

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

Author(s): Salin, Kasper

Title: Voiko liikunnanopettajia kouluttaa verkossa?

Year: 2024

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura 2024

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Salin, K. (2024). Voiko liikunnanopettajia kouluttaa verkossa?. *Liikunta ja tiede*, 61(2), 27.

liikuntainterventioilla oli keskiuuri tai suuri positiivinen vaikutus mielenterveyteen. Tutkijat tarkastelivat myös liikuntainterventioiden tehoa muovavien tekijöiden merkitystä. Interventiot, joissa liikuttiin useammin ja enemmän, tuottivat myös tehokkaammin mielenterveyshyötyjä. Liikunnan intensiteetillä tai yksittäisen liikuntakerran kestolla ei kuitenkaan ollut vaikutusta intervention tehoon.

Liikunta on yksi keino edistää lasten ja nuorten mielenterveyttä. Vaikka liikunnan annostelussa on otettava huomioon yksilölliset tarpeet ja kiinnostuksen kohteet, tämän tutkimuksen perusteella kaikenlainen liikkuminen voi tuoda hyötyjä eikä esimerkiksi liikunnan intensiteetillä ole merkitystä. Liikuntaa pitää kuitenkin olla riittävän usein ja sen kokonaismäärän pitää olla riittävä.

LÄHDE: Liu C., Liang X. & Sit CHP. 2024. Physical Activity and Mental Health in Children and Adolescents With Neurodevelopmental Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Pediatrics* 2024. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2023.6251

Korkea lepoverenpaine nostaa verenpainetta myös liikunnan aikana

SUURENTUNUT LIKUNNAN AIKAANSAAMA VERENPAINEVASTE on yhdistetty kasvaneeseen verenpainetaudin, sydän- ja verisuonitautien, valtimoiden jäykistymiseen, ja ennenaikaiseen kuoleman riskiin. Sydän- ja verisuonitautien riskitekijät esiintyvät harvoin yksittäisinä, vaan ne kasautuvat usein samoille yksilöille. Tätä käsitystä tukevat myös uudet havainnot, joiden mukaan suurentunut verenpaine on yhteydessä erityisesti korkeaan lepoverenpaineeseen, ylipainoon ja lihavuuteen, insuliiniresistenssiin, rasva-aineenvaihdunnan häiriöihin ja matalaan kestävyyskuntoon.

Mooren ja kumppanit tarkastelivat laajasti useiden eri sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden yhteyksiä verenpaineeseen. Vaste mitattiin submaksimaalisen polkupyöräergometritestin alkulämmittelyn aikana, kun tutkittavat polkivat 75 watin työteholla. Tulosten mukaan erityisesti korkea lepoverenpaine, korkea painoindeksi sekä suuri vyötärön ympärys, insuliiniresistenssi, rasva-aineenvaihdunnan häiriöt ja matala kestävyyskunto olivat yhteydessä korkeampaan verenpaineeseen. Suurin osa muiden tekijöiden yhteyksistä näytti kuitenkin selittyvän lepoverenpaineen tasolla.

Suurentunut verenpaine on liikunnassa lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä. Tätä riskiä voidaan vähentää ehkäisemällä ja hoitamalla kohonnutta verenpainetta. Suotuisasti vaikuttaa myös ylipainon, lihomisen ja niihin liittyvien aineenvaihdunnallisten häiriöiden ennaltaehkäisy. Lisäksi kestävyyskunnan parantaminen voi tuoda hyötyjä. On kuitenkin hyvä muistaa, että tässä tutkimuksessa verenpaine vastetta mitattiin kaikille samalla työkuormalla, eikä yksilölliseen kapasiteettiin suhteutettuna.

LÄHDE: Moore MN, Blizzard CL & Dwyer T, ym. 2023. Exploring the direct and indirect effects of cardiovascular disease risk factors on exercise blood pressure. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 2023;33:2509-2515. DOI: 10.1111/sms.14480

Pedagogiikka

KASPER SALIN

kasper.salin@jyu.fi

Yhteistoiminnallinen oppimisympäristö voi olla eduksi

OPPILAAT VOIVAT HYÖTYÄ siitä, että he ovat mukana yhteisesti rakennetuissa, yhteistoiminnallisissa sekä yhteisesti ja itseohjautuvissa oppimisprosesseissa. He kehittävät prosesseihin osallistuessaan elinikäisen oppimisen kannalta tärkeitä taitoja, kuten itsenäisyyttä, vastuullisuutta, palautetta ja ongelmanratkaisua.

Perinteisessä liikunnanopetuksessa opetus-oppimisprosessin rakentavat usein pelkästään opettajat ilman oppilaiden osallistumista. He suunnittelevat, määrittelevät ja arvioivat opettavan sisällön. Opettajat myös päättävät, miten opetetaan. Tällaiset opetus-oppimisprosessit ovat lineaarisia ja yksisuuntaisia. Odotuksena on, että oppilaat seuraavat opettajien ohjeita eivätkä kyseenalaista niitä.

Toisaalta on olemassa käsitys, että oppiminen ei ole lineaarinen prosessi, jossa kaikki opetettu opitaan. Tämä ajattelutapa tukee sitä, että oppiminen on merkityksellisempää ja voimakkaampaa, kun oppilaat osallistuvat opetus-oppimisprosessiin yksilöllisesti ja kollektiivisesti.

Moura kollegoineen (2023) halusi tarkastella oppimistaan yhteistoiminnallisessa oppimisympäristössä liikunnanopetuksessa rakentavien ja säätelevien oppilaiden kokemuksia. Tutkimukseen osallistui 110 oppilasta (15-18-vuotiaita) neljältä luokalta. Heitä opetti neljä opettajajarjoittelijaa koko lukuvuoden ajan.

Tietoja kerättiin osallistuvalla havainnoinnilla, kenttämuisiinpanoilla, luokkapohdinnoilla, opetuksen jälkeisillä kyselyillä ja fokusryhmähaastattelulla. Aineiston analyysi paljasti kolme teemaa: a) opiskelijan roolin vahvistaminen opetus- ja oppimisprosessissa, b) arvioinnin sisällyttäminen opetus- ja oppimisprosessiin ja c) siirtyminen ryhmätyöskentelystä yhteistoiminnallisuuteen.

Oppilaiden osallistuminen opetus-oppimisprosessin päätöksentekoon vaatii selkeän prosessin. Oppilaat voivat osallistua yhteissuunnitteluun, yhteis- ja itseohjauksen prosesseihin sekä yhteistyöoppimiseen. Oppilaat voivat esimerkiksi ottaa osaa oppimistavoitteen määrittelemiseen neuvottelemalla siitä opettajan kanssa. Lisäksi oppilaat voivat osallistua oppimisen sääntelyyn, mikä lisää heidän vastuutaan ja autonomiaansa.

Vaikka toiminnallinen oppiminen sisälsi paljon hyviä tuloksia, myös ongelmia ilmeni. Opetuksen muuttaminen oli joillekin oppilaista vaikeaa ja vastuunottaminen ei ollut luontevaa.

LÄHDE: Maura, A., McPhail, A., Graa, A., Batista, P. 2023. Encouraging Students to Co-Construct and Co- and Self-Regulate Their Learning Within a Cooperative Learning Environment in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1-10. DOI:10.1123/jtpe.2022-0104





Kuvakaappaus: Peda.net,
Alavuden yläkoulu

Voiko liikunnanopettaja kouluttaa verkossa?

LIIKUNNANOPETTAJAKOULUTUKSESSA, KUTEN KOULUN liikunnanopetuksessakin, liikkuminen on keskeinen sisältö. COVID-19-pandemian alkaminen keväällä 2020 pakotti muuttamaan perinteistä ajattelua. Opetusta oli ajateltava täysin uudelleen. Etäopetus antoi enemmän aikaa keskustella ja reflektoida. Näin tapahtui sekä opettajien ja opiskelijoiden välillä että opiskelijoiden kesken.

Nyberg (2023) kollegoineen halusi selvittää, miten liikunnanopettajakoulutuksessa vallitsevana olleen lähiopetuksen muuttuminen etäopetuksiksi vaikutti opettajakouluttajiin ja opettajaksi opiskeleviin. He tutkivat, mitä hyötyjä ja haittoja etäopetukseen siirtymisestä oli. Tutkimukseen osallistui opettajia ja opiskelijoita kahdesta eri liikunnanopettajaysiköstä.

Tutkittaville tehty puolistrukturoidut haastattelut käsitelivät perinteisestä lähiopetusta, etäopetusta ja COVID-19-ajan kokemuksia tulevaisuutta varten. Tutkimukseen osallistui yhteensä kymmenen opettajaa ja opiskelijaa. Opettajaosallistujat olivat vastanneet käytännön opetuksesta eri liikunta-muodoissa (esimerkiksi tanssi, palloilu, ulkoliikunta).

Osallistujat kertoivat vaikeuksista tuntea autenttisia kokemuksia liikunnasta etenkin liikuntaympäristöissä, jossa liike ja sosiaalinen vuorovaikutus ovat keskeisiä, kuten tanssissa. Etäyhteyksin toteutettu opetus hankaloitti vuorovaikutusta ja osallistujien välistä sanatonta viestintää. Tämä puolestaan vaikeutti palautteenantoa sekä toisten liikkeiden tulkitsemista oikein.

Ajoittain käytännön opetus muuttui osittain teoriaopetuksiksi. Osa opiskelijoista koki etäopetuksen turvallisemmaksi tavaksi harjoitella ilman epäonnistumisten paineita. Tämä johti lisääntyneeseen sitoutumiseen ja kokeiluun. Opiskelijat kokivat oppineensa sisällöt aiempaa paremmin, kun käytännön harjoittelu vaihtui teoriaopinnoiksi.

Vaikka COVID-19-aika vaikeutti liikunnan opettamista, niin myös myönteisiä puolia löytyi. Tulevaisuudessa tulisikin pohdita keinoja, joilla voitaisiin yhdistää etäopetuksessa hyväksi koettuja käytänteitä osaksi lähiopetuksesta.

LÄHDE: Nyberg, G., Backman, E., Tinning, R. 2022. Moving online in physical education teacher education. *Sport, Education and Society*, 29(3), 35-370. DOI: 10.1080/13573322.2022.2142776

Opettajakoulutuksen palloiluopit siirtyvät vain osittain opetukseen

OPETTAJAKOULUTUKSEN VAIKUTTAUVUUS OPISKELIJOIHIN on heikkoa tutkimusten perusteella. Opettajiksi valmistuvilla on jo koulutukseen tullessaan pedagogiikasta vakiintuneita käsitteitä, jotka vahvistuvat heidän sosiaalistuessaan ammattiin. Tämä pätee myös palloilulajien opetukseen, sillä opiskelijoilla on jo koulutukseen tullessaan vaikea toteuttaa muita kuin perinteisiä palloilulajeja koskevia pedagogisia toimintatapoja.

Mustell kollegoineen (2023) halusi tutkia, miten opettajaksi valmistuvat opettajat kontekstualisoivat pallopelejä pedagogisena diskurssina siirtyessään yliopistosta kouluharjoitteluun. Tutkimukseen osallistui kuusi ruotsalaisesta liikunnanopettajakorkeakoulusta valmistuvaa opettajaa. Aineisto koostui kirjallisista arvioinneista, opettajaopiskelijoiden oppituntien havainnoinnista kouluharjoittelun aikana ja yksilohaastatteluista.

Opetusharjoitteluissa ilmentyivät koulutuksen osaamistavoitteet ja niin sanotun terveystieteiden ymmärrys liikunnan yhteydessä. Oppitunneilla tuli hyvin esiin tavoite hauskanpidosta ja inklusiivisesta otteesta, mutta opetussuunnitelman mukaiset oppimistavoitteet eivät näyttäytyneet yhtä selvästi. Koulutuksessa korostunut peliperustainen lähestymistapa (games based approach, GBA) ei kuitenkaan siirtynyt opetukseen vaan opiskelijat valitsivat perinteisempiä ja "turvallisempia" sisältöjä kouluharjoitteluun. Kuitenkin joitakin GBA:n elementtejä ilmeni hajanaisesti opetuksessa. Harjoitteluissa näkyi opiskelijoiden sosiaalistuminen kouluissa vallitseviin normeihin.

Opettajakoulutus tuottaa toivotun tuloksen siinä, että opetus on inklusiivista ja oppilaille mieluista. Uudet opetusmallit jäävät kuitenkin perinteisten pallopelien varjoon, eivätkä opetussuunnitelman mukaiset oppimistavoitteet korostuneet. Opettajakoulutuksessa tulisi valita selkeä linja opetettavissa sisällöissä aina harjoittelukouluihin asti. Tällöin oppimiselle suunnatut tavoitteet välittyisivät opetukseen myös opetusharjoitteluissa, eivätkä ohjaavien opettajien ideologiat vaikuttaisi niin vahvasti harjoittelijoiden pedagogisiin ratkaisuihin.

LÄHDE: Mustell, J., Geidne, S., & Barker, D. 2023. The transformation of ball games as pedagogic discourse within physical education teacher education. *European Physical Education Review*, 1356336X231207485. DOI: 10.1177/1356336X231207485

