

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

Author(s): Saari, Susanna; Palomäki, Sanna; Salin, Kasper

Title: Hukuttaako resurssipula vesiliikunnan opetuksen yläkouluissa ja toisella asteella?

Year: 2022

Version: Published version

Copyright: © 2022 Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Saari, S., Palomäki, S., & Salin, K. (2022). Hukuttaako resurssipula vesiliikunnan opetuksen yläkouluissa ja toisella asteella?. *Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja*, 2022(2), 7-9.
<https://www.liito.fi/liito-lehti/paakirjoitukset/liito-2022/liito-2-22-vesiliikunta-ja-opintopa/>

Hukuttaako resurssipula vesiliikunnan opetuksen yläkouluissa ja toisella asteella?

Teksti: Susanna Saari, Sanna Palomäki
ja Kasper Salin
Kuvat: Susanna Saari

Artikkeli on lyhennelmä ja alun perin julkaistu Liikuntaa-Tiede lehdessä 58 (4) 4/21.

Vuodesta 2016 uima- ja vesipelastustaidot ovat olleet ainoita liikunnan lajitaitoja, jotka on opetussuunnitelmassa erikseen mainittu. Kyseiset taidot tulee ottaa huomioon myös liikunnan arvioinnissa. {Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014}, mutta silti opetuksen toteutuminen ei ole itsestään selvää. Lukion opetussuunnitelmaan {2019} vesiliikunta on kirjattu yhdeksi kurssisisällöksi, mutta ammattillisten tutkintojen perusteissa vesiliikuntaa ei mainita lainkaan.

Vuoden 2017 uimataitotutkimuksen mukaan kuudesluokkalaisista 76 prosenttia täytti pohjoismaisen uimataitomääritelmän (Hakamäki 2017), jonka mukaan henkilö, joka pudottuaan syvään veteen ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään, on uimataitoinen (SUH 2021a). Uimataito kuuluu olennaisena osana vesiturvallisuuksaitoihin, joskaan se ei yksinään riitä hukumiskuolemien ennaltaehkäisyyn. Suomessa hukkuu vuosittain 100-150 ihmistä, mikä on asukaslukuun suhteutettuna selvästi enemmän kuin muissa Pohjoismaissa. (SUH 20216.)



Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (SUH) edistää merkittävästi uinninopetusta ja vesiturvallisuuksaita. SUH kouluttaa mm. uimaopettajia, jotka usein vastaavat alakoulujen uinnin- ja vesiturvallisuuksaita opetuksesta. Liikunnanopettajat puolestaan ovat avainasemassa etenkin yläkouluissa ja toisella asteella nuorten uima- ja vesipelastustaitojen edistämässä.

Vesiliikunnan opetus on vaativaa työtä

Keväällä 2021 toteutettiin kysely vesiliikunnan opetuksen järjestämisestä ennen koronan tuomia rajoituksia yläkouluissa ja toisella asteella yhteistyössä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton ja Liikunnan- ja terveystiedonopet-

tajien liiton (Liito ry) kanssa. Kyselyyn vastasi 229 liikunnanopettajaa.

Kyselyyn vastanneista liikunnanopettajista 12 prosenttia (n = 27) ilmoitti, ettei heidän oppilaitoksessaan järjestetä lainkaan vesiliikunnan opetusta. Tämä prosenttiosuus on hieman matalampi kuin aiemmissa tutkimuksissa (vrt. Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 90; Hakamäki 2017), joissa jopa neljänneksen kunnista on havaittu laiminlyövä uinninopetusvelvoitetta. On mahdollista, että pienempi osuus johtuu vastaajajoukon valikoitumisesta. Uimahallin sijainti tai puuttuminen, ja tästä johtuvat kuljetuskustannukset sekä ajankäyttö olivat merkittävimmät syyt siihen, miksi vesiliikunnanopetusta ei järjestetty. *"Lähinnä talousja rahoituspuoli sekä johdon mielipide. Olen taistellut kaikki 3 vuotta, jotka olen tässä talossa ollut, että uinti olisi saatava mukaan opetukseen, mutta ei. Uimataito x kunnan oppilailta on ole-maton. Aivan pelottaa."*

Monet opettajat kokivat, että allasvuoroja on vaikea saada. Ne varataan ensisijaisesti alakoulujen uinninopetukseen, seurouksen toimintaan sekä vesijumppiin, joten joskus allasvuoroja ei riitä yläkoulujen ja toisen asteen oppilaitosten tarpeisiin. Yhdessä kunnassa lukio sai varata allasvuoroja vasta klo 14 jälkeen, mikä aiheutti sen, ettei kaikkien liikuntaryhmien kanssa voitu käydä uimahallissa.

"Keskellä päivää vuoroja pitää olla eläkeläisten vesijumpille ja vapaauinnille, jonka vuoksi kouluille ei varata ratoja. Olen koittanut taistella vesiliikunnan puolesta, mutta vaikuttaa siltä, ettei kaupungin Liikuntatoimi ota asiaa hoitaakseen. Olen jopa ehdottanut, miten ja missä ajassa yläkoulun Luokat pystyisivät suorittamaan uinnit, mutta kukaan ei ota asiaa hoitaakseen."

Niissä yläkouluissa, joissa järjestettiin vesiliikunnan ja vesiturvallisuuden opetusta, opettajat kertoivat, että uimahallissa oli mahdollista käydä yleensä 1-2 kertaa (49 %) lukuvuodessa. Vain noin kolmannes vastaajista ilmoitti opettavansa vesiliikuntaa kolmesti tai useammin. Lukion opettajista lähes puolet (49 %) ilmoitti, ettei heidän ole mahdollista järjestää vesiliikunnan opetusta lainkaan ja noin puolet (48 %) kertoi käyvänsä liikuntaryhmien kanssa kerran tai kahdesti uimahallissa kahden pakollisen liikuntakurssin aikana. Vain kolme prosenttia lukion opettajista ilmoitti, että vesiliikuntakertona oli kolme tai enemmän.

Vesiliikuntatuntien sisällöt

Vaihtelevat ja monipuoliset sisällöt motivoivat oppilaita osallistumaan, ja vesiliikuntaan sisältyy tänä päivänä paljon muutakin kuin uintitekniikoiden opetusta. Opettajien vastausten perusteella uintitekniikoiden harjoittelu painottuu vielä seitsemännellä ja kahdeksannella luokalla, mutta silloinkin vain vajaa puolet tuntien ajasta käytettiin tekniikkaharjoitteluun. Vesipelastustaitojen harjoittelun osuus oli suurin yhdeksännellä luokalla (31 %). Noin viidennes yläkoulun vesiliikuntatuntien ajasta käytettiin peleihin ja leikkeihin sekä runsas kymmenesosa hyppyyhin, vesijumppaan, vesijuoksuun ja vapaa-ajan toimintaan. Lukiossa uintitekniikan harjoittelu painottui hieman enemmän ensimmäisellä pakollisella kurssilla kuin toisella. Noin neljännes lukion vesiliikuntatunneista kului vesipelastustaitojen harjoitteluun ja neljännes peleihin. Vapaata, nuorten itse valitsemaa toimintaa sisältyi toisen asteen vesiliikuntatunteihin hieman enemmän kuin yläkoulussa.

Lauritsalan (2014) mukaan nuoret toivovat koululiikuntaan vaihtelua ja erilaisia liikuntamuotoja, joita he voisivat ajatella tulevaisuuden harrastuksiksi. Monipuolisten ja mielekkäiden tuntisisältöjen suunnittelua voi vesiliikunnassa kuitenkin vaikeuttaa se, että opetusryhmälle on varattavissa vain yksi uintirata, joka saattaa olla keskellä allasta. Tällöin etenkin turvallinen eriyttäminen voi olla mahdotonta, koska radan toisessa päässä eivät jalat ylety pohjaan. Uinti ei kuulu kaikkein suosituimpien koululiikuntalajien joukkoon yläkoulussa (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010, 89; Salonen & Valkonen 2020, 41), mutta oppilaiden mielipiteet jakautuvat eli toiset pitävät paljonkin ja toiset eivät lainkaan (Lauritsalo 2014). Lisäksi uinti ja muut vesi- ja ranta-aktiviteetit ovat kesäajanvietteinä suosittuja myös nuorten keskuudessa, mikä korostaa vesiturvallisuuden opetuksen merkitystä.

Vesiliikuntatunneille osallistuminen

Opettajien mukaan seitsemäsluokkalaiset osallistuivat aktiivisimmin vesiliikuntatunneille (76 %), jonka jälkeen osallistuminen vähenee jonkin verran ollen 70 prosentin luokkaa kahdeksannella ja yhdek-

sännellä luokalla. Etenkin toisella asteella vesiliikuntatunneille osallistujia on jo selvästi vähemmän (lukiossa noin 64 %, ammatillisessa noin 22 %). Yhden opettajan mukaan oppilaita noin *"70-80 % osallistuu, mutta suurin osa vain puoleen uintikerroista. ja että, noin 20-30 % on säännönmukaisesti poissa."*

Vuoden 2010 liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnin tuloksiin verrattuna osallistumisaste ei ole yläkoululaisilla merkittävästi muuttunut. Silloinkin oli selvästi nähtävissä osallistumisen notkahdus siirryttäessä seitsemänneltä (73 %) kahdeksannelle (66 %) luokalle. Tyttöjen osallistuminen väheni enemmän kuin poikien siirryttäessä kahdeksannelta yhdeksännelle luokalle. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 90.) Salosen ja Valkosen (2020) pro gradu-tutkielman (n = 230) mukaan 36 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista kertoi, ettei ollut käynyt vesiliikuntatunneilla koko yläkoulun aikana. Vain 29 prosenttia kertoi osallistuneensa kaikille tunneille. (Salonen & Valkonen 2020, 42.)

Mikä estää nuoria osallistumasta?

Resurssien puutteen jälkeen selkeästi merkittävin haaste vesiliikunnan opetuksessa on nuorten haluttomuus osallistua tunneille. Alakoulussa osallistutaan yleensä vielä innokkaasti, mutta yläkoulussa murrosiän myötä osallistumisesta ilmenee enemmän haasteita. Opettajien mukaan yleisimpiä syitä osallistumattomuuteen ovat nuorten huono itsetunto ja häpeä omasta kehosta. Alastomuus puku- ja suihkutiloissa, joissa harvoin on yksityisyyden suoja sekä uimavuvussa olominen aiheuttavat ahdistusta ja epämiellyttäviä tunteita. Myös sukupuoli-identiteettiin liittyvät kysymykset ja edellä mainittu yksityisyyden suojan puuttuminen yhdessä vähentävät osallistumista vesiliikuntatunneille.

Uimahallin muiden asiakkaiden kielteiset kommentit, joita voi tulla allastiloissa tai suihkutiloissa peseydyttyä koetaan epämiellyttävänä. Myös mielenterveyden häiriöt, ahdistuneisuus ja viiltelyjälkien peittely ovat osallistumisen esteenä. Yhdeksäsluokkalaisista vain noin 28 prosenttia tytöistä oli tuntenut olonsa varmaksi ryhmässään vesiliikuntatuntien

aikana, kun taas poikien vastaa prosenttiosuus oli 74 (Salonen & Valkonen 2020, 42).

Vastanneista liikunnanopettajista 74 prosenttia ilmoitti opettavansa sekaryhmiä, jolloin opetusta annetaan kaikille oppilaille samassa ryhmässä sukupuoleen katsomatta. Tämä vähentää opettajien mukaan oppilaiden osallistumista tunneille, eikä tilanne parantunut, vaikka opetusta altaalla olisi annettu tyttöjen ja poikien omissa ryhmissä. *"Liikunnanopetus sekaryhmissä on uintitaitoa heikentävä muutos, joka huolestuttaa minua suuresti liikunnanlehtorina. Uintitaito on henkivakuutus, jonka puuttuminen on pahimmillaan suuri menetys niin henkilökohtaisella kuin yhteiskunnan tasolla."*

Uimataidottomuus tai häpeä heikosta uimataidosta sekä suoranainen veden pelko lisäävät osallistumattomuutta etenkin, jos käytettävissä oleva tila ei tue eriyttämistä. Myös kulttuuriset tai uskonnolliset taustatekijät saattoivat opettajien mukaan estää vesiliikuntatunneille osallistumisen. Oppilaat olivat kertoneet opettajilleen, että huonot kokemukset aiemmilta vesiliikuntatunneilta heikensivät heidän osallistumismotivaatiotaan. Syyinä saattoivat olla esimerkiksi liian uintitekniikkapainoinen opetus, oman vuoron pitkä odottelu ja uintitulosten ajanotto.

Liikunnanopettajat olivat huolissaan joidenkin huoltajien negatiivisesta asenteesta vesiliikuntaa kohtaan, mikä osaltaan vaikuttaa nuorten osallistumishalukkuuteen. Oman uima-asun puuttuminen voi muodostaa esteen osallistumiselle, sillä moni nuori ei mielellään käytä laina-asuja.

Vesiliikuntatuntien toteutusta voi haitata myös matkat koululta hallille sekä tästä aiheutuva kiireen ja vaivalloisuuden tuntu. Nuoret saattavat kokea kiirehtimisen stressaavaksi, koska he tarvitsisivat aikaa myös hiusten kuivaamiseen ja laittautumiseen uinnin jälkeen.

Miten nuorten osallistumista voi tukea?

Liikunnanopettajat käyttivät runsaasti erilaisia tapoja tukiessaan nuorten osallistumista vesiliikuntatunneille. Opettajat keskustelivat ennen vesiliikuntatunteja oppilaiden tuntemuksista ja oman kehon hyväksymisestä koko ryhmän kesken, ja tarvittaessa he kävivät henkilökohtaisia

keskusteluja. Tavoitteena oli luoda ryhmään positiivinen ja hyväksyvä ilmapiiri, jotta jokainen uskaltaisi olla oma itsensä. Nuorten kanssa puhuttiin myös opetussuunnitelman tavoitteista ja yleisesti vesiliikunnan hyödyllisyydestä.

Yksityisyyden suojaa opettajat pyrkivät lisäämään antamalla oppilaiden käyttää erillisiä pukukoppeja ja yksityissuihkuja, jos näitä oli uimahallissa käytettävissä. Myös suihkutiloihin menoa porrastettiin ja annettiin tarvittaessa mahdollisuus peseytyä eri aikaan kuin muut. Allastiloihin annettiin mahdollisuus tulla pyyhe päällä. Jos liikunnanopetus muutoin oli sekaryhmissä, niin vesiliikuntakerrat pyrittiin järjestämään erillisryhmissä. Aina tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista.

Yhdessä kaupungissa pystyttiin järjestämään yhteistyössä lähikoulujen kanssa suljettuja vuoroja tytöille. Järjestely mahdollisti paremmin myös maahanmuuttajatyttöjen osallistumisen vesiliikunnan opetukseen. Jotkut opettajat järjestivät vesiliikunnasta myös tukiopetusta ja korvauskertoja, mutta kaikissa kunnissa tämä ei ollut mahdollista liikunnanopettajien toiveista huolimatta. Joissain kaupungeissa uimaopettaja avusti vesiliikuntatunneilla, mikä auttoi myös turvallisessa ja taitotason mukaisessa eriyttämisessä.

Lopuksi

Vaikka uimataito saavutetaan yleensä jo alakouluiässä, niin uima- ja vesiturvallisustaidot tarvitsevat tukea myös yläkoulussa ja toisella asteella. Nuorten on tärkeää oppia tunnistamaan omat taitonsa ja rajansa luonnon vesillä liikuttaessa esimerkiksi uudessa, suppaillaessa tai veneillä, ja toimimaan niin, että vaaratilanteita ei syntyisi. Vesipelastusta harjoiteltaessa tulisi painottaa aina apuvälineellä pelastamista, jotta myös pelastajan turvallisuus säilyisi. Viisitoistavuotiaat saavat itsenäisesti ohjata moottorivenettä, joten etenkin yläkouluikäisten on tärkeää saada vesiturvallisuuksopetusta. Kahdeksan kymmenestä veneilyonnettomuuksissa hukkuneista olisi pelastunut, jos pelastusliivit olisi puettu päälle oikein (SUH 20216).

Opettajat eivät voi kaikissa peruskouluissa ja lukioissa valitettavasti toimia opetussuunnitelman mukaisesti ja toteuttaa uinnin- ja vesipelastustaitojen opetusta

resurssien puutteen vuoksi. Myös SUH on mediassa vedonnut päättäjiin, jotta resurssit kohdennettaisiin paikkaamaan koulujen uinninopetusvajetta, jota oli jo ennen koronan tuomia rajoitteita. (Helsingin Sanomat 2021).

Toinen merkittävä ongelma vesiliikunnan opetuksen tavoitteiden toteutumiseksi on nuorten osallistumattomuus vesiliikuntatunneille. Tässäkin asiassa liikunnanopettajat tekevät arvokasta työtä, kun he tukevat nuorten itsetuntoa ja positiivisen kehonkuvan muodostumista, ja luovat psyykkistä turvallisuuden tunnetta edistäviä toimintatapoja uimahalliympäristöön.

Liikunnanopettajat toivoivat joustavaa yhteistyötä uimahallin henkilöstön kanssa sekä muiden asiakkaiden ymmärrystä vesiliikunnan opetusta kohtaan. Oppilaiden uimataitoerot ovat erittäin suuria. Olisikin tärkeää, että yläkoulujen käytössä olisi myös reunaratoja tai riittävästi matalaa aluetta, jossa jalat ylettyvät pohjaan. Tällöin kaikilla nuorilla olisi yhdenvertainen mahdollisuus osallistua vesiliikuntaan heikosta uimataidosta huolimatta. Myös yksityisyyden suojan huomioiminen uimahallien uudis- ja korjausrakentamisessa edistää nuorten osallistumista opetukseen ja lisää yhdenvertaisuutta. Uimahallien asiakastytyväisyysbarometrin mukaan etenkin 15-34-vuotiaat kaipaavat selkeästi lisää yksityisyyden suoja tarjoavia ratkaisuja (Uimahallien asiakastytyväisyys 2020).

Kirjoittajat Susanna Saari, yliopistonopettaja, Liikuntatieteellinen tiedekunta, susanna.p.saari@jyu.fi vastuualueenaan mm. vesiliikunnan opetus. Kasper Salin, yliopistonlehtori, Liikuntatieteellinen tiedekunta ja Sanna Palomäki, yliopistonlehtori, Liikuntatieteellinen tiedekunta.

Lähteet:

