



Fyysisen toimintakyvyn tavoitetasot varusmiespalveluksessa ja naisten vapaaehtoisessa asepalveluksessa -graafi tukimateriaali

Fyysisen toimintakyvyn tavoitetasot -graafin tukimateriaali

Mikä fyysisen toimintakyvyn tavoitetasot -graafi on?

Fyysisen toimintakyvyn tavoitetasot varusmiespalveluksessa ja naisten vapaaehtoisessa asepalveluksessa -graafi on luotu havainnollistamaan varusmiesten tehtäväkohtaisia fyysisen toimintakyvyn vaatimuksia sekä toimimaan ohjeistuksena siitä, millaiset tulokset fyysisen toimintakyvyn testeistä olisi saatava tason saavuttaakseen sekä millaisella liikunnalla arjessaan tason voi saavuttaa. Graafi pohjautuu Puolustusvoimien luomaan fyysisen toimintakyvyn tavoitetasoihin, josta on poimittu määritelmät tasojen kestävyystestin ja lihaskuntotestin tulosrajoihin. Taso 5 voi olla tulosityksikössä myös erikseen määriteltynä. Tähän graafiin taso 5 on kuvattu vastaamaan erittäin vaativia tehtäviä.

Mitä varten ja kenelle graafi on?

Graafin tarkoituksena on herätellä ennen varusmiespalvelusta tai vapaaehtoista asepalvelusta pohtimaan omaa sen hetkistä tasoa ja mahdollista tavoitteen asettelu tulevaisuuteen. Tason yhteydessä on kuvattu millaisia tehtävät tasolla voivat olla, jotta sen voi huomioida oman tavoitteen asettamisessa. Graafi on myöskin asiantuntijoille hyödynnettäväksi erilaisissa tilaisuuksissa, kuten kutsunnoissa tai oppilaitostapahtumissa fyysisestä kunnon tärkeydestä kertomiseksi. Graafia ja tätä ohjeista materiaalia voi tilaisuuden esiintyjä käyttää tueksi. Graafi toimii reserviläisjärjestöjenkin toiminnassa muistuttamassa tehtäväkohtaisista vaatimuksista ja samalla ohjaamaan omaa harjoittelua.

Graafin synty ja visuaalinen ilme:

Graafin tarve syntyi Kymenlaakson liikunta ry:n ”Kunnossa kassulle II” -hankkeen myötä. ”Kunnossa kassulle II” -hanke on Maanpuolustuksen kannatussäätiön tukema ja Kymenlaakson Liikunta ry:n koordinoima. Graafi syntyi viestintää tukeväksi materiaaliksi kutsuntoihin ja oppilaitostilaisuuksiin havainnollistamaan fyysisen toimintakyvyn vaatimuksia nuorille, joilla varusmiespalvelus tai naisten vapaaehtoinen asepalvelus on vasta edessä.

Graafin visuaalinen ilme on rakentunut Kymenlaakson ympärille. Kymenlaakson alueella toimii 3 varuskuntaa: Haminan, Utin ja Vekaranjärven. Kouvola, yksi Kymenlaakson maakuntakeskuksista on Suomen suurin varuskuntakaupunki. Kuvaan on ilmennetty varuskunnista löytyvää kalustoa ja tehtäviä. Uttiin keskitetty Puolustusvoimain helikopteri- ja erikoisjoukkotoiminta ovat saaneet

oman paikkansa graafista. Kuvan keskellä voi havaita Kymijoen virtaavan maakunnan läpi. Puusto havainnollistaa tyypillisiä mänty- ja kuusimetsiä maakunnan alueelta.

Miten käytät graafia esityksissä?

Graafista kertoessa on hyvä tuoda ensin esille, että se pohjautuu Puolustusvoimien määräykseen HU690 ”Fyysinen toimintakyky”. Kyseisessä määräyksessä käsitellään toimintakykyvaatimukset, joiden saavuttamista testataan varusmiespalveluksen aikana vähintään palvelukseen astuttaessa ja kotiutuessa. Taso 4 tehtävistä alkaen heikko tai tyydyttävä fyysinen toimintakyky voi olla tehtävästä karsiva. Toimintakykyvaatimukset seuraavat kuitenkin asevelvollista myös reserviin, sillä poikkeusolojen tehtäviin on määriteltä myöskin tavoitetasot. Graafissa on korostettu tietoisesti tasoa 3, joka on ”perustaistelijalle” soveltuva. Myöskin omia liikkumismääriä miettiessä on korostettu kestävyysharjoittelun merkitystä, joka onkin useimmiten varusmiehillä lihaskuntoa heikompi. Heikkojen tulosten osuudet ovat kasvaneet 12 min kestävyystestissä viime vuosikymmeninä samalla, kun erinomaisten tulosten osuus laskenut (Santtila ym. 2018) Oma fyysistä kuntoa kehittämillä voi ehkäistä tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja niiden aiheuttamista terveydellisistä syistä johtuvia palveluksen keskeytymisiä.

Alalaidassa graafia on kuvattu kaikkien sotilastehtävien minimitaso, joka on myöskin tason 1 vaatimus. Samalla on kerrottu pisteiden muodostuminen lihaskuntotestissä, eli 60 sekunnin istumaannousu ja etunojapunnerrukset kerryttävät 1 toisto 1 pisteen. Vauhdittomasta pituushypyistä pisteet muodostuvat kertomalla 20 tulos metreinä. Esim. $20 \times 1,8 \text{ m} = 36 \text{ p}$.

Taso 1 fyysistä toimintakykyä vaativat tehtävät ovat erittäin kevyitä tai kevyitä tukitehtäviä, esim. varuskunnalliset tukitehtävät. Tason saavuttaminen edellyttää 2000 m 12 min kestävyystestissä sekä 50 pistettä lihaskuntotestissä. Lihaskuntopisteet kertyisivät esim. 10 istumaannousulla, 6 punnerruksella ja 1,7 m vauhdittomalla pituushypyllä. Taso 1 liikkujatyypinä voidaan kuvata arkiliikkujaa, joka harjoittaa 1–2 kertaa viikossa kestävyysharjoittelua ja 1 kerran viikossa lihasvoimaharjoittelua.

Taso 2 vaatimat tehtävät ovat tyypillisimmin kevyitä tukitehtäviä tai tukistaistelijan, esim. kuljettajan tehtävät tai logistiikan parissa palvelevan. Tason saavuttaminen edellyttää 2300 m kestävyystestissä ja 80 pistettä lihaskuntotestissä. Lihaskuntotestin tulokset voi saavuttaa 25 istumaannousun, 15 punnerruksen ja 2 m vauhdittoman pituushypyn myötä. Liikkujatyypinä voidaan kuvata terveysliikkujaa, joka harjoittaa 1–2 kertaa viikossa kestävyyttä ja 2 kertaa viikossa lihaskuntoa.

Taso 3 tehtäväkohtaiset vaatimukset koskettavat useimpia tehtäviä Puolustusvoimissa, ollen aselajien perustaistelijan tehtäviä. Tällä tasolla tehtävät ovat fyysisesti kuormittavia. Tason saavuttaminen edellyttää 2500 m kestävyystestissä ja 95 pistettä lihaskuntotestissä. Lihaskuntotestin tulokset voi saavuttaa 30 istumaannousun, 21 punnerruksen ja 2,2 m vauhdittoman pituushypyn myötä. Tämän tason ylläpitäminen vaatii jo aktiivisempaa liikuntaa. Kuntoliikkujana harjoittelun tulisi sisältää 2–3 kertaa viikossa kestävyysharjoittelua ja 2–3 kertaa viikossa lihasvoimaharjoittelua. Taso 3 on korostettuna graafissa, sillä sen voi mieltää kaikille tavoiteltavana tasona. Jos fyysinen kunto on tällä tasolla vähintään, on varusmiespalveluksen suorittaminen kevyempää ja oma toimintakyky reservissäkin riittävällä tasolla terveyttä ja työkykyä ylläpitämään.

Taso 4 tehtävät ovat jo fyysisesti vaativia, esimerkiksi valmiusyksikön taistelijoiden, tiedustelijan tai iskuportaan taistelijan tehtäviä. Tason saavuttaminen edellyttää 2800 m kestävyystestissä ja 110 pistettä lihaskuntotestissä. Lihaskuntotestin tulokset voi saavuttaa esim. 38 istumaannousun, 26 punnerruksen ja 2,3 m vauhdittoman pituushypyn myötä. Tason ylläpitäminen ja saavuttaminen edellyttää aktiivista kuntoliikuntaa, muodostuen 3–4 kertaa viikossa kestävyysharjoittelusta ja 2–3 kertaa lihasvoimaharjoittelusta viikossa.

Taso 5 tehtävät ovat fyysisesti erittäin vaativia, esimerkiksi erikoisjoukkotehtäviä. Tällöin voidaan edellyttää vähintään 3000 m kestävyystestistä ja 125 pistettä lihaskuntotestistä. Tämän saaminen voisi edellyttää 40 istumaannousua, 35 punnerrusta, 2,5 m vauhdittomasta pituushypystä. Tason ylläpitäminen ja saavuttaminen edellyttää jo erittäin aktiivista kuntoliikuntaa tai urheilemista. Viikkotasolla olisi hyvä harjoittaa 3–6 kertaa kestävyyttä ja 2–3 kertaa lihasvoimaa kehittävää liikuntaa.

Nuorten tukemiseksi oman fyysisen kunnon kehittämisessä on MarsMars -sovellus, jonka avulla voi testata oman sen hetkisen fyysisen kunnon. Sovellus laatii tämän perusteella kunto-ohjelman, jonka avulla voi saavuttaa haluamansa tason. Matalalta lähtötasolta aloittavia voi myös ohjeistaa kääntymään oman kuntansa tai kaupunkinsa liikuntaneuvonnan pariin. Aloittamisen kynnyksen madaltaminen ja kannustaminen voivat tukea liikunnan aloittamista tottumattomilla liikkujilla.

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. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 2018;50(2), 292-298. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001436>.

Pääesikunta, 2024. HU690: Fyysinen toimintakyky
<https://www.reservilaisliitto.fi/wp-content/uploads/2024/10/HU690-FYYSINEN-TOIMINTAKYKY.pdf>