

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (38) 2/2018





Partnerem publikacji jest IASK



Publikację wspiera
Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Nr (38) 2/2018

ISSN 2299-744X

ISBN 978-83-947731-5-1

arlrw.usz.edu.pl

ADRES REDAKCJI:

Al. Piastów 40b

71-065 Szczecin

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna i redakcja naukowa: dr hab. Danuta Umiastowska, prof. US

danuta_umiastowska@usz.edu.pl

tel. (91) 444 27 60

Sekretarz Redakcji: Milena Schefs

aktywnosc.sekretariat@gmail.com

Współpraca - recenzenci:

prof. dr hab. Zdzisław Dziubiński (Polska); prof. dr hab. Andrzej Nowocien (Polska); prof. dr hab. Oleksander Pryimakov (Ukraina); prof. dr hab. Wiesław Siwiński (Polska); prof. dr hab. Włodzimierz Starosta (Polska); prof. dr hab. Zbigniew Szot (Polska); prof. dr hab. UZ Ryszard Asienkiewicz (Polska); dr hab. prof. AWF Małgorzata Bronikowska (Polska); dr hab. prof. AWF Michał Bronikowski (Polska); dr hab. prof. AWF Jarosław Cholewa (Polska); dr hab. Monika Chudecka (Polska); dr hab. prof. US Paweł Cięszczyk (Polska); dr hab. prof. AWF Anna Demuth (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górna-Lukasik (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak (Polska); dr hab. Dorota Groffik (Polska); dr hab. prof. AWF Halina Guła-Kubiszewska (Polska); dr hab. prof. AWF Jan Konarski (Polska); dr hab. prof. nadzw. Grażyna Kosiba (Polska); dr hab. Katarzyna Kotarska (Polska); dr hab. prof. AWF Ewa Kozdroń (Polska); dr hab. prof. AWF Mariusz Lipowski (Polska); dr hab. prof. UZ Tomasz Lisicki (Polska); dr hab. prof. PUM Anna Lubkowska (Polska); dr hab. prof. AWF Eligiusz Madejski (Polska); dr hab. prof. AWF Jolanta Mogiła-Lisowska (Polska); dr hab. prof. UKW Radosław Muszkieta (Polska); dr hab. prof. US Maria Nowak (Polska); dr hab. prof. AWF Leonard Nowak (Polska); dr hab. prof. AWF Tadeusz Rynkiewicz (Polska); dr hab. Mariusz Sołtysik (Polska); dr hab. prof. AWF Zbigniew Szyguła (Polska); dr hab. prof. UZ Józef Tatarczuk (Polska); dr hab. prof. AWF Maciej Tomczak (Polska); dr hab. prof. nadzw. Rajmund Tomik (Polska); dr hab. prof. US Danuta Umiastowska (Polska); dr hab. prof. US Teresa Zwierko (Polska); dr hab. prof. AWF Anna Zwierzchowska (Polska); dr hab. Eligiusz Madejski prof. AWF (Polska); dr hab. Maria Nowak prof. AWF (Polska); prof. dr habil. Ludmila Klimatskaya (Rosja); prof. dr habil. Karel Frömel (Czechy)

Korekta: Danuta Sepuco

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

Wydawca: Agencja Wydawnicza koncertowo.pl Mieczysław Podsiadło
albatros91@wp.pl



Uniwersytet Szczeciński

TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

- Katarzyna Leżnicka, Anna Starkowska, Agnieszka Lulińska, Aleksandra Jazdzewska*
Radzenie sobie ze stresem u sportowców uprawiających sporty walki..... 5
- Joanna Ratajczak, Katarzyna Rucińska, Anna Krajewska-Pędzik*
Program edukacji żywieniowej kierowany do rodziców dzieci w wieku szkolnym
oraz pracowników bloku żywieniowego szczecińskich szkół podstawowych 13

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH

- Antonina Kaczorowska, Małgorzata Fortuna, Jacek Szczurowski*
Ocena gibkości kręgosłupa i stawów obwodowych u starszych kobiet
w zależności od poziomu BMI - badanie pilotażowe 19
- Grzegorz Kurowski*
Aktywność fizyczna żołnierzy zawodowych wojsk lądowych podczas
kursu podoficerskiego 27
- Grzegorz Niedrygas, Krzysztof Dadak, Agnieszka Gorzkowska, Jarosław Cholewa,
Joanna Cholewa*
Aktywność fizyczna w przebiegu choroby Parkinsona a styl artystyczny
w malarstwie - analiza przypadku 39
- Małgorzata Wiśniewska, Joanna Cholewa, Miłosz Witkowski, Jarosław Cholewa*
Znaczenie rehabilitacji ruchowej osób z chorobą Parkinsona
w wypełnianiu zaleceń prozdrowotnej aktywności fizycznej 51

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

- Małgorzata Kmiecińska*
Zajęcia pozalekcyjne jako jedna z form wykorzystania czasu wolnego
wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych 61



Grzegorz Kurowski

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

Aktywność fizyczna żołnierzy zawodowych wojsk lądowych podczas kursu podoficerskiego

Słowa kluczowe: *sprawność fizyczna, wolno czasowe formy aktywności fizycznej, żołnierz zawodowy*

Wprowadzenie

Aktywność fizyczna jest bardzo ważna, zarówno w życiu młodych osób, jak i starszych. Warto pamiętać, że uprawianie sportu nie tylko wpływa na ładną sylwetkę i dobrą wydolność organizmu, ale również zapobiega wielu chorobom. Dlatego w każdym wieku należy się ruszać w miarę swoich możliwości [1]. Aktywność fizyczna, pozbawiona przymusów i ograniczeń, wzrost sfery wolności człowieka, może być silnym bodźcem do aktywności fizycznej w czasie wolnym oraz wywierać istotny wpływ na stan prawidłowego rozwoju zarówno w dzieciństwie jak i w życiu dorosłym. Możemy śmiało powiedzieć, że aktywność fizyczna jest uzależniona od czasu wolnego.

Sprawność fizyczna jest jednym z głównych aspektów – zdrowia człowieka. Dzięki sprawności radzimy sobie w codziennych sytuacjach tj. chodzenie po schodach, poruszanie po drogach, chodnikach, przenoszenie i podnoszenie różnych przedmiotów, codzienna egzystencja (przygotowanie posiłków, potrzeby fizjologiczne, itd.). Dzisiaj już możemy wskazać wiele osób, które ruchowo i sprawnościowo wykraczają poza standardy codziennej egzystencji. Sprawność fizyczna jest dla nich bodźcem do dalszego lepszego funkcjonowania organizmu, niecodziennych umiejętności ruchowych oraz silnej motywacji w dążeniu do celu.

Odpowiednia do wieku i sprawności fizycznej aktywność ruchowa jest najlepszym sposobem na zachowanie zdrowia, długowieczności, a także dobrego samo-

poczucia [2]. Stanowi ona bardzo ważny, a zarazem wciąż niedoceniany element zdrowego stylu życia. Jest też istotnym czynnikiem warunkującym prawidłowy rozwój organizmu człowieka w każdym okresie jego egzystencji.

Pojęcie sprawności fizycznej wyjaśniają także Karpowicz i Strzelczyk – sprawność fizyczna jest oznaką zdrowia, prawidłowego funkcjonowania serca, płuc i mięśni. Każdą pracę czyni lżejszą, daje poczucie własnej wartości. Sprawność fizyczna jest częściowym, lecz istotnym obrazem stanu zdrowia [3]. Sprawność fizyczna jest właściwością bardzo złożoną. Zależy od płci, wieku, stanu zdrowia, uzdolnień i umiejętności ruchowych, budowy ciała, sprawności aparatu ruchu, wydolności narządów, poziomu rozwoju zdolności motorycznych, trybu życia, siły woli, motywacji, stanu psychicznego itp. Od jej poziomu w dużym stopniu zależy wartość służby żołnierzy.

Poziom sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych jest jednym z najważniejszych czynników decydujących o ich efektywności podczas pełnienia służby. W czasie pokoju jest niezwykle ważna, staje się nieoceniona w czasie zagrożeń militarnych. Systematyczny, a zarazem dokładny oraz rzetelny pomiar sprawności fizycznej jest ważny z kilku powodów. Po pierwsze żołnierz ma możliwość sprawdzenia poziomu indywidualnej sprawności fizycznej. Po drugie jest to zbiór informacji służących do właściwego opracowania programów nauczania z wychowania fizycznego. Zebrane dane mogą być także wykorzystane do kształtowania właściwej polityki militarnej oraz promocji zdrowia i wychowania poprzez uczestnictwo w kulturze fizycznej [4]. Współcześnie w wielu opracowaniach sprawność fizyczna jest rozumiana jako przejaw zaradności życiowej, stan ludzkiego organizmu będący warunkiem i przejawem zdrowia. Tak pojmowana sprawność fizyczna to przeciwstawienie się stresom, zmęczeniu, problemom codziennej egzystencji. Jest to umożliwienie sobie czynnego spędzania czasu wolnego oraz sprostowanie nieprzewidzianym zdarzeniom wymagającym wysiłku fizycznego [5]. Osiński twierdzi, że pojęcie sprawności fizycznej wiąże się nie tylko z funkcją aparatu ruchu, ale z biologicznym działaniem całego organizmu. Podłożem są określone predyspozycje i funkcje ustroju, a po stronie przejawów sprawność fizyczna wyraża się w określonych efektach motorycznych [6].

W wojsku oraz w pozostałych służbach mundurowych poziom sprawności fizycznej jest jednym z kryteriów oceny kompetencji zawodowych. W połączeniu z innymi kompetencjami specjalistycznymi żołnierza [7], możliwość wykonywania czynności zawodowych w sposób zgodny z wymaganymi standardami militarnymi warunkuje powodzenie realizowania zadań militarnych. Wysoka sprawność fizyczna to nie tylko konieczność wynikająca z ustawowych obowiązków każdego żołnierza, lecz także istotny czynnik wpływający na gotowość do efektywnego pełnienia służby zarówno w kraju jak i podczas misji pokojowych [8].

Żołnierze o wysokiej sprawności fizycznej są przygotowani do wykonywania zadań w trudnych warunkach oraz są odporni na stres. Dlatego wychowanie

fizyczne stanowi integralną część programu szkolenia we wszystkich rodzajach sił zbrojnych oraz we wszystkich korpusach i stopniach. Żołnierze zawodowi uczestniczą w obowiązkowych rocznych sprawdzianach sprawności fizycznej. Nakłada to na nich ustawa z 11 września 2003 r. o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych [9]. Przez lata obowiązującej ustawy kilkakrotnie uległy zmianom zasady prowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej, liczba i rodzaj wykonywanych ćwiczeń oraz norm. Aktualnie sposób przeprowadzenia egzaminu rocznego reguluje rozporządzenie Ministra Obrony Narodowej z 12 lutego 2010 r. w sprawie przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych [10]. Normy oraz zestaw ćwiczeń zawarte w sprawdzianie są zróżnicowane ze względu na płeć, wiek, rodzaj Jednostki Wojskowej oraz zajmowane stanowiska służbowe.

Celem badań była analiza spędzania czasu wolnego szeregowych zawodowych podczas kursu podoficerskiego, a w szczególności ocenie poddano formy aktywności fizycznej. W artykule ukazano osoby i powody, które miały wpływ na aktywność fizyczną i motywy jej podejmowania. Równorzędnym celem było zbadanie wpływu czynników socjodemograficznych takich jak wykształcenie, płeć oraz miejsce zamieszkania. Przesłanką podjęcia badań stała się wysoka ekspozycja na aktywność fizyczną w czasie wolnym żołnierzy podczas kursu, jaki był ich stosunek do sportu oraz co ich do tego zachęcało.

Material badawczy

Badania przeprowadzono w czerwcu 2017 r. na grupie 50 szeregowych – mężczyzn – będących słuchaczami sześciomiesięcznego kursu w Szkole Podoficerskiej Wojsk Lądowych im. gen. Seweryna Włada w Poznaniu. Kurs rozpoczął się 3 kwietnia, a zakończył 28 września. Badani mieli możliwość opuszczenia Szkoły w piątek po zajęciach, pod warunkiem powrotu w poniedziałek do godziny 5.30 i tylko wtedy, gdy nie zabezpieczali uroczystości w Garnizonie Poznań. Kurs obejmował 812 godzin zajęć realizowanych od godz. 8.00 do 15.00. Po tym czasie kursanci mieli czas dla siebie i mogli opuszczać jednostkę. Wiek kalendarzowy badanych zamykał się w przedziale 28 – 36 lat (średnio 29 lat). Ankietowani legitymowali się wykształceniem średnim w 90% i wyższym w 10%. Dla większości badanych (58%) stałym miejscem zamieszkania były tereny miejskie, natomiast pozostali (42%) zamieszkiwali środowisko wiejskie.

Metody badań

Na potrzeby pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, a narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety, w którym zawarto pytania

dotyczące form spędzania czasu wolnego i aktywnego wypoczynku, motywów podejmowania aktywności fizycznej oraz opinii na temat bazy szkoleniowej podczas kursu. Ankieta zawierała 32 pytania (w tym 4 pytania zamknięte i 28 półotwartych). Ankietowani żołnierze mogli też udzielać wielokrotnych odpowiedzi. Pytania dotyczyły głównie aktywności fizycznej w czasie wolnym i bodźców z tym związanych. Przeprowadzono analizę statystyczną wszystkich zebranych wyników. Dane o charakterze ilościowym opisano za pomocą wartości oraz procentowego udziału w analizowanej grupie.

Wyniki badań

Na wybór sposobu spędzania czasu wolnego w dużym stopniu wpływają zainteresowania, samopoczucie psychiczne, osobowość i możliwości treningowe. Niektórzy badani czas wolny przeznaczają na czytanie książek i czasopism, a inni na aktywność fizyczną lub zajęcia miłośnicze. Respondenci w trakcie trwania kursu, najchętniej uczestniczyli w zajęciach ruchowych (94%), korzystali z gier komputerowych i Internetu (64%), a także spędzali czas w klubach muzycznych (50%) oraz czytali książki i gazety (44%). Ankietowani w swych wypowiedziach dotyczących spędzania czasu wolnego w trakcie odbywania kursu, najmniej czasu poświęcali na kino (12%) oraz hobby (8%) (Tabela 1).

Tabela 1.

Formy spędzania czasu wolnego przez słuchaczy kursu podoficerskiego

formy spędzania czasu wolnego*	<i>n</i>	%
zajęcia sportowe	47	94
gry komputerowe i internet	32	64
kluby muzyczne	25	50
oglądanie tv	23	46
książki, gazety	22	44
bierny wypoczynek	10	20
kino	6	12
hobby (wędkarstwo, łowiectwo)	4	8

*Respondenci mogli wskazać kilka odpowiedzi

Źródło: opracowanie własne

Jako najchętniej wybieraną formę aktywności fizycznej ankietowani wybierali lekką atletykę (90%), ćwiczenia siłowe (80%) i pływanie (50%). Najmniejszym zainteresowaniem cieszyły się sporty walki (10%) (Tabela 2).

Tabela 2.

Formy aktywności fizycznej w czasie wolnym szeregowych podczas kursu podoficerskiego

formy aktywności fizycznej*	<i>n</i>	%
lekkoatletyka	45	90
ćwiczenia siłowe	40	80
pływanie	25	50
gry zespołowe	8	16
jazda na rowerze lub rolkach	5	10
sporty walki	5	10
inne	3	6

*Respondenci mogli wskazać kilka odpowiedzi

Źródło: opracowanie własne

Analizując czynniki motywujące do uprawiania aktywności fizycznej, podjęto próbę określenia czy decyzje o udziale w różnych formach rekreacji ruchowej ankietowani podejmowali samodzielnie, czy może miały na to wpływ inne osoby. Analiza wypowiedzi pozwala stwierdzić, że w większości przypadków (40%) była to decyzja samodzielna, tożsama z wpływem instruktora wychowania fizycznego. Na co trzeciego ankietowanego wpływ wywierał przełożony (Tabela 3).

Tabela 3.

Czynniki motywujące do uprawiania aktywności fizycznej w czasie wolnym podczas kursu podoficerskiego

czynniki motywujące do uprawiania aktywności fizycznej*	<i>n</i>	%
decyzja samodzielna	20	40
instruktor wychowania fizycznego	20	40
przełożony	15	30
rodzina, sympatia	5	10
media	3	6
lekarz	1	2

*Respondenci mogli wskazać kilka odpowiedzi

Źródło: opracowanie własne

Istotne były opinie badanych na temat dostępności bazy szkoleniowej w czasie wolnym. Wszyscy ankietowani uznali, że mają dostęp do bazy szkoleniowej by móc uprawiać zajęcia ruchowe w czasie wolnym i niemal wszyscy (90%) byli z niej zadowoleni. Co piąty ankietowany miał lepszy dostęp do obiektów sportowych w miejscu zamieszkania niż podczas kursu. Dwie trzecie

badanych oznajmiło, że nie może uprawiać dyscypliny sportu, którą wcześniej trenowano (Tabela 4).

Tabela 4.

Opinie dotyczące bazy szkoleniowej w trakcie kursu po godzinach służbowych

opinie dotyczące bazy szkoleniowej	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Czy po obowiązkujących zajęciach można uprawiać aktywność fizyczna?	50	100	–	–
Baza szkoleniowa spełnia moje wymagania	45	90	5	10
Mam lepszy dostęp do obiektów podczas trwania kursu niż w miejscu zamieszkania	40	80	10	20
Po zajęciach mam pełny dostęp do wszystkich udogodnień	38	76	12	24
Mogę uprawiać dyscyplinę sporu, której wcześniej nie miałem możliwości	37	74	13	26
Brak możliwości zajmowania się dyscypliną sportu, którą wcześniej trenowałem	33	66	17	34

*Respondenci mogli wskazać kilka odpowiedzi

Źródło: opracowanie własne

Częściej podejmowanie aktywności fizycznej w czasie wolnym deklarowali kursanci zamieszkujący środowiska miejskie. Kinem zainteresowane były głównie osoby zamieszkujące tereny wiejskie (20% badanych z wykształceniem średnim i 100% z wykształceniem wyższym). Czas wolny poświęcony na gry komputerowe czy Internet preferowało 80% mieszkańców miast z wykształceniem średnim i 50% mieszkańców wsi z wykształceniem średnim (Tabela 5).

Tabela 5.

Formy spędzania czasu wolnego w trakcie kursu z uwzględnieniem wykształcenia

formy spędzania czasu wolnego*	badani z miasta z wykształceniem				badani ze wsi z wykształceniem			
	średnim		wyższym		średnim		wyższym	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
oglądanie TV	10	40	2	50	10	50	1	100
książki/gazety	12	48	1	25	9	45	–	–
kluby muzyczne	9	36	4	100	11	55	1	100
zajęcia sportowe	24	96	3	75	19	95	1	100
kino	1	4	–	–	4	20	1	100
gry komputerowe/internet	20	80	2	50	10	50	–	–
bierny wypoczynek (spanie)	5	20	1	25	4	20	–	–
hobby (wędkarstwo, łowiectwo)	–	–	1	25	2	10	1	100

*Respondenci mogli wskazać kilka odpowiedzi

Źródło: opracowanie własne

Największym zainteresowaniem mieszkańców miast i wsi z wykształceniem wyższym cieszyło się pływanie. Osoby z wykształceniem średnim zamieszkujące miasta (96%) i wsie (95%) preferowały bieganie jako formę aktywnego wypoczynku. Sporty walki były uprawiane tylko przez mieszkańców miast z wykształceniem średnim w 16%, a wyższym w 25%. Respondentów ze wsi deklarowali wykonywanie ćwiczeń siłowych – 95% z wykształceniem średnim i 100% z wyższym. Gry zespołowe preferowali ankietowani z wykształceniem średnim mieszkańcy miast w 16% i wsi w 15% (Tabela 6).

Tabela 6.

Formy spędzania aktywnego wypoczynku z uwzględnieniem wykształcenia

formy aktywnego wypoczynku*	badani z miasta z wykształceniem				badani ze wsi z wykształceniem			
	średnim		wyższym		średnim		wyższym	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
lekkoatletyka (bieganie)	24	96	2	50	19	95	–	–
ćwiczenia siłowe	17	68	3	75	19	95	1	100
pływanie	8	32	4	100	12	60	1	100
gry zespołowe	4	16	1	25	3	15	–	–
jazda na rowerze lub rolkach	3	12	–	–	1	5	1	100
sporty walki	4	16	1	25	–	–	–	–
inne	2	8	–	–	1	5	–	–

*Respondenci mogli wskazać kilka odpowiedzi

Źródło: opracowanie własne

Podjęto próbę określenia czy decyzję o uprawianiu różnych form rekreacji ruchowej respondenci podjęli samodzielnie, czy może ten wybór był w jakiś sposób zainspirowany. Analiza odpowiedzi pozwoliła stwierdzić, że dla większości ankietowanych była to decyzja samodzielna, głównie dla tych z wykształceniem wyższym (mieszkańców wsi w 100%, a miast w 50%). Istotną rolę na podjęcie decyzji, zwłaszcza wśród osób z wykształceniem średnim, miał instruktor wychowania fizycznego (u 45% mieszkańców wsi i 32% mieszkańców miast), a także przełożony (32% ankietowanych zamieszkujących środowiska miejskie i 30% środowiska wiejskie). Co czwarty ankietowany z miasta z wykształceniem wyższym ulegał namowom rodziny bądź sympatii (25%). Z uzyskanych wypowiedzi wynika, że wpływ mediów dotyczył tylko osób z wykształceniem średnim (8% z miasta i 5% ze wsi) (Tabela 7).

Tabela 7.

Czynniki motywujące do uprawiania aktywności fizycznej z uwzględnieniem wykształcenia

czynniki motywujące do uprawiania aktywności fizycznej*	badani z miasta z wykształceniem				badani ze wsi z wykształceniem			
	średnim		wyższym		średnim		wyższym	
	n	%	n	%	n	%	n	%
decyzja samodzielna	10	40	2	50	7	35	1	100
instruktor wychowania fizycznego	8	32	3	75	9	45	-	-
przełożony	8	32	1	25	6	30	-	-
rodzina, sympatia	3	12	1	25	1	5	-	-
media	2	8	-	-	1	5	-	-
lekarz	-	-	-	-	-	-	1	100

*Respondenci mogli wskazać kilka odpowiedzi

Źródło: opracowanie własne

Dyskusja, podsumowanie i wnioski

Zdecydowanie do pozytywnych aspektów form spędzania czasu wolnego badanych żołnierzy, mających wpływ na podniesienie sprawności fizycznej, można zaliczyć zajęcia sportowe. Analizując grupę badanych żołnierzy, to w zestawieniu z żołnierzami zasadniczej służby wojskowej przedstawionych w zestawieniu Thomasa [11], szeregowi wypadają dużo lepiej. Wyniki badań porównywanej grupy wskazują, że po 10 latach od przeprowadzenia badań przez Thomasa zmieniło się podejście badanych do form spędzania czasu wolnego. Dziś na pierwszym miejscu jako formę spędzania czasu wolnego, stawia się zajęcia sportowe, nie mniej jednak gry komputerowe, telewizja czy Internet, jako formy spędzania czasu wolnego, nadal odgrywają ważną rolę, choć już drugoplanową. Minął czas, gdy telewizja szturmem zajmowała polskie domy, zachłysłeniśmy się już także telewizją satelitarną. Jak odzwierciedlają badania, przyczyną może być również coraz to lepszy dostęp do obiektów sportowych. W przypadku Thomasa najpopularniejszą formą aktywności fizycznej były gry zespołowe. Zainteresowanie tą kategorią znacznie spadło z 55% do 16%, a na pierwszych miejscach znalazła się lekkoatletyka oraz ćwiczenia siłowe. Inne formy spędzania czasu wolnego przez żołnierzy zawodowych na podstawie badań opisuje Apanowicz [12]. Najpopularniejszą formą spędzania czasu wolnego było czytanie gazet, oglądanie telewizji oraz Internet. Prawdopodobnym czynnikiem, jaki wpłynął na takie wybory był ograniczony dostęp do infrastruktury oraz sprzętu sportowego.

Głównym czynnikiem, który miał wpływ na podjęcie decyzji o uczestnictwie w aktywności fizycznej było intensywne i wyczerpujące szkolenie programowe

podczas kursu podoficerskiego (taktyka poligon Biedrusko, szkolenie strzeleckie, musztra oraz zajęcia teoretyczne), które wymagało dobrego przygotowania kondycyjnego i psychicznego. Jednym z głównych bodźców zachęcających do wzmożonej aktywności fizycznej i dbania o kondycję, poza obowiązkowymi zajęciami, byli przełożeni – dowódcy oraz instruktorzy wychowania fizycznego. Dodatkowym czynnikiem, który motywował słuchaczy do podjęcia aktywności fizycznej był egzamin końcowy. Na egzamin składały się umiejętności z wychowania fizycznego, działań taktycznych w polu, zajęć strzeleckich, musztry oraz z przedmiotów ogólnowojskowych.

Wzmożona aktywność podczas kursu i udział w nieobowiązkowych, dobrowolnych zajęciach, wiąże się z obowiązkowym zaliczeniem na zakończenie kursu egzaminu ze sprawności fizycznej, który odbywa się z podziałem na grupy wiekowe oraz normy. Każdy słuchacz po zdaniu egzaminu ze stopniem pozytywnym, obejmuje stanowisko dowódcze. Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Obrony Narodowej z dnia 6 sierpnia 2010 r. w sprawie Szkół Podoficerskich i § 9 ust.2, [12] Komendant Szkoły Podoficerskiej na podstawie Programu Kształcenia Ogólnego [13] ustala zakres egzaminu końcowego na pierwszy stopień podoficerski. Egzamin obejmuje, m.in. sprawdzenie wiedzy teoretycznej oraz umiejętność wykonania czynności praktycznych.

Przeprowadzona analiza wyników badań pozwoliła na sformułowanie następujących wniosków:

1. Decyzję o uprawianiu aktywności fizycznej żołnierze podejmowali najczęściej samodzielnie, jednak znaczący wpływ na ich postanowienie miał instruktor wychowania fizycznego i przełożony.
2. Respondenci preferowali spędzanie czasu wolnego na zajęciach sportowych, a także przeznaczali go na gry komputerowe i Internet.
3. Spośród najczęściej podejmowanych form aktywności fizycznej badani wskazywali te, które stanowiły część składową egzaminu końcowego.

Piśmiennictwo

1. Bocheńska A., *Redakcja abcdzrowie.pl*. Warszawa, 2017.
2. Drabik J., *Aktywność fizyczna w kształtowaniu zdrowia człowieka – korzyści i zagrożenia wychowanie fizyczne i sport*, Warszawa, 1999, 124-125.
3. Karpowicz M., Strzelczyk R., *Charakterystyka wybranych elementów sprawności fizycznej kandydatów na studia w AWF w Poznaniu*, w: Kwieciński J., Tomczak M. (red.), *Wybrane aspekty kultury fizycznej – stan i perspektyw*, Konin, 2009, 7–19.
4. Dobosz J., Świercz M., *Physical fitness of soldiers from land forces units in 2009 and 2010 year.*, in: Sokołowski M. (red.), *A diagnosis of physical fitness in the contemporary army*, Warszawa, 2011, 39–61.

5. Sokołowski M., *Morfofunkcyjne i zdrowotne charakterystyki kandydatów do zawodowej służby wojskowej w korpusie oficerów i podoficerów wojsk Lądowych*, Warszawa, 2014.
6. Osiński W., *Antropomotoryka*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego Poznań, 2003.
7. Elak L., Antczak A., *Wymagane kompetencje współczesnego oficera*, Zeszyty Naukowe AON nr 3. 2008.
8. Chodoła A., Kalina R.M., *Porównanie skuteczności walki w starciu bezpośrednim podchorążych Wojskowej Akademii Technicznej w Warszawie realizujących różne programy edukacji fizycznej*, w: Sokołowski M. (red.), *Morfofunkcyjne uwarunkowania i skutki służby wojskowej*, Poznań, 2001, 165-171.
9. Ustawa z 11 września 2003 r. o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych (Dz. U. Nr 179 poz. 1750).
10. Rozporządzenie MON z 20 listopada 2008 r. w sprawie przeprowadzenia sprawdzianu ze sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych (Dz. U. Nr 215, poz. 1364) oraz z 12 lutego 2010 roku w sprawie przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych (Dz. U. Nr 27, poz. 138).
11. Thomas J., *Analiza aktywności fizycznej żołnierzy zasadniczej służby wojskowej, grupy logistycznej*, w: Szczepanowska E., Sokołowski M. (red.), *Aktywność fizyczna i odżywianie się jako uwarunkowania promocji zdrowia*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania, Poznań, 2008, 156–167.
12. Apanowicz M., *Uwarunkowania aktywności wolnoczasowej żołnierzy zawodowych w trakcie pełnienia służby wojskowej*, w: Biospołeczne uwarunkowania służby w grupach dyspozycyjnych w aspekcie bezpieczeństwa międzynarodowego, Sokołowski M., Keiser A., Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, Poznań 2017, 172–183.
13. Rozporządzeniem Ministra Obrony Narodowej z dnia 6 sierpnia 2010 r. w sprawie Szkół Podoficerskich.
14. Program Kształcenia Ogólnego Kandydatów na Podoficerów Zawodowych w Szkole Podoficerskiej Wojsk Lądowych w Poznaniu, Poznań 2013.

AN ANALYSIS OF SPARE TIME PHYSICAL ACTIVITIES OF LAND FORCES PRIVATES

Summary

Keywords: *fitness, final exam, forms of physical activity, professional soldier*

The fitness of professional soldiers is one of the criteria determining their efficiency while on duty. Everyday physical activity is one of the determinants of soldiers' fitness.

The aim of the research is an analysis of spare time physical activities of privates. The analysis involves both how spare time is spent, as well as the amount of it spent on physical activities. In the article I have shown various ways of spending

free time, but also people and purpose affecting physical activity and reasons for undertaking it. The criteria include the level of education and place of residence.

50 men aged 28–36 were surveyed in June 2017 during a training in an NCO school of land forces. The method used for the study was a diagnostic opinion poll and the tool used was a questionnaire.

As seen in the study, popular forms of physical activity were weight trainings, 3000m long-distance running and 10x10m agility-speed runs. The main motivator for doing the activities is a compulsory physical activity exam.

During the research, free access to the sport base was granted and the conditions for developing physical activity were convenient.

Translated by Grzegorz Kurowski