

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

**Author(s):** Hasanen, Elina

**Title:** Liikkuvuus maaseudun nuorten liikunnan ehtona

**Year:** 2024

**Version:** Published version

**Copyright:** © Liikuntatieteellinen seura 2023

**Rights:** In Copyright

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

**Please cite the original version:**

Hasanen, E. (2024). Liikkuvuus maaseudun nuorten liikunnan ehtona. *Liikunta ja tiede*, 61(1), 42.



Kuva: Jukka Sinnemäki

## Keinoja vähentää paikallaanoloa koulussa löytyy

**NELJÄN YLÄKOULUN OPETTAJIA, OPPILAITA** ja johtajia Uuden Etelä-Walesin alueelta Australiasta koskeva tutkimus tuotti tukun ideoita koulupäivien paikallaanolon vähentämiseksi. Keskeisiksi tekijöiksi tunnistettiin oppituntien rakenne, epäsuotuisa luokkaympäristö ja -rakenne, epäsuotuisa tauko-ympäristö, opetus suunnitelmapaineet ja koulun ulkopuoliset tekijät, jotka lisäävät istumista. Ehdotetut ratkaisut sisälsivät muun muassa luokkahuoneen kalustuksen muutoksia, pedagogisia muutoksia, ulkotunteja, mukavampia koulupukuja, enemmän taukoja oppituntien aikana, pakollista liikuntaa ja ulkokalusteita. Tutkimus korosti myös sosiaalisen kontekstin ja vertaisnormien merkitystä nuorten istumiskäyttäytymisessä.

Osallistujat haastateltiin kolmessa ryhmässä: nuoremmat oppilaat (n = 24, ikä 12-14 vuotta), vanhemmat oppilaat (n = 31, ikä 14-16 vuotta) ja opettajat/johtajat (n = 31). Haastattelut toteutettiin käyttäen osallistavaa fokusryhmämenetelmää. Osallistujat pyydettiin tunnistamaan koulupäivän aikana istumiseen vaikuttavia tekijöitä ja ehdottamaan toteutuskelpoisia ideoita istumisen vähentämiseksi. Tätä varten osallistujien tuli miettiä tyypillistä koulupäivää ja toisaalta kuvitella koulupäivää, jossa istumista olisi puolet vähemmän.

Tutkimuksen perusteella ehdotetut ratkaisut istumisen vähentämiseksi koulupäivän aikana ovat toteutuskelpoisia kouluympäristössä, vaikka rahoitus olisi rajallista. Tämä auttaa ymmärtämään, miten koulupäivän aikana istumista voidaan vähentää ja liikettä lisätä.

LÄHDE: Parrish, A-M., Okely, A. D., Salmon, J., Trost, S., Hammarsley, M & Murdoch, A. 2023. Making 'being less sedentary feel normal' - investigating ways to reduce adolescent sedentary behaviour at school: a qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 20:85. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01444-y>

## Käänteinen oppiminen voi tehdä liikunnanopetuksesta fyysisesti aktiivisempää

**KÄÄNTEINEN OPPIMINEN** (flipped learning) tarkoittaa sitä, että oppilaat tutustuvat teoriaan etukäteen esimerkiksi videoita katsomalla, ja tunnilla keskitytään käytännön harjoitteluun ja soveltamiseen. Hongkongilaisilla alakoululaisilla toteutetussa tutkimuksessa havaittiin, että käänteisen oppimisen menetelmän hyödyntäminen liikunnanopetuksessa lisäsi lasten reipasta ja raskasta fyysistä aktiivisuutta ja vähensi paikallaanoloa verrattuna perinteiseen opetukseen. Suurempi fyysinen aktiivisuus ja vähäisempi paikallaanoloaika oli lisäksi yhteydessä korkeampaan sisäiseen liikunta motivaatioon.

Tutkimus toteutettiin puoli kokeellisena kokeiluna, jossa 120 alakoulu laista (ikä haarukka 10-11 vuotta) jaettiin koe- ja verrokkiryhmiksi. Molemmille ryhmille pidettiin neliviikkoisen tutkimusjakson aikana samanlaiset liikuntatunnit, mutta koeryhmä käytti käänteisen oppimisen menetelmää ja verrokki ryhmä perinteistä opetusta. Oppilaiden motivaatiota ja fyysistä aktiivisuutta mitattiin ennen ja jälkeen tutkimusjakson.

Tutkimus antaa tukea sille, että käänteinen oppiminen on tehokas ja innostava tapa opettaa liikuntaa. Käänteinen oppiminen voi auttaa oppilaita kehittämään itsenäistä oppimista, aktiivista osallistumista ja liikunnallisia taitoja. Käänteinen oppiminen voi myös edistää oppilaiden terveyttä ja hyvinvointia, sillä se lisää heidän fyysistä aktiivisuuttaan liikuntatunneilla.

LÄHDE: Yip, P. K., Cheng, L. & Cheung, P. 2023. The association of children's motivation and physical activity levels with flipped learning during physical education lessons. *European Physical Education Review* 29(4), 601-618. DOI: 10.1177/1356336X231170990



## Yhteiskuntatieteet

ELINA HASAN EN

elina.hasanen@jyu.fi

### Talviurheilijat varovaisia ilmastoaktivismissa

**ILMASTONMUUTOS TARKOITTA A TALVILAJIEN** urheilijoille yhä kehnompia kilpailu- ja harjoitteluolosuhteita sekä uhkaa toimeentulolle. Huippu-urheilijat ovat julkisuutta saavia roolimalleja ja voisivat siksi näkyvästi haastaa kestäättömiä toimintatapoja ja rakenteita. Heidän ilmastoaktivismiaan kuitenkin rajoittavat pelko, epävarmuus ja turhautuneisuus.

Aktivismin sijasta talviurheilijoiden toiminta jää pääosin varovaisemmaksi vaikuttamiseksi. Moni pyrkii vaikuttamaan esimerkiksi välittämällä tietoa sosiaalisessa mediassa. Urheilijat tuntevat henkilökohtaista vastuuta toimia, mutta aktivismia estää tunne tekopyhyydestä globaalin yleisön edessä. Heidän lajillaan ja elämäntyyllillään on suuri hiilijalanjälki, ja oikeaksi roolimalliksi voisi itsensä kokea vain lopettamalla kansainvälisen kilpaurheilun. Rohkeampaa aktivismia estävät myös puutteelliseksi koetut tiedot ja koulutus ilmastoasioista.

Urheilijoita turhauttavat talviurheilujärjestöjen ja urheiluteollisuuden ilmastotoimien vähäisyys ja omat huonot vaikutusmahdollisuudet. Aktivismia olisivat esimerkiksi boikotit ja



Kuva: Antero Aaltonen

protestit, mutta näin näkyvä valtaapitävien rakenteiden vastustaminen on liian riskialtista.

Ympäristöjärjestöt voivat tukea urheilijoiden ruohonjuuritason aktivismia tarjoamalla ohjausta ja yhteisöllisyyttä. Urheilun hiilidioksidipäästöjen vähentäminen voi hälventää urheilijoiden epävarmuutta ja tekopyhyden tunnetta. Tämä antaisi heille vahvemman pohjan, jolta lähteä ajamaan laajempaa yhteiskunnallista muutosta.

Tutkimuksen tekivät kanadalaisen Waterloon yliopiston tutkijat **Knowles, Scott ja Ruty**. Heidän kyselynsä vastasi 390 lumilajien kansainvälisen tason entistä tai nykyistä huippu-urheilijaa ja valmentajaa 20 maasta. Suurin osa vastaajista oli Pohjois-Amerikasta ja Euroopasta. Lisäksi aineistona olivat kahdeksan olympiaurheilijan teemahaastattelut.

LÄHDE: **Knowles, N L, Scott, D., & Ruty, M** 2023. Climate change versus winter sports; can athlete climate activism change the score? *International Review for the Sociology of Sport*, 10126902231209226. DOI: 10.1177/10126902231209226

## Liikkuvuus maaseudun nuorten liikunnan ehtona

**MAASEUDUN NUORTEN ON LIKUTTAVA** paikasta, ryhmästä ja kulttuurista toiseen päästäkseen haluamiinsa liikuntaharrastuksiin. Liikkuvuus vaatii resursseja kuten vanhempien tukea. Muutoin vaarana on yhteisöstä syrjäytyminen.

Ruotsalaiset **Peter Carlman ja Johan Högman** osoittavat, miten monin tavoin liikkuvuuden välttämättömyys näkyy juuri maaseudun nuorten liikuntaan liittyvissä kokemuksissa. Asuinalueella on vähän liikunta paikkoja ja järjestettyä toimintaa. Paikallinen liikuntakulttuuri rajoittuu lajeihin, jotka eivät enää lapsuuden jälkeen kiinnosta. Harrastuksessa kehittyminen voi vaatia siirtymistä kaupungin urheiluseuraan. Liikuntaharrastukset sijoittuvat kaupunkeihin ja ylipäättään paikkakunnille, jotka tarjoavat nuoren kiinnostusta ja identiteettiä vastaavia, nuorisokulttuurissa arvostettuja liikuntamuotoja.

Liikkuvuuden välttämättömyys aiheuttaa ristiriidan maaseudun kodin ja kaupungin toimintamahdollisuuksien välille.

Nuori tuntee kuuluvansa kotiseudulleen, mutta hänen arvostamansa liikuntamahdollisuudet sijaitsevat toisaalla. Toivottunlaiset liikuntamuodot vaativat oleskelua epämukavilta ja vierailta tuntuvissa paikoissa. Kiinnittyminen kaupungin liikuntamahdollisuuksiin ja -harrastuksiin jää silloin vajavaksi.

Perheellä oli maaseudulla hyvin tärkeä rooli lasten ja nuorten liikunnan harrastamisessa. Jos perhe tuki liikkuvuutta esimerkiksi kuljettamalla ja harrastamalla yhdessä, lapset ja nuoret pääsivät erilaisiin liikuntaharrastuksiin ja liikunnan sosiaalisiin ryhmiin sekä oppivat taitoja. Perheen tuen ansiosta liikuntamuodot ja -paikat tulivat tutuiksi, mikä puolestaan edisti liikuntaan kiinnittymistä.

Tutkijoiden aineistona oli kahdeksan 16-17-vuotiaan nuoren haastattelut, joista he tekivät elämän kerrallista analyysiä. Nuoret asuivat länsiruotsalaisessa alle 700 asukkaan maaseutuyhteisössä.

Maaseudun ja kaupungin erilaiset olosuhteet eivät suoraan johda tietynlaisiin kokemuksiin ja toimintaan. Maaseudun nuoret vastaavat liikkuvuuden vaatimuksiin monin tavoin, kukin oman siihenastisen elämänsä historian sekä paikkakuntansa sosiaalisen ja kulttuurisen historian pohjalta. Liikuntaan liittyvät kokemukset syntyvät osana nuorten muuta elämää ja paikallisuutta.

LÄHDE: **Carlman, P., & Högman, J.** 2023. Sports and mobile imperatives in the lives of rural youths. *European Journal for Sport and Society*, DOI: 10.1080/16138171.2023.2293521

## KOK:n puhtaan areenan periaate polkee ihmisoikeuksia

**KANSAINVÄLISEN OLYMPIALIIKKEEN** perusasiakirjaan kuuluva *puhtaan areenan* (clean venue) periaate kieltää kaupallisen, uskonnollisen ja poliittisen viestinnän olympialaisten tapahtumapaikoilla. **Seamus Byrnen ja Jan Andre Lee Ludvigsenin** kriittinen arviointi osoittaa, että periaate on haitallinen ihmisoikeuksien kannalta. Olympialaisten myöntäminen ja isännöinti perustuvat edelleen suurelta osin taloudellisen voiton ja markkina-aseman ihanteisiin. Kaupalliset tavoitteet menevät ihmisoikeuksien edelle.

Puhtaan areenan periaate voidaan nähdä hallinnan tekniikkana, jolla Kansainvälinen Olympiakomitea (KOK) kontrolloi kaupallista toimintaa alueella. Samalla kuitenkin vaalitaan olemassa olevaa poliittisen talouden järjestelmää, josta järjestö hyötyy. Puhtaan areenan periaatteella myös hallitaan ihmisten käyttäytymistä. Se rajoittaa kokoontumis- ja sananvapautta sekä paikallisten yhteisöjen oikeuksia. Paikalliset työnnetään varjoihin olympialaisten tapahtumapaikoilla ja niiden ympäristössä.

KOK on viime aikoina pyrkinyt tarttumaan vahvemmin ihmisoikeuksien edistämiseen urheilussa. Työtä riittää. Yksi keino vähentää kansainvälisten ihmisoikeussopimusten loukkauksia olisi paneutua olympialaisten ihmisoikeusvaikutusten arviointiin. Esimerkiksi lapsiin ja nuoriin kohdistuvat vaikutukset tulee tunnistaa.

LÄHDE: **Byrne, S., & Lee Ludvigsen, J. A.** 2023. An Olympic embrace? A critical evaluation of the IOC's commitment to human rights. *International Journal of Sport Policy and Politics*, DOI: 10.1080/19406940.2023.2271487