

Hengityslivasharjoittelu – kenelle ja miksi?

HENGITYSLIVASHARJOITTELU EI OLE SUOMESSA kovin yleistä, eikä se yleensä kuulu urheilijoiden säännöllisiin harjoitusohjelmiin. Useimmiten fyysinen harjoittelu keskittyy kehittämään lihasvoimaa, kestävyttä ja räjähtävyyttä raajalihaksissa. Hengityslivasharjoittelua hyödynnetään Suomessa useimmiten keuhkosairauksien, kuten keuhkohtaumataudin, yhtenä hoitokeinona. Urheilijat ja terveet henkilöt eivät yleensä harjoita erityisesti hengityslivaksiaan.

Hengityslivakset ovat poikkijuovaisia lihaksia, joihin pätevät samat harjoitteluperiaatteet kuin mihin tahansa luurankolihasiston poikkijuovaiseen lihakseen (Kauranen 2014, 378). Hengityslivakset jaetaan sisään- ja uloshengityslivaksiin. Sisäänhengityslivaksiin kuuluvat pallea ja ulommat kylkivälilivakset. Sisäänhengitystä avustavat kaulan lihaksista päänkiertäjä- ja nyökkäyslihas sekä kylkiluiden kannattelijalivakset. Uloshengityslivakset aktivoituvat, kun uloshengitystä joudutaan tehostamaan, jolloin työhön käyvät kylkivälilivakset ja vatsanseinämän livakset. Levossa ihmisen ei tarvitse käyttää uloshengityslivaksia. (Haug ym. 1994, 348–349.)

Markkinoilla on useita erilaisia hengityslivaksia harjoittavia laitteita. Porrastetuista kuormituslaitteista Threshold ja POWERbreathe ovat eniten tutkittuja. Niiden pääasialliset erot ovat kuormitustasoissa. Thresholdia käytetään enemmän kliinisisä ympäristöissä hengityslivassairauksien hoidossa (Chang ym. 2017). POWERbreathe soveltuu hoidon lisäksi urheilusuorituksien parantamiseen korkeamman kuormitustasonsa ansiosta (McConnell & Romer, 2004).

Hengityslivahasten voimaharjoittelu perustuu laitteen aikaansaamaan kuormitukseen sisään- ja uloshengityksessä. Suurimmassa osassa hengityslivahasten voimaharjoittelututkimuksista harjoitteita teetettiin useammin kuin kerran viikossa alkaen 3–4 kerrasta jopa 14 kertaan viikossa. Kaikissa tutkimuksissa harjoittelumetodit ovat kuitenkin samat, eli riittävän korkea vastus (60–80 % maksimista) ja 20–30 sisäänhengitystä yhden sarjan aikana. Harjoituskertaan sisältyi 1–5 sarjaa. (Hajghanbari ym. 2013.)

Useimmat tämänhetkiset sisäänhengityslivahasten harjoittelumenetelmät pohjautuvat Tom Clantonin 1985 julkaistuun tutkimukseen. Hänen kehittämänsä menetelmän avulla kyetään lisäämään sisäänhengityslivahaksien voimaa ja kestävyttä porrastetun kuormituslaitteen avulla. Kymmenen viikon tutkimukseen osallistuneiden koehenkilöiden (n = 4) sisäänhengityspaine nousi keskimäärin noin 50 cmH₂O harjoittelujakson aikana, kontrolliryhmän (n = 4) tulokset eivät muuttuneet (Clanton 1985).

Hengityslivahasten harjoittelussa toteutetun harjoittelun tulisi tapahtua 60–80 prosentilla kuormalla maksimilihasvoimasta optimaalisten tulosten saamiseksi (Hajghanba-

ri ym. 2013). Terveitä yksilöitä käsittelevä systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi toteaa, että 50–80 prosentin kuormalla maksimilihasvoimasta toteutettu sisäänhengityslivahasten voimaharjoittelu lisää hengityslivahsvoimaa aktiivisilla ja ei-aktiivisilla henkilöillä (Janssens ym. 2013.)

Korona on tehnyt hengityslivasharjoittelusta ajankohdaisempaa, koska osana koronan hoitoon kuuluu hengitysfysioterapia. Tarkkaan ei kuitenkaan vielä tiedetä, jättääkö koronavirus keuhkoihin pysyviä vaurioita. Korona vaikuttaisi joissakin tapauksissa heikentävän keuhkojen toimintakykyä. On siis mahdollista, että hengityslivaharjoittelua tullaan käyttämään aiempaa enemmän koronan jälkihoidossa ja tutkimaan lisää tulevaisuudessa. (Verkkouutiset, 2020.)

ROBIN HILL

fysioterapiaopiskelija
LAB-ammattikorkeakoulu

ONNI TOIVANEN

fysioterapiaopiskelija
LAB-ammattikorkeakoulu

KARI KAURANEN

yliopettaja
LAB-ammattikorkeakoulu

LÄHTEET

Brumagne, S., Gayan-Ramirez, G., Goossens, N., Hermans, G., Janssens, L., Jonas Raymaekers, J., McConnell, A.K. & Troosters, T. 2013. The assessment of inspiratory muscle fatigue in healthy individuals: A systematic review. *Respiratory Medicine*. Vol. 107 (3): 331 – 346. DOI: 10.1016/j.rmed.2012.11.019.

Kauranen, K. 2014. Liikuntatieteellinen Seura ry. Lihas- rakenne, toiminta ja voimaharjoittelu. Tampere: Tammerprint Oy, 378.

Hajghanbari, B., Yamabayashi, C., Buna, T.R., Coelho, J.D., Freedman, K.D., Morton, T.A., Palmer, S.A., Toy, M.A., Walsh, C., Sheel, A.W. & Reid, W.D. 2013. Effects of respiratory muscle training on performance in athletes: A systematic review with meta-analyses. DOI: 10.1519/JSC.0b013e318269f73f.

Haug, E., Sand, O., Sjaastad, O. & Toveru K. 1994. Ihmisen fysiologia. Porvoo: Werner Söderström Oy, 347-349.

Chang, H.Y., Chuang, H.Y., Fang, Y.Y. & Guo, S.E. 2017. The effects of threshold inspiratory muscle training in patients with chronic obstructive pulmonary disease: A randomised experimental study. *Journal of clinical nursing*, 23-24: 4830-4838. DOI: 10.1111/jocn.13841.

Thomas, C., Gerald, D., Janice, D., James, G. 1985. Inspiratory Muscle Conditioning Using a Threshold Loading Device. *Chest*. Vol. 87, No. 1: 62–66.

Verkkouutiset. Järkyttävä koronatiieto kertoo pysyvistä keuhkovaurioista. <https://www.verkkouutiset.fi/jarkyttava-koronatiieto-kertoo-pysyvista-keuhkovaurioista/#8ce1ceea>. Luettu 15.9.2020

Lipsahtiko suusta sammakko?

Liikuntavuorovaikutuksen hankaluuksista

”OOTPA SÄ PUNANEN!” Se vaan katso mua ja totes tän mulle. Olin mykistynyt, miten ammattilainen tommosta kommentoi. Se oli täysin epäasiallista.” Näin kertoo väitöstutkimukseeni haastatteleman liikkujan, jonka viesti on selvä: Treenin jälkeen mielenterveyskuntoutuja ei kaipaa liikunnanohjaajalta kommentteja ulkonäöstä.

Kuntosaliliikunnassa syntyneitä liikkujakokemuksia tutkiessani olen havainnut, että kuntoilijat odottavat ohjaajilta ja valmentajilta ennen kaikkea inhimillisyyttä. Ehdotan, että liikuntatyön kehittämisessä kannattaakin keskittyä valtasuhteiden ja olemisen eri tyylien tiedostamiseen.

Filosofi **Martin Buber** (1995) esittää, että ihmiselämä perustuu kahtalaisiin vuorovaikutussuhteisiin: Minä-Sinä- ja Minä-Se -suhteisiin, jotka tuottavat erilaisia toimintaedellytyksiä. Yhdysviivoin rakennetut sanaparit konkretisoivat, miten Minä ja Toinen ovat aina yhteydessä tavalla tai toisella. Sanaparien avulla liikuntatyöläisen ja liikkujan välistä vuorovaikutusta voidaan ajatella tuoreesta suunnasta.

Itseriittoisuuden vitsaus

Sanapari *Minä-Se* viittaa asenteeseen, jossa havaitsemisen, tiedonmuodostuksen ja moraaliharkinnan keskus on itseensä kääntynyt Minä. Tällöin ihmisen toimintaa luonnehtivat hyötynäkökulmat, tekninen ja luokitteleva perspektiivi sekä esineellistävä suhtautuminen Toiseen. Maailma järjestetään omiin (ammattillisiin) intresseihin sopivaksi. Se vaatii tasalaatuistamista: Toisen olemisen jähmetetään Minän rakentamaksi kuvitelmaksi, jonka pohjalta Toista puhutellaan.

Liikkujia luokitellaan ulkokohtaisesti vaikkapa laihduttajaksi. Asiakastapaamisten virrassa hän on tyyppinsä edustaja. Hänen ainutlaatuisuutensa pelkistetään luvuksi ja mittauksiksi. Lopuksi tarjotaan kaavamaisia ratkaisuja, jotka tuskin istuvat hänen elämäntilanteeseensa ja mieltymyksiinsä.

Minä-Se -suhteiden kiihtyvä lisääntyminen on Buberin mukaan modernin ajan vitsaus. Kaksi eivät todella kohtaa, vaan muodostuu monologinen keskustelu itsen kanssa Toisesta.

Vastavuoroisuuden vaikeus

Minä-Sinä viittaa perustavasti erilaiseen suhteeseen. Sitä luonnehtii aito kiinnostus Toisen erityislaatuisuuteen. Tällöin kaksi persoonaa kohtaa toisensa ilman objekti-subjekti -asetelmaa. Toinen ei ole enää vain kuvailtava

kimppu nimettyjä ominaisuuksia, vaan Toinen kohdataan kunnioituksella ja uteliaisuudella koko olemisessaan. Ammattilainen ei analysoi tai arvota Toisen ominaisuuksia matkan päästä vaan tulee tarpeeksi liki, jotta yksityiskohdat sumentuvat.

Dialogisen suhteen syntyminen vaatii, että ammattilainen osaa kuunnella liikkujaa; sitä, millaisesta maailmanjäsenyydestä käsin tämä tarkastelee liikuntaa. Dialogi tarjoaa ammattilaiselle ikimuistoisia oivalluksia ja työn mielekkyyttä.

Toisen kohtaaminen Sinänä vaatii kuitenkin omistautumista, kykyä heittäytyä tuntemattomaan ja sietää epävarmuutta. Se kysyy voimavaroja, joten pelkässä läsnäolossa ei voi elää. Se kuluttaisi työntekijän loppuun.

Minä-Sinä-suhteet heräävät hetkessä, joten ne eivät voi kestää loputtomasti. Vuorovaikutuksessa on kyse alituisesta heiluriliikkeestä, jossa dialogiset ja esineellistävät suhteet vaihtelevat.

Osaaminen lunastetaan tilannekohtaisesti

Kansainvälisen #Metoo-kampanjan jalanjäljissä suomalaiset urheilijat ja liikkujat ovat rohkaistuneet epäasiallisen kohtelun julkituomiseen. Yhtenä tällaisena laajaa julkisuutta saaneena tapauksena salolainen kaupunginvaltuutettu kertoi tulleen nöyryytetyksi uimahallissa (ks. *Korporaatio*, Radio Rock 12.11.2020).

Tulkitsen uimahallikohua kuntouimarin, urheilijan, huoltajan, uinninvalvojan sekä suuren yleisön keskinäisenä neuvotteluna, jossa punnittiin hyötynäkökulmien ja huomioiduksi tulemisen tunteiden ristivetoa. Altaan reunalla selviteltiin symbolisesti sitäkin, mikä tekee työntekijästä asiansa osaavan ammattilaisen. Mielipaha jäi. Vuorovaikutus ei mennyt nappiin.

Jokainen ihminen kaipaa Minä-Sinä-suhteen yhteyttä, sillä Minä-Se-suhteet voivat tuntua epäinhimillisiltä ja kylmiltä teknisen asenteensa vuoksi. Mitä jos uinninvalvoja olisi saanut koulututusta Sinä-muotoiseen läsnäoloon? Ehkä silloin hän olisi voinut auttaa kaikkia osapuolia (myös itseään) kuuntelemaan Toista, kyseenalaistamaan normatiivisia oletuksia ja lievittämään erivertaisia tunteita.

Liikunta-ammattilaiset tekevät työtään ainutkertaisissa, epävarmoissa ja monimutkaisissa vuorovaikutustilanteissa, jotka sisältävät ristiriitaisia arvoja ja enemmän kuin yhden näkökulman siihen, miten tulisi toimia. Liikunnan vuorovaikutusosaamista olisikin tarkasteltava valmiutena aitoon dialogiin, ei pysyvänä saavutuksena tai tietovarantona. Ammattilaisuus pitää lunastaa joka ker-

”Olen havainnut, että kuntoilijat odottavat ohjaajilta ja valmentajilta ennen kaikkea inhimillisyyttä.”

ta uudelleen, kun liikkuja hakeutuu kohtaamiseen. Osaminen näkyy siinä, miten ainutkertainen Toinen huomioidaan tilannekohtaisesti.

Eettinen vuoropuhelu ohjaustilanteessa edellyttää, että ammattilainen tiedostaa vallankäyttönsä sekä käyttämiensä kohderyhmäluokitusten, ohjauskaavojen ja mitausmenetelmien taipumuksen pakottaa liikkuja tiettyyn muotoon Minä-Se -suhteen tapaan. Pedagogisen tajun terävöittäminen edistää liikunnanohjaamisen vastuullisuutta. (ks. Aho & Huuemonen 2020.)

Työolot vaikuttavat vuorovaikutussuhteisiin

Kyky toimia ammattimaisesti vaatii riittäviä toimintaresursseja. Ajatellaan esimerkiksi personal trainereita, jotka työllistyvät usein yksityisiin kuntokeskuksiin alihankinta- tai yhteistyösopimuksella. Valmentaja toimii yrittäjänä kuntokeskuksen laatimien linjausten mukaisesti painiskellen jatkuvasti ylhäältä asetettujen myyntitavoitteiden kanssa. Organisaatio palkitsee määrälliset tavoitteet saavuttaneet, mutta sivuuttaa ohjaustilanteiden laadunvarmistuksen. Jos rahavirta ratkaisee, palveluun pettyneet asiakkaat korvataan uusilla.

Asiakastyön kehittämisessä on tärkeää fokusoida työoloihin, jotka joko mahdollistavat tai ehkäisevät Sinä-muotoisia kohtaamisia. Tehtävien laadukkaaseen hoitamiseen nähden riittävä palkallinen työaika, mahdollisuus palautua työsuorituksista ja vaikuttaa päätöksentekoon helpottavat asiakaspalvelussa onnistumista.

Ihmisen kyky Sinä-suhteisiin on rajallista. Jos työn puitteet kasaavat enemmän esteitä kuin houkuttimia vastavuoroisuuden syntymiselle, työntekijä todennäköisesti valitsee helpon reitin ja minimisuorituksen. Uupuneena, nälkäisenä tai stressaantuneena on vaikea olla avoinna kuuntelemaan liikkujan tarpeita.

Minä-Sinä-suhteeseen astuminen liikkujan kanssa ei siis ole pelkkä asennekysymys tai arvovalinta. Joskus liikuntatyö organisoituu tavalla, joka pakottaa ammattilaisen hyväksymään rajallisuutensa ja toimimaan vastoin periaatteitaan.

Liukumia etäisyyden ja likeisyyden välillä

Ero esitettyjen tyylien välillä kiteytyy kysymykseen ”Välitänkö tietoa vai välitänkö ihmisestä?”. Asetelma ei kuitenkaan ole kaksinapainen. Näitä suhtautumistapoja voi ajatella skaalan kahtena ääripäänä, joiden välissä on lukematon määrä aste-eroja.

Skaalan toisessa päässä Se-suhteet antavat hengähdystauon Sinä-suhteiden intensiivisyydestä ja vastuullisuus-

desta. Vasta kun siirrymme nykyhetken välittömyydestä etäisempiin Minä-Se-suhteisiin, asiat ovat ryhmiteltävissä ja analysoitavissa. Tähän päähän on tultava, kun vaa-ditaan ennakkointia ja reflektointia.

Minä-Se-suhteet eivät siis ole pahasta niin kauan, kun ammattilainen tunnistaa esineellistävät tekonsa ja pystyy perustelevaan ne.

Sitkeät neuvottelut uudistavat

Olennaista uimahallijupakassa ei ollut se, kuka on oikeassa: omalle kokemukselleen tunnustusta hakeva liikkuja, tulosorientoitunut urheilija huoltajineen vai uinninvalvoja. Sen sijaan kiinnostavaa on se, millaiseksi julkinen neuvotteluprosessi muotoutui ja mitä vaikutuksia sillä on vallitseviin käsityksiin liikuntaosaamisesta ja asiakaspalvelun laatutekijöistä.

Kokemuksensa julkituonut liikkuja pyrittiin vaientamaan leimaamalla hänet noloksi mielensäpahoittajaksi. Valitettavan usein liikuntatyöläisten taukuhuonekeskustelutkin noudattavat tätä kaavaa. On helpompi tehdä palautteen antajasta naurunalainen kuin tarkastella kriittisesti oman työyhteisön tapakulttuuria.

Neuvottelu on valtapeliä. Tuttu, turvallinen status quo saa puolustajansa, sillä liikkujan toisin tietäminen horjuttaa ammattilaisen paremmin tietäjän paikkaa. Kun Sinän kutsuun ei vastata liikkuja vakavasti kuuntelemalla, alan totuttuja toimintatapoja ei tarvitse muuttaa.

Liikkujan palaute on tilaisuus uudistaa ammattiosaimista. Se on kutsu Minä-Sinä -suhteeseen, jossa ammattilainen ja maallikko voivat kohdata toisensa ilman hierarkista asetelmaa toisistaan uutta oppien.

Alan kehittyminen edellyttää, että ammattilaisilla on valmius sietää oman toiminnan kriittistä tarkastelua. Haaste ei ole puhtaan individualistinen vaan työyhteisöjen kollektiivinen peiliin katsomisen paikka.

KAISA-RIITTA AHO, FM

tohtorikoulutettava
Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos
Turun yliopisto
kariah@utu.fi

LÄHTEET

Aho, K-R. & Huuemonen, H. 2020. Liikuntapolitiikka kaipaavien intersektionaalista ohjausta. *Aikuiskasvatus* 40 (4), 320-327.

Buber, M. 1995. *Minä ja Sinä*. Suom. J. Pietilä. WSOY.

Meitä on moneksi – onneksi on liikunnastakin

TOTEUTIN Risto Telaman ja Pauli Vuolteen kanssa 1970-luvulla (onko siitä todella niin kauan) ensimmäisen koko Suomen aikuisväestöä edustaneen liikuntatutkimuksen, jonka pohjalta syntyi lopulta kirja ”Näin suomalaiset liikkuvat”. Samassa yhteydessä halusimme myös tutkia pienemmällä näytteellä sitä, mikä sai ihmiset harrastamaan liikuntaa, ”motiiveja” kuten ilmaus tuolloin kuului. Haastattelussa käytimme niin valmiisiin vaihtoehtoihin pohjautuvia asteikkoja kuin avoimia kysymyksiä, joihin tutkitavat saattoivat itse muotoilla omat vastauksensa.

Päätulosten lisäksi erityisesti avoimet vastaukset tuottivat muutamia kiinnostavia tuloksia. Eivät ne tämän päivän näkökulmasta tarkasteltuna varmaankaan kovin yllättäviä olleet, ajatuksia herättäviä kuitenkin. Viime aikoina nuo vanhat havainnot ovat kuitenkin nousseet uudella tavalla mieleeni, kun olen seurannut koronapandemian aikaansaamia liikuntakeskusteluja.

Yksi merkittävä havainto tuolloin, yli neljäkymmentä vuotta sitten oli ”terveys”-käsitteen monimerkityksisyys ihmisten mielissä. Vaikka suurin osa tutkittavista tuolloinkin vastasi harrastavansa liikuntaa edistääkseen terveyttään, vastaukset saivat uuden sisällön, kun henkilöitä pyydettiin tarkemmin määrittelemään, mitä he sillä tarkoittavat. ”Fyysinen terveys” ei lopulta osoittautunutkaan niin merkitykselliseksi tekijäksi kuin pikainen päätelmä olisi antanut aiheen olettaa. Yllättävän monelle liikunta tarjosi ennen kaikkea ”mielen terveyttä”, virkistystä, rentoutumista, ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Emeritus ei voi muuta kuin tyytyväisenä ihmetellä, kuinka korona-aika on nostanut tämän tuloksen entistä voimakkaammin esiin. Niin asiantuntijat kuin ihmiset itse ovat korostaneet henkistä hyvinvointia, paluuta perusasioiden äärelle, jopa ”liikuntameditaatiota” ja ”metsäterapiaa”.

Ilmiöllä on yleisempääkin merkitystä. Itse asiassa jo varsin pitkään on liikunnan markkinoinnissa korostettu lähes yksinomaan sen biomedisiinisiä vaikutuksia. Fyysisen kunnon ja terveyden edistäminen ovatkin tietysti juuri se liikunnan omin alue, ja siihen liittyvistä faktoista on kehittyneen liikuntatutkimuksen ansiosta entistä enemmän kerrottavaa. Epäilemättä terveysperustelut, liikuntareseptit ja aktiivisuusmittarit myös saavat ihmisiä liikkeelle. On kuitenkin syytä muistaa, että liikunta tuottaa terveysvaikutuksensa, olipa syy liikkeelle lähtemiseen

mikä tahansa. Monipuolisuus on hyväksi niin itse liikunnassa kuin siihen motivoinnissakin.

Toinen kiinnostava, vanha tutkimustulos liittyi liikunnan sosiaalisuuteen. Haastateltaville tarjottiin, lähinnä yhdysvaltalaisiin tutkimuksiin pohjautuen, valmiita vastausvaihtoehtoja, joissa tiedusteltiin muun muassa uusien tuttavuuksien solmimista liikunnan avulla ja yhdessä harrastamista. Avovastauksissa varsin suuri osa suomalaisista kuitenkin ilmoitti perustelukseen sen, että ”saa liikkua yksin”. Sitä eivät amerikkalaiset olleet edes huomanneet laittaa vaihtoehdoksi.

Tulos kertoi epäilemättä tuon ajan kulttuurieroista. Nyt, yli neljäkymmentä vuotta myöhemmin, nuo erot tuskin enää ovat yhtä suuria, suomalaisistakin on tullut enevässä määrin myös joukkuepelaajia, kaikilla tasoilla. Myös koronakeskustelut ovat voimakkaasti tuoneet esiin

huolen sosiaalisten suhteiden säilymisestä vaikeina aikoina. On jokseenkin ymmärrettävää, että yksin asuva ihminen, joka lisäksi on hautautunut kotiinsa etätyöhön, kaipaa edes harrastuksiinsa sosiaalisuutta, seuraa.

Vastaavasti on kuitenkin myös niitä, jotka etätyön ja -koulun vuoksi viettävät päivänsä samojen naamojen kanssa neljän seinän sisällä lähes kellon ympäri ja saattavat siksi jossain vaiheessa jo kaivata omaakin aikaa. Mahdollisuus lähteä vaika-

kapa lenkille ihan itsekseen voi yhtäkkiä tuntua kullannarvoiselta vaihtoehdolta. Liikuntaa voi onneksi käyttää mo-
neen tarkoitukseen.

Ymmärrän liikuntaorganisaatioiden huolen erityisesti sisätiloissa tapahtuvan ryhmäliikunnan rajoituksista ja sen, että liikunnan sosiaalisten tavoitteiden toteuttaminen vaatii tänä poikkeuksellisena aikana myös poikkeuksellisia toimenpiteitä. Usein haasteelliset olosuhteet kuitenkin tuottavat myös uusia ratkaisuja, toivottavasti nytkin. Ainakin merkkejä siitä on olemassa.

Erityisen ihastuttavaa vanhan liikuntapedagogin näkökulmasta on ollut perhekunnittain tapahtuvan liikunnan lisääntyminen pandemian aikana. Sen on voinut havaita ihan silmämääräisesti erilaisilla ulkoliikuntapaikoilla leikkipuistoista hiihtolatuihin ja luontokohteisiin saakka. Ulkona ja luonnossa, yhdessä tapahtuvan harrastamisen lisääntyminen on arvokas asia itsnänsä, mutta samalla se kertoo myös liikunnan tarjoamista monipuolisista mahdollisuuksista. Jokainen voi oikealla opastuksella löytää itselleen sopivan tavan harrastaa, ja jos jokin tapa syys-

*Erityisen ihastuttavaa
vanhan liikuntapedagogin
näkökulmasta on ollut
perhekunnittain tapahtuvan
liikunnan lisääntyminen
pandemian aikana.*

tä tai toisesta rajautuu pois, on aina tarjolla lukuisia muita vaihtoehtoja.

Olen toisen intohimoisen harrastukseni, näyttelemisen, kautta tutustunut moniin nuoriin ”kollegoihin”, joiden asenne liikuntaan, tai jopa terveellisiin elämäntapoihin ylipäättensä, on välinpitämätön, ellei suorastaan negatiivinen. Kannustaminen omasta instrumentistaan huolehtimiseen on saanut jonkun miettimään asioita uudelleen. Vielä parempaan lopputulokseen, nimenomaan liikunnan kannalta, on kuitenkin yleensä johtanut se, kun koko asia on paketoitu uudelleen. On vältetty kaikkea perinteiseen urheiluun viittaavaa, niin itse tekemisessä kuin varsinkin puheessa. Ja kas, liikunnasta onkin tullut iloinen asia.

Itse olen tätä kirjoittaessani ollut pienen operaation jäljiltä kohta viikon treenauskiellossa, karanteenia ka-

ranteenin päälle. Olo alkaa olla jokseenkin surkea. Uni ei tule, ruokailuja pitää arvioida uusiksi ja joka paikkaa koluttaa. ”Vanha ukko” on kai jo niin voimakkaasti addiktoitunut, että saa heti pahoja vierotusoireita. Kun tämä kieltö vihdoin kohta päättyy, motivaatiota ei tarvitse kaukaa hakea, ilon kautta!

LAURI LAAKSO

Kirjoittaja toimi vuosina 1985–2011 liikuntapedagogiikan apulaisprofessorina ja professorina Jyväskylän yliopistossa. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnan dekaanin tehtävää hän hoiti 2002–2005. Laakso oli Suomen Akatemian varttunut tutkijana vuosina 2007–2008. Eläkevuosinaan hän on toiminut puoliammattilaisena esiintyvänä taiteilijana. Laakso on esiintynyt näyttelijänä eri teattereissa sekä lyhyt- ja sarjafilmeissä. Hän on toteuttanut myös sooloesityksinä monologeja, runoja ja lauluja.

POHDITTUA

Oppivelvollisuus pani lapset liikkeelle

Tänä vuonna tulee kuluneeksi sata vuotta oppivelvollisuuslain voimaantulosta. Laki vaikutti merkittävästi myös lasten liikunnan määrään.

MEILLÄ ON HARHAKÄSITYS menneiden aikojen lasten liikuntamääristä. Suuri osa lapsista liikkui talvella paljon vähemmän kuin voisi kuvitella. Valtaosa suomalaisista oli köyhiä, eikä likikään kaikilla lapsilla ollut kunnollisia talvivaatteita tai -jalkineita. Lapsille tarkoitettuja luistimia, suksia ja kelkkoja oli lähinnä varakkaamman väen jälkikasvulla. Kesällä liikettä kertyi paljon enemmän erilaisissa töissä ja myös ulkoleikeissä.

Oppivelvollisuus, joka koski aluksi 7–13-vuotiaita lapsia, sai nopeasti liki koko ikäluokan uudella tavalla liikkeelle. Koulumatkat oli yleensä kuljettava omin voimin jalkaisin tai hiihtäen. Hyvin harvalla lapsella oli polkupyörä 1920-luvulla. Koulukyyti oli järjestettävä, jos koulumatka oli yli viisi kilometriä.

Kansakoulua käyvien määrä kasvoi nopeasti itsenäisyyden alkuvuosina. Vuonna 1921 kansakoululaisia oli noin 300 000, noin 68 prosenttia oppivelvollisuusikäisistä. Kymmenen vuotta kansakoulujen penkkejä kulutti yli 400 000 lasta.

Liikunta oli osa opetusta kansakoululaitoksen perustamisesta eli 1860-luvulta lähtien. Toteutuksen taso oli kuitenkin vaihteleva. Oppivelvollisuuteen siirtyminen suuntasi huomiota opetussuunnitelmiin, mikä näkyi myös liikuntakasvatuksessa. Leikin ja voimistelun nähtiin kehittäväksi niin ruumiillisia kuin henkisiä kykyjä. Urheilun suosion kasvu ja seuratoiminnan levittäytyminen koko maahan tukivat osaltaan liikunnanopetusta, kun vanhempien asenteet sitä kohtaan muuttuivat myönteisemmiksi.

Kansakoulun voi sanoa tehneen suomalaisista hiihtäjiä. Hiihto sisällytettiin opetussuunnitelmaan 1920-luvulla. Isänmaallisenä ja suomalaiskansallisenä pidetystä liikuntamuodosta tuli liikuntakasvatuksen ylivoimainen ykköslaji talvisin.

Hiihto korostui osin olosuhteiden pakosta. Monet koulut aloittivat tilapäistiloissa, joissa ei mahtunut liikokumaan sisällä. Pulpettivoimistelua varten oli olemassa lehtori **Fanny Stenrothin** laatimia oppaita, mutta likikään kaikki opettajat eivät niistä innostuneet. Oppaiden tuhanisiin nousseiden painosten perusteella voi kuitenkin olettaa pulpettivoimistelun olleen 1920–1930-luvuilla melko yleistä. Ajatuksena oli liikkua pulpettien vieressä niin ettei niitä tarvinnut siirtää seinustoille.

Syksyisin ja keväisin isommista kansakoululaisista tehtiin pesäpallolijoita. Uusi kansallispeli levisi koulujen kautta nopeasti eri puolille Suomea. Oppilaille kertyi liikettä lisäksi välitunneilla, joilla oli aikaa erilaisiin leikkeihin. Etenkin harvaanasutulla maaseudulla koulunkäynti laajensi leikkikavereiden piiriä. Oppilaat osallistuivat myös koulun siivoukseen ja lämmittämiseen.

Ihan heti kaikki lapset eivät kouluun päässeet. Harvaanasutuilla alueilla lapset saivat pitkän matkan vuoksi vapautuksen oppivelvollisuudesta. Lisäksi siirtymäaika oppivelvollisuuteen oli pitkä. Maalaiskuntien oli järjestettävä kouluolonsa lain määrittelemiksi 16 vuoden kuluessa, kaupungeille annettiin aikaa viisi vuotta. Pääosa lapsista pääsi kuitenkin kouluun 1930-luvun alkuun mennessä. Samalla heidän elämäntapansa muuttui liikkuvammaksi.

JOUKO KOKKONEN