

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): Kääpä, Mari

Title: Liikunnasta läksyjä : miksi ei?

Year: 2022

Version: Published version

Copyright: © 2022 Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Kääpä, M. (2022). Liikunnasta läksyjä : miksi ei?. Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 2022(4), 34-36.

Liikunnasta läksyjä -miksi ei?

Teksti: Mari Kääpä

”Eihän liikunnasta voi olla läksyjä!” on yleinen aikuisten kommentti liikuntaläksyihin, kun taas ”Miksi ei?” vastasivat yläkouluikäiset tytöt tiedustellessani heidän mielipidettänsä liikunnallisista kotitehtävistä eli liikuntaläksyistä. ”Onhan kaikista muistakin oppiaineista läksyjä, miksei sitten liikunnasta?” Tekstissä avataan väitöstutkimuksen ”Understanding and Promoting Physical Activity among Finnish Adolescent Girls: The Role of Active Physical Education Homework” sisältöä.

Liikuntasuosituksen perässä

Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus ei saavuta liikuntasuosituksen määriä, liikuminen vähenee ja paikallaanolo lisääntyy jo alakouluikässä, erityisesti tyttöjen liikumisen määrä vähenee murrosiässä. Lapsuudessa autonomian määrä on vielä pieni, mutta teini-ikässä vapausasteet lisääntyvät ja oma päätösvalta lisääntyy, myös liikumisen osalta. Nuorten elinpiiri laajenee lapsuudesta ja heidän huomiostaan ja ajastaan kilpailevien tahojen määrä elämässä lisääntyy. Kuitenkin juuri lapsuudessa ja nuoruudessa omaksuttu liikuminen näkyy positiivisesti liikummäärissä aikuisena, joten nuorten liikumista tukevat toimenpiteet ovat erityisen tärkeitä. Vaikka vanhempien rooli on nuorten elämässä edelleen merkittävä, lisääntyy vertaisryhmän merkitys päätöksenteossa murrosiän itsenäistymisen myö-

UKK-instituutin liikumisen suositus nuorille.



tä. Hyvien valintojen tekemiseen nuori tarvitsee eväitä.

Koulu tavoittaa kaikki lapset ja nuoret, joten koulun mahdollisuudet vaikuttaa koko ikäluokan liikkumiseen ovat erinomaiset. Koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseen onkin kiinnitetty erityistä huomiota viime vuosina. Erilaisia keinoja esimerkiksi välituntiliikkuamisen lisäämiseen, oppituntien liikunnallistamiseen, aamujen ja iltapäivien fyysisen aktiivisuuden kasvattamiseen sekä koulumatkaliikkuamiseen kannustamiseen on kehitetty ja kokeiltu monessa koulussa. Koulupäivän aikainen liikkuminen ei kuitenkaan useimpien kohdalla riitä liikumisen suosituksen mukaisen (tunti päivässä) liikumisen tavoitteen saavuttamiseen.

Liikuntaa koulussa ja vapaa-ajalla

Suomessa on erinomaiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa, mutta harrastusmahdollisuudet eivät tavoita kaikkia lapsia ja nuoria. Esteinä liikuntaharrastukselle voivat olla esimerkiksi sosio-ekonomi-

sen aseman aiheuttamat haasteet, liikuntapaikoille siirtymisen vaikeus sekä lapsen tai nuoren motivaation, pätevyys- ja tunteiden puute. Koululiikunta tarjoaa toki liikkumisen mahdollisuuksia, mutta koululiikunnan vähäisen määrän vuoksi, tämä ei riitä kokonaisaktiivisuuden kannalta. Liikkumisen ulottaminen vapaa-ajalle on välttämätöntä riittävän liikkumismäärän saavuttamiseksi.

Liikuntaläksyistä tutkimuksena

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella nuorten tyttöjen fyysistä aktiivisuutta, keskittyen erityisesti liikkumiseen koulupäivän jälkeen sekä liikunnallisiin kotitehtäviin koululiikunnan osana tukemassa tyttöjen fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksessa selvitettiin yläkouluikäisten tyttöjen iltapäivän ja illan aktiiviteetteja, millaisia liikkumisen tapoja heidän koulupäivänsä jälkeiseen aikaan sisältyi. Lisäksi tutkittiin oppilaiden ja heidän vanhempiansa käsityksiä liikunnallisista kotitehtävistä.

Oppilaiden osallisuus liikuntaläksyissä

Liikunnalliset kotitehtävät noudattivat opetussuunnitelmaa ja koululiikunnan vuosisuunnitelmaa, kuitenkin siten, että oppilaat saivat myös itse osallistua tehtävien suunnitteluun. Eri liikuntaryhmät valitsivat erilaisia osallistumisen asteita, osa päätti liikuntaäksyistä pareittain, osa valitsi ryhmälle teeman, jonka mukaisesti opettaja antoi läksyn, osa luotti arpaon- neen ja osa halusi opettajan päättävän läksyn. Myös liikuntaläksyn kuormittavuuden tason oppilas saattoi skaalata itselleen sopivaksi, vatsalihaliikkeiden määrä vaihteli viidestäkymmenestä viiteen sataan viikossa, lenkin pituus puolesta kilometristä kymmeneen kilometriin.

Liikunnallisilla kotitehtävillä pyrittiin usein myös aktivoimaan kotiväkeä. Läksynä saattoi esimerkiksi olla opettaa kyykkYTEKNIikka jollekin kotiväestä tai viedä joku kanssaan lenkille. Erityisen pidettyjä olivat oppilaiden mielestä ns. hauskat kotitehtävät, kuten tasapainoilu yhdellä jalalla hampaiden pesun ajan tai väärän käden viikko, jolloin piti tehdä kaikki muut paitsi koulutehtävät itselleen huonommalla kädellä viikon ajan. Liikunnalliset kotitehtävät oli suunniteltu siten, että ne pysyivät tekemään kotona tai kodin lähiympäristössä ilman erityisiä välineitä. Liikunnalliset kotitehtävät olivat vapaaehtoisia, ne eivät vaikuttaneet liikuntanumeroon, mutta oppilaiden toiveesta, ne kuitenkin aina seuraavalla liikuntatunnilla tarkistettiin.

Väitöstutkimus koostuu neljästä osa-artikkelista ja yhteenvedo-osasta. Kattavan tutkimusaineiston saamiseksi aineistoa kerättiin kyselylomakkeilla, kiihtyvyyssanturimittauksilla, puolistrukturoiduilla päiväkirjoilla, haastatteluilla sekä tutkija-opettajan päiväkirjamerkinnoilla. Tutkimuksessa yhdistettiin laadullisia ja määrällisiä menetelmiä mahdollisimman monipuolisen kuvan saamiseksi tyttöjen liikkumisesta.

Oppilaiden mielipiteitä liikunnallisista kotitehtävistä

Yläkouluikäisten tyttöjen käsityksiä liikunnallisista kotitehtävistä selvitettiin kyselylomakkeella. Samalla selvitettiin sitä, miten liikuntaläksyjä tehtiin. Tytöt tekivät vapaaehtoisia liikunnallisia koti-

Liikuntaläksyjä, jotka ovat erityisesti jääneet mieleen:

"Kun piti tehdä punnerruksia ja tein ne äidin kanssa."

"Olin hyvä siinä."

"Hammasharjan kanssa tasapainoilu hampaita harjatessa, sillä se treenasi tasapainoani ja se oli hauskaa."

"Kun piti pyytää jotakin toista mukaan urheilemaan."

"Ainakin se venyttelyläksy, koska en tykkää siitä kauheasti, mutta tiedän sen olevan tosi hyödyllistä, joten se oli hyvä läksy."

"Se on jäänyt tavaksi."

Suosituimpia liikkaläksyjä oppilaiden mielestä:

- hauskat
- kun voi valita
- monipuoliset
- jonkun kanssa tehtävät
- kun voi valita tason/määrän
- ilman välineitä tehtävät
- lomaläksyt

Tyttöjen mielipiteitä mieleen jääneistä liikuntaläksyistä sekä suosituimpien liikuntaläksyjen kriteerejä.

tehtäviä ahkerasti, yli puolet vastanneista teki läksyt mieluiten yksin, neljäsosa kaverin kanssa. Tytöt, jotka tekivät liikunnalliset kotitehtävät aina, pitivät liikuntaläksyjen tekemisestä enemmän ja he pitivät liikuntaläksyjen tekemistä hyödyllisempänä kuin läksyjä vähemmän tehneet tytöt. Heidän mielestään liikunnallisten kotitehtävien tekeminen myös lisäsi heidän vapaa-ajan liikkumistaan. Vähemmän liikunnallisia kotitehtäviä tehneet tytöt eivät pitäneet läksyjen tarkistamisesta yhtä tärkeänä kuin enemmän läksyjä tehneet tytöt. Seitsemännen luokan tytöt olivat jopa sitä mieltä, että läksyjen tulisi olla pakollisia kaikille. Yleisesti oppilaiden mielestä heidän tulisi itse voida vaikuttaa liikunnallisten kotitehtävien sisältöihin.

Liikuntaläksyt kokonaisaktiivisuuden osana

Oppilaiden kokonaisaktiivisuutta mitattiin objektiivisin mittauksin (kiihtyvyyssantureilla), analysoinnissa keskityttiin luokkakohtaisiin eroihin sekä liikunnallisten kotitehtävien osuuteen kokonaisaktiivisuudesta. Keskimääräinen liikkumisaika, jossa on mukana kevyt, reipas ja rasittava liikkuminen, oli näillä tytöillä 4 tuntia ja 18 minuuttia valvellaoloajasta. Tästä suurin osa oli kevyttä liikkumista, rasittavaa ja reipasta liikkumista keskimäärin tunti ja 11 minuuttia, rasittavan liikkumisen ollessa 8 minuuttia. Keskimäärin 38 % tytöistä saavutti suositusten mukaisen tunnin fyysisen aktiivisuuden päivittäin. Vaikka nämä luvut ovat parempia kuin useiden Eurooppalaisten

tai Yhdysvaltalaisen tutkimusten vastaavat luvut nuorten fyysisestä aktiivisuudesta, tyytyväisyyteen ei ole syytä. Paikallanoloa (makaamista ja istumista) oli keskimäärin 7 tuntia 37 minuuttia valvellaoloajasta, joka on 52 % kokonaismittaustajasta. Tästä suurin osa kertyi istumisesta (noin 6 ja puoli tuntia). Keskimääräisiä tuloksia vertailtaessa tulee myös huomioida tulosten laaja skaala yksilöiden kohdalla, esimerkiksi askelmäärät vaihtelivat noin neljästä ja puolesta tuhannesta askeleesta (4 645) yli 14 tuhanteen askeleeseen (14 089) päivässä. Liikunnallisia kotitehtäviä tehtiin keskimäärin kaksi kertaa viikossa. Luokkakohtaisissa vertailuissa vähiten aikaa liikuntaläksyihin käyttivät 7. luokan tytöt (20 min) ja eniten 8. luokan tytöt (51 min), keskimäärin liikuntaläksyt kerryttivät liikkumista 34 minuuttia viikossa. Verrattaessa osallistujien fyysisestä aktiivisuudesta liikunnallisten tehtävien tekemismäärien mukaisesti, enemmän läksyjä tehneillä oli merkittävästi enemmän juoksuaskelia ja rasittavaa liikkumista kuin vähemmän läksyjä tehneellä ryhmällä.

Vapaa-ajan liikkumisesta

Koulupäivän jälkeisen fyysisen aktiivisuuden osalta tutkittiin erityisesti liikkumisen ajoitusta, sisältöjä ja liikkumisen tapoja. Osallistujien kokonaisaktiivisuudesta 46 % kertyi koulupäivän jälkeen. Osallistujat jaettiin mitatun fyysisen aktiivisuuden mukaisesti vähän liikkuvien, keskiarvoisesti liikkuvien sekä paljon liikkuvien ryhmiin. Kaikkien ryh-

mien osalta ensimmäiset tunnit heti koulupäivän jälkeen olivat aktiivisimpia. Pääosin he olivat iltapäivän reippaan liikkumisen tasolla.

Paljon liikkuvien tyttöjen fyysisen aktiivisuuden taso säilyi korkealla koko päivän iltaan asti, kun taas vähän liikkuvilla fyysinen aktiivisuus putosi alhaiselle tasolle jo klo neljä iltapäivällä. Paljon liikkuvat tytöt osallistuivat eniten liikuntaharrastuksiin, kun taas vähän liikkuvat tytöt tekivät eniten kotitöitä. Harrastusaktiiviteeteista suosituimpia olivat jalkapallo, tanssi, voimistelu sekä muut pallopelit (salibandy, koripallo, lentopallo, pesäpallo). Omaehtoisen liikkumisen osalta suosituimpia liikkumistapoja olivat lenkkeily, kävely, keuhonhoolto ja ulkona pelailu. Paljon liikkuvien tyttöjen omaehtoisen liikkumisen lajiskaala oli muita tyttöjä suurempi.

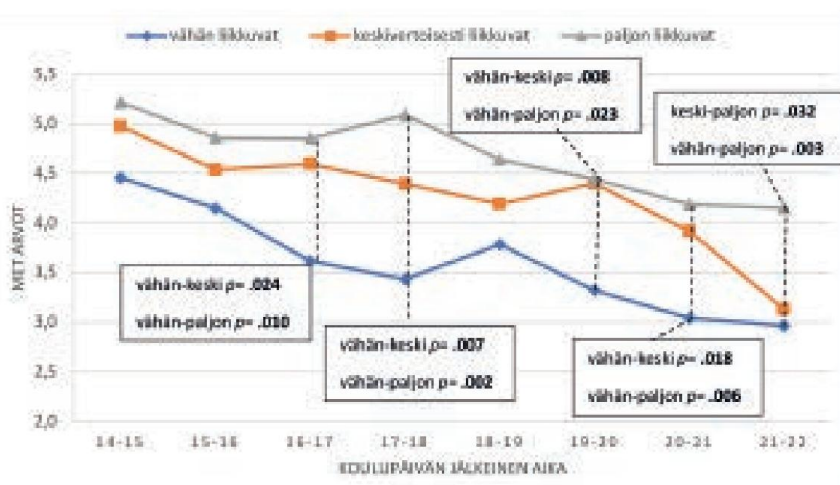
Millaisia liikuntaläksyjä?

Oppilaiden ja vanhempien käsityksiä liikunnallisista kotitehtävistä tutkittiin haastatteluaineiston mukaisesti. Oppilaat toivoivat hauskoja ja sopivan haasteellisia liikuntaläksyjä, he toivoivat, että liikunnallisten kotitehtävien tekeminen tarkistetaan ja huomioidaan koulussa. Sekä vanhemmat että oppilaat toivat esiin yhdessä kotiväen kanssa tehtävät liikuntaläksyt mieluisina, perheiden aktivointia toivottiin jatkossakin. Myös liikuntaläksyjen huomioiminen liikunnan arvioinnissa tuli esiin sekä oppilaiden että vanhempien haastattelussa. Vanhemmat toivoivat liikunnallisten kotitehtävien olevan monipuolisia, vaihtelevia, ilman erityisiä välineitä kotona tai kodin lähiympäristössä tehtäviä. Esteiksi liikunnallisten kotitehtävien tekemiselle oppilaat kertoivat unohtamisen, sairaana tai toipilaana olemisen, kiireen tai motivaation puutteen. Vaikka nuoret itsenäistyvät ja vanhempien vaikutus nuorten päätöksiin vähenee, ovat vanhemmat ja heidän mielipiteensä edelleen tärkeitä nuorille. Liikunnallisista kotitehtävistäkin yleensä kerrottiin kotona.

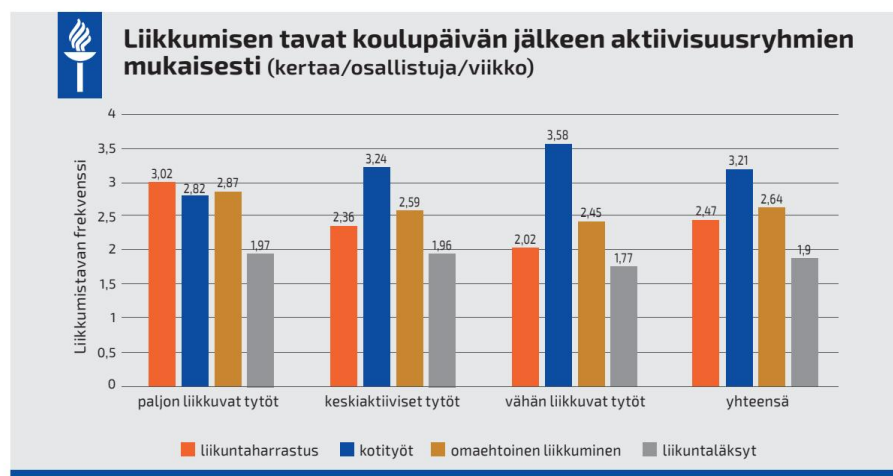
Liikunnallisilla kotitehtävillä lisää fyysistä aktiivisuutta?

Tämän tutkimuksen tulokset lisäävät tietoa tyttöjen fyysisen aktiivisuuden määrästä, avaavat piirteitä nuorten tyttöjen liikuntamieltymyksistä sekä liikunnallisten kotitehtävien toimivuudesta osana koululiikuntaa. Tutkimuksen tulokset

Kuvio 1. Koulupäivän jälkeisen ajan tuntikohtaiset MET-arvojen keskiarvot vähän, keskiarvoisesti ja paljon liikkuvien tyttöjen osalta. Ryhmien väliset merkitsevät erot liitettyinä kuvioon.



Kuvio 2. Liikkumisen tavat koulupäivän jälkeen aktiivisuusryhmien mukaisesti (kertaan/osallistuja/viikko).



hyödyntävät opettajia ja vanhempia lisäämällä heidän tietouttaan yläkouluikäisten tyttöjen vapaa-ajan liikkumisesta, koulun henkilökuntaa avaamalla liikunnan merkityksellisyyttä nuorten elämässä sekä päättäjiä, jotka tarvitsevat lisää tietoa koululiikunnan mahdollisuuksista tehdessään koulumaailmaan liittyviä päätöksiä.

Huoli nuorten liikkumattomuudesta on yhteinen, keinovalikoimaa nuorten liikkumisen lisäämiseksi täytyy laajentaa. Liikunnalliset kotitehtävät voisivat olla yksi tapa vähentää nuorten paikallaanoloa ja lisätä liikkumista.

Lähteet väitöskirjassa:
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9154-8>



Kirjoittaja Mari Käpää väitteli toukokuussa 2022 Liikuntapedagogiikasta ja työskentelee Jyväskylän yliopiston Opettajankoulutuslaitoksessa yliopiston opettajana.