VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Valtionhallinto liikunnan ja liikkumisen edistäjänä 2019–2023: puolustusministeriö

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2023:5

VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Opetus- ja kulttuuriministeriö/
Undervisnings- och kulturministeriet
Valtion liikuntaneuvosto/Statens idrottsråd
PL/PB 29
00023 Valtioneuvosto/Statsrådet
www.liikuntaneuvosto.fi

Ulkoasu: Graafinen suunnittelu Pirjo Uusitalo-Aura
Taitto: Tmi Airos, Antero Airos
Kansikuva: Risto Puranen/Vastavalo.net

ISBN 978-952-263-721-5 (pdf)
ISSN 2242-4571 (verkkojulkaisu)

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:5

Valtion liikuntaneuvosto on opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntalaissa määritelty asiantuntijaelin, jonka tehtävänä on käsitellä liikunnan ja liikuntapolitiikan kannalta laajakantoisia ja periaatteellisesti tärkeitä asioita. Liikuntaneuvosto seuraa liikunnan kehitystä, antaa lausuntoja liikuntamäärärahoista ja arvioi valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutuksia liikunnan alueella.

Valtionhallinto liikunnan ja liikkumisen edistäjänä 2019–2023: puolustusministeriö

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2023:5

Sisällys

1 Johdanto **6**

2 Perustiedot ja kiinnekohta liikuntaan **10**

3 Keskeiset liikuntaa ja liikkumista edistävät toimenpiteet **13**

3.1. Varusmiesten liikuntakoulutus ja fyysinen koulutus 13

3.2. Urheilukoulu, liikunta-aliupseerit, kansallinen ja kansainvälinen kilpailu- ja valmennustoiminta sekä täydennyskoulutus 21

3.3. Puolustusvoimien henkilöstöliikunta 25

3.4. Muu väestön liikunnan ja urheilun edistäminen 27

3.5. Liikuntaan liittyvä tutkimus- ja kehittämistoiminta sekä professuurit 30

4 Johtopäätökset ja kehittämissuositukset **34**

1 Johdanto

1 Johdanto

Lapsista vain noin kolmannes ja aikuisista neljännes täyttää liikkumissuosituksen. Ikääntyneistä ja toimintarajoitteista henkilöistä vielä tätäkin harvempi.[1] Lapsista ja nuorista noin 40 prosentilla fyysisen toimintakyky on jo tasolla, joka voi haitata arjessa selviämistä.[2]

Liikkumisen määrä on vähentynyt erityisesti siksi, että arjessa liikutaan yhä vähemmän. Ihmisten arki kuluu suurelta osin eri hallinnonalojen vaikutuspiirissä ja liikuntahallinnon ulottumattomissa, kuten varhaiskasvatuksessa, kouluissa, työpaikoilla tai näiden välisillä matkoilla. Arkiliikkumiseen vaikutetaan eri hallinnonalojen toimilla, kuten kasvatus- ja koulutus-, ympäristö-, rakentamis-, liikenne- ja liikuntapolitiikalla. Liikkumisen ja liikunnan poikkihallinnollinen edistäminen vaatii paljon toimenpiteitä ja koordinaatiota hallinnonalojen välillä, mutta myös hallinnonalojen sisällä.

Liikunnalla ja urheilulla on oma tärkeä itseisarvonsa. Liikunta ja urheilu ovat itsessään arvokkaita ja monilla ihmisillä yksi merkityksellisen elämän sisällöistä. Välinearvona liikunta edistää terveyttä, oppimista, työkykyä, osallisuutta ja kotoutumista sekä vähentää työstä poissaoloja ja terveydenhoidon tarvetta. Liikunta ylläpitää ikääntyvän väestön toimintakykyä ja vähentää palvelutarvetta. Liikkuminen päästöttömillä, fyysisesti aktiivisilla kulkutavoilla edistää hiilineutraaliustavoitteeseen pääsyä. Lisäksi liikunta liittyy sotilaalliseen suorituskykyyn. Väestön liikkumisen edistäminen on keino hakea julkiseen talouteen säästöjä, kuten vähentää sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksia. Urheilulla voidaan muun muassa edistää maakuvaa ja Suomen tunnettuutta, kansallista identiteettiä, yhteisöllisyyttä ja hyvää mieltä sekä tuottaa esikuvia.

Valtion keskushallinto muodostuu 12 ministeriöstä sekä niiden alaisista virastoista ja laitoksista. Käytännössä kaikkien hallinnonalojen toimilla vaikutetaan väestön liikkumiseen ja liikuntaan. Kaikilla hallinnonaloilla on ainakin välillisesti liikkumista ja liikuntaa tai urheilua edistäviä toimenpiteitä, mutta myös toimenpiteitä, jotka vähentävät mahdollisuuksia liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen. Eri hallinnonaloilla on kuitenkin erilaisia intressejä edistää liikkumista ja liikuntaa. Usein liikunta ja liikkuminen ovat välineitä hallinnonalan keskeisten omien tavoitteiden (esimerkiksi luontosuhteen, maaseudun elinvoimaisuuden, hiilineutraaliuden tai kotoutumisen) edistämisessä.

Valtion liikuntaneuvoston lakisääteisenä tehtävänä on arvioida valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutuksia ja tuottaa arvioinnin tuloksena toimikaudellaan esitys liikunnan ja huippu-urheilun kehittämisestä ja kehittämistarpeesta osana valtionhallinnon toimintaa[3]. Liikuntaneuvoston toimikaudella 2019–2023 arviointi toteutettiin ministeriökohtaisesti. Arviointi perustuu liikuntaneuvoston edellisen toimikauden (2015–2019) ministeriöiden tuloskorttityöhön[4], jonka arviointimallia kehitettiin tällä toimikaudella eteenpäin liikuntaneuvoston tutkimus-, ennakointi- ja arviointijaostossa (kuvio 1.).

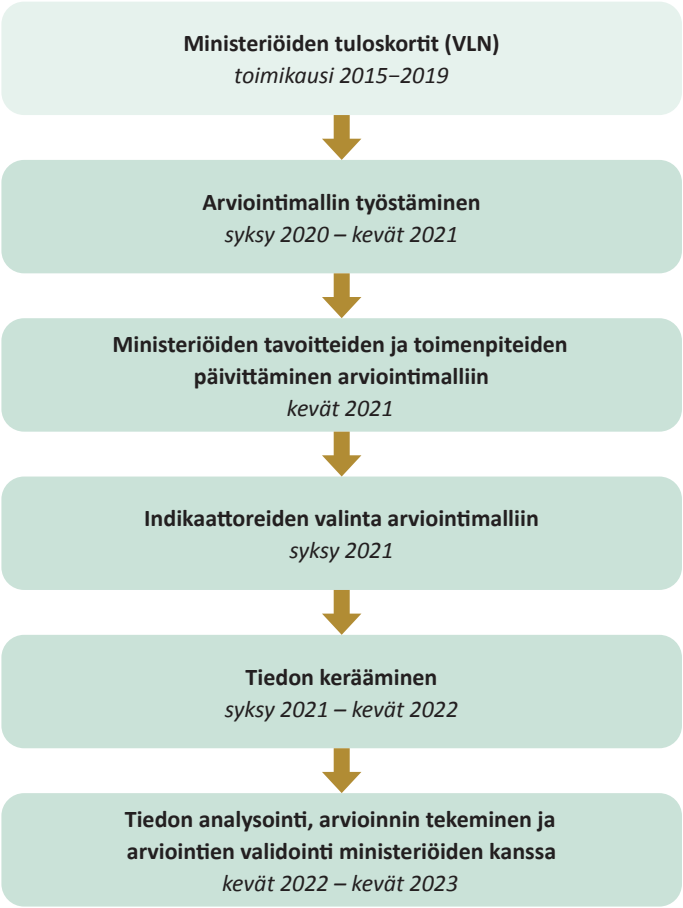
---

1 Leena Martin ym.: Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa Sami Kokko & Leena Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Valtion liikuntaneuvosto 2023. SEKÄ Pauliina Husu ym.: Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022.

2 Valtakunnalliset fyysisen toimintakyvyn Move!-mittaustulokset 2022. Opetushallitus ja opetus- ja kulttuuriministeriö 2022.

3 Valtioneuvoston asetus liikunnan edistämisestä 550/2015.

4 Liikunnan ja liikkumisen edistäminen valtionhallinnossa – Ministeriöiden tuloskortit. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:6.



Kuvio 1. *Valtion liikuntaneuvoston toimikauden 2019–2023 arvioinnin eteneminen.*

Kunkin ministeriön arvioinnissa käydään läpi ministeriön perustiedot, yleiset tavoitteet, kosketuspinta ja intressi sekä toimenpiteet (mm. strategiat ja suunnitelmat sekä normi-, resurssi- ja informaatio-ohjaus) liittyen liikkumisen, liikunnan ja urheilun edistämiseen. Läpileikkaavina teemoina kunkin ministeriön toimenpiteiden tarkastelussa ovat yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja kestävän kehityksen näkökulmat. Arvioinnin lopussa esitetään analyysi ja kehittämissuosituksia liikkumisen, liikunnan ja urheilun edistämiseksi kyseisellä hallinnonalalla valtionhallinnon osalta.

Ministeriöiden arvioinnit perustuvat aineistoihin, jotka kerättiin useista julkisista lähteistä (raportit, verkkosivut, strategia- ja ohjelmadokumentit, lainsäädäntö, tutkimustieto jne.) sekä henkilökohtaisilla tiedusteluilla eri asiantuntijoilta. Aineiston pohjalta tehdyistä johtopäätöksistä ja kehittämissuosituksista käytiin keskusteluja laajasti eri asiantuntijoiden kanssa. Lisäksi osana prosessia ministeriökohtaisia arviointeja työstettiin yhdessä kunkin ministeriön edustajien kanssa niin kirjallisesti kuin mahdollisuuksien mukaan tapaamisissa. Arviointien kirjottamisesta vastasi valtion liikuntaneuvoston sihteeristö: erityisasiantuntija, HM Saku Rikala; pääsihteeri, LitM, väitöskirjatutkija Minttu Korsberg sekä LitM Toni Piispanen. Arvioinneissa esitetyistä tiedoista, johtopäätöksistä ja kehittämissuosituksista vastavaat kirjoittajat.

Arviointien avulla lisätään ymmärrystä ja tietoa eri hallinnonalojen toimenpiteistä ja intresseistä liikkumisen, liikunnan ja urheilun edistämisessä sekä tilannekuvaa toimenpiteiden edistymisestä (kuvio 2.). Lisäksi luodaan edellytyksiä liikkumisen, liikunnan ja urheilun edistämistyölle eri hallinnonaloilla.

Liikkumisen, liikunnan ja urheilun edistäminen valtionhallinnossa

YMPÄRISTÖMINISTERIÖ

1. **Luonnon virkistys- ja matkailukäytön** sekä **jokamiehenoikeuksien** edistäminen ja **tutkimustoiminta**
2. **Maankäytön suunnittelun** ja **kaavoituksen ohjaus**
3. **Rakentamisen suunnittelun ohjaus**
4. **Asumisen ohjaus**

VALTIONEUVOSTON KANSLIA

1. Liikkuminen ja liikunta osana **valtioneuvoston poikkihallinnollista yhteistyötä**
2. Liikkumisen ja liikunnan edistäminen osana valtioneuvoston **yhteistä selvitys- ja tutkimustoimintaa (VN TEAS)**
3. Liikkuminen ja liikunta osana **valtioneuvoston ennakointi- ja tulevaisuustyötä**
4. Liikkumisen ja liikunnan huomioiminen **hallituksen esikuntatyössä**
5. Liikunta ja urheilu osana **Suomen EU-politiikkaa**

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

1. **Hyvinvointia ja terveyttä edistävän liikunnan** edistäminen
2. Fyysinen aktiivisuus ja liikunta osana **työkyvyn** ja **toimintakyvyn** edistämistä
3. Fyysinen aktiivisuus ja liikunta osana **sote-palveluita**
4. **Toimeentulo** tukemassa liikuntaharrastamista ja urheilemista
5. Liikunta osana **tasa-arvopolitiikkaa** ja **YK:n vammaissopimusta** sekä niiden seurantaa

ULKOMINISTERIÖ

1. Liikunta ja urheilu osana **ulkopolitiikkaa**
2. Urheilu ja urheilijat osana **maakuvatyötä**
3. **Kehityspolitiikan ja -yhteistyön** edistäminen liikunnan avulla

TYÖ- JA ELINKEINOMINISTERIÖ

1. Liikunta- ja hyvinvointialan **elinkeinotoiminnan ja matkailun** edistäminen
2. **Liikuntapalveluiden turvallisuus**
3. Liikunta osana **alueiden kehittämistä** ja **EU:n rakennerahastojen** liikuntaa edistävät hankkeet
4. Liikunta osana **työelämän kehittämistä** ja **TE-hallinnon palveluita**
5. Liikunta osana **maahanmuuttajien kotoutumista**
6. Liikunta osana **siviilipalvelusta**

VALTIOVARAINMINISTERIÖ

1. Aktiivista liikkumista, liikuntaa ja urheilua tukeva **verotus**
2. Liikkumisen ja liikunnan edistäminen osana **kuntien peruspalveluita**
3. Liikunnan edistäminen osana **työhyvinvoinnin ja työkyvyn edistämistä** sekä **matkustamista** valtionhallinnossa

OIKEUSMINISTERIÖ

1. **Kansalaisyhteiskunnan** ja **vapaaehtoistoiminnan** sekä **osallistumisen** ja **valmisteluun vaikuttamisen** yleinen kehittäminen
2. **Perusoikeuksien, yhdenvertaisuuden** ja **tasa-arvon** yleinen edistäminen sekä **syrjinnän** seuranta
3. **Lainvalmistelun** yleinen kehittäminen
4. **Rikostentorjunta** sekä vankien ulkoilu ja liikunnan harrastaminen

LIIKENNE- JA VIESTINTÄMINISTERIÖ

1. **Kävelyn ja pyöräilyn** edistäminen ja **olosuhteiden** kehittäminen
2. **Kestävän liikennejärjestelmän** edistäminen
3. Yhteiskunnallisesti merkittävien **urheilutapahtumien televisiointi**

SISÄMINISTERIÖ

1. **Turvallisuus** liikkumisen, liikunnan ja urheilun mahdollistajana
2. **Rahapelitoiminta** ja **rahankeräykset** mahdollistamassa liikunnan ja urheilun rahoitusta
3. **Ampuma-aseiden** lainsäädäntö, lupamenettely ja valvonta mahdollistamassa ampumaurheilun
4. Liikunta **poliisi-, pelastus- ja rajavartiotoimen sekä hätäkeskuslaitoksen henkilöstön toiminta- ja työkyvyn, työhyvinvoinnin ja -turvallisuuden ylläpitäjänä ja edistäjänä** sekä osana alojen **koulutusta**

MAA- JA METSÄTALOUSMINISTERIÖ

1. Liikkumisen ja liikunnan edistäminen osana **maaseudun kehittämistä**
2. **Hevostalouden ja -urheilun** sekä **eläinten hyvinvoinnin** edistäminen
3. **Luonnon virkistyskäytön, luontomatkailun ja toiminnallisten luontoharrastusten** edistäminen ja **tutkimustoiminta**
4. **Luonnonvara-, kiinteistö- ja paikkatietojen** kehittäminen

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ

1. **Liikuntapolitiikan** yleinen johto
2. Liikkumisen edistäminen ja liikunta osana **varhaiskasvatusta, yleissivistävää koulutusta, ammatillista koulutusta, korkeakoulutusta ja tutkimusta, liikunnanopetus** sekä **opiskelijaliikunta**
3. Liikkumisen edistäminen osana **nuorisotyötä** ja **liikunnallinen nuorisotyö**
4. **Luovien** ja **ilmaisullisten liikuntalajien** edistäminen
5. Liikunta- ja urheilutiedon välittäminen **kirjastoissa**

PUOLUSTUSMINISTERIÖ

1. Varusmiesten **liikuntakoulutus** ja **fyysinen koulutus**
2. **Urheilukoulu, liikunta-aliupseerit, kilpailu- ja valmennustoiminta** sekä **täydennyskoulutus**
3. Puolustusvoimien **henkilöstöliikunta**
4. Muu **väestön liikunnan ja urheilun** edistäminen
5. Liikuntaan liittyvä **tutkimus- ja kehittämistoiminta** sekä **professuurit**

Kuvio 2. *Ministeriöiden kiinnekohdat ja keskeiset toimenpiteet liikkumisen, liikunnan ja urheilun edistämiseksi.*

2 Perustiedot ja kiinnekohdat liikuntaan

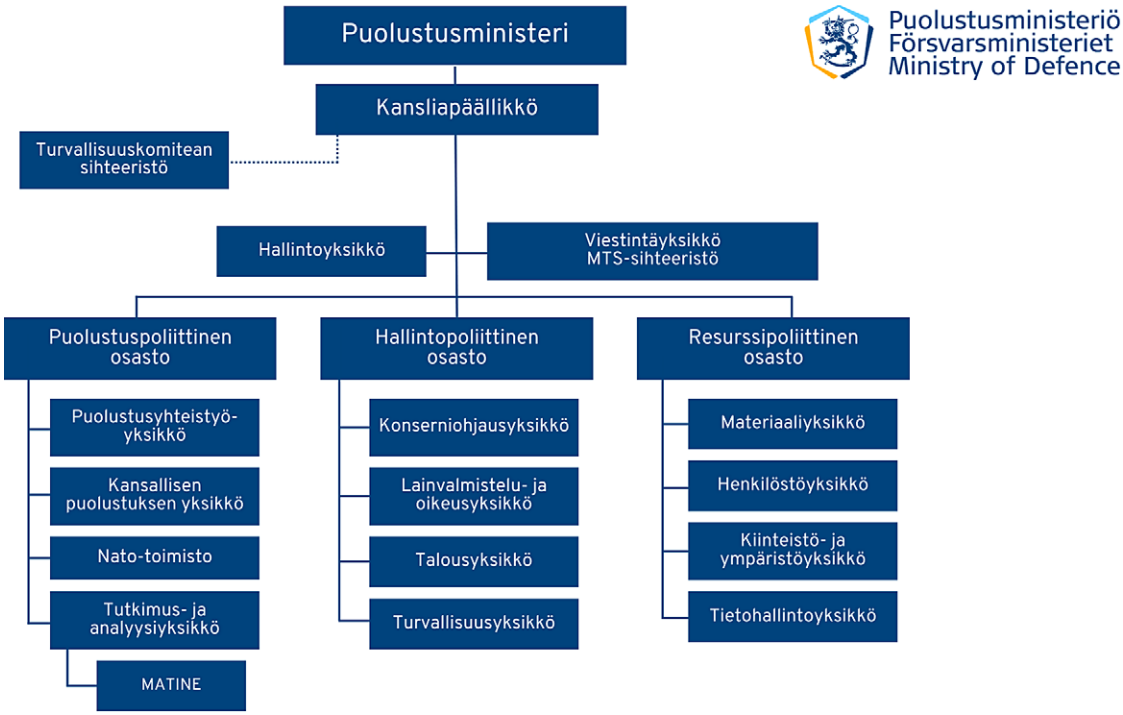
2 Perustiedot ja kiinnekohta liikuntaan

Vastuulla: (1) puolustuspolitiikka, (2) sotilaallinen maanpuolustus, (3) kokonaismaanpuolustuksen yhteensovittaminen ja (4) sotilaallinen kriisinhallinta- ja rauhanturvaamistoiminta.[5]

Talous: 6,2 mrd. € / 7,4 % valtion talousarviosta (2023).[6]

Henkilöstö: Ministeriössä noin 140 työntekijää[7], koko hallinnonalalla noin 13 000 työntekijää (2022)[8].

Organisaatio:



Kuvio 3. *Puolustusministeriön organisaatio.*[9]

5 Valtioneuvoston ohjesääntö 262/2003.
6 Valtion talousarvioesitys 2023, https://budjetti.vm.fi/. Viitattu 30.3.2023.
7 Puolustusministeriö työnantajana. Puolustusministeriön internetsivut, https://www.defmin.fi/ministerio/puolustusministerio_tyonantajana#03996344. Viitattu 20.12.2022.
8 Valtion henkilöstö. Tutki hallintoa.fi-internetsivusto, www.tutkihallintoa.fi.
9 Johto ja organisaatio. Puolustusministeriön internetsivut, https://www.defmin.fi/ministerio/johto_ja_organisaatio#03996344. Viitattu 31.3.2023.

Hallinnonalan virastoja ja laitoksia: Pääesikunta, Puolustusvoimat, Puolustuskiinteistöt, Turvallisuuskomitea, Kutsunta-asiain keskuslautakunta, Maanpuolustustiedotuksen suunnittelukunta, Maanpuolustuksen tieteellinen neuvottelukunta MATINE, Vapaaehtoisen maanpuolustuksen ja neuvottelukunta.[10]

Kiinnekohdat liikkumiseen, liikuntaan ja urheiluun:

MINISTERIÖN YLEISET TAVOITTEET[11]	KESKEISET TOIMENPITEET LIIKKUMISEN, LIIKUNNAN JA URHEILUN EDISTÄMISEKSI
• Suomen etujen mukainen puolustuspolitiikka • Ennaltaehkäisevä sotilaallinen puolustuskyky ja kyky sotilaallisen voimankäytön torjuntaan • Turvallinen yhteiskunta sekä varautuminen laaja-alaisen vaikuttamisen torjuntaan • Kansainvälisen turvallisuuden vahvistaminen	1. Varusmiesten liikuntakoulutus ja fyysinen koulutus
	2. Urheilukoulu, liikunta-aliupseerit, kansallinen ja kansainvälinen kilpailu- ja valmennustoiminta sekä täydennyskoulutus
	3. Puolustusvoimien henkilöstöliikunta
	4. Muu väestön liikunnan ja urheilun edistäminen
	5. Liikuntaan liittyvä tutkimus- ja kehittämistoiminta sekä professuurit

Hallinnonalan intressi liikkumisen ja liikunnan edistämiseen: Väestön (etenkin asevelvollisten) fyysisen ja henkisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen poikkeusolojen ja rauhanajan tarpeisiin, osana sotilaallisen valmiuden suorituskyvyn ylläpitoa.

10 Puolustusministeriön toimialaan kuuluvia virastoja ja toimielimiä. Puolustusministeriön internetsivut, https://www.defmin.fi/ministerio/hallinnonala/puolustusministerion_toimialaan_kuuluvia_virastoja_ja_toimielimia#03996344. Viitattu 31.3.2023.

11 Yhteiskunnalliset vaikuttavuustavoitteet. Puolustusministeriön hallinnonala. Valtion talousarvioesitys 2023, https://budjetti.vm.fi/. Viitattu 30.3.2023.

3 Keskeiset liikkumista ja liikuntaa edistävät toimenpiteet

3 Keskeiset liikuntaa ja liikkumista edistävät toimenpiteet

3.1. Varusmiesten liikuntakoulutus ja fyysinen koulutus

Nuorten ja työikäisten fyysisellä toimintakyvyllä on erityisen suuri merkitys Suomen kaltaiselle, yleiseen asevelvollisuuteen perustuvalle maanpuolustusjärjestelmälle.[12] Puolustusvoimat kouluttaa vuosittain noin 22 000 varusmiestä.[13] Naisten vapaaehtoiseen asepalvelukseen on hakeutunut vuosittain 1 600–1 700 naista.[14] Palveluksen sisältö ja vaatimukset ovat samat naisilla ja miehillä.[15]

Puolustusvoimien koulutusjärjestelmän tavoitteena on, että **mahdollisimman moni suorittaa onnistuneesti lakisääteisen asevelvollisuutensa.** Tavoitteen toteutuminen asettaa erityisiä vaatimuksia nuorten fyysiselle kunnolle.[16] Tutkimusten mukaan alhainen fyysinen kunto ja ylipaino ovat merkittäviä riskitekijöitä palveluksen ennenaikaiselle keskeytymiselle sekä tuki- ja liikuntaelinvammoille.[17]

Puolustusvoimat ja asevelvolliset kohtaavat ensimmäisen kerran henkilökohtaisesti **kutsunnoissa**. Kutsunnanalainen on miespuolinen Suomen kansalainen, joka täyttää kutsuntavuonna 18 vuotta. Kutsunnoissa määritellään asevelvollisen palveluskelpoisuus ja päätetään asevelvollisen palveluksesta. Lisäksi kutsunnoissa annetaan tietoa maanpuolustusvelvollisuudesta, edistetään kansanterveystyötä sekä tarjotaan tukipalveluja nuorelle (esimerkiksi etsivä nuorisotyö). Kutsuntojen järjestämisestä vastaavat Puolustusvoimien aluetoimistot.[18]

Kutsuntaprosessin ja kutsuntojen yhteyteen on lisätty viime vuosina liikuntaneuvontaa, liikkumisen puheeksiottamista ja toimintakykytestausta. Tätä kehittämistyötä on tehty erilaisilla yksittäisillä alueellisilla tai paikallisilla hankkeilla ja kokeiluilla.[19] Kuitenkaan yhtenäistä ja koko maan kattavaa toimintamallia liikkumisen puheeksi ottamisesta ja tarvittaessa liikuntaneuvontaan ohjaamisesta ei näytä olevan vielä olemassa Suomessa.

---

12 Heikki Kyröläinen, Kai Pihlainen, Matti Santtila ja Lasse Torpo (toim.): Taistelijan fyysinen toimintakyky 2020. Tieteellinen katsaus. Maanpuolustuskorkeakoulu. Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 3: Työpapereita nro 6. Helsinki 2021.

13 Tietoa meistä. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/tietoa-meista. Viitattu 19.10.2022.

14 1588 naista haki vapaaehtoiseen asepalvelukseen. Maavoimien tiedote 9.3.2022. SEKÄ Ennätysmäärä naisia haki vapaaehtoiseen asepalvelukseen. Maavoimien tiedote 4.3.2021.

15 Naisten vapaaehtoinen asepalvelus. Intti.fi-sivusto, https://intti.fi/naisten-vapaaehtoinen-asepalvelus. Viitattu 18.11.2022.

16 Heikki Kyröläinen, Kai Pihlainen, Matti Santtila ja Lasse Torpo (toim.): Taistelijan fyysinen toimintakyky 2020. Tieteellinen katsaus. Maanpuolustuskorkeakoulu. Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 3: Työpapereita nro 6. Helsinki 2021.

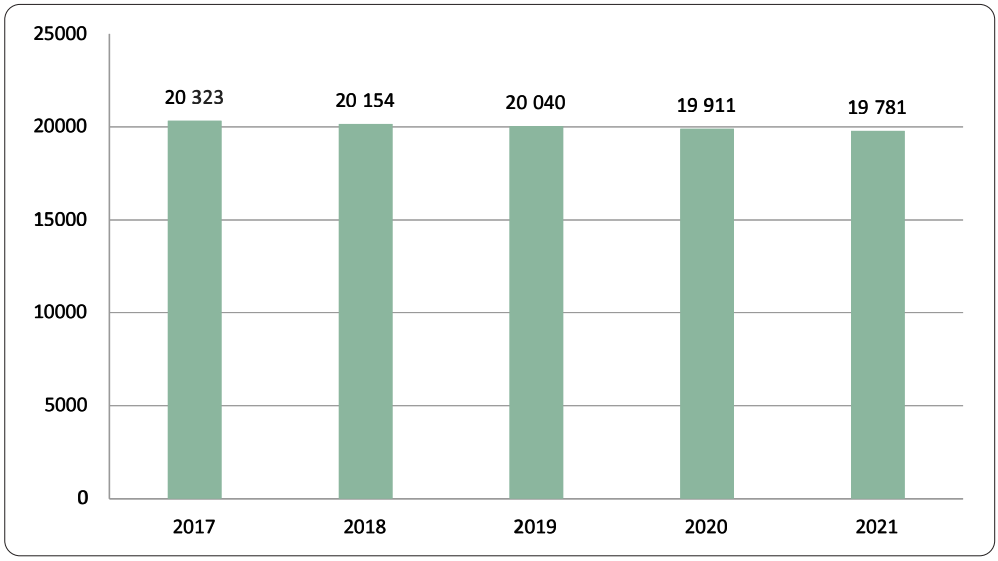
17 Mattila VM, Sahi T, Jormanainen V, Pihlajamäki H. Low back pain and its risk indicators: a survey of 7,040 Finnish male conscripts. Eur Spine J. 2008 Jan;17(1)64-9. SEKÄ Taanila H, Hemminki AJ, Suni JH, Pihlajamäki H, Parkkari J. Low physical fitness is a strong predictor of health problems among young men: a follow-up study of 1411 male conscripts. BMC Public Health. 2011; 25; 11:590.

18 Asevelvollisuuslaki (1438/2007) SEKÄ Yleisen asevelvollisuuden kehittäminen ja maanpuolustusvelvollisuuden täyttäminen. Parlamentaarisen komitean mietintö. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:91.

19 Ks. esimerkiksi Hyvä käytäntö: Liikuntaneuvontaa Kainuun kutsunnoissa. UKK-instituutti, uutinen 31.10.2017, https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/hyva-kaytanto-liikuntaneuvontaa-kainuun-kutsunnoissa/. JA Kutsunnanalaisten liikuntaneuvontamalli. MOPO-hankkeen internetsivut, https://tuunaamopo.odl.fi/sivu/fi/tietopankki/liikunta_ja_terveys/. Viitattu 23.11.2022. JA Sari Kivimäki ym: VESOTE 2017-2018. Loppuraportti. UKK-instituutti, KKI-ohjelma, Suomen Diabetesliitto, Mielenterveyden keskusliitto sekä sosiaali- ja terveysministeriö 2019. SEKÄ Kunnossa Kassulle II -hanke. Kymenlaakson Liikunta ry:n internetsivut, https://www.kymli.fi/kunnossa-kassulle/kunnossa-kassulle-ii-hanke/. Viitattu 24.11.2022.

Yleisen asevelvollisuuden kehittämistä ja maanpuolustusvelvollisuuden täyttämistä pohtinut parlamentaarinen komitea (2021) on esittänyt kutsuntajärjestelmän ulottamista myös naisille.[20] Kutsuntojen kaltaisia varusmiespalveluksen esittelytilaisuuksia koko ikäluokalle pilotoidaan osassa maata vuonna 2024. Viimeistään vuonna 2026 kutsunnat ja niihin liittyvät terveystarkastukset olisi tarkoitus yhdistää osaksi toisen asteen oppilaitosten oppivelvollisuutta.[21] Puolustusministeriö asetti lokakuussa 2022 työryhmän, jonka tehtävänä on jatkoselvittää ja suunnitella kutsuntojen laajentamista koko ikäluokalle.[22]

Vuoden 2020 kutsunnoissa **palvelukseen määrättiin kutsuntaikäluokasta 74,3 % (noin 22 400 miestä).** Kutsunnoissa palvelukseen määrättyjen osuus on laskenut noin kymmenen prosenttiyksikköä viimeisen noin 20 vuoden aikana: Vuonna 2003 kutsunnoista palvelukseen määrättiin 84,2 % kutsuntaikäluokasta. Myös **varusmiespalveluksen suorittaneiden osuus on laskenut viimeisten vuosikymmenten ja vuosien aikana** (Kuvio 4). Viimeisen viiden vuoden aikana varusmiespalveluksen suorittaneiden osuus on laskenut noin 74 prosentista noin 66 prosenttiin. **Noin kolmasosa miesikäluokasta ei siis suorita asevelvollisuutta**, mikä on nähty ongelmallisena. [23]



Kuvio 4. *Varusmiespalveluksen suorittaneiden määrä 2017–2021.*[24]

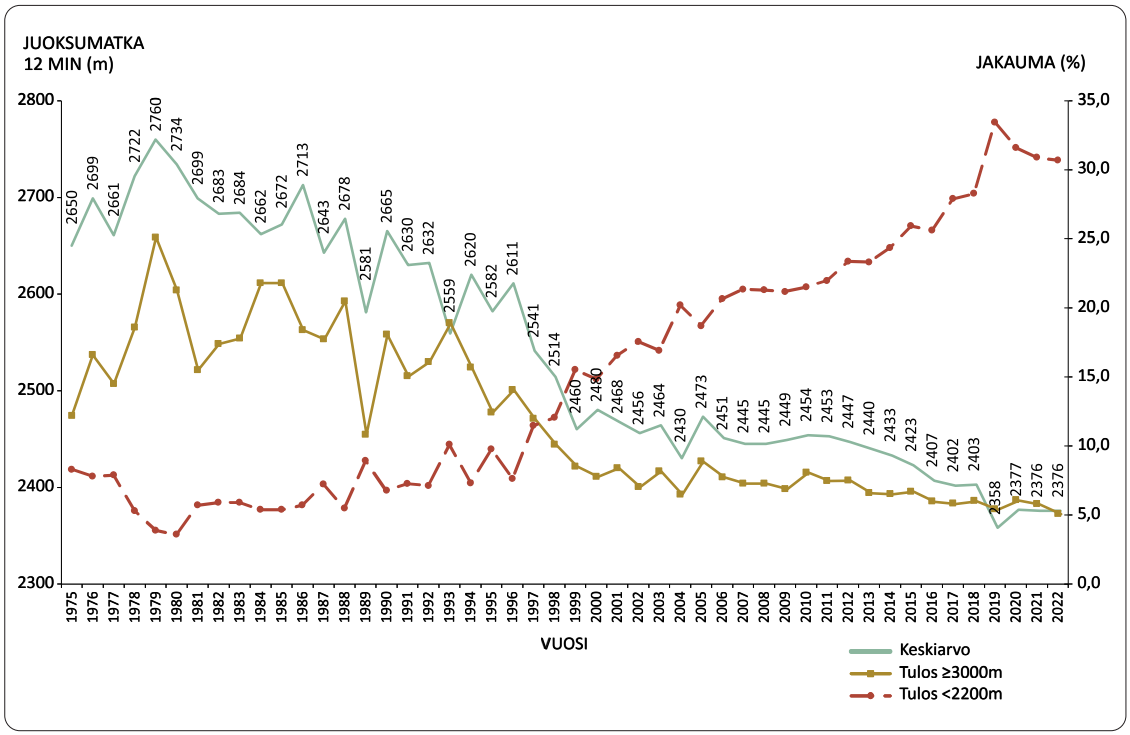
Suurin syy varusmiespalveluksen suorittaneiden osuuden laskuun on terveydentilan perusteella vapautettujen asevelvollisten määrä kasvu. Merkittävin osuus terveyden tilan perusteella vapautetuista liittyy mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöihin.[25] Mukana on myös fyysiseen toimintakykyyn liittyviä tekijöitä. Viime vuosina noin **15–20 % nuorista miehistä on keskeyttänyt varusmiespalveluksen vuosittain tuki- ja liikuntaelimistön sairauksien takia**[26]. Keskeytyksistä 75 % tapahtuu terveydellisten syiden takia. Merkittävimmät terveydelliset syyt ovat fyysisiä, kuten heikko kuntotaso, mutta mukana on paljon myös psyykkisiä syitä.[27]

20 Yleisen asevelvollisuuden kehittäminen ja maanpuolustusvelvollisuuden täyttäminen. Parlamentaarisen komitean mietintö. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:91.
21 Kutsunnat ovat laajenemassa naisiin – tätä se käytännössä tarkoittaa. Iltasanomat 3.6.2022.
22 Kutsuntajärjestelmän kehittämisen työryhmä on aloittanut työnsä. Puolustusministeriön tiedote 10.10.2022.
23 Yleisen asevelvollisuuden kehittäminen ja maanpuolustusvelvollisuuden täyttäminen. Parlamentaarisen komitean mietintö. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:9.
24 Puolustusvoimien henkilöstötilinpäätös 2021. Pääesikunnan henkilöstöosasto, Puolustusvoimat 2022.
25 Yleisen asevelvollisuuden kehittäminen ja maanpuolustusvelvollisuuden täyttäminen. Parlamentaarisen komitean mietintö. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:9.
26 Hyvä käytäntö: Liikuntaneuvontaa Kainuun kutsunnoissa. UKK-instituutti, uutinen 31.10.2017, https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/hyva-kaytanto-liikuntaneuvontaa-kainuun-kutsunnoissa/
27 Valtteri Lehtonen, 19, keskeytti intin koronan takia – nyt tutkitaan, miksi entistä suurempi määrä nuoria lähti viime vuonna armeijasta. Yle uutiset 10.1.2023, https://yle.fi/a/74-20011669.

Varusmiesten kunto

Palveluksensa aloittaneiden varusmiesten kuntoa on seurattu 12 minuutin juoksutesteillä vuodesta 1975 ja lihaskuntotesteillä vuodesta 1982 lähtien. Testien yhteydessä mitataan myös kehon pituus ja paino. Vapaaehtoisen asepalveluksen suorittavien naisten tuloksia ei ole raportoitu säännöllisesti, koska otos ei edusta väestötasoa. Testien tuottamia tietoja hyödynnetään muun muassa varusmiespalveluksen liikuntakoulutuksen kehittämisessä.[28]

Palveluksen aloittavien **nuorten miesten kestävyyskunto on ollut laskusuuntainen 1970-luvun lopusta lähtien ja lihaskunnon osalta 1990-luvun alusta lähtien**. Merkittävin yksittäinen lasku tapahtui molemmissa 1990-luvun lopulla. Vuonna 2022 varusmiesten palveluksen alussa suorittaman 12 minuutin juoksutestin keskiarvo oli 2 376 metriä, joka oli mittaushistorian toiseksi huonoin tulos (2 358 m/vuonna 2019). (Kuvio 5)[29]



Kuvio 5. *Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten kestävyyskunto vuosina 1975–2022.*[30]

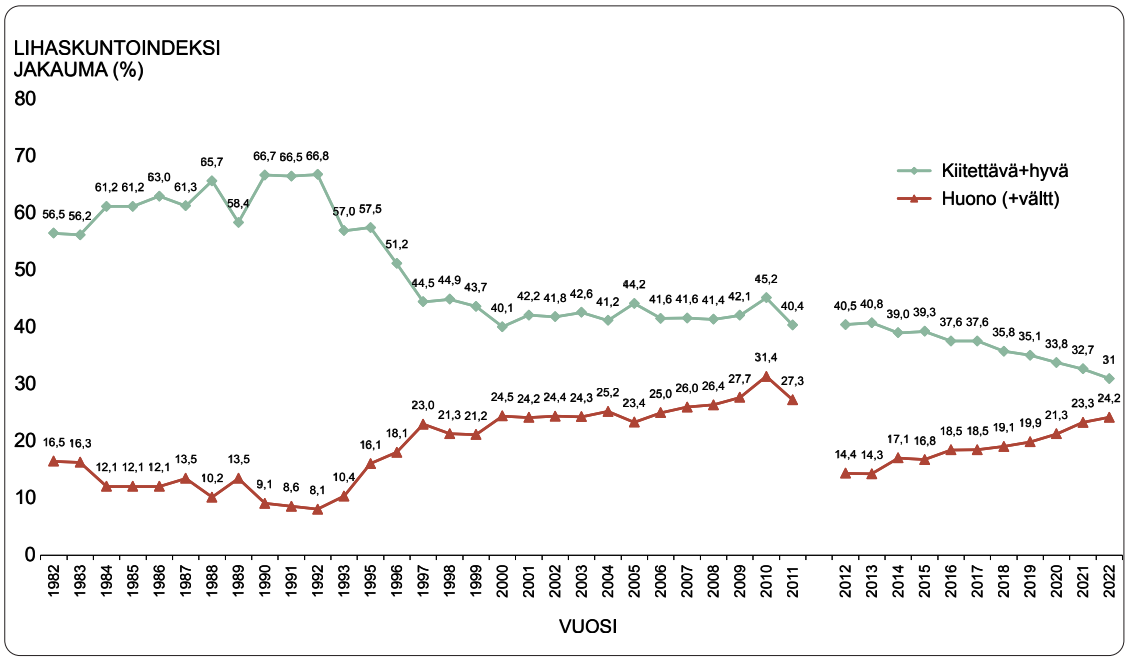
Viime vuosina myös **lihaskunnoltaan hyväkuntoisten osuus on laskenut hieman ja heikkokuntoisten osuus on kasvanut.** Vuonna 2022 noin 31 % sai kiitettävän tai hyvän tuloksen lihaskuntotestissä ja noin 24 % heikon tuloksen. (Kuvio 6) Varusmiesten kehon keskipaino on noussut vajaassa 30 vuodessa (1993–2021) 70,8 kilosta 78,7 kiloon.[31]

28 Palveluksen aloittavien nuorten miesten fyysinen toimintakyky jatkanut laskuaan COVID19 -aikana. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/varusmiesten-kuntotilastot. Viitattu 6.10.2022.

29 Palveluksen aloittavien nuorten miesten fyysinen toimintakyky jatkanut laskuaan COVID19 -aikana. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/varusmiesten-kuntotilastot. Viitattu 6.10.2022.

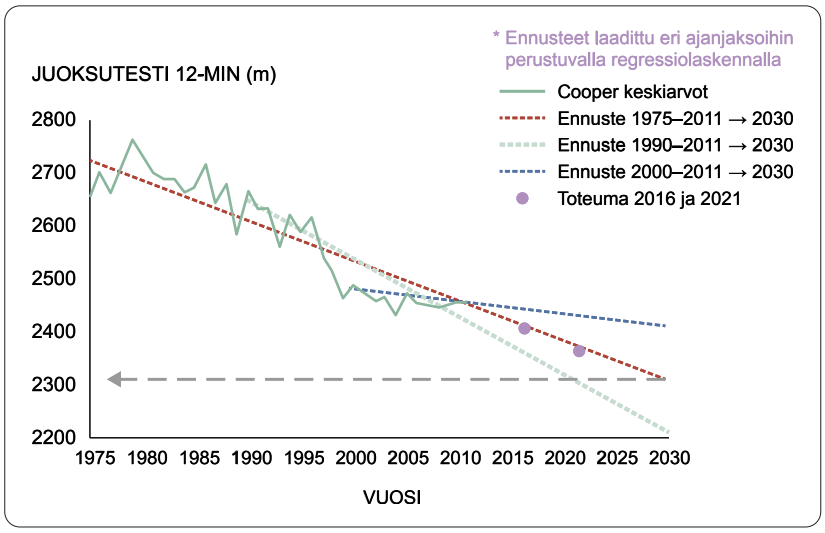
30 Varusmiespalveluksensa aloittaneiden nuorten miesten fyysisen kunnon, pituuden ja painon muutokset 1970–2020-luvulla. Puolustusvoimat 2022.

31 Palveluksen aloittavien nuorten miesten fyysinen toimintakyky jatkanut laskuaan COVID19 -aikana. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/varusmiesten-kuntotilastot. Viitattu 6.10.2022. JA Varusmiespalveluksensa aloittaneiden nuorten miesten fyysisen kunnon, pituuden ja painon muutokset 1970 –luvulta 2020 –luvulle. Puolustusvoimat 2021.



Kuvio 6. *Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten lihaskunto vuosina 1982–2022.*[32]

Mikään ennustemalli ei ennusta, että tulevaisuudessa varusmiesten kunnon lasku olisi pysähtymässä. (Kuvio 7)[33] Varusmiespalveluksen jälkeen nuorten miesten kestävyyskunto heikentyy edelleen työuran aikana, mikä haastaa työväestön terveyttä ja toimintakykyä.[34]



Kuvio 7. *Varusmiesten kuntoennusteet* vuoteen 2030 asti (Varusmiesten aineisto 1975–2011).*[35]

32 Varusmiespalveluksensa aloittaneiden nuorten miesten fyysisen kunnon, pituuden ja painon muutokset 1970–2020-luvulla. Puolustusvoimat 2022.

33 Yleisen asevelvollisuuden kehittäminen ja maanpuolustusvelvollisuuden täyttäminen. Parlamentaarisen komitean mietintö. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:9.

34 Jo viisikymppisten fyysinen toimintakyky on vaakalaudalla – suomalaismiesten kestävyys on heikentynyt vuosikymmeniä eikä loppua näy. Yle Uutiset 17.3.2023.

35 Lasse Torpo, Puolustusvoimat: Liikuntakoulutus ja varusmiesten liikunnan tukeminen 2020-luvulla. Esitys Kansallisessa liikuntafoorumissa 1.11.2022. Modifioitu alkuperäislähteestä: Santtila M, Pihlainen K, Koski H, Vasankari T, Kyröläinen H. Physical Fitness in Young Men between 1975 and 2015 with a Focus on the Years 2005-2015. Med Sci Sports Exerc. 2018 Feb;50(2):292-298. doi: 10.1249/MSS.0000000000001436. PMID: 28976492.

Normiohjaus ja muu säännöstö

Asevelvollisuuslaissa ja Yleisessä palvelusohjesäännössä määritellään perusteet varusmiesten ja vapaaehtoista asepalvelusta suorittavien naisten palveluksen järjestelyille. **Asevelvollisuuslaki (1438/2007)** sisältää perussäännökset muun muassa kutsunnoista ja palveluskelpoisuuden tarkastamisesta, varusmiespalveluksesta, kertausharjoituksista ja ylimääräisestä palveluksesta.[36]

Asevelvollisuuslaissa ei nouse esille merkittävällä tavalla varusmiesten fyysisen toimintakyvyn ja liikunnan edistäminen esimerkiksi osana varusmiespalveluksen tavoitteita. Teemat sivuavat lähinnä kutsuntoja, palveluskelpoisuutta ja koulutuksiin hakeutumisen kriteerejä. Lain mukaan kutsuntojen yhteydessä edistetään kansanterveystyötä (sisältää monesti kannustusta fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan määrän lisäämiseen ennen varusmiespalvelusta). Palveluskelpoisuudesta päätettäessä huomioidaan yhtenä osa-alueena asevelvollisuuden fyysisestä suorituskyvystä saadut tiedot. Varusmiespalveluksen alkuvaiheessa tehdään tarvittavat kuntotestit ja erikoiskoulutukseen hakeutuvilta voidaan vaatia erityisiä fyysisiä ominaisuuksia.

Yleisen palvelusohjesäännöstön (YLPALVO) tavoitteena on luoda yhtenäiset käyttäytymis- ja toimintamallit Puolustusvoimien sotilashenkilöstölle. Ohjesäännössä määritellään perusteet muun muassa Puolustusvoimien henkilöstörakenteesta ja palvelusmääräyksistä, mutta myös asevelvollisen asevelvollisuuslaissa tarkoitetun palvelusvelvollisuuden tarkemmasta sisällöstä.[37]

Palvelusohjesäännöstössä nousee muutamissa kohdin esille myös fyysiseen toimintakykyyn ja liikuntaan liittyvät kysymykset. Esimerkiksi joukko-osaston komentajalle on määrätty vastuu joukkonsa fyysisen toimintakyvyn kehittämisestä. Tässä työssä komentajaa tukee liikuntakasvatusupseeri. Perusyksikön päällikön tehtävänä on suunnitella yksikön palvelus siten, että fyysinen kokonaisrasitus on nousujohteista palveluksen aikana ja palautumiseen on varattu riittävästi aikaa. Varusmiestoimikunnan työn yhdeksi tavoitteeksi määritellään varusmiesten fyysisen kunnon tukeminen ja edistäminen.[38]

Pääesikunnan Koulutusosasto on antanut erilaisia määräyksiä, joissa määritetään fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja edistämistä. **Fyysinen toimintakyky -määräyksessä** määrätään muun muassa Puolustusvoimien palkatun henkilöstön ja asevelvollisten fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon liittyvistä valtakunnallisista tavoitteista ja velvoitteista, fyysisen toimintakyvyn arviointiin kuuluvista valtakunnallisista kuntotesteistä sekä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisestä.[39]

Määräyksen liitteissä on määritelty yksityiskohtaisesti muun muassa varusmiesten ja reserviläisten fyysinen toimintakyvyn edistämisestä. Varusmiesten fyysistä toimintakykyä kehitetään palvelusaikana **Taistelijan keho -koulutusohjelmalla**, jonka tavoitteena on antaa tietotaitoa monipuolisen, nousujohteisen kestävyys- ja voimaharjoittelun omatoimiselle toteuttamiselle reservissä. Varusmiesten fyysistä toimintakykyä ylläpidetään varusmiesten viikko-ohjelmiin sisällytettävällä kolmella taistelijan kehon harjoituksella. **Varusmiesten liikuntakerhot (VLK)** täydentävät varusmiesten fyysisen toimintakyvyn koulutusta edistämällä varusmiesten vapaa-ajan liikuntaa. Määräyksen mukaan kertausharjoituksissa ja vapaaehtoisissa harjoituksissa on kannustettava säännölliseen liikunnan harrastamiseen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Määräyksessä on määritelty myös varusmiesten ja reserviläisten tehtäväkohtaiset fyysisen toimintakyvyn yksityiskohtaiset tavoitetasot.[40]

36 Yleisen asevelvollisuuden kehittäminen ja maanpuolustusvelvollisuuden täyttäminen. Parlamentaarisen komitean mietintö. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:9.
37 Yleinen palvelusohjesääntö (YLPALVO). Puolustusvoimat 2017.
38 Yleinen palvelusohjesääntö (YLPALVO). Puolustusvoimat 2017.
39 Fyysinen toimintakyky. PVHSMK-PE. Pääesikunta, Koulutusosasto. Määräys 14.12.2021.
40 Fyysinen toimintakyky. PVHSMK-PE. Pääesikunta, Koulutusosasto. Määräys 14.12.2021. Liite 3. Varusmiesten ja reserviläisten fyysinen toimintakyky.

Strategiat ja suunnitelmat

Varusmiesten liikuntaan tai liikuntakoulutukseen liittyen ei ole omaa erillistä strategiaa. Aiemmin Puolustusvoimilla oli oma ”Puolustusvoimien liikuntastrategia 2007–2016”[41]. Nykyisin liikunta-alan asiat ovat osa voimassa olevaa **Puolustusvoimien henkilöstöstrategiaa** (2012), joka koskee niin palkattua henkilöstöä kuin asevelvollisia.

Henkilöstöstrategiassa on tunnistettu yhtenä yhteiskunnan polarisaation osa-alueena väestön jakautuminen liikuntaa harrastaviin ja harrastamattomiin. Strategian mukaan varusmiespalveluksen alussa tulisi kiinnittää aiempaa enemmän huomiota toimintakyvyiltään eritasoisten varusmiesten sopeuttamiseksi palvelukseen. Strategiassa on tunnistettu myös asevelvollisten ja koko väestön fyysisen kunnon heikentyminen viimeisten vuosikymmenten aikana.[42]

Strategian mukaan Puolustusvoimat edistää asevelvollisten liikunta-aktiivisuutta ja kansanterveyttä. Strategian mukaan ennen varusmiespalvelusta nuorta kannustetaan ottamaan käyttöön henkilökohtainen kunto-ohjelma. Varusmiespalveluksen aikana varusmiesten fyysistä toimintakykyä on tarkoitus kehittää laadukkaalla, monipuolisella ja nousujohteisella taistelu-, marssi- ja liikuntakoulutuksella, lihashuollolla sekä palautumista edistävällä liikunnalla. Varusmiehille tarjotaan myös liikuntamahdollisuuksia ja -paikkoja. Liikuntaharrastuksen jatkumiseen reservissä kannustetaan palvelus- ja vapaa-ajan liikunnalla sekä kerhotoiminnalla. Strategian tavoitteena on tarjota varusmiehille mahdollisimman tasavertaiset liikuntamahdollisuudet palveluspaikasta riippumatta ja varusmiesten liikuntavarustus- ja välineitä kehitetään vastaamaan harjoittelun asettamia vaatimuksia.[43]

Henkilöstöresurssit ja määrärahat

Puolustusvoimien liikunta-asioista vastaavat **Pääesikunnassa liikuntapäällikkö, valmennuksen johtaja ja liikuntasuunnittelija.** Lisäksi **Maavoimien esikunnassa on liikuntapäällikkö.**

Joukko-osastoissa liikuntakoulutuksen mahdollisuuksista, resursseista ja seurannasta vastaavat **liikuntakasvatusupseerit ja -aliupseerit** sekä toteuttamisesta vastaavat perusyksiköiden kouluttajat. Perusyksikön päällikkö suunnittelee yksikön palveluksen huomioiden fyysinen kokonaisrasituksen nousujohteisuuden ja riittävän ajan palautumiseen. Joukko-osaston komentajalla on vastuu joukkonsa henkilöstön fyysisestä toimintakyvystä.

Liikunta-alan henkilöstön kokonaismäärä voi vaihdella vuosittain (+/- 5 henkilöä) tehtävien määräaikaisuudesta johtuen. Vuonna 2022 Puolustusvoimien palveluksessa oli **yhteensä noin 60 pää- tai sivutoimista liikunta-alan työntekijää.**

Hallinnonalan **määrärahoja liikunnan edistämiseen on hyvin vaikea arvioida.** Hallinnonalalla kohdentuu niin suoria kuin välillisiä panostuksia liikkumisen ja liikunnan edistämiseen, kuten työntekijöiden palkkakustannukset, varuskuntien liikuntapaikat ja niiden käyttökustannukset sekä joukko-osastojen hankinnat. Varuskuntien liikuntapaikkahankkeita on rahoitettu viime vuosina pitkälti Maanpuolustuksen kannatussäätiön (MPKS) avustuksilla.

Informaatio-ohjaus

Puolustusvoimat tuottaa paljon erilaista informaatio-ohjausta niin varusmiehille, kantahenkilökunnalle kuin reserviläisille. **Osana viime vuosien keskeistä informaatio-ohjausta on huomioitu myös fyysisen toimintakyvyn teema.**

---

41 Puolustusvoimien liikunta strategia 2007–2016. Pääesikunnan henkilöstöosasto, Puolustusvoimat 2007.

42 Puolustusvoimien henkilöstöstrategia. Palkatulle henkilöstölle ja asevelvollisille. VNK julkaisusarja 5/2012 / Suomen turvallisuus- ja puolustuspolitiikka 2012.

43 Puolustusvoimien henkilöstöstrategia. Palkatulle henkilöstölle ja asevelvollisille. VNK julkaisusarja 5/2012 / Suomen turvallisuus- ja puolustuspolitiikka 2012.

Kouluttajan käsikirjassa 2021 ohjataan Puolustusvoimissa annettavaa koulutusta ja käytettäviä opetusmenetelmiä, annetaan perusteita koulutustapahtumien ja harjoitusten suunnitteluun ja toteutukseen sekä konkretisoidaan Koulutus 2020 -ohjelman uudistukset.[44]

Kouluttajan käsikirjassa käsitellään yhtenä osa-alueena toimintakyvyn kehittämistä sotilaskoulutuksessa, kuten sen tavoitteita ja käytännön toteutusta. Toimintakykykoulutusta toteutetaan valmentavalla otteella ja koulutuksen on oltava myönteistä, hyvähenkistä ja motivoivaa, jotta koulutus sitouttaa yksilöitä oman toimintakykynsä kehittämiseen, ylläpitämiseen ja palauttamiseen. Päämääränä on harjoittaa koulutettavista nousujohteisesti hyväkuntoisia taistelijoita, jotka kykenevät toimimaan poikkeusolojen vaativissa tilanteissa säilyttäen toimintakykynsä.[45] Aiemmin, vuonna 2015 laaditussa **Liikuntakoulutuksen käsikirjassa** annetaan yksityiskohtaiset ohjeet ja perusteet liikuntaharjoitusten johtamiseen kouluttajille ja varusmiesesimiehille.[46]

Johtajan käsikirja 2022 on tarkoitettu Puolustusvoimien henkilöstön johtaja- ja kouluttajakoulutuksen sekä esimies- ja vuorovaikutusvalmennuksen tueksi ja oppimateriaaliksi. Käsikirjassa nostetaan esille fyysinen toimintakyky esimerkiksi sotilasjohtajan valmiutena.[47]

Sotilaan käsikirjassa 2022 annetaan yleiset perusteet sotilaan taitojen oppimiselle. Käsikirja on tarkoitettu erityisesti alokasjakson oppikirjaksi. Yhtenä teemana käsikirjassa käsitellään sotilaan toimintakykyä, kuten mitä toimintakyvyllä ja toimintakykyohjelmalla tarkoitetaan, mitä osakokonaisuuksia toimintakykyohjelma sisältää ja miten fyysistä toimintakykyä kehitetään.[48] Fyysinen toimintakyky -teemaa on nostettu esiin myös erilaisissa muissa oppimateriaaleissa, kuten **PVMoodlessa**, jossa **Taistelijan keho verkkoympäristö** otettiin käyttöön heinäkuussa 2022. Oppimisympäristö sisältää liikunnan teoria-opetussisällön varusmiehille. Sisältöjen kehittämistä jatketaan, ja vuonna 2023 on avattu sisällöt myös reserviläisille sekä Puolustusvoimien henkilökunnalle.

Parhaillaan puolustushallinnossa valmistellaan **fyysisen toimintakyvyn valtakunnallisia osaamisvaatimuksia**, joiden avulla on tarkoitus varmistaa liikuntakoulutuksen nousujohteisuus sotilaskoulutuksen edetessä. Osaamisvaatimukset on tarkoitus jalkauttaa opetussuunnitelmien tavoitteisiin vuoden 2023 aikana.

Varusmiesten liikuntakoulutuksen ja fyysisen koulutuksen toteutuminen

Varusmiesten fyysisen toimintakyvyn koulutuksen tavoitteena on tuottaa toimintakykyisiä sotilaita Puolustusvoimien poikkeusolojen joukkoihin.[49] Varusmiesten fyysistä toimintakykyä kehitetään nousujohteisella ja monipuolisella **fyysisellä koulutuksella**, joka sisältää taistelu- ja marssikoulutusta, liikuntakoulutusta ja muuta fyysisesti kuormittavaa koulutusta. Fyysisen koulutuksen osuus on suuri varusmiespalveluksen koulutukseen käytettävästä ajasta, ja varusmiesten koulutuspäivät sisältävät lähes aina jonkin verran fyysistä koulutusta[50]. Pääsääntöisesti varusmiespalvelus on matalatehoista ja pitkäkestoista kestävyyspainotteista koulutusta, joka sisältää hetkellisiä intensiivisiä kuormitusjaksoja. Esimerkiksi 5,5 kuukauden jalkaväen jääkärikoulutuksen aikana on noin 400 tuntia matalatehoista kestävyyspainotteista koulutusta.[51]

---

44 Kouluttajan käsikirja 2021. Pääesikunta, Koulutusosasto 2021.
45 Kouluttajan käsikirja 2021. Pääesikunta, Koulutusosasto 2021.
46 Liikuntakoulutuksen käsikirja 2015. Pääesikunta, Koulutusosasto 2015.
47 Johtajan käsikirja 2022. Pääesikunta, Koulutusosasto 2022.
48 Sotilaan käsikirja 2022. Pääesikunta, Koulutusosasto 2022.
49 Heikki Kyröläinen, Kai Pihlainen, Matti Santtila ja Lasse Torpo (toim.): Taistelijan fyysinen toimintakyky 2020. Tieteellinen katsaus. Maanpuolustuskorkeakoulu. Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 3: Työpapereita nro 6. Helsinki 2021.
50 Sotilasliikunta. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/etusivu. Viitattu 6.10.2022. SEKÄ Yli 10 000 askelta päivässä – varusmiesten fyysinen kunto paranee varusmiespalveluksessa. Puolustusvoimien tiedote 27.12.2021.
51 Matti Santila ja Heikki Kyröläinen: Varusmiesten fyysinen toimintakyky, harjoittelu ja kuormittuminen. Teoksessa Heikki Kyröläinen, Kai Pihlainen, Matti Santtila ja Lasse Torpo (toim.): Taistelijan fyysinen toimintakyky 2020. Tieteellinen katsaus. Maanpuolustuskorkeakoulu. Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 3: Työpapereita nro 6. Helsinki 2021.

Liikuntakoulutusta on tarkoitus järjestää kolme kertaa viikossa sotilaskoulutuksen ohessa. Liikuntakoulutuksessa keskitytään kestävyyden ja voiman kehittämiseen sekä ylläpitoon. Varusmiespalveluksessa harjoitellaan myös sotilaan liikkumiseen liittyviä taitoja (esimerkiksi suunnistus, marssi ja hiihto), mutta näitä harjoitellaan nykyisin pääasiallisesti osana muuta sotilaskoulutusta. Liikuntakoulutuksen tavoitteena on, että reserviläinen kykenee ylläpitämään varusmiespalveluksen jälkeen poikkeusolojen tehtävänsä edellyttämän fyysisen toimintakyvyn tason.[52]

Joukko-osastot eivät aina kirjaa liikuntakoulutusta osaksi viikkosuunnitelmia eikä sen toteutumista voida seurata, joten **liikuntakoulutuksen osuutta kaikesta varusmieskoulutuksesta on vaikea arvioida**. Joukko-osastojen välillä on myös vaihtelua liikuntakoulutuksen toteutumisessa käytännössä. Lisäksi koronapandemia on vaikeuttanut liikuntakoulutuksen toteutumista joukko-osastoissa.

Puolustusvoimissa on siirrytty vuonna 2020 varusmiesten ja ammattisotilaiden osalta ikään ja sukupuoleen perustuvista kuntoluokituksista **tehtäväkohtaisiin fyysisen toimintakyvyn tavoitetasoihin**. Jokaiselle sotilastehtävälle on määritelty sukupuolesta riippumatta tehtävän kuormittavuuden perusteella kestävyyden ja lihaskunnon tavoitetaso. Tavoitteena on, että varusmies saa ennen kotiutumistaan tiedon sodan ajan tehtävänsä vaatimasta fyysisen toimintakyvyn tavoitetasosta ja varusmiehelle voidaan myös antaa perusteet sekä työkalut kunnon ylläpitämiselle (esimerkiksi MarsMars-sovellus, ks. kohta 3.4).[53]

Palvelusajan liikuntakoulutusta täydentää **varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhot** (ks. kohta 3.4.) sekä **varusmiesten vapaa-ajalla käytössä olevat liikuntavälineet ja -tilat**. Viimeisen viiden vuoden aikana varuskuntiin on rakennettu paljon uusia ulkoliikuntatiloja, kuten toiminnallisen harjoittelun telineitä ja harjoittelukontteja. Maanpuolustuksen kannatussäätiö on lahjoittanut joukko-osastoille vuosittain merkittävän summan rahaa varusmiesten liikuntaharrastusten edistämiseen.[54]

Puolustusvoimat on uudistanut koko koulutusjärjestelmäänsä **Koulutus 2020 -ohjelmalla**, jolla on kehitetty muun muassa varusmieskoulutuksen rakennetta ja sisältöjä, reservin koulutusta, harjoitustoimintaa sekä opetusmenetelmiä ja -ympäristöjä.[55] Koulutus 2020 -uudistuksessa korostettiin toimintakyvyn merkitystä. Osana uudistusta puolustusvoimissa rakennetaan myös kokonaisvaltaisempaa **toimintakykyohjelmaa**. Varusmiespalveluksen liikuntakoulutuksen uudistaminen perustuu viimeisimpään tutkimustietoon ja valmennusmenetelmiin.[56]

Viidessä joukko-osastossa kokeiltiin vuosina 2018 ja 2019 uudenmuotoista liikuntakoulutusta, **Taistelijan keho**. Uudistuksen tavoitteena on integroida toimintakykykoulutus osaksi kaikkea sotilaskoulutusta. Kokeiluja on jatkettu viime vuosina valtakunnallisesti. Koronapandemia vaikeutti koulutussisältöjen jalkauttamistyötä, mutta nyt koronapandemian jälkeen on jatkettu koulutussisältöjen jalkauttamista varusmiesten viikko-ohjelmiin.[57]

Fyysisen aktiivisuuden määrä on sotilaskoulutuksessa keskiarvoisesti selvästi siviilissä mitattua aktiivisuutta korkeampaa. Varusmies kävelee keskimäärin noin 10 000–13 000 askelta päivässä, kun sivii-

52 Sotilasliikunta. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/etusivu. Viitattu 6.10.2022. SEKÄ Yli 10 000 askelta päivässä – varusmiesten fyysinen kunto paranee varusmiespalveluksessa. Puolustusvoimien tiedote 27.12.2021.

53 Yli 10 000 askelta päivässä – varusmiesten fyysinen kunto paranee varusmiespalveluksessa. Puolustusvoimien tiedote 27.12.2021.

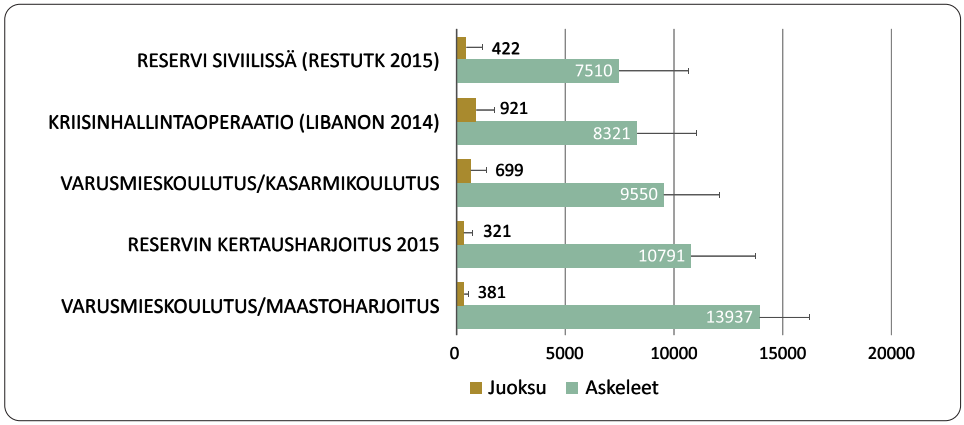
54 Sotilasliikunta. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/etusivu. Viitattu 6.10.2022. SEKÄ Yli 10 000 askelta päivässä – varusmiesten fyysinen kunto paranee varusmiespalveluksessa. Puolustusvoimien tiedote 27.12.2021.

55 Koulutus 2020 –ohjelma. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/koulutus2020. Viitattu 16.11.2022.

56 Taistelijan mieli ja taistelijan keho. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/taistelijan-mieli-ja-taistelijan-keho. Viitattu 16.11.2022.

57 Taistelijan mieli ja taistelijan keho. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/taistelijan-mieli-ja-taistelijan-keho. Viitattu 16.11.2022.

lissä määrä voi jäädä puoleen[58]. (Kuvio 8) **Varusmiespalveluksen aikana kunto kehittyy etenkin niillä varusmiehillä, joilla lähtötilanne on heikompi (sekä miehillä että naisilla)**. Sen sijaan hyväkuntoisilla varusmiehillä kunto voi jopa heikentyä. Varusmiespalveluksen aikaista kuormituksen säätelyyn tuleekin kiinnittää huomiota, jotta koulutuksella olisi myönteinen vaikutus myös hyväkuntoisten varusmiesten kuntotasoon.[59]



Kuvio 8. *Objektiivisesti mitattu päiväkohtainen fyysinen aktiivisuus sotilasympäristöissä.*[60]

Puolustusvoimat teettää varusmiehille kyselyn, jossa palveluksensa suorittaneet **arvioivat palveluksensa eri sektoreita asteikolla 1–5.** Liikuntakoulutukseen liittyvät kysymykset (mm. liikuntakoulutuksen monipuolisuus, liikuntapaikat ja -välineet sekä koulutuksen nousujohteisuus) ovat saaneet vuosina 2017–2020 summaindeksin 3,7. Varusmiesten arviot eri osa-alueista ovat pääosin parantuneet vuodesta 2015 lähtien (pois lukien korona-aika).[61]

3.2. Urheilukoulu, liikunta-aliupseerit, kansallinen ja kansainvälinen kilpailu- ja valmennustoiminta sekä täydennyskoulutus

Puolustusvoimien **urheilukoulun** ensisijaisena tehtävänä on kouluttaa tiedusteluryhmiä poikkeusolojen tarpeisiin. Tiedustelutehtävät vaativat poikkeuksellisen hyvää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Urheilijoiden vahvuudet ja ominaisuudet on nähty hyödyllisinä tiedustelijoiden vaativaan tehtävään. Palvelusaika Urheilukoulussa on 347 päivää tai miehistöllä 165 päivää. Noin kolmannes Urheilukoulun varusmiehistä koulutetaan miehistötehtäviin, yli puolet aliupseereiksi ja noin 15 prosenttia saa koulutuksen reserviupseeriksi. **Sotilaskoulutuksen lisäksi Urheilukoulu mahdollistaa lahjakkaiden urheilijoiden valmentautumisen varusmiespalveluksen aikana.**[62]

Urheilukoulusta ei säädetä osana keskeistä maanpuolustukseen liittyvää lainsäädäntöä, kuten Asevelvollisuuslaissa (1438/2007) tai Laissa Puolustusvoimista (551/2007). **Urheilukoulusta ei ole omaa strategiaa. Puolustusvoimien henkilöstöstrategian** (2012) mukaan Urheilukoulun toimintaa kehitetään osana kansallista huippu-urheilujärjestelmää Puolustusvoimien valmennuskeskuksena sekä liikunnan toimialakouluna.

58 Yli 10 000 askelta päivässä – varusmiesten fyysinen kunto paranee varusmiespalveluksessa. Puolustusvoimien tiedote 27.12.2021.

59 Pihlainen, Kai ym.: Effects of Baseline Fitness and BMI Levels on Changes in Physical Fitness During Military Service. Journal of Science and Medicine in Sport · February 2020 SEKÄ Lasse Torpo, Puolustusvoimat: Liikuntakoulutus ja varusmiesten liikunnan tukeminen 2020-luvulla. Esitys Kansallisessa liikuntafoorumissa 1.11.2022.

60 Modified from Vaara & Kyröläinen, PEKOULOS 2016, Vaara et al. Front Sports Act liv 2020, Pihlainen et al. IJERPH 2018, Ojanen et al. Mil Med 2018.

61 Näistä syistä varusmiehet keskeyttävät palveluksen – mielenterveyden häiriöt suurin yksittäinen syy. Iltalehti 16.11.2020. JA

62 Puolustusvoimien urheilukoulu. Puolustusvoimien internetsivut, https://intti.fi/erikoisjoukot/urheilukoulu. Viitattu 7.10.2022.

Pääesikunnan Koulutusosaston määräyksessä Urheilukoulutoiminnasta määritellään muun muassa Urheilukoulun tehtävistä, valmennuksen tavoitteista, sotilaskoulutuksen ja urheiluvalmennuksen sisällön suunnittelusta sekä lajien ja urheilijoiden valintakriteereistä ja -menettelyistä.[63]

Urheilukoulu sijaitsee **Kaartin jääkärirykmentissä Helsingissä**. Urheilukoulu vastaa myös **Kainuun prikaatissa** palvelevien talvilajien (hiihtolajit, mäkihyppy ja yhdistetty) valinnoista, valmennuksen resursseista ja reserviupseerikoulutuksesta. Urheilukoulutoimintaan kuuluvat myös Urheilukoulun valintamenettelyssä olleet urheilijat, joille on erillisellä päätöksellä esitetty urheilukomennusvuorokausia vaikka he palvelevat muissa joukko-osastoissa.[64]

Kaartin jääkärirykmentin Urheilukoulun tehtävänä on:

- toteuttaa valmennustoimintaa yhteistyössä kansallisten lajiliittojen, urheiluakatemioiden ja muiden yhteistyötahojen kanssa,
- toteuttaa valmennustoimintaan ja Puolustusvoimien edustusvalmennustoimintaan liittyvien hankintojen valmisteluja ja kilpailuttamista yhteistyössä Puolustusvoimien logistiikkalaitoksen kanssa,
- toteuttaa valmennustoimintaan liittyvät valinnat,
- tukea Puolustusvoimien edustusurheilijoiden valmentautumista,
- osallistua asiantuntijana asevelvollisten ja palkatun henkilöstön fyysisen toimintakykyjärjestelmän kehittämiseen,
- osallistua liikunta-alan oppaiden, käsikirjojen ja koulutusohjeiden laatimiseen.[65]

Kainuun prikaati toteuttaa valmennustoimintaa yhteistyössä Kaartin jääkärirykmentin Urheilukoulun, soveltuvan urheiluakatemian ja muiden yhteistyö-kumppaneiden kanssa.[66]

Urheilukoulun valmennustehtävät, liikunta-alan tehtävät, henkilökunnan täydennyskoulutus, tulostavoitteet ja määrärahat päätetään **Puolustusvoimien toimintasuunnitelmassa**, joka ei ole julkinen asiakirja.[67] Urheilukoulussa työskentelee **noin 35 henkilöä**. Urheilukoulun **vuosittaiset määrärahat ovat noin 380 000 euroa vuodessa**. Urheilukoulun kokonaistoiminnasta vastaa Urheilukoulun johtaja, joka on yleisesikuntaupseeri. Koulun johtaja vaihtuu yleensä noin kolmen vuoden välein.

Urheilukoulu on osa suomalaista huippu-urheilun valmennusjärjestelmää. Urheilukoulun urheiluvalmennuksen tavoitteena on kasvattaa ja kehittää urheilijaa kokonaisvaltaisesti ja mahdollistaa eteneminen kansainväliselle huipulle. Palvelunsa aikana Urheilukouluun valitut suorittavat myös 1-tason valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen. Päivittäinen valmennus tapahtuu yhdessä Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian ja Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian kanssa. Akatemioiden lisäksi Urheilukoulu tekee yhteistyötä myös Olympiakomitean, lajiliittojen, seurojen ja henkilökohtaisten valmentajien kanssa.[68]

Urheilukoulun **pääsyvaatimuksena** on, että urheilija edustaa ikäluokkansa kansallista tai kansainvälistä huippua lajissa, jonka tulee olla Olympia- tai MM-kilpailujen ohjelmassa tai lajin tulee olla laa-

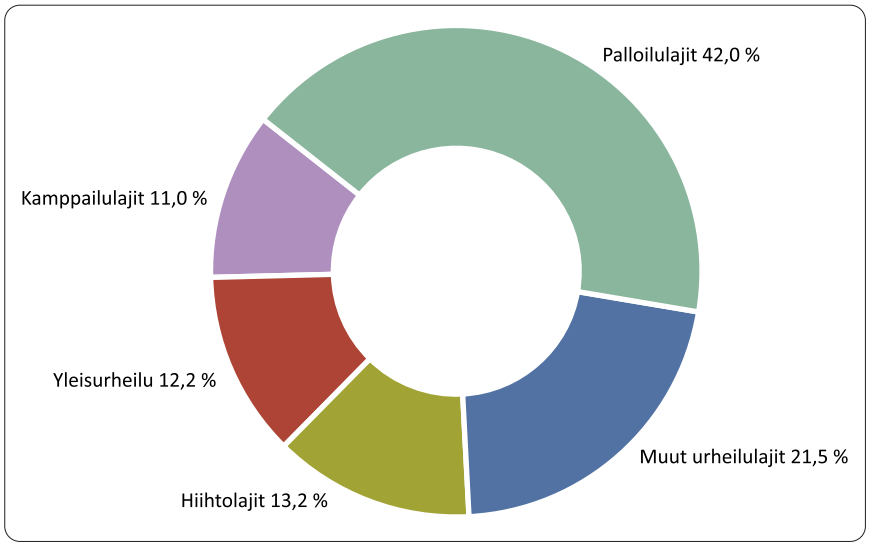
63 Urheilukoulutoiminta. Pääesikunta, Koulutusosasto. Määräys 3.11.2020.
64 Puolustusvoimien urheilukoulu. Puolustusvoimien internetsivut, https://intti.fi/erikoisjoukot/urheilukoulu. Viitattu 7.10.2022. JA Urheilukoulutoiminta. Pääesikunta, Koulutusosasto. Määräys 3.11.2020.
65 Urheilukoulutoiminta. Pääesikunta, Koulutusosasto. Määräys 3.11.2020.
66 Urheilukoulutoiminta. Pääesikunta, Koulutusosasto. Määräys 3.11.2020.
67 Urheilukoulutoiminta. Pääesikunta, Koulutusosasto. Määräys 3.11.2020. JA Toiminnan tuloksellisuus – suunnittelun ja seurannan asiakirjat. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/osa-yhteiskuntaa/toiminnan-tuloksellisuus. Viitattu 25.1.2023.
68 Puolustusvoimien urheilukoulu. Puolustusvoimien internetsivut, https://intti.fi/erikoisjoukot/urheilukoulu. Viitattu 7.10.2022. JA Varusmiespalvelus Puolustusvoimien Urheilukoulussa. Suomen Olympiakomitean internetsivut, https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/huippuvaiheen-ohjelma/urheilijat/varusmiespalvelu-puolutusvoimien-urheilukoulussa/. Viitattu 7.10.2022.

jasti harrastettu.[69] Urheilukouluun haetaan vuosittain kesälajien osalta helmikuussa ja talvilajien osalta elokuussa. Saapumiserää kohden hakijoita on noin 200 hakijaa. Viime vuosina hakijoiden määrät Urheilukouluun ovat olleet nousussa.[70]

Urheilukoulun vuoden 2022 kevään saapumiserään valittiin yhteensä 98 urheilijaa 20 eri lajista ja syksyn saapumiserään valittiin 79 urheilijaa 17 eri lajiryhmästä[71]. Urheilukoulun laji- ja urheilijavalinnat tehdään asiantuntijalausuntojen ja soveltuvuustestien tulosten perusteella.[72]

Kesälajien osalta palvelus Urheilukoulussa alkaa lokakuussa ja talvilajien kohdalla huhtikuussa. Palvelusajan voi kuitenkin suorittaa osissa eli tulla ensin kolmeksi kuukaudeksi, keskeyttää palveluksen ja tulla seuraavana vuonna suorittamaan kolme kuukautta lisää. Palveluksen aloituspäivän pitää olla kuitenkin kaikilla sama, kuten huhtikuussa talvilajien urheilijoilla. Tämä on vaikeuttanut tiettyjen urheilijoiden tuloa palvelukseen. Keväällä 2023 on tulossa voimaan asetusmuutos, joka mahdollistaa erityisistä syistä palveluksen aloittamisen myös heinäkuussa ja tammikuussa. Muutos helpottanee ulkomailla ammatikseen urheilevien asevelvollisten palveluksen aloittamista.

Vuodesta 1979 alkaen urheilukoulussa on palvellut noin 7 500 urheilijaa lähes 60:stä eri lajista. Valtaosa Urheilukoulun käyneistä on miehiä, mutta mukana ollut vuosikymmenten aikana vajaat sata naista. Yksittäisistä lajeista Urheilukoulussa on palvellut eniten yleisurheilijoita ja jääkiekkoilijoita, mutta mukana on myös pienten lajien edustajia. (Kuvio 9) Erot eri lajien edustajien määrissä johtuu ennen kaikkea hakijamäärien eroista. Vuonna 2022 Urheilukouluun valittiin ensimmäistä kertaa e-urheilija.[73]



Kuvio 9. *Urheilulajien jakautuminen Urheilukoulussa 2016–2021.*[74]

69 Puolustusvoimien urheilukoulu. Puolustusvoimien internetsivut, https://intti.fi/erikoisjoukot/urheilukoulu. Viitattu 7.10.2022.
70 Urheilukouluun valittiin ensimmäistä kertaa e-urheilija – Ruotuväki selvitti, keitä urheilukoululaiset ovat. Ruotuväki 18.2.2022.
71 Urheilukoulun kevään 2022 saapumiserän urheilijat valittu. Puolustusvoimien tiedote 23.11.2021, https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/-/urheilukoulun-kevaan-2021-saapumiseran-urheilijat-valittu. JA Urheilukouluun valittiin 79 kesälajien urheilijaa lokakuun 2022 saapumiserään. Puolustusvoimien tiedote 17.5.2022, https://maavoimat.fi/-/urheilukouluun-valittiin-79-kesalajien-urheilijaa-lokakuun-2022-saapumiseraan.
72 Puolustusvoimien urheilukoulu. Puolustusvoimien internetsivut, https://intti.fi/erikoisjoukot/urheilukoulu. Viitattu 7.10.2022.
73 Urheilukouluun valittiin ensimmäistä kertaa e-urheilija – Ruotuväki selvitti, keitä urheilukoululaiset ovat. Ruotuväki 18.2.2022.
74 Urheilukouluun valittiin ensimmäistä kertaa e-urheilija – Ruotuväki selvitti, keitä urheilukoululaiset ovat. Ruotuväki 18.2.2022.

Valmennuksen osuus on maksimissaan reilut 52 prosenttia käytettävissä olevasta palvelusajasta.[75] Urheilukoulussa on varattu valmennukseen aikaa päivittäin 2–8 tuntia (yhteensä noin 12–30 tuntia viikossa). Lisäksi harjoitteluun ja valmentautumiseen on käytettävissä lähes kaikki illat ja viikonloput (pois lukien sotaharjoitukset) sekä kahdeksan leiriviikkoa varuskunnassa tai urheiluopistoilla. Urheilukoulu vastaa urheilijoiden kokonaisrasituksen seurannasta, ja urheilijoilla on käytössään testaus- ja fysioterapiapalvelut.[76] **Viime vuosina Urheilukoulun käyneistä 62–72 prosenttia koki kehittyneensä palveluksen aikana ja 82–92 prosenttia koki pysyneensä vähintään samalla tasolla**.[77]

Urheilukoulussa toimii **valmentajia tai lajivastaavia**, jotka johtavat ja ohjaavat harjoittelua Urheilukoulun tai Kainuun prikaatin suunnitelmien mukaisesti yhteistyössä lajiliittojen henkilökohtaisten valmentajien kanssa. Urheilukoulun valmentajat ja lajivastaavat eivät ole urheilijoiden henkilökohtaisia valmentajia. Jokaiselle urheilijalle asetetaan kuitenkin henkilö, joka vastaa valmentautumisen järjestelyistä. Lisäksi jokaisella urheilijalla on oltava valmennussuunnitelma, jossa yhteen sovitetaan koulutus ja harjoittelu. Urheilijalla on oltava myös dokumentaatio toteutuneesta harjoittelusta varusmiespalveluksen ajalta.[78] Urheilijoiden valmentautumisen tukemisen lisäksi Urheilukoulu järjestää liikunta-alan **täydennyskoulutusta** puolustusvoimien vakinaiselle henkilökunnalle.

Puolustusvoimat tukee suomalaista urheilua myös monella muulla tavalla. Puolustusvoimat esimerkiksi tukee urheilun ja asepalveluksen yhteensovittamista myös varusmiespalvelustaan muualla kuin urheilukoulussa suorittavien urheilijoiden kohdalla. Varusmiehelle voidaan myöntää **kilpailu- tai harjoitusvapaata**, mikäli varusmies kilpailee kansainvälisellä tai kansallisella huipputasolla. Harjoitusvapaa voidaan anoa esimerkiksi urheiluseuran illalla järjestettäviin harjoituksiin, joihin varusmies pääsee lähtemään vähän aikaisemmin. Varusmiehille myönnetään myös **urheilukomennusvuorokausia**, joiden enimmäismäärät on määrätty, ja ne vaihtelevat palvelusajan sekä urheilun tason mukaan[79]. Urheilukomennus myönnetään silloin, kun tilaisuus kestää koko palveluspäivän. Lisäksi mahdollisuutena on joukko-osastovalmennus ja akatemiavalmennus, jotka on tarkoitettu valituille varusmiehille maksimissaan 10 tuntia palvelusaikaa viikossa.

Puolustusvoimat tarjoavat Suomessa urheilijoille ainoan varsinaisen mahdollisuuden hakeutua työelämäpohjaiseen kaksoisuran kehitysympäristöön[80]. Huipputason urheilijoita voidaan nimittää määräaikaisiksi **liikunta-aliupseereiksi** Urheilukouluun sekä muihin puolustusvoimien hallintoyksikköihin. Määräaikaiseen liikunta-aliupseerin virkaan voidaan nimittää kolmen vuoden määräajaksi kerrallaan. Liikunta-aliupseerien virkojen määrää nostettiin vuonna 2021 yhdeksästä nykyiseen 12 virkaan. Urheilijat edustivat lajeista ammunta-, hiihto- ja kamppailulajeja sekä suunnistusta ja yleisurheilua.[81]

Liikunta-aliupseerien työtehtäviinsä sisältyy muun muassa urheilua, valmentautumista ja kilpailua sekä kouluttaja-, asiantuntija- ja PR-tehtäviä. Liikunta-aliupseerin on mahdollisuus käyttää henkilökohtaiseen valmentumiseen ja edustusvalmennusryhmän valmennustoimintaan (pl. kansainväliset sotilasurheilun edustustehtävät) yhteensä 100 urheilukomennusvuorokautta kalenterivuodessa.[82]

Urheilijat liikunta-aliupseereiksi valitaan yhdessä Suomen Olympiakomitean kanssa. Toiminnalla tuetaan pääsääntöisesti kansainvälistä menestystä aikuisten sarjoissa saavuttaneita urheilijoita vakiin-

75 Urheilukoulutoiminta. Pääesikunta, Koulutusosasto. Määräys 3.11.2020.
76 Puolustusvoimien urheilukoulu. Puolustusvoimien internetsivut, https://intti.fi/erikoisjoukot/urheilukoulu. Viitattu 7.10.2022. JA Varusmiespalvelus Puolustusvoimien Urheilukoulussa. Suomen Olympiakomitean internetsivut, https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/huippuvaiheen-ohjelma/urheilijat/varusmiespalvelu-puolutusvoimien-urheilukoulussa/. Viitattu 7.10.2022.
77 Joonas Korpisaloa ei haeta USA:sta armeijaan – nyt puhuu Urheilukoulun johtaja: ”Asia ei helpotu”. Iltasanomat 13.12.2021.
78 Urheilukoulutoiminta. Pääesikunta, Koulutusosasto. Määräys 3.11.2020.
79 Urheilukomennusten enimmäismäärät. Pääesikunta, Koulutusosasto.
80 Aku Nikander ym.: Urheilu-uran yhdistäminen koulutukseen: Kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa. Liikunta & Tiede –lehti 58 / 1-2021.
81 Liikunta-aliupseerit eli puolustusvoimien määräaikaiset urheilijat. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/huippu-urheilu-maaraaikaiset-liikunta-aliupseerit. Viitattu 7.10.2022.
82 Urheiluvalmennus- ja kilpailutoiminta. Pääesikunta, Koulutusosasto. Määräys 14.12.2021.

nuttamaan paikkansa lajinsa huipulla. Liikunta-aliupseerit edustavat Puolustusvoimia kotimaisissa ja kansainvälisissä sotilaskilpaurheiluissa sekä osallistuvat fyysisen toimintakyvyn koulutukseen ja kehittämiseen tukemalla joukko-osastojen liikuntakoulutusta. Liikunta-aliupseerin tehtävänkuvasta enintään kaksi kolmasosaa on valmentautumista ja kilpailemista omassa lajissa.[83]

Puolustusvoimien **oma valmennus- ja kilpailutoiminta** on sotilaskoulutusta tukevaa toimintaa. Puolustusvoimien kansallinen ja kansainvälinen kilpailutoiminta tähtää suomalaisen sotilaan fyysisen suorituskyvyn sekä sotilastaitojen ylläpitämiseen. Toiminnalla pyritään myös ylläpitämään puolustusvoimien ja suomalaisen sotilaan myönteistä julkisuuskuvaa niin kansallisesti kuin kansainvälisesti. Puolustusvoimien kilpaurheilu liittyy myös valtakunnalliseen kilpailu- ja valmennusjärjestelmään.[84]

Puolustusvoimien valmennus- ja kilpailutoiminnasta ei säädetä osana lainsäädäntöä. Puolustusvoimien henkilöstöstrategian (2012) mukaan Puolustusvoimat kannustaa henkilöstöä osallistumaan sotilasurheilu- ja muihin liikuntatapahtumiin. Painopistelajeina ovat sotilasurheilulajit, joiden avulla tuetaan Puolustusvoimien koulutusta ja sotilaallista toimintakykyä.

Puolustusvoimien kilpailutoiminta käsittää palkatun henkilökunnan ja varusmiespalvelukseen kuuluvan sisäisen kilpailutoiminnan (esim. eri lajien sotilaiden SM-kilpailut), kansainvälisen kilpailutoiminnan (esim. sotilaiden MM-kilpailut) sekä vapaaehtoisen ja vapaa-ajan kilpailutoiminnan (esim. Suomen Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailut). Palkatun henkilökunnan osalta puolustusvoimien sisäiseen kilpailutoimintaan osallistuminen on virkatehtävä ja varusmiesten osalta normaali palvelustehtävä.[85] Vuosina 2020–2022 kansallinen kilpailutoiminta on ollut pääosin keskeytyneenä koronapandemian takia.

Puolustusvoimat ylläpitää valmennus- ja kilpailutoimintaansa yhteistyössä Olympiakomitean sekä lajiliittojen kanssa. Vuonna 2019 valmennusryhmissä oli mukana 76 urheilijaa ja 32 valmentajaa/joukkueenjohtoa. Vuodeksi 2020 määriä pienennettiin niin, että toiminnassa on mukana noin 50 urheilijaa ja 20 valmentajaa/joukkueenjohtoa.

Puolustusvoimat myös **tukee yleistä kansallista kilpa- ja huippu-urheilutoimintaa**. Puolustusvoimat voivat tukea valtionapuun oikeutettuja valtakunnallisia liikuntajärjestöjä, joiden toiminnan opetus- ja kulttuuriministeriö luokittelee urheiluksi. (ks. kappale 3.4). Lisäksi Puolustusvoimat voi tukea myös huomattavia kansallisia ja kansainvälisiä siviiliurheilutapahtumia antamalla virka- tai työvoima-apua sekä vuokraamalla tai lainaamalla tiloja ja materiaalia.[86] Viime vuosina Puolustusvoimat on tukenut esimerkiksi Jukolan viestiä.[87]

3.3. Puolustusvoimien henkilöstöliikunta

Puolustusvoimat tarvitsee toimintakykyistä ja tehtäviinsä motivoitunutta henkilöstöä, joka kykenee työkunnoltaan vastaamaan normaali- ja poikkeusolojen vaatimuksiin.[88] Puolustusvoimien henkilöstöön kuuluu sotilas- ja siviilihenkilöstöä. Puolustusvoimilla on rauhanaikana palkattua henkilöstöä kotimaan tehtävissä noin 12 000 henkilöä, josta noin kolmasosa on siviilejä tai siviilikoulutuksen saaneita[89].

83 Liikunta-aliupseerit eli puolustusvoimien määräaikaiset urheilijat. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/huippu-urheilu-maaraaikaiset-liikunta-aliupseerit. Viitattu 7.10.2022.
84 Ohje Puolustusvoimien kilpailu- ja valmennustoiminnasta.
85 Ohje Puolustusvoimien kilpailu- ja valmennustoiminnasta.
86 Ohje Puolustusvoimien kilpailu- ja valmennustoiminnasta.
87 Puolustusvoimien ja Jukolan viestin yhteistyö jatkuu Rovaniemellä. Jukolan viestin internetsivut, https://jukola.com/2021/puolustusvoimien-ja-jukolan-viestin-yhteistyo-jatkuu-rovaniemella/.
88 Fyysinen toimintakyky. PVHSMK-PE. Pääesikunta, Koulutusosasto. Määräys 14.12.2021.
89 Tietoa meistä. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/tietoa-meista. Viitattu 19.10.2022. Heikki Kyröläinen, Kai Pihlainen, Matti Santtila ja Lasse Torpo (toim.): Taistelijan fyysinen toimintakyky 2020. Tieteellinen katsaus.

Normiohjaus ja muu säännöstö

Puolustusvoimista annetun lain (551/2007) mukaan Puolustusvoimien sotilasvirkaan nimitettävältä henkilöltä vaaditaan, että hän on terveydeltään ja fyysiseltä kunnoltaan virkaan sopiva. Sotilashenkilöstön lakisääteisenä velvollisuutena on ylläpitää tehtäviensä edellyttämää fyysistä kuntoa.

Puolustusministeriön asetuksen (1253/2007)[90] mukaan sotilaan perustaitoja ja kuntoa arvioidaan säännöllisesti testien ja terveystarkastuksen perusteella. Jos ammattisotilaan perustaidot tai kunto eivät vastaa hänen tehtävänsä asettamia vaatimuksia, hänelle voidaan laatia ohjelma perustaitojen parantamiseksi tai kunnon kohottamiseksi.

Yleisen palvelusohjesäännöstössä (YLPALVO) kantahenkilökunnan ja varusmiesjohtajien yhdeksi tehtäväksi on määritelty tietää jokaisen alaisensa fyysinen kunto. Joukko-osaston komentaja vastaa joukkonsa henkilöstön fyysisestä toimintakyvystä.

Pääesikunnan Koulutusosaston antamassa **Fyysinen toimintakyky -määräyksessä** määrätään muun muassa Puolustusvoimien palkatun henkilöstön ja asevelvollisten fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon liittyvistä valtakunnallisista tavoitteista ja velvoitteista, fyysisen toimintakyvyn arviointiin kuuluvista valtakunnallisista kuntotesteistä sekä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisestä.[91] Määräyksen liitteissä on määritelty yksityiskohtaisesti muun muassa ammattisotilaiden ja siviilihenkilöiden fyysinen toimintakyvyn vaatimukset ja tavoitteet sekä fyysisen toimintakyvyn arviointi kaikille henkilöstöryhmille.[92]

Strategiat ja suunnitelmat

Puolustusvoimien henkilöstön fyysisen toimintakyvyn edistäminen ja liikunnanharrastamisen tukeminen nousevat esille merkittävässä määrin osana **Puolustusvoimien henkilöstöstrategiaa** (2012). Strategian mukaan Puolustusvoimat tarvitsee ammattitaitoista henkilöstöä, jonka ylläpitäminen edellyttää, että henkilöstöllä on heidän tehtävää vastaava toimintakyky. Yhtenä strategian osa-alueena on henkilöstön osaaminen ja toimintakyky, jonka kehittämisessä tärkeintä on operatiivisten vaatimusten täyttyminen. Henkilöstön on täytettävä esimerkiksi tehtävän edellyttämät toimintakykyvaatimukset ja kehitettävä toimintakykyään sodan ajan tehtävässä.[93]

Strategian mukaan Puolustusvoimien henkilöstön käytettävyyttä arvioidaan tehtävän sisällöstä ja tasosta riippuen muun muassa huomioiden henkilön fyysinen kunto. Strategian tavoitteena on, että henkilöstön fyysistä työkykyä arvioidaan vuosittain muun muassa vuosittaisilla kunto- ja kenttäkelpoisuustesteillä.[94]

Strategian mukaan Puolustusvoimat edistää palkatun henkilöstön liikunta-aktiivisuutta ja kansanterveyttä. Henkilöstöä kannustetaan ylläpitämään fyysistä aktiivisuutta sekä harrastamaan erityisesti kestävyystyyppistä ja lihaskuntoa vahvistavaa liikuntaa. Palkatun henkilöstön fyysistä toimintakykyä ja liikunta-aktiivisuutta tuetaan muun muassa työpaikkaliikunnalla, työ- ja vapaa-ajan liikuntatapahtumilla, henkilökohtaisilla kunto-ohjelmilla ja tukimuodoilla sekä ennaltaehkäisevällä työterveyshuollolla. Puolustusvoimien terveyden ja fyysisen kunnon ylläpitämisen tavoitteena on, että sotilas- ja siviilihenkilö siirtyy reserviin ja eläkkeelle toimintakykyisenä.[95]

---

90 Puolustusministeriön asetus oleskelu- ja vierailuluvista, kieltotauluista, vartio- ja päivystystehtävää suorittavan virkamiehen koulutuksesta sekä ammattisotilaan perustaidoista ja kunnosta.

91 Fyysinen toimintakyky. PVHSMK-PE. Pääesikunta, Koulutusosasto. Määräys 14.12.2021.

92 Fyysinen toimintakyky. PVHSMK-PE. Pääesikunta, Koulutusosasto. Määräys 14.12.2021.

93 Puolustusvoimien henkilöstöstrategia. Palkatulle henkilöstölle ja asevelvollisille. VNK julkaisusarja 5/2012 / Suomen turvallisuus- ja puolustuspolitiikka 2012.

94 Puolustusvoimien henkilöstöstrategia. Palkatulle henkilöstölle ja asevelvollisille. VNK julkaisusarja 5/2012 / Suomen turvallisuus- ja puolustuspolitiikka 2012.

95 Puolustusvoimien henkilöstöstrategia. Palkatulle henkilöstölle ja asevelvollisille. VNK julkaisusarja 5/2012 / Suomen turvallisuus- ja puolustuspolitiikka 2012.

Määrärahat

Henkilöstöliikuntaan liittyviä kustannuksia ei seurata erikseen. Henkilöstöllä on oikeus viikkoliikuntaan, joiden järjestelyihin ja tukemiseen joukko-osastot käyttävät budjetoimiaan vaihtelevia summia.

Henkilöstön fyysisen toimintakyvyn tukemisen tilanne

Puolustusvoimat **tukee palkatun henkilöstönsä fyysistä työkykyä useilla toimenpiteillä**. Henkilöstöllä on **mahdollisuus liikkua ja hyödyntää Puolustusvoimien liikuntapalveluita työajalla vähintään kahden tunnin ajan viikossa**. Työaikainen liikkumismahdollisuus ei riipu ammattisotilailla ja siviilityöntekijöillä siitä, onko henkilö suorittanut kuntotestejä (aiemmin kuntotestien suorittaminen oli ehtona viikkoliikuntaoikeudelle).[96] Viikkoliikuntaoikeuden käytöstä ei ole olemassa valtakunnallista seurantatietoa, lähinnä yksittäisten kyselytutkimusten tuloksia.

Työntekijöitä kannustetaan myös täydentämään fyysistä harjoittelu- ja kuntoiluohjelmaansa omaehtoisesti vapaa-ajalla tapahtuvilla harjoituksilla sekä osallistumaan liikuntatapahtumiin ja kilpailutoimintaan. Työantaja osallistuu osittain kustannusten korvauksiin, kun henkilöstö osallistuu ulkopuolisiin liikuntatapahtumiin. Suomen Sotilasurheiluliitto tarjoaa vapaa-ajan liikuntapalveluja varusmiesten lisäksi Puolustusvoimien henkilökunnalle ja henkilökunnan perheille sekä evp-henkilöstölle. Lisäksi Puolustusvoimien liikunta-alan ammattilaiset tarjoavat henkilöstölle yksilöllisiä ohjeita kunnon kohentamiseen. Henkilöstöllä on käytössään ilmainen MarsMars-sovellus sekä Puolustusvoimien liikuntapaikat ja -välineet.[97]

Puolustusvoimissa on käytössä **fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä**, joka sisältää muun muassa vuosittaiset kestävyys- ja lihaskuntotestit, joiden suorittaminen on pakollista sotilaille. Kuntotesteillä voidaan tukea ennaltaehkäisevää työterveyshuoltoa sekä auttaa työntekijää kohdistamaan fyysistä harjoitteluaan oikeaan suuntaan.[98] Fyysinen toimintakyky huomioidaan myös muun muassa vuosittaisissa kehityskeskusteluissa, tehtävänkuvan muuttuessa tai esitettäessä ylennystä tai nimitettäväksi uuteen virkaan.[99] Jos ammattisotilas ei saavuta tehtävälleen asetettuja fyysisen toimintakyvyn tavoitetta, kehityskeskustelussa voidaan sopia tukitoimenpiteistä, joilla tavoitetaso pyritään saavuttamaan seuraavan kehityskeskustelukauden aikana. Tehtäväkohtaisten minimivaatimusten täyttymistä arvioidaan Puolustusvoimien vuosittaisissa henkilöstötilinpäätöksissä. Vuonna 2022 kyseisen tason saavutti 96 prosenttia testit suorittaneista ammattisotilaista.

Ammattisotilaiden kuntoindeksissä ei ole tapahtunut juurikaan muutoksia vuosina 2016–2019.[100] Vuonna 2021 palkatun henkilökunnan testejä ei suoritettu Covid-19-epidemian takia. Vuosien 2019 ja 2020 välillä kuntotestien tuloksissa[101] ei tapahtunut merkittävää muutosta niin ammattisotilailla kuin siviileillä.[102]

3.4. Muu väestön liikunnan ja urheilun edistäminen

Suomen sodanajan henkilöstökokoonpano ja joukkojen suorituskyky muodostuu pääosin reserviläisistä, joten laaja, toimintakykyinen ja terve reservi on tärkeää Suomen maanpuolustusjärjestelmälle. Puolustusvoimat on tutkinut reserviläisten fyysistä toimintakykyä vuodesta 1977 lähtien. Viimeisimmät tiedot reservin toimintakyvystä ovat vuodelta 2015.

---

96 Henkilöstön liikunta. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/henkiloston-liikunta. Viitattu 19.10.2022.
97 Henkilöstön liikunta. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/henkiloston-liikunta. Viitattu 19.10.2022.
98 Henkilöstön liikunta. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/henkiloston-liikunta. Viitattu 19.10.2022.
99 Puolustusvoimien 2020 henkilöstötilinpäätös. Pääesikunta Henkilöstöosasto. Puolustusvoimat 2021.
100 Puolustusvoimien 2019 henkilöstötilinpäätös. Pääesikunta Henkilöstöosasto. Puolustusvoimat 2020.
101 Ammattisotilaiden ja siviilien tuloksia vertailtaessa on huomioitava, että naisten osuus siviilihenkilöstöryhmässä on suurempi kuin sotilaissa.
102 Puolustusvoimien 2020 henkilöstötilinpäätös. Pääesikunta Henkilöstöosasto. Puolustusvoimat 2021.

Reserviläisten osalta ei ole nähtävissä yhtä selkeää trendiä kunnon heikentymisestä kuin on nähty varusmiespalveluksensa aloittavien nuorten miesten osalta.[103] Silti reserviläistenkin kuntotuloksissa havaitaan heikentymistä. Reserviläisten (18-35 -vuotiaat) kestävyyskunto heikkeni keskimäärin 3 % vuoden 2003 ja vuoden 2015 reserviläistutkimuksen välillä. Suurin lasku tapahtui heikoimmalla kymmenesosalla, joilla kunto heikkeni keskimäärin 9 %.[104]

Vuonna 2015 vajaa puolet testatuista 20–34 -vuotiaista reserviläisistä saavutti kestävyyskunnossa sotilastehtävissä tavoiteltavan minimitavoitetason. Yli kymmenes oli heikkokuntoisia. Hyvässä lihaskunnossa on yli puolet testatuista reserviläisistä. Suurella osalla reserviläisistä oli hyvä liikuntamotivaatio. **Fyysisen toimintakyvyn osalta vajaa puolet reserviläisistä on sijoituskelpoisia sodanajan tehtäviin ja lähes kaikki reserviläiset ovat psyykkisesti toimintakykyisiä.**[105]

Puolustusvoimat tukee osaltaan väestön (reserviläiset ja muu väestö) fyysisen toimintakyvyn ja liikunnan edistämistyötä. Puolustusvoimat tukee esimerkiksi erilaisten järjestöjen toimintaa, jotka tekevät maanpuolustustyötä sekä edistävät väestön fyysistä toimintakykyä ja vapaa-ajan liikuntaharrastusta. Maanpuolustusjärjestöjen järjestämien erilaisten koulutustapahtumien suosio on kasvanut merkittävästi vuoden 2022 aikana.

Maanpuolustuskoulutusyhdistys (MPK) on julkisoikeudellinen yhdistys, jonka tarkoituksena on maanpuolustuksen edistäminen koulutuksen, tiedotuksen ja valistuksen keinoin. MPK tarjoaa koulutusta sotilaille ja siviileille. MPK:n tehtävistä määritellään **Laissa vapaaehtoisesta maanpuolustuksesta (556/2007)**.[106] Puolustusministeriö rahoittaa, ohjaa ja valvoo MPK:n toimintaa. Vuonna 2022 puolustusministeriö myönsi MPK:lle 4,6 miljoonaa euroa valtionavustusta käytettäväksi vapaaehtoista maanpuolustusta koskevassa laissa säädettyjen julkisten hallintotehtävien hoitamisesta aiheutuviin toimintamenoihin.[107]

Lain vapaaehtoisesta maanpuolustuksesta mukaan MPK ja sen jäsenjärjestöt voivat sääntöjensä mukaisella tavalla huolehtia liikuntakoulutuksesta. MPK:n tarjoaman fyysisen koulutuksen tavoitteena on tuottaa Puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen reserviin sekä paikallisjoukkoihin suorituskykyisiä johtajia ja reserviläisiä, joilla on fyysiseen toimintakykyyn ja liikuntaan liittyen riittävät tiedot ja taidot selviytyä heille suunnitelluista poikkeusolojen tehtävistä. Tavoitteena on myös kannustaa reserviläisiä ja muuta väestöä elinikäiseen liikunnan harrastamiseen.[108]

MPK:n fyysinen toimintakyvyn koulutusohjelma sisältää erilaisia aktiiviseen liikkumiseen ja liikuntaan liittyviä kursseja ja harjoituksia (esim. marssit, vaellukset, Military Cross Training- ja suunnistusharjoituksia). Nuorille tarjotaan Kunnossa Inttiin -kursseja, joiden tavoitteena on lisätä nuorten tietoja ja taitoja varusmiespalveluksen fyysistä ja henkisistä vaatimuksista. MPK tarjoaa myös kuntotestejä, joissa voi käydä testaamassa nykyisen kuntotason ja sen riittävyyden reservin sijoituksen mukaiseen tehtävään.[109]

Suomen Sotilasurheiluliitto ry on valtakunnallinen liikuntajärjestö, joka tuottaa yhdessä varuskunnissa toimivien jäsenseurojensa kanssa vapaa-ajan liikuntapalveluja varusmiehille, Puolustusvoimien ja Raja-

---

103 Lasse Torpo, Puolustusvoimat: Liikuntakoulutus ja varusmiesten liikunnan tukeminen 2020-luvulla. Esitys Kansallisessa liikuntafoorumissa 1.11.2022.

104 Jani Vaara ym.: Cardiorespiratory and muscular fitness in young adult Finnish men between 2003 and 2015. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2020; 30: 716–724.

105 Jani Vaara ja Heikki Kyröläinen (toim.): Reserviläisten toimintakyky 2016. Puolustusvoimat, Koulutusosasto 2016. SEKÄ

106 MPK – maan kattavin kokonaisturvallisuuden kouluttaja. Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen internetsivut, https://mpk.fi/mika-on-mpk/. Viitattu 21.11.2022.

107 Vuoden 2022 valtionavustushaut. Puolustusministeriön internetsivut, https://www.defmin.fi/ministerio/rahoitus_ja_avustukset/vuoden_2022_valtionavustushaut#c02db4d4. Viitattu 21.11.2022.

108 Liikunta ja fyysinen toimintakyky. Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen internetsivut, https://mpk.fi/koulutukset/liikunta-ja-fyysinen-toimintakyky/. Viitattu 21.11.2022.

109 Liikunta ja fyysinen toimintakyky. Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen internetsivut, https://mpk.fi/koulutukset/liikunta-ja-fyysinen-toimintakyky/. Viitattu 21.11.2022.

vartiolaitoksen henkilöstölle ja heidän perheille sekä evp-henkilöstölle. Liitolla on 25 jäsenseuraa ja 35 000 jäsentä. Opetus- ja kulttuuriministeriö on tukenut liittoa vuosittain liikuntaa edistävien järjestöjen yleisavustuksella. Puolustusvoimat on tukenut liiton toimintaa tarjoamalla tiloja liiton ja sen jäsenjärjestöjen käyttöön.[110]

Sotilasurheiluliitto organisoi varusmiehille vapaa-ajalla **varusmiesten liikuntakerhotoimintaa (VLK)** yhdessä varusmiestoimikuntien kanssa. VLK-toiminnan tavoitteena on parantaa varusmiesten kuntoa, palvelusmotivaatiota ja viihtyvyyttä, tutustuttaa uusiin liikuntalajeihin, tarjota mahdollisuus osallistua ohjattuun liikuntakerhotoimintaan sekä madaltaa kynnystä lähteä liikkumaan.[111]

Kerhotoiminnan edellytyksistä huolehtii henkilökunnan keskuudesta nimetty ohjaaja. Liikuntakerhojen sisältö ja lajivalikoima määritetään varusmiesten toiveiden pohjalta ja varusmiehet ohjaavat omaa toimintaansa kerhoissa.[112] VLK-toiminta on kerännyt parhaimpina vuosina yli 200 000 kerhosuoritusta. Vuonna 2019 suorituksia oli lähes 120 000. Pandemiavuodet pudottivat kerhosuorituksia 90 %. Opetus- ja kulttuuriministeriön tukemana on käynnissä vuosille 2022–2023 VLK-toiminnan aktivointiprojekti.

Sotilasurheiluliitto järjestää lisäksi muun muassa koulutus- ja kilpailutoimintaa sekä liikuntatapahtumia eri lajeissa. Sotilasurheiluliitto toimii myös ampumasuunnistuksen lajiliittona[113].

Reserviläisurheiluliitto (RESUL) on Reserviläisliiton, Suomen Reserviupseeriliiton ja näiden piirien sekä Maanpuolustuskiltojen liiton yhteinen liikunta- ja urheilujärjestö. RESUL:n tehtävänä on reserviläisurheilun ja kuntoliikunnan suunnittelu ja toteutus. Järjestön tavoitteena on kohottaa sen jäsenyhdistysten jäsenten peruskuntoa sekä kehittää heidän maanpuolustustaitoja ja kenttäkelpoisuutta sotilasluonteisen liikunnan (esim. jotos/maastovaellus, marssit) ja kilpailutoiminnan (rata-ammunta ja sovellettu reserviläisammunta) avulla. Lisäksi RESUL järjestää koulutustoimintaa. Järjestön jäsenmäärä on yhteensä noin 73 000 henkilöä (2020). Opetus- ja kulttuuriministeriö on tukenut RESUL:n toimintaa vuosittain liikuntaa edistävien järjestöjen yleisavustuksella.[114] Puolustusvoimien tuki kanavoituu RESUL:lle MPK:n kautta (mm. materiaalituki ja ampumaratojen käyttö).

Puolustusvoimat tukee nuorten, reserviläisten ja muiden kuntoilijoiden liikunta-aktiivisuutta tarjoamalla heidän käyttöön **MarsMars-sovelluksen**. Sovelluksella voi testata oman lähtökunnon, jonka perusteella sovellus tarjoaa yksilöllisen nousujohteisen kunto-ohjelman. Varusmieheksi tuleville tarjolla on räätälöity kunto-ohjelma ennen palvelukseen saapumista. Kuntotestien lisäksi sovellus tarjoaa kuvallisia harjoitteluohjeita ja harjoitusvideoita liikunnan tueksi.[115]

Yksi mahdollisuus tukea reserviläisten fyysistä toimintakykyä ja liikunta-aktiivisuutta on **kertausharjoitukset**. Puolustusvoimien reserviläisille vuosittain järjestämillä kertausharjoituksilla ylläpidetään sodan ajan joukkojen suorituskykyä ja reserviläisten maanpuolustustaitoja. Kertausharjoituksia voidaan myös käyttää puolustusvalmiuden tehostamiseen. Kertausharjoitusten yhteenlaskettu enimmäismäärä on esimerkiksi miehistöllä 80 päivää (165 päivää palvelleet) ja aliupseerilla, opistoupseerilla sekä upseerilla 200 päivää.[116] Vuonna 2022 kertausharjoituskutsuja lähetettiin noin 28 000 reserviläiselle ja vuonna 2023 29 000 reserviläiselle.[117]

---

110 Suomen Sotilasurheiluliitto ry. Suomen Sotilasurheiluliiton internetsivut, www.sotilasurheilu.fi/liitto. Viitattu 20.10.2022.
111 Varusmiesten liikuntakerhotoiminta (VLK). Suomen Sotilasurheiluliiton internetsivut, https://www.sotilasurheilu.fi/liikunta-kerhot. Viitattu 20.10.2022.
112 Varusmiesten liikuntakerhotoiminta (VLK). Suomen Sotilasurheiluliiton internetsivut, https://www.sotilasurheilu.fi/liikunta-kerhot. Viitattu 20.10.2022.
113 Suomen Sotilasurheiluliitto ry. Suomen Sotilasurheiluliiton internetsivut, www.sotilasurheilu.fi/liitto. Viitattu 20.10.2022.
114 Reserviläisurheiluliitto ry:n Toimintasuunnitelma 2022.
115 MarsMars kuntoilemaan! Puolustusvoimien internetsivut, www.puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/marsmars. Viitattu 21.11.2022.
116 Kertausharjoitukset ja Puolustusvoimien vapaaehtoiset harjoitukset. Intti.fi-internetsivut, https://intti.fi/kertausharjoitukset. Viitattu 24.11.2022.
117 Kertausharjoitusten määrä kaksinkertaistuu. Varusmies-lehti 16.9.2022.

Kertausharjoitusten yhteydessä fyysisen toimintakyvyn ja liikunnan edistämistä on huomioitu monella eri tavoin. Reserviläisille lähetettävän harjoituskäskyn tai -kutsun mukana lähetettävään tiedotteeseen on liitetty liikuntaohjeita tai ohje MarsMars-sovelluksen lataamisesta sekä ennakkokysely liikuntatottumuksista. Kasarmiolosuhteissa toteutettaviin kertausharjoituksiin on pyritty liittämään päivittäinen johdettu liikunta, jonka tavoitteena on edistää reserviläisten liikuntamotivaatiota ja -aktiivisuutta. Jokaisen harjoituksen yhteydessä toteutettavassa reserviläiskyselyssä kysytään reserviläisten liikuntakäyttäytymisestä. Vähintään neljä päivää kestävissä kertausharjoituksissa pyritään testaamaan reserviläisen fyysinen toimintakyky (kestävyys ja lihaskunto) harjoituksen alussa.[118] Tiedossa ei kuitenkaan ole, miten nämä eri toimenpiteet toteutuvat valtakunnallisesti vuosittain.

3.5. Liikuntaan liittyvä tutkimus- ja kehittämistoiminta sekä professuurit

Puolustusvoimien tutkimus- ja kehittämistoiminnan tavoitteena on tuottaa perusteita puolustusjärjestelmän pitkäjänteiselle kehittämiselle. Tutkimuksella tuotetaan tietoa esimerkiksi Puolustusvoimien päätöksenteon tueksi, luodaan suorituskykyä, ylläpidetään osaamista ja asiantuntemusta sekä rakennetaan perustaa sotilashenkilöstön ja asiantuntijoiden koulutukselle.[119] Puolustusvoimien **vuosittaiset tutkimukseen käytetyt resurssit ovat noin 48 miljoonaa euroa ja 340 henkilötyövuotta**. Lisäksi Puolustusvoimat teettää tutkimushankkeita yhteistyökumppaneilla. Puolustusvoimien tutkimus- ja kehittämistoiminta on monitieteistä.[120]

Varsinaisia liikuntaan liittyvään tutkimustoimintaan kohdentuvia resursseja on vaikea eritellä. Henkilöstöresurssien osalta liikunta ja fyysinen toimintakyky sisältyvät teemoina muutamiin professuureihin (ks. kohta Tutkimuslaitokset ja professuurit). Puolustusvoimien tutkimuslaitoksessa on yhden tutkijan virka, jonka pääasiallisena tutkimuskohteena on fyysinen toimintakyky. Näiden vakituisten henkilöresurssien lisäksi fyysisen toimintakyvyn tutkimusta tehdään opinnäytetöinä esimerkiksi sotatieteen maisteriohjelmassa sekä muiden yliopistojen väitöskirja- ja maisteritöinä.

Puolustusvoimissa tehtävää liikuntaan ja fyysiseen toimintakykyyn liittyvää tutkimustyötä johtaa Puolustusvoimien **liikuntatieteellinen asiantuntijaryhmä**.

Strategiat ja suunnitelmat

Puolustusvoimien tutkimusagenda (2015) kuvaa tutkimus- ja kehittämistoiminnan voimassaolevia painopisteitä ja 15 vuoden aikajänteellä tärkeäksi arvioituja tutkimusteemoja. Agenda nostaa esiin kuusi sodankäynnin kehitykselle keskeistä teema-aluetta. Yksi teema-alueista on ”ihminen osana järjestelmiä ja joukkoja”, joka sisältää ihmisen toimintakyvyn koko laajuudessaan. Toimintakyky sisältää fyysisen toimintakyvyn, johon liittyvät muun muassa ravinto, lepo ja kunnon optimointi. Puolustusvoimien tutkimusagendaa toimeenpannaan muun muassa puolustusvoimien tutkimusohjelmina, erillistutkimuksina sekä kansallisena ja kansainvälisenä tutkimusyhteistyönä.[121] Lähivuosina Puolustusvoimien tutkimus- ja kehittämistoimintaa keskitetään erityisesti kolmelle alueelle: 1) Nousevat teknologiat, 2) Sotilaallinen toimintaympäristö sekä 3) Puolustusjärjestelmän suunnittelu.[122]

Puolustusvoimilla on parhaillaan käynnissä **Puolustusvoimien tutkimusohjelma 2021 (PVTO2021)**, jonka tuloksia demonstroidaan ja esitellään vuonna 2024. Seuraavan tutkimusohjelman, Puolustusvoimien tutkimusohjelma 2025 (PVTO2025), teemat ja aiheet muodostuvat Puolustusvoimien strategisen suunnittelun prosessissa. Työ ohjelman aiheiden määrittämiseksi on jo käynnissä.[111]

---

118 Reservin koulutus. Hallinnollinen määräys HS524. Pääesikunnan koulutusosasto.
119 Tutkimus Puolustusvoimissa. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/web/tutkimus/tutkimus-puolustusvoimissa. Viitattu 17.10.2022.
120 Tutkimuksen tekijät. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/web/tutkimus/tutkimuksen-tekijat. Viitattu 17.10.2022.
121 Puolustusvoimien tutkimusagenda 2015.
122 Tutkimuksen painopisteet. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/web/tutkimus/tutkimuksen-painopisteet. Viitattu 17.10.2022.

Tutkimuslaitokset ja professuurit

Puolustusvoimien tutkimuslaitos PVTUTKL on monitieteinen organisaatio, joka tuottaa puolustusalan tutkimus-, kehittämis- ja testauspalveluja strategian ja sotataidon, käyttäytymistieteiden sekä eri teknologioiden alueilla. Tutkimuslaitoksessa on viisi osastoa, joista yksi on toimintakykyosasto.[123]

Toimintakykyosaston tutkimus-, kehittämis- ja palvelutoiminta kohdistuu kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn Puolustusvoimien eri toimintaympäristöissä. Toimintakykyosasto tutkii ja kehittää muun muassa Puolustusvoimien henkilöstön suoriutumisvaatimuksia ja henkilöarviointia sekä henkilöstön toimintakyvyn kehittämistä, ylläpitoa ja palauttamista. Toimintakykyosasto toteuttaa Puolustusvoimien tarvitsemat henkilö- ja kompetenssiarvioinnit sekä kyselytutkimukset.[124]

Puolustusvoimien sisäistä tutkimus- ja kehitystyötä tehdään Puolustusvoimien tutkimuslaitoksen lisäksi useissa muissa organisaatioissa. **Maanpuolustuskorkeakoulussa (MPKK)** tehdään sotatieteellistä tutkimustoimintaa muun muassa sotilaspedagogiikassa, jossa keskeisimpänä tutkimuskohteena on ihmisten toimintakyky ja sen edistäminen. Sotilaspedagogiikan keskeisenä teoriaperustana on kasvatus- ja liikuntatieteet. MPKK:ssa julkaistaan vuosittain kymmeniä tieteellisiä julkaisuja sekä runsaasti julkaisuja myös korkeakoulun ulkopuolissa julkaisusarjoissa ja lehdissä. Vuodesta 2023 alkaen MPKK:lla on ollut yksi **apulaisprofessorin virka sotilaan fyysisen toimintakyvyn tutkimusalueella**.

MPKK:lla ja Jyväskylän yliopistolla on ollut vuodesta 2006 lähtien **yhteisprofessuuri sotilaan fyysisen toimintakyvyn tieteenalalla**. Yhteistoiminnan tuloksena ja pitkälti yhteisprofessuurin tukemana on julkaistu vuosina 2006–2020 yhteensä yli 100 kansainvälistä vertaisarvioitua tutkimusjulkaisua. Sotilaan fyysistä toimintakykyä on tutkittu erityisesti kolmella osa-alueella: 1) taistelija ja taistelukentän vaatimukset, 2) asevelvollisten fyysinen koulutus ja 3) henkilöstön fyysinen työkyky ja kenttäkelpoisuus.[125] Tutkimustyön lisäksi professori antaa opetusta upseerien perus-, jatko- ja täydennyskoulutuksessa MPKK:lla, joka tarjoaa **fyysisen toimintakyvyn perus-, aine- ja syventäviä opintoja** osana sotilaspedagogiikan opintoja.

Sotilaslääketieteen keskuksen Tutkimus- ja kehittämisosaston (TKOS) tehtävänä on suunnitella toteuttaa ja koordinoida sotilaslääketieteellistä tutkimusta sekä tutkimusmenetelmien ja lääkintähuoltojärjestelmän kehittämistä. Tutkimus- ja kehittämistoiminta palvelee Puolustusvoimien ydintehtävien toteutumista.[126] Sotilaslääketieteen keskus tutkii muun muassa ihmisten toimintakykyä, fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan liittyviä teemoja (erityisesti kysymyksiä, joilla on liityntäpinta tuki- ja liikuntaelinvammoihin, elintasosairauksiin tai henkiseen hyvinvointiin).

Puolustusvoimilla ja Tampereen yliopistolla on **sotilaslääketieteen professuuri**. Professuuri sisältää erityisesti sotilaslääketieteen kurssien tuottamista lääketieteen lisensiaatin koulutusohjelmaan, mutta myös fyysiseen toimintakykyyn liittyvää tutkimustyötä.

Tutkimus- ja kehittämishankkeet

Puolustusvoimien **liikuntatieteellinen tutkimustoiminta** tuottaa vuosittain kansallisia ja kansainvälisiä tutkimusraportteja sekä väitöskirjoja. Tutkimusten toimenpidesuositukset pyritään viemään käytäntöön soveltuvin osin esimerkiksi koulutusta ohjaaviin normeihin ja käytännön koulutukseen.

---

123 Puolustusvoimien tutkimuslaitos. Puolustusvoimien internetsivut, https://puolustusvoimat.fi/tietoa-meista/tutkimuslaitos. Viitattu 20.10.2022.

124 Puolustusvoimien tutkimuslaitos esite. Puolustusvoimat 2021.

125 Heikki Kyröläinen, Kai Pihlainen, Matti Santtila ja Lasse Torpo (toim.): Taistelijan fyysinen toimintakyky 2020. Tieteellinen katsaus. Maanpuolustuskorkeakoulu. Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 3: Työpapereita nro 6. Helsinki 2021.

126 Tutkimus. Sotilaslääketieteen keskus. Suomen logistiikkalaitoksen internetsivut, https://logistiikkalaitos.fi/sotilaslaaketieteen-keskus/tutkimus. Viitattu 19.10.2022.

Osana Puolustusvoimien tutkimusohjelmaa 2021 (PVTO2021) on käynnissä tutkimuskokonaisuus, jossa tarkastellaan yksilön toimintakyvyn ylläpitoa tukevien menetelmien vaikutuksia fyysisen ja psyykkisen stressin alaisena. Toisessa tutkimuksessa selvitetään nykyaikaisen (ja tulevaisuuden) sensoriteknologian mahdollisuuksia fyysisen kunnon arvioinnissa. Tietoa tuotetaan erityisesti Puolustusvoimien massakuntotestien kehittämiseksi.[127] Näistä ei ole toistaiseksi julkaistu muita kuin Puolustusvoimien sisäisiä tutkimusjulkaisuja.

Aiemmin, vuonna 2017 käynnistyneessä tutkimusohjelmassa selvitettiin sotilaan kuormittumisen yhteyksiä kognitiiviseen toimintakykyyn ja sen ylläpitoon. Tutkimuskokonaisuudesta on julkaistu kaksi kansainvälistä kongressijulkaisua sekä yksi vertaisarvioitu tutkimusartikkeli.

Puolustusvoimissa on toteutettu tutkimus **Varusmiesten liikuntakoulutus osana Koulutus 2020 -uudistusta**, jossa verrattiin Koulutus 2020 -uudistukseen liittyvän uudenmuotoisen ja suunnitelmallisen fyysisen toimintakyvyn harjoittelun vaikutuksia nykyiseen liikuntakoulutukseen. Hankkeessa tutkittiin harjoittelun vaikutuksia muun muassa varusmiesten kestävyys- ja voimaominaisuuksiin, kognitiivisin toimintakykyyn, kehonkoostumukseen ja terveyteen.[128]

Vuonna 2020 julkaistiin tieteellinen katsaus **Taistelijan fyysinen toimintakyky 2020**, joka kokoaa yhteen tutkimustiedon sotilaan fyysisestä toimintakyvystä viimeisen 15 vuoden ajalta. Katsauksessa esitetään toimenpidesuosituksia fyysisen toimintakyvyn koulutuksen ja tutkimuksen kehittämiseksi Puolustusvoimissa.[129]

Suositusten mukaan monitieteisen toimintakyvyn tutkimustoiminnan kustannustehokkuuden kehittäminen edellyttää nykyistä parempaa koordinointia Puolustusvoimissa. Tätä varten suositellaan, että perustetaan toimintakykytutkimuksen asiantuntijaryhmä, johon kutsutaan edustajat Puolustusvoimien toimijoista sekä Puolustusvoimien ulkopuolisista tutkimuslaitoksista ja organisaatioista. Lisäksi suositellaan kehittämään toimintamalleja fyysisen kunnon edistämiseksi jo ennen palveluksen alkamista (etenkin vähän liikkuvilla nuorilla miehillä ja vapaaehtoiseen asepalvelukseen hakeutuvilla naisilla), erilaisten liikuntainterventioiden vaikuttavuutta sekä fyysistä toimintakykyä kehittäviä harjoitusmenetelmiä tutkimustietoon perustuen.[130]

Puolustusvoimat on seurannut palvelukseen astuvien **varusmiesten kuntotilastoja** 12 minuutin juoksutestin avulla vuodesta 1975 ja lihaskunnon osalta vuodesta 1982. Testien tulokset kuvaavat melko kattavasti miespuolisen suomalaisväestön kuntotasoa noin 19 vuoden iässä. Kuntotutkimukset tuottavat kansanterveydellisesti merkittävää tietoa suomalaisten nuorten miesten kehon koostumuksen sekä fyysisen kunnon muutoksista. Lisäksi tietoja on hyödynnetty muun muassa liikuntakoulutuksen kehittämisessä.[131]

---

127 Puolustusvoimien tutkimusohjelma 2021 (PVTO2021) saatu sähköpostivastaus 4.11.2022.

128 Tommi Ojanen & Heikki Kyröläinen (toim.): Varusmiesten liikuntakoulutus osana Koulutus 2020 –uudistusta. Tutkimusraportti. Puolustusvoimat 2021.

129 Heikki Kyröläinen, Kai Pihlainen, Matti Santtila ja Lasse Torpo (toim.): Taistelijan fyysinen toimintakyky 2020. Tieteellinen katsaus. Maanpuolustuskorkeakoulu. Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 3: Työpapereita nro 6. Helsinki 2021.

130 Heikki Kyröläinen, Kai Pihlainen, Matti Santtila ja Lasse Torpo (toim.): Taistelijan fyysinen toimintakyky 2020. Tieteellinen katsaus. Maanpuolustuskorkeakoulu. Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 3: Työpapereita nro 6. Helsinki 2021.

131 Palveluksen aloittavien nuorten miesten fyysinen toimintakyky jatkanut laskuaan COVID19 –aikana. Puolustusvoimien internetsivut, www.puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/varusmiesten-kuntotilastot.

4 Johtopäätökset ja kehittämissuositukset

4 Johtopäätökset ja kehittämissuositukset

Liikunnan ja urheilun edistäminen ovat merkittävä osa puolustusministeriön (PLM) hallinnonalan toimintaa. Liikunta ja urheilu ovat välineitä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi osana sotilaallisen valmiuden suorituskyvyn ylläpitoa.

Fyysisen toimintakyvyn ja liikunnan edistäminen nousevat esille merkittävällä tavalla ja läpileikkaavasti osana hallinnonalan lainsäädäntöä ja erilaisia ohjeistuksia/määräyksiä, strategioita ja suunnitelmia sekä informaatio-ohjausta. Puolustusvoimien kirjaukset ja tavoitteet sen henkilöstön ja varusmiesten fyysisen toimintakyvyn ja liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi näyttäytyvät poikkeuksellisen hyviltä valtionhallinnossa. Esimerkiksi hallinnonalan tavoitteena on, että sotilas- ja siviilihenkilö siirtyy reserviin ja eläkkeelle toimintakykyisenä. Vastaavanlaisia, liikkumisen edistämisen kannalta positiivisia kirjauksia on hyvin harvan hallinnonalan strategioissa ja suunnitelmissa. Lisäksi fyysisen toimintakyvyn ja liikunnan edistäminen näyttäytyy selkeästi vastuutetulta hallinnonalalla.

Puolustusministeriön liikunnan ja urheilun käytännön edistämistoiminta on laajaa ja monipuolista aina varusmiesten liikuntakoulutuksesta ja väestön liikunnan edistämisestä kilpa- ja huippu-urheilun edistämiseen asti. Puolustusministeriö on opetus- ja kulttuuriministeriön lisäksi ainoa ministeriö, jonka intressiin kuuluu selkeästi myös kilpa- ja huippu-urheilun edistäminen. Hallinnonalan palveluksessa on myös suoraan liikunnan ja urheilun parissa työskentelevää henkilöstöä.

Hallinnonalan keskeisin ja konkreettisin keino edistää väestön liikkumista on varusmiesten liikuntakoulutus, jota on kehitetty viime vuosina merkittävästi osana Koulutus 2020-ohjelmaa. Koulutus 2020 -ohjelmassa korostettiin toimintakyvyn merkitystä. Positiivista on myös se, että liikuntakoulutuksen kehittämistyötä on tehty vahvasti nojautuen tutkimustietoon, jota toimiala myös itse tuottaa merkittävissä määrin. Tavoite integroida toimintakykykoulutus osaksi kaikkea sotilaskoulutusta näyttäytyy perustellulle kehityssuunnalle, kuten myös siirtyminen kehittämään taitojen sijaan toimintakyvyn eri osa-alueita.

Varusmiespalveluksen aikainen fyysisen toimintakyvyn kehittäminen näyttäytyy tuloksekkaalta, sillä palveluksen aikana kunto kehittyy etenkin niillä varusmiehillä, joilla lähtötilanne on heikompi. Tämän kohderyhmän tavoittaminen liikuntasektorin toimenpitein on monesti haasteellista. Liikuntakoulutus on saanut viime vuosina myös hyvän arvosanan (3,7) varusmiehiltä (asteikko 1-5). Toisaalta haasteellista on, että hyväkuntoisilla varusmiehillä kunto voi jopa heikentyä varusmiespalveluksen aikana.

Liikuntakoulutukseen liittyy edelleen myös kehitettävää. Viime vuosien hyvästä liikunnan edistämis- ja kehittämistyöstä huolimatta haasteita on edelleen siinä, miten liikunnan merkitys ymmärretään eri joukko-osastoissa ja niiden arjessa osana sotilaan toimintakykyä ja sen kehittämistä. Tavoitetasoa kolme kertaa viikossa järjestettävästä liikuntakoulutuksesta ei saavuteta kaikissa joukko-osastoissa. Koronapandemia vaikeutti entisestään kaikkea Puolustusvoimien liikuntatoimintaa, kuten liikuntakoulutusta, joka on osin saattanut tipahtaa pois joukko-osastojen/yksiköiden viikko-ohjelmista. Jatkossa on tärkeää palauttaa liikuntatoiminta pandemiaa edeltävälle tasolle, ja jatkaa liikunnan edistämistyötä joukko-osastoissa.

Yhteiskunnan kannalta on huolestuttavaa, että kutsunnoissa palvelukseen määrättyjen osuus, varusmiespalveluksen suorittaneiden osuus ja varusmiesten kuntotaso ovat laskeneet viime vuosikymmeninä eikä negatiivinen kehitys näytä pysähtyvän tai edes taittuvan. Puolustusvoimien toiminnan ulkopuolelle jää yhä enemmän niitä henkilöitä, jotka hyötyisivät todennäköisesti eniten Puolustusvoimien tarjoamasta fyysisestä koulutuksesta ja liikuntakoulutuksesta.

Parlamentaarisen asevelvollisuuskomitean mukaan nuorten hyvinvointiin, terveyteen ja toimintakykyyn liittyvät haasteet ovat yhteiskunnallinen ongelma, joka heijastuu myös Puolustusvoimien toimintaan ja maanpuolustuksen toimintaedellytyksiin. Esimerkiksi palvelukseen määrättävien osuuden kasvattaminen edellyttää yhteiskunnallisia toimenpiteitä nuorten hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn parantamiseksi. Puolustusvoimilla itsellään on hyvin rajalliset mahdollisuudet vaikuttaa kutsuntaikäisten liikunta-aktiivisuuteen ja kuntotasoon ennen varusmiespalveluksen alkamista ja myös palvelusajan jälkeen, mikä korostaa erilaisten poikkihallinnollisten, laajoihin väestöryhmiin ja rakenteisiin vaikuttavien toimenpiteiden tärkeyttä, kuten koulu- ja opiskelupäivän aikaisen liikkumisen edistämistä.

Kutsunnat ovat edelleen hyvä ja myös yhteiskunnan viimeinen tilaisuus tavoittaa koko nuorten miesten ikäluokka. Kutsuntojen ensisijaisen tavoitteena on määritellä kutsunnanalaisten palveluskelpoisuus ja päättää palveluksesta, mutta kutsuntoja voidaan hyödyntää myös nuorten hyvinvoinnin tukemisessa. Yleisen asevelvollisuuden kehittämistä ja maanpuolustusvelvollisuuden täyttämistä pohtineen parlamentaarisen komitean mukaan nykyisin ongelmien juurisyyt eivät välttämättä tule riittävällä tavalla esiin kutsunnoissa tai muissa yhteyksissä ennen varusmiespalvelusta. Nuorille suunnattujen erilaisten hyvinvoinnin ja terveyden tukipalvelujen sekä toimintakyvyn vahvistaminen tukisivat myös maanpuolustuksen tavoitteita.[132]

Parlamentaarisen asevelvollisuuskomitean mukaan kutsuntoja tukevilla toiminnoilla tulee jatkossa selvittää koko ikäluokan toimintakyky ja varmistaa tarvittavat tukitoimenpiteet, jotka edistävät nuorten hyvinvointia ja siten myös sotilaallisen maanpuolustuksen toimintaa.[133] Myös aiemmassa suomalaista asevelvollisuutta selvittäneessä hankkeessa (2010) esitettiin, että kutsuntoja voisivat hyödyntää yhä useammat viranomaiset ja toimijat erilaisten yhteiskunnallisten myönteisten vaikutusten maksimoimiseksi. Kutsunnat mahdollistavat yhteistyön esimerkiksi kunnan eri toimijoiden kanssa.[134] Kutsuntojen yhteyteen onkin lisätty viime vuosina esimerkiksi liikuntaneuvontaa, liikkumisen puheeksi ottamista ja toimintakykytestausta, mutta kuitenkaan yhtenäistä ja koko maan kattavaa toimintamallia ei ole vielä olemassa.

Jatkossa kutsunnoilla voidaan tavoittaa vielä merkittävästi isompi osa nuorista, kun parlamentaarinen asevelvollisuuskomitea on esittänyt kutsuntajärjestelmän ulottamista myös naisille. Uudistus avaa merkittävän mahdollisuuden edistää nuorten fyysistä toimintakykyä ja liikuntaa, kun lähes koko ikäluokka tavoitetaan viimeisen kerran ennen nuorten siirtymistä esimerkiksi varusmiespalvelukseen ja opiskelemaan.

Puolustusministeriö asetti lokakuussa 2022 työryhmän, jonka tehtävänä on jatkoselvittää ja suunnitella kutsuntojen laajentamista koko ikäluokalle. Tässä työssä on tärkeää kehittää kutsuntajärjestelmää myös fyysisen toimintakyvyn ja liikunnan edistämisen näkökulmasta sekä luoda yhtenäinen, koko maan kattava liikuntaneuvonnan palveluketju, jossa on mahdollisuus ohjautua kutsunnoista elintapaohjaukseen tai liikuntaneuvontaan. Tämä edellyttää toimivaa yhteistyötä Puolustusvoimilta, kunnilta (2. asteen koulutus ja liikuntapalvelut), hyvinvointialueilta sekä erilaisilta järjestöiltä (esimerkiksi liikunnan aluejärjestöt ja Maanpuolustuskoulutus MPK).

132 Yleisen asevelvollisuuden kehittäminen ja maanpuolustusvelvollisuuden täyttäminen. Parlamentaarisen komitean mietintö. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:9.
133 Yleisen asevelvollisuuden kehittäminen ja maanpuolustusvelvollisuuden täyttäminen. Parlamentaarisen komitean mietintö. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:9.
134 Suomalainen asevelvollisuus. Puolustusministeriö 2010.

Kutsuntojen ja varusmiespalveluksen lisäksi Puolustusvoimilla on, joskin hyvin rajatut, mahdollisuudet ja resurssit edistää myös reserviläisten liikkumista. Vaikka reserviläisten osalta ei ole nähtävissä yhtä selkeää trendiä kunnon heikentymisestä kuin varusmiespalveluksensa aloittavien nuorten miesten osalta, Puolustusvoimien tulee yrittää löytää keinoja kehittää omalta osaltaan reserviläisten kokonaisvaltaista toimintakykyä[135]. Tätä työtä tehdään varusmiespalveluksen jälkeen jo osin osana kertausharjoituksia sekä maanpuolustusjärjestöjen toimintaa. Fyysisen toimintakyvyn ja liikunnan puheeksi ottaminen sekä liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus (erityisesti riskiryhmien seulontaan huomion kiinnittäminen) osana kertausharjoituksia sekä muita reserviläisille suunnattuja tapahtumia voisi olla yksi hyvä keino Puolustusvoimille edistää reserviläisten toimintakykyä ja liikkumistottumuksia.

Puolustusvoimien urheilukoulu mahdollistaa ikäluokan huippu-urheilijamiehille valmentautumisen varusmiespalvelun aikana. Noin 19–20 ikävuoden kohdalla suoritettava varusmiespalvelus ajoittuu urheilijan uran kannalta monesti kriittiseen kohtaan, jossa pitäisi tehdä läpimurto aikuisten tasolle ja kansainvälisesti. Urheilun näkökulmasta olisikin tärkeää varmistaa mahdollisimman joustava varusmiespalveluksen ja valmentautumisen yhteensovittaminen.

Vuosittain urheilukoulussa varusmiespalvelunsa suorittaa noin 150 urheilijaa. Urheilijoiden edustama lajikirjo on laajentunut viime vuosikymmenten aikana. Urheilukoulu on integroitu osaksi suomalaista huippu-urheilun valmennusjärjestelmää, ja käytännön toteutuksessa on mukana laaja yhteistyöverkosto erilaisia urheilutoimijoita aina valtakunnan tasolta alueelliselle ja paikalliselle tasolle asti.

Pääsääntöisesti Urheilukoulu tarjoaa urheilijoille päivittäin hyvin aikaa valmennukseen ja erilaisia tukipalveluita sekä hyviä olosuhteita ainakin perusharjoittelun osalta. Urheilijoilta viime vuosina kerätyn palautteen perusteella Urheilukoulutoiminta ei näytä merkittävästi häiritsevän valmentautumista: Keskimäärin noin kaksi kolmesta Urheilukoulun käyneestä koki kehittyneensä palveluksen aikana.

Urheilukoulujärjestelmä toimii erityisesti yksilölajien urheilijoille. Joukkuelajien edustajilla voi olla haasteita tulla suorittamaan varusmiespalvelusta Santahaminaan Helsinkiin, jos nuori pelaa esimerkiksi jääkiekkoa Tampereella. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että myös muualla kuin Urheilukoulussa varusmiespalvelustaan suorittavilla urheilijoilla on hyvät mahdollisuudet yhteen sovittaa sotilaskoulutus ja valmentautuminen. Eri joukko-osastoissa voi olla kuitenkin eroja siinä, miten valmentautuminen mahdollistetaan varusmiespalveluksen aikana.

Urheilijoiden varusmiespalveluksen kehittämisen osalta törmätään monesti tiukkaan asevelvollisuuslakiin ja varusmiesten yhdenvertaisen kohtelun vaatimukseen sekä urheilijoiden saamiin tiettyihin erivapauksiin. Urheilukoulun päätehtävä on toteuttaa laadukasta sotilaskoulutusta ja kouluttaa tiedusteluryhmiä poikkeusolojen tarpeisiin. Tämän päätehtävän sallimissa rajoissa ja huolehtien varusmiesten yhdenvertaisesta kohtelusta Urheilukoulu tukee myös varusmiespalvelusta suorittavien urheilijoiden valmentautumista.

Urheilukoulujärjestelmän haasteena on nähty edelleen huippu-urheilun näkökulmasta tietty joustamattomuus liittyen huippu-urheilu-uran ja varusmiespalveluksen yhdistämiseen, kuten sotilaskoulutuksen ja urheilun yhdistäminen käytännön arjessa (esimerkiksi maastoleirien ja kilpailuihin valmistautumisen yhteensovittaminen). Keväällä 2023 on kuitenkin tulossa voimaan asetusmuutos, joka helpottanee esimerkiksi ulkomailla ammatikseen urheilevien asevelvollisten palveluksen aloittamista.

Puolustusvoimien urheilukoulun ensisijaisena tehtävänä on tarjota sotilaskoulutusta. Urheilun näkökulmasta tarkasteltuna haasteena kuitenkin on, että Urheilukoulun toiminnalle ei ole strategiaa ja Urheilukoulun johtaja vaihtuu upseerien urakierron takia suhteellisen lyhyin määräajoin. Nämä seikat eivät välttämättä tarjoa urheilun näkökulmasta optimaalisia mahdollisuuksia pitkäjänteiselle Urheilukoulun toiminnan kehittämiselle ja urheilijan polun rakentamiselle.

135 Jani Vaara ja Heikki Kyröläinen (toim.): Reserviläisten toimintakyky 2016. Puolustusvoimat, Koulutusosasto 2016.

Liikunta-aliupseeritoiminta näyttää toimivan urheilijoiden kannalta hyvin esimerkiksi valmentautumisen ja toimentulon näkökulmasta. Eri puolella maailmaa, kuten Saksassa, armeijan palveluksessa on paljon eri lajien huippu-urheilijoita, mikä tukee urheilijoiden toimeentuloa ja valmentautumista. Mallin laajentaminen Suomessa voisi tukea suomalaista huippu-urheilua, ja olla yksi pienehkö osa-ratkaisu haasteeseen urheilijoiden toimeentulon varmistamisessa. Puolustusvoimille urheilijat voivat toimia joukko-osastojen liikuntakoulutuksen sekä PR-toiminnan ja markkinoinnin tukena sekä esikuvina sotilaalle tärkeän fyysisen toimintakyvyn kehittämisessä.

Puolustusvoimat tekee myös merkittävää liikuntaan liittyvää koulutustyötä ja tutkimusta sekä tuottaa merkittävää tietoa nuoren miespuolisen väestön fyysisestä toimintakyvystä ja sen edistämisestä. Puolustusvoimat tuottaa tärkeää tietopohjaa etenkin varusmiespalveluksen suorittavien nuorten miesten fyysisestä toimintakyvystä. Tutkimustietoa myös viedään käytäntöön esimerkiksi varusmiesten fyysisen toimintakyvyn ja liikuntakoulutuksen kehittämistyössä.

Puolustusvoimien nykyisestä tutkimusaineistoista voitaisiin tuottaa nykyistä tarkempaa analyysiä, kuten kunta- ja aluekohtaista tietoa nuorten miesten fyysisestä toimintakyvystä. Kunnilla on Move!-mittaustietojen lisäksi vain vähän tietoa kuntalaistensa fyysisestä toimintakyvystä, ja Puolustusvoimien aineistoa voitaisiin hyödyntää esimerkiksi paikallisessa liikkumisen edistämistyössä. Puolustusvoimat on myös tuottanut tärkeää tietoa reserviläisten kunnosta, mutta tätä tietoa ei ole pystytty tuottamaan kovinkaan tiheällä syklillä (edellinen tutkimus vuodelta 2015). Jatkossa olisi tärkeä varmistaa, että reservin kunnosta on ajantasainen kuva.

Kehittämissuositukset:

1. **Liikkumisvaikutusten arviointi:** Integroidaan liikunta- ja liikkumisvaikutusten arviointi (LIVA) osaksi puolustusministeriön hallinnonalan lainvalmistelua ja muuta valmistelua sekä päätöksentekoa, kuten strategioiden valmistelua. Lisätietoa liikkumisvaikutusten arvioinnista: www.liikkumisvaikutukset.fi.

2. **Kutsunnat:** Huomioidaan fyysisen toimintakyvyn ja liikunnan edistämisen teemat osana puolustusministeriön asettamaa työryhmän työtä, jossa selvitetään ja suunnitellaan kutsuntojen laajentamista koko ikäluokalle.

   Luodaan valtakunnallinen ja poikkihallinnollinen palveluketju toisen asteen opintojen, kutsuntoja edeltävän terveystarkastusten, kutsuntojen ja varusmiespalvelukseen astumisen välille, jossa esimerkiksi:

   - Ennen kutsuntoja ja varusmiespalvelukseen astumista järjestetään infopäiviä ja tapahtumia sekä toteutetaan nuoret tavoittavaa viestintää hyvinvoinnista (esimerkiksi osana ehdotettua uutta ensimmäistä kutsuntapäivää).
   - Kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksessa ohjataan tarvittaessa liikuntaneuvontaan.
   - Kaikissa kutsunnoissa (esimerkiksi osana ehdotettua uutta palvelukseen määräämispäivää) on liikuntapisteet, liikkuminen otetaan puheeksi, järjestetään toimintakykymittaukset, jaetaan tietoa alueen liikkumismahdollisuuksista sekä tarvittaessa ohjataan liikuntaneuvontaan.

3. **Sitoutuminen ja ymmärrys:** Jatketaan viime vuosien hyvää fyysisen toimintakyvyn ja liikunnan edistämis- ja kehittämistyötä työtä, jotta fyysisen toimintakyvyn merkitys ymmärretään entistä paremmin sotilaan sodan ajan tehtävän hoitamisessa. Tärkeää olisi, että kaikissa joukko-osastoissa ja niiden arjessa sitouduttaisiin fyysisen toimintakyvyn ja liikunnan edistämiseen rauhan aikana ja ymmärretään toiminta oleellisena osana valmiuden ylläpitämistä.

   Konkreettisina kehittämistoimenpiteinä olisi hyvä myös esimerkiksi lisätä toimintakykyopetuksen määrää sotilasopetuslaitoksissa, ottaa käyttöön fyysisen toimintakyvyn osaamisvaatimukset sekä varmistaa niiden toteutuminen opetussuunnitelmien tavoitteissa sekä opetussisällöissä.

4. **Liikuntakoulutus ja liikunnan edistäminen:** Tarjotaan varusmiespalveluksen aikana monipuolisia matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksilla, jotta yhä useampi varusmies liikkuisi vapaa-ajallaan. Huolehditaan, että liikuntatoiminta palautuu joukko-osastoissa pandemiaa edeltävälle tasolle ja tavoite kolmesta liikuntakoulutuskerrasta saavutetaan kaikissa joukko-osastoissa huomioiden kuitenkin varusmiesten kokonaiskuormitus.

   Kiinnitetään jatkossa huomiota varusmiespalveluksen aikaisen kuormituksen säätelyssä myös hyväkuntoisiin varusmiehiin, jotta koulutuksella olisi myönteinen vaikutus myös hyväkuntoisten varusmiesten kuntoon.

   Tarjotaan kotiutuksen yhteydessä toimintakyvyn seurantamittauksia ja liikuntaneuvontaa sekä tietoa liikkumismahdollisuuksista reservissä.

5. **Kertausharjoitukset:** Lisätään fyysisen toimintakyvyn ja liikkumisen puheeksi ottamista, toimintakykymittauksia, liikuntaneuvontaa sekä tietoa liikkumismahdollisuuksista systemaattisesti osaksi kertausharjoituksia sekä muita reserviläisille suunnattuja tapahtumia.

6. **Varusmiespalvelus ja huippu-urheilu:** Lisätään joustavuutta sovittaa yhteen urheileminen ja valmentautuminen sekä varusmiespalvelus, kuten sotilaskoulutuksen ja urheilun yhdistäminen käytännön arjessa.

   Pohditaan erillisen strategian tai suunnitelman luomista Urheilukoulutoiminnalle varmistamaan toiminnan pitkäjänteinen kehittäminen urheilun näkökulmasta.

   Laajennetaan mahdollisuuksien mukaan liikunta-aliupseeritoimintaa.

7. **Henkilöstöliikunta**: Varmistetaan riittävät resurssit (henkilöstö ja määrärahat) henkilöstöliikunnan tukemiseen.

8. **Tutkimus:** Tuotetaan systemaattista tietopohjaa myös reservin kuntotasosta niin omana tutkimuksena kuin yhteistyössä erilaisten valtakunnallisten tutkimusten kanssa. Lisäksi tuotetaan nykyisestä varusmiesten kuntotestaukseen liittyvästä tutkimusaineistoista nykyistä tarkempaa analyysiä, kuten kunta- ja aluekohtaista tietoa nuorten miesten fyysisestä toimintakyvystä.

VALTION LIIKUNTANEUVOSTO

Statens idrottsråd

LINJOJA LIIKUNTAAN VUODESTA 1920