

Ida Clewer

# Pukkilan lähiliikuntapaikan kehittämissuunnitelma nuorten omatoimisen liikkumisen edistämiseksi



Liikunnanohjaaja  
Liikunnan ja vapaa-ajan  
koulutusohjelma  
Kevät 2020



KAMK • University  
of Applied Sciences

## Tiivistelmä

**Tekijä:** Clewer Ida

**Työn nimi:** Pukkilan lähiliikuntapaikan kehittämissuunnitelma nuorten omatoimisen liikkumisen edistämiseksi

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (AMK), Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

**Asiasanat:** lähiliikuntapaikka, nuoret, osallisuus, liikunnan tukeminen

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tehdä lähiliikuntapaikan kehittämissuunnitelma Pukkilan kunnalle. Lähiliikuntapaikka on vuosien aikana ollut vähäisellä käytöllä ja kehittämissuunnitelman olisi tarkoitus lisätä lähiliikuntapaikan käyttöastetta. Pukkilan kunnan liikuntapalvelut toimivat tässä opinnäytetyössä toimeksiantajanani.

Opinnäytetyöni tavoitteena on nuorten omatoimisen liikunnan edistäminen sekä nuorten osallisuuden tukeminen heitä koskevassa päätöksenteossa. Nuorten osallisuuden tukemiseksi tein yhteistyötä Pukkilan nuorisoneuvoston kanssa. Teetin kaikille pukkilalaisille 12–18 -vuotiaille nuorille kyselyn heidän toiveistaan lähiliikuntapaikan liikuntamahdollisuuksista. Opinnäytetyöni olen rajannut 12–18 -vuotiaisiin, sillä tämä ikäryhmä jää usein pois liikunnan parista.

Kyselyyn vastasi 40 % 12–18 -vuotiaista pukkilalaisista nuorista. Vastaukset perustuvat nuorten omaan arvioon heidän liikkumisestaan. Kyselyn tulosten mukaan yli 70 % nuorista on erittäin tai melko aktiivisia liikunnan harrastajia. Heidän liikuntansa tapahtuu pääsääntöisesti omatoimisesti. Nuoret olivat melko tyytyväisiä Pukkilan lähiliikuntapaikkaan, heillä oli kuitenkin useita toiveita liikuntamahdollisuuksien kehittämistä. Suurimpia toiveita liikuntamahdollisuuksista olivat koripallo, kuntoportaat, ulkoliikuntavälineet sekä crossfit-kuntoiluvälineet. Näiden vastausten pohjalta lähdin rakentamaan kehittämissuunnitelmaa.

Kehittämissuunnitelma on tehty mahdollisimman konkreettiseksi, jotta se on helppo viedä kunnanhallitukselle hyväksyttäväksi. Hyväksynnän jälkeen jatkotoimenpiteinä etsin liikuntapaikkarakentamiseen sopivan hankkeen, jonka puitteissa suunnitelmaa lähdetään toteuttamaan. Pyrin etsimään hankkeen mahdollisimman nopealla aikataululla, jotta kyselyyn vastanneet nuoret pääsevät nauttimaan toivomistaan liikuntamahdollisuuksista.

**Abstract**

**Author:** Clewer Ida

**Title of the Publication:** Pukkila Municipality's Local Sports Facility Development Plan

**Degree Title:** Sport instructor, Bachelor of Sports Studies

**Keywords:** local sport facilities, young people, participative, sports participation

The purpose of the thesis was to compile a local sport facility development plan for Pukkila Municipality. For many years the number of local sport facility user has been low. Therefore, another goal of this development plan is to research how to increase it. The thesis was commissioned by Pukkila Municipality Sport Services.

The aim of this study is to encourage young people to exercise more independently and to support their participation in decision-making concerning their affairs. To enable a more participative approach the author worked closely with the Pukkila Youth Council. As a result, a questionnaire was sent to young people aged 12–18 to discover which physical activities they would include in the local sports facility. The age range of 12-18 was selected because there is a high sports drop-out rate among young people of this age.

This questionnaire was answered by 40% of youth living in Pukkila. The responses were based on the young people's assessment of their personal exercise habits. According to the questionnaire over 70% of youth are very or quite interested in sports and usually exercise independently. Although they were satisfied with the local sport facilities, they also hoped for more activities such as basketball, fitness stairs, outdoor exercise equipment and Crossfit equipment. These responses formed the basis of the development plan.

The development plan contains concrete proposals, making it easier to present to the municipal board of Pukkila. Should the plan be approved, the author intends to implement the development plan through a project, to ensure those who responded to the survey can enjoy their wished-for physical activities.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Opinnäytetyön taustat .....	2
2.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	2
2.2	Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus .....	3
3	Kehittämistyön yhteistyökumppanit .....	4
3.1	Pukkilan kunta .....	4
3.1.1	Pukkilan liikuntapalvelut .....	5
3.1.2	Myrskylän tekniset palvelut .....	6
3.2	Pukkilan nuorisoneuvosto .....	6
4	Lähiliikuntapaikka .....	8
4.1	Lähiliikuntapaikan tarkoitus .....	8
4.2	Pukkilan lähiliikuntapaikan nykytila .....	8
5	Nuorten fyysinen hyvinvointi .....	10
5.1	Nuorten hyvinvoinnin huomioiminen kunnassa .....	11
5.2	Nuorten liikuntasuositukset .....	11
5.3	Nuorten osallistamisen vaikutukset heidän hyvinvointiinsa .....	13
6	Opinnäytetyöprosessin kuvaus .....	15
6.1	Nuorille suunnattu kehittämiskysely ja sen tulokset .....	16
6.2	Lähiliikuntapaikan kehittämisen suunnittelu .....	20
6.3	Lähiliikuntapaikan kehittämissuunnitelma .....	22
7	Pohdinta .....	24
7.1	Kehittämistyön arviointi .....	25
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys .....	27
7.3	Ammatillinen kehittyminen opinnäytetyön aikana .....	27
7.4	Kehittämistyön jatkotoimenpiteet .....	28
	Lähteet .....	30
	Liitteet	

## 1 Johdanto

Maailmanlaajuisesti on huomattu, että yhä useampi lapsi ja nuori jää pois urheiluseurojen toiminnasta. Tähän syinä ovat muun muassa liian kilpailuhenkinen toiminta, valmentajien ja vanhempien tuomat paineet urheilun suhteen sekä hauskuuden puute. Tärkeää olisi pitää yllä lasten ja nuorten innostusta, ilman liiallista painetta kilpailemisesta. Lasten ja nuorten hyvinvointi on kuitenkin pääasia. (McConnell 2018.)

Suomessa fyysinen aktiivisuus on nuorten keskuudessa myös laskenut. Terve koululainen -hankkeen tutkimuksissa on havaittu, että vain lähes puolet 12–14 -vuotiaista nuorista liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti. Määrä putoaa kolmannekseen 16–18 -vuotiaissa nuorissa (Terve koululainen 2020). Tämän ikäisten liikuntasuositus olisi 1,5 tuntia liikuntaa päivässä, josta puolet tulisi olla reipasta (UKK-instituutti 2019). Murrosikä on haastava ikä nuorille, ja silloin tapahtuu suurin putoaminen liikunnan parista. Nuorten elämässä tapahtuu monia muutoksia ja mikäli urheilussa tulee liikaa paineita, tai kiinnostus juuri kyseiseen liikuntalajiin loppahtaa, on vaarana jäädä kokonaan pois liikunnasta sekä sosiaalisista kontakteista. Tällaisessa tilanteessa olisi hyvä auttaa ja tukea nuoria löytämään jokin uusi laji tai harrastus, jotta he eivät luopuisi liikunnasta kokonaan. (Terve koululainen 2020.)

Kuten ympäri Suomea, myös Pukkilassa nuorten aktiivinen liikunnan harrastaminen ryhmissä on vähentynyt. Erityisesti vähentyminen on tapahtunut 12–18 -vuotiaissa nuorissa (Toimintakertomus 2018). Tästä syystä olen opinnäytetyössäni kohderyhmän rajannut juuri tähän ikään. Opinnäytetyönä toteutettavan kehittämissuunnitelman tavoitteena on nuorten aktivoiminen omatoimiseen liikkumiseen. Näin heillä ei kerry ryhmäpaineita ja he voivat omassa kaveriporukassaan harrastaa liikuntaa, silloin kun se heille sopii. Pukkilan lähiliikuntapaikka on hyvällä sijainnilla keskustassa, se kuitenkin vaatii hieman päivitystä, jotta se aktivoisi nuoria liikkumaan enemmän.

Täten opinnäytetyöni tarkoituksena on laatia Pukkilan lähiliikuntapaikan kehittämissuunnitelma. Suunnitelman teossa hyödynnän nuorten omia toiveita liikuntamahdollisuuksista. Tämä nuorten osallistaminen työssäni perustuu heidän aktivoimiseensa omatoimiseen liikuntaan sekä nyky-yhteiskunnan tavoitteeseen nuorten osallistamisesta. Opetus- ja kulttuuriministeriön valtakunnallisessa nuorisotyön- ja politiikan ohjelmassa pyritään takaamaan nuorille kokemus siitä, että he ovat tulleet kuulluiksi ja että he voivat vaikuttaa päätöksentekoihin (opetus- ja kulttuuriministeriö 2017).

## 2 Opinnäytetyön taustat

Opinnäytetyö tehdään ammattikorkeakouluissa lopputyönä. Opinnäytetyö on lopputyö, jolla opiskelijan tulee osoittaa tietoperustansa tulevasta ammatistaan. Työssään opiskelija usein toimi yhteistyössä työelämän kanssa. (Opinnäytetyö.) Opinnäytetyö voi olla tutkimuksellinen tai toiminnallinen kehittämistyö (Vilka & Airaksinen 2004, 9).

Opinnäytetyön aihetta on hyvä lähteä pohtimaan opiskelijan omista mielenkiinnon kohteista. Opinnäytetyö pyritään luomaan yhteistyössä työelämän kanssa ja näin edistää työelämään siirtymistä valmistumisen jälkeen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on etsittävä itselleen toimeksiantaja. Toimeksiantajan tarpeesta lähtee itse toiminnallisen työn suunnittelu. (Vilka & Airaksinen 2004, 16).

Itse työskentelen Pukkilan kunnalla ja näin minun oli helppo lähteä toteuttamaan opinnäytetyötäni Pukkilan kunnalle. Työskennellessäni kunnalla minun oli oma näkemys siitä, mitä kunnassa tarvitsisi kehittää. Ehdotin opinnäytetyöni aihetta, Pukkilan lähiliikuntapaikan kehittämissuunnitelma nuorten omatoimisen liikunnan edistämiseen, omalle esimiehelleni, joka toimii tässä opinnäytetyössä toimeksiantajana. Aihe oli hänen mielestään hyvä sekä ajankohtainen. Kun aihe oli hyväksytty toimeksiantajallani sekä opettajallani lähdin toteuttamaan kehittämissuunnitelmaa. Pukkilan nuorisoneuvoston pyysin suunnitteluun mukaan, jotta pystyn takaamaan nuorten osallistamisen työssäni.

### 2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakoulun lopputyö, jossa toimeksiantajalle jää jokin konkreettinen asia työstä. Tällaisia tuotoksia voisivat olla muun muassa ohje, kirja, opas tai muu vastaava, myös tapahtuman järjestäminen on mahdollista toteuttaa toiminnallisena opinnäytetyönä. Tässä opinnäytetyössä toimeksiantajalle jää Pukkilan Lähiliikuntapaikan kehittämissuunnitelma (Liite 1). Konkreettisen oppaan lisäksi tulee työstä tehdä raportti, jossa opiskelija tuo esille omaa ammatillista osaamistaan, teoretietoa työhön liittyen sekä koko opinnäytetyöprosessin kulku. (Vilka & Airaksinen 2004, 9-15.) Tämä opinnäytetyö koostuu itse kehittämissuunnitelmasta, joka jää Pukkilan kunnalle sekä raportista.

## 2.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus

Yleisellä tasolla opinnäytetyön tavoitteena ja tarkoituksena on tuoda esille opiskelijan tietoa ja taitoa omasta ammatistaan. Valmistumisen jälkeen opiskelija toimii oman alansa asiantuntijatehtävissä. Tästä syystä myös opinnäytetyön on hyvä olla työelämälähtöinen, jotta se luo jo yhteyksiä opiskelijan ja työelämän välille. Opinnäytetyössä opiskelija yhdistää teoretietoa käytäntöön. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9-10.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä kehittämissuunnitelma Pukkilan kunnan lähiliikuntapaikalle nuorten omatoimisen liikunnan edistämiseksi. Tavoitteenani opinnäytetyöprosessin aikana on lisätä tietämystäni nuorten liikunnasta sekä hyvinvoinnista. Lisäksi tavoitteenani on saada osallistettua nuoria heitä koskevassa päätöksen teossa. Omaa ammatillista kehittymistäni tarkastelen luvussa 7.3.

Opinnäytetyötä suunniteltaessa tulee miettiä työtä ohjaavat kysymykset. Näiden kysymysten ympärille rakennetaan koko opinnäytetyö. Kun opinnäytetyö on tehty ja kirjoitettu, tulisi sen jälkeen ohjaaviin kysymyksiin olla vastaus.

Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset;

1. Miten edistää nuorten hyvinvointia liikunnan avulla?
2. Mikä on lähiliikuntapaikan merkitys kunnalle?
3. Miten toteuttaa kehittämissuunnitelma nuoria osallistavalla tavalla?

### 3 Kehittämistyön yhteistyökumppanit

Toimeksiantajani on Pukkilan kunnan liikuntapalvelut. Tälle organisaatiolle teen opinnäytetyönä lähiliikuntapaikan kehittämissuunnitelman. Tekniset palvelut vastaavat Pukkilan kunnan ulkoliikuntapaikkojen kunnossapidosta sekä infrastruktuurista. Pukkilan nuorisoneuvosto toimii asiantuntijajoukkona nuorten toiveista lähiliikuntapaikan kehittämiseen. Näiden kaikkien yhteistyökumppanien kanssa sain koottua ja toteutettua kehittämistyöni.

#### 3.1 Pukkilan kunta

Pukkilan kunta on pieni maalaiskunta Itä-Uudellamaalla lähellä Porvoota sekä Lahtea. Kunnassa on asukkaita hieman alle 1900. Kunnassa on monipuolista toimintaa, niin tapahtumia kuin viikoittaisia harrastusmahdollisuuksia. Harrastuksia tarjoavat sekä järjestöt että kunnan omat palvelut. (Pukkila 2019.)

Kunnassa on kuntalain mukaan (L 410/2015) oltava kuntastrategia, jonka kunnanvaltuusto päättää aina uuden valtuustokauden alussa. Kuntastrategia ohjaa kunnan toimintaa aina kyseisen valtuustokauden aikana. Strategiaa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon muun muassa seuraavia asioita, palvelujen järjestäminen ja tuottaminen, kunnan asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet sekä elinympäristön ja elinvoiman kehittäminen. (L 410/2015.)

Pukkilan kuntastrategiassa visio on ”Itsenäinen Pukkila kokoaa voimat yhteen ja uudistuu kuntalaisten parhaaksi.” Missio on ”Kunnan tehtävä on edistää kuntalaisten hyvinvointia sekä kunnan elinvoimaa.” Arvoina ovat Rohkeus – Läheisyys – Sujuvuus. Nämä kaikki kolme kohtaa, visio, missio sekä arvot tulevat mielestäni hyvin esille omassa opinnäytetyössäni. Visio näkyy nuorten huomioidussa ja heidän osallistamisessaan työhön. Missio esiintyy liikuntapaikan kehittämisen vaikutuksella kuntalaisten hyvinvointiin sekä elinvoimaan. Arvot näkyvät rohkeudessa uudistaa, sujuvuus siinä, että kuntalaisilla olisi mahdollisimman helppo käydä kuntoilemassa lähiliikuntapaikalla. Läheisyyttä tulee yhdessä suunnittelusta sekä kuntalaisten yhdessä kuntoilemisesta. (Kuntastrategia 2018.)

Kuntastrategian yksi painopistealue on hyvinvointi ja tässä yhtenä painopiste alueena on hyvinvoiva ja liikkuva pukkilalainen. Tähän on tarkemmin paneuduttu kunnan hyvinvointisuunnitel-



massa. Yksi tavoite hyvinvointisuunnitelmassa on hyvinvointia edistävien terveellisten elämäntapojen vahvistaminen ja kannustaminen terveellisiin elämäntapoihin. Tämän tavoitteen toteutumisen edistämiseksi kehittämissuunnitelmani voisi hyödyntää. Lähiliikuntapaikalla pääsevät niin nuoret kuin muutkin kuntalaiset kuntoilemaan ja liikkumaan ja näin edistämään omaa hyvinvointiaan. Erikseen on Pukkilan hyvinvointisuunnitelman tavoitteeksi asetettu lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin edistäminen, johon tämä opinnäytetyönä tuotettava kehittämissuunnitelma vastaa. Lähiliikuntapaikalla on tilaa kaikille liikkua ja jokaiselle löytyy jotakin tekemistä. Aikuiset voivat kuntoilla, lapset pystyvät leikkimään leikkikenttäalueella tai pelaamaan jalkapalloa. Näin koko perhe pääsee nauttimaan ulkoilmasta, liikunnasta sekä yhdessäolosta. (Hyvinvointisuunnitelma 2017.)

Hyvinvointisuunnitelman kolmas opinnäytetyöhöni liittyvä tavoite on matalan kynnyksen liikuntapalvelujen kehittäminen (Hyvinvointisuunnitelma 2017). Tähän kehittämissuunnitelmani vastaa hyvin, sillä jokainen voi oman toimintakykynsä ja kuntonsa mukaan kuntoilla ja tehdä niitä asioita mitkä itsestä hyvältä tuntuvat. Ajatuksena on myös järjestää muutamia avoimia ja opastettuja tutustumiskäyntejä uusilla laitteilla ja välineillä, kehittämissuunnitelman toteutuksen jälkeen.

Kunnan on siis järjestettävä kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa omien palvelujen kautta. Yksi palvelu, joka auttaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä on liikuntapalvelut. (L 410/2015.) Pukkilan Liikuntapalvelut tekevät kunnassa paljon yhteistyötä teknisten palvelujen kanssa liikuntapaikkojen kunnossapidon osalta, jotta kuntalaisilla on turvallista liikkua liikuntapaikoissa. Seuraavissa alaotsikoissa kerron tarkemmin Pukkilan liikunta- sekä teknisten palvelujen toiminnasta ja velvollisuuksista.

### 3.1.1 Pukkilan liikuntapalvelut

Kunnan liikuntapalvelujen perustana on liikuntalaki (L 390/2015), jossa kerrotaan kunnan tehtävän olevan liikunnan saralla seuraava. Kunnan on luotava liikunnallisia edellytyksiä kuntalaisille muun muassa järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa kaikki ikäryhmät huomioon ottaen. Kunnan on tuettava järjestötoimintaa sekä rakennettava ja ylläpidettävä liikuntapaikkoja. Liikuntapaikkoja koskevissa keskeisissä asioissa on kunnan kuultava kuntalaisia.

Pukkilan kunnan kotisivuilla on kerrottu kunnan liikuntapalveluista seuraavasti; ”Liikuntapalvelujen tavoitteena on kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. Liikuntapalvelut luovat edellytykset kuntalaisten liikunnalle järjestämällä ohjattua liikuntaa sekä huolehtimalla liikunta- ja ulkoilupaikoista.” (Liikunta 2019). Näiden lauseiden myötä on kunnalla velvollisuus huolehtia kuntalaisten liikuntatarjonnasta niin omatoimiseen kuin ohjattuunkin toimintaan. Lähiliikuntapaikka kuuluu ulkoliikuntapaikkoihin ja sen kunnossapito sekä kehittäminen ovat yksi kunnan tehtävistä.

### 3.1.2 Myrskylän tekniset palvelut

Pukkilan kunnan teknisten palvelujen hallinto- ja palvelutehtävät siirtyivät 1.1.2017 Myrskylän kunnalle yhteistoimintasopimuksen mukaisesti. Pukkilan kunta ostaa siis tekniset palvelut Myrskylän kunnalta. Täten myös liikuntapaikkojen kunnossapidosta vastaava tekniset palvelut ovat Myrskylän kunnan alaisuudessa. Yhteistyötä tehdään liikuntapaikkojen osalta teknisten ja liikuntapalvelujen kanssa. (Tekniset palvelut 2019.)

Opinnäytetyössäni tekniset palvelut tulevat esiin kustannusarviota pohdittaessa lähiliikuntapaikan kehittämissuunnitelmaa koskevissa infrastruktuurisissa asioissa. Näitä ovat muun muassa mahdolliset muutostyöt lähiliikuntapaikalla, purkutytöt tiettyjen toimintojen osalta sekä rakennettavat toiminnot lähiliikuntapaikalle.

### 3.2 Pukkilan nuorisoneuvosto

Valtion nuorisoneuvosto toimii opetus- ja kulttuuriministeriön yhteydessä. Tämän neuvoston tehtävä on käsitellä nuorten kannalta tärkeitä asioita, tehdä aloitteita nuorisopolitiikan kehittämiseksi, tuottaa ajankohtaista tietoa nuorten elinoloista, antaa lausuntoja nuorisotyöhön otettavista asioista sekä seurata kansanvälistä toimialan kehitystä. (L 1285/2016.)

Kuntalaissa (410/2015) on määritelty, että kunnanhallituksen on asetettava nuorisovaltuusto tai muu vastaava nuorten vaikuttajaryhmä. Tälle nuorten vaikuttajaryhmälle on annettava mahdollisuus vaikuttaa kunnan asukkaiden terveyttä, hyvinvointia, opiskelua sekä liikkumista koskevissa päätöksen teoissa ja niiden suunnittelussa. Pukkilassa kyseinen vaikuttajaryhmä on nimetty nuorisoneuvostoksi.

Pukkilan nuorisoneuvosto koostuu pukkilalaisista 13–20 -vuotiaista nuorista. Neuvostoon kuuluu kahdeksan nuorta. Neuvoston toimintakausi on yksi vuosi ja jäsenet nimetään aina syyskauden aikana yleiskokouksessa. Nuorisoneuvosto edustaa pukkilalaisia nuoria ja heidän mielipiteitään nuoria koskevissa asioissa. Tavoitteena on parantaa nuorten hyvinvointia sekä vaikutusmahdollisuuksia. Nuorisoneuvoston toiminta on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta. (Nuoriso 2019.)

## 4 Lähiliikuntapaikka

Lähiliikuntapaikaksi kutsutaan Suomessa monenlaisia liikkumiseen tarkoitettuja alueita. Tämä nimitys on noussut suosioon 2000 -luvulla, kun Nuori Suomi ry. järjesti pilottihankkeita lähiliikuntapaikkarakentamisen kehittämis- ja edistämistyöhön. Tarkkaan ei ole määritelty mitä lähiliikuntapaikka tarkoittaa, vaan nimitystä käytetään monenlaisista liikuntapuistoista ja -paikoista, joissa liikkumista ja liikuntaa voidaan harrastaa. (Valo 2015, 3.)

### 4.1 Lähiliikuntapaikan tarkoitus

Valo ry:n teettämään lähiliikuntapaikkarakentamisen selvitykseen oli haastateltu passiivisten ja aktiivisten kuntien kuntalaisia ja nämä olivat kommentoineet mitä lähiliikuntapaikka heidän mielestään tarkoittaa. Kommenteissa oli kerrottu lähiliikuntapaikan olevan paikka, johon jokaisen kuntalaisen on helppo mennä suorittamaan omatoimista liikuntaa. Lähiliikuntapaikat ovat myös urheiluseurojen ja järjestöjen käytössä. Kyseisten paikkojen tulee olla sijoitettu koulujen sekä varhaiskasvatuksen läheisyyteen. Lähiliikuntapaikoilla on monipuolisia liikuntavälineitä. (Valo ry. 2015, 75-80.)

Mielestäni juuri lähiliikuntapaikat ja niihin panostaminen on hyväksi varsinkin pienille kunnille. Pienillä kunnilla ei taloudellisesti ole mahdollisuuksia järjestää erilaisia liikuntaharrastuksia, joten omatoimisella liikunnalla pyritään edesauttamaan kuntalaisten hyvinvointia ja näin pitkällä tähtäimellä parantamaan ihmisten ja kuntalaisten hyvinvointia. Kun kuntalaiset voivat hyvin, on se kunnalle suuri apu, sosiaali- ja terveystienojen ajatellen. Lähiliikuntapaikkojen tarkoituksena on siis edistää ihmisten hyvinvointia ja kannustaa liikkumaan yksin ja yhdessä.

### 4.2 Pukkilan lähiliikuntapaikan nykytila

Pukkilan lähiliikuntapaikka (Kuva 1) on rakennettu vuonna 2005. Tämä lähiliikuntapaikka rakennettiin Pukkilan kirkonkylän koulun läheisyyteen ja näin mahdollistamaan myös koululiikuntaa. Lähiliikuntapaikan rakentaminen toteutettiin liikuntapaikkarakentamiseen kohdistetun hankkeen avulla. Lähiliikuntapaikan rakentamista olivat suunnittelemassa muun muassa Pukkilan liikunta-

sihteeri, kunnan teknisen lautakunnan puheenjohtaja, kunnanjohtaja sekä -sihteeri, koulun edustajat opettajista sekä koululaisista ja nuorten edustaja. (Pukkilan kunta, suunnittelupalaveri 2004.)

Pukkilan lähiliikuntapaikka koostuu hiekkakentästä, pituushyppypaikasta, korkeushyppypaikasta, juoksusuorasta, kuulantyöntöpaikasta, skeittipaikasta sekä pienestä leikkipuistosta. Lähiliikuntapaikan vieressä on metsikköä, jonka ympärillä kiertää pieni noin 300 m pururata. Talvisin hiekkakenttä jäädytetään ja siihen kootaan kaukalo, joka mahdollistaa jääkiekon pelailun kentällä. Lähiliikuntapaikalla sijaitsee myös pieni lämmin tila, jossa on mahdollista vaihtaa luistimet.

Tällä hetkellä lähiliikuntapaikalla ei ole aktiivista toimintaa kunnan järjestämänä. Suurin osa kävijöistä on lapsiperheitä, jotka käyvät leikkipuistossa leikkimässä. Lähiliikuntapaikan skeittipaikalla olen itse en harvoin nähnyt kenenkään skeittaavan. Viime kesänä tein havainnon, että paljon alakouluikäisiä oli pyörillään temppuilemassa rampeja pitkin. Yleisurheiluun ei lähiliikuntapaikkaa juurikaan ole käytetty, sillä kunnassa on toinen yleisurheilukenttä, jossa pidetään sarja- ja mestaruuskilpailuja.

Pukkilan lähiliikuntapaikka ei tällä hetkellä ole houkutteleva omatoimiseen tai ohjattuun liikuntaan. Talvikauden luistelumahdollisuus on poikkeus. Lähiliikuntapaikan kunnostus toisi näkemykseni mukaan uutta intoa kuntalaisille kuntoiluun, uusien ja nykyaikaisten välineiden ja liikuntamahdollisuuksien myötä. Liikunnassa, kuten muissakin palveluissa ja toiminnoissa, on trendejä, joita on hyvä seurata ja niiden mukaan ihmiset innostuvat liikkumaan.



Kuva 1 Pukkilan lähiliikuntapaikka

## 5 Nuorten fyysinen hyvinvointi

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön LIKES:in teettämän kansainvälisen liikuntatutkimuksen mukaan lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on huolestuttavalla tasolla. Maailmanlaajuisesti viimeisen 20 vuoden aikana on heidän kestävyyskuntonsa heikentynyt huomattavasti. Tämän seurauksena ylipaino on lisääntynyt. Tutkimusryhmän mukaan nykypäivän lapset ja nuoret tulevat elämään lyhyemmän sekä sairaamman elämän kuin heitä edeltävät sukupolvet. Suomi oli tutkimuksessa keskivertotasolla. (LIKES 2018.)

Journal of Park and Recreation Administrationin -lehden artikkelissa on pohdittu syitä miksi nuoret jäävät pois urheilusta. Artikkelissa kerrottiin kuinka vanhemmat, valmentajat ja muut nuorten kanssa työskentelevät henkilöt voivat omalla toiminnallaan ja kannustuksellaan estää nuoria lopettamasta urheilemista. Syitä nuorten pois jääntiin olivat muun muassa hauskuuden puute harrastamisessa sekä liian kilpailuhenkinen toiminta. Mikäli ei ollut hyvä pelaaja, ei päässyt peleissä pelaamaan ja näin ollen kiinnostus lopahti. (Dangi & Witt 2018, 191-192.)

Voimme huomata, että niin maailman laajuisesti kuin Suomessakin ollaan huolissaan lasten ja nuorten fyysisestä hyvinvoinnista. On tärkeä huolehtia fyysisestä hyvinvoinnista, sillä se vaikuttaa myös henkiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Onneksi terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen teettämän kouluterveyskyselyn mukaan lapset ja nuoret voivat ja viihtyvät koulussa. Vastauksien koosteesta pystyi tulkitsemaan, että heillä on myös hyvät keskustelumahdollisuudet vanhempiensa kanssa ja he pitävät koulunkäynnistä. (THL 2020.) Nuorten hyvinvointi on vanhempien, ammattikasvattajien, kunnan sekä jokaisen nuorten kanssa työskentelevän tehtävä. Nuoren on myös itse oltava motivoitunut toimintaan. Tähän auttaa heidän oman osallistamisensa lisääminen nuoria koskevien päätösten tekemisessä.

Makrotasolla eli kansainvälisellä tasolla edellä kerrotusta voimme todeta, että nuorten fyysisestä hyvinvoinnista ollaan huolissaan. Makrotasolla tarkoitetaan sitä isoa kokonaiskuvaa, jossa vaikutukset näkyvät ja jonka vaikutus ulottuu aina pieneen mikrotasoon asti (Härkönen, n.d. 27-33.) Mesotaso kertoo Suomalaisten nuorten hyvinvoinnin tason, joka oli LIKES:in tutkimuksen mukaan keskivertotasolla ja THL:n kouluterveyskyselyn mukaan hyvällä tasolla. Näiden lisäksi on vielä mikrotaso eli kaikkein pienin ja ihmisiä lähinnä oleva taso, joka tässä työssä on Pukkilan kunta. Mikrotasolla näyttäisi siltä, että Pukkilassa nuoret voivat hyvin. Tästä kerron tarkemmin seuraavassa alaluvussa 5.1.

Seuraavissa alaluvuissa kerron kunnan velvollisuuksista nuorten hyvinvointiin, nuorten liikuntasuosituksista sekä nuorten osallistamisesta päätöksentekoihin. Kerron miten nämä asiat liittyivät opinnäytetyöhöni sekä miten näiden asioiden avulla vaikutetaan nuorten hyvinvointiin ja sen edistämiseen.

### 5.1 Nuorten hyvinvoinnin huomioiminen kunnassa

Kunnan tehtävänä on tuottaa palveluja kuntalaisille, joko itsenäisesti kuntana tai ostopalveluna. Pukkilassa nuorille suunnattu nuorisopalvelu on kunnan järjestämää toimintaa. Nuorille on tarjottava palveluja sekä tiloja tukemaan heidän kasvuaan ja itsenäistymistään. (L 1285/2016.) Nuorisolaissa (L 1285/2016) on määritelty nuoreksi alle 29 -vuotias henkilö. Tässä opinnäytetyössäni olen nuoret rajannut 12–18 -vuotiaisiin nuoriin. Tämä siitä syystä, että tämä ikäluokka on niin sanotun drop-out ilmiön kohteina. He ovat nuoria, jotka jäävät usein harrastuksista ja muista toiminnoista pois teini-iän sekä muiden isojen muutosten vuoksi. Nämä nuoret ovat niitä jotka tulee erityisesti huomioida, heidän hyvinvointinsa vuoksi. (Metsälä 2018.)

Ylä- sekä alakoulussa on teetetty vuodesta 2016 lähtien Move -testejä. Nämä testit teetetään syksyllä alakoulussa 5 -luokkalaisille ja yläkoulussa 8 -luokkalaisille tytöille ja pojille. Sain Pukkilan kirkonkylän koululta, alakoulu, heidän Move -testinsä tulokset vuosilta 2016–2019. Nämä tulokset olivat koosteet, joissa oli verrattu Pukkilan koulun tuloksia koko Suomen tuloksiin. Näiden tulosten perusteella Pukkilassa 5 -luokkalaiset ovat voineet ja voivat edelleen hyvin, koko Suomen tuloksiin verrattuna. Myös koko Suomen tulokset ovat pysyneet lähes samoina. Näin ollen näiden tulosten puitteissa ei ole havaittavissa, että 5 -luokkalaiset olisivat fyysisesti huonommassa kunnossa nyt kuin neljä vuotta sitten. (Move -testit, 2016-2019.) Yläkoululaisten tuloksia tiedustelin Askolan yläkoululta, jossa pikkilalaiset käyvät koulua. Näitä tuloksia ei minulle luovutettu, joten en pystynyt vertailemaan niitä.

### 5.2 Nuorten liikuntasuositukset

UKK-instituutilla on puolentoista tunnin liikuntasuositus 7–18 -vuotiaille nuorille. Tämä suositus on kuitenkin talven 2019–2020 aikana päivittymässä. Liikuntasuosituksessa suositellaan liikuttamaan puolitoista tuntia päivässä, josta reipasta liikuntaa tulisi olla puolet. Hyviä liikuntamuotoja

reippaaseen liikuntaan ovat muun muassa hiihto, uinti, reipas kävely sekä hölkkä. Suosituksissa kehoitetaan liikkumaan aina kun siihen on mahdollisuus. (UKK-instituutti 2019.)

Lasten ja nuorten liikuntasuosittelun saavuttamiseksi on järjestetty erilaisia hankkeita kuten liikkuva koulu ja liikkuva opiskelu. Näiden avulla pyritään saamaan liikuntaa koulupäiviin. Kouluihin on myös mahdollista kouluttaa välituntiohjaajia isommista oppilaista. Pukkilassa tätä koulutusta on järjestetty muutaman kerran, liikunnanohjaajan toimesta. Viime vuosina on ollut tauko koulutuksesta, mutta kevätkaudella 2020 on jälleen järjestetty välituntiohjaajakoulutusta 5.-6. -luokkalaisille oppilaille. Näin saadaan koululaiset aktivoitua ohjaamaan sekä liikkumaan välitunneilla.

Nuorilla tapahtuu paljon muutoksia murrosiän (11–14 v.) aikana. Heidän kehonsa muuttuu, sekä ajatukset muuttuvat aiemmasta ajattelutavasta. Fyysiset muutokset tapahtuvat tytöillä ja pojilla eri aikaan, sekä jokaisella yksilöllä omaan tahtiin. Tämän vuoksi fyysisissä ominaisuuksissa voi olla isoja eroja. Näiden muutosten lomassa myös liikkuminen ja liikunnan vaikutukset muuttuvat. Liikunta alkaa mahdollisesti kiinnostamaan enemmän kuin ennen, sillä oman ulkonäön paineet kasvavat. Myös lihasten kasvu muuttuu ja tulee näkyväksi. Näiden muutosten myllerryksessä on kuitenkin niin nuoren itse, kuin hänen lähellään olevien aikuisten muistettava nuoren hyvä psyykinen kehitys ja minäkuvan kasvatus. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 167-168.)

Nuoruudessa yli 15 -vuotiaat ovat jo oppineet perusmotorisia taitoja. Näitä ovat tasapainotaito (mm. pyöriminen, kääntyminen, väistäminen ja tasapainoilu), liikkumistaito (kävely, juoksu, hypääminen sekä kiipeäminen) ja välineen käsittelytaito (mm. heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen ilmasta). Se, kuinka hyvin näitä jokaista taitoa osaa, riippuu siitä mitä ja miten niitä on harjoitellut. Toisella voi tasapaino olla todella hyvä, kun taas toinen osaa välineen käsittelyä todella hyvin. Kaikki näistä taidoista kuitenkin vaikuttavat toisiinsa ja niiden opettelulla on merkitystä mitä vanhemmaksi kasvaa. Myös näitä perusmotorisiataitoja tulee harjoitella jatkuvasti kehittyäkseen ja nämä olen suunnitelmassani huomioinut, niistä lisää luvussa 6.2. (Hämäläinen 2015, 196-197.)

Liikunnan harrastamiseen yleisesti vaikuttaa moni asia. Näitä ovat henkilön sosioekonominen asema, perhe, ystävät sekä omat mielenkiinnon kohteet. Erityisesti nuorilla ystävät ja elämänmuutokset vaikuttavat suuresti omaan liikkumiseen. Myös vanhempien kannustus sekä valmentajien ja ohjaajien kannustus ja palautteet vaikuttavat suuresti nuorten motivaatioon liikkumisen saralla sekä sen harrastamiseen. Nuorilla varsinkin, kuten edellisessä kappaleessa kirjoitin, on murrosiässä monia muutoksia edessä omassa kehossaan. Tämä on tärkeä aikuisten muistaa, jotka ovat tekemisissä nuorten kanssa. Liikunnasta ei saa tulla kenellekään pakonomaista. Sillä tämä



voi joko johtaa tai olla johdannainen syömishäiriöön tai muuhun mielenterveyden ongelmaan. Näihin ongelmiin liittyvät myös aikuisten antamat palautteet liikunnan puitteissa nuorille. (Hakaniemi, Myllyniemi & Salasuo (toim.) 2019, 42-43, 81-82.)

Vaikkakin on varottava miten suositella nuorelle liikuntaa tai heidän kannustustaan liikunnassa, on siitä paljon hyötyä. Moni kasvaa liikunnan avulla. Vaikka perheessä ei olisi aktiivisesti liikuttu, voi nuori innostuakin liikkumaan ja harrastamaan. Hän voi saada itsevarmuutta ja itsetunto kasvaa tämän myötä. Tämä on aina henkisen hyvinvoinnin kannalta hyvä. Liikunnan parista voi saada uusia, saman henkisiä kavereita ja ystäviä. Kaikki liikunta ei tarvitse rahallista panostusta, juuri lähiliikuntapaikat ovat kaikille mahdollisia liikuntapaikkoja. Nuorisotiloilla on monia mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen. Pukkilassa nuorisotila on nuorisoseurantalon yhteydessä. Siellä on iso sali, jossa nuorilla on mahdollisuus pelata, muun muassa salibandya. Myös pelikonsolleille on mahdollista hankkia monia erilaisia liikuntaa vaativia pelejä kuten Just Dance -peli, joka on tänä vuonna Pukkilassa saavuttanut suuren suosion.

### 5.3 Nuorten osallistamisen vaikutukset heidän hyvinvointiinsa

Pääministeri Sanna Marinin hallitusohjelman (2019) mukaan nuorten osallisuutta tulee kasvattaa. Heidän kuulemisvelvoitettansa tulee myös kasvattaa (Valtioneuvosto 2019). Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen teettämän vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisista nuorista 19 % koki, etteivät he saaneet ilmaista mielipidettään koulussa. Tämä nuorten osallistamisen lisääminen on vielä niin sanotusti ”lapsen kengissä”. Tämä tarkoittaa, että se on uutta ja sitä ollaan kehittämässä eteenpäin. Pyrkimys on saada lasten ja nuorten äänet enemmän kuuluviin ja antaa heidän enemmän itse vaikuttaa niin opiskeluun ja sen suunnitteluun kuin vapaa-ajankin toimintaan. Lasten ja nuorten osallistaminen ja osallisuuden tukeminen, tukee heidän itsetuntonsa kehitystä. On tärkeää antaa lapsille ja nuorille positiivista kuvaa omien mielipiteiden ilmaisusta. (THL 2019.)

Nuorten osallistamisen lähtökohtana on antaa nuorille mahdollisuus vaikuttaa päätöksentekoon heitä koskevissa asioissa. Lapsilla ja nuorilla on oikeus vaikuttaa ja kertoa mielipiteitään. Tässä työssä nuoret toimivat myös kokemusasiantuntijoina. He osaavat kertoa mitkä liikuntalajit heitä eniten kiinnostavat. Nuorten osallisuuden määrään vaikuttaa myös se, mistä kunnasta on kyse. Uskon, että pienemmässä kunnassa nuorten vaikutusmahdollisuudet ovat paremmat kuin isommissa kunnissa. (Hipp, Pollari & Luoma 2018, 9-12.)

Osallisuuden lisäämisellä pyritään lisäämään ymmärrystä sekä tietoutta siitä, että asioiden etenemiseen pystyy vaikuttamaan. Päätöksien ei tule olla isoja, vaan lähdetään liikkeelle pienillä asioilla, joihin lapset ja nuoret pääsevät vaikuttamaan. Tuetaan lapsia ja nuoria heidän päätöksissään ja kannustetaan tekemään valintoja. Kaikki tämä vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa, kun he tulevat huomatuksi sekä kuulluksi. Lisäksi tämä opettaa lapsia ja nuoria vastuullisuuteen ja ymmärtämään demokratiaa. (THL 2019.)

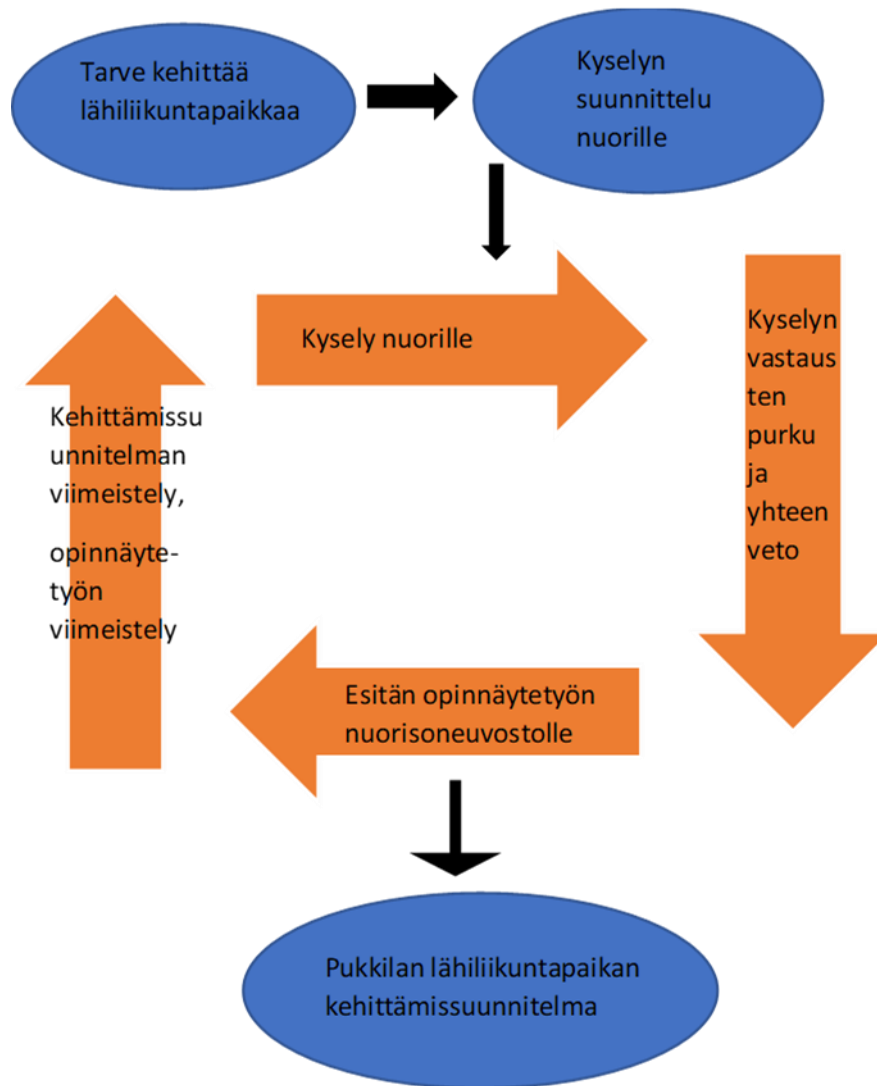
## 6 Opinnäytetyöprosessin kuvaus

Tämän opinnäytetyön kehittämistoiminnan mallina käytin konstruktivistista mallia. Tämä kehittämistoiminnanmalli on lineaarisen sekä spiraalisen mallin yhdistelmä. Tässä mallissa erityisesti korostuu yhteisöllinen ja osallistava osuus, jotka ovat oman opinnäytetyöni tärkeitä osatekijöitä. (Salonen 2013,16.) Seuraavassa kappaleessa olen kuvannut konstruktivistisen mallin eri vaiheet sekä mitä ne tarkoittivat omassa työssäni.

Konstruktivistinen malli koostuu seitsemästä eri vaiheesta. Ensimmäisenä on aloitusvaihe, työssäni tämä on lähiliikuntapaikan kehittämisen tarve. Tämä tarve lähti nuorten toiveista sekä kunnan liikuntapalvelujen kehittämistä. Moni nuori oli käynyt luonani ja tiedustellut koripallonpelellä mahdollisuutta. Näiden tiedustelujen myötä päätin olla yhteydessä nuorisoneuvostoon. Aloitusvaiheessa tapasin nuoria nuorisoneuvoston kokouksessa. Esittelin nuorille työni idean, lähiliikuntapaikan kehittämistä. Tiedustelin heiltä samalla heidän omia toiveitaan lähiliikuntapaikan kehittämistä. Nuorisoneuvostolta ideoita tuli muun muassa kuntoportaista, pesäpallosta, ulkoliikuntavälineistä, jotka olisivat crossfit -tyylisiä sekä paremmasta luistelumahdollisuudesta.

Tästä minun oli helppo siirtyä seuraavaan vaiheeseen, joka oli suunnitteluvaihe. Tämän vaiheen toteutin suunnitteleamalla nuorille kyselyn. Kyselyssä hyödynsin jo nuorisoneuvoston kanssa esiin nousseita toiveita sekä liikuntamahdollisuuksia, joita pystyisi lähiliikuntapaikalle toteuttamaan, ilman isompia muutostöitä. Kyselystä ja sen sisällöstä kerron tarkemmin kappaleessa 6.1.

Seuraavat neljä konstruktivistisen mallin vaihetta voivat kiertää ympyrää niin kauan, kunnes saavutetaan hyväksytty lopputulos. Nämä neljä vaihetta ovat esivaihe, työstäminen, tarkistus- sekä viimeistelyvaihe. Omassa työssäni nämä toteutuivat seuraavasti. Esivaihe työssäni oli itse kyselyn teettäminen nuorille, näin sain tietoa mitä liikuntamahdollisuuksia nuoret toivovat. Työstämisvaiheeseen kuului kyselyn vastausten purku ja yhteenveto. Tarkistusvaiheessa tein vastausten koonnista esittelyn nuorisoneuvostolle. Esittelin alustavan suunnitelmani nuorisoneuvostolle heidän syyskokouksessansa. Nuorisoneuvosto hyväksyi suunnitelmani. Viimeisenä oli viimeistelyvaihe, joka oli itse kehittämissuunnitelman viimeistely sekä opinnäytetyön viimeistely. Kun nämä neljä vaihetta on toteutettu ja lopputulos on hyväksytty, on valmis tuotos tehty. Omassa kehittämissuunnitelmassa valmis tuotos on lopullinen Pukkilan lähiliikuntapaikan kehittämissuunnitelma. (Salonen 2013, 17-20.) Tämä konstruktivistinen malli on kokonaisuudessaan kuvattu alla olevassa kuvassa (Kuva 2).



Kuva 2 Kehittämistyön eteneminen konstruktivistisen mallin mukaan

### 6.1 Nuorille suunnattu kehittämiskysely ja sen tulokset

Opinnäytetyössäni teetin nuorilla kyselyn (Liite 2), jotta saisin selville heidän toiveitaan lähiliikuntapaikan liikuntamahdollisuuksista. Työssäni tiedonkeruu tapahtui kyselyllä, kyselymuoto oli verkkokysely (Vehkalahti 2014, 42). Verkkokyselyn valitsin nykyaikaisuuden vuoksi. Uskoin nuorten vastaavan helpommin verkkokyselyyn kuin paperiseen lomakkeeseen. Paperisen kyselyn olisi saanut postitse lähetettyä varmasti kaikille pukkilalaisille 12-18 -vuotiaille nuorille. Tällaisessa postitetussa kyselyssä olisi tarvinnut ollut vastaus kuori mukana, ja uskon vastaus prosenttien olleen pienempi, mikäli kysely olisi toteutettu vain paperisena.

Verkkokysely oli avoinna internetissä Google Forms -palvelussa ajalla 14.-25.10.2019. Tein tiedotteen Pukkilan kunnan kotisivuille, ja tätä tiedotetta jaettiin myös lähikuntien toisen asteen oppilaitoksille. Tiedote oli nähtävillä muun muassa Askolan ammattikoululla sekä Mäntsälässä ammattikoulu Keudan info-tv:ssä. Kyselyn lähetin Wilma-viestinä Askolan yläkoulun pukkilalaisille nuorille, koulun opintotoimiston kautta. Pukkilan alakoululla ei vielä 6.luokkalaisilla ollut omaa Wilmaa, joten tiedustelin heidän opettajaltaan, olisiko heidän mahdollista vastata tähän kyselyyn koulussa. Opettaja oli hyvin myötämielinen kyselyyni ja näin sain kaikkien pukkilalaisten 6.luokkalaisten vastaukset kyselyyni.

Jatkoin kyselyn vastausaikaa 1.11.2019 asti, sillä Askolassa oli 1.11. hyvinvointimessut, joissa olin itse paikalla Pukkilan kunnan toimipisteellä. Yläkoululaiset tulivat messuille koulupäivänsä puitteissa. Messuilla pystyin kysymään pukkilalaisilta nuorilta, olivatko he vastanneet kyselyyn. Mikäli eivät, pyysin heitä vastaamaan. Kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista, ja tämän otin huomioon pyytäessäni heitä vastaamaan. Mikäli nuori ei halunnut vastata, ei hänen tarvinnut. Messuilla kyselyyn vastaaminen tapahtui Pukkilan kunnan toimipisteen vieressä, hieman rauhallisemmassa paikassa. Messuilla sain lähemmäs kaksikymmentä vastausta. Kävin kyselyn voimassaoloaikana Pukkilan nuorisotilalla nuorille puhumassa työstäni sekä kertomassa heille kyselystä. Tällaisilla täsmällisillä käynneillä ja avoimella keskustelulla nuorten kanssa sain lisättyä kyselyn vastausten määrää. Tämän pystyin huomaamaan käydessäni kyselyn verkkosivuilla nuorisotila käyntien jälkeen.

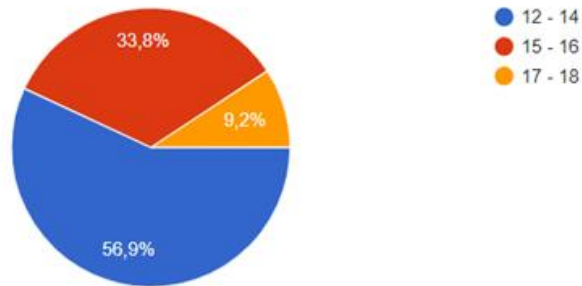
Kyselytutkimus on hyvä tapa kerätä tietoa ihmisten toiminnasta sekä toiveista. Tässä kyselytutkimuksessa hankin tietoa nuorten liikunnallisista kiinnostuksen kohteista, liikuntatottumuksista sekä tyytyväisyydestä lähiliikuntapaikkaan. (Vehkalahti 2014, 11.) Jouduin kuitenkin rajaamaan kyselyssä liikuntalajien vaihtoehdot sen mukaan, mitkä ovat mahdollisia toteuttaa Pukkilan lähiliikuntapaikalla. Kyselyn luotettavuuteen vaikuttavat sisällölliset, tilastolliset ja teknilliset seikat. Kysely on mietittävä huolella, jotta vastaukset ovat luotettavia. Kyselyyn vastaavien nuorten on ymmärrettävä kysymykset samalla tavalla, luotettavuuden vuoksi. (Vehkalahti 2014, 40.)

Kyselyn teossa käytin hyväkseni Toni Ojalan ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyön kyselypohjaa. Hän on tehnyt opinnäytetyönään Lohjan lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelman. Kyselyni kysymykset pohjautuvat Ojalan kyselyyn. Kysymyksiä on muutettu hieman, jotta ne soveltuvat Pukkilaan lähiliikuntapaikkaan. Kyselyn saatekirje (Liite 3) kertoo vastaajalle, mistä kyselyssä on kyse, kuka tietoa tarvitsee, kenelle kysely on suunnattu eli kohderyhmän sekä mihin vastauksia käytetään. Saatekirjeellä on tärkeä tehtävä saada vastaaja motivoituneeksi kyselyyn sekä johdattaa vastaaja kyselyn aiheeseen. (Vehkalahti 2014, 47.)

Lähiliikuntapaikan kehittämiskyselyyn vastasi 65 nuorta 162:sta. Tämä on 12–18 -vuotiaista pukkilalaisista nuorista 40 %. Olen hyvin tyytyväinen tähän vastausprosenttiin. Vastanneista 57 % oli 12–14 -vuotiaita (Kuva 3). Tähän lukuun uskon vaikuttavan se, että 6. luokkalaiset vastasivat kyselyyn koulussa oppitunnin aikana.

Ikä

65 vastausta

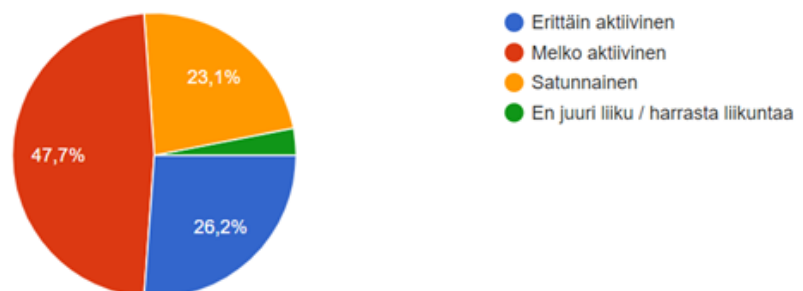


Kuva 3 Kyselyyn vastanneiden nuorten ikäjakauma

Kyselyssä tiedustelin kuinka aktiivisia liikunnanharrastajia nuoret ovat. Vastaaajista (n=65) 74 % liikkui erittäin tai melko aktiivisesti ja vain 3 % ei liikkunut tai harrastanut ollenkaan liikuntaa (Kuva 4). Tämä perustuu nuorten omaan arvioon liikunnan harrastamisesta, sekä miten aktiiviseksi he itse kokevat oman liikunnan harrastamisensa. Mielestäni on positiivista, että nuoret itse arvioivat liikkuvansa melko aktiivisesti.

Kuinka aktiivinen liikkuja tai liikunnan harrastaja olet?

65 vastausta

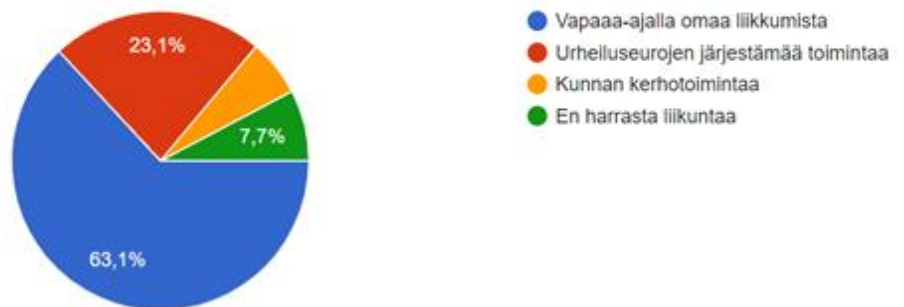


Kuva 4 Kuinka aktiivisesti nuoret harrastavat liikuntaa

Kuitenkin liikuntaharrastuksen laatu oli valtaosalla (63 %) vapaa-ajalla tapahtuvaa omatoimista liikuntaa (Kuva 5). Nuorille ohjattua liikuntatarjontaa on kunnassa vähän. Tämä johtuu osin osallistujien puutteesta (Toimintakertomus 2018). On kuitenkin hienoa huomata, että nuoret harrastavat liikuntaa omatoimisesti. Tähän omatoimisen liikunnan edistämiseen opinnäytetyönäni tuottaman kehittämissuunnitelman olisi tarkoitus vaikuttaa. Tarkoitus on myös monipuolistaa nuorten omatoimista liikuntaa, erilaisia liikuntamuotoja tarjoamalla.

#### Onko liikunta harrastuksesi

65 vastausta



Kuva 5 Kyselyyn vastanneiden liikuntaharrastusten laadun jakautuminen

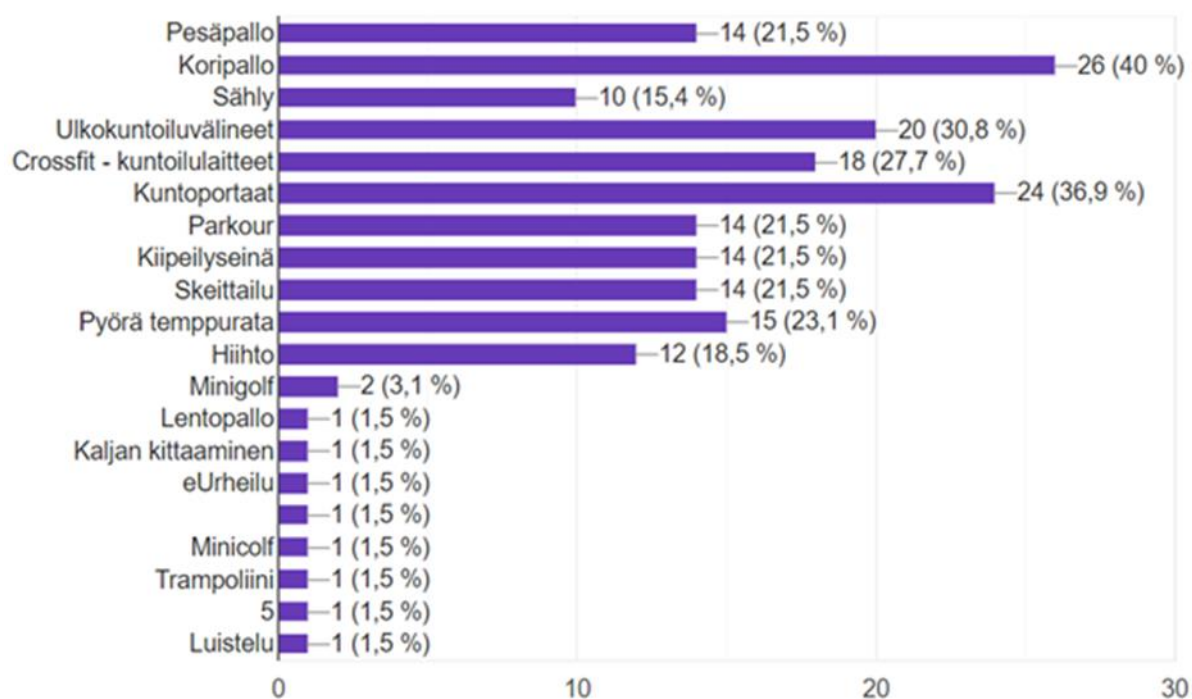
Kyselyssäni oli itse lähiliikuntapaikkaa koskevia kysymyksiä. Ensimmäinen koski käyttöastetta lähiliikuntapaikalla. Yksi kolmasosa vastaajista (n=65) oli käyttänyt lähiliikuntapaikkaa liikunnan harrastamiseen enemmän kuin 10 kertaa viimeisen vuoden aikana. Vastaajista 19 % ei ollut käyttänyt lähiliikuntapaikkaa ollenkaan. Kyselystä ei selviä, mihin vuodenaikaan liikuntaa on harrastettu lähiliikuntapaikalla. Lähiliikuntapaikan nykytila huomioon ottaen, oletan liikuntaharrastuksen tapahtuneen talvella luistelun merkeissä. Tämä on kuitenkin vain oma olettamukseni asiasta.

Toinen lähiliikuntapaikkaa koskeva kysymys kertoi, että yli puolet (59 %) vastaajista ovat erittäin tai melko tyytyväisiä lähiliikuntapaikkaan, ja vain 9 % oli erittäin tyytymätön. Vaikka kyselyn perusteella lähiliikuntapaikkaan ollaan melko tyytyväisiä, toivottiin kyselyssä monia uusia liikuntamuotoja lähiliikuntapaikalle. Kyselyn kaikkien vastausten koonnit löytyvät itse kehittämissuunnitelmasta, joka on tämän opinnäytetyöraportin liitteenä.

## 6.2 Lähiliikuntapaikan kehittämisen suunnittelu

Kun olin saanut koottua nuorten vastaukset. Lähdin työstämään itse kehittämissuunnitelmaa. Google Forms -palvelu kokosi automaattisesti koosteen vastauksista ja näin minun oli helppo nähdä mitkä liikuntatoiveet nousivat nuorten suosioon.

Nuorille teettämäni kehittämiskyselyn liikuntamahdollisuuksista eniten ääniä saivat koripallo (40 %), kuntoportaat (37 %), Ulkoliikuntavälineet (31 %) sekä Crossfit- kuntoilulaitteet (28 %). Pesäpallo, parkour, kiipeilyseinä, skeittailu sekä pyörätempurata saivat kaikki 22 % äänistä (Kuva 6). Näiden liikuntatoiveiden mukaan lähdin tekemään kehittämissuunnitelmaa.



Kuva 6 Nuorten toiveet liikuntamahdollisuuksista

Näistä nuorten toiveista suunnitelmaani valikoituivat koripallo, kuntoportaat, ulkoliikuntavälineet, crossfit, parkour, pesäpallo, skeittailu sekä pyörätempurata. Näitä olen kuitenkin mahdollisuuksien mukaan yhdistellyt, jotta välineet ja toiminnot olisivat mahdollisimman monipuolisia. Koripallo, kuntoportaat ja pesäpallo on suunnitelmassani toteutettu itsenäisinä osina. Ulkoliikuntavälineet, crossfit sekä parkour yhdistyivät. Nämä olivat suhteellisen helppo yhdistää, sillä erilai-



sia välineitä on markkinoilla todella hyvin. Näin pystyn tarjoamaan monipuolisesti liikuntaa. Skeittailun ja pyöräilytempuradan yhdistin, tämä tulee kuitenkin tilan pienuuden vuoksi olemaan enemmän skeittailuun painottuva alue.

Liikuntamahdollisuuksia suunnitellessa otin huomioon nuorten fyysisen kehityksen ja miten sitä tulisi tukea liikuntamuotojen osalta. Nuorten on hyvä kehittää omaa fyysistä kuntoaan monipuolisesti. Heidän tulisi kehittää hermostoa, lihaksistoa sekä tuki- ja liikuntaelimestöä. Hengitys- ja verenkiertoelimestön sekä aineenvaihdunnan kehittäminen on myös tärkeää. Hermostoa kehittäviä harjoituksia ovat muun muassa nopeus- ja maksimivoimaharjoittelut sekä erilaiset pelit ja leikit. (Hämäläinen ym. 2015, 179-180.) Tähän kehittämissuunnitelmaan valituista liikuntamuodoista sopivat pesäpallo, koripallo sekä ulkoliikuntavälineet.

Lihaksistoa kehittää kestovoima, liikkuvuus sekä perusvoimaharjoittelu. Näitä kehittämään suunnitelmaan valituista mahdollisuuksista sopivat kuntoportaat sekä ulkoliikuntavälineet. Liikkuvuutta tulee kehittää kotona omatoimisesti, tai tähän voi hyödyntää Pukkilan toisessa liikunta- ja leikkipaistossa olevia välineitä. Tuki- ja liikuntaelinten kuten luiden, jänteiden ja nivelsiteiden kehittämiseen hyviä liikuntamuotoja ovat hyppely, tasapainoilu sekä liikkuvuus harjoittelu. Nämä kehittyvät pesäpallossa, koripallossa sekä kuntoportaissa. Tasapainoa pystyy kehittämään ulkoliikuntavälineiden parissa sekä peleissä nopeiden suunnan muutosten myötä. Viimeisenä on hengitys- ja verenkiertoelimestön sekä aineenvaihdunnan kehittäminen. Näiden kehittämiseen hyviä harjoitteita ovat kestävyys- sekä lihaskestävyys- ja voimaharjoittelu. Näihin hyviä harjoituksia suunnitelmassa ovat kuntoportaat, pesäpallo, koripallo sekä ulkoliikuntavälineet. (Hämäläinen ym. 2015, 179-180.)

Perusmotorisia taitoja nuoret ovat kehittäneet jo koko ikänsä. Näitä taitoja tullaan tarvitsemaan suunnitelman mukaisissa liikuntamuodoissa. Tasapainotaitoa tarvitaan sekä kehitetään muun muassa pesäpallossa, kuntoportaissa, ulkokuntoiluvälineissä sekä parkourissa. Erilaiset liikkumistaidot tulevat esille kaikissa suunnitelluissa liikuntamahdollisuuksissa. Näissä tarvitaan juoksua, kävelyä, ponnistamista sekä ylipäänsä liikkumista. Viimeisenä taitona on välineen käsittelytaito, joka ennen kaikkea nousee esille pesäpallossa sekä koripallossa. (Hämäläinen ym. 2015, 196.)

### 6.3 Lähiliikuntapaikan kehittämissuunnitelma

Itse kehittämissuunnitelmassa, joka jää toimeksiantajalleni, koostuu kehittämissuunnitelman tarkoituksesta, Pukkilan lähiliikuntapaikan nykytilan kartoituksesta, nuorille teetetyn kyselyn tuloksista, lähiliikuntapaikan muutostyön suunnitelmasta, toimeenpanosuunnitelmasta sekä alustavasta kustannuslaskennasta. Liitteenä kehittämissuunnitelmassa on nuorille teetetyn kyselyn tulokset, esimerkkikuvat mahdollisista uusista liikuntavälineistä sekä kuvat muutosta vaativien paikkojen nykytilasta. Näiden lisäksi kehittämissuunnitelmassa kerron konkreettisesti mihin olen suunnitellut liikuntamahdollisuuksien sijoittuvan. Itse kehittämissuunnitelman olen tehnyt Pukkilan kunnan asiakirjapohjaan, jotta se on yhtenäinen kunnan muiden asiakirjojen kanssa. Kehittämissuunnitelma jää Pukkilan kunnalle ja se tullaan esittelemään kunnanhallitukselle.

Suunnitelman pyrin tuomaan mahdollisimman konkreettiseksi. Näin suunnitelman läpivieminen toimeksiantajalleni sekä kunnanhallitukselle on helpompaa, kun he näkevät heti mitä suunnitelma konkreettisesti tarkoittaa. Suunnitelmaan kokosin toimeenpantavat muutos- ja asennustyöt sekä suuntaa-antavat hinta-arviot. Hinta-arviot ovat suuntaa antavia, sillä useisiin töihin tarvitsee kilpailuttaa urakoitsijat. Töiden kustannusarviossa olen pyytänyt konsultaatioapua kuntamme teknisten palvelujen työnjohtajalta. Liikuntavälineiden hinta-arviot on suunnitelmaan otettu vain yhdestä yrityksestä, antamaan suuntaa mahdollisista kustannuksista. Lopullisessa toteutuksessa nämä tullaan kilpailuttamaan. On tärkeä pohtia laitteiden ja välineiden kestävyyttä, turvallisuutta sekä kustannuksia niitä hankittaessa.

Nuorten toiveiden mukaisesti suunnitelmaan nousivat seuraavat liikuntamahdollisuudet koripallo, kuntoportaat, ulkoliikuntavälineet, crossfit, parkour, pesäpallo, skeittailu sekä pyörätempurata. Osa toiveista pystytään yhdistämään. Valitettavasti kaikkia toiveita ei pystytä toteuttamaan lähiliikuntapaikalle. Kaikki toiveet ovat kuitenkin näkyvissä suunnitelmassa, jolloin niitä pystytään hyödyntämään myöhemmin kunnan liikuntapaikkoja kehittäessä.

Liikuntamahdollisuuksien sijoittelu sekä yhdistämisen olen suunnitellut seuraavasti. Koripallon peluu sijoittuisi koulun takapihalle, jossa on jo valmiiksi tehty asfaltoitu alue. Tähän asti aluetta on käytetty koululaisten polkupyörien parkkialueena, mutta olen koulun rehtorin kanssa keskustellut pyöräparkin siirrosta toisaalle. Koripalloalueelle tulee hankkia uudet koripallokorit.

Kuntoportaille löytyy sopiva rinne koulun ja lähiliikuntapaikan välillä. Nämä kuntoportaat hyödyttävät myös koululaisia, sillä he käyttävät lähiliikuntapaikkaa ulkoliikunnassa. Portaita pitkin on

oppilaiden turvallisempi kulkea kuin hiekkasta rinnettä. Ulkoliikuntavälineet, crossfitin sekä parkourin olen ajatellut yhdistää. Nämä on mahdollista yhdistää sellaisilla välineillä, joilla pystyy kuntoilemaan niin perinteisesti kuin crossfit -tyylisesti sekä jotka mahdollistavat parkourin toteuttamisen. Kaikkien kolmen liikuntamuodon harjoittamiseen löytyviä välineitä on hyvin tarjolla, sillä nämä kaikki ovat nousevia trendejä maailmalla.

Pesäpallon pelaamiseen hiekkakenttä on sopiva. Kentälle tulee keväisin sekä kesäisin tehdä pesäpallon kenttäviivat, joiden avulla pelaaminen on mukavampaa. Muutamia pesäpallon peluuseen tarvittavia välineitä liikuntapalveluilta löytyy, mutta esimerkiksi räpylöitä tulisi hankkia lisää. Lisäksi skeittailua ja pyörätempuilua varten pyrin uudistamaan muutamia välineitä. Alue on pieni skeittailuun, mutta mahdollisesti pieniä temppejuja pystyisi alueella tekemään uusien välineiden avulla. Isomman pyörätempuratahaaveen jätän suunnitteluvaiheeseen, jos tämä olisi tulevaisuudessa mahdollista toteuttaa isommalla investoinnilla.

Kehittämistyössäni hyödynsin laadulliseen tutkimukseen pohjautuvaa tiedonkeruutapaa nuorten toiveiden keräämiseksi. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään yleensä hyväksi haastatteluja, mutta itse teetin nuorille kyselyn. Kyselyn vastauksia hyödynsin suunnitelman tekemiseen, eli kyselyn tulokset toimivat lähdetietoina suunnitelmassa. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 63-64.) Tällä tavalla sain juuri pukkilalaisten nuorten toiveet koottua suunnitelmaan. Mikäli olisin valinnut toiveet yleisellä tasolla erilaisista nuorille suunnatuista kyselyistä, eivät liikuntamahdollisuudet olisi kohdanneet juuri pukkilalaisten nuorten toiveita.

## 7 Pohdinta

Toiminnallisen opinnäytetyöni pohdinnassa tuon esille kehittämistyöni arviointia, työn luotettavuutta sekä eettisyyttä, omaa ammatillista kehittymistäni sekä jatkotoimenpiteitä kehittämistyöleni. Arvioin myös työni kohderyhmän valintaa ja rajausta, itse kehittämistyön ideaa, asettamiani tavoitteitani, teoreettista viitekehystä sekä kieliasua. (Vilka & Airaksinen 2004, 154-161.)

Opinnäytetyötäni ohjasivat seuraavat kysymykset;

Miten edistää nuorten hyvinvointia liikunnan avulla?

Nuorten hyvinvointi on ollut pinnalla monen vuoden ajan. Varsinkin nuorten liikkuminen ja liikkumattomuus teknologian kehityksen myötä ovat isoja puheenaiheita. Kehittämistyöni ja lähiliikuntapaikan kehittämisen myötä toivon nuorten omatoimisen liikunnan lisääntyvän ja monipuolistuvan Pukkilassa.

Mikrotasolla eli Pukkilan kunnan tasolla nuorten fyysinen hyvinvointi on hyvällä tasolla, teettämäni kyselyn mukaan. Kyselyn tuloksista kerroin tarkemmin luvussa 6.2. Lähiliikuntapaikan kehittämiskyselyyn vastasi 65 nuorta 162:sta 12–18 -vuotiaasta Pukkilalaisesta nuoresta, eli vastausprosentti oli 40 %. Tämä vastausprosentti oli mielestäni todella hyvä ja uskon tähän auttaaneen se, että olin hyvinvointimessuilla itse pyytämässä nuoria vastaamaan sekä käyntini nuorisotiloissa. Kun nuoret saavat ensin keskustella kasvotusten on heillä matalampi kynnyks vastata itse kysymykseen.

Nuorille teettämän kehittämiskyselyn vastausten perusteella Pukkilan nuoret liikkuvat hyvin. Tämä on mielestäni hyvä asia. Tällä pystyn myös Pukkilan kunnan päättäjille perustelemaan, että nuoret käyttäisivät lähiliikuntapaikalle tulevia uusia välineitä. Ja tämän kautta pystyisimme takaamaan nuorten hyvinvoinnin jatkumisen.

Mikä on lähiliikuntapaikan merkitys kunnalle?

Lähiliikuntapaikoista on puhuttu koko 2000 -luvun ajan. Lähiliikuntapaikkoja nousee vuosittain ja niiden sisällöt vaihtelevat laidasta laitaan. Lähiliikuntapaikoista on kaikille kuntalaisille hyötyä. Koko perhe pääsee harrastamaan liikuntaa yhteen paikkaan. Kun kuntalaiset voivat hyvin, on siitä pitkällä tähtäimellä hyötyä koko kunnalle.

Ulkoliikuntapaikkoihin panostaminen on suhteellisen pieni investointi kunnalle pitkällä tähtäimellä. Kun ulkoliikuntapaikka on kunnossa ja toimiva kannustaa se kuntalaisia liikkumaan. Kun liikunta on omatoimista, ei siihen tarvitse aktiivisesti kunnalta työntekijää ohjaamaan tai valvomaan toimintaa. Tietenkin kunnan liikunnanohjaajan tai liikunnasta vastaavan henkilön on hyvä aika-ajoin pitää esimerkkihetkiä liikuntapaikoilla, jotta kuntalaiset osaavat turvallisesti liikkua kyseisillä paikoilla.

Miten toteuttaa kehittämissuunnitelma nuoria osallistavalla tavalla?

Nuorten osallisuus on noussut esille, varsinkin nykyisen hallitusohjelman myötä. Nuorisovaltuustot ovat tulleet kuntiin lakisääteisiksi ja nuoret pääsevät oikeasti vaikuttamaan kuntien asioihin. Pukkilassa valtuusto toimii nimellä nuorisoneuvosto. Nuorisoneuvoston kanssa yhdessä lähdin toteuttamaan Pukkilan lähiliikuntapaikan kehittämissuunnitelmaa nuorten omatoimisen liikunnan tukemiseksi.

Kun nuoret näkevät miten heidän omat päätöksensä ja äänestyksensä vaikuttavat konkreettisesti heille tarjottaviin toimintoihin, kannustaa se heitä jatkossakin kertomaan mielipiteensä. Uskon tämän myös kannustavan täysi-ikäisyyden saavutettua vaikuttamaan valtakunnallisiin asioihin. Tähän nuorten vaikuttamismahdollisuuteen perustuu oman kehittämistyöni tiedon keruu. Tiedon keruu työssäni tapahtui verkkokyselyllä.

Nuorten osallisuus näkyi opinnäytetyössäni mielestäni hyvin, sillä suunnitelmaani laaditut liikuntamahdollisuudet ovat kaikki nuorille tehdyssä kyselyssä nousseet esille. Nuoret ovat oikeasti ja aidosti päässeet vaikuttamaan suunnitelmaan. Kyselystä on otettu ne liikuntamahdollisuudet suunnitelmaan, jotka ovat saaneet eniten ääniä.

Jotta nuorille jää kokemus siitä, että he ovat saaneet vaikuttaa heitä koskeviin asioihin. Pyrin toteuttamaan kehittämissuunnitelman mahdollisimman nopealla aikataululla. Kyselyyn vastanneista hieman yli puolet oli 12-14 -vuotiaita. Tämän perusteella, kun lähiliikuntapaikan kehittämissuunnitelma on saatu päätökseen pääsevät valtaosa kyselyyn vastanneista nuorista käyttämään uusia liikuntavälineitä.

## 7.1 Kehittämistyön arviointi

Kehittämistyöni tavoitteita olivat Pukkilan lähiliikuntapaikan kehittämissuunnitelman tekeminen nuorten omatoimisen liikunnan edistämiseksi sekä nuorten osallistaminen. Näihin tavoitteisiin

pääsin mielestäni hyvin. Kehittämissuunnitelman sain tehtyä niin, että se olisi toteutettavissa, kun sopiva hanke löytyy. Kehittämissuunnitelman teossa sain osallistettua nuoria. Ensin nuorisoneuvostossa kyselin heidän toiveitaan lähiliikuntapaikan suhteen ja tämän jälkeen kyselyyn saivat vastata kaikki pukkilalaiset 12–18 -vuotiaat nuoret. Näin sain osallistettua monia nuoria suunnitelmani tekoon.

Moni nuori oli käynyt jo ennen kehittämissuunnitelman aloittamista luonani tiedustelemassa koripallon peluu mahdollisuutta. Tämän myötä uskoin kehittämissuunnitelmani aiheen olevan hyvä ja onnistunut valinta nuorten keskuudessa. Olen todella tyytyväinen siihen, miten hyvin sain nuoria osallistettua työssäni. Ikäryhmän rajausta oli helppo, sillä aiempien Pukkilan liikuntapalvelujen toimintakertomusten pohjalta olin huomannut, että juuri tämä ikäryhmä (12–18 -vuotiaat) oli jäänyt vuosien varrella pois ohjatuista liikuntaryhmistä. Ikäryhmän rajausta oli siis onnistunut valinta, mikäli he tämän suunnitelman toteuduttua innostuvat liikkumaan entistä enemmän lähiliikuntapaikalla.

Kyselyn toteutus verkkokyselynä onnistui hyvin. Vastausajan pidentäminen oli hyvä päätös, sillä sen avulla sain enemmän vastauksia kyselyyn. Vaikka kysely meni kaikille yläkouluikäisille pukkilalaisille nuorille Wilma -viestintäpalvelun kautta, en voi olla varma, kuinka moni heistä vastasi. Vastaamatta saattoivat jäädä ne nuoret, jotka ovat yksinäisiä tai muuten sosiaalisesti vetäytyneitä. Nämä nuoret eivät välttämättä olisi vastanneet kyselyyn, vaikka olisin laittanut kyselyn kirjeitse.

Itse kehittämissuunnitelman tekeminen sujui mielestäni hyvin. Suunnitelma oli helppo toteuttaa, kun olin saanut nuorilta hyvin vastauksia heidän toiveistaan. Kehittämissuunnitelmassa, joka jää toimeksiantajalleni sekä toimitetaan Pukkilan kunnanhallitukselle, kerron muun muassa Pukkilan lähiliikuntapaikan nykytilasta, kyselyn tuloksista, lähiliikuntapaikan muutostarpeista pohjapiirustuksen kanssa, kehittämissuunnitelman toimeenpanosuunnitelmasta sekä alustavasta kustannuslaskelmasta.

Toimeksiantajani toiveena oli tehdä kehittämissuunnitelmasta mahdollisimman konkreettinen. Tämän pyrin pitämään mielessäni, kun tein suunnitelmaa. Kun suunnitelma on tehty hyvin ja päättäjien on siitä helppo nähdä millaisia toiveita ja muutostarpeita suunnitelma vaatii, on heidän helpompi pohtia päätöstään suunnitelman osalta. Vaikka suunnitelman toteutus tapahtuu hankkeen avustuksella, tarvitaan siihen aina kunnalta omavastuuosuus. Tästä syystä on kunnan varauduttava menoihin suunnitelman läpiviennissä.

## 7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Jo opinnäytetyön aihetta pohtiessa on hyvä miettiä sitä eettisestä näkökulmasta. Kenelle työ tehdään, mitä hyötyä työstä on sekä mitä eettisiä kysymyksiä työ tuo eteensä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.) Oman aiheeni idea lähti liikkeelle Pukkilan kunnan tarpeesta kehittää lähiliikuntapaikkaa. Tähän liitin myös valtakunnallisesti esiin nousseen huolen nuorten fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä.

Itselläni oli tiedonkeruumenetelmänä kysely. Tähän liittyy myös eettisiä sekä luottamuksellisia asioita. Kaikilla vastaajilla oli oma päätösvalta siitä, vastaavatko he kyselyyn vai eivät. Kaikki vastaukset tehtiin nimettöminä, eli vastauksia ei pystytä jäljittämään vastaajaan. Wilma -viestien lähettämiseen pyysin koulujen rehtoreilta luvat ja näiden lähettämiset tapahtuivat koulujen verkostojen kautta. Itsellä ei siis ole tietoa, kenelle viestit ovat menneet Wilman -palvelun kautta.

Työni luotettavuutta edistävänä asiana pidän sitä, että kehittämissuunnitelmani liitteinä on nähtävänä kyselyni tulokset. Näin pystyn perustelemaan työssäni kirjoittamia koosteita ja nuorten vastauksia. Kyselyvastausten koosteet on suoraan otettu Google Forms -palvelusta, jolloin siellä on nähtävillä kaikki nuorten toiveet sensuroimattomana. Kysely oli avoimena kyselynä verkossa ja jokainen vastasi siihen itsenäisesti. Sitä en pysty varmistamaan ovatko kaikki vastanneet, olleet juuri sen ikäisiä kuin ovat kyselyyn vastanneet. On siis mahdollista, että esimerkiksi joku nuorempi kuin 12 -vuotias tai vanhempi kuin 18 -vuotias on vastannut kyselyyn. Uskon kuitenkin valtaosan vastanneista olleen rajaamaani ikäryhmään kuuluvia.

Lähteiden osalta pyrin valitsemaan lähteet mahdollisimman tuoreina. Joissakin tapauksissa hyödynsin vanhempaa tietoa, mutta tähän päädyin tapauksissa, joissa huomasin myös muiden valinneen kyseisiä lähteitä. Lisäksi mikäli aiheesta ei tuoreempaa tietoa löytynyt, oli minun hyödynnettävä vanhempaa tietoa. Tällaisissa tapauksissa uskoin lähteissä olevan tiedon pitävän edelleen paikkaansa.

## 7.3 Ammatillinen kehittyminen opinnäytetyön aikana

Omia ammatillisen oppimiseni tavoitteita työn aikana oli kunnan liikuntapaikka kehittämisen suunnittelu, nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tietoperustan paraneminen sekä tiedon etsimisen ja kriittisen arvioinnin oppiminen. Omat tavoitteeni olin peilannut Kajaanin ammattikor-

keakoulun yleisiin sekä ammatillisiin kompetensseihin. Osa-alueet kompetensseista joihin tavoitteet liittyvät ovat oppimisen taito, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä liikunnan yhteiskuntaosaaminen.

Oma kiinnostuksen kohteeni ammatillisesti on lapsissa ja nuorissa. Lasten kehityksestä itselläni on jo hyvää tietoperustaa. Nuorten kehityksen tietämystä halusin vielä kehittää. Tämä vuoksi valitsin työni aiheeksi nuoret. Opinnäytetyöni tekoprosessin aikana olen kerännyt tietoutta nuorten hyvinvoinnista, niin fyysisestä kuin henkisestä ja sosiaalisesta. Nuorten osallisuuden tärkeydestä sekä miten tukea nuoria vaikuttamaan heitä koskeviin asioihin.

Liikuntapaikan kehittäminen oli helpompaa, kun oli jo valmis pohja johon muutokset tulevat olemaan suhteellisen pieniä ja rakenteellisia. Suurempi haaste olisi ollut toteuttaa kokonaan uusi liikuntapaikka. Kuitenkin sain tästä suunnitelmasta itselleni hyvää pohjaa tulevaisuutta ajatellen, kenen kanssa yhteistyötä tulee kunnallisella puolella tehdä. Miten ottaa asiakkaita huomioon suunnitelmaa tehdessä. Ja ennen kaikkea pohtia mitkä ovat realistisia asioita, joita pystytään toteuttamaan. Sekä mitkä ovat fyysisesti kehitettäviä ja hyviä liikuntamuotoja ja välineitä.

Itselleni haastavaa työtä tehdessä oli kirjallinen tuottaminen. Ison työn kirjoittaminen selkeästi ja yhtenäisesti koko työn ajan sekä kieliopilliset asiat. Nämä toivat haastetta, mutta eivät tuntuneet liian haastavilta. Tällaiseen asiaan on hyvä pyytää ulkopuolista apua muun muassa lukemaan tekstiä. Itse tulee niin sanotusti sokeaksi omalle tekstilleen, kun sitä on pitkään kirjoittanut ja lukenut. Palautteiden saaminen on hyvä ja näin pystyy kehittämään itseään.

Koko kehittämistyöprosessin aikana pysyin mielestäni suhteellisen hyvin aikataulussa. Lopullisen opinnäytetyön kirjallisen raportin työstövaihe tuntui hieman venyvän. Mutta tämä oli itsellä myös tiedossa. Kokopäiväisesti työtä tehden on tärkeä osata aikatauluttaa kirjoittaminen.

#### 7.4 Kehittämistyön jatkotoimenpiteet

Kehittämistyöni jatkotoimenpiteenä on suunnitelman läpivienti. Lähiliikuntapaikan kehittämissuunnitelma tullaan esittämään Pukkilan kunnanhallitukselle. Kunnanhallituksessa esitän lähiliikuntapaikan kehittämistä nuorten hyvinvoinnin kannalta sekä tuon esille sen, miten nuoret ovat päässeet vaikuttamaan suunnitelmaan. Kunnanhallitukselta tulen tarvitsemaan suunnitelman läpivientiin investointirahan.



Tämän jälkeen alan etsimään suunnitelmalle sopivaa hanketta, jonka puitteissa sen pystyisi toteuttamaan. Hankkeilla on aina jokin prosenttimäärä omavastuuosuutta, usein tämä on noin 30% kokonaiskustannuksista. Tähän omavastuuosuuteen tulen tarvitsemaan investointirahaa.

Tavoitteenani olisi mahdollisimman nopeasti löytää sopiva hanke, jotta kyselyyn vastanneet nuoret pääsevät nauttimaan liikuntamahdollisuuksista, joita itse ovat toivoneet. Liikuntapaikkojen kehittämiseen kuuluvat hankkeet tulevat usein haettavasti loppuvuodesta. Tavoitteenani olisi siis tehdä hankehakemus loppuvuodesta 2020 ja saada suunnitelma toteutukseen keväällä 2021.

## Lähteet

- Dangi, T. & Witt, P. (2018). Whi Children/Youth drop out of sports. *Journal of Park and Recreation Administration*. Vol. 36. 191-199. Saatavilla 5.1.2020. [https://edukainuu-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/idaclerw\\_kamk\\_fi/EV2CKqRFKWRMucgLGVOQloB9RpwHlnpUHEj-YXK599ldg?e=qkNc49](https://edukainuu-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/idaclerw_kamk_fi/EV2CKqRFKWRMucgLGVOQloB9RpwHlnpUHEj-YXK599ldg?e=qkNc49)
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.). (2019). Oikeus liikkua lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvosto. Pdf-tiedosto Saatavilla 5.2.2020 <https://tietoanuo-rista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkajulkaisu.pdf>
- Hipp, T., Pollari, K. & Luoma, S. (2018). Nuorten äänen pitää kuulua! Nuorten osallisuus päätöksenteossa. Lastensuojelun keskusliitto. Pdf-tiedosto Saatavilla 3.2.2020 <https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/Nuorten-aanen-pitaa-kuulua-final.pdf>
- Hyvinvointisuunnitelma. (2017). Pukkilan kunta. Pdf-tiedosto <https://pukkila.fi/wp-content/uploads/raportti17-ja-suunnitelma-18-21.pdf>
- Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtovirta, T. & Riski, J. (2015). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK Kustannus Oy.
- Härkönen, U. N.d. *Teorian ja tutkimuskohteen vuorovaikutus – Bronfenbrennerin ekologinen systeemiteoria ihmisen kehityksessä*. PDF Saatavilla 5.1.2020 <http://sokl.uef.fi/verkkajulkaisut/monitiet/pdf/harkonen.pdf>
- Info. (2019). Pukkilan kunta. Saatavilla 29.12.2019 <https://pukkila.fi/info/>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. N.d. Opinnäytetyön eettiset suositukset. Saatavilla 9.2.2020 <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Eettiset-suositukset>
- Kronqvist, E-L & Pulkkinen M-L. (2007). *Kehityopsykologia*. Helsinki: WSOY.

Kuntastrategia. (2018). Pukkilan kunta. Pdf-tiedosto [https://pukkila.fi/wp-content/uploads/J%C3%A4rjest%C3%A4m%C3%A4tt%C3%B6m%C3%A4t/KUNTASTRATEGIA-2018\\_091118-1.pdf](https://pukkila.fi/wp-content/uploads/J%C3%A4rjest%C3%A4m%C3%A4tt%C3%B6m%C3%A4t/KUNTASTRATEGIA-2018_091118-1.pdf)

L 410/2015. Kuntalaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410>, Suomen laki.

L 390/2015. Liikuntalaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>, Suomen laki.

L 1285/2016. Nuorisolaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>, Suomen laki.

Liikunta. (2019). Pukkilan kunta. Saatavilla 29.12.2019 <https://pukkila.fi/palvelut/liikuntapalvelut/>

LIKES. (2020). Suomen lasten ja nuorten liikunta. Saatavilla 5.1.2020 <https://www.likes.fi/ajankohtaista/suomen-lasten-ja-nuorten-liikunta-kansainvalisessa-vertailussa>

McConnell, C. (2018). *How to cure the dropout rate in youth sport*. Saatavilla 9.2.2020 <https://rochester.kidsoutandabout.com/content/how-cure-dropout-rate-youth-sports>

Metsälä, L. (2018). *Liikunnan drop-out ilmiö seuratoiminnan kehittämistuen hankehakemuksissa*. Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58566/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201806143214.pdf>

Move-testit. 2016-2019. Pukkilan kirkonkylän koulu.

Nuoriso. (2019). Pukkilan kunta. Saatavilla 29.12.2019 <https://pukkila.fi/palvelut/nuoriso/>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2017). Valtakunnallinen nuorisotyön- ja politiikan ohjelma 2017-2019. Saatavilla 9.2.2020 <https://minedu.fi/documents/1410845/4274093/VANUPO+FI+2017+final.pdf/92502e8e-0cd0-40f0-b097-5ef39e1d529f/VANUPO+FI+2017+final.pdf>

Opinnäytetyö. N.d. Ammattikorkeakouluopinnot. Saatavilla 10.3.2020 <https://www.ammattikorkeakouluopinnot.fi/opinnaytetyo-8082>

Pukkilan kunta suunnittelupalaveri. (2004). Pukkilan kunnan lähiliikuntapaikan suunnittelutyöt.

- Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Pdf-tiedosto. Saatavilla 1.9.2019. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Tekniset palvelut. (2019). Pukkilan kunta. Saatavilla 29.12.2019 <https://pukkila.fi/palvelut/tekniinen/>
- Terve koululainen. (2020). Suomalaisten nuorten liikunta. Saatavilla 9.2.2020 <https://www.terve-koululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/suomalaisen-nuoren-liikunta/>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (2020). Lasten ja nuorten hyvinvointi- Kouluterveyskysely 2019. Saatavilla 5.1.2020 <https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely-2019>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (2019). Lasten ja nuorten osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuudet. Saatavilla 20.3.2020 [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/johtamisen\\_tueksi/lasten\\_ja\\_nuorten\\_vaikuttamismahdollisuudet](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/johtamisen_tueksi/lasten_ja_nuorten_vaikuttamismahdollisuudet)
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (2019). Osallisuus. Saatavilla 20.3.2020 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- Toimintakertomus. (2018). Pukkilan kunta.
- UKK-instituutti. (2019). Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Saatavilla 4.1.2020 <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>
- Valo. (2015). Lähiliikuntapaikkarakentamista 15-vuotta – seurantaselvitys. Pdf-tiedosto. Saatavilla 2.2.2020 [http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Lahiliikuntapaikkarakentamisen\\_seurantaselvitys\\_nettiliikuntapaikat\\_valmis\\_loppuraportti.pdf](http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Lahiliikuntapaikkarakentamisen_seurantaselvitys_nettiliikuntapaikat_valmis_loppuraportti.pdf)
- Valtioneuvosto. (2019). Osallistava ja osaava Suomi. Saatavilla 5.1.2020 [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161931/VN\\_2019\\_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161931/VN_2019_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vehkalahti, K. (2014). Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Finn Lectura.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2004). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Liitteet

Nuorille teettämäni lähiliikuntapaikan kehittämiskysely

1. Ikä:

12 – 14

15 – 16

17 - 18

2. Kuinka aktiivinen liikkuja tai liikunnan harrastaja olet?

Erittäin aktiivinen

Melko aktiivinen

Satunnainen

En juuri harrasta liikuntaa

3. Onko liikuntaharrastuksesi

Vapaa-ajalla omaa liikkumista

Urheiluseurojen järjestämää toimintaa

Kunnan kerhotoimintaa

En harrasta liikuntaa

4. Arvioi, kuinka useasti kävit viimeisen vuoden aikana harrastamassa liikuntaa kunnan lähi-  
liikuntapaikalla.

En kertaakaan

1 – 3 kertaa

4 – 6 kertaa

7 – 10 kertaa

Enemmän kuin 10 kertaa

5. Kuinka tyytyväinen olet Pukkilan lähiliikuntapaikkaan

Erittäin tyytyväinen

Melko tyytyväinen

Melko tyytymätön

Erittäin tyytymätön

En osaa arvioida

6. Mitkä seuraavista liikuntamahdollisuuksista ovat sinusta sellaisia, jotka tulisi huomioida Pukkilan lähiliikuntapaikan kehittämissuunnitelmassa. Valitse 1 -5 tärkeintä.

Pesäpallo \_\_

Koripallo \_\_

Sähly \_\_

Ulkokuntoiluvälineet \_\_\_\_

Crossfit - kuntoilulaitteet \_\_\_\_

Kuntoportaatt \_\_\_\_

Parkour \_\_\_\_

Kiipeilyseinä \_\_

Skeittailu \_\_\_\_

Pyörätempu rata \_\_\_\_

Hiihto \_\_

Muu, mikä \_\_\_\_\_

7. Voit kirjoittaa vapaita kommentteja tai muita kehitysideoita lähiliikuntapaikkaan liittyen.

## Saatekirje

Pukkilan kunnan liikuntapalvelut toteuttavat Ida Clewerin (liikunnanohjaaja opiskelija) opinnäytetyöhön liittyen lähiliikuntapaikan kehittämissuunnitelma kyselyn 12 – 18 vuotiaille nuorille. Kyselyyn vastataan nimettömästi ja vastaukset käydään liikunnanohjaajan sekä nuorisoneuvoston jäsenten kanssa läpi. Heidän yhteistyöllään lähdetään kehittämissuunnitelmaa tekemään.

Vastaamalla kyselyyn pääset vaikuttamaan Pukkilan lähiliikuntapaikan kehittämiseen. Kysely tapahtuu ainoastaan verkossa. Vastaa kyselyyn perjantaihin 25.10. mennessä.

Kiitos osallistumisesta!

Ida Clewer

Kajaanin ammattikorkeakoulu, liikunnanohjaaja opiskelija