanopettajan roolin korostamista terveyden edistäjänä ja 3) kriittisen opetusperspektiivin ylläpitäminen. Opettajan sosiaalistuminen työyhteisöön nojaa vahvasti yksilön kykyyn luoda suhteita ja vuorovaikutustilanteita muiden kanssa. Induktiovaihe kaipaa selkeää organisaatiotason tukea, jotta yksilö kokee kiinnittyvänsä työyhteisöön ja olevansa osa porukkaa.

Mentorointi voisi olla nuorelle opettajalle väylä paitsi sosiaalistua työyhteisöön, mutta myös tuoda esille työssä koettuja hankaluuksia ja sanoittaa niitä muiden kollegoiden kesken. Mentorointi saattaisi myös vähentää liikunnanopettajien kokemaa eristäytymistä, jota voimistavat usein muualla kuin koulurakennuksessa sijaitsevat toimintaympäristöt. Työuran alkuvaiheiden tutkimusta tarvitaan lisää, jotta opettajan työstä luopumista voitaisiin vähentää ja säilyttää koulutetut ammattilaiset alalla.

### LÄHDE

Westerlund, R. & Eliasson I. 2022. 'I am finding my path': A case study of Swedish novice physical education teachers' experiences when managing the realities and challenges of their first years in the profession. *European Physical Education Review* 28(2), 303–321.

## Eristäytyneisyys voi vaikuttaa liikunnanopettajan työtyytyväisyyteen

**ERISTÄTYTYNEISYDEN TUNNE** on monelle opettajalle tuttu tunne ja erityisesti se korostuu liikunnanopettajilla. Liikunnanopettaja työskentelee usein koulurakennuksen ulkopuolella, jolloin kollegiaalista vuorovaikutusta ei pääse välttämättä syntymään riittävästi.

**Christa Spicer ja Daniel Robinson (2021)** halusivat kirjallisuuskatsauksen avulla selvittää, millaisia vaikutuksia eristäytyneisyydellä on, ja millaisia ratkaisuja tilanteeseen on. He havaitsivat, että eristäytyneisyys aiheutti opettajille mielenkiinnon laskua työtä kohtaan, loppuun palamista ja kokemuksia työyhteisön ulkopuolelle jäämisestä. Koska liikunnanopettajat ovat monesti oman erityisalansa ainoita tai harvoja specialisteja, he myös kokivat oppiaineensa statuksen olevan olevan alhaisempi ja suorastaan väheksytty.

Työnjohdolla voidaan vähentää eristäytyneisyyden tunnetta, mutta siihen voidaan vaikuttaa myös opettajankoulutuksessa. Tulevia opettajia tulisi valmistaa siihen, että ajoittain työ voi olla yksinäistä. Näin ollen kollegiaalisen yhteistyön tekeminen on tärkeää heti alusta asti ja lisäksi sidosryhmäyhteistyö voi auttaa navigoimaan opettajan työn alkuvaiheessa.

Mahdollisen eristäytyneisyysongelman ymmärtäminen jo opintovaiheessa voi auttaa sietämään eristäytyneisyyden tunnetta ja käsittelemään hetkiä, jolloin kaipaisi kollegiaalista yhteistyötä. Esimerkiksi aktiivinen osallistuminen monialaisten oppimiskokonaisuuksien tai teemapäivien rakentamiseen voi auttaa työyhteisöön sosiaalistumisessa.

### LÄHDE

Spicer, C. & Robinson, D. B. 2021. Alone in the gym: A review of literature related to physical education teachers and isolation. *Kinesiology Review* 10(1), 66–77.

**Tulevia opettajia tulisi valmistaa siihen, että ajoittain työ voi olla yksinäistä.**