

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

**MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULUN JA POLIISIAMMATTIKOR-
KEAKOULUN FYYSISEN KOULUTUKSEN EROJEN VERTAILU –
OPISKELIJOIDEN NÄKÖKULMASTA**

Pro gradu -tutkielma

Yliluutnantti
Lassi Viskari

Sotatieteiden maisterikurssi 8
Maasotalinja

Huhtikuu 2019

Kurssi Sotatieteiden maisterikurssi 8	Linja Maasotalinja
Tekijä Yliluutnantti Lassi Viskari	
Opinnäytetyön nimi Maanpuolustuskorkeakoulun ja Poliisiammattikorkeakoulun fyysisen koulutuksen erojen vertailu - opiskelijoiden näkökulmasta	
Oppiaine, johon työ liittyy Sotilaspedagogiikka	Säilytyspaikka Maanpuolustuskorkeakoulun kirjasto
Aika Huhtikuu 2019	Tekstisivuja 61 Liitesivuja 4
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Tämä tutkimus on vertaileva tutkimus Poliisiammattikorkeakoulun ja Maanpuolustuskorkeakoulun fyysisen koulutuksen eroista. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten opiskelijat kokevat fyysisen koulutuksen sekä millaista hyötyä siitä on heille työelämässä ja kuinka opiskelijoiden fyysistä kuntoa seurataan opintojen aikana.</p> <p>Tutkimuksessa keskityttiin vertailemaan 2016/1 kurssin poliisiopiskelijoiden ja 102. kadettikurssilla opiskelleiden sotatieteiden kandidaattien käsityksiä opintojen aikaisesta fyysisestä koulutuksesta. Tutkimusjoukon koko oli yhteensä 19 henkilöä, joista kymmenen oli poliisiopiskelijoita ja yhdeksän sotatieteiden kandidaatteja. Haastattelu toteutettiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella. Aineiston tueksi toteutettiin asiantuntijahaastattelut Poliisiammattikorkeakoululla sekä Maanpuolustuskorkeakoululla. Poliisiammattikorkeakoulun osalta asiantuntijahaastatteluun vastasi kaksi henkilöä ja Maanpuolustuskorkeakoulun osalta kolme henkilöä.</p> <p>Tutkimus on kvalitatiivinen tutkimus, jossa aineistoa kerättiin ja käsiteltiin fenomenografisella tutkimusotteella. Aineistosta ei nostettu esiin henkilöiden yksittäisiä käsityksiä, vaan niissä keskityttiin tarkastelemaan vastauksia osana laajempaa kokonaisuutta. Aineiston analyysivaiheessa tutkimushenkilöiden käsitysten ja kokemusten pohjalta esille tulleet teemat muodostivat tutkimuksen tulokset.</p> <p>Tuloksien perusteella molemmat henkilöstöryhmät kokevat fyysisen koulutuksen hyvin samalla tavalla. Fyysinen koulutus on kokonaisvaltaista teorian ja käytännön yhteensovittamista tilanteissa, missä tarvitaan fyysistä toimintakykyä. Fyysinen koulutus on poliisiopiskelijoiden sekä sotatieteiden kandidaattien mielestä olennainen osa opintoja.</p> <p>Fyysisen toimintakyvyn kouluttaminen tukee molemmissa ammateissa pärjäämistä luomalla toiminnalle perustan. Ammattitaitoisten opettajien ansiosta koulutus on kokonaisvaltaista ja hyvin suunniteltua. Fyysisen koulutuksen tarpeellisuus koettiin työtehtävissä selviytymisen kannalta tärkeäksi. Koulujen tarjoama fyysinen koulutus on opiskelijoiden mielestä hyödyllistä ja tukee osaamista työtehtävissä. Poliisiammattikorkeakoulussa voimankäytön opintojaksoa pidettiin erityisen tärkeänä osana fyysistä koulutusta. Sotatieteiden kandidaatit puolestaan korostivat taisteluharjoitusten ja marssien merkitystä osana fyysistä koulutusta.</p> <p>Opintojen aikana opiskelijoiden fyysistä kuntoa seurataan erilaisilla kuntotesteillä. Poliisiammattikorkeakoulu ja Maanpuolustuskorkeakoulu järjestävät opiskelijoilleen kuntotestit kahdesta kolmeen kertaan opintojen aikana. Poliisiopiskelijat sekä sotatieteiden kandidaatit kokivat kuntotestit hyväksi yksittäisen henkilön fyysisen kunnan mittausmenetelmäksi. Kuntotestejä ei koettu riittävän monipuolisiksi testausmenetelmiksi, kun tarkastellaan fyysisen toimintakyvyn vaatimuksia työtehtävien näkökulmasta. Molempien organisaatioiden tutkimushenkilöiden käsityksissä korostettiin tehtäväkohtaisia kuntotestejä.</p>	
<p>AVAINSANAT fyysinen koulutus, poliisi, sotatieteiden kandidaatti, toimintakyky, fenomenografia</p>	

SISÄLLYS

1.	JOHDANTO.....	1
2.	TOIMINTAKYKY.....	4
2.1.	Toimintakyvyn kokonaisuus.....	4
2.2.	Fyysinen toimintakyky.....	8
2.3.	Eettinen, psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus osana toimintakykyä.....	9
3.	POLIISIAMMATTIKORKEAKOULU.....	13
3.1.	Tehtävät ja tutkinnot.....	13
3.2.	Poliisin (AMK) -tutkinto.....	14
3.2.1.	Perusopinnot (19 op).....	15
3.2.2.	Ammattiopinnot (81 op).....	16
3.2.3.	Harjoittelu (55 op).....	16
3.2.4.	Opinnäytetyö (15op).....	17
3.2.5.	Vapaasti valittavat opinnot (10 op).....	17
3.3.	Poliisiammattikorkeakoulun fyysinen koulutus.....	17
3.3.1.	Soveltuva fyysinen koulutus.....	19
3.4.	Poliisin tehtävät.....	20
4.	MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU.....	21
4.1.	Tehtävät ja tutkinnot.....	21
4.2.	Sotatieteiden kandidaatin tutkinto.....	22
4.2.1.	Tutkinnon yhteiset opinnot (80 op).....	24
4.2.2.	Koulutusohjelmakohtaiset opinnot (73 op).....	24
4.2.3.	Opintosuuntakohtaiset opinnot (90 op).....	24
4.3.	Fyysinen koulutus Maanpuolustuskorkeakoulussa.....	25
4.3.1.	Soveltuva fyysinen koulutus.....	27
4.4.	Nuoremman upseerin tehtävät.....	28
5.	TUTKIMUKSEN RAKENNE.....	29
5.1.	Tutkimusongelmat ja tutkimusmenetelmät.....	30
5.2.	Laadullinen tutkimus ja fenomenografia.....	31
5.3.	Kyselyhaastattelu aineistonkeruumenetelmänä.....	33
5.3.1.	Asiantuntijahaastattelut teorian tukena.....	35
5.4.	Aineiston analyysi.....	36
6.	TULOKSET.....	38
6.1.	Litterointi.....	38
6.2.	Taustamuuttajat kyselyhaastattelun taustalla.....	39
6.3.	Poliisiopiskelijoiden sekä sotatieteiden kandidaattien käsityksiä fyysisestä koulutuksesta.....	42
6.3.1.	Fyysinen toimintakyky osana koulutusta.....	43
6.3.2.	Toiminnallinen harjoittelu.....	47
6.3.3.	Ryhmähenki.....	48
6.3.4.	Tilaresurssit.....	49
6.3.5.	Fyysinen koulutus tukena työelämässä.....	50
6.3.6.	Kuntotestit.....	51
6.4.	Kokonaisuuden vertailua.....	53

7. POHDINTA.....	55
7.1. Johtopäätökset.....	55
7.2. Luotettavuuden tarkastelua	59
7.3. Jatkotutkimuksen mahdollisuuksia	60

LÄHTEET

LITTEET

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULUN JA POLIISIAMMATTIKORKEAKOULUN FYYSISEN KOULUTUKSEN EROJEN VERTAILU – OPISKELIJOIDEN NÄKÖKULMASTA

1. JOHDANTO

Puolustusvoimat ja Poliisi ovat keskeisiä Suomen sisäisen ja ulkoisen turvallisuuden toimijoita. Näiden kahden turvallisuusviranomaisen koulutusjärjestelmät ovat ainutlaatuisuudessaan kuitenkin Suomen koulutusjärjestelmään asemoituvia, mutta sen lisäksi on tärkeää huomioida sisäisen ja ulkoisen turvallisuuden riskit ja niihin varautuminen jo heidän henkilöstön koulutusvaiheessaan. Poliisin ja Puolustusvoimien suhteen on huomioitava toimintaympäristöjen tuomat vaatimukset ja uhat yksilölle. Viranomaisen on selviydyttävä työtehtävistään sillä koulutuksella ja työssä oppimisella mitä tutkinto sisältää. Fyysinen toimintakyky luo perustan yksilön pärjäämiselle työtehtävissä sekä yksilön toiminnassa osana ryhmän toimintaa.

Puolustusvoimalaki ja Laki poliisin hallinnosta luovat vaatimukset niin Puolustusvoimien kuin Poliisin palkatun henkilöstön toimintakyvyn ylläpitämiselle (Puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirja 2009, 5; Laki Poliisin hallinnosta 1992, 15 h § määräyksen tarkennus 2014, 1). Laissa määritetyt mittarit luovat perustan fyysiselle koulutukselle asetettavista vaatimuksista. Maanpuolustuskorkeakoulun sekä Poliisiammattikorkeakoulun on opetettava opiskelijoilleen työelämässä tarvittavat ja vaadittavat taidot.

Poliisiammattikorkeakoulu toimii sisäministeriön hallinnonalalla. Koulu vastaa poliisikoulutuksen rekrytoinneista, opiskelijavalinnoista, poliisin perus- ja jatkotutkinnoista, täydennyskoulutuksesta sekä poliisialan tutkimus- ja kehittämistoiminnasta. Poliisiammattikorkeakoulu on ainoa koulu Suomessa, josta voi valmistua poliisiksi. (Poliisiammattikorkeakoulu 2016–2017, 5–6.)

Maanpuolustuskorkeakoulu on puolustusvoimien komentajan alainen sotatieteellinen korkeakoulu, joka sijaitsee Helsingissä. Maanpuolustuskorkeakoulun keskeisenä tehtävänä on antaa sotatieteellistä opetusta Puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen henkilöstölle. Oppilaitoksessa voi opiskella sotatieteiden kandidaatin (SK), sotatieteiden maisterin (SM), yleisesikuntaup-

seerin (YE) ja sotatieteiden tohtorin (ST) tutkinnot. Maanpuolustuskorkeakoulu antaa myös täydennyskoulutusta Puolustusvoimille, Rajavartiolaitokselle ja sidosryhmille. Upseeriksi ei voi valmistua Suomessa muualta kuin Maanpuolustuskorkeakoulusta. (Laki Maanpuolustuskorkeakoulusta 2008, 1§, 2§; Maanpuolustuskorkeakoulu 2018 a, 7; Maanpuolustuskorkeakoulu 2018 b, 6–48.)

Tutkielman aihe on Poliisiammattikorkeakoulun ja Maanpuolustuskorkeakoulun fyysisen koulutuksen erojen vertailu opiskelijoiden näkökulmasta. Tutkimuksen päämäärä ei ole kritisoida kummankaan oppilaitoksen koulutuksen rakennetta eikä opetusmenetelmiä. Tarkoitus ei ole etsiä fyysisen koulutuksen heikkouksia tai vahvuuksia, vaan tuoda esille oppilaitosten koulutuksellisia eroja ja sitä, kuinka fyysinen koulutus vastaa niihin odotuksiin mitä työelämässä tulee vastaan.

Tavoitteenani on selvittää opiskelijoiden kokemusten perusteella, miten fyysinen koulutus on onnistunut opintojen aikana ja kokevatko opiskelijat, että siitä on hyötyä työelämässä. Tutkielma osoittaa kuinka näiden kahden organisaation fyysinen koulutus eroaa toisistaan ja mihin niissä on luotu painopiste. Osin tuon myös esille sitä, kuinka fyysinen koulutus vastaa asetettuihin kuntovaatimuksiin ja sen seurantaan opintojen aikana.

Tutkimus on laadullinen tutkimus, joka koostuu tieteellisestä viitekehystä, asiantuntijahaastatteluista sekä kyselyhaastattelusta. Aineiston keräsin suorittamalla kyselyhaastattelun Puolustusvoimien yhdeksälle henkilölle sekä Poliisiammattikorkeakoulun kymmenelle opiskelijalle. Teoriaosuutta tuen kahdella asiantuntijahaastattelulla, jotka toteutin Maanpuolustuskorkeakoulussa ja Poliisiammattikorkeakoulussa.

Teoriapohjana tutkielmassa on toimintakykyyn liittyvä sotatieteinen ja ihmistieteinen tutkimustieto. Toimintakyky jakautuu neljään osakokonaisuuteen: fyysiseen, psyykkiseen, eettiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn (Toiskallio 2009, s. 49.) Nämä neljä ulottuvuutta muodostavat toimintakyvyn kokonaisuuden, mutta tässä tutkielmassa keskiössä on fyysinen toimintakyky ja siihen vaikuttavat tekijät. Vertailen kahden viranomaisorganisaation fyysisen toimintakyvyn opetuksen eroavaisuuksia.

Teoriaosuudessa käsittelen toimintakyvyn lisäksi Maanpuolustuskorkeakoulua ja Poliisiammattikorkeakoulua sekä niiden tutkintorakenteita, opetussuunnitelmia ja fyysistä koulutusta.

Tutkimusmenetelmät esittelen teoriaosion jälkeen, siinä käsittelen lisäksi käyttämäni aineiston hankintamenetelmät sekä analyysimenetelmät. Viimeinen osio sisältää tutkimuksen tulokset ja pohdinnan. Johtopäätöksissä käsittelen keskeisiä fyysisen koulutuksen aiheita.

2. TOIMINTAKYKY

2.1. Toimintakyvyn kokonaisuus

Tutkielmani tieteellisenä perustana toimii toimintakykyyn liittyvä sotatieteinen ja ihmistieteinen tutkimustieto, joten on välttämätöntä käsitellä toimintakykyä teoreettisesti ymmärtämisen helpottamiseksi. Toimintakyvyn käsite on laaja ja sitä voidaan lähestyä monesta suunnasta. Toimintakyvyllä voidaan tarkoittaa ihmisen kykyä toimia jollakin tavalla ja sitä voidaan lähestyä kahdella eri tavalla. Ensimmäinen käsitys on, että toimintakyky on toiminnallinen valmius ennen varsinaista tapahtuvaa toimintaa. Toisena käsityksenä ihmisen toimintakyky on toiminnan käyttövoimana. (Toiskallio 2009, 48.) Kaikki tekeminen perustuu toimintaan, joten toimintakyky voidaan ymmärtää konkreettisenä tekemisenä tai kykynä valmistautua tekemään.

Toimintakyky yhdistetään usein päämäärätietoisuuteen, toimeenpanokykyyn ja aloitteellisuuteen, joten myös muut toiminnalliset ja fyysiset ominaisuudet ymmärretään toimintakyvyksi. Ihmisen jokapäiväistä tekemistä voidaan ymmärtää toimintakykykynä, mutta tässä tutkielmassa toimintakyky käsitetään voiman, kestävyuden ja jaksamisen kokonaisuutena jota opiskelijoille opetetaan. (Toiskallio 2009, 52.)

Pohjimmiltaan jokaista ihmistä voidaan kutsua toimintakykyiseksi. Toimintakyky ei siis ole vain käsite, jolla pyritään selittämään ihmisen erilaisia menettelytapoja. Ihmisiä ei ole myöskään tarkoitus jaotella eri luokkiin toimintakykyisyyden mukaan. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että ei pitäisi olla huolissaan toimintakyvyn heikkenemisestä, se on ominaista varsinkin lääke- ja terveystieteissä. Toimintakyvyn kehittämiseen pitää panostaa, sen tulisi olla pedagogisten tieteiden keskeinen intressi. Ihmisen toimintakyvyn muuttumiseen vaikuttavat olennaisesti elämäntilanteiden muutokset ja aikaisemmin koetut tapahtumat, jolloin toimintakyvyn luonne näyttäytyy erilaisena. (Toiskallio 2009, 50.)

Puhuttaessa toimintakyvystä on ymmärrettävä, että ruumiillisuus ei tarkoita pelkästään biologista kehoa (Toiskallio 2009, 49.) Ruumiillisuus pitää sisällään viisi ulottuvuutta: ruumis biologisena organismina, kehon jatkuvana vuorovaikutuksena ympäristön kanssa eli ekologisena kehona, koettuna ja elettyinä kehona eli fenomenologisena, sosiaalisena kehona, joka tarkoittaa identiteetin rakentumista sosiaalisen vuorovaikutuksen ja erityisesti jaettujen merkitysten varassa, kulttuurisena kehona, jossa ympäristömme eivät ole ainoastaan fyysisiä ja sosiaalisia, vaan ne koostuvat myös kulttuurisista tuotteista, käytännöistä instituutioista, rituaaleista ja vuorovaikutuksen muodoista. (Johnson 2007, 274–278; Toiskallio 2009, 49.)

Toimintakykyinen sotilas pystyy toimimaan kaikissa tehtävissä ja taistelukentän olosuhteissa tehokkaasti sekä harkitusti. Käsitteellä ”sotilaan toimintakyky” voidaan tarkoittaa kyvykkyyttä toimia vaativissa olosuhteissa, jossa toimintaan voi vaikuttaa esimerkiksi kuolleiden ja haavoittuneiden näkeminen, tilanteiden sekavuus, kuoleman pelko, väsymys ja voimakkaat äänet. (Puolustusvoimien koulutuksen kehittämiskeskus 1998, 26.) Sotilaan toimintakyvyn käsitettä voidaan käyttää myös kuvaamaan toimintakykyisestä poliisista, sillä poliisin on myös kyettävä toimimaan vaativissa olosuhteissa. Vaativina olosuhteina voidaan pitää Poliisilaissa määritettyjen tehtävien muodostamaa kokonaisuutta.

”Poliisin tehtävänä on oikeus- ja yhteiskuntajärjestyksen turvaaminen, yleisen järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitäminen sekä rikosten ennalta estäminen, paljastaminen, selvittäminen ja syyteharkintaan saattaminen. Poliisi toimii turvallisuuden ylläpitämiseksi yhteistyössä muiden viranomaisten sekä yhteisöjen ja asukkaiden kanssa ja huolehtii tehtäviinsä kuuluvasta kansainvälisestä yhteistyöstä.” (Poliisilaki 2011, 1§.)

”Poliisi suorittaa lisäksi lupahallintoon liittyvät ja muut sille laissa erikseen säädettyt tehtävät sekä antaa jokaiselle tehtäväpiiriinsä kuuluvaa apua. Jos on perusteltua syytä olettaa henkilön kadonneen tai joutuneen onnettomuuden uhriksi, poliisin on ryhdyttävä tarpeellisiin toimenpiteisiin henkilön löytämiseksi.” (Poliisilaki 2011, 1§.)

Toiminta käsite on keskeinen osa toimintakykyä. Toimintaa on monenlaista, esimerkiksi voimankäyttötilanteessa toimiminen. Toiminta koostuu erilaisista havainnoista ja teoista. Teot puolestaan koostuvat yleensä perustaidoista kuten voimakeinojenkäyttö. Jotta tämänkaltaista toimintaa opittaisiin, on osattava sen sisältö eli teot. Lähtökohtana teoille on perustaitojen oppiminen ja osaaminen. Tehokas tehtävien mukainen toiminta edellyttää, että perustaidot ovat automatisoituneita. (Puolustusvoimien koulutuksen kehittämiskeskus 1998, 26.)

Automatisoituneiden taitojen saavuttamiseksi on tehtävä paljon toistoja, jotta toiminta opitaan riittävän hyvin. Lisäksi jää aikaa yllättävien, vaikeimpien, muuttuvien ja tärkeimpien tilanteiden ja asioiden tarkkailulle. Toiminta ei kuitenkaan saa muuttua rutiiniksi, jolloin vaarana on, että toimitaan vakiokaavalla, eikä huomioida ympäristön ja tilanteen erityispiirteitä. Toiminnassa on oltava tiedollista osaamista, sillä tieto ja taito liittyvät olennaisesti toisiinsa. (Puolustusvoimien koulutuksen kehittämiskeskus 1998, 26.)

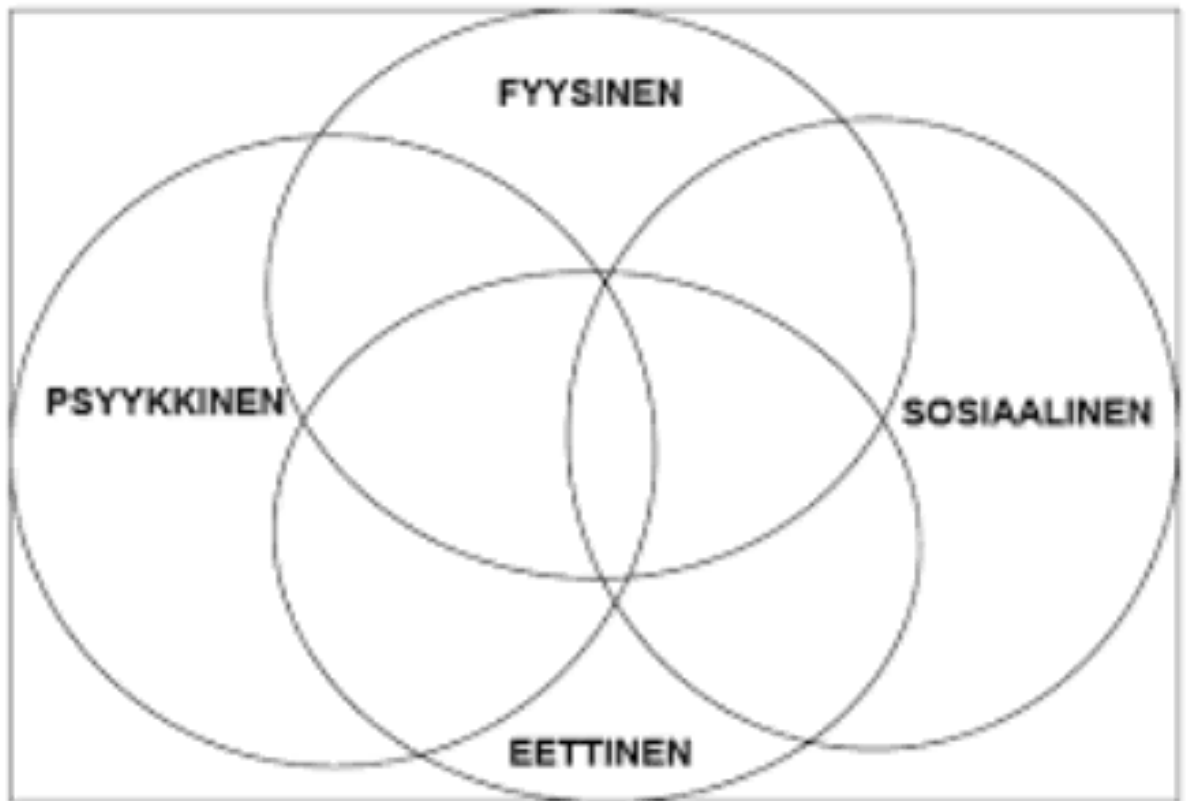
Toimintakyvyn vaatimukset määräytyvät suurelta osin kansallisten ja kansainvälisten yleispiirteiden pohjalta. Sodan ja rauhan välinen ero on muuttunut olennaisesti, nykyään sodan kaltainen tilanne voi muodostua esimerkiksi terroritoiminnasta, jolloin se vaikuttaa kaikkiin

turvallisuusviranomaisiin. Toimintakykyinen poliisi tai sotilas pystyy toimimaan kaikissa toimintaympäristönsä olosuhteissa ja tehtävissä tehokkaasti. Tärkeimpänä käsitteenä on siis toiminta (Puolustusvoimien koulutuksen kehittämiskeskus 1998, 26).

Sotilaan ja poliisin toimintakyvyksi voidaan kutsua sitä, että yksilö pystyy yksin tai yhdessä muiden kanssa toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla ja säilyttää määrätietoisuutensa erilaisissa toimintaympäristöissä. Toimintakyvyn kehittämistä ja opettamista voidaan ajatella siten, että koulutettavat oppivat toimimaan ja ajattelemaan työtehtävien vaatimalla tavalla, sekä osaavat käyttää tehtävän suorittamisessa tarvittavia varusteita ja välineitä. (Puolustusvoimien koulutuksen kehittämiskeskus 1998, 25.)

Toimintakyvyn muodostavat fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja eettisen toimintakyvyn ulottuvuudet (kuva 1), jotka nähdään holistisena eli osiinsa jakautumattomana kokonaisuutena, ne muodostuvat kasvatuksemme vaikutuksesta ympäristössä tapahtuviin kokemuksiin. (Toiskallio 2009, 49.) Tutkielmani käsittelee kuitenkin toimintakyvyn näkökulmasta tarkemmin fyysisistä toimintakykyä.

Toimintakykyä voidaan lähestyä myös liikuntabiologisesta näkökulmasta, jolloin toimintakyvyn määrittely vaihtelee lähestymistavasta. Lääketieteessä nähdään toimintakyky usein terveyden ja sairauden käsitteinä. Työtehtävien suorittamiseksi tarvittava toimintakyky riippuu fyysisistä ja psyykkisistä ominaisuuksista, myös ikä vaikuttaa olennaisesti työssä tarvittavaan toimintakykyyn. Nuoremman henkilön toimintakyvyn puutteita on helpompi korvata, kehittää ja ylläpitää. Vanhemmalla henkilöllä on suurempi todennäköisyys sairasteluun ja se vaikuttaa alenevasti kompensatiomekanismeihin. Toimintakykyä voidaan tarkastella fyysisen ja psyykkisen alueen lisäksi sosiaalisella alueella, käytännössä kuitenkin nämä kaikki alueet vaikuttavat toisiinsa. Esimerkiksi mieliala ja tahto vaikuttavat olennaisesti fyysiseen toimintakykyyn. (Kyröläinen 1998, 25.)



Kuva 1. Toimintakyvyn kokonaisuus (Toiskallio 1998, 27).

Liikuntatieteissä toimintakyvyn käsite ymmärretään suorituskykynä ja sen harjoittamisena, liikunnassa toimintakyky nähdään usean eri tekijän lopputuloksena. Henkinen pohja muodostuu psyykkisistä, älyllisistä, moraalisisista ja eettisistä tekijöistä. Fyysisen perustan luovat kehon rakenteelliset tekijät. Annetuista tehtävistä suoriutumiseen tarvitaan teknistä ja taktista osaamista, mutta ilman riittävää fyysistä toimintakykyä tekniikoiden ja taktiikoiden suorittaminen voi olla mahdotonta. Edellä mainittujen ominaisuuksien tulisi olla mahdollisimman hyvin tasapainossa toistensa kanssa, jotta toimintakyky olisi mahdollisimman tehokasta. (Kyröläinen 1998, 25.)

Opiskelijoiden toimintakyvyn parantamisen lähtökohtana tulee olla toimintaympäristön tehtävien asettamien vaatimusten ja yksilön tunteminen. Tehtäville asetetuissa vaatimuksissa on huomioitava sen kesto, intensiteetti, psyykkinen ja fyysinen kuormittavuus sekä olosuhteiden vaikutukset. Yksilön ominaisuuksista tunnistettavia tekijöitä ovat heikko tai hyvä fyysinen kunto, liikuntaharrastukset ja liikuntarajoitteet. (Kyröläinen 1998, 29.)

2.2. Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky on yksi neljästä toimintakyvyn ulottuvuudesta, joka useimmiten on ymmärrettävissä kaikkein konkreettisimmin. Fyysinen toimintakyky tarkoittaa usein sitä, kuinka hyvä sotilaan tai poliisin fyysinen kunto on eri toimintojen suorittamiseksi (Kyröläinen 1998, 26.)

Fyysisellä toimintakyvyllä tai suorituskyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä toteuttaa minkä tahansa toiminnan suorittaminen. Tästä johtuen fyysinen kunto ja fyysinen suorituskyky ymmärretään usein synonyymeiksi. Fyysistä kuntoa mitataan usein eri suorituskyvyn mittareilla kuten voima, nopeus ja kestävyys. Sotilaan ja poliisin kokonaisvaltaisen fyysisen toimintakyvyn määrittämisessä pyritään arvioimaan heidän kuormittumistaan fyysisissä tehtävissä ja työssä. (Kyröläinen 1998, 26.)

Sotilaiden ja poliisien tärkeimpiä fyysisen toimintakyvyn osa-alueita ovat voima, nopeus ja kestävyys. Liikuntabiologisin mittausmenetelmin pyritään selvittämään edellä mainittujen osa-alueiden suoritustekijöitä. Tarkastelen vielä lähemmin näitä tärkeimpiä fyysisen toimintakyvyn osa-alueita. (Kyröläinen 1998, 26.)

Lihasten tahdonalainen supistuminen ja sen seurauksena muodostuva voiman tuotto alkaa aivoista ja liikkuu hermoratoja pitkin selkäyttimeen, josta käsky välittyy motorisia liikehermoja pitkin lihakseen. Tällaista hermolihaskäytännön osaa kutsutaan motoristiseksi yksiköksi. Mitä tarkemmasta prosessista on kysymys, sitä vähemmän on hermotettavia lihassoluja yhdellä hermosolulla, joten esimerkiksi silmän liikelihakset ovat tarkemmin hermotettuja kuin suuret raajalihakset. (Kyröläinen 1998, 27–28.)

Voima voidaan jakaa lihassupistustapojen perusteella eri lajeihin. Riippumatta lihassupistustavasta voidaan tuotettava voima jakaa energiantuottovaatimusten mukaan nopeus-, kesto- ja maksimivoima kokonaisuuksiin. Kun lihasjännitystaso nousee maksimaaliseksi, kyseessä on maksimivoima. Kestovoimassa tiettyä voimatasoa ylläpidetään rajattu aika tai sitä toistetaan useita kertoja peräkkäin lyhyillä palautusajoilla. Nopeusvoimalle tyypillistä on lyhyt voimantuottoaika ja suuri voimantuotto. (Kyröläinen 1998, 27–28.)

Hermolihaskäytännön osalta nopeuden katsotaan olevan periytyvää. Nopeuden osa-alueita ovat perus- ja lajikohtainen nopeus. Nämä koostuvat reaktionopeudesta, räjähtävästä nopeudesta, etenevästä nopeudesta ja nopeustaitavuudesta. Perusnopeudella voidaan kuvata hermo-

lihasjärjestelmän toimintakykyä lajeissa, joissa tarvitaan nopeutta kuten pikajuoksu. Räjähävää nopeutta on mahdollisimman nopea, lyhytaikainen ja yksittäinen liikesuoritus. Reaktiionopeudella tarkoitetaan ärsykkeen ja toiminnan alkamisen välistä aikaa. Absoluuttinen ja suhteellinen nopeus tarkoittavat yhdessä liikenopeutta. (Kyröläinen 1998, 29.)

Kestävyys jaetaan eri osa-alueisiin energia-aineenvaihdunnan perusteella. Kestävyydellä ymmärretään kykyä vastustaa väsymystä, joka riippuu lihasten energiansaannista ja riittävydestä. Lihasten aerobisen tehon ollessa alhaista energiaa saadaan hapettamalla hiilihydraatteja ja rasvoja. Aerobista harjoittelua voidaan kutsua peruskestävyys- tai vauhtikestävyysharjoitteluksi. Anaerobinen lihastyö tarkoittaa kykyä kestää suuria maitohappopitoisuuksia. (Kyröläinen 1998, 27.)

Fyysisen toimintakyvyn harjoittamisessa pyritään parantamaan taitavuutta, kestävyyttä, nopeutta, voimaa, liikkuvuutta ja lihashallintaa. Fyysinen toimintakyky luo perustan toimintaympäristössä selviytymiselle. Fyysinen toimintakyky on kokonaisvaltaista ja opiskelijoille on koulutuksella pyrittävä antamaan riittävät valmiudet itsensä kehittämiseksi. Koulutuksella on saavutettava kokonaistoimintakyky. (Kyröläinen & Santtila 2010.)

Pääasiassa kestävyys liittyy elimistön energia-aineenvaihduntaan, liikkuvuus elimistön rakenteelliseen koostumukseen sekä nopeus, voima ja lihashallinta hermo-lihasjärjestelmään. Nämä ovat osittain päällekkäisiä toistensa kanssa. Fyysinen kunto voidaan ymmärtää joukkona kykyjä, jotka ovat suhteellisen riippumattomia toisistaan. Kunto kuvaa elimistön kokonaisvaltaista toiminta- ja sopeutumiskykyä. (Kalaja & Kalaja 2007, 232–233.)

Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen eri liikuntamuotojen avulla edellyttää myös yksilöltä tiettyjä motorisia taitoja (Kalaja & Kalaja 2007, 233), joten Maanpuolustuskorkeakoulun ja Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijat voivat kokevat saamansa koulutuksen eri tavalla ja yksilöllistä eroista johtuen he myös kehittyvät eri tavalla.

2.3. Eettinen, psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus osana toimintakykyä

Toimintakykyyn käsitteenä kuuluu olennaisesti eettinen, psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Eettisyyttä voidaan pitää yhtenä tärkeimmistä ulottuvuuksista, mutta samalla se on myös haasteellisin tulkittava (Aalto 2014, 107; Toiskallio 2007, 7.) Toiskallion ja Mäkisen mukaan (2009, 7) toimintakyky on pohjimmiltaan aina eettistä. Eettisyys pitää toimintakykyä koossa ja käytännössä ilmentää sitä. Eettisyys toimintakyvyssä on päätöksiä ja valintoja siitä,

miten minun tulee toimia, että toimis in hyvin ja oikein. Minun on pystyttävä vastaamaan omasta toiminnastani. Realisoimme eettiset sitoumuksemme ja valintamme, siksi eettisyys liittyy olennaisesti identiteettiin ja siihen kuka minä olen. (Toiskallio 2009, 49–50.)

Etiikka mielletään usein hyvän ja pahan sekä oikean ja väärän kaltaisten vastakohtien kautta. Etiikalla voidaan tarkoittaa niitä yksilön ominaisuuksia, jotka säätelevät käyttäytymistä. Ominaisuudet voidaan tulkita sääntöinä, joiden avulla on mahdollista löytää oikea tai paras toimintatapa tai teko. Eettisesti perusteltu teko edellyttää yksilöltä ymmärrystä asettua toisen henkilön tilanteeseen ja harkintakykyä eri vaihtoehtojen välillä. (Valtionvarainministeriö 2000, 7–8)

Etiikan tulkitsemisen haasteellisuus näkyy myös siinä, että eri kirjoittajat käyttävät terminologiaa etiikasta ja moraalista eri tavoin. Jokapäiväisessä keskustelussa sanoja etiikka ja moraal i käytetään synonyymeinä. Joidenkin kirjoittajien mielestä moraal in ja etiikan ainoa ero on se, että moraal i tulee latinankielestä ja etiikka kreikan. Monet käyttävät termiä moraal i viittamaan kollektiivista ja yhteisöllistä aspektia hyvästä ja pahasta. Etiikka on usein yksilöllisempää. (Toiskallio 2007, 7–8.)

Etiikkaa voidaan lähestyä myös ammattietiikan näkökulmasta, jolloin puhutaan eri ammattiryhmistä. Virkamiesten etiikkaa on määritelty virkamiesetiikan kautta. Virkamiesetiikalla ja siihen liittyvällä moraalilla tarkoitetaan niitä yleisiä arvoja ja periaatteita, joiden mukaan virkamiehen tulisi toimia. Virkamiesetiikka voi edellyttää sellaisten arvojen ja asioiden edistämistä, joita henkilö itse ei pidä parhaina mahdollisina. Virkamiesetiikka sanana viittaa virkasuhteessa tapahtuvaan toimintaan. (Valtionvarainministeriö 2000, 7–9.) Eettiset tilanteet ovat hyvin erilaisia eri ammateissa, minkä vuoksi poliisi ja sotilas tarvitsevat erilaiset eettiset ohjeet. (Ellonen, Kekomäki, Raivola, Taiha & Vä litalo 2000, 24.)

Ammattietiikka pyrkii käsittelemään tietyn ammatin keskeisiä arvoja sekä vastuita ja velvollisuuksia niitä tyypillisiä tilanteita varten, joita kohdetaan eri ammateissa. Poliisin ja sotilaan ammattietiikassa on paljon yhtäläisyyksiä, esimerkiksi yhteisen edun asettaminen oman edun edelle sekä rehellisyys. On kuitenkin ymmärrettävä, että lainsäätäj ä ei voi määrätä ammattietiikkaa, eikä sitä voi kopioida muilta ammattikunnilta. Ammattietiikka voi näyttää kirjallisessa muodossa samalta eri ammattiryhmien välillä, mutta niihin arvoihin on saatettu päätyä hyvinkin erilaisin tavoin. Sotilaan sekä poliisin eettisten periaatteiden on heijastettava yhteiskunnan perusarvoja. (Ellonen, Kekomäki, Raivola, Taiha & Vä litalo 2000, 24–25; Kolehmainen 2011, 60.)

Kadeteille etiikkaa opettava törmää moniin teoreettisiin ja käytännön ongelmiin. Opiskelijoiden moniarvoiset taustat sekä heidän tulevan ammattinsa vaatimat valmiudet ja yhteiskunnan asettamat tavoitteet muodostavat suuren pedagogisen ja eettisen haasteen. (Aalto 2010, 117.) Poliisin ammattietiikka sisältää samoja piirteitä kuin esimerkiksi sotilaiden ammattietiikka (Ellonen, Kekomäki, Raivola, Taiha & Välihalo 2000, 24–25), joten Aallon kuvaamiin haasteisiin törmätään myös poliisien opetuksessa.

Psyykkistä ulottuvuutta voidaan kuvata ensisijaisesti jonkin tilanteen tajuamisella. Mutta tilanteen tulkitsemiseen eli havaitsemiseen ja tajuamiseen vaikuttaa oma fyysinen tila, sosiaalinen ympäristö ja eettinen tietoisuus omasta vastuusta muita kohtaan. (Puolustusvoimien koulutuksen kehittämiskeskus 1998, 28.) Psyykkisyys voi viitata sellaiseen kokemusmaailmaan, joka syntyy mielessämme sosiaalisuuden ja ruumiillisuuden kautta. Se on osa ruumiillista toimijuutta. (Toiskallio 2009, 49.) Psyykkiseen ulottuvuuteen kuuluu olennaisesti havaintojen tekeminen, informaation käsittely sekä tunteet ja muistaminen. (Lehtinen 2014, 205.)

Fyysinen toiminta liittyy ihmisen mentaaliseen ja kognitiiviseen puoleen sekä tietoihin ja taitoihin, kun toiminta ymmärretään ulkoisten tekijöiden kautta. Toiminta koetaan mielekkäänä, kun tiedot ja taidot ovat tasapainossa vaadittavien tehtävien kanssa, nämä ovat keskeisiä tekijöitä yksilön olemisen tasapainon kanssa. (Mutanen 2014, 223.)

Psyykinen toimintakyky tulkitaan usein sotilaskontekstissa taistelustressinä tai stressin hallintana. Sotilaan ammattiin sisältyy erilaisia uhka- ja vaaratilanteita sekä niistä mahdollisesti aiheutuvia stressireaktioita, joten on perusteltua yhdistää psyykinen toimintakyky taistelustressiin. (Paananen 2015, 11.) Psyykinen toimintakyky voidaan osittain tulkita samalla tavalla poliisikontekstissa, toimintaympäristön samankaltaisten tilanteiden ja piirteiden perusteella.

Henkistä toimintakykyä lähestytään sotilaskontekstissa usein myös psykologisen resilienssin käsitteellä. Käsitteellä viitataan yleisesti yksilön kykyyn palautua toimintakykyiseksi esimerkiksi haasteellisesta tilanteesta. Se voidaan myös käsittää kykyä sopeutua vastoinkäymisiin ja riskeihin. (Paananen 2015, 11.)

Fyysisen, psyykkisen ja eettisen alueen lisäksi toimintakykyä voidaan arvioida sosiaalisella alueella. Esimerkiksi sosiaalisessa vuorovaikutussuhteessa mieliala ja tahto vaikuttavat olennaisesti fyysiseen toimintakykyyn. (Kyröläinen 1998, 25.) Sosiaaliseen ulottuvuuteen voidaan katsoa kuuluvaksi käsitys itsestä suhteessa toisiin ihmisiin ja kykyä toimia joukon jäsenenä.

Toiminnan on edesautettava joukon tavoitteiden saavuttamista lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Myös ihmissuhteet, vuorovaikutus ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat osa sosiaalista toimintakykyä. (Lehtinen 2014, 205; Pollock 2015, 43.)

3. POLIISIAMMATTIKORKEAKOULU

Poliisilta vaaditaan monipuolista osaamista, joka pohjautuu poliisitoiminnassa yleisesti hyväksytyihin toimintaperiaatteisiin ja arvoihin. Poliisiammattikorkeakoulu on Tampereella sijaitseva ammattikorkeakoulu, joka antaa sivistyksellistä ja lähtökohtiin perustuvaa korkeakouluopetusta sisäisen turvallisuuden alalla. (Poliisiammattikorkeakoulu 2017–2018, 1.)

Poliisiammattikorkeakoulussa opetetaan henkilöstöä ammatillisiin asiantuntijatehtäviin ja johtamistehtäviin, sekä tuetaan yksilöllistä osaamista ja elinikäistä oppimista. Poliisiammattikorkeakoulussa harjoitetaan myös soveltavaa tutkimus- ja kehitystyötä, jonka tarkoituksena on kehittää sisäisen turvallisuuden suunnittelua ja kehittämistä. (Poliisiammattikorkeakoulu 2017–2018, 1.)

Poliisiammattikorkeakoulussa poliisiopinnot johtavat poliisialan ammattikorkeakoulututkintoon, joka antaa valmiudet vanhemman konstaapelin tehtäviin ja muihin miehistötason tehtäviin. Poliisin tutkinnon yleisenä tavoitteena on, että opiskelija saavuttaa poliisille sopivat valmiudet. Opintojen aikana opiskelija hankkii laaja-alaiset perustiedot ja -taidot, sekä niihin kuuluvat teoreettiset perusteet sisäisen turvallisuuden asiantuntijatehtävissä toimimista varten. Tutkinto antaa edellytykset sisäisen turvallisuuden alan kehityksen seuraamiseen ja edistämiseen, sekä valmiudet elinikäiseen oppimiseen. Riittävä viestintä- ja kielitaito ovat osa poliisin ammattikorkeakoulututkintoa. (Poliisiammattikorkeakoulu 2017–2018, 1.)

3.1. Tehtävät ja tutkinnot

Poliisiammattikorkeakoulun tehtävät on säädetty laissa, koska se toimii poliisihallituksen alaisuudessa ja kuuluu sisäministeriön toimialaan. Lain mukaiset tehtävät Poliisiammattikorkeakoululla ovat:

”1) antaa sisäisen turvallisuuden alalla tutkimukseen ja sivistyksellisiin lähtökohtiin perustuvaa korkeakouluopetusta ammatillisiin asiantuntijatehtäviin ja johtamistehtäviin sekä tukea yksilön ammatillista kasvua ja edistää elinikäistä oppimista.” (Laki poliisiammattikorkeakoulusta 2013, 1§.)

”2) harjoittaa soveltavaa tutkimus- ja kehitystyötä, joka palvelee poliisitoiminnan ja sisäisen turvallisuuden suunnittelua ja kehittämistä sekä poliisiammattikorkeakoulun opetusta.” (Laki Poliisiammattikorkeakoulusta 2013, 1§.)

Lisäksi Poliisiammattikorkeakoululla on tehtävää hoitaessaan velvollisuus tehdä yhteistyötä poliisin kansallisten ja kansainvälisten sidosryhmien kanssa. (Laki poliisiammattikorkeakoulusta 2013, 1§.)

Poliisiammattikorkeakoulu järjestää ammatillisia erikoistumisopintoja ja muuta koulutusta sekä antaa sisäisen turvallisuuden alalla korkeakoulututkintoon johtavaa opetusta. Osa tutkintoon johtavasta opetuksesta voidaan toteuttaa harjoitteluna sisäisestä turvallisuudesta vastaavien viranomaisten yksikössä. (Laki poliisiammattikorkeakoulusta 2013, 13§.)

Poliisiammattikorkeakoulussa voi suorittaa sisäisen turvallisuuden alan ammattikorkeakoulututkinnon, joka on Poliisin ammattikorkeakoulututkinto (AMK, Bachelor of Police Services). Siellä voi suorittaa myös sisäisen turvallisuuden alan ylemmän korkeakoulututkinnon eli Poliisin ylemmän korkeakoulututkinnon (ylempi AMK, Master of Police Services). (Valtioneuvoston asetus Poliisiammattikorkeakoulusta 2014, 1§.)

Koulutusohjelmat, jotka johtavat tutkintoon, ovat laajuudeltaan vähintään 180 opintopistettä ja enintään 240 opintopistettä. Ylempään ammattikorkeakoulututkintoon johtavien koulutusohjelmien laajuus on 60-120 opintopistettä. Poliisiammattikorkeakoulussa suoritettavista tutkinnoista, opintojen rakenteesta, tutkintotavoitteista, tutkintonimikkeistä sekä muista opintojen perusteista säädetään valtioneuvoston asetuksella. Poliisiammattikorkeakoululla on oikeus päättää tutkintojen opetussuunnitelmista, mutta opetus on järjestettävä siten, että kokopäiväopiskelija voi suorittaa ammattikorkeakoulututkinnon tai ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon sen laajuutta vastaavassa ajassa. (Laki poliisiammattikorkeakoulusta 2013, 15§.)

3.2. Poliisin (AMK) -tutkinto

Poliisin AMK -tutkinto rakentuu viidestä opintokokonaisuudesta, jotka muodostavat 180 opintopisteen kokonaisuuden. Opintokokonaisuudet on jaettu seuraavasti: poliisityötä tukeva osaaminen, rikostorjunta- ja tutkintaosaaminen, valvonta- ja hälytystoimintaosaaminen sekä yhteiskunnallisen turvallisuuden kehittämisosaaminen. (Poliisiammattikorkeakoulu 2016-2017, 5.) Kuvassa 2 on esitelty Poliisin (AMK) -tutkinnon opintokokonaisuudet ja opintojaksot.

Poliisi (AMK) -tutkinto 180 op

Poliisityötä tukeva osaaminen 26 op		Rikostorjunta- ja tutkinta-osaaminen 18 op	Valvonta- ja hälytystoiminta-osaaminen 24 op	Yhteiskunnallisen turvallisuuden kehittämisosaaminen 32 op	
Orientoivat opinnot 3 op	Poliiisiviestintä 3 op	Rikostorjunnan perusteet 3 op	Valvonta- ja hälytystoiminnan perusteet 3 op	Poliiisi, yksilö ja yhteiskunta 4 op	Poliiisiin lupahallinto 3 op
Ruotsin kieli ja viestintä 3 op	Englannin kieli ja viestintä 3 op		Liikenne-turvallisuus 7 op	Poliiisitoiminnan suunnittelu ja johtamisen perusteet 6 op	Tutkimus, kehittäminen ja innovaatiot 7 op
Ajotekniikka ja -taktiikka 3 op	Liikuntakasvatus ja fyysinen toimintakyky 3 op	Esitutkinta 15 op	Operatiivinen kenttätoiminta ja sen johtaminen 14 op	Poliiisitoiminnan oikeudellinen perusta 12 op	
Voimankäyttö ja voimankäytön taktiikat 8 op			Ammatillista osaamista edistävä harjoittelu 55 op		
Poliiisiyksikön tukitoiminnot 1 op		Valvonta ja hälytystoiminta 27 op	Rikostorjunta ja tutkinta 22 op	Asiakaspalvelu ja lupahallinto 5 op	
Vapaasti valittavat opinnot 10 op					
Opinnäytetyö 15 op					

Kuva 2: Opintokokonaisuudet ja opintojaksot Poliisi (AMK) -tutkinnossa (Poliisiammattikorkeakoulu 2016–2017, 5.)

Tutkintorakenne muodostuu vähintään kahdesta pakollisesta opintojaksosta, jotka jakaantuvat eri opintovuosille. Perusopintoja suoritetaan 19 opintopistettä ja ammatillisia opintoja 81 opintopistettä. Opiskelijan on sisällytettävä tutkintoon vapaasti valittavia opintoja vähintään 10 opintopistettä. Tutkintoon kuuluu 55 opintopisteen harjoittelujakso ja 15 opintopisteen opinnäytetyö. (Poliisiammattikorkeakoulu 2016–2017, 5.)

3.2.1. Perusopinnot (19 op)

Perusopintojen tarkoituksena on muodostaa opiskelijalle laaja-alainen kokonaiskuva sisäisen turvallisuuden viranomaisten asemasta ja merkityksestä yhteiskunnassa, työelämässä sekä kansainvälisellä tasolla. Perusopinnoissa esitellään sisäisen turvallisuuden tehtävälueen teoreettiset perusteet sekä viestinnän perusteet, lisäksi näiden opintojen aikana opiskelija hankkii tarvittavan kielitaidon. Perusopinnot suoritetaan pääasiassa ensimmäisen opiskeluvuoden aikana. Perusopinnot muodostuvat seuraavista opintojaksoista: (Poliisiammattikorkeakoulu 2016–2017, 5-6.)

- Orientoivat opinnot
- Poliisiviestintä
- Ruotsin kieli ja viestintä
- Englannin kieli ja viestintä
- Liikuntakasvatus ja fyysinen toimintakyky
- Poliisi, yksilö ja yhteiskunta.

3.2.2. Ammattiopinnot (81 op)

Ammattiopinnot muodostava opiskelijalle kokonaisuuden poliisin ammatin edellyttämään ydinosaamiseen. Opintojaksolla opetetaan sisäisen turvallisuuden keskeiset ongelmakokonaisuudet sekä niiden tieteelliset perusteet, jotka tukevat itsenäistä työskentelyä sisäisen turvallisuuden asiantuntijatehtävissä ja sen kehittämässä. Ammatilliset opinnot suoritetaan koko opintokokonaisuuden aikana. Ammattiopinnot muodostuvat seuraavista opintojaksoista: (Poliisiammattikorkeakoulu 2016–2017, 6.)

- Valvonta- ja hälytystoiminnan perusteet
- Operatiivinen kenttätoiminta ja sen johtaminen
- Voimankäyttö ja voimankäytön taktiikat
- Liikenneturvallisuus
- Ajotekniikka ja taktiikka
- Rikostorjunnan perusteet
- Esitutkinta
- Poliisitoiminnan oikeudellinen perusta
- Poliisin lupahallinto
- Poliisitoiminnan suunnittelu ja johtamisen perusteet
- Tutkimus, kehittäminen ja innovaatiot

3.2.3. Harjoittelu (55 op)

Työharjoittelun tarkoituksena on opiskelijan ohjattu perehdyttäminen keskeisiin käytännön työtehtäviin kenttä- ja tutkintatyössä sekä taitojen ja tietojen soveltamiseen työelämässä. Ammattiopinnot muodostavat keskeisen osan harjoittelun kannalta. Harjoittelussa sovelletaan niitä tietoja ja taitoja, joita opiskelija on oppinut poliisitoiminnan eri osa-alueista. Harjoittelu sijoittuu toisen opintovuoden loppuun ja jatkuu kolmannelle opintovuodelle. Työharjoittelujakson kesto on noin yksi lukuvuosi ja sen aikana opiskelija on nimettynä nuoremman konstaabelin virkaan. (Poliisiammattikorkeakoulu 2016–2017, 6.)

3.2.4. Opinnäytetyö (15op)

Opinnäytetyön tavoitteena on opiskelijan kehittäminen ja osoittaa opiskelijan valmiudet tietojen ja taitojen soveltamiseen asiantuntijatehtävissä. Tutkintoa varten opiskelijan on kirjoitettava alaltaan kypsyysnäyte, joka osoittaa suomen kielen taitoa ja perehtyneisyyttä opinnäytetyöalaan. Opinnäytetyö tehdään pääosin kolmantena opintovuotena. (Poliisiammattikorkeakoulu 2016–2017, 6.)

3.2.5. Vapaasti valittavat opinnot (10 op)

Opiskelijan on mahdollista syventää osaamistaan vapaasti valittavilla opinnoilla. Korkeakouluopintoja voi suorittaa Poliisiammattikorkeakoulun ulkopuolella, erikseen sovittavissa Poliisiammattikorkeakoulun kehittämishankkeissa sekä projekteissa. Valinnaiset opinnot suoritetaan pääosin kolmannen opintovuoden aikana. (Poliisiammattikorkeakoulu 2016–2017, 6.)

3.3. Poliisiammattikorkeakoulun fyysinen koulutus

Poliisin työkuvan mukaiset fyysiset valmiudet vaihtelevat eri työtehtävissä. (Asiantuntija-haastattelu POLAMK 2018). Määräyksessä fyysisen työkunnan testauksesta Poliisihallinnossa mainitaan, että tutkimusten mukaan poliisin työ on fyysiseltä kannalta matalakuormitteista, mutta työhön sisältyy myös hetkellisiä raskaita kuormitushuippuja. Poliisin edellytetään ylläpitävän omaa ammattitaitoaan ja kuntoaan. (Laki Poliisin hallinnosta 1992, 15 h § määräyksen tarkennus 2014, 1–4.)

Työtehtävien moninaisuus edellyttää poliisilta monipuolisia fyysisiä ominaisuuksia. Tutkintatehtävissä korostuvat psyykkiset valmiudet sekä niihin liittyvät työssä jaksamisen fyysiset ominaisuudet. Tehtävissä vaaditaan fyysistä jaksamista sekä hyvää peruskuntoa. Kenttätyön monipuolinen toimintaympäristö sekä erilaiset työtehtävät kuormittavat yksilöä epäsäännöllisesti. Kenttätyössä vaaditaan hyvää sopeutumista tilanteisiin ja tarvittaessa kykyä sopeutua intensiivisiin rytmien muutoksiin. Haastavaksi työskentelyn tekevät nopeat maksimaaliset suoritukset, niihin valmistautuminen sekä niistä palautuminen. Poliisin erityisosaamista vaadittavissa erikoisyksiköissä (VATI-ryhmät, JOUHA-yksiköt) vaaditaan fyysistä erityisosaamista ja monipuolista fyysistä toimintakykyä. (Asiantuntijahaastattelu POLAMK 2018.)

Poliisi (AMK) – tutkinnon liikuntakoulutus suoritetaan kolmen lukuvuoden aikana. Liikuntaa opintoihin kuuluu yksi opintojakso, liikunta ja fyysinen toimintakyky (Amk2016PTliify), joka

on kolmen opintopisteen kokonaisuus. Opintojakso koostuu kolmesta osajaksosta, jolloin ai-
neopintoja on tasaisesti koko tutkinnon ajan. Lähiopetusta muodostuu kahdeksan tuntia yh-
teen periodiin. Opintojakson sisältö muodostuu valmennusperusteisesta opetuksesta ja sen
tarkoituksena on kouluttaa opiskelijalle eri fyysisten ominaisuuksien osaamista harjoituksilla
sekä teoriaopetuksella. Teoriaopetus sisältää orientoivien luentojen lisäksi kaksi kokonaisuut-
ta, voimateoria ja harjoitusohjelman suunnitteleminen. Pääpaino opinnoissa on käytännön
harjoitteissa, nämä harjoitukset muodostuvat voima- ja kestävyysharjoittelusta. Voimaharjoit-
telu sisältää kuntopiiri-, kestovoima-, maksimivoima- ja nostotekniikkaharjoitteita. Kestä-
vyysharjoitukset on jaoteltu perus-, vauhti- sekä maksimikestävyys osakokonaisuuksiin, nii-
hin sisältyy motoriikka- ja koordinaatioharjoittelua, nopeusharjoittelua, sauvarinneharjoittelua
ja loikkaharjoituksia. (Asiantuntijahaastattelu POLAMK 2018.)

Opintoihin sisältyy myös yksilökohtaista opetusta ja ohjausta sekä opiskelijoiden kehonkoos-
tumuksen mittaaminen bioimpedanssimittauksella. Opintojaksolla opiskelijat suunnittelevat
neljän viikon harjoitusohjelman työharjoittelun loppuvaiheeseen. Ohjelma tarkastetaan jokai-
sen opiskelijan kanssa yksilöllisesti. (Asiantuntijahaastattelu POLAMK 2018.)

Opintojaksoon sisältyy myös kuntotestit. Kuntotestit koostuvat lihaskestävyystestistä, uinti-
testistä, lihaskuntotestistä ja 3000 metrin maastajuoksutestistä. Lihaskestävyystestinä käyte-
tään viivajuoksutestiä, joka sisältää erilaisia lihaskuntoliikkeitä ja sillä mitataan maksimaalista
kokonaissuoritetta. Lihaskuntotesti muodostuu viiden liikkeenä kokonaisuudesta. Ylävartalon
voimantuottoa testataan leuanvedolla tai vaihtoehtoisesti ylätaljavedolla sekä penkkipunner-
ruksella. Lisäksi lihaskuntotestiin kuuluu istumaan nousu, selän sivutaivutus ja toistokyykky
suoritukset. Kuntotesti on suoritettava tutkinnon aikana kaksi kertaa, ensimmäinen suoritus-
kerta järjestetään perusopintojen aikana ja toinen suorituskerta tehdään työharjoittelujakson
jälkeen. (Asiantuntijahaastattelu POLAMK 2018.)

Kuntotesteillä mitataan opiskelijoiden fyysisiä valmiuksia suoriutua poliisin kenttätö- ja tut-
kintatehtävissä. Opiskelijoiden on suoritettava kuntotestit ensimmäisellä kerralla vähintään
tydyttävällä tasolla päästäkseen aloittamaan opintojen lopussa olevan työharjoittelujakson,
sekä toisella kerralla opintojen lopussa suorittaakseen Poliisin (AMK) -tutkinnon hyväksytys-
ti. (Asiantuntijahaastattelu POLAMK 2018.)

Poliisiammattikorkeakoulun fyysisen kunnon testaus tukee samoja suoritusvaatimuksia mitä
poliisimieheltä vaaditaan virkasuhteessa. Poliisihenkilöstön fyysisen työkunnon ylläpitämi-
sestä velvoitetaan Laki Poliisin hallinnosta 14.2.1992/110, 15 h §. Työkuntovaatimusten to-

teutumista seurataan työyksiköissä poliisihallituksen antaman Poliisimiehen fyysisen kunnan testaus 2020/2013/4693 määräyksen mukaisesti. (Laki Poliisin hallinnosta 1992, 15 h § määräyksen tarkennus 2014, 3.)

Työterveyshuollon henkilöstö tekee joka toinen vuosi poliisin työkuntotestauksen. Työkuntotestaus muodostuu kolmesta osa-alueesta: hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyvyn testaaminen, lihasvoiman ja -kestävyyden testaaminen ja kehon koostumuksen mittaaminen. Hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä testataan joko submaksimaalisella polkupyöräergometritestillä tai Cooperin testillä. Lihasvoimaa ja lihaskestävyyttä testataan puristusvoima-, pystypunnerrus-, istumaan nousu -, selän sivutaivutus - ja toistokyykky testeillä. Kehon koostumusmittauksessa arvioidaan henkilön painoindeksi sekä mitataan vyötärön ympärys. Kehon koostumusta voidaan myös mitata muulla luotettavalla menetelmällä. (Asiantuntijahaastattelu POLAMK 2018; Laki Poliisin hallinnosta 1992, 15 h § määräyksen tarkennus 2014, 7–14.)

Työkuntotestit on suoritettava hyväksytysti, muuten henkilölle laaditaan henkilökohtainen kunto-ohjelma ja testi suoritetaan uudelleen kuuden kuukauden aikana. Työkuntotestit on läpäistävä vaatimusten mukaisesti toisella suorituskerralla, muussa tapauksessa henkilö ohjataan työterveyshuollon työkykyarvioon. Työkyvyn kokonaisvaltainen tilannearvio suoritetaan työntekijän, esimiehen sekä työterveyshuollon kesken. Tilannearvion pohjalta voidaan harkita työntekijän työtehtävien tai työnkuvan muuttamista. (Asiantuntijahaastattelu POLAMK 2018).

3.3.1. Soveltuva fyysinen koulutus

Poliisin (AMK) -tutkintoon ei sisälly muuta suoranaista liikuntakoulutusta kuin edellä mainittu Liikunta ja fyysinen toimintakyky opintojakso. Fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta opintoihin sisältyy voimankäyttö ja voimankäytön taktiikat opintojakso (Amk2016PTvoim). Fyysisen koulutuksen näkökulmasta voimankäyttö voidaan katsoa liikuntakoulutukseksi. Opintojakso antaa valmiudet fyysisten voimakeinojen sekä voimankäyttövälineiden turvalliseen käsittelyyn ja käyttöön. Koulutus sisältää perusteiden lisäksi toimintaa yksin ja partion jäsenenä sovelletuissa ympäristöissä sekä tilanteissa, kuten asunto-, ajoneuvo- ja putkatoimintaympäristöissä. (Asiantuntijahaastattelu POLAMK 2018.)

Voimankäyttö ja voimankäytön taktiikat opintojakso koostuu viidestä osajaksosta ja on laajuudeltaan kahdeksan (8) opintopistettä. Tuntikokonaisuus voimankäytön opinnoissa on 218

tuntia ja se jakautuu kuudelle opintoperiodille. Opintojen pääpaino on käytännön harjoittelussa, mikä lisää merkittävästi opiskelijoiden fyysistä kuormitusta. Teoriaopetuksen määrä on noin 20 prosenttia kokonaistuntimäärästä. (Asiantuntijahaastattelu POLAMK 2018.)

Käytännön harjoitteina on toteutettu taktiikka-, virka-ase-, fyysisen voimankäytön koulutukset ja osaamisen arvioitavat näytöt henkilökohtaisella virka-aseella sekä fyysisessä voimankäytössä. Opintojakson tarkoitus on opettaa perusvalmiudet käyttää voimakeinoja työturvallisuustekijät huomioiden poliisin toimintaympäristössä. Opiskelijat suorittavat myös poliisin käyttöön hyväksytyjen voimankäyttövälineiden kantamiseen ja käyttämiseen liittyvän käyttäjäkoulutuksen. (Asiantuntijahaastattelu POLAMK 2018.)

3.4. Poliisin tehtävät

Poliisin tehtävät on määritetty poliisilaissa. Lain mukaan poliisin tehtävänä on oikeus- ja yhteiskuntajärjestyksen turvaaminen, yleisen järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitäminen, rikosten ennalta estäminen, paljastaminen, selvittäminen ja syyteharkintaan saattaminen. Lisäksi poliisi tekee viranomaisyhteistyötä turvallisuuden ylläpitämiseksi. Poliisi suorittaa myös lupahallintoon liittyvät tehtävät sekä muut erikseen laissa määritetyt tehtävät. (Poliisilaki 2011, 1§.)

Poliisin tehtävät ovat kuormitukseltaan pääosin kevyitä mutta sisältävät hetkellisiä kovia kuormitushuippuja. Kuormitushuippuja tapahtuu tyypillisesti kiinnioton aikana ja päihtyneiden henkilöiden kuljettamisessa poliisiautoon tai putkaan. Satunnaisia kuormitushuippuja tapahtuu myös muissa työtehtävissä kuten etsintä- ja valvontatehtävissä. Tehtävien edellyttämä juokseminen on monesti lyhytkestoista ja vaatii lähinnä anaerobista suorituskykyä. Näin ollen poliisin fyysinen toimintakyky on oltava lähes samalla tasolla kuin asiakkaankin, jotta tehtävät saadaan suoritettua. (Soininen 1995, 22–25, 114–115, 135–138.)

Valmistumisen jälkeen opiskelijan on mahdollista toimia vanhemman konstaapelin virassa, valvonta- ja hälytystehtävissä tai rikostutkinnassa. Näitä tehtäviä on tarjolla valtakunnallisissa yksiköissä keskusrikospoliisi (KRP) ja suojelupoliisi (SUPO) sekä paikallishallinnon alaisessa paikallispoliisissa. (Laki poliisin hallinnosta 1992, 7§–10§; Poliisiammattikorkeakoulu 2018–2020, 77.)

4. MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

Maanpuolustuskorkeakoulu (MPKK) on puolustusvoimiin kuuluva korkeakoulu, jossa annetaan sotatieteellistä opetusta. MPKK on puolustusvoimain komentajan alainen opetuslaitos. Päätehtävänä on upseereiden kouluttaminen puolustusvoimille ja Rajavartiolaitokselle. Korkeakoulu tuottaa yhteiskunnalle sotatieteellisiä asiantuntijoita, joka lisää kansakunnan kokonaisturvallisuutta. (Maanpuolustuskorkeakoulu yleinen opas 2018, 7; Laki Maanpuolustuskorkeakoulusta 2016, 1§, 2§.)

Maanpuolustuskorkeakoulu kouluttaa korkeatasoisia johtajia erilaisin asiantuntijavalmiuksin sotatieteiden kandidaatista aina sotatieteiden tohtoriksi asti. Sotatieteellisessä koulutuksessa korostetaan työelämälähtöisyyttä kaikilla tasoilla. MPKK:sta valmistuneet sijoitetaan pääosin Puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen tehtäviin. Korkeakoulu antaa myös täydennyskoulutusta puolustusvoimien palkatulle henkilökunnalle. (Maanpuolustuskorkeakoulu 2018 a, 7.)

Maanpuolustuskorkeakoulun lisäksi upseerin tutkintoihin tähtäävää opetusta annetaan Maasotakoulussa, Merisotakoulussa, Ilmasotakoulussa, Logistiikkakoulussa sekä Raja- ja merivartiokoulussa. MPKK vastaa edellä mainittujen koulujen ohjaamisesta ja upseerikoulutuksen yhteensovittamisesta. Tutkimustoiminnan painopistealueita ovat kokonaisturvallisuus, kansallinen puolustus, NATO, Venäjä ja kansainvälinen kriisinhallinta. (Maanpuolustuskorkeakoulu 2018 a, 7.)

4.1. Tehtävät ja tutkinnot

Maanpuolustuskorkeakoulun tehtävät määritetään annetussa laissa, Laki Maanpuolustuskorkeakoulusta 30.12.2008/1121. Lainmukaiset tehtävät Maanpuolustuskorkeakoululla ovat seuraavat:

”Maanpuolustuskorkeakoulun tehtävänä on edistää sotatieteellistä tutkimusta ja antaa tutkimukseen ja alan parhaisiin käytäntöihin perustuvaa sotatieteellistä opetusta sekä kasvattaa opiskelijoita palvelemaan isänmaata ja ihmiskuntaa.”
(Laki Maanpuolustuskorkeakoulusta 2016, 2§.)

”Maanpuolustuskorkeakoulu johtaa puolustusvoimien hallintoyksiköissä ja rajavartiolaitokseen kuuluvassa Raja- ja merivartiokoulussa annettavaa sotatieteiden kandidaatin ja sotatieteiden maisterin tutkintoihin sisältyvää opetusta. Maanpuolustuskorkeakoulu sovittaa yhteen hallintoyksiköissä ja Raja- ja merivartiokoulussa annettavan sotilasammattillisen opetuksen sotatieteellisiin tutkintoihin kuuluvan opetuksen kanssa. Sotilasammattillisia opintoja voidaan järjes-

tää myös Maanpuolustuskorkeakoulussa.” (Laki Maanpuolustuskorkeakoulusta 2016, 2§.)

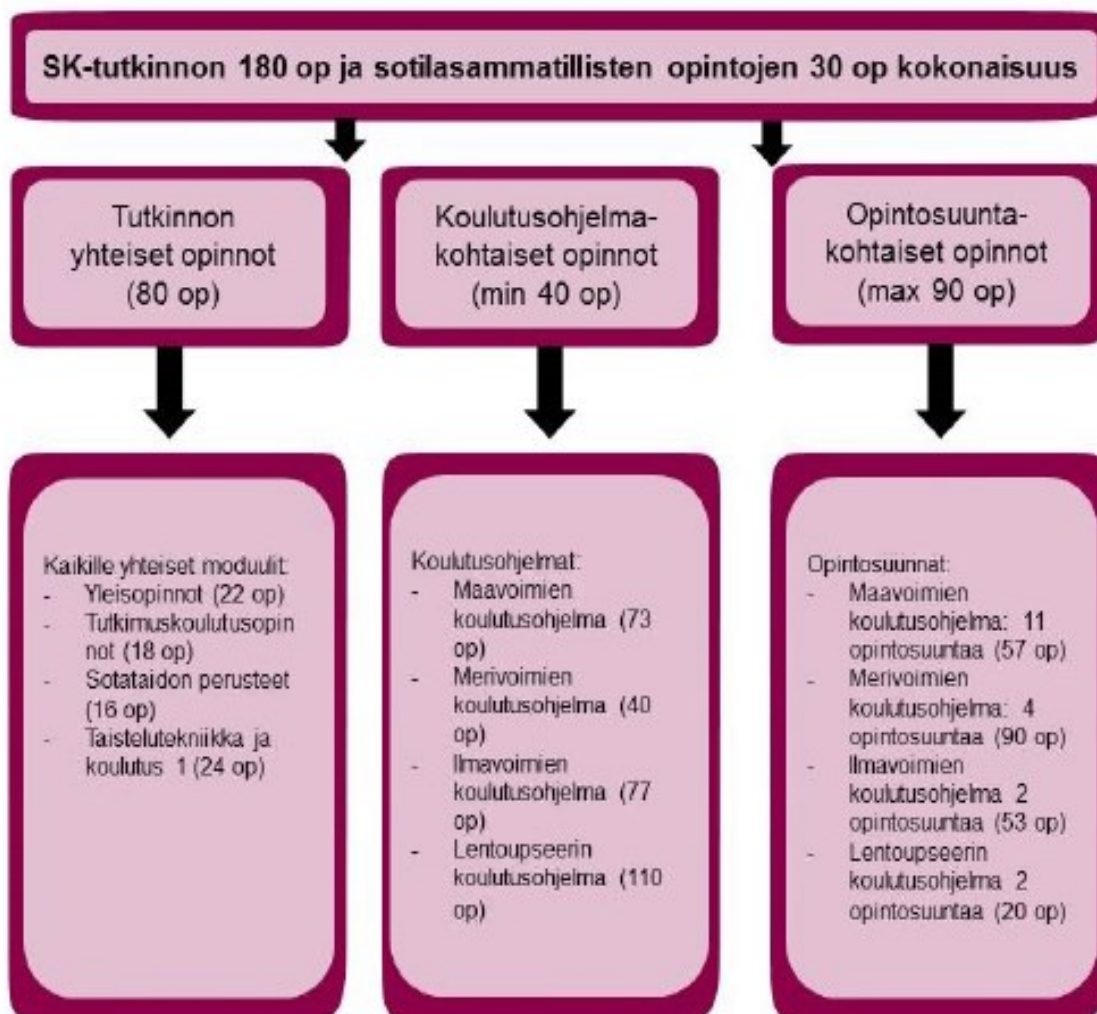
”Tehtäviään hoitaessaan Maanpuolustuskorkeakoulun tulee edistää elinikäistä oppimista, toimia vuorovaikutuksessa muun yhteiskunnan kanssa sekä edistää tutkimustulosten yhteiskunnallista vaikuttavuutta. Maanpuolustuskorkeakoulun tulee järjestää toimintansa siten, että tutkimuksessa, koulutuksessa ja opetuksessa varmistetaan korkea kansainvälinen taso eettisiä periaatteita ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen.” (Laki Maanpuolustuskorkeakoulusta 2016, 2§.)

Maanpuolustuskorkeakoulussa on mahdollista suorittaa sekä alempi että ylempi korkeakoulututkinto. Sotatieteiden kandidaatin (SK) tutkinto on alempi korkeakoulututkinto. Kandidaatin tutkinnon laajuus on 180 opintopistettä. Sotatieteiden maisterin (SM) tutkinto on laajuudeltaan 120 opintopistettä, ja se koostuu upseerien (SM), lentoupseerien (SMOHJ) ja viranomaisyhteistyön (SMVIR) koulutusohjelmista. (Laki Maanpuolustuskorkeakoulusta 2016, 6§; Maanpuolustuskorkeakoulu 2018 b, 12, 41.)

Lisäksi Maanpuolustuskorkeakoulussa voi suorittaa sotatieteiden tohtorin (ST) tutkinnon ja yleisesikuntaupseerin tutkinnon, nämä ovat jatkotutkintoja. Sotatieteiden tohtorin tutkinnon laajuus on 70 opintopistettä. Tutkinnon lähtökohta on tutkimuksen ja tieteen tekeminen sekä uuden tutkitun tiedon tuottaminen sotatieteiden kehittämiseksi. Yleisesikuntaupseerin (YE) tutkinnon laajuus on vähintään 140 opintopistettä, tutkinnon perustehtävä on tuottaa Puolustusvoimille ja Rajavartiolaitokselle yleisesikuntaupseereita. (Laki Maanpuolustuskorkeakoulusta 2016, 6§; Maanpuolustuskorkeakoulu 2018 b, 46–48.)

4.2. Sotatieteiden kandidaatin tutkinto

Sotatieteiden kandidaatin tutkinto on kokonaislaajuudeltaan 210 opintopistettä. Opinnot sisältävä sotatieteellisten opintojen lisäksi (180 op) sotilasammattillisia opintoja 30 opintopistettä. Sotatieteiden kandidaatin tutkinto rakentuu kolmesta kokonaisuudesta: tutkinnon yhteisistä opinnoista (80 op), joihin sisältyy kandidaatintutkielma seminaareineen, koulutusohjelmakohtaisista opinnoista (vähintään 40 op) ja opintosuuntaakohtaisista opinnoista (enintään 90 op). Tutkinto suoritetaan kolmen lukuvuoden aikana. Ensimmäisen ja toisen lukuvuoden jälkeen opiskelijoille pidetään väliarvostelu. (Maanpuolustuskorkeakoulu 2018 b 2018, 12.)



Kuva 3. Sotatieteiden kandidaatin tutkinto sekä sotilasammattilliset opinnot (Maanpuolustuskorkeakoulu 2016 b, 8.)

Sotatieteiden kandidaatin opinnot kestävät kolme vuotta, opinnot aloitetaan yhteisesti syyskuussa Maanpuolustuskorkeakoululla. Yhteiset opinnot jatkuvat aina maaliskuulle asti, jonka jälkeen aloitetaan koulutusohjelmakohtaisten opintojen ensimmäisen vaiheen suorittaminen, joka kestää toisen lukuvuoden syyskuulle. Toinen lukuvuosi opiskellaan koulutusohjelmakohtaisia ja yhteisiä opintoja kevätlukukaudelle asti, jonka jälkeen siirrytään opiskelemaan Puolustushaara-, aselaji- ja toimialakoululle (PAT). PAT-kouluissa opiskellaan kesälukukauden loppuun asti, jonka jälkeen siirrytään viimeistelemään opinnot Maanpuolustuskorkeakoululle. Opinnot päättyvät yhteiskoulutusjaksoon, joka kestää viimeisen opiskelukuukauden. (Maanpuolustuskorkeakoulu 2016 b, 12–14.)

4.2.1. Tutkinnon yhteiset opinnot (80 op)

Tutkinnon yhteiset opinnot koostuvat neljästä moduulista: Y1 yhteisopinnot (22 op), Y2 tutkimuskoulutusopinnot (18 op), Y3_16 Sotataidon perusteet (16 op) ja Y4_16 taistelutekniikka ja koulutus 1 (24 op). Yhteisiin opintoihin liittyy kielten ja kandidaatin tutkielman aineen valintoja. Sotatieteiden kandidaatin tutkintoon kuuluvat kieli- ja viestintäopinnot sisältyvät myös tutkinnon yhteisiin opintoihin. Näiden opintojen toteuttamisesta vastaa Maanpuolustuskorkeakoulu. (Maanpuolustuskorkeakoulu 2016 a, 18–45.)

4.2.2. Koulutusohjelmakohtaiset opinnot (73 op)

Koulutusohjelmakohtaiset opinnot vastaavat puolustushaarojen tarpeisiin ja opintojen laajuus vaihtelee puolustushaaroittain. Maavoimien osalta opintojen laajuus on 73 opintopistettä, opinnoista vastaa MPKK sekä Maasotakoulu. Maavoimien koulutusohjelmakohtaiset opinnot sisältävät seuraavat viisi moduulia: KOY1 taistelutekniikka ja koulutus 2 (14 op), KOY2 yksikön taistelu (13 op), KOY3 asiantuntijuutta kehittävä harjoittelu (13 op), MAA1 jääkärijoukkueen taistelu (21 op) sekä sotilasammattillinen moduuli MAA2 kouluttajana Maavoimissa (12 op). (Maanpuolustuskorkeakoulu 2016 a, 7–12, 46–59.)

4.2.3. Opintosuuntakohtaiset opinnot (90 op)

Opintosuuntakohtaiset opinnot sisältävät aselajiosaamista tukevia opintoja. Maavoimien osalta nämä opinnot muodostavat 57 opintopisteen kokonaisuuden. Opintojen suunnittelusta ja toteuttamisesta vastaavat puolustushaarat. Maasotalinjan osalta näistä vastaa Maasotakoulu. Opintosuuntakohtaiset opinnot määräytyvät opiskelijan aselajivalinnan perusteella. Maasotalinjalla on mahdollista valita yksi seuraavista aselajeista: Jääkäri- ja panssariopintosuunta, kranaatinheitinopintosuunta, panssariopintosuunta, tiedusteluopintosuunta, elektronisen sodankäynnin opintosuunta, kenttätykistöopintosuunta, ilmatorjuntaopintosuunta, pioneeriopintosuunta, Maavoimien johtamisjärjestelmäopintosuunta, logistiikkaopintosuunta tai rajavartiopintosuunta. (Maanpuolustuskorkeakoulu 2016 a, 7–12, 46–59.)

4.3. Fyysinen koulutus Maanpuolustuskorkeakoulussa

Puolustusvoimissa työskentelevien ammattisotilaiden perustaidot ja fyysisen kunnon vaatimukset määritetään laissa sekä puolustusministeriön asetuksessa. Ammattisotilaan sijoituskelpoisuudelle ja toimintakyvylle on asetettu erityisvaatimuksia Puolustusvoimien normaali- sekä poikkeusolojen tehtävien perusteella. Henkilöstön normaaliolojen työkyvyn ylläpitäminen ja käytettävyys poikkeusolojen kokoonpanoissa ovat työnantajan sekä työntekijän yhteinen asia. (Pääesikunta 2016, 3–4.)

Toimivien asejärjestelmien ja kehittyvän tietotekniikan lisäksi on edistettävä ja ylläpidettävä henkilöstön työhyvinvointia. Maanpuolustuskorkeakoulun fyysinen koulutus noudattaa samoja perusteita mitä laissa ja asetuksissa on määritetty. Ammattisotilalle on näiden vaatimusten johdosta järjestettävä tarkoituksenmukaiset resurssit liikunnan tukemiseen. Fyysisellä kunnolla ja liikunta-aktiivisuudella on suora yhteys henkilön terveyteen, työkykyyn ja työn tuottavuuteen. (Pääesikunta 2016, 3–4.)

Sotatieteiden kandidaatin tutkintoon kuuluva fyysinen koulutus toteutuu pääosin Toimintakyky-opintojaksolla (Y4B), joka on kolmen opintopisteen kokonaisuus. Opintojakso suoritetaan ensimmäisen opiskeluvuoden aikana. Opinnoissa annetaan perusteet toimintakyvyn osa-alueista sekä niiden vaikutuksesta ja merkityksestä joukon suorituskykyyn. Perusteissa keskitytään joukon ja alaisten toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä siihen, miten taistelustressi ilmiönä vaikuttaa valmistautumiseen, toimintaan taistelukentällä ja siitä palautumiseen. Opintokokonaisuudessa keskitytään myös yksilön oman toimintakyvyn ylläpitämiseen ja sen kehittämiseen. (Asiantuntijahaastattelu MPKK 2018; Maanpuolustuskorkeakoulu 2018 c, 1–5.)

Teoriaopetuksessa koulutetaan opiskelijoille perusteet nesteen ja unen vaikutuksesta toimintakyvyn osa-alueisiin. Opintojaksoon sisältyy soturikasvatusta, missä keskitytään eri liikuntamuotoihin. Soturikasvatuksen aiheina on suunnistusta, kahvakuulaharjoitteita, kamppailukoulutusta, vesiurheilua, Military Cross Training -harjoittelua, amfibiojuoksua sekä omavalintaisia aiheita. Tämän lisäksi opintoihin sisältyy ryhmäytymis-, taistelu- ja ampumarjoitus. (Asiantuntijahaastattelu MPKK 2018; Maanpuolustuskorkeakoulu 2018 c, 1–5.)

Opintojakson aikana kadetit suorittavat osana fyysisen kasvatuksen ja toimintakyvyn opetusta kenttäkelpoisuus- ja kuntotestit. Kenttäkelpoisuutta mitataan kolmella osakokonaisuudella: palvelusammunnoilla, kartanluku- ja suunnistussuoritteella sekä jalka-, hiihto- tai polkupyö-

rämarssisuorituksella. Lisäksi heiltä vaaditaan uimataitotestin hyväksytyä suorittamista. (Maanpuolustuskorkeakoulu 2018 c, 1–5.)

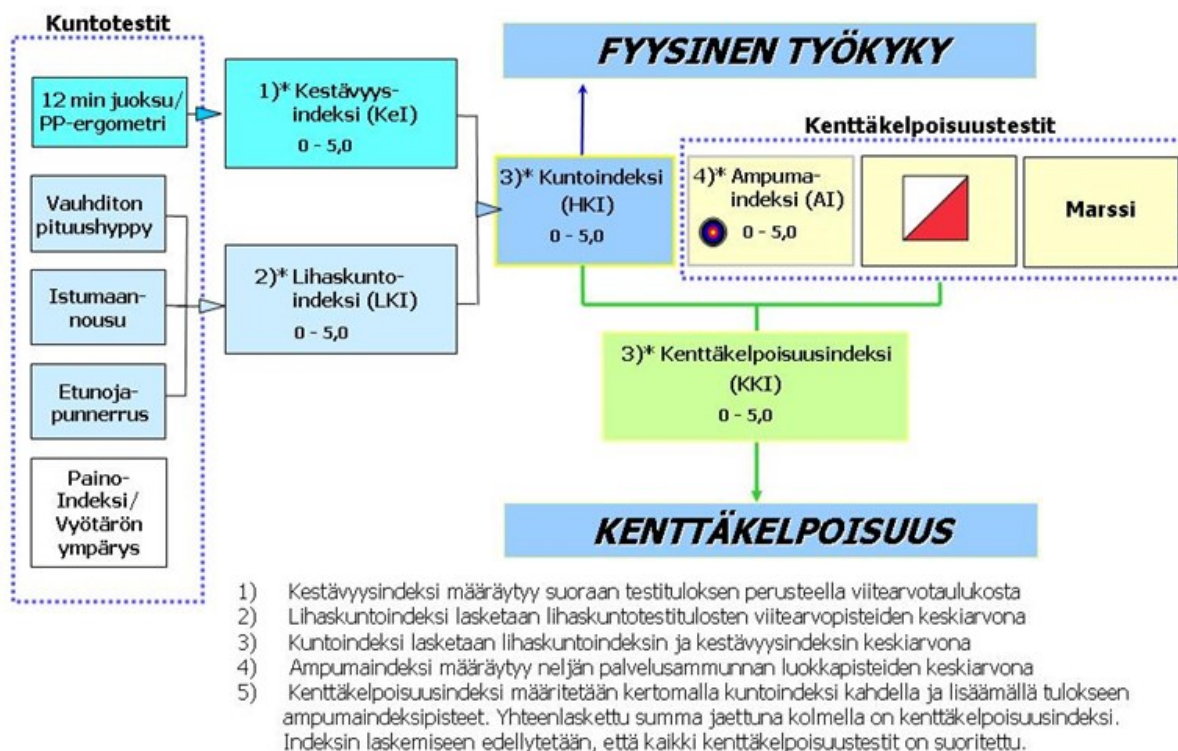
Palvelusammunnoissa mitataan ammattisotilaiden ampuma- ja aseenkäsittelytaitoa. Ammuntojen tavoitteena on, että henkilö saavuttaa ja ylläpitää vähintään tyydyttävän tason. Kenttäkelpoisuustestien palvelusammunnat koostuvat rynnäkkökivääri- ja pistooliammunnoista. Ammuntojen perusteella määritetään henkilön ampumaindeksi. (Pääesikunta 2016, 15.)

Kartanluku- ja suunnistussuoritteella ylläpidetään ja kehitetään henkilön kartanlukutaitoja ja maastossa liikkumista. Ammattisotilaan on pystyttävä karttaa ja kompassia käyttäen suorittamaan viiden kilometrin suunnistusrata, valoisalla puolessatoista tunnissa tai pimeällä kahdessa tunnissa. (Pääesikunta 2016, 16.)

Ammattisotilaalta vaaditaan sellaista kuntoa, että hän pystyy suorittamaan kuudessa tunnissa 25 kilometrin jalkamarssin, 30 kilometrin hiihtomarssin tai 80 kilometrin polkupyörämarssin. Marssilla on käytettävä tiettyä sotilasvarustusta, johon kuuluu maastopuku, varsikengät, lakki, selkäreppu, rynnäkkökivääri ja lipas. (Pääesikunta 2016, 16.)

Kuntotestit muodostuvat kahdesta kokonaisuudesta, lihaskuntotestistä ja kestävyystestistä. Lihaskuntotestillä mitataan tuki- ja liikuntaelinten kuntoa. Lihaskuntotesti sisältää vauhdittoman pituushypyn, etunojapunnerrukset ja istumaan nousun. Näillä mitataan vatsalihasten- ja lonkankoukistajien lihaskestävyyttä, alaraajojen räjähtävää voimantuottoa sekä ylävartalon lihaskestävyyttä. Kestävyystestillä mitataan aerobista kapasiteettia eli kestävyyskuntoa. Kestävyystestinä käytetään Cooperin testiä eli 12 minuutin juoksutestiä tai epäsuoraa maksimaalista polkupyöräergometria. Sotilaan uimataidon minimivaatimuksena on pohjoismaisen uimataitotestin mukainen suoritus, jossa henkilön on uitava yhtäjaksoinen 200 metrin matka. (Pääesikunta 2016, 12–14.) Kenttäkelpoisuutta ja fyysistä työkykyä seurataan myös valmistumisen jälkeen työelämävaiheessa ja niitä mitataan samoilla mittareilla kuin opintojen aikana.

Hyväksytyt arvosanat opinnoista edellyttävät oppimistehtävän, Cooperin testin (vähintään 2600 m), lihaskuntotestin (hyvä) ja pohjoismaisen uimataitotestin (max 6 min) suorittamista. Arvosana muodostuu 50 % oppimistehtävästä, 25 % juoksutestistä sekä 25 % lihaskuntotestistä. (Maanpuolustuskorkeakoulu 2018 c, 3–4.)



Kuva 4. Kenttäkelpoisuuden ja fyysisen työkyvyn perustestit sekä indeksit. (Pääesikunta 2016, 10.)

4.3.1. Soveltuva fyysinen koulutus

Sotatieteiden kandidaatin tutkinto ei sisällä muita opintojaksoja, jotka käsittelevät ainoastaan fyysistä toimintakykyä ja kokonaisvaltaista liikuntaa. Opiskelijat suorittavat kuitenkin sellaisia opintoja, jotka kehittävät fyysisen toimintakyvyn teoreettista ajattelua sekä tukevat fyysisen kunnon kehittämistä.

Tutkinnon yhteisiin opintoihin kuuluu Sotilaspedagogiikan perusteita (Y4A, 3 op), Ampumataito- (Y4C, 4 op) ja Taistelutaito-opintojaksot (Y4D, 5 op). Näiden jaksojen aikana opiskelijat suorittavat kolme taisteluharjoitusta sekä yhden johtamis- ja yhden ampumarjoituksen. Harjoitusten kesto on yhdestä kahteen viikkoa. Opintojaksolla olevat harjoitukset ovat fyysisesti hyvin kuormittavia, joten ne kehittävät opiskelijoiden kokonaisvaltaista toimintakykyä. (Maanpuolustuskorkeakoulu 2006 a, 40–43.)

Maavoimien koulutusohjelmassa ja opintosuuntien opinnoissa opiskelevat kadetit suorittavat KOY1A Koulutuksen suunnittelu, toteutus ja arviointi (4 op) opintojakson. Opintojaksolla opiskelijat oppivat suunnittelemaan ja toteuttamaan varusmiesten peruskoulutuskaudella to-

teutettavia ammuntoja, taistelukoulutusta ja fyysisen toimintakyvyn harjoituksia. Opintojakson hyväksytyllä suorittamisella opiskelijat saavat oikeuden johtaa varusmiesten kuntotestejä sekä toimia suojeluharjoituksen johtajana. (Maanpuolustuskorkeakoulu 2016 c, 1–2; Asiantuntijahaastattelu MPKK 2018.)

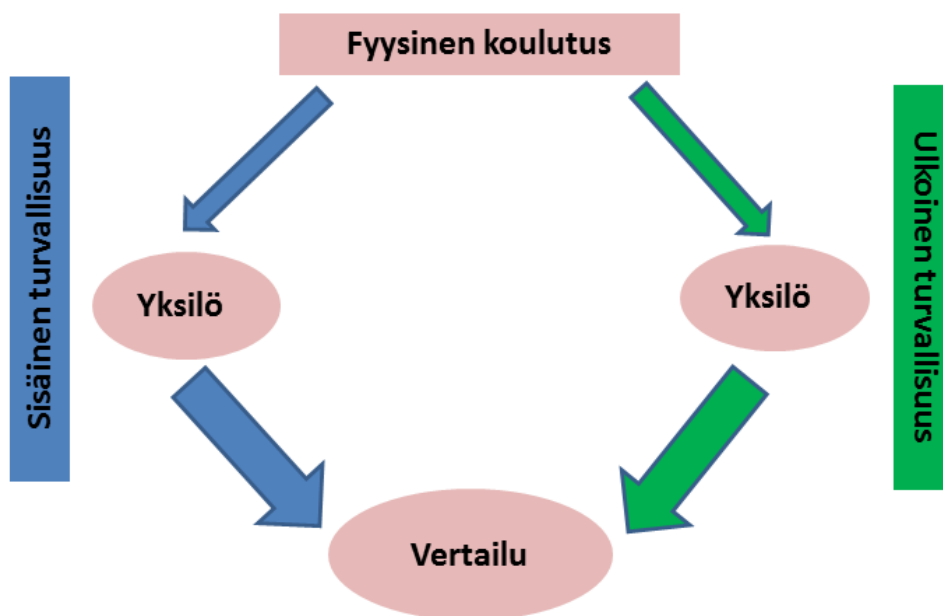
Opinnot sisältävät myös fyysisen toimintakyvyn harjoitusleirin, jonka kesto on viisi vuorokautta. Harjoitusleirin tarkoitus on syventää opiskelijoiden tietämystä ja osaamista yhteisesti koulutettavista asioista ohjaavien normien sisällön mukaisesti fyysisen toimintakyvykoulutuksen osalta. (Maanpuolustuskorkeakoulu 2016 c, 1–2; Asiantuntijahaastattelu MPKK 2018.)

4.4. Nuoremman upseerin tehtävät

Tutkinnon suorittamisen jälkeen sotatieteiden kandidaatilla on kolmen vuoden sitomusaika. Ohjaajien on kirjallisesti sitouduttava palvelemaan Puolustusvoimien sotilasvirkaan koulutettavana oppilaana tai virassa 13 vuotta 3 kuukautta tai Rajavartiolaitoksessa 13 vuotta 6 kuukautta. Upseerit työskentelevät Puolustusvoimissa johto-, suunnittelu-, ja asiantuntijatehtävissä. Kandidaatin yleisin ensimmäinen työtehtävä Puolustusvoimissa on joukkueenjohtajan tehtävä. (Maanpuolustuskorkeakoulu 2018 b, 14.) Sotatieteiden kandidaatin muita mahdollisia tehtäviä perusyksikötasolla ovat Aliupseerikurssin linjanjohtaja, koulutusupseeri sekä yksikön varapäällikkö.

5. TUTKIMUKSEN RAKENNE

Kuvassa 5 on esitelty tutkimusasetelma, jolla kuvaan tutkittavaa ilmiötä kahden eri turvallisuusviranomaisen organisaatiossa sekä tutkimusprosessin kulkua. Tutkimusasetelmasta käy myös ilmi kuinka aihe on rajattua. Fyysinen koulutus on keskeinen aihekokonaisuus molemmille ammattiryhmille. Tutkittavana ilmiönä ovat yksilöiden kokemukset koetusta tapahtumasta eli fyysisen koulutuksen opetuksesta, seurannasta sekä arvioinnista. Vertailen edellä kuvatun ilmiön eroja kahden oppilaitoksen opiskelijoiden näkökulmasta osana sisäisen ja ulkoisen turvallisuuden toimintaympäristöä.



Kuva 5. Tutkimusasetelma.

Fyysistä koulutusta tarkastelen sotatieteiden kandidaattien opetuksessa sekä poliisien (AMK) opetuksessa. Maanpuolustuskorkeakoulun osalta olen rajannut tutkittavan ilmiön koskemaan maavoimalinjalla opiskelleiden kadettien fyysistä koulutusta. Poliisiammattikorkeakoulun osalta olen valinnut viimeisen vuoden opiskelijat, jotka ovat jo suorittaneet työharjoitteluvaiheen. Näin ollen kaikkien tutkimushenkilöiden koulutusaste ja työkokemus ovat samalla tasolla.

5.1. Tutkimusongelmat ja tutkimusmenetelmät

Toimintakykyä ja siihen kuuluvaa fyysisen toimintakyvyn ulottuvuutta on tutkittu melko paljon eri näkökulmista. Soininen (1995) tutkii väitöskirjassaan työterveyshuollon järjestämisen liikuntaohjelman toteutettavuutta ja sen vaikutuksia ikääntyvien poliisien terveyteen, fyysiseen toimintakykyyn ja työkykyyn. Jukka Alavillamo (1999) puolestaan on tutkinut diplomityössään sotilaan toimintakykyä. Hänen tutkimuksen painopisteenä on fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky, jossa päämäärän on muodostaa malli sotilaan toimintakyvyn profiilista. Riku Mikkonen (2007) on tutkinut diplomityössään sotilaan eettistä toimintakykyä ja päätöksentekoa.

Vertailevaa tutkimusta on tehty puolustusvoimien ja poliisin välillä, esimerkiksi Kimmo Ruotsalainen (2015) analysoi ja vertailee diplomityössään puolustusvoimien johtamiskäsityksiä poliisin ja pelastustoimen johtamiskäsityksiin. Maanpuolustuskorkeakoulun ja Poliisiammattikorkeakoulun peruskoulutuksen välistä vertailevaa tutkimusta on tehty erittäin vähän, koska peruskoulutukset eivät ole olleet keskenään vertailukelpoisia (Anttonen 2016, 2, 87). Johanna Anttonen (2016) on tutkinut väitöskirjassaan poliisi- ja upseeriprofessioiden yhteiskehittelyn mahdollisuuksia.

Poliisiammattikorkeakoulun tutkintouudistus ja Maanpuolustuskorkeakoulun sotatieteiden kandidaatin tutkintouudistus ovat mahdollistaneet sen, että peruskoulutuksesta voidaan tehdä vertailevaa tutkimusta (Anttonen 2016, 2, 87). Maanpuolustuskorkeakoulun ja Poliisiammattikorkeakoulun fyysisen koulutuksen eroja ei ole aikaisemmin tutkittu. Fyysinen koulutus on keskeinen osa molempien turvallisuusviranomaisten koulutusta, joten on merkityksellistä tarkastella sitä opiskelijoiden näkökulmasta. Tutkimuksessa tarkastelen aihetta seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

1. Miten opiskelijat kokevat liikuntakasvatuksen ja fyysisen toimintakyvyn opetuksen?
2. Tukeeko opintojenaikainen liikuntakasvatus ja fyysisen toimintakyvyn opetus työelämän työtehtäviä?
3. Millä tavalla fyysistä toimintakykyä seurataan opintojen aikana?

Tutkimuskysymyksiä varten olen haastatellut Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoita ja Puolustusvoimien henkilöstöä selvittääkseni heidän käsityksiä, kokemuksia ja ajatuksia fyysisen koulutuksen opetuksesta. Lisäksi haastattelin asiantuntijoita molemmista opetuslaitoksista tukemaan teoriaosuutta sekä auttamaan tutkimusongelmien ymmärtämisessä.

Olen rajannut tutkittavan aiheen käsittämään fyysisen koulutuksen eroja opiskelijoiden kokemusten mukaisesti. Rajauksessa olen huomionnut Maanpuolustuskorkeakoulun sekä Poliisiammattikorkeakoulun opetusrakenteen eroavaisuudet. Poliisiammattikorkeakoulun osalta valitsin 2018 vuonna opiskelleet viimeisen vuoden opiskelijat (kurssi 2016/1), jotka olivat suorittaneet jo työharjoittelujakson. Maanpuolustuskorkeakoulun osalta rajaus käsittää 102. kadettikurssilta maavoimalinjalta valmistuneet ja noin yhden vuoden työelämässä olleet sotatieteiden kandidaatit. Tutkimuksen kannalta oli tärkeää määrittää koko tutkimusjoukko mahdollisimman homogeeniseksi, jotta tulokset olisivat vertailukelpoisia. Nämä kaksi henkilöstöryhmää ovat vertailukelpoisia keskenään. Tällä rajauksella pystyn vertailemaan fyysisen koulutuksen eroja, koska molempien oppilaitosten tutkimusjoukko on suorittanut saman verran työelämävaihetta sekä suoritettu opintokokonaisuus on lähes samalla tasolla.

5.2. Laadullinen tutkimus ja fenomenografia

Laadullisen tutkimuksen oppaat aloittavat useasti kysymyksellä, mitä laadullinen tutkimus on. Laadullisen tutkimuksen oppaissa käsitteen määrittely on oppaan tulkintojen mukainen kuvaus siitä, miten laadullinen tutkimus käsitetään. Oppaissa harvoin korostetaan, että kyseessä on vain oppaan tulkintoja ohjaavasta näkökulmasta. Tutkijan on syytä tarkastella useampia käsitteen määrittäjiä, koska yhden oppaan kuvaus laadullisesta tutkimuksesta ei välttämättä kuvaa tutkimuksen kannalta oikein tutkijan omaa laadullista tutkimusta. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 17.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana voidaan pitää ihmisten asettamia kysymyksiä ja tulkintoja asioista, valitsemastaan näkökulmasta (Hirsjärvi 2016, 160–161). Tämä tarkoittaa tutkimuksessani opiskelijoiden näkökulmaa, sitä miltä fyysinen koulutus näyttää heille. Laadullisella tutkimuksella vastaan kysymyksiin, joita ei voi yksinkertaisella tavalla määrällisesti mitata. Lähtökohtana kvalitatiivisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Todellisuus on ymmärrettävä moninaisena, eikä sitä voi paloitella mielivaltaisesti pieniksi osiksi. Tutkimuksessani minun on ymmärrettävä, että tutkittavat tapahtumat voivat muovata samanaikaisesti toinen toisiaan ja näin ollen on mahdollista tarkastella monensuuntaisia suhteita. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tarkastelemaan ilmiötä kokonaisvaltaisesti. Tarkoitukseni on löytää tosiasioita pikemmin kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi 2016, 161.)

Laadullisen tutkimuksen muotoutuminen kirjalliseksi tuotokseksi poikkeaa tutkimusselosteen yleisestä kaavasta. Laadullisen tutkimuksen kirjallista kuvausta on kuvailtu etenevänä kerto-

muksena. Näin ollen se kuvastaa paremmin laadullisen tutkimusprosessin etenemistä. (Sajavaara 2016, 266.)

Tieteenfilosofia tulkitaan viisauden rakastamisena, joka viittaa olemassa olon ja tieteellisesti tuotetun tiedon luonteen ontologiseen ja epistemologiseen ajatteluun. Ontologian on tarkoitus vastata kysymykseen ”mitä on” tai ”miten tutkimuskohteeni on”. Epistemologia vastaa kysymykseen ”miten siitä on saatavissa tietoa”. (Sirén & Pekkarinen 2017, 3.)

Metodologisesti tutkimukseni kuuluu aristoteeliseen tutkimusperinteeseen ja on luonteeltaan laadullinen tutkimus. Tutkimuksessani pyrin ymmärtämään opiskelijoiden kokemuksia fyysisestä koulutuksesta. Ontologia esiintyy työssäni subjektiivisena eli sosiaalisena ontologiana, jossa opiskelijat opiskelevat fyysisestä koulutuksesta opetussuunnitelman mukaisesti, vaikka opiskelijoiden käsitykset koulutuksen laadusta olisivat erilaisia. (Sirén & Pekkarinen 2017, 7.) Ihmisten käsityksiin perustuva kokonaisuus on välttämätöntä tutkimuksessani, jotta pystyn vastaamaan tutkimuskysymykseeni, kuinka opiskelijat kokevat fyysisen koulutuksen tarpeellisuuden.

Tiedonintressin kohteeksi valitsin fyysisen koulutuksen erojen vertailun opiskelijoiden näkökulmien pohjalta. Teoriaperustaksi olen valinnut toimintakyvyn, tarkemmin tarkastelen subjektiä fyysisen toimintakyvyn osa-alueen näkökulmasta. (Sirén & Pekkarinen 2017, 2.)

Fenomenografia-sanan alkuperä tulee kreikan kielestä, sanoista fainemon ja graphein. Fainemon-sana tulee kreikan kielen verbistä ”fainesthai”, joka osoittaa itseä ja kertoo kuinka jokin ilmenee. Fainesthai-sanaa vastaa substantiivi ”fainemon” tarkoittaa jonkin asian paljastamista. Grafia on myös kreikan kieltä ja tarkoittaa jonkin asian kuvaamista sanoin tai mielikuvin ja se on jotakin todellista. Etymologisesti fenomenografia tarkoittaa kuinka jokin asia ilmenee jollekin henkilölle. (Uljens 1991, 80–107.)

Fenomenografia ja fenomenologia ovat hyvin lähellä toisiaan. Molemmissa keskitytään yksilön minään eli subjektiin. Yksilön ajattelu, havainnot, tunteet ja mielikuvat ovat keskeisiä elementtejä. Näissä myös keskitytään tietämisen ehtoihin ja rajoihin. (Turunen 1995, 112–117.)

Olen valinnut tutkimusmenetelmäksi fenomenografian, koska fenomenografiassa ollaan kiinnostuneita ilmiöstä ja niiden sisältöjen kuvaamisesta. Tutkielmassani ilmiöt ovat psyykkisiä, kuten tunteita, ajattelua, mielikuvia sellaisina kuin tutkimushenkilöt itse kokevat. (Turunen

1995, 113, 115.) Fenomenografian avulla pystyn kuvaamaan tutkimushenkilöiden kokemuksia ja mielipiteitä fyysisestä koulutuksesta.

Tutkimukseni perustana toimii fenomenologis-hermeneuttinen perinne. Hermeneutiikan mukaan tutkimuskohteena ei pidetä fyysisiä esineitä. Tälle tutkimusperinteelle on tyypillistä, että ihminen on tutkimuskohteena ja tutkijana. Näin ollen fenomenologisen filosofian mukaan on ihmiskäsitys ja se millaisia ihmisiä on tutkimuskohteena ja miten tutkimuskohteesta saadaan kerättyä parhaiten tietoa. Tämän tutkimuksen teon kannalta on keskeistä tutkimuskohteen kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys (Tuomi & Sarajärvi 2012, 34). Tämän tutkimuksen tutkimuskohteena ovat ihmisten kokemukset ja mielipiteet fyysisen toimintakyvyn koulutuksesta omassa organisaatiossa.

Ontologian ja epistemologian merkitys korostuu hermeneuttisessa perinteessä. Fenomenologis-hermeneuttisessa perinteessä ontologia on aina ensisijaisena epistemologiaan suhteutettuna. Tutkimuksessani tämä tarkoittaa sitä, miten ihmisen oleminen määrittää myös sen millainen todellisuus hänellä on. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 64.)

Tutkimuksessani ontologia esiintyy tutkimushenkilöiden käsityksenä opetettavasta ilmiöstä eli fyysisestä koulutuksesta. Lisäksi heidän suhtautumisena koulutuksen tarpeellisuuteen, miten opetettu asia koetaan erilaisissa ympäristöissä. Ihmisten omat kokemukset ovat tämän tutkimuksen kannalta olennaisia. Epistemologia määräytyy kyselyhaastatteluista ja asiantuntijahaastatteluista, koska aihetta ei ole aikaisemmin tutkittu. Fenomenologis-hermeneuttinen perinne osana kvalitatiivista tutkimusmenetelmää on tämän tutkimuksen tuloksien kannalta olennaista.

5.3. Kyselyhaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineistoa voidaan kerätä monella tavalla. Kaikkea ihmisen tuottamaa materiaalia voidaan hyödyntää tutkimusaineistona, sillä ne kertovat ihmisten omista kokemuksista. Ihmisillä on monia tapoja ilmaista kokemuksiaan, yleisimpänä puhuminen ja kirjoittaminen, joten aineiston kerääminen haastattelulla on perusteltua. (Vilka 2015, 122.) Kyselyn sekä haastattelun käyttötarkoitus on hyvin yksinkertainen. On järkevää kysyä ihmiseltä suoraan, mitä hän ajattelee jostakin asiasta, kun haluamme tietää siihen vastauksen. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 72.)

Haastattelu on monilla tieteenaloilla keskeinen tapa kerätä tietoa tutkittavasta aiheesta. Kyselyt ja haastattelut perustuvat siihen, että ihmiset ovat samalla tiedon kohteita ja lähteitä. (Alastalo 2005, 57.) Silloin, kun laadullisessa tutkimuksessa luovuttiin tiukoista strukturoiduista haastatteluista, jotka eivät rakentuneet enää kiinteisiin vastausvaihtoehtoihin, alettiin niistä käyttää nimeä avoin haastattelu. Haastatteluja on kolmea eri tyyppiä: strukturoituja, puolistrukturoituja ja strukturoimattomia. Laadullisessa tutkimuksessa useimmat haastattelut ovat puolistrukturoituja, joissa on sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä. (Hyvärinen 2017, 21). Haastattelu on myös yleisin fenomenografisen aineiston keräysmenetelmä, jossa pyrkimyksenä on hakea tietoa toisen ihmisen ajattelusta. (Ahonen 1994, 136.)

Kyselyhaastattelu (engl. survey interview) eroaa muunlaisesta haastattelusta siten, että tutkija ei ole kiinnostunut yksittäisen haastateltavan vastauksista sellaisenaan vaan osana koko aineistoa, joka jaetaan eri kategorioihin. Kyselyhaastattelu voidaan toteuttaa myös teknologiaa hyödyntäen, silloin kyselylomakkeen on oltava selkeä. (Leinonen, Otonkorpi-Lehtoranta & Heiskanen 2017, 87–92.)

Puolistrukturoidut haastattelut ovat yleisimmin käytettyjä tutkimushaastattelun muotoja ja niistä käytetään myös nimeä teemahaastattelu. Teemahaastattelussa on tarkoitus käsitellä niitä teemoja tai aiheita, jotka ovat välttämättömiä tutkimusongelman selvittämiseksi. Tavoitteena haastattelussani on, että kaikki vastaajat voivat antaa oman kuvauksensa käsiteltävistä teemoista loogisessa järjestyksessä. (Vilkkä 2015, 124.)

Kyselyhaastatteluni on puolistrukturoitu kyselylomake, joka rakentuu kolmesta osasta: ohjeistuksesta, taustamuuttujakysymyksistä sekä avoimista kysymyksistä (Hyvärinen 2017, 21). Taustatietojen kuvaaminen auttaa ymmärtämään haastateltavan suhdetta tutkittavaan ilmiöön. Kyselyhaastattelussa taustamuuttujia ei voi selvittää kovin laajasti, jotta se ei vaikuttaisi haastateltavan varsinaisiin vastauksiin. (Vilkkä 2015, 131.) Kaikille vastaajille esitetään kysymykset samalla tavalla ja heidät on ohjeistettu samoilla ohjeilla. Testasin kyselylomakkeen ennen varsinaista kyselyhaastattelun toteuttamista ja suoritin pilottikyselyn ennen varsinaista kyselyhaastattelun toteuttamista sotatieteiden maisterikurssin kahdeksan opiskelijalle.

Muokkasin pilottikyselyn pohjalta kyselylomakkeen kysymyksiä, jotta vastaukset olisivat informatiivisempia sekä yksiselitteisempiä. Lomakkeen alussa olevilla kysymyksillä tarkastelen vastauksia taustamuuttujien näkökulmasta, avoimien kysymysten avulla tarkastelen tutkimusongelmia. Kysymysten liittyminen tarkasti tutkimusongelmiin ja niiden kautta teoriaan

lisää olennaisesti tutkimuksen tuloksien käytettävyyttä. Kysymykset ovat teoreettisia ja pyrin niillä tuomaan esille vastaajien käsityksiä ja kokemuksia (Ahonen 1994, 136.)

Laadin kyselyhaastattelun Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoille ja Puolustusvoimien henkilöstölle ja toteutin sen tietokoneavusteisesti sähköpostilla. Lähetin kyselyhaastattelun 20 Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijalle kurssilta 2016/1 ja heistä kyselyyn vastasi kymmenen henkilöä (vastausprosentti 50 %). Puolustusvoimissa lähetin kyselyhaastattelun 20 maavoimien sotatieteiden kandidaatille 102. kadettikurssilta. Heistä yhdeksän vastasi kyselyyni (vastausprosentti 45 %). Kyselyhaastattelun tuloksien tarkastelun kannalta on tärkeää, että vastausprosentit ovat molemmilla tutkimusjoukoilla samalla tasolla. (Hirsjärvi 1997, 196.)

5.3.1. Asiantuntijahaastattelut teorian tukena

Asiantuntijahaastattelulla pyritään saamaan haastateltavilta tietoa tutkittavasta aiheesta. Asiantuntijat eivät ole suoranaisesti kiinnostuksen kohteita, vaan se tieto mitä heillä oletetaan olevan. Asiantuntijoiden valinta haastateltavaksi perustuu yleensä heidän asemaansa organisaatiossa tai heidän kuulumiseen osaksi kohteena olevaa prosessia. Asiantuntijahaastatteluja voidaan käyttää tutkimuksessa monin eri tavoin. Tässä tutkimuksessa asiantuntijahaastatteluja käytetään tausta-aineistona. (Alastalo & Åkerman 2010, 373–375.)

Asiantuntijahaastattelua ei voida pitää itsenäisenä haastattelumenetelmänä, vaan asiantuntijoiden kohdalla on mietittävä, mikä haastattelutyyppi soveltuu parhaiten heidän haastattelemiseensa (Alastalo, Åkerman & Vaitinen 2017, 214). Asiantuntijahaastattelulla pyrin selvittämään sitä tietoa, mitä heillä on tutkittavasta aiheesta. Tutkimuksessani asiantuntijahaastattelun tarkoituksena on tukea teoriaosuutta kirjallisuuden rinnalla. Haastattelut muodostavat osan lähdeaineistoa, joka syventää tietoa Poliisiammattikorkeakoulun sekä Maanpuolustuskorkeakoulun fyysisestä koulutuksesta.

Tutkimustani varten suoritin kaksi asiantuntijahaastattelua, yhden Poliisiammattikorkeakoululle vuoden 2018 lopussa ja toisen Maanpuolustuskorkeakoululle vuoden 2019 alussa. Haastateltavat valikoituivat henkilöistä, jotka tuntevat fyysisen koulutuksen kokonaisuuden omassa organisaatiossa.

Asiantuntijahaastatteluja oli kaksi, mutta vastaajina oli useampia asiantuntijoita. Poliisiammattikorkeakoulun asiantuntijahaastatteluun vastasi kaksi asiantuntijaa ja Maanpuolustuskor-

keakoulun asiantuntijahaastatteluun kolme asiantuntijaa. Haastateltavat olivat kiinnostuneita tutkimukseni aiheesta ja osallistuivat mielellään asiantuntijahaastatteluun.

Asiantuntijahaastattelun toteutin kyselyhaastattelun periaatteella puolistrukturoidulla kyselylomakkeella, joka koostui avoimista kysymyksistä (Hyvärinen 2017, 21). Kyselylomakkeen rakenteeseen vaikuttivat olennaisesti ne yksityiskohdat fyysisen koulutuksen järjestelyistä, mihin en muuten olisi löytänyt vastauksia.

Poliisiammattikorkeakoulun asiantuntijahaastattelu johti erinomaiseen aineistoon, millä pystyin vahvistamaan teoriaosuutta. Heidän osalta haastattelun toteuttaminen oli välttämätöntä. Maanpuolustuskorkeakoulun asiantuntijahaastattelu vahvisti minulle pääosin jo olemassa olevaa tietoa, eikä näin ollen johtanut riittävään teoriaosuuden syventämiseen. Haastattelun avulla pystyin kuitenkin toteamaan, että olin keskittynyt heidän osaltaan oikeisiin aihekokonaisuuksiin.

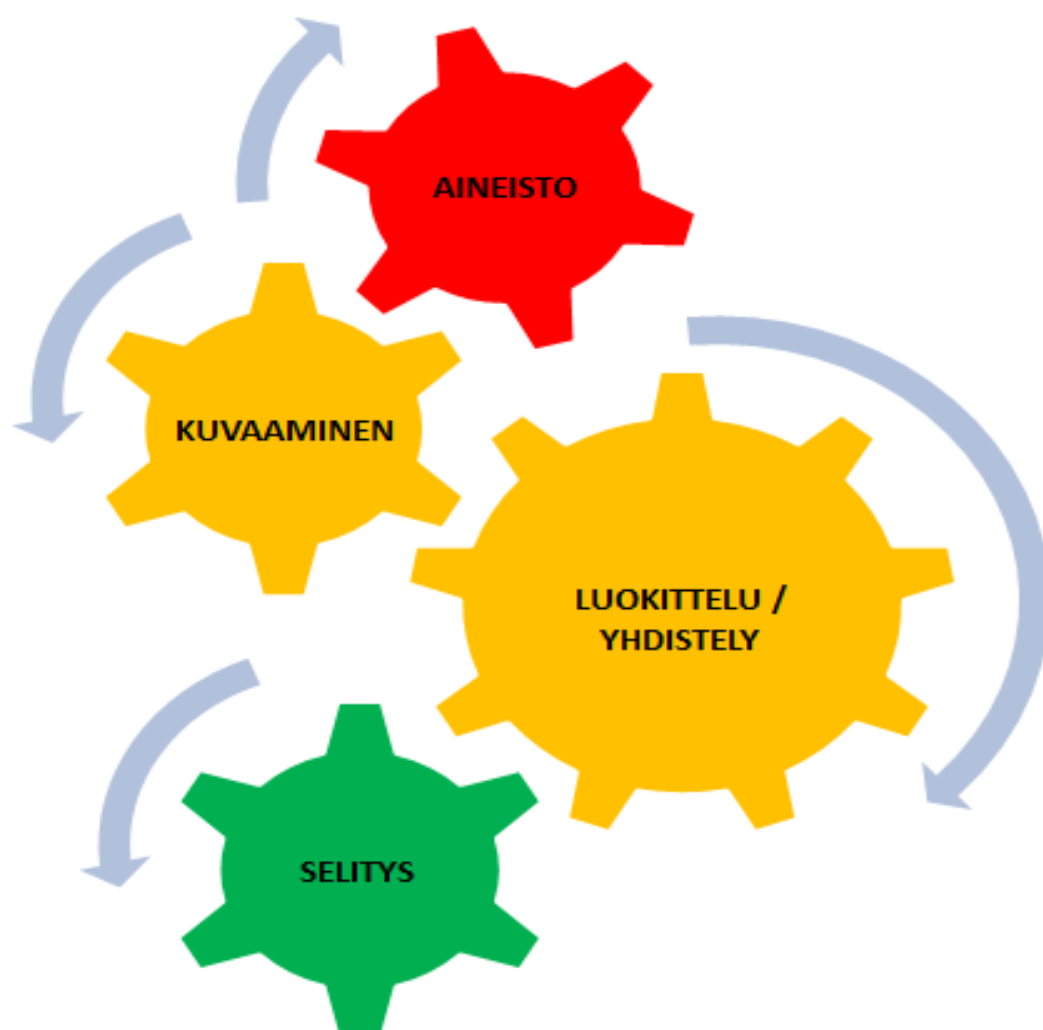
Poliisiammattikorkeakoulun asiantuntijahaastattelu sisälsi kysymyksiä yleisesti liikuntakoulutuksesta ja fyysisestä kasvatuksesta, liikunta ja fyysinen toimintakyky opintojaksosta sekä voimankäyttö ja voimankäytön taktiikat opintojaksosta. Maanpuolustuskorkeakoulun haastattelu sisälsi seuraavat aihealueet: liikuntakoulutus ja fyysinen kasvatus, sotilaspedagogiikan perusteet, toimintakyky, ampumataito ja taistelutaito.

5.4. Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen analyysissä keskitytään tulkitsemaan kokonaisuutta, eikä ulkoisesti tai mekaanisesti määritettävää joukkoa. Yksilöiden ajatuksellisista kokonaisuuksista pystytään tulkitsemaan kysyttävän asian merkitys. Tutkija itse määrittelee lukemalla henkilöiden vastaukset, miten heidän ajatuksensa liittyvät tekstiin. Haastattelujen lukeminen useaan kertaan mahdollistaa tulkintojen rajojen muodostamisen. Tutkimuksessani rajat muodostavat teemat, joita vertaan tutkimusongelmiin. Teemoja ei voi määritellä etukäteen, vaan ne nousevat aineistosta esiin vastausten lukemisen ja vertailun myötä. Teemoista muodostuu tulkintayksiköitä, joista jäsentelen lukiessani litteroituja vastauksia. (Ahonen 1994, 143.)

Kuvassa 6 olen kuvannut analyysin etenemisen. Aineiston analysoinnin aloitin heti aineiston keruun jälkeen, joten analyysi etenee aluksi vaiheittaisena, käynnistäen analyysin kaikki osat. (Hirsjärvi 1997, 223–224.) Kun analyysin kaikki vaiheet ovat käynnissä, niihin palataan tarvittaessa uudelleen, jolloin aineistosta nousee esiin merkitykselliset ja tutkimusongelman kannalta tärkeät kokonaisuudet. Tämän analyysin avulla on mahdollista antaa teorian vaikuttaa aineiston tulkintaan. Analyysin avulla pyrin tekemään aineistosta löytyneet merkitykselliset teemat ymmärrettäviksi. (Ahonen 1994, 125–126.)

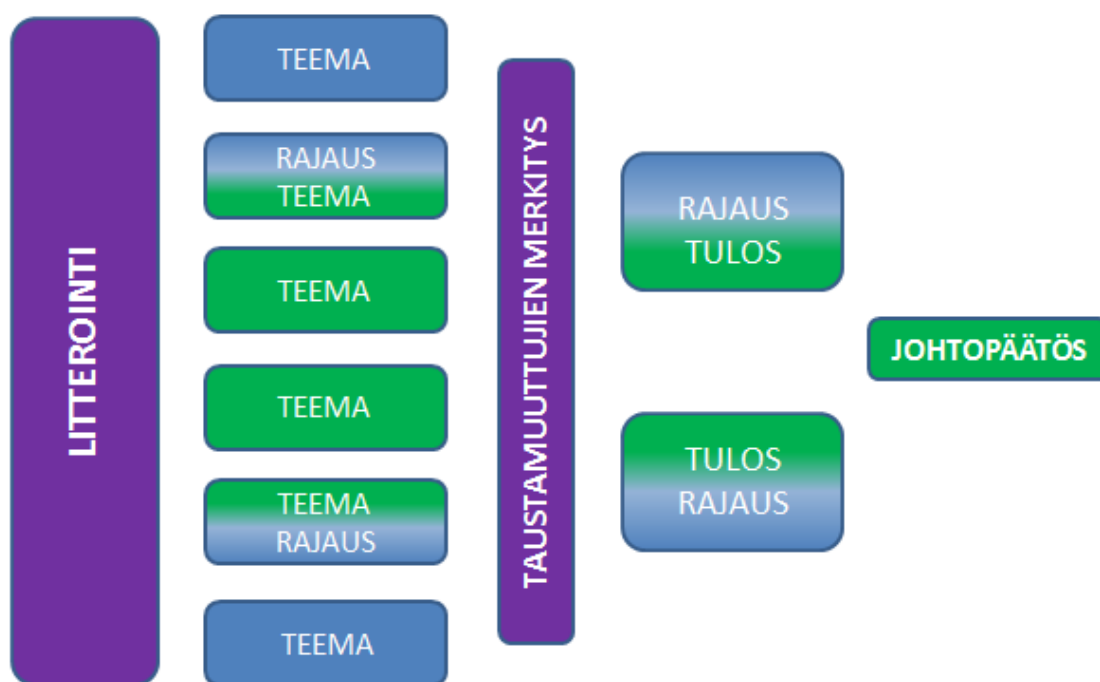
Aineiston teemojen tulkitseminen muodostaa johtopäätöksien teon suhteen tutkimushenkilöiden käsityksistä fyysisestä koulutuksesta. Johtopäätöksissä tulee esille fenomenografisen tutkimuksen laadullisuus, jossa en keskityy ainoastaan ennalta muodostettujen muuttujien selittämiseen, kuten yksittäisen henkilön käsitykseen aiheesta. (Ahonen 1994, 125–126.)



Kuva 6. Analyysin kulku. (Hirsjärvi 1997, 223–224.)

6. TULOKSET

Tässä kappaleessa esittelen, millä toimintatavalla saavutin tulokset ja mitä ne olivat. Kuvassa 7 on esitelty tutkimusaineiston käsittelyperiaate. Aineiston fenomenografinen lähestymistapa ei ole tekninen aineiston käsittelytapa. Fenomenografisessa lähestymistavassa ei myöskään ole mitään tiettyä kaavaa kuinka aineistoa pitäisi käsitellä. Aineiston käsittelyssä keskityn niihin käsitteisiin mitä aineistosta nousee esille. Aineiston käsittelyn lähtökohta on oma käsitykseni opiskelijoista, heidän kokemuksistaan ja niiden merkityksistä. (Laine 2001, 31.) Tämä käsitteelytapa korostaa fenomenografista lähestymistapaa, jossa käsitellään opiskelijoiden kokemuksellista suhdetta fyysisen koulutuksen opetukseen (Laine 2001, 26–27).



Kuva 7. Aineiston käsittely

6.1. Litterointi

Olen lukenut aineiston huolellisesti ja purkanut sen litterointivaiheessa teemoihin. Teemoista olen rajannut ulos sellaiset, jotka eivät tue tutkimusongelman selvittämistä. Pois rajattuja teemoja voi kuitenkin hyödyntää pohdittaessa jatkotutkimustarpeita. Tarkastelen taustamuuttujien näkökulmasta teemoja, jotka tukevat tutkimusongelman selvittämistä. Taustamuuttujien avulla pyrin selvittämään vastauksien vaikutusta tutkittavaan ilmiöön. Seuraavassa vaiheessa

olen rajannut tuloksista pois sellaiset yksityiskohdat, jotka eivät ole merkityksellisiä johtopäätöksiin. Molempien tutkimusjoukkojen kyselyhaastattelun muodostama tutkimusaineisto on käsitelty samalla tavalla. Tämän käsittelyn tuottamat johtopäätökset toimivat tutkimukseni vertailukohteena.

6.2. Taustamuuttajat kyselyhaastattelun taustalla

Määritin kyselyhaastatteluun vastaajille taustamuuttajakysymyksiä, joiden avulla voin tarkastella, kuinka ne vaikuttavat esiin nousseisiin teemoihin. Taustamuuttajien avulla pystyn myös tarkastelemaan tutkimusjoukon yksilöiden eroavaisuuksia sekä heidän vastauksiensa motiiveja. Tarkastelun keskiössä ovat heidän henkilökohtainen fyysinen aktiivisuutensa sekä oman ammattialansa tuntemus kokemuksen pohjalta. Kyselyhaastattelussa käytin seuraavia taustamuuttuja kysymyksiä:

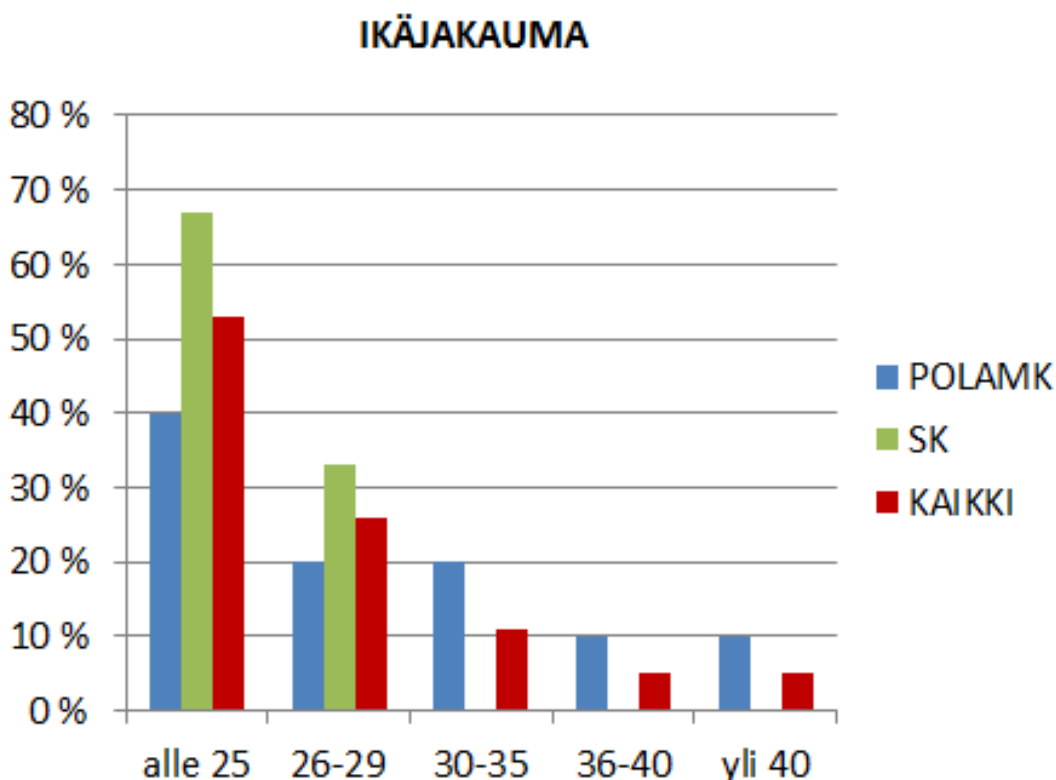
1. Ikä?
2. Kuinka usein viikon aikana harrastat liikuntaa (vähintään 45min kerralla)?
3. Kuinka kauan olet työskennellyt tämänhetkisellä alalla (työharjoittelu mukaan luettuna)?

Kuvissa 8, 9 sekä 10 esittelen, miten tutkimusjoukko on jakautunut taustamuuttujiin suhteutettuna. Taulukossa kuvataan molempien organisaatioiden tutkimushenkilöt erikseen sekä yhtenä ryhmänä. Kuvissa sininen väri kuvaa Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoita (POLAMK), vihreä väri Sotatieteiden kandidaatteja (SK) ja punainen molempia ryhmiä yhtenä joukkona (KAIKKI).

Kuvassa 8 esitetään vastaajien ikäjakauma. Vastaajien ikä vaihteli alle 25-vuotiaista yli 40-vuotiaisiin. Suurin osa (yli 50 %) vastaajista on iältään alle 25-vuotiaita. Toiseksi suurin ikäryhmä vastaajissa on 26–29 -vuotiaat. Yli 30- tai 40-vuotiaita kaikista vastaajista on ainoastaan noin 20 % ja he ovat poliisi- (AMK) opiskelijoita. Ikäjakaumaa tarkasteltaessa organisaatioittain on havaittavissa niiden jakauman eroavaisuudet.

Poliisiammattikorkeakoulun tutkimushenkilöiden ikäjakaumassa on enemmän vaihtelua kuin Puolustusvoimien tutkimushenkilöiden. Voidaan todeta, että poliisi (AMK) -tutkintoon hakeutuu enemmän vanhempia henkilöitä, jotka mahdollisesti haluavat kouluttautua uuteen ammattiin. Poliisiammattikorkeakoulun tutkintouudistuksen myötä osa vanhemmista opiskelijoista saattaa myös täydentää vanhan tutkintorakenteen mukaista tutkintoaan.

Sotatieteiden kandidaattien tutkimushenkilöt ovat kaikki alle 30-vuotiaita ja suurin osa on alle 25-vuotiaita. Moni on näin ollen hakeutunut opiskelemaan Maanpuolustuskorkeakouluun heti varusmiespalveluksen jälkeen. Tutkimushenkilöiden iällä ei ollut vaikutusta kyselyhaastattelussa esiin nousseisiin teemoihin.



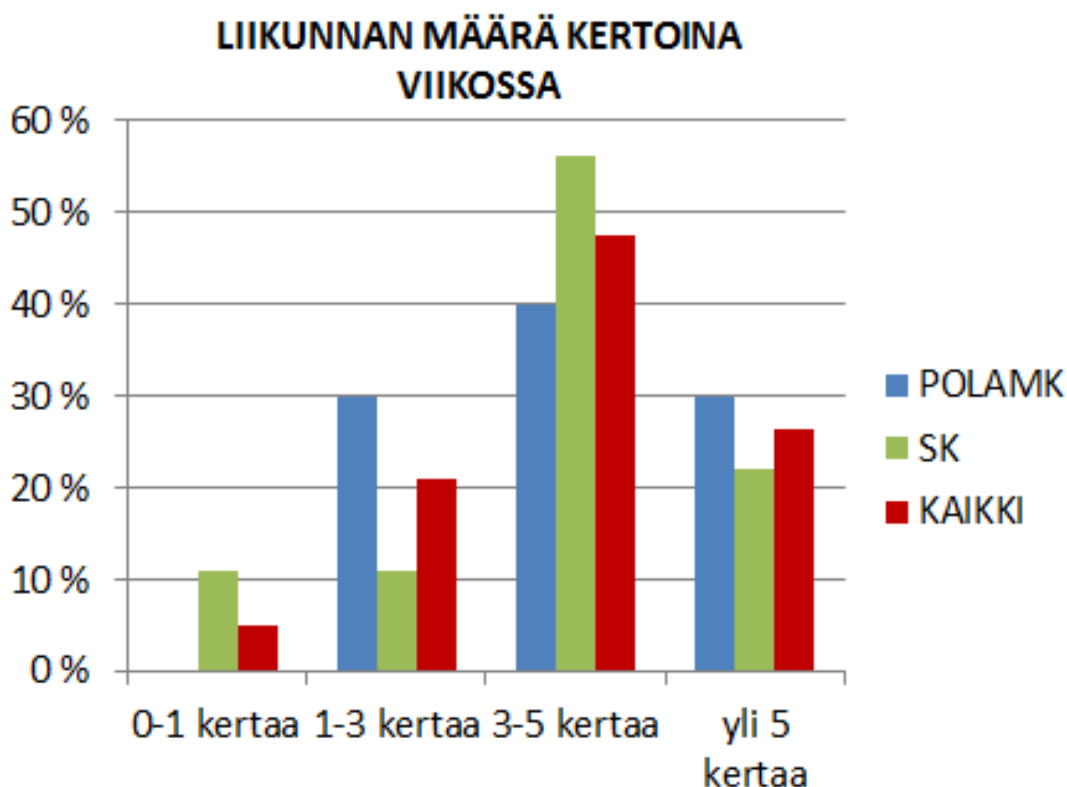
Kuva 8. Tutkimusjoukon ikäjakauma

Kuvassa 9 esitellään tutkimushenkilöiden käyttämä henkilökohtainen aika liikuntasuorituksiin kertoina (vähintään 45 min kerralla) yhden viikon aikana. Taulukosta voidaan todeta, että molempien organisaatioiden henkilöstön asenne liikuntaa kohtaan on korkealla tasolla. Kyselyhaastattelun teemoista on havaittavissa tutkimushenkilöiden positiivisuus liikuntakoulutusta kohtaan sekä henkilökohtainen korkea motivaatio kehittää omaa fyysistä toimintakykyään. Molemmille aloille opiskelemaan hakeutuu liikunnallisesti aktiivisia henkilöitä.

Poliisiammattikorkeakoulun osalta kyselyhaastatteluun vastanneista kaikki harrastivat liikuntaa vähintään kerran viikossa. Suuremmalla osalla (40 %) liikuntakertoja viikon aikana kertyi

3-5. Yli viisi kertaa liikuntaa viikon aikana harrastaneita henkilöitä oli verrattain paljon (30 %).

Sotatieteiden kandidaateilla liikunnan määrän jakaumassa ei ollut suuria eroja verrattuna Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden liikunnan jakaumaan. Sotatieteiden kandidaateista yksi tutkimushenkilö harrasti liikuntaa 0-1 kertaa viikon aikana. Tämä on ainoa merkittävä ero, kun tarkastellaan koko tutkimusjoukkoa yhdessä.

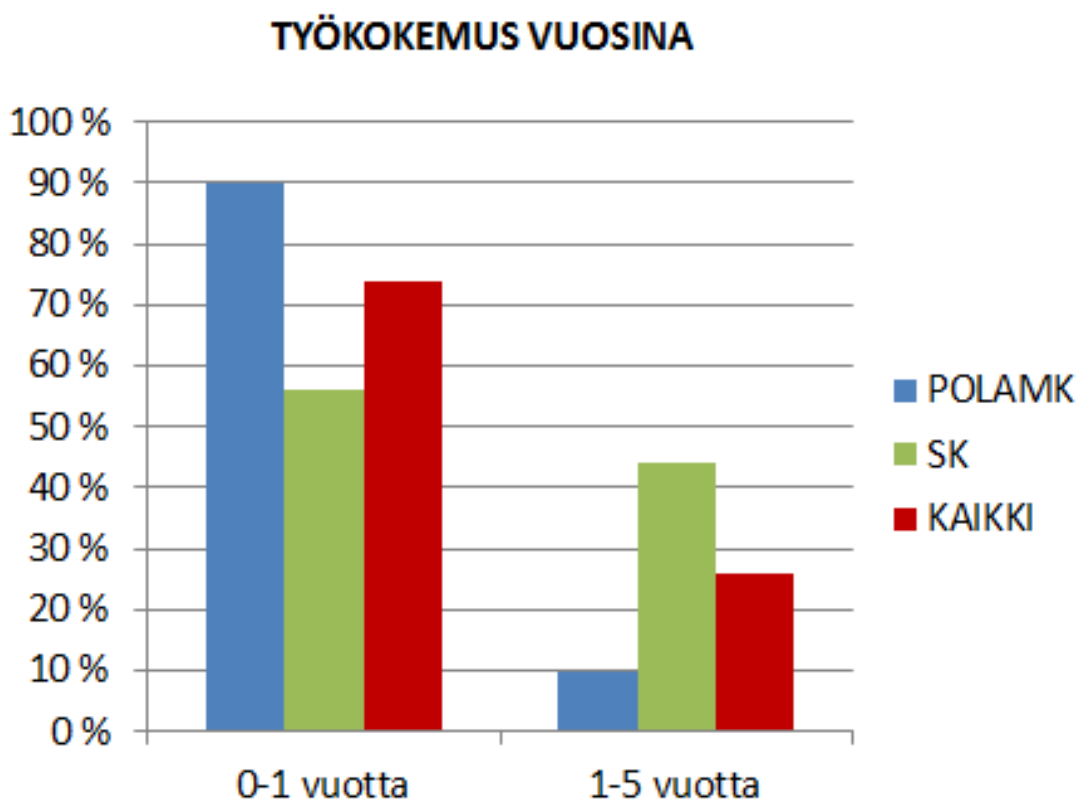


Kuva 9. Tutkimusjoukon liikunnan määrä viikossa

Kuvassa 10 esitetään tutkimushenkilöiden työkokemus. Voisi olettaa, että henkilöille ei ole ehtinyt kertymään työkokemusta kyseisiltä aloilta, mutta näin asia ei ole. Poliisiammattikorkeakoulun tutkimushenkilöistä vain yhdellä opiskelijalla on työkokemusta 1-5 vuotta, muilla

sitä on kertynyt 0-1 vuotta työharjoittelujaksosta. Sotatieteiden kandidaateilla lähes puolella on työkokemusta 1-5 vuotta omalta alaltaan, loppuosalla 0-1 vuotta. Henkilöt, joilla on työkokemusta Puolustusvoimissa 1-5 vuotta, ovat todennäköisesti toimineet sopimussotilaan tai

aliupseerin virassa. He voivat olla myös tutkinnon täydentäjiä. Kaikista tutkimushenkilöistä suurimmalle osalle (75 %) on kertynyt saman verran työkokemusta. Tällä taustamuuttujalla ei ollut vaikutusta esiin nousseisiin teemoihin



Kuva 10. Tutkimusjoukon työkokemus

6.3. Poliisiopiskelijoiden sekä sotatieteiden kandidaattien käsityksiä fyysisestä koulutuksesta

Esittelen seuraavaksi tutkimustuloksia sekä niiden johdosta muodostuneita vastauksia tutkimuskysymyksiini. Aluksi analysoin kaikkien haastateltavien käsitystä fyysisestä kasvatuksesta osana fyysistä koulutusta opintojen aikana. Millä tavalla fyysinen kasvatus mielletään opinnoissa ja kuinka haastateltavat kokevat sen osaksi fyysisen koulutuksen kokonaisuutta. Jatkan analysointia fyysisen opetuksen laadusta sekä sen tärkeydestä opinnoissa. Haastateltavat kokevat fyysisen kasvatuksen moniulotteisesti, joten käsitteeseen voi liittyä monia käsityksiä. Haastateltavien vastauksien avulla tuon esille heidän käsityksiään, jolloin pystyn muodostamaan yksiselitteisemmän ymmärryksen vastauksista. Viimeiseksi analysoin vielä liikuntakoulutuksen järjestelyitä, ryhmäkiinteyttä sekä käytössä olevia resursseja. Kuvassa 11 on esitelty ne kategoriat, jotka nousivat keskeisiksi teemoiksi tutkimuksen tuloksissa.



Kuva 11. Tutkimuksen tulokset muodostavat teemat

Kyselyhaastattelussa oli kysymys ”Mitä fyysinen kasvatusta on mielestäsi?” Kysymyksen vastaukset muodostavat kokonaiskäsityksen siitä, kuinka haastateltavat ymmärtävät fyysisen kasvatuksen osana fyysistä koulutusta. Haastateltavien vastaukset muodostavat kokonaiskuvan siitä, kuinka he joukkona kokevat fyysisen kasvatuksen. Tämän avulla on helpompaa tulkita kyselyhaastattelun muita vastauksia kokonaiskuvasta muodostuneiden kokemusten perusteella. Suorissa lainauksissa käytän haastateltavista koodeja. Haastateltavat on jaettu siten, että ”P” tarkoittaa poliisiopiskelijaa ja ”S” sotatieteiden kandidaattia. Esittämällä paljon suoria lainauksia haluan muodostaa lukijalle kokonaisvaltaisen käsityksen haastateltavien kokemuksista.

6.3.1. Fyysinen toimintakyky osana koulutusta

Poliisiopiskelijoiden käsitykset fyysisestä kasvatuksesta muodostavat moninaisen käsityksien kokonaisuuden. Fyysinen kasvatusta on fyysisen toimintakyvyn kokonaisuuden ilmentymä. Fyysisestä kasvatuksesta puhuttaessa voidaan käyttää termiä fyysinen koulutus tai fyysinen liikuntakasvatusta. Fyysisen kouluttamisen perustana on ihminen, jolle annetaan työkalut lii-

kunnan suorittamiseen. Fyysinen koulutuksen päämääränä voidaan pitää ihmisen fyysisten ominaisuuksien kehittämistä haluttuun suuntaan. Tässä asiayhteydessä haluttuna suuntana ymmärretään työelämän toimintaympäristön muodostamat vaatimukset henkilön fyysisille ominaisuuksille.

Liikunta ymmärretään myös konkreettisenä toimintana, joka sisältää teorian ja käytännön muodostaman kokonaisuuden. Ihminen totutetaan liikkumaan fyysisen koulutuksen avulla, siinä kehitetään henkilön valmiuksia suorittaa liikuntaa ohjatusti sekä omatoimisesti. Fyysinen kasvatus voidaan kokea myös negatiivisessa mielessä, jos tavoitteet oppimiselle ovat liian korkeat. Poliisiopiskelijat kuvailivat fyysistä kasvatusta seuraavasti:

”Fyysistä toiminnallisuutta ja liikunnan riemua. Yhteishengen kasvattamista. Fyysisen kasvatuksen tavoitteena olisi tehdä liikkumisesta ja terveellisistä elintavoista kiinteä osa koulutettavan elämää. Nuoruuden harrastukset ja koululiikunta ovat tärkeässä osassa. Oman nuoruuden jalkapallo- ja salibandyharrastukset ovat antaneet paljon koko loppuelämää ajatellen, vaikka en kyseistä lajia enää harrastakaan. Poliisikoulussa toteutettu fyysinen koulutus oli mielestäni kokonaisvaltaista, mielekästä, hyvin suunniteltua ja tähtäsi juuri edellä mainitsemaani tavoitteeseen.” (P)

”Fyysinen kasvatus on mielestäni sitä, että opetetaan vähän kuin ”kädestä pitää”, miten pidetään omasta fyysisestä kunnosta hyvää huolta, ja miten sitä kehitetään tulevaa ajatellen. Fyysisellä kasvatuksella koulutuksessa pyritään luomaan yksilöille kuntopolku, jota he kulkevat läpi elämän.” (P)

Sotatieteiden kandidaattien käsitys fyysisestä kasvatuksesta mukaillee poliisiopiskelijoiden vastauksia. Terminologisesti hekin kokevat fyysisen kasvatuksen fyysisenä koulutuksena, liikuntana sekä opetuksena eli fyysisen toimintakyvyn kehittämisenä. Fyysinen kasvatus nähdään koulutuskokonaisuutena, jossa keskitytään fyysisen kunnan ja terveyden ylläpitämiseen sekä positiiviseen suhtautumiseen liikuntaan.

Fyysisessä koulutuksessa korostuu vahva teorian ja käytännön yhtenäisyys. Ihmisen fyysisen toimintakyvyn kannalta on keskeistä, että koulutus on kokonaisvaltaista. Fyysisen koulutuksen on keskityttävä perus-, vauhti- ja maksimikestävyteen sekä lihaskunnan harjoitteluun, lihahuoltoon ja terveellisen ruokavalion noudattamiseen. Eräät haastateltavat kertoivat fyysisestä kasvatuksesta seuraavasti:

”Fyysinen kasvatus on mielestäni toimintamalli, jolla pyritään tuomaan sekä tietoa että asenteita opiskelijoiden ulottuville. Opiskelijoiden ymmärryksen laajentamisen koin itse yhtenä suurena fyysisen kasvatuksen tavoitteista. Ei pitäydytty aina siinä samassa tutussa ja turvallisessa lajissa, vaan fyysisen kasvatuk-

sen oppiaineessa pyrittiin tuomaan monipuolisesti esille eri lajeja, myös niitä "vähemmän mediaseksikkäitä" lajeja." (S)

"Fyysisen kunnon osa-alueiden kehittämisen opettamista peruskestävyydestä maksimikestävyyteen, lihaskunnon, -koordinaation ja -huollon opettamista, niiden harjoittelua sekä neuvomista erilaisista harjoitusmuodoista ja opastusta terveellisen ruokavalion noudattamisesta." (S)

Fyysinen toimintakyky nähdään tärkeänä osana poliisin toimintakykyä. Fyysisen toimintakyvyn opettaminen on välttämätöntä poliisi (AMK) -tutkinnossa, vaikka valtaosa opiskelijoista on hyvässä fyysisessä kunnossa. Fyysinen koulutus mielletään tärkeäksi ja hyödylliseksi kokonaisuudeksi, joka antaa hyvät perusteet poliisin tehtävissä toimimiselle. Erään opiskelijan kokemus fyysisestä koulutuksesta:

"Koko fyysisen koulutuksen osakokonaisuus, kuntotesteihin valmistautumiseen, oli mielestäni erittäin hyödyllisiä. Sitä olisi saanut olla enemmän. Työharjoittelun aikana meidän täytyi laatia treenisuunnitelma kuntotestejä varten ja pyrkiä toteuttamaan se ja merkkamaan suoritteet ylös. Tehtävä mielestäni valmensi tulevaan työelämään ja siihen, miten liikuntaa voi sovittaa kolmivuorotyön ja päivätyön kanssa." (P)

Fyysisen toimintakyvyn koulutus on sotatieteiden kandidaattien mielestä tärkeää. He kokevat sen toimivana kokonaisuutena, jossa kehitetään omia valmiuksia oppijana sekä opettajana. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen, opettaminen ja kehittäminen ovat välttämätöntä kadettien opetuksessa sekä nuoremman upseerin tehtävissä. Fyysinen koulutus on vuorovaikutteista opiskelua opettajien ja opiskelijoiden välillä.

"Ensimmäisen vuoden kadettien vetämät harjoitteet sekä myös opettajien pitämät koordinaatioharjoitteet. Näistä sai paljon uusia näkemyksiä omiin liikkumiskäytäntöihin." (S)

"Koulutuksen pitäminen muille toi erilaisia näkökulmia verrattuna pelkästään omaan liikkumiseen." (S)

Fyysisen koulutuksen tärkeys korostuu opiskelijoiden mukaan poliisin tutkinnossa. Opetus koetaan Poliisiammattikorkeakoulussa laadukkaaksi, sillä koulutukselle on määritetty selkeät tavoitteet ja päämäärä. Opetuksen laatuun koettiin vaikuttavan opettajien hyvä ammattitaito. Koulutus on monipuolista ja siinä keskitytään kokonaisvaltaiseen fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen. Voimankäytön opintojakso miellettiin vastauksien pohjalta liikuntakoulutukseksi sekä tärkeäksi fyysisen toimintakyvyn kehityksen kannalta, mutta käsittelen kyseistä osa-aluetta kohdassa toiminnallinen harjoittelu. Liikuntakoulutuksen sisältö koettiin monipuol-

liseksi. Se sisälsi uintia, pallopelejä, juoksuharjoitteita, voimaharjoitteita, treeniohjelman laatimista sekä kuntotesteihin valmistautumista:

”Oli monipuolista. Treenasimme voimaa, nopeutta, kestävyyttä, kestävyysvoimaa esim. punttitreeni, erilaisia juoksu-, mäki-, veto- ja loikkaharjoitteita. Lisäksi harrastimme eri urheilulajeja ja saimme valmennusta liikuntasuunnitelman ja kuntosaliohjelman laatimisessa.” (P)

”Kyllä. Tunnit oli ennakoon suunniteltu, ja niillä oli rajattu sisältö. Koulutuksella tuntui olevan koko ajan tavoite ja päämäärä. Liikuntatunneilla uitiin, pelattiin paljon erilaisia pelejä, tehtiin voimaharjoituksia itsenäisesti ja ohjatusti, sekä tehtiin juoksuharjoituksia erilaisilla intensiteeteillä (pitkiä ja lyhyitä, nopeita ja hitaita).” (P)

Vaikka koulutus on monipuolista, sitä myös arvostellaan helposti tarpeellisuuden ja hyödyllisyyden näkökulmasta. Kaikkia opetettavia aiheita tai lajeja ei koettu yhtä mielekkäinä:

”Liikuntatunneilla sai kokeilla erilaisia harjoitusmuotoja. Vaihtoehtoja toki voisi olla enemmän perus pallopeleille yms.” (P)

Kadettien fyysisen toimintakyvyn koulutus on monipuolinen kokonaisuus, jossa ammattitaitoiset kouluttajat tuovat uusia tapoja liikunnan harjoitteluun. Vastauksista nousee esille se, kuinka opetus oli suunniteltu tukemaan opiskelijan kokonaisvaltaisen toimintakyvyn kehittämistä. Sotatieteiden kandidaatit korostivat myös marssien ja taisteluharjoitusten merkitystä fyysisen kunnon kehittämisessä, ne käsittelivät kohdassa toiminnallinen harjoittelu. Liikuntakoulutuksen harjoitukset sisälsivät eri lajeja ja liikuntamuotoja. Liikuntamuodoista mainittiin uinti, pallopelit, suunnistus, esteradan suorittaminen, kehonhallinta, juoksuharjoitteet ja lähi-taistelu:

”Kyllä, liikuntakoulutuksia oli monenkaltaisia ja niissä käsiteltiin itsepuolustuksesta ja kehonhallinnasta kestävyysjuoksuun ja esterataan. Kaikki koulutus tähtäsi samalla turvalliseen liikkumiseen ja liikunnan iloon, joka varmasti motivoi opiskelijoita liikkumaan myös omalla ajalla.” (S)

”Oli. Ammattilaisten pitämät liikuntakoulutukset toivat uusia tapoja lämmitellä, verryttellä ja harrastaa.” (S)

”Oli, sillä liikuntakoulutus piti sisällään ”tavallisten” harjoitusmuotojen lisäksi tehtäväkohtaisia harjoituksia esimerkiksi taisteluvarustuksessa.” (S)

6.3.2. Toiminnallinen harjoittelu

Poliisiopiskelijat nostivat voimankäytön, ampumakoulutuksen sekä valvonta- ja hälytystoiminnan harjoittelun tärkeäksi osaksi fyysistä kehittymistä ja koulutusta. Voimankäyttökoulutus kasvatti opiskelijoiden fyysistä kuntoa, motorisia taitoja sekä yleisesti fyysisiä ominaisuuksia. Erityisesti voimankäyttökoulutuksen koettiin lisänneen itsevarmuutta sekä henkistä jaksamista. Voimankäyttökoulutuksen sovelletut harjoitteet olivat fyysisesti kuormittavia ja raskaita, mutta ne koettiin ammattitaitoa kehittävinä harjoitteina. Sovelletuissa harjoituksissa toimittiin usein täydessä suojaruustuksessa, mikä lisäsi suoritusten kuormittavuutta. Voimankäyttökoulutus sisältää pysty- ja mattotekniikoiden harjoittelua, puhuttamista, voimankäyttövälineiden käytön harjoittelua, kuljetus- ja hallintaotteita, kaatumistekniikoita sekä lyönti- ja potkutekniikoita. Ase- ja ampumakoulutus tuo hyvää vastapainoa raskaille voimankäyttöharjoituksille. Koulutuksessa on keskityttävä tekniikoiden lisäksi aseiden turvalliseen käsittelyyn ja voimankäytönkaavan mukaiseen käyttöön:

”Liikuntatuntien jälkeen suurin fyysinen kehittyminen tapahtui voimankäytön tunneilla. Tunnit paransivat motoriikkaa ja oman kehon hahmottamista, ja tietenkin voimankäytön tekniikkaa. Vaikka tunnit olivat ymmärrettävästi tekniikkapainotteisia, tuli lähes jokaisella tunnilla kuitenkin hiki.” (P)

”Voimankäyttö erityisesti tatamilla ja harjoitukset, joissa menttiin raskaat kampeet päällä pitkiäkin aikoja putkeen. Koen, että näissäkin harjoituksissa suureessa roolissa oli ns. henkinen kantti. Toki myös ampumakoulutukset radalla kehittivät fyysistä osaamista.” (P)

Voimankäyttökoulutus koettiin myös haastavana kokonaisuutena, jonka seurauksena opiskelijat eivät kokeneet sitä mielekkäänä:

”Myös fyysisen voimankäytön opetus jännitti ja alussa tuntuikin, että tunteja vedettiin kovilla kierroksilla. Viihdyin tunneilla harvoin, vaikka valtaosa opettajista olikin kannustavia ja mukavia. Tunnit vain olivat kaukana mukavuusalueeltaani.” (P)

Fyysisen toimintakyvyn kehittymiseen sotatieteiden kandidaattien mielestä vaikutti toiminnallinen harjoittelu. Toiminnallinen harjoittelu käsitetään taistelukoulutuksena (taisteluharjoitukset), marsseina, itsepuolustus- ja kamppailukoulutuksena (lähitaistelu, voimankäyttö) sekä johtamisharjoituksina. Kokonaisvaltainen liikkuminen ja kehonhallinta korostuivat toiminnallisissa harjoituksissa. Taisteluharjoituksissa toimitaan taistelutarustuksessa, joka lisää harjoituksen kuormittavuutta ja kehittää henkilön fyysisiä ominaisuuksia. Taisteluharjoitukset kestävät yleensä muutamista päivistä kahteen viikkoon. Lähitaistelukoulutus on kamppailukoulu-

tusta, joka sisältää kamppailutilanteiden erilaisia pysty- ja mattotekniikoita (kaatumiset, hallintaotteet, potku- ja lyöntitekniikoita). Marssit nostavat opiskelijoiden peruskuntoa ja totuttavat opiskelijat kävelemään pitkiä matkoja kannettavien varusteiden kanssa:

”Taistelukoulutus, varsinkin pidemmissä harjoituksissa kehitti, sillä niissä oli yleensä pidempijaksoista mutta matalasykkeistä liikuntaa, sisältäen ajoittaisia sykkeen nousuja ja lihasvoiman tarvetta.” (S)

”Monet koulutukset vaativat fyysistä kestävyyttä sekä kehonhallintaa. Kokonaisvaltainen liikkuminen ja kehonhuolto korostuvat sotilaallisissa koulutuksissa.” (S)

”Voimankäyttö- ja kamppailukoulutukset kehittivät osaltaan lihaskoordinaatiota ja -kuntoa. Taistelu- ja marssikoulutus puolestaan kehittivät tai ainakin ylläpitivät peruskuntoa ja -kestävyyttä.” (S)

6.3.3. Ryhmähenki

Poliisiopiskelijoiden kokemusten perusteella avoimella ja positiivisella asenteella suhtautuminen fyysiseen koulutukseen kasvattaa opiskelijoiden välistä ryhmäkiinteyttä. Opiskelijat suhtautuivat fyysiseen koulutukseen erinomaisen hyvin. Henkilökohtainen positiivinen asenne näkyi liikuntasuorituksissa onnistumisina. Suhtautumiseen vaikutti opiskelijoiden aikaisempi liikuntatausta sekä fyysiset valmiudet. Olennaisena osana ryhmähengen kasvattamisessa koettiin opettajien avoin ja sosiaalinen lähestymistapa. Ryhmähenki ja -kiinteyden nousivat koko luokalla fyysisen koulutuksen myötä. Parhaimmillaan fyysinen koulutus tuki jaksamista muissa opinnoissa:

”Suhtauduin liikuntatunteihin avoimesti ja innolla. Luokan ryhmähenki kohentui, mikä näkyi liikuntatuntien jälkeisillä tunneilla vapaantuneena ilmapiirinä. Suhtautumiseen vaikutti suuresti myös ammattitaitoinen opetus, sekä hyvin suunnitellut liikuntatunnit. Liikuntatunnit myös auttoivat jaksamaan välillä pitkäksi venyneitä koulupäiviä.” (P)

Suhtautuminen fyysiseen koulutukseen koettiin myös suorituskeskeisenä asiana, jossa päämääränä on saavuttaa asetetut tavoitteet. Lisäksi yksittäisten opiskelijoiden huono asennoituminen fyysisen koulutuksen harjoituksiin laski ryhmähenkeä sekä vähensi muiden motivaatiota fyysistä koulutusta kohtaan:

”Pidin koulutukseen sisältyvästä fyysisestä koulutuksesta. Opettajat osasivat työnsä ja harjoitteet/liikunta oli monipuolista. Välillä suhtautumiseen vaikutti negatiivisesta parin opiskelijakaverin huono asenne liikuntatunnin aiheetta kohtaan.” (P)

Sotatieteiden kandidaatit suhtautuivat kadettikoulun aikaiseen fyysiseen toimintakyvyn koulutukseen erinomaisesti. Myönteiseen suhtautumiseen vaikuttivat opettajien ammattitaito, liikuntakoulutuksen monipuolisuus ja henkilöiden aikaisempi urheilutausta. Yksilön hyvä suhtautuminen fyysiseen koulutukseen kasvattaa ryhmän myönteistä suhtautumista. Opiskeluaikana sotatieteiden kandidaatit kokivat fyysisen koulutuksen kasvattavan ryhmähenkeä. He nostivat esille sen, kuinka fyysinen koulutus tuki jaksamista pitkien koulupäivien aikana.

”Fyysinen kasvatus oli erittäin tervetullutta muuten puuduttaviin luentosali-päiviin. Koko kurssilla asenne oli positiivinen ja ryhmässä tekeminen vaikutti myönteisesti ryhmähengen luomisessa.” (S)

Liikuntakoulutukseen suhtauduttiin myös negatiivisesti silloin, kun harjoiteltiin tuttuja lajien perusteita vähäisellä koulutusajalla:

”Toisinaan kiinnostus kuitenkin ailahteli, johtuen esimerkiksi siitä, että muutama tunnin mittainen koulutusaika, jolloin aiheena oli esimerkiksi pallopelit, ajankäyttö meni siten, että ensimmäinen tunti harjoiteltiin ja toinen pelattiin. Mielestäni tällainen on isolta osalta ajanhaaskausta.” (S)

6.3.4. Tilaresurssit

Poliisiammattikorkeakoululla on erittäin kattavat ja monipuoliset urheilumahdollisuudet. Opiskelija pystyy omatoimisesti ylläpitämään ja kehittämään omaa fyysistä toimintakykyä opiskelujen aikana. Opettajat tukevat myös opiskelijoiden omatoimista liikkumista henkilökohtaisella valmennuksella ja harjoitteluohjelmilla. Poliisiammattikorkeakoululla on opiskelijoiden käytettävissä mm. uima-allas, kuntosali, painitami, palloiluhalli, juoksurata sekä erilaisia ulkoiluvälineitä. Opiskelijat pitävät tilaresursseja erittäin hyvin, ne lisäävät myös motivaatiota oman fyysisen kunnon ylläpitämiseksi:

”Koululla on erittäin hyvät puitteet harrastaa eri liikuntalajeja, joten mielestäni koululla on hyvät mahdollisuudet. Aika oli välillä rajallista, mutta pääsääntöisesti se oli helposti järjestettävissä.” (P)

”Poliisiammattikorkeakoulun liikuntatilat olivat erittäin hyvät (kuntosali, pururata, uima-allas, painitami). Puitteet fyysisen kunnon kehittämiseen olivat erittäin hyvät, loppu on vain itsestä kiinni.” (P)

Työharjoittelujakson aikana poliisilaitosten tarjoamat liikuntatilat opiskelijoiden fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen olivat myös hyvät, mutta aikaa ei ollut aina riittävästi viikkoliikunnan suorittamiseen:

”Hyvät! Koululla ja laitoksella on hyvät salit. Työvuorojen puitteissa pääsi viikkoliikunnalle harvoin, mutta onneksi töiden jälkeenkin jaksoi jäädä.” (P)

Maanpuolustuskorkeakoulun järjestämät resurssit opiskelijoiden fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen ovat erinomaiset. Omatoimista liikkumista tuettiin lisäksi ammattitaitoisten opettajien tarjoamalla henkilökohtaisella ohjaamisella. Maanpuolustuskorkeakoululla on tarjota opiskelijoiden hyödynnettäväksi uima-allas, kuntosali, urheilukenttä, palloilusali, juoksurata sekä paljon erilaisia liikuntavälineitä. Santahaminan saarella on myös muita liikunta- ja ulkoilumahdollisuuksia opiskelijoiden käyttöön. Koulun henkilökunta kannusti omatoimiseen liikkumiseen, vaikka aikaa ei aina ollutkaan riittävästi:

”Liikuntamahdollisuudet olivat erittäin monipuoliset, ja usein oli mahdollista opiskelupäivien keskelläkin käydä harjoitusputkien ollessa kiivaimmillaan, fyysisen kunnan kehittäminen oli aikakapeikkojen tai väsymyksen johdosta haastavaa. Akateemisten opintojaksojen aikana harjoitusmahdollisuudet ja -puitteet olivat erittäin hyvät.” (S)

”Ohjattujen harjoitteiden lisäksi kuntoilumahdollisuudet olivat erinomaiset omalla ajalla suoritettavaan kuntoiluun.” (S)

6.3.5. Fyysinen koulutus tukena työelämässä

Poliisiopiskelijat kokivat, että työelämässä tarvittavaa fyysistä toimintakykyä koulutettiin opintojen aikana paljon. Opettaja painottivat hyvin sellaisia asioita, jotka korostuvat työtehtävissä. Voimankäyttökoulutus koettiin erittäin hyödylliseksi työtehtävissä, joita tulee vastaan poliisin kenttätöissä. Fyysinen koulutus on kokonaisvaltaista ja siinä huomioidaan poliisille asetetut fyysisen toimintakyvyn vaatimukset:

”Erittäin hyvät, sain hyviä vinkkejä ja innostus liikuntaan säilyi. Opettajat osasivat hyvin ottaa huomioon ja painottaa ammatissa vaadittavia fyysisiä ominaisuuksia.” (P)

”Mielestäni fyysinen koulutus (liikunta ja fyysinen voimankäyttö) antaa hyvät ja avaimet työelämää varten. Se on kuitenkin itsestä kiinni ylläpitääkö saamiaan valmiuksia vai antaako niiden sammaloitua muistin syövereissä.” (P)

Maanpuolustuskorkeakoulussa kadeteille järjestettävä fyysisen toimintakyvyn koulutus tukee monipuolisesti työtehtävissä tarvittavaa ammattitaitoa. Opinnot antavat hyvät valmiudet varusmiesten kouluttamiseen sekä oman fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen. Sotatieteiden

kandidaatit saivat paljon hyviä esimerkkisuorituksia siitä, kuinka järjestetään erilaisia liikuntakoulutuksia varusmiehille:

”Koulutus antoi hyvät valmiudet opastaa, ohjata ja kouluttaa varusmiehiä oman kunnan ylläpitämiseen ja kehittämiseen erilaisten harjoitusmuotojen kautta.” (S)

Fyysisen koulutuksen opetuksen vähäinen määrä ja opintojen sijoittuminen pääosin opintojen alkupuolelle ei kehittänyt riittävästi työelämässä vaadittavia fyysisen osaamisen valmiuksia:

”FYKA antoi välttävät valmiudet nuoremman kouluttajan tehtäviin. Ongelma johtuu lähinnä opetuksen määrästä. Keskimääräiselle kadetille FYKA on huomattavan suppea oppiaine, eikä sen aikana ehdi muodostaa kattavaa käsitystä toimintakyvyn kehittämisestä.” (S)

6.3.6. Kuntotestit

Kuntotesteillä mitataan opiskelijoiden fyysisen kunnan tasoa. Poliisiopiskelijoille järjestettiin kuntotesti kaksi kertaa opintojen aikana. Kuntotesteillä mitattiin opiskelijoiden fyysisen kunnan eri osa-alueita. Kuntotestien lisäksi heille järjestettiin niin sanottuja tasokokeita liikunta-tunneilla. Voimankäytön kurssilla opiskelijoille järjestettiin sovellettuja harjoituksia, joissa mitattiin henkilön osaamista voimankäyttötilanteessa:

”Kuntotestien avulla. Lihaskuntotestit (penkkipunnerrus, leuanveto, toistokyky, vatsalihakset ja eteenpäin venytys ja 3000 metrin juoksutesti. Lisäksi opintojen aikana oli viivajuoksutesti ja kestovoimatesti, joista sai tuloksen, joita verrattiin aikaisempien opiskelijoiden tuloksiin. Opintojen aikana suoritettiin myös uintitesti.” (P)

”Liikunnassa kuntotestit (kestävyysjuoksu, lihaskunto) koulutuksen aikana kahdesti ja kehonkoostumusmittaus kolmesti. Lisäksi koulutuksen uintitesti ja lihaskestävyydesti. Fyysisen voimankäytön leirit (3 kpl) tuli suorittaa hyväksytysti läpi. Leireillä oli voimankäyttöharjoituksia erilaisissa ympäristöissä ja tilanteissa.” (P)

Poliisiammattikorkeakoulun järjestämät kuntotesti olivat opintojen aikana hyvä fyysisen kunnan seurantamenetelmä, jolla seurattiin opiskelijoiden henkilökohtaista kuntotasoa, lisäksi niitä järjestettiin riittävän usein. Työelämävaiheen kuntotestaus ei ole opiskeluvuosien tasolla, niiden määrä on vähäisempi ja sisältö suppeampi. Kuntotestien tasovaatimukset voisivat olla korkeammat. Kenttätyötä tekeville poliiseille tarvittaisiin tehtäväkohtainen kuntotestaus. Kuntotesteillä olisi mitattava työtehtävissä vaadittavia fyysisiä valmiuksia ja ominaisuuksia:

”Kuntotestit on kouluaikana kattavat. Lihaskuntotestejä voisi hieman päivittää. Töihin siirtymisen jälkeen, kuntotestien tason vaativuus voisi olla korkeampi ainakin kentällä toimiville poliisimiehille.” (P)

”Ehkä enemmän työlähtöisesti mikäli mahdollista. Tutkinnon aikana suoritettujen fyysisen kunnon testit ja varsinkin voimankäytölliset testit ovat äärimmäisen vaativia verrattuna jo pitkään työelämässä olleiden poliisimiesten tasoon.” (P)

”Kuntotestit voisivat olla vaativammat. Erityisesti sitten työelämässä fyysistä kuntoa ei mitata joissakin laitoksissa oikeastaan ollenkaan. Se jää kaikkien omaan harkintaan.” (P)

Kadeteille järjestetään samat fyysisen kunnon kuntotestit kuin muulle Puolustusvoimien henkilöstölle. Kuntotestaaminen keskittyi opintojen aikana pääosin lihaskuntotestiin sekä Cooperin testiin. Kenttäkelpoisuustestejä ei sotatieteiden kandidaattien kokemusten perusteella mielletty kuntotesteiksi, vaikka nekin suoritettiin yhdessä kuntotestien kanssa:

”Cooper, Lkt on hyvä mittari kerran vuodessa. Myöskin kehonkoostumusmittaus mahdollisuudet kouluaikana ovat äärimmäisen hyvät oman kunnon seuraamisessa.” (S)

”Opiskelujeni aikana fyysistä kuntoa seurattiin normaaleilla PV:n ja RVL:n kuntotesteillä ja PAK-suoritteilla. Toki epäsuoria kunnon tarkkailumittareita olivat myös opiskelutoverit. Kun jotakin asiaa suoritettiin, niin itsenäisesti pystyi vertaamaan itseään muihin ja omaksuma paremmin suoriutuvilta kavereilta toimintamalleja esimerkiksi kamppailuun tai esterataan.” (S)

Kuntotestit painottuvat kestävyyskunnan seurantaan ja ne toimivat hyvin yksittäisen sotilaan henkilökohtaisen kunnon seurannassa. Lihasvoiman mittaamista ei koeta riittävän monipuoliseksi, missä korostuisi suuremman kuorman kanssa tehdyt suoritteet, kuten taisteluvälineissä tehtynä:

”Mielestäni sekä PV:llä, että RVL:llä painotetaan lähes yksinomaan kestävyyskuntoa. Lihasvoiman mittareina ovat lähinnä punnerrukset, jotka ovat loppujenlopuksi aika hankala mitattava liike, sillä nopeasti tehtynä siinä on todella helppo tehdä virheellisiä toistoja jopa huomaamatta.” (S)

”Nykyiset kuntotestit eivät mielestäni testaa sotilaan toimintakykyä riittävästi.” (S)

6.4. Kokonaisuuden vertailua

Tuloksien perusteella voidaan todeta, että molemmat henkilöstöryhmät kokevat fyysisen kasvatuksen hyvin samalla tavalla. Fyysinen kasvatus on heidän vastauksien perusteella monien käsitteiden summa. Fyysinen kasvatus kuitenkin miellettiin yleisesti fyysisen toimintakyvyn kehittämiseksi.

Fyysinen toimintakyky on poliisiopiskelijoiden sekä sotatieteiden kandidaattien mielestä olennainen osa opintoja. Fyysinen toimintakyvyn kouluttaminen tukee molemmissa ammateissa pärjäämistä luomalla toiminnalle perustan. Fyysinen koulutus on kokonaisvaltaista ja hyvin suunniteltua. Ammattitaitoisten opettajien työpanos korostuu molempien koulujen opetuksessa.

Poliisiammattikorkeakoulun sekä Maanpuolustuskorkeakoulun liikuntakoulutus koettiin monipuolisena kokonaisuutena. Opetettavia lajeja oli paljon ja ne tukivat fyysisen kunnon kehittymistä. Poliisiopiskelijat mielsivät voimankäytön harjoittelun osaksi kokonaisvaltaista liikuntakoulutusta. Sotatieteiden kandidaattien mielestä lähitaistelu, marssit ja taisteluharjoitukset tukivat hyvin liikuntakoulutusta. Toiminnallinen harjoittelu oli molempien henkilöstöryhmien kokemusten perusteella hyödyllistä, mielekästä ja kehitti yksilön fyysisiä ominaisuuksia.

Poliisiopiskelijat ja sotatieteiden kandidaatit kokivat fyysisen koulutuksen kasvattaneen ryhmähenkeä. Ryhmähengen nousemiseen katsottiin vaikuttaneen myös opettajat, henkilökohtainen motivaatio sekä opetettavat aiheet. Joidenkin poliisiopiskelijoiden mielestä ryhmähenkeen laskevasti vaikutti muiden opiskelijoiden huono suhtautuminen opetettavaan aiheeseen. Fyysinen koulutus lisäsi molempien oppilaitosten opiskelijoiden yleistä jaksamista pitkien koulupäivien aikana.

Tuloksien perusteella molempien koulujen tarjoamat resurssit fyysisen kunnon ylläpitämiseen ja kehittämiseen ovat opiskelijoiden mielestä erittäin hyvät. Samat resurssit ovat myös käytössä fyysisen toimintakyvyn koulutuksessa.

Fyysisen koulutuksen tarpeellisuus työtehtävissä selviytymiseen on tärkeää. Koulujen tarjoama fyysinen koulutus on opiskelijoiden mielestä hyödyllistä ja tukee selviytymistä työtehtävissä. Molemmat koulut opettavat opiskelijoilleen työelämässä tarvittavia fyysisen toimintakyvyn osa-alueita.

Pääosin kuntotestit olivat tutkimushenkilöiden mielestä hyvä menetelmä kunnon seurantaan ja arviointiin opintojen aikana. Poliisiopiskelijoiden vastauksien perusteella työelämävaiheen kuntotestaus ei ole yhtä hyvällä tasolla kuin opiskeluaikana. Sotatieteiden kandidaatit kokivat, että kuntotestit toimivat hyvin yksittäisen sotilaan kestävyyskunnan mittaamiseen, mutta testi ei sovellu lihasvoiman testaamiseen.

7. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteeksi määriteltiin miten opiskelijat kokevat fyysisen koulutuksen sekä millaista hyötyä siitä on heille työelämässä ja kuinka opiskelijoiden fyysistä kuntoa seurataan opintojen aikana. Tutkimuksessa esitettiin kolme laajempaa tutkimuskysymystä, joiden avulla aihetta tarkasteltiin.

1. Miten opiskelijat kokevat liikuntakasvatuksen ja fyysisen toimintakyvyn opetuksen?
2. Tukeeko opintojenaikainen liikuntakasvatus ja fyysisen toimintakyvyn opetus työelämän työtehtäviä?
3. Millä tavalla fyysistä toimintakykyä seurataan opintojen aikana?

Johtopäätöksissä vastaan tutkimuskysymyksiin ja tuon esille tutkimuksen keskeiset havainnot ja päätelmät.

7.1. Johtopäätökset

Tutkintoon kuuluva fyysinen koulutus toimii perustana suoriutumiseen poliisin virkatehtävissä. Poliisiammattikorkeakoulun toteuttama fyysinen koulutus on kokonaisuus, johon kuuluvat seuraavat osa-alueet: liikuntakoulutus, fyysinen toimintakyky, voimankäyttö ja voimankäyttövälineet. Koulutus on opiskelijakeskeistä, jossa oman osa-alueensa asiantuntijat toimivat kouluttajina. Opiskelijoiden kokemukset fyysisestä koulutuksesta vastaavat tutkintorakenteen mukaista opintokokonaisuutta, mikä ilmenee teoriaosuudessa.

Opintokokonaisuus on hyvin suunniteltu vastaamaan niihin haasteisiin, joita poliisi työtehtävissään kohtaa. Opiskelijat ovat motivoituneita ja luottavat niihin fyysisen toimintakyvyn tietoihin ja taitoihin, mitä Poliisiammattikorkeakoulussa heille opetetaan. Opettajat, jotka ovat aikaisemmin toimineet valvonta- ja hälytystehtävissä tai rikostutkinnassa, lisäävät opiskelijoiden positiivisia kokemuksia fyysisestä koulutuksesta. Opettaja, joka osaa sitoa koulutuksensa käytännöllisiin esimerkkeihin, on tärkeässä roolissa opiskelijoiden oppimisessa.

Sotatieteiden kandidaatiksi opiskelevien kadettien fyysinen koulutus on ehyt kokonaisuus, joka sisältää teoriaa ja käytännön harjoitteita. Maanpuolustuskorkeakoulun osalta fyysinen koulutus voidaan jakaa fyysisen kasvatuksen ja toimintakyvyn kokonaisuudeksi. Tämä kokonaisuus kuvaa hyvin sitä samaa todellisuutta, miten sotatieteiden kandidaatit ovat sen kokeneet opiskeluaikana. Fyysinen koulutus mielletään kaikeksi toiminnaksi, mikä kehittää sotilaan fyysistä toimintakykyä.

Fyysinen koulutus on monipuolista ja siinä keskitytään valmentamaan opiskelijaa nuoremman upseerin tehtäviä varten. Opiskelijat kokevat fyysisen koulutuksen hyödyllisenä kokonaisuutena, josta on hyötyä niin itsensä kehittämässä kuin muiden kouluttamisessa. Opettajien ammattitaitoisella koulutuksella on suuri merkitys fyysisen koulutuksen mielekkyyteen. Oman alansa asiantuntijoina he osaavat suunnitella ja toteuttaa sellaisen fyysisen koulutuksen kokonaisuuden, minkä opiskelijat kokevat hyödyllisenä. Maanpuolustuskorkeakoulun järjestämä fyysinen koulutus kadeteille toteutuu sotatieteiden kandidaattien kokemusten mukaan samalla tavalla kuin teoriaosuudessa olen esitellyt.

Maanpuolustuskorkeakoulun ja Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden käsityksiin eivät vaikuttaneet ikä tai aikaisempi työkokemus. Taustamuuttujien osalta opiskelijan aikaisempi urheilutausta lisää henkilökohtaista motivaatiota ja yrittämistä fyysisessä koulutuksessa. Tästä seurauksena voisi pohtia, miten aikaisempi urheilutausta vaikuttaa suoriutumiseen pääsykokeiden kuntotesteissä ja voisiko pääsykokeiden kuntotestien vaatimuksia mahdollisesti nostaa, mikä voisi lisätä motivoituneiden opiskelijoiden määrää kurseilla.

Toiminnallinen harjoittelu on tärkeässä asemassa viranomaisten koulutuksessa. Toiminnallinen harjoittelu on monipuolista ja siinä opiskelijat saavat harjoitella teorian ja käytännön yhteensovittamista. Poliisiammattikorkeakoulu kouluttaa opiskelijoilleen voimankäyttöä, ase- ja ampumakoulutusta sekä valvonta- ja hälytystoimintaa. Näiden osa-alueiden yhtenäinen kokonaisuus muodostaa opiskelijoille käsityksen niistä tiedoista ja taidoista, joita poliisin virkatehtävissä tarvitaan.

Toiminnallisen harjoittelun parasta antia opiskelijoille on se, että harjoitustilanteet on suunniteltu oikeiden tilanteiden pohjalta. Voidaankin pohtia, voisiko poliisikoulutukseen lisätä toiminnallista harjoittelua. Pääluvussa kolme mainitaan, että tutkimuksen mukaan poliisin työ on fyysisesti matalakuormitteista, mutta työhön sisältyy hetkellisiä kuormitushuippuja (Laki Poliisin hallinnosta 1992, 15 h § määräyksen tarkennus 2014, 1–4).

Voisiko poliisin fyysisen koulutuksen kokonaisuuteen lisätä samoja toiminnallisen harjoittelun muotoja, mitä Maanpuolustuskorkeakoulussa käytetään, taisteluharjoitukset ja marssit? Taisteluharjoitusten kokonaisuus voisi sisältää eri poliisitoiminnan osa-alueita. Poliiseilla voisi olla omat taisteluammunnat, joissa kaikille opiskelijoille koulutettaisiin virkatehtävissä tarvittavat asejärjestelmät. Taisteluammunnat sisältäisivät tukiaseammunnat, pistooliammunnat ja mahdollisesti haulikkoammunnat. Ammunnat voisivat olla sovellettuja tilanteita tapahtuneista työtehtävistä. Marssikoulutus voisi olla osa fyysisen toimintakyvyn kehittämistä. Marsien avulla totutettaisiin opiskelijoita pidempiaikaiseen rasitukseen, pitkällä kävellessä tapahtuvilla siirtymisillä, jossa varustuksena toimisi poliisin raskas varustus. Marssipituus voisi olla 20-30 kilometriä.

Maanpuolustuskorkeakoulussa kadeteille opetetaan taistelukoulutusta (taisteluharjoitukset), marsseja, itsepuolustus- ja kamppailukoulutusta. Näiden osa-alueiden muodostamat toiminnalliset harjoitukset ovat tärkeässä roolissa, kun tarkastellaan sotilaan tehtäviä sodan aikana. Toiminnallisen harjoittelun kuormittavuus, tavoitteellisuus ja mielekkyys muodostavat simuloitun kuvan niistä ominaisuuksista, joita sotilas taistelukentällä tarvitsee.

Sotatieteiden kandidaattien kokemusten perusteella itsepuolustus- ja kamppailukoulutus kehittää sotilaan fyysistä toimintakykyä sekä lähitaistelutaitoa. Voisiko kadettikoulutuksessa hyödyntää Poliisiammattikorkeakoulun voimankäyttökoulutusta? Nuoremman upseerin tehtävissä rauhan aikana ei varsinaisesti tarvitse samoja voimankäyttötaitoja kuin konstaapelin tehtävissä, mutta tarkastellessa asiaa poikkeusolojen tehtävien näkökulmasta tilanne on toinen. Kadeteille voitaisiin laatia lähitaistelukurssi, jonka pohjana toimisi Poliisiammattikorkeakoulun voimankäyttökurssi. Kurssilla opetettaisiin voimankäyttövälineiden turvallinen ja oikeaoppinen käyttö sekä lainmukainen voimakeinojen käyttö. Tämän avulla kadeteille muodostuisi käsitys poliisin voimankäytöstä, joka hyödyttäisi virka-aputehtävissä toimimista.

Maanpuolustuskorkeakoulun ja Poliisiammattikorkeakoulun fyysisen koulutuksen ammattitaitoinen henkilökunta lisäävät opiskelijoiden ryhmähenkeä. Hyvän ryhmähengen luominen jo opiskeluvaiheessa lisää yksilön toimintakykyä työelämässä. Molempien henkilöstöryhmien työtehtävät tapahtuvat pääosin muiden ihmisten kanssa, joten ryhmähengen vaikutusten ymmärtäminen ja tunnistaminen on keskeistä jo opintojen aikana.

Ryhmähengen luomiseen vaikuttaa olennaisesti myös yksilön oma motivaatio. Yksilön motivaatioon vaikuttaa monia eri muuttujia, kuten koulutettava aihe, henkilökemiat, oma liikunnallinen tausta ja resurssit. Resursseilla ymmärretään tässä yhteydessä liikuntaa käytettävissä olevat tilat ja välineet. Poliisiammattikorkeakoulu ja Maanpuolustuskorkeakoulu ylläpitää ja kehittää laadukkaita liikuntaresursseja. Resurssit mahdollistavat monipuolisen ja laadukkaan fyysisen koulutuksen toteuttamisen. Hyvät liikuntamahdollisuudet voivat lisätä opiskelijoiden motivaatiota fyysisestä koulutusta kohtaan, lisäksi ne saattavat lisätä koulutukseen hakeutuvien määrää.

Sotatieteiden kandidaatin tutkinto sekä Poliisin (AMK) -tutkinto ovat työelämään suuntaavia tutkintoja. Niiden on luotava fyysisen toimintakyvyn edellytykset henkilöstön osaamiselle virkatehtävissä. Poliisiammattikorkeakoulu ja Maanpuolustuskorkeakoulu ovat onnistuneet rakentamaan fyysisen koulutuksen kokonaisuudet siten, että valmistuneella henkilöllä on edellytykset suoriutua työtehtäville asetetuista fyysisistä tavoitteista. Todettakoon, että tämänhetkisillä tutkintorakenteilla molempien koulujen fyysinen koulutus vastaa niihin fyysisen toimintakyvyn vaatimukseen, mitä henkilöstölle on virkatehtävissä asetettu.

Poliisiammattikorkeakoulun työharjoittelujakso tukee hyvin tiedon ja käytännön yhteensovittamista. Kadettien tutkintorakenteeseen ei sisälly orgaanista työharjoittelujaksoa, mutta kadettien suorittamat oikeuksiin johtavat opinnot tukevat osaamista työelämässä. Kaikilla valmistuneilla sotatieteiden kandidaateilla on kuitenkin jo samankaltaista työkokemusta, mistä on hyötyä nuoremman upseerin tehtävissä. Työkokemuksella tarkoitan opintojen aikaisia koulutustapahtumia, joissa kadetit harjoittelevat toistensa kouluttamista, lisäksi osa heistä on saattanut toimia sopimussotilaan tehtävissä.

Tutkimus osoittaa, että molemmille organisaatioille on tärkeää seurata henkilöstönsä fyysisistä toimintakykyä erilaisin mittausmenetelmin. Opintojen aikainen yksilöllinen kuntotason seuranta on hyväksi osoittautunut menetelmä osoittaa henkilöstön fyysisen kunnan tasoa. Kuntotestit painottuvat molemmissa kouluissa perinteisiin juoksu- ja lihaskuntotesteihin. Opiskelijoiden henkilökohtaisen fyysisen kunnan ylläpitämisen ja kehityksen kannalta on tärkeää, että kuntoa seurataan kerran vuodessa järjestettävillä testeillä. Molempien koulujen kuntotestausmenetelmät ovat toimivia, mutta kehittyneet toimintaympäristöt asettavat uudenlaisia haasteita tehtäväkentälle. Kuntotestejä voitaisiin täydentää toiminnallisilla mittausmenetelmillä. Toiminnallisissa mittauksissa voitaisiin arvioinnissa keskittyä henkilön voimaominaisuuksiin. Tarkoituksena olisi, että henkilö suorittaisi erityyppisiä tehtäväratoja tehtävien mukaisessa varustuksessa.

Huomioiden molempien tutkintorakenteiden ainutlaatuisuuden voitaisiin fyysisen koulutuksen osalta tehdä koulujen välistä yhteistyötä. Tuloksien perusteella ja teorian tarkastelulla Poliisiammattikorkeakoulun ja Maanpuolustuskorkeakoulun fyysinen koulutus omaa samankaltaiset lähtökohdat ja tavoitteet. Niistä löytyy oman erityisalan vaatimia eroavaisuuksia, mutta kokonaisuutta tarkasteltaessa niissä on paljon samoja komponentteja. Fyysisessä koulutuksessa voitaisiin joiltakin osin yhteen sovittaa liikunta-, voimankäyttö-, ase- ja ampumakoulutusta.

7.2. Luotettavuuden tarkastelua

Fenomenografisen tutkimuksen luotettavuuden tarkastelussa tavoitellaan ihmisten ilmaisuista tulkittua tietoa käsityksistä. Aineistoa hankitaan syvyysuunnassa, eikä niinkään leveysuunnassa. Tutkimushenkilöiden määrä on fenomenografisessa tutkimuksessa varsin pieni, usein muutamasta henkilöstä muutamaan kymmeneen henkilöön. (Ahonen 1994, 152.)

Olen esitellyt aikaisemmin alaluvussa 5.3. aineistonkeruumenetelmäni ja perustellut, miksi käytän kyseistä menetelmää, lisäksi tutkimuksen liitteinä ovat kyselyhaastattelut. Aineistonkeruumenetelmällä keräsin tietoa ihmisten käsityksistä ja kokemuksista. Pääluvuissa viisi ja kuusi olen esitellyt käytettävät tutkimusmenetelmät ja sen mihin pyrin niiden käytöllä.

Tutkimusjoukkoni olen esitellyt pääluvussa kuusi taustamuuttujiin sidottuna, kerron myös miten päädyin kyseisen tutkimusjoukon valitsemiseen. Tutkimusjoukon määrä on 19 henkilöä, mikä on tyypillistä fenomenografisessa tutkimuksessa. Olen tuonut esille tutkimushenkilöiden kokemuksia, ilmaisuja ja mielipiteitä esittämällä tuloksissa paljon suoria lainauksia kyselyhaastattelusta. Lainauksissa olen halunnut ilmaista tutkimushenkilöiden vastauksista muodostuneita yhtenäisiä käsityksiä kyseisestä aiheesta. Lainauksien esittelyyn ei ole vaikuttanut vastausten negatiivisuus tai positiivisuus vaan se, kuinka ne selittävät käsityksiä (Ahonen 1994, 152).

Fenomenografisen tutkimuksen aineiston ja johtopäätösten validiteetti muodostaa luotettavuuden perustan. Aineisto ja johtopäätökset käsittävät kaksi ulottuvuutta: aitous ja relevanssi. Aineiston ja johtopäätösten on vastattava tutkittavan ajatuksia (aitous) ja niiden on liityttävä tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin (relevanssi). Tutkimuksestani välittyä lukijalle aitous ja relevanssi sekä niiden liittyminen olennaisesti teoreettisiin lähtökohtiin. Aineiston hankinnan prosessi on järjestetty hyvin, ja se on ehyt kokonaisuus. Tämän avulla voi luottaa siihen, että aineisto on riittävä ja tutkimushenkilöt ovat saaneet rauhassa tuoda esille omia ajatuksiaan. (Ahonen 1994, 152.)

Aineiston luotettavuutta ja aitoutta lisää se, että tutkimushenkilöt ovat ilmaisseet käsityksensä tutkittavana olevasta aiheesta. Aineisto osoittaa myös tutkimushenkilöiden todelliset ajatukset. He ovat ilmaisseet kokemuksen kokemuksien perusteella eivätkä kysymykset ole rajoittaneet heidän mielipiteitään. (Ahonen 1994, 153.)

Tutkimukseni johtopäätökset esitellään kategorioina, joihin aineisto on löydettyjen merkitysten perusteella luokiteltu. Kategoriat ovat aitoja, koska ne vastaavat tutkittavien tarkoittamia merkityksiä sekä ovat relevantteja teorian kannalta. (Ahonen 1994, 153.)

Tutkimukseni luotettavuutta lisää oma sotilas- ja urheilutaustani. Sotilasurani aikana olen saanut paljon kokemusta fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisestä ja kehittämisestä sotilaskontekstissa. Urheilutaustani on kattava ja oma fyysinen toimintakykyni on aina ollut korkealla tasolla. Omien kokemusteni pohjalta minun oli helpompi ymmärtää tutkimusjoukon ilmaisevia kokemuksia ja näin lähestyä aihetta paremmin. Urheilukokemukseni on voinut myös yksinkertaistaa ajatteluani joissakin tutkimusjoukon vastauksissa, joten olen saattanut jättää huomioimatta jonkin toisen näkökulman, vaikka itse koen, että tutkimusprosessin kannalta kokemuksestani oli enemmän hyötyä kuin haittaa.

7.3. Jatkotutkimuksen mahdollisuuksia

Tutkimuksessa esiin nousseiden tuloksien perusteella Poliisiammattikorkeakoulun ja Maanpuolustuskorkeakoulun fyysinen koulutus voitaisiin yhteen sovittaa joiltakin osin. Jatkotutkimussuositukseni liittyykin tähän tematiikkaan. Opiskelijoiden käsitykset oman oppilaitoksen fyysisestä koulutuksesta näyttäytyivät tutkimuksessani myönteisenä kokonaisuutena. Molempien henkilöstöryhmien osalta oli kuitenkin havaittavissa, että fyysistä koulutusta pitäisi joltakin osin kehittää. Olisi mielenkiintoista nähdä, miltä osin näiden kahden organisaation fyysinen koulutus voitaisiin toteuttaa yhteistyönä.

Fyysisen kunnan testaaminen oli keskeinen kehittämisen kohden tutkimusjoukon kokemusten perusteella. Kuntotestit koettiin yleisesti ottaen hyvänä yksittäisen henkilön fyysisen kunnan seurantamenetelmänä. Tuloksien perusteella voisi tehdä vertailevaa tutkimusta kuntotestien toteuttamisesta Poliisiammattikorkeakoulussa ja Maanpuolustuskorkeakoulussa. Myös kuntotestien sisällön tutkimiseen voisi olla tarvetta.

Motivaatio on tärkeässä roolissa henkilön oppimisen kannalta. Taitojen oppiminen vaati henkilöltä keskittymistä, varsinkin uusien asioiden. Aineistosta esiin tulleen kokemuksen mukaan yksilöiden oma motivaatio vaikutti olennaisesti henkilön suhtautumiseen fyysistä koulutusta kohtaan. Tämän seurauksena voisi tutkia, kuinka paljon henkilön aikaisempi urheilutausta vaikuttaa motivaatioon fyysistä koulutusta kohtaan.

LÄHTEET

- Aalto, J. 2010. Opettaja, kasvattaja vai tiedonjakaja? Pohdintaa kadettien etiikan opetuksen todellisuudesta. Teoksessa J. Mäkinen & J. Tuominen (toim.) Toimintakykyä kehittämässä: Jarmo Toiskallion juhlaKirja, military pedagogical reflections,. Maanpuolustus korkeakoulu, Johtamisen ja sotilapedagogiikan laitos, Julkaisusarja 1, n:o 6 Helsinki: Edita Prima Oy 2010, 117–123
- Aalto, J. 2014. Kuka omistaa etiikan. Teoksessa A. Mutanen & O. Pekkarinen (toim.) Sotilaspedagogiikka, Professori Juha Mäkisen 50-vuotisjuhlaKirja 2014. Maanpuolustuskorkeakoulu, Johtamisen- ja sotilapedagogiikan laitos Tampere: Juvenes Print, 2014, 107–118
- Ahonen, S. 1994. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa L. Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen & S. Saari Laadullisen tutkimuksen työtapoja 1994 Rauma: Kirjapaino Oy West Point 1996, 114–156
- Alastalo, M. 2005. Tutkimushaastattelun historia yhteiskuntatieteissä. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) Haastattelu 2005. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy 2005, 57–77
- Alastalo, M., Åkerman M. & Vaittinen T. 2017. Asiantuntijahaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tallinna: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino 2017, 214–232
- Alastalo, M. & Åkerman M. 2010. Asiantuntijahaastattelun analyysi: faktojen jäljillä. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi Tampere: Vastapaino 2010, 372–394
- Alavillamo, J. 1999. Sotilaan toimintakyky. Diplomityö Jukka Alavillamo Maanpuolustuskorkeakoulu 1999.
- Anttonen, J. 2016. YHTEISTÄ TURVALLISUUTTA RAKENTAEN- Poliisi- ja upseeriprofessoiden yhteiskehittelyn mahdollisuuksia, Julkaisusarja 1: Tutkimus nro 6, Väitöskirja J. Anttonen & Maanpuolustuskorkeakoulu, Tampere Juvenes Print Oy 2016
- Asiantuntijahaastattelu MPKK 2018. Maanpuolustuskorkeakoulu. Aineisto tekijän hallussa ks. Liite 1,

- Asiantuntijahaastattelu POLAMK 2018. Poliisiammattikorkeakoulu. Aineisto tekijän hallussa
ks. Liite 2
- Ellonen, E., Kekomäki, K., Raivola, P., Taiha, H. & Välihalo, T. 2000. Poliisin ammatin etiikka. Teoksessa E. Ellonen, K. Kekomäki, P. Raivola, H. Taiha & T. Välihalo Etiikka ja Poliisintyö 2000. Poliisiammattikorkeakoulu, oppikirjat 6, Espoo 2000. Helsinki: Oy Edita Ab 2000, 24–26
- Hirsjärvi, S. 1997. Aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätökset. Teoksessa S. Hirsjärvi, P. Remes & P. Sajavaara Tutki ja kirjoita 1997 Porvoo: Bookwell Oy 2016, 221–230
- Hirsjärvi, S. 1997. Metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa S. Hirsjärvi, P. Remes & P. Sajavaara Tutki ja kirjoita 1997 Porvoo: Bookwell Oy 2016, 123–166
- Hirsjärvi S. 1997. Tutkimustyyppit ja aineistonkeruun perusmenetelmät. Teoksessa S. Hirsjärvi, P. Remes & P. Sajavaara Tutki ja kirjoita 1997 Porvoo: Bookwell Oy, 2016, 191–220
- Hyvärinen, M. 2017. Haastattelun maailma. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja Tallinna: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino 2017, 11–45
- Johnson, M. 2007. The Meaning of the Body-aesthetics of human understanding, Mark Johnson IL, US: University of Chicago Press 2007
- Kalaja, T. & Kalaja, S. 2007. Fyysinen toimintakyky ja sen kehittäminen koululiikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro - Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos, kirjoittajat & Werner Söderström Osakeyhtiö 2007, 2007
- Kolehmainen, S. 2011. Poliisin arvot eilen, tänään ja huomenna. Teoksessa J. Tuominen (toim.) Nuoret, arvot ja maanpuolustus - yksilö, yhteiskunta ja organisaatiot turvallisuudessa - seminaari julkaisu Maanpuolustuskorkeakoulun Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitoksen julkaisusarja 2 - Artikkelikokoelmat 6/2011. Helsinki: Edita Prima Oy 2011, 60–74
- Kyröläinen, H. 1998. Liikuntabiologinen näkökulma toimintakykyyn. Teoksessa J. Toiskallio 1998 (toim.) Toimintakykyä Sotilaspedagogiikassa Maanpuolustuskorkeakoulu, Koulutustaidon laitos Vaasa: Ykkös-Offset Oy 1998 ,25–41

- Kyröläinen, H. & Santtila, M. 2010. Sotilaiden fyysinen toimintakyky - vaatimukset ja haasteet. Teoksessa J. Mäkinen & J. Tuominen (toim.) Toimintakykyä kehittämässä Jarmo Toiskallion juhlakirja- Military pedagogical reflections. Maanpuolustuskorkeakoulu. Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 1. No 6, Helsinki: Edita Prima Oy 2010, 139–148
- Laine, T. 2001. Miten kokemusta voi tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltonen & R. Valli Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin Jyväskylä: PS-kustannus 2001, 26–43
- Laki Maanpuolustuskorkeakoulusta. 2008. 30.12.2008/1121
- Laki Poliisiammattikorkeakoulusta. 2013. 1164/2013. Annettu Helsingissä 30.12.2013.
- Laki Poliisin hallinnosta. 1992. 14.2.1992/110, 15 h §. Kuntoliikunnan tukeminen poliisihallinnossa 2020/2012/1488 ja Työkyvyn tukeminen poliisissa 2020/2011/3821: Määräys 7.3.2014 fyysisen työkunnan testaus poliisi hallinnossa. Liite 1 Poliisihallinnon työkuntotestaus määräyksen tarkennus 2014
- Lehtinen, V. 2014. Huomioita ruumiillisuuden merkityksestä sotilaan toimintakyvyn kannalta. Teoksessa A. Mutanen & O. Pekkarinen (toim.) Sotilaspedagogiikka, Professori Juha Mäkisen 50-vuotisjuhlakirja 2014. Maanpuolustuskorkeakoulu, Johtamisen- ja sotilaspedagogiikan laitos Tampere: Juvenes Print, 2014, 205–212
- Leinonen, M., Otonkorpi-Lehtoranta K. & Heiskanen T. 2017. Kyselyhaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja Tallinna: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino 2017, 87–110
- Maanpuolustuskorkeakoulu 2016 a. Opinto-opas, Sotatieteiden kandidaatin tutkinto ja sen lisäksi suoritettavat sotilasammattilliset opinnot, 103./86. kadettikurssi ja 102./85. kadettikurssi Maanpuolustuskorkeakoulu Opintoasiainosasto Tampere: Juvenes print, 2016
- Maanpuolustuskorkeakoulu 2016 b. Valintaopas, Opintoasiainosasto, Hallinto- ja valintasektori Helsinki: Juvenes Print, 2015

- Maanpuolustuskorkeakoulu 2016 c. Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos, Käsky AM3079, AM1810/5.2.2016 K1 TAISTELUTEKNIikka JA KOULUTUS 2-MODUULI KOY1A KOULUTUKSEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS - OPINTOJAKSON TOIMEENPANO 102. KADETTIKURSSILLE 1.3.2016
- Maanpuolustuskorkeakoulu 2018 a. Yleinen opas, Maanpuolustuskorkeakoulu , Opintoasiainosasto Tampere: Juvenes print - Suomen Yliopistopaino Oy 2018
- Maanpuolustuskorkeakoulu 2018 b. Valintaopas, Opintoasiainosasto, Hallinto- ja valintasektori Helsinki: Juvenes Print, 2017
- Maanpuolustuskorkeakoulu 2018 c. Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos, Käsky HL1175, Y4B TOIMINTAKYKY - OPINTOJAKSON TOIMEENPANO 105. KADETTIKURSSILLE JA 88. MERIKADETTIKURSSILLE 3.8.2018
- Mikkonen, R. 2007. Sotilaan eettinen toimintakyky ja päätöksenteko -teoreettinen mallinnus ja empiirinen tutkimus kriisinhallintaympäristössä. Diplomityö Riku Mikkonen, Maanpuolustuskorkeakoulu 2007.
- Mutanen, A. 2014. Sotilaspedagogiikasta, toiminnasta ja kasvatuksesta. Teoksessa A. Mutanen & O. Pekkarinen (toim.) Sotilaspedagogiikka, Professori Juha Mäkisen 50-vuotisjuhlakirja 2014. Maanpuolustuskorkeakoulu, Johtamisen- ja sotilaspedagogiikan laitos Tampere: Juvenes Print, 2014, 221–230
- Paananen, S. 2015, Toimintakyvystä toiminnan tutkimiseen. Teoksessa A. Aunala (toim.) Toimintakyky turvallisuuden johtamisessa. Maanpuolustuskorkeakoulu, Johtamisen- ja sotilaspedagogiikan laitos Tampere: Juvenes Print 2015, 9–17
- Poliisiammattikorkeakoulu 2016–2017. Poliisi (AMK) -tutkinto (180 op). Opetussuunnitelma, lukuvuosi 2016–2017, Opetussuunnitelma on käsitelty koulutustoiminnan ohjausryhmässä 21.4.2016. Poliisiammattikorkeakoulun hallitus on hyväksynyt poliisi (AMK) -tutkinnon opetussuunnitelman 18.5.2016.
- Poliisiammattikorkeakoulu 2018–2020. Poliisi (AMK) -tutkinto (180 op). Opetussuunnitelma, lukuvuodet 2018–2020, opetussuunnitelma on käsitelty koulutustoiminnan ohjausryhmässä 30.5.2018. Poliisiammattikorkeakoulun hallitus on hyväksynyt poliisi (AMK) -tutkinnon opetussuunnitelman 13.6.2018.
- Poliisilaki. 2011. 22.7.2011/872 , annettu Naantalissa 22 päivänä heinäkuuta 2011

- Pollock, T. 2015, Sotilaan toimintakyky kriisinhallintaoperaatioissa. Teoksessa A. Aunala (toim.) Toimintakyky turvallisuuden johtamisessa. Maanpuolustuskorkeakoulu, Johtamisen- ja sotilaspedagogiikan laitos Tampere: Juvenes Print 2015, 39–45
- Puolustusvoimien koulutuksen kehittämiskeskus 1998. Sotilaan toimintakyky ja sen kehittäminen. Teoksessa Puolustusvoimien koulutuksen kehittämiskeskus Sotilaspedagogiikan perusteet Hämeenlinna: Karisto Oy 1998, 25–38
- Puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirja 2009. K. Pihlainen, Matti Santtila, Olli Ohrankämmen, Jouni Ilomäki, Mauno Rinrakoski & Seppo Tiainen Helsinki: Edita Prima Oy 2009, 1.Painos
- Pääesikunta 2016. Henkilöstöosasto määräys 13.5.2016, Helsinki Palkatun henkilöstön kenttäkelpoisuus ja fyysinen työkyky. PEKOULOS, HL1175
- Ruotsalainen, K. 2015. Puolustusvoimien, poliisin ja pelastustoimen johtamiskoulutusyhteistyöviranomaisten yhteinen näkemys johtamisesta? Diplomityö Kimmo Ruotsalainen Maanpuolustuskorkeakoulu 2015
- Sajavaara, P. 1997. Tieteellisten kirjoitelmien rakenne. Teoksessa S. Hirsjärvi, P. Remes & P. Sajavaara Tutki ja kirjoita 1997 Porvoo: Bookwell Oy 2016
- Sirén, T. & Pekkarinen, O. 2017. Tieteenfilosofis-metodologisia perusteita pro gradu-tutkielman laadintaan. Maanpuolustuskorkeakoulu, Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos Helsinki: julkaisusarja 3; työpapereita nro 3 2017
- Soininen, H. 1995. Työterveyshuollon järjestämisen liikuntaohjelman toteutettavuus ja vaikutukset ikääntyvien poliisien terveyteen, fyysiseen toimintakykyyn ja työkykyyn. Väitöskirja. Kuopion yliopiston julkaisuja D lääketiede 68. Kuopio: Kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos, Kuopion yliopisto
- Toiskallio, J. 1998. Sotilaspedagogiikan perusteet. Hämeenlinna: Karisto Oy
- Toiskallio, J. 2007. Ethical Education in the Military. Teoksessa edit by J. Toiskallio Ethical Education in the Military - what, how and why in the 21st Century?. National Defence University, Department of education. series 1, No. 1 Helsinki: Edita Prima Oy 2007
- Toiskallio, J. 2009, Toimintakyky sotilaspedagogiikan käsitteenä. Teoksessa J. Toiskallio & J. Mäkinen SOTILASPEDGOGIIKKA: Sotiluuden ja toimintakyvyn teoriaa ja käytän-

töä 2009. Maanpuolustuskorkeakoulu, Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 1, n:o 3 Helsinki: Edita Prima Oy 2009, 48–73

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi, J. Tuomi & A. Sarajärvi & Kustannusosakeyhtiö Tammi 2009 Vantaa: Hansaprint Oy 2012.

Turunen, K., E. 1995. Tieto ja tiede, K. E. Turunen Saarijärvi: Gummerus 1995

Uljens, M. 1991. Phenomenography - a qualitative approach in educational research. Teoksessa L. Syrjälä & J. Merenheimo (toim.) Kasvatustutkimuksen laadullisia lähestymistapoja: kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien seminaari Oulussa 11.-13.10.1990; esitelmä,.. Nide 39 / Oulun kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita ja selosteita 1991

Valtioneuvoston asetus Poliisiammattikorkeakoulusta 2014. Asetus 282/2014 annettu Helsingissä 3.4.2014. Valtioneuvoston päätöksen mukaisesti säädetään Poliisiammattikorkeakoulusta annetun lain (1164/2013) nojalla.

Valtionvarainministeriö 2000. Virkamiesetiikka, Selvitys virkamiesetiikan perustasta, nykytilasta ja kehittämisalueista. Muistio, liite 1 ja liite 2, Valtionvarainministeriön henkilöstöosasto Helsinki 2000.

Vilka, H. 2015. Tutki ja Kehitä, H. Vilka & PS-Kustannus Juva: Bookwell Oy 2015

LIITTEET

- Liite 1 Asiantuntijahaastattelu Poliisiammattikorkeakoulu
- Liite 2 Asiantuntijahaastattelu Maanpuolustuskorkeakoulu

ASiantuntijahaastattelu POLAMK

Kysymykset 1-7 liittyvät Liikunta ja fyysinen toimintakyky opintojaksoon (Amk2016PTliify)

1. Mikä on opintojakson kesto?
2. Mikä on Liikunta ja fyysinen toimintakyky opintojakson suoritus aika (yhtäjäksöinen/jaoteltu lukukausille)?
3. Mitä aiheita ja opetusmuotoja opintojakso sisältää?
4. Kuinka paljon opintojaksolla on teoriaopetusta?
5. Mitä kokonaisuuksia teoriaopetus sisältää?
6. Mitä eri liikuntamuotoja opintojaksolla käsitellään ja harjoitellaan?
7. Mitä opintojaksoon kuuluvat testit sisältävät?

Kysymykset 8-14 liittyvät yleisesti liikuntakoulutukseen ja fyysiseen kasvatukseen

8. Mitä sisältää poliisityön asettamat vaatimukset fyysiselle kunnolle?
9. Suoritetaanko opiskelijoille vuosittaisia kuntotestejä ja mitä ne sisältävät?
10. Kuinka kuntotestit vaikuttavat valmistumiseen POLAMK:sta?
11. Suoritetaanko kuntotestejä työelämävaiheessa ja mitä ne sisältävät?
12. Miten kuntotestit vaikuttavat yksilön työtehtäviin?
13. Sisältyykö liikuntakoulutusta muihin opintojaksoihin, ja mitä opintojaksoja ne ovat?
14. Miten kehittäisit liikuntakasvatusta ja fyysisen toimintakyvyn opetusta POLAMK:ssa?

Kysymykset 15-20 liittyvät Voimankäyttö ja voimankäytön taktiikat opintojaksoon (Amk2016PTvoim)

15. Minkälaista fyysistä koulutusta opintojakso sisältää?
16. Mikä on voimankäyttö ja voimankäytön taktiikat opintojakson suoritus aika (yhtäjäsoinen/jaoteltu lukukausille)?
17. Kuinka paljon opintojaksolla on teoriaopetusta (tunteina)?
18. Kuinka paljon opintojaksolla on käytännön harjoitteita (tunteina)?
19. Kuinka opintojakso mielestäsi kehittää yksion fyysistä toimintakykyä?
20. Miten laajentaisit opintojakson sisältöä?

ASiantuntijahaastattelu MPKK

Kysymykset 1-4 koskevat Y4A_16 Sotilaspedagogiikan perusteita (3op)

1. Mikä on opintojakson kesto ja suoritus aika?
2. Onko opintojaksolla käytännön harjoitteita, jos on niin kuinka paljon ja mitä?
3. Sisältääkö opintojakso fyysistä koulutusta tai liikuntakoulutusta?
4. Kehittääkö opintojakso opiskelijan fyysistä toimintakykyä, jos kehittää niin miten?

Kysymykset 5-11 koskevat Y4B Toimintakyky opintojaksoa (3op)

5. Mikä on opintojakson kesto ja suoritus aika?
6. Mitä osakokonaisuuksia ja opetusmuotoja opintojakso sisältää?
7. Kuinka paljon opintojaksolla on teoriaopetusta?
8. Onko opintojaksolla käytännön harjoitteita, jos on niin kuinka paljon?
9. Sisältääkö opintojakso fyysistä koulutusta tai liikuntakoulutusta, jos sisältää niin minkälaista?
10. Kehittääkö opintojakso opiskelijan fyysistä toimintakykyä, jos kehittää niin miten?
11. Vaikuttaako opintojaksolla suoritettavat testit 1. opintojakson suorittamiseen 2. valmistumiseen?

Kysymykset 12-15 koskevat opintojaksoja Y4C Ampumataito (4op) ja Y4D Taistelutaito(5op)

12. Mikä on opintojaksojen kesto ja suoritus aika?
13. Sisältyykö opintojaksoihin fyysistä koulutusta, jos niin mitä?
14. Mitä osa-alueita opintojaksoilla käsitellään 1. Y4C Ampumataito 2. Y4D Taistelutaito
15. Miten opintojaksot kehittävät opiskelijan fyysistä toimintakykyä?

Kysymykset 16-19 liittyvät yleisesti liikuntakoulutukseen ja fyysiseen kasvatukseen

16. Sisältyykö liikuntakoulutusta muihin opintojaksoihin, ja mitä opintojaksoja ne ovat?
17. Miten kehittäisit liikuntakasvatusta ja fyysisen toimintakyvyn opetusta MPKK:ssa?
18. Suoritetaanko opiskelijoille vuosittaisia kuntotestejä ja miten ne vaikuttavat opintoihin?
19. Miten kehittäisit fyysisen toimintakyvyn testaamista SK-opinnoissa?