

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): Laukkanen, Arto

Title: Luottamukselliset suhteet edistävät hyvinvointia liikunnanopetuksessa

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). Luottamukselliset suhteet edistävät hyvinvointia liikunnanopetuksessa. *Liikunta ja tiede*, 60(4), 34.



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 ateriainjälkeistä 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 yläkoululaisten 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