

Koululiikunta oppilaiden kokonaisvaltaisen kehityksen edistäjänä

Yle uutisoi eilen nettisivuillaan tuntijakouudistusta otsikolla: ” Opettajien toiveet tarkoittaisivat kahdeksan tunnin koulupäivää”. Tässä jutussa lupailtiin taito- ja taideaineille lisää, mutta miten, se jäi vielä esirippujen taakse piiloon. Kaikkea pyydettyä ei tietenkään voi saada, mutta yhtä kaikki, keskustelua juttu kuitenkin herätti kansan keskuudessa erittäin paljon. Minun tehtäväni on liikunnan ihmisenä tuoda nyt esille liikunta ja sen tärkeys yhtenä taito- ja taideaineena.

Aloitetaanpas esimerkillä tapauksesta Pohjois-Karjala projektista, jossa eräältä paikalliselta herralta kysyttiin, minkä esillä olevasta kolmesta leivästä hän valitsisi. Yhdessä oli vähän levitettä, toisessa sopivasti ja kolmannessa runsaasti. Mies katseli leipiä ja hetken tuumittuaan sanoi: ”Mie en ottais mitään, ko niissä on kaikissa niin vähän voita päällä”.

Mietitäänpä, miltä yhteiskuntamme näyttää muutamien vuosikymmenien päästä? Suomen kansanterveydessä on siis yleisesti tapahtunut suuri parannus sitten 60- ja 70-lukujen synkkien tilastojen. Eräiden asioiden suhteen on kuitenkin tapahtunut kielteistä kehitystä. Suomen korkea elintaso ja elämisen helppous houkuttelevat enenevässä määrin lapsia ja nuoria fyysisesti passiivisten harrastusten pariin. Tämä näkyy muun muassa arki- ja hyötyliikunnan vähenemisenä, nykyään koneet tekevät työn, autot ja muut kulkuneuvot kuljettavat ja hissit ja rullaportaat nostavat. Samalla ruokaa on yllin kyllin, sitä markkinoidaan voimaperäisesti ja ruuan energiatiheys on kasvanut. Niinpä ylipainoisten lasten ja nuorten määrä on kasvanut. Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan ylipainoisiksi luokiteltavien nuorten määrä on viimeisen 30 vuoden aikana kolminkertaistunut. Fyysinen kunto on myös huonontunut: Puolustusvoimilla on yhtenäiset tiedot palvelukseen astuneiden varusmiesten Cooper-testin tuloksista. Tämä keskiarvo on laskenut samassa kolmessa vuosikymmenessä 2760 metristä 2430 metriin, siis yli 300 metriä. Yleinen oireilu ja erilaiset sairaudet ovat myös lisääntyneet. Aihetta huoleen siis riittää: Miten tulevaisuuden työntekijöiden ja kasvavan ikäihmisten joukon ja terveys ja toimintakyky saadaan säilytettyä ja turvattua, niin että terveydenhuollon kustannukset eivät räjähtäisi käsiin? Liikunta auttaa erittäin monien kansantautien ehkäisyssä ja vastaavasti liikkumattomuus lisää niitä. Liikunnan merkitys suomalaisten terveyden edistämisessä on siis selvästi kasvanut.

Tulevaisuuden elämässä, terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisen taitojen lisäksi painottuvat yhä enemmän ajattelun, ongelmanratkaisun, luovuuden, itsensä ilmaisun, yhteistyön tekemisen ja toisten huomioimisen taidot. Koululiikunta tarjoaa erinomaisen areenan harjaannuttaa näitä taitoja. Liikunnassa oppilas kokee monenlaisia tunteita, saa harjoitella voittamista ja häviämistä, yhteistyön tekemistä, tois-

ten auttamista ja vastuun kantamista. Liikuntasuoritukset itsessään ovat luovia ongelmanratkaisutehtäviä, joissa oppilas joutuu yhdistelemään useita eri tekijöitä. Liikunta on myös oiva väline harjoitella sekä kehollista että sanallista itseilmaisua. Liikunnassa, kuten myös joissakin muissa kouluaineissa, luodaan edellytyksiä ymmärtää terveyden ja hyvinvoinnin merkitystä sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta.

Suomalainen koulu on monessa mielessä hyvä paikka oppilaalle, mutta myös kehitettävää löytyy. Tietämistä ja lukuaineita painottavassa koulussa liikunta tarjoaa mahdollisuuden virkistykseen ja epämuodolliseen sosiaaliseen toimintaan. Samoja piirteitä on myös muissa taito- ja taideaineissa. Koululiikunta tulisi nähdä aikaisempaa enemmän päivittäisenä oppilaiden kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin osatekijänä ja osallistumisen välineenä. Tutkimusten mukaan liikunnalla onkin positiivinen yhteys keskittymiskykyyn, oppimistuloksiin ja koulussa viihtymiseen.

Suomalaisen koulun vähäiselle liikunnalle on vaikea löytää perusteita. Eurooppalaisessa vertailussa Suomi sijoittuu viimeisten joukkoon liikuntatuntien määrässä. Koulu on ainoa instituutio, joka tavoittaa lähes kaikki lapset ja nuoret. Niinpä panostamalla koululiikuntaan, kuten myös muihinkin taito- ja taideaineisiin, voimme todella panostaa lasten ja nuorten kouluviihtyvyyteen, oppimiseen ja hyvinvointiin. Suomalaisen lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän suosituksen mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ikään sopivalla tavalla. No, koulun liikuntatunnit eivät siis yksin riitä kouluikäisten liikunnaksi, mutta niillä on aivan erityinen tehtävä kasvattaa oppilaita liikuntaan ja liikunnan avulla löytämään liikunnallinen elämäntapa. Tärkein koululiikunnalla edistettävissä oleva koululaisten tarve on oppia liikuntataitoja ja -muotoja, jotka tuottavat huvia ja hyötyä sekä liikuntatunneilla että muualla elämässä. Elämää vartenhan koulussa ollaan!

Liikunta ei siis saa olla eikä sitä saa nähdä tuntikehyksen rasitteena, vaan investointina lasten ja nuorten sekä koko kansanterveyden tulevaisuuteen. Kansanterveydellisesti katsottuna, onko meillä yhä varaa pitää koulujen liikunnan ja harrastusaineiden määrä kansainvälisesti verrattuna pienenä ja ylläpitää kouluissa yhä limsa- ja karkkiautomaatteja. Minusta ei! Suomalaisen tutkitustikin huonoa kouluviihtyvyyttä voitaisiin parantaa ja samalla investoida kansanterveyteen lisäämällä selvästi liikuntaa ja myös muita taitoaineita. Liikunnalla, kuten muillakin taito- ja taideaineilla, on positiivinen siirtovaikutus jopa suoraan kognitiiviseen oppimiseen. Tämä tulee jatkossa ottaa huomioon edistettäessä eri oppiaineiden yhteistyötä.

Lopuksi on hyvä muistaa: Ihminen on luotu liikkuvaksi. Niinpä ”vierä kivi ei sammaloidu”! Kiitos!