

**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:** Tasoryhmät voivat parantaa liikunnanopetuksen laatua

**Year:** 2023

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2023 Liikuntatieteellinen seura

**Rights:** In Copyright

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

**Please cite the original version:**

Laukkanen, A. (2023). Tasoryhmät voivat parantaa liikunnanopetuksen laatua. *Liikunta ja tiede*, 60(4), 34-35.



Tutkimuksen kansanterveydellinen merkitys on keskeinen, sillä se keskittyi juuri ilta-aikaan, jolloin vietämme usein paljon aikaa istuen televisiota katsellen ja napostellen. Jos lyhyet ja helpot vastusharjoitteet voivat auttaa laskemaan ateriänjälkeistä verensokeria, niin tällaisella toiminnalla voi olla merkittävä rooli tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä.

LÄHDE: Gale JT, Wei DL, Haszard JJ & Brown RC, ym. Breaking Up Evening Sitting with Resistance Activity Improves Postprandial Glycemic Response: A Randomized Crossover Study. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2023;55:1471-1480.

## Pedagogiikka

ARTO LAUKKANEN

arto.i.laukkanen@jyu.fi

### Luottamukselliset suhteet edistävät hyvinvointia liikunnanopetuksessa

SKOTLANTILAISET LIKUNNANOPETTAJAT kokivat luottamuksellisen suhteen muodostumisen liikunnanopettaja ja oppilaan välille keskeiseksi yläkouluikäisten itseluottamuksen ja liikunta motivaation rakentumisen kannalta. Näin tunsivat erityisesti affektiivisen eli tunneperäisen pedagogiikan hyödyntämiseen suuntautuneet naisopettajat.

Etenkin tytöt kokivat heidät yksilöinä tuntevan liikunnanopettajan pystyvän luomaan luottamuksellisen suhteen, mikä edisti heidän hyvinvointiaan, oppimistaan ja kiinnostustaan liikuntaa kohtaan. Tytöt tunsivat opettajan hyvän oppilaan tuntemuksen sekä kannustavan ja sitoutumista osoittavan vuorovaikutuksen vaikuttavan itsetuottamukseensa, etenkin vaikeissa liikuntatilanteissa.

Oppilaat kokivat, että luottamussuhteen luoneet opettajat tunsivat hyvin heidän kykynsä. Tämä mahdollisti yksilöllisen pedagogisen huomiointin ja eriyttämisen. Luottamus tehtävistä selviytymiseen liittyy oppilaan koettuun pätevytyteen, jonka tukeminen käsitetään yleisesti yhdeksi liikunnanopetuksen keskeisistä tunteisiin vaikuttavista tavoitteista.

Tunteisiin vaikuttava alue on skotlantilaisessa opetussuunnitelmassa yksi neljästä oppimisen pääosatekijästä. Alueen muodostavat motivaatio, luottamus ja itsetunto, määrätietoisuus ja resilienssi sekä kunnioitus ja suvaitsevaisuus. Tunne-elämään liittyvän pedagogiikan rooli on nähty keskeisenä keinona puuttua nuorten kasvaviin mielenterveyden ja hyvinvoinnin ongelmiin.

Tutkimukseen osallistui harkinnanvaraisen otannan perusteella vapaaehtoisia yläkoulu n opettajia, jotka hyödynsivät tunneperäistä pedagogiikkaa. Opettajat valitsivat opetusryhmistään oppilaita ryhmähaastatteluihin näiden ystävyysuhteiden pohjalta. Mukana oli taito- ja kiinnostustasoltaan erilaisia oppilaita. Puolistrukturoituihin yksilöhaastatteluihin osallistui 8 liikunnanopettajaa ja ryhmähaastatteluihin 44 iältään 11-14-vuotiasta nuorta. Neljän oppilaan ryhmähaastatteluihin osallistui viisi tyttö-, kolme poika- ja kolme sekaryhmää.

Naisopettajat käyttivät tavoitteellisesti pedagogisia menetelmiä edistääkseen luottamussuhteen syntymistä oppilaiden kanssa. Menetelminä olivat sopivien oppimistavoitteiden asettaminen, välitön positiivinen ja osissa annettu palaute sekä epäonnistumiset satilvien oppimisympäristöjen tuominen. Naisopettajat pyrkivät lisäksi käymään epämuodollisia keskusteluita oppilaidensa kanssa. Tavoitteena oli oppia tuntemaan oppilaiden mielenkiinnonkohteita, tilannesidonnaisia tunnetiloja sekä perhe- ja kaveritilanteita.

Opettajiksi opiskelevien tiedetään kokevan tunne- ja vuorovaikutustaitojen koulutuksen myönteisenä ja tarpeellisenä. Koulutuksen koetaan helpottavan vuorovaikutustilanteita. Hyvän vuorovaikutusosaaminen edistää lisäksi sekä opettajien että oppilaiden hyvinvointia.

LÄHDE: Teraoka, E. & Kirk, D. 2022. Exploring pupils' and physical education teachers' views on the contribution of physical education to Health and Wellbeing in the affective domain. *Sport, Education and Society* 27(8), 935-945. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1940917>

### Tasoryhmät voivat parantaa liikunnanopetuksen laatua

TAITOTASON MUKAISISSA RYHMISSÄ toteutettu alakoulun palloilujakso oli sekä liikuntaa opettaville opettajille että oppilaille myönteinen kokemus. Opettajat näkivät ryhmittelyn antaneen oppilaille mahdollisuuden nauttia pelaamisesta. Oppilaat kokivat pitäneensä palloilujakson liikuntatunneista taitotasosta riippumatta.

Opettajien mukaan palloilujaksolla oppilaiden ei tarvinnut tuntea huolta syrjään jäämisestä, notatuksi tulemisesta ja peloista. Heidän ei toisaalta tarvinnut pelätä tulevaisuuden jarrutetuksi tai rajoitetuksi. Oppilaat ottivat myös uudenlaisia johtaja rooleja. Erityisesti vähemmän taitavien ryhmien jäsenet rohkaistuivat tekemään ehdotuksia, kannustamaan toisia ja organisoimaan joukkueita.

Oppilaat kokivat liikuntatuntien ilmaston olleen inklusiivisempää vähemmän stressaavaa. Jokainen oppilas käytti vähintään kerran sanaa *hauska* riippumatta taitotasosta. Hauskuus sisälsi usein ajatuksen siitä, että pelaaminen oli aktiivisempää ja jännittävämpää sekä omaa taitotasoa vastaavaa.

Tutkimukseen osallistui 165 yhdysvaltalaisista viidestuokkalaista kolmesta liikunnanopetusryhmästä ja kolme opettajaa. Oppilaat jaettiin yhdeksään kuuden-seitsemän oppilaan joukkueeseen, joista muodostui kolme taitotason mukaista liigaa. Ryhmäjako pohjautui opettajien havaintoihin oppilaiden taitotasosta palloilutunneilla sekä tietämykseen oppilaiden koulun ulkopuolisista palloilukokemuksista.

Tutkimusjakso koostui 20:sta liikunnan oppitunnista tchoukpalloa. Pelissä heitetään käsipalloa kentän päädyissä viistosti pystyssä oleviin pallon takaisin kimmottaviin telineisiin. Tavoitteena on kimmottaa pallo jommastakummasta telineestä niin, ettei vastustajajoukkue saa sitä kiinni ennen kuin se koskettaa maata. Peliä voi kuvailla sekoitukseksi käsipalloa, lentopalloa ja squashia. Kunkin taitotason joukkueille



Kuva: Stephane Bruhin

erikseen toteutetut oppitunnit sisälsivät taitojen opettelua, tulevien taitohaasteiden harjoittelua sekä yhteistoiminnallisiin taitohaasteisiin ja kilpailullisiin peleihin osallistumista.

Opettajat osallistuivat yksilöhaastatteluihin. Oppilaishaastattelut (12 tyttöä, 12 poikaa, ikä 10-11 vuotta) toteutettiin pareittain. Niihin osallistui kerrallaan kaksi oppilasta eri joukkueista samalta taitotasolta.

Tutkimus on ensimmäisiä, jossa on selvitetty taitotasaisen liikunnanopetuksen kokemuksia sekä opettajien että oppilaiden näkökulmista. Ryhmittely on herkkää, sillä erityisesti tiettyyn ryhmään pysyvästi leimautuminen voi haitata oppilaiden oppimista ja kehitystä. Tulokset rohkaisevat tutkimaan lisää ryhmittelyyn mahdollisuuksia liikunnanopetuksen laadun kehittämisessä.

LÄHDE: Hastie, P. A., Brock, S. J., Buchanan, A. B. & Moore, M. E. 2023. Stakeholders' perceptions of within-class ability grouping in a primary school physical education unit. *Physical Education and Sport Pedagogy*, DOI: 10.1080/17408989.2023.2219276

## Myönteisen kehonkuvan muodostumista yritetään edistää monin tavoin

LIIKUNNANOPETUKSESSA TOTEUTETUT MYÖNTEISEN kehonkuvan edistämiskeinot ovat monenkirjavia eikä mitään yhtenäisiä menetelmiä erotu brittiläisen tutkimusryhmän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen mukaan. Tutkijat kartoittivat kehon kuvaan tai kehosuuntautuneisuuteen liittyviä ohjelmia ja interventioita sekä niiden tehoa liikunnanopetuksessa.

Fyysiseen aktiivisuuteen ja kuntoon keskittyvät interventiot edistivät yleisesti tutkittavien nuorien myönteistä kehonkuvaa. Ne vähensivät tyytymättömyyttä kehoon, kehotarkkailua ja lisäsivät kokemusta kehon viehättävyydestä. Myös toiminnallisuuteen ja kokemuksellisuuteen perustuvien keinojen kuten joogan ja seikkailukasvatuksen katsottiin tarjoavan lupaavia lähestymistapoja edistää myönteistä kehonkuvaa.

Parantuneen kehon kuvan syntymekanismeja ei tutkimuksessa ollut yleensä selvitetty. Muutama tutkimus viittaa siihen, etteivät kehonkuvan muutokset useinkaan selity fyysisen kehon koostumuksen muutoksilla, vaan usein molemmat muuttuvat melko itsenäisesti. Toisaalta fyysisen aktiivisuuden lisäämisen ja kunnan kohottamisen yhdistäminen kehon mittojen muutokseen voi olla riskialtista. Se voi altistaa nuoren tavoittelemaan tietyn tyyppistä ja normitettua kehotyyppiä.

Fyysisen kunnan ja sosiokulttuurisen näkökulman yhdistävät ohjelmat voivat tukea sekä kehon kuvan kehitystä että valmistaa nuoria kohtaamaan kehonkuvaan liittyvää kriittistä keskustelua. Ulkonäköihanteisiin, median normitettuun viestintään ja sosiaaliseen vertailuun liittyvien luokkahuonepohjaisten koulutusohjelmien on havaittu lisäävän oppilaiden tietämystä kehon kuvasta ja parantavan keskusteluvalmiuksia.

Liikunnan ja terveystiedon tunnit tarjoavat erinomaisen ympäristön nuorille myönteisen kehon kuvan opettamiseen ja oppimiseen. Kehon kuvaa edistävässä tutkimuksessa ja interventioissa olisi syytä selvittää suorien yhteyksien ja vaikutusten lisäksi muutosten taustamekanismeja ja -prosesseja. Kehon kuvan kehitys- ja muutostekijöiden parempi ymmärtäminen auttaisi opettajia ja kasvattajia huomioimaan nuoret yksilöllisemmin.

LÄHDE: Kemer, C., Prescott, A., Smith, R. & Owen, M. 2022. A systematic review exploring body image programmes and interventions in physical education. *European Physical Education Review* 28(4), 942-967. DOI: 10.1177/1356336X221097318

## Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

hanna-mari.h-m.toivonen@jyu.fi

## Suomalaiset huippu-urheilijat voivat psyykkisesti melko hyvin

SUURIN OSA SUOMALAISISTA HUIPPU-URHEILJOISTA voi psyykkisesti kohtalaisesti. Pahoinvointi liittyi joko alkoholin väärinkäytön riskiin tai syömishäiriöön. Uransa jo lopettaneiden iäkäämpien miesurheilijoiden hyvinvointi oli korkein. Pahoinvointi oli yleisintä nuorilla urheilijoilla. Naisten pahoinvointi oli yleisempää kuin miehillä. Etenkin nuorten naisurheilijoiden syömishäiriöiden määrä oli korkea suhteessa samanikäisiin miesurheilijoihin.

Kasken tutkimusryhmän tavoitteena oli tunnistaa huippu-urheilijoiden psyykkisiä hyvinvointi- ja pahoinvointiprofiileja. Kyselyyn vastasi 259 suomalaista nykyistä tai entistä huippu-urheilijaa 31:stä eri lajista. Tutkimuksessa mitattiin subjektiivista psyykkistä hyvinvointia (tyytyväisyyttä elämään), psykologista psyykkistä hyvinvointia (myönteistä toimintakykyä) ja psyykkistä pahoinvointia (masennusta, ahdistusta, syömishäiriön mahdollisuutta ja riskiä alkoholin väärinkäyttöön). Urheilun vaatimuksista kohteena olivat menestyspaineet, ylisitoutuminen ja urheiluun liittyvät huolet, kuten loukkaantumiset. Resursseista mitattiin henkilökohtaista kehittämistä ja tyytyväisyyttä valmennukseen.

Tutkimuksessa erottuneissa profiileista ensimmäinen koostui pääasiassa uransa lopettaneista vanhemmista miesurheilijoista, jotka voivat psyykkisesti hyvin. Toinen piti sisälleen aktiiviurheilijoita, joilla oli alhainen riski alkoholin väärinkäyttöön. Kolmas profiili koostui pääasiassa nuorista naisurheilijoista, joilla oli mahdollinen syömishäiriö. Harvinaisin profiili oli tyypillinen nuorille urheilijoille, joilla ilmeni psyykkistä pahoinvointia. Profilointi auttaa urheilijoiden psyykkisen hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin lähtötason määrittelyssä ja muutosten seuraamisessa.

Urheilusta lähtevät vaatimukset vaikuttivat resursseja enemmän hyvinvointi- ja pahoinvointiprofiileihin. Resursseista tyytyväisyys valmennukseen vaikutti kuitenkin merkittävästi hyvinvointiin. Etenkin nuoret naisurheilijat ovat ylisitoutuneita urheiluun, mutta he nauttivat eniten kehityksestään urheilijana. Täydellisyyden tavoittelu on kuitenkin yksi keskeinen syömishäiriöille altistaja.

Aktiiviurheilijoille tulisi varmistaa pääsy erilaisiin tukipalveluihin. Urheilu keskeinen identiteetti saattaa johtaa psyykkiseen pahoinvointiin. Urheilijoiden kanssa työskentelevien tulisikin auttaa heitä tiedostamaan identiteetin muodostumiseen vaikuttavat eri roolit. Valmentajien on erityisen tärkeää osata suunnata nuorten huippu-urheilijoiden huomio pois lopputuloksesta suorituksen osiin ja prosessiin, joihin urheilija pystyy itse vaikuttamaan.

LÄHDE: Kaski, S., Arvinen-Barrow, M., Kinnunen, U. & Parkkari, J. 2022. Profiles of mental well- and ill-being among elite athletes: Associations with sport-related demands and resources. *Journal of Clinical Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0083>