

Liikunnan opettajan roolin muutos – hyvinvoinnin edistäjä

Liikuntapedagogiikan professori Mirja Hirvensalo
Liikuntakasvatuksen laitos
Jyväskylän yliopisto



Minkälainen opettaja olet?

- Estradiartisti
- Tutor
- Valmentaja
- Personal trainer
- Mestari
- Organisaattori
- Virtuaaliopettaja
- Hankekoordinaattori



Ihmiskäsitys –
minkälainen ihminen on?

Oppimiskäsitys

Tiedonkäsitys



BEHAVIORIS-
TINEN
PARADIGMA

KOGNITIIVI-
NEN
PARADIGMA

KONSTRUK-
TIVISTINEN
PARADIGMA

KOKEMUK-
SELLINEN
PARADIGMA

Opettajakeskeinen
lähestymistapa

Oppijakeskeinen lähestymistapa

**ÄRSYKE-REAK-
TION VAHVISTA-
MINEN:**

1. Asetetaan mitattavat käyttäytymisen tavoitteet
2. Jaetaan oppimateriaali osiin
3. Määritetään sopivat käyttäytymisen vahvistajat, palkkiot, ja rangaistukset
4. Toteutetaan opetus vaihe vaiheelta oikeita suorituksia palkiten
5. Arvioidaan tulokset

Ehdollistaminen
Mallioppiminen
Assosiaatiot

Esimerkiksi ohjel-
moitu opetus
1970-luvulla

**TÄYDELLISEN
OPPIMISPRO-
SESSIN MALLI:**

1. Motivoiminen
2. Orientoiminen
3. Sisäistäminen
4. Ulkoistaminen
5. Arviointi
6. Kontrolli

(Engeström 1984)

**PEDAGOGISIA
PERIAATTEITA:**

1. Oppijan aikaisemman tiedon huomioonottaminen
2. Erilaisten tulkintojen käsittely
3. Metakognitiivisten taitojen kehittäminen
4. Oppimisen ja ajattelun aktivointi
5. Painotus sosiaalisessa vuorovaikutuksessa
6. Tiedon oppimisen ja sen soveltamisen kytkeminen toisiinsa
7. Oppiminen kulttuurisesti välittyvänä toimintana
8. Oppimisen arvioinnin kokonaisvaltaisuus

**KOGNITIIVINEN OPPI-
POIKAMALLI
OPPIMISTA TUKEVAT
TYÖSKENTELYTAVAT:**

- Mallintaminen
- Valmentaminen
- Tukeminen
- Ilmaiseminen
- Reflektio
- Tutkiminen

**KOKEMUKSELLI-
SEN OPPIMISEN
MALLI:**

1. Välitön omakohtainen kokemus
2. Kriittinen pohdiskeleva havainnointi
3. Käsitteellistäminen
4. Aktiivinen toiminta

(Kolb 1984)

**ONGELMAPERUSTA-
INEN OPPIMINEN:
Syklimalli**

- Ongelma
- Aivoriihi
- Ryhmittely
- Valinta
- Oppimistehtävä
- Tiedon hankinta
- Tiedon konstruointi
- Selventäminen



Opettajan taidot

- reflektiivinen ammattilainen, joka tutkii ja pyrkii kehittämään työtään jatkuvasti
- opettaja kyseenalaistaa ja muuttaa omia uskomuksiaan ja käsityksiään sekä pedagogisia käytänteitään
- *opettajan tärkein taito on luoda toimivia oppimisympäristöjä, joiden kautta oppija saa mahdollisuuden kehittää omia valmiuksiaan oppia oppimaan (Rauste-von Wright 1997)*



Opettajat

- antavat opiskelijalle mahdollisuuden hallita omia oppimistoimintojaan
- tarjoavat oppimisympäristössä riittävän oppimistuen ja turvallisuuden
- edistävät henkilökohtaista autonomiaa ja oppijan omaa vastuuta
- rohkaisevat selvittämään virheitä
- auttavat etsimään uusia näkökulmia ja vaihtoehtoja (Muokattu Tynjälä P 2002)



Laadukkaan oppimisen piirteitä

- Kumppanuus
- Vuorovaikutuksellisuus
- Itseohjautuvuus
- Kokemuksellisuus
- Elinikäisyys
- Tilannesidonnaisuus



Liikunnanopettajan tehtävänä liikunnallisen elämäntavan perustelu

- ❏ Tavoitteena elinikäinen terveys ja hyvinvointi
- ❏ Toimintakykyä ja kuntoa ei voi varastoida, pitää harrastaa liikuntaa ja olla fyysisesti aktiivinen, jotta jaksaisi työssä
- ❏ Liikuntaharrastus antaa elämälle sisältöä ja on monelle itseisarvo
- ❏ Tapa syntyy kokemuksista ja toistamisesta



Työelämässä ei riitä, että osaa ammattinsa ja hallitsee sen sisällön. Työelämässä jaksamiseen ja pärjäämiseen tarvitaan terveellisiä elämäntapoja ja ammatin vaatimaa fyysistä kuntoa”

Hyvinvoinipäivät 2013

Perusteluna toimintakyvyn ja työkyvyn tulevaisuuden haasteet

- Hyvinvointiyhteiskunnan sairaudet
 - Metabolinen oireyhtymä
 - Masennus ja työstressi
 - Tuki- ja liikuntaelämistön oireet ja sairaudet
- Kestävyyskunnan ennusteet
- Istuva elämäntapa



Liikunta, metabolinen oireyhtymä ja työstressi aikuisiässä

(Lasari-tutkimus, 30-vuotinen seurantatutkimus lasten ja nuorten sydäntautien riskitekijöistä)

- Nuoruudessa intensiivisesti liikuntaan osallistuneilla on aikuisiässä pienempi metabolisen oireyhtymän riski kuin liikuntaan osallistumattomilla, myös työstressi on alhaisempi (Yang, Telama, Hirvensalo, Viikari, Raitakari 2009; 2010)

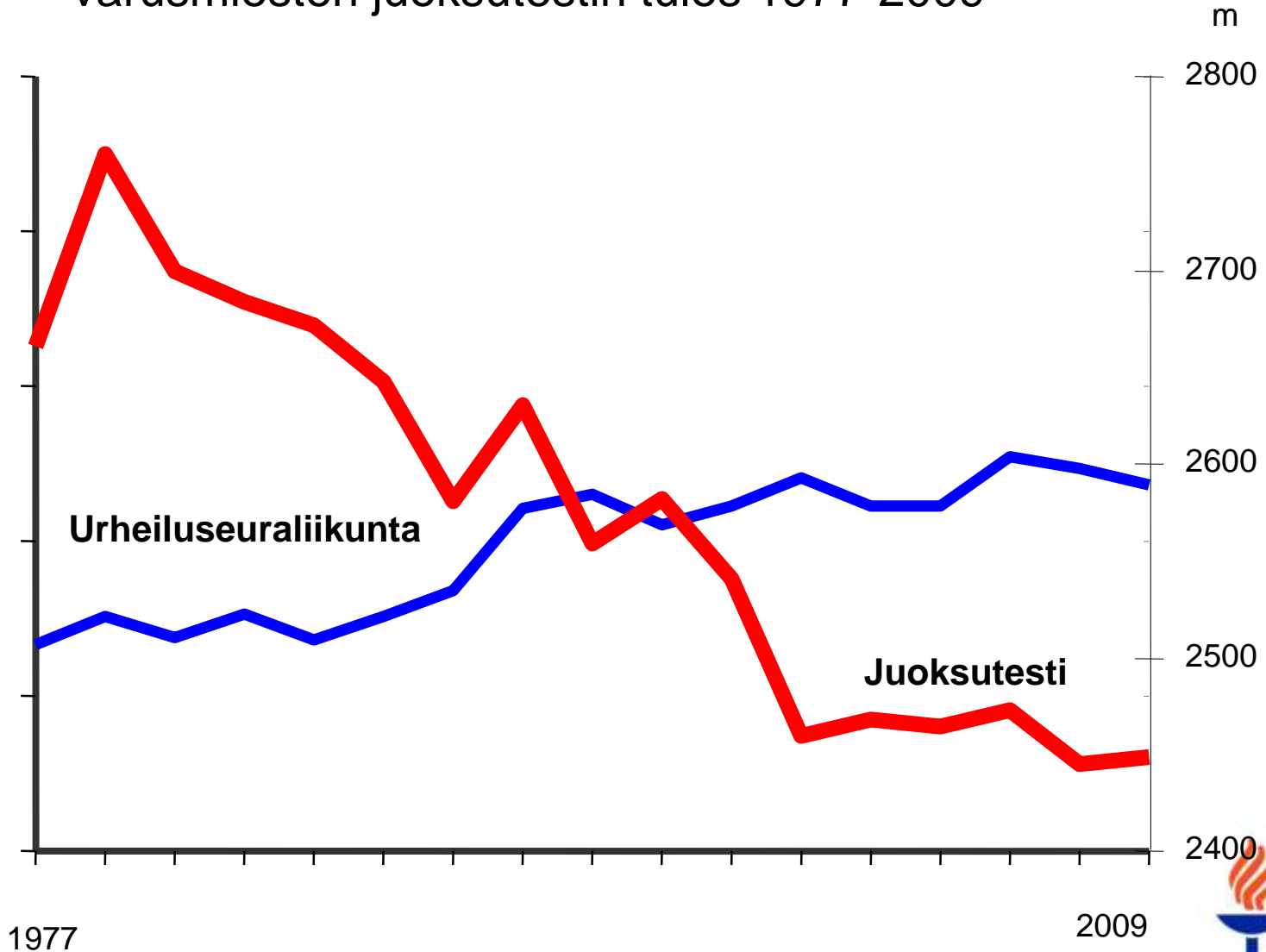


Perusteluna kognitiivinen näkökulman

- Motorinen oppiminen tukee kognitiivista oppimista, motoriset ja kognitiiviset taidot perustuvat samoihin aivomekanismeihin (Vickers 2007)
- Monien oppimisvaikeuksien taustalla on motorisia ongelmia – kun harjoitellaan motorisia tehtäviä, voidaan samalla tukea muutakin oppimista (Ahonen ym. 2005)



Poikien urheluseuraharrastus ja varusmiesten juoksutestin tulos 1977-2009



1977

2009

Hyvinvoinipäivät 2013

Santtila ym.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



Lihaskuntoindeksi jakauma (%)



— Kiitettävä + hyvä

— Huono

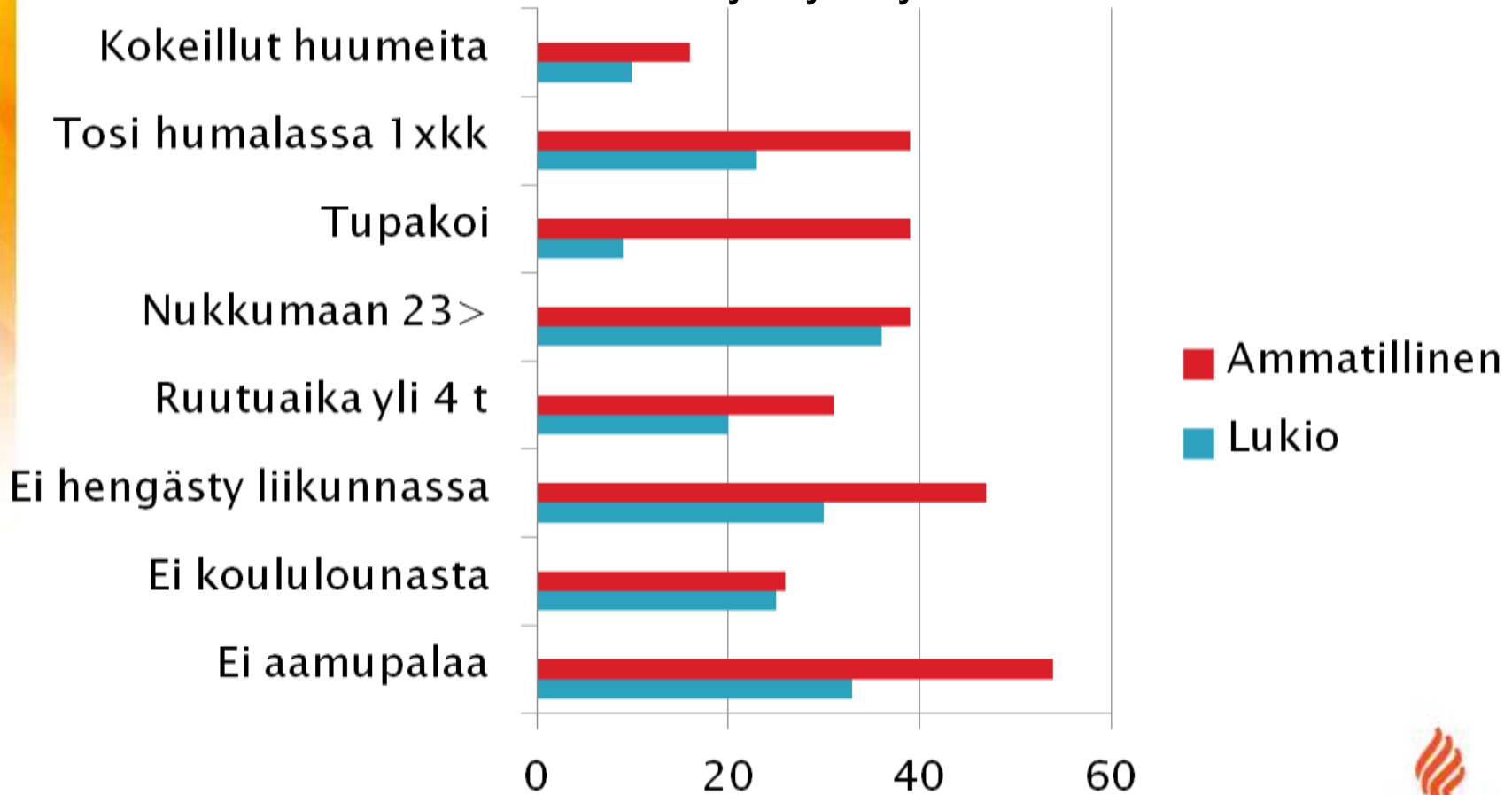
Vuosi 2011 sisältää vain I/2011 saapumiserän tulokset, koska II/2011 saapumiserällä oli hieman eri testit

Kuvio 18. Palvelukseen astuvien miesten lihaskuntoindeksin jakaumat vuosina 1982–2011.



Nuorten terveystottumukset

Kouluterveyskysely 2011



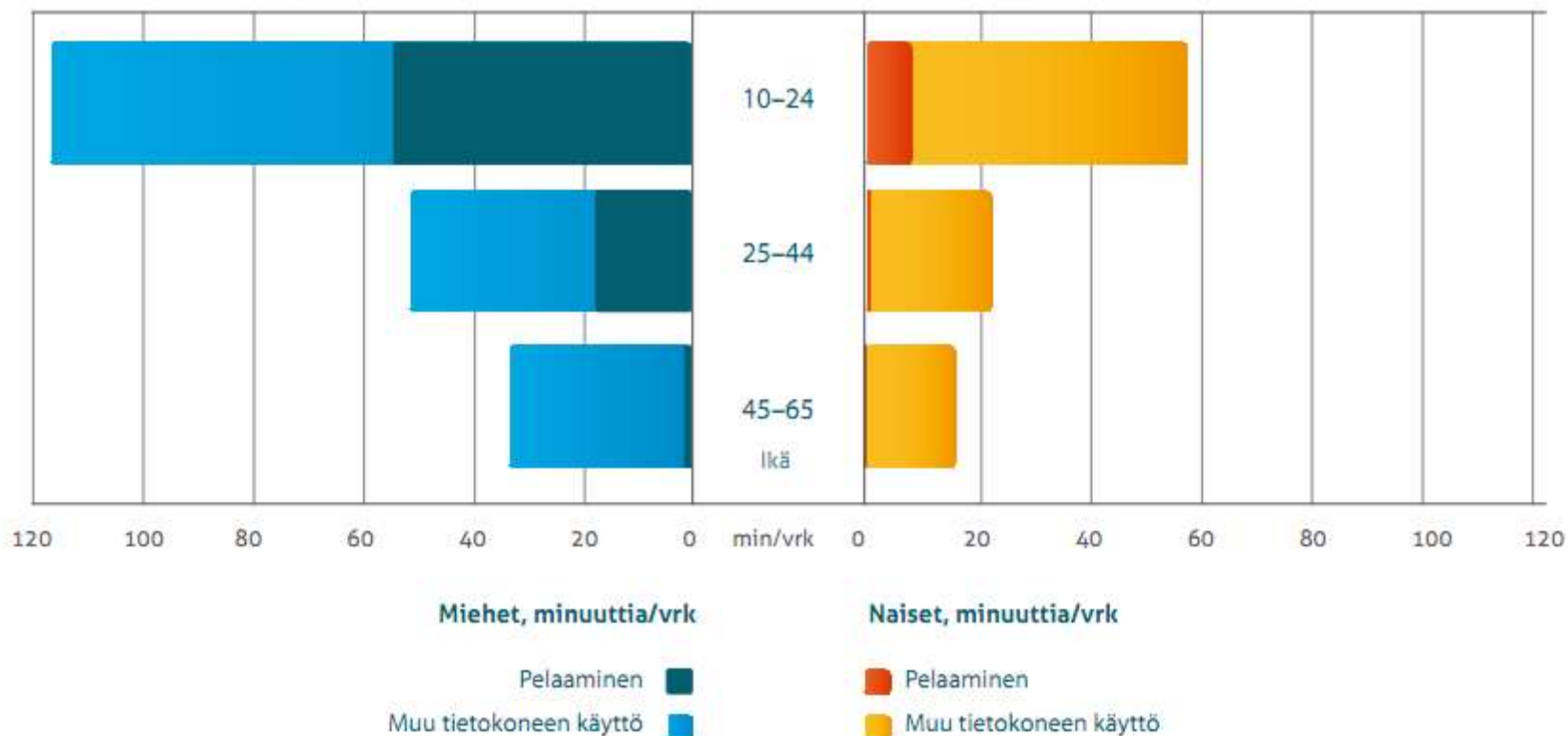
Hyvinvoinipäivät 2013



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Kuvio 32. Tietokoneen parissa vietetty aika sukupuolen mukaan ikäryhmittäin syksyllä 2009.

Lähde: Tilastokeskus 2011b



JOHTOPÄÄTÖKSET

- Liikunta kilpailee ruutuajan kanssa.
- Nuoret miehet voi pyrkiä tavoittamaan viihteellisten medioiden kautta:
 - Internet
 - Pelit
 - Blogit
 - Sosiaalinen media
- Medioiden tarjoama malli vaikuttaa kaikkien voimakkaimmin heikoimmassa asemassa oleviin, eli niihin, joita perheen ja lähiympäristön tarjoama vahva arvopohja ei suojaa vääränlaisilta vaikutteilta (Martela ja Järvilehto 2012).



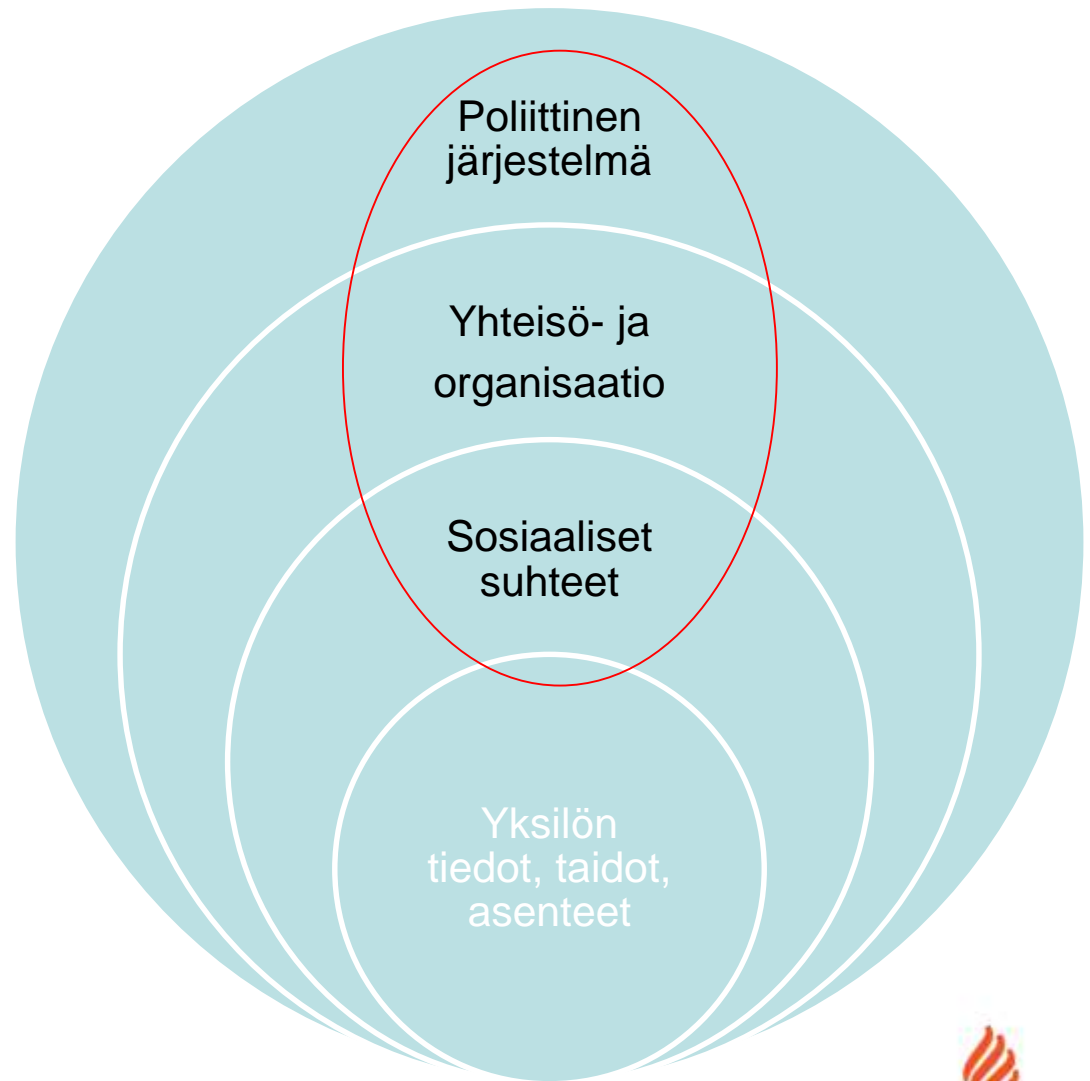
Nuorten liikunnan ja hyvinvoinnin edistäminen

- I Laaja-alaiset ja monitasoiset liikunta-interventiot ja hankkeet (Liikkuva koulu)
- II Oppilaitoksen liikunnan määrän lisääminen ja sisällön kehittäminen



**Laaja-alaiset ja
monitasoiset
liikunta-
interventiot**

**Sosiaalis-
ekologinen malli**



Laaja-alaiset interventiot

- Kansalliset toimenpiteet ja suositukset
- Kunnan ja aluetason ratkaisut
- Oppilaitoksen liikunta = liikuntatunnit - **liikuntaohjelma?**
valinnaiskurssit
tapahtumat
koulumatkat
ja työliikunta

YHTEISTYÖ MUIDEN TOIMIJOIDEN KANSSA

- Seurayhteistyö
- Vanhemmat ja muut lähiympäristön toimijat



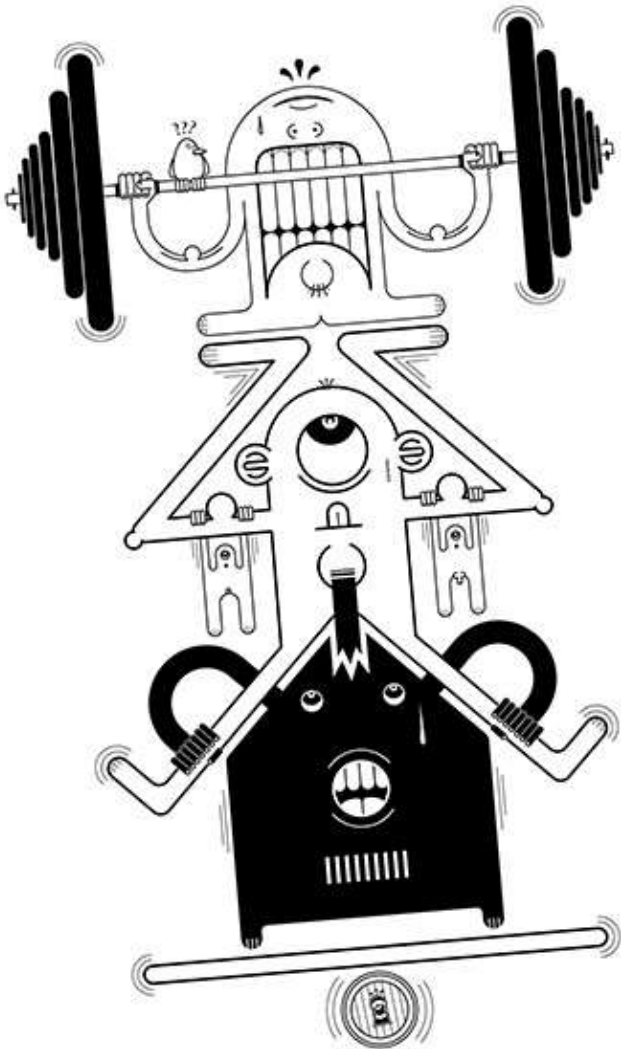
Liikkuva koulu –ohjelman 2012-2014 hanke ammatillisissa oppilaitoksissa

Käytännön toimenpiteet ammatillisissa oppilaitoksissa

- Lisätään opiskelijoiden ja opettajien **tietoisuutta** toimintakyvyn merkityksestä osana ammattitaitoa
- Korostetaan liikuntatapahtumien **sosiaalisuutta suorittamisen sijaan**
- tarjotaan **tukimateriaalia** vertaisopiskelijoille
- oppilaitoksissa lisätään liikuntamahdollisuuksia ”**kuolemattomat nuoret miehet**” kohderyhmälle



**Ammatillisen
oppilaitoksen liikunnan
edistäminen**



▣ Koistisen kuntotesti

<http://www.youtube.com/watch?v=TbXLwl3Gtlc>

<http://www.youtube.com/watch?v=ByMUW4e44v0>

Alpo.fi (SAKU RY)

mm. pelikortit

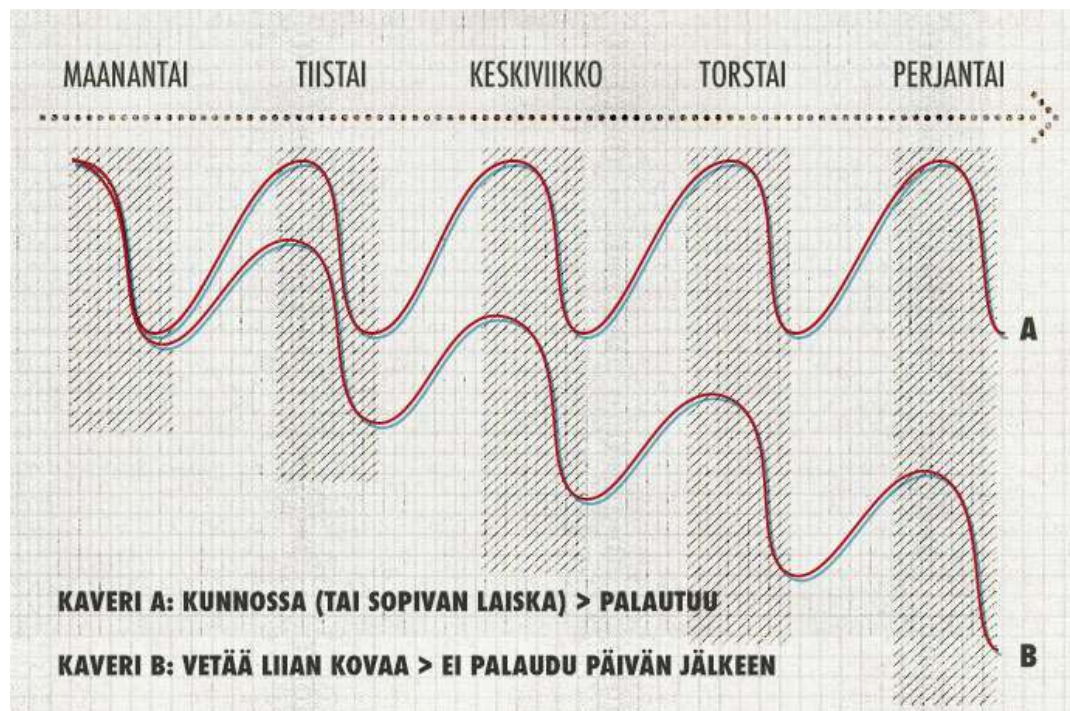


Alpo.fi -sivusto Jos joudut koko ajan taistelemaan suorituskyvyn ylärajoilla...

Pumppusi voi hirttä kiinni.

Lomasi menee töistä toipumiseen.

Teet vähemmän töitä kuin parempikuntoinen. Saat paskempaa palkkaa.



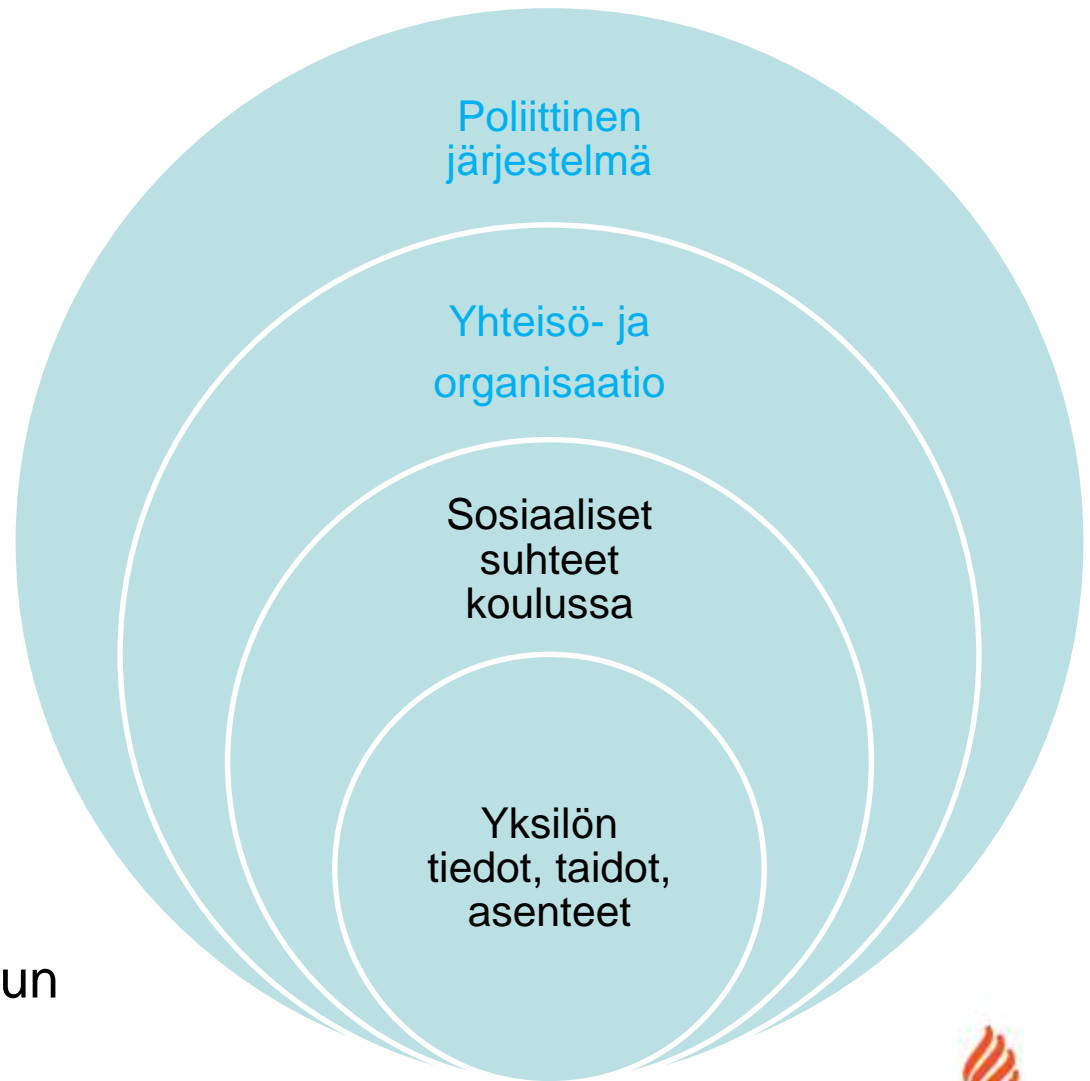
Yksilötason mahdollisuudet

Ammattitaitoinen
opetus ja ohjaus

Riittävä määrä
tunteja ja valinnais-
liikuntaa

Hyvä vuorovaikutus
ja ilmapiiri

Itseluottamuksen ja koetun
pätevyyden tukeminen



Liikuntaan yhteydessä olevat tekijät

■ Ilmapiiiri

- Kiireettömyys
- Stressittömyys

■ Fyysinen ympäristö

- Liikuntatiloihin pääsemisen helppous
- Liikuntamahdollisuuksista informoiminen



Ammatillisen opiskelijan liikunta-aktiivisuuden ja työ- ja toimintakyvyn parantaminen

- Sopivaa ohjausta kun ei huvita, markkinointia ja mallioppimista...
- Oppilaitosten oma liikunta-ohjelma: omaehtoinen ja ohjattu liikunta +työkykypassi kaikkeen koulutukseen osana ammatillista osaamista.
- Tiivis yhteistyö ammattiaineiden liikunnan ja terveystiedon välillä



ONKO OPS AJAN TASALLA?

- Pakollisia 1 ov, valinnaisia 0-4 ov
- Tavoitteena terveellinen ja liikunnallinen elämäntapa
- Osattava laatia liikuntaohjelma, noudattaa sitä ja seurata sitä
- Osoitettava ymmärtävänsä liikunnan ja rentouden vaikutus toiminta- ja työkykyyn
- Osattava hankkia fyysistä kuntoa ja mielihyvää tuottavia kokemuksia erilaisissa ympäristöissä ja kaikkina vuodenaikoina
- Osattava toimia 'reilun pelin hengessä' sekä noudattaa aikatauluja ja sopimuksia



MITEN SINUN MIELESTÄSI AMMATILLISEN KOULUN LIIKUNTAA TULISI UUDISTAA?



Oppilaitoksen toimenpiteet

- ❏ Kouluyhteisön arvot heijastuvat opiskelijoiden käyttäytymiseen.
- ❏ Hyvinvointia korostavassa oppilaitoksessa on systemaattinen ja koordinoitu suunnitelma, jolla edistetään liikkumista, kulttuuritoimintaa, terveellistä ruokailua ja pyritään tukemaan psyykkistä terveyttä sekä päihteettömyyttä. Liikuntaan kuuluu monipuolinen valinnaistarjonta, jonka suunnitteluun opiskelijat osallistuvat.



Hyvinvointia korostavassa oppilaitoksessa

- ❏ koulun johto ja opettajakunta toimii mallina oppilaille ja luo liikunnallista toimintakulttuuria
- ❏ opiskelijoita kannustetaan liikkumaan vapaa-ajalla, järjestämään liikuntakerhoja, tapahtumia ja kokoamaan joukkueita.
- ❏ Vertaisohjausta tuetaan koulutuksella, opintosuorituksilla ja/tai palkalla sekä ohjaavien opettajien tuella.
- ❏ Koulussa kuljetaan aktiivisella tavalla paikasta toiseen.



OMA ROOLI?

Hyvinvoinipäivät 2013



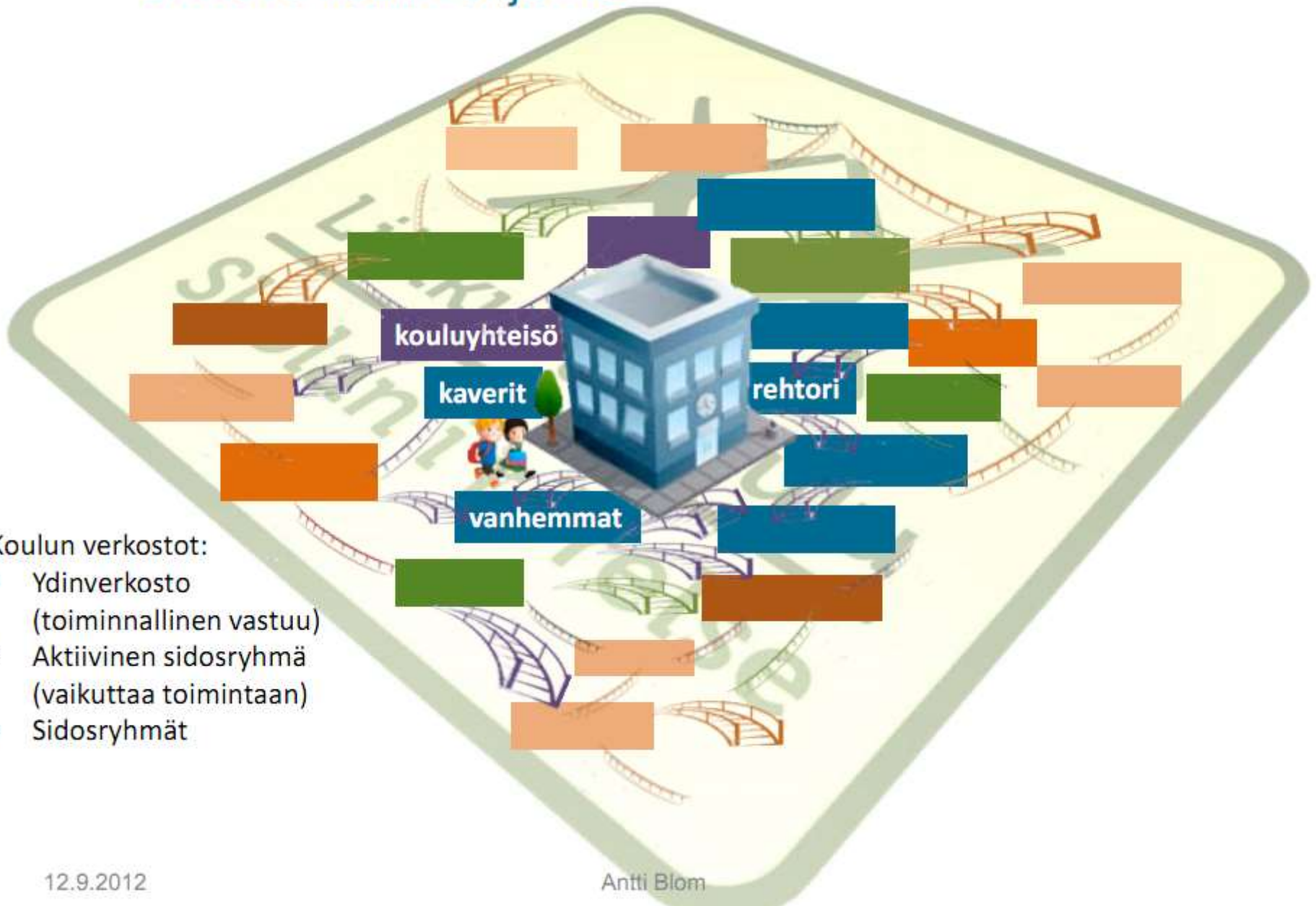
JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Liikkuvan koulun opit

- Innostunut ja päättäväinen hankevastaava
- Oppilaitoksen johdon tuki ja 'hyvä ryhmä'
- Rakenteet muutokseen (aikaa koulupäivän keskelle)
- Yhteistyö ja tiedottaminen: vanhemmat, seurat ym.



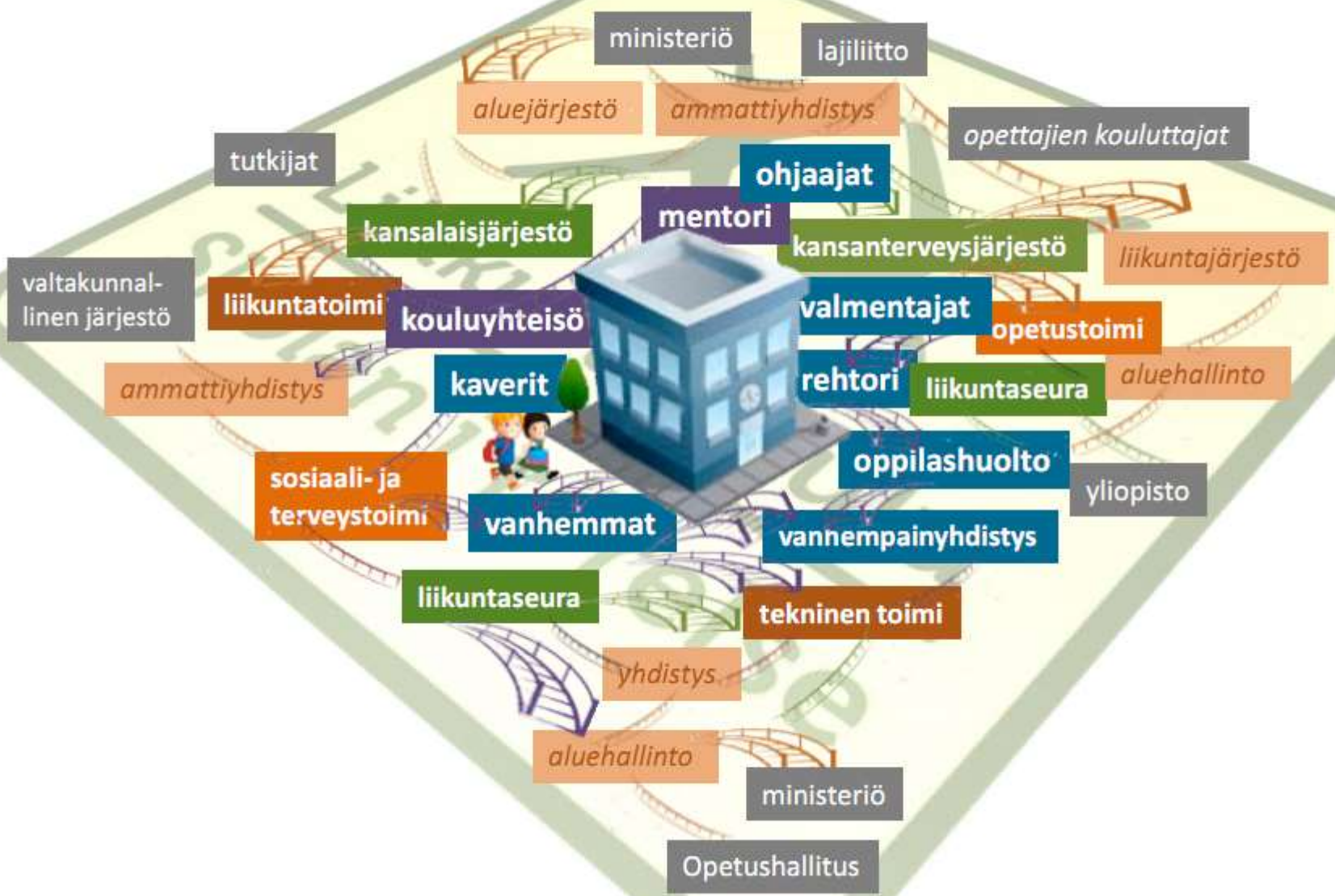
Liikkuva koulu -ohjelma



Koulun verkostot:

- Ydinverkosto (toiminnallinen vastuu)
- Aktiivinen sidosryhmä (vaikuttaa toimintaan)
- Sidosryhmät

Liikkuva koulu -ohjelma



Yksilöllinen liikuntaneuvonta



Hyvinvoinipäivät 2013

Yksilöllinen liikuntaneuvonta

Motivoivaa, kannustavaa ja
henkilökohtaista

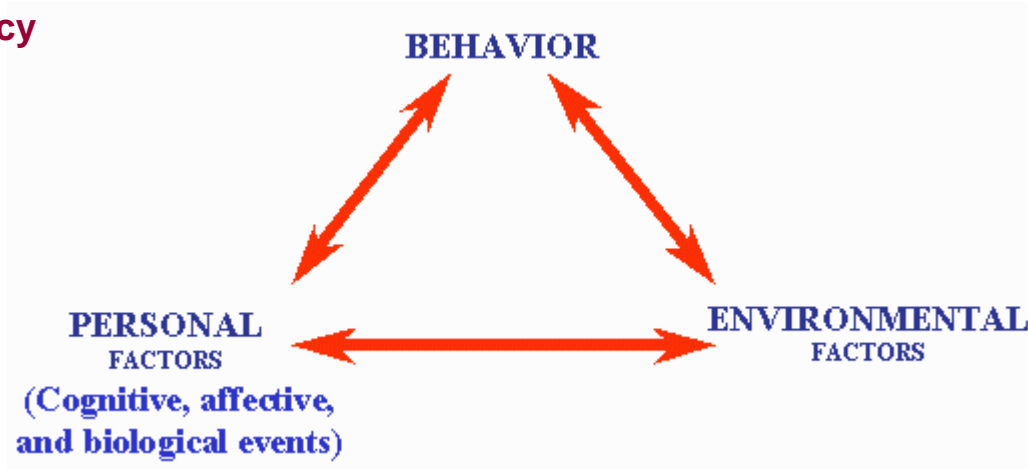
Minäpystyvyyttä tukevaa

- kannustimet
 - havaitut hyödyt omat perustelut harrastukselle
 - aikaa kokeiluille
 - suunnitelma toteutuksesta ja harrastuksen ylläpidolle
- itsesäätelytaidot
 - ongelmanratkaisu, palaute, itsearviointi

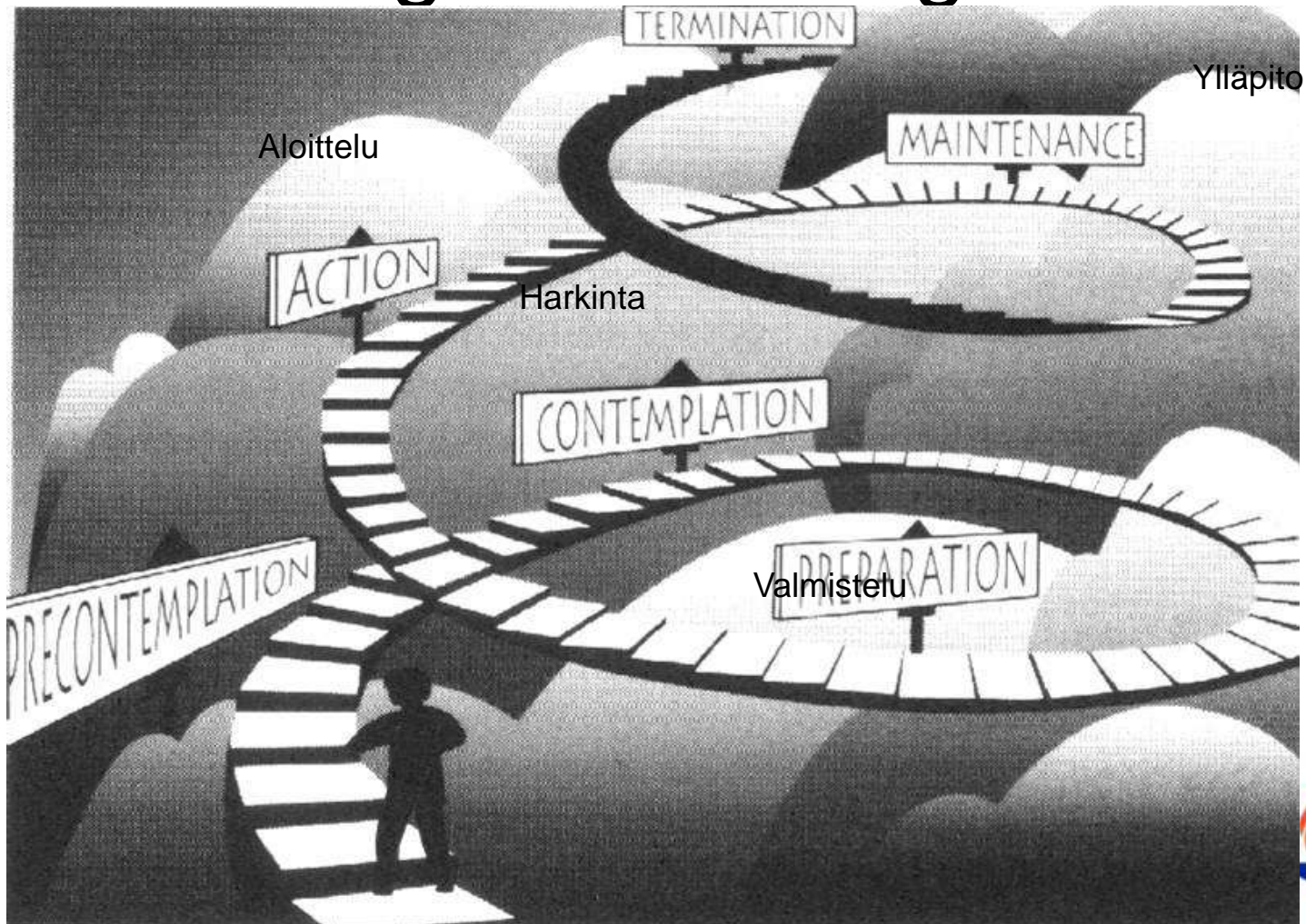


Social-Cognitive Theory (Bandura 1988)

Self-efficacy



Stages of Change



TERVEYSLIIKUNNAN EDISTÄMINEN
KÄYTTÄYTYMISEN MUUTOKSEN
VAIHE –JA PROSESSIMALLIN
NÄKÖKULMASTA

6. PÄÄTÖS/
TAVAN KITEYTYMINEN

5. YLLÄPITO

4. TOIMINNAN
ALOITTAMINEN

3. VALMISTAUTUMINEN

2. HARKINTA

1. ESIHARKINTA

KÄYTTÄYTYMISEN
MUUTOKSEN VAIHE

• tauko tai
lopettaminen

MUUTOSVALMIUS

- välinpitämättämyys, ei edes ajattele muutosta

- kiinnostus / tiedostus
- harkitsee muutosta

- päätös muutoksesta

- muutos
- kokeilu ja suunnittelu

- muutoksen ylläpito
- harjoittelu ja seuranta

- pysyvä käyttäytymisen muutos

OHJAUS /
NEUVONTA

- tiedon välittäminen (terveysliikunta ja sen vaikutukset)
- motivointi

- liikunta-tottumusten kartoitus
- motivointi

- tukevien ja haittaavien seikkojen tunnistaminen

- ohjelman suunnittelu ja seuranta
- asiantuntijuu-

- seuranta
- motivointi
- asiantuntijuu-

- kannustaminen
- analysointi

Hyvinvoinipäivät 2013



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Yksilöllinen liikuntaneuvonta

- 📦 lisäksi:
 - sosiaalinen tuki
 - autonomia
 - Omat valinnat
 - Stressittömyys



Katariina Tuunanen ja Miia Malvela



KKI

NUORIMIES SEIKKAILEE

Karvanoppien ja viiksivahan salattu maailma

Fyysinen aktiivisuus ja psyykinen hyvinvointi

- Nuorten miesten psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin tulee kiinnittää huomiota.
- Liikunnan avulla on mahdollista lisätä myös psyykkistä hyvinvointia.
- Liikuntaa ei tarvitse edistää liikuntapää edellä: liikkumattomalle voi olla tärkeämpää esimerkiksi kaverit.
- Nautintoa, kavereita ja elämyksiä liikunnan kautta!



Mediat ja liikunta kilpailevat nuorten miesten ajasta

- **Vapaa-aika:** Suomalaisilla 15–24-vuotiailla miehillä on vapaa-aikaa yli seitsemän tuntia vuorokaudessa.
- **Ruutuaika:** Nuoret miehet viettävät paljon aikaa nenä kiinni ruudussa. Eri medioista suosituin on internet. Monesti eri medioita seurataan jopa yhtäaikaisesti, esimerkiksi pelataan koneella ja katsotaan televisiota.
- **Televisio:** 15–24-vuotiaat katsovat televisiota keskimäärin 2 t 15 min päivässä ja 25–34-vuotiaat 2 t 32 min. Suosituimpia kanavia ovat Ylen, MTV Oy:n sekä Nelonen Median kanavat. Televisio-ohjelmia katsotaan yhä useammin internetistä.
- **Internet:** Noin 90 prosenttia 15–34-vuotiaista käyttää internetiä päivittäin ja nuorilla miehillä tietokone on televisiota suosituimpi vapaa-ajanviettoväline. Nuoret miehet kuluttavat aikaa etenkin pelaamiseen sekä kuva- ja videosisäلتöjen parissa.
- **Sosiaalinen media:** Sosiaalisen median käyttö on yleistä nuorten keskuudessa. 15–19-vuotiaista lähes 90 prosenttia käyttää sosiaalista mediaa. Yleisimmät syyt sosiaalisen median käyttöön ovat yhteydenpito läheisiin, viihtyminen, rentoutuminen sekä uutisten ja ajankohtaisten tietojen saanti.
- **Printtimedia:** Sanomalehti mediana ei ole nuorille yhtä tärkeä kuin internet. Usein lehdet luetaan verkossa. Suosituimmat verkkolehdet ovat Ilta-Sanomat ja Iltalehti.

Nuoret miehet ovat aktiivisia kuluttajia

- Kulutus on olennainen osa nuorten elämää.
- Nuoret miehet kuluttavat vapaa-aikaan, merkkituotteisiin, teknologiaan ja medioihin.
 - Nuoret haluavat kuulua massaan, mutta erottautua myös yksilönä. Tästä syystä tuotteen pitää näkyä ja aiheuttaa ihailua ja hyväksyntää.
 - Kulutuksella haetaan hauskuutta elämään.
- Liikunnan tuotteistaminen ja markkinointi on tärkeää.
 - Liikuntatuotteen pitää saavuttaa suosio yleisesti nuorten keskuudessa, jotta sitä on trendikästä käyttää.
 - Tarve uudentlaiselle terveyttä edistävälle materiaalille, joka on kohdennettu juuri nuorille miehille.





Hyvinvoinipäivät 2013

Edunvalvontajärjestöt	Viestintäkanavien hyödyntäminen Vuorovaikutuksen vahvistaminen eri toimijoiden kanssa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi
Hyvinvoinnin mittaaminen ja seuranta	Tulosvastuu opiskelijoiden hyvinvoinnista Oppilaitoksella tulee olla hyvinvointistrategia, jota arvioidaan säännöllisesti

Oppilaitokset	Liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen Palkitseminen Työtilojen ergonomisuus Tarjolla terveellisiä ruokia ja juomia Työssäoppimispaikkojen tuki terveellisille elintavoille Ammattiosaaajan työkykypassin käyttöönotto kaikissa ammatillisissa oppilaitoksissa
----------------------	---

Terveystieto	Terveystiedon opetuksen määrän lisääminen Terveystiedon kiinnostavuuden lisääminen Eri alakulttuurien huomioiminen opetuksessa Terveystietoa lähestyttävä työkyvyn näkökulmasta
---------------------	--

Lähde: Mikkonen ja Tynkkynen 2010

Kuvio 40. Terve Amis! -selvityksen pohjalta koottuja toimenpide-ehdotuksia, joista voi olla hyötyä liikunnan ja terveellisten elintapojen edistämässä.

