

SANNA PALOMÄKI

Helteet herättivät huolen uimataidoista



KESÄN PITKÄT HELLEJAKSOT saivat suomalaiset hakeutumaan rannoille ja vesiaktiviteettien pariin. Sinällään positiivisella ilmiöllä on valitettavan mustat reunat, sillä hukkumistilastoissa liikuttiin myös 2000-luvun ennätyslukemissa. Yksi konkreettisimmista keinoista hukkumisten välttämiseksi on väestön uimataidon parantaminen, mutta rinnalle tarvitaan myös asennekasvatusta. Suomen uima- ja hengenpelastusliiton (SUH) mukaan vesillä liikkumisen riskejä ei aina tiedosteta riittävästi, pelastusliivit unohtuvat, omia taitoja ja jaksamista arvioidaan epärealistisesti tai vesille lähdetään nautituista alkoholiannoksista huolimatta.

Monet uskovat, että tuhansien järvien Suomessa lähes tulkoon kaikki osaavat uida. On kuitenkin arvioitu, että noin kolmannes 15–64-vuotiasta ei osaa uida uimataitomäärityksen mukaisesti eli 200 metriä yhtäjaksoisesti, josta 50 metriä selällään. Nuoremmissa ikäluokissa tilanne on vanhempia parempi, sillä 1960–70-luvuilta lähtien niin uimahalliverkosto kuin uinninopetuskin on kehittynyt merkittävästi. LIKES:in tutkimuksen mukaan kuudesluokkalaisista keskimäärin 76 prosenttia on uimataitoisia, mutta huomattavaa oli, että uimataitoisten osuus jäi vain 63 prosenttiin niissä kouluissa, joissa uinnin opetusta ei järjestetty lainkaan (Hakamäki 2016).

Koulujen vesiliikunnanopetuksella tavoitetaan nekin lapset ja nuoret, joiden vanhemmat eivät syystä tai toisesta ole uimaan opettelua kannustaneet ja järjestäneet. Merkittävää on se, että liikuntatunneilla opetetaan uintitekniikoiden lisäksi vesipelastustaitoja, kuten pelastusvälineiden käyttöä,

kylkiuintia ja sukeltamista. Uimahallikäyntien aikana opitaan myös sitä, miten hallissa toimitaan turvallisesti ja muut huomioiden.

Ihannetilanteessa jokaisella koululaisella olisi mahdollisuus vesiliikuntataitojen opeteluun useamman kerran vuodessa, mutta valitettavasti näin ei aina ole. Osassa kouluja uintitunteja järjestetään vähän tai ei lainkaan, vaikka valtakunnallinen opetussuunnitelma siihen velvoittaa. Jopa noin neljännes kunnista laistaa koululaisten uinninopetuksesta siksi, ettei siihen ole varattu riittäviä määrärahoja. Viime aikoina uinninopetusta ovat estäneet myös korona-ajan etäopetus ja uimahallien sulkemiset.

Tämän lehden teema-artikkeleissa käsitellään vesiliikunnanopetuksen (Saari ym.) lisäksi monipuolisesti erilaisia liikuntakäytön ja koulutuksen aiheita. Löydät vastauksia esimerkiksi siihen, miten opettaja voi lisätä nuorten autonomian kokemuksia liikunnassa (Polet ym.) tai miten suomalaislasten motoriset taidot eroavat asuinpaikan ja sukupuolen mukaan (Niemistö). Toura ja Sääkslahti kuvaavat liikunnanopettajaksi kehittymistä ja Laine ym. raportoivat, miten liikuntatieteellisestä valmistuneet työllistyvät ja millaisia osaamistarpeita he kokevat.

Syksyä ja koulujen alkamista varjostaa heikentynyt koronatilanne ja sen tuoma epävarmuus. Niin opiskelijat kuin opettajat eri kouluasteilla joutuvat jälleen sopeutumaan siihen, ”mitä päivä tuo tullessaan”. Kaipaamme aitoja kohtaamisia ja toivon, ettei pelkän etäopetuksen varaan jouduttaisi yliopistoissakaan.

sanna.h.palomaki@jyu.fi

Liikunta & Tiede

Toimitus:

Liikuntatieteellinen Seura
Mannerheimintie 15 b B
00260 Helsinki
puh: 010 778 6600
fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi
internet: www.lts.fi

Päätoimittajat:

Sanna Palomäki (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:

Jouko Kokkonen

Teeman toimittaja:

Sanna Palomäki

Toimituskunta:

Päivi Berg, Arto Hautala,
Ilkka Heinonen, Terhi Huovinen,
Mikko Julin, Markku Ojanen,
Eila Ruuskanen-Himma, Timo Ståhl

Kannen kuva: Helsingiläisessä Katajanokan ala-asteen koulussa luokanopettaja Paula Pitkänen ohjaa kuudesluokkalaisten monipuolisiksi liikkujiksi.

Kuva: Juha Laitalainen

Ulkoasu:

Antero Airos

Julkaisija:

Liikuntatieteellinen Seura ry
Liikunta & Tiede on myös Liikunnan ja Terveystiedon opettajat ry:n jäsenetulehti.

Paino:

PunaMusta, Forssa

Tilaukset:

puh: 010 778 6600 / fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi
Kestotilaus: 42 euroa / Vuositilaus: 45 euroa

Liikunta & Tiede -lehdessä käytettyjen kuvien henkilöillä ei ole yhteyttä artikkelien aiheisiin, ellei kuviin viitata tekstissä.

58. vuosikerta

ISSN-L 0358-7010

Toki oli olympialaiset

TOKIOSSA JÄRJESTETYT olympiadin kisat jäävät monessa mielessä olympiahistoriaan. Koskaan aikaisemmin kilpailuja ei ole käyty tyhjiä katsomoiden edessä pandemiaoloissa. Antwerpenin vuoden 1920 kisojen aikana riehui vielä espanjantauti, mutta yleisö pääsi silti seuraamaan tapahtumia. Japanissa isäntämaan väestöstä ennen näkemättömän suuri osa vastusti kisojen pitämistä. Vastustuksesta suli tosin huomattava osa, kun japanilaisurheilijat alkoivat menestyä laajalla rintamalla.



Kansainvälinen olympiakomitea osoitti jälleen jää-räpäisyytensä toimivan ainakin tiettyyn rajaan saakka. Järjestön päätuote, kesäakisat, keräsi sankat yleisöjoukot televisioiden ääreen eri puolilla maailmaa. Mitalikamppailuissa Yhdysvallat voitti lopulta Kiinan. Taulukossa kiinnittää huomiota erityisesti 17 miljoonan asukkaan Alankomaiden 36 mitalia. Maa menestyi yhtä hyvin kuin Italia, Ranska ja Saksa.

Suomessa Olympiakomitea uudistaa strategiansa syksyn 2021 aikana. Puheenjohtaja Jan Vapaavuoren tavoitteena on nostaa järjestönsä profilia ja tuoda liikunnan edistäminen näkyvästi esiin sen toiminnassa. Vapaavuori on tottunut ajamaan asioita tarmokkaasti. On kiinnostavaa nähdä, miten huippu-urheilukylki edellä edennyt järjestö tarttuu liikkumisteemaan.

Vuosi 2021 on myös tutkitun tiedon teemavuosi, jonka aikana on hyvä pohtia tiedon käyttöä ja merkitystä. Yliopistotutkija Jaana Parviainen käsittelee artikkelissaan tiedon ja liikunnan edistämisen suhdetta. Tutkittua tietoa tarvitaan, mutta liikuntavaliokunnan hyvää tarkoittava yliannostus voi johtaa jopa tiedon torjuntaan.

jouko.kokkonen@lts.fi

Liikuntatieteellinen Seura

Liikunnan tiedeviestintää vuodesta 1933

LTS:n henkilöjäseneksi voivat liittyä kaikki liikuntatieteestä kiinnostuneet. Jäsen saa Liikunta & Tiede -lehden vuosikerran sekä alennuksia seuran julkaisuista ja tapahtumien osallistumismaksuista. Vuoden mittaan jäsenille lähetetään 6–8 uutiskirjettä. Lisätietoa jäsenyydestä ja jäsenmaksuista www.lts.fi.


LTS:n kotisivuilta (lts.fi) löytyy väyliä liikuntatiedon lähteille. Fyysisen kunnon mittaaminen -sivusto (fkm.fi) tarjoaa tietoa näyttöön perustuvasta kuntotestauksesta.

LTS viestii:   @LTSfi  @LTSfi 

Tässä numerossa:

- 2 **PÄÄKIRJOITUS:** Helteet herättivät huolen uimataidoista
- 3 **TOIMITTAJALTA:** Toki oli olympialaiset
- 4 **AJASSA**
- 7 **VÄITÖSUUTISET**
- 8 **POLTTOPISTEISSÄ:** Inklusio – mahdollisuuksia ja onnistumisia. Vai yritys säästää rahaa?
- 9 **Jan Vapaavuori:** Entä jos olympiakisoja ei olisi?
- 12 Japanilainen urheilu pyristelee pois bushidosta – soturin tiestä
- 14 Härästä haaraketjuisiin aminohappoihin: Urheiluravitsemus antiikin Kreikasta nykypäivään
- 19 Liikuntaneuvonnan suositukset lähtevät asiakkaan tarpeista
- 22 Ohjattu liikunta tukee eturauhassyöpää sairastavan miehen hyvinvointia
- 25 **LÄHIKUVASSA:** Timo Jaakkola: ”On palkitsevaa kouluttaa tutkitulla tiedolla”
- 26 **TUTKIMUSUUTISIA**

TEEMA: Kasvatus ja koulutus

- 34 Viisivuotinen koulutus luo pohjan liikunnanopettajaksi kasvamiselle
- 38 Autonomiaa tukeva liikunnanopetus
- 42 Motorisissa taidoissa eroja Suomen eri osissa
- 45 Luokkatilan vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen
- 47 Liikunta-alan korkeakoulutetut työllistyvät hyvin
- 52 Hukuttaako resurssipula vesiliikunnan opetuksen yläkouluissa ja toisella asteella?
- 57 Tiede - ja kulttuuriministeri Antti Kurvinen: Liikkumiseen vaikuttavia päätöksiä tehdään kaikkialla yhteiskunnassa
- 59 Tietämättömyyden uhat ja mahdollisuudet liikuntatieteessä
- 62 Eettinen johtajuus päivittäisessä urheiluvalmennuksessa
- 65 Yhteistyöllä lisää liikettä
- 67 Kuinka mitata lasten liikkumista?
- 70 Stadion 50 vuotta sitten
- 71 **POHDITTUA:** Autonomia, kansainvälisyys ja pitkäjänteisyys kilpa- ja huippu-urheilutiedon perustana
- 72 **POHDITTUA:** Vieläkö perinteiset urheilumenestyksen mittarit toimivat?
- 74 **VASTAVALMISTUNUT OUNASTELEE:** Mikä nimike toisi liikunta-alalta ammattikorkeakoulusta valmistuneiden osaamisen esille?
- 76 **ARVIOITUA**
-  **VERTAISARVIOIDUT TUTKIMUSARTIKKELIT**
- 82 Liikunta-alan tutkintokoulutuksen merkitykset
- 91 Pyöräilytaidon oppimista selittävät tekijät

Online ISAPA 2021 toteutui vahvasti verkossa

Jyväskylän yliopiston liikunta-tieteellinen tiedekunta järjesti juhannuksen 2021 alla International Symposium of Adapted Physical Activity (ISAPA) -tapahtuman. Tapahtuma toteutettiin ensi kertaa Suomessa. Historiallisen ISAPA:sta teki myös se, että se järjestettiin korona-ajan takia ensimmäistä kertaa kokonaan virtuaalisesti.

ISAPA:N MOTTONA oli ”Quality Partnerships in Adapted Physical Activity – Stronger Together”. Tunnuslause sai uutta sisältöä olosuhteiden pakosta, kun tapahtuma päädyttiin koronapandemian takia siirtämään kokonaan verkkoon. Järjestelytoimikunta päätti ottaa virtuaalitapahtuman järjestämisen positiivisena uudistumisen paikkana. Toimikuntaan kuulunut liikuntatieteiden erityisasiantuntija **Vilja Sipilä** Liikuntatieteellisestä Seurasta sanoo, että järjestäjät lähestyivät uutta tilannetta saavutettavuuden näkökulmasta.

– Halusimme tutkia, mitä uusia mahdollisuuksia virtuaalinen tapahtuma tarjoaa. Soveltavan liikunnan ytimessä on olosuhteiden muokkaaminen siten, että ne palvelevat kaikkia osallistujia. Esteettömyys ja saavutettavuus ovat tärkeitä teemoja soveltavassa liikunnassa. Virtuaalisella tapahtumalla oli potentiaalia tavoittaa paljon enemmän osallistujia kuin fyysisellä tapahtumalla.

Sipilän mukaan neljän päivän virtuaalinen kongressi onnistui hyvin.



Tapahtuma todisti, että myös verkossa voi tapahtua merkityksellisiä kohtaamisia, kokea yhteisöllisyyttä ja elämyksiä.

Neljä päivää inspiroivaa ohjelmaa

Online ISAPA tarjosi kattavan katsauksen soveltavan liikunnan maailmaan. Tapahtumassa oli seitsemän pääpuhujaa, kaksi pohjoismaista paneelikeskustelua, 19 innovatiivista sessiota, 62 suullista esitystä, 76 posteriesitystä sekä kolme sosiaalista tapahtumaa.


Maailmalla kiinnostusta herättävä pohjoismainen yhteistyö sai erityishuomiota tapahtuman yhteydessä järjestetyissä kahdessa Nordic Panel -keskustelutuokiossa. Ensimmäisessä aiheena olivat soveltavan liikunnan apuvälineet pohjoismaissa. Toisessa keskustelussa esiteltiin soveltavan liikunnan inklusion edistämistä kansallisissa liikunta-

organisaatioissa. Nordic Panel -keskusteluiden tallenteet on julkaistu LTS:n soveltavan liikunnan sivuilla.

Kovatasoisen tieteellisen ohjelman lisäksi tapahtumassa oli panostettu myös sosiaaliseen ohjelmaan. Australialaisen Social Inclusion Clubin järjestämä Kenz Quiz tarjosi päivittäin tietoviisoi- ja hauskoja ja opettavia.

Soveltavan liikunnan tapahtumiin ovat kuuluneet havaintoesitykset, jossa osallistujat pääsevät tekemään ja kokeilemaan asioita käytännössä. Virtuaalitapahtumassa niiden toteuttaminen vaatii uutta otetta. Special Olympics Eurasia toteutti mukaansa tempaavan osuuden, jossa seminaarivieraat laitettiin hikoilemaan musiikin tahdissa.

Tapahtumaan osallistui lähes 400 kongressivierasta 44 eri maasta. Seuraavan ISAPA-tapahtuman järjestää uusiseelantilainen Otagon yliopisto yhteistyössä ranskalaisen Mooven virtuaalialustalla kanssa kesällä 2023. Toteutus tulee olemaan hybridimalli, jossa yhdistyvät fyysinen sekä virtuaalinen ulottuvuus.

 Nordic Panel -keskustelut: www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/isapa-nordic-panel.html

Emma Terhosta KOK:n urheilijakomission puheenjohtaja



Kuva: Wikipedia

EMMA TERHO VALITTIIN ELOKUUSSA

Tokion olympiakisojen aikaan Kansainvälisen olympiakomitean KOK:n urheilijakomission puheenjohtajaksi. Komission puheenjohtaja kuuluu myös KOK:n hallitukseen.

Terho voitti vaalissa venäläisen ex-seiväshyppääjän **Jelena Isinbajevan**. Komission edellisenä puheenjohtajana toimi zimbabwelainen **Kirsty Coventry**.

KOK:n pitkäaikainen suomalaisjäsen **Peter Tallberg** oli aloitteellinen urheilijakomission perustamisessa. Hän toimi urheilijoiden äänen vahvis-

tamiseksi KOK:ssa. Terhon mukaan komission merkitys on kasvanut voimakkaasti, mitä hän pitää hyvänä kehityssuuntana. Hän uskoo voivansa nostaa tehtävässä esiin arvoja, joita pitää suomalaisena tärkeänä.

Terho valittiin urheilijakomission ja KOK:n jäseneksi Pyeongchangin talviolympialaisissa 2018. Terho saavutti Suomen naisten jääkiekkomaajoukkueessa pelaajana olympiapronssia 1998 ja 2010. KOK:n toinen suomalaisjäsen on kansanedustaja **Sari Essayah**.

Jyväskylän yliopistossa aloitettu vastuullisen urheilujohtamisen maisteriohjelma

SYYSKUUSSA ALKANUT OHJELMA on ensimmäinen monitieteinen urheilujohtamisen maisterikoulutus Suomessa. Sen toteuttavat yhteistyössä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta ja kauppakorkeakoulu. Opiskelijoille on tarkoitettu tarjota tieteeseen tukeutuva kokonaisuus, joka vastaa myös työelämän osaamistarpeisiin.

”RESPO-opiskelut” aloitti syyskuussa 20 opiskelijaa. Myös maailmalta, muun muassa Egyptistä ja Yhdysvalloista, tulleet opiskelijat ovat päässeet saapumaan Suomeen. Tavoitteet ovat korkealla.

– Meillä on taustalla ja mukana matkassa kymmenien urheiluorganisaatioiden yhteistyö- ja sidosryhmäverkosto. Niiden kanssa keskustellen koulutuksen sisältö ja tavoitteet asetetaan niin, että meiltä valmistuu tulevaisuuden parhaita urheilujohtajia, kertoo ohjelman johtaja **Hanna Vehmas** liikuntatieteellisestä tiedekunnasta.

Vastuullisuus on megatrendi, joka läpäisee koko yhteiskunnan. Tämä koskee urheilua niin yksilötasolla kuin laajemminkin aina maailmanlaajuisiin ongelmiin saakka.

– On hienoa ja tärkeää, että omaa toimintaa pyritään tarkastelemaan ja tekemään paremmin. Tähän on havahduttu myös urheilumaailmassa. Alkavassa koulutuksessa vastuullisuus ei ole erillinen kurssi, vaan perustavanlaatuinen arvo ja ajattelutapa, sanoo ohjelman johtaja **Suvi Heikkinen** kauppakorkeakoulusta.

Liikuntafoorumi pohtii liikunnan arvoa



KAHDEKSAS KANSALLINEN LIIKUNTAFOORUMI järjestetään 1.–2.11.2021 Kouvolassa. Liikuntafoorumin teemana on tänä vuonna liikunnan arvo, jota käsitellään monipuolisesti eri näkökulmista. Lisäksi foorumissa ovat esillä liikuntapolitiikan ajankohtaiset asiat ja katsaus päättyneeseen huippu-urheilun olympiadiini. Luvassa on keskustelua liikuntapolitiikan eri näkökulmista.

Foorumiin voit osallistua niin paikan päällä kuin etänä. Tapahtuma järjestetään voimassa olevat terveysturvallisuusohjeet huomioiden. Koronatilanteen johdosta muutokset foorumin järjestelyihin ovat mahdollisia.

Liikuntafoorumin järjestävät yhteistyössä valtion liikunta-neuvosto, opetus- ja kulttuuriministeriö, Yleisradio, Veikkaus, Suomen Olympiakomitea, Suomen Paralympiakomitea ja Suomen Kuntaliitto. Liikuntafoorumin 2021 paikallisena järjestäjäkumppanina toimii Kymenlaakson Liikunta ry (KymLi).

[Lisätietoa Liikuntafoorumista 2021:](http://www.kymli.fi/kansallinen-liikuntafoorumi/mika-on-foorumi)
www.kymli.fi/kansallinen-liikuntafoorumi/mika-on-foorumi

KIHUn arviointi: roolia selkeytettävä

HUIPPU-URHEILUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTOIMINTA on kesäkuussa 2021 valmistuneen arvioinnin mukaan Suomessa hajautunutta ja heikosti resursoitua. Vuonna 1991 toimintansa aloittanut alan keskeinen toimija Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU on muuttunut tieteellisestä tutkimuslaitoksesta huippu-urheilun palveluorganisaatioksi. Muutos on kuitenkin kesken. KIHUn eri roolit elävät edelleen sekä laitoksen sisällä että yhteiskumppanien käsityksissä. Suomalaisen huippu-urheilun tutkimus- ja kehittämistoimintaan tarvitaan arvioinnin perusteella uutta strategiaa, selkeämpää työnjakoa ja lisää yhteistyötä.

KIHUn osaaminen on pääosin hyvätasoista. Se painottuu fyysiseen suorituskäyttöön ja kestävyyslajeihin. Merkittävin osuus KIHUn asiantuntijatyöstä kohdistuu maastohiihtoon ja



Kuva: Jouko Kokkonen

yleisurheiluun. Yhteistyölajeista suurin osuus KIHUn asiantuntijatyöstä kohdistui vuosina 2013–2019 maastohiihtoon (noin 25 %) ja eri yleisurheilulajeihin (noin 20 %). Ammuntaan, purjehdukseen, beach volleyhyn, maalipalloon, purjehdukseen ja yhdistettyyn hiihtoon suuntautui kuhunkin alle 10 prosenttia asiantuntijatyöstä.

KIHUn toiminnan kehittämiseksi ehdotetaan mm. ulkopuolisten verkostojen ja kansainvälisten yhteyksien parempaa hyödyntämistä. Arvioinnissa suositellaan, että KIHU viestisi paremmin tavoitteistaan ja toiminnastaan. Opetus- ja kulttuuriministeriön ja Olympiakomitean ohjaussuhde KIHUun kaipaa selkeyttämistä. Erityisen tärkeää on arvioida Olympiakomitean rooli KIHUn rahoituspäätöksessä. Arvioinnin teetti Valtion liikuntaneuvosto ja sen toteutti Owl Group Oy.

[Lisätietoa KIHUn arviointi:](http://www.liikuntaneuvosto.fi/2021/06/16/kihun-arviointi-valmistunut)
www.liikuntaneuvosto.fi/2021/06/16/kihun-arviointi-valmistunut



Liikuntalääketieteen päivät joulukuun alussa

LIIKUNTALÄÄKETIETEEN PÄIVÄT järjestetään tänä vuonna, mikäli mahdollista, 1.-2.12.2021 Helsingissä. Päivät toteutetaan joka tapauksessa hybriditapahtumana, jolloin tapahtumaan voi osallistua myös etäyhteydellä. Korona-tilanteen heikentyessä päivät siirtyvät tarvittaessa kokonaan virtuaalisiksi.

Päivien teemana on ”Lisää suorituskykyä! – terve ja menestyvä urheili-

lija”. Tarkoituksena on luoda kokonaisvaltainen näkemys urheilijan suorituskyvyn tukemiseen ja terveyden edistämiseen. Ohjelmassa on myös Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus 2021 -kilpailu.

 [Liikuntalääketieteen päivät 2021: www.lts.fi/tapahtumat/lltp21/info.html](http://www.lts.fi/tapahtumat/lltp21/info.html)



Urho Kujala (vas.) ja Jari Parkkari.
@JYUsport_health




Liikunta mukana hallinnon ja kuntatutkimuksen tiedepäivillä

HALLINNON JA KUNTATUTKIMUKSEN TIEDEPÄIVÄT 2021 järjestetään 17.-19.11.2021 Tampereen yliopistolla ja verkossa. Yksi päivien työryhmistä paneutuu liikuntaan ja urheiluun. Aiheena on ”Liikunta- ja urheilusektori murroksessa – johtamisen ja hallinnon tila ja tulevaisuus”. Työryhmän vetäjinä toimivat erikoistutkija **Kati Lehtonen** (LIKES) ja **Marianne Mikkonen** (Tampereen yliopisto).

Työryhmässä tarkastellaan liikunta- ja urheilujohtamista laaja-alaisesti yksittäisinä johtamistaitoina, urakehityksenä, verkostosuhteina ja valta-

kenteina. Lisäksi näkökulmana on laaja-alaisemmin liikuntahallinnon kysymykset yhteiskunnan eri sektoreilla. Tervetulleita ovat myös hyvinvoinnin parissa johtamis- ja hallintotieteellistä tutkimusta tekevät.

Ilmoittautuminen päättyy 31. lokakuuta ja abstraktihaku ovat avoinna 6. lokakuuta saakka. Tarjolla on yhteensä 12 työryhmää, jotka käsittelevät hallintoa ja kuntia eri näkökulmista.

 [Työryhmät ja tarkempi ohjelma: https://events.tuni.fi/hktp2021](https://events.tuni.fi/hktp2021)

Jari Parkkarista liikuntalääketieteen professori

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON liikuntalääketieteen professoriksi on valittu 1.8.2021 alkaen LT, dosentti **Jari Parkkari**. Hän siirtyi liikuntatieteelliseen tiedekuntaan UKK-instituutista.

Valintaa valmistelleen asiantuntijaryhmän mukaan Parkkarin tutkimusprofiili ja tavoitteet sopivat erinomaisesti tiedekunnan tavoitteisiin liikuntalääketieteen sekä urheiluvalmennuksen koulutuksen ja tutkimuksen kehittämisessä. Parkkari on toiminut Suomen joukkueen lääkäriä vuonna 2018. Erityisosaamisekseen hän lukee ovat infektiot, allergiat ja astman, suorituskyvyn heikentymisen, alipalautumis- ja ylikuormitusoireet, selkävaivat sekä rasisperäiset että äkilliset tuki- ja liikuntaelämistön vammat.

Parkkarin edeltäjä **Urho Kujala** jäi eläkkeelle. Kujala toimi virassa vuodesta 2003 alkaen.

Väitösuutiset

Hyvä toimintakyky ja lihaskunto ylläpitävät luustoa

Säännöllinen, intensiivinen liikunta ylläpitää terveen luun mukautumiskykyä ja ehkäisee ikääntymiseen liittyvää luuston heikkenemistä. **LitM Tuuli Suomisen** väitöstudion tulosten mukaan hyvä toimintakyky ja lihasten kunto ovat tärkeitä myös erityisen haurasluisten iäkkäiden henkilöiden, kuten lonkkamurtumapotilaiden luuston kunnan ylläpidolle.

Tuuli Suomisen gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja "Adaptive Responses of Aging Bone to Physical Exercise: Masters Athletes and Patients with Hip Fracture as a Research Model" tarkastettiin 18.6.2021 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/76012>.

Lasten motorisissa taidoissa on Suomessa alueellisia eroja

Alle kouluikäiset lapset kokevat yleensä olevansa hyviä liikkujia. **LitM Donna Niemistön** väitöstudion mukaan motorisissa taidoissa on kuitenkin alueellisia eroja Suomen sisällä: maa-seudulla asuvilla lapsilla motoriset taidot ovat verrokkiryhmiä paremmat. Liikunnan harrastaminen ja ulkona vietetty aika sekä temperamentti-erot, kuten lapsen aktiivisuus ja kyky ylläpitää tarkkaavaisuutta, tukevat motoristen taitojen oppimista.

Donna Niemistön liikuntapedagogiikan väitöskirja "Skilled Kids Around Finland: Motor Competence and Perceived Motor Competence of Children in Child-care and Associated Socioecological Factors" tarkastettiin 18.6.2021 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/76181>.

Verkkoviestintä tukee liikuntaharrastusta mutta lisää kaupallisuutta

Liikuntasuoritusten ja -kokemusten jakaminen verkossa vahvistaa yhteisöllisyyttä ja kannustaa liikkumaan. **LitM Veera Ehrén** tutki väitöskirjassaan, miten vapaa-ajan liikunnan harrastajat hyödyntävät sosiaalista mediaa keskinäisessä viestinnässään. Verkkoviestin-

tä tukee liikuntaharrastusta, kun viestintä on vuorovaikutteista, viestijät tuntevat toisensa ja harrastavat liikuntaa vähintään satunnaisesti yhdessä. Samalla sovellusten suosio muuttaa liikuntakulttuuria kaupallisemmaksi ja haastaa perinteisenseuratoiminnan.

Veera Ehrénin journalistiikan väitöskirja "Communal Pulse across Media: Digital Networked Communication and Communitarity in Recreational Sport Cultures" tarkastettiin 17.6.2021 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/76069>.

Kaupunki- ja liikennesuunnittelu vaikuttavat väestön fyysiseen aktiivisuuteen

LitM, KTM Mikko Kärmeniemen väitöstudion tutkimus osoitti, että kaupunki- ja liikennesuunnittelu vaikuttavat merkittävästi väestön fyysiseen aktiivisuuteen. Asuinympäristön yhdyskuntarakenteen korkeampi tiiviyys, toimintojen sekoittuminen (esimerkiksi asuminen, työpaikat, kaupalliset palvelut ja vapaa-ajan määränpäättäjät) ja tieverkoston risteysten lukumäärä lisäsivät kävelyä ja pyöräilyä ja vähensivät autoilua.

Mikko Kärmeniemen kansanterveystieteen väitöskirja "The built environment as a determinant of physical activity. Longitudinal associations between neighborhood characteristics, urban planning processes, and physical activity (Rakennettu ympäristö ja väestön fyysinen aktiivisuus. Asuinympäristön piirteiden ja kaupunkisuunnittelun yhteys fyysisen aktiivisuuden muutokseen)" tarkastettiin 11.6.2021 Oulun yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-2954-6>.

Kävelymahdollisuudet ja luontoympäristöt kannustavat iäkkäitä ihmisiä liikkumaan

DI Kirsi Keskinen selvitti väitöstudion tutkimuksessaan, millaisissa ympäristöissä asuville iäkkäille ihmisille kertyy runsaammin reipasta liikkumista. Kävelyä hyvin mahdollistava infrastruktuuri ja monentyyppisiä elinympäristöjä sisältävä luonto- tai viheralue liikkivat

iäkkäitä enemmän. Mäkisillä teillä reipas liikkuminen oli vähäisempää. Mäkiyys myös kasvatti kävelyvaikeuksien ilmaantumiseriskiä.

Kirsi Keskinen gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja "Features of the physical environment, walking difficulty, and physical activity in old age" tarkastettiin 11.6.2021 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/75987>.

Selkäkipuinen jää usein tyhjän päälle – hoidossa merkitykselliset kohtaamiset tärkeitä

TtM Riikka Holopaisen väitöstudion mukaan moni selkäkipuinen kokee, ettei tule kuulluksi ja ymmärretyksi terveydenhuollossa. Toisaalta yksikin merkityksellinen kohtaaminen saattaa muuttaa suunnan. Ammattilaiset tarvitsevat riittävää koulutusta ja tukea toteuttaakseen kokonaisvaltaisempaa, biopsykososiaalista lähestymistapaa kivun hoidossa.

Riikka Holopaisen fysioterapian väitöskirjan "Exploring the meaning of the biopsychosocial approach in the management of musculoskeletal conditions. Patients' and physiotherapists' perspective" tarkastettiin 4.6.2021 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/75883>.

Mielenterveyden edistämisen ammattilainen tarvitsee vahvoja yhteistoimintataitoja

LitM, MA Nina Tammisen väitöstudion mukaan ammattilaisten vahvat yhteistoimintataidot ovat välttämättömiä mielenterveyden edistämisen toimenpiteiden onnistumiselle. Mielenterveyttä edistetään arjen eri toimintaympäristöissä, jolloin verkostoituminen ja kumppanuussuhteiden luominen organisaatio- ja sektorirajat sekä tieteenalat ylittäen on keskeistä.

Nina Tammisen terveystieteiden väitöskirja "Mental health promotion competencies in the health sector" tarkastettiin 1.6.2021 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/75738>.

Inkluusio – mahdollisuuksia ja onnistumisia. Vai yritys säästää rahaa?

TYÖSSÄNI PARALYMPIAKOMITEASSA kohtaan kahdenlaisia nuoria. Toiset kokevat, että koulun liikunnanopettaja oli se, joka otti mukaan ja kannusti liikkumaan ja urheilemaan. Hän mahdollisti kokemuksen olla liikuntatunneilla yksi muista oppilaista. Toiset taas sanovat, että eivät olleet liikuntatunneilla mukana ollenkaan. Tai liikuntatunnit kuuluivat välinevarastossa tai avustajan kanssa kävellessä. Ensimmäistä ryhmää ei tarvitse motivoida, he ovat innostuneita ja haluavat kokeilla eri lajeja. Toiseen ryhmään kuuluvat ovat löytäneet innostuksen liikuntaan jostain muualta kuin koulusta.

Oma kiinnostukseni paraurheilua kohtaan syntyi Jyväskylässä opintojen aikana, soveltava liikuntakasvatus vei mennessään, koululiikuntaa kaikille -aatos upposi minuun. En ollut kurssini priimus, mutta olin utelias ja kaipasin tutkittua tietoa opettamiseen. Liikuntapedagogiikka antoi kivijalan, jolla seisoa ja miettiä, miten ihan jokainen oppilas innostuisi liikunnasta. Se tarjosi valmiudet pohtia, mitä voisi tehdä, jotta jokainen saisi mahdollisuuden kokea samanlaisia mahtavia uuden oppimisen tunteita ja yhdessä onnistumisia, mitä itse olen saanut kokea liikunnan parissa.

Inkluusio hiipi suomalaiseseen koulumaailmaan 1990-luvulla. Vuoden 1994 Salamancan julistuksessa nostettiin esiin uusi käsite, inkluusio, jolla haluttiin korvata integraatio. Integraatiossa huomion keskipisteenä on vamma ja ihmisen puutteet toimintakyvyssä. Inklusiiossa tärkeintä on osallisuus ja yksilölliset tukitoimet, joilla osallistuminen mahdollistetaan. Yksinkertaistetusti: integraatiossa yksilön pitää sopeutua ympäröivään tilaan ja tilanteisiin. Inklusiiossa ympäristö on osallistumisen mahdollistaja kaikille. Kenenkään ei tarvitse sopeutua.

Parhaana käytännön työkaluna olen kokenut inklusion kirjon. Malli auttaa liikuntatunnin suunnittelussa – oli sitten mukana tuen tarpeessa olevia oppilaita tai ei. Inklusion kirjo konkretisoi sen, että jokainen voi toimia oman osaamisensa mukaan. Mallin osia ovat avoin, erillinen, sovellettu ja rinnakkainen toiminta. Avoimessa toiminnassa kaikki osallistuvat yhtä aikaa samaan tehtävään, kuten alkuleikkeihin tai rentoutumiseen.

Erillisestä toiminnasta esimerkiksi sopii liikuntasali, jonka toisella puolella pelataan pallopeliiä ja toisessa osas-

sa tanssitaan tai tehdään kuntopiiriä. Sovelletussa toiminnassa vaikkapa yleisurheilussa voidaan käyttää eri välineitä: keiloja, palloja ja keihäitä. Rinnakkaista toimintaa voi olla telinerata, jossa on erilaisia rinnakkaisia vaihtoehtoja esimerkiksi pyörimiselle: tukkipyörintä, kuperkeikka eteen/taakse tai puolivoltti. Tunnin aikana voi käyttää mallin jokaista osaa tai rakentaa opetus esimerkiksi niin, että käyttää alussa avointa toimintaa, sen jälkeen erillistä ja rinnakkaista ja lopettaa jälleen avoimeen toimintaan.

Mikään malli ei toimi ilman osaavaa opettajaa, joka kykenee opettamaan. Taitava opettaja osaa soveltaa sääntöjä, vaihtaa välineitä ja muuttaa kentän muotoa ja maalien määrää. Opettaja opettaa lapsia ja nuoria, ei lajia. **Pauli Rintala** totesi joskus opintojeni aikana, että ”jokainen osaa, jos asenne on oikea”. Tässä asuu viisaus. Kuinka helppoa onkaan mennä sen taakse, ettei ole alan asiantuntija – mutta mitä jos kyse onkin todella asenteesta?

Jos inkluusio on todella näin helppoa, niin miksi se silti on arjessa vaikeaa? Minusta tärkeintä

inklusion toteutumisessa on huomioida yksilölliset tukitoimet. Toimet voivat olla erilaisia toimintavälineitä ja avustajia, joilla osallistuminen ja osallisuus mahdollistetaan. Joskus näistä ei ole tietoa, joskus syynä on resursien, siis rahan ja ajan puute. Pitää ymmärtää, että inkluusio ei ole säästökeino, vaan tapa toimia, jotta jokainen voi oppia ja olla osallinen. Koulumaailman inkluusio, jokaisen mahdollisuus osallistua, on askel kohti yhteiskuntaa, jossa jokainen on tärkeä – ja jossa jokaiselle on paikkansa. Tuen tarpeessa olevia oppilaita on noin joka neljäs – avaammeko ovet kaikille, vai kiinnitämmekö huomioimme vain valittuihin? Inklusion toteutuminen on kiinni valinnoistamme.

Kun keskiössä on liikkuja, oppija ja tärkeintä on oppiminen, ollaan polulla, joka johtaa onnistumisiin. On hienoa, kun saa itse kokea onnistumisen tunteita – mutta vielä hienompaa, kun niitä voi mahdollistaa muille. Ihan jokaiselle.

RIIKKA JUNTUNEN, LitM

LTS:n puheenjohtaja

Paralympiakomitean pääsihteeri

riikka.juntunen@paralympia.fi

*Koulumaailman
inkluisio, jokaisen
mahdollisuus osallistua,
on askel kohti
yhteiskuntaa, jossa
jokainen on tärkeä.*
