

Chabros Małgorzata, Napierała Marek, Gotowski Rafał. Fitness prison officers penitentiary in Bydgoszcz Fordon. Journal of Education, Health and Sport. 2017;7(2):46-68. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.264519> <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/4208>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 754 (09.12.2016).
754 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author (s) 2017;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.
Received: 20.01.2017. Revised 21.01.2017. Accepted: 27.01.2017.

Fitness prison officers penitentiary in Bydgoszcz Fordon

Sprawność fizyczna funkcjonariuszy służby więziennej Zakładu Karnego w Bydgoszczy Fordonie

Małgorzata Chabros, Marek Napierała, Rafał Gotowski

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Keywords: physical fitness, the prison service

Słowa kluczowe: sprawność fizyczna, funkcjonariusze służby więziennej

Summary

The aim of the study was to determine the degree of physical fitness characterized by prison officers. The study was conducted among officers of the Prison Service Prison in Bydgoszcz - Fordon. Studied 195 people (24 women and 171 men). Conclusions: (1) Officers of the Prison Service Prison in Bydgoszcz - Fordon has a very good level of physical fitness, (2) Most women differ from men strength, while most similar results were obtained in the test agility, (3) The best developed among women is agility and power, while in men the strength prevails.

.

Streszczenie

Celem badań było określenie stopnia sprawności fizycznej cechującego funkcjonariuszy Służby Więziennej. Badania przeprowadzono wśród Funkcjonariuszy Służby Więziennej Zakładu Karnego w Bydgoszczy – Fordonie. Przebadano 195 osób (24 kobiet i 171 mężczyzn). Wnioski: (1) Funkcjonariuszy Służby Więziennej Zakładu Karnego w Bydgoszczy – Fordonie cechuje bardzo dobry poziom sprawności fizycznej, (2) Najbardziej różni kobiety od mężczyzn siła, natomiast najbardziej zbliżone wyniki uzyskiwali w próbie zwinności, (3) Najlepiej rozwinięte wśród kobiet jest zwinność i moc, natomiast u mężczyzn przeważa siła.

Wstęp

Każdego człowieka charakteryzuje określony poziom sprawności fizycznej. Często świadczy on o stylu życia danej osoby oraz możliwości podejmowania określonych zachowań ruchowych związanych zarówno z życiem osobistym, jak i zawodowym.

Charakterystyczną grupę zawodową, której poświęcono badania są funkcjonariusze Służby Więziennej. Jest to formacja mundurowa, która podlega bezpośrednio Ministrowi Sprawiedliwości. Praca w zakładzie karnym, czy innej jednostce penitencjarnej często bywa stresująca i wymaga od pracowników odpowiedniego poziomu sprawności fizycznej. Sport może być dla funkcjonariusza metodą na rozwiązywanie problemów zawodowych, ale również sposobem przeciwdziałania tym problemom. Specyficzny rodzaj pracy wymaga od pracowników więzienia zachowania odpowiedniego poziomu sprawności fizycznej, by swoją pracę mógł wykonywać na jak najwyższym poziomie w trosce o bezpieczeństwo swoje, jak również współpracowników i więźniów. Jest to warunek konieczny zwłaszcza dla pracowników działu ochrony, którzy mają bezpośredni kontakt z osobami pozbawionymi wolności.

Głównym celem badań jest określenie poziomu sprawności fizycznej funkcjonariuszy Służby Więziennej. Badaniami objęto wszystkich pracowników mundurowych Zakładu Karnego w Bydgoszczy – Fordonie. Przeprowadzono je w maju 2015r. Wyniki badań pozwoliły obiektywnie spojrzeć na problem sprawności fizycznej funkcjonariuszy służb mundurowych.

Charakterystyka Służby Więziennej (SW)

Służba Więzienna to formacja apolityczna podlegająca bezpośrednio Ministrowi Sprawiedliwości. Jest to Służba mundurowa, której zadaniem jest realizowanie wykonywania kar pozbawienia wolności, na podstawie zasad określonych przez Kodeks karny wykonawczy¹.

Służba Więzienna posiada własną strukturę organizacyjną². Na czele jednostek organizacyjnych stoi Centralny Zarząd Służby Więziennej. Bezpośrednio podlegają mu Centralny Ośrodek Szkolenia Służby Więziennej, Ośrodki Szkolenia Służby Więziennej, Ośrodek Doskonalenia Kadr Służby Więziennej oraz Okręgowe Inspektoraty Służby Więziennej, którym z kolei podlegają Zakłady Karne i Areszty Śledcze³.

¹ www.sw.gov.pl (16.02.2015)

² art. 1 ustawy z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej (Dz. U. nr 79, poz. 523)

³ www.sw.gov.pl (16.02.2015)

Na podstawie kodeksu karnego wykonawczego wyróżniono następujące rodzaje i typy zakładów karnych:

- rodzaje - zakład karny dla młodocianych, dla odbywających karę po raz pierwszy, dla recydywistów penitencjarnych, dla odbywających karę aresztu wojskowego⁴,
- typy - zakłady karne typu zamkniętego, półotwartego i otwartego⁵.

Głównymi zadaniami nałożonymi na SW są:

- oddziaływania resocjalizacyjne i penitencjarne prowadzone na osobach osadzonych,
- wykonywanie na terenie RP kar tymczasowego aresztowania i pozbawienia wolności na podstawie orzeczeń wydanych przez odpowiednie instytucje
- godne traktowanie osadzonych
- ochrona społeczeństwa przed przestępcami przebywającymi w placówkach penitencjarnych
- sprawowanie pieczy nad porządkiem i bezpieczeństwem w miejscach odbywania kary,
- współpraca z organizacjami zagranicznymi na podstawie umów i porozumień międzynarodowych⁶

W wykonywaniu powierzonych czynności Służba Więzienna współpracuje z instytucjami państwowymi, samorządowymi, stowarzyszeniami, organizacjami i instytucjami, które współdziałają w wykonywaniu kary⁷. Na terenie placówek penitencjarnych mogą działać szkoły i zakłady opieki zdrowotnej. Mogą być prowadzone działania penitencjarne, zdrowotne, duszpasterskie, terapeutyczne, administracyjne oraz te związane z zatrudnieniem⁸.

⁴ art. 69 kkw ustawy z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej (Dz. U. nr 79, poz. 523)

⁵ art. 70 kkw ustawy z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej (Dz. U. nr 79, poz. 523)

⁶ art. 2 ustawy z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej (Dz. U. nr 79, poz. 523)

⁷ S. Paweła, *Prawo karne wykonawcze, zarys wykładu*, Kantor Wydawniczy ZAKAMYCZE, Zakamycze 2003

⁸ art. 8 ustawy z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej (Dz. U. nr 79, poz. 523)

⁹ art. 72 §2 kkw ustawy z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej (Dz. U. nr 79, poz. 523)

¹⁰ www.sw.gov.pl (4.03.2015)

¹¹ H. Machel, *Więzenie jako instytucja karna i resocjalizacyjna*, ARCHE, Gdańsk 2003

Bezpośrednimi przełożonymi skazanego są funkcjonariusze i pracownicy jednostek penitencjarnych⁹. Na czele wszystkich pracowników Służby Więziennej stoi Dyrektor Generalny SW. Bezpośrednio podlegają mu Dyrektorzy Okręgowi i Komendanci Ośrodków. Panitencjarna Polska jest podzielona na 15 Okręgowych Inspektoratów (Koszalin, Gdańsk, Olsztyn, Poznań, Bydgoszcz, Białystok, Szczecin, Łódź, Warszawa, Lublin, Rzeszów, Kraków, Katowice, Opole, Wrocław) oraz dysponuje następującymi ośrodkami szkoleniowymi:

- Centralny Ośrodek Szkolenia Służby Więziennej w Kaliszu,
- Ośrodek Szkolenia Służby Więziennej w Kulach oraz jego Oddział Zamiejscowy w Popowie,
- Ośrodek Szkolenia Służby Więziennej w Sulejowie,
- Ośrodek Doskonalenia Kadr Służby Więziennej w Suchej z Oddziałem Zamiejscowym w Zwartowie¹⁰.

Dyrektorzy Okręgowi są przełożonymi Dyrektorów Zakładów Karnych i Aresztów Śledczych, którzy stoją na czele podstawowych jednostek penitencjarnych.

Więzienie jest nie tylko miejscem odbywania kary, ale również miejscem pracy funkcjonariuszy. Są oni dostosowani do struktury organizacyjnej zakładu. Machel wyodrębnił cztery kategorie personelu więziennego. Zespół ochrony odpowiedzialny za bezpieczeństwo więźniów i pracowników. Personel resocjalizacyjny skupiający swoją pracę na oddziaływaniach penitencjarnych, realizacji programów terapeutycznych i resocjalizacyjnych. Pracownicy administracyjni odpowiedzialni za zarządzanie jednostką, politykę kadrową, obsługę prawną oraz zatrudnienie osadzonych. Zadaniem personelu obsługi są zapewnienie odpowiednich warunków socjalno - bytowych, obsługi medycznej. Pracownicy ci są również odpowiedzialni za przyjęcie i zwolnienie skazanych¹¹. Praca w więzieniu nie zawsze oznacza bezpośredni kontakt z osobami osadzonymi, jednak, by oddziaływania penitencjarne mogły przynosić zamierzone efekty konieczna jest współpraca pracowników poszczególnych działów.

Personel ma decydujące znaczenie w sprawnym i skutecznym funkcjonowaniu więzienia. Jednostka penitencjarna musi dysponować odpowiednią ilością pracowników, którzy zagwarantują sprawne działanie zakładu. Kadra powinna charakteryzować się odpowiednią

wiedzą i umiejętnościami¹². Funkcjonariuszem Służby Więziennej może zostać osoba niekarana, która posiada polskie obywatelstwo, ma uregulowany stosunek do służby wojskowej, korzysta w pełni z praw publicznych, posiada co najmniej wykształcenie średnie, zdolność fizyczną i psychiczną do pełnienia służby, *dającą rękojmię zachowania tajemnicy stosownie do wymogów określonych w przepisach o ochronie informacji niejawnych*¹³.

Aby kandydat został przyjęty w szeregi Służby, musi przejść następujące etapy postępowania kwalifikacyjnego: pozytywna ocena złożonych dokumentów, rozmowa kwalifikacyjna, test sprawności fizycznej, sporządzenie arkusza oceny predyspozycji kandydata, ustalenie zdolności fizycznej i psychicznej do SW, *przeprowadzenie postępowania sprawdzającego w rozumieniu przepisów o ochronie informacji niejawnych*¹⁴. *Kandydaci, poza wymaganym poziomem wykształcenia, właściwymi cechami charakteru i doświadczeniem, powinni posiadać umiejętności szybkiego reagowania na zmieniające się warunki i stabilną osobowość, motywację do wykonywania przyszłej pracy oraz umiejętności tworzenia dobrych relacji międzyludzkich, a także chęć uczenia się*¹⁵. Pozytywne przejście wszystkich etapów pozwala na przyjęcie kandydata do służby. Na początku swej kariery otrzymuje on mianowanie na okres służby przygotowawczej, która trwa dwa lata. Po tym czasie funkcjonariusz otrzymuje mianowanie do służby stałej¹⁶. Stanowiska w Służbie Więziennej podzielono na podoficerskie, chorążych i oficerskie¹⁷. Na podstawie art. 49 ustawy o Służbie Więziennej ustanowiono następujące korpusy i stopnie SW:

- korpus szeregowych - szeregowy, starszy szeregowy
- korpus podoficerów - kapral, starszy kapral, plutonowy, sierżant, starszy sierżant, starszy sierżant, sierżant sztabowy, starszy sierżant sztabowy
- korpus chorążych - młodszy chorąży, chorąży, starszy chorąży
- korpus oficerów - podporucznik, porucznik, kapitan, major, podpułkownik, pułkownik, generał¹⁸.

¹² H. Machel, op. cit.

¹³ art. 38 ustawy z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej (Dz. U. nr 79, poz. 523)

¹⁴ art. 39, pkt. 3 ustawy z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej (Dz. U. nr 79, poz. 523)

¹⁵ Załącznik 1 do Rekomendacji Nr R (97)12, *Zasady zatrudniania, selekcji, szkolenia, warunków pracy i mobilności personelu zajmującego się stosowaniem kar i środków* [w:] Rada Europy, Komitet Ministrów, Rekomendacja Nr R (97) 12 Komitetu Ministrów dla państw członkowskich o personelu odpowiedzialnym za stosowanie kar i innych środków przyjęta przez Komitet Ministrów dnia 10 września 1997 r. podczas 600. spotkania zastępców ministrów, [w:] *Przegląd więziennictwa polskiego - Międzynarodowe standardy wykonywania kar*, wyd. CZSW Ministerstwa Sprawiedliwości, Warszawa 2011, s.376

¹⁶ art. 40 ustawy z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej (Dz. U. nr 79, poz. 523)

¹⁷ art. 44, pkt. 1 ustawy z dnia 9 kwietnia 2010r. o Służbie Więziennej (Dz. U. nr 79, poz. 523)

¹⁸ art. 49 ustawy z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej (Dz. U. nr 79, poz. 523)

Sprawność fizyczna funkcjonariuszy SW

Dobry stan zdrowia, sprawność psychomotoryczna, odporność na stres, umiejętność szybkiego reagowania w sytuacjach nadzwyczajnych są gwarantem sprawnego wykonywania przez funkcjonariuszy zadań służbowych. Służba wymaga od pracowników dyspozycyjności i dyscypliny. Są oni narażeni na działania stresowe. Poświęcając się dla służby muszą liczyć się z utratą zdrowia, a nawet życia. W niwelowaniu tych czynników istotne jest stosowanie specjalistycznych technik odreagowania emocjonalnego. Systematyczne treningi ogólnorozwojowe, odnowa biologiczna, niwelowanie czynników ryzyka schorzeń cywilizacyjnych pozwalają na utrzymanie na odpowiednim poziomie cech gwarantujących sprawne pełnienie służby przez pracowników służb dyspozycyjnych społeczeństwa¹⁹.

Według funkcjonujących przepisów zarówno kandydatów, jak i osoby pełniące służbę obowiązuje odbywanie testów sprawności fizycznej. Powyższe sprawdziany wykonuje się we wszystkich placówkach penitencjarnych. Załącznik 2 do Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 24 stycznia 2001 r. w sprawie wymagań w zakresie zdolności fizycznej i psychicznej do Służby Więziennej zawiera szczegółowy opis testu jakiemu są poddawani kandydaci oraz normy punktowe. Pretendent przystępuje do prób sprawnościowych po ówczesnym otrzymaniu zaświadczenia lekarskiego. Test składa się z czterech prób - siły, mocy, zwinności i szybkości. Powinien być poprzedzony rozgrzewką i wykonany w miejscu do tego przeznaczonym. Osobna punktacja wyników jest stworzona dla kobiet i mężczyzn. Poniżej przedstawiono opis, normy i warunki przeprowadzenia prób sprawnościowych.

Próba siły - rzut piłką lekarską 2 kg

opis: Badany staje przodem w rozkroku przed wyznaczoną linią rzutów. Stopy ustawione równolegle do linii, piłkę trzyma oburącz. Wykonuje lekkie ugięcie nóg w stawach kolanowych oraz zamach rękoma, z jednoczesnym skłonem tułowia w tył. Energicznie wyrzuca piłkę łagodnym łukiem w przód. Jeżeli badany przekroczy linię wyrzutu lub oderwie nogi od podłoża, rzut uznaje się za nieważny. Badany wykonuje trzy rzuty, z których zaliczany jest najdalszy. Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 10cm. Przed przystąpieniem do próby badany ma prawo do wykonania dwóch rzutów próbnych. Badany wykonuje trzy rzuty konkursowe, z czego zalicza się najlepszy.

¹⁹ K. Klukowski, R. M. Kalina, K. L. Mazurek, *Health – related fitness w aspekcie działalności grup dyspozycyjnych społeczeństwa*, [w:] R. M. Kalina, P. Łapiński, R. Poklek, K. Jędrzejak [red.], *Ustawiczna edukacja obronna dla bezpieczeństwa wewnętrznego i narodowego*, COSSW, Kalisz 2009

Próba mocy - skok w dal z miejsca

opis: Badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią, następnie pochyla tułów, ugina nogi (półprzysiad), z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża skacze jak najdalej. Długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli skaczący po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, to skok powtarza. Próbę wykonuje trzy razy, zaliczając najlepszy wynik.

Próba zwinności - bieg zygzakiem w prostokącie 3x5m

opis: Bieg „zygzakiem” przeprowadzany jest na trasie usytuowanej w prostokącie 5x3m. We wszystkich rogach prostokąta oraz na przecięciu przekątnych umieszczone są pachołki mające ok 1,5m wysokości. Osoba badana startuje z pozycji wykroczonej - wysoki start - omijając pachołki, a następnie biegnie po wyznaczonej trasie. Próba ta obejmuje trzykrotne przebiegnięcie trasy. Czas mierzymy z dokładnością do 0,1 s. Próbę wykonuje się jeden raz.

Próba szybkości - bieg wahadłowy 10x10m (mężczyźni), 6x10m (kobiety)

opis: Należy ustawić dwa pachołki w odległości 10m od siebie. Wykreślić linię startu przy pierwszym pachołku, który jest jednocześnie linią startu i mety. Badany staje przed linią startu. Na sygnał biegnie szybko w kierunku drugiego pachołka i obiega go. Biegający pokonuje łącznie 10 odcinków, co daje sumę 100m. Dla kobiet trasa biegu wynosi 60m. Czas mierzymy z dokładnością do 0,1s. Próbę wykonuje się raz.

Po wykonaniu wszystkich prób i przeliczeniu wyników na punkty dokonuje się oceny sprawności fizycznej kandydata porównując uzyskany przez niego wynik do tych umieszczonych w tabelach.

Tabela 1. Punktacja końcowa i oceny - mężczyźni

Lp.	OCENA	WIEK	
		do 28 lat	29 lat i więcej
		punkty	punkty
1	5,0	300 i więcej	270 i więcej
2	4,5	270 - 299	240 - 269
3	4,0	240 - 269	210 - 239
4	3,5	220 - 239	190 - 209
5	3,0	210 - 219	180 - 189
6	2,0	poniżej 210	poniżej 180

źródło: załącznik nr 2 do Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 24 stycznia 2011 r.

Tabela 2. Punktacja końcowa i oceny - kobiety

Lp.	OCENA	WIEK	
		do 28 lat	29 lat i więcej
		punkty	punkty
1	5,0	290 i więcej	270 i więcej
2	4,5	260 - 289	240 - 269
3	4,0	230 - 259	210 - 239
4	3,5	210 - 229	190 - 209
5	3,0	200 - 209	180 - 189
6	2,0	poniżej 200	poniżej 180

źródło: załącznik nr 2 do Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 24 stycznia 2011 r.

Test, któremu są poddawani funkcjonariusze jest nieco inny. Składa się z pięciu prób - szybkości, zwinności, siły, mocy oraz gibkości. Funkcjonariusz w wieku do 50 lat musi odbyć ten test co najmniej raz na cztery lata. Pracownicy ochrony muszą być poddawani badaniom sprawnościowym również po przekroczeniu tej granicy wieku. Do wykonywania testu sprawności fizycznej funkcjonariuszy SW ustanowiono podział pracowników na następujące grupy: specjalizacja ochronna (I do 29 lat, II 30 - 39 lat, III 40 - 49 lat, IV 50 i więcej lat), specjalizacja pozaochronna (I do 29 lat, II 30 - 39 lat, III 40 - 49 lat)

Niektóre próby w teście dla funkcjonariuszy są identyczne jak dla kandydatów, więc pozwolono sobie na pominięcie szczegółowego ich opisu, jedynie zaznaczono, że takie występują. Odmienne są natomiast tabele punktowe dla poszczególnych prób, które przedstawiono w dalszej części rozdziału.

Próba siły - rzut piłką lekarską 2 kg

Tabela 3. Punktacja wyników próby siły - mężczyźni

Lp.	Ocena	Wynik	Punkty
1	negatywna	poniżej 8 m	0
2	przeciętna	8 m	1
3	dostateczna	8,00 - 9,50 m	2
4	dobra	9,60 - 10,90 m	3
5	bardzo dobra	11,00 - 12,50 m	4
6	wysoka	12,60 - 14,90 m	5
7	bardzo wysoka	15 m i dalej	6

źródło: załącznik nr 3 do Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 24 stycznia 2011 r.

Tabela 4. Punktacja wyników próby siły - kobiety

Lp.	Ocena	Wynik	Punkty
1	negatywna	poniżej 4 m	0
2	przeciętna	4m	1
3	dostateczna	4,00 - 5,50 m	2
4	dobra	5,60 - 6,90 m	3
5	bardzo dobra	7,00 - 8,50 m	4
6	wysoka	8,60 - 10,90 m	5
7	bardzo wysoka	11 m i dalej	6

źródło: załącznik nr 3 do Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 24 stycznia 2011 r.

Próba mocy - skok w dal z miejsca

Tabela 5. Punktacja wyników próby mocy - mężczyźni

Lp.	Ocena	Wynik	Punkty
1	negatywna	poniżej 150 cm	0
2	przeciętna	150 - 159 cm	1
3	dostateczna	160 - 179 cm	2
4	dobra	180 - 199 cm	3
5	bardzo dobra	200 - 219 cm	4
6	wysoka	220 - 244 cm	5
7	bardzo wysoka	245 cm i dalej	6

źródło: załącznik nr 3 do Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 24 stycznia 2011 r.

Tabela 6. Punktacja wyników próby mocy - kobiety

Lp.	Ocena	Wynik	Punkty
1	negatywna	poniżej 80 cm	0
2	przeciętna	80 - 89 cm	1
3	dostateczna	90 - 109 cm	2
4	dobra	110 - 129 cm	3
5	bardzo dobra	130 - 149 cm	4
6	wysoka	150 - 174 cm	5
7	bardzo wysoka	175 cm i więcej	6

źródło: załącznik nr 3 do Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 24 stycznia 2011 r.

Próba gibkości - skłon w przód

Tabela 7. Punktacja wyników próby gibkości – kobiety i mężczyźni

Lp.	Ocena	Wynik	Punkty
1	negatywna	niewykonanie żadnego ćwiczenia z lp. 2 - 7	0
2	przeciętna	chwyć oburącz kostki	1
3	dostateczna	palcami obu rąk dotknij palców stóp	2
4	dobra	palcami obu rąk dotknij do podłoża	3
5	bardzo dobra	wszystkimi palcami obu rąk dotknij podłoża	4
6	wysoka	dotknij całymi dłońmi do podłoża	5
7	bardzo wysoka	dotknij głową kolan	6

źródło: załącznik nr 3 do Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 24 stycznia 2011 r.

Próba zwinności - bieg zygzakiem w prostokacie 3x5

Tabela 8. Punktacja wyników próby zwinności - mężczyźni

Lp.	Ocena	Wynik	Punkty
1	negatywna	powyżej 31,0 s	0
2	przeciętna	31 s	1
3	dostateczna	29,0 - 30,9 s	2
4	dobra	27,0 - 28,9 s	3
5	bardzo dobra	25,0 - 26,9 s	4
6	wysoka	22,1 - 24,9 s	5
7	bardzo wysoka	22,0 s i mniej	6

źródło: załącznik nr 3 do Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 24 stycznia 2011 r.

Tabela 9. Punktacja wyników próby zwinności - kobiety

Lp.	Ocena	Wynik	Punkty
1	negatywna	powyżej 33,0 s	0
2	przeciętna	33 s	1
3	dostateczna	31,0 - 32,9 s	2
4	dobra	29,0 - 30,9	3
5	bardzo dobra	27,0 - 28,9 s	4
6	wysoka	24,1 - 26,9	5
7	bardzo wysoka	24,0 i mniej	6

źródło: załącznik nr 3 do Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 24 stycznia 2011 r.

Próba szybkości - bieg wahadłowy**Tabela 10.** Punktacja wyników próby szybkości (10 x 10 m) - mężczyźni

Lp.	Ocena	Wynik	Punkty
1	negatywna	powyżej 34,5 s	0
2	przeciętna	34,5 s	1
3	dostateczna	32,9 - 34,4 s	2
4	dobra	31,3 - 32,8 s	3
5	bardzo dobra	29,7 - 31,2 s	4
6	wysoka	27,1 - 29,6 s	5
7	bardzo wysoka	27,0 i mniej	6

źródło: załącznik nr 3 do Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 24 stycznia 2011 r.

Tabela 11. Punktacja wyników próby szybkości (6 x 10 m) - kobiety

Lp.	Ocena	Wynik	Punkty
1	negatywna	powyżej 24,5 s	0
2	przeciętna	24,5 s	1
3	dostateczna	22,9 - 24,4 s	2
4	dobra	21,3 - 22,8 s	3
5	bardzo dobra	19,7 - 21,2 s	4
6	wysoka	17,1 - 19,6 s	5
7	bardzo wysoka	17,0 s i mniej	6

źródło: załącznik nr 3 do Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 24 stycznia 2011 r.

Tabela 12. Punktacja wyników próby szybkości (6 x 10 m) - mężczyźni od 50 lat

Lp.	Ocena	Wynik	Punkty
1	negatywna	powyżej 26,0 s	0
2	przeciętna	26,0 s	1
3	dostateczna	24,4 - 25,9 s	2
4	dobra	22,8 - 24,3 s	3
5	bardzo dobra	21,2 - 22,7 s	4
6	wysoka	18,6 - 21,1 s	5
7	bardzo wysoka	18,5 s i mniej	6

źródło: załącznik nr 3 do Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 24 stycznia 2011 r.

Tabela 13. Punktacja wyników próby szybkości (6 x 10 m) - kobiety od 50 lat

Lp.	Ocena	Wynik	Punkty
1	negatywna	powyżej 27,5 s	0
2	przeciętna	27,5 s	1
3	dostateczna	25,9 - 27,4 s	2
4	dobra	24,3 - 25,8 s	3
5	bardzo dobra	22,7 - 24,2 s	4
6	wysoka	20,1 - 22,6 s	5
7	bardzo wysoka	20,0 s i mniej	6

Po wykonaniu wszystkich prób należy zsumować wyniki i odczytać wynik końcowy na podstawie porównania z normami zawartymi w tabelach punktowych. Przy tej czynności uwzględnia się płeć, wiek oraz przynależność do działu służby funkcjonariusza.

Tabela 14. Punktacja końcowa i oceny - kobiety i mężczyźni, specjalizacja pozaochronna

WIEK / OCENA	PUNKTY		
	do 29 lat	30 - 39 lat	40 - 49 lat
Negatywna	poniżej 9	poniżej 6	poniżej 5
Przeciętna	7 - 10	6 - 9	5 - 8
Dostateczna	11 - 14	10 - 13	9 - 12
Dobra	15 - 18	14 - 17	13 - 16
bardzo dobra	19 - 22	18 - 21	17 - 20
Wysoka	23 - 28	22 - 27	21 - 26
bardzo wysoka	29 - 30	28 - 30	27 - 30

źródło: załącznik nr 3 do Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 24 stycznia 2011 r.

Tabela 15. Punktacja końcowa i oceny - kobiety i mężczyźni, specjalizacja ochronna

WIEK / OCENA	Punkty			
	do 29 lat	30 - 39 lat	40 - 49 lat	40 - 49 lat
Negatywna	poniżej 9	poniżej 6	poniżej 5	poniżej 5
Przeciętna	7 - 10	6 - 9	5 - 8	5 - 8
Dostateczna	11 - 14	10 - 13	9 - 12	9 - 12
Dobra	15 - 18	14 - 17	13 - 16	13 - 16
bardzo dobra	19 - 22	18 - 21	17 - 20	17 - 20
Wysoka	23 - 28	22 - 27	21 - 26	21 - 26
bardzo wysoka	29 - 30	28 - 30	27 - 30	27 - 30

źródło: załącznik nr 3 do Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 24 stycznia 2011 r.²⁰

W przedstawionym Rozporządzeniu dokładnie ujęto zasady przeprowadzania testów sprawności fizycznej, przedstawiono normy punktowe, jednak w całym systemie penitencjarnym nie ma dokumentu, który przedstawiłby minimalny poziom sprawności, jaki muszą prezentować sobą pracownicy Służby Więziennej. Funkcjonariusz ma obowiązek uczestnictwa w teście co najmniej raz na trzy lata, jednak nie musi osiągnąć nawet najniższego wyniku.

Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 4 lipca 2005 szczegółowo określa program szkolenia funkcjonariuszy Służby Więziennej na poszczególnych etapach awansu zawodowego. Biorą oni udział w szkoleniach wewnątrzzakładowych, kursach specjalistycznych i naradach instruktarzowo - szkoleniowych. Nauka odbywa się w szkołach Służby Więziennej, gdzie odbywają się szkolenia dla wszystkich korpusów funkcjonariuszy. Rozporządzenie z dnia 4 lipca 2005r. reguluje zasady funkcjonowania jednostek szkolących

²⁰ Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 24 stycznia 2011 r. w sprawie wymagań w zakresie zdolności fizycznej i psychicznej do Służby Więziennej (Dz. U. nr 20, Poz. 108)

oraz zawiera szczegółowe programy nauczania. W programy są wpisane zajęcia z zakresu kultury fizycznej, takie jak wychowanie fizyczne z elementami samoobrony, szkolenie strzeleckie, musztra, techniki działań interwencyjnych²¹. Dalej przedstawiono tabelę z wymiarem godzinowym zajęć z zakresu kultury fizycznej na poszczególnych etapach kształcenia funkcjonariuszy.

Tabela 16. Zakres godzinowy zajęć z zakresu kultury fizycznej na poszczególnych etapach szkolenia funkcjonariuszy Służby Więziennej

KURS PRZYGOTOWAWCZY											
Nazwa przedmiotu							Liczba godzin				
Szkolenie strzeleckie							40				
Wychowanie fizyczne z elementami samoobrony							12				
Musztra							5				
SZKOLENIE PODOFICERSKIE (liczba godzin w poszczególnych specjalizacjach zawodowych)											
Nazwa przedmiotu	ochrona	ewidencja	kwatery strzostwo	finanse	zatrudnienie	transport	łączność	administracja	służba zdrowia		
Szkolenie strzeleckie	70	40	40	40	40	35	35	35	35		
Wychowanie fizyczne z elementami samoobrony	61	30	30	30	30	20	20	20	20		
Musztra	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
Techniki działań interwencyjnych	34	-	-	-	-	-	-	-	-		
SZKOLENIE CHORAŻACKIE (liczba godzin w poszczególnych specjalizacjach zawodowych)											
Nazwa przedmiotu	penitencjarna	ochrona	ewidencja	zatrudnienie	BHP	administracja	kwatery strzostwo	finanse	łączność	służba zdrowia	
Szkolenie strzeleckie	30	65	30	30	30	30	30	30	30	30	
Wychowanie fizyczne z elementami samoobrony	40	50	40	40	40	40	40	40	40	40	
Musztra	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Techniki działań interwencyjnych	8	30	8	8	8	8	8	8	8	8	
SZKOLENIE OFICERSKIE (liczba godzin w poszczególnych specjalizacjach zawodowych)											
Nazwa przedmiotu	wychowawca	psycholog	ochrona	ewidencja	zatrudnienie	BHP	kadry	organizacyjno - prawny	kwatery strzostwo	finanse	służba zdrowia
Szkolenie strzeleckie	30	30	65	30	30	30	30	30	30	30	30
Wychowanie fizyczne z elementami samoobrony	40	40	50	40	40	40	40	40	40	40	40
Musztra	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Techniki działań interwencyjnych	8	8	25	8	8	8	8	8	8	8	8

źródło: opracowanie na podstawie Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 4 lipca 2005r.²²

²¹ Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 4 lipca 2005 r. w sprawie programu i czasu trwania nauki w szkołach Służby Więziennej, trybu składania egzaminów na oficera, chorążego i podoficera oraz sposobów doskonalenia zawodowego funkcjonariuszy Służby Więziennej (Dz. U. z dnia 28 lipca 2005 r.)

²² Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 4 lipca 2005r., op. cit.

Na podstawie art. 116 Ustawy o Służbie Więziennej funkcjonariusz w ramach swojego dodatkowego urlopu wypoczynkowego może wziąć udział w obozie kondycyjnym²³. Tego typu obozy są organizowane w ośrodkach doskonalenia kadr SW. Trwają 5 lub 10 dni i są bezpłatne. Komendant ośrodka, w którym organizowany jest obóz ma obowiązek przedstawić program, który zatwierdza Centralny Zarząd Służby Więziennej oraz lekarz medycyny pracy²⁴. Poniżej przedstawiono przykładowy program obozu kondycyjnego realizowanego w Ośrodku Doskonalenia Kadr Służby Więziennej w Suchej.

Tabela 17. Szczegółowy program obozu kondycyjnego 5-cio dniowego

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ
Dzień przyjazdu	18.00	- przyjazd do ośrodka i kolacja
Dzień pierwszy	8.00	- rozruch poranny
	9.00	- śniadanie
	9.45	- spotkanie organizacyjne z komendantem, instruktorami i psychologiem
	10.45	- turystyka wodna/ turystyka rowerowa
	14.00	- obiad
	15.00	- kręgle
	18.15	- kolacja
Dzień drugi	8.00	- rozruch poranny
	9.00	- śniadanie
	10.00	- zdrowy kręgosłup
	10.45	- spływ kajakowy
	14.00	- obiad
	15.30	- paintball
	17.30	- relaksacja z elementami jogi
Dzień trzeci	8.00	- śniadanie
	8.45	- wycieczka
	18.00	- obiadokolacja
Dzień czwarty	8.00	- rozruch poranny
	9.00	- śniadanie
	10.00	- cardio
	11.00	- turystyka rowerowa
	14.00	- obiad
	15.00	- basen i kręgle
	19.30	- kolacja
Dzień piąty	8.00	- śniadanie
	12.00	- obiad
	13.00	- wyjazd z ośrodka

Źródło: „Szczegółowy program obozu kondycyjnego 5-cio dniowego w ODK SW w Suchej”

²³ Ustawa z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej (Dz. U. nr 79, poz. 523)

²⁴ Zarządzenie nr 36/2010 Dyrektora Generalnego Służby Więziennej z dnia 13 sierpnia 2010r. w sprawie trybu kierowania i szczegółowych warunków korzystania z obozów kondycyjnych przez funkcjonariuszy Służby Więziennej

Na podstawie wielu przeprowadzonych badań stwierdzono, iż poziom aktywności fizycznej funkcjonariuszy SW jest zbyt niski. Brak zaangażowania pracowników więziennictwa w kulturę fizyczną może być przyczyną wielu dolegliwości, a nawet chorób. Taki pracownik nie będzie w stanie zachować na należyтым poziomie swojego stanu zdrowia przez cały okres trwania kariery zawodowej²⁵. Zdrowie oraz kształtowana sprawność fizyczna warunkują przydatność funkcjonariusza do pełnienia służby. Podejmowanie zachowań zdrowotnych na niskim poziomie może być spowodowane brakiem dostatecznej wiedzy z zakresu edukacji zdrowotnej²⁶.

Aby zapobiegać przepracowaniu oraz wypaleniu zawodowemu funkcjonariuszy i pracowników Służby Więziennej, formacja ta organizuje szereg imprez sportowo – rekreacyjnych na szczeblach lokalnych i ogólnopolskich. Największym przedsięwzięciem jest Ogólnopolska Spartakiada Sportowo – Rekreacyjna Służby Więziennej. Rozgrywa się ją w systemie dwuletnim. Każdy Okręgowy Inspektorat ma swoją reprezentację. W tych zawodach mogą brać udział funkcjonariusze, pracownicy oraz emerycie i renciści SW. Podczas Spartakiady ma miejsce rywalizacja w wielu dyscyplinach sportu – popularnych jak siatkówka, koszykówka, czy piłka nożna oraz bardziej specjalistycznych jak techniki interwencyjne. Ponad to pracownicy biorą udział w turniejach międzynarodowych oraz rywalizacji sportowej z przedstawicielami innych formacji mundurowych. Również miłośnicy rekreacji mogą ze sobą rywalizować w takich dyscyplinach jak brydż sportowy, czy wędkarstwo. Sport pełni w służbie również rolę integracyjną, pracownicy mają okazję spotkać się poza murami więzienia, by spędzić aktywnie wolny czas. Wielu funkcjonariuszy posiada uprawnienia instruktorskie wielu dyscyplin sportowych.

Istnieją również jednostki, przy których działają Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej (ZK w Wołowie, OISW w Koszalinie, ZK w Czerwonym Borze, OZ w Dobrowie przy AŚ w Koszalinie, OISW w Poznaniu, ZK w Iławie, COSSW w Kaliszu, AŚ w Radomiu)²⁷.

W szeregach Służby Więziennej są również wybitnie uzdolnieni sportowo funkcjonariusze, którzy rywalizują na arenach międzynarodowych, są wśród nich również olimpijczycy. Największe sukcesy odnotowano w sztukach walki (karate, judo, kickboxing,

²⁵ Międzynarodowa konferencja socjologiczna, www.mmwroclaw.pl, 17.04.2015

²⁶ P. Łapiński, *Aktualne wyzwania polskiego systemu penitencyjnego w obszarze promocji zdrowia*, Przegląd Więziennictwa Polskiego, nr 76-77, Warszawa 2012

²⁷ A. Łupińska, *W zdrowym ciele zdrowy funkcjonariusz*, „Forum Penitencjarne”, 2012, nr 10, s. 6

taekwondo, zapasy, sumo), akrobatyce sportowej, łyżwiarstwie szybkim, trójboju siłowym, kajakarstwie, kulturystyce²⁸.

Oferta przedstawiona przez Służbę Więzienną jest bardzo bogata. Funkcjonariusze mają ogromne możliwości rozwoju swojej sprawności fizycznej. Mogą realizować się przez sport, integrować podczas zawodów sportowych, pikników oraz imprez rekreacyjnych. Wśród pracowników mundurowych są wybitni sportowcy, jednak cała Służba liczy ponad 27 tys. Funkcjonariuszy i nie każdy z nich prezentuje należyty poziom sprawności fizycznej oraz ukazuje zainteresowanie zdrowym stylem życia. Służba ogranicza wymagania dotyczące sprawności fizycznej do koniecznego minimum.

Przedmiot, cele i hipotezy badawcze

W pracy dokonano próby sformułowania problemów badawczych dotyczących poziomu sprawności fizycznej funkcjonariuszy Służby Więziennej. W szczególności dotyczyły one odpowiedzi na dwie kwestie - *Jaki poziom sprawności fizycznej wykazują funkcjonariusze Służby Więziennej?* oraz *Jaka jest różnica w poziomie sprawności badanych kobiet i mężczyzn?*

Przyjęte hipotezy to: *Funkcjonariusze Służby Więziennej wykazują niski poziom sprawności fizycznej, oraz Kobiety wykazują niższy poziom sprawności fizycznej, niż mężczyźni.*

Metody i techniki badawcze

Służby Więziennej. Każdy funkcjonariusz w przebiegu swojej pracy zawodowej musi, co trzy lata odbywać testy sprawności fizycznej, których wyniki są archiwizowane w danej jednostce. W pracy wykorzystano wyniki badań pośrednich, wykonywanych przez odpowiednich funkcjonariuszy, a praca autora polegała na opracowaniu i badaniu dokumentów z wykorzystaniem badań wtórnych.

Skala sprawności fizycznej, na podstawie której przypisano daną ocenę jest siedmio-stopniowa i przedstawia się następująco: *bardzo wysoka, wysoka, bardzo dobra, dobra, dostateczna, przeciętna, negatywna.*

Do określenia sprawności fizycznej wykorzystano test sprawności fizycznej dla funkcjonariusza Służby Więziennej składający się z 5 prób (*zwinności, siły, gibkości, szybkości i mocy*).

²⁸ K. Kowaluk, *Medale więźniaków*, „Forum Penitencjarne”, 2012, nr 10, s. 36-37

Szczegółowy jego opis znajduje się w poprzednich rozdziałach. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni zostali poddani takim samym testom sprawności fizycznej, jedynym aspektem różniącym jest odmienna skala punktowa dla każdej z płci.

Efekty pracy przedstawione zostały tabelarycznie. Wyniki badań poddano obróbce statystycznej i obliczono:

- średnią arytmetyczną - $\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$
- odchylenie standardowe - $\sigma = \sqrt{\frac{\sum / x - \bar{x} / ^2}{n - 1}}$
- różnice średnich - $D = \bar{x}_1 - \bar{x}_2$
- statystyczną istotność różnic - $u = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}}$
- wskaźnik wartości znormalizowanych – Wsk. Mollisona = $\frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sigma_2}$

Charakterystyka badanej zbiorowości i materiał badań

Badania przeprowadzono wśród funkcjonariuszy Służby Więziennej okręgu bydgoskiego. Badaniem zostali objęci wszyscy pracownicy Zakładu Karnego w Bydgoszczy – Fordonie (195 osób). Są to przedstawiciele różnych działów (ochronny, penitencjarny, ewidencyjny, finansowy, informatyczny, kadrowy, służba zdrowia, kierownictwo. Głównym kryterium porównawczym będzie podział badanych na mężczyzn i kobiety.

Zakład Karny w Bydgoszczy – Fordonie położony jest w województwie kujawsko – pomorskim. Jest to placówka o bardzo bogatej historii. Wzmianki o zakładzie sięgają końca XVIII wieku. W czasach II wojny światowej więzienie to było uznawane za najcięższy zakład karnych dla kobiet. Również po zakończeniu wojny w jednostce przebywały głównie więźniarki. Działo się to do 1983r., kiedy to przeznaczenie zakładu zmieniono na placówkę dla recydywistów penitencjarnych - mężczyzn. Od 2000 roku w tym więzieniu przebywają więźniowie młodociani oraz odbywający karę po raz pierwszy.

Zakład Karny w Bydgoszczy-Fordonie jest jednostką typu zamkniętego dla mężczyzn odbywających karę po raz pierwszy, z oddziałami: aresztu śledczego, zakładu karnego typu zamkniętego dla młodocianych, zakładu karnego typu półotwartego dla młodocianych,

*zakładu karnego typu półotwartego dla odbywających karę po raz pierwszy oraz dla skazanych niewidomych odbywających karę w systemie terapeutycznym*²⁹.

Skazani skierowani do odbywania kary w zakładzie typu półotwartego mają możliwość pracy poza murami zakładu. W placówce są realizowane programy wdrażające osadzonych do życia poza jednostką penitencjarną. W jednostce działa klub olimpijczyka „Fordoniak”, dzięki czemu osadzeni mają możliwość spotkań ze sportowcami, mogą być kibicami przedsięwzięć sportowych, jak również brać udział w organizowanym poza zakładem zawodach sportowych, np. biegach masowych.

Pojemność Zakładu Karnego w Bydgoszczy – Fordonie na dzień dzisiejszy to 623 miejsca³⁰. Stwierdzono, że znaczną większą część pracowników Zakładu Karnego w Bydgoszczy stanowią mężczyźni – 88%. Wśród wszystkich mężczyzn najwięcej jest pracowników działu ochrony (ponad 70%) – Zakład Karny przystosowany jest dla mężczyzn, więc naturalne jest to, że w tym dziale głównie pracują mężczyźni. Analizując rubrykę przeznaczoną dla kobiet dostrzeżono, że najwięcej z nich pracuje w dziale penitencjarnym (około 21%).

Analiza wyników badań

Próba zwinności

Tabela 18. Charakterystyka liczbowa zwinności – bieg zygzakiem

BADANI	N	$\bar{x}$	S	d	u
KOBIETY	24	26,1s	2,76	0,5	0,87
MĘŻCZYŻNI	171	26,6s	1,6		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 1,96$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,58$

(źródło: opracowanie własne)

Wyniki biegu zygzakiem przedstawia tabela 18. Z zawartych w niej danych wynika, że średni czas, jaki osiągały w tej próbie kobiety (26,1s), jest o 0,5s lepszy od średniego wyniku mężczyzn. Różnica ta nie wykazuje statystycznej istotności. W tej próbie kobiety biegały szybciej i ostatecznie wykazały się większym poziomem zwinności.

²⁹ www.sw.gov.pl, 16.06.2015

³⁰ www.sw.gov.pl, 16.06.2015

Próba siły

Tabela 19. Charakterystyka liczbowa siły – rzut piłką lekarską

BADANI	N	$\bar{x}$	S	d	u
KOBIETY	24	6,0m	0,98	7,1	24,9**
MĘŻCZYŻNI	171	13,1m	2,66		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha = 0,05; df = \infty} = 1,96$; $t_{\alpha = 0,01; df = \infty} = 2,58$

(źródło: opracowanie własne)

Tabela 19 przedstawia wyniki próby siły. Próba polegała na rzucie piłką lekarską na odległość. Z tabeli wynika, że badani mężczyźni wykonywali rzut na średnią odległość 13,1m, natomiast kobiety rzucały średnio o 7,1m bliżej. Różnica ta jest istotna statystycznie na poziomie 1% ufności.

Próba gibkości

Próba opierała się na wykonaniu skłonu w przód z pozycji stojącej. Poniższe tabele obrazują skalę punktacji w tej próbie oraz średnie wyniki.

Tabela 20. Charakterystyka liczbowa gibkości – skłon w przód

BADANI	N	$\bar{x}$	S	d	u
KOBIETY	24	4,75pkt	0,93	0,27	1,29
MĘŻCZYŻNI	171	4,48pkt	1,17		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha = 0,05; df = \infty} = 1,96$; $t_{\alpha = 0,01; df = \infty} = 2,58$

(źródło: opracowanie własne)

Wyniki próby gibkości przedstawiono w tabeli 20. Analizując tabelę stwierdzono, że kobiety w próbie gibkości uzyskały średnią 4.75pkt, natomiast mężczyźni 4.48pkt, co jest o 0,27pkt. gorszym wynikiem od kobiet. Różnica ta nie jest istotna statystycznie.

Próba szybkości

Próba szybkości różni się dla kobiet i mężczyzn dystansem, który pokonują. Mężczyźni wykonują bieg 10x10m, natomiast kobiety 6x10m. Nie można porównać osiągniętych czasów, dlatego uzyskane wyniki przeliczono na punkty i na tej podstawie wykonano obliczenia statystyczne.

Tabela 21. Charakterystyka liczbowa szybkości – bieg wahadłowy

BADANI	N	$\bar{x}$	S	d	u
KOBIETY	24	22,9s	2,7	0,4	1,25
MĘŻCZYŹNI	171	31,31s	2,3		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 1,96$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,58$

(źródło: opracowanie własne)

Tabela 21 przedstawia wyniki próby szybkości. Analizując tabelę stwierdzono, że kobiety osiągały wyższe wyniki w próbie szybkości od mężczyzn. W sześciostopniowej skali średni wynik kobiet w tej próbie wyniósł 2,7 punktu, natomiast wynik mężczyzn był o 0,4 punktu niższy. Różnica ta nie jest istotna statystycznie.

Próba mocy

Tabela 22. Charakterystyka liczbowa mocy – skok w dal z miejsca

BADANI	N	$\bar{x}$	S	d	u
KOBIETY	24	154,8cm	16,9	52	13,9**
MĘŻCZYŹNI	171	206,8cm	19,37		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 1,96$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,58$

(źródło: opracowanie własne)

Wyniki próby mocy przedstawiono w tabeli 22. Próba opierała się na wykonaniu skoku w dal z miejsca. Średni wynik, jaki osiągnęły kobiety to 154,8cm. Jest on o 52cm gorszy od średniego rezultatu jaki osiągnęli mężczyźni. Różnica ta jest statystycznie istotna na poziomie 1% ufności.

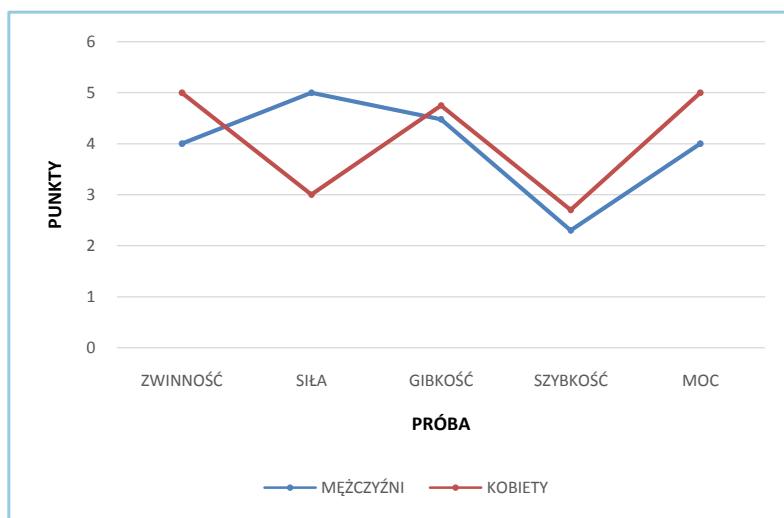
Poziom sprawności fizycznej określają sumy wyników we wszystkich próbach. W poniższej tabeli przedstawiono wyniki osiągnięte przez funkcjonariuszy Służby Więziennej pracujących w Zakładzie Karnym w Bydgoszczy – Fordonie.

Tabela 26. Charakterystyka liczbowa wszystkich prób testu sprawności fizycznej dla funkcjonariuszy Służby Więziennej

PRÓBA	KOBIEТЫ			MĘŻCZYŹNI		
	$\bar{x}$	Punkty	Ocena	$\bar{x}$	Punkty	Ocena
GIBKOŚĆ	4,75pkt	4-5	Bardzo dobra - Wysoka	4,48pkt	4-5	Bardzo dobra - Wysoka
SZYBKOŚĆ	22,9s 2,7pkt	2-3	Dostateczna - Dobra	31,31s 2,3pkt	2-3	Dostateczna - Dobra
SIŁA	6,0m	3	Dobra	13,1m	5	Wysoka
ZWINNOŚĆ	26,6s	5	Wysoka	26,1s	4	Bardzo dobra
MOC	154,8cm	5	Wysoka	206,8cm	4	Bardzo dobra
Σ	–	19-21	Bardzo dobra	–	19-21	Bardzo dobra

(źródło: opracowanie własne)

Na podstawie tabeli stwierdzono, że cechami najlepiej punktowanymi wśród kobiet są: zwinność i moc, natomiast wśród mężczyzn wyróżniającą jest siła. Po dokonaniu ogólnej oceny kobiet i mężczyzn, stwierdzono, że w przypadku obu płci wyniki plasują się na poziomie bardzo dobrym.

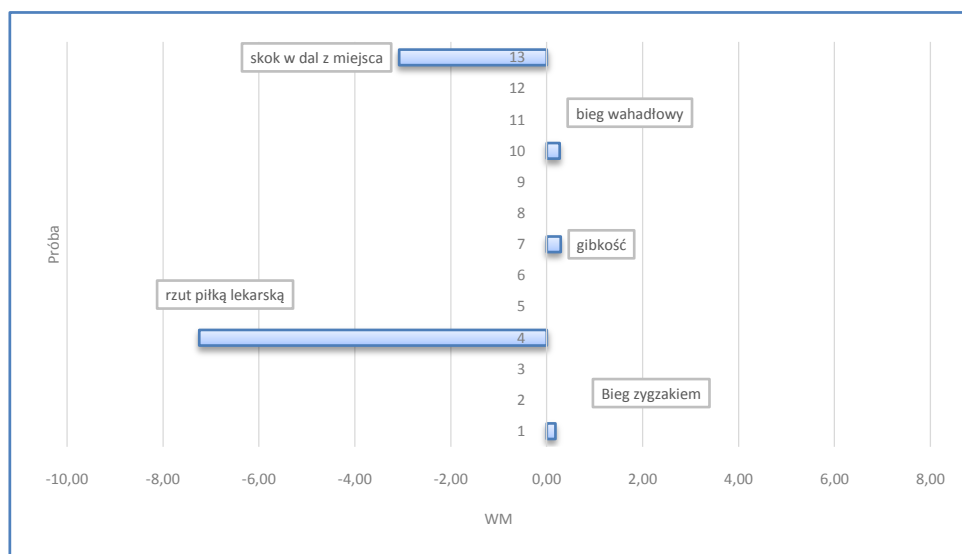


Rycina 1. Porównanie punktowe poziomu sprawności motorycznej kobiet i mężczyzn

(źródło: opracowanie własne)

Analizując wszystkie próby, jakimi zostali poddani badani, stwierdzono, że kobiety i mężczyźni cechują się takim samym poziomem sprawności fizycznej. Zróżnicowane wartości występują w poszczególnych próbach. Mężczyźni cechują się większą siłą od kobiet, natomiast w pozostałych próbach uzyskali wyniki nieco niższe. Nie oznacza to, że biegali, czy skakali gorzej, jednak po przeliczeniu uzyskanych rezultatów na punkty, według punktacji osobnej dla obu płci, stwierdzono, że to kobiety osiągnęły wyniki wyższe. Po zsumowaniu punktacji wszystkich prób, dostrzeżono, że rezultat końcowy jest identyczny

zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Aby ustalić, która cecha motoryczna najbardziej różni kobiety od mężczyzn posłużono się wskaźnikiem wartości znormalizowanych – wskaźnik Mollisona. Obrazuje to rycina 2.



Rycina 2. Wskaźnik wartości znormalizowanych dla poszczególnych prób testu sprawności fizycznej dla funkcjonariuszy Służby Więziennej
(źródło: opracowanie własne)

Na podstawie powyższej ryciny wywnioskowano, że zdolnością motoryczną, która najbardziej różni kobiety i mężczyzn jest siła, natomiast najmniej różniącą cechą jest zwinność.

Dyskusja i wnioski

Sprawność fizyczna jest zagadnieniem, którym zajmuje się wielu badaczy. Próbom sprawnościowym są poddawani ludzie reprezentujący różne środowiska. Często badanymi są uczniowie, których wyniki porównuje się do tych ogólnokrajowych. Również przedstawiciele specyficznych grup zawodowych są często przedmiotem badań naukowców.

M. i K. Heczko prowadziły wieloletnie badania nad sprawnością fizyczną dziewcząt. Badały różnice poziomu sprawności na przestrzeni dwudziestu lat (1979-1999). Na podstawie badań stwierdzono, że najlepsze rezultaty osiągnęły dziewczęta z rocznika 1989³¹.

Ł. Kochański w swoich badaniach skupił się na porównywaniu piłkarzy nożnych na tle reprezentacji województwa Mazowieckiego U-16. Po przeprowadzeniu szeregu prób sprawnościowych stwierdził, że większość klubów sportowych nie odbiega poziomem

³¹ M. K. Heczko, *Poziom sprawności fizycznej polskich dziewcząt na przestrzeni lat 1979 - 1999*, <http://www.lider.szs.pl> (11.02.2015)

sprawności od reprezentacji Mazowsza. Największe różnice zaobserwowano w biegu zwinnościowym, biegu na 300m oraz w teście Coopera³².

Wszystkie formacje mundurowe mają swoje specyficzne testy sprawności fizycznej. Pracownicy muszą brać w nich udział, ich wyniki są archiwizowane. Ważne, aby zatrudniony w formacji mundurowej przejawiał odpowiednio wysoki poziom sprawności fizycznej. Od działań tych ludzi często zależy bezpieczeństwo społeczeństwa.

Przedstawione wyniki badań pozwoliły na wyciągnięcie wniosków, uzyskanie odpowiedzi na pytania badawcze oraz zweryfikowania hipotez dotyczących sprawności fizycznej funkcjonariuszy Służby Więziennej Zakładu Karnego w Bydgoszczy – Fordonie.

Po przeanalizowaniu wyników badań stwierdzono, że poziom sprawności funkcjonariuszy Służby Więziennej jest na bardzo dobrym poziomie. Zarówno kobiety i mężczyźni osiągnęli naprawdę dobre wyniki. W poszczególnych próbach mężczyźni mieli nieco wyższe wyniki od kobiet. Po przeliczeniu rezultatów na punkty i zsumowaniu ich końcowy wynik jest identyczny dla obu płci. Po dokonaniu weryfikacji wcześniej postawionych hipotez stwierdzono, że nie zostały one potwierdzone.

Wnioski:

- Funkcjonariuszy Służby Więziennej Zakładu Karnego w Bydgoszczy – Fordonie cechuje bardzo dobry poziom sprawności fizycznej.
- Zarówno badane kobiety, jak i mężczyźni są sprawni fizycznie.
- Cechą, która najbardziej różni kobiety od mężczyzn jest siła, natomiast najbardziej zbliżone wyniki uzyskiwali w próbie zwinności.
- Cechami, które są najlepiej rozwinięte wśród kobiet są zwinność i moc, natomiast u mężczyzn przeważa siła.
- Najgorsze wyniki zarówno u kobiet, jak i mężczyzn wystąpiły w próbie szybkości.

Bibliografia

Heczko M., Heczko K., Poziom sprawności fizycznej polskich dziewcząt na przestrzeni lat 1979 - 1999, <http://www.lider.szs.pl> (11.02.2015)

Klukowski K., Kalina R., Mazurek K. L. (2009), Health – related fitness w aspekcie działalności grup dyspozycyjnych społeczeństwa, [w:] R. M. Kalina, P. Łapiński, R. Poklek, K. Jędrzejak [red.], Ustawiczna edukacja obronna dla bezpieczeństwa wewnętrznego i narodowego, COSSW, Kalisz

Kochański Ł. (2014), Sprawność ogólna młodych piłkarzy nożnych na tle reprezentacji Województwa Mazowieckiego U-16, Zeszyty naukowe WSKFiT, , nr 9, s.57-62

³² Ł. Kochański, *Sprawność ogólna młodych piłkarzy nożnych na tle reprezentacji Województwa Mazowieckiego U-16*, Zeszyty naukowe WSKFiT, 2014, nr 9, s.57-62

Kowaluk K. (2012), Medale więzienników, „Forum Penitencjarne”, nr 10, s.36-37

Łapiński P. (2012), Aktualne wyzwania polskiego systemu penitencjarnego w obszarze promocji zdrowia, „Przegląd Więziennictwa Polskiego”, nr 76-77, Warszawa

Łupińska A. (2012), O sprawność trzeba dbać, „Forum Penitencjarne”, nr 10, s. 7-8

Łupińska A. (2012), W zdrowym ciele zdrowy funkcjonariusz, „Forum Penitencjarne”, nr 10, s.6

Machel H. (2003), Więzienie jako instytucja karna i resocjalizacyjna, ARCHE, Gdańsk

Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 4 lipca 2005 r. w sprawie programu i czasu trwania nauki w szkołach Służby Więziennej, trybu składania egzaminów na oficera, chorążego i podoficera oraz sposobów doskonalenia zawodowego funkcjonariuszy Służby Więziennej (Dz. U. z dnia 28 lipca 2005 r.)

Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 24 stycznia 2011 r. w sprawie wymagań w zakresie zdolności fizycznej i psychicznej do Służby Więziennej (Dz. U. nr 20, Poz. 108)

Ustawa z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej (Dz. U. nr 79, poz. 523)

Załącznik 1 do Rekomendacji Nr R (97)12, Zasady zatrudniania, selekcji, szkolenia, warunków pracy i mobilności personelu zajmującego się stosowaniem kar i środków [w:] Rada Europy, Komitet Ministrów, Rekomendacja Nr R (97) 12 Komitetu Ministrów dla państw członkowskich o personelu odpowiedzialnym za stosowanie kar i innych środków przyjęta przez Komitet Ministrów dnia 10 września 1997 r. podczas 600. spotkania zastępców ministrów, [w:] Przegląd więziennictwa polskiego - Międzynarodowe standardy wykonywania kar, wyd. CZSW Ministerstwa Sprawiedliwości, Warszawa 2011, s.376

Zarządzenie nr 36/2010 Dyrektora Generalnego Służby Więziennej z dnia 13 sierpnia 2010r. w sprawie trybu kierowania i szczegółowych warunków korzystania z obozów kondycyjnych przez funkcjonariuszy Służby Więziennej

www.sw.gov.pl

Międzynarodowa konferencja socjologiczna, www.mmwroclaw.pl, 17.04.2015