

## **STRESZCZENIE**

**Grzegorz Kurowski**

### **WPLYW SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ NA JAKOŚCI ŻYCIA SŁUCHACZY SZKOŁY PODOFICERSKIEJ WOJSK LĄDOWYCH**

Trendy społeczne, techniczne, a także ekonomiczne wymusiły potrzebę restrukturyzacji armii, porzucenie powszechnego poboru i przyjęcie dobrowolnego sposobu uzupełniania szeregów Wojska Polskiego (Figurski, Niepsuj 2010; Więcek 2010). W listopadzie 2008 roku wcielono do służby ostatnich żołnierzy zasadniczej służby wojskowej. W tym samym okresie, po raz pierwszy w powojennej historii Polski, rozpoczęło się szkolenie pilotażowe ochotników do służby w korpusie szeregowych zawodowych. Wiązało się to z wytycznymi Ministra Obrony Narodowej dotyczącymi „Programu profesjonalizacji Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej na lata 2008 - 2010” i zmniejszenia liczebności żołnierzy do 120 tysięcy (w tym 20 tysięcy żołnierzy służących w strukturach Narodowych Sił Rezerwowych). Od stycznia 2010 roku w Polsce funkcjonuje już tylko zawodowa służba wojskowa (Klich 2010).

Współczesne służby mundurowe (w tym także WP) posiadają ogromne znaczenie i zaufanie społeczne. Złożoność zadań nakładanych na żołnierzy wymaga od nich wysokiego poziomu określonych właściwości w strukturach biologicznych, psychicznych, a także dobrego stanu zdrowia. Proces uzawodowienia formacji mundurowych polega na stopniowym, a w efekcie całkowitym zawieszeniu służby zasadniczej i przejścia do służby zawodowej. Istotną zmianą, wpływającą na funkcjonowanie wojska polskiego, nastąpiło podwyższenie wieku emerytalnego, a w konsekwencji wydłużenie okresu służby. W chwili obecnie żołnierze Wojska Polskiego oraz funkcjonariusze pozostałych służb mundurowych nabywają uprawnienia emerytalne po spełnieniu łącznie dwóch warunków: posiadania dwudziestopięcioletniego stażu oraz osiągnięcia wieku pięćdziesięciu pięciu lat. Wcześniej możliwe było przejście na emeryturę po piętnastu latach służby.

Powyższe zmiany stały się przyczynkiem do nowego spojrzenia na istotę sprawności fizycznej w służbach mundurowych. Wskazuje się na konieczność osiągania przez żołnierzy odpowiedniego poziomu sprawności funkcjonalnej powiązanej ze zdrowiem. Występuje bowiem silny związek pewnych aspektów sprawności fizycznej z wybranymi wskaźnikami zdrowia, warunkujący małe ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych.

Celem podjętych badań było określenie poziomu sprawności i aktywności fizycznej oraz wzajemnych związków między sprawnością ukierunkowaną na zdrowie (HRF)

a aktywnością i poczuciem jakości życia (SKM). Zmiany zachodzące w siłach zbrojnych w Polsce, takie jak podniesienie wieku emerytalnego, zawodowy charakter służby wojskowej oraz możliwość wykonywania zawodu żołnierza zawodowego przez kobiety wymagają zreformowania systemu egzaminacyjnego i szkolenia sprawnościowego. Brak ograniczeń wieku rozpoczęcia pracy zawodowej w siłach zbrojnych sprawia, że przygotowanie kandydata pod względem sprawności fizycznej jest bardzo zróżnicowane. Jednocześnie dotychczasowy system obowiązkowych sprawdzianów nie pozwala na wszechstronną ocenę zarówno kandydata, jak i czynnego żołnierza. Stąd pojawia się potrzeba dokonania takich zmian, które uwzględniałyby zróżnicowanie nie tylko czynnikiem wieku, ale także czynnikiem płci. Ważnym elementem mogą być także rodzaje pełnionej służby wojskowej i ich specyfiką.

Badaniami objęto 273 słuchaczy w wieku od 20 do 44 lat. Materiał badawczy stanowili wszyscy Słuchacze w trakcie kursu Podoficerskiego w Szkole Podoficerskiej Wojsk Lądowych. Badani reprezentowali następujące rodzaje sił zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej; Dowództwo Generalne Rodzajów Sił Zbrojnych, Dowództwo Garnizonu Warszawa, Inspektorat Wsparcia Sił Zbrojnych, Wojska Obrony Terytorialnej, Dowództwo Wojsk Specjalnych.

W pracy oceniono poziom sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie (HR-F), sposoby podejmowania aktywności fizycznej oraz poczucia jakości życia żołnierzy będących w trakcie kursu podoficerskiego SPWL. Następnie zanalizowano związki pomiędzy prozdrowotną sprawnością fizyczną a aktywnością fizyczną i poczuciem jakości życia.

Posłużono się metodami testu osiągnięć szkolnych i sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem takich narzędzi badawczych jak:

- kwestionariusz oceny poczucia jakości życia-„Skala poczucia jakości życia” (Kowalik 1993),
- Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) (Biernat i wsp. 2010),
- Europejski Test Sprawności Fizycznej EUROFIT (Eurofit 1991) oraz próby sprawnościowe zgodne z Rozporządzeniem Ministra Obrony Narodowej z dnia 12 lutego 2010 roku,
- pomiary antropometryczne masy i wysokości ciała zgodnie z zasadami antropometrii (Stupnicki 2016).

Na podstawie kwerendy piśmiennictwa i własnych obserwacji sformułowano trzy hipotezy badawcze, które poddano weryfikacji po przeprowadzeniu badań i analizie statystycznej uzyskanych rezultatów:

1. Istnieje zależność między poziomem sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych a ich poczuciem jakości życia.
2. Im większa częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej tym wyższy poziom poczucia jakości życia.
3. Wiek żołnierzy zawodowych silniej różnicuje wymiar poznawczy niż wymiar przeżyciowy poczucia jakości życia.

Na podstawie przeprowadzonych badań żołnierzy zawodowych można sformułować następujące wnioski:

1. Wymiar poznawczy jakości życia statystycznie istotnie koreluje z poziomem niektórych zdolności motorycznych, między innymi ze zwinnością, siłą statyczną i siłą tułowia.
2. Wymiar przeżyciowy jakości życia statystycznie istotnie koreluje z poziomem takich zdolności motorycznych jak: siła dynamiczna kończyn górnych i siła tułowia.
3. Nie stwierdzono zależności pomiędzy wymiar przeżyciowy jakości życia żołnierzy
4. Odnotowano zależność między wymiarem poznawczym jakości życia a aktywnością fizyczną wynikającą z chodzenia.
5. Wymiar przeżyciowy jakości życia koreluje z umiarkowaną aktywnością fizyczną u żołnierzy w wieku 31 do 35 lat.
6. Wymiar poznawczy jakości życia zależy od grup wiekowych i umiarkowanej aktywności fizycznej.

Szczecin, 22 grudnia 2020

Grzegorz Kurat