

Perhon liikuntapaikat 7. – 9. -luokkalaisten näkökulmasta

- käyttö, tyytyväisyys ja toiveet

Jussi Jänkä

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Syksy 2012



Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

<p>Tekijä Jussi Jänkä</p>	<p>Ryhmä tai aloitusvuosi LOT 2008</p>
<p>Opinnäytetyön nimi Perhon liikuntapaikat 7.–9. - luokkalaisten näkökulmasta -käyttö, tyytyväisyys ja toiveet</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 39 + 7</p>
<p>Ohjaaja Timo Vuorimaa</p>	
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, mitä Perhon kunnan liikuntapaikkoja 7. - 9. -luokkalaisten käyttävät ja mitä mieltä he ovat niistä. Tarkoituksena oli myös selvittää liikuntapaikkojen käytön syitä ja toiveita uusista liikuntapaikoista. Lisäksi nuorten liikuntaharrastuksia tarkasteltiin.</p> <p>Liikuntapaikkakysely tehtiin 30.5.2012 yläkoulun oppilaille Perhon Keskuskoulussa Webropol-ohjelman avulla. Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä menetelmää. Kyselyssä oli valinta- ja monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä ja asteikkoihin perustuvia. 134:stä yläkoulun oppilaasta 121 vastasi kyselyyn. Vastausprosentti oli 90,3.</p> <p>Yleisimmin tytöt ja pojat harrastivat liikuntaa 3-4 tuntia viikossa kouluajan jälkeen. Tytöt harrastivat kesällä eniten lenkkeilyä ja pojat jalkapalloa. Talvellakin tyttöjen suosituin liikuntamuoto oli lenkkeily, kun taas lähes kaikki pojat pelasivat jääkiekkoa. Suosituimmat sisäliikuntapaikat olivat kirkonkylän liikuntasalit. Ulkoliikuntapaikoista käytettiin eniten kirkonkylän tenniskenttä-jääkiekkokaukaloa ja keskustan urheilukenttää. Kehittämistoiveita tuli paljon jääurheilualueisiin ja uimapaikkoihin. Tärkeimmät syyt liikuntapaikkojen käytölle olivat liikunnan mukavuus, kunnossa pysyminen ja terveyden ylläpitäminen. Toivotuimmat uudet liikuntapaikat olivat jää-, uima- ja keilahalli.</p> <p>Tulosten mukaan Perhon yläkoululaiset ovat erittäin kiinnostuneita jääurheilusta ja kuntoliikunnasta. Eniten käytettiin kirkonkylän liikuntapaikkoja. Nuoret olivat melko tyytyväisiä Perhon liikuntapaikkoihin.</p>	
<p>Asiasanat liikuntapaikat, liikunta, nuoret, liikuntaharrastus</p>	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p>Author Jussi Jänkä</p>	<p>Group or year of entry LOT 2008</p>
<p>The title of thesis Sports facilities in Perho – from perspective of 7 to 9-graders – usage, satisfaction and desires</p>	<p>Number of pages and appendices 39 + 7</p>
<p>Supervisor Timo Vuorimaa</p>	
<p>The primary aim of the thesis was to find out which facilities provided by Perho are used by 7 to 9-graders and what they think of them. The purpose was also to find out the reasons for the use of exercise sites and also hopes for new sports venues. In addition, young people's sporting activities were examined.</p> <p>The query was done 30 May 2012 for lower secondary school students at Perho's Keskuskoulu using Central Webropol programme. The study was done using a quantitative method. The query included select and multiple choice questions, open questions and questions with scales. Out of the 134 lower secondary school students, 121 replied to the questionnaire. The response rate was 90.3.</p> <p>Most often boys and girls exercised 3 to 4 hours a week after school. Most often girls took interest in jogging and boys in football in summer. Also during the winter girls' most popular form of exercise was jogging, while almost all the boys played hockey. The most popular indoor exercise sites were village gymnasiums. Outdoor exercise sites were most often the village tennis/ice-hockey place and the sports fields in the centre. Many of the development aspirations were concentrated on ice sports areas and swimming areas. The main reasons for the use of the sports facilities were physical comfort, fitness and maintaining health. The most popular new sports venues were ice skating hall, swimming centre and bowling alley.</p> <p>According to the results of the study Perho's secondary school students are very interested in ice skating and fitness. Most often they used the village sports facilities. Young people were quite happy with Perho's sports facilities.</p>	
<p>Key words sports facilities, sports, youth, exercise</p>	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Liikunnan merkitys kouluikäisten terveyteen ja hyvinvointiin	3
2.1 Fysiologinen merkitys	4
2.2 Psykkinen ja sosiaalinen merkitys.....	5
3 Liikuntapaikat	7
3.1 Liikuntapaikkojen luokittelua.....	7
3.2 Liikuntapaikkarakentaminen.....	9
4 Perhon liikuntatoimi ja liikuntapaikat.....	12
4.1 Perhon liikuntatoimi	12
4.2 Ulkoliikuntapaikat	14
4.3 Sisäliikuntapaikat	15
4.4 Perhon liikuntapaikkojen korjaus- ja rakentamissuunnitelmat.....	15
5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	17
6 Menetelmät.....	18
6.1 Tutkimuksen kohderyhmä	18
6.2 Kyselyn järjestäminen	18
6.3 Kyselyn sisältö	19
6.4 Tilastolliset tarkastelut	19
7 Liikuntapaikkatutkimuksen tulokset.....	20
7.1 Liikunnan harrastaminen.....	20
7.2 Liikuntapaikkojen käyttäminen ja tyytyväisyys niihin	22
7.3 Liikuntapaikkojen käytön syyt	28
7.4 Liikuntapaikkojen kehittämistoiveet	29
7.5 Toiveet uusista liikuntapaikoista.....	30
8 Pohdinta	33
Lähteet.....	37
Liitteet.....	40
Liite 1. Kyselylomake.....	40

1 Johdanto

Lainsäädäntö määrittelee kuntien ja valtion tehtäviä liikunnan ja liikuntapaikkojen järjestämisestä. Kuntalain 1 luvun 1 §:ssä mainitaan, että kunta pyrkii edistämään asukkaidensa hyvinvointia ja kestävästä kehitystä alueellaan (Kuntalaki 17.3.1995/365). Liikuntalain 1 luvun 1 §:ssä mainitaan, että lain tarkoituksena on edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua ja niihin liittyvää kansalaistoimintaa. Lain tarkoituksena on myös edistää väestön terveyttä ja hyvinvointia, tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Lain tarkoituksena on lisäksi edistää tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta. (Liikuntalaki 18.2.1998/1054.)

Liikuntalain 1 luvun 2 §:ssä mainitaan, että valtion ja kuntien tehtävänä on luoda yleiset edellytykset liikunnalle. Kunnan pitää luoda edellytyksiä asukkaistensa liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä ja terveyttä edistävää liikuntaa. Kunnan pitää tarjota liikuntapaikkoja sekä järjestää liikuntaa huomioiden myös erityisryhmät. (Liikuntalaki 18.2.1998/1054.)

Liikuntapaikka-sanalla on 2000-luvulla yleistynyt liikuntaolosuhteet-käsite. Se tarkoittaa kaikkia ympäristöjä, joissa voi liikkua. Olosuhteiden ohella puhutaan liikuntaympäristöstä. Useita liikuntamuotoja ei voi kuitenkaan harrastaa, jos ei ole asianmukaisia suorituspaikkoja. Rakennetut liikuntapaikat ovat tärkeitä monille liikuntaa harrastaville suomalaisille. Erittäin paljon liikuntapaikkoja käyttävät lapset ja nuoret. (Kokkonen 2010, 108, 377.)

Nuoret pitävät sisäliikunnasta yhä enemmän. He ovat tottuneet rakennettuun ympäristöön aikaisempia sukupolvia enemmän. Lapsia ja nuoria on paljon kasvukeskuksien väestössä, mikä vaikuttaa liikuntapaikkoihin kohdistuviin odotuksiin. Lasten ja nuorten liikuntamieltymykset yhdistyvät osaksi kulutuslähtöistä elämäntapaa. Todennäköisesti liikuntalajien siirtyminen ulkoa sisätiloihin jatkuu. Liikuntaan saatetaan liittää entistä enemmän tietotekniikkaa, jolloin liikuntakokemukseen tulee fyysisen suorituksen lisäksi virtuaalinen elämys. (Kokkonen 2010, 378.)

Lähes kaikki lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa ja urheilua. Samanaikaisesti on arvioitu, että lapset ja nuoret ovat huonokuntoisempia kuin koskaan ennen. Asiaa selitetään sillä, että peruselämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, mitä ei tiettyjen urheilulajien harrastamisen yleistymisen pysty korjaamaan. (SLU 2010, 6.) Jos nuorena harrastaa paljon liikuntaa, todennäköistä on, että liikunnallinen elämäntapa jatkuu myös aikuisena.

Koululiikuntaa on yläluokilla vain kaksi pakollista tuntia viikossa (2 x 45 minuuttia), mikä ei riitä pitämään kuntoa hyvänä. Nuorten pitäisi aktiivisesti harrastaa liikuntaa kouluajan ulkopuolella hyvän kunnon ja terveyden ylläpitämiseksi. Viime vuosina on paljon keskusteltu siitä, miten nuoret saataisiin liikkumaan enemmän. Uudet liikuntapaikat voivat innostaa nuoria liikunnan pariin. Olisi hyvä, jos he saisivat osallistua liikuntapaikkojen suunnitteluun. Harrastusmahdollisuuksien pitäisi olla monipuolisia ja nuorten saada liikunnasta myönteisiä kokemuksia.

Opinnäytetyössä selvitetään kyselytutkimuksen avulla, mitä Perhon kunnan liikuntapaikkoja Keskuskoulun 7. – 9. -luokkalaiset käyttävät ja mitä mieltä he ovat niistä. Tarkoituksena on myös selvittää liikuntapaikkojen käytön syitä ja miten nuoret haluavat kehittää liikuntapaikkoja ja mitä uusia paikkoja he toivovat. Myös liikuntaharrastuksista kysytään. Paikoin verrataan tyttöjen ja poikien vastausten eroja.

2 Liikunnan merkitys kouluikäisten terveyteen ja hyvinvointiin

Biologisesti määriteltynä liikunta on lihasten toimintaa ja sen tuottamaa liikettä. Liikunta on kuitenkin paljon enemmän, sillä ihmiset liikkuvat useista eri syistä, eri muodoissa ja ympäristöissä, ja liikunta koetaan usealla eri tavalla. Liikunnalla lienee vaikutusta ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Liikunnalla on terveydellistä merkitystä niin yksilöille, ryhmille, yhteisöille kuin yhteiskunnallekin. Lapsena liikunta tukee kasvua ja kehitystä ja nuorena luo perustan harrastukselle. (Vuori 2000, 12, 28.)

Liikunnan myönteiset vaikutukset liittyvät säännöllisyyteen. Kunto ei kohene, jos liikuntaa harrastaa vain kerran viikossa. Pysyvät liikunnan vaikutukset saavutetaan silloin, jos liikunta on jokapäiväistä. (Rehunen 1997, 350.) Liikuntasuositus 7 - 18-vuotiaille on se, että heidän pitäisi liikkua vähintään 1 - 2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin istumisjaksoja pitäisi välttää. Hieman alle puolet nuorista liikkuu terveytensä kannalta tarpeeksi. Noin 20 % nuorista on täysin passiivisia. (Fogelholm 2011, 77, 85.)

Jo vuonna 1940 Artturi Salokannel ja Severi Salonen kirjoittivat liikunnan merkityksestä teoksessa Suomen poikien ja tyttöjen oma terveystoiminta seuraavasti:

Terve ruumis kaipaa liikuntaa. Reipas liikunta panee veren kiertämään nopeammin ja kaikki elimet toimimaan vilkkaammin. Siitä seuraa mieluisa hyvinvoinnin tunne, hyvä ruokahalu ja makea uni. Reipas liikunta vahvistaa lihaksia, sydäntä, keuhkoja ja kaikkia elimiä. Sen avulla koko elimistömme varttuu voimakkaaksi. Harrastamalla varsinkin kasvuvuosina monipuolista liikuntaa saamme ruumiimme kehittymään sopuuhaiseksi. Terveellistä liikuntaa on ulkoilmassa suoritettu ruumiillinen työ, samoin kuin juoksu, soutu, uinti, hiihto, luistelu jne. Joka päivä käytän ainakin 1,5 tuntia reippaaseen liikuntaan ulkoilmassa. (Salokannel, A. & Savonen, S. 1940.)

2.1 Fysiologinen merkitys

Liikunnalla on tärkeä merkitys sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä. Vähän liikkuvan riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin on lähes kaksinkertainen verrattuna runsaasti liikkuvaan. Pienempi sairastumisriski selittyy liikunnan terveellisillä vaikutuksilla rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan. (Rehunen 1997, 349.) Liikunta voi laskea lasten ja nuorten verenpainetta, jos verenpaine on lähtötilanteessa ollut yli viitearvojen. Nuorilla on todettu sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden kasautumista. Riskitekijät ovat yhteydessä liikkumattomuuteen, väärin ruokatottumuksiin ja lihavuuteen. (Fogelholm 2011, 83.)

Liikunta auttaa painonhallinnassa. Liikuntaa harrastamattomilla on yli kaksi kertaa suurempi todennäköisyys saavuttaa ylipainon raja kuin paljon ja säännöllisesti liikkuvilla. Liikunta kuluttaa energiaa ja parantaa perusaineenvaihduntaa. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 31.) Lapsuus- ja nuoruusiän lihavuus on monesti pysyvää ja ennustaa aikuisiän lihavuuden riskiä. On arvioitu, että nuoruusiässä lihavista jopa 80 % on lihavia aikuisiässä. Lihavuudella on vakavia sekä välittömiä että pitkäaikaisvaikutuksia lasten ja nuorten terveydelle. Lihavilla lapsilla ja nuorilla on suurentunut riski sairastua esimerkiksi kakkostyypin diabetekseen. Lihavuus voi haitata myös lasten ja nuorten psyykkistä ja psykososiaalista hyvinvointia. (Nuori Suomi 2008, 68 - 69.)

Lasten ja nuorten lihomisen estämisessä perusliikunnan lisääminen voi olla yksi keskeisimmistä ratkaisuista. Nuorilla päivittäinen riittävä liikunta on turvallisempi painonhallintakeino kuin ruoankäytön rajoittaminen, johon voi liittyä syömishäiriöiden riski. Tutkimuksissa lihavien lasten painoa on saatu kuriin, kun on lisätty ohjattua liikuntaa ja vähennetty fyysisesti passiivista ajankäyttöä. (Fogelholm 2011, 83.)

Liikunnalla on merkitystä nuoruusiän diabeteksen hoidossa, mutta liikunta ei kuitenkaan sen syntyä ehkäise. Diabeteksen alkuvaiheessa liikunta saattaa parantaa lihasten insuliiniherkkyyttä ja vähentää insuliinin tarvetta useiden vuosien ajan. Jos liikunta on säännöllistä ja hyvin suunniteltua, se voi vaikuttaa edullisesti diabeteksen hoitotasapainoon. Liikunta voi myös vähentää diabeetikoilla usein esiintyvien verenkiertoelimistön

sairauksien riskiä. Säännöllinen liikunta vähentää myös riskiä sairastua aikuisiän diabetekseen. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 31.)

Liikunnan avulla kehitetään ja ylläpidetään luuston, lihaksiston ja nivelten toimintakykyä (Mertaniemi & Miettinen 1998, 30). Nivelten muotojen ja niiden rustokudoksen hyvän kehityksen takaamiseksi suositellaan lapsille ja kasvuikäisille painoa kantavaa, monipuolista liikuntaa. Nivelille sopivia hyviä liikkumismuotoja ovat esimerkiksi juoksu, pyöräily, hiihto, suunnistus, aerobic, voimistelu, yleisurheilu, monet maila- ja pallopelit sekä leikit. (Kannus 2011, 164.)

Liikunta voi ehkäistä osteoporoosin eli luukadon syntyä. Liikunnan lisäksi pitää saada riittävästi kalsiumia ja D-vitamiinia. Monipuolinen ja runsas liikunta lapsena ja nuorena saattaa lisätä luun määrää 5 - 15 % verrattuna vähän liikkuviin. Ero liikuntaa harrastavien eduksi on niin iso, että riski vanhuusiän osteoporoosiin vähenee huomattavasti. (Rehunen 1997, 44, 47.)

Liikunnalla saatu hyvä kunto vähentää astman (keuhkoputkien ahtautuminen) oireita ja auttaa selviytymään silloin, jos sairaus pahenee. (Rehunen 1997, 353, 355.) Astmaa sairastavilla lapsilla on kuitenkin huomioitava astmakohtausriski liikunnan harrastamisessa. Riski kuitenkin pienentyy, jos lääkitys on hyvä ja astma muutoin oireeton. Erittäin raskasta liikuntaa, kuivaa pakkasilmaa ja liikkumista allergeeneja sisältävässä ilmassa (esimerkiksi runsas siitepöly) kannattaa välttää. Nuoret astmaatit, jotka ovat hyvässä hoitotasapainossa, voivat osallistua melkein kaikkiin samoihin liikuntamuotoihin kuin astmaa sairastamattomat lapset ja nuoret. (Nuori Suomi 2008, 76 - 77.)

2.2 Psykkinen ja sosiaalinen merkitys

Liikunta, urheileminen, pelit ja leikit ovat tehokkaita sosiaalisen ja eettisen kasvun välineitä (Nuori Suomi 2008, 64). Liikunta on käyttäytymistä, jota ihmisen psyyke säätelee. Liikunta pystyy tuottamaan ihmiselle mielihyväsävytteisen minäkokemuksen. (Kuoppasalmi 1995, 333.) Liikunnan arvioidaan edistävän psyykkistä hyvinvointia, jos se on omaehtoista ja antaa myönteisiä elämyksiä. On havaittu, että liikuntaa harrastavat ovat tasapainoisempia ja luottavat paremmin itseensä kuin ne, jotka eivät harrasta

liikuntaa. Säännöllinen liikunta voi ehkäistä masennuksen kehittymistä. Kohtuullinenkin liikunta kohottaa mielialaa ja vireystilaa, vähentää stressiä ja jännittyneisyyttä, parantaa unen laatua ja edistää nukahtamista. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 36.)

Liikunnan henkinen merkitys perustuu subjektiivisiin kokemuksiin liikunnasta. Silloin on tärkeää, mitä vaikutuksia henkilö uskoo harrastuksellaan olevan, mitä kokemuksia hän saa liikunnasta ja miten hän toteuttaa siinä itseään. (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 20.) Liikuntatilanteesta saatu sosiaalinen yhteenkuuluvaisuuden tunne ja positiivinen palaute kannustavat yksilöä osallistumaan liikuntaan. Aktiivinen liikunta on monelle sosiaalinen tapahtuma, jossa voidaan tavata kavereita ja tutustua uusiin ihmisiin. (Telama & Kahila 1995, 416.) Liikunta ja sen toteuttamisympäristö antavat mahdollisuuden tasa-arvoiseen toimintaan, mutkattomaan kanssakäymiseen erilaisten henkilöiden kanssa. Niinpä silloin altistutaan toisenlaisille tavoille ja näkökannoille. Parhaassa tapauksessa suvaitsevaisuus lisääntyy. (Vuori 2003, 33.)

Urheilu ja liikunta, varsinkin pelit ja leikit, antavat hyvän mahdollisuuden moraalisen ajattelun kehitykseen sekä eettiseen kehitykseen. Peleissä ja leikeissä on sellaisia ristiriitatilanteita, joita voi ratkaista vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Kun ristiriitoja selvitetään ryhmässä keskustelemalla, niin silloin saavutetaan parhaat tulokset. Olisi hyvä, jos lapsia ja nuoria ohjattaisiin olemaan myös itse erotuomareina tai ilman erotuomaria. Kilpailullisuutta ei saa kuitenkaan liikaa korostaa, koska silloin voidaan vaikeuttaa yhdessäoloon ja yhteistyöskentelyyn liittyvien tavoitteiden toteutumista. Valitettavasti varsinkin organisoidussa urheilussa lasten ja nuorten keskinäinen vuorovaikutus ja oma-toimisuus jäävät usein vähemmälle. (Nuori Suomi 2008, 65.)

Lapset saavat liikunnassa mahdollisuuksia tunneilmaisun ja sosiaalisten taitojen oppimiseen. Liikunta voi tukea lapsen persoonallisuuden ja terveen itsetunnon kehittymistä. Nuoret, jotka harrastavat liikuntaa, kokevat vähemmän yksinäisyyttä, ujoutta ja toivottomuutta kuin muut nuoret. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 35.) Liikuntaan osallistuminen edistää auttamishalua, toisten huomioonottamista ja empaattisuutta. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 14.)

3 Liikuntapaikat

Suomen noin 30 000 liikuntapaikasta noin 75 prosenttia on kuntien rakentamia ja ylläpitämiä. Lopusta 25 prosentista suurin osa on kuntien määräysvallassa olevia yhtymiä tai osakeyhtiöitä. Isoissa kaupungeissa ja taajamissa on yksityisiäkin liikuntapaikkoja. Opetus- ja kulttuuriministeriö antaa edellytyksiä liikunnan ja urheilun harrastamiseen, kun se ohjaa ja tukee esimerkiksi liikuntapaikkarakentamista. (OKM.)

Kuntien tärkein tuki urheiluseuroille ovat maksuttomat tai edulliset liikuntapaikat. Hyvä liikuntapaikkaverkosto antaa mahdollisuuden harrastaa lähellä, edullisesti ja järkevään aikaan. Merkittäviä lähi- ja arkiliikunnan olosuhteita ovat esimerkiksi lasten lähiliikuntapaikat, ulkoilureitit ja kevyen liikenteen väylät. Eri lajien harrastajat tarvitsevat harjoituspaikoiksi kenttiä, saleja ja halleja. Kilpaurheiluun vaaditaan valmennus- ja kilpailutoiminnan olosuhteita, esimerkiksi katsomollisia halleja, kenttiä. Monet liikunnan harrastajat puolestaan liikkuvat luonnossa jokamiehenoikeuksilla ja se on heille korvaamaton etu. (SLU 2012.)

3.1 Liikuntapaikkojen luokittelua

Liikuntapaikat ja -palvelut luokitellaan usealla eri tavalla. Toimintapaikan mukaan puhutaan ulko- ja sisäliikuntapaikoista. Ulkoliikuntapaikat voidaan jakaa rata- ja kenttäurheilupaikkoihin sekä maasto- ja vesiliikuntapaikkoihin. Yhteiskunta määrittelee perusliikuntamuodot ja huolehtii, että niitä on riittävästi eri käyttäjäryhmille. Perusliikuntamuotoja ovat erilaiset liikuntaleikit, useat palloilulajit, lenkkeily, suunnistus, pyöräily, kuntovoimistelu, uinti, maastohiihto ja luistelu. Näitä liikuntamuotoja harrastetaan yleisimmin. Perusliikuntapaikkoja näille ovat vapaamuotoiset peli- ja leikkialueet, pallokentät, yleisurheilun suorituspaikat, valaistut ulkoilureitit ja kuntopolut, uimalat ja uimahallit, liikuntasalit palloilua, voimistelua, kuntoilua ja tanssia varten. (Vuolle ym. 1986, 229.)

Perusliikuntapaikoille on ominaista, että ne ovat julkisia ja palvelevat laajoja väestöryhmiä ja niissä voi harrastaa liikuntaa joustavasti eri aikoina. Perusliikuntapaikat on ensisijaisesti tarkoitettu kunto- ja virkistysliikuntaan. Ne ovat monikäyttöisiä, ilmaisia tai hal-

poja ja sijaitsevat lähietäisyydellä. Perusliikuntapaikkojen harrastajamäärä on suuri ja kustannukset kohtuullisia. (Vuolle ym. 1986, 229.)

Perusliikuntamuotojen lisäksi on Suomessa rakennettu tietyn lajimuodon harrastamiseen lajiliikuntapaikkoja. Korkeatasoisimmat paikat palvelevat vain tulosurheilua, ja niitä käyttävät kilpaurheilijat. Liikuntapaikkasuunnittelussa otetaan huomioon myös erityisryhmiä, jotka eivät esimerkiksi sairauden tai vamman vuoksi pysty käyttämään paikkakuntansa yleisiä liikuntapalveluja. Heitä varten rakennetaan erityisliikuntapaikkoja. (Vuolle ym. 1986, 229.)

Lähiliikuntapaikka-käsitettä käytetään lasten ja nuorten liikuntaan ja yleiseen kunto- ja terveysliikuntaan tarkoitettuista liikuntapaikoista tai -alueista, jotka ovat asuinalueilla tai niiden välittömässä läheisyydessä. Lähiliikuntapaikkojen määritelmä ei ole tarkoituksella rajaava ja yksiselitteinen. Lähiliikuntapaikkojen toteutuksessa suositaan esimerkiksi luovuutta, osallistuvaa suunnittelua ja hallinnonalojen yhteistyötä. (Opetusministeriö 2001, 7.)

Lähiliikuntapaikoille on ominaista, että ne ovat enimmäkseen kaikkien liikuntaa harrastavien vapaasti käytettävissä ja käyttäjille maksuttomia. Niitten pitää olla myös hyvin saavutettavissa kotiovelta, koulujen ja päiväkotien läheisyydessä tai muualla, jossa ihmiset viettävät suurimman osan ajastaan. Lähiliikuntapaikkojen yhteydessä ei yleensä tarvita varsinaisia pukeutumis-, peseytymis- ja huoltotiloja. Lähiliikuntapaikkoja käytetään ympärivuotisesti. Niiden rakentamis- ja käyttökustannukset ovat yleensä edullisia. (Opetusministeriö 2001, 7.)

Lähiliikuntapaikat ovat enemmän monikäyttöisiä ja pienimuotoisia kuin lajikohtaisia ja laitosmaisia. Lähiliikuntapaikat ovat enemmän vapaasti mitoitettuja kuin lajien sääntöihin tukeutuvia. Ne eivät ole rakennusteknisesti vaativia eivätkä vaadi paljon huoltoa ja sido henkilöstöä. Lähiliikuntapaikkoina voivat olla esimerkiksi seuraavat kohteet: monikäyttöiset pienkentät, jääpelikentät, luistelualueet, yleisurheilun suorituspaikat, kuntosadat, hiihtoalueet, palloiluseinät, rullalautailu- ja luisteluradat, sisäliikuntatilat ja suunnistuskartat. Lähiliikuntapaikkojen varustelussa (esimerkiksi maaleissa, verkko- ja koritelineissä, seinämissä) ovat tärkeitä asioita yksinkertaisuus, turvallisuus ja kestävyys.

Lähiliikuntapaikan pitäisi täyttää varsinkin perusliikunnan tarpeet, mutta myös yhdessä harrastamisen, kuten perheliikunnan tarpeet. (Opetusministeriö 2001, 7- 8.)

3.2 Liikuntapaikkarakentaminen

Valtio on tukenut liikuntapaikkarakentamista 1930-luvun alusta alkaen. Avustukset nousivat merkittäviksi 1940-luvun lopussa veikkaustuoton ansiosta. Aluksi niitä saatiin urheilukenttien rakentamiseen. 1950-luvulla sisäliikuntatilojen ja uimahallien avustukset kasvoivat. Kun liikuntapaikkarakentamisen vaatimusaste nousi, niin neuvonnan tarve korostui. 1970-luvulla liikuntarakentamisen tukea kasvatti veikkaustuotto. Eniten liikuntapaikkojen määrää kuitenkin nosti kuntien rahoituksen kasvu. 1980-luvulla liikuntapaikkojen määrä lisääntyi Suomessa yli kolmanneksella. Tärkeää oli paikkojen laadun paraneminen, kun esimerkiksi hyvätasoisia sisäliikuntatiloja rakennettiin. (Kokkonen 2010, 19, 75, 235.)

Talouselämyksen vuoksi 1990-luvulla kuntien täytyi lykätä liikuntapaikkahankkeitaan. Olympiastadionin peruskorjaus 1990-luvun alkupuolella vei suuren osan valtion liikuntapaikkarakentamisen tuesta. 1990-luvun loppu oli jäähallirakentamisen aikaa. (Kokkonen 2010, 239, 287.)

Lähiliikuntapaikkojen määrä on kasvanut 2000-luvulla. Maastoliikuntapaikkoja on tullut paljon lisää. Sisäliikuntapaikkoja on rakennettu yhä enemmän, mutta ulkokenttien määrä on kääntynyt laskuun. Uimahalleja ei ole paljon rakennettu, mutta niiden korjaustoissa on huomioitu viihtyisyys. (Kokkonen 2010, 292.)

Tietyt periaatteet pitää huomioida liikuntapaikkarakentamisessa. Ensinnäkin liikuntapaikkojen pitää olla esteettömiä ja helposti saavutettavissa. Liikuntaympäristö on esteetön, jos se on käyttäjille turvallinen ja kaikkiin tiloihin pääsee helposti. Tilojen ja toimintojen on oltava helpokäyttöisiä. Esteettömyydessä on kysymys ihmisoikeuksista, laadusta, turvallisuudesta ja mahdollisuuksien luomisesta. Esteettömät liikuntapaikat sopivat kaikille. Liikuntapaikkojen saavutettavuus tarkoittaa sitä, että paikka vastaa toiminnallisilta ominaisuuksiltaan tarkoitustaan ja sopii erilaisten käyttäjien tarpeisiin. (Opetusministeriö 2008, 24.)

Valtion pitäisi kiinnittää entistä enemmän huomiota liikuntapaikkojen sijaintiin, kun se myöntää avustuksia. Liikuntapaikkojen saavutettavuuden esteenä on yhä enemmän keskustaetäisyyksien luonnollinen kasvaminen ja ajoneuvoriippuvuuden lisääntyminen. Matkakustannukset ovat väestölle noin ¼ kaikista liikuntapaikkakustannuksista. (Suomi 2000, 6.)

Liikuntapaikkarakentamisessa pitää huomioida kestävän kehityksen periaatteet. Suomessa kestävän kehityksen osina pidetään ympäristönäkökohtia sekä sosiaalisia, kulttuurisia ja taloudellisia näkökohtia. Liikunnan avulla tuetaan ympäristön kestävä kehitystä. Jo olemassa olevien rakennusten käyttöastetta tulisi lisätä ja näitä rakennuksia korjata. Olisi hyvä, jos rakennetut liikuntapaikat sijaitsevat asuinympäristöjen läheisyydessä tai hyvien julkisten yhteyksien varrella. Tällaiset ratkaisut tuovat säästöjä pitämällä aikavälillä. (Opetusministeriö 2008, 24 - 25.)

Liikuntaolosuhteilla pitäisi edistää tasa-arvoa. Tavoitteena on, että hyvillä liikunnan olosuhteilla lisätään suomalaisten liikkumisaktiivisuutta ja liikkumisen laaja-alaista tasa-arvoa. Mahdollisimman monen pitäisi saada harrastaa liikuntaa omista lähtökohdistaan hyvinvointinsa edistämiseksi. Liikuntapaikkojen pitäisi olla ihmisten käytettävissä riippumatta sukupuolesta tai asuinpaikasta. Myöskään liikkumisesteet, sosioekonominen tilanne tai muut liikkujiin itseensä liittyvät syyt eivät saisi olla esteenä liikuntapaikkojen käytölle. (Opetusministeriö 2008, 25.)

Suosituksen lajin harrastaja voi joutua liikkumaan ahtaassa salissa tai odottamaan vuoroaan. Liikuntapaikkoja käytetään yleensä eniten iltaisin, jolloin muun muassa uimahallien maksut ovat suuremmat kuin päivisin useilla paikkakunnilla. Työssäkäyvät eivät ehkä pysty käyttämään liikuntapaikkoja päivisin, joten heille esimerkiksi uimahallimaksu voi olla suurempi. Voidaan miettiä, toteutuuko silloin tasa-arvo liikuntapaikkojen käytössä. (Suomi 2000, 25.)

Organisoidun liikunnan osalta, mikä tapahtuu pääosin seuroissa, pitäisi lasten ja nuorten liikuntaolosuhteiden kehittämisessä huomioida seuraavia asioita: Kun lasten ja

nuorten liikuntatiloja rakennetaan ja varustetaan, pitäisi heidän erityistarpeensa huomioida. Suunnittelussa pitää ottaa huomioon myös lajien harrastusmäärät sekä suositut ja tärkeät lajit. (Opetusministeriö 2001, 6.)

Liikunnallisuutta voidaan tukea eri hallinnonalojen ratkaisulla. Jos elinympäristö on turvallinen ja liikuntaan innostava, se houkuttelee liikkumaan. Varsinkin arkiliikunnan edistämässä korostuu eri hallinnonalojen välinen yhteistyö. Yhdyskuntasuunnittelulla ja kaavoituksella on tärkeä tehtävä, kun suunnitellaan houkuttelevia arkiliikuntamahdollisuuksia välittömiin asumisympäristöihin. Liikunnan olosuhteiden pitää olla laadukkaita rakenteiltaan ja turvallisilta materiaaleiltaan. Keskeistä on liikuntapaikkojen turvallisuus, toiminnallisuus, taloudellisuus, terveydellisyys ja ekologisuus. (Opetusministeriö 2008, 25 - 26.)

4 Perhon liikuntatoimi ja liikuntapaikat

Suomenselän vireä maaseutukunta Perho on perustettu vuonna 1868. Se sijaitsee valtatie 13:n varrella Keski-Pohjanmaan maakunnan itärajalalla. Perhosta on Jyväskylään noin 1,5 tunnin ajomatka ja Kokkolaan noin tunnin. Perhossa on seitsemän eri kylää: Kivikangas, Oksakoski, Mehtä-Poranen, Peltokangas, Möttönen, Salamajärvi ja Jänkä. (Perhon kunta 2012a.)

Perho kuuluu Kaustisen seutukuntaan. Perhon naapurikuntia ovat Veteli, Halsua, Lestijärvi, Kinnula, Kivijärvi, Kyyjärvi, Alajärvi ja Vimpeli. Perhon pinta-ala on 775,19 km² ja vesistöä on 24,9 km². Perhossa on satoja pieniä järviä ja lampia. Asukkaita on noin 3000. Ikäjakama (2010) on seuraava: 0 – 14-vuotiaita on asukkaista 10,6 %, 15 – 64-vuotiaita 61,3 % ja yli 64-vuotiaita 28,1 %. (Perhon kunta 2012a.)

Perhosta alkaa Pohjanlahteen laskeva Perhonjoki ja Suomenlahteen laskeva Kymijoen vesistö. Perhossa on eteläisen Suomen laajimmat erämaa-alueet sekä mainioita metsätys- ja marjamaita. Perho on osa Metsäpeuranmaan matkailualueita, joka sijoittuu kolmen maakunnan alueelle. Metsäpeuranmaan erämaa-alue on Suomenselän vedenjakaja-alue, jossa on esimerkiksi 115 kilometrin mittainen Peuran polun retkeilyreitistö sekä Salamajärven kansallispuisto. Perhon erämaat antavat luontoon liittyviä elämyksiä, harrastuksia ja virkistysmahdollisuuksia. (Perhon kunta 2012a.)

4.1 Perhon liikuntatoimi

Perhossa yritetään järjestää kaikenikäisille monipuolista liikuntaa vapaa-aikatoimen, järjestöjen ja koulun yhteistyönä. Muun muassa vapaa-aikatoimen avustussääntöjen avulla kannustetaan liikuntaan. Avustusta maksetaan sen mukaan, kuinka paljon on liikkuja ja kuinka paljon järjestetään toimintaa. Avustettava kerhotoiminta tarvitsee ohjaajan. (Perhon kunta 2012b.)

Perhon Kiri ry. on Perhon kunnassa liikuntaharrastusta edistävä yleisseura. Se tarjoaa kaikille asukkaille mahdollisuuden tasonsa mukaan kilpa- ja kuntourheiluun sekä

harrasteliikuntaan. Lasten ja nuorten urheilutoiminta sekä kuntourheilutoiminta ovat Perhon Kirin painopistealueita. Seuran lajeja ovat hiihto, suunnistus, paini ja yleisurheilu sekä joukkuelajeista pesäpallo. Lajeja voidaan lisätä johtokunnan päätöksellä. Seuran tarkoituksena on edistää liikuntaharrastusta siten, että mahdollisimman monet seuran jäsenet harrastaisivat kunto-, kilpa- tai huippu-urheilua omien edellytystensä ja tarpeidensa mukaan. Valmennustoiminta painottaa juniorityötä. Tärkeää on myös kouluttaa uusia valmentajia ja toimitsijoita. Seuran toimintaan sisältyy terveystieteiden ja hyvien tapojen pelisääntöjä noudatetaan. (Perhon Kiri 2012a.)

Perhon Kiri järjestää syksyllä 2012 ohjattua kuntopiiriä niin aikuisille kuin nuorille. Seura antaa mahdollisuuden painiharjoituksiin, joihin ei ole yläikärajaa. Myös nassikkapainiporukkaa kootaan alakouluikäisistä. Yläkoululaisia otetaan vielä lisää painiharrastukseen. Palloilukerhoa ja hopeasompaa on tarjolla lapsille ja nuorille. Yleisurheiluharjoituksia pidetään myös. Urheilukoulu Pikku-Arsinaattorit on 5 – 7-vuotiaille ja Arsinaattorit 8 – 13-vuotiaille. (Perhon Kiri 2012b.)

Perhon Hockey Teamissa voi harrastaa jääkiekkoa, sählyä ja pesäpalloa. Naisvoimistelijat järjestää mahdollisuuden ohjattuun liikuntaan, step-aerobicin ja kuntosaliharjoituksiin. Seuraavia liikuntatempauksia järjestetään vuosittain: kansanhihtokampanja, Haanenhiihto, Perho-Kyyjärvi -pyöräilykampanja, uimakouluja, liikunta- ja monitoimikerhoja eri kylillä sekä kävelytempauksia. Uimakoulut järjestetään kesäisin Vetelin uimahallissa. Kouluilta käydään usein Kannonkosken Piispalassa uimassa. (Perhon kunta 2012b.) Yläkoulun oppilaat ovat käyneet myös Vetelissä uimassa.

Vapaa-aikatoimistosta ja koululta voi hakea vuoroja esimerkiksi seurojentalolle tai liikuntasaliin, joissa voi pelata muun muassa lento-, sulka- ja koripalloa sekä sählyä (Perhon kunta 2012b). Liikuntakerhoja järjestetään eri kouluilla kouluajan jälkeen. Esimerkiksi Perhon yläkoulun oppilaille on liikuntakerhoa kaksi tuntia viikossa syys- ja kevätlukukaudella.

4.2 Ulkoliikuntapaikat

Perhossa on kaksi urheilukenttää. Jängän urheilukenttä on Jängän kylällä, noin 10 kilometriä Perhon keskustasta. Se on 50 x 90 metriä. Kilpatoimintaa siellä ei ole ollut vuosiin, mutta yleisurheilun harjoituskenttänä sitä voi käyttää. Kentän kunto on kuitenkin huono. Keskustassa on 6-ratainen urheilukenttä ja radan pituus on 300 metriä. Kentän keskusta on hiekkaa. Kentän kunto on hyvä ja siellä voi harrastaa seuraavia lajeja: juoksu, pituus, korkeushyppy, keihäänheitto, kolmiloikka, kuulantyoöntö, pesä- ja jalkapallo. (Perhon kunta 2012c.)

Perhon kirkonkylällä on kolme hyväkuntoista beachvolley-kenttää. Neljäs kenttä on rakennettu Komanteelle vuosi sitten. Se on noin 5 kilometriä keskustasta. Frisbee-golf-paikka on Perhon kirkonkylällä. Tenniskenttiä on kolme. Kirkonkylän tenniskenttä-jääkiekkokaukalon kunto on hyvä. Siellä pelataan jääkiekkoa, kaukalopalloa, ringetteä ja tennistä. Jääkiekkokaukalo on valaistu ja kesällä siinä voi harrastaa skeittausta. (Perhon kunta 2012c.)

Kokkonevan jääkiekkokaukalo, 4 kilometriä kirkonkylältä, on tyydyttävässä kunnossa. Kaukalossa luistellaan, pelataan jääkiekkoa ja kaukalopalloa. Möttösen koulun palloilukenttä, jääkiekkokaukalo ja luistelualue ovat hyvässä kunnossa. Siellä voi pelata jääkiekkoa, kaukalo-, pesä- ja jalkapalloa sekä luistella. Myös Oksakosken koululla on jääkiekkokaukalo. (Perhon kunta 2012c.)

Perhon kirkonkylän valaistu kuntorata-latu on hyvässä kunnossa, ja siellä hiihdetään, juostaan ja kävellään. Valaistut ladut ovat 1 km:n, 1,5 km:n, 3 km:n, 5 km:n ja 6 km:n pituiset. Möttösen valaistu kuntorata-latu on kohtalaisessa kunnossa ja siellä voi harrastaa hiihtoa, juoksu- ja kävelylenkkeilyä. Humalajoella on Joutenhovin hyväkuntoinen valaistu kuntorata-latu. Reitit ovat 1,8 km:n ja 3 km:n pituiset. Oksakosken kylällä on 1,5 km:n hiihtolatu, jonka kunto on tyydyttävä. Taipaleen valaistulla ladulla hiihdetään ja lenkkeillään, ja sen kunto on hyvä. (Perhon kunta 2012c.)

Uimapaikkoja on kolme: Komanne, Korpijärvi sekä Kellokoski. Kaikkien uimapaikkojen kunto on hyvä. Peuran polku on tarkoitettu kävelylenkkeilyyn: reitti Humalajoki -

Sysilampi - Syrjäjärvi - Salamajärvi - Valvatti pidetään kunnossa lenkkeilijöille. Suunnistuspaikan kuntoa ei ole määritelty. Suunnistusta voi harrastaa seuraavilla paikoilla: Maa-seutuakatemia, Oksakoski, Salmelanharju, Taivasmäki, Tuuliaho, Tuuliaho II, Vehmassuo, Vehmassuo II. (Perhon kunta 2012c.)

4.3 Sisäliikuntapaikat

Kivikankaan kylätalon liikuntasali on pieni, alle 300 m². Se on kuitenkin luokiteltu hyväkuntoiseksi. Toiveena on urheilukenttä kylätalon ympäristöön. Möttösen koulun liikuntasalissa (alle 300 m²) pelataan lentopalloa, sählyä, sulkapalloa ja voimistellaan. Möttösen nuorisoseuran talo on tyydyttävässä kunnossa, ja sen liikuntasalissa (alle 300 m²) pelataan lentopalloa sekä voimistellaan. (Perhon kunta 2012c.)

Peltokankaan työväentalo on hyväkuntoinen, ja salissa (alle 300 m²) pelataan lentopalloa sekä tanssitaan. Perhon kirkonkylän seurojentalo on myös hyväkuntoinen ja liikuntasalissa (alle 300 m²) harrastetaan seuraavia lajeja: lentopallo, sähly, sulkapallo, voimistelu ja paini. Seurojentalolla on myös sisäampumarata, joka on tyydyttävässä kunnossa. (Perhon kunta 2012c.)

Vanhan koulun liikuntasali (alle 300 m²) Perhon kirkonkylässä on kohtalaisessa kunnossa. Salissa pelataan lentopalloa, sählyä ja sulkapalloa sekä voimistellaan. Koulukeskuksen uusi liikuntasali on keskisuuri, 300 - 500 m², ja hyväkuntoinen. Siellä voi pelata lentopalloa, sählyä ja sulkapalloa. Myös aerobicia ja voimistelua harrastetaan. (Perhon kunta 2012c.)

4.4 Perhon liikuntapaikkojen korjaus- ja rakentamissuunnitelmat

Perhon kunnan valtuustoseminaarissa 1.6.2010 esitettiin monitoimihalliajatus nykyisen kirkonkylän urheilukentän paikalle. Monitoimihallissa olisi liikuntasali, uimahalli, mahdollisesti keilarata ja joitakin pieniä liiketiloja. Uusi urheilukenttä tarvitsisi paikan ennen monitoimihallin rakentamista. (Perhon kunta 2010.) Hanketta ei ole vielä toteutettu.

Keskuskoulun uuteen liikuntasaliin suunnitellaan palloiluseinää. Vanhan koulun liikuntasalin ilmanvaihtoa aiotaan parantaa sekä pesu- ja pukutiloja korjata. Keskustan urheilukenttää kunnostetaan melko pian. Uuden kentän rakentaminen on kunnan talous- ja toimintasuunnitelmassa. Myös Perhon Kiristä esitetään, että Perhoon pitäisi rakentaa ensimmäinen ajanmukainen urheilukenttä. (Perhon kunta 2012b.)

Kirkonkylän tenniskenttä-jääkiekkokaukalon asfaltti halkeilee, ja siihen tehdään uusi pinnoitus. Kirkonkylän valaistu kuntorata ja -latu tarvitsevat kohentamista. Joissakin osissa ei voi ulkoilla loppukesästä ilman kumisaappaita. Suunnitelmissa on, että kunnan omistamaa osuutta levennetään ja laitetaan uutta pintaa. Märkiä kohtia nostetaan ja ajetaan purua. Beachvolley-kenttiä kunnostetaan vuosittain. Uusi beachvolley-kenttä tulee Perhonjoen kunnostamisen myötä kirkonkylälle Perhonjoen rantaan. (Perhon kunta 2012b.)

Peuranpolulle Salamajärven tien alkupäähän uusitaan pitkospuita. Korpijärven uima- paikan pukukopin katto aiotaan korjata. Komanteen uimapaikkaa kunnostetaan tarpeen mukaan. Möttösen vanha jääkiekkokaukalo siirrettäneen Oksakoskelle, kun Möttöseen valmistuu uusi. Möttösen koulun alueelle tehdään suunnistuskarttaa. (Perhon kunta 2012b.)

Möttösen koulu on saanut avustusta uusien liikuntapaikkojen rakentamiseen, joka on aloitettu kesällä 2012. Möttöseen tulee uusi liikuntasali (250 m²), urheilukenttä, palloilukenttä, tenniskentät, kaukalo ja skeittailurakenteet. Myös erityisrakenteita, kuten kiipeilyseinä, apinarata, kuntoportaat ja katsomo, rakennetaan. Lisäksi kentän huoltorakennus valmistuu. Esteettömyys on huomioitu liikuntapaikkarakentamisessa. Uusien liikuntapaikkojen pitäisi valmistua syksyllä 2013.

5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitä Perhon liikuntapaikkoja Keskuskoulun 7. – 9. -luokkalaiset käyttävät ja mitä mieltä he ovat niistä. Lisäksi pyrittiin selvittämään nuorten liikuntaharrastuksia ja toiveita uusista liikuntapaikoista.

Tutkimusongelmat:

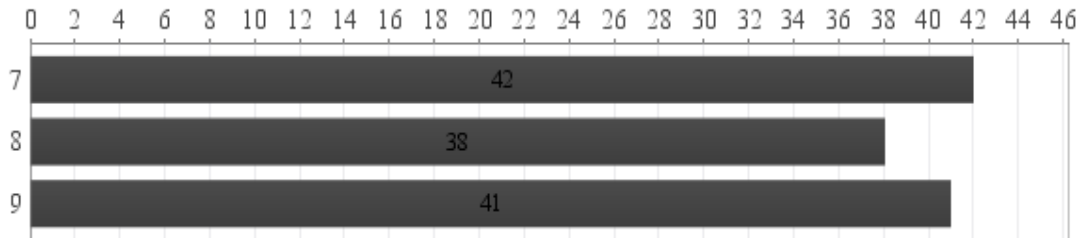
1. Kuinka paljon yläkoululaiset harrastavat liikuntaa kouluajan ulkopuolella ja mitä liikuntamuotoja he harrastavat?
2. Mitä Perhon liikuntapaikkoja yläkoululaiset käyttävät ja kuinka tyytyväisiä he ovat niihin?
3. Mitkä ovat liikuntapaikkojen käytön syyt?
4. Mitä kehitettävää nuorten mielestä on Perhon liikuntapaikoissa?
5. Mitä uusia liikuntapaikkoja nuoret toivovat Perhoon?

6 Menetelmät

Liikuntapaikkatutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Tämä menetelmä vastaa kysymyksiin kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkija saa tutkimustiedon numeroina. Hän voi myös ryhmitellä laadullista aineistoa numeeriseen muotoon. Tutkija esittää tulokset numeroina ja selittää keskeisen numerotiedon sanallisesti. Määrällisen tutkimuksen aineistolle on ominaista, että vastaajia on paljon. (Vilkkä 2007, 14, 17.)

6.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Perhon Keskuskoulun 7. – 9. -luokkalaiset. Lukuvuonna 2011 - 2012 Perhon Keskuskoulun oppilaita oli 134: 67 tyttöä ja 67 poikaa. Kyselyyn vastasi 121 oppilasta: 62 tyttöä ja 59 poikaa. Kokonaisvastausprosentti oli 90,3. Kun luokittain tarkastellaan vastaajien määrää, niin 7. -luokkalaisista 42, 8. -luokkalaisista 38 ja 9. luokkalaisista 41 vastasi kyselyyn (kuvio 1).



Kuvio 1. Vastaajien määrä luokka-asteittain

6.2 Kyselyn järjestäminen

Liikuntapaikkakysely tehtiin Webropol-ohjelman avulla, ja oppilaat kävivät 30.5.2012 luokittain koulun tietotekniikkaluokassa vastaamassa kyselyyn Internetissä. Perhon Keskuskoulun peda.net -sivuille oli laitettu linkki kyselyyn. Tietokoneet oli valmiiksi käynnistetty, ja oppilaat menivät ohjeitten mukaan kyselyn sivuille. Oppilaille kerrottiin opinnäytetyön tarkoituksesta ja kuinka tärkeä merkitys sillä on. Mainittiin, että heidän mielipiteensä Perhon liikuntapaikoista menevät päättäjien tietoon. Siten nuoret voivat

vaikuttaa kunnan liikuntapaikkoihin. Kyselylomaketta selostettiin ja tarvittaessa oppilaat saivat kysyä tutkimuksesta.

6.3 Kyselyn sisältö

Liikuntapaikkakyselyssä (liite 1) oli valinta- ja monivalintakysymyksiä, joiden vastausvaihtoehtoista oppilas valitsi haluamansa vastauksen. Lisäksi oli avoimia kysymyksiä, joihin vastaajat saivat vastata vapaamuotoisesti. Tilaa oli jätetty kirjoittamista varten. 4-portaisia asteikkokysymyksiä oli myös. Asteikkoihin eli skaaloihin perustuvassa kysymystyypissä on väittämiä ja vastaaja valitsee sen, kuinka paljon hän on samaa tai eri mieltä kuin annettu väittämä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 200).

Kysely on aineiston hankkimisen tapa, jossa kaikilta vastaajilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla (Vilkkä 2007, 27). Kyselytutkimusten etuna on usein se, että niiden avulla saa kerättyä laajan tutkimusaineiston. Tutkimukseen voidaan saada paljon vastaajia ja voidaan kysyä useita asioita. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.)

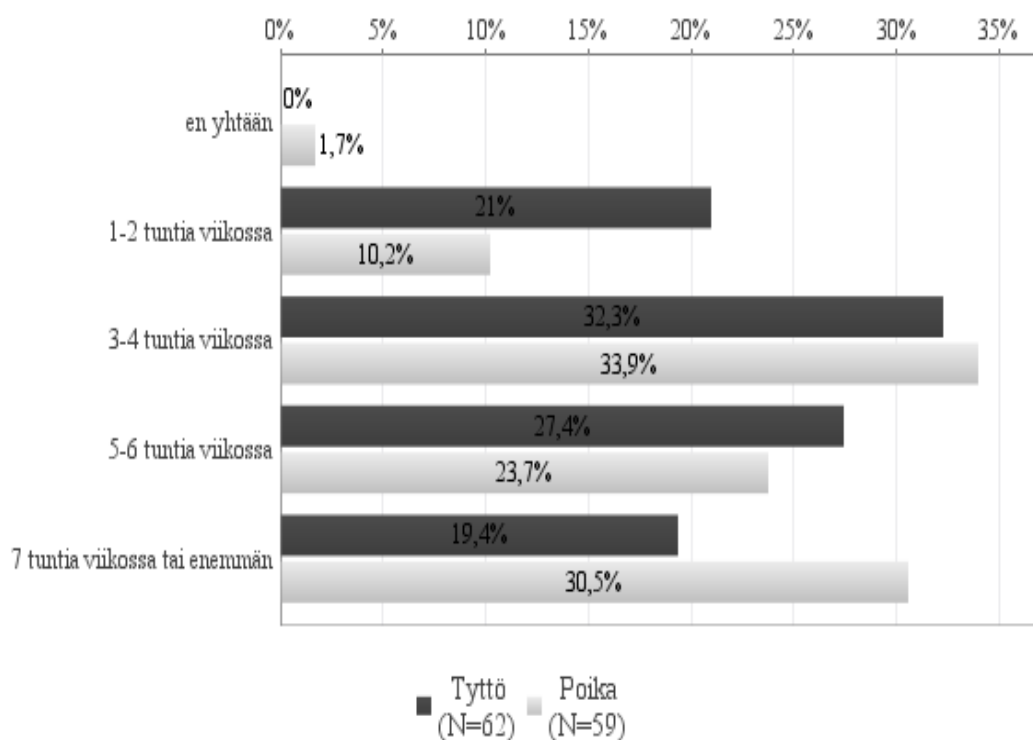
Kyselytutkimuksen haittana pidetään sitä, suhtautuvatko vastaajat vakavasti tutkimukseen: vastaavatko he huolellisesti ja rehellisesti. Vastausvaihtoehtoissa voi tulla väärinymmärryksiä ja vastaamattomuus voi joissakin tapauksissa olla suuri. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.) Näitä haittoja ei havaittu. Nuoret suhtautuivat kyselyyn tosissaan.

6.4 Tilastolliset tarkastelut

Vastauksia tarkasteltiin luokitteluasteikkoisten valinta- ja monivalintakysymysten osalta suhteellisina frekvensseinä ja 4-portaisten asteikkokysymysten osalta myös keskiarvoina.

7 Liikuntapaikkatutkimuksen tulokset

7.1 Liikunnan harrastaminen



Kuvio 2. Liikunnan harrastaminen kouluajan ulkopuolella

Sekä pojilla (33,9 %) että tytöillä (32,3 %) oli yleisintä harrastaa liikuntaa kouluajan ulkopuolella 3-4 tuntia viikossa. Pojista 30,5 % harrasti liikuntaa 7 tuntia tai enemmän viikossa, kun taas tytöistä (19,4 %) selvästi vähemmän. 5 - 6 tuntia viikossa harrasti pojista 23,7 % ja tytöistä jonkin verran enemmän, 27,4 %. 21 % tytöistä ilmoitti harrastavansa liikuntaa 1 - 2 tuntia viikossa, kun vain 10,2 % pojista mainitsi liikkuvansa tämän verran. Vain yksi vastaaja ei harrasta lainkaan liikuntaa kouluajan ulkopuolella. (Kuvio 2.)

121 oppilasta (62 tyttöä ja 59 poikaa) vastasi avokysymykseen, mitä liikuntamuotoja he harrastavat eniten kesäisin. Tyttöjen suosituin laji oli lenkkeily, joko kävely tai juoksu. Näin vastasi 47. Pojista ainoastaan 13 lenkkeili. Lenkkeily oli kuitenkin poikien kolmanneksi suosituin laji. Poikien eniten harrastama laji oli jalkapallo, jota pelasi noin

puolet pojista, 31. Tytöistä vain 15 ilmoitti pelaavansa jalkapalloa. Tyttöjen toiseksi suosituin kesälaji oli uinti, jota harrasti 25 tyttöä. Pojista vain 10 mainitsi uivansa.

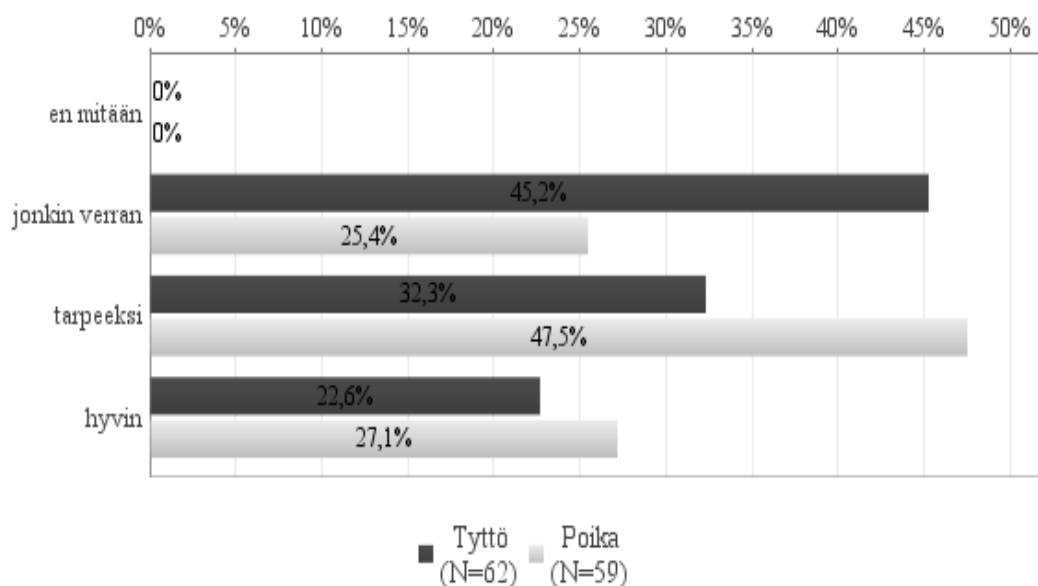
Poikien toiseksi suosituin laji oli pyöräily. Näin ilmoitti 17 oppilasta. Tytöistä 21 pyöräili. Tämä laji oli tytöillä kolmanneksi suosituin. Beachvolleyta eli rantalentopalloa pelasi 15 tyttöä ja 6 poikaa. Ratsastusta harrasti 13 tyttöä, pojista ei yhtään. Lentopalloa pelasi 7 tyttöä ja 3 poikaa. 6 tyttöä ja poikaa rullaluisteli. 7 poikaa pelasi salibandya ke-sällä. 6 poikaa harrasti yleisurheilua, 5 skeittausta ja pesäpalloa sekä 4 kävi kuntosalilla. Vielä muitakin liikuntamuotoja/lajeja mainittiin, mutta niitä harrasti vain 1 - 3 vastaajaa.

119 oppilasta (62 tyttöä ja 57 poikaa) vastasi avokysymykseen, mitä liikuntamuotoja he harrastavat eniten talvisin. Tyttöillä lenkkeily oli suosituin laji myös talvella. 32 tyttöä harrasti sitä. Pojista lenkkeili vain 5, ja lenkkeily oli poikien neljänneksi suosituin laji talvisin.

Poikien suosituin talvilaji oli ylivoimaisesti jääkiekko, jota harrasti 46 poikaa. Tyttöillä jääkiekko oli neljänneksi suosituin laji: 11 tyttöä pelasi jääkiekkoa. Toiseksi eniten tytöt luistelivat, 26 tyttöä. Poikien toiseksi suosituin laji oli hiihto, jota harrasti 18 poikaa. Tytöistäkin 25 hiihti ja 10 ratsasti. Pojista 12 pelasi salibandya ja lumilautaili. Neljä tyt-töä lumilautaili ja kävi kuntosalilla. Myös neljä poikaa ilmoitti käyvänsä salilla. Muitakin lajeja mainittiin, mutta niitä harrasti vain 1 – 3 henkilöä.

Jos poikien ja tyttöjen vastaukset yhdistetään, niin suosituimmat kesäisin harrastetut lajit olivat lenkkeily, jalkapallo ja pyöräily. Talvisin eniten harrastettiin jääkiekkoa, hiih-toa ja lenkkeilyä.

7.2 Liikuntapaikkojen käyttäminen ja tyytyväisyys niihin

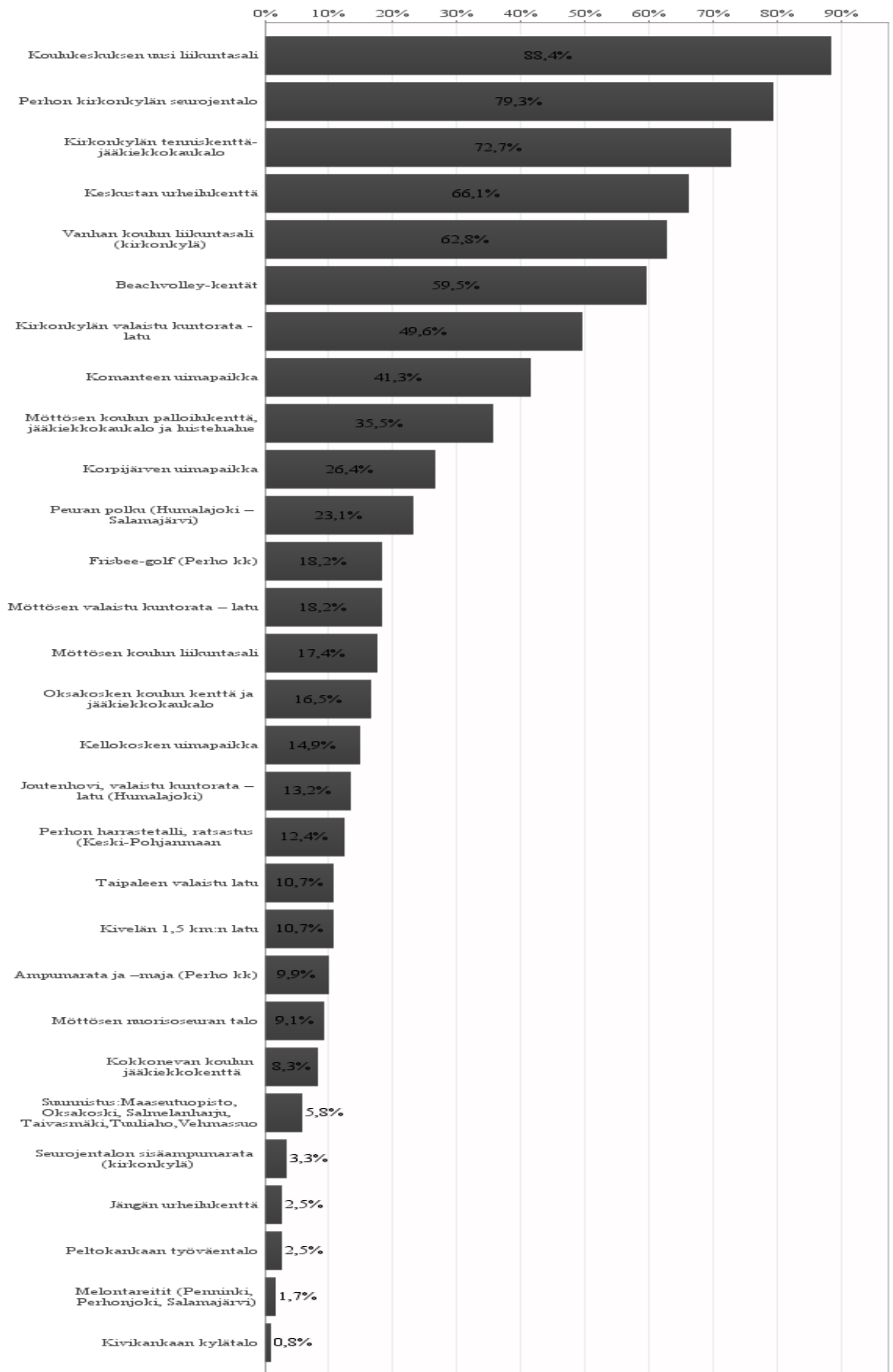


Kuvio 3. Miten hyvin yläkoululaiset tietävät Perhon liikuntapaikoista

Jokaisella 121 vastaajalla oli tietoa Perhon liikuntapaikoista (kuvio 3). Tytöt (45,2 %) vastasivat eniten kohtaan ”jonkin verran” ja pojat (47,5 %) kohtaan ”tarpeeksi”. Pojista 74,6 % tiesi paikoista tarpeeksi tai hyvin, kun taas tytöistä selkeästi vähemmän, 54,9 %.

Kuvio 4 havainnollistaa, mitä Perhon liikuntapaikkoja yläkouluikäiset käyttävät.

He mainitsivat myös, kuinka tyytyväisiä he ovat käyttämiensä paikkojen kuntoon, toimivuuteen, viihtyisyyteen yms. (4=erittäin tyytyväinen, 3=tyytyväinen, 2=tyytymätön, 1=erittäin tyytymätön). 121 oppilasta vastasi.



Kuvio 4. Yläkoululaisten käyttämät liikuntapaikat

Sisäliikuntapaikoista käytettiin eniten koulukeskuksen uutta liikuntasalia. Nuorista 88,4 % harrasti liikuntaa siellä. Siihen oltiin myös tyytyväisiä (ka. 3,3). Toiseksi eniten yläkoululaiset (79,3 %) liikkuvat kirkonkylän seurojentalolla, johon ei oltu kovin tyytyväisiä (ka. 2,5). Kirkonkylän vanhan koulun liikuntasalia käytettiin kolmanneksi eniten. Vastaajista 72,7 % kävi siellä. Paikkaan ei oltu tyytyväisiä (ka. 2,2).

Muita sisäliikuntapaikkoja käytettiin selkeästi vähemmän. Nuorista 17,4 % harrasti liikuntaa Möttösen koulun liikuntasalissa, johon oltiin tyytymättömiä (ka. 1,5). Perhon harrastetallissa maaseutuopistolla ratsasti vastaajista 12,4 %, ja paikkaan ei oltu kovin tyytyväisiä (ka. 2,5). Möttösen nuorisoseuran taloa käytti nuorista 9,1 %. Tiloihin oltiin tyytymättömiä (ka. 2,0). Kirkonkylän seurojentalon sisäämpumaradalla Peltokankaan työväentalolla ja Kivikankaan kylätalolla harrasti liikuntaa alle 4 % vastaajista.

Ulkoliikuntapaikoista käytettiin eniten kirkonkylän tenniskenttä-jääkiekkokaukaloa, jossa nuorista liikkui 72,7 %. Paikkaan oltiin melko tyytyväisiä (ka. 2,8). Toiseksi eniten yläkoululaiset (66,1 %) harrastivat liikuntaa keskustan urheilukentällä, johon oltiin myös melko tyytyväisiä (ka. 2,7). Beachvolley-kentillä pelasi vastaajista 59,5 %. Kenttiin oltiin tyytyväisiä (ka. 3,1).

Möttösen koulun palloilukenttää, jääkiekkokaukaloa ja luistelualuetta käytti 35,5 % vastaajista. Paikkoihin oltiin melko tyytymättömiä (ka. 2,2). Nuorista 16,5 % käytti Oksakosken koulun kenttää ja jääkiekkokaukaloa, joihin oltiin tyytymättömiä (ka. 1,8). Jääkiekkokentistä Kokkonevan koulun kenttää käytettiin vähiten (8,3 % vastaajista) ja paikkaan oltiin tyytymättömiä (ka. 1,8).

Ladusta nuoret (49,6 %) käyttivät selvästi eniten kirkonkylän valaistua kuntoratalua, johon oltiin tyytyväisiä (ka. 2,9). Möttösen valaistua kuntoratalua vastaajista käytti 18,2 %. Latuun ei oltu kovin tyytyväisiä (ka. 2,4). Joutenhovin valaistuun kuntorataluun Humalajoella sen sijaan oltiin melko tyytyväisiä (ka. 2,8), ja siellä harrasti liikuntaa 13,2 % nuorista. Kivelän 1,5 kilometrin latua käytti 10,7 % vastaajista ja latuun oltiin tyytyväisiä (ka. 3,0). Taipaleen valaistulla ladulla hiihti myös 10,7 % vastaajista. Latuun ei oltu kovin tyytyväisiä (ka. 2,5).

Uimapaikoista nuoret (41,1 %) uivat eniten Komanteella, johon oltiin melko tyytymättömiä (ka. 2,2). Korpijärvellä uitiin toiseksi eniten (nuorista 26,4 %), ja uimapaikoista siihen oltiin tyytyväisimpiä (ka. 3,2). Kellokosken uimapaikalla nuorista ui noin 15 %, ja paikkaan oltiin tyytyväisiä (ka. 2,9).

Perhon liikuntapaikoista Peuranpolkuun (Humalajoki-Salamajärvi) oltiin kaikista eniten tyytyväisiä (ka. 3,4). Vastaajista 23,1 % vaelteli siellä. Frisbeegolf-aluetta kirkonkylällä käytti vastaajista 18,2 %, ja alueeseen ei oltu kovin tyytyväisiä (ka. 2,6).

Ulkoliikuntapaikoista suunnistusaluetta (maaseutuopisto, Oksakoski, Salmelanharju, Taivasmäki, Tuuliaho, Vehmassuo), ampumarataa ja -majaa, melontareittejä (Penninki, Perhonjoki, Salamajärvi) ja Jängän urheilukenttää käytettiin vähiten (alle 6 % vastaajista).

Taulukko 1. Tyytyväisyys liikuntapaikkoihin

	1	2	3	4	Yhteensä	Keskiarvo
hiihtoladut	4	14	93	10	121	2,9
luistelukentät ja kaukalot	2	33	80	6	121	2,7
sisäliikuntatilat	2	35	76	7	120	2,7
kuntoradat ja -polut	6	28	81	6	121	2,7
urheilukentät	2	41	71	7	121	2,7
palloilukentät	5	37	71	8	121	2,7
ratsastusalue	12	29	65	9	115	2,6
suunnistusalue	7	36	70	4	117	2,6
melontareitit	16	36	60	4	116	2,4
uimapaikat	20	42	57	1	120	2,3
Yhteensä	76	331	724	62	1193	2,6

Nuoret ilmoittivat vielä kokoavasti tyytyväisyytensä Perhon liikuntapaikkoihin. Arviointi tapahtui asteikolla 1 - 4 (4=erittäin tyytyväinen, 3=tyytyväinen, 2=tyytymätön, 1=erittäin tyytymätön). Erittäin tyytyväisiä ei oltu mihinkään liikuntapaikkaan keskiarvon perusteella. Mikään liikuntapaikka ei saanut keskiarvoksi 3:a tai enempää. Mutta suurin osa vastaajista oli valinnut vaihtoehdon 3 (tyytyväinen) jokaisen liikuntapaikan kohdalla. Tyytyväisimpiä vastaajat olivat hiihtolatuihin (ka. 2,9). Melko tyytyväisiä he olivat luistelukenttiin ja kaukaloihin (ka. 2,7), sisäliikuntatiloihin (ka. 2,7) sekä kuntoratoihin ja -polkuihin (ka. 2,7). Melko tyytymättömiä nuoret olivat uimapaikkoihin (ka. 2,3) sekä melontareitteihin (ka. 2,4). (Taulukko 1.)

Taulukko 2. Millaisia Perhon liikuntapaikat ovat

	1	2	3	4	Yhteensä	Keskiarvo
turvalliset	2	31	79	7	119	2,8
helposti saavutettavissa	6	32	72	11	121	2,7
monipuoliset	17	52	50	2	121	2,3
hyvässä kunnossa	15	56	49	1	121	2,3
Yhteensä	40	171	250	21	482	2,5

Oppilaat arvioivat liikuntapaikkojen turvallisuutta ym. asteikolla 1 – 4 (4=täysin samaa mieltä, 3=lähes samaa mieltä, 2=en osaa sanoa ja 1=eri mieltä). He pitivät liikuntapaikkoja melko turvallisina (ka. 2,8). 79 oppilasta arvioi turvallisuuden numerolla 3. Vastajat olivat myös sitä mieltä, että liikuntapaikat ovat melko helposti saavutettavissa (ka. 2,7). Arvioitaessa liikuntapaikkojen monipuolisuutta, vastaajista 52 oli sitä mieltä, ettei osaa sanoa. 50 oli kuitenkin arvioinut monipuoliset-kohdan numerolla 3. Vastausten keskiarvo oli 2,3. Vastaajista suuri osa, 56, oli sitä mieltä, ettei osaa sanoa, ovatko liikuntapaikat hyvässä kunnossa. Mutta 49 vastaajaa oli lähes samaa mieltä, että paikat ovat hyvässä kunnossa. Keskiarvo tähän kohtaan oli 2,3. (Taulukko 2.)

7.3 Liikuntapaikkojen käytön syyt

Taulukko 3. Liikuntapaikkojen käytön syyt

	1	2	3	4	Yhteensä	Keskiarvo
liikunta on mukavaa	4	3	41	72	120	3,5
kunnossa pysyminen	0	6	48	65	119	3,5
terveyden ylläpitäminen	3	4	49	64	120	3,5
virkestäytyminen	1	8	56	54	119	3,4
ajanvietto kavereiden kanssa	2	12	52	55	121	3,3
liikuntataitojen kehittäminen	1	11	61	48	121	3,3
lihakseni vahvistuvat	0	16	68	37	121	3,2
rentoutuminen	2	15	65	38	120	3,2
perheen kanssa oleminen	11	30	55	24	120	2,8
haluan kuulua joukkueeseen	19	44	38	19	120	2,5
haluan laihtua	34	37	33	16	120	2,3
kilpaileminen	22	62	27	9	120	2,2
haluan liikkua yksin	27	47	37	6	117	2,2
Yhteensä	126	295	630	507	1558	3

Yläkoululaiset numeroivat 1:stä 4:ään liikuntapaikkojen käytön syyt (4=erittäin tärkeä, 3=tärkeä, 2=vähän merkitsee, 1=ei merkitystä). Tärkeimmät syyt liikuntapaikkojen käytölle olivat ne, että liikunta on mukavaa, kunnossa pysyminen ja terveyden ylläpitäminen. Kaikkien edellä mainittujen syiden keskiarvo oli 3,5. Tärkeinä pidettiin myös virkestäytymistä (ka. 3,4), ajanviettoa kavereiden kanssa (3,3), liikuntataitojen kehittämistä (ka. 3,3), lihaksien vahvistumista (ka. 3,2) ja rentoutumista (ka. 3,2). Vähiten tärkeitä syitä liikuntapaikkojen käytölle olivat kilpaileminen ja se, että haluaa liikkua yksin (molempien syiden ka. 2,2). Laihtuminen (ka. 2,3) merkitsi myös vähän. (Taulukko 3.)

Suurin osa vastaajista arvioi numerolla 4 (erittäin tärkeä) terveyden ylläpitämisen, kunnossa pysymisen, ajanvieton kavereiden kanssa sekä ”liikunta on mukavaa”-kohdan.

7.4 Liikuntapaikkojen kehittämistoiveet

Nuoret esittivät liikuntapaikkojen kehittämistoiveita avoimessa kysymyksessä. 94 oppilasta vastasi, mikä on 77,4 % vastanneista. 23,1 % toivoi jääkiekkokaukaloitten ja luistelukenttien kehittämistä ja kunnostamista. Jään kunto voisi olla parempi. Tekojäätä toivottiin ja kattoa kaukaloon. Pitäisi saada paremmat kopit, joissa jääkiekkovarusteita puetaan. Kaukaloitten laitoja pitäisi korjata. Möttöseen ja Oksakoskelle toivottiin isompaa kaukaloa. Luisteluratojen kohentamista haluttiin ja enemmän jäätä luisteliijoille. Luistelukenttien ja kaukaloitten kunnosta ja kehittämisestä kirjoitettiin muun muassa seuraavasti:

- Jääkiekkokaukalon jäätä sais pitää paremmassa kunnossa.
- Tekojäätä pitäisi olla.
- Möttösen kaukalo on aika huonossa kunnossa.
- Esimerkiksi Oksakosken koulun jääkiekkokaukalo on todella huonokuntoinen ja sitä pitäisi korjata!
- Kaukalon kopit voisi uusida, ehkä laitojakin vähän kunnostaa. Jää pitäisi pitää hyvänä eikä antaa mennä iha huonoks.
- Luisteluradat on tehty huonosti talvisin. Ne ovat epätasaiset.
- Luisteliijoille oma jää.

17 % vastanneista halusi uimapaikkojen kehittämistä. Vastauksissa mainittiin, että uimapaikat olivat huonossa kunnossa. Nuorten mukaan joillakin uimapaikoilla oli paljon roskia. Pukukoppeja ja laitureita toivottiin lisää. Myös pukukoppien korjaamista tarvitaan. Pohjan kunnostamista ja uimapaikkojen siistimistä haluttiin. Uimapaikkoja pitäisi olla enemmän.

Uimapaikoista annettiin esimerkiksi seuraavia mielipiteitä:

- Uimapaikat ovat huonossa kunnossa.
- Uimapaikkoja voisi siistiä.
- Uimapaikkoja voisi siivota mudasta ja lasinsiruista.
- Uimapaikkoja voisi olla enemmän.

- Niissä on huono uida, kamala pohja eikä ole laitureita.
- Uimapaikkojen tilannetta pitäisi kohentaa. Kellokosken hiekkamontun uimakopit tulisi uusia kokonaan.
- Uimapaikkoihin olisi kiva saada pukukoppeja.

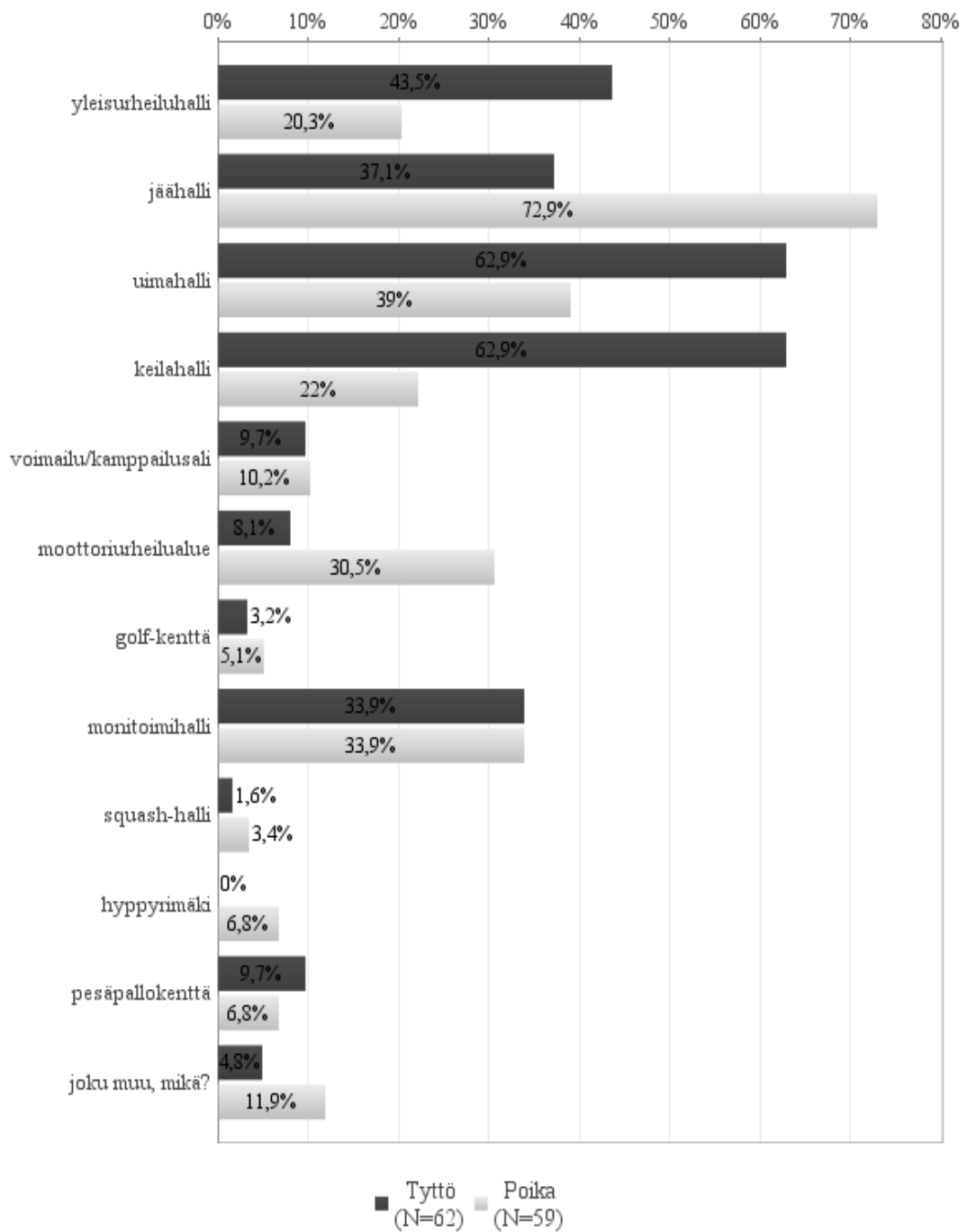
Kolmanneksi eniten toivottiin urheilukenttien parantamista ja varsinkin kirkonkylän kentän. Näin vastasi 14,9 % nuorista. Kentän pitäisi olla isompi ja sellainen, jossa voidaan harrastaa monipuolisesti yleisurheilulajeja. Urheilukentän uutta pinnoitetta toivottiin. Nykyinen koettiin huonoksi. Urheilukentistä mainittiin seuraavasti:

- Urheilukentät voisivat olla suurempia ja niissä pitäisi olla mahdollisuudet harrastaa jokaista yleisurheilulajia.
- Paremmat, isommat ja hyvät urheilukentät.
- Pitäis tehdä paremmat yleisurheilukentät ja paremmat välineet sinne.
- Pitäisi kunnostaa kirkonkylän urheilukenttää.
- Urheilukentälle mondo-pinnoite. Nykyinen todella huono.

Palloilukenttien kunnostamista ja tekonurmea toivottiin. Kunnollinen ilmastointi haluttiin Keskuskoulun liikuntasaliin. Välineitä pitäisi hankkia enemmän. Liikuntasali koettiin liian pieneksi. Suunnistajille toivottiin lisää karttoja, koska maastoja on paljon. Ratsastukseen haluttiin enemmän reittivaihtoehtoja ja pidempiä ratsastusreittejä. Muutama vastaaja toivoi skeittiparkkia paremmaksi sekä kohennusta hiihtolatuihin.

7.5 Toiveet uusista liikuntapaikoista

Viimeisessä kysymyksessä oppilaat saivat valita listasta kolme eniten haluamaansa uutta liikuntapaikkaa Perhoon. He saivat myös lisätä viimeiseen avoimeen kohtaan jonkin muun liikuntapaikan. 121 oppilasta vastasi kysymykseen.



Kuvio 5. Toiveet uusista liikuntapaikoista

Sekä pojat (72,9 %) että tytöt (62,9 %) toivoivat eniten jäähallia. Yli puolet tytöistä toivoi seuraavaksi eniten uima- ja keilahallia. Myös pojat halusivat toiseksi (39 %) eniten uimahallia. Noin viidennes pojista halusi keila- ja yleisurheiluhallin. Tytöistä puolestaan 43,5 % halusi yleisurheiluhallin. Noin kolmannes sekä tytöistä että pojista toivoi monitoimihallia. Moottoriurheilualuetta halusi 30,5 % pojista, kun taas tytöistä sitä toivoi

vain 8,1 %. Noin 10 % tytöistä ja pojista halusi voimailu/kamppailusalin. Muut annetut liikuntapaikkavaihtoehdot saivat alle 10 %:n kannatuksen. Avoimeen kohtaan tuli 10 vastausta, joista neljässä toivottiin uutta skeittiparkkia. Myös maastoesterataa, maasto-pyöräilyrataa ja laskettelurinnettä haluttiin. Tartanpintaista urheilukenttää esitettiin sekä tanssisalia. (Kuvio 5.)

8 Pohdinta

Tutkimuksen päälöydöksenä voidaan pitää sitä, että erityisesti jääurheilu ja monipuolinen kuntoliikunta kiinnostavat Perhon yläkoululaisia. Näitä liikuntamuotoja harrastetaan eniten, ja varsinkin jääurheilun suorituspaikkoihin tuli paljon kehittämistoiveita. Kirkonkylän liikuntapaikkoja käytettiin eniten. Perhon liikuntapaikkoihin ei oltu erittäin tyytyväisiä, mutta useisiin paikkoihin oltiin melko tyytyväisiä.

Niin tytöillä kuin pojilla oli yleisintä harrastaa liikuntaa 3 - 4 tuntia viikossa kouluajan jälkeen. Pojista yli puolet ja tytöistä lähes puolet harrasti liikuntaa 5 tuntia tai enemmän viikon aikana. 13 - 18-vuotiaille minimimäärä liikuntaa on 1-1,5 tuntia päivässä (Nuori Suomi 2008, 19). Kun koululiikunta otetaan huomioon, niin yli puolet Perhon yläkoululaisista liikkuu vähintään minimisuosituksen verran.

Tyttöjen selvästi suosituin laji kesäisin oli lenkkeily. Seuraavaksi eniten he harrastivat uintia ja pyöräilyä. Pojat pelasivat kesällä eniten jalkapalloa. Pyöräily ja lenkkeily olivat toiseksi ja kolmanneksi suosituimmat liikuntamuodot pojilla. Tytöt harrastivat lenkkeilyä eniten myös talvisin. Luistelu ja hiihto tulivat seuraavina. Poikien ylivoimaisesti suosituin talvilaji oli jääkiekko. 57 poikaa 59:stä ilmoitti pelaavansa sitä. Seuraavina tulivat hiihto, salibandy ja lumilautailu.

Verrattaessa Perhon yläkoululaisten harrastuksia kansallisen liikuntatutkimuksen 2009 – 2010 tuloksiin, voidaan havaita yhtäläisyyksiä. Kansallinen tutkimus koski 3 – 18-vuotiaita, ja yläkoululaiset kuuluvat tähän joukkoon ikänsä puolesta. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan tyttöjen suosituin laji oli juoksulenkkeily, toisena olivat uinti ja kävelylenkkeily ja sen jälkeen pyöräily ja hiihto (SLU 2010, 12). Myös Perhon yläkoulun tyttöjen suosituimmat liikuntaharrastukset ovat samoja lukuunottamatta luistelua.

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 3 – 18 -vuotiaiden poikien suosituimmat lajit olivat jalkapallo, salibandy, jääkiekko ja pyöräily. Viidenneksi suosituin laji oli uinti ja kuudenneksi hiihto. (SLU 2010, 11.) Perhon yläkoulun poikien suosituimmat lajit olivat

samoja, vaikka eivät ihan samassa järjestyksessä. Koska Perhossa harrastetaan paljon lenkkeilyä, jalkapalloa, jääkiekkoa, pyöräilyä ja hiihtoa, niin erityisesti näiden lajien liikuntapaikkoihin ja -alueisiin kannattaa panostaa.

Kaikilla yläkoululaisilla oli tietoa Perhon liikuntapaikoista. Noin kaksi kolmasosaa pojista ja vähän yli puolet tytöistä mainitsi, että heillä oli tietoa tarpeeksi tai hyvin. Suosituimmat sisäliikuntapaikat olivat koulukeskuksen uusi liikuntasali, Perhon kirkonkylän seurojentalo ja kirkonkylän vanhan koulun liikuntasali. Uuteen liikuntasaliin oltiin tyytyväisiä, mutta seurojentaloon ja vanhan koulun saliin ei oltu. Tyytymättömmimpiä oltiin Möttösen koulun liikuntasaliin.

Ulkoliikuntapaikoista käytettiin eniten kirkonkylän tenniskenttä-jääkiekkokaukaloa, keskustan urheilukenttää ja beachvolley-kenttiä. Edellä mainittuihin paikkoihin oltiin melko tyytyväisiä. Uimapaikoista eniten uitiin Komanteella ja paikkaan oltiin melko tyytymättömiä. Hyvin tyytyväisiä oltiin puolestaan Korpijärven uimapaikkaan. Ulkoliikuntapaikoista tyytyväisimpiä oltiin Peuran polkuun ja tyytymättömmimpiä Oksakosken ja Möttösen jääkiekkokenttiin.

Liikuntapaikkojen käytöstä voidaan todeta, että eniten käytetyt paikat olivat koulukeskuksen uusi liikuntasali, kirkonkylän seurojentalo ja kirkonkylän tenniskenttä-jääkiekkokaukalo. Paljon käytettiin myös keskustan urheilukenttää, vanhan koulun liikuntasalia ja kirkonkylän valaistua kuntorata-latua. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan lasten ja nuorten eniten käyttämät liikuntapaikat olivat rakennetut ulkoliikuntapaikat (urheilu- ja pallokentät), piha tai piha-alue, palloilusalitali tai -halli sekä voimistelusalitali (SLU 2006, 47). Kun vertaa Perhon yläkoululaisten liikuntapaikkojen käyttöä kansalliseen tutkimukseen, niin yhtäläisyyksiä löytyy urheilukentän ja liikuntasalien käytössä.

Oppilaat olivat lähes samaa mieltä siitä, että liikuntapaikat ovat helposti saavutettavissa ja turvalliset. Sitä he eivät osanneet oikein sanoa, ovatko ne monipuoliset ja hyvässä kunnossa. Tärkeimmät syyt liikuntapaikkojen käytölle olivat seuraavat: liikunta on mukavaa, kunnossa pysyminen ja terveyden ylläpitäminen. Tärkeitä olivat myös virkistäytyminen, ajanvietto kavereiden kanssa, lihasten vahvistuminen ja rentoutuminen. Vähän

merkitsivät halu liikkua yksin, kilpaileminen ja laihtuminen. Kunnan kohentaminen, ajanvietto ystävien kanssa ja terveyden ylläpito olivat tärkeitä syitä nuorten liikuntapaikkojen käytölle myös Kimmo Suomen tutkimuksessa Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo (Suomi 2000, 109 - 110).

Nuoret mainitsivat konkreettisia parannusehdotuksia avovastauksissa joihinkin Perhon liikuntapaikkoihin ja vastaavasti he toivoivat tilalle uutta paikkaa monivalintakysymyksessä. Oppilailta tuli paljon kehittämistoiveita liikuntapaikkoihin, joita käytetään paljon. Niinpä on ymmärrettävää, että niistä huomataan puutteet helpommin. Eniten toivottiin jääkiekkokaukaloitten ja luistelukenttien kohentamista. Mutta jääkiekkoa harrastivatkin lähes kaikki pojat ja monet tytöt pelasivat tai luistelivat. Uimapaikkojen ja urheilukenttien kehittämistä myös toivottiin paljon. Erityisesti kirkonkylän urheilukenttään tuli useita parannusehdotuksia. Toivotuimmat uudet liikuntapaikat olivat jäähalli, uimahalli ja keilahalli. Melko paljon kannatusta saivat myös yleisurheiluhalli ja monitoimihalli.

Monet nuorten esittämistä kehittämistoiveista lienevät mahdollisia eivätkä vaadi suuria toimenpiteitä. Pienilläkin korjauksilla voidaan tehdä liikuntapaikoista viihtyisämpiä ja parempia ja saada liikunnan harrastajia lisää. Isojen hallien rakentamiset vaativat paljon rahaa ja mahdollisesti valtion rahoitusta. Pienillä kunnilla ei aina ole varaa investoida suuriin halleihin vaan tarvittaessa hyödynnetään naapurikuntien palveluita. Mutta esimerkiksi terveyden edistämisen kannalta nuorten toivoma uimahalli palvelisi hyvin monikäisiä asukkaita. Koululaisten eikä muidenkaan tarvitsisi lähteä naapurikuntien uimahalliin. Uimahalliin ja sitä myöten terveyteen panostaminen vähentänee sairauskuluja.

Möttösen koulun yhteyteen rakennettavat uudet liikuntapaikat täyttänevät useiden nuorten toiveet. Monet olivat tyytymättömiä nykyisiin tiloihin. Koulun uusia liikuntapaikkoja käyttävät varmaan muidenkin koulujen oppilaat ja muut kunnan asukkaat. Möttösen liikuntapaikkaprojektista olisi hyvä jatkaa Perhon liikuntapaikkojen kehittämistä, varsinkin kirkonkylän, koska keskustan liikuntapaikkoja käytetään eniten. Päätäjät ovat keskustelleet jo 2010 monitoimihallihankkeesta. Jos hanke toteutetaan, niin silloin monien oppilaiden toivomat uima- ja keilahalli mahdollisesti rakennettaisiin.

Uimahallin lisäksi jäähallikin voisi olla mahdollinen kuntien välisellä yhteistyöllä. Nuoret olisi hyvä ottaa mukaan Perhon liikuntapaikkojen suunnitteluun ja hyödyntää tämän tutkimuksen tietoja.

Kyselylomakkeessa olisi voinut joitakin kysymyksiä yhdistää ja ehkä jättää jonkin kysymyksen pois: esimerkiksi liikuntapaikkojen tyytyväisyyttä koskevia kysymyksiä ei olisi tarvinnut olla niin paljon. Luokka-asteittain olisi voinut myös vertailua tehdä. Tyttöjen ja poikien vastausten vertailu joissakin kysymyksissä toi tärkeitä asioita esille.

Tutkimusta voidaan pitää erittäin luotettavana, sillä tutkimusjärjestelyillä saatiin 90,3 % perusjoukosta (Perhon yläkoululaiset) vastaamaan. Otos oli erinomaisen kattava. Oppilailta saaman palautteen perusteella kyselylomake oli selkeä ja ymmärrettävä. Nuorilta saatiin paljon tietoa siitä, mitä mieltä he ovat Perhon liikuntapaikoista ja mitä he toivovat ja harrastavat. Jos liikuntapaikkatutkimusta halutaan jatkaa, kohteena voisivat olla esimerkiksi alakouluikäiset tai aikuiset. Kyselylomakkeen pohja olisi jo olemassa ja sitä voisi muokata tämän tutkimuksen pohjalta.

Lähteet

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta, s.76 - 87. 2. uudistettu painos. Oy Duodecim. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Tammi. Helsinki.

Kannus, P. 2011. Nivelrikko. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta, s.161 - 165. 2. uudistettu painos. Oy Duodecim. Helsinki.

Kokkonen, J. 2010. Valtio liikuntarakentamisen linjaajana. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 165 – Helsinki 2010. Tammerprint Oy. Tampere.

Kuntalaki 17.3.1995/365.

Kuoppasalmi, K. 1995. Mielialat ja sen häiriöt. Teoksessa Vuori, I. & Taimela, S. (toim.) Liikuntalääketiede, s. 333 - 336. Oy Duodecim. Helsinki.

Liikuntalaki 18.12.1998/1054.

Mertaniemi, M. & Miettinen, M. 1998. Suuntana hyvinvointi – Mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 113. PainoPorras Oy. Jyväskylä.

Nuori Suomi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille. Luettavissa: [www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf). Luettu: 6.10.2012.

OKM. Liikuntapaikat. Luettavissa:<http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapaikat/?lang=fi>. Luettu: 17.9.2012.

Opetusministeriö 2001. Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2004. Valtion liikuntaneuvosto/Rakentamisjaosto. 16.3.2001. Helsinki.

Opetusministeriö 2008. Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011. Opetusministeriön julkaisuja 2008:45. Valtion liikuntaneuvosto. Yliopistopaino. Helsinki.

Perhon Kiri 2012a. Seuran esittely. Luettavissa: http://perhonkiri.sporttisaitti.com/seuran_esittely/ Luettu: 12.9.2012.

Perhon Kiri 2012b. Tapahtumat. Luettavissa <http://perhonkiri.sporttisaitti.com/tapahtumat/> Luettu: 12.9.2012

Perhon kunta 2010. Vapaa-aikalautakunnan pöytäkirja 9.6.2010. Luettavissa: <http://www.kase.fi/dynastia/perho/kokous/KOKOUS-1155-1.HTM>. Luettu: 12.9.2012.

Perhon kunta 2012a. Perho. Siiveniskuun eteenpäin. Luettavissa: <http://www.perho.com/images/esite.pdf>. Luettu 24.9.2012.

Perhon kunta 2012b. Vapaa-aikalautakunnan pöytäkirja 5.9.2012. Luettavissa <http://www.kase.fi/dynastia/perho/kokous/KOKOUS-1383-8.HTM>. Pöytäkirjan liite Perhon kunnan liikuntastrategia. Luettu: 1.10.2012.

Perhon kunta 2012c. Liikuntapaikat. Luettavissa: <http://www.perho.com/index.php?option=comcontent&view=article&id=49&Itemid=134>. Luettu 8.3.2012.

Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Salokannel, A. & Savonen, S. Suomen poikien ja tyttöjen oma terveysopas vuodelta 1940. Nuori Suomi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille.

Luettavissa: [www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuosituskirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuosituskirja(kevyt)_08.pdf). Luettu: 6.10.2012.

SLU Suomen liikunta ja urheilu 2006. Kansallinen liikuntatutkimus 2005 - 2006.
Luettavissa: http://nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Kansallinenliikunta_tutkimus_2005_2006lapsetjanuoret.pdf. Luettu: 13.10.2012.

SLU Suomen Liikunta ja Urheilu 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009 - 2010. Luettavissa: <http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/> Luettu: 13.10.2012.

SLU Suomen Liikunta ja Urheilu 2012. Liikuntapaikat. Luettavissa: <http://slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntapaikat2/>. Luettu: 17.9.2012.

Suomi, K. 2000. Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo. Jyväskylän yliopiston Liikunnan kehittämiskeskuksen julkaisu no 1/2000. Lainet Oy. Rauma.

Telama, S. & Kahila, S. 1995. Liikunnan sosiaaliset vaikutukset. Teoksessa Vuori, I. & Taimela, S. (toim.) Liikuntalääketiede s. 412 – 417. Oy Duodecim. Helsinki.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Valtion painatuskeskus. Helsinki.

Vuori, I. 2000. Tehokas ja turvallinen terveystuokunta. Terveystuokunnan opas. 2. painos. UKK-instituutti. Tampereen Yliopistopaino Oy. Tampere.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Edita Prima Oy. Helsinki.

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

Perhon liikuntapaikkatutkimus

Moi. Nyt sinulla on mahdollisuus vaikuttaa oman kuntasi liikuntapalveluihin vastaamalla kysymyksiin huolellisesti.

1. Sukupuoli?

- Tyttö
- Poika

2. Luokka-aste

- 7
- 8
- 9

3. Kuinka paljon harrastat liikuntaa kouluajan ulkopuolella?

- en yhtään
- 1-2 tuntia viikossa
- 3-4 tuntia viikossa
- 5-6 tuntia viikossa
- 7 tuntia viikossa tai enemmän

4. Mitä liikuntamuotoja harrastat eniten kesäisin? Mainitse 1-3.

5. Mitä liikuntamuotoja harrastat eniten talvisin? Mainitse 1 – 3.

6. Miten hyvin tiedät Perhon liikuntapaikoista?

- en mitään
- jonkin verran
- tarpeeksi
- hyvin

7. Mitä seuraavista Perhon liikuntapaikoista käytät? Ja kuinka tyytyväinen olet kyseisten paikkojen kuntoon, toimivuuteen, viihtyisyyteen yms. (4=erittäin tyytyväinen, 3=tyytyväinen, 2= tyytymätön, 1=erittäin tyytymätön)

- | | |
|--|----------------------|
| <input type="checkbox"/> Kivikankaan kylätalo | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Möttösen koulun liikuntasali | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Möttösen nuorisoseuran talo | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Peltokankaan työväentalo | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Perhon kirkonkylän seurojentalo | <input type="text"/> |

- | | |
|--|----------------------|
| <input type="checkbox"/> Vanhan koulun liikuntasali (kirkonkylä) | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Koulukeskuksen uusi liikuntasali | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Seurojentalon sisäämpumarata (kirkonkylä) | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Beachvolley-kentät | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Jängän urheilukenttä | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Keskustan urheilukenttä | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Kokkonevan koulun jääkiekkokenttä | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Möttösen koulun palloilukenttä, jääkiekkokaukalo ja luistelualue | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Kirkonkylän tenniskenttä-jääkiekkokaukalo | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Oksakosken koulun kenttä ja jääkiekkokaukalo | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Kirkonkylän valaistu kuntorata - latu | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Möttösen valaistu kuntorata – latu | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Joutenhovi, valaistu kuntorata – latu (Humalajoki) | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Kivelän 1,5 km:n latu | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Taipaleen valaistu latu | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Komanteen uimapaikka | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Korpijärven uimapaikka | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Kellokosken uimapaikka | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Peuran polku (Humalajoki – Salamajärvi) | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Suunnistus:Maaseutuopisto,Oksakoski, Salmelanharju, Taivasmäki,Tuuliaho,Vehmassuo | <input type="text"/> |

- Ampumarata ja -maja (Perho kk)
- Frisbee-golf (Perho kk)
- Melontareitit (Penninki, Perhonjoki, Salamajärvi)
- Perhon harrastetalli, ratsastus (Keski-Pohjanmaan Maaseutuopisto)

**8. Kuinka tärkeinä pidät seuraavia liikuntapaikkojen käytön syitä?
(4=erittäin tärkeä, 3=tärkeä, 2=vähän merkitsee, 1=ei merkitystä)**

	1	2	3	4
terveyden ylläpitäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kunnossa pysyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kilpaileminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ajanvietto kavereiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
perheen kanssa oleminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
liikuntataitojen kehittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
virkestäytyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
liikunta on mukavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
haluan laihtua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rentoutuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lihakseni vahvistuvat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
haluan liikkua yksin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
haluan kuulua joukkueeseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Kuinka tyytyväinen olet Perhon liikuntapaikkoihin? (4=erittäin tyytyväinen, 3=tyytyväinen, 2= tyytymätön, 1=erittäin tyytymätön)

	1	2	3	4
luistelukentät ja kaukalot				
urheilukentät				
palloilukentät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sisäliikuntatilat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hiihtoladut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kuntoradat ja -polut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
uimapaikat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
suunnistusalue	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ratsastusalue	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
melontareitit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Mitä kehittämistä mielestäsi on Perhon nykyisissä liikuntapaikoissa?
(Katso kysymys 9 ja merkitse esimerkiksi 9a ja sen jälkeen mahdollinen kehittämistarve/toive.)



11. Perhon liikuntapaikat ovat (arvioi 1-4, 4=täysin samaa mieltä, 3=lähes samaa mieltä, 2=en osaa sanoa, 1=eri mieltä)

1 2 3 4

monipuoliset

helposti saavutettavissa

hyvässä kunnossa

turvalliset

12. Mitä uusia liikuntapaikkoja haluaisit Perhoon? Valitse listasta kolme eniten haluamaasi paikkaa.

- yleisurheiluhalli
- jäähalli
- uimahalli
- keilahalli
- voimailu/kamppailusali

- moottoriurheilualue
- golf-kenttä
- monitoimihalli
- squash-halli
- hyppymäki
- pesäpallokenttä
- joku muu, mikä?