Liikuntakasvatuksen tarve nykysuomessa ja koululiikunnnan rooli liikkumisen edistämisen kokonaisuudessa

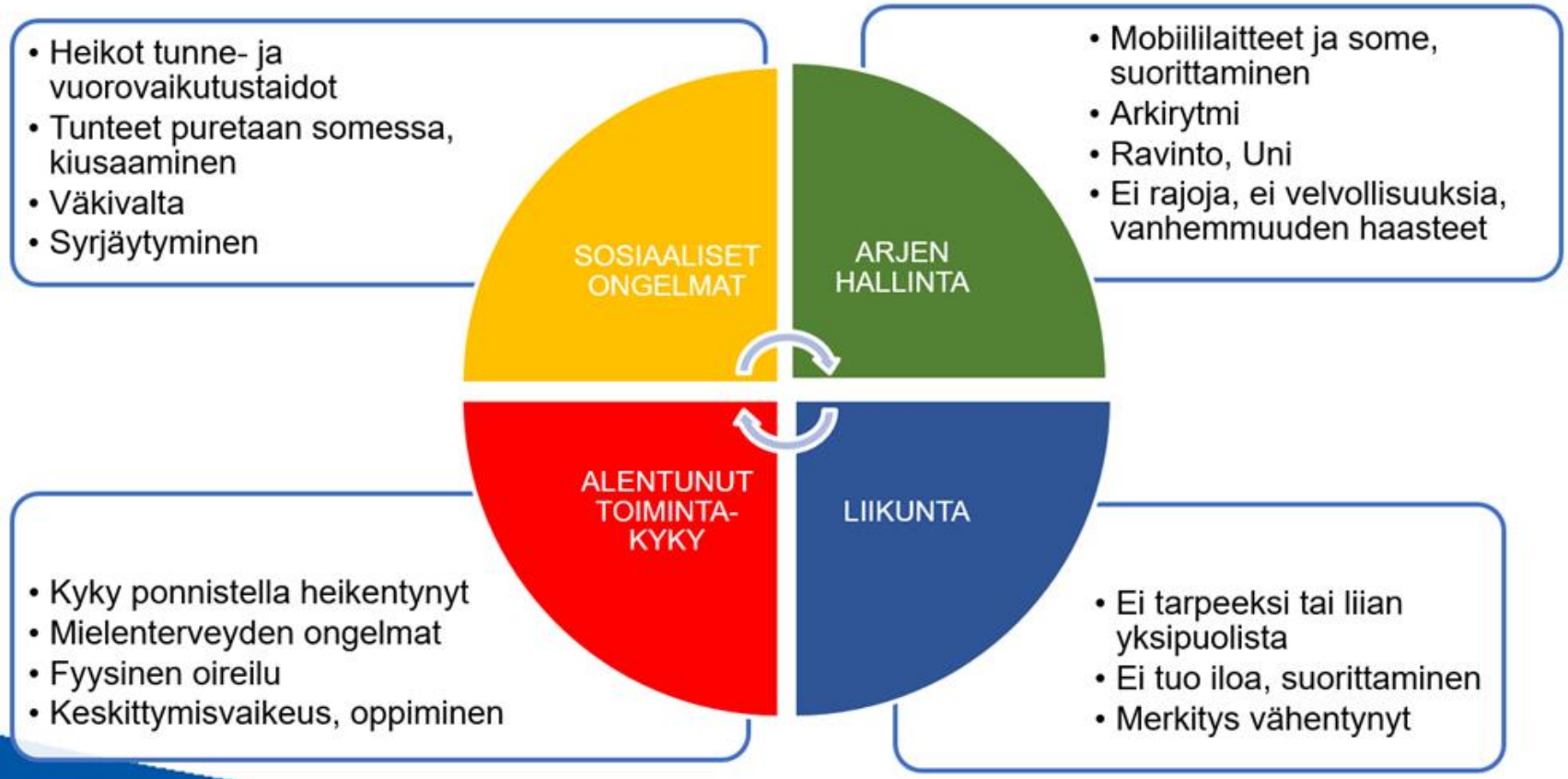
8.12.2023

Lisää liikettä Suomeen webinaarisarja

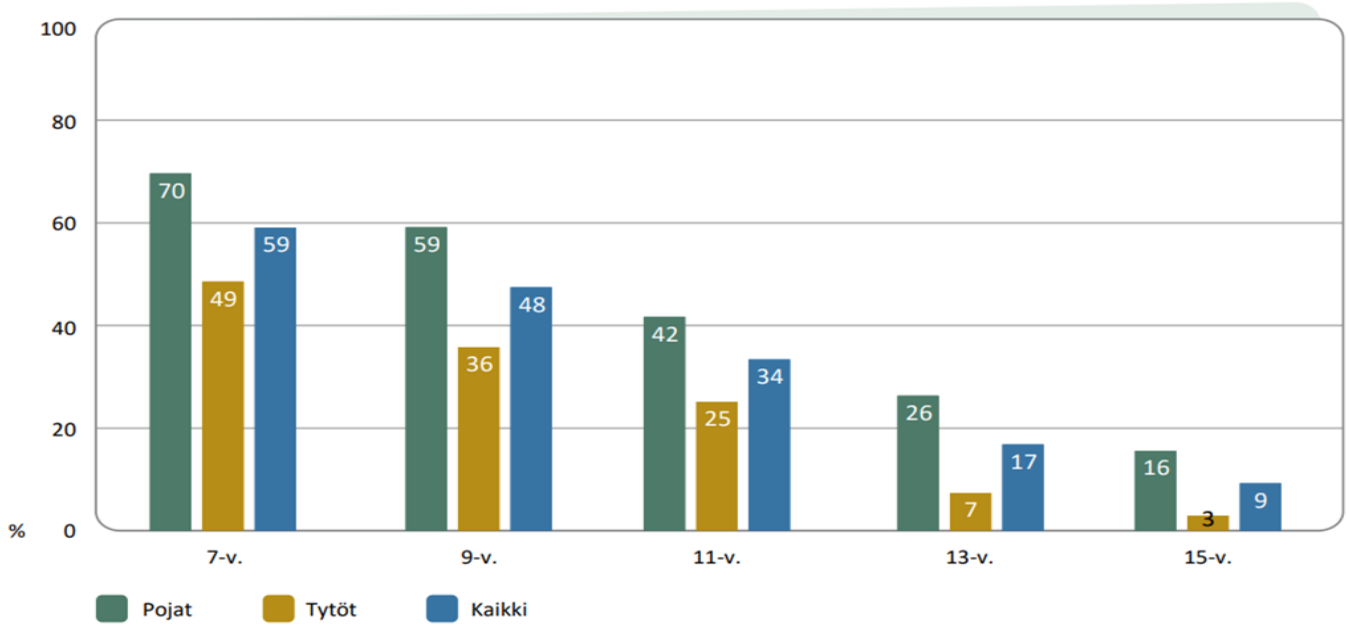
Maailma muuttuu

ÄRSYKETULVA
KOVENEVAT ARVOT
SUORITTAMINEN
VAIVATTOMUUDEN
IHANNOINTI
KEHOSTA VIERAANTUMINEN

Nykytila - lasten ja nuorten elämän haasteet



Liikkumissuosituksen saavuttaneet 7-15-vuotiaat Suomessa (LIITU 2022)



Kuvio 23.
Liikkumissuosituksen saavuttaneiden lasten ja nuorten osuudet (%) (pojat n = 606, tytöt n = 789, yhteensä n = 1395).

LIITO
Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

www.liito.fi

Suomenkielisten lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen esteet sukupuolen ja ikäryhmän mukaan (%)

(n = 2137–2183, muu syy n = 687)

	Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
Ulkoiset esteet						
Kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta	50	62	50	62	64	57
Koulutehtävät vievät kaiken ajan	46	59	49	55	58	53
Liikunnan harrastaminen on liian kallista	42	53	46	51	52	49
Kotini lähellä ei ole liikuntapaikkoja	42	51	42	53	52	47
Koululiikunta ei innosta minua liikkumaan	37	47	36	40	34	44
Liikunta on liian kilpailuhenkistä	32	39	29	36	32	37
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa	34	30	28	36	37	32

Henkilökohtaiset esteet						
Aikani kuluu muissa harrastuksissa	47	46	44	46	52	47
En viitsi lähteä liikkumaan	47	50	39	55	51	45
Ei ole aikaa liikuntaan	38	45	36	46	50	42
En ole liikunnallinen tyyppi	36	39	34	45	41	39
Terveyteni rajoittaa liikunta-aktiivi-suuttani	32	30	30	35	30	31
Olen huono liikkumaan	32	41	34	44	38	38
Hikoilu tuntuu inhottavalta	30	41	36	40	34	37
Pelkään loukkaantuvani liikunnassa	31	33	34	34	30	33
Liikunta on ikävää/tylsää	30	32	29	36	32	32

	Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
Liikunnan arvon kieltävät esteet						
Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä	30	29	28	34	30	30
Pidän liikuntaa tarpeettomana	26	20	24	22	23	23
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle	22	17	20	22	18	20
Muut esteet						
Muut esteet	35	40	37	45	33	36

Muina esteinä mainittiin mm. että liikkuminen ei kiinnosta, se ei vaan huvita, laiskottaa, liikkuminen tuntuu typerältä, hyödyttömältä, tylsältä ja vaikealta. Ulkoisia esteitä kuten etäisyys oli usein mainittu este: asun korvessa, ei ole harrastuspaikkoja, ei harrastuskaveria ja se, että vanhemmat eivät kuljeta harrastuksiin. Myös terveysesteet, yksinäisyys ja ahdistus mainittiin.

Liikuntatunnilla havaittuja liikkumisen esteitä

- En halua liikkua muiden nähden - kehohäpeä, kelpaanko omana itsenäni
- En uskalla yrittää - epäonnistumisen pelko
- Sekaryhmässä pelottaa osallistua - kokoerot, vauhdikas vs. arka
- En innostu liikkumisesta - tottumattomuus tuo epävarmuutta
- Liikkuminen tuntuu epämiellyttävältä - kehon reaktiot ovat vieraita
- Toisten kommentit pelottaa - epäasiallinen toiminta ryhmässä
- aiemmat kokemukset jättäneet traumoja
- vesipelko, sosiaaliset pelot, ahdistuneisuus
- ennakkoluulot - turvallisuushakuisuus

Ratkaisuja liikkumisen esteiden purkamiseen

Läsnäolevalla vuorovaikutuksella ja empatialla luodaan ilmapiiri, jossa jokainen on hyväksytty omana itsenään riippumatta taidoistaan, ulkoisista seikoista tai persoonallisuudestaan.

Pedagogisilla ratkaisuilla mahdollistetaan onnistumisen kokemukset ja toimiva ryhmätyöskentely.

Asenne: Kaikki sisäiset esteet on mahdollista poistaa!

Mitä liikuntakasvatus on?

Liikuntakasvatus tarkoittaa toimintaa, jossa kasvatuksellisesta näkökulmasta tarkastellaan liikunnan ilmiöitä. Esimerkiksi alle kouluikäisten lasten liikuntakasvatusta toteutetaan kotona, päiväkodissa ja harrastusryhmissä. (Sääkslahti 2018)

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on antaa sellaisia kokemuksia, joiden avulla syntyy myönteinen suhde omaan kehoon ja liikkumiseen.

Koulujen liikuntakasvatus OPS 2014

- ★ Liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin **tukemalla fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon**. Oppiaineessa tärkeitä ovat liikuntatunteihin liittyvät **positiiviset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen.**
- ★ Oppitunneilla korostuvat k**ehollisuus, fyysinen aktiivisuus ja yhdessä tekeminen**. Liikunnan avulla edistetään **yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä** sekä tuetaan **kulttuurista moninaisuutta**.
- ★ Opetus on **turvallista**, ja se perustuu **eri vuodenaikojen ja paikallisten olosuhteiden** tarjoamiin mahdollisuuksiin. Liikunnassa hyödynnetään koulun tiloja, lähiliikuntapaikkoja ja luontoa monipuolisesti.

★ Oppilaita ohjataan ja sitoutetaan **turvalliseen ja eettisesti kestävään toimintaan ja oppimisilmapiiriin.**

★ Painopisteenä myös **tunne- ja vuorovaikutustaidot**

★ Mediassa joskus esiin tulevat maininnat ikävistä koululiikuntamuistoista ovat keski-ikäisten suusta, ei nykypäivää. Liikunta on **yksi pidetyimmistä oppiaineista** koulussa (93%, LIITU 2020).

★ Kaikki lapset **huomioidaan yksilöinä tasapuolisesti** riippumatta taidoista tai rajoitteista ja opettaja innostaa liikkumaan myös vapaa-ajalla.

★ **Arviointi perustuu 10 arviointikriteeriin**, joista 4 liittyy motorisiin taitoihin, 1 kykyyn arvioida omaa fyysistä toimintakykyään ja 5 psyykkisiin ja sosiaalisiin tavoitteisiin

Oppilaat kasvavat *liikkumaan* ja *liikunnan avulla*

Liikkumaan kasvamisen osatekijöitä ovat

- ★ oppilaiden ikä- ja kehitystason mukainen fyysisesti aktiivinen toiminta,
- ★ motoristen perustaitojen oppiminen ja
- ★ fyysisten ominaisuuksien harjoitteleminen.

Oppilaat saavat tietoja ja taitoja erilaisissa liikuntatilanteissa toimimiseen, esim. turvalliseen veryttelyyn, joukkuepelitilanteisiin, itsenäisesti harjoitteluun, välineiden käyttöön, eri leikkien ja pelien sääntötuntemukseen ja soveltamiseen sekä hygieniasta huolehtimiseen.

Liikunnan avulla kasvamiseen kuuluu

- ★ toisia kunnioittava vuorovaikutus, vastuullisuus, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen,
- ★ tunteiden tunnistaminen ja säätely sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen.
- ★ Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia iloon, keholliseen ilmaisuun, osallisuuteen, sosiaalisuuteen, rentoutumiseen, leikinomaiseen kisailuun ja ponnisteluun sekä toisten auttamiseen.
- ★ Liikunnassa oppilas saa valmiuksia terveytensä edistämiseen.

Haasteet ja mahdollisuudet

- ★ Varhaiskasvatuksessa, peruskouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa on kerrallaan yli 700 000 lasta ja nuorta, jotka kuuluvat liikuntakasvatuksen piiriin. Jokainen lapsi käy läpi liikuntakasvatuksen polun tasa-arvoisena ja ilmaiseksi.
- ★ Valtavien ryhmäkokojen vuoksi jokaisen yksilön tarpeiden huomioiminen ja liikkumisen esteiden selättäminen systemaattisesti ja tehokkaasti on mahdotonta

  → resurssia tarvitaan ryhmäkokojen pienentämiseen ja tuntimäärän lisäämiseen. Ne tulisi kohdistaa vähän liikkuvien ikäryhmien liikkumisen esteiden poistamiseen liikuntakasvatuksen avulla. Näin saadaan tukeva perusta liikunnalliselle elämäntavalle jokaiselle suomalaiselle.
- ★ Liikunnanopettajat ovat korkeakoulutettuja liikuntakasvattajia. Heidän kontaktiaikaa lapsiin ja nuoriin pitäisi lisätä.
- ★ Varhaiskasvatuksen ja luokanopettajien liikuntakasvatus koulutusta pitää entisestään vahvistaa ja lakata leikkaamasta resursseja → lapsen varhaisina vuosina luodaan liikuntasuhteen pohja

Haasteet ja mahdollisuudet 2

- ★ suomalainen liikuntakulttuuri pohjautuu vahvalle urheilujärjestöhistorialle ja urheilumenestykselle

  → liikunta ja urheilu sekoitetaan termeinä toisiinsa ja tuodaan kilpailua sinne missä sitä ei välttämättä tarvita

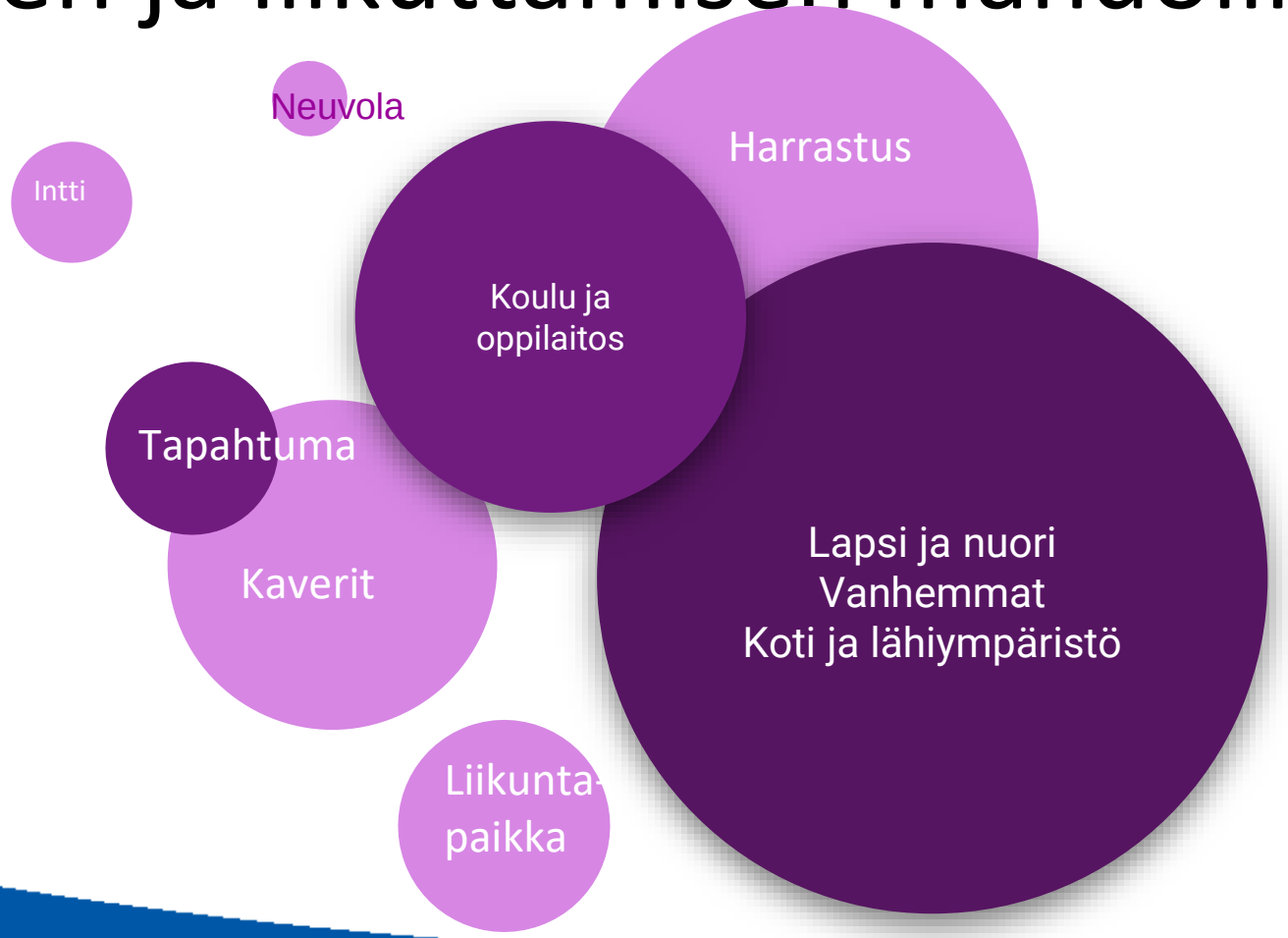
- ★ liikunnan ilo ja monipuolisuus sekä lapsen terve kasvu ja kehitys pitää olla tulevaisuudessa vahvemmin urheiluseuratoiminnan keskiössä

  → vain murto-osa harrastajista päätyy aikuisena kilpaurheilijaksi

  → se myös edesauttaa urheilijaksi kasvamista, nostaa huippu-urheilun tasoa ja vahvistaa seurakenttää vähentämällä drop-outia

- ★ Jokainen aikuinen voi olla liikuntakasvattaja omalla esimerkillään ja kannustavalla suhtautumisellaan nuoriin liikkujiin

Liikkumisen ja liikuttamisen mahdollisuuksia



LIITO
Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

YHTEENVETO

- ★ Liikuntasuhteen perusta syntyy varhain ja sitä voi vahvistaa läpi elämän
- ★ Sisäinen liikuntamotivaatio ja myönteinen liikuntasuhde ovat edellytys liikunnalliseen elämäntapaan kasvamiselle
- ★ Liikuntakasvatuksen avulla voidaan opettaa tietoja ja taitoja, joiden varassa sisäinen liikuntamotivaatio ja liikuntasuhde vahvistuu
- ★ Liikkumisen esteet ovat ulkoisia, henkilökohtaisia tai liikunnan merkitykseen liittyviä ja niihin voi vaikuttaa liikuntakasvatuksella

Liikkumista tulee kehittää kohti Kolmiomallia

- ★ vahva liikkujan polku lähtee jo vauvaiästä liikkeelle: lattialla oleilu sitterin sijaan, itse kävely rattaiden sijaan - “yhdessä tutkien”
- ★ lapsen ja nuoren terveen kasvun ja kehityksen kannalta on olennaista, että liikkuminen tuottaa iloa, on säännöllistä, monipuolista ja se kuormittaa elimistöä monipuolisesti vahvistaen sitä - “kokeillen ja leikkien”
- ★ liikuntamotivaatio syntyy ja pysyy yllä ja keho kuormittuu sopivasti, jos se saa tehdä “vähän kaikkea” omista lähtökohdista kohti omia tavoitteita - “monipuolisuus ja autonomia”

TAVOITETILANNE

Lasten ja nuorten liikkumisen muodot ja fyysiset vaikutukset. Heidi Rautajoki.

Kuusimalli ei tuota hyvinvointia

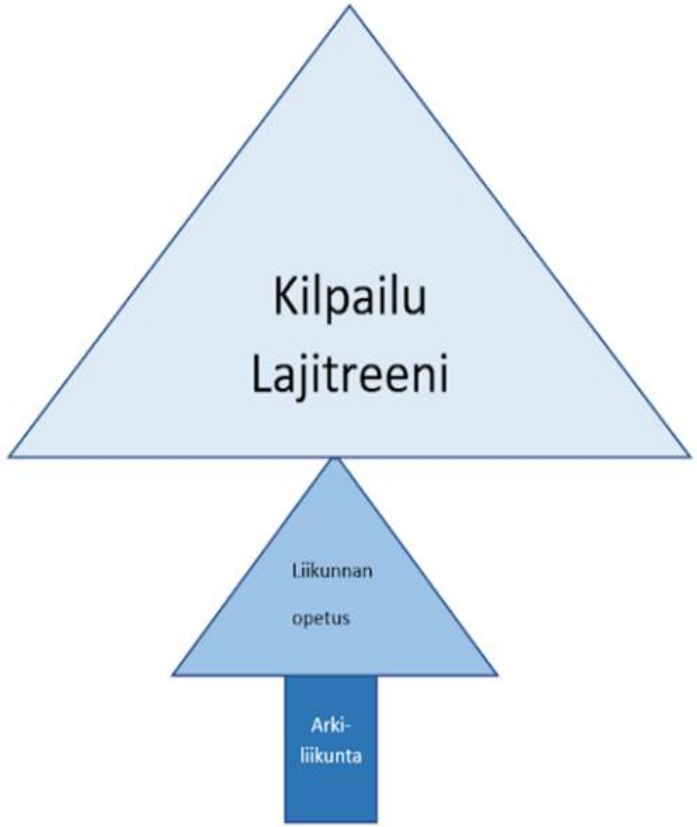
- ★ nykypäivän liikkuminen perustuu liikaa ohjattuun toimintaan, vaikka omaehtoinen liikkuminen on liikunnan riittävän määrän ja monipuolisuuden perusta sekä tukee autonomiaa (→sisäinen motivaatio)

- ★ arkiliikunnan, pihaleikkien ja höntsäpelien poisjääminen lasten ja nuorten elämästä romahduttaa liikuntamäärän

- ★ Monipuolisen liikkumisen ja liikuntaharrastamisen puuttuminen heikentää motoristen taitojen kehittymistä

- ★ pelkän kilpaurheilun varaan jäävä liikkuminen kaventaa liikunnallisia ja sosiaalisia kokemuksia, tuottaa yksipuolista fyysistä ja psyykkistä kuormitusta ja hidastaa fyysistä ja psyykkistä palautumista
  → loppuun palamisen ja rasitusperäisten vammojen riski kasvaa

NYKYTILA



Organisoituun liikuntaan painottuva lajikeskeisen kokonaisliikkumisen malli. Heidi Rautajoki.