

Sprawność fizyczna żołnierzy z województwa Zachodniopomorskiego

Physical fitness of soldiers from the province of Zachodniopomorskie

Błażej Stankiewicz¹, Radosław Bożek¹

Blazej Stankiewicz¹, Radoslaw Bozek¹

¹ Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszcy

¹ Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz

Słowa kluczowe: sprawność fizyczna, Wojsko Polskie, armia

Key words: physical fitness, the Polish Army, army

Streszczenie

Celem pracy było poznanie poziomu sprawności żołnierzy 100 Batalionu Łączności. W sprawdzianie sprawności fizycznej udział wzięło 403 żołnierzy. W grupie tej znalazło się 15 oficerów, 203 podoficerów i 185 szeregowych. W ramach sprawdzianu żołnierze poddani zostali czterem próbom: podciągania na drążku, skłony tułowia w czasie 2 minut, bieg wahadłowy 10x10 metrów oraz marszobiegu na 3000 metrów.

Z przeprowadzonych badań wynika, że największym poziomem sprawności fizycznej wykazali oficerowie, którzy uzyskali największą ilość ocen bardzo dobrych we wszystkich czterech próbach. Natomiast najniższym poziomem sprawności fizycznej wykazali szeregowi. Badani żołnierze najlepsze wyniki uzyskali podczas wykonywania skłonów tułowia w czasie 2 minut. Natomiast najgorsze wyniki badani żołnierze uzyskali podczas marszobiegu na 3000 metrów, co świadczy o niskim poziomie wytrzymałości. Zróżnicowanie ocen wewnątrz poszczególnych grup

wiekowych, występujące we wszystkich trzech korpusach, udowodniło, że wiek badanych żołnierzy i wiążące się z nim normy wymagań nie wpływają na osiągnięte rezultaty.

Summary

The aim of the study was to determine the fitness level of troops of 100 Battalion of Communications. The quiz physical attended by 403 soldiers. In this group, there were 15 officers, 203 non-commissioned officers and 185 privates. As part of the test soldiers were subjected to four tests: pull on the stick, the body slopes in 2 minutes, running swinging 10x10 meters and run at 3,000 meters.

The study shows that the greatest level of physical fitness showed officers, who obtained the greatest number of very good grades in all four trials. In contrast, the lowest level of physical fitness showed a number. Respondents soldiers the best results obtained during the execution of the torso bends 2 minutes. While the worst performing subjects soldiers received during the slow-run 3000 meters, which indicates a low level of strength. Differentiation of ratings within each age group, present in all three bodies, proved that the age of the respondents soldiers and binding with it the standard requirements do not affect the achieved results.

Wprowadzenie

Siły zbrojne są to specjalne wydzielone jednostki, której zadaniem jest obrona kraju w razie niebezpieczeństwa (Kołodziejczyk, 1998).

Sport powszechny jest to planowe, systematyczne i zorganizowane przedsięwzięcie kultury fizycznej stanowiące integralną część szkolenia w jednostkach wojskowych oraz kształcenia szkół wojskowych i dobrowolna forma aktywności ruchowej żołnierzy zawodowych i pracowników wojska (Program wychowania fizycznego dla pododdziałów 12 brygady Zmechanizowanej, 2012).

We wszystkich jednostkach wojskowych zadania kultury fizycznej realizowane są poprzez zajęcia wychowania fizycznego, sport, rekreację ruchową i rehabilitację ruchową (Ustawa z dnia 18 stycznia 1996 roku o kulturze fizycznej (Dz. U. RP nr 25 poz. 113).

Celem kultury fizycznej w Siłach Zbrojnych jest dbanie zarówno o zdrowie psychiczne, jak i fizyczne żołnierzy. W zakresie potrzeb psychicznych czy relaksu psychicznego, umacnia więzi międzyludzkie, pomaga w uodpornieniu na stres oraz wyładowaniu go. W zakresie potrzeb biologicznym skupia się na przystosowaniu organizmu do zmieniających się warunków atmosferycznych i pogodowych, ponadto pomaga w zwiększaniu sprawności fizycznej oraz dbaniu o zdrowie ludzi. Jeżeli chodzi zaś o potrzeby społeczne to świetnie sprzyja integracji, przygotowuje do obrony i walki (Regulamin Kultury fiz. Sił zbrojnych, 2011).

Innym aspektem wychowania fizycznego żołnierzy jest kształtowanie wysokiego poziomu ich sprawności psychicznej jak i fizycznej metodami i środkami wychowania fizycznego oraz przygotowanie ich na trudy związane ze służbą wojskową i walką w zmiennych warunkach w działaniach zespołowych i indywidualnych (Regulamin Kultury fiz. Sił zbrojnych, 2011).

Ważnym elementem kultury fizycznej jest sport, który zgodnie z Ustawą o kulturze fizycznej *„jest formą aktywności fizycznej, mającą na celu doskonalenie jego sił psychofizycznych, indywidualnych lub zbiorowych, według umownych reguł”* (Ustawa z dnia 18 stycznia 1996 roku o kulturze fizycznej (Dz. U. RP nr 25 poz. 113)). Dobrowolne uprawianie sportu jest zatem nie tylko sposobem na zaspokojenie potrzeby samorealizacji, co zawdzięcza głównie możliwości współzawodniczenia z innymi ludźmi ale także dążenie do osiągnięcia poprawy sprawności fizycznej i ruchowej.

W Siłach Zbrojnych RP sport realizowany jest w dwóch formach, wyróżnionych ze względu na obszar działalności, spełniane funkcje i umiejscowienie tj. sport powszechny i wyczynowy. Pierwszy z nich *„ma charakter amatorski, jest formą rekreacji i aktywnego wypoczynku, połączonego z rywalizacją oraz szerokim dostępem do przyrody”*. Drugi *„jest formą działalności człowieka podejmowaną dobrowolnie, w drodze rywalizacji, dla uzyskania maksymalnych wyników sportowych. Częstokroć przybiera on formę zawodowej aktywności poszczególnych osób”* (Zamierzenia Kultury Fizycznej Wojsk Lądowych w 2006 roku, Dowództwo Wojsk Lądowych, Warszawa 2006, s. 83 – 84).

Podstawę przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych stanowi Rozporządzenie Ministra Obrony Narodowej z dnia 12 lutego

2010 r., które określa szczegółowe warunki i tryb przeprowadzania tego sprawdzianu, a także zakres ćwiczeń zróżnicowany ze względu na jednostki wojskowe i zajmowane stanowiska służbowe, posiadaną przez żołnierza kategorię zdolności fizycznej i psychicznej do zawodowej służby wojskowej oraz płeć i grupy wiekowe, tryb zwalniania ze sprawdzianu w danym roku kalendarzowym oraz dokumenty wymagane w tych sprawach, sposób dokumentowania niemożności przystąpienia do sprawdzianu oraz sposób dokumentowania otrzymywanych przez żołnierzy ocen oraz nieprzystąpienia do tego sprawdzianu z przyczyn innych niż określone w art. 50a ust. 3 Ustawy z dnia 11 września 2003 r. o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych (Rozporządzenie MON, 2010 s.12).

Cel pracy

Przedmiotem badań były działania podejmowane na rzecz zwiększania sprawności fizycznej żołnierzy Wojska Polskiego.

Celem badań było poznanie poziomu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych 100 Batalionu Łączności.

Główny problem badawczy w pracy został sformułowany w postaci następującego pytania:

Jak przedstawia się sprawność fizyczna żołnierzy zawodowych 100 Batalionu Łączności?

Material i metody

Badaniami zostali objęci żołnierze 100 Batalionu Łączności, którzy na terenie Jednostki Wojskowej 4092 mieszczącej się przy ulicy Kościuszki 24 w Wałczu przystąpili do rocznego sprawdzianu sprawności fizycznej. Egzamin pod nadzorem Komisji Egzaminacyjnej Dowództwa Wojsk Lądowych, której przewodniczącym był ppłk. Marek Oleszczuk, przeprowadzony był w czasie pracy żołnierzy, tj. w godzinach 7-15:30.

W sprawdzianie sprawności fizycznej udział wzięło 403 żołnierzy zawodowych. W grupie tej znalazło się 15 oficerów, 203 podoficerów i 185 szeregowych przynależących do różnych grup wiekowych. Dokładny wykaz

badanych żołnierzy zawodowych, z uwzględnieniem podziału na poszczególne grupy wiekowe i korpusy, przedstawiono za pomocą tabeli numer 1.

Tabela 1. Zestawienie ilościowe badanych żołnierzy zawodowych z uwzględnieniem podziału na grupy wiekowe i korpusy.

Korpus	Grupa wiekowa								
	I 1989- 1985	II 1984- 1980	III 1979- 1975	IV 1974- 1970	V 1969- 1965	VI 1964- 1960	VII 1959- 1955	VIII 1954- 1950	Ogółem
	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Oficerowie	—	3	7	3	—	2	—	—	15
Podoficerowie	22	45	59	50	13	9	5	—	203
Szeregowi	94	63	21	6	1	—	—	—	185

Jak wynika z tabeli 1. wśród badanych najliczniejszą grupą byli podoficerowie, przedstawiciele trzeciej i czwartej grupy wiekowej. Drugą grupą pod względem liczebności stanowili szeregowi, przede wszystkim reprezentanci pierwszej grupy wiekowej. Najmniej liczebną grupą byli oficerowie, wśród których najliczniejszą grupę stanowili żołnierze z trzeciej grupy wiekowej.

Do pomiaru poziomu sprawności fizycznej zostały wybrane następujące konkurencje:

1. Marszobieg na 3000 m, który odbywał się na bieżni lekkoatletycznej lub pływanie ciągłe przez 12 min. na basenie o długości 25 m.
2. Skłony tułowia w czasie 2 min. (hala sportowa).
3. Podciąganie na drążku wysokim lub uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na odwróconej ławeczce gimnastycznej (hala sportowa).
4. Bieg wahadłowy 10 x 10 lub bieg zygzakiem „koperta” (hala sportowa).

Wyniki

Szczegółowa analiza próby podciągania na drążku wysokim.

Żołnierze zostali poddani sprawdzianowi sprawności fizycznej, który składał się z czterech ćwiczeń. Celem sprawdzianu było sprawdzenie poziomu sprawności fizycznej żołnierzy o różnych stopniach zawodowych oraz przynależących do różnych grup wiekowych. Pierwsze ćwiczenie miało na celu wykazanie poziomu siły ramion badanych żołnierzy zawodowych. Oceniana była ilość wykonanych podciągnięć na drążku wysokim. Uzyskane wyniki przedstawiono za pomocą tabeli 2.

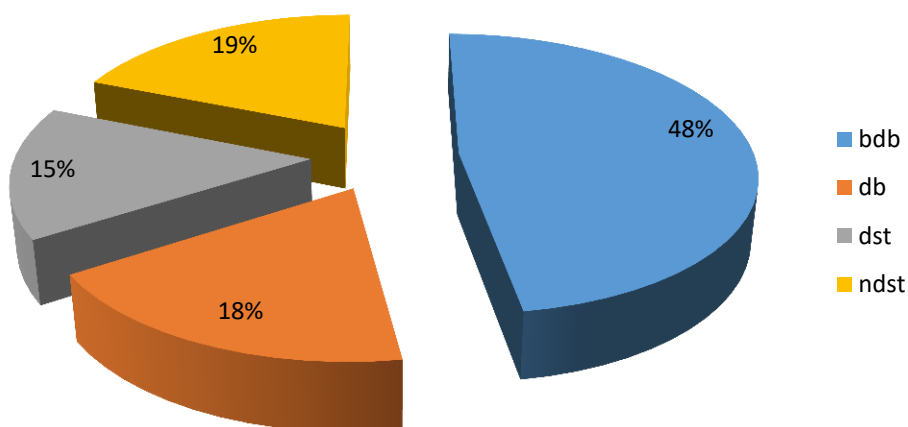
Tabela 2. Oceny wyników podciągania na drążku wysokim.

Korpus	Grupa wiekowa														
	Ocena	I 1989- 1985		II 1984- 1980		III 1979- 1975		IV 1974- 1970		V 1969- 1965		VI 1964- 1960		VII 1959- 1955	
		N	\bar{x}	N	\bar{x}	N	\bar{x}	N	\bar{x}	N	\bar{x}	N	\bar{x}	N	\bar{x}
Oficerowie n = 15	bdb	—	—	2	—	5	—	—	—	—	—	2	—	—	
	db	—	—	1	4,66	2	4,71	1	3,33	—	—	—	5,00	—	
	dst	—	—	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—	
	ndst	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
Podoficerowie n = 203	bdb	18	—	27	—	24	—	24	—	6	—	3	—	2	
	db	2	4,73	12	4,40	10	3,71	3	3,78	—	—	1	3,66	3	
	dst	2	—	3	—	9	—	11	—	3	—	4	—	—	
	ndst	—	—	3	—	16	—	12	—	4	—	1	—	—	
Szeregowi n = 185	bdb	46	—	32	—	7	—	2	—	1	—	—	—	—	
	db	18	4,02	11	4,00	5	3,76	—	3,00	—	—	—	—	—	
	dst	16	—	8	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—	
	ndst	14	—	12	—	5	—	4	—	—	—	—	—	—	

Analizując tabelę 2. można zauważyć, że najwyższą średnią arytmetyczną równą 5,0 osiągnęli reprezentanci piątej grupy wiekowej w korpusie szeregowych i szóstej grupy wiekowej w korpusie oficerów. Ponadto dobrymi wynikami mogą

poszczycić się przedstawiciele trzeciej grupy wiekowej w korpusie oficerów – 4,71. Również dobre wyniki uzyskali reprezentanci pierwszej grupy wiekowej w korpusie podoficerów. Natomiast, jeżeli chodzi o najniższe wyniki to szeregowi, którzy przynależą do pierwszej grupy wiekowej, osiągnęli najniższe wyniki – 3,00. Kolejną grupą, która również uzyskała niskie wyniki są przedstawiciele czwartej grupy wiekowej w korpusie oficerów. Szczegółowa analiza danych znajduje się na kolejnych wykresach i tabelkach.

Na wykresie numer 1. zobrazowano osiągnięte wyniki przez żołnierzy szeregowych.



Wykres 2. Oceny wyników podciągania na drążku szeregowych.

Analizując powyższy wykres wynika, że prawie połowa z badanych żołnierzy otrzymała ocenę bardzo dobrą – 48%. Kolejna grupa badanych żołnierzy otrzymała ocenę niedostateczną - 19%. 18 % badanych żołnierzy szeregowych uzyskało ocenę dobrą, a 15% ocenę dostateczną

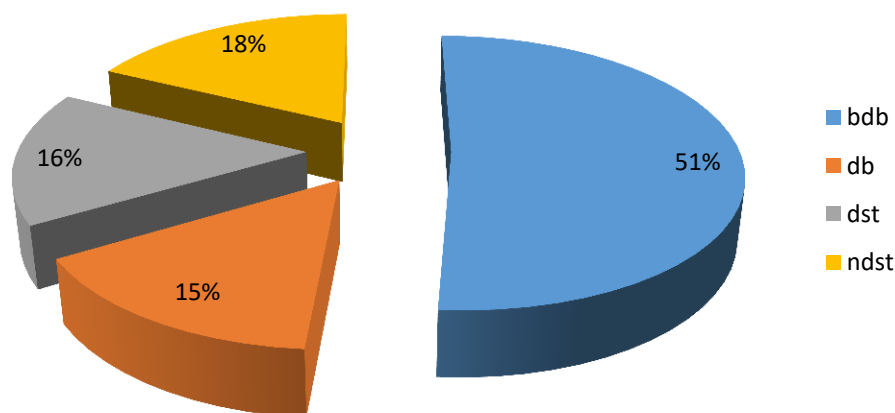
W tabeli 3. przedstawiono analizę wyników uporządkowanych według grup wiekowych żołnierzy szeregowych.

Tabela 3. Oceny wyników podciągania na drążku wysokim szeregowych według grup wiekowych.

Korpus	Ocena	Grupa wiekowa													
		I 1989- 1985		II 1984- 1980		III 1979- 1975		IV 1974- 1970		V 1969- 1965		VI 1964- 1960		VII 1959- 1955	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Szeregowi n = 185	bdb	46	48,9	32	50,8	7	33,3	2	33,3	1	100,0	-	-	-	-
	db	18	19,2	11	17,5	5	23,8	-	-	-	-	-	-	-	-
	dst	16	17,0	8	12,7	4	19,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	ndst	14	14,9	12	19,0	5	23,8	4	66,7	-	-	-	-	-	-

Analiza materiału badawczego zawartego w tabeli 3. wskazuje, że najlepszy wynik wśród szeregowych osiągnął przedstawiciel piątej grupy wiekowej – 100,0%. Dobrym wynikiem mogą również poszczycić się przedstawiciele drugiej grupy wiekowej – 50,8. Natomiast naj słabszy wynik w podciąganiu na drążku uzyskali reprezentanci czwartej grupy wiekowej, uzyskują najwięcej niedostatecznych ocen – 66,7%.

Wyniki podciągania na drążku osiągnięte przez korpus podoficerów przedstawiono za pomocą wykresu 2.



Wykres 2. Oceny wyników podciągania na drążku podoficerów.

Z wykresu numer 2. wynika, że ponad połowa badanych żołnierzy z grupy podoficerów otrzymała ocenę bardzo dobrą – 51%. Kolejną grupę stanowili podoficerowi, którzy uzyskali ocenę niedostateczną – 18%. Natomiast 16% badanych żołnierzy otrzymała ocenę dostateczną, a 15% badanych ocenę dobrą.

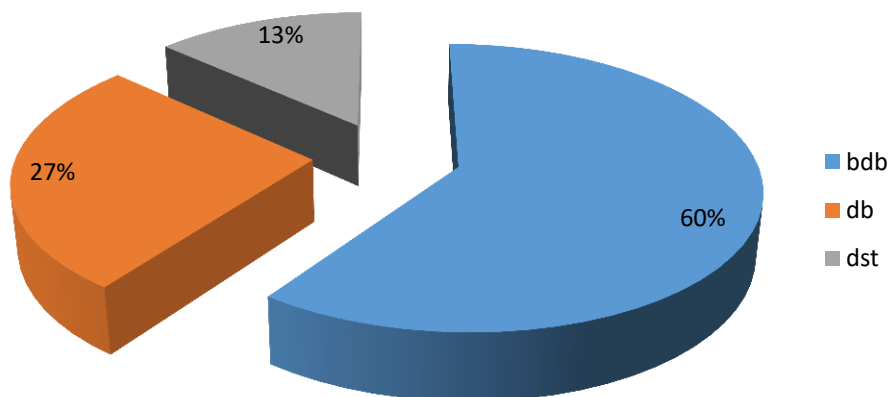
W tabeli 4. przedstawiono analizę wyników uporządkowanych według grup wiekowych podoficerów.

Tabela 4. Oceny wyników podciągania na drążku wysokim podoficerów według grup wiekowych.

Korpus	Grupa wiekowa														
	Ocena	I 1989- 1985		II 1984- 1980		III 1979- 1975		IV 1974- 1970		V 1969- 1965		VI 1964- 1960		VII 1959-1955	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Podoficerowie n = 203	bdb	18	81,8	27	60,0	24	40,7	24	48,0	6	46,2	3	33,3	2	40,0
	db	2	9,1	12	26,6	10	16,9	3	6,0	-	-	1	11,1	3	60,0
	dst	2	9,1	3	6,7	9	15,3	11	22,0	3	23,1	4	44,5	-	-
	ndst	-	-	3	6,7	16	27,1	12	24,0	4	30,7	1	11,1	-	-

Najlepsze wyniki wśród korpusu podoficerów osiągnęli przedstawiciele pierwszej grupy wiekowej – 81,8% oraz przedstawiciele grupy drugiej – 60,0%. Ten sam procent badanych – 60,0% uzyskali również reprezentanci siódmej grupy wiekowej. Reprezentanci grupy szóstej osiągnęli wynik na poziomie 44,5%. Najgorszy wynik uzyskali przedstawiciele trzeciej grupy wiekowej – 27,1%. Nieco gorszy wynik uzyskali przedstawiciele piątej grupy wiekowej – 30,7%.

Oceny wyników osiągniętych przez ostatni sprawdzany korpus, reprezentowany przez 15 oficerów, zobrazowano za pomocą wykresu 3.



Wykres 3. Oceny wyników podciągania na drążku oficerów.

Większa połowa badanych oficerów uzyskała ocenę bardzo dobrą - 60%. Natomiast 27% badanych żołnierzy uzyskała ocenę dobrą, tym samym wykazali się dobrą siłą ramion. Reszta z badanych oficerów uzyskała ocenę dostateczną – 13%.

W tabeli 5. zaprezentowano analizę wyników osiągniętych przez oficerów według grup wiekowych.

Tabela 5. Oceny wyników podciągania na drążku wysokim oficerów według grup wiekowych.

Korpus	Grupa wiekowa														
	Ocena	I 1989- 1985		II 1984- 1980		III 1979- 1975		IV 1974- 1970		V 1969- 1965		VI 1964-1960		VII 1959- 1955	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Podoficerowie n = 15	bdb	-	-	2	66,7	5	71,4	-	-	-	-	2	100,0	-	-
	db	-	-	1	33,3	2	28,6	1	33,3	-	-	-	-	-	-
	dst	-	-	-	-	-	-	2	66,7	-	-	-	-	-	-
	ndst	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Analiza materiału badawczego zawartego w tabeli numer 5. wynika, że wśród oficerów najlepsze wyniki osiągnęli przedstawiciele szóstej grupy wiekowej – 100,0% oraz przedstawiciele trzeciej grupy wiekowej – 71,4%. Reprezentanci czwartej grupy wiekowej uzyskali najslabszy wynik – 66,7%.

Zestawienie wyników podciągania na drążku uzyskanych przez wszystkie trzy korpusy zawarto w tabeli 6.

Tabela 6. Oceny wyników podciągania na drążku – ogółem.

Korpus	Ocena							
	Bdb		Db		Dst		Ndst	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Oficerowie	9	60,00	4	26,7	2	13,3	—	0,00
Podoficerowie	104	51,3	31	15,3	32	15,7	36	17,7
Szeregowi	88	47,5	34	18,4	28	15,1	35	19,0

Z tabeli wynika, że oficerowie uzyskali najwięcej ocen bardzo dobrych – 60,0%. Ponadto wśród wszystkich trzech korpusów, oficerowie wykazali się dużą sprawnością fizyczną w podciąganiu na drążku. Najwięcej ocen niedostatecznych uzyskali przedstawiciele korpusu szeregowych – 18,9%.

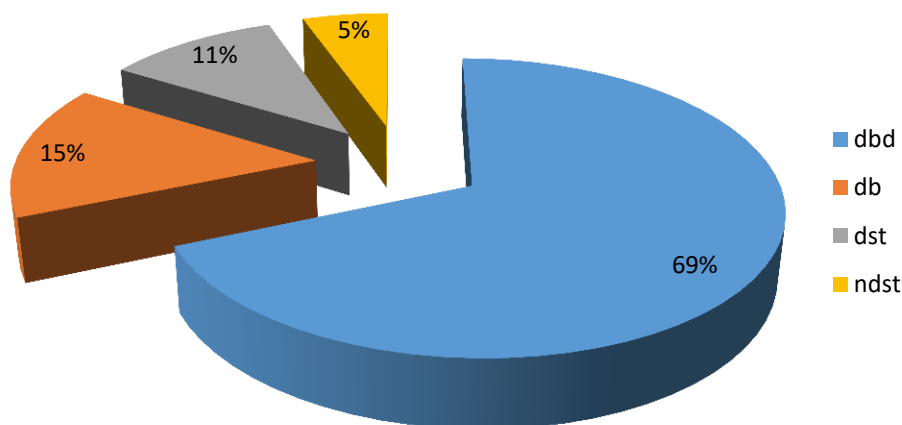
Szczegółowa analiza próby skłonów tułowia w przód w czasie 2 minut.

Kolejny podrozdział został poświęcony analizie wyników osiągniętych przez badanych żołnierzy podczas wykonywanie skłonów tułowia w czasie dwóch minut. Oceniana została ilość wykonywanych skłonów w określonym czasie. W tabeli numer 7. zostały zaprezentowane wyniki uzyskane przez badanych żołnierzy trzech korpusów.

Tabela 7. Oceny wyników skłonów tułowia w czasie 2 minut.

Korpus	Grupa wiekowa														
	Ocena	I 1989-1985		II 1984-1980		III 1979-1975		IV 1974-1970		V 1969-1965		VI 1964-1960		VII 1959-1955	
		N	\bar{x}	N	\bar{x}	N	\bar{x}	N	\bar{x}	N	\bar{x}	N	\bar{x}	N	\bar{x}
Oficerowie n = 15	bdb	—	—	3	—	7	—	2	—	—	—	2	—	—	
	db	—	—	—	5,00	—	5,00	1	—	—	—	—	—	—	
	dst	—	—	—	—	—	—	—	4,66	—	—	—	5,00	—	
	ndst	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
Podoficerowie n = 203	bdb	20	—	35	—	47	—	40	—	9	—	7	—	5	
	db	—	—	4	4,64	8	4,73	4	4,64	2	4,54	1	4,66	—	
	dst	1	4,77	6	—	4	—	4	—	2	—	1	—	—	
	ndst	1	—	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—	
Szeregowi n = 185	bdb	67	—	41	—	14	—	4	—	1	—	—	—	—	
	db	11	—	11	4,43	4	4,52	2	4,66	—	5,00	—	—	—	
	dst	9	4,47	8	—	3	—	—	—	—	—	—	—	—	
	ndst	7	—	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

Z tabeli wynika, że najwyższą średnią arytmetyczną uzyskali szeregowi z grupy piątej – 5,0. Równie wysoką średnią osiągnęli reprezentanci siódmej grupy wiekowej podoficerów oraz drugiej, trzeciej i szóstej grupy w przypadku oficerów. Najniższy poziom sprawności fizycznej wykazali szeregowi przynależący do pierwszej – 4,47 i drugiej grupy wiekowej – 4,43. Szczegółowe omówienie danych zawartych w tabeli 15. znajduje się w dalszej części niniejszej analizy.



Wykres 4. Oceny wyników skłonów tułowia w czasie 2 minut szeregowych.

Z powyższego wykresu wynika, że większość z badanych szeregowych uzyskała ocenę bardzo dobrą – 69%. Drugą grupę pod względem ilości otrzymanych ocen uzyskali żołnierze z oceną dobrą - 15%. Natomiast 11 % badanych otrzymała ocenę dostateczną, a 5% ocenę niedostateczną.

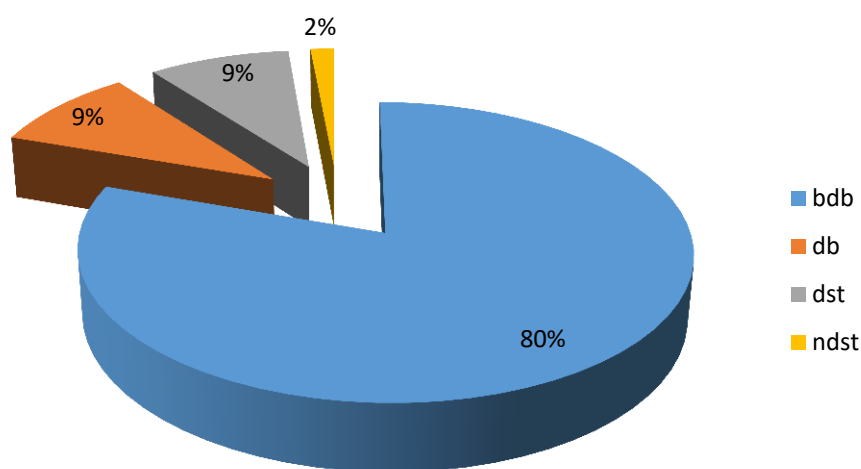
W tabeli numer 8. zaprezentowano analizę wyników osiągniętych przez szeregowych według grup wiekowych.

Tabela 8. Oceny wyników skłonów tułowia w czasie 2 minut szeregowych według grup wiekowych.

Korpus	Grupa wiekowa														
	Ocena	I 1989- 1985		II 1984- 1980		III 1979- 1975		IV 1974- 1970		V 1969-1965		VI 1964- 1960		VII 1959- 1955	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Szeregowi n = 185	bdb	67	71,3	41	65,0	14	66,7	4	66,7	1	100,0	-	-	-	-
	db	11	11,7	11	17,5	4	19,0	2	33,3	-	-	-	-	-	-
	dst	9	9,6	8	12,7	3	14,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	ndst	7	7,4	3	4,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Analiza materiału przedstawionego za pomocą tabeli 8. wynika, że najlepsze wyniki osiągnęli przedstawiciele piątej grupy wiekowej – 100,0%, jak również przedstawiciele pierwszej grupy wiekowej – 71,3%. Nieco gorsze wyniki osiągnęli szeregowi z grupy trzeciej i czwartej – 66,7%. Słaby wyniki uzyskali reprezentanci pierwszej grupy wiekowej – 7,4%.

Oceny uzyskane w trakcie sprawdzania siły mięśni brzucha podoficerów przedstawiono na wykresie 5.



Wykres 5. Oceny wyników skłonów tułowia w czasie 2 minut podoficerów.

Z wykresu numer 5. wynika, że 80% badanych podoficerów otrzymała ocenę bardzo dobrą, tym samym wykazali się największą siłą mięśni brzucha. Ten sam procent badanych uzyskało ocenę dobra i dostateczną – 9%. Natomiast tylko 2% badanych uzyskała ocenę niedostateczną.

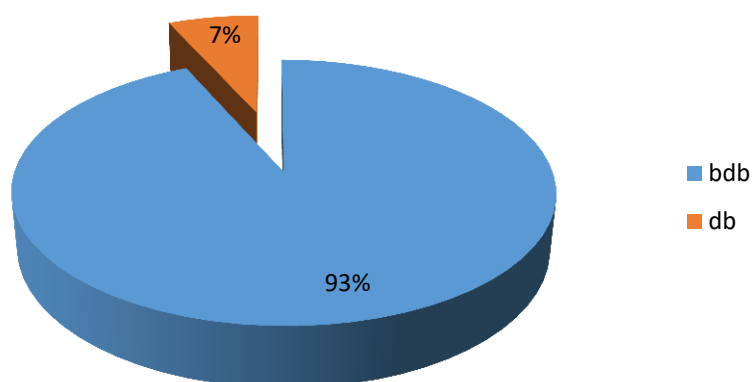
W tabeli numer 9. przedstawiono rozkład wyników osiągniętych przez korpus podoficerów według grup wiekowych.

Tabela 9. Oceny wyników skłonów tułowia w czasie 2 minut podoficerów według grup wiekowych.

Korpus	Ocena	Grupa wiekowa													
		I 1989-1985		II 1984-1980		III 1979-1975		IV 1974-1970		V 1969-1965		VI 1964-1960		VII 1959-1955	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Podoficerowie n =203	bdb	20	91,0	35	77,8	47	79,7	40	80,0	9	69,2	7	77,8	5	100,0
	db	-	-	4	8,9	8	13,5	4	8,0	2	15,4	1	11,1	-	-
	dst	1	4,5	6	13,3	4	6,8	4	8,0	2	15,4	1	11,1	-	-
	ndst	1	4,5	-	-	-	-	2	4,0	-	-	-	-	-	-

Najlepsze wyniki wśród podoficerów osiągnęli przedstawiciele siódmej (100,0%), pierwszej (91,0%) oraz czwartej (80,0%) grupy wiekowej. Nieco gorszy wynik uzyskali reprezentanci trzeciej grupy wiekowej- 79,7%. Najsłabszy wyniki podczas skłonów tułowia w czasie 2 minut osiągnęli przedstawiciele pierwszej (4,5%) i czwartej grupy wiekowej – 4,0%.

Oceny uzyskane przez ostatni sprawdzany korpus, tj. oficerów, zobrazowano za pomocą wykresu 6.



Wykres 6. Oceny wyników skłonów tułowia w czasie 2 minut oficerów.

Z badań wynika, że oficerowie wykazali się bardzo dobrą siłą mięśni brzucha, gdyż najwięcej badanych uzyskało ocenę bardzo dobrą - 93%. Natomiast 7% badanych uzyskało ocenę dobrą.

W tabeli numer 10. zaprezentowano analizę wyników osiągniętych przez oficerów według grup wiekowych.

Tabela 10. Oceny wyników skłonów tułowia w czasie 2 minut oficerów według grup wiekowych.

Korpus	Ocena	Grupa wiekowa													
		I 1989-1985		II 1984-1980		III 1979-1975		IV 1974-1970		V 1969-1965		VI 1964-1960		VII 1959-1955	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Oficerowie n=15	bdb	-	-	3	100,0	7	100,0	2	66,7	-	-	2	100,0	-	-
	db	-	-	-	-	-	-	1	33,3	-	-	-	-	-	-
	dst	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ndst	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Zgodnie z danymi zawartymi w tabeli numer 10. można zauważyć, że najlepsze wyniki podczas skłonów tułowia wśród oficerów osiągnęli przedstawiciele drugiej (100,0%), trzeciej (100,0%) oraz szóstej (100,0%) grupy wiekowej. Wśród oficerów żaden z badanych nie uzyskał oceny niższej niż dobrej.

Oceny wyników skłonów tułowia w czasie 2 minut wszystkich trzech korpusów w ujęciu procentowym przedstawiono za pomocą tabeli 11.

Tabela 11. Oceny wyników skłonów tułowia w czasie 2 minut – ogółem.

Korpus	Ocena							
	Bdb		Db		Dst		Ndst	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Oficerowie	14	93,3	1	6,7	—	0,00	—	0,00
Podoficerowie	163	80,3	19	9,4	18	8,8	3	1,5
Szeregowi	127	68,6	28	15,2	20	10,8	10	5,4

Podczas wykonywania skłonów tułowia najwięcej ocen bardzo dobrych uzyskali przedstawiciele korpusu oficerów – 93,3%. Szeregowi uzyskali najwięcej ocen niedostatecznych – 5,4%.

Szczegółowa analiza próby biegu wahadłowego 10 x 10 metrów.

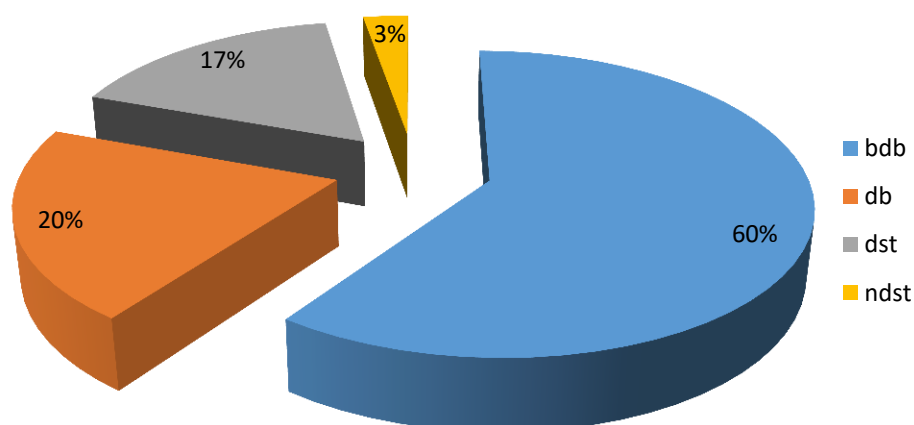
W podrozdziale trzecim przedstawiono analizę wyników przeprowadzonych badań uwzględniając trzecie ćwiczenie, mianowicie bieg wahadłowy 10 x 10 metrów. Wyniki uzyskane przez badanych żołnierzy przedstawiono za pomocą tabeli 12.

Tabela 12. Oceny wyników biegu 10 x 10 metrów.

Korpus	Ocena	Grupa wiekowa													
		I 1989- 1985		II 1984- 1980		III 1979- 1975		IV 1974-1970		V 1969-1965		VI 1964- 1960		VII 1959- 1955	
		N	\bar{x}	N	\bar{x}	N	\bar{x}	N	\bar{x}	N	\bar{x}	N	\bar{x}	N	\bar{x}
Oficerowie n = 15	bdb	—		1		5		2		—		2		—	
	db	—		2	4,33	1	4,57	1	4,66	—	—	—	5,00	—	—
	dst	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	ndst	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Podoficerowie n = 203	bdb	17		28		33		27		7		3		5	
	db	5	4,77	10	4,44	16	4,37	18	4,44	4	4,38	4	3,66	—	5,00
	dst	—	—	6	—	9	—	5	—	2	—	2	—	—	—
	ndst	—	—	1	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Szeregowi n = 185	bdb	55		42		10		3		1		—		—	
	db	19		8	4,46	8	4,33	3	4,50	—	5,00	—	—	—	—
	dst	15	4,32	13	—	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	ndst	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Z tabeli powyższej wynika, że najlepsze wyniki u szeregowych osiągnęli reprezentanci piątej grupy wiekowej – 5,0. Bardzo dobre wyniki osiągnęli również podoficerowie siódmej grupy wiekowej oraz oficerowie przynależący do szóstej grupy wiekowej. Natomiast najgorsze wyniki osiągnęli podoficerowie szóstej grupy wiekowej.

Oceny uzyskane przez żołnierzy zawodowych reprezentujących korpus szeregowych zobrazowano, zatem na wykresie 7.



Wykres 7. Oceny wyników biegu 10 x 10 metrów szeregowych.

Z wykresu numer 7. wynika, że większa połowa badanych szeregowych uzyskała ocenę bardzo dobrą – 60%. Ocenę dobrą uzyskało 20% badanych żołnierzy, a ocenę dostateczną 17% badanych. U 3 % badanych stwierdzono niedostateczny poziom szybkości i zwinności.

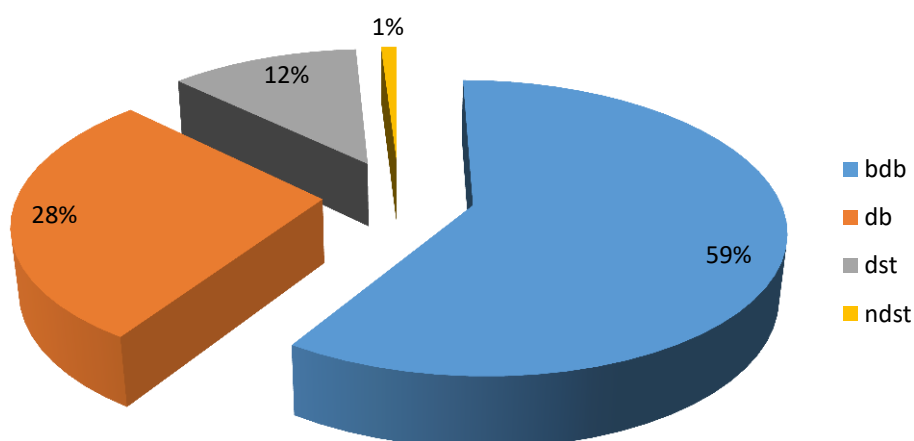
W tabeli numer 13. przedstawiono analizę wyników osiągniętych przez szeregowych podczas biegu 10 x 10 metrów według grup wiekowych.

Tabela 13. Oceny wyników biegu 10 x 10 metrów szeregowych według grup wiekowych.

Korpus	Ocena	Grupa wiekowa													
		I 1989-1985		II 1984-1980		III 1979-1975		IV 1974-1970		V 1969-1965		VI 1964-1960		VII 1959-1955	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Szeregowi n = 185	bdb	55	58,5	42	66,7	10	47,6	3	50,0	1	100,0	-	-	-	-
	db	19	20,2	8	12,7	8	38,1	3	50,0	-	-	-	-	-	-
	dst	15	16,0	13	20,6	3	14,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	ndst	5	5,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Dokonując analizy tabeli 13. wynika, że najlepsze wyniki uzyskali przedstawiciele piątej grupy wiekowej – 100,0%. Nieco gorszy wynik osiągnęli reprezentanci drugiej grupy wiekowej – 66,7%. Najwięcej ocen niedostatecznych uzyskali przedstawiciele pierwszej grupy wiekowej – 5,3%.

Wyniki biegu 10 x 10 metrów uzyskane przez drugi badany korpus, tj. podoficerów, przedstawiono na wykresie 8.



Wykres 8. Oceny wyników biegu 10 x 10 metrów podoficerów.

Większa połowa badanych podoficerów uzyskała ocenę bardzo dobrą – 59%. Kolejna grupa badanych żołnierzy uzyskała oceną dobrą – 28%, a 12% ocenę dostateczną. 1% badanych żołnierzy wykazała się szybkością i zwinnością na poziomie niedostatecznym.

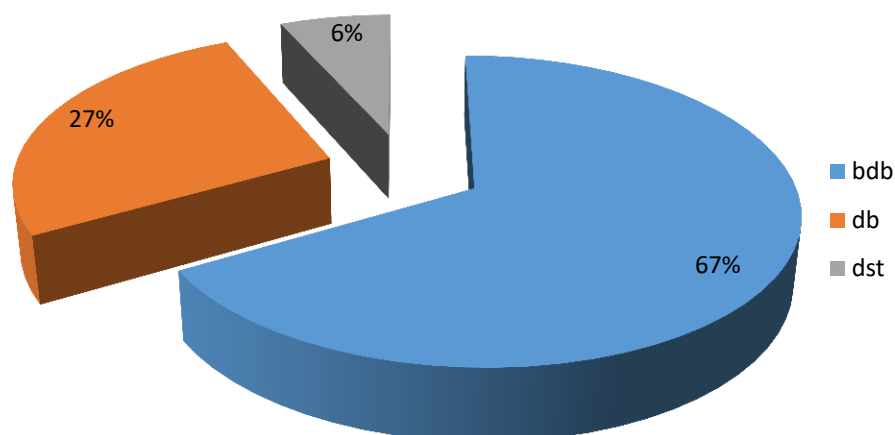
W tabeli numer 14. zaprezentowano analizę wyników osiągniętych przez podoficerów podczas biegu 10 x 10 metrów według grup wiekowych.

Tabela 14. Oceny wyników biegu 10 x 10 metrów podoficerów według grup wiekowych.

Korpus	Ocena	Grupa wiekowa													
		I 1989- 1985		II 1984- 1980		III 1979- 1975		IV 1974- 1970		V 1969- 1965		VI 1964- 1960		VII 1959-1955	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Podoficerowie n =203	bdb	17	77,3	28	62,2	33	55,9	27	54,0	7	53,8	3	33,3	5	100,0
	db	5	22,7	10	22,2	16	27,1	18	36,0	4	30,8	4	44,5	-	-
	dst	-	-	6	13,3	9	15,3	5	10,0	2	15,4	2	22,2	-	-
	ndst	-	-	1	2,3	1	1,7	-	-	-	-	-	-	-	-

Analiza materiału badawczego zawartego w tabeli 14. wskazuje, że wśród podoficerów najlepszą sprawnością fizyczną wykazali się reprezentanci siódmej grupy wiekowej – 100,0%. Kolejną grupą, która osiągnęła dobre wyniki są przedstawiciele pierwszej grupy wiekowej – 77,3%. Ocenę niedostateczną uzyskali przedstawiciele drugiej (2,3%) i trzeciej (1,7%) grupy wiekowej.

Oceny szybkości i zwinności sprawdzanej w trakcie biegu 10 x 10 metrów otrzymane przez oficerów zobrazowano na wykresie 9.



Wykres 9. Oceny wyników biegu 10 x 10 metrów oficerów.

Z przeprowadzonych badań wynika, że większa połowa badanych oficerów uzyskała ocenę bardzo dobrą – 67%. Natomiast 27% badanych oficerów wykazała się szybkością i zwinnością na poziomie dobrym. Najmniejszy procent badanych otrzymała ocenę dostateczną – 6%.

W tabeli numer 15. zaprezentowano analizę wyników osiągniętych przez oficerów według grup wiekowych.

Tabela 15. Oceny wyników biegu 10 x 10 metrów oficerów według grup wiekowych.

Korpus	Grupa wiekowa														
	Ocena	I 1989-1985		II 1984-1980		III 1979-1975		IV 1974-1970		V 1969-1965		VI 1964-1960		VII 1959-1955	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Oficerowie n = 15	bdb	-	-	1	33,3	5	71,4	2	66,7	-	-	2	100,0	-	-
	db	-	-	2	66,7	1	14,3	1	33,3	-	-	-	-	-	-
	dst	-	-	-	-	1	14,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	ndst	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Analizując dane zawarte w tabeli numer 15. wynika, że najlepsze wyniki podczas biegu 10 x 10 metrów uzyskali reprezentanci szóstej grupy wiekowej – 100,0%. Najgorsze wyniki uzyskali przedstawiciele trzeciej grupy wiekowej – 14,3%

Zestawienie ocen wyników osiągniętych w tym ćwiczeniu przez wszystkie trzy korpusy przedstawiono za pomocą tabeli 16.

Tabela 16. Oceny wyników biegu 10 x 10 metrów – ogółem.

Korpus	Ocena							
	Bdb		Db		Dst		Ndst	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Oficerowie	10	66,4	4	26,8	1	6,8	—	0,00
Podoficerowie	120	59,1	57	28,1	24	11,8	2	1,0
Szeregowi	111	60,0	38	20,5	31	16,8	5	2,7

Z tabeli numer 16. wynika, że najwięcej ocen bardzo dobrych uzyskali reprezentanci korpusu oficerów i szeregowych. Żadne z oficerów nie uzyskał również oceny niedostatecznej.

Szczegółowa analiza próby marszobiegu na 3000 metrów.

Ostatni podrozdział pracy został poświęcony analizie wyników przeprowadzonych badań podczas wykonywania przez badanych żołnierzy marszobiegu na 3000 metrów. Oceny uzyskanych wyników przedstawiono w tabeli 17.

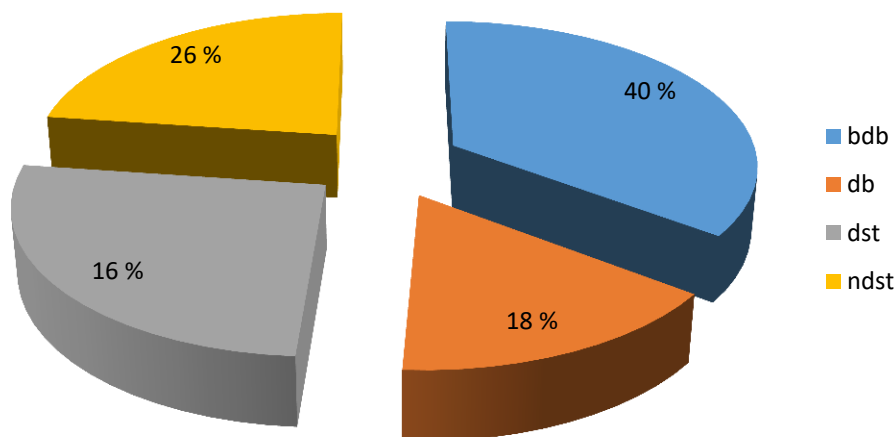
Tabela 17. Oceny wyników marszobiegu na 3000 metrów.

Korpus	Ocena	Grupa wiekowa													
		I 1989-1985		II 1984-1980		III 1979-1975		IV 1974-1970		V 1969-1965		VI 1964-1960		VII 1959-1955	
		N	\bar{x}	N	\bar{x}	N	\bar{x}	N	\bar{x}	N	\bar{x}	N	\bar{x}	N	\bar{x}
Oficerowie n = 15	bdb	—		2		2		2		—		1		—	
	db	—		—	4,00	2	3,57	—	4,00	—		1	4,50	—	
	dst	—		—		1		—		—		—		—	
	ndst	—		1		2		1		—		—		—	
Podoficerowie n = 203	bdb	11		18		20		20		8		4		3	
	db	4	3,91	8	3,64	13	3,61	11	3,82	3	4,31	1	3,55	—	3,80
	dst	1		4		9		9		—		—		—	
	ndst	6		15		17		10		2		4		2	
Szeregowi n = 185	bdb	31		29		10		3		1		—		—	
	db	18	3,52	12	3,94	3	3,86	—	3,83	—	5,00	—	—	—	—
	dst	14		11		3		2		—		—		—	
	ndst	31		11		5		1		—		—		—	

Najlepsze rezultaty wśród żołnierzy szeregowych osiągnęli przedstawiciele piątej grupy wiekowej, w której średnia arytmetyczna otrzymanych ocen wyniosła 5,0. Również w przypadku podoficerów ta grupa wiekowa okazała się najbardziej sprawna fizycznie, uzyskała, bowiem średnią wynoszącą 4,31. Najwyższa średnia arytmetyczna wśród oficerów, tj. 4,50, odnotowana została w szóstej grupie

wiekowej. Natomiast, jeśli chodzi o najgorsze wyniki w marszobiegu uzyskali szeregowi z pierwszej grupy wiekowej – średnia arytmetyczna wynosi 3,52. Podobny wynik uzyskali podoficerowie z grupy szóstej – 3,55. Porównanie ocen wszystkich trzech korpusów świadczy natomiast, że największą wytrzymałością mogą poszczycić się oficerowie.

Poniżej przedstawiono analizę wyników marszobiegu na 3000 metrów biorąc pod uwagę poszczególne korpusy. Jako pierwsze został omówiony korpus szeregowych, w skład, którego wchodziło 185 żołnierzy.



Wykres 10. Ocenę wyników marszobiegu na 3000 m szeregowych.

Z wykresu numer 10. wynika, że prawie połowa badanych żołnierzy z korpusu szeregowych uzyskała ocenę bardzo dobra z marszobiegu na 3000 metrów – 40%. Natomiast 26% badanych uzyskała ocenę niedostateczną. Ocenę dobrą uzyskało 18% badanych, a ocenę dostateczną 16% badanych.

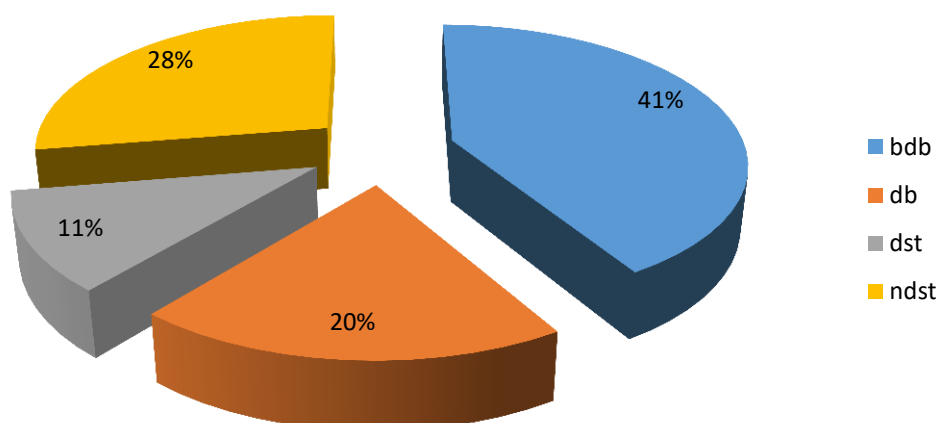
W tabeli numer 18. zaprezentowano analizę wyników osiągniętych przez szeregowych podczas marszobiegu według grup wiekowych.

Tabela 18. Oceny wyników marszobiegu na 3000 metrów szeregowych według grup wiekowych.

Korpus	Ocena	Grupa wiekowa													
		I 1989-1985		II 1984-1980		III 1979-1975		IV 1974-1970		V 1969-1965		VI 1964-1960		VII 1959-1955	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Szeregowi n = 185	bdb	31	33,0	29	46,0	10	47,6	3	50,0	1	100,0	-	-	-	-
	db	18	19,1	12	19,0	3	14,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	dst	14	14,9	11	17,5	3	14,3	2	33,3	-	-	-	-	-	-
	ndst	31	33,0	11	17,5	5	23,8	1	16,7	-	-	-	-	-	-

Z tabeli 18. wynika, że najlepsze wyniki uzyskali szeregowi z piątej grupy wiekowej – 100,0%. Reprezentanci czwartej grupy uzyskali połowę gorszy wynik od piątej grupy – 50,0%. Najgorsze wyniki w marszobiegu na 3000 metrów uzyskali przedstawiciele pierwszej grupy wiekowej – 33,0%.

Na następnym wykresie przedstawiono wyniki uzyskane przez drugi korpus, w skład którego wchodziło 203 podoficerów. Uzyskane przez nich wyniki przedstawiono na wykresie 11.



Wykres 11. Oceny wyników marszobiegu na 3000 m podoficerów.

Analizując dane z powyższego wykresu wynika, że prawie połowa badanych żołnierzy – 41% uzyskała ocenę bardzo dobrą. Natomiast 28% badanych podoficerów uzyskała ocenę niedostateczną. 20% badanych uzyskała ocenę dobrą, a 11% ocenę dostateczną.

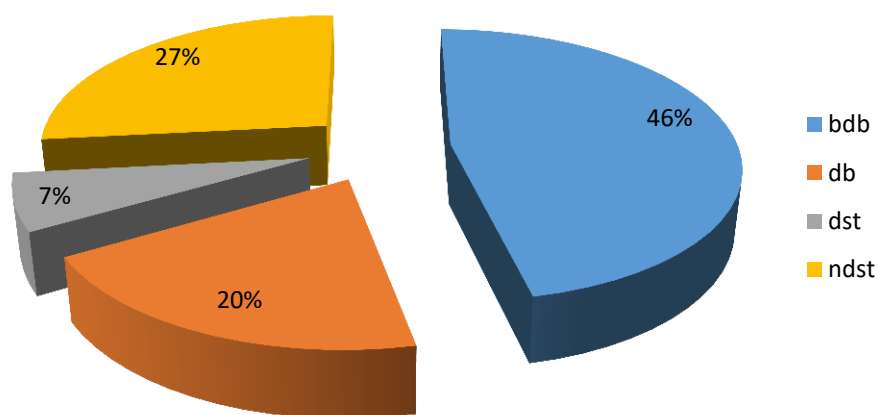
W tabeli numer 19. zaprezentowano analizę wyników osiągniętych przez podoficerów marszobiegu na 3000 metrów według grup wiekowych.

Tabela 19. Oceny wyników marszobiegu na 3000 metrów podoficerów według grup wiekowych.

Korpus	Ocena	Grupa wiekowa													
		I 1989- 1985		II 1984- 1980		III 1979- 1975		IV 1974- 1970		V 1969- 1965		VI 1964- 1960		VII 1959- 1955	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Podoficerowie n = 203	bdb	11	50,0	18	40,0	20	33,9	20	40,0	8	61,5	4	44,4	3	60,0
	db	4	18,2	8	17,8	13	22,0	11	22,0	3	23,1	1	11,2	-	-
	dst	1	4,5	4	8,9	9	15,3	9	18,0	-	-	-	-	-	-
	ndst	6	27,3	15	33,3	17	28,8	10	20,0	2	15,4	4	44,4	2	40,0

Najlepsze wyniki podczas marszobiegu uzyskali przedstawiciele siódmej (60,0%) i pierwszej (50,0%) grupy wiekowej. Reprezentanci siódmej grupy wiekowej uzyskali słabe wyniki podczas biegu – 40,0%. Nio gorsze wyniki osiągnęli również przedstawiciele szóstej grupy wiekowej. Wśród podoficerów słabe wyniki uzyskali również reprezentanci drugiej (33,3%), trzeciej (28,8%) oraz pierwszej (27,3%) grupy wiekowej.

Trzeci korpus stanowiło 15 oficerów. Uzyskane wyniki przedstawiono na wykresie 12.



Wykres 12. Oceny wyników marszobiegu na 3000 m oficerów.

Wśród oficerów największą grupę stanowili żołnierze, którzy uzyskali ocenę bardzo dobrą - 46%. Natomiast 27% badanych wykazała się wytrzymałością fizyczną na poziomie niedostatecznym. Nieco mniej, bo 20% badanych uzyskało ocenę dobrą. Zaledwie 7% badanych uzyskało ocenę dostateczną. Zatem można wyciągnąć wniosek, iż wyniki trzeciego korpusu są zbliżone do pozostałych.

W tabeli numer 20. przedstawiono analizę wyników osiągniętych przez oficerów podczas marszobiegu według grup wiekowych.

Tabela 20. Oceny wyników marszobiegu na 3000 metrów oficerów według grup wiekowych.

Korpus	Grupa wiekowa														
	Ocena	I 1989-1985		II 1984-1980		III 1979-1975		IV 1974-1970		V 1969-1965		VI 1964-1960		VII 1959-1955	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Oficerowie n = 15	bdb	-	-	2	66,7	2	28,6	2	66,7	-	-	1	50,0	-	-
	db	-	-	-	-	2	28,6	-	-	-	-	1	50,0	-	-
	dst	-	-	-	-	1	14,2	-	-	-	-	-	-	-	-
	ndst	-	-	1	33,3	2	28,6	1	33,3	-	-	-	-	-	-

Z tabeli powyższej wynika, że wśród oficerów najlepsze wyniki osiągnęli przedstawiciele drugiej i trzeciej grupy wiekowej – 663,7%. Podczas marszobiegu najłabsze wyniki uzyskali reprezentanci czwartej oraz drugiej grupy wiekowej – 33,3%. Nieco lepszy wynik osiągnęli przedstawiciele trzeciej grupy wiekowej – 28,6%.

Zestawienie ocen wyników marszobiegu na 3000 metrów otrzymanych przez żołnierzy poszczególnych korpusów przedstawiono za pomocą tabeli 21.

Tabela 21. Oceny wyników marszobiegu na 3000 metrów – ogółem.

Korpus	Ocena							
	Bdb		Db		Dst		Ndst	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Oficerowie	7	46,7	3	20,00	1	6,6	4	26,7
Podoficerowie	84	41,4	40	19,7	23	11,3	56	27,6
Szeregowi	74	40,0	33	17,8	30	16,3	48	25,9

Oficerowi wykazali się dużą wytrzymałością podczas marszobiegu, uzyskując najwięcej ocen bardzo dobrych. Szeregowi uzyskali najmniej ocen bardzo dobrych i dobrych. Natomiast podoficerowie uzyskali najwięcej ocen niedostatecznych.

Podsumowanie i wnioski

Sprawność fizyczna jest jednym z najważniejszych aspektów wyszkolenia żołnierzy. Wychowanie fizyczne w wojsku pełni ważną rolę w dbaniu o zdrowie fizyczne, jak i psychiczne żołnierzy. Kultura fizyczna w zakresie potrzeb biologicznych pomaga w przystosowaniu organizmu do zmieniających się warunków pogodowych i atmosferycznych, jak również zwiększa sprawność fizyczną. Natomiast w zakresie potrzeb psychicznych pomaga w uodpornieniu na stres, umacnia więzi międzyludzkie oraz uczy relaksu psychicznego (Regulamin Kultury fiz. Sił zbrojnych 2011, s. 34).

Celem opracowania było przedstawienie sprawności żołnierzy zawodowych jednostki wojskowej 4092. W pracy zostały sformułowane cztery problemy badawcze. Pierwszy problem badawczy brzmiał następująco: *„Jak przedstawia się sprawność fizyczna żołnierzy zawodowych 100 Batalionu Łączności podczas podciągania na drążku wysokim?”*. Z analizy badań wynika, że najlepszy wynik w podciąganiu na drążku uzyskali reprezentanci korpusu oficerów. 60% z badanych otrzymało ocenę bardzo dobrą. Żaden z oficerów nie otrzymał oceny niedostatecznej. Przedstawiciele pozostałych dwóch korpusów wykazali się również dobrą siłą ramion, jednakże wśród przedstawiciele korpusu szeregowych i podoficerów można było zauważyć wzrost odsetek ocen niedostatecznych.

Analizując dane dotyczące przynależności do określonych grup wiekowych wynika, że najwięcej ocen bardzo dobrych i dobrych uzyskali przedstawiciele najstarszych grup wiekowych.

Kolejnym problem badawczy został sformułowany w postaci następującego pytania: *„Jak przedstawia się sprawność fizyczna żołnierzy zawodowych 100 Batalionu Łączności podczas skłonu tułowia w przód czasie 2 minut?”*. Z przeprowadzonych badań wynika, że większość żołnierzy z trzech korpusów wykazała się dużą sprawności fizyczna podczas wykonywania skłonów tułowia. Większość przedstawicielei uzyskała oceny bardzo dobre. Zaledwie 1,5% reprezentantów korpusu podoficerów otrzymała oceny niedostateczne i 5,4% przedstawiciele szeregowych.

Dokonując analizy danych dotyczących przynależności do określonych grup wiekowych można było zauważyć, że reprezentanci starszych grup wiekowych otrzymali więcej ocen dobrych. Wśród przedstawicielei korpusu szeregowych, żołnierze przynależący do młodszych grup wiekowych uzyskali więcej ocen niedostatecznych niż pozostali reprezentanci.

Trzeci problem badawczy dotyczył biegu wahadłowego, brzmiał następująco: *„Jak przedstawia się sprawność fizyczna żołnierzy zawodowych 100 Batalionu Łączności podczas biegu wahadłowego 10 x 10 metrów?”*. Podczas wykonywania biegu wahadłowego znaczna większość przedstawicielei trzech korpusów wykazała się bardzo dobrą sprawnością fizyczną. Tylko nielicznie reprezentanci korpusu szeregowych - 2,7% i korpusu podoficerów – 1,0% otrzymali oceny niedostateczne.

Przedstawiciel najstarszych grup wiekowych ponownie uzyskali najlepsze wyniki podczas wykonywania biegu wahadłowego. Reprezentanci młodszych grup wiekowych wśród korpusu szeregowych i podoficerów otrzymywali gorsze wyniki.

Ostatni problem badawczy w pracy brzmiał następująco: *„Jak przedstawia się sprawność fizyczna żołnierzy zawodowych 100 Batalionu Łączności podczas marszobiegu na 3000 metrów?”*. Z przeprowadzonych badań wynika, że uzyskane wyniki przez przedstawicieli trzech korpusów są zróżnicowane. Niecała połowa badanych uzyskała oceny bardzo dobre. Tym samym ¼ badanych z poszczególnych korpusów uzyskała oceny niedostateczne. Tym samym żołnierze wykazali się niską wytrzymałością fizyczną.

Z przeprowadzonej analizy wynika, że większość żołnierzy zawodowych wykazała się dużą wytrzymałością, jak również sprawnością podczas wykonywania następujących ćwiczeń: podciąganie się na drążku, skłony tułowia oraz biegu wahadłowego. Natomiast podczas marszobiegu żołnierze odznaczyli się niską sprawnością.

Podsumowując powyższe badania można stwierdzić, że żołnierze zawodowi przedstawiciele korpusu oficerów wykazali się dużą sprawnością fizyczną podczas wykonywania ćwiczeń. Z analizy wynika, że oficerowie uzyskali najwięcej ocen bardzo dobrych w każdym z czterech ćwiczeń. Wśród oficerów najlepsze wyniki uzyskali reprezentanci starszych grup wiekowych.

Podoficerowie najlepsze wyniki uzyskali podczas skłonów tułowia w czasie 2 minuty. Tak samo dobre wyniki osiągnęli szeregowi, ponadto szeregowi wykazali się dobrą zwinnością podczas biegu wahadłowego 10x10 metrów.

Przedstawiciele każdej z grup wiekowych zdobyli zróżnicowane oceny, co wskazuje, że wiek badanych nie wpływa na osiągnięte rezultaty. Tym samym najlepsze wyniki osiągnęli reprezentanci najstarszych grup wiekowych, otrzymując najwięcej ocen bardzo dobrych. Przedstawiciele młodszych grup wiekowych uzyskali gorsze wyniki, odnotowano wśród nich większych odsetek ocen niedostatecznych. Można, zatem stwierdzić, że sprawność fizyczna młodych żołnierzy nie jest większa, lepsza od starszych wiekowo żołnierzy.

Piśmiennictwo

1. Dz. U. R.P. z 1996 r., Nr 25, poz.113.
2. Kołodziejczyk. K , *Moralny sens służby wojskowej*, Wojsko i wychowanie nr 3/1998 s. 4.
3. Program wychowania fizycznego dla pododdziałów 12 brygady Zmechanizowanej, MON, Szczecin 2012.
4. Regulamin Kultury Fizycznej Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej”. MON Sztab Generalny WP, Warszawa 2011.
5. Rozporządzenie Ministra Obrony Narodowej z dnia 12 lutego 2010 r. w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych.
6. Ustawa z dnia 11 września 2003 r. o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych, rozdział I art.2.

Źródła internetowe:

1. www.wychowaniefizyczne.pl/testy_sprawnosci.html (data wejścia III, IV 2016)