

Tutkimukset osoittavat: Opiskeluun liitetty liike parantaa oppimista

✓ Opetuksen aikainen liikunta on yhteydessä hyvin oppimistuloksiin

Tauot sekä opetukseen integroitu fyysinen aktiivisuus vaikuttavat oppimiseen myönteisesti. Hyviä tuloksia on saatu eri oppiaineista, ja lyhytkin liikkumishetki tuottaa hyötyjä.

26 koulua kattaneessa kolmivuotisessa yhdysvaltalais tutkimuksessa osa kouluista yhdisti fyysistä aktiivisuutta opetukseen pieninä annoksina noin 90 minuuttia viikossa. Liikuntaa lisänneissä kouluissa oppimistulokset olivat parempia kuin vertailuryhmässä. Suuri enemmistö tutkimukseen osallistuneista kouluista päätti jatkaa liikuntatuokioita tutkimuksen jälkeenkin. Myös vuonna 2017 julkaisussa meta-analyysissä havaittiin pitkien liikuntainterventtioiden parantavan oppimistuloksia.

Eräissä tutkimuksissa liikuntaa integroitiin opetukseen 20 minuutin verran päivässä noin viiden minuutin osissa kahdeksan kuukauden ajan ja toisessa puoli tuntia kolmena päivänä viikossa neljän kuukauden ajan. Molemmissa tutkimuksissa oppimistulokset olivat hieman parempia kuin vertailuryhmällä.

Mitä erilaisimpien liikunnallistamiskei-

nojen on havaittu vaikuttavan positiivisesti. Tärkeämpää onkin liikkumisen lisääminen kuin tapa, jolla sen tekee. Vaikka kaikkien tutkimusten kaikki mittarit eivät ole osoittaneet positiivisia vaikutuksia, liikkumisen ei ole havaittu vaikuttavan oppimiseen negatiivisesti.

✓ Keskittyminen ja tarkkaavaisuus kohentuvat

Liikkuminen tehostaa tiedonkäsitteilyä, ja sillä on myönteisiä vaikutuksia kognitiivisiin toimintoihin. Se lisää esimerkiksi aivojen verenkiertoa ja vapauttaa endorfiineja, mikä vaikuttaa jaksamiseen ja mielialaan.

Vuonna 2017 julkaistussa meta-analyysissä opetukseen yhdistetyn liikunnan havaittiin lisäävän opiskeluun keskittymistä. Analyysi käsitti tutkimuksia, joissa oli toteutettu säännöllisiä liikunnallisia taukoja tai integroitu liikettä opetukseen. Lyhyidenkin taukojen on havaittu parantavan keskittymistä ja tarkkaavaisuutta. Liikunnalliset tauot motivoivat myös yrittämään enemmän.

Muissakin tutkimuksissa liikunnallisten

LIIKKEEN HYÖTYJÄ OPETUKSEEN

- ✓ Mieli pysyy virkeänä koko päivän
- ✓ Uudet asiat jäävät helpommin mieleen
- ✓ Opiskelijat osallistuvat vuorovaikutukseen
- ✓ Huomio pysyy opetuksessa ja tehtävissä
- ✓ Uusia ideoita syntyy helpommin



Terveyshyötyjen lisäksi liikunta vaikuttaa oppimiseen. Oppimista voi edistää yhdistämällä liikettä opetukseen. Se ei vaadi erityisosaamista: jaloittelu ja seisten tehtävät ryhmätyöt on helppo toteuttaa missä tahansa, ja valmiita taukojumppa-videoitakin voi hyödyntää. Fyysisen aktiivisuuden myönteisistä vaikutuksista oppimiseen on vahvaa tutkimusnäyttöä.

tauojen on havaittu parantavan tarkkaavaisuutta ja tehostavan opiskelua vähentämällä hukkaan menevää aikaa. Mittaukset, itsearviointit ja opettajien tekemät arviot ovat tuottaneet positiivisia tuloksia sekä lasten ja nuorten että nuorten aikuisten oppimisesta.



✓ Viisikin minuuttia hyödyttää

Lyhytkin liikkumishetki saa aikaan hyviä vaikutuksia. Esimerkiksi pienessä tutkimuksessa havaittiin viiden minuutin reippaan liikunnan neljänä päivänä viikossa parantavan keskittymistä ja tehtävistä suoriutumista. Toisessa tutkimuksessa päivittäiset 5–10 minuutin ohjatut venytely- ja rentoutushetket paransivat keskittymistä ja vähensivät meteliä huoneessa. Vertailuryhmän melu ei vähentynyt tutkimuksen aikana.

Liikkumishetkien pituutta tärkeämpää onkin niiden säännöllisyys. On myös näyttöä, että liikunnalliset tauot saavat aikaan muita taukoja suuremman vaikutuksen, eli nimenomaan liikkuminen on hyödyksi.

Mikä tärkeintä, liikkumiseen käytetyn ajan lisääminen opetuksen tai opiskelemisen kustannuksella ei heikennä oppimistuloksia. Taukoja säästelevät eivät siis saa enemmän aikaa kuin ne, jotka viettävät liikunnallisen tauon – joissakin tutkimuksissa on jopa saatu päinvastaisia tuloksia. Liikkumisen lisääminen ei myöskään tapahdu vapaa-ajan liikunnan kustannuksella, vaan liikunnan kokonaismäärä kasvaa.

Käytä siis rohkeasti hetki opetusajasta opiskelijoiden liikuttamiseen – se on helppoa ja maksaa itsensä takaisin!

Korkeakoulujen yhteinen Liikkuva korkeakoulu-toiminta tarjoaa opettajille ja opiskelijoille ideoita ja vertaistukea liikkuvampaan opetukseen. Tule mukaan verkostoon ja kurkista tietopankkiin osoitteessa www.liikkuvakorkeakoulu.fi!

OPISKELIJALIIKUNTA

