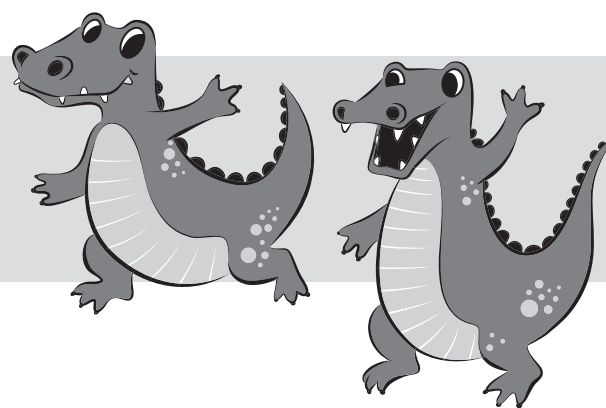


Esipuhe



Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrä vähenee jatkuvasti. Monet tahot ovatkin ilmaisseet huolensa siitä, että yhä harvempi lapsi ja nuori liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Vähentynyt liikunnallinen aktiivisuus näkyy myös siinä, että lasten ja nuorten motoriset taidot ovat heikentyneet. Motoristen taitojen – erityisesti motoristen perustaitojen – riittävä kehittyminen lapsuudessa ja nuoruudessa on tärkeää, sillä se helpottaa selviytymistä myöhemmistä arkielämän fyysisistä haasteista. Motoristen perustaitojen monipuolinen omaksuminen lapsuudessa ja nuoruudessa tukee osaltaan myös myöhemmän fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista. Aiemmin elämässä opitut monipuoliset motoriset taidot mahdollistavat osallistumisen niin moninaisiin harrastuksiin kuin arki liikuntaankin.

Säännöllinen liikunta ei paranna ainoastaan terveyttä, vaan sen on lukemattomissa tutkimuksissa todettu edistävän myös oppimista. Säännöllinen liikunta lisää aivojen hiussuonten määrää parantaen niiden verenkiertoa ja hapensaantia. Lisäksi liikunta lisää aivojen välittäjäaineiden tasoa sekä kasvattaa hermosolujen toimintaa tukevien kemikaalien tuotantoa. Säännöllinen liikunta synnyttää aivoihin myös uusia hermosoluja ja lisää aivokudoksen kokonaistilavuutta. Edellä kuvatut muutokset aivoissa ovat yhteyksissä monenlaisiin oppimista tukeviin mekanismeihin: tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen, tiedonkäsittely- ja muistitoimintoihin, oppimista tukeviin selviytymismenetelmiin ja positiivisten tunteiden kehittymiseen. Tutkimusten mukaan lapset, jotka ovat hyvässä fyysisessä kunnossa, oppivat paremmin kuin huonossa kunnossa olevat lapset. Parantuneita oppimistuloksia on havaittu muun muassa matematiikassa, lukemisessa ja vieraisissa kielissä. Mielenkiintoinen havainto alueen tutkimuksissa on

myös se, että paremmassa kunnossa olevat koululaiset käyttäytyvät koulussa paremmin kuin huonokuntoiset. Hyvä fyysinen kunto on tutkimuksissa ollut yhteyksissä esimerkiksi tunneilla käyttäytymiseen, osallistumishalukkuuteen ja poissaolojen määrään.

Tämä teos on syntynyt tarpeesta edistää lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta ja kehittää heidän motorisia taitojaan. Teos koostuu kahdesta osasta: teoriasta ja käytännöstä. Ensimmäisen osan tarkoituksena on tarjota teoreettista tietoa kirjan harjoitteiden perustasta ja niiden toteuttamisesta. Ensimmäinen osa käsittelee liikuntataitojen oppimista, motorisia taitoja ja perustaitoja, motorista kehitystä, suomalaisten liikunnallista aktiivisuutta ja liikuntasuosituksia, liikuntakasvatuksen tavoitteita ja liikuntamotivaatiota. Kirjan ensimmäinen osa on syytä lukea ennen harjoituksia esittelevää kakkososaa, koska se auttaa ohjaajaa suunnittelemaan tarkoituksenmukaisia harjoituksia. Kirjan toisessa osassa esitellään yhteensä 235 harjoitetta motoristen perustaitojen kehittämiseksi. Teoksen harjoiteosa on jaettu neljään osaan: perinteiset suomalaiset leikit ja pelit, liikkumistaidon leikit ja pelit, tasapainotaidon leikit ja pelit ja välineenkäsittelytaidot leikit ja pelit. Liikkumistaidon harjoitteiden luku on jaettu kahteen osaan, jotka ovat hippaleikit ja muut liikkumistaidon pelit ja leikit. Tämän jaottelun tarkoitus on helpottaa lukijaa löytämään ja valitsemaan erikseen joko hippaleikkejä tai muita liikkumistaitoa kehittäviä leikkejä ja pelejä. Hippaleikkejä on olemassa paljon, ja ne ovat luonteeltaan niin yksinkertaisia harjoitteita, että ne sopivat lähes kaikille ikäryhmille.

Teoksessa esitetään muista motorisista perustaidoista erillään 24 suomalaista perinteistä peliä ja leikkiä. Suurin osa kyseisistä leikeistä kehittää kaikkia motorisia perustaitoja – liikkumistaidot, tasa-

painotaidot ja välineenkäsittelytaidot. Perinteiset suomalaiset leikit ja pelit on eroteltu muista motorisista perustaidoista sen vuoksi, että valitettavasti ne ovat, jos eivät häviämässä, ainakin vähentymässä nykylasten ja -nuorten ulkoaktiviteeteista. Useat sukupolvet ovat harrastaneet kyseisiä pelejä ja leikkejä, ja ne ovat varsin käyttökelpoisia ja hyvin kehittäviä edelleenkin. Sen vuoksi ne ansaitsevat oman lukunsa tässä teoksessa.

Vaikka kirjan harjoitukset onkin jaettu teemoihin eri motoristen perustaitojen mukaan, on tärkeää huomata, että lähes kaikki harjoitteet kehittävät useita motorisia perustaitoja. Esimerkiksi tasapainotaidot kehittyvät huomaamatta tehtäessä mitä tahansa kirjan harjoitteita. Kaikissa kirjan harjoituksissa esitetään tehtävän tavoite, viitteellinen kohderyhmä (varhaiskasvatus, alakoulu, yläkoulu, aikuiset), tehtävän vaatima aika, vaativuus, tarvittavat ennakkovalmistelut, soveltuvuus ulkona tai sisällä toteutettavaksi, tarvittava välineistö ja soveltaminen.

Harjoitteissa on myös annettu muutamia esimerkkejä, miten harjoitteita voi soveltaa – esimerkiksi helpottaa tai vaikeuttaa. Tässä yhteydessä on kuitenkin huomattava, että ohjaaja tuntee tavallisesti parhaiten ryhmänsä ja osaa täten muuttaa harjoitteiden sisältöjä ja toimintatapoja tarvittaessa esimerkiksi harjoitteen rajoja tai välineistöä muuttamalla. Ohjaajan kokonaisnäkömyksen lisääntyessä syntyykin yleensä uusia oivalluksia ja erilaisia soveltamisnäkökulmia harjoitusten käyttömahdollisuuksista.

Teoksen harjoitukset on valittu siten, että ne eivät edellytä erityiskoulutusta. Kaikki kirjan harjoitukset on laadittu niin, että niiden toteuttaminen onnistuu eri alojen ohjaajilta, opettajilta, valmentajilta ja muilta erilaisten ryhmien kanssa tekemisissä olevilta henkilöiltä. Erityisesti ulkona tehtävissä harjoitteissa on kuitenkin muistettava, että harjoitteiden turvallinen toteuttaminen on kaikkein tärkeintä. Erityisesti harjoitteissa, joissa heitetään palloja, on varmistettava, että turvallisuus säilyy. Joissakin kirjan harjoituksissa tarvitaan välineitä, kuten puomeja tai palloja. Kaikki tarvittavat välineet on kuitenkin helppo hankkia edullisesti tai jopa valmistaa itse.

Suurin osa kirjan harjoituksista on sellaisia, että ne soveltuvat lähes koko kirjan kohdejoukolle – varhaiskasvatuksesta aikuisten ohjaamiseen. Samoin kirjan harjoitteiden vaikeusastetta voidaan helposti soveltaa sopimaan melkein mille tahansa kohdejoukolle. Suurin osa kirjassa esitetyistä hippaleikeistä soveltuu myös pienimmille lapsille varhaiskasvatuksessa. Kirja on tarkoitettu opettajille ja opiskelijoille varhaiskasvatuksessa, esiopetuksessa, perusopetuksen ala- ja yläkoulussa, lukiossa, ammatillisissa oppilaitoksissa, ammattikorkeakouluissa, yliopistoissa ja muissa oppilaitoksissa. Lisäksi kirja soveltuu erilaisille ohjaajille ja valmentajille urheiluseuroissa ja vapaa-ajan harrastusorganisaatioissa.

Vaikka kirjan harjoitteet soveltuvat monille ikäryhmille, erityishuomio on varhaiskasvatuksessa, sillä sen tavoittamat lapset ovat motorisessa kehityksessään niin sanotussa motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheessa. Tämä kehitysvaihe on keskeinen, sillä sen aikana lapset omaksuvat suurimman osan motorisista perustaidoista, mikäli heillä on elinympäristössään mahdollisuus harjoitella niitä. Teoksen loppuun on koottu muutamia malliliikuntatuokioita erityisesti varhaiskasvattajia silmällä pitäen.

Jyväskylässä 12.11.2013

Timo Jaakkola

Timo Jaakkola on koulutukseltaan liikuntatieteiden tohtori. Hän on liikuntataitojen oppimisen ja opettamisen dosentti ja työskentelee liikuntapedagogiikan lehtorina Jyväskylän yliopistossa. Hänen opetusalueenaan on perusliikunta sekä taitojen oppiminen ja opettaminen. Jaakkola on julkaissut useita kymmeniä tieteellisiä artikkeleita lasten ja nuorten motorisista taidosta, liikuntamotivaatiosta ja liikunta-aktiivisuudesta. Lisäksi hän on kirjoittanut kirjoja muun muassa liikuntataitojen oppimisesta ja taitoharjoittelusta sekä liikuntapedagogiikasta.