

Lasten liikunta lisääntyy pienillä keinoilla

YLE Antti Seppälä

8.12.2015

Vuoden kuluttua voimaan tulevissa uusissa opetussuunnitelmissa koululiikunta ymmärretään nykyistä laiveammaksi kokonaisuudeksi. Tarkoitus on auttaa vähemmän liikkuvia lapsia ja nuoria.



Kuva: Petteri Kivimäki

Kaikki tutkimukset ja selvitykset osoittavat samaan suuntaan: suomalaiset lapset ja nuoret liikkuvat keskimäärin liian vähän. Puute ei ole ainakaan siitä, etteikö asiasta puhuttaisi. Ensi vuonna asiaan myös tartutaan, siellä missä kaikki lapset ja nuoret käyvät: koulussa.

Vuoden kuluttua voimaan tulevissa uusissa opetussuunnitelmissa koululiikunta ymmärretään nykyistä laiveammaksi kokonaisuudeksi, jossa otetaan huomioon myös liikunnan sosiaaliset ja psykologiset puolet.



Arto Gråsten. Kuva: Timo Hytönen / Yle

– Näitä nostetaan aiempaan enemmän esiin, ja fyysisen tavoitteenasettelun osuus pienenee, sanoo tutkija Arto Gråsten Jyväskylän yliopistosta.

Sosiaalisista ja pysokogisista ulottuvuuksista ja vähemmän liikkuvista lapsista on koululiikunnassa puhuttu ennenkin, mutta käytäntöön ne eivät ole vielä tarpeelliselle syvyydelle tunkeutuneet.

– Omakin opettajakokemukseni kertoo, että on menty tiettyjen liikuntalajien ehdoilla. Toivottavasti nyt päästään puhumaan enemmän toimintakyvystä ja siihen liittyvistä asioista, Gråsten sanoo.

Salit käyttöön, säännöt uusiksi

Gråsten on tutkinut 5-9 -luokkalaisten koulupäivänaikaista liikkumista. Tutkimuksen kohteena olivat niin välituntiliikunta kuin liikuntatunnitkin.

Tutkimuksessa välitunneille lisättiin lainattavia liikuntavälineitä, ja liikuntasalit valjastettiin välituntiliikunnan käyttöön. Koulun järjestyssäännöt kammattiin läpi, ja mahdollisesti liikkumista estäviä sääntöjä poistettiin.

Liikuntatunneille tuotiin enemmän valinnan mahdollisuuksia. Näin oppilaat pystyivät paremmin valitsemaan omalle taitotasolleen sopivia tehtäviä.

– Neljän vuoden aikana lasten liikunta-aktiivisuus lisääntyi kaikissa ikäryhmissä ja viihtyminen liikuntatunnilla parani verrattuna niihin, joilla tätä ei testattu, Gråsten kertoo.

Koululiikunta nähdäänkin nyt aiempaa laajemmin. Kyse ei ole vain liikuntatunneista, vaan myös välitunneista ja koulumatkoista.

– Vain mielikuvitus on rajana siinä miten kouluissa voidaan edistää liikuntaa. Toivon, että kymmenen vuoden päästä liikunnan määrä lapsilla ja nuorilla on kääntynyt nousuun, Gråsten sanoo.