

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (34) 2/2017





Partnerem publikacji jest IASK



Publikację wspiera
Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Nr (34) 2/2017

ISSN 2299-744X

ISBN 978-83-947731-1-3

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. Leonard Nowak; dr hab. Ryszard Asienkiewicz prof. UZ; dr hab. Małgorzata Bronikowska prof. AWF; dr hab. Krystyna Górniak prof. AWF; dr hab. Jan Konarski prof. AWF; dr hab. Mariusz Lipowski prof. AWFIS; dr hab. Tomasz Lisicki prof. UZ; dr hab. Maria Nowak; dr hab. Tadeusz Rynkiewicz prof. UW-M; dr hab. Marek Sawczuk prof. US; dr hab. Wojciech Wiesner prof. AWF; dr hab. Anna Zwierzchowska prof. AWF; dr Robert Nowak; dr Piotr Zarzycki

Korekta: Danuta Sepuco

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

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



Uniwersytet Szczeciński

SPIS TREŚCI

TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Krystyna Górna-Łukasik

Kwestionariusz oceny realizacji wychowania fizycznego w szkole średniej – konstrukcja i weryfikacja metodologiczna 5

Jolanta E. Kowalska

Sport olimpijski szansą na wzbogacenie procesu edukacji szkolnej 17

FIZJOLOGICZNO-ZDROWOTNE PODSTAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Qasim Mohammed Sayah¹, Mustafa Abed Mohiy Al-Shibeeb¹, Zdzisław Kołaczkowski²

MOTION ANALYSIS OF THE SKILL INVERTED GIANT SWING (ALDER) ON HIGH BAR 27

Dorian Walczyk

Ćwiczenie Jogi jako jeden ze sposobów unikania stresu (badania pilotażowe) 35

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH

Beata Florkiewicz¹, Tomasz Głowacki², Michał Zwierko³, Wojciech Jedziniak¹, Tomasz Michalak⁴

Ocena poziomu koordynacji wzrokowo-ruchowej u kobiet w różnym wieku..... 47

Joanna Jaroszuk, Agnieszka Topolska, Laura Popowicz, Andrzej Miładowski, Robert Budny

Charakterystyka aktywności fizycznej żołnierzy zawodowych podejmowana w czasie wolnym na przykładzie wybranych Jednostek Wojskowych Sił Powietrznych..... 59

Mariusz Jaworski¹, Anna Fabisiak¹, Mirosława Adamus^{1,2}, Emilia Wanat¹, Adam Mazur¹

Poczucie odpowiedzialności za własne zdrowie jako determinanta aktywności fizycznej osób w wieku 50+..... 71

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

Rafał Szyja, Dorota Groffik, Marta Witek, Martyna Mzyk

Monitoring aktywności fizycznej krokomierzem w dni szkolne młodzieży 16 letniej..... 85

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA ZAWODNIKÓW

Paweł Kalinowski, Armin Bezler, Roksana Kubiak, Tomasz Zaporowski, Monika Szczepankiewicz, Jan M. Konarski

Efektywność a szybkość startowa młodych piłkarzy nożnych klubu Berliner TSC..... 95



Joanna Jaroszuk, Agnieszka Topolska, Laura Popowicz, Andrzej Miładowski, Robert Budny
Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

Charakterystyka aktywności fizycznej żołnierzy zawodowych podejmowana w czasie wolnym na przykładzie wybranych Jednostek Wojskowych Sił Powietrznych

Słowa klucze: aktywność fizyczna, zdrowie, czas wolny, żołnierz zawodowy

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA
LUDZI DOROSŁYCH

Wprowadzenie

Zainteresowanie problemem aktywnego wypoczynku z naukowego punktu widzenia datuje się od czasu, gdy stwierdzono, że człowiek może wykonywać pracę przy większym lub mniejszym długu tlenowym, który jednak powinien być wyrównany w okresie odpoczynku. Aktywność fizyczna to każda praca wykonywana przez mięśnie szkieletowe, która prowadzi do wydatku energetycznego powyżej poziomu spoczynkowego [1]. Mówiąc inaczej – jest to obciążenie fizyczne, któremu poddawany jest człowiek podczas codziennej pracy, w czasie wolnym lub też w obu tych przypadkach. Zatem do aktywności fizycznej zalicza się m. in. wiele prac domowych, zawodowych i innych, a także ćwiczenia fizyczne [1]. Podobnie Bouchard i Shepard [2] wyróżniają w ramach aktywności fizycznej tę spośród nich, która jest realizowana w czasie wolnym, a wśród nich – ćwiczenia fizyczne, sport, pracę zawodową, prace domowe oraz inne czynniki wpływające na ogólny bilans energetyczny organizmu. Natomiast Howley i Franks przyjmują, że aktywność fizyczna odnosi się do ruchów ciała wykonywanych dzięki mięśniom szkieletowym i wymagających wydatku energetycznego na poziomie przynoszącym korzyści zdrowotne [3, 4].

Sprawność fizyczna jest wszechobecna w działaniach wojskowych. Struktura etatowa, różnorodność stanowisk i zadań sprawia, że aktywność fizyczna po-

strzegana jest w inny sposób. Wymaganiom współczesnego pola walki sprostać może żołnierz gruntownie wyszkolony, odznaczający się odpowiednimi walorami ideowymi, moralnymi, a także sprawny i zahartowany fizycznie, zdyscyplinowany i świadomy celu wykonywanych zadań [5]. Jedynie żołnierz dysponujący takimi walorami jest w stanie podołać zadaniom stawianym przez współczesne pole walki oraz całkowicie wykorzystać możliwości ogniowe i taktyczno-techniczne sprzętu bojowego, jakim dysponuje [6]. Współczesny żołnierz powinien spełniać wymagania psychofizyczne charakterystyczne dla swego zawodu, w tym reprezentować odpowiedni poziom sprawności fizycznej – jest to nie tylko przymus wynikający z ustawowych obowiązków każdego żołnierza, ale również istotny czynnik wpływający na gotowość do efektywnego pełnienia służby w każdych warunkach [7].

Kultura fizyczna w kształceniu militarnym pracowników służb mundurowych (żołnierzy, policjantów, pracowników ochrony, wybranych grup pracowników straży granicznej, czy służby więziennej) odgrywa bardzo istotną rolę nie tylko poprzez kształtowanie prozdrowotnych postaw, wszechstronnej sprawności fizycznej – rozumianych jako podstawa stymulująca inne umiejętności specjalistyczne, ale także – poprzez nauczanie użytecznych umiejętności walki wręcz, czy technik interwencji lub poruszania się w specyficznym terenie [7].

Cel pracy

Celem pracy jest określenie tego, jakie formy spędzania czasu wolnego wybierane są przez żołnierzy zawodowych w zależności od przynależności do korpusu osobowego: oficerów, podoficerów, szeregowych w zależności od pory roku oraz poznanie podejmowania aktywności fizycznej przez żołnierzy zawodowych w czasie wolnym. Celem szczegółowym jest ustalenie motywacji podejmowania aktywności fizycznej przez badanych.

Dla osiągnięcia powyższych celów skonstruowano następujące pytania badawcze:

1. Jakie formy aktywności fizycznej były preferowane przez podmiot badany w czasie wolnym?
2. Jakimi motywami kierowały się badane osoby, podejmując aktywność fizyczną w wolnym czasie?
3. Czy pory roku determinują częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej?

Materiał i metoda badań

Badania zostały przeprowadzone na grupie 120 żołnierzy Sił Powietrznych (mężczyzn) w celu analizy rodzaju i form ich aktywności fizycznej w czasie wolnym z podziałem na korpusy zawodowe. Poddani badaniu żołnierze służbę zawodową

pełnią w jednostkach wojskowych: 31. Bazie Lotnictwa Taktycznego w Poznaniu i 6. Batalionie Dowodzenia w Śremie. O formy aktywności zapytano 38 szeregowych, 73 podoficerów i 9 oficerów w różnym wieku. Najwięcej badanych znajdowało się w przedziale wiekowym 31–40 lat (73 osób), nieco mniej (38) to przedział 21–30 lat, (9 osób) przedział wiekowy 41–50 lat i więcej. Badania zostały przeprowadzone w roku 2015.

Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem narzędzia badawczego – ankiety. Autorski kwestionariusz ankiety został wypełniony metodą tradycyjną.

Analizy statystyczne przeprowadzono za pomocą pakietu statystycznego PQStat wersja 1.6.2.901. Związki między rozkładem wyników a stopniem oraz porą roku analizowano testem zależności χ^2 oraz testem Fishera.

Wyniki badań

Wyniki badań przedstawiono w formie tabel 1–5 oraz rycin 1–3. Przeprowadzając analizę wyników, dokonano podziału spędzania czasu wolnego w zależności od korpusu zawodowego z podziałem na szeregowych zawodowych, podoficerów i oficerów. Jak przedstawia tabela nr 1 najbardziej aktywną fizycznie grupą w czasie wolnym są szeregowi zawodowi (68%) następnie podoficerowie (65%) i oficerowie (58%).

Tabela 1.

Analiza sposobu spędzania czasu wolnego badanych żołnierzy zawodowych.

korpus zawodowy	ilość osób deklarujących aktywne spędzanie wolnego czasu	wynik wyrażony w %	ilość osób deklarujących bierne spędzanie wolnego czasu	wynik wyrażony w %
szeregowych	26	68	12	32
podoficerów	48	65	25	35
oficerów	5	58	4	42

Źródło: badania własne.

Żołnierze korpusu szeregowych zawodowych są korpusem, który w czasie badania był najmłodszy wiekiem i stażem służby wojskowej. Chęć imponowania innym, na tle takiej grupy społecznej jest silnym bodźcem do podejmowania aktywności fizycznej. Drugim aspektem pretendującym tę grupę do najbardziej aktywnych fizycznie jest fakt innego statusu prawnego, w tym np. konieczność opiniowania takiego pracownika przed podpisaniem kolejnego kontraktu (ocena z rocznego egzaminu sprawności fizycznej ma duże znaczenie), jest dobrym powodem podejmowania aktywności fizycznej. Status prawny podoficerów i oficerów

powoduje, iż w ich przypadku ocena z rocznego egzaminu sprawności fizycznej może być już niższa (często ocena dobra).

Tabela 2.

Charakterystyka spędzania czasu wolnego przez żołnierzy korpusu szeregowych z uwzględnieniem dyscypliny i pory roku

forma aktywności fizycznej (*)	wiosna		lato		jesień		zima	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
biegi	14	36,84	14	36,84	12	31,58	9	23,68
nordic walking	3	7,89	3	7,89	1	2,63	–	–
jeździectwo	1	2,63	1	2,63	–	–	–	–
jazda na rowerze	5	13,16	4	10,53	3	7,89	–	–
gry zespołowe	1	2,63	–	–	–	–	3	7,89
siłownia	–	–	–	–	8	21,05	18	47,37
tenis ziemny	3	7,89	3	7,89	3	7,89	3	7,89
tenis stołowy	2	5,26	2	5,26	2	5,26	2	5,26
wspinaczka	2	5,26	2	5,26	–	–	–	–
aktywna turystyka	7	18,42	9	23,68	9	23,68	2	5,26
sporty zimowe	–	–	–	–	–	–	1	2,63

* istotność na poziomie 0,01

Źródło: badanie własne

Tabela 3.

Charakterystyka aktywności fizycznej podoficerów zawodowych w zależności od pory roku

forma aktywności fizycznej (*)	wiosna		lato		jesień		zima	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
spacer	9	12,33	9	12,33	9	12,33	5	6,85
biegi	19	26,03	19	26,03	15	20,55	13	17,81
nordic walking	6	8,22	4	5,48	4	5,48	3	4,11
jazda na rowerze	8	10,96	8	10,96	5	6,85	1	1,37
jazda na rolkach	3	4,11	2	2,74	–	–	–	–
pływanie	2	2,74	2	2,74	3	4,11	15	20,55
gry zespołowe	–	–	–	–	3	4,11	6	8,22
siłownia	6	8,22	10	13,70	10	13,70	7	9,59
tenis ziemny	3	4,11	3	4,11	4	5,48	6	8,22
tenis stołowy	1	1,37	1	1,37	3	4,11	6	8,22
wspinaczka	1	1,37	1	1,37	1	1,37	–	–
aktywna turystyka	15	20,55	14	19,18	15	20,55	7	9,59
sporty zimowe	–	–	–	–	1	1,37	4	5,48

*istotność na poziomie 0,01

Źródło: badania własne

Przedstawiciele każdego korpusu zawodowego wskazali kilka dyscyplin, jakie uprawiają w ciągu całego roku. Jak wynika z tabeli nr 2 korpus szeregowych jest aktywny fizycznie w ciągu całego roku. Zaobserwowano podwyższoną aktywność na wiosnę (w przypadku sportów uprawianych na wolnym powietrzu) i utrzymywanie się tej tendencji do późnej jesieni. Stwierdzono wysoce istotny ($p < 0,01$) związek aktywności fizycznej starszych szeregowych zawodowych w zależności od pory roku.

Analizując trzy pory roku – wiosnę, lato, jesień – można wywnioskować, że żołnierze korpusów szeregowych i podoficerów wykazują bardzo podobną aktywność fizyczną, jednak w porze zimowej tylko jeden podoficer zadeklarował z 73. grupy osobowej swoją aktywność fizyczną. Niższą aktywność fizyczną podoficerów można zauważyć w zimie, w przypadku sportów siłowych jest ona częściej omijana przez badany podmiot. Stwierdzono bardzo istotny ($p < 0,01$) związek aktywności fizycznej podoficerów zawodowych z aktualnie panującą porą roku.

Tabela 4.

Charakterystyka aktywności fizycznej oficerów zawodowych w zależności od pory roku

Forma aktywności fizycznej (*)	wiosna		lato		jesień		zima	
	N	%	N	%	N	%	N	%
biegi	1	11,11	1	11,11	1	11,11	1	11,11
jazda na rowerze	1	11,11	1	11,11	1	11,11	1	11,11
pływanie	5	55,56	3	33,33	2	22,22	–	–
siłownia	1	11,11	1	11,11	1	11,11	1	11,11
tenis stołowy	1	11,11	1	11,11	1	11,11	1	11,11
wspinaczka	–	–	2	22,22	–	–	–	–
sporty zimowe	–	–	–	–	3	33,33	5	55,56

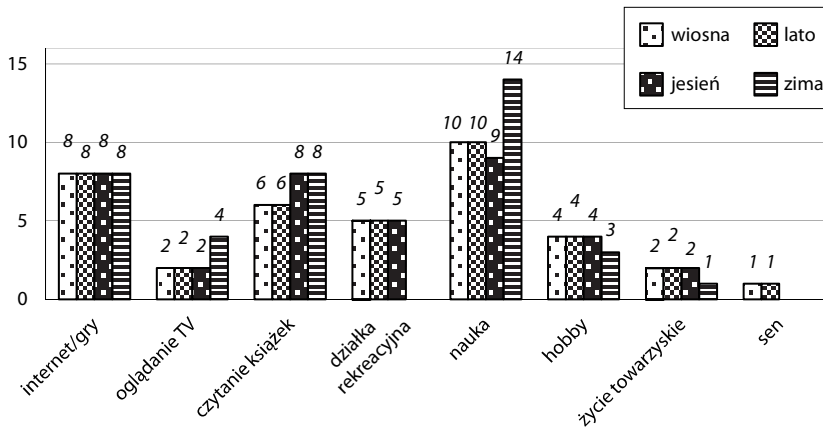
*istotność na poziomie $>0,05$

Źródło: badania własne

Jak przedstawia tabela nr 4, żołnierze z korpusu oficerskiego deklarują aktywność fizyczną na równym poziomie, choć ich aktywność znacząco wzrasta w okresie zimowym -ponad połowa ankietowanych zadeklarowała uprawianie narciarstwa. Jednakże nie stwierdzono istotnego ($p > 0,05$) związku aktywności fizycznej oficerów zawodowych w zależności od pory roku.

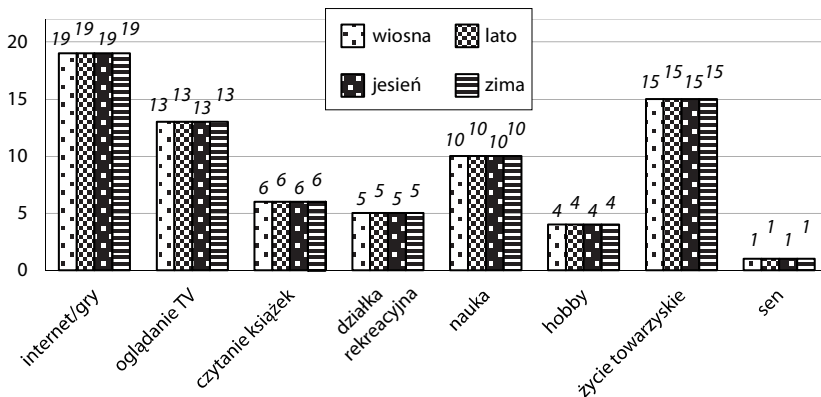
Badania nad poziomem aktywności fizycznej prowadzone są od wielu lat przez wielu naukowców. Zależność pomiędzy stopniem wojskowym a częstotliwością uprawiania aktywności fizycznej również badano wśród żołnierzy zawodowych w Brazylii w roku 2010. Również i w tym przypadku – pomimo istotnych różnic klimatycznych i kulturowych – przeprowadzone badania wykazały, że istnieje zależność pomiędzy posiadaniem określonego stopnia wojskowego a podejmowaną aktywnością fizyczną [6].

W klimacie umiarkowanym pory roku mogą mieć wpływ na poziom aktywności fizycznej. Latem respondenci są bardziej aktywni niż zimą, a czas letni w okresie wakacji sprzyja braniu urlopów, które można spędzić na różne sposoby. Trzeba zwrócić uwagę na fakt, że internet jest współcześnie nieodzownym elementem życia człowieka. Nauka, samokształcenie jest jedną z najczęstszych aktywności zaliczanych do biernych form samoedukacji. Ponadto badani żołnierze w czasie wolnym często poszerzają swoje horyzonty i studiują, co wiąże się z podnoszeniem kwalifikacji i wykształcenia, a to z kolei rzutuje na w pełni świadomy wybór samodzielnych lektur, w tym niekiedy arcydzieł literatury polskiej i światowej.



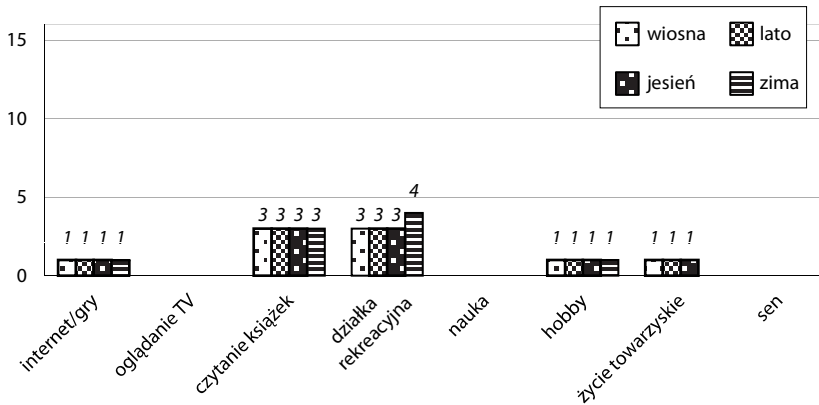
Rycina 1. Analiza spędzania czasu wolnego w sposób bierny przez szeregowych w zależności od pory roku.

Źródło: badania własne



Rycina 2. Analiza spędzania czasu wolnego w sposób bierny przez podoficerów zawodowych w zależności od pory roku.

Źródło: badania własne



Rycina 3. Analiza spędzania czasu wolnego w sposób bierny przez oficerów zawodowych w zależności od pory roku.

Źródło: badania własne

Jak wynika z rycin 1,2,3 nie stwierdzono istotnego związku aktywności fizycznej w czasie wolnym w sposób bierny podmiotu badań w zależności od pory roku.

Nasuwa się zatem pytanie: jakie motywy kierowały żołnierzami do podejmowania aktywności fizycznej? Jak z badań wynika korpus szeregowych i podoficerów jest podobny względem siebie co do motywów podejmowania aktywności fizycznej w czasie wolnym, motywy podejmowania aktywności fizycznej przez korpus oficerski są inne. Uzyskanie jak najlepszej oceny z egzaminu sprawności fizycznej plasuje korpus szeregowych na pierwszym miejscu, zaraz po nim lokuje się korpus podoficerów; korpus oficerski zajmuje ostatnie miejsce. Ogólnie rozumiana wyższa świadomość, jak również lepsza znajomość zasad funkcjonowania ludzkiego organizmu w przypadku korpusu oficerskiego sprawia, że akceptacja dla odpoczynku psychicznego jest postrzegana przez jego przedstawicieli jako bardzo ważna. Dla korpusu podoficerskiego istotne jest podejmowanie aktywności fizycznej ze względu na konieczność otrzymania pozytywnej oceny z corocznego egzaminu sprawności fizycznej, jak również sprzyja temu podejmowana często przez podoficerów walka z nadwagą oraz coraz bardziej powszechne zrozumienie dla prozdrowotnego stylu życia. W porównaniu z korpusem oficerskim korpus podoficerski ma wysoką świadomość w dbaniu o zdrowie fizyczne i psychiczne. Niepokojącym zjawiskiem są czynniki podejmowania aktywności fizycznej przez oficerów. Najczęściej wybierają oni samorealizację, odpoczynek fizyczny i psychiczny oraz szeroko rozumianą regenerację. W korpusach szeregowych zawodowych i podoficerów badani żołnierze bardzo podobnie odpowiedzieli w kwestii poprawy wyglądu – co może świadczyć, że tych grup nie trzeba specjalnie zachęcać do uprawiania sportu i aktywnego stylu życia. Bardzo dobrze oceniane jest takie zachowanie i może

być przykładem dla innych środowisk zawodowych. Stwierdzono istotny ($p < 0,05$) związek rozkładu motywów podejmowania aktywności fizycznej w zależności od korpusu osobowego.

Tabela 5.

Charakterystyka motywów podejmowania aktywności fizycznej przez żołnierzy wszystkich korpusów osobowych

motywy podejmowania aktywności fizycznej	szeregowi		podoficerowie		oficerowie	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
poprawa kondycji	1	2,63	5	6,85	–	–
poprawa wyglądu	5	13,16	5	6,85	–	–
samorealizacja	1	2,63	15	20,55	3	33,33
odpoczynek psychiczny	–	–	2	2,74	1	11,11
forma regeneracji	–	–	3	4,11	–	–
rywalizacja	3	7,89	3	4,11	–	–
zabawa i relaks	2	5,26	5	6,85	–	–
walka z nadwagą	3	7,89	4	5,48	–	–
prozdrowotny styl życia	8	21,05	21	28,77	4	44,44
egzamin z testu sprawności fizycznej	15	39,47	10	13,70	1	11,11

Źródło: badania własne.

Dyskusja

Wojsko to nie tylko sprzęt, ale przede wszystkim ludzie. To od nich właśnie zależy funkcjonowanie całego systemu obrony. Oficer, jako przełożony żołnierzy jest jednocześnie dowódcą, nauczycielem i wychowawcą [7]. Sprawność fizyczna żołnierza jest jednym z czynników decydujących o jego efektywności podczas służby. Ma ona wpływ nie tylko na ocenę podwładnych w oczach przełożonych, ale i w jakości wyników uzyskiwanych w realizowanych zadaniach, poziomie satysfakcji zawodowej oraz zmęczenia fizycznego i psychicznego, a w konsekwencji pełnionej służby. Sprawność fizyczna może decydować – i niejednokrotnie decyduje – o życiu lub śmierci żołnierza, jego kolegów lub cywilów. Znaczenie sprawności fizycznej, która w czasach pokoju jest niezwykle istotna, staje się wartością nie do przecenienia w czasie działań zbrojnych. Podczas pełnionych przez Wojsko Polskie misji pokojowych nader często w sposób tragiczny potwierdza się związek między życiem i zdrowiem żołnierzy a ich sprawnością fizyczną. Fakty te decydują o potrzebie, a nawet konieczności badań nad sprawnością fizyczną żołnierzy [7].

Systematyczne, dokładne i rzetelne badanie sprawności fizycznej jest ważne z kilku powodów. Po pierwsze – żołnierz ma możliwość sprawdzenia poziomu indywidualnej sprawności fizycznej. Po drugie, jest to zbiór istotnych informacji

służących do opracowania właściwych programów edukacyjnych z wychowania fizycznego. Dane te mogą być wykorzystywane do kształtowania właściwej polityki obronności kraju oraz promocji zdrowia i wychowania żołnierzy Wojska Polskiego poprzez ich uczestnictwo w szeroko rozumianych zajęciach kultury fizycznej [8].

Większość badanych żołnierzy deklaruje prowadzenie aktywnego trybu życia poza czasem służbowym. Duże znaczenie ma tu także fakt, iż w każdym korpusie osobowym służą żołnierze, którzy posiadają uprawnienia: Instruktora Rekreacji Ruchowej, Instruktora Sportu, tytuł Trenera oraz absolwenci AWF-u. Szeregowi i podoficerowie to kategorie żołnierzy, których służba wymaga większej sprawności fizycznej i energii. Należy wspomnieć również o innym czynniku zmuszającym korpus szeregowych zawodowych do utrzymywania swojej sprawności fizycznej na wysokim poziomie, a mianowicie o kadencyjności i corocznym weryfikowaniu ich przydatności do służby. Także w przypadku kilkuletnich kontraktów ocena z corocznego testu ze sprawności fizycznej może mieć wpływ na końcową ocenę, a tym samym na ewentualne przedłużenie czasu służby. Motywy podejmowania aktywności fizycznej są różne dla różnych badanych grup. Od konieczności zdania corocznego egzaminu sprawności fizycznej w korpusie szeregowych zawodowych do chęci utrzymania szczupłej i wysportowanej sylwetki w korpusie osobowym podoficerów oraz regenerację i odpoczynek w korpusie oficerów. Niepokojącym zjawiskiem jest fakt, że przy podejmowaniu aktywności w czasie wolnym nie wszystkim przyświeca cel prowadzenia prozdrowotnego stylu życia, co powinno być wartością nadrzędną. Innymi słowy motywacja ta nie znajduje wśród żołnierzy zawodowych należnego jej uznania. Współcześnie w wielu fachowych opracowaniach sprawność fizyczna jest opisywana jako przejaw swoistej „zaradności” życiowej, mającej wpływ na stan ludzkiego organizmu oraz będącej istotnym warunkiem długotrwałego zachowania zdrowia. Tak pojmowana sprawność fizyczna pozwala na przeciwstawianie się stresom, zmęczeniu, problemom codziennej egzystencji. Jest to świadomy wybór spędzania czasu wolnego w sposób czynny, który m.in. ma także istotny wpływ na sprostanie nieprzewidzianym zdarzeniom wymagającym wysiłku fizycznego [7 s. 39-61]. Niestety, w wielu społeczeństwach, w tym w Polsce w ostatnim dwudziestoleciu obserwuje się wyraźny spadek aktywności fizycznej oraz marginalizację zachowań prozdrowotnych, a co za tym idzie – spadek poziomu sprawności fizycznej. Należy przy tym wyraźnie podkreślić, że poziom sprawności w zasadniczy sposób rzutuje na stan naszego zdrowia [8]. W potocznym rozumieniu zdrowie najczęściej pojmuje się jako stan braku choroby, czy niewystępowanie dolegliwości fizycznych. Bardziej precyzyjne próby zdefiniowania tego terminu od dawna podejmowali przedstawiciele różnych dziedzin nauki. W tradycyjnym ujęciu medycznym zdrowie traktuje się w kategoriach stanów fizjologiczno-biologicznych. Zgodnie z takim podejściem oznacza ono prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jako całości biologicznej [8].

Wnioski

Na podstawie przeprowadzonych badań żołnierzy zawodowych wybranych jednostek Sił Powietrznych można sformułować następujące wnioski:

1. Badany zespół podejmuje aktywność fizyczną w czasie wolnym przez okres całego roku w różnym stopniu.
2. Wybieranie form aktywności fizycznych pozostaje w korelacji z porami roku. Szeregowi i podoficerowie są bardziej aktywni fizycznie od wiosny do jesieni, mniejszą aktywność wykazują w porze zimowej.
3. Motywy do podejmowania aktywności fizycznej w korpusie szeregowych to głównie konieczność zdania corocznego egzaminu sprawności fizycznej oraz dbałość o wygląd zewnętrzny. W korpusie podoficerów to prozdrowotny styl życia, samorealizacja i konieczność zdania egzaminu z testu sprawności fizycznej. Natomiast w korpusie osobowym oficerów to regeneracja i odpoczynek.
4. Na podstawie wyników badań dostrzega się konieczność modyfikacji istniejących programów nauczania w szkołach wojskowych pod kątem wprowadzenia edukacji zdrowotnej w taki sposób, aby przygotować przyszłych dowódców również do roli edukatora i propagatora zdrowia.

Piśmiennictwo

1. Drabik J., *Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa*, cz. I. Gdańsk, Wydawnictwo Akademia Wychowania Fizycznego. 1995.
2. Bourchard C., Shepard R.J., *Physical activity fitness and health: the model and key concept*. [W:] *Physical activity fitness and health. International proceedings consensus statement*, Champaign, Human Kinetics Publishers. 1994.
3. Barański W., *Instrukcja o szkoleniu fizycznym żołnierzy sił zbrojnych PRL*. Warszawa. 1981.
4. Ciszek M., Kumala R., *Trainig soldiers at junior specialist; school vs. development of fitness*. [W:] Sokołowski M. (red.), *A diagnosis of physical fitness in the contemporary army*, Warszawa, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej – Sekcja Kultury Fizycznej w Wojsku. 2011.
5. Sokołowski M., *Morfofunkcjonalne i zdrowotne charakterystyki kandydatów do służby wojskowej w korpusie oficerów i podoficerów wojsk lądowych*. Warszawa, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej Sekcja Kultury Fizycznej w wojsku w Warszawie. 2014.
6. Martin L.C., Lopes C.S., *Rank, job, stress psychological distress and pphysical activity among military personel.* „BMC Public Health”. 2013, nr 13 (716).
7. Dobosz J., Świercz M., *Physical fitness of soldiers from land forces units in 2009 and 2010 years*. [W:] Sokołowski M. (red.), *A diagnosis of physical fitness in the contemporary army*, Warszawa, 2011. s. 39–61.
8. Tobiasz-Adamczyk B., *Wybrane elementy socjologii zdrowia i choroby*. Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. 2000.

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL ACTIVITY OF PROFESSIONAL SOLDIERS IN LEISURE TIME IN CHOSEN AIR FORCE UNITS.

Summary

Keywords: *physical activity, health, leisure time, professional soldiers*

The aim of this study was to analyse the form and pattern of leisure time physical activity of professional soldiers. The research was conducted in 2015 in the 31st Tactical Air Base and in the 6th Battalion of Command. The research group consisted of 120 soldiers. There were three corps: privates (38), non-commissioned officers (73), and officers (9). A questionnaire formulated by the author was used as a research instrument.

The most active group were privates (68%), the second group were non-commissioned officers (65%), and the least active were officers (58%). There were a few different reasons for undertaking physical activity. Some of the soldiers intended to pass their Physical Fitness Test and others wanted to stay in shape. Nevertheless, for the majority of soldiers, leisure time physical activity is the way of improving their health.

Translated by Katarzyna Buzek