AKADEMIA OBRONY NARODOWEJ

WYDZIAŁ WOJSK LĄDOWYCH
INSTYTUT DYDAKTYKI WOJSKOWEJ

Płk dr hab. Bogdan SZULC
Ppłk dr Jerzy GROSKREJC

WYCHOWANIE FIZYCZNE I JEGO WPŁYW NA WŁAŚCIWOŚCI PSYCHOFIZYCZNE OFICERA

WARSZAWA 1994

AKADEMIA OBRONY NARODOWEJ

WYDZIAŁ WOJSK LĄDOWYCH
INSTYTUT DYDAKTYKI WOJSKOWEJ

Płk dr hab. Bogdan SZULC
Ppłk dr Jerzy GROSKREJC

WYCHOWANIE FIZYCZNE I JEGO WPŁYW NA WŁAŚCIWOŚCI PSYCHOFIZYCZNE OFICERA

WARSZAWA 1994

AKADEMIA OBRONY NARODOWEJ

WYDZIAŁ WOJSK LĄDOWYCH
INSTYTUT DYDAKTYKI WOJSKOWEJ

płk dr hab. Bogdan SZULC
ppłk dr Jerzy GROSKREJC

WYCHOWANIE FIZYCZNE I JEGO WPŁYW NA WŁAŚCIWOŚCI PSYCHOFIZYCZNE OFICERA "SPORT"

WARSZAWA 1994

recenzent - płk prof.dr hab. Eugeniusz NOWAK

korekta i redakcja - Grażyna GÓRSKA

SPIS TREŚCI

WSTĘP

Wśród wielu wyznaczników przygotowania społeczeństwa do funkcjonowania w sukcesywnie zmieniającej się rzeczywistości z pewnością jednym ze znaczących stanowią warunki zdrowotne w powiązaniu z higieną i ćwiczeniami fizycznymi. Stąd też wychowanie fizyczne stanowi niezwykle ważny aspekt działalności wychowawczej w systemie edukacji państwa. Specyfika zawodu oficera wymaga zaś w naszym przekonaniu - nadania szczególnego znaczenia tej formie wychowania.

Transformacja ustrojowa dokonująca się w Polsce a co za tym idzie przeobrażenia w siłach zbrojnych wpływa na konieczność szerszej refleksji o przygotowaniu oficerów do przyszłej walki. W refleksji tej nie może zabraknąć miejsca dla badań nad psychofizycznymi właściwościami oficera, w których kształtowaniu niebagatelną rolę spełnia kultura fizyczna, wychowanie fizyczne czy też funkcjonujące w armii szkolenie fizyczne.

W konsekwencji przemian ustrojowych przewartościowaniu uległy poglądy na zagrożenia militarne, na istotę i charakter przyszłej wojny, na rolę i funkcjonowanie człowieka w tym zjawisku. Nowa doktryna wojenna o zdecydowanie obronnym charakterze stanowi, że podstawowym rodzajem działań bojowych będzie obrona manewrowa, której istotą jest wysoka manewrowość, szybkie tempo działań, gdzie działania obronne przeplatać się będą z zaczepnymi. W treściach tejże doktryny pojawiają się nowe pojęcia: "niezbędna wystarczalność obronna", "jednoznacznie obronny charakter sił zbrojnych", "armia mniejsza ale sprawniejsza". Terminy te oznaczają, że wzmocnienia mocy obronnej armii poszukuje się głównie w parametrach jakościowych i organizacyjnych, a nie ilościowych. W wymiarze praktycznym teza powyższa sprowadza się do zmian strukturalnych, zmniejszania liczebności przy jedno-

czesnych tendencjach do utworzenia bardziej mobilnej, sprawniejszej i lepiej uzbrojonej armii.

Nie ulega wątpliwości, że na jakość i skuteczność sił zbrojnych - w znacznej mierze - wpływa system edukacji wojskowej. W systemie tym priorytetową rolę spełniają wyższe uczelnie wojskowe, które przygotowują oficerów do wykonywania trudnych i odpowiedzialnych zadań na szczególnie ważnych stanowiskach w systemie obronnym państwa.

Wszechstronne przygotowanie oficerów osiągać można przez właściwie zorganizowany i skutecznie realizowany proces kształcenia, powodujący oczekiwane zmiany w osobowości kształconych oficerów. Tymczasem, jak się wydaje, główny wysiłek w edukacji studentów, skierowany jest na przygotowanie profesjonalne przy zbyt marginalnym traktowaniu i deprecjacji przygotowania psychofizycznego oficerów do walki zbrojnej. Za w pełni zasadny należy uznać pogląd że: "Nie negując potrzeby perfekcyjnego przygotowania profesjonalnego, nie można nie doceniać wszechstronnego rozwoju jednostki ludzkiej".[1/]

Doświadczenia minionych wojen potwierdzają i uzasadniają konieczność przygotowania fizycznego i kształtowania wysokiej odporności psychicznej wszystkich żołnierzy. W świetle nowej doktryny obronnej, przyszła wojna wymagać będzie od jej uczestników najwyższego wysiłku intelektualnego i psychofizycznego. Zastosowanie w walce zbrojnej nowoczesnego uzbrojenia, jak można sądzić, w znacznym stopniu ograniczy, ale nie wyeliminuje zupełnie wysiłku fizycznego człowieka. Stąd też od każdego dowódcy czy oficera sztabu wymaga się nie tylko gruntownej wiedzy, umie-

---

1/ M.Krauze. Taka armia, jakie szkolnictwo wojskowe. "Zeszyty Naukowe AON" 1993, nr 4.

jętności sprawnego dowodzenia i wyobraźni taktycznej, ale także takich cech żołnierskiej osobowości jak: aktywność bojowa, samodzielność, zdecydowanie, odporność moralno-psychiczna oraz odwaga w myśleniu i działaniu. Powyższe wymagania osobowo-zawodowe znajdują swoje odbicie w dokumentach normatywnych, związanych z pragmatyką zawodowej służby wojskowej. Za adekwatną do powyższych konstatacji należy uznać tezę, że "służba wojskowa ma bowiem tę specyfikę, że liczyć się w niej powinien nie tylko dyplom uczelni wyższej; istotne są także inne, nie mniej ważne walory osobowościowe i psychofizyczne".[1/]

Problem przygotowania oficerów do działań bojowych w aspekcie psychofizycznym, pojawia się w licznych pracach i publikacjach przedstawicieli nauk wojskowych, którzy omawianej kwestii przypisują niebagatelne znaczenie. Wielu autorów prezentuje pogląd, że w kształceniu oficerów nie można pomijać psychofizycznej strony osobowości. Głoszone poglądy, tezy, opinie i aksjomaty mają jednak charakter zbyt ogólny, przedstawiane są głównie w postaci wskazówek, deklaracji oraz postulatów. Natomiast znalezienie odpowiedzi na pytanie: "jak skutecznie przygotować oficera do sprawnego dowodzenia w walce zbrojnej w aspekcie psychofizycznym"?, nastręcza sporo trudności. Aktualny dorobek wojskowych badań naukowych w rozważanej problematyce prezentuje się oględnie mówiąc, skromnie.

W tej sytuacji, dostrzegając ważność problematyki wszechstronnego przygotowania absolwentów szkół wojskowych do sprawnego dowodzenia, w nowych, wielce skomplikowanych warunkach, upatrywać należy uzasadnienia podjęcia szczegółowego, naukowego rozważenia problemów związanych z psychofizyczną stroną osobowości

---

1/ M. Krauze, tamże.

oficera.

Rozważania niniejsze mają charakter interdyscyplinarny, wyrosły bowiem na gruncie teoretycznym kilku nauk: pedagogiki, psychologii, nauk wojskowych i o kulturze fizycznej. Penetracja naukowa obejmuje współczesne tendencje i paradygmaty pojawiające się w nowoczesnej pedagogice, operuje w obrębie transgresyjnej koncepcji człowieka ujmując ontycznie i wielowymiarowo jego osobowość. W podejściu gnozeologicznym, osobowość postrzegana jest przez pryzmat zdrowia, sprawności fizycznej i odporności psychicznej.

W aspekcie prakseologicznym i pragmatycznym studium jest próbą wykreowania swoistej filozofii wychowania fizycznego w kontekście kształtowania cech psychofizycznych oficerów studiujących w wyższych uczelniach wojskowych z uwzględnieniem antycypowanych potrzeb i zadań w służbie wojskowej.

Praca niniejsza jest jednocześnie traktowana jako początkowe studium stanowiące bazę do dalszych, szeroko zakrojonych, badań. Prezentowane w studium hipotezy robocze zostały wstępnie weryfikowane w Akademii Obrony Narodowej i w istocie rzeczy przekształcone w hipotezy badawcze.

1. ISTOTA I ZNACZENIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ASPEKCIE FUNKCJONUJĄCYCH TEORII

Podjęcie szerszych rozważań o wychowaniu fizycznym a szczególnie jego wpływie na właściwości psychofizyczne oficera wymaga, w naszym przekonaniu, głębszej refleksji o istocie wychowania w ogóle, a jego integralnej części wychowania fizycznego w szczególności. Konieczne jest bowiem odwołanie się do pewnych teorii, tym bardziej, że kwestie te rozpatrujemy w kontekście wpływu tegoż wychowania - na ogólnie rzecz ujmując - psychofizyczną sprawność oficera. Celowe także wydaje się rozróżnienie - na tle tych teorii - zakresu kultury fizycznej i wychowania fizycznego oraz szkolenia fizycznego. Ten ostatni termin bowiem zbyt "dosłownie" rozumiany w środowisku wojskowym stanowi o przyjęciu określonych uwarunkowań, które w różny sposób i w zmiennym zakresie stanowią o istocie przygotowania psychofizycznego kadr dowódczo-sztabowych w wojsku.

1.1. WYCHOWANIE A WYCHOWANIE FIZYCZNE

We wstępie niniejszych rozpatrywań przyjęliśmy, że w kształtowaniu cech psychofizycznych oficera znaczącą rolę spełniać powinno wychowanie fizyczne. Zakładamy jednocześnie, iż termin ten traktować będziemy - w sensie instytucjonalnym - rozlegle, to znaczy, że mówić będziemy o procesie wychowawczym w jego ujęciu od człowieka młodego, do dorosłego. Chodzi tu bowiem o podkreślenie tezy - **dość znaczącej w naszym cyklu badań - iż o psychofizycznej sprawności i odporności oficera stanowi wychowanie fizyczne począwszy od najniższego szczebla szkolnego (przedszkolnego) do wszystkich uczelni wojskowych włącznie.**

Sam termin "wychowanie" nie jest absolutnie jednoznaczny.

Posiada w swej istocie szereg idei. Nie wdając się w szczegółową analizę (która zresztą została już przez pedagogów przeprowadzona) wychowanie możemy rozpatrywać w dwóch kontekstach:

- w znaczeniu szerszym - oznacza, najogólniej biorąc, świadome i celowe oddziaływanie na sferę kierunkową i instrumentalną osobowości człowieka;

- w znaczeniu węższym - pod pojęciem wychowanie, należy rozumieć oddziaływanie wyłącznie na sferę kierunkową.

Sfera kierunkowa (emocjonalno-wolicjonalna) obejmuje: poglądy, potrzeby , przekonania, wartości i postawy. Natomiast sfera instrumentalna (intelektualno-sprawnościowa) obejmuje kształcenie tj. wiedzę, umiejętności i nawyki.

Z ogólnej definicji wynika, że wychowanie to "całokształt zabiegów mających na celu ukształtowanie człowieka pod względem fizycznym, moralnym i umysłowym oraz przygotowanie go do życia w społeczeństwie".[1/]

Cz.Kupisiewicz definiuje wychowanie jako "działalność, której celem jest ukształtowanie kierunkowych cech osobowości, a więc określonych przekonań, postaw, wartości i zasad postępowania.[2/] Zdaniem tego autora z kształceniem mamy do czynienia wówczas, gdy "proces nauczania - uczenia się prowadzi do wszechstronnego rozwoju".[3/] "...Wychowanie - według Cz.Kupisiewicza - jest procesem znacznie szerszym niż kształcenie, gdyż obejmuje wszystkie strony osobowości wychowanka, a więc intelektualną, moralną, estetyczną i fizyczną".[4/] Zapewnienie wszechstronnego rozwoju in-

---

1/ Słownik języka polskiego. Warszawa 1981, t.3, s. 786.

2/ Cz. Kupisiewicz, Podstawy dydaktyki ogólnej, Warszawa 1973, s. 25.

3/ Cz. Kupisiewicz. ...op.cit. s. 21.

4/ Tamże, s. 25.

telektualnego, moralnego, fizycznego i estetycznego to jeden z głównych celów wychowania,przy czym działalność wychowawcza pozostaje w nierozerwalnym związku z działalnością dydaktyczną".[1/] Cz.Kupisiewicz określa dydaktykę jako "...jedną z nauk pedagogicznych, która zajmuje się wychowaniem".[2/] Naturalnie z tym ostatnim podejściem można polemizować, lecz nie to jest celem naszych rozważań.

Odmienne stanowisko w tej kwestii zajmuje W.Okoń, który traktuje dydaktykę jako naukę o kształceniu, natomiast wychowanie ujmuje jako "...świadomie organizowaną działalność ludzką, której celem jest wywołanie zamierzonych zmian w całej osobowości człowieka".[3/] Te zamierzone zmiany obejmują zarówno stronę poznawczo-instrumentalną jak i aksjologiczną. Znacznie szerzej niż Cz. Kupisiewicz ujmuje W. Okoń pojęcie kształcenia, definiując je jako "...ogół czynności /zewnętrznych i wewnętrznych/ umożliwiających ludziom poznanie przyrody, społeczeństwa i kultury oraz uczestnictwo w ich kształtowaniu, a zarazem osiągnięcie możliwie wielostronnego rozwoju sprawności, zdolności i uzdolnień, zainteresowań i zamiłowań, przekonań i postaw, jak również nabycie pożądanych kwalifikacji zawodowych".[4/]

Już tylko te (powyższe) wybrane podejścia wskazują, iż zdefiniowanie pojęcia "wychowanie fizyczne" nie jest zadaniem prostym. Trudności te wynikają zarówno z dwuznaczności terminu "wychowanie" jak i z ewolucji poglądów na istotę i cele wychowania fizycznego, które na przestrzeni lat uległy znacznym przeo-

---

1/ Zob. tamże, s. 37 i 81.

2/ Tamże, s. 9.

3/ W.Okoń, Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej, Warszawa 1987, s. 60.

4/ Tamże, s. 60.

brażeniom.

Ewolucja ta - w ogólnym uproszczeniu - przebiegała "...od koncepcji "wychowania" ciała, poprzez koncepcję wychowania poprzez ciało, do koncepcji wychowania w trosce o ciało, czyli wychowania do kultury fizycznej".[1/]

Dwie pierwsze koncepcje opierały się na aksjomacie wywodzącym się ze starożytnej koncepcji "mens sana in corpore sano", gdzie zdrowie i sprawne ciało jest warunkiem wszechstronnego wychowania. W takim ujęciu dostrzegamy orientację biologiczną.

Najnowsza koncepcja, której twórcą jest M. Demel, wyrosła z inwersji znanej tezy pedagogicznej, że zdrowie i sprawne ciało jest warunkiem wychowania i oparła się na założeniu, które ustala, że wszechstronne wychowanie jest warunkiem zdrowia i sprawności fizycznej. W ten sposób powstała orientacja humanistyczna.

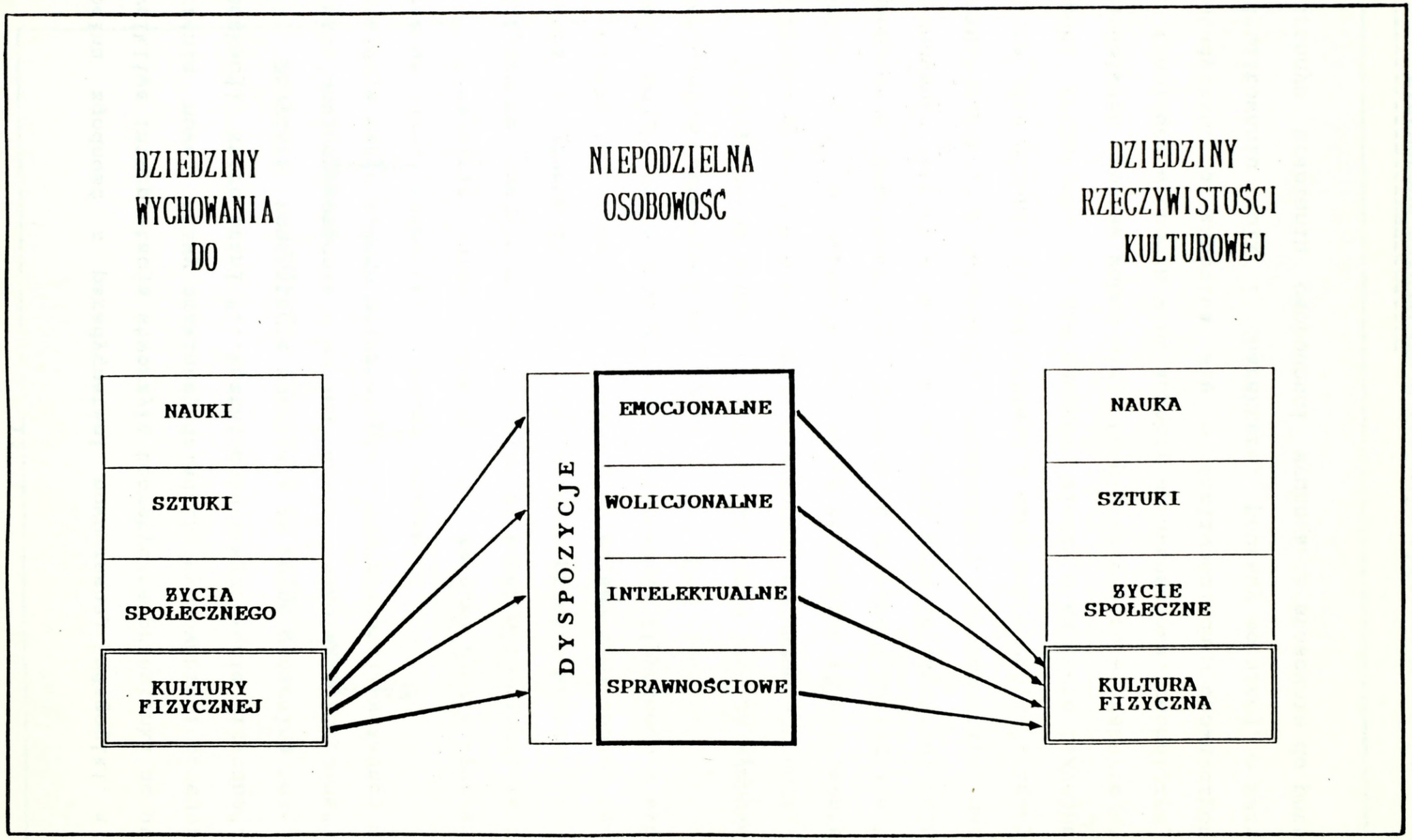
W świetle najnowszych poglądów /orientacja humanistyczna/ można przyjąć, że pod pojęciem wychowanie fizyczne należy rozumieć "... integralną część wychowania wszechstronnego, którego celem jest oddziaływanie na całą osobowość wychowanka zarówno w sferze emocjonalno-wolicjonalnej jak i w sferze instrumentalno-sprawnościowej" (rys.1)[2/]

W szczegółowej interpretacji powyższej definicji, dostrzec można dążenia do podejmowania zabiegów dydaktyczno-wychowawczych ukierunkowanych na kształtowanie wiedzy i wartości, postaw i motywacji, potrzeb i nawyków oraz umiejętności i sprawności związanych z pielęgnacją i doskonaleniem zdrowia, sprawności fizycznej i urody ciała.

Nowa koncepcja wychowania do kultury fizycznej wykazuje

1/ H.Grabowski. O kształceniu i wychowaniu fizycznym, Kraków 1990, s.38.

2/ Por. H.Grabowski,...op.cit. s. 37.



Rys.1 Wychowanie fizyczne jako wychowanie do kultury fizycznej

pełną zgodność z paradygmatami nowoczesnej pedagogiki, a jej wnikliwa interpretacja stworzyła teoretyczne przesłanki do utworzenia nowej nazwy omawianej dziedziny wychowania i przedmiotu edukacji, która brzmi "...kształcenie i wychowanie fizyczne".[1/]

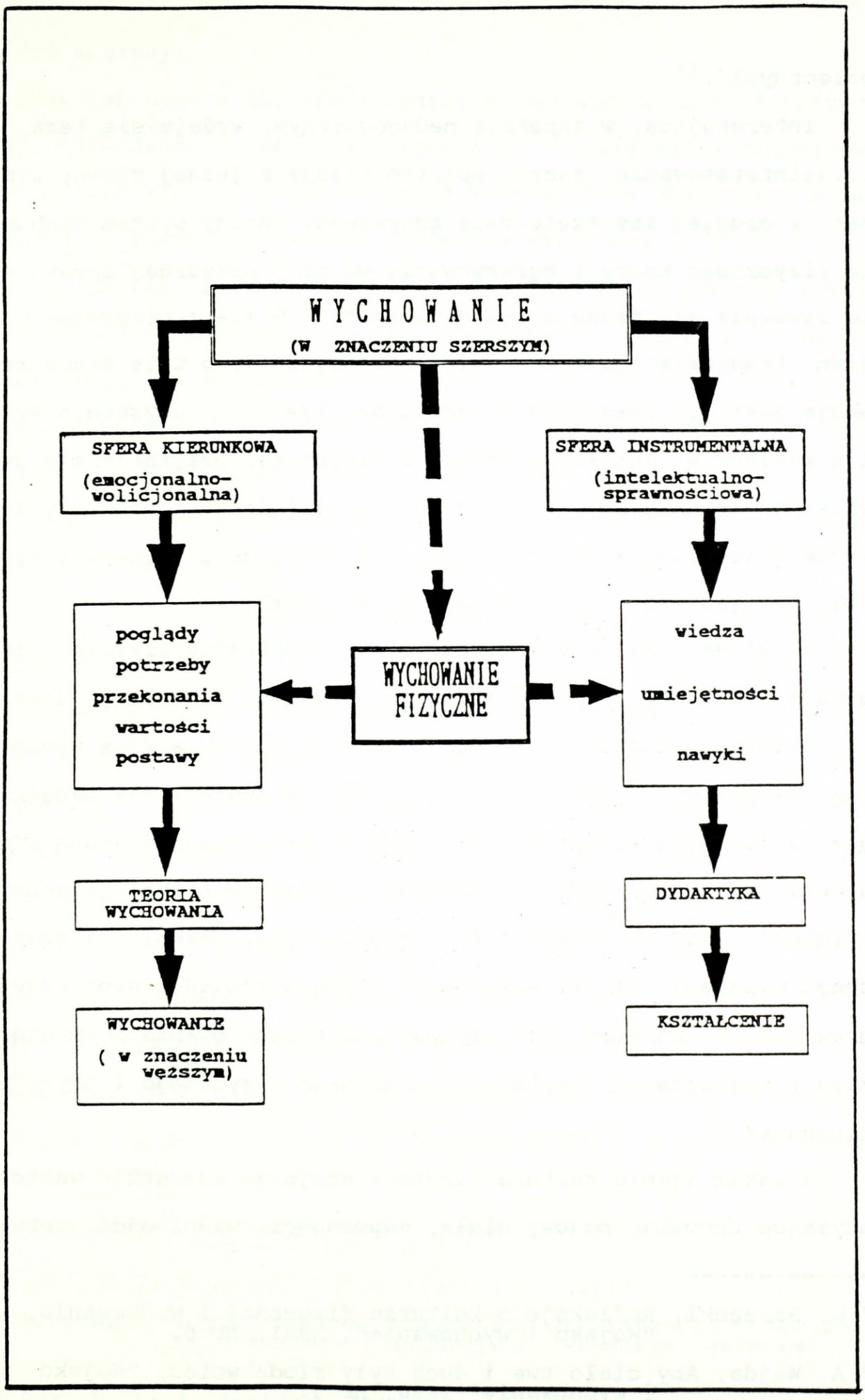
Powyższe konstatacje pozwalają na pewną generalną tezę, że funkcjonujący obecnie w wojsku termin " szkolenie fizyczne" nie znajduje racjonalnego uzasadnienia i nie przystaje w żadnej mierze do paradygmatów współczesnej pedagogiki.

Generalnie zatem można przyjąć, że nowe ujęcie wychowania fizycznego adekwatne jest z poglądami terminologicznymi kształcenia i wychowania, głoszonymi zarówno przez W Okonia jak i Cz. Kupisiewicza. Jeżeli zatem przyjmujemy taką opcję, to należy podjąć próbę umiejscowienia wychowania fizycznego w wychowaniu wszechstronnym (Por. rys.2).

Możemy zatem zauważyć (rys.2), iż ważne jest że wychowanie fizyczne pozostaje w spójności z wychowaniem wszechstronnym, oddziaływując jednocześnie na sferę kierunkową i instrumentalną osobowości. Tymczasem - jak krytycznie zauważa W.Borzęcki - "... wychowanie fizyczne w wojsku w swoim wyrazie instytucjonalnym, strukturalnym, programowym, metodycznym i wychowawczym, nastawione jest głównie na kształtowanie cech motorycznych i umiejętności ruchowych, a nie nawyków, wiedzy o kulturze fizycznej i właściwych postaw wobec niej. Na pierwszy plan w praktyce zajęć i treningów wychodzą więc aspekty sprawnościowe, techniczne czy metodyczne, a zapomina się o możliwościach wychowawczych, o kształtowaniu woli i charakteru, postawy moralnej, o wszechstronnym urabianiu osobowości wychowanka stosownie do potrzeb

---

1/ H.Grabowski. ...op.cit. s. 39.



Rys.2 Wychowanie fizyczne w strukturze wychowania

społecznych".[1/]

Interesująca, w aspekcie pedagogicznym, wydaje się teza, że "...zainteresowanie kadry sportem trzeba z jednej strony wymuszać, z drugiej zaś skutecznie motywować. Obecny system wychowania fizycznego kadry i egzekwowania od niej pożądanej sprawności nie zapewnia ani jednego ani drugiego".[2/] O ile z pierwszym poglądem trudnosię zgodzić w całej rozciągłości, o tyle druga refleksja jest już częściowo nieaktualna, bowiem za uzyskanie wysokich wyników w zakresie sprawności fizycznej, przyznaje się gratyfikację pieniężną. Otwarty pozostaje jednak problem czy i na ile ta gratyfikacja zwiększa siłę motywacji do treningów fizycznych, czy jest to motyw w sensie pozytywnym?

Pojęciem znacznie szerszym niż wychowanie fizyczne, jest kultura fizyczna. Spróbujmy więc ustalić co należy rozumieć przez pojęcie kultura fizyczna, jakie są jej związki z wychowaniem fizycznym, jakie miejsce zajmuje w nauce - jak sądzimy - spośród licznych definicji, najbardziej przystępną i jasną sformułował M.Demel, który wychodząc z przesłanek aksjologicznych stwierdza, że ..."kultura fizyczna to wyraz określonej postawy wobec własnego ciała, świadoma i aktywna troska o swój rozwój, sprawność i zdrowie, to umiejętność organizowania i spędzania czasu z największym pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego".[3/]

W takim ujęciu kultura fizyczna obejmuje wszystkie wartości dotyczące zdrowia, budowy ciała, odporności, wydolności, spraw-

---

1/ W. Borzęcki, Refleksje o kulturze fizycznej i wychowaniu, "Wojsko i wychowanie". 1991, nr 6.

2/ A. Wajda, Aby ciało twe i duch były młode wciąż, "Wojsko i wychowanie" 1990, nr 3.

3/ M.Demel, A.Skład, Teoria wychowania fizycznego, Warszawa 1970. s.14.

ności i urody.

Z.Krawczyk ujmuje kulturę fizyczną z perspektywy behawiorystycznej, twierdząc, że kultura fizyczna to "...względnie zintegrowany i utrwalony system zachowań w dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową i zdrowie człowieka...".[1/]

Bardziej instrumentalnie podchodzi do tej kwestii A.Wohl, który przez kulturę fizyczną rozumie "...całokształt dorobku społecznego w dziedzinie pielęgnacji ciała, to jest całokształt systematycznie stosowanych środków natury sprawnościowej, wychowawczej, higienicznej i rozrywkowej...".[2/]

Jak z tego widać kultura fizyczna ma wiele znaczeń naukowych, zawsze jednak główne miejsce w rozważaniach na ten temat zajmuje świadoma troska o zdrowie, sprawność i rozwój fizyczny człowieka.

Powszechnym błędem, jak sądzimy, jest stawianie wychowania fizycznego obok innych komponentów kultury fizycznej: sportu, rekreacji i rehabilitacji ruchowej. Wychowanie fizyczne bowiem jak twierdzi M.Demel "...nie jest szeregowym składnikiem kultury fizycznej /w układzie poziomym/, lecz jej fundamentem /w układzie pionowym/".[3/] Stąd też wychowanie fizyczne /jako fundament/ obejmuje całokształt kultury fizycznej, a więc i sport i rekreację i turystykę. Wychowanie fizyczne jest kursem propedeutycznym kultury fizycznej, dającym pedagogiczne podstawy do wychowania przez tę kulturę i dla tej kultury.[4/] "... W całokształcie

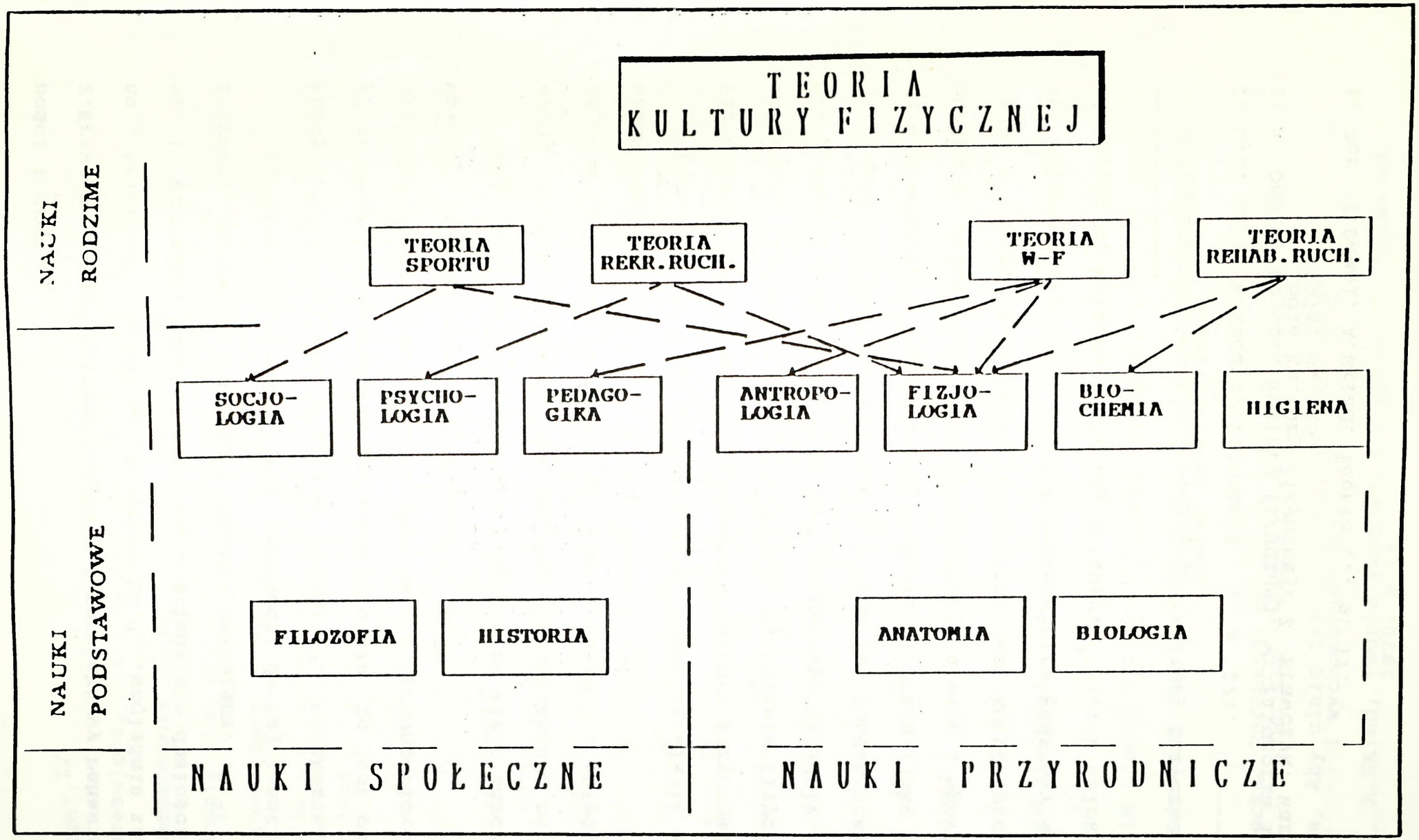
---

1/ Z.Krawczyk, Filozofia i socjologia kultury fizycznej, Warszawa 1974, s.211.

2/ Cyt. za Z. Krawczyk, Filozofia ..., s. 221.

2/ M. Demel, Pojęcie kultury fizycznej, w: Filozofia i socjologia kultury fizycznej. Z. Krawczyk. Warszawa 1974, s. 216.

4/ Por. M.Demel, A.Skład. Teoria ... s. 17.



Rys.3 System nauk o kulturze fizycznej (wg R. PRZEWĘDY)

wiedzy o kulturze fizycznej, najstarszą jej dyscypliną jest teoria wychowania fizycznego. Operuje ona u podstaw kultury fizycznej, dotyczy bowiem wspólnego pnia wszystkich jej konarów: sportu, rekreacji i rehabilitacji. Jest to nauka autochtoniczna".[1/]

Na gruncie teorii wychowania fizycznego wyrosła /nadrzędna do teorii sportu, rekreacji i rehabilitacji/ młoda nauka - teoria kultury fizycznej.

Z przeprowadzonych przez Z. Krawczyka badań empirycznych wynika, że "kultura fizyczna może być traktowana równorzędnie w porównaniu z innymi dziedzinami kultury, co do jej znaczenia i funkcji społecznych".[2/] Skoro już jesteśmy przy tym autorze warto, jak sądzimy, przytoczyć prezentowane przez niego wzory kultury fizycznej: stetyczny, hedonistyczny, ascetyczny, higieniczno-egzystencjalny, sprawnościowy, agonistyczny (rys.4).

Odrzucając z góry trzeci i szósty z przedstawionych na rys.4 przypadków wydaje się, że model wojskowej kultury fizycznej powinien zawierać elementy wszystkich pozostałych wzorów, czerpiąc z nich te wartości, które okażą się przydatne zarówno w pracy zawodowej, jak i w życiu prywatnym oficera.

Ze względu na duże walory higieniczno-zdrowotne jak i wychowawcze warto omówić bliżej jeszcze dwa terminy, wchodzące w zakres kultury fizycznej: rekreację fizyczną i sport.

Termin rekreacja pochodzi od łacińskiego słowa" recreo" co oznacza ożywić, pokrzepić, odnowić. Przez pojęcie rekreacja fizyczna należy rozumieć "...te wszystkie zajęcia o treści ruchowo-sportowej, którym człowiek oddaje się z własnych chęci

---

1/ M.Demel. Nauki o kulturze fizycznej. "Wychowanie fizyczne i sport". 1985. Tom XXIX, nr 4.

2/ Z.Krawczyk. Pozycja kultury fizycznej w kulturze globalnej. "Kultura Fizyczna" 1985, nr 7-8.

KULTURA FIZYCZNA

WZÓR ESTETYCZNY
(Dominacja piękna ruchów i ciała)

WZÓR HEDOMISTYCZNY
(Ruch traktowany jako źródło przjemności wpostaci gier i zabaw

WZÓR ASCETYCZNY
(Negacja potrzeb cielesnych, uznanie wyższości ducha nad ciałem)

WZÓR HIGIENICZNO EGZYSTENCJONALNY
(Najbardziej powszechny - "ruch to zdrowie")

WZÓR SPRAWNOŚCIOWY
(Preferujący określone sprawności - typowy dla wojska)

WZÓR AGONISTYCZNY
(Preferuje kulturę fizyczną na pokaz)

Rys. 4. Wzory kultury fizycznej (wg Z. Krawczyka)

w czasie wolnym od obowiązków, dla wypoczynku, rozrywki i dla rozwoju własnej osobowości:.[1/] Podstawowym czynnikiem odróżniającym rekreację fizyczną od innych form rekreacji, jest aktywność ruchowa. Jest to forma kultury fizycznej, która coraz częściej staje się powinnością współczesnego człowieka, zapewniając mu dobre zdrowie i sprawność fizyczną do późnej starości,

Pojęcie sport jest wieloznaczne i budzi wiele kontrowersji. Trudno bowiem ustalić gdzie przebiega linia demarkacyjna między sportem wyczynowym a masowym, zawodowym a amatorskim. Poruszanie się w obrębie tych opozycyjnych podziałów jest dzisiaj nieaktualne, nie spełniły one bowiem oczekiwań, a stały się jedynie źródłem nieporozumień. W tej sytuacji jedynie słuszny wydaje się podział sportu ze względu na rolę, jaką spełnia w życiu człowieka. Według tego kryterium sport może występować w trojakiej roli:

- jako widowisko /sport pasywny/;
- jako środek realizacji celów pozasportowych, np. wychowawczych, zdrowotnych, rekreacyjnych, obronnych /sport instrumentalny/;
- jako wartość sama dla siebie /sport autoteliczny/.[2/]

W dalszych rozważaniach interesować nas będzie jedynie sport instrumentalny, ponieważ jego cele i założenia w aspekcie dydaktyczno-wychowawczym są najbardziej zbliżone do realiów kształcenia oficerów, a także do podejmowanej przez autorów problematyki badawczej. Celowo pomijamy wyjaśnienie pojęcia "rehabilitacja ruchowa", która wchodzi wprawdzie w zakres kultury fizycznej lecz wykracza poza ramy niniejszych rozważań.

1/ T.Wolańska. Rekreacja fizyczna. Warszawa 1971, s.11.

2/ H. Grabowski. ...op.cit. s. 20.

Spróbujmy zatem krótko zrekapitulować powyższe wywody:

- wychowanie fizyczne w nowoczesnym ujęciu stanowi integralną część wychowania wszechstronnego, oddziaływując zarówno na sferę kierunkową jak i sferę instrumentalną;
- wychowanie fizyczne może być ujmowane w znaczeniu wąskim jako podstawa kultury fizycznej lub w znaczeniu szerokim rozumiane jako przedmiot kształcenia i wychowania obejmując wszystkie formy aktywności ruchowej: sport, rekreację fizyczną i turystykę;
- nauki rodzime wywodzące się z teorii kultury fizycznej wykazują związki z naukami podstawowymi;
- używany powszechnie w wojsku termin "szkolenie fizyczne" należy uznać za niewłaściwy i zastąpić go terminem "wychowanie fizyczne" lub "kultura fizyczna";
- wojskowy system wychowania fizycznego wymaga gruntownej transformacji i przystosowania go do paradygmatów nowoczesnej pedagogiki.

1.2. PODSTAWOWE KATEGORIE I WARTOŚCI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Jak wyjaśnialiśmy poprzednio, wychowanie fizyczne stanowi integralną część wychowania wszechstronnego, oddziaływując zarówno na sferę emocjonalno-wolicjonalną /kierunkową/ jak i na sferę intelektualno-sprawnościową /instrumentalną/. Można zatem konstatować, że wychowanie fizyczne służy rozwijaniu całej niepodzielnej osobowości człowieka i wielostronnemu przygotowaniu go do życia i pracy zawodowej. Przygotowuje do aktywnych form spędzania wolnego czasu - wychowuje do kultury fizycznej. W warunkach wojska wychowanie fizyczne - obok wymienionych wyżej celów - odgrywa doniosłą rolę w kształtowaniu, rozwijaniu i utrwa-

laniu specjalnych dyspozycji psychofizycznych żołnierzy, zapewniając sprostanie wymaganiom w aspekcie wykonywania złożonych zadań w czasie pokoju i w walce zbrojnej. Wykorzystując racjonalnie niezwykle bogaty arsenał form, metod i środków wychowania fizycznego można uzyskiwać wymierne i oczekiwane efekty dydaktyczno-wychowawcze, wyrażające się w takich wartościach jak: dobry stan zdrowia fizycznego i psychicznego, wysoka wydolność i sprawność fizyczna, odporność psychiczna, upór, zdecydowanie, odwaga itp.

W kontekście dotychczas prowadzonych rozważań, oddziaływanie wychowania fizycznego na osobowość oficera można zatem rozpatrywać w dwóch obszarach: fizycznym i psychologicznym. Powyższa teza nie jest ani nowa ani odkrywcza, a raczej pomijana w praktyce wojskowego wychowania fizycznego.

W.Osmolski - jeden z prekursorów teorii wychowania fizycznego - tak pisał: "Wpływ ćwiczeń fizycznych nie ogranicza się rozwinięciem mięśni, wytrzymałości oraz zręczności, ale sięga głębiej, tj. do usposobienia, charakteru i umysłu".[1/] E.Piasecki - pedagog - interpretując pojęcie wychowania fizycznego, zauważa, że drugi człon w tym pojęciu "fizyczne" "...określa tylko większość środków /.../, lecz staje się zgoła zawodnym w odniesieniu do celów, te są zarówno fizyczne jak moralne i utylitarne, a w niemałej mierze także intelektualne i estetyczne".[2/]

Wychodząc z teoretycznych przesłanek wyjaśnijmy zatem funkcje, cele i wartości wychowania fizycznego, spróbujmy określić jego wyznaczniki i uwarunkowania.

1/ W. Osmolski, Zaniedbane drogi wychowawcze - zagadnienia wychowania fizycznego. Warszawa 1928, s.4.

2/ E. Piasecki. Zarys teorii wychowania fizycznego, cz.I, Lwów 1931, s.2.

Ze względu na różnorodność aspektów oraz niezwykle rozległy obszar teorii wychowania fizycznego, omówienie szczegółowo wszystkich problemów wykraczałoby naturalnie nie tylko poza normy pracy, ale także kompetencje autorów. Stąd też, w dalszych rozważaniach odniesiemy się jedynie do wybranych faktów, które jak się wydaje mają związek w problematyką badawczą i determinują przygotowanie oficera do działań bojowych w aspekcie psychofizycznym.

Pierwszym etapem na drodze do formułowania celów jest gromadzenie i uogólnienie faktów, co umożliwia określenie funkcji pełnionych przez wychowanie fizyczne.

Do głównych funkcji wychowania fizycznego - ogólnie rzecz ujmując zaliczamy: funkcję stymulatywną /pobudzającą/, adaptacyjną /przystosowawczą/, kompensacyjną /wyrównawczą/ i korektywną /poprawczą/.[1/]

Funkcja stymulatywna

Jest ona związana z procesem ontogenezy człowieka, operuje w układzie interakcji człowieka ze środowiskiem naturalnym i społeczno-kulturalnym. Wśród czynników pobudzających rozwój wyróżniamy stymulatory biologiczne /słońce, powietrze, woda, pokarm, ćwiczenia ruchowe/ i społeczne /warunki ekonomiczne, poziom świadomości, wzory kulturowe, tradycje i obyczaje/.[2/] Działanie słońca, wody i powietrza na organizm odgrywa istotną rolę zdrowotną. Ćwiczenia fizyczne powodują znaczne zmiany funkcjonalne i strukturalne organizmu. Zagadnienia te omówimy szczegółowo w innym miejscu. Stymulacja stanowi niejako siłę na-

---

1/ M.Demel, ...op. cit. s. 59.

2/ Por. tamże, s. 60.

pędową procesu wychowania, reguluje tempo rozwoju, nie przesądzając jednak o jej kierunku. Stymulatywna funkcja w odniesieniu do ludzi dojrzałych /oficerów/, wyraża się głównie w dostarczaniu bodźców "przyrodniczych", a przede wszystkim ruchowych, które zapewniają utrzymanie na odpowiednim poziomie zdrowia i sprawności fizycznej osiągniętych w poprzednim okresie rozwoju osobniczego. Powszechnie przyjmuje się, że okres pełnej dojrzałości psychicznej i fizycznej osiąga się między 20 a 40 rokiem życia. Po nim coraz wyraźniej następują zmiany gerontologiczne /inwolucja/, gdzie funkcja stymulatywna odgrywać będzie ważną rolę w opóźnianiu procesu starzenia się.

Funkcja adaptacyjna

Wyraża się ona, najogólniej biorąc w przystosowaniu człowieka do życia i działania w różnorodnych warunkach środowiska biologicznego i społecznego. Szczególnie ważną rolę odgrywa adaptacja w czynnym uodpornianiu organizmu na wszelkie bodźce /termiczne, chemiczne, fizyczne, akustyczne, wzrokowe itp./. Uodparnianie to zazwyczaj /często/ nosi nazwę hartowania. W pojęciu tym kryje się również hartowanie /odporność/ na bodźce psychiczne. Człowiek zahartowany jest bardziej odporny na stresy i mniej podatny na infekcje.

Innym bardzo ważnym elementem adaptacji jest przystosowanie do wysiłku. W wyniku systematycznie uprawianych ćwiczeń osiągamy kondycję czyli wysoką tolerancję wysiłkową. Zawód oficera wymaga swoiście ukształtowanych cech morfologicznych i psychomotorycznych, stąd też działania adaptacyjne powinny być podporządkowane wymaganiom służby w warunkach pokoju i wojny. W tej sytuacji dużego znaczenia nabierają zabiegi hartujące, ćwiczenia podnoszące i utrzymujące tolerancję wysiłkową oraz wszelkie ćwiczenia

"sprzyjające adaptacji do różnych położeń ciała, wysokości, a także kształtowanie nawyków i umiejętności, umożliwiających swobodne poruszanie się w różnych warunkach terenowych /sporty wodne, zimowe, turystyka wysokogórska/".[1/] Nie ulega wątpliwości, że działania bojowe będą źródłem różnorodnych bodźców /termicznych, fizycznych, chemicznych, akustycznych itp/, oddziaływujących na człowieka z różną intensywnością, stanowiąc nawet zagrożenie dla jego zdrowia i życia. Sytuacje walki wyzwalać będą duże napięcia psychiczne /stresy/. Dlatego też problem przystosowania do walki powinien być uwzględniony w przygotowaniu psychofizycznym przyszłego dowódcy, a funkcja adaptacyjna wychowania fizycznego winna znaleźć odbicie w celach i treściach kształcenia oficerów we wszystkich szkołach i akademiach wojskowych.

Funkcja kompensacyjno-korektywna

Jest to funkcja, której znaczenie wyraża się w działalności profilaktyczno-leczniczej.W fazie dojrzałości kompensacja i korektywa koncentruje się głównie wokół profilaktyki oraz terapii schorzeń zawodowych i cywilizacyjnych. Wszelkie formy aktywności ruchowej należy traktować jako panaceum przeciw schorzeniom narządu ruchu, układu krążenia i oddychania. Wypada w tym miejscu przytoczyć aforyzm prof.W.Degi "Ruch może zastąpić każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu". Tak więc ćwiczenia fizyczne w kontekście kompensacji i korektywy powinny przede wszystkim zapobiegać chorobom mającym swe podłoże między innymi w hipokinezji /miażdżyca, nerwice, otyłość, zawał serca, udar mózgu i inne/. Ćwiczenia wyrównawcze i korektywne obok zadań profi-

---

1/ H. Grabowski, ... op.cit. s. 14.

laktycznych i leczniczych spełniają również ważną rolę w kształtowaniu, poprawianiu i utrzymaniu zgrabnej, sprężystej sylwetki, a to mieści się w zakresie wymagań osobowych każdego oficera.

W kontekście prezentowanych funkcji celowe wydaje się podjęcie dyskursu nad celami wychowania fizycznego.

K.Denek i J.Gnitecki (refleksja dydaktyków) przyjmują, że "cel jest to świadomie zamierzony stan rzeczy lub zdarzenie, do którego dąży się przez organizację działania".[1/] Ten zamierzony stan to efekty, osiągnięcia, rezultaty i skutki działania dydaktyczno-wychowawczego i naukowego.

Prezentując tezę, że podstawowym rodzajem aktywności są działania celowe, a człowiek stanowi układ teliczny, J.Kozielecki sądzi, że "cel jest projektowanym stanem rzeczy, który jednostka zamierza osiągnąć po podjęciu działania".[2/] Poznać człowieka to znaczy poznać jego cele.

Z prakseologicznego punktu widzenia cel można ująć jako przyszły układ rzeczy lub zdarzeń przewidywany w świadomości działającego w taki sposób, że dla jego osiągnięcia podejmuje on lub gotów jest podjąć działanie.

Z tej pedagogiczno-psychologiczno-prakseologicznej kompilacji można wygenerować tezę, że przez cel należy rozumieć dążenie do wytworzenia pewnego stanu, do zajścia określonego zdarzenia lub do zaistnienia pożądanego układu. Cel jest zatem ideą stanowiącą kres zamierzonego działania. Cel to wyznaczony kierunek, do którego się zmierza, to coś odległego, często nie w pełni wymiernego, to postulat czasem bardzo trudny do zrealizowania

---

1/ K. Denek, J. Gnitecki. Wyznaczniki i uwarunkowania efektywności kształcenia w szkole wyższej, Warszawa 1983 s. 33.

2/ J.Kozielecki, Koncepcja transgresyjna... s. 23.

/np. wygrać wojnę, pokonać przeciwnika lub utrzymać wysoką sprawność psychofizyczną i dobry stan zdrowia/.

Analizując teleologiczne aspekty problematyki kształcenia i wychowania dostrzegamy, że tendencje integracyjne dominują nad autonomicznymi, że cele podlegają hierarchii i klasyfikacji /taksonomizacja/. Hierarchia celów oznacza ich wewnętrzne uporządkowanie "cele hierarchicznie niższe wynikają z celów należących do kategorii wyższej, stanowią w pewnym stopniu ich element składowy".[1/]

Przetworzenie celów kształcenia i wychowania na zadania, pytania, problemy i polecenia, nosi nazwę operacjonizacji.[2/] Stąd też ustalenie struktury zadań kształcenia i wychowania akademickiego stanowi podstawę wyjściową do formowania struktury treści kształcenia i wychowania.

W różnych systemach dydaktycznych przyjmuje się, że głównym celem kształcenia i wychowania jest wszechstronny rozwój osobowości. A zatem jeżeli "rozwój wszechstronny" to w tym ogólnym celu zawarte są także parametry zdrowotne, sprawnościowe i wolicjonalne.

W kształceniu ogólnym W.Okoń wyróżnia dwie strony: rzeczową /obiektywną/ i osobowościową /podmiotową/. W każdej z tych stron wyróżnia trzy podstawowe cele:

a/ od strony rzeczowej:

- opanowanie podstaw wiedzy naukowej o przyrodzie, społeczeństwie i sztuce;
- ogólne przygotowanie do działalności praktycznej;

1/ K.Denek, J.Gnitecki, ... op.cit. s.38.

2/ Zob. tamże, s. 44.

- kształtowanie naukowych przekonań i opartego na nich poglądu na świat jako całość.

b/ strona podmiotowa obejmuje cele:

- ogólny rozwój sprawności umysłowej i zdolności poznawczych , /myślenie, pamięć, wyobraźnia i uwaga/;

- kształtowanie potrzeb, motywacji zainteresowań i zamiłowań;

- wdrożenie do samoedukacji.[1/]

Wyznaczając ogólne cele wychowania Cz.Kupisiewicz wymienia:

1/ przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym;

2/ przysposobienie do pracy zawodowej;

3/ przygotowanie do czynnego uczestnictwa w życiu kulturalnym;

4/ zapewnienie wszechstronnego rozwoju moralnego, fizycznego i estetycznego.

Szczegółowa analiza tych celów wskazuje na bliskie związki z kulturą fizyczną. Zdrowie fizyczne i psychiczne, sprawność i umiejętności fizyczne, odwaga, zdecydowanie i silna wola, aktywne uczestnictwo w różnych formach kultury fizycznej, higieniczny tryb życia oraz podstawowa wiedza o człowieku to wartości, które predystynują człowieka do aktywności w życiu społecznym, kulturalnym i zawodowym, wpływając jednocześnie na postawy intelektualne, moralne i estetyczne.

Takie, szerokie spojrzenie pozwala na tle ogólnych celów pedagogicznych, określić generalny cel wychowania fizycznego, który za A. Demelem przeyjmujemy następująco:

1/ W.Okoń. ... op. cit. s. 73-80.

"Najogólniejszym celem wychowania fizycznego jest aktualizacja wszystkich możliwości somatycznych właściwych danym warunkom z dostosowaniem do norm społecznych".[1/]

W takim kontekście do elementów /efektów wychowania/powyższego celu, można z pełnym przekonaniem zaliczyć:

- **wiedzę,** tj. pewne kwantum wiadomości o organiźmie w ogóle, a swym własnym organiźmie w szczególności;

- **umiejętności**, tj. opanowanie pewnych sprawności /technik/ zapewniające szansę powodzenia i potwierdzające własną wartość;

- **nawyki**, bez których nie ma gwarancji stałości uprawiania ćwiczeń. Nawyki powinny być podbudowane motywami: bez tej podbudowy bowiem szybko wygasają;

- **postawy**, tj. stosunek intelektualny i emocjonalny do wychowania fizycznego. Stosunek ten musi być pozytywny.[2/]

Znając cel globalny i jego elementy można formułować cele szczegółowe, które determinowane są przez: szczegółową diagnozę indywidualną, grupową i środowiskową; potrzeby i oczekiwania uczestników wf /studentów, oficerów/; równowagę między aktualizacją a prospekcją oraz przez indywidualizację. Z celów szczegółowych wynikają zadania, których nie można utożsamiać z tymi pierwszymi. Jeżeli np. celem jest "utrzymanie dobrego stanu zdrowia", to w zadaniach powinien on być rozwinięty w postaci np. "hartowanie, zwalczanie nałogów, przestrzeganie higieny, zapewnienie bezpieczeństwa ćwiczącym, systematyczna kontrola lekarska itp.

Rzecz jasna, tak jak w każdej nauce /np. w dydaktyce spór w sprawie przezwyciężenia antynomii celów kształcenia ogólnego

---

1/ A.Demel, A.Skład. ...op.cit. s.80.

2/ M.Demel, A.Skład. ...op.cit. s.80-81.

i zawodowego/ tak i w teorii wychowania fizycznego istnieją rozbieżności co do formułowania celów wychowania fizycznego. Opowiadając się za celami przyjętymi przez M.Demela, wypada jednak dla porządku przytoczyć inne poglądy na ten temat.

E.Piasecki uważał, że wychowanie fizyczne, jako dział wychowania, realizuje poza rozwojem fizycznym również wychowanie moralne, intelektualne, estetyczne i utylitarno-praktyczne.[1/]

Zdaniem tego autora cel wyłącznie zdrowotny lub wyłącznie sprawnościowy prowadzą do jednostronności i nie mogą stać się podstawą pełnego programu wychowawczego.

A.Wohl przychyla się do tej myśli pisząc, że "osiągnięcie wyłącznie wyjątkowej, maksymalnej sprawności i wydolności fizycznej nie może być jedynym celem wychowania fizycznego".[2/]

L.Denisiuk uznaje, że "celem wychowania fizycznego jest zapewnienie przygotowania do życia przez wszechstronny rozwój fizyczny".[3/]

Z.Żukowska nakreśla najbliższy pedagogice główny cel wf, który ma zapewnić wszechstronny rozwój człowieka i kształtowanie wszystkich cech jego osobowości.[4/]

Szczegółowe cele i zadania wojskowego wychowania fizycznego są sprecyzowane w Instrukcji o szkoleniu fizycznym.[5/] W rozdziale dotyczącym szkolnictwa wojskowego czytamy, że cele wychowania fizycznego w Akademii Obrony Narodowej powinny "...zapewnić utrzymywanie sprawności fizycznej słuchaczy oraz przygotowanie

---

1/ E.Piasecki, Zarys teorii..., op.cit, s.31.

2/ A.Wohl, Kultura fizyczna - wychowanie fizyczne, "Kultura Fizyczna" 1975, nr 8.

3/ L.Denisiuk, A.Kalinowski, Podstawy teorii i metodyki wychowania fizycznego, Warszawa 1964, s.26.

4/ Z.Żukowska, Metodyka wf w szkole. Warszawa 1975, s.26.

5/ Zob. Instrukcja o szkoleniu fizycznym... s.9,11,133.

ich do kierowania procesem wychowania fizycznego na szczeblu oddziału".[1/] Są to cele bardzo ogólne, zbyt lapidarne i ukierunkowane wyłącznie na sferę instrumentalną. Nie przystają one zatem ani do koncepcji wychowania wszechstronnego, ani do /omówionych wcześniej/ modelu zawodowo-osobowego dowódcy oddziału R.Wróblewskiego, ani do modelu osobowo-zawodowego absolwenta AON B.Szulca. Zdaniem tego drugiego autora, sprawność fizyczna i psychiczna oraz ogólny stan zdrowia to parametry ściśle ze sobą powiązane i w aspekcie czynności zawodowych na tyle ważne, że muszą być uwzględnione zarówno w modelu osobowo-zawodowym jak i w treściach kształcenia.[2/]

Jeżeli zatem takie wartości jak zdrowie, sprawność fizyczna i psychiczna znajdują swe miejsce w charakterystyce osobowo-zawodowej absolwenta AON, to tym bardziej powinny być ujęte w celach i treściach wychowania fizycznego.

W świetle powyższego cele szczegółowe wychowania fizycznego można /w naszym przekonaniu/ rozpatrywać i formułować w trzech kategoriach:

- psychologicznych;
- fizjologicznych;
- militarnych.

Cele ujmowane w kategoriach psychologicznych winny być ukierunkowane na rozwój świadomości /wiedzy/ w sferze podstaw teoretycznych wychowania fizycznego, powinny uwzględniać, wzmacniać, kształtować i utrwalać potrzeby, motywacje, nawyki i postawy do podejmowania różnorodnych form aktywności fizycznej.

Fizjologiczne aspekty celów wychowania fizycznego dotyczą

3/ Tamże... s. 133.

4/ Zob. B.Szulc. Treści kształcenia... op.cit. s.204-205.

głównie utrzymywania dobrego stanu zdrowia, doskonalenia sprawności i wydolności fizycznej. W kategoriach militarnych cele wychowania fizycznego wyznaczają działania dydaktyczno-wychowawcze zmierzające do kształtowania dyspozycji psychofizycznych oficera, niezbędnych do sprostania wymaganiom zawodowej służby wojskowej oraz zapewniających sprawne działanie w walce zbrojnej.

Powyższe konstatacje w kontekście funkcji celów wychowania fizycznego stanowią, w naszym przekonaniu - wystarczającą podstawę do wyłonienia pewnych przesłanek teoretycznych, które rozpatrywane w aspekcie aksjologicznym mogą stanowić o określeniu wartości w wychowaniu fizycznym.

Pojęcie wartości można ujmować w trzech znaczeniach:

1. Wartość to tyle, ile coś jest warte.

2. Wartość to rzecz lub cecha wartościowa, coś czemu wartość przypisujemy.

3. Wartość to myśl, która sprawia, że przedmioty, cechy lub zdarzenia uznajemy za wartościowe.[3/]

W nowej formule pedagogicznej /w hierarchii treści kształcenia/ wartości wymieniane są na pierwszym miejscu.[4/]

Wychowanie fizyczne obejmuje te wszystkie wartości, które wiążą się z psychofizycznym funkcjonowaniem człowieka, które są akceptowane zarówno w jego subiektywnym odczuciu, jak też uznawane społecznie. W literaturze przedmiotu najczęściej wyróżnia się wartości:

1/ Tamże... s. 133.

2/ Zob. B.Szulc, Treści kształcenia... op.cit. s.204-205.

3/ Z. Najder, Wartości i oceny. Warszawa 1971, s.46.

4/ Por. Z.Konarzewski, Pedagogika celów czy pedagogika wartości "Kwartalnik Pedagogiczny" 1988, nr 1.

1/ zdrowotne - obejmujące zdrowie, prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny;

2/ hedonistyczne /przyjemnościowe/ - wyrażające się w dobrym samopoczuciu, zadowoleniu i radości z życia;

3/ utylitarne - sprowadzające się do praktycznej użyteczności sprawności i umiejętności fizycznych;

4/ wychowawcze - określone przez prawidłowo ukształtowany charakter, cechy wolicjonalne i psychiczne;

5/ estetyczne - obejmujące higienę, elegancję ruchów i sprężystą sylwetkę.

Można zatem przyjąć, że wartości te - najogólniej mówiąc - odnoszą się do takich wyznaczników kultury fizycznej jak: zdrowie, prawidłowa budowa ciała, sprawność i wydolność fizyczna, charakter oraz czynniki higieniczno-estetyczne (rys.5).

Wymienione wartości wykazują analogię do innych wartości kulturowych, mają dynamiczny charakter i wywierają wpływ na kształtowanie poglądów i postaw ludzkich.[1/]

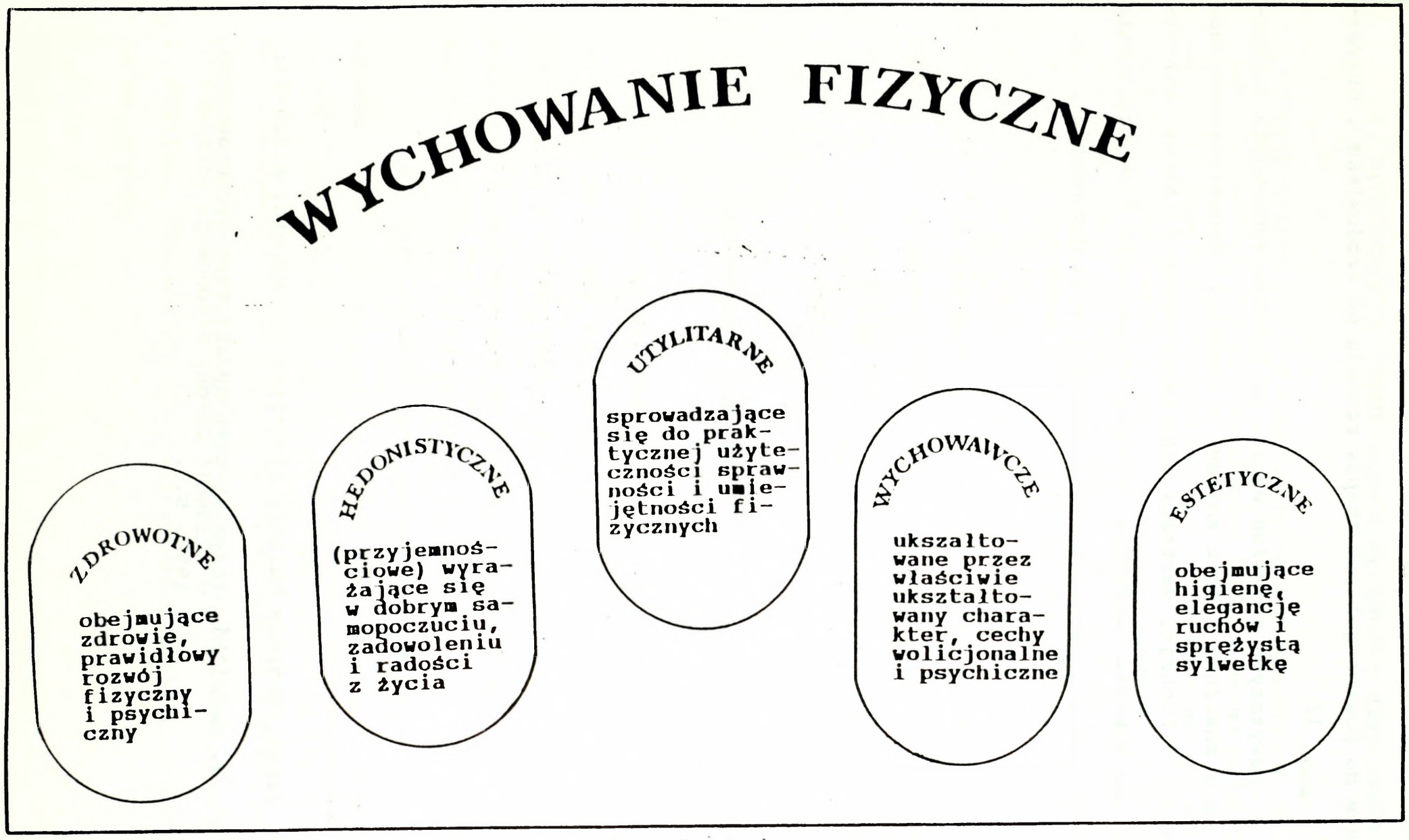
Przy takim podejściu kultura fizyczna jawi się jako powszechna higienizacja życia, jako szkoła pracy nad sobą ukierunkowanej na doskonalenie sprawności psychofizycznej i utrzymanie dobrego zdrowia. Zasób środków dydaktyczno-wychowawczych tej szkoły wykracza znacznie poza sensu stricto ćwiczenia ruchowe.

Stąd też za w pełni zasadne należy uznać, że "krzewić kulturę fizyczną znaczy więc tyle, co kształtować świadomą, afirmatywną i aktywną postawę wobec własnego ciała i jego potrzeb; uczyć, jak poprawić naturę, zmieniać obyczaj, doskonalić się.

Wychowanie fizyczne powinno wprowadzać w świat tak pojętej kultury fizycznej, winno być jej kursem propedeutycznym, dosto-

---

1/ Por. M.Demel. Pojęcie kultury fizycznj...op.cit.s. 215.



Rys.5. Główne grupy wartości wychowania fizycznego.

sowanym do poszczególnych etapów rozwoju do środowiska i przyszłego zawodu.[1/]

Z powyższych rozważań wynia, że funkcje wychowania fizycznego są w znacznej mierze zbieżne z funkcjami dydaktyczno-wychowawczymi.[2/] Funkcje, wartości oraz szczegółowa diagnoza, potrzeby i oczekiwania studentów stanowią wyznaczniki i uwarunkowania formułowania i taksonomii celów szczegółowych wychowania fizycznego.

1/ M. Demel, Pojęcie kultury fizycznej ... op.cit. s.215-216.

2/ Por. B. Rudnicki, Zarys systemu dydaktyczno-wychowawczego w Akademii Obrony Narodowej. Warszawa 1992, s.9.

2. WYZNACZNIKI I UWARUNKOWANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przyjęliśmy już - w dotychczasowych rozważaniach, że wychowanie w szerokim rozumieniu oznacza intencjonalne oddziaływanie na sferę emocjonalno-wolicjonalną i intelektualno-sprawnościową człowieka (wychowanka), oddziaływanie - prowadzące w swym generalnym znaczeniu do wszechstronnego rozwoju osobowości. Co prawda w praktyce pedagogicznej (dydaktycznej) nie można oddzielać nauczania od wychowania podejście jednak dydaktyczne wymaga - przynajmniej w aspekcie roboczym - wyodrębnienia dwóch obszarów. Pierwszy, obejmować będzie wartości wynikające z celów nauczania, lub jak wskazują inni - wartości instrumentalne, drugi dotyczyć będzie wskaźników psycho-osobowościowych.

2.1. UWARUNKOWANIA I WYZNACZNIKI O CHARAKTERZE DYDAKTYCZNYM

Traktując aksjomatycznie zasadnicze założenia dydaktyki ogólnej przyjmujemy, iż podstawowymi wyznacznikami (wskaźnikami) oddziaływania dydaktycznego są: wiedza, umiejętności i nawyki. W dalszych rozpatrywaniach do takiego procesu dydaktycznego stosować będziemy termin "kształcenie fizyczne".

W dalszych rozważaniach poszukiwać będziemy odpowiedzi na pytania: Jak zatem należy rozumieć poszczególne terminy? Jakie są ich związki z kształceniem fizycznym, jakie są ich dydaktyczne konsekwencje, jak należy je interpretować w kontekście rozpatrywanego przedmiotu? Poprzez penetrację literatury przedmiotu i wnikliwą eksplorację podejmujemy próbę udzielenia odpowiedzi na te pytania.

W i e d z a

Rozpatrywanie kwestii wiedzy w zakresie "wychowania fizycznego" wymaga pewnych ustaleń wstępnych o charakterze ogólnym. Termin "wiedza"[1/] można rozpatrywać w trzech znaczeniach rozumianych jako:

- ogół wiadomości zdobytych dzięki uczeniu się;
- zasób wiadomości z jakiejś dziedziny;
- gałąź nauki.

Wiedzieć - znaczy tyle co być świadomym czegoś. Świadomość zaś to zdolność zdawania sobie sprawy z tego, co jest przedmiotem postrzegania, doznawania.[2/]

Omawiając funkcje, cele i wartości wychowania fizycznego ustaliliśmy, że wiedza jest jednym z jego ogólnych celów, obejmując swym zasięgiem pewien zasób wiadomości z anatomii i fizjologii człowieka oraz z zakresu podstawowych pojęć, którymi operuje teoria i metodyka wf.

Posiadany zasób wiedzy warunkuje aktywność i zachowanie się człowieka bowiem "wszelkie czynności człowieka są kierowane dopływem informacji i wszystkie wymagają utrwalonych wiadomości".[3/] Można zatem uznać, że wiedza jako atrybut świadomości, stanowić będzie czynnik stymulujący motywację do aktywności fizycznej i doskonalenia własnej sprawności i zdrowia. Poziom wiedzy w dziedzinie wychowania fizycznego, warunkuje skuteczne kształtowanie postaw i cech osobowości, umacnia pozytywny stosunek do własnego zdrowia i rozwoju fizycznego, stanowi

---

1/Słownik języka polskiego... t.3, s.700.

2/ Tamże.

3/ T.Tomaszewski, Aktywność człowieka, w: Psychologia jako nauka o człowieku,...op.cit,s.276.

przesłankę do zabiegów autoedukacyjnych /samodoskonalenia/. Nie ulega przeto wątpliwości, że "...aby móc się doskonalić trzeba być świadomym "do czego".[1/]

Wiedza ma charakter kreacyjny i jest przywilejem wykształcenia ogólnego.[2/] W świetle powyższego oznacza to, że w sferze kultury fizycznej w szkołach wojskowych, konieczne jest przekazanie studentom niezbędnych wiadomości w zakresie: podstawowych pojęć, budowy i funkcjonowania ludzkiego organizmu, wpływu ćwiczeń fizycznych na organizm i technik samokontroli i samooceny.

W założeniach prospektywnej orientacji kształcenia i samokształcenia, proces nabywania wiedzy o świecie i o samym sobie jest wręcz nieodzowny.[3/]

Treści kształcenia fizycznego winny znaleźć swe miejsce w temacie "teoria wychowania fizycznego" i realizowane mogą być poprzez wykłady, które "powinny przekonać studentów o potrzebie stosowania ćwiczeń fizycznych i sportu w wojsku oraz uzasadnić ich uprawianie".[4/]

W krajach wysoko rozwiniętych programy akademickiego wychowania fizycznego, uwzględniają nie tylko ćwiczenia praktyczne, ale również przygotowanie teoretyczne. "W uczelniach USA i Japonii wszyscy studenci są zobowiązani do opanowania wiadomości z zakresu wiedzy o utrzymaniu zdrowia fizycznego i psychicznego, o znaczeniu regularnych ćwiczeń, prawidłowego odżywiania, wiadomości z zakresu higieny osobistej i społecznej itp".[5/]

1/ K. Obuchowski, Adaptacja twórcza... op.cit. s. 201.

2/ Por. tamże, s. 243.

3/ Por. J.Kozielecki, O człowieku wielowymiarowym ... op.cit. s. 43-48.

4/ Zob. Instrukcja o szkoleniu fizycznym... op.cit. s.88.

5/ S.Pilicz, Wychowanie fizyczne młodzieży akademickiej. Warszawa 1984, s. 35.

Tymczasem, np. w Akademii Obrony Narodowej wychowanie fizyczne traktowane jest nie jako przedmiot "edukacji" lecz jako" inne zamierzenie " /sic!/[1], a na teorię wf w okresie dwuletnich studiów przeznacza się zaledwie dwie godziny.[2] A przecież absolwenci uczelni mają organizować i kierować taką działalnością w jednostkach. Jeżeli nie mają ku temu wiedzy to muszą z tego wynikać określone konsekwencje. Powyższe fakty świadczą o marginalnym traktowaniu wychowania fizycznego i deprecjonowaniu jego kształcących funkcji.

Nie ulega wątpliwości, że samo posiadanie, wiedzy nie jest jeszcze warunkiem wystarczającym do podejmowania szeroko rozumianej aktywności fizycznej. Wiedza ta wyzwala i wzmacnia motywacje do udziału w kulturze fizycznej dopiero wtedy, gdy jest przyswojona i utrwalona w naszej świadomości w postaci przekonań[3]. Stąd też zgodnie z koncepcją kształcenia ustawicznego, wiedza w zakresie teorii wychowania fizycznego winna znajdować się w treściach programowych na każdym poziomie edukacji wojskowej. Wiedza ta powinna być solidna i trwała, oparta na uporządkowanych strukturach, funkcjonująca w działaniu i myśleniu jednostki, wpływająca na kształtowanie jej osobowości.[4]

Oznacza to, że wiedza z teorii wychowania fizycznego - zanim trafi do treści programów kształcenia - wymaga odpowiedniej selekcji i uwypuklenia w treściach elementów funkcjonalnych. Chodzi bowiem o to, że "...nie należy uczyć wszystkiego, należy

---

1/ Zob. Plan studiów dyplomowych w AON, Warszawa 1990.

2/ Zob. Program szczegółowy szkolenia fizycznego AON. Warszawa 1992.

3/ Por. W.Borzęcki, Aktywność w kulturze fizycznej, "Wojsko i wychowanie". Warszawa 1990, nr 3.

4/ W.Okoń, Wprowadzenie do dydaktyki...op.cit. s.278.

uczyć jedynie wszystkiego co jest ważne w procesie perspektywicznego przystosowania się i w procesie rozwoju osobowości".[1/]

W świetle powyższych konstatacji rodzi się refleksja, że wiedza z teorii wf determinuje działania autokreacyjne /"ku sobie"/ ukierunkowane na utrzymanie dobrego stanu zdrowia, sprawności i wydolności fizycznej, na rozwój struktur charakterologicznych i umysłowych człowieka".[2/]

Podstawowe wiadomości z teorii wf pozostają, jak się wydaje, w ścisłym związku z przygotowaniem psychofizycznym dowódcy do działań bojowych. Dowódca powinien wiedzieć, jak jest zbudowany jego organizm, jakie są jego możliwości biologiczne, fizjologiczne i psychiczne w określonych sytuacjach i warunkach. Powinien mieć świadomość o konieczności sprawnego dowodzenia w warunkach działania stresów biologicznych i psychologicznych.

Działalność dowódcy nie ogranicza się tylko do działań autokreacyjnych, obejmuje również działania skierowane ku ludziom /"ku innym"/. Przy wzrastającej roli wychowania fizycznego, zdrowotnego i ekologicznego, wzrasta także rola dowódcy w wychowaniu podwładnych.[3/] Sytuacja powyższa uzasadnia potrzebę doskonalenia wiedzy studentów wyższych szkół wojskowych, a AON szczególnie /przyszłych dowódców/ w zakresie teorii wf.

Nauczanie i doskonalenie tej wiedzy winno dokonywać się w sposób naturalny, w oparciu o doświadczenia i osobiste refleksje studentów, o bezpośredni kontakt z rzeczywistością /np. pomiar tętna po wysiłku/. [4/] Chodzi wszakże o to, aby posiadana wiedza

---

1/ J.Kozielecki, O człowieku wielowymiarowym...op.cit. s. 47.

2/ Por. J.Kozielecki, Koncepcja transgresyjna człowieka. op.cit. s. 51.

3/ Por. B.Rudnicki, Zarys systemu dydaktyczno-wychowawczego w AON... op.cit. s. 4 i 5.

4/ Zob. J. Kozielecki, O człowieku wielowymiarowym ... op.cit. s. 43-48.

ułatwiała dowódcy wykrywanie i rozwiązywanie problemów związanych z organizacją, metodyką, kontrolą i ogólnym pojmowaniem wychowania fizycznego w aspekcie kształcącym, wychowawczym i zdrowotnym.

Umiejętności

Kolejnym wyznacznikiem kształcenia fizycznego są umiejętności ruchowe /sportowe/. Z ogólnej definicji wynika, że umiejętność to "...praktyczna znajomość czegoś, biegłość w czymś, zdolność wykonywania czegoś".[1/] Ida Kurcz przyjmuje, że umiejętność, to gotowość do podjęcia określonego typu działania z możliwością dostosowania go do zmieniających się warunków sytuacji, w jakich ma być wykonywane.[2/]

W warunkach działań bojowych oznacza to np. umiejętność dowodzenia, strzelania, pokonania przeciwnika w walce wręcz, przepłynięcia wpław jeziora, w różnych nawet najtrudniejszych warunkach. Umiejętność jest dyspozycją bardziej złożoną niż nawyk, ponieważ nie jest w pełni zautomatyzowana.[3/]
Inną, bardziej złożoną definicję podaje Z.Chlewiński, który uważa, że "...umiejętność jest konstruktem teoretycznym oznaczającym dyspozycję do efektywnego przeprowadzenia zespołu zorganizowanych czynności poznawczych lub poznawczo-motorycznych, mających na celu zrealizowanie określonego zwykle złożonego zadania"[4/]. Przy takim rozumieniu kwestii można sądzić, że zdo-

---

1/ Słownik języka polskiego... op.cit. t.3, s.599.

2/ Por. I.Kurcz, Uczenie się i pamięć, w: Psychologia red. T.Tomaszewski, Warszawa 1976, s. 272.

3/ Tamże.

4/ Z.Chlewiński, Kształtowanie się umiejętności poznawczych. w: Psychologia i poznanie, red. M.Matreska i T.Tyszka, Warszawa 1992, s. 161.

bycie umiejętności sportowych /np. gry w tenisa, żeglowania, walki wręcz/, wymaga odpowiednich dyspozycji intelektualnych, psychicznych i biofizycznych, pozwalających na efektywne wykonanie zespołu czynności poznawczo-motorycznych, zmierzających do określonego celu np. zdobycie patentu żeglarskiego, pokonanie przeciwnika itp.

Dotychczasowe badania wskazują, że proces nabywania umiejętności przebiga w trzech etapach:

1. Etap poznawczy - następuje tu kodowanie w pamięci wszelkich informacji, mediacja werbalna, instruowanie.

2. Etap asocjacyjny - następuje w nim eliminacja błędów, "wygładzanie" czynności.

3. Etap autonomiczny - obejmuje doskonalenie umiejętności, gdzie możliwości są prawdopodobnie nieskończone.[1/]

W świetle powyższego wydaje się, że kształtowanie umiejętności ruchowych oficerów przebiegać powinno w tych trzech etapach,na każdym poziomie edukacji przy zróżnicowanych proporcjach czasowych między nauczaniem a doskonaleniem. Można założyć, że szkoła oficerska poprzez etap poznawczy i asocjacyjny winna kształtować u wszystkich absolwentów taki poziom umiejętności ruchowych, który stwarzałby realne perspektywy do samodoskonalenia się /autoedukacji/ w dalszej służbie lub ewentualnych studiach w akademii wojskowej. Niestety, praktyka dydaktyczna nie potwierdza tego założenia.

W teorii wychowania fizycznego przez umiejętności rozumie się opanowanie pewnych sprawności /technik/, które zapewniają szansę powodzenia i potwierdzają własną wartość.[2/]

1/ Por. Z.Chlewiński. op.cit. s.162 i 163.

2/ Por. M.Demel. A.Skład...op.cit. s. 81.

W literaturze fachowej kategoria ta jest znacznie rozbudowana i zróżnicowana. Umiejętności bowiem, rozumiane jako opanowanie konkretnych czynności /np. jazda na nartach, pływanie, gra w tenisa/, rozróżniane są od sprawności ruchowej, będącą sumą uogólnień tych umiejętności, wyrażającą się w biofizycznych cechach ustroju takich jak: siła, szybkość, wytrzymałość.[1/]

W procesie fizycznego kształcenia oficerów główny wysiłek powinien być skierowany na kształtowanie wszechstronnych umiejętności ruchowych, które stanowią podstawę sprawności ruchowej /fizycznej/. [2/]

Sprawność i wydolność

Przez sprawność ruchową /fizyczną/ można rozumieć aktualny stan umiejętności ruchowych lub sumę nawyków ruchowych.[3/] Oznacza to, że podstawową cechą sprawności fizycznej byłaby wszechstronność, tzn. posiadanie wszechstronnych umiejętności ruchowych.

Sprawny - znaczy tyle - co dobrze wyćwiczony fizycznie, zręczny w ruchach, w wykonywaniu czegoś, będący objawem czyjejś zręczności.[4/] Wymóg kształcenia wszechstronnych umiejętności ruchowych oficera wynika zarówno z oczekiwań społecznych jak i potrzeb zawodowych. Społeczeństwo będzie oceniało absolwenta uczelni wojskowej jedynie na podstawie wartości, które on reprezentuje, natomiast opanowanie technik wchodzących w zakres róż-

---

1/ Zob. tamże.

2/ Por. J.Malarecki... op.cit.s. 145.

3/ Por. J.Malarecki, Zarys fizjologii wysiłku i treningu sportowego, Warszawa 1973, s.145.

4/ Słownik języka polskiego t.3, s. 304.

nych dyscyplin sportowych odgrywa istotną rolę w przygotowaniu do życia, służby i walki.

W teorii i praktyce wychowania fizycznego egzystują dwa nurty pedagogiczne. Zwolennicy pierwszego z nich za główny cel dydaktyczno-wychowawczy wyznaczają sobie stałe podnoszenie i doskonalenie umiejętności ruchowych /sportowych/ wychowanków /orientacja materializmu dydaktycznego/. Drugi nurt reprezentują ci, którzy dbają głównie o sprawność fizyczną /orientacja formalizmu dydaktycznego/.[1/]

Z powyższych faktów rodzi się dylemat, którą z orientacji należy przyjąć w wyższym szkolnictwie wojskowym? Czy wychowanie fizyczne w uczelniach wojskowych ukierunkować na kształtowanie umiejętności ruchowych /sportowych/ studentów czy też na podwyższanie wszechstronnej sprawności fizycznej. Z tej alternatywy, jak się wydaje, bardziej słuszny jest wybór pierwszy. Przemawiają za tym niebłahe argumenty K.Zuchory, który wyraża pogląd, że "umiejętności stwarzają realne perspektywy samodoskonalenia się człowieka, w odróżnieniu od sprawności, która jest w znacznym stopniu uwarunkowana genetycznie". Zdaniem tego samego autora "umiejętności są łatwo uchwytną do praktycznego określenia funkcją czasu, postęp w tym zakresie widoczny jest z godziny na godzinę, z dnia na dzień, gdy tymczasem zmiany o charakterze sprawnościowym wymagają dużego nakładu pracy i dają się zaobserwować dopiero po długim okresie. Program w zakresie umiejętności wykazuje wysoką relację z programem rekreacji i "kreacji" fizycznej. Umiejętności wykazują znaczny stopień trwałości, przez co pełnią funkcję prospekcyjną[2/]. Umiejętności ruchowe a nie

---

1/ Por. K.Zuchora, Wychowanie fizyczne naszych dni. Warszawa 1974, s. 176.

2/ K.Zuchora, ..op. cit. s. 179.

sprawność fizyczna, powinny być podstawowym kryterium w ocenie wychowania fizycznego. Sprawność fizyczna wykazuje bowiem bardzo słaby związek z programową działalnością szkoły.[1/]

Prezentowane wyżej poglądy aczkolwiek mające w większości charakter hipotez, są w znacznej mierze przekonywujące i wydają się bliższe nowoczesnym tendencjom w kształceniu i wychowaniu fizycznym.

W państwach wysoko rozwiniętych wychowanie fizyczne w szkołach wyższych zajmuje poczesne miejsce. W USA zakres ćwiczeń praktycznych jest przedkładany do wyboru - ale jest wymagany. Studenci obowiązkowo odbywają kurs ogólnej sprawności fizycznej, kurs zawodów sportowych, ćwiczeń w terenie, tańca i pływania.

W Japonii 20-30% czasu poświęca się na rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej, 45-55% - na trening sportowy i 15-25% na ćwiczenia w terenie, obozowanie, sporty zimowe i wodne. W angielskich szkołach wyższych przeważają gry sportowe /przy czym liczba studentów uprawiających rugby, piłkę nożną, koszykową, tenis, idzie w setki w każdej szkole/.

W USA każda szkoła ustala własne testy w zależności od posiadanych warunków. Jednak każdy student musi obowiązkowo wykazać się znajomością odpowiedniego zasobu ćwiczeń kondycyjnych, umiejętnością pływania oraz wykazać się odpowiednią sprawnością i opanowaniem techniki co najmniej w trzech dyscyplinach sportu[2/]. Należy podkreślić, że powyższe dane dotyczą uczelni cywilnych. W uczelniach wojskowych wymagania w zakresie umiejętności i sprawności są jeszcze wyższe /załącznik nr 5/.Taki stan

---

1/ Zob. tamże, s. 132.

2/ Powyższe dane przytoczono za S.Piliczem w: Wychowanie fizyczne... op.cit. s. 36 i 37.

rzeczy ma określone konsekwencje społeczne /zdrowe i sprawne społeczeństwo/ i militarne /obronność państwa, nabór do zawodowej służby kontraktowej, dyspozycyjność i skuteczność działania armii/.

Z powyższych konstatacji rodzi się postulat, aby w szkolnictwie wojskowym dokonać przewartościowania celów i treści wychowania fizycznego, polegającego na opracowaniu i realizacji programów ukierunkowanych przede wszystkim na kształcenie i doskonalenie umiejętności ruchowych wychowanków. Nie chodzi tu rzecz jasna o to, aby z każdego oficera zrobić sportowca. Zgodnie z nowoczesnymi poglądami na istotę kultury fizycznej składają się, co już sygnalizowano, cele znacznie głębsze i szersze. "Kultura fizyczna to pewien aspekt życia człowieka, to praca nad własnym ciałem, to świadomość, że panuje się nad swym życiem somatycznym, to wszelka aktywność fizyczna, to radość płynąca z ruchu i żywa potrzeba wysiłku, a zarazem odprężenia".[1/]

Według współczesnych fizjologów ćwiczenia fizyczne należy traktować jako bezwarunkowy obowiązek każdego człowieka.[2/] Wychowanie fizyczne jest pojmowane dzisiaj jako proces biegnący przez całe życie ludzkie, jest atrybutem osobowości, cechą znamionującą każdego człowieka, jest wyrazem świadomości społecznej oraz aspektem kultury.[3/]

Ćwiczenia fizyczne, sporty rekreacyjne i wszelkie formy aktywności ruchowej zapewniają pełnię zdrowia psychicznego i fizycznego, opóźniają procesy progerii i inwolucji, hartują organizm, pomagają zwalczać stresy itp.

2/ M.Demel, ... op.cit. s. 239.

3/ Zob. tamże, s. 241.

4/ Por. K.Zuchora, op.cit. s. 15.

Powyższe argumenty udzielają przeczącej odpowiedzi na pytanie A.Skowrońskiego, które brzmi " czy faktycznie oficer sztabu musi mieć sprawność fizyczną lepszą od olimpijczyków.[1/] Sprawność fizyczna uwarunkowana jest między innymi takimi czynnikami jak: wydolność, uzdolnienia, ciężar ciała, motoryczność i wiek.

"Wydolność fizyczna jest to zdolność do wykonywania maksymalnych wysiłków fizycznych przy wysokiej sprawności fizjologicznych mechanizmów zapewniających efektywną i ekonomiczną adaptację ustroju podczas pracy oraz szybki powrót do stanu wyjściowego w czasie wypoczynku".[2/]

Wydolność fizyczna określa zatem potencjalne możliwości ustroju w zakresie wykonywania wysiłków fizycznych. Wydolność fizyczna zwiększa się wraz ze wzrostem sprawności fizycznej /stanem wytrenowania/.[3/] Z powyższego rodzi się pytanie: czy w kontroli i ocenie wychowania fizycznego żołnierzy zawodowych nie można wprowadzić prób /testów/ mierzących wydolność zamiast bardziej złożonych i czasochłonnych testów sprawnościowych?

Wydolność fizyczna zależy od wielu różnorodnych czynników, wśród których można wymienić:

- potencjał energetyczny aerobowy;
- potencjał energetyczny anaerobowy;
- stan fizyczny /wytrenowanie/;
- wiek, płeć, wzrost i ciężar ciała.

Potencjał energetyczny aerobowy oznacza możliwości człowieka do wykonywania dużych wysiłków fizycznych przy maksymalnym poborze i zużyciu tlenu. Zjawisko to występuje np. w biegu na

---

1/ A.Skowroński, Przyszłe pole walki... op.cit. s. 191.

2/ J.Malarecki, ... op.cit. s. 159.

3/ Por. J.Malarecki, ...op.cit. s. 159.

3000m. U osobników wytrenowanych występuje niższa wartość tętna i ciśnienia tętniczego przy jednoczesnym wyższym zużyciu tlenu. Wskaźniki te świadczą o większej wydolności tego osobnika. Znajduje to swój wyraz w praktycznym stosowaniu prób czynnościowych służących określaniu wydolności ogólnej organizmu. Potencjał energetyczny anaerobowy oznacza zdolność do wykonywania krótkich wysiłków o maksymalnej intensywności /np. bieg na 100 m/ przy dominacji energetycznych procesów beztlenowych. Powyższe procesy i zjawiska szczegółowo wyjaśnia J.Malarecki.[1/]

Obok wydolności aerobowej i anaerobowej można jeszcze wyróżnić wydolność specjalną, wymagającą specjalnych umiejętności np. w pływaniu. W praktyce wychowania fizycznego czy treningu sportowego, wszystkie wymienione wyżej rodzaje wydolności mogą być - w pewnych granicach - kształtowane dowolnie poprzez odpowiedni dobór i stosowanie różnorodnych ćwiczeń fizycznych i ich stosowne natężenie. Pod wpływem oddziaływania czynników środowiskowych i warunków zawodowych, rozwija się u człowieka przede wszystkim wydolność specjalna, która wyraża się w wysokiej zdolności do określonej pracy np. górników do pracy pod ziemią, hutników do pracy w wysokiej temperaturze itd.

W świetle powyższego istotnego znaczenia nabiera kształtowanie wydolności specjalnej dowódcy /oficera sztabu/, oznaczającej zdolność do długotrwałej pracy /dowodzenia/ w warunkach walki zbrojnej, która jak wcześniej ustalono, obfituje w zagrożenia natury biologicznej i psychologicznej. Jest to problem, który wymaga kompleksowych i interdyscyplinarnych badań z udziałem przedstawicieli nauk wojskowych, psychologii, medycyny i kultury fizycznej.

1/ Zob. J.Malarecki. ...op.cit. s. 160 i dalsze.

Wydolność fizyczna człowieka uwarunkowana jest w pewnym stopniu przez stan fizyczny /siłę, szybkość i wytrzymałość/. Nie ulega wątpliwości, że aby przemieszczać ciężar własnego ciała lub szybko biegać, konieczne jest posiadanie odpowiedniej siły. To samo można odnieść do szybkości i wytrzymałości. Chociaż pomiar siły, szybkości i wytrzymałości mogą służyć do analizy zmian ogólnej wydolności to jednak w żadnym razie nie mogą być jej miernikiem.

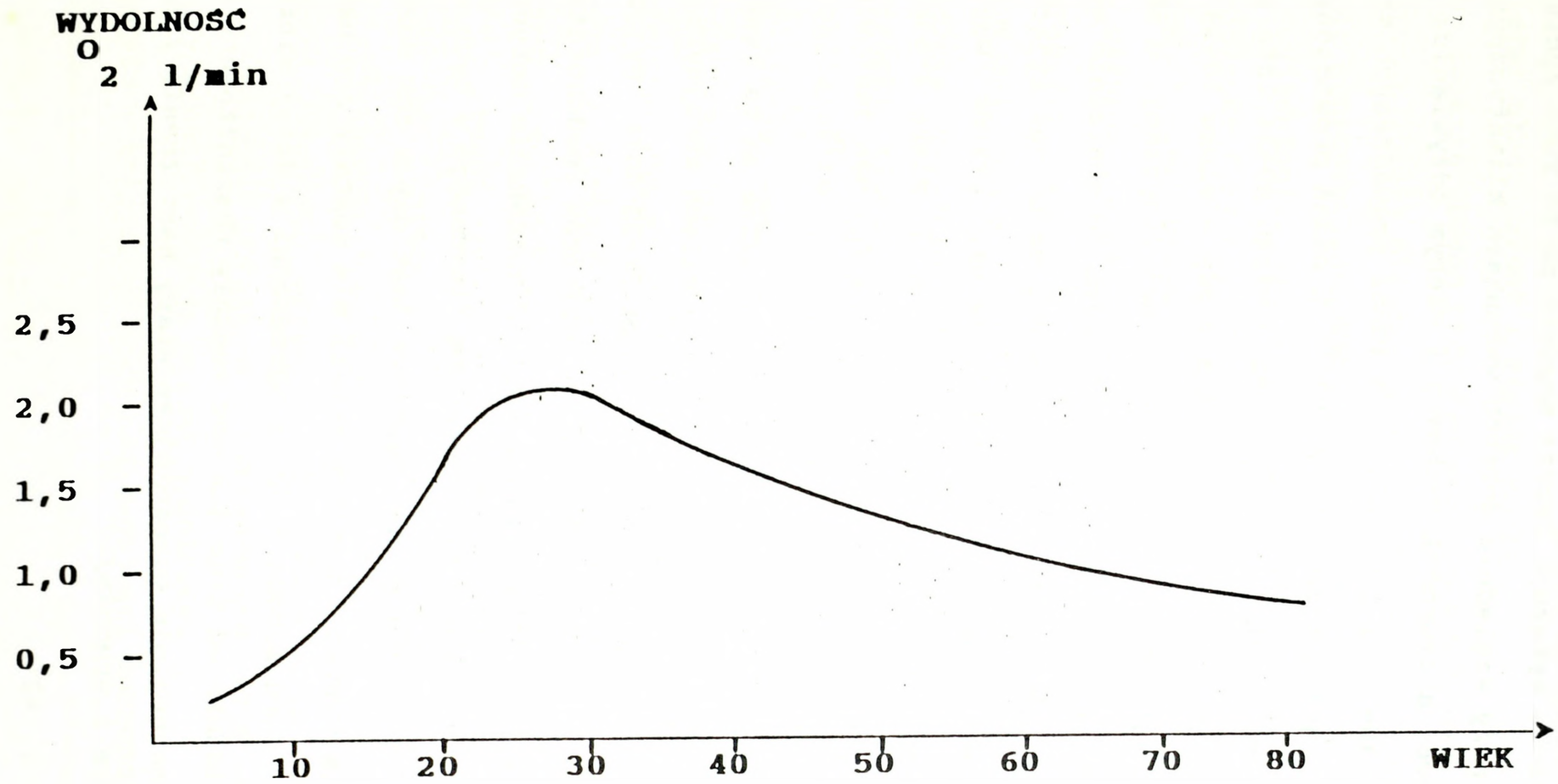
Przeanalizujmy teraz kolejne czynniki wpływające na wydolność fizyczną: wiek, płeć, wzrost i ciężar ciała. W rozwoju ontogenetycznym człowieka wydolność subiektywnie wzrasta, osiąga pewnien pułap, po czym ulega stopniowemu obniżeniu (rys.6).

Z przedstawionych na wykresie (rys.6) danych wynika, że wielkość szczytowa wydolności osiągana jest około 25 roku życia, a po ukończeniu 30 lat ulega powolnemu regresowi. Są to jednak wartości uśrednione o dużym stopniu uogólnienia. Zmiany regresywne uzależnione są od indywidualnych cech osobniczych, warunków środowiskowych, sposobu życia itp. Wyraźna jest zależność wieku osiągania wielkości szczytowej od funkcjonalnego zaangażowania danej części ciała lub typu czynności wykonywanych na co dzień. Im stopień zaangażowania jest większy /aktywność fizyczna przyp.J.G./ lub dłużej trwa, tym później rozpoczyna się regres.[1/]

Warunki środowiskowe i aktywność ruchowa odgrywają dominującą rolę w progresji i regresji wielu cech fizjologicznych i psychomotorycznych. Badania wykazały, że wydolność robocza w warunkach zdrowego klimatu i znacznej aktywności ruchowej przy do-

---

1/ N.Wolański. Rozwój biologiczny człowieka.Warszawa 1983,s.628.



Rys.6 Wpływ wieku na maksymalną wydolność fizyczną (wg Hollmana)

brym odżywianiu wykazuje regres dopiero po 50 roku życia[1/]. Ta sama cecha przy względnie dobrych warunkach klimatycznych lecz przy sezonowej aktywności ruchowej i słabym odżywianiu, wykazuje regres po 30-35 roku życia, a u ludzi prowadzących sedentarny tryb życia już w wieku 18-20 lat.[2/] Z badań prowadzonych przez A. Jopkiewicza wynika, że mężczyźni w wieku 20-24 lata posiadają najwyższą wydolność fizyczną, podczas gdy w wieku 30-39 lat następuje systematyczna redukcja wydolności fizycznej. U mężczyzn w wieku 40-50 lat obserwuje się wyraźne obniżenie wydolności ogólnej. Wydolność fizyczna człowieka dorosłego żyjącego w warunkach współczesnej cywilizacji zależy przede wszystkim od stopnia jego aktywności. Badania wykazują niską średnią wydolność mężczyzn. Trend zmniejszania się V_{02} max jest większy niż wykazują to normy Astranda.[3/]

Rozważania powyższe wskazują jak ważne są te kwestie w wychowaniu fizycznym oficerów w całych siłach zbrojnych, np. wiek słuchaczy AON waha się w granicach 27-33 lata /wyjątki bywają sporadycznie/. Wiek kandydatów na oficerów /podchorążych/ w WSO mieści się w granicach 18-24 lata. W kontekście dotychczasowych konstatacji podejście do wychowania fizycznego w tych uczelniach musi być zupełnie różne. Wątpliwe jest czy w AON można wyrobić odpowiednie nawyki i postawy jeżeli nie zostały one ukształtowane w WSO. Stan zdrowotności i sprawności w dużej mierze zależny będzie właśnie od tego jak one zostały ukształtowane w WSO. Pomijam tu naturalnie wcześniejsze etapy kształcenia / na poziomie podstawowym i średnim/.

1/ Tamże, s. 629.

2/ Por. tamże, s. 630.

3/ A.Jopkiewicz, Zmiany wydolności fizycznej /V_{02} max/ u mężczyzn. "Wychowanie fizyczne i sport" 1985,nr 2.

Do dalszych czynników warunkujących wydolność fizyczną zalicza się: płeć, wzrost i ciężar ciała.

W świetle badań prowadzonych przez Astranda wydolność kobiet jest o 25-29% niższa w porównaniu z mężczyznami.[1/] Wynika to z różnic konstytucjonalnych i fizjologicznych i nie wymaga bliższego wyjaśnienia. Wzrost i ciężar ciała mają bardzo duży wpływ na wydolność fizyczną. Mimo, że u ludzi różnice wydolności, wynikające z wieku czy cech konstytucjonalnych są zacierane przez wpływ ważnych czynników /aktywność ruchowa, środowisko, charakter pracy/,to jednak obserwuje się, że wraz ze wzrostem ciężaru i wysokości ciała, ogólna wydolność obniża się. Zjawisko to szczególnie wyraźnie występuje u ludzi otyłych, u których nadmiar tkanki tłuszczowej stanowi dodatkowe obciążenie dla funkcjonowania ustroju, obniżając tym samym jego wydolność.[2/]

Ustalenie wzajemnej zależności między wydolnością i sprawnością fizyczną nie jest sprawą prostą. Z rozważań teoretycznych można przyjąć najogólniej, że możliwości wykonania jakiegoś aktu ruchowego w aspekcie strukturalno-funkcjonalnym określa wydolność organizmu, natomiast sposób wykonania tego ruchu - sprawność.[3/] Z tego wynika, że w rozwoju ontogenetycznym człowieka wydolność jest pierwotna, a sprawność wtórna. Oznacza to, iż rozwój sprawności dokonuje się na bazie pierwotnie osiągniętej wydolności ogólnej. Sprawność i wydolność ustroju są ze sobą ściśle i wzajemnie powiązane i uwarunkowane, stąd też wzrost poziomu sprawności powoduje wzrost wydolności.

Często w rozpatrywaniach nad kwestiami sprawności fizycznej

1/ J.Malarecki. op. cit. s. 165.

2/ Por. tamże.

3/ Por. J.Malarecki. ... op.cit. s. 146.

operuje się kategorią uzdolnień ruchowych. Zazwyczaj uzdolnieniami ruchowymi określamy pojętność w przyswajaniu nowych, nieznanych form ruchu.[1/] W literaturze nie ma jednolitych poglądów co do istoty, genezy, jak i komponentów uzdolnień ruchowych. Przeważa jednak opinia, że są to predyspozycje /właściwości wrodzone/, które ujawniają się w procesie nauczania, w postaci łatwego przyswajania nowych form ruchu.

Badanie uzdolnień ruchowych jest niezmiernie trudne, gdyż mają one postać ukrytą, a ruchy aktualnie wyćwiczone zawsze nakładają się na pierwotne, wrodzone uzdolnienia. Miernikiem zdolności ruchowej mogą być albo jej komponenty /pamięć i wyobraźnia ruchowa, koordynacja ruchowa i ekonomika/, albo szybkość, dokładność i trwałość uczenia się nowych ruchów. Uzdolnienia ruchowe stanowią podłoże sprawności ruchowej, nie wyczerpują jednak właściwości osobniczych w prognozowaniu rozwoju motoryczności. Aktualna sprawność fizyczna jest zatem efektem predyspozycji i umiejętności nabytych.

Zespół czynników konstytucjonalnych takich jak wzrost, ciężar ciała i otyłość w istotny sposób wpływają na sprawność fizyczną. Powszechnie wiadomo, że wraz ze wzrostem ciężaru ciała obniża się siła względna /stosunek siły maksymalnej do ciężaru ciała/. Zjawisko to występuje np. w różnych kategoriach wagowych wśród zawodników w podnoszeniu ciężarów. Nadmierny przyrost ciężaru ciała lub zbyt duży wzrost będzie miał ujemny wpływ na szybkość oraz wytrzymałość. Otyłość /nadwaga/ jest dla organizmu dodatkowym obciążeniem. Powoduje spadek umiejętności i sprawności fizycznej. Stąd też należy przy odpowiedniej diecie utrzymywać ciężar ciała stosowny do wzrostu i wieku. Badania potwier-

---

1/ M.Demel ... op.cit. s. 142.

dzają, że sprawność fizyczna osób otyłych jest istotnie niższa w porównaniu z osobami nie mającymi nadwagi. Gdy nadwaga wynosi więcej niż 50% /III stopień/, sprawność fizyczna obniża się o około 20 lat w stosunku do wieku metrykalnego.[1/]

Zanim przystąpimy do omówienia dalszych czynników warunkujących sprawność fizyczną, takich jak siła, szybkość, wytrzymałość, celowe wydaje się rozważenie zakresu pojęcia motoryczności.

"Motoryka lub motoryczność ludzka to pojęcie obejmujące całokształt czynności ruchowych człowieka".[2/] Oznacza to, że motoryczność jest holistyczną syntezą ruchowej aktywności człowieka, zawierającą całą systematykę i wzajemne relacje poszczególnych rodzajów i elementów ruchu.

W psychologii spotykamy się z terminem psychomotoryka. Termin ten odnosi się do zjawisk i procesów psychicznych, związanych z ruchową działalnością człowieka i oznacza związek organizmu z psychiką.[3/] Motoryczność człowieka kształtuje się zgodnie z biologicznymi prawami filogenezy i ontogenezy, jak również w myśl praw rozwoju społecznego. Na rozwój motoryczności wpływa również środowisko naturalne i kulturowe.[4/]

Nauka o motoryczności człowieka znajduje szerokie zastosowanie w działalności specjalistów zajmujących się problemami: pracy /ergonomia, technika/; wojskowymi /czynności bojowe, sprawność psychofizyczna żołnierzy/; wychowania fizycznego i sportu /motoryczność sportowa/; zdrowia /kinezyterapia/. Ze

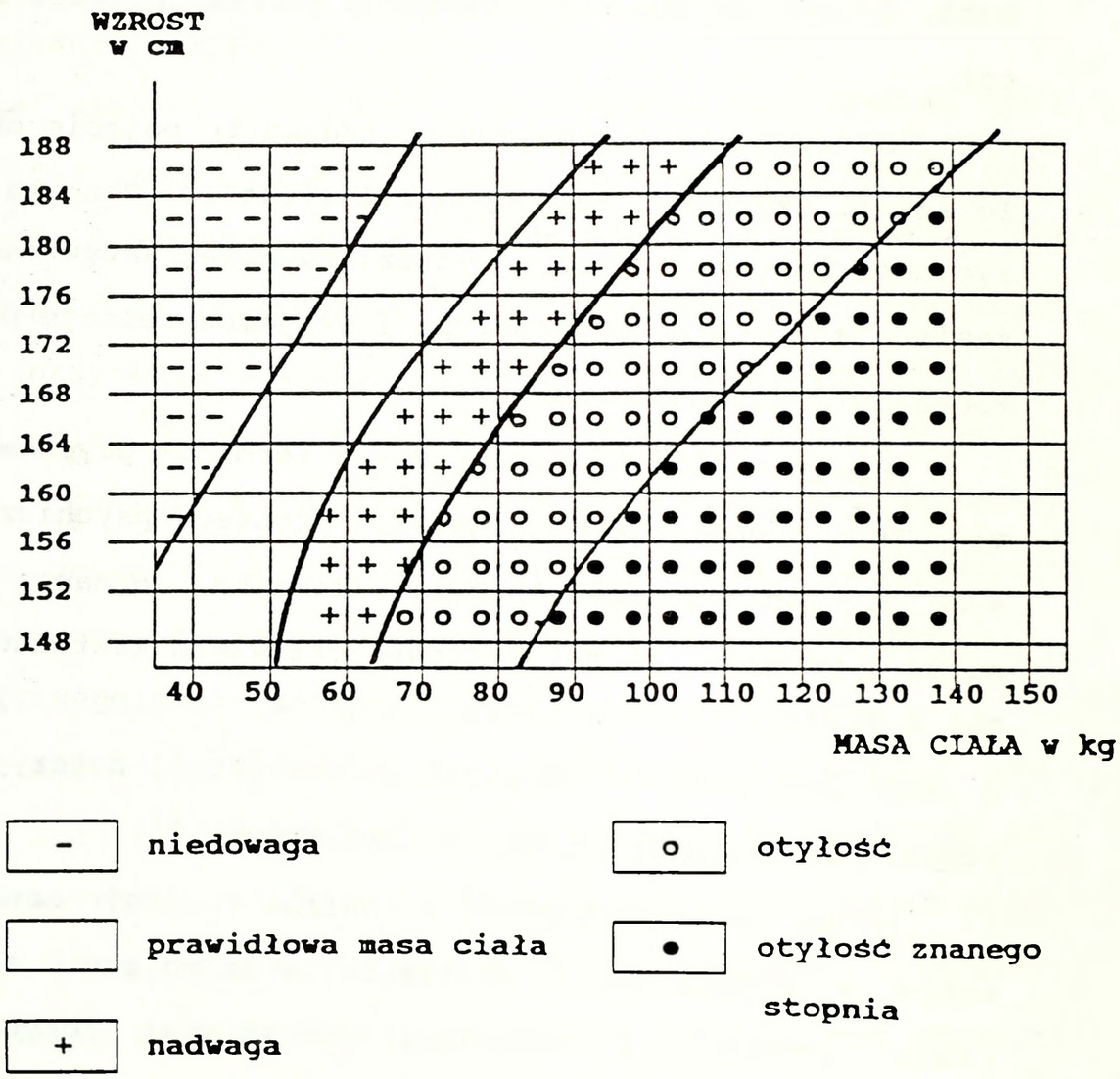
---

1/ T.Mieczkowski, Uwaga! nadwaga, "Kultura Fizyczna" 1984, nr 5-6.

2/ M.Demel., A.Skład. ... op.cit. s. 101.

3/ Zob. tamże.

4/ Tamże, s. 103.



Rys.7. Wykres do oceny masy ciała (wg J.Garrow)

względu na motywy i treść czynności ruchowych wyróżnia się motoryczność produkcyjną, sportową i wyrazową.[1/] Pierwsza kategoria służy pracy i wytwarzaniu rzeczy, druga - doskonaleniu sprawności, umiejętności i wydolności, trzecia zaś przekazywaniu informacji /gestykulacja, taniec, pantomima/. Wymienione kategorie motoryczności nie są całkowicie rozłączne, wzajemnie się uzupełniają i przenikają.

Technizacja życia powoduje, że współcześnie motoryczność sportowa /w szerokim rozumieniu/ spełnia głównie funkcję kompensacyjną w stosunku do coraz bardziej ubogiej i jednostronnej motoryczności produkcyjnej. Warto w tym miejscu podkreślić, ".iż w miarę postępu mechanizacji procesów wytwórczych zmienia się proporcja między zaangażowaniem układu mięśniowego i układu nerwowego. Zmniejsza się rola wysiłku fizycznego /.../ Praca stojąca lub siedząca, brak ruchu, harmonijnego współdziałania wszystkich ośrodków motorycznych - te czynniki wymieniają fizjologowie jako jedną z głównych przyczyn narastania chorób serca i układu krążenia..."[2/]. Zastosowanie w pracy zawodowej coraz bardziej doskonałych maszyn, automatów, urządzeń i mechanizmów, w znacznym stopniu ogranicza wysiłek fizyczny człowieka. Powstaje w ten sposób znaczny deficyt ruchu, na który jedynym antidotum jest wychowanie fizyczne, sport i rekreacja.

1/ H.Grabowski, O kształceniu... op.cit. s.43.

2/ J.Danecki, Wypoczynek - odnowa sił, w: Filozofia i socjologia . op.cit. s. 303.

W świetle powyższego problem przygotowania fizycznego oficera należy widzieć inaczej niż dotychczas. Szybki rozwój techniki wojennej, stosowanie nowoczesnego sprzętu i uzbrojenia /lasery, komputery, łączność satelitarna, środki przenoszenia o dużym zasięgu itp/ spychają na dalszy plan sprawnościowe walory motoryczności /siła, szybkość, wytrzymałość/. Dowódca /oficer sztabu/ w czasie działań bojowych nie będzie raczej przenosił czy podnosił ciężkich przedmiotów, skrzynek z amunicją lub pocisków, nie będzie biegał po polu walki ani nie będzie pokonywał pieszo długich dystansów /aczkolwiek i to nie jest wykluczone/. Będzie natomiast z pewnością pracował /dowodził/ w warunkach dużych obciążeń psychicznych, niedoboru snu i deprywacji podstawowych potrzeb życiowych. Oddziaływanie na dowódcę psychologicznych, fizycznych i biologicznych czynników pola walki, wyznacza kierunki przygotowania psychofizycznego w aspekcie zdrowotnym, odporności psychicznej, zahartowania i wydolności fizycznej.

Stąd też, jak się wydaje, istnieje potrzeba aby w kształceniu oficerów w AON zrezygnować z modelu sprawnościowego kultury fizycznej, a zastąpić go wzorami higienicznymi, egzystencjalnymi i utylitarnymi. Chodzi o to, żeby oficer nie tylko wykazywał się sprawnością fizyczną ale był przede wszystkim wychowany do kultury fizycznej i z własnej woli aktywnie w niej uczestniczył.

Powyższe wywody mają oczywiście charakter hipotetyczny i wynikają wyłącznie z osobistych refleksji autorów.

Zależność sprawności fizycznej od wieku można by określić jednym prozaicznym zdaniem: sprawność fizyczna maleje /pogarsza się/ wraz z wiekiem. Jest to jednak zbyt duże uproszczenie, a nauka nie toleruje uproszczeń. Przejdźmy zatem do bardziej szczegółowych wyjaśnień.

Jak wykazują badania, bardzo szybki spadek sprawności

obserwuje się już między 28 a 34 rokiem życia. Zważmy, iż jest to typowy wiek słuchaczy AON - to zaś implikuje określone podejścia. Obniżanie się sprawności ogólnej wraz z wiekiem ma swoje podłoże fizjologiczno-kliniczne w obniżaniu się wydolności fizycznej.[1/] " O poziomie wydolności fizycznej w wieku starszym decyduje jej pułap jaki osiąga się do 25 roku życia oraz aktywność ruchowa w późniejszych latach.[2/]

Z powyższego wynikają konkretne wnioski dydaktyczne dla praktyki wychowania fizycznego w szkolnictwie wojskowym, które przedstawiamy w dalszej części pracy. Interesujące wyniki badań prezentuje S.Pilicz[3/], który w grupie 1542 mężczyzn wieku od 20-65 lat przeprowadził próby sprawności i wydolności.

Wyniki badań potwierdzają fakt sukcesywnego pogarszania się sprawności i wydolności wraz z wiekiem. Zmiany te są naturalną konsekwencją fizjologiczną starzenia się organizmu, które charakteryzuje się "...harmonijnym osłabieniem pracy wszystkich narządów i układów danego osobnika".[4/] Tempo zmian w procesie sprawności fizycznej i wydolności nie jest rzecz jasna u wszystkich ludzi jednakowe i zależy od wielu czynników konstytucjonalnych, biologicznych i psychicznych, a przede wszystkim od aktywności fizycznej. Systematyczne uprawianie ćwiczeń fizycznych powoduje zwolnienie zmian inwolucyjnych nasilających się wraz z postępującym wiekiem. Z badań S Pilicza wynika również, że po-

---

1/ G. Sadowski, Systematyczny trening biegowy jako czynnik stymulujący wzrost wydolności i wytrzymałości ludzi w wieku średnim i starszym. "Wychowanie fizyczne i sport", Tom XXIX, 1985, nr 4.

2/ Tamże.

3/ S.Pilicz, Sprawność fizyczna kobiet i mężczyzn w wieku 20-65 lat. "Rekreacja Fizyczna" 1977, nr 2. oraz Wytrzymałość ludzi dorosłych w wieku 20-60 lat, "Wychowanie fizyczne i sport" 1985,nr 2.

4/ S.Pilicz, Sprawność fizyczna. ... op.cit.

ziom sprawności i wydolnościw przeprowadzonych próbach jest wyraźnie zróżnicowany w dziesięcioletnich przedziałach wiekowych. Wynikają z tego konkretne wnioski, które powinny być uwzględnione przy określaniu wymagań sprawnościowych dla kadry zawodowej. Zunifikowanie norm sprawnościowych w grupach wiekowych 31-40 i 41-50 lat pozostaje w sprzeczności z omawianymi wynikami badań. Możliwości wydolnościowe i sprawnościowe dwóch osobników np. jednego w wieku 41 lat i drugiego w wieku 50 lat, będą zawsze / w świetle badań/ zróżnicowane mimo systematycznego treningu, gdzie przy tej samej częstotliwości /np. 2 x w tygodniu/ inna będzie objętość i intensywność obciążeń fizycznych dla pierwszego z nich, a inna dla drugiego. Jest to podyktowane zasadami dydaktyki, bowiem "...różnorodność cech osobniczych sprawia, że nie można traktować każdego ucznia jednakowo, na każdego trzeba inaczej oddziaływać i każdego inaczej trenować".[1/] Treść i metody ćwiczeń powinny być dopasowane do typu sprawności motorycznej, uzdolnień ruchowych, wieku itp.[2/]

Powyższe wywody w żadnej mierze nie deprecjonują znaczenia wychowania fizycznego w edukacji oficerów. Nie ulega bowiem wątpliwości, że "...mimo, iż zwykle wiek dojrzały jest okresem najmniejszych możliwości motorycznych, to właśnie w tym okresie racjonalnie uprawiana kultura fizyczna, może zapewnić odpowiedni stan sprawności i zdrowia oraz przedłużenie okresu pełnej zdolności do wysiłku".[3/]

Z badań rozwoju motoryczności człowieka prowadzonych przez

1/ Z. Naglak, Trening sportowy, Warszawa 1977, s. 68.

2/ Por. tamże.

3/ S.Pilicz, Wytrzymałość ludzi dorosłych w wieku 20-60 lat. "Wychowanie fizyczne i sport" 1985, nr 2.

N.Wolańskiego[1/] wynika, że:

- rozwój motoryczny osiąga wszechstronny szczyt między 20 a 30 rokiem życia, a uwzględniając nabyte doświadczenie osobnik 30-letni osiąga optymalne walory motoryczne;

- po 25 roku życia następuje regres siły dla mięśni barków i lędźwi, a po 40 dla siły ręki;

- szybkość w biegu ulega regresowi już po 20 roku życia, a wytrzymałość statyczna wykazuje maksimum około 20-29 roku życia, po czym maleje;

- wydolność, jako miernik sprawności roboczej organizmu szybko narasta do około 30 roku życia, wykazuje jednak duże zróżnicowanie dla poszczególnych populacji, związane z trybem życia, charakterem pracy i sposobem odżywiania;

- koordynacja ruchowa osiąga optymalny rozwój około 20-25 roku życia, po czym ulega dość szybkiemu regresowi;

- zwinność, rozumiana jako łączny miernik umiejętności władania ciałem przy udziale szybkości i koordynacji, a także przy wpływie siły i gibkości, osiąga szczyt w okresie pokwitania po czym następuje dość szybki jej regres;

- orientacja przestrzenna, osiąga wielkość szczytową pod koniec okresu pokwitania, dość długo utrzymuje się na podobnym poziomie i dopiero po 40 roku ulega dość wyraźnemu obniżeniu.

Z powyższego wynika, że postęp regresu omówionych właściwości motorycznych jest zróżnicowany. Wszystkie te właściwości w ujęciu globalnym warunkują zdolność do pracy i jej wydajność. W aspekcie fizjologicznym można przyjąć, że maksymalna zdolność do pracy wykazuje optymalne wielkości około 20-40 roku życia.[2/]

1/ N.Wolański. op. cit. s. 391 i dalsze.

2/ Por. N.Wolański. ...op.cit. s.400.

Jednakże motywacja, wyrobione nawyki powodują, że spadek zawodowej wydajności pracy jest początkowo wolniejszy niż regres właściwości fizjologicznych.[1/] Kwestia ta znajduje również uzasadnienie w dowodzeniu, co potwierdza historia wojen. Dla przykładu: M Kutuzow dowodził armią rosyjską w kampanii napoleońskiej w wieku 67 lat, gen. T.Kutrzeba dowodził w bitwie nad Bzurą mając 53 lata, tyle samo lat miał J.Piłsudski w czasie wojny polsko-rosyjskiej.

Jeśli zatem wraz z wiekiem pogarszają się wskaźniki wydolnościowe, sprawnościowe i motoryczne, to jakie powinno być kształcenie fizyczne w odniesieniu do ludzi dojrzałych ? Oficerowie przecież - na wszystkich stanowiskach - to ludzie w pełni gojrzali o określonym poziomie intelektualnym, w znacznym stopniu doświadczeni, mający swoje poglądy i nawyki.

Z Pietrasiński uważa, że "...w wieku dojrzałym pogarszają się wskaźniki fizjologiczne naszego ciała. Zmniejsza się stopniowo pojemność życiowa płuc, wydłuża czas reakcji na bodźce wzrokowe i słuchowe, spada zdolność, maleje masa mięśni itp.[2/] W tej sytuacji rodzi się retoryczne pytanie: czy można mówić o jakichkolwiek zmianach rozwojowych oficerów studiujących w AON? Warto też chyba nadmienić, że współczesny cywilizowany człowiek ma znaczne "...możliwości i osiągnięcia /w sensie negatywnym/ w przyśpieszaniu naturalnego regresu swego organizmu /alkohol, papierosy, spadek aktywności fizycznej/".[3/]

Analizując cele i treści kształcenia w AON, B.Szulc uznaje, że "...kształtowanie i rozwijanie cech motorycznych i nawyków

---

1/ Tamże.

2/ Z Pietrasiński. Rozwój człowieka dorosłego. Warszawa 1990, s. 42.

3/ Tamże.

ruchowych" to cel zarówno kontrowersyjny jak i zbyt optymistyczny.[1/] Uwzględniając wiek studentów, istnieje konieczność ukierunkowania wychowania fizycznego na "...utrzymanie nabytych już sprawności fizycznych, niejako na przedłużenie funkcjonalności fizycznej organizmu".[2/] Jest to postulat słuszny w całej rozciągłości ale tylko pod warunkiem, że będzie "co utrzymywać". Oznacza to, że do uczelni powinni być przyjmowani wyłącznie kandydaci o wysokim poziomie sprawności, wydolności fizycznej i umiejętności ruchowych.

W tym kontekście winny być opracowane kryteria naboru do AON. Tymczasem poziom sprawności niektórych oficerów ubiegających się na studia w AON jest kompromitująco niski. W tabeli 1 przedstawiamy wyniki badań prowadzonych w 1992 r. w Wydziale Wojsk Lądowych AON przez J. Groskrejca.

Z analizy wyników z tabeli wynika, że tylko jeden kandydat wykazał się wysoką sprawnością fizyczną, mniej niż połowa dobrą, ponad 1/3 ledwie dostateczną, a ponad 1/5 nie sprostała wymaganiom. Analiza ocen niedostatecznych wykazała, że 31,9% nie wykonało normy jednego wymyku, 24,8% otrzymało oceny niedostateczne z biegu zygzakiem, 9,4% z uginania ramion, a 33,1% kandydatów otrzymało oceny niedostateczne z biegu na 1000 m. Gdzie zatem należy upatrywać przyczyn takiego stanu rzeczy? Jak w świetle powyższych wyników należy oceniać skuteczność kształcenia fizycznego w szkołach oficerskich i w jednostkach wojskowych? Nie można również wykluczyć, że źródłem tak niskich wyników są sami kandydaci, ich negatywny stosunek do wychowania fizycznego. Być może, że obowiązujące na egzaminie wstępnym wymagania są dla

---

1/ Por. B. Szulc, Treści kształcenia... op.cit. s.76-77.
2/ Tamże.

TABELA 1

WYNIKI EGZAMINÓW WSTĘPNYCH Z WF KANDYDATÓW NA WYDZIAŁ WOJSK LĄDOWYCH /1992/

Zdających ogółem		Oceny								Ocena średnia
		5		4		3		2		
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
169	100	1	0,6	72	42,6	59	349	37	219	3,20

wielu oficerów za wysokie. Są to problemy na tyle złożone, że udzielenie wyczerpujących i rozstrzygających odpowiedzi na powyższe pytania, możliwe są jedynie poprzez wielokierunkowe badania. Pewne jest jednak - nie wnikając ilu kandydatów o niskiej sprawności przyjęto na studia - że część oficerów wymagać będzie reedukacji w zakresie kształcenia fizycznego.

Kolejnym wyznacznikiem fizycznego kształcenia jest częstotliwość zajęć zdeterminowana prawem A.Uchtomskiego. Prawo to wyjaśnia powstawanie nadwyżki restytucyjnej /superkompensacji/ po wysiłku fizycznym. Nadwyżka restytucyjna implikuje /w trakcie systematycznego treningu/ zwiększenie wydolności narządów oraz ich morfologiczny rozrost. Prawo Uchtomskiego wyjaśnia istotę i sens wychowania fizycznego. Graficzną ilustrację mechanizmu zmian w toku treningu przedstawia wykres prezentowany na rys.8.

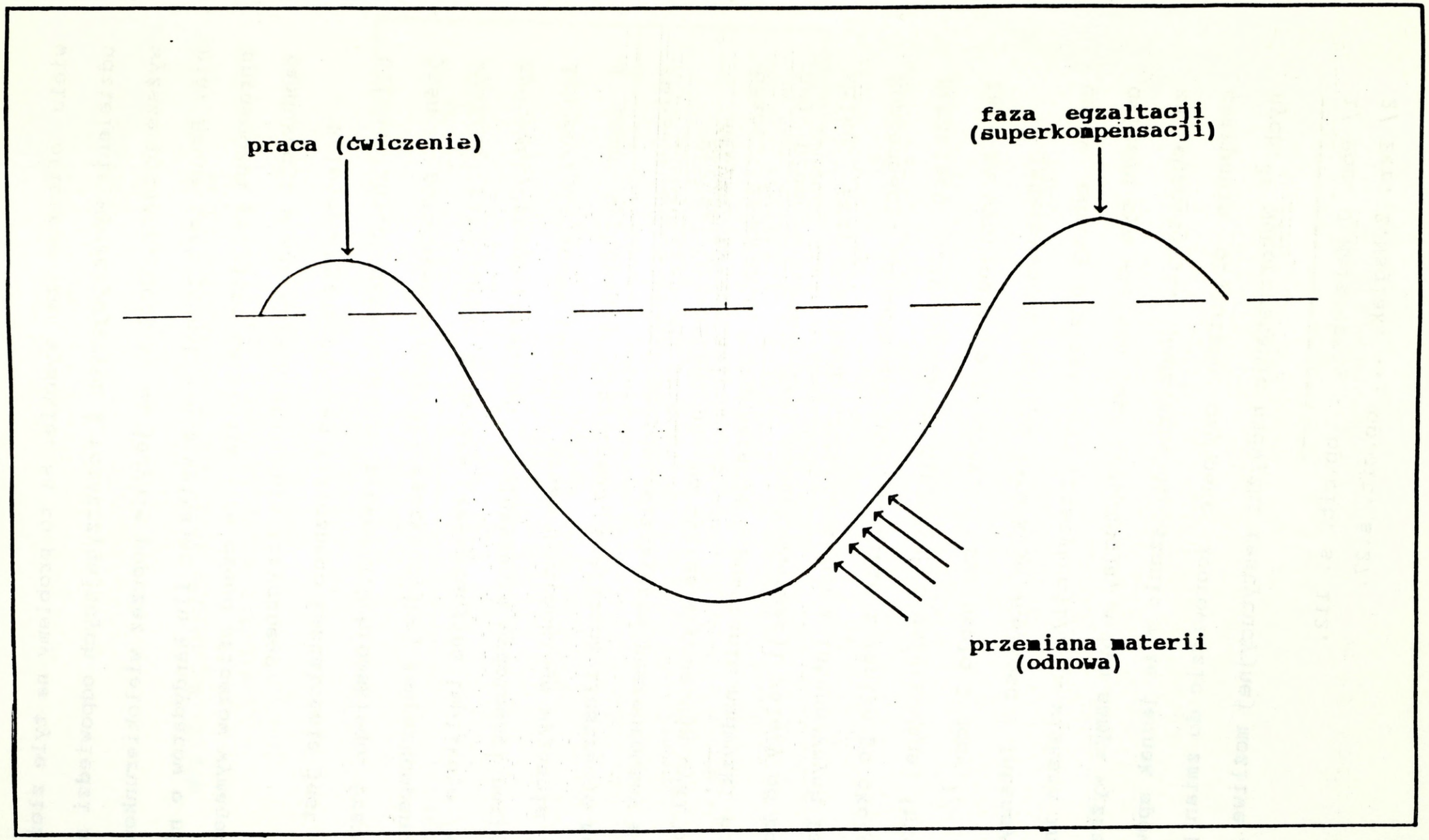
Krzywa przedstawiona na wykresie obrazuje cykl obejmujący pracę, zmęczenie, regenerację i powstanie nadwyżki restytucyjnej. Długość trwania fazy superkompensacji zależy od rodzaju wysiłku. Przy wysiłkach krótkotrwałych i intensywnych faza superkompensacji pojawia się po 1 godzinie i zanika po około 12 godz. Natomiast przy wysiłkach dłuższych o umiarkowanej intensywności faza ta występuje po 12 godz. i trwa około 3 doby.[1/]

Intensywność ćwiczeń warunkuje wielkość i intensywność procesów odnowy biologicznej /restytucji/. Im większa intensywność ćwiczeń tym większa jest restytucja, a tym samym wyższa jest faza egzaltacji. Nadmierne obciążenie może jednak spowodować wyczerpanie organizmu czy nawet doprowadzić do zmian patologicznych.[2/] Wykorzystanie nadwyżki restytucyjnej możliwe jest jedy-

---

1/ Por. J.Malarecki, ...op.cit. s. 112.

2/ Por. Z.Naglak, ... op.cit. s.27.



Rys.8 Powstawanie nadwyżki restytucyjnej (superkompensacji) po wysiłku fizycznym (prawo Uchtomskiego)

nie przy odpowiednim dozowaniu bodźców ruchowych /ćwiczeń/. "Ćwiczenia fizyczne powinny być prowadzone przynajmniej 2 razy w tygodniu. W przeciwnym wypadku wychowanie fizyczne nie spełni ani swego zadania kształcącego, ani zdrowotnego, a może jedynie przynieść szkodę."[1/]

Badania potwierdzają, że trening fizyczny odbywany raz w tygodniu okazuje się zbyt małym bodźcem do podtrzymywania poziomu wydolności fizycznej organizmu. Minimalna częstotliwość ćwiczeń rekreacyjnych powinna wynosić 2-3 razy w tygodniu.[2/]

W Akademii Obrony Narodowej na wychowanie fizyczne przeznacza się w każdym roku studiów zaledwie 40 godzin co stanowi w pierwszym roku 3,25%, a w drugim roku 2,69% z ogólnej liczby godzin programowych.[3/] Tak mały wymiar czasu nie pozwala ani na realizację zakładanych celów, ani na powstawanie i wykorzystywanie nadwyżek restytucyjnych, ani tym bardziej na ukształtowanie nawyków do systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych.

W świetle przedstawionych wyżej przesłanek teoretycznych, a także omówionych wcześniej dokumentów normatywnych, wszyscy studenci AON powinni mieć zagwarantowane 8-10 godzin miesięcznie wychowania fizycznego. Aktualnie wartości te są znacznie zaniżone i obejmują tylko 4-6 godzin.[4/]

Istotnym uzupełnieniem zajęć programowych są popołudniowe zajęcia sportowe i rekreacyjne. Udział w tych zajęciach jest jednak dobrowolny i jak potwierdzają wieloletnie obserwacje au-

---

1/ M.Demel. ... op.cit. s. 167.

2/ Por. G.Sadowski, Wpływ wysiłku wytrzymałościowego na organizm ludzki w wieku średnim i starszym. "Kultura fizyczna" 1984,nr 4.

3/ Plan studiów dyplomowych w AON.

4/ Zob. Diagramy tematyczno-godzinowe w: Program szkolenia fizycznego AON, Warszawa 1992.

torów, uczestniczą w nich głównie oficerowie wyróżniający się wysokim poziomem umiejętności i sprawności fizycznej. Podobnie kwestie te kształtują się w innych wyższych szkołach wojskowych. Ponadto barierą, która uniemożliwia oficerom indywidualne doskonalenie fizyczne jest nader skromna baza sportowa.

W świetle powyższych konstatacji dochodzimy do pewnych wniosków, które możemy sprowadzić do następującej reprezentacji:

- po pierwsze - w kształceniu fizycznym należy preferować umiejętności fizyczne, które w praktycznej konsekwencji są bardziej wymierne, efektywne i utylitarne, dając zarazem większe szanse w prospekcji aktywności fizycznej;
- po drugie - aktywność fizyczną należy pojmować jako obowiązek każdego człowieka z uwzględnieniem aspektów zdrowia fizycznego i psychicznego;
- po trzecie - w kontroli i ocenie efektów kształcenia fizycznego podstawowymi kryteriami powinny być umiejętności ruchowe i wydolność, a nie sprawność fizyczna;
- po czwarte - technizacja i automatyzacja sprzętu i uzbrojenia implikuje konieczność transformacji programowych kształcenia fizycznego w szkolnictwie wojskowym, ukierunkowanych na przygotowanie psychofizyczne absolwentów w aspektach: zdrowotnym, wydolnościowym, odporności psychicznej i zahartowania;
- po piąte - wydolność, umiejętności ruchowe, sprawność fizyczna i motoryczność to kategorie wzajemnie powiązane.

Wymienione wyżej uwarunkowania należy uwzględniać w prognozowaniu, realizacji i kontroli kształcenia fizycznego:

- po szóste - wydolność i sprawność fizyczna wraz z wiekiem ulegają regresji, jednak racjonalne i systematyczne ćwiczenia fizyczne zwalniają tempo procesów inwolucyjnych;
- po siódme - ujednolicone wymagania sprawnościowe dla kad-

ry zawodowej w przedziałach dziesięcioletnich nie znajdują uzasadnienia w badaniach naukowych;

- po ósme - kandydaci na studia w AON wyróżniają się niską sprawnością fizyczną;

- po dziewiąte - wymiar czasu przeznaczonego na programowe wf w szkolnictwie wojskowym i instytucjach pozostaje w sprzeczności z podstawowym prawem A.Uchtomskiego;

- po dziesiąte - istnieje pilna potrzeba modernizacji i rozbudowy bazy sportowej w różnych instytucjach MON i Sztabu Generalnego , a Akademii Obrony Narodowej szczególnie.

N a w y k i

Nawyki w całokształcie wychowania fizycznego stanowią dość istotną kwestię. W potocznym rozumieniu nawyk jest pojmowany jako "...akt lub ciąg aktów ruchowych wyuczonych aż do automatycznego ich wykonywania".[1/] Wychodząc z teoretycznych założeń behawioryzmu, nawyk jest konstruktem teoretycznym oznaczającym związek jaki powstaje między sytuacją bodźcową a daną reakcją.[2/] Analogicznie definiuje nawyk Z. Chlewiński.[3/] Przyjmując powyższe podejście przez nawyk rozumieć będziemy nie samą czynność, lecz zdolność /nabytą dyspozycję/ do jej wykonania.[4/] Oznacza to, że jeżeli mówimy o umiejętności gry w tenisa, to składa się na nią wiele innych nawyków ruchowych z możliwością wykorzystania ich w różnych warunkach.

1/ I.Kurcz, Uczenie się i pamięć. ...op.cit. s.271.

2/ Tamże.

3/ Z.Chlewiński, Kształtowanie...op.cit. s.161.

4/ Por. tamze.

Powszechnie obserwowane działania ruchowe takie jak chodzenie, bieganie, pływanie itp. mają z reguły charakter stereotypowy. Zbytnia automatyzacja tych działań w tych samych warunkach prowadzi do zrutynizowania i zubożenia walorów utylitarnych ćwiczeń fizycznych. Doskonałe opanowanie techniki biegu na bieżni tartanowej może być mało efektywne w biegu terenowym w pełnym rynsztunku bojowym. Inaczej pływa się w basenie, inaczej w rzece a jeszcze inaczej w morzu. Stąd też wynika postulat aby przy nauczaniu i doskonaleniu ćwiczeń fizycznych wykorzystywać zmienne warunki terenowe i atmosferyczne, stosować różnorodny sprzęt i ubiór. W świetle powyższego, w przygotowaniu psychofizycznym oficerów do działań bojowych, dużego znaczenia nabiera organizowanie ćwiczeń taktycznych, obozów kondycyjnych letnich i zimowych oraz podróży studyjno-historycznych z uwzględnieniem różnych warunków terenowych /góry, morze, jeziora/.

Z dydaktycznego punktu widzenia systematyczne powtarzanie czyli ćwiczenie może spowodować, że umiejętność może stopniowo przekształcać się w nawyk.[1/] Można zatem przyjąć, że warunkiem powstania nawyku jest umiejętność.

W procesie przechodzenia od teorii do praktyki, przekształcanie wiedzy w umiejętności i nawyki, stwarza podstawy do wszelkiej działalności praktycznej. W dziedzinie wychowania fizycznego oznacza to, że kształtowanie umiejętności i nawyków ruchowych musi być poprzedzane i "wspomagane" wiedzą natury medyczno-fizjologicznej.[2/] Przechodzenie od teorii do praktyki przebiega w dwóch etapach w pierwszym następuje opanowanie umiejętności i nawyków, w drugim zaś realizacja zadań praktycznych jakie stwa-

---

1/ Zob. W.Okoń, Wprowadzenie ... op.cit. s. 158.

2/ W.Okoń, ... op.cit. s. 159.

rza rzeczywistość.[1/] Jeżeli zatem opanowaliśmy np. umiejętność pływania, która wskutek systematycznego treningu przekształciła się w nawyk /rozumiany jako nabytą dyspozycję/, to umiejętność tę będziemy ustawicznie wykorzystywać jako formę własnej aktywności fizycznej służącej utrzymaniu dobrego stanu zdrowia i kondycji. Umiejętność pływania może okazać się również przydatna w czasie walki zbrojnej np. przy forsowaniu rzeki. Doświadczenia minionej wojny potwierdzają, że przy forsowaniu rzek, wielu żołnierzy straciło życie nie od kul przeciwnika ale dlatego, że nie umiało pływać.

Kształcenie fizyczne winno być zatem ukierunkowane na wyrabianie wszelkich nawyków, które mogą być potrzebne nie tylko w codziennym życiu ale także w rzeczywistej sytuacji bojowej. Jak dowodzą badania, istnieje pozytywny transfer czyli przeniesienie sposobów działania nabytych w kształceniu do rzeczywistych sytuacji.[2/] Istota tego transferu polega na zdolności wykorzystywania wiedzy, umiejętności, nawyków i sposobów działania w różnych zadaniach.[3/] Oznacza to, że opanowanie umiejętności i nawyków ruchowych, zapewnia lepsze przygotowanie do przyszłych działań bojowych. Pokonywanie napięć psychicznych i wysiłku fizycznego w walce sportowej, wskazuje na analogię z wysiłkiem w walce zbrojnej.

Rozpatrując związki walki zbrojnej ze sportem T.Kotarbiński tak pisze "...Rzecz jasna, że proces walki może się toczyć wśród aktów natarcia i obrony, ale bez uderzeń i bez starć. Tak np.

1/ Por. tamże.

2/ Por. I.Kurcz, Transfer w: Psychologia, red. T.Tomaszewski. Warszawa 1976, s. 305.

3/ Por. tamże.

przebiega prowadzony poprawnie mecz piłki nożnej".[1/] W kontekście powyższego można wnioskować, że w kształtowaniu nawyków przydatnych dowódcy w walce zbrojnej, dużą rolę odgrywają takie dyscypliny jak zespołowe gry sportowe, sporty walki, pływanie, strzelectwo, narciarstwo i żeglarstwo. Badania potwierdzają jednak, że większość żołnierzy zawodowych negatywnie ocenia możliwości kształtowania nawyków ruchowych w toku służby wojskowej.[2/]

Przyczyny takiej oceny mogą być wielorakie, wydaje się jednak, że główna wynika z bariery psychicznej opartej na niechęci kadry do wysiłku fizycznego. Skuteczność wychowania fizycznego jak już wspomniano, uwarunkowana jest pozytywnym stosunkiem wychowanków do ćwiczeń fizycznych. Tymczasem wojskowy system wychowania fizycznego oparty jest przede wszystkim na mniej lub bardziej skutecznym przymusie i obowiązku uczestniczenia kadry w zajęciach z wf.

Interesujący pogląd przedstawia cytowany wcześniej K.Zuchora, który proponuje tradycyjny schemat wychowania fizycznego: przymus pedagogiczny - wdrażanie - nawyk, zastąpić układem swoboda wychowania - kształtowanie - postawa.[3/] Stanowi to o konieczności głębszej integracji w świadomość kadry, zastępowanie nawyku - gdzie udział świadomości jest znikomy - postawą, wyrażaną pozytywnym stosunkiem do swego zdrowia i aktywności ruchowej.

Z powyższych przesłanek rodzą się pytania: jak kształtować pozytywne postawy studentów uczelni wojskowych wobec kultury fi-

---

1/ T.Kotarbiński, Traktat o dobrej robocie. Warszawa 1973,s.249.

2/ W.Borzęcki, Efekty wojskowego szkolenia fizycznego. "Wojsko i wychowanie" 1990, nr 12.

3/ Zob. K.Zuchora. ...op.cit. s. 21, 22.

zycznej, w jaki sposób aktywizować i motywować ich do udziału w ćwiczeniach fizycznych, jak sprawić, aby absolwent uczelni traktował wychowanie fizyczne nie jako służbowy obowiązek ale jako wewnętrzną, utrwaloną potrzebę, której zaspokojenie przejawia się w dobrym zdrowiu i utrzymywaniu sprawności psychofizycznej?

Sformułowane wyżej pytania wprowadzają nas w nową grupę problemów, które spróbujemy wyjaśnić w dalszych rozważaniach.

2.2. WYZNACZNIKI I UWARUNKOWANIA O CHARAKTERZE OSOBOWOŚCIOWYM

We wstępnej części naszych rozważań założyliśmy, że wychowanie fizyczne jako integralna część wychowania wszechstronnego, oddziaływuje na osobowość człowieka w sferze intelektualno-sprawnościowej /instrumentalnej/, kształtując określony poziom wiedzy, umiejętności i nawyków. W takim przypadku oddziaływanie to wchodzi w zakres pojęcia kształcenie. Jeżeli natomiast mamy na myśli wywołanie względnie trwałych zmian w sferze emocjonalno-wolicjonalnej wychowanka, to mówimy o pojęciu wychowanie, rozumiane w wąskim znaczeniu. Jak już wskazywano generalnym zadaniem współczesnego wychowania fizycznego jest wychowanie człowieka do uczestnictwa w kulturze fizycznej. Jeżeli przyjmiemy, że powszechnie uznawanym celem wychowania ogólnego jest kształtowanie postaw prospołecznych, to celem fizycznego wychowania będzie kształtowanie postaw prosomatycznych.[1/]

Pozytywny stosunek do wartości zdrowotno-higienicznych , sprawnościowych i estetycznych własnego ciała, stanowi podstawowe kryterium kultury fizycznej człowieka. Słusznie zauważa

---

1/ Por. H.Grabowski. ...op.cit. s. 50.

F.Znaniecki, że "...W większości działań należących do zakresu wychowania fizycznego chodzi /.../ nie tylko o to, aby wychowanek spełniał pewne czynności w czasie trwania stosunku wychowawczego, ale aby nabrał chęci i umiejętności do wykonywania ich później, po dojrzeniu i uniezależnieniu się od wychowawcy".[1/] W cytacie powyższym zawiera się cała istota, sens i skuteczność wychowania fizycznego. Na podstawie powyższego można zatem rozumieć, że "...celem wychowania fizycznego jest kształtowanie względnie trwałych dyspozycji psychicznych do zachowań w dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową i zdrowie, na podłożu poznania tych właściwości osobniczych i emocjonalnego stosunku do nich".[2/] Wskazuje to z kolei na konieczność bliższego wyjaśnienia takich kategorii jak: postawy, potrzeby i motywy.

Postawy

Najczęściej pojęcie "postawa" rozumiemy jako stosunek człowieka do życia lub do pełnej wyróżnionej sfery zjawisk, ustosunkowanie się do czegoś,czyjeś nastawienie, stanowisko, poglądy[3/].

J.Reykowski nazywa postawami stałe ustosunkowania do przedmiotów, instytucji, idei i wartości.[4/] Ustosunkowania te ukierunkowane na określone cele nazywa dążeniem, a skierowane do określonych osób - uczuciami. Postawy, które polegają na zdobywaniu coraz to nowych informacji o przedmiocie, określa Reykow-

---

1/ F.Znaniecki, Socjologia wychowania.Warszawa 1973, t.2, s.222.

2/ H.Grabowski, ... op.cit. s. 52.

3/ Słownik języka polskiego, Warszawa 1988, t.2, s. 842.

4/ J.Reykowski. Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności, w: Psychologia red. T.Tomaszewski, s. 763.

ski jako zainteresowania, a te które polegają na skłonności do wykonywania pewnych czynności, nazywa zamiłowaniami.

Pojęcie "postawa" bywa również używane jako termin dyspozycyjny, czyli opisuje stały wewnętrzny warunek do określonych obiektów. Często jednak pojęcia "postawa" i pojęcia "uczucia" używa się zamiennie.[1/] Postawy, zainteresowania i zamiłowania uzależnione są od doświadczeń jednostki, jej wiedzy o danym przedmiocie oraz od wzorów postaw z jakimi się zetknęła.[2/]

Według S.Sieka, "postawa to wyuczona cecha osobowości, dzięki której człowiek reaguje w określony sposób wobec okeślonej klasy obiektów.[3/]

Traktując postawę jako cechę osobowości możemy w niej wyróżnić:

a/ przedmiot - czyli to czego dotyczy;

b/ kierunek - aprobata, dezaprobata;

c/ intensywność - czyli siłę określonego kierunku reagowania.

J.Kozielecki definiuje "postawę" jako "...względnie stałą skłonność do zachowania się w określony sposób wobec przedmiotów, wobec innych ludzi i wobec samego siebie".[4/]

Uwzględniając komponenty poznawcze, emocjonalne i behawiorystyczne, S.Mika przez postawę rozumie "...względnie stałą strukturę procesów poznawczych, emocjonalnych i tendencji do zachowań, w której wyraża się określony stosunek wobec danego przedmiotu".[5/] Według tego autora postawa posiada takie wymiary jak

---

1/ Tamże.

2/ Zob. tamże, s. 763, 764.

3/ S.Siek, Struktura osobowości. ... op.cit. s. 217.

4/ J.Kozielecki. O człowieku wielowymiarowym. op.cit. s.175.

5/ S. Mika, Psychologia społeczna, Warszawa 1982, s.116.

kierunek /znak/ i określoną wielkość /siłę/. Kierunek postawy może być wyrażony jako pozytywny, negatywny lub neutralny. Siła postawy może wyrażać się w stopniu aprobaty wobec jakiegoś przedmiotu, siłą przeżyć emocjonalnych, sposobem zachowania. Siła postawy może zatem przejawiać się we wszystkich trzech jej komponentach.

Uogólniając powyższe kwestie, można - jak sądzimy - przyjąć, że postawa jest względnie trwałą dyspozycją człowieka, wyrażającą się w jego zachowaniu, pozytywnym lub negatywnym stosunkiem do jakiegoś przedmiotu, osób lub sytuacji.

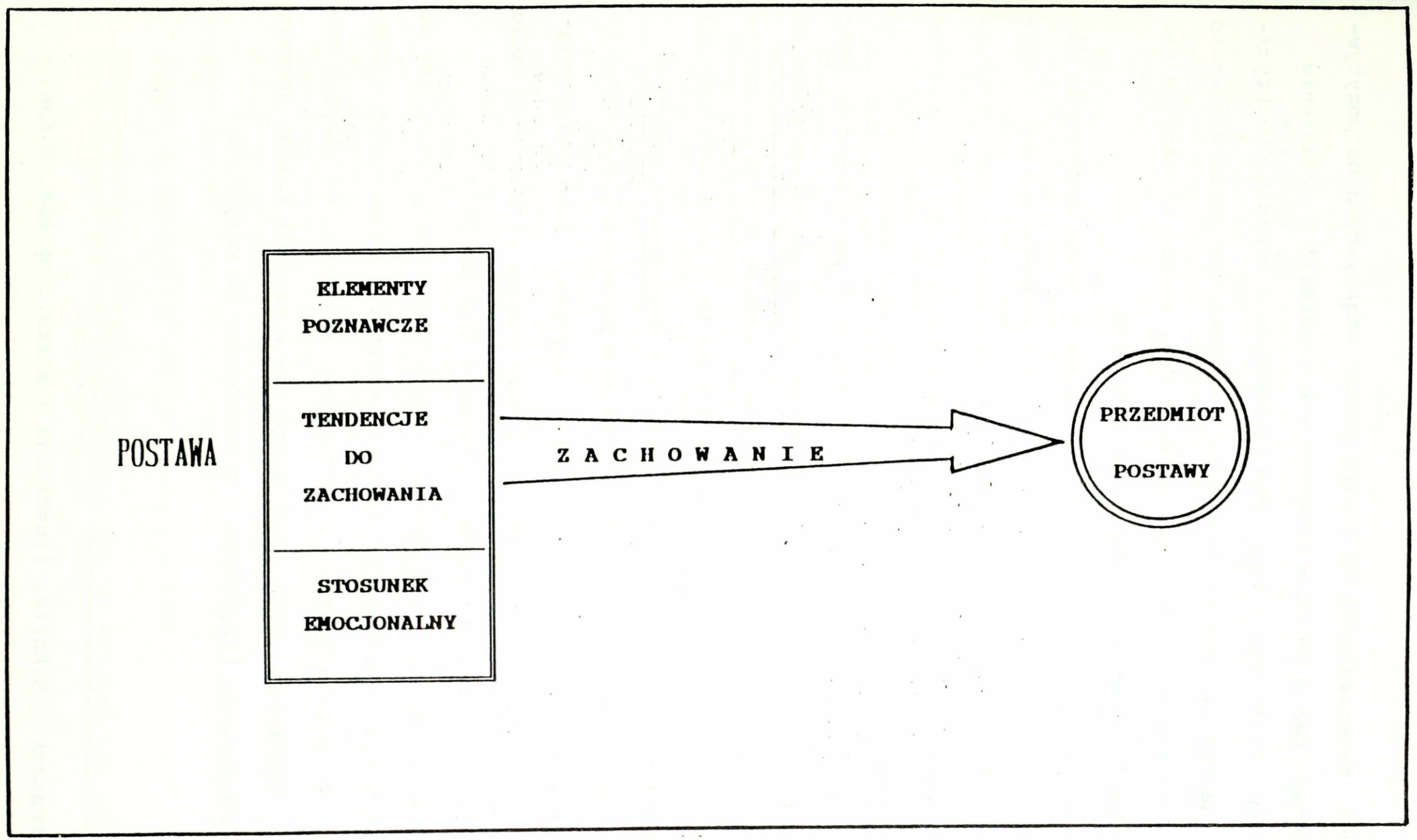
W dziedzinie wychowania fizycznego "postawa" ujmowana jest jako stosunek intelektualny i emocjonalny do wf.[1/] Stosunek ten musi być pozytywny, gdyż w przeciwnym wypadku ćwiczenia fizyczne stają się przykrym /w wojsku wymuszonym/ obowiązkiem, a absolwent uczelni /szkoły/ z ulgą uwalnia się od wychowania fizycznego, aby już do ćwiczeń nie powrócić.[2/]

Kształtowanie pozytywnych postaw studentów wojskowych do kultury fizycznej jest zadaniem niezwykle trudnym. Trzeba bowiem pamiętać, że oficerowie ci to ludzie w pełni dojrzali, o ukształtowanych i utrwalonych poglądach, postawach i zainteresowaniach. Są wśród nich i tacy, którzy wyrażają negatywne postawy wobec wychowania fizycznego, ukształtowane na tle przykrych doświadczeń doznanych we wcześniejszej edukacji /szkoła oficerska, średnia czy nawet podstawowa/. Naturalnie mężczyźni ci nie powinni być studentami szkół wojskowych, lecz niestety takie wypadki istnieją.

Mimo tych trudności nie można rezygnować z zabiegów wycho-

1/ M.Demel, ... op.cit. s. 80, 81.

2/ Por. M.Demel, ...op.cit. s.81.



Rys.9 Struktura postawy (wg S.MIKI)

wawczych zmierzających do zmiany postaw negatywnych na pozytywne. Dlatego też w świetle nowoczesnych tendencji w wychowaniu fizycznym /omówiono dalej/, nie rezygnując z wymagań dydaktycznych, należy starzać takie sytuacje wychowawcze gdzie dominować będzie dowartościowanie nad deprecjacją, bodźce atrakcyjne nad awersyjnymi a powodzenie nad niepowodzeniem.

Duże znaczenie aplikacyjne w aspekcie zadań wychowania fizycznego, zdaje się mieć teoria dysonansu poznawczego rozumianego jako "stan wzbudzający przykre napięcia emocjonalne i motywujący do podejmowania czynności, których celem staje się zredukowanie dysonansu".[1/] Inaczej mówiąc dysonans poznawczy dotyczy następstw zachowań sprzecznych z własnymi przekonaniami oraz tendencji do usuwania przykrych napięć wywołanych tą sprzecznością. W praktyce oznacza to, że jeżeli student o niskiej sprawności fizycznej będzie doznawał upokorzeń to w celu zredukowania dysonansu między przekonaniem o swojej nieporadności ruchowej a poczuciem własnej wartości, będzie przejawiał skłonność do pomniejszania znaczenia sprawności fizycznej, jako cechy przydatnej w życiu. Skłonność ta niweczy szanse na internalizację /uznanie za własne/ wartości wychowania fizycznego.

Jeżeli zatem w działaniach wychowawczych dążyć będziemy do przełamywania niechęci do ćwiczeń, nakłaniać do zachowań sprzecznych z wcześniejszymi przekonaniami studenta, to wówczas redukcja dysonansu może przejawiać się w postaci zmiany postawy wobec wychowania fizycznego - z negatywnej na pozytywną.

1/ A.Frączek i M.Kofta, Frustracja i stres...op.cit. s.634.

Potrzeby

Świadome działania człowieka dążą do osiągnięcia jakiegoś celu i wiążą się z zaspokojeniem określonej potrzeby. Życie, rozwój i działania człowieka uzależnione są od jego właściwości osobniczych oraz od środowiska, w którym egzystuje. "Zależność człowieka od otoczenia pod jakimkolwiek względem określa się jako potrzebę".[1/] Oznacza to, że człowiek potrzebuje pokarmu, tlenu, wody po to aby żyć. Są to potrzeby obiektywne, gdyż zależność człowieka od otoczenia ma charakter obiektywny. Potrzeby obiektywne implikują kształtowanie się potrzeb subiektywnych, które określamy jako skomplikowany system zmian, jakie zachodzą u człowieka wówczas, gdy potrzeby obiektywne nie są zaspokojone.[2/] Brak pokarmu, wody, snu powoduje nie tylko zaburzenia homeostazy ale również określone zmiany w świadomości i działaniu człowieka. Możemy zatem mówić o potrzebach w sensie fizjologicznym i psychologicznym. Człowiek żyje jednak wśród ludzi stąd wynikają jego potrzeby społeczne wśród których można wymienić: potrzebę akceptacji przez innych, potrzebę miłości lub uznania, potrzebę dominowania nad innymi lub ulegania im, potrzeba bronienia się przed nimi lub walki z nimi.

Trzecia grupa potrzeb, która wynika z zależności człowieka od wytworów kultury ludzkiej i funkcjonowania instytucji społecznych nosi nazwę potrzeb kulturalnych. Można tu wymienić potrzeby materialne/ posiadanie telewizora, lodówki, samochodu/ oraz duchowe /książka, kino, teatr, impreza sportowo-rekreacyjna itp/. W tej grupie potrzeb możemy wyróżnić potrzeby instrumen-

---

1/ T.Tomaszewski. Aktywność człowieka w: Psychologia jako nauka o człowieku, s. 222.

2/ Por. tamże.

talne, które są zjawiskiem chwilowym wynikającym z celu przedsięwzięcia i które znikają gdy działanie zostaje zakończone.[1/] Potrzebujemy zatem rakiety tenisowej gdy chcemy zagrać w tenisa, potrzebujemy biletu aby dostać się na mecz piłkarski, potrzeba odpowiedniego ubioru, sprzętu i obiektu do uprawiania takiej czy innej dyscypliny sportowej.

Systematyczne powtarzanie powyższych działań może sprawić stałe uzależnienie człowieka od posiadania pewnych przedmiotów, uprawnień, obiektów i postaw innych osób. Potrzeby instrumentalne uwarunkowane są zatem strukturą czynności natomiast potrzeby psychiczne warunkują egzystencję osobowości. Potrzeby psychiczne nazywane są podstawowymi. "Deprywacja potrzeb instrumentalnych stwarza człowiekowi kłopoty, a deprywacja podstawowych potrzeb psychologicznych jest nieszczęściem".[2/] Wiele potrzeb instrumentalnych poprzez wielokrotne powtarzanie może przekształcić się w potrzeby podstawowe - zjawisko takie nosi nazwę autonomii funkcjonalnej.[3/] Odgrywa ono istotną rolę w tworzeniu się przyzwyczajeń, gdzie człowiek odczuwa subiektywną potrzebę wykonywania jakiejś czynności /np. gra w tenisa, pływanie, jazda na nartach/ dla niej samej, już bez względu na cel.[4/] **Uczestniczenie w różnych formach kultury fizycznej powino być nie tyle obowiązkiem co dobrym obyczajem.** Wśród biznesmenów amerykańskich istnieje zwyczaj gry w tenisa i golfa. Spotkania na kortach, boiskach i polach golfowych wykorzystywane są nie tylko do poprawy kondycji ale także do załatwiania interesów.

Z powyższych wywodów wynika, że potrzeby są głównymi czyn-

1/ J.Reykowski. Osobowość w: Psychologia op.cit. s. 771.

2/ J.Reykowski... op.cit. s.771.

3/ Por. tamże.

4/ Por. T.Tomaszewski. ...op.cit. s.228.

nikami pobudzającymi człowieka do aktywności i nadającymi jego aktywności określony kierunek. Aktywność człowieka polega bowiem albo na zaspokajaniu potrzeb, albo na wykonywaniu zadań. Jak zatem mogą być zaspokojone powyższe potrzeby poprzez kulturę fizyczną? W aspekcie potrzeb biologicznych różnorodne formy kultury fizycznej /wychowanie fizyczne, sport i rekreacja fizyczna/, sprzyjają zachowaniu i umacnianiu interakcji człowieka ze środowiskiem. W związku z szybkimi przemianami środowiska /technizacja, degradacja ekologiczna/, przed kulturą fizyczną staje zadanie zwiększenia zdolności przystosowawczych organizmu człowieka do nowych, stale zmieniających się warunków otoczenia. W aktywności ruchowej należy dostrzegać możliwości zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu i kompensację jego deficytu.

Ćwiczenia fizyczne zapewniają prawidłowy rozwój fizyczny dzieci i młodzieży, stwarzają warunki do aktywnego wypoczynku i odnowy sił psychofizycznych organizmu, zwalniając tempo inwolucji, opóźniają proces biologicznego starzenia się. Aktywne uczestnictwo w kulturze fizycznej zaspokaja podstawowe potrzeby zdrowotno-higieniczne człowieka. Dlatego tak ważne jest wychowanie do kultury fizycznej przez wychowanie fizyczne.

W zakresie potrzeb psychicznych kultura fizyczna, a szczególnie różnorodne formy sportu dostarczają licznych doznań wzbogacających osobowość człowieka. Mamy tu na myśli głównie cechy wolicjonalne takie jak: wola walki i chęć zwycięstwa, upór, zdecydowanie itp. Sport zaspakaja potrzebę rywalizacji i sprzyja rozładowywaniu napięć psychicznych.

W aspekcie potrzeb społecznych możliwości kultury fizycznej przejawiają się w przygotowaniu człowieka do życia, nauki, pracy, walki i obrony. Przygotowanie takie wymaga wyrobienia sprawności fizycznej, szybkiego działania, wytrzymałości i innych

cech kształtowanych przez wychowanie fizyczne. A zatem kultura fizyczna realizuje również cele bezpośrednio utylitarne, co w warunkach wojska ma znaczenie szczególne.

Od oficera społeczeństwo oczekuje sprawności, odwagi i zdecydowania w działaniu, sprężystej sylwetki i obrony przed przeciwnikiem. Człowiek zdrowy i sprawny jest akceptowany przez innych, budzi szacunek i uznanie. Kultura fizyczna integruje ludzi i grupy społeczne /gry zespołowe, obozy sportowo-kondycyjne itp/.

W świetle powyższych konstatacji dochodzimy do następujących konkluzji:

1. Cele i zadania kultury fizycznej należy uzależniać od charakteru i stopnia zaspokojenia określonych potrzeb, co wiąże się przede wszystkim z adaptacją człowieka do zmieniających się warunków życia;

2. Potrzeby biologiczne, psychiczne i społeczne należy uwzględniać w diagnozie i prognozie wychowania fizycznego;

3. Zdrowie psychofizyczne i sposób wypoczynku, uwarunkowane są nie tylko określonymi czynnikami środowiskowymi, ale też indywidualnymi potrzebami ludzi. Dlatego też należy umożliwiać im korzystanie z różnorodnych form aktywności ruchowej;

4. Wychowanie fizyczne, sport i rekreacja fizyczna zapewniają w znacznej mierze zaspokojenie biologicznych, psychicznych i społecznych potrzeb człowieka;

5. W procesie fizycznego wychowania potrzeby człowieka trzeba nie tylko widzieć i uwzględniać, ale również je inspirować.

M o t y w y

Wszelkie działania człowieka ludzkie ukierunkowane są na osiąganie określonych wyników. Siłę napędową tych działań stanowią motywy, które usytuowane są między potrzebami a ich realizacją. Można zatem przyjąć, że "...motyw stanowi wewnętrzną pobudkę do działania, jest chęcią zaspokojenia jakiejś potrzeby[1/]. We współczesnej literaturze pedagogicznej i psychologicznej problematyka dotycząca motywów prezentowana jest z dużą frekwencją, a przy tym tak rozległa, że nie sposób ująć wszystkie zagadnienia w niniejszych rozważaniach. Ograniczymy się zatem tylko do wyjaśnienia ważniejszych pojęć i właściwości procesu motywacyjnego.

Najbardziej powszechnie motyw definiuje się jako "stan wewnętrznego napięcia, od którego zależy możliwość i kierunek aktywności organizmu".[2/] Motyw warunkuje zatem postępowanie człowieka, jest motorem jego działania. Można przyjąć formułę, że " motywacja do osiągnięcia określonego wyniku /celu/ jest funkcją użyteczności tego wyniku oraz subiektywnego prawdopodobieństwa osiągnięcia tego wyniku",[3/] a więc:

$$M_i = f / U_i, P_{si} /$$

Oznacza to, że jeżeli użyteczność /U_i/ bądź prawdopodobieństwo /P_{si}/ są równe zeru, to i motywacja /Mi/ jest równa zeru.Stąd też cechy ilościowe motywacji zmieniają się wraz ze zmianą uży-

---

1/ W.Okoń, Wprowadzenie...op.cit. s.337.

2/ T.Tomaszewski, Wstęp do psychologii. Warszawa 1963, s.187.

3/ J.Reykowski, Emocje i motywacja w: Psychologia. red. T.Tomaszewski, s. 579.

teczności i prawdopodobieństwa.

Wyróżnia się dwie podstawowe właściwości motywacji: kierunek i natężenie.

K i e r u n e k motywacji wskazuje wynik /cel/, ku któremu zmierza czynność. Osiągnięcie wyniku powoduje, że natężenie motywacji obniża się lub spada do zera, mogą przy tym wystąpić dodatnie emocje.[1/]

N a t ę ż e n i e motywacji wyraża się w trzech parametrach takich jak: siła, wielkość oraz intensywność.

Siłę procesu motywacyjnego określa stopień, w jakim dany motyw kontroluje zachowanie. Motyw jest tym silniejszy im trudniej skłonić człowieka do zmiany kierunku podjętej działalności. Silny motyw jest niezwykle ważny w aspekcie psychofizycznym "jest bowiem jednym z warunków odporności na stres psychologiczny i wytrwałości w dążeniu do celów".[2/] Wielkość motywu to właściwość, od której zależy rozmiar wyniku, bądź liczba czynności konsumpcyjnych /redukują napięcie motywacyjne/ potrzebnych do zaspokojenia motywu. Motyw jest tym większy, im więcej potrzeba aby go zaspokoić.[3/]

I n t e n s y w n o ś ć to właściwość, od której zależy poziom mobilizacji organizmu związany z realizacją danego motywu.[4/] Od intensywności motywacji zależy ilość energii zużytej dla osiągnięcia danego celu /wyniku/. Godzi się w tym miejscu przytoczyć tezę T. Kotarbińskiego, która głosi, że " człowiek rozwija najwyższą energię i pomysłowość, gdy znajdzie się w sytuacjach

---

1/ Por. tamże.

2/ Tamże, s.580.

3/ Tamże, s. 580.

4/ Tamże, s. 580.

przymusowych, a w takie właśnie sytuacje obfitują procesy walki"[1/].

Jeżeli zatem istniej zależność poziomu mobilizacji organizmu od intensywności motywacji, to fakt ten należy uwzględniać w przygotowaniu oficerów do działan bojowych. Konieczność tę uzasadnia reguła, stanowiąca, że "wzrostowi intensywności motywu odpowiada zwiększenie zdolności do wysiłku, zwiększenie szybkości i siły reakcji itp.[2/]

Wśród czynników determinujących intensywność motywacji wyróżnia się między innymi sposób jej uruchamiania oraz dojrzałość osobowości.

Motywacja wywołana przez działanie czynników negatywnych /zagrożenie, ból/ łatwiej osiąga dużą intensywność niż motywacja wywołana przez działanie czynników dodatnich, np. wzbudzających zainteresowanie. Tak więc silna motywacja nie musi być zarazem intensywna, jeżeli człowiek nie napotyka poważniejszych przeszkód w swym działaniu bądź też nie obawia się o jego wynik.

W walce zbrojnej gdzie działają głównie czynniki negatywne /zagrożenie życia/ może występować bardzo duża intensywność motywacji, wyrażająca się na zewnątrz w formie silnego podniecenia. Nie jest to zjawisko korzystne, ponieważ "ludzie przejawiający bardzo silne podniecenie w trakcie działania to zwykle tacy ludzie, którzy nie wierzą w swoje siły lub też nie są pewni, czy dadzą sobie radę w danych warunkach".[3/]

Zależność intensywności motywacji od osobowości wyraża się tym, że im osobowość bardziej dojrzała tym trudniej powstają mo-

---

1/ T.Kotarbiński. Problematyka ogólnej teorii walki w: Hasło dobrej roboty. Warszawa 1968, s.189.

2/ J.Reykowski, ...op.cit. s.580.

3/ Tamże, s.581.

tywy intensywne. Ponadto intensywność motywacji wykazuje związek z obiektywną trudnością zadania, ze znaczeniem wyniku dla jednostki, a także z pewnymi cechami temperamentu.

Czynnikiem determinującym użyteczność wyniku świadomego działania człowieka jest antycypowana wartość gratyfikacyjna. Obiekt /stan rzeczy, osoba, sytuacja, warunki/, posiada wartość gratyfikacyjną, jeśli może redukować napięcie motywacyjne. Po to aby dana sytuacja miała wpływ na powstanie procesu motywacyjnego, człowiek musi zdać sobie sprawę z jego gratyfikacyjnych właściwości. W świetle tego wychowanek musi wiedzieć i być przekonany, że ćwiczenia fizyczne przynoszą wymierne rezultaty w aspekcie zdrowotnym, hedonistycznym, utylitarnym i wychowawczym.

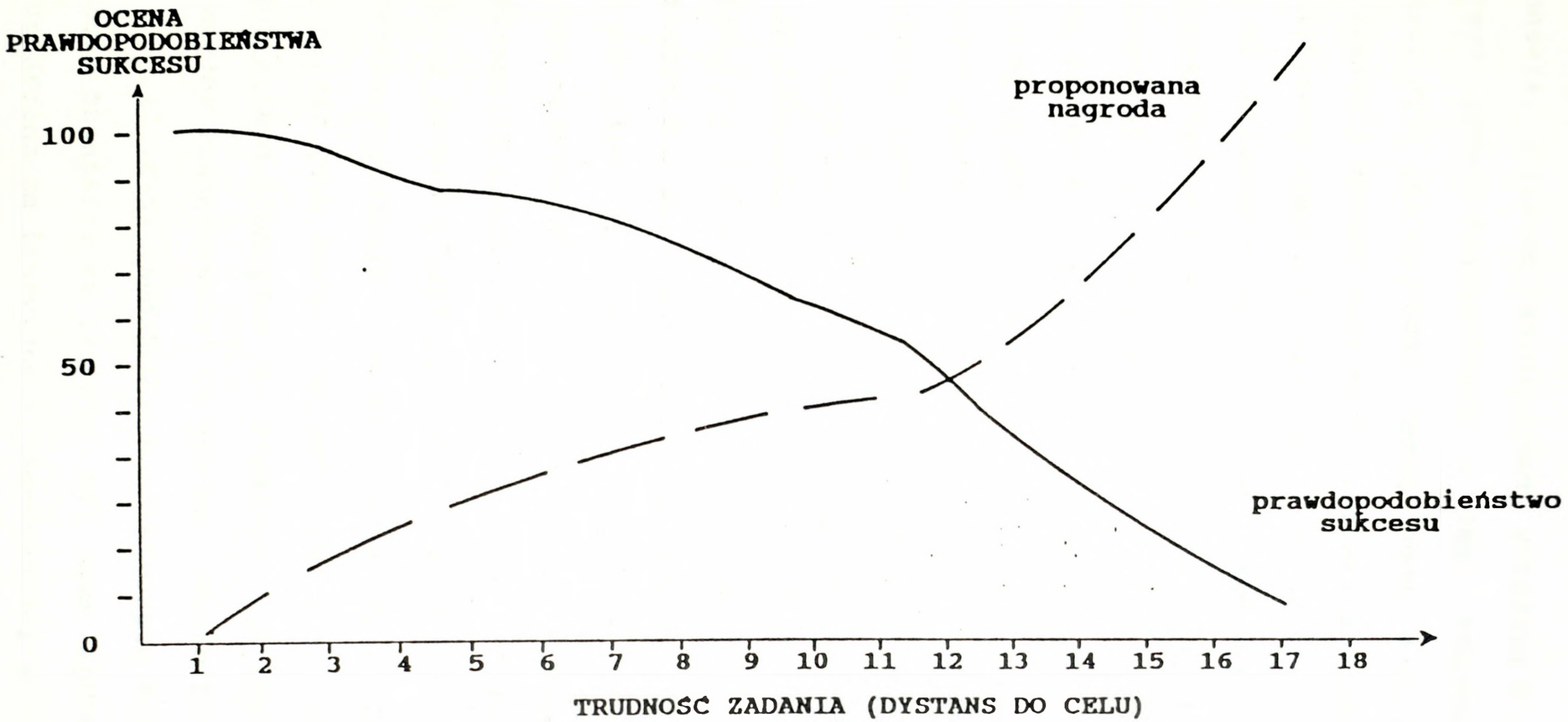
Antycypowana wartość gratyfikacyjna zależy od jakości wyniku, od ubiegłych doświadczeń, od dostępności wyniku i od dystansu psychologicznego wobec wyniku.[1/]

Ze względu na konwencję i problematykę pracy, wyjaśnimy bliżej zależność antycypowanej wartości gratyfikacyjnej od dostępności wyniku. Zależność tę ilustruje rysunek 10.

Zauważmy,że im wynik jest trudniej dostępny, tym większa jego wartość gratyfikacyjna. Ocena dostępności wyniku często oparta jest na znajomości osiągnięć innych osób z grupy, do której należy dana osoba. Dlatego obiekt /stan rzeczy, osoba, sytuacja, warunki/ wydaje się tym atrakcyjniejszy im mniej osób może go osiągnąć. Zainteresowanie zwycięstwem sportowym jest tym większe, im wyżej ocenia się siły przeciwnika.
Zależność ta jest jednak mniej wyraźna u osób, dla których sukces sportowy może mieć znaczenie instrumentalne /nie jest auto-

---

1/ Zależności te wyjaśnia szczegółowo J. Reykowski... op.cit. s. 591-595.



Rys.10 Zależność między wartością gratyfikacyjną a dostępnością wyniku

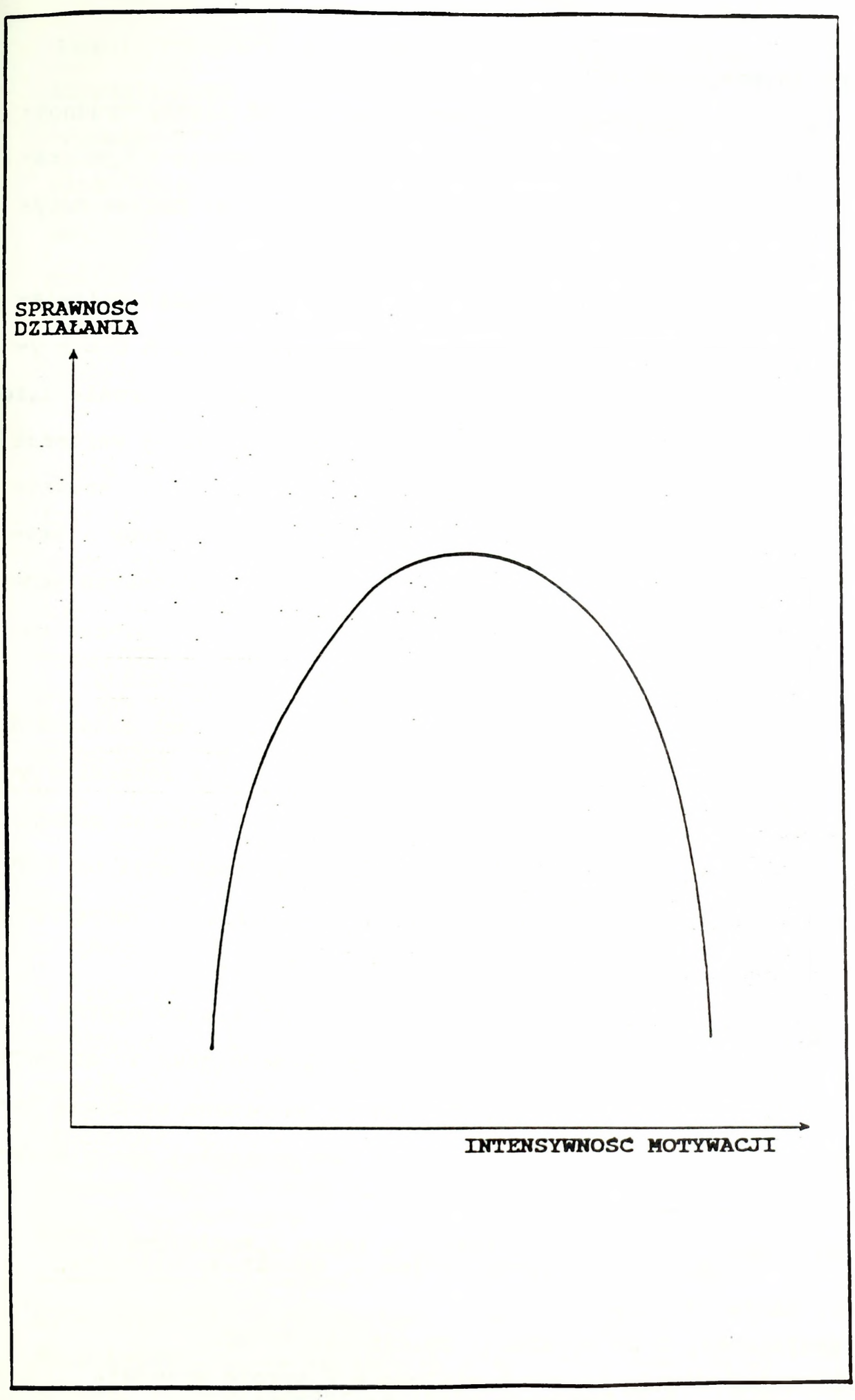
teliczny/. W praktyce pedagogicznej omawiana zależność nie zawsze dostrzegana jest w dostatecznej mierze. Wystawianie zbyt wielu wysokich ocen przez nauczyciela, zbyt częste chwalenie uczniów, zbyt szerokie rozdzielanie nagród i premii, prowadzi do szybkiego osłabienia lub zaniku wartości gratyfikacyjnych tych form oddziaływania. Należy jeszcze pokreślić, że mimo, iż cele osiągane rzadko mają większą wartość gratyfikacyjną, ich wpływ na motywacje jest modyfikowany przez to, że prawdopodobieństwo ich realizacji jest zwykle małe. Oznacza to, że prawdopodobieństwo osiągnięcia wyniku jest odwrotnie proporcjonalne do wartości gratyfikacyjnej związanej z dostępnością wyniku, a wielkość motywacji można traktować w pewnym przybliżeniu jako iloczyn użyteczności i prawdopodobieństwa.[1/]

W tym wypadku maksimum motywacji przypada na średni poziom trudności. Jeżeli zatem wymagania sprawnościowe będą miały wysoką wartość gratyfikacyjną /użyteczność/, a stopień prawdopodobieństwa spełnienia tych wymagań będzie mały, to i wielkość motywacji będzie niska. Oznacza to, że w świetle teorii motywacji,nie można stawiać jednakowych wymagań oficerowi w wieku 41 lat i oficerowi w wieku 50 lat, ponieważ prawdopodobieństwo realizacji tych wymagań przez wymienionych oficerów, będzie ze względu na wiek, zróżnicowane i nawet przy takiej samej wartości gratyfikacyjnej, wielkość ich motywacji będzie różna. Sprawność działań człowieka zależy od intensywności motywacji. Zależność tę wyjaśnia prawo Yerkesa - Dodsona. (rys.11).

Wskazuje ono (to prawo), że zależność między sprawnością działania a intensywnością motywacji ma charakter krzywoliniowy oraz, że maksymalna sprawność działań przypada na motywację o

---

1/ Por. J.Reykowski, ...op.cit. s. 594.



Rys.11 Sprawność działania a intensywność motywacji

średniej intensywności.[1/]

Drugie prawo Yerkesa-Dodsona wyjaśnia zależność między trudnością zadania a podatnością na wpływ motywacji. Zgodnie z tym prawem, w miarę wzrostu trudności problemu optymalny poziom motywacji obniża się.[2/]

W innowacyjnej koncepcji kształtowania osobowości człowieka, J.Kozielecki duże znaczenie przypisuje motywacji h u b r y s t y c z n e j. Motywacja ta pojmowana jest jako "...trwałe dążenie człowieka do potwierdzania i powiększania swojej wartości /ważności/".[3/] "Dowartościowanie siebie - jak zauważa J.Kozielecki - jest źródłem osobistej satysfakcji, dumy i bezpieczeństwa, umacnia osobowość, wyzwala optymizm i wyznacza sens życia. Znaczenie motywacji hubrystycznej wyraża się w sferze zarówno psychologicznej, antropologicznej jak i biologicznej.

Z pedagogicznego punktu widzenia, motywacje obok zdolności i zainteresowań zaliczane są do głównych czynników determinujących proces kształcenia i wychowania.[4/] W literaturze pedagogicznej dość powszechnie spotyka się podział motywacji na trzy rodzaje: zewnętrzne /heteronomiczne/, pośrednie i wewnętrzne /autonomiczne/.

Motywy zewnętrzne najczęściej sprowadzają się do nagród i kar. Motywy pośrednie odnoszą się do naśladownictwa autorytetu nauczyciela i współzawodnictwa. Motywy autonomiczne wyrażają takie wskaźniki jak zamiłowania, perspektywy przyszłej pracy zawo-

---

1/ J.Reykowski...op.cit. s,618-621, a także J.Kozielecki ... Koncepcja transgresyjna... op.cit.s. 313-314.

2/ Por. tamże, s. 314.

3/ J.Kozielecki, O człowieku... op.cit. s. 57-60.

4/ Por. T.Lewowicki, Proces kształcenia w szkole wyższej. Warszawa 1988, s. 119-121.

dowej, korzyści materialne z wykonywanego zawodu itp. Zdaniem B.Rudnickiego "... u studentów AON przeważają motywy autonomiczne"[1/] to znaczy takie, które są uzależnione od doświadczenia życiowego i przekonań oficerów. Jeżeli założymy, że powyższe twierdzenie jest prawdziwe, to wypływają z niego konkretne wnioski praktyczne, że fizyczne wychowanie studentów AON należy realizować tak aby było ono zgodne z ich zamiłowaniami, oczekiwaniami, zainteresowaniami, potrzebami i aspiracjami.

Z analizy porównawczej literatury wynika, że między psychologią a pedagogiką istnieje ogólna zgodność co do pojęcia i istoty procesu motywacyjnego. Zgodność tę potwierdza między innymi fakt, że "...u ludzi dorosłych obserwuje się wysoki poziom motywacji i aspiracji oraz modyfikacje zachowań w zależności od prawdopodobieństwa osiągnięcia celu.[2/] Można więc chyba przyjąć, że poprzednie rozważania i konstatacje, prezentowane w ujęciu psychologicznym, znajdują swój sens i możliwość wykorzystania w podejściu pedagogicznym.

Istotną rolę w procesie kształcenia - z pedagogicznego punktu widzenia - odgrywają takie kategorie psychologiczne jak reaktywność i temperament. Pojęcia te omówimy szczegółowo w dalszej części opracowania. Teraz ograniczymy się jedynie do ogólnych refleksji, że "...studenci mało reaktywni przejawiają tendencje do aktywnego stylu samoregulacji w przeciwieństwie do studentów silnie reaktywnych, którzy "...charakteryzują się biernym stylem samoregulacji lub ucieczką od sytuacji bogatych w bodźce".[3/]

1/ B.Rudnicki, Zarys systemu... op.cit. s. 19.

2/ T.Lewowicki,... op.cit. s. 124.

3/ Zob. T. Lewowicki, ...op.cit. s. 131-136.

Jeżeli zaś chodzi o wpływ temperamentu na proces kształcenia, to najlepsze wyniki w uczeniu się uzyskują sangwinicy, nieco gorsze cholerycy i flegmatycy, najgorsze natomiast melancholicy.[1/] A zatem temperament i wynikająca z niego reaktywność należy rozumieć jako jeden z mechanizmów regulujących aktywność i zachowanie się człowieka, dlatego też w procesie wychowania fizycznego nie można tych cech pomijać.

W świetle powyższych rozważań nasuwają się refleksje natury ogólnej, które możemy wyrazić następująco:

1. Skuteczność procesu wychowania fizycznego determinują prawa, zjawiska i zależności procesu motywacyjnego;

2. Poprzez przymus i doraźną subordynację nie można ukierunkować trwałych i pozytywnych postaw i przekonań do uprawiania ćwiczeń fizycznych;

3. Zunifikowane wymagania sprawnościowe dla kadry zawodowej w przedziałach dziesięcioletnich, w świetle teorii motywacji wydają się nieuzasadnione.

4. Uwzględniając, że motywacje autonomiczne dominują u studentów szkół wojskowych, w procesie wychowania fizycznego należy dążyć do internalizacji wartości kultury fizycznej odnoszących się do zdrowia, sprawności, odporności, wydolności, budowy i urody ciała. Ukierunkowując zatem i wzmacniając motywacje studentów do uprawiania ćwiczeń fizycznych, należy powyższe wartości systematycznie eksponować i utrwalać,bowiem tylko wtedy możemy oczekiwać sukcesów wychowawczych w dziedzinie prospekcji /wychowania dla przyszłości/.

1/ Tamże, s.131-136.

3. ODPORNOŚĆ PSYCHOFIZYCZNA OFICERA-DOWÓDCY A ĆWICZENIA FIZYCZNE

Kwestie odporności psychofizycznej wyodrębniliśmy jako oddzielny problem wychodząc z założenia, że wychowanie fizyczne stanowi podstawowy element wyrabiania odporności psychofizycznej oficerów. Z pewnością wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm człowieka jest tak wszechstronny i głęboki, że wymaga oddzielnych studiów i wyspecjalizowanych, długotrwałych badań. Skupimy się zatem na analizie i wyjaśnieniu podstawowych kategorii w tej dziedzinie, eksponując przede wszystkim wiodący problem przygotowania dowódcy do walki zbrojnej w aspekcie odporności psychofizycznej.

Wychodząc z charakterystyki przyszłej walki zbrojnej /zob.rozdział 2/, ustalono, że przebiegać ona będzie w warunkach stałego zagrożenia utraty życia, stając się tym samym źródłem powstawania stresów biologicznych i psychologicznych. W tej sytuacji niezwykłego znaczenia nabiera kształtowanie odporności psychofizycznej dowódcy na stres wojenny. Zanim udzielimy odpowiedzi na pytanie "czy poprzez ćwiczenia fizyczne możemy kształtować odporność psychofizyczną, należy wyjaśnić co to jest odporność i od czego ona zależy.

W literaturze psychologicznej spotykamy dwie definicje odporności na stres:

1. "Odpornością nazywa się fakt niereagowania przez człowieka pobudzeniem emocjonalnym, pomimo, że znajduje się on w warunkach stresu".[1/] W znaczeniu tym odporność na stres rozumiana jest jako brak reakcji emocjonalnej na sytuację trudną. Oznacza

---

1/ A.Frączek., M. Kofta, Frustracja i stres... op.cit. s.669.

to, że w zachowaniu człowieka nie występują takie stany emocjonalne jak lęk, strach czy gniew. Pojęcie to odnosi się zatem do reaktywności emocjonalnej.

2. Odporność na stres rozumiana jest jako "...zdolność do utrzymania uprzedniego kierunku, sprawności i poziomu organizacji zachowania się, pomimo występowania stresu".[1/]
W tym przypadku pojęcie to odnosi się do wpływu jaki wywierają sytuacje stresowe na działania człowieka. Wskaźnikiem takiej odporności może być zdolność sprawnego działania w sytuacji stresowej /np. w walce zagrożenie życia czy zdrowia/.

Badania wykazały, że istnieje związek pomiędzy typem układu nerwowego człowieka a jego odpornością na stres.[2/] Osoby o silnym typie układu nerwowego /mało reaktywne/ wykazują większą odporność na stres niż osoby o słabym typie /silnie reaktywne/. Inne badania dowiodły, że odporność na stres wiąże się także z równowagą procesów nerwowych /równowaga między procesami pobudzania a procesami hamowania. Osoby zrównoważone osiągają lepsze wyniki w sytuacjach stresowych niż osoby niezrównoważone.[3/]

Analizując związek pomiędzy pobudliwością emocjonalną i tolerancją na stres, należy zauważyć, że jeżeli w wyniku działania stresu obok nieuniknionego niepokoju pojawią się emocje pozytywne /ożywienie, podniecenie, chęć do walki, pragnienie zwycięstwa itp/ to można oczekiwać, że odporność psychiczna będzie wyższa.[4/] Badania eksperymentalne wykazały, że "...wyższej sprawności funkcjonowania w warunkach stresowych towarzyszy większe natężenie emocji pozytywnych, natomiast reakcjom lękowym towa-

---

1/ Tamże, s.669.

2/ Por. A.Frączek, M.Kofta. ...op.cit. s. 672.

3/ Zob. tamże, s. 672.

4/ Por. tamże, s. 673.

rzyszy niższa sprawność".[1/] Z dużym prawdopodobieństwem można przyjąć, że powstawanie emocji pozytywnych związane jest z pozytywnymi doświadczeniami stresowymi człowieka takich jak: poczucie własnej wartości, wiara we własne siły, odniesione sukcesy itp.[2/]

Odporność na stres może być rozpatrywana nie tylko w aspekcie funkcjonalnych właściwości układu nerwowego i reakcji emocjonalnych, ale także w powiązaniu ze strukturą osobowości. Ważną rolę w formowaniu się tolerancji na stres odgrywają potrzeby, motywacje oraz stosunek człowieka do samego siebie i do rzeczywistości. Jeżeli natężenie potrzeb będzie zbyt wysokie to sytuacja stresowa może wpływać destruktywnie na działania, które są przez te potrzeby motywowane.[3/] Z kolei wiara w siebie, przekonanie, że dzięki posiadanym umiejętnościom i wiedzy można pokonać wiele trudności, a także realistyczne spostrzeganie przez człowieka obiektywnie istniejącej rzeczywistości, są dalszymi wyznacznikami odporności na stres. Zarówno z potocznych obserwacji jak i z przeprowadzonych badań wynika, że odporność na stres jest kształtowana oraz ulega modyfikacjom w ciągu życia człowieka. Na odporność tę wpływają różnorodne przeżycia i doświadczenia życiowe.[4/]

Niezwykle istotne dla podejmowanej w niniejszej pracy problematyki jest to, że odporność psychofizyczna na stres może być ćwiczona i modyfikowana w wyniku podjętych w tym celu zabie-

---

1/ Tamże, s. 673.

2/ Por. tamże, s. 673.

3/ Por. tamże, s. 674.

4/ Por. tamże, s. 675.

gów.[1/] **W oparciu o wcześniejsze konstatacje wynikające z teorii osobowości, teorii stresu i teorii wychowania fizycznego możemy przyjąć, że odporność psychofizyczną można kształtować między innymi poprzez ćwiczenia fizyczne.**

Z pedagogicznego punktu widzenia wychowanie fizyczne - jak już wskazywaliśmy - spełnia doniosłą rolę w przygotowaniu człowieka do życia, obrony i walki. W procesie edukacji znaczenie wychowania fizycznego wyraża się w tym, że:

- podnosi zdrowie, kondycję i sprawność cielesną;
- spełnia doniosłą rolę w zakresie podnoszenia samopoczucia człowieka oraz budzenia jego optymizmu życiowego;
- stanowi ważny czynnik w przygotowaniu człowieka do pracy zawodowej;
- rozwija takie dyspozycje jak: wytrzymałość, energia, odporność na trudy, dokładność oraz systematyczność;
- przygotowuje do aktywnych form spędzania wolnego czasu;
- służy wszechstronnemu rozwojowi osobowości człowieka.

Tak między innymi, dostrzegał tę kwestię H. Muszyński[2/]. Spełniając swe specyficzne zadania, wychowanie fizyczne gwarantuje utrzymanie zdrowia, podnosi poziom sprawności i wydolności fizycznej. Wpływ ćwiczeń fizycznych przejawiający się w pozytywnych zmianach morfologicznych i funkcjonalnych został szeroko zbadany i opisany, nie wymaga więc szczegółowego omówienia.[3/]

W świetle teorii stresu, działanie długotrwałe danego bodźca może doprowadzić do załamania się mechanizmów adaptacyjnych i przyśpieszonego wyczerpania organizmu. **Systematycznie uprawia-**

1/ Por. tamże, s. 675.

2/ H.Muszyński, Zarys teorii wychowania. Warszawa 1977, s.218.

3/ Zob. J.Malarecki, ..op.cit. s. 151-157.

ne ćwiczenia fizyczne adaptują fizjologiczne mechanizmy obronne do wysiłku fizycznego, zwiększając tym samym odporność na stres. Wysiłek fizyczny u osobników wytrenowanych może nie wywoływać objawów stresowych.[1/] Zjawisko to należy tłumaczyć tym, że trening fizyczny zwiększa tolerancję ustroju na wysiłek, co można wyrazić w relacji praca - zmęczenie - odnowa - nadwyżka restytucji /faza superkompensacji/.

W tym kontekście znajdujemy wyjaśnienie możliwości uprawiania ćwiczeń fizycznych przez długie lata przy zachowaniu pełnej zdolności psychicznej i fizycznej.

Jeżeli przyjmiemy, że wychowanie fizyczne służy wszechstronnemu rozwojowi osobowości człowieka, to nie można pominąć faktu, że kształtuje ono takie cechy jak:

- odporność na trudy;
- wytrwałość;
- odpowiedzialność i odwagę;
- solidarność w zespołowym działaniu.

Ponadto wyzwala potrzebę rywalizacji, dostarcza doznań emocjonalnych i estetycznych, a także wdraża do samokontroli w pracy nad sobą.

Nie ulaga wątpliwości, że kształtowanie powyższych cech poprzez wychowanie fizyczne prowadzi w konsekwencji do zwiększonej odporności psychofizycznej dowódcy, wymaganej w walce zbrojnej.

Dlatego też w praktyce wychowania fizycznego w wyższych szkołach wojskowych, jednostkach i sztabach, realizacja zadń dydaktyczno-wychowawczych powinna przebiegać dwutorowo: po pierwsze, w zakresie zdrowia, sprawności, umiejętności i wydolności fizycznej, a po drugie w zakresie kształtowania

---

1/ Por. tamże, s. 98.

cech wolicjonalnych, które leżą u podstaw wysokiej odporności psychofizycznej, a także sprawnego dowodzenia w sytuacji stresu wojennego. Tezę powyższą potwierdzają badania, z których wynika, że przebieg i wyniki działań zbrojnych uzależnione są między innymi od takich czynników niematerialnych jak: wiedza, umiejętności, kwalifikacje, motywacje, a także odporność i wydolność psychiczna.[1/]

Problem kształtowania odporności psychofizycznej można również rozpatrywać przez pryzmat zdrowia. Zdrowie jest pierwszym, ale nie jedynym celem wychowania fizycznego. Warto w tym miejscu przytoczyć sentencję, która brzmi "racjonalne wychowanie fizyczne jest niezbędnym warunkiem zachowania pełnego zdrowia psychicznego i fizycznego".[2/] Według Światowej Organizacji Zdrowia /WHO-OMS/ "zdrowie to nie tylko nieobecność choroby i niedołęstwa, ale stan dobrego fizycznego, psychicznego i społecznego samopoczucia".[3/] Miernikiem poziomu zdrowia może być zarówno subiektywne jak i obiektywne dane określające poziom wydolności, sprawności i odporności ustroju. Z innej definicji wynika, że zdrowie należy rozumieć jako "stan żywego organizmu, w którym wszystkie funkcje przebiegają prawidłowo; inaczej, zdrowie to pełna sprawność i dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne"[4/]. Ponieważ obie definicje uwzględniają fizyczne i psychiczne kategorie, możemy uznać, że są one adekwatne w odniesieniu do niniejszych rozważań.

Studium literatury przekonuje, że aktywność fizyczna posia-

1/ J. Cendrowski, Czynniki psychologiczne niematerialnej strony przewagi nad przeciwnikiem w operacji zaczepnej. Sprawozdanie z badań, Warszawa 1982.

2/ K. Zuchora, ...op.cit. s. 91.

3/ M.Demel, O wychowaniu zdrowotnym, Warszawa 1968, s. 71.

4/ Słownik języka polskiego, Warszawa 1988, t.3, s.994.

da duże walory zdrowotne,szczególnie w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, do których można zaliczyć między innymi choroby metaboliczne /miażdżyca, zawał serca udar mózgu/ oraz choroby układu nerwowego /nerwice, zaburzenia psychiczne/ i choroby psychosomatyczne /choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, choroba nadciśnieniowa/. Ćwiczenia fizyczne, ruch i sport rekreacyjny stanowi istotny czynnik w aspekcie profilaktyki i terapii tych chorób.[1/] Ćwiczenia fizyczne są niezbędnym warunkiem utrzymania norm biologicznych ustroju, uruchamiają złożony mechanizm odporności fizjologicznej, zwiększają odporność przeciwchorobową.[2/]

Ruch należy traktować jako naturalną biologiczną potrzebę człowieka, jako podstawę zdrowia psychicznego i fizycznego. Ludzie stroniący od ruchu częściej chorują, są mniej zahartowani i szybciej się starzeją /inwolucja/.[3/]

Niezwykle istotne dla kształtowania odporności psychofizycznej jest to,że racjonalnie dozowane ćwiczenia fizyczne wpływają na całą reaktywność człowieka, ustalając właściwe proporcje między procesami hamowania i pobudzania.[4/] Równowaga procesów nerwowych ma szczególne znaczenie, bowiem - jak wcześniej podano osoby zrównoważone emocjonalnie osiągają zdecydowanie lepsze rezultaty w sytuacjach stresowych. Dzięki zmniejszaniu reaktywności dokonuje się przystosowanie do stresów. Ograniczona aktywność ruchowa powoduje zmiany funkcjonalne i strukturalne w na-

---

1/ Por. H.Szwarc, Wpływ ruchu i rekreacji fizycznej na somatyczne i psychiczne zdrowie człowieka, w: Zdrowie psychiczne, red. K.Dąbrowski, Warszawa 1979, s.222.

2/ Zob. także, W.Romanowski, A.Eberhard. Profilaktyczne znaczenie zwiększonej aktywności ruchowej człowieka. Warszawa 1972, s. 30.

3/ Por. H.Szwarc, ... op.cit. s. 223.

4/ Por. tamże, s. 225.

rządach, stwarza ryzyko otyłości, zawału serca, miażdżycy i innych chorób. Poziom ogólnej wydolności fizycznej decyduje o możliwościach adaptacyjnych organizmu, pozwala określić relację między wiekiem kalendarzowym a biologicznym.[1/] Dzięki systematycznemu uprawianiu ćwiczeń fizycznych można uzyskać znaczne przesunięcie wieku biologicznego w stosunku do wieku kalendarzowego w granicach 10-20 lat.[2/]

Trening fizyczny dostosowany do wieku, stanu zdrowia i poziomu sprawności, wywołuje szereg korzystnych zmian w układzie nerwowym. Uprawiane codziennie lub kilka razy w tygodniu ćwiczenia w formie biegu, pływania, jazdy na rowerze,jazdy na nartach, gier sportowych /siatkówka, koszykówka, tenis/ doprowadzają organizm do stanu wytrenowania. W wyniku systematycznego treningu dochodzi do tzw. wagotonii potreningowej.[3/] Zjawisko to przejawia się w zwolnieniu czynności serca, obniżenia ciśnienia tętniczego krwi, zwolnienia procesów metabolizmu. W układzie nerwowym zachodzi zjawisko parasympatykonii, co korzystnie wpływa na funkcjonowanie serca, płuc i gruczołów dokrewnych. Zmiany potreningowe usprawniają także funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego powodując jednocześnie przetarcie dróg czuciowo-ruchowych wzmocnienie mechanizmów czucia głębokiego i połączeń koordynacyjnych oraz zwiększenie wrażliwości analizatorów wzrokowych, słuchowych i kinestetycznych.[4/]

Powyższe zmiany mają duże znaczenie w kształtowaniu nawyków

1/ Zob. H.Szwarc, ...op.cit. s. 227.

2/ Zob.T.Łobożewicz, Kultura fizyczna, turystyka, zdrowie. Warszawa 1985, s. 10.

3/ Por. H.Szwarc, ...op.cit. s.231.

4/ H.Szwarc, ...op.cit. s. 232.

ruchowych, w odbieraniu różnorodnych bodźców ze środowiska i możliwością reagowania na ich działanie.

W tym świetle jak się wydaje, sprawność układu nerwowego, koordynacja ruchowa, czucie głębokie i zwiększona wrażliwość analizatorów, stanowią czynniki sprawnego dowodzenia, wpływają korzystnie na kształtowanie odporności psychofizycznej dowódcy. Przemawia za tym argumentacja, że "...ruch i wysiłek fizyczny poprzez układ nerwowy i hormonalny, usprawniają zdolności adaptacyjne człowieka i czynią jego organizm odporniejszym na wiele czynników związanych z rozwojem cywilizacji technicznej".[1/]

Wpływ ćwiczeń fizycznych na kształtowanie odporności psychofizycznej możemy uzasadnić również w inny sposób. Otóż, jak powszechnie wiadomo, uprawianie ćwiczeń fizycznych wymaga aktywności, przełamania niechęci do wysiłku, dyscypliny wewnętrznej, systematyczności panowania nad sobą, silnej woli i energii. W tej sytuacji już przez sam udział w ćwiczeniach dochodzi do wykształcenia takich cech psychicznych, które w odniesieniu do osobowości dowódcy należy ze wszech miar uznać za pozytywne.

Problem przygotowania psychofizycznego dowódcy do walki zbrojnej znajduje się w sferze zainteresowań nauk wojskowych. Wyraża się to w licznych publikacjach krajowych i zagranicznych. W publikacjach tych mimo różnorodnych poglądów i aspektów, istnieje ogólna zgodność autorów w kwestii, że odporność psychofizyczna dowódcy jest czynnikiem ogromnej wagi, warunkującym skuteczne dowodzenie w walce. K.Żegnałek definiuje odporność psychofizyczną jako " zdolność pojedynczych żołnierzy, a także całych pododdziałów i oddziałów do skutecznego działania w warun-

---

1/ Tamże, s. 232.

kach zmęczenia i wyczerpania psychicznego i fizycznego".[1/] Rozwijając powyższą definicję autor ten sądzi, że jest to z jednej strony odporność na trudy walki /duży wysiłek fizyczny, niedostatek snu, zimno, głód itp/, a z drugiej odporność na lęk przed utratą życia lub zranieniem. Znaczenie odporności psychofizycznej wyraża się w tym, że "...umożliwia ona przezwyciężenie strachu oraz wszelkich niewygód i trudów pola walki, może zatem wywierać istotny wpływ na rezultaty walki".[2/] Zdaniem K.Żegnałka, wymiar czasu przeznaczony na kształtowanie odporności psychofizycznej jest niewystarczający".

J.Kunikowski wyraża pogląd, że "... w warunkach działań wojennych wysoka odporność psychiczna i fizyczna stanowi ważną determinantę gotowości bojowej i zorganizowanego działania warunkującego powodzenie w walce".[3/] W dalszych rozważaniach tego autora pojawia się słuszny postulat, że "odporność psychofizyczna musi być kształtowana systematycznie i konsekwentnie w całym procesie edukacji, gdyż w walce zbrojnej stanowi podstawę pewności i skuteczności działania, a także warunek zachowania przez dowódcę opanowania i spokoju w sytuacja trudnych".[4/]

B.Rokicki traktuje odporność psychiczną jako jeden z podstawowych wymogów w odniesieniu do kadry zawodowej, a wśród czynników warunkujących odporność na stres wymienia między inny-

---

1/ K.Żegnałek, Rola i zadania dowódcy w przygotowaniu podwładnych do działań na przyszłym polu walki. Warszawa 1986, s.316.

2/ Tamże, s. 317.

3/ J.Kunikowski. Problem odporności psychicznej i odpowiedzialności moralnej żołnierzy i dowódców na polu walki. Warszawa 1986, s. 217.

4/ Tamże, s. 217.

stanem zdrowia, a sprawnością psychofizyczną i emocjami".[1/] W świetle dotychczasowych rozważań trudno taką tezę podważyć, aczkolwiek autor ten w swej dedukcji nie dowodzi lecz przypuszcza. W aspekcie tego, sprawność fizyczną zalicza do kwalifikacji oficera-dowódcy, uznając że owa sprawność wywiera duży wpływ na odporność psychiczną i oddziaływanie bodźców przyszłego pola walki.[2/] Sprawność fizyczna i odporność psychiczna dowódcy uważane są jako istotne składniki osobowości.[3/] Stanowisko takie zgodne jest z wypowiedzią H.Sozańskiego, z której wynika, że "...przygotowanie fizyczne to część składowa osobowości, to warunek funkcjonalności człowieka".[4/] Idąc dalej tym śladem warto przytoczyć jeszcze jedną myśl: "...wojsko musi być "linią technologiczną" przygotowującą ludzi do działań specyficznych - do działań bojowych.. wojsko nie może wyrównywać zaniedbań ze środowiska cywilnego - wojsko to profesjonalizm".[5/] Z wypowiedzi tej wynika, że w owej "linii technologicznej" nie może zabraknąć miejsca na przygotowanie psychofizyczne, a w naborze kandydatów do uczelni wojskowych muszą obowiązywać wysokie kryteria zdrowotne i sprawnościowe.

Odporność psychofizyczna dowódcy to problem, do którego przywiązuje się znaczą uwagę również w innych armiach. W amerykańskim podręczniku "Opanowywanie stresu w działaniach bojowych", wyróżnia się siedem podstawowych przyczyn stresu

---

1/ Tamże, s. 125.

2/ Tamże, s. 163.

3/ Tamże, s. 252.

4/ H.Sozański w: dyskusji podczas seminarium nt: Koncepcja kultury fizycznej w wojsku.Warszawa 26.05.1992.

5/ Tamże.

stanem zdrowia, a sprawnością psychofizyczną i emocjami".[1/] W świetle dotychczasowych rozważań trudno taką tezę podważyć, aczkolwiek autor ten w swej dedukcji nie dowodzi lecz przypuszcza. W aspekcie tego, sprawność fizyczną zalicza do kwalifikacji oficera-dowódcy, uznając że owa sprawność wywiera duży wpływ na odporność psychiczną i oddziaływanie bodźców przyszłego pola walki.[2/] Sprawność fizyczna i odporność psychiczna dowódcy uważane są jako istotne składniki osobowości.[3/] Stanowisko takie zgodne jest z wypowiedzią H.Sozańskiego, z której wynika, że "...przygotowanie fizyczne to część składowa osobowości, to warunek funkcjonalności człowieka".[4/] Idąc dalej tym śladem warto przytoczyć jeszcze jedną myśl: "...wojsko musi być "linią technologiczną" przygotowującą ludzi do działań specyficznych - do działań bojowych.. wojsko nie może wyrównywać zaniedbań ze środowiska cywilnego - wojsko to profesjonalizm".[5/] Z wypowiedzi tej wynika, że w owej "linii technologicznej" nie może zabraknąć miejsca na przygotowanie psychofizyczne, a w naborze kandydatów do uczelni wojskowych muszą obowiązywać wysokie kryteria zdrowotne i sprawnościowe.

Odporność psychofizyczna dowódcy to problem, do którego przywiązuje się znaczą uwagę również w innych armiach. W amerykańskim podręczniku "Opanowywanie stresu w działaniach bojowych", wyróżnia się siedem podstawowych przyczyn stresu

---

1/ Tamże, s. 125.

2/ Tamże, s. 163.

3/ Tamże, s. 252.

4/ H.Sozański w: dyskusji podczas seminarium nt: Koncepcja kultury fizycznej w wojsku.Warszawa 26.05.1992.

5/ Tamże.

w walce:[1/]

- zmęczenie /walka bez snu i odpoczynku/;
- napięcie nerwowe /konieczność zachowania czujności, ciągłego oceniania sytuacji, podejmowania decyzji w krótkim czasie/;
- ograniczona widoczność;
- specyfika pola walki;
- odizolowanie /brak kontaktu z sąsiadami/;
- niepomyślne, wręcz niebezpieczne warunki;
- naruszony rytm biofizyczny dnia i nocy.

Ponieważ stres na polu walki jest czynnikiem obniżającym możliwości bojowe wojsk, przeto wyrabianie kondycji psychofizycznej i fizycznej uznawane jest jako jedno z ważniejszych zadań, a kształcenie dowódców powinno przebiegać również "...w warunkach zbliżonych do przyszłego pola walki, co stwarza szanse przygotowania do efektywnego dowodzenia w walce".[2/]

Amerykańscy oficerowie zapoznają się z problemem dowodzenia w warunach niedostatku snu i działania stresów. Służą temu między innymi zajęcia z medycyny bojowej, ćwiczenia relaksowo-koncentrujące oraz inne metody zwalczania stresów[3/]. Duży nacisk kładzie się na działania prewencyjne i na profilaktykę chorób psychicznych.

Do ciekawych spostrzeżeń i wniosków dochodzi H.L. Thompson, rozważając wpływ niedostatku snu na działania bojowe. Jest kwestią bezsporną, że przyszła walka zbrojna prowadzona będzie zarówno w dzień jak i w nocy, co implikuje zaburzenia biorytmu do-

---

1/ R.L.Maginnis, Stres w walce i przeciwdziałanie jego skutkom. " Wojskowy Przegląd Zagraniczny".1986,zeszyt 2.

2/ Tamże.

3/ Zob.B.H.Chermol, Zaburzenia psychiczne w działaniach bojowych," Wojskowy Przegląd Zagraniczny",1984,zeszyt 3.

bowego człowieka. Należy liczyć się z ewentualnością, że w warunkach walki fizjologiczna norma snu 6-8 godzin na dobę, nie będzie zachowana. Niedobór snu powoduje zmiany w reakcjach psychicznych i zachowaniu się człowieka. Symptomy tych zmian są następujące:[1/]

- obniżenie się zdolności percepcyjnych;
- obniżona koncentracja uwagi;
- zawodność pamięci;
- wydłużenie czasu reakcji;
- trudności w porozumiewaniu się;
- pobudliwość, depresja, gniew, euforia.

Objawy powyższe będą z pewnością zakłócały działania dowódcy i obniżały sprawność dowodzenia. Zakres i stopień oddziaływania niedoboru snu uzależniony będzie od cech indywidualnych osobnika m.in. od wieku, przygotowania i odporności psychofizycznej.[2/] W celu choćby niewielkiego ograniczenia skutków niedostatku snu w czasie działań bojowych "...dowódca powinien troszczyć się o to, aby on sam i każdy żołnierz spał minimum 4 godziny na dobę".[3/] Biorąc pod uwagę, że najniższa wydolność i sprawność organizmu przypada między godz. 3.00-6.00, każda dawka snu w tych godzinach, jest szczególnie cenna.

Z naukowego punktu widzenia warto przytoczyć pogląd, z którego wynika, że "...lepsza kondycja fizyczna umożliwia dłuższe utrzymywanie lepszej formy psychofizycznej... łagodzi ona skutki niedoboru snu oraz ich wpływ na organizm".[4/] Wyniki badań empi-

---

1/ H.L. Thompson, Wpływ niedostatku snu na działania bojowe. " Wojskowy Przegląd Zagraniczny",1984 zeszt 2.

2/ Zob. tamże.

3/ Tamże.

4/ Tamże.

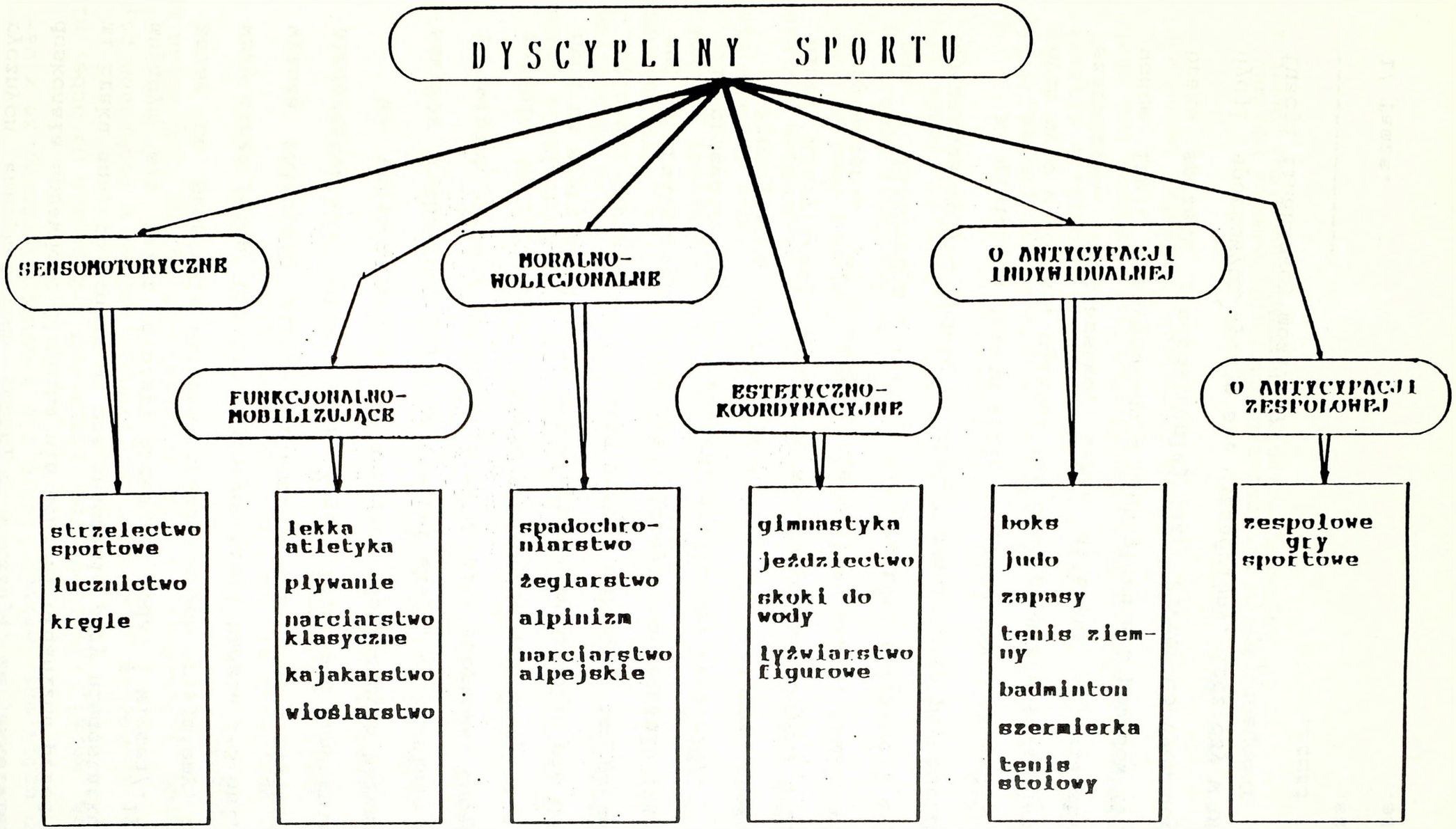
rycznych amerykańskich uczonych wskazują, że jakkolwiek nawet doskonała sprawność fizyczna nie uchroni organizmu przed skutkami braku snu, to jednak ma ona znaczenie przy niedostatku utrzymującym się przez dłuższy okres /72 godz. i więcej/.[1/] Jeżeli zatem na podstawie założeń strategicznych przyjmiemy, że pierwszy okres /etap/ działań wojennych trwał będzie 3-5 dni, to powyższa zależność między sprawnością fizyczną, a odpornością na niedostatek snu, nabiera sensownego i istotnego znaczenia.

We wcześniejszych rozważaniach dotyczących kształtowania nawyków ruchowych, pojawiła się refleksja, że istnieje analogia i związek między walką zbrojną a walką sportową. Chcąc bliżej zgłębić tę refleksję, a także poznać powiązania ćwiczeń fizycznych ze sferą psychiczną człowieka musimy odwołać się do psychologicznej typologii dyscyplin sportu i dokonać ich psychologicznej charakterystyki. Dla jaśniejszego zobrazowania owej typologii, przedstawiamy ją w postaci graficznej /rys. 12/.

Szczegółową charakterystykę psychologiczną prezentowanej niżej klasyfikacji dyscyplin sportowych znajdujemy u Z.Naglaka. Przytaczanie jej w całości nie miałoby sensu, bowiem nie chodzi nam o informacje i wnioski dla praktyki sportowej, a jedynie o wykazanie wpływu sportu na kształtowanie cech psychofizycznych.

W minionych latach wiele z wymienionych dyscyplin uprawianych było w wojsku, ciesząc się dużą popularnością /jeździectwo, szermierka, narciarstwo, lekka atletyka, łyżwiarstwo, sporty wodne itp/. Zrezygnowano z nich głównie z powodów finansowych, braku sprzętu i odpowiedniej bazy. Powrót do tych dobrych tradycji sportowych wydaje się uzasadniony, lecz czy w obecnej sytuacji finansowej możliwy?

1/ Tamże.



Rys.12 Psychologiczna typologia dyscyplin sportowych (wg M. KODYMA)

Dyscypliny sensomotoryczne rozwijają takie zdolności jak: ostrość spostrzegania, głębokość widzenia, ocenę odległości, szybkość i kierunek ruchu, wrażliwość kinetyczną, koncentrację i trwałość uwagi, koordynację i pewność ruchu.
Nie trzeba chyba uzasadnić jak ważne i przydatne są wymienione wyżej zdolności w warunkach walki zbrojnej. O ile jednak w WSO kwestie te znajdują właściwe odzwierciedlenie, to w AON nie dostrzega się tych walorów ponieważ na trening strzelecki przeznacza się zaledwie 8 godz. dla studentów I roku i tylko 6 godz. dla II roku. Nie możemy zatem powiedzieć, że pobyt w uczelni zapewnia doskonalenie oficerów pod względem sensomotorycznym.

Dyscypliny funkcjonalno-mobilizujące wymagają długotrwałego napięcia woli i wytrzymałości. Rola psychiki w tych dyscyplinach polega na świadomej maksymalnej mobilizacji wszystkich funkcji organizmu. Ze względu na wysokie tempo działania psychomotorycznego kształtują sprawność psychiczą i fizyczną.

NP. w programie wf AON poza ćwiczeniami biegowymi w terenie nie realizuje się żadnych innych dyscyplin w tej kategorii. Pływanie uniemożliwia wieloletni remont basenu, lekka atletyka mimo posiadania stadionu dawno została zaniechana a narciarstwo klasyczne, kajakarstwo i wioślarstwo to sporty bardzo odległe dla oficerów /studentów/ i wręcz niedostępne.

Dyscypliny moralno-wolicjonalne spełniają chyba największą rolę w kształtowaniu odporności psychofizycznej. Kształtują bowiem odwagę, śmiałość, zdecydowanie i samoopanowanie. Trudno oczywiście wymagać aby studenci AON ćwiczyli skoki spadochronowe, lecz uprawianie narciarstwa i żeglarstwa jest możliwe choćby w trakcie obozów zimowych i letnich.

Estetyczno-koordynacyjne dyscypliny sportu, wyrabiają wrażliwość estetyczną, kulturę i rytm ruchu. Wzmacniają koordynację

sensomotoryczną, pamięć ruchową i wyobraźnię. Rozwijają wrażliwość kinestetyczną oraz zdolności orientacyjne. Walory powyższe kształtowane są w uczelniach wojskowych głównie poprzez ćwiczenia gimnastyczne, które obok ogólnej sprawności kształtują poprawną sylwetkę i prezencję.

Dyscypliny sportu o antycypacji indywidualnej wyzwalają aktywność ruchową zmierzającą do pokonania przeciwnika. Wymagają błyskotliwej analizy sytuacji, strategii myślenia i szybkości decyzji. Rozwijają orientację przestrzenną, dokładność i celowość ruchów oraz cechy wolicjonalne. Kształtowanie tych cech tak ważnych i użytecznych w walce zbrojnej dla oficera, posiada w uczelniach wojskowych wymiar znikomy i dokonuje się poprzez sporadyczne ćwiczenia z walki wręcz, bądź w ramach okazjonalnych zawodów w tenisie stołowym.

Dyscypliny sportu o antycypacji zespołowej kierują aktywność ruchową na zespołowe pokonanie drużyny przeciwnika. Wymagają przystosowania psychiki do różnorodnych i stale zmieniających się sytuacji, a także antycypowania zamysłów przeciwnika. Kształtują zdolności taktycznego myślenia, integrują społecznie, wpływają na zdyscyplinowanie. Uczą współdziałania w zespole i panowania nad emocjami, co ma duże znaczenie w świetle omówionej wcześniej odporności na stres. Rozwijają wolicjonalne cechy charakteru takie jak: świadomość celu, bojowość, zdecydowanie, inicjatywę i wytrzymałość.

Powszechnie wiadomo, że dyscypliny sportu o antycypacji zespołowej /zespołowe gry sportowe/ cieszą się w środowisku wojskowym największą popularnością. Przeznaczenie w dwuletnim okresie studiów zaledwie 16 godzin na gry sportowe, nie pozwala ani na wykorzystanie tej popularności, ani na kształtowanie, istotnych w aspekcie walki zbrojnej, cech psychofizycznych.

Z przedstawionej typologii i charakterystyki wynika, że niemal wszystkie dyscypliny sportowe w większym lub w mniejszym stopniu wpływają na kształtowanie odporności psychofizycznej oraz na rozwój innych cech wolicjonalnych ze wszech miar użytecznych i pożądanych w walce zbrojnej.

Odwołując się do tradycji kształcenia i wychowania oficerów, należy podkreślić, że do problemu przygotowania psychofizycznego przywiązywano dużą wagę.

Do podstawowych walorów oficera dyplomowanego S.Sosabowski zaliczał takie cechy charakteru jak: silna wola, zdecydowanie, zdolność do wysiłku, śmiałość a nawet ryzykanctwo /idące jednak w parze z poczuciem realizmu/, zimną krew, całkowite opanowanie i zdolność do szybkiej, a zarazem trafnej decyzji.[1/]

Każdy słuchacz Wyższej Szkoły Wojennej posiadał kartę kwalifikacyjną, w której na zakończenie kursu wpisywano ocenę za wytrzymałość fizyczną, opanowanie nerwowe i pogodę ducha. Oceniano również zalety i wady charakteru.[2/]

S.Mossor uważał, że przygotowanie psychofizyczne oficera do walki należy osiągać poprzez "...zaprawienie go do twardych wysiłków i do sportów ludzi mocnych".[3/]

Do środków bojowego wychowania Mossor zalicza:

- długotrwałe marsze w trudnych warunkach atmosferycznych, zwłaszcza w nocy;
- "mocne" sporty uprawiane częściowo w koszarach, częściowo w terenie - boks, piłkę nożną, szermierkę, skoki do wody.

1/ Zob. J.Bugajski, Wyższa Szkoła wojenna /1919-1939/ -placówka dydaktyczna i ośrodek myśli wojskowo-teoretycznej, Warszawa 1962, s. 80.

2/ Tamże, s. 86.

3/ S.Mossor, Nowe pokolenie oficerów i podoficerów, "Przegląd Piechoty", 1939, zeszyt 1.

Wszystkie wymienione sporty uznawane były jako bardzo skuteczne pod jednym warunkiem: "...jeżeli się je traktuje w celu wyrobienia ducha walki, a nie jej techniki".[1/] Z innych form proponuje S.Mossor turystykę górską, obozy narciarskie, zaleca organizowanie nauczania i uprawianie sportu żeglarskiego.[2/]

Warto również odnieść się do refleksji M.Porwita, który akcentuje konieczność zachowania proporcji między wychowaniem umysłowym a wychowaniem fizycznym. "Wyłączne uprawianie ćwiczeń fizycznych doprowadza do zastoju władz umysłowych. Wyłączna praca umysłowa doprowadza do zastoju i upadku władz fizycznych. Bezczynność fizyczna i umysłowa powoduje zastój w innych dziedzinach psychiki i ogólny upadek człowieka".[3/]

Znaczenie wychowania fizycznego - zdaniem M.Porwita - wyraża się w tym, że "...obok bezpośrednich wyników w dziedzinie fizycznej i fizjologicznej, określanych jako zdrowotno-wychowawcze występują skutki psychiczno-wychowawcze".[4/]

W świetle zaprezentowanych poglądów, refleksji i konstatacji, dochodzimy do wniosku, że w sferze uwarunkowań profesjonalnych, kształtowanie odporności psychofizycznej oficera należy traktować jako ważne zadanie w praktyce edukacyjnej. Istotę współczesnego wychowania fizycznego obok przygotowania sprawnościowego należy integrować z kształtowaniem odporności psychofizycznej oficerów, wykorzystując w tym celu walory psychofizyczne i wychowawcze różnorodnych dyscyplin sportowych. Sama siła, szybkość czy wytrzymałość nie wystarczy dziś do uzyskania sukce-

---

1/ Tamże, s.33.

2/ Tamże, s.33-35.

3/ M.Porwit. Duch żołnierski... op,cit., s.89.

4/ Tamże, s.138.

su w walce. **Za pragmatyczną wykładnię psychofizycznego przygotowania do walki należy uznać zdrowie psychiczne i fizyczne, umiejętność walki ze stresem wojennym, zdolność panowania nad sobą oraz sprawne i odważne w granicach rozwagi działanie w ekstremalnych warunkach pola walki.**

Przytoczone fakty dowodzą, że powyższe problemy są w systemie edukacyjnym oficerów w znacznej mierze deprecjonowane, co znajduje swój wyraz zarówno w wymiarze czasowym jak i treściach oraz infrastrukturze wychowania fizycznego i sportu.

W konsekwencji takiego podejścia, nie można oczekiwać, że absolwenci szkół wojskowych będą wszechstronnie przygotowani do wykonywania zadań na wojnie w aspekcie odporności psychofizycznej.

4. ZAKRES I TREŚCI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OFICERÓW W KONTEKŚCIE BADAŃ

4.1. ZAŁOŻENIA METODOLOGICZNE

W aspekcie dotychczasowych rozważań i przyjętych założeń ogólnych przeprowadzono badania wstępne na wybranej populacji oficerów-studentów Akademii Obrony Narodowej. Przedmiotem tych badań były fakty (zjawiska, zdarzenia) oraz zależności i uwarunkowania między tymi faktami, wywierającymi - w naszych założeniach - wpływ na przygotowanie psychofizyczne studentów do walki zbrojnej. Wyniki tych badań potraktowano jako część wstępną szeroko zakrojonych badań z losowo dobraną populacją oficerów wszystkich środowisk sił zbrojnych RP.

W najogólniejszym zarysie cele tych badań sprowadzono do:

- po pierwsze, określenia skuteczności dotychczasowego procesu kształtowania cech psychofizycznych oficerów - studentów AON:
- po drugie, określenia poziomu przydatności i funkcjonalności stosowanych sposobów i form kształtowania sprawności psychofizycznej;
- po trzecie, ustalenia postaw, potrzeb , oczekiwań i motywacji studentów w zakresie przygotowania fizycznego i psychicznego;
- po czwarte, określenia typowych zależności w relacjach;
    a) wymagania sprawnościowe a wiek;
    b) sprawność fizyczna a wiek;
    c) sprawność fizyczna a wiedza;
    d) sprawność dowodzenia a sprawność fizyczna;
- po piąte, wypracowanie wniosków i rozwiązań zmierzających

do doskonalenia działalności dydaktyczno-wychowawczej uwzględniającej kształtowanie właściwości psychofizycznych oficerów;

- po szóste, wypracowanie prognoz oraz zasadniczych parametrów i zmiennych do dalszych badań w tym zakresie.

Badania ukierunkowano na rozwiązanie następujących problemów:

- jaka jest skuteczność przygotowania psychofizycznego oficerów-studentów AON w świetle wymagań wynikających z dokumentów normatywnych?

- czy program przygotowania psychofizycznego w AON jest koherentny z nowoczesnymi koncepcjami i paradygmatami dydaktyczno-wychowawczymi?

- jakie są poglądy, postawy, oczekiwania, potrzeby i motywacje absolwentów AON w zakresie przygotowania psychofizycznego?

- jaki jest poziom podstawowej wiedzy studentów AON w sferze teorii wychowania fizycznego?

- czy sprawność fizyczna i psychiczna wpływa na sprawność dowodzenia?

- jak należy kształtować cechy psychofizyczne oficerów-studentów w AON w świetle nowoczesnych koncepcji osobowości człowieka?

Sondażowo-diagnostyczny charakter badań implikował konieczność posługiwania się następującymi pytaniami pomocniczymi:

a/ w podejściu deskryptywnym - jak jest?

b/ w podejściu eksplanacyjnym - dlaczego tak jest?

c/ w podejściu prewidystycznym - jak powinno być?

Pytanie pierwsze dotyczy opisu zjawisk, zadań i faktów wynikających zarówno z teoretycznych przesłanek jak i z badań empirycznych.

W pytaniu drugim eksploracja dotyczy głównie ustalenia

przyczyn określonych zjawisk,zdarzeń i faktów.Chodzi tu o wykrywanie i uzasadnianie związków i praw przyczynowo-skutkowych.

Pytanie trzecie sugeruje prognozowanie nowych, doskonalszych rozwiązań związanych z potrzebami praktyki. Istota tego pytania wyraża się w kreowaniu nowej rzeczywistości, innowacyjnych wniosków i postulatów zmierzających do ulepszenia systemu dydaktyczno-wychowawczego w AON.

Na podstawie przyjętej koncepcji badań, synkretycznego ujęcia faktów wynikających z literatury przedmiotu i doświadczeń autorów, a także założonej wyżej problematyki badawczej, w początkowym okresie procesu badawczego przyjęto najogólniejsze założenia ujęte w formie niejako wstępnej hipotezy roboczej.

Wieloletnie obserwacje i doświadczenia wskazują, że największy udział w kształtowaniu cech psychofizycznych oficerów mają przedsięwzięcia związane z wychowaniem fizycznym. Istniejący program i zakres treści kształcenia, właśnie w przedmiocie wychowania fizycznego, nie w pełni zapewniają przygotowanie psychofizyczne absolwentów Akademii Obrony Narodowej do sprawnego dowodzenia w przyszłych działaniach bojowych. Dotyczy to głównie takich kwestii jak:

- posiadanie podstawowej wiedzy dotyczącej wpływu aktywności ruchowej na organizm człowieka;

- wymaganej zdrowotności, kondycji fizycznej i psychicznej;

- aktywności, motywacji i wyrobienia nawyków do autonomicznego i systematycznego dbania o wysoki stan sprawności fizycznej i psychicznej między innymi przez czynny wypoczynek /uprawianie ćwiczeń fizycznych/.

W konkluzji powyższego założono, że usprawnienie form organizacyjnych i zwiększenie wymiaru czasowego na aktywny wypoczynek, a także modyfikacja programu kształcenia szczególnie w

zakresie wychowania fizycznego oraz pogłębienie wiedzy teoretycznej, dającej podstawy do silniejszej motywacji i skutecznego wyrabiania nawyków, zdecydowanie wpłynie na efektywność psychicznego i fizycznego przygotowania przyszłych dowódców i oficerów sztabów w dowodzeniu wojskami.

W wyniku dalszego, szczegółowego studium literatury przedmiotu oraz wstępnych sondaży wysunięto przypuszczenie, że między ustaleniami teoretycznymi a praktyką edukacyjną w zakresie przygotowania psychofizycznego studentów AON istnieje wyraźna sprzeczność.

Stwierdzenie tej sprzeczności legło u podstaw założenia, że przygotowanie psychofizyczne absolwentów AON nie spełnia ani aktualnych wymagań wynikających z dokumentów normatywnych, ani nie przystaje do współczesnych koncepcji i paradygmatów pedagogicznych.

Wychodząc z podanych poprzednio problemów szczegółowych, wstępnych hipotez i konstatacji przyjęto hipotetycznie, że:

1/ skuteczność przygotowania psychofizycznego absolwentów AON jest za niska w stosunku do aktualnych wymagań i można ją podwyższyć przez zwiększenie liczby godzin programowych, zmiany treści oraz sukcesywne tworzenie systemu motywacyjnego;

2/ program przygotowania psychofizycznego jest anachroniczny, wymaga modyfikacji w zakresie celu, treści, form i metod przy jednoczesnej modernizacji bazy sportowo-rekreacyjnej;

3/ aktualny proces przygotowania psychofizycznego nie spełnia potrzeb i oczekiwań studentów AON, a zatem należy dostosować go, w miarę możliwości, do zainteresowań i oczekiwań studentów, uwzględniając ich predyspozycje;

4/ poziom wiedzy studentów AON w zakresie teorii wychowania fizycznego jest niewystarczający do zwiększenia motywacji i ak-

tywizowania ich do autonomicznej i systematycznej dbałości o sprawność psychiczną i fizyczną, co wymaga zwiększenia liczby godzin na teorię wychowania fizycznego;

5/ sprawność fizyczna i psychiczna jest warunkiem koniecznym lecz niewystarczającym sprawnego dowodzenia;

6/ istnieje zależność między wymaganiami sprawnościowymi a wiekiem;

7/ sprawność fizyczna zależy od poziomu wiedzy z teorii wf;

8/ sprawność fizyczna zależy od wieku;

9/ sprawność dowodzenia zależy od sprawności fizycznej.

W przyjętej procedurze badawczej założyliśmy, że powyższe hipotezy weryfikowane będą pozytywnie co oznacza, że dowodzenie prawdziwości hipotez przebiegać będzie na drodze odwoływania się do empirii. Wysunięte hipotezy podlegać będą zarówno weryfikacji pozytywnej bezpośredniej /na bazie faktów empirycznych/, jak i weryfikacji pozytywnej pośredniej /na bazie faktów teoretycznych/. Praktyczną wykładnią do uzasadnienia sformułowanych hipotez badawczych, będzie wykazanie przez autora, że zostały spełnione warunki aby dane zdanie /twierdzenie, zdarzenie, zjawisko, fakt/ uznać za prawdziwe, za pewne, za wysoce prawdopodobne, za potwierdzone, za wiarygodne i praktycznie pewne.

Z powyższego wynika, że główny wysiłek w badaniach skierowano na:

- ustalenie, które z postawionych hipotez będą weryfikowane empirycznie, a które na drodze konfrontacji z rzeczywistością teoretyczną;

- wyprowadzenie z przyjętych w procesie badawczym hipotez konsekwencji empirycznych /wniosków/;

- stwierdzenie, czy przewidywane w danej hipotezie konsekwencje empiryczne występują w rzeczywistości;

- przeprowadzenie, na podstawie wyników badań empirycznych odpowiedniego wnioskowania prowadzącego do potwierdzenia założonych hipotez.

Poprawna realizacja każdego z wyżej wymienionych zadań jest warunkiem koniecznym i wystarczającym uznania sformułowanych hipotez za logicznie uzasadnione.

W pracy badawczej zastosowano następujące metody i techniki:

1/ Obserwacje naukowa, która miała formę indywidualną, uczestniczącą i bezpośrednią. Stosowana była w ramach wieloletniej praktyki dydaktycznej autora, umożliwiając dostrzeganie wielu faktów, zdarzeń i zjawisk z pozycji wykładowcy. Ze względu na przedmiot i selektywność obserwacji, przeprowadzono obserwację psychologiczną i obserwację pedagogiczną.

Przedmiotem obserwacji psychologicznej były cechy psychiczne badanych /odwaga, zdecydowanie, upór, reaktywność, odporność na trudy/ oraz ich czynności i sposób zachowania się.

Przedmiot obserwacji pedagogicznej stanowiły takie fakty jak: sprawność i wydolność fizyczna, umiejętności sportowe, uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej, postawy i zaangażowanie w zajęciach, odporność na zmęczenie fizyczne.

Obserwację prowadzono w czasie programowych zajęć z wychowania fizycznego, podczas sprawdzianów wstępnych, semestralnych i końcowych, a także w czasie ćwiczeń dowódczo-sztabowych. Zaobserwowane, istotne dla problematyki badawczej fakty /wyniki obserwacji/ zarejestrowano w postaci notatek.

2. Metody badania opinii, realizowane technikami wywiadu skategoryzowanego oraz ankietowania.

Celem tych metod było uzyskanie empirycznego materiału faktograficznego dotyczącego następujących danych:

- charakterystyki badanej zbiorowości;
- poglądów, postaw, motywacji i oczekiwań respondentów;
- oceny skuteczności przygotowania psychofizycznego absolwentów AON;
- poziomu sprawności i umiejętności fizycznych;
- wniosków i postulatów badanych dotyczących przygotowania psychofizycznego oficerów do walki zbrojnej.

W metodzie wywiadu skategoryzowanego posłużono się kwestionariuszem wywiadu /załącznik nr 1/.

W zbieraniu informacji metodą ankietowania, wykorzystano kwestionariusz ankiety /załącznik nr 2/, który zawiera pytania zamknięte /alternatywne i kafeterie/ oraz pytania otwarte - łącznie 40 pytań.

3. W celu zbadania poziomu wiedzy w zakresie wybranych zagadnień z teorii wychowania fizycznego, zastosowano pedagogiczny test wiadomości jedynego wyboru.[1/] /załącznik nr 3/

Testu pedagogicznego nie można traktować jako wyodrębnioną metodę badawczą, jest on bowiem środkiem pomocniczym, jest narzędziem pomiaru dydaktycznego.[2/]

Opracowany i zastosowany w badaniach test zawiera instrukcję, arkusz odpowiedzi oraz klucz, według którego oceniono odpowiedzi /załącznik nr 4/.

Wymienione składniki testu są nieodzowne bowiem "test zaopatrzony w jasną instrukcję, odpowiednio sporządzony arkusz odpowiedzi

---

1/ Zob. W.Zaczyński, Praca badawcza nauczyciela. Warszawa 1968, s. 118-132.

2/ Por. B. Niemierko, Testy osiągnięć szkolnych. Warszawa 1975, s. 20.

i należycie opracowany klucz, według którego ocenia się odpowiedzi, odpowiada kryteriom standaryzacji i obiektywności".[1/]

W zastosowanym teście wiadomości, badany wybierał jedną prawidłową odpowiedź. Pozostałe dwie alternatywy /dystraktory/ nie różniły się znacznie od odpowiedzi prawidłowej.

Oceny punktowej za rozwiązanie poszczególnych zadań testu dokonano w systemie "zero-jedynkowym". Za prawidłową odpowiedź przyznawano 1 pkt., za błędną 0 pkt. Maksymalna ilość możliwych do zdobycia punktów wynosiła 25, ponieważ test zawiera 25 zadań /pytań/. Ogólny wynik uzyskany przez badanego wskazywał na poziom jego wiedzy.

Jakkolwiek zbiór zadań w teście wiadomości związany jest tematycznie z jednym obszarem wiedzy /teoria wychowania fizycznego/, możemy jednak wyodrębnić w nim trzy grupy zagadnień:

- 1 grupa /pytania 1-8/ obejmuje rozumienie ważniejszych pojęć z teorii wf;
- 2 grupa /pytania 9-17/ dotyczy wskaźników anatomiczno-fizjologicznych oraz wpływu ćwiczeń fizycznych na organizm człowieka;

3 grupa /pytania 18-25/ odnosi się do metodyki wychowania fizycznego.

Badaniami, objęto ogółem 146 oficerów w tym:

- 120 oficerów kończących studia w AON po uzyskanym absolutorium;
- 20 oficerów - wykładowców z Wydziału Wojsk Lądowych AON;
- 6 oficerów - wykładowców wychowania fizycznego z AON.

1/ J. Brzeziński, Elementy metodologii badań psychologicznych Warszawa 1980, s.165.

Doboru próby losowej z populacji oficerów-studentów dokonano poprzez losowanie systematyczne indywidualne,[1/] przyjmując następujący schemat losowania co k-ty element:

1/ ustalono odstęp losowania - k;

k - liczba całkowita nie przekraczająca ułamka

gdzie: - N - populacja oficerów - studentów kończących studia = 168

- n - próba losowa = 120

Prezentowane w pracy dane, wskaźniki i wnioski z próby losowej dotyczą zbiorowości, z której próba została pobrana z przyjętym prawdopodobieństwem + 4% przy poziomie ufności 0,90.

Wytypowanych do badań oficerów-studentów w liczbie 120 podzielono na 6 grup po 20 osób. Z grupami tymi przeprowadzono ankietowanie i testowanie w sali wykładowej w sposób audytoryjny. Badanych rozmieszczono w ten sposób aby samodzielnie wypełniali ankiety i rozwiązywali test.

Przed rozpoczęciem badań umotywowano respondentów do udzielania szczerych odpowiedzi, podkreślając cel, problematykę badawczą oraz anonimowość ankiety i testu. Wyjaśniono szczegółowo sposób wypełniania kwestionariusza ankiety i arkusza pytań zawartego w teście. Udzielono wyczerpujących odpowiedzi na pytania i rozstrzygnięto wszelkie wątpliwości. Łączny czas badania każdej grupy wynosił 90 minut /2 x 45 min/.

W pierwszej kolejności badani wypełniali ankiety przez 45 minut, co jest zgodne z zasadą metodologiczną, że "... czas badania za pomocą kwestionariusza powinien się zawierać w granicach od 30 do 45 minut. Po 10-cio minutowej przerwie badani rozwiązywali test wiadomości, po uprzednim zapoznaniu się z instrukcją /załącznik nr 3/. Na zapoznanie się z instrukcją przez-

naczono 5 minut, a na rozwiązanie testu 40 minut.

Badania metodą wywiadu skategoryzowanego przeprowadzono z wybranymi wykładowcami w sposób indywidualny za pomocą kwestionariusza zawierającego 12 pytań. Na każde pytanie badani udzielali jednej z kilku możliwych odpowiedzi. Przed rozpoczęciem wywiadu zapoznano badanych z celem badań i ich przydatnością dla praktyki dydaktyczno-wychowawczej w AON.

Wywiad prowadzono w gabinetach pracy wykładowców. W przypadku powstałych wątpliwości udzielano dodatkowych wyjaśnień.

W czasie prowadzenia badań ankietowych, testowania i wywiadu spotkano się z daleko idącą życzliwością i wyrozumiałością ze strony respondentów. Nie było przypadku odmowy udziału w badaniach. Zdecydowaną większość odpowiedzi można uznać za szczerą i rzeczową.

Zebrany materiał badawczy w postaci wypełnionych kwestionariuszy i arkuszy odpowiedzi, sprawdzono pod względem prawidłowości wypełnienia, a następnie poddano porządkowaniu, klasyfikacji i kodowaniu. Weryfikacja uzyskanego materiału faktograficznego wykazała, że w całości spełnia on warunki do dalszych badań. Wykorzystując program komputerowy Wojskowego Instytutu Badań Socjologicznych, uzyskane dane przetworzono na tabelaryczne zestawienia liczbowe i procentowe, stanowiące podstawę do opisu i analizy statystycznej oraz do graficznej prezentacji uzyskanych wyników badań.

Charakterystyka badanej zbiorowości prezentowana jest w kategoriach wybranych cech antropometrycznych, demograficznych i socjograficznych.

2/ Por. J.Brzeziński, Elementy metodologii badań psychofizycznych, Warszawa 1980, s.138.

Wzrost i ciężar ciała

Dane dotyczące wzrostu i ciężaru ciała badanych oficerów - studentów zawiera tabela 2.

Z tabeli wynika, że wśród badanych obserwuje się zróżnicowany podział ilościowy pod względem wzrostu i ciężaru ciała. Zdecydowana większość bo aż 95% mieści się w przedziale wzrostu od 166 do 185cm. Niecałe 2% to oficerowie o wzroście poniżej 166cm, a nieco powyżej 3% badanych odznacza się wzrostem powyżej 185cm. Średnia wzrostu wynosi 176,5cm. Ponad połowa badanych /56,7%/ mieści się w przedziale wagowym od 71 do 80 kg, 1/6 nie przekracza ciężaru ciała powyżej 70kg, taki sam odsetek mieści się w przedziale od 81 do 85 kg. 10% badanych przekracza 86 kg. Średnia ciężaru ciała badanej zbiorowości wynosi 77,3 kg.

TABELA 2

WZROST I CIĘŻAR CIAŁA

Wzrost /w cm /	N	%	Ciężar ciała /w kg/	N	%
165	2	1,7	70	20	16,7
166-175	50	41,7	71-75	24	20,0
176-185	64	53,3	76-80	44	36,6
pow.185	4	3,3	81-85	20	16,7
			pow. 86	12	10,0
OGÓŁEM	120	100		120	100

Porównując średnią wzrostu i ciężaru ciała badanej zbiorowości z wykresem do oceny masy ciała, możemy wnioskować, że badani oficerowie wykazują tendencję do nadwagi.

Wiek, stan cywilny i rodzinny

Strukturę badanych ze względu na wiek ilustruje tabela 3.

TABELA 3

WIEK BADANYCH

Wiek	N	%
25-30	8	6,7
31-35	96	80,0
36-40	16	13,3
OGÓŁEM	120	100

Dane zawarte w tabeli wskazują, że badani oficerowie to ludzie młodzi o dużej rozpiętości wieku w granicach od 25 do 40 lat. Przeważającą grupę stanowią respondenci w przedziale wieku 31-35 lat /80%/. W aspekcie fizjologicznym są to zatem osobnicy zdolni do maksymalnej wydajności w pracy zawodowej, aczkolwiek już po przekroczeniu pułapu maksymalnej wydolności roboczej /zdolności do wysiłków fizycznych/[1/].

1/ Por. N. Wolański, Rozwój biologiczny człowieka, s.400-402.

Średnia wieku badanych wynosi 32 lata. Wszyscy badani oficerowie są żonaci. Ponad połowa z nich /51,7%/ posiada dwoje dzieci, 1/3 jedno, a 10% troje dzieci. Niewielki odsetek /3,3%/ nie posiada dzieci, a tylko 1,7% posiada czworo dzieci.

Wykształcenie wojskowe, miejsce zamieszkania i stanowisko służbowe respondentów przed podjęciem studiów

Rodzaj szkoły oficerskiej jaką ukończyli badani obrazuje tabela 4.

TABELA 4

WYKSZTAŁCENIE WOJSKOWE

Rodzaj szkoły wojskowej	N	%
WSO WZmech.	60	50,0
WSO WPanc.	36	30,0
WSO WŁącz.	6	5,0
WSO WChem.	8	6,6
WSO WRiArt.	2	1,7
WSO WInż.	8	6,7
OGÓŁEM	120	100

Połowa badanych to absolwenci WSOWZmech, gdzie program wychowania fizycznego jest rozszerzony w porównaniu z innymi szkołami oficerskimi /spadochroniarstwo, narciarstwo, wspinaczka wysokogórska i jazda konna/. Z dużym prawdopodobieństwem można przyjąć, że uzyskane w badaniach wyniki w zakresie wiedzy, umiejętności i sprawności fizycznej, będą miały trend zawyżony w od-

niesieniu do całej populacji. Przy rozkładzie proporcjonalnym absolwentów wymienionych szkół oficerskich, wszystkie wyniki byłyby - jak się wydaje - niższe.

Przed rozpoczęciem studiów w AON 4o% badanych pełniło stanowisko oficera sztabu, 1/3 była dowódcami kompanii, 18,3% dowodziło batalionem, a 8,3% piastowało inne stanowiska służbowe. Ponad 30% badanych /33,3%/ zamieszkuje na stałe w miastach do 100 tys. mieszkańców, 31,7% mieszka w miejscowościach do 20 tys. Niecałe 30% /26,7%/ zamieszkuje w miastach powyżej 250 tys. mieszkańców. Zaledwie 5% zamieszkuje w miastach do 250 tys., a tylko 3,3% podaje wieś /zielony garnizon/ jako miejsce stałego pobytu.

Stan zdrowia i typ temperamentu

Ogólny stan zdrowia badanych należy określić jako dobry. 90% oficerów posiada I kategorię zdrowia, a 10% II kategorię. 23,3% ocenia swój stan zdrowia jako bardzo dobry, 55% jako dobry, 15% jako średni, a 6,7% uważa, że ich stan zdrowia jest zły. Blisko połowa badanych zalicza się do grupy choleryków, 41,7% to sangwinicy, melancholicy stanowią 8,3%, a flegmatycy tylko 6,7%.

Dość powszechnie niestety występuje wśród badanych negatywne zjawisko palenia tytoniu. Ponad połowa respondentów /56,7%/ pali papierosy co świadczy, że nie dbają oni o stan własnego zdrowia. Destrukcyjny wpływ palenia tytoniu na zdrowie, wydolność i sprawność organizmu jest tak oczywisty, że nie wymaga szerszego opisu. Istnieją dostateczne dowody, aby nawyk palenia tytoniu uznać ze wszech miar za szkodliwy dla każdego człowieka i każdego środowiska. W sferze wychowania fizycznego i rekreacji fizycznej tkwią szerokie możliwości podejmowania walki z tym

szkodliwym nałogiem.

Przedstawiona wyżej charakterystyka wskazuje na znaczne zróżnicowanie badanej zbiorowości zarówno pod względem antrpometrycznym, demograficznym jak i socjograficznym. Zróżnicowanie to jak się wydaje, nie pozostaje bez wpływu na wyniki badań empirycznych.

4.2. WYNIKI BADAŃ

Chcąc określić sprawność fizyczną badanych oficerów porównanano wyniki,jakie uzyskali studenci w czasie sprawdzianu końcowego z wychowania fizycznego.Wyniki te przedstawiamy w tabeli 5.

TABELA 5

OCENA KOŃCOWA Z WF

O C E N Y								OGÓŁEM	
5		4		3		2			
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
42	35,0	46	38,3	32	26,7	-	-	120	100

Przedstawione wyżej zestawienie ocen wskazuje, że wszyscy badani uzyskali na zakończenie studiów pozytywne wyniki z wychowania fizycznego. Ocena średnia ze sprawdzianu końcowego 4,08

oraz wysoki współczynnik skuteczności wynoszący 81,6% /0.82/ sugerują, że sprawność fizyczna badanych kształtuje się na poziomie dobrym. Powstaje jednak pytanie czy tak jest rzeczywiście, czy otrzymane wyniki nie są złudne,zbyt zawyżone, czy stanowią kategorię w pełni obiektywną?

W celu wyjaśnienia tych wątpliwości zadano badanym pytanie: "czy w czasie studiów sprawność fizyczna Pana: wzrosła, zmalała czy pozostaje na poprzednim poziomie"?

Uzyskano następujący rozkład odpwiedzi: (tabela 6).

TABELA 6

POZIOM SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W CZASIE STUDIÓW

Wzrost		Spadek		Bez zmian		Ogółem	
N	%	N	%	N	%	N	%
24	20,0	54	45,0	42	35,0	120	100

Dane z tabeli rzucają zgoła inne światło na ocenę poziomu sprawności fizycznej badanej próby. Blisko połowa badanych /45%/ podaje, że ich sprawność fizyczna w trakcie studiów zmalała, zaledwie 20% odnotowała wzrost, a niewiele ponad 30% utrzymuje, że ich sprawność pozostaje na takim samym poziomie jak przed rozpoczęciem studiów. Jednym z programowych celów wychowania fizycznego w AON jest " utrzymanie dobrego poziomu sprawności i wydolności fizycznej". Jeżeli zatem wzrost i utrzymanie poziomu sprawności fizycznej uznany za wskaźniki pozytywne, a spadek za zjawisko negatywne, to możemy wnioskować, że wymieniony cel realizowany jest tylko z 65% /0.65/ skutecznością, co znacznie odbiega od podanego wcześniej współczynnika skuteczności 81,6% /0.82/. W świetle powyższego wydaje się słuszne, aby ocena końcowa z wf absolwenta AON, była wypadkową z ocen za sprawdzian wstępny, za sprawdziany semestralne i za sprawdzian końcowy.

Kolejnym wskaźnikiem przygotowania psychofizycznego absolwentów AON są umiejętności fizyczne, którym cytowany już K.Zuchora przypisuje wyższą rangę niż sprawności fizycznej. Na pytanie "jak Pan ocenia swoje umiejętności fizyczne, w podanych niżej dyscyplinach sportowych", otrzymano dane prezentowane w tabeli 7.

W wymienionych dyscyplinach wskaźnik procentowy na wysokim poziomie umiejętności badanych, nie przekracza 30% i oscyluje w przedziale od 33% w żeglarstwie do 26,7% w pływaniu. Blisko połowa badanych opanowała na poziomie średnim pływanie, strzelectwo sportowe oraz zespołowe gry sportowe. Na poziomie niskim około 30% badanych opanowało pływanie, judo, narciarstwo biegowe i koszykówkę. Blisko 40% respondentów prezentuje niski poziom w narciarstwie zjazdowym i żeglarstwie. Zdecydowana większość wykazuje całkowity brak umiejętności /S=0/ w szermierce i żeglar-

TABELA 7

UMIEJĘTNOŚCI FIZYCZNE W OCENIE BADANYCH

Dyscypliny sportowe	Poziom umiejętności								Ogółem	
	Zerowy		Niski		Średni		Wysoki			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Pływanie	2	1,7	36	30,0	50	41,7	32	26,7	120	100
Judo/Karate/	50	41,7	38	31,7	22	18,3	10	8,3	120	100
Strzelectwo sportowe	8	6,7	22	18,3	68	56,7	22	18,3	120	100
Szermierka	98	81,7	10	8,3	12	10,0	-	-	120	100
Narciarstwo biegowe	46	38,3	36	30,0	28	23,3	10	8,3	120	100
Narciarstwo zjazdowe	40	33,3	46	38,3	26	21,7	8	6,7	120	100
Żeglarstwo	84	70,0	18	15,0	14	11,7	4	3,3	120	100
Tenis ziemny	52	43,3	42	35,0	20	16,7	6	5,0	120	100
Piłka siatkowa	-	-	24	20,0	66	55,0	30	25,0	120	100
Piłka koszykowa	4	3,3	40	33,3	60	50,0	16	13,3	120	100
Piłka nożna	8	6,7	24	20,0	62	51,6	26	21,7	120	100

stwie - odpowiednio 81,7% i 70%. Prawie połowa badanych oficerów znajduje się na poziomie zerowym /S=0/ w takich sportach jak judo /karate/ i tenis zmieny. Zdecydowanie ponad 30% nie posiada żadnych umiejętności w narciarstwie zjazdowym i klasycznym /S=0/. Jeżeli dokonamy fuzji danych w rubrykach "niski" i "zerowy" to przekonamy się, że do najsłabiej opanowanych przez absolwentów AON należą takie dyscypliny sportowe jak: judo /karate/ 73,4%, szermierka /90%/, narciarstwo /ok.70%/, żeglarstwo /85%/ i tenis ziemny /78,3%/. Analogicznie, sumując wartości procentowe w rubrykach "średni" i "wysoki", otrzymamy informację, że dobry poziom prezentują badani w zakresie umiejętności z: pływania /ok.70%/, strzelectwa sportowego /ponad 70%/, piłki siatkowej /80%/, koszykówki /ponad 60%/ i piłki nożnej /ponad 70%/.

Z powyższej analizy wynika, że badani najwyższy poziom wykazują w piłce siatkowej, a najniższy w szermierce i żeglarstwie.

Odwołując się do psychologicznej typologii dyscyplin sportowych, a także na podstawie powyższej analizy można wysunąć postulat, że program wychowania fizycznego powinien być wzbogacony o takie formy tematyczne jak: judo, żeglarstwo, tenis, szermierka i narciarstwo. Oczywiście wymaga to przemyślanych rozwiązań organizacyjnych i zwiększonych nakładów finansowych /rozbudowa bazy, zakup sprzętu/, ale w konsekwencji absolwenci AON będą zdecydowanie lepiej przygotowani do wykonywania zadań służbowych pod względem zdrowotnym i psychofizycznym.

Kwestia powyższa ma również duże znaczenie przy rozpatrywaniu powyższego problemu w kontekście wieku. Dyscypliny najsłabiej opanowane są /z wyjątkie judo/ sportami bezkontaktowymi, pozwalającymi na unikanie ewentualnych kontuzji. Mogą być uprawiane rekreacyjnie w czasie urlopów. Warto zatem je kształtować.

W celu pełniejszego i jaśniejszego zobrazowania poziomu umiejętności fizycznych badanych, a także dla obliczenia średniej i współczynnika skuteczności, zmienne jakościowe umieszczono w skali czterostopniowej przypisując im następujące oceny: "zerowy" - ocena ndst./2/, "niski" -ocena dst /3/," średni"- ocena dobra /4/ i "wysoki" - b.dobrze /5/.

Po obliczeniu średnich arytmetycznych, ostateczną klasyfikację poziomu umiejętności przedstawiono w tabelach 8 i 9.

Dane z tabeli potwierdzają, że kształtowanie umiejętności fizycznych w procesie edukacji oficerów, osiągało niską skuteczność w szczególności w odniesieniu do takich dyscyplin jak szermierka, żeglarstwo, tenis, judo i narciarstwo.

Stosunkowo wysoka skuteczność dotyczy zespołowych gier sportowych, pływania i strzelectwa. Podyktowane jest to przede wszystkim przez popularność tych dyscyplin, ich dostępność oraz wymagania sprawnościowe i umiejętności strzeleckie wymagane w wojsku. Ponieważ /poza siatkówką/ strzelectwo, zespołowe gry sportowe i pływanie nie przekracza wartości 80%, możemy przyjąć, że ich skuteczność kształtuje się na poziomie średnim.

TABELA 8

KLASYFIKACJA POZIOMU UMIEJĘTNOŚCI

Dyscypliny	Średnia	Miejsce
Piłka siatkowa	4,05	1
Pływanie	3,93	2
Piłka nożna	3,92	3
Strzelectwo	3,87	4
Koszykówka	3,73	5
Narciarstwo biegowe	3,02	6
Narciarstwo zjazdowe	3,02	7
Judo	2,93	8
Tenis	2,83	9
Żeglarstwo	2,48	10
Szermierka	2,28	11

TABELA 9

WSPÓŁCZYNNIK SKUTECZNOŚCI UMIEJĘTNOŚCI FIZYCZNYCH

Dyscyplina	Klasyfikacja	Skuteczność
Siatkówka	1	81
Pływanie	2	79
Piłka nożna	3	78
Strzelectwo	4	77
Koszykówka	5	74
Narciarstwo	6	60
Judo /karate/	7	58
Tenis	8	56
Żeglarstwo	9	49
Szermierka	10	45

Poszukując odpowiedzi na pytanie w jakim stopniu i z jaką skutecznością absolwenci AON są przygotowani do pełnienia funkcji dowódczo-sztabowych w aspekcie psychofizycznym wykorzystano dane z badań oparte na samoocenie badanych oficerów. Uzyskane wyniki zaprezentowano w tabeli 10.

Już z pobieżnej analizy danych liczbowych i procentowych zawartych w poniższej tabeli wynika, że poziom przygotowania psychofizycznego badanych jest nieco wyższy na okres pokoju niż na okres wojny. Ponad 30% badanych ocenia swoje przygotowanie na okres wojny na poziomie niedostatecznym, pod względem takich cech jak odporność psychiczna i umiejętności fizyczne. Blisko 30% ocenia na takim samym poziomie wiedzę, sprawność fizyczną oraz cechy wolicjonalne. Około 25% badanych wskazuje na niedostateczny poziom przygotowania na okres pokoju w takich dziedzinach jak umiejętności fizyczne i odporność psychiczna.
Wymaganiom sprawnościowym w czasie wojny na poziomie bardzo dobrym może sprostać niecałe 30% badanych, a na poziomie dobrym 25%. Wysoką odporność psychiczną w czasie działań bojowych wykazuje tylko 15%, a w czasie pokoju niecałe 30%. Wysoki poziom pożądanych i względnie trwałych cech wolicjonalnych oraz nawyków do uprawiania ćwiczeń fizycznych wykazuje niecałe 40% respondentów. Zdecydowanie najlepiej przygotowani są absolwenci pod względem zdrowotnym. Ponad połowa badanych ocenia, że ich stan zdrowia pozwala na sprawne działanie w walce, choć ponad 10% określa swoje zdrowie na poziomie niedostatecznym, a blisko 30% na dostatecznym.

Do pełnienia funkcji dowódczo-sztabowych w warunkach pokojowych - bez zastrzeżeń pod względem zdrowia - przygotowanych jest ponad 70% oficerów. Prawie 30% nie spełnia oczekiwanych wymagań zdrowotnych.

POZIOM PRZYGOTOWANIA PSYCHOFIZYCZNEGO

DO PEŁNIENIA FUNKCJI DOWÓDCZO-SZTABOWYCH

W OKRESIE WOJNY I POKOJU W SAMOOCENIE BADANYCH

Lp.	SFERA PRZYGOTO-WANIA	OCENA PRZYGOTOWANIA															
		NA OKRES WOJNY								NA OKRES POKOJU							
		5		4		3		2		5		4		3		2	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1.	WIEDZA (teoria i metodyka WF)	10	8,3	48	40,0	30	25,0	32	26,7	10	8,3	52	43,4	40	33,3	18	15,0
2.	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	35	29,1	30	25,0	24	20,0	31	25,9	40	33,3	38	31,7	26	21,7	16	13,3
3.	UMIEJĘTNOŚCI FIZYCZNE	12	10,0	18	15,0	48	40,0	42	35,0	15	12,5	22	18,3	56	46,7	27	22,5
4.	ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA	9	7,5	9	7,5	57	47,5	45	37,5	12	10,0	18	15,0	60	50,0	30	25,0
5.	CECHY WOLICJONALNE (odwaga, zdecydowanie, silna wola)	16	13,3	22	18,3	52	43,4	30	25,0	20	16,7	26	21,7	59	49,1	15	12,5
6.	NAWYKI DO UPRAWIANIA ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH	2	1,7	40	33,3	68	56,7	10	8,3	5	4,2	41	34,2	70	58,3	4	3,3
7.	ZDROWIE	20	16,7	52	43,3	32	26,6	16	13,4	25	20,8	56	46,7	34	28,3	5	4,3

Niejako w formie dygresji należy jednak odnotować fakt, iż kandydaci na studia w AON przechodzą szczegółowe badania lekarskie i w ich wyniku dopuszczani są do studiów, a zatem poziom zdrowia określony przez specjalistów /lekarzy/ nie w pełni potwierdza samoocenę badanych.

Bardziej precyzyjną analizę poziomu przygotowania psychofizycznego można przeprowadzić na podstawie obliczonej średniej arytmetycznej i współczynnika skuteczności (tabela 11).

Przedstawione w tabeli wyniki dowodzą dużego zróżnicowania poziomu przygotowania psychofizycznego badanych. Na okres wojny skuteczność przygotowania w zakresie sprawności fizycznej i zdrowia osiąga poziom średni, natomiast w pozostałych sferach efekty są mierne. Analogicznie przedstawia się sytuacja w przygotowaniu psychofizycznym absolwentów na okres pokoju.Należy jednak odnotować, że skuteczność przygotowania w badanych sferach na okres pokoju jest od 2 do 6% wyższa, w porównaniu ze skutecznością na okres wojny.

Prezentowane w niniejszym podrozdziale wyniki badań oraz ich interpretacja upoważniają do konstatacji, że skuteczność przygotowania psychofizycznego studentów AON jest niezadowalająca i nie spełnia w pełni wymagań wynikających z dokumentów normatywnych.

Powyższe fakty empiryczne potwierdzają pierwszą hipotezę szczegółową, która zakładała, że skuteczność przygotowania psychofizycznego absolwentów AON jest za niska w stosunku do aktualnych wymagań obowiązujących w siłach zbrojnych RP.

Z pewnością można polemizować z powyższymi wnioskami, uważając, że zastosowana metoda nie odzwierciedla w sposób absolutnie wiarygodny takiej rzeczywistości. Zastosowana jednak po to,

TABELA 11

ŚREDNIA ARYTMETYCZNA I WSPÓŁCZYNNIK SKUTECZNOŚCI PRZYGOTOWANIA PSYCHOFIZYCZNEGO

Sfera przygotowania	Na okres wojny		Na okres pokoju	
	Średnia	Współczynnik skuteczności w %	Średnia	Współczynnik skuteczności w %
Wiedza/teoria i met.WF/	3,30	66,0	3,45	69,0
Sprawność fizyczna	3,57	71,5	3,85	77,0
Umiejętności fizyczne	3,00	60,0	3,20	64,1
Odporność psychiczna	2,85	57,0	3,10	62,0
Cechy wolicjonalne	3,20	64,0	3,42	68,5
Nawyki	3,28	65,6	3,39	67,8
Zdrowie	3,63	72,6	3,84	76,8

aby potwierdzić /lub nie/ zjawisko zaobserwowane w dotychczasowej działalności.

Przedstawione wskaźniki liczbowe i procentowe oraz ich analiza, udzielają jednoznacznej odpowiedzi na pierwszy szczegółowy problem badawczy wyrażony w pytaniu: "Jaka jest skuteczność przygotowania psychofizycznego studentów AON w świetle wymagań wynikających z dokumentów normatywnych?

W poszukiwaniu przyczyn niskiego poziomu przygotowania psychofizycznego oficerów niezbędna jest analiza kolejnych wyników badań.

Ponieważ problematyka przygotowania psychofizycznego dowódcy i oficera sztabu powiązana jest ściśle z teorią wychowania fizycznego, przeto w dalszych rozważaniach zajmiemy się programem wychowania fizycznego aktualnie obowiązującego i realizowanego w AON. Program wychowania fizycznego rozpatrywano w dwóch znaczeniach. W znaczeniu szerokim - obejmującym holistycznie takie formy organizacyjne jak: poranna zaprawa fizyczna, zajęcia programowe, zajęcia i zawody sportowe, treningi strzeleckie oraz rekreację fizyczną i turystykę. W znaczeniu wąskim - dotyczył podstawowej formy organizacyjnej - programowych zajęć z wychowania fizycznego.

Za istotne dla procedury badawczej i analizy eksplanacyjnej, należy uznano poszukiwanie odpowiedzi na następujące pytania:

- w jakim stopniu program wychowania fizycznego obowiązujący w AON jest przydatny i funkcjonalny w odniesieniu do wymagań normatywnych oraz w stosunku do potrzeb i możliwości oficerów?

- czy i w jakim wymiarze program przygotowania psychofizycznego absolwentów AON jest spójny z nowoczesnymi koncepcjami

kształcenia i wychowania?

Przedstawione wyżej - w formie pytań- problemy badawcze stanowiły punkt wyjścia do weryfikacji drugiej hipotezy szczegółowej, która zakłada, że: program przygotowania psychofizycznego jest anachroniczny, wymaga modyfikacji w zakresie treści, form i metod przy jednoczesnej modernizacji bazy sportowo-rekreacyjnej.

Rozwiązanie podjętych problemów badawczych umożliwiła wnikliwa analiza następujących wybranych zagadnień, tworzących merytoryczną stronę niniejszego podrozdziału:

- cele szczegółowe wychowania fizycznego w AON;
- merytoryczna i metodyczna kwestia programowych treści wychowania fizycznego;
- wymagania sprawnościowe oraz stan i ocena bazy sportowo-rekreacyjnej.

W taksonomii /hierarchii, klasyfikacji/ celów kształcenia i wychowania możemy wyróżnić cele ogólne i szczegółowe. Cele ogólne wychowania fizycznego zostały szczegółowo opisane i wyjaśnione w rozdziale trzecim niniejszej dysertacji w oparciu o ogólne założenia teoretyczne i dokumenty normatywne. Cele szczegółowe sformułowane dla przedmiotu wychowanie fizyczne w AON są sprecyzowane następująco:[1/]

1. Wszechstronny rozwój osobowości studentów w sferach: biologicznej, psychicznej, moralnej i społecznej.

2. Utrzymanie dobrego poziomu sprawności i wydolności fizycznej.

3. Utrzymanie dobrego stanu zdrowia.

4. Rozwijanie cech wolicjonalnych takich jak: odwaga, upór, zdecydowanie, odporność na trudy, waleczność i zdecydowanie.

1/ Program szkolenia fizycznego AON, Warszawa 1992.

5. Kształtowanie nawyków do świadomego i systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych.

6. Powstrzymanie procesów inwolucyjnych zachodzących w wyniku biologicznego starzenia się organizmu.

7. Zapewnienie studentom czynnego wypoczynku, regeneracji sił psychicznych i fizycznych po innych zajęciach dydaktycznych.

Z analizy porównawczej wynika, że założone cele szczegółowe w znacznej mierze korespondują z teoretycznymi funkcjami, celami i wartościami wychowania fizycznego.

Niemniej jednak można zauważyć pewne luki i nieścisłości. Do najistotniejszych zastrzeżeń w tej kwestii można zaliczyć:

Po pierwsze, w sferze instrumentalnej, brak celów dotyczących pogłębienia wiedzy z teorii wf oraz nauczania i doskonalenia umiejętności fizycznych.

Po drugie, w sferze kierunkowej, brak celów wytyczających kształtowanie pozytywnych postaw i poglądów studentów wobec kultury fizycznej, a także spełniających ich indywidualne potrzeby i oczekiwania w tym zakresie.

Po trzecie, wyraźna dominacja celów instrumentalnych nad kierunkowymi.

Po czwarte, łączenie w ramach jednego celu różnorodnych wartości, cech i dyspozycji ujmowanych zbyt ogólnie.

Po piąte, pominięcie celu zakładającego przygotowanie oficerów w zakresie organizacji i metodyki wychowania fizycznego w wojsku.

Po szóste, marginalne potraktowanie zakładanych celów w płaszczyźnie militarnej /przygotowanie psychofizyczne do skutecznego działania w służbie wojskowej, a zwłaszcza w walce zbrojnej/.

W świetle prezentowanych konstatacji teoretycznych oraz za-

dań wynikających z dokumentów normatywnych wydaje się, że uwzględnienie powyższych uwag w taksonomii celów szczegółowych wychowania fizycznego w AON, uznać należy za konieczne i w pełni uzasadnione.

Z pewnością jeden z kluczowych komponentów systemu dydaktyczno-wychowawczego, warunkujących przebieg procesu kształcenia oraz jego końcowe efekty stanowią treści kształcenia. Różnorodność kryteriów edukacyjnych i pozaedukacyjnych, które należy uwzględniać przy doborze treści kształcenia, stwarza pewną trudność w sformułowaniu jednolitej definicji tegoż pojęcia.

W tradycyjnej literaturze pedagogicznej treści kształcenia najczęściej utożsamiano z zasobem wiedzy przekazywanej uczniom w procesie edukacji. Było to jednak ujęcie zbyt wąskie, jednowymiarowe, nie uwzględniające złożoności problematyki treści kształcenia.

W pedagogice współczesnej preferuje się wielowymiarowe rozumienie treści kształcenia i wychowania, co wynika z różnorodnych orientacji poznawczych i metodologicznych subdyscyplin naukowych. W świetle powyższego za wartościowe i akceptowane, pod względem poznawczym i praktycznym, należy uznać te interpretacje, które zakładają szerokie rozumienie treści kształcenia. Takie stanowisko prezentuje J.Zakrzewski, który stwierdza, że: "Zgodnie z treścią omawianych przesłanek zakłada się szerokie rozumienie pojęcia treści kształcenia obejmujące zarówno wiadomości i umiejętności, jak również - w określonym stopniu sprawności intelektualne oraz takie m.in. wartości z dziedziny emocjonalnej, jak postawy, przekonania, motywacje".[1/]

1/ J.Zakrzewski, Teoretyczne i empiryczne konteksty treści kształcenia w szkole wyższej, [w:] Przemiany w treściach kształcenia w szkole wyższej. red. B.Szulc, Wł. Zaczyński, J.Zakrzewski. Warszawa 1991, s. 19.

Jak widać przedstawiona wyżej definicja łączy w sobie tradycyjną wykładnię treści kształcenia /wiadomości i umiejętności/ z psychologicznymi kategoriami osobowości.

Z tak syntetycznego ujęcia wynika, że do podstawowych komponentów treści kształcenia można zaliczyć:

- wiedzę, inaczej materiał nauczania i jednocześnie materiał zmian psychicznych /hasła programowe/;
- zmianę, która ma zajść w wiadomościach ucznia, umiejętnościach i systemie jego wartości;
- czynności ucznia, które powodują, że określone zmiany psychiczne zajdą,a których materiałem są owe hasła programowe.[1/]

Warto podkreślić, że w nowoczesnych koncepcjach pedagogicznych eksponowany jest aksjologiczny paradygmat, w którym wartości sytuowane są na czele w strukturalnej hierarchii elementów treści kształcenia. W tej innowacyjnej formule pedagogicznej, treści kształcenia ułożone są w następującym porządku wartości-postawy-umiejętności-wiedza.[2/] Takie pojęcie generuje potrzebę innego spojrzenia na dotychczasową przedmiotową i podmiotową strukturę celów i treści kształcenia i wychowania.

Na uwagę zasługuje także pogląd K.Kruszewskiego, który uważa, że za programowe treści kształcenia można uznać wszystko, co jest przedmiotem uczenia się studentów tzn. wiadomości, które trzeba przyswoić, umiejętności, które trzeba opanować, wartości, które trzeba uznać.[3/]

1/ Zob. J.Kruszewski. Gry dydaktyczne - zarys tematu. "Kwartalnik Pedagogiczny", 1984, nr 2.

2/ Zob. F.Januszkiewicz, Nowe tendencje w dydaktyce szkoły wyższej. "Dydaktyka Szkoły Wyższej 1991, nr 2 oraz Z.Konarzewski. Pedagogika celów czy pedagogika wartości. "Kwartalnik Pedagogiczny" 1988, nr 2.

3/ Zob. K.Kruszewski, O niektórych pojęciach przydatnych w teorii programów kształcenia, [w:] Treści kształcenia w szkole wyższej. Warszawa 1983, s. 63.

Eksplikacja powyższych definicji dowodzi wewnętrznej złożoności istoty i struktury treści kształcenia. Na tej podstawie można stwierdzić, że treści kształcenia są zbiorem wiadomości, umiejętności, postaw i wartości, wzajemnie ze sobą powiązanych z punktu widzenia celów kształcenia. Z wcześniejszych rozważań teoretycznych /rozdział 3/ wynika, że analogiczne komponenty znajdujemy w programowych treściach wychowania fizycznego. Dobrze skonstruowany program wychowania fizycznego powinien opierać się na schemacie prakseologicznym obejmującym następujące ogniwa:

- diagnozę /osobniczą, grupową, środowiskową/;
- prognozę;
- ordynację /uwzględniając wybór środków i metod/;
- ocenę wyników.[1/]

Wnikliwa diagnoza i prognoza umożliwia określenie aktualnego stanu sprawności fizycznej wychowanka, jego możliwości oraz obiektywnych i subiektywnych potrzeb ruchowych na tle czynników środowiskowych i społecznych.[2/]

Dane uzyskane z diagnozy i prognozy leżą u podstaw planowania i metod zajęć z wychowania fizycznego.[3/]

W pełni należy zgodzić się z tezą, że "W żadnym wypadku nie wolno utożsamiać procesu wychowania fizycznego z samymi ćwiczeniami, a metodyki ograniczać do rutynowego prowadzenia ćwiczeń".[4/]

W procesie wychowania fizycznego, żadne z wymienionych wyżej ogniw nie może być pominięte, a treści programowe muszą uwzględniać możliwości i potrzeby ucznia.

1/ Zob. M.Demel, A.Skład. Teoria...op.cit. s. 151.

2/ Por. tamże.

3/ Por. tamże.

4/ Tamże.

W świetle powyższego, uwzględniając problematykę badawczą, dokonano analizy programowych treści wychowania fizycznego w AON.

Realizacji /omówionych wcześniej/ celów i zadań wychowania fizycznego w AON, służyć mają określone treści programowe, które w wymiarze tematycznym i czasowym przedstawia tabela 12.

Analiza danych z tabeli dowodzi, że treści wychowania fizycznego są zawężone /poza grami sportowymi/ do ćwiczeń i testów wchodzących w zakres wymagań sprawnościowych. Brak w programie atrakcyjnych i użytecznych form tematycznych takich jak narciarstwo, żeglarstwo, tenis, judo, szermierka, strzelectwo, jazda konna itp., niewątpliwie zubaża i ogranicza walory kształcące i wychowawcze wychowania fizycznego. Jeżeli zatem programowe

TABELA 12

PROGRAM TEMATYCZNY Z WF I PODZIAŁ CZASU

Temat	Podział godzin		
	I rok	II rok	Razem
Teoria wychowania fizycznego	-	2	2
Atletyka terenowa i walka wręcz	8	8	16
Gimnastyka i walka wręcz	10	8	18
Gry sportowe	8	8	16
Pływanie	10	10	20
Sprawdziany	4	4	8
O G Ó Ł E M	40	40	80

treści ukierunkowane są głównie na sprawności i umiejętności fizyczne, to słuszna wydaje się teza, że są one zbyt instrumentalne.

Odrębny problem to wymiar czasu przeznaczony na wychowanie fizyczne w AON. Jak już wspomniano 40 godzin przeznaczonych na wf stanowi zaledwie 3,25% w I i 2,69% w II roku akademickim z ogólnej liczby godzin programowych. Dużo to czy mało? Jeżeli porównamy, że w wyższych uczelniach cywilnych zajęcia obowiązkowe z wf organizowane są w wymiarze 2 godzin tygodniowo i 60 godzin w ciągu roku akademickiego[1/], to odpowiedź na zadane pytanie staje się jednoznaczna. Z prezentowanych wcześniej konstatacji teoretycznych oraz wykładni zawartych w dokumentach normatywnych, powiązanych ściśle z pragmatyką zawodowej służby wojskowej wynika, że program wychowania fizycznego powinien być wzbogacony o nowe treści i zwiększony w wymiarze czasowym przynajmniej do 70 godzin rocznie, zapewniając tym samym minimum dwie godziny zajęć tygodniowo.

Nie można również uznać za słuszne, aby dwie godziny - w okresie studiów - przeznaczone na teorię wychowania fizycznego, pozwalały na dobre przygotowanie absolwentów AON do organizacji, kierowania i kontroli procesu wychowania fizycznego na szczeblu oddziału. Przeznaczenie po 6 godzin na teorię i metodykę wychowania fizycznego - w każdym roku akademickim - wydaje się racjonalnym rozwiązaniem.

Krytycznie należy odnieść się do faktu, że na tak zwanych kursach "zerowych" przeznaczonych na doskonalenie języków obcych oraz na innych stacjonarnych kursach podyplomowych, nie przewi-

---

1/ Zob. S.Pilicz, Wychowanie fizyczne...op.cit. s.75.

duje się ani jednej godziny programowych zajęć z wychowania fizycznego. Mogą z tego wynikać negatywne konsekwencje polegające na znacznym obniżeniu się poziomu sprawności i wydolności fizycznej oficerów, będących uczestnikami tych kursów.

Prawie wszycy badani /93,3%/ uznają, że wymiar czasu /40 godzin rocznie/ przeznaczony na programowe zajęcia z wychowania fizycznego jest za mały. Zaledwie 6,7% uważa, że wymiar ten jest wystarczający.

Jak oceniają badani poziom merytoryczny i metodyczny zajęć z wychowania fizycznego? Czy zajęcia te spełniają potrzeby i oczekiwania respondentów? Na tak sformułowane pytania uzyskano następujący rozkład odpowiedzi:

TABELA 13

MERYTORYCZNA I METODYCZNA
OCENA POZIOMU ZAJĘĆ Z WF / w % /[1]

Poziom zajęć		Potrzeby i oczekiwania	
Wysoki	Niski	Spełniają	Nie spełniają
41,3	52,7	35,0	60,0

Z przedstawionych danych wynika, że blisko połowa badanych ocenia, iż zajęcia z wychowania fizycznego prowadzone są na wysokim poziomie merytorycznym i metodycznym. Nieco więcej niż po-

---

1/ W tabeli nie uwzględniono odpowiedzi -"nie mam zdania".

łowa respondentów uznaje, że poziom ten jest niski. Jak z tego widać rozkład odpowiedzi w skrajnych przypadkach "wysoki" i "niski" jest w miarę proporcjonalny, bowiem o 11,4% badanych więcej ocenia poziom merytoryczny i metodyczny zajęć jako niski w stosunku do wypowiedzi uznających ów poziom za wysoki.

Zgoła inaczej wyglądają wskaźniki w zakresie spełnienia potrzeb i oczekiwań. Dostrzegamy tu wyraźne dysproporcje. Blisko 2/3 badanych wyraża sąd, że programowe zajęcia z wychowania fizycznego nie spełniają ich potrzeb i oczekiwań. Ten krytyczny osąd uzasadniony jest najczęściej przez badanych poprzez następujące wypowiedzi:

- "Brak wielofunkcyjnej i nowoczesnej bazy sportowej";
- "Za dużo zajęć z atletyki terenowej";
- "Brak zajęć z pływania";
- "Za mało gier sportowych i walki wręcz";
- "Brak możliwości rozwoju indywidualnych zainteresowań sportowych";
- "Zdecydowanie za mała częstotliwość";
- "Brak warunków do zabiegów higienicznych /kąpiel/ po zajęciach".

Z oceną merytoryczną programu wychowania fizycznego w istotny sposób wiąże się dobór form tematycznych i ćwiczeń oraz ich proporcje w zajęciach programowych. Opinie badanych w tej kwestii przedstawia tabela 14.

Z tabelarycznej konfiguracji danych wynika, że prawie połowa badanych pozytywnie ocenia dobór form tematycznych i ćwiczeń oraz uznaje, że są one rozłożone w programie we właściwych proporcjach. Dla eksplanacyjnego aspektu badań za statystycznie istotny należy uznać wynik, który wskazuje, że blisko połowa badanych dobór treści oraz ich proporcje w zajęciach programowych

TABELA 14

DOBÓR FORM TEMATYCZNYCH I ĆWICZEŃ ORAZ ICH PROPORCJE /w %/[1]

Zdecydowanie właściwe	Właściwe	Zdecydowanie niewłaściwe	Niewłaściwe
5,0	38,3	13,3	31,7
Łącznie		Łącznie	
43,3		45,0	

określa jako niewłaściwe. Oznacza to, że prawie co drugi badany krytycznie ocenia zarówno dobór form tematycznych i ćwiczeń jak i ich proporcjonalność.

Jakkolwiek podział godzin na poszczególne tematy /poza teorią wf i sprawdzianami/ jest w miarę proporcjonalny /od 8 do 10 godzin/ to jednak zbyt mała liczba godzin, uniemożliwia prowadzenie /w każdym miesiącu/ zajęć ze wszystkich tematów. Stąd też jak wynika z diagramów tematyczno-godzinowych - np. na I roku studiów nie prowadzi się zajęć z gimnastyki i walki wręcz w miesiącach: grudzień, luty, kwiecień, czerwiec.[2] Ponadto z powodu remontu basenu zamiast zajęć z pływania realizuje się za-

---

1/ W tabeli nie uwzględniono wyników mieszczących się w grupie odpowiedzi " nie mam zdania".

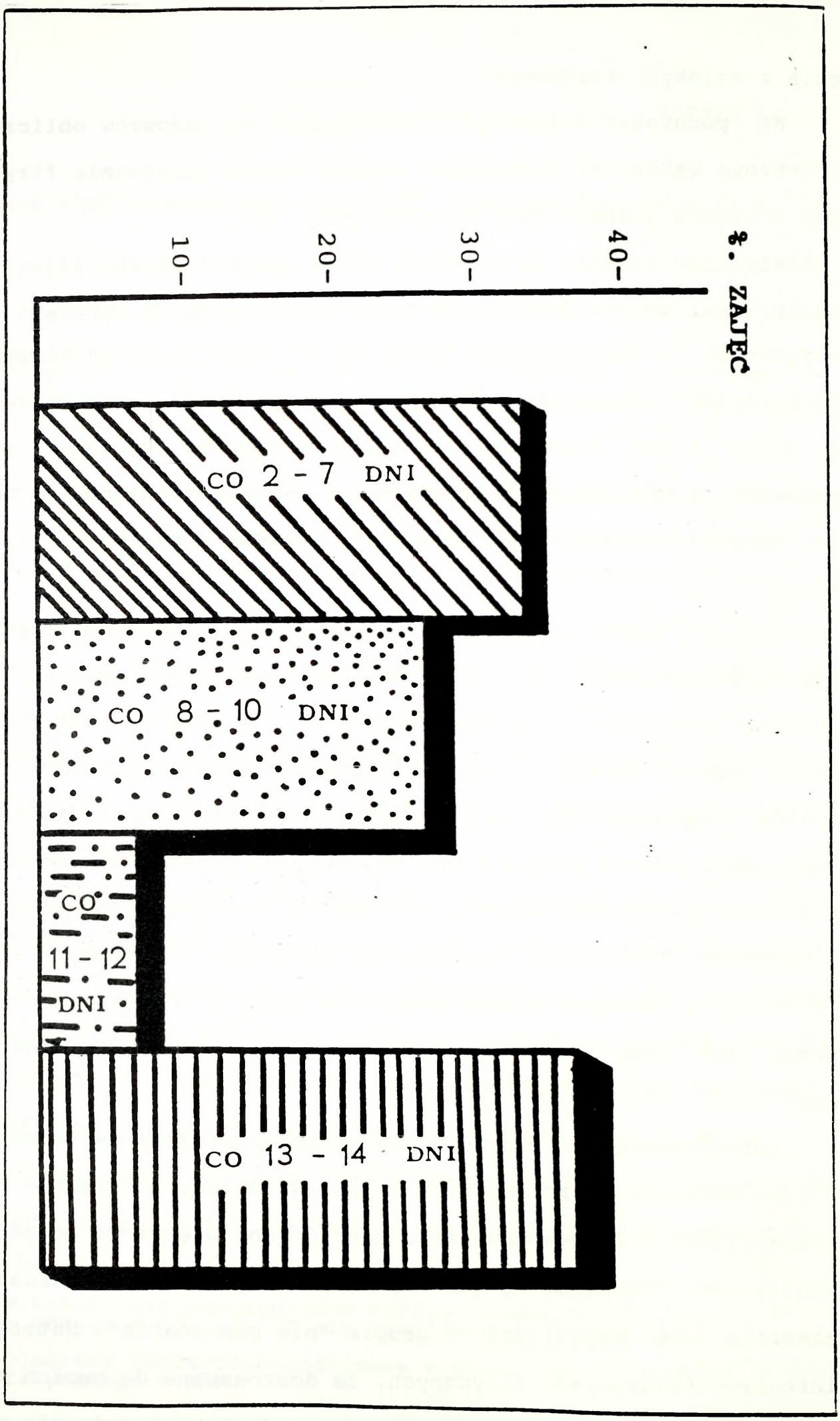
2/ Diagramy tematyczno-godzinowe w programie wychowania fizycznego w AON.

jęcia z atletyki terenowej.

Na podstawie ewidencji w dziennikach wykładowców obliczono procentowe wskaźniki obrazujące rozkład zajęć wychowania fizycznego w czasie jednego roku studiów (rys. 13).
Z histogramu wynika, że zaledwie 1/3 z ogólnej liczby zajęć /40 godzin/ realizowana jest z częstotliwością zgodną z wymogami teoretycznymi i normatywnymi. Można zatem wnioskować, że nadwyżki restytucyjne powstające w fazie superkompensacji wykorzystywane są tylko w 30%. Pozostałe 70% zajęć odbiega od ustalonych norm czasowych i nie przynowi oczekiwanych zmian potreningowych oraz nie zapewnia stabilności pożądanego poziomu sprawności fizycznej.

W celu uzyskania pełniejszej oceny merytorycznej i metodycznej programowych zajęć z wychowania fizycznego, zbadano i poddano analizie takie zmienne zależne jak: efektywność stosowanych form i metod, poziom zróżnicowania w doborze treści, natężenie /intensywność/ ćwiczeń oraz atrakcyjność form tematycznych. Efektywność form i metod stosowanych w programowych zajęciach należy pojmować w znaczeniu wąskim co należy utożsamiać z końcowym rezultatem, ostatecznym wynikiem, skutkiem. W takim ujęciu 53,3% badanych uznaje stosowane formy i metody jako efektywne, 40% jako mało efektywne, a 6,7% nie miało zdania na ten temat.

Zróżnicowanie i dostosowanie treści /ćwiczeń/ do indywidualnych możliwości zdrowotnych i sprawnościowych oficerów dostrzega tylko 8,3% respondentów. Zdecydowana większość bo aż 85% podaje, że ćwiczenia są jednakowe dla wszystkich 6,7% badanych umieszcza swe odpowiedzi w grupie "nie mam zdania". Natężenie /intensywność/ćwiczeń fizycznych, za dostosowane do swoich możliwości uznaje 43,3% badanych. Taki sam odsetek plasuje się w



Rys. 13. Częstotliwość zajęć z wychowania fizycznego.

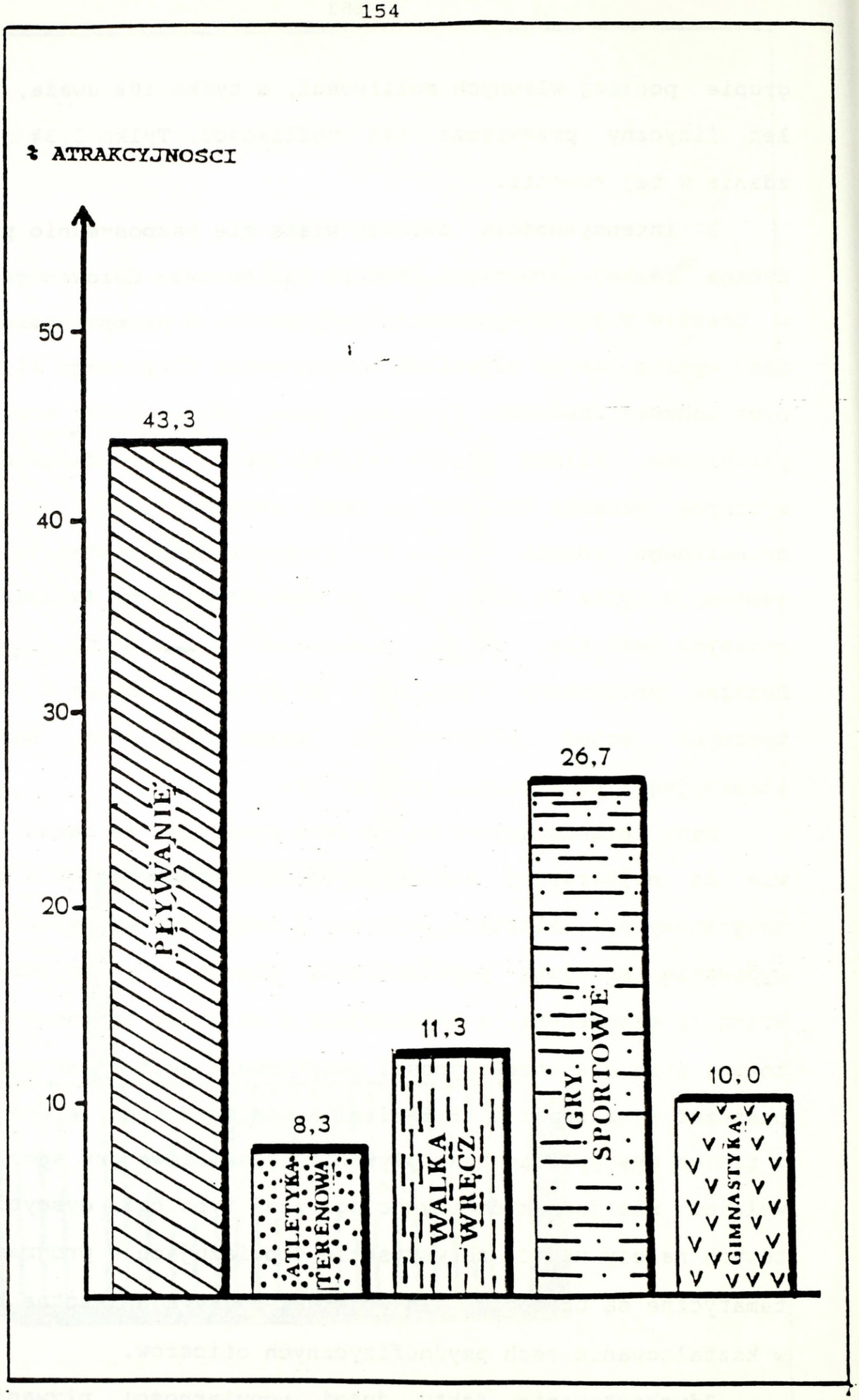
grupie poniżej własnych możliwości, a tylko 10% uważa, że wysiłek fizyczny przekracza ich możliwości. Tylko 3,3% nie miało zdania w tej kwestii.

Z intensywnością ćwiczeń wiążą się bezpośrednio psychofizyczne reakcje organizmu, będące następstwem dozowanego wysiłku w trakcie zajęć z wychowania fizycznego. Z przeprowadzonych badań wynika, że po zajęciach z wychowania fizycznego 41,7% badanych odczuwa zmęczenie fizyczne, ponad połowa /65%/ odprężenie psichiczne. Blisko połowa /41,7%/ uważa, że po ćwiczeniach fizycznych wzrasta zdolność do pracy umysłowej, a tylko 1,7% była przeciwnego zdania. Dobre samopoczucie manifestuje 70% respondentów, a tylko 5% uważa, że ich samopoczucie po ćwiczeniach fizycznych jest złe.

Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie: "Którą z form tematycznych zajęć programowych uważa Pan za najbardziej atrakcyjną"? przedstawia rysunek 14.

Dane przedstawione na rysunku wskazują, że badani oficerowie do najbardziej atrakcyjnych form tematycznych w zajęciach programowych, zaliczają pływanie i zespołowe gry sportowe. Zdecydowanie mniejszą popularnością cieszą się zajęcia z walki wręcz i gimnastyki, a najmniejszą z atletyki terenowej. Prezentowana gradacja atrakcyjności podyktowana jest - jak można przypuszczać - walorami i kryteriami hedonistycznymi, które dominują w takich dyscyplinach jak pływanie i zespołowe gry sportowe. Odwołując się jednak do psychologicznej typologii dyscyplin sportowych należy uznać, że wszystkie obowiązujące w programie formy tematyczne są użyteczne dla wojska i odgrywają istotną rolę w kształtowaniu cech psychofizycznych oficerów.

Zdyskontowanie faktu dużej popularności pływania i gier sportowych dla doskonalenia sprawności psychofizycznej oficerów



Rys. 14. Atrakcyjność form tematycznych z wychowania fizycznego

jest w AON w znacznym stopniu ograniczone, a nawet niemożliwe. Wynika to z jednej strony z małej ilości godzin, a z drugiej z braku odpowiedniej bazy sportowej.

Mała atrakcyjność walki wręcz, gimnastyki i atletyki terenowej może wynikać zarówno z niskiego poziomu umiejętności badanych jak też z wysokich wymagań fizycznych oraz z monotonnych, stosowanych tradycyjnie od wielu lat standardowych ćwiczeń. Jeżeli zajęcia z atletyki terenowej ograniczać się będzie wyłącznie do biegów terenowych, to na pewno nie zyskają one aprobaty ćwiczących.

W aspekcie powyższego można skonstatować, że:

- w zajęciach z atletyki terenowej można wprowadzić, w okresie zimowym narciarstwo biegowe, a w okresie letnim trening w pokonywaniu psychologicznego toru przeszkód oraz wybrane ćwiczenia z lekkiej atletyki;
- zajęcia z gimnastyki można wzbogacić o ćwiczenia na przyrządach specjalnych /batut, loping/, wybrane ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborami oraz elementy aerobiku;
- zajęcia z walki wręcz należy oprzeć o systematykę ćwiczeń i program nauczania podstaw judo, wykorzystując do tego celu bazę WKS kadra.

W powyższych postulatach należy - jak się wydaje - upatrywać możliwości podniesienia atrakcyjności zajęć z wychowania fizycznego.

Rozpatrywanie przygotowania psychofizycznego oficerów jedynie w kontekście programowych zajęć z wychowania fizycznego byłoby ewidentnym uproszczeniem. Doskonaleniu sprawności psychofizycznej oficerów - studentów w AON służą także fakultatywne formy kultury fizycznej usytuowane w szeroko pojmowanym programie wychowania fizycznego. Hipotetycznie można przyjąć, że zajęca pro-

gramowe realizowane w małym wymiarze czasowym mogą być z powodzeniem uzupełnione przez takie dobrowolne i pozostające do indywidualnego wyboru formy jak: ćwiczenia poranne, zajęcia sportowe, zawody sportowe, rekreacja fizyczna i turystyka. Czy tak jest rzeczywiście? Czy oficerowie ustawicznie i chętnie uczestniczą w wymienionych formach aktywności ruchowej?

Eksploracja odpowiedzi na powyższe pytania prowadzi przez analizę danych uzyskanych na podstawie tak sformułowanego pytania: "Z jaką częstotliwością uczestniczy Pan w podanych niżej formach kultury fizycznej"?

Uzyskane wyniki przedstawia tabela 15.

Interpretacja danych z powyższej tabeli wskazuje, że ponad połowa respondentów nie uczestniczy w indywidualnej porannej zaprawie fizycznej. Tylko co czwarty badany, ćwiczenia poranne stosuje codziennie, natomiast pozostali uczestniczą w nich sporadycznie. Można zatem sądzić, że oficerowie nie aprobują ćwiczeń porannych i nie mają nawyków do ich systematycznego stosowania. Tak więc czteroletni pobyt w szkole oficerskiej - gdzie zaprawa fizyczna jest obowiązkowa - nie przynosi oczekiwanych rezultatów w prospekcyjnym aspekcie zawodowej służby oficerów. Prawie co piąty z badanych oficerów nie uczestniczy w zajęciach sportowych. Zaledwie dwóch respondentów bierze udział codziennie, co dziesiąty podaje, że doskonali swą sprawność trzy razy w tygodniu. Pozostałe 65,1% badanych uczestniczy w zajęciach sportowych raz w miesiącu, dwa lub jeden raz tygodniowo, przy czym wskaźniki procentowe w tych przedziałach czasowych są jednakowe /21,7%/. Jeżeli przyjmiemy, że zgodnie z ustaleniami /zob.pkt 179 w Instrukcji o szkol.fiz. s. 117/ zajęcia sportowe prowadzi się sześć razy w miesiącu to wymóg ten spełnia w praktyce tylko 33,4% badanych.

TABELA 15

UCZESTNICTWO BADANYCH W FAKULTATYWNYCH FORMACH KULTURY FIZYCZNEJ

/Dane w %/

Lp	Formy	Częstotliwość						
		1x w m-cu	3 x tyg.	2 x tyg.	1 x tyg.	co-dzien-nie	nie ucze-stn.	brak odpo-wiedzi
1	Ćwiczenia poranne	8,3	1,7	1,7	3,3	25,0	58,3	1,7
2	Zajęcia sportowe	21,7	10,0	21,7	21,7	1,7	23,3	-
3	Zawody sportowe	21,7	1,7	1,7	3,3	-	70,0	1,7
4	Rekreacja ruchowa	16,7	8,3	13,3	21,7	13,3	26,7	-
5	Turystyka	21,7	-	-	15,0	-	60,0	3,3

Można przypuszczać, że na tak niskie wskaźniki uczestnictwa oficerów w zajęciach sportowych wpływa wiele czynników, wśród których do najistotniejszych można zaliczyć:

- brak konkretnego i atrakcyjnego programu;
- dobrowolność uczestnictwa /choć udział w niektórych zawodach jest obowiązkowy/;
- brak bazy sportowej;
- brak czasu w godzinach popołudniowych, przeznaczonych przez studentów na przygotowanie się do zajęć w dniu następnym.

Z wieloletniej obserwacji autorów wynika, że w zajęciach sportowych systematycznie uczestniczą głownie oficerowie prezentujący wysoki poziom sprawności i umiejętności fizycznych. Jeżeli jednak głównym zadaniem zajęć sportowych jest doskonalenie słabo opanowanych ćwiczeń oraz rozwijanie zamiłowań do uprawiania różnych dyscyplin sportowych, to wydaje się, że ta forma wychowania fizycznego powinna być obligatoryjna w stosunku do oficerów o niskiej sprawności.

Zdecydowanie najniższą frekwencję obserwuje się w zawodach sportowych. Ponad 2/3 badanych zdecydowanie nie akceptuje tej formy. Podyktowane to jest tym, że udział w zawodach zdeterminowany jest przez wysoki poziom umiejętności sportowych. Powyższy wskaźnik potwierdza wcześniejszą analizę umiejętności fizycznych, gdzie wysoki poziom osiąga blisko 30% badanych w takich dyscyplinach jak: pływanie, siatkówka i piłka nożna. W pozostałych dyscyplinach wskaźniki procentowe dotyczące wysokiego poziomu sportowego są znacznie niższe.

Na uzyskanie wyników /w sensie dodatnim/ wpływa niewątpliwie fakt, że większość zawodów sportowych w AON organizowanych jest w systemie zespołowym co implikuje udział w nich reprezentacji

grup i wydziałów.[1/]

Do innych czynników,ograniczających udział badanych w zawodach, można z dużym prawdopodobieństwem zaliczyć bariery biologiczne /wiek, stan zdrowia/ oraz psychologiczne /obawa przed porażką czy kontuzją, słaba motywacja, niska gratyfikacja w postaci dyplomu itp/.

Rywalizacja sportowa dokonuje się wyłącznie między grupami i wydziałami, ma zatem charakter jedynie wewnątrzuczelniany. Nic chyba nie stoi na przeszkodzie, aby organizować towarzyskie spotkania sportowe /rozgrywki, turnieje, spartakiady/ z innymi uczelniami i instytucjami zarówno wojskowymi jak i cywilnymi. Wydaje się, że zaproponowana formuła ożywi życie sportowe w naszej uczelni.

Analiza uczestnictwa badanych w rekreacji fizycznej uwidacznia, że blisko 30% oficerów nie podejmuje aktywnych form wypoczynku. Współczesna, ogólnie znana reguła 3 x 30 x 130 oznacza, że ćwiczenia rekreacyjne należy wykonywać trzy razy w tygodniu przez 30 minut przy wysiłku mierzonym wartością tętna wynoszącą 130 uderzeń na minutę. W regule tej mieści się tylko 8,3% badanych. Jeżeli jednak przyjmiemy za minimum, uprawianie rekreacji fizycznej przynajmniej raz w tygodniu, to okazuje się, że kryterium to spełnia ponad połowa badanych /56,6%/.

Najniższą aktywność obserwuje się w turystyce. W formie tej nie uczestniczy 60% badanych. Prawie co piąty oficer bierze udział w imprezach turystycznych raz w miesiącu, a prawie co siódmy raz w tygodniu. Wysoki wskaźnik procentowy nie biorących udziału w turystyce wynika stąd, że turystyka polga na przemieszczaniu się w czasie i w przestrzeni i w zależności od ro-

---

1/ Zob. Plan imprez i zawodów sportowych w AON.

dzaju /wycieczki, rajdy, obozy wędrowne/, wymaga odpowiedniego sprzętu i czasem niemałych środków finansowych. W warunkach AON turystyka realizowana jest na płaszczyźnie służbowej poprzez np. podróże wojskow-historyczne oraz na płaszczyźnie społecznej, poprzez działalność wojskowego koła PTTK. Pozostaje jeszcze turystyka indywidualna, która jak wykazują badania, nie cieszy się powszechnym zainteresowaniem studentów.

Jak zatem widać z prezentowanych wyników badań, poziom aktywności oficerów w fakultatywnych formach kultury fizycznej jest wyraźnie zróżnicowany i tylko w jednej z nich / rekreacji fizycznej/ uczestniczy niespełna 60% przy minimalnej częstotliwości jeden raz w tygodniu.

W rozdziale drugim "Instrukcji sprawdzianu kadry zawodowej z wyszkolenia fizycznego" znajdujemy taki zapis: "...Poziom sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych ocenia się na podstawie zestawów testów, zróżnicowanych dla poszczególnych grup wiekowych i specjalności wojskowych".[1/]

Tymczasem w AON podczas sprawdzianów wstępnych, semestralnych i końcowych z wychowania fizycznego uwzględnia się jedynie kryterium wieku, nie uwzględniając kryterium specjalności wojskowej. Oznacza to, że wymagania sprawnościowe są jednolite dla studentów wszystkich wydziałów, a tym samym zaniżone w stosunku do oficerów - pilotów i do oficerów z wojsk desantowych i rozpoznawczych.

Jak wynika z danych metrykalnych, zdecydowana większość badanych mieści się w grupie 31-40 lat. Czy zatem unifikacja wymagań sprawnościowych w dziesięcioletnim przedziale wiekowym może

---

1/ Instrukcja sprawdzianu kadry zawodowej z wyszkolenia fizycznego. MON Warszawa 1991, s.7.

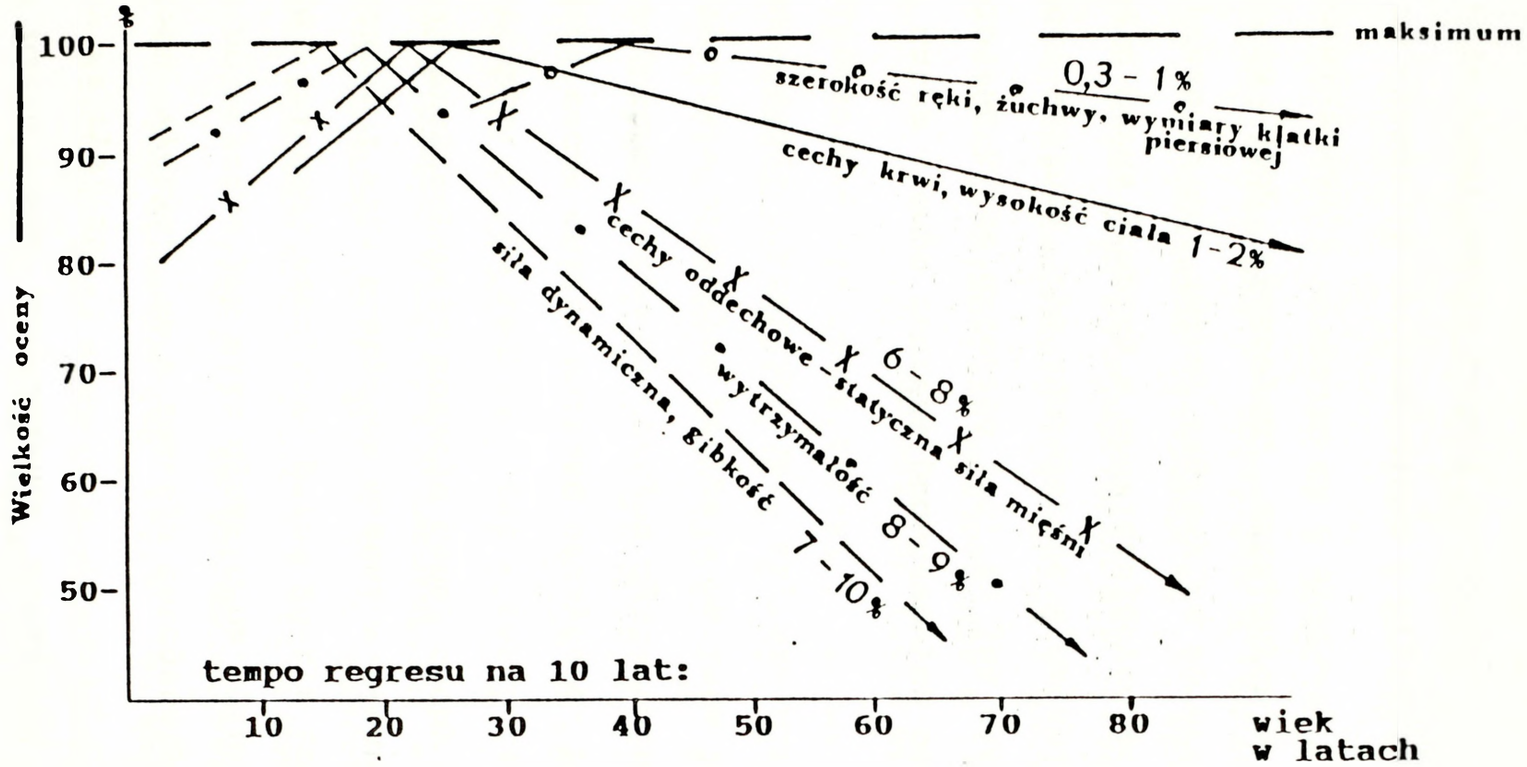
być uznana jako słuszna? Wątpliwość ta pojawiła się już we wcześniejszych rozważaniach teoretycznych operujących na przesłankach biologicznych i psychologicznych. Takie sceptyczne podejście do niniejszego zagadnienia uzasadnia również wykres przedstawiony na rys. 15.

Z wykresu wynika, że w rozwoju ontogenetycznym człowieka takie cechy motoryczne jak siła dynamiczna, gibkość i wytrzymałość osiągają wielkości szczytowe przed 20-tym rokiem życia, a cechy oddechowe i siła statyczna mięśni w wieku 20-25 lat. Po zakończeniu progresywnego rozwoju danej cechy zaczyna się jej sukcesywny regres. Tempo regresu jest w zasadzie tym szybsze im wcześniej dana cecha osiąga wartość szczytową. Podobne zjawisko występuje w szybkości biegu na różnych dystansach. Szczytowa zdolność do wysiłków biegowych przypada na lata 20-25, przy czym tempo regresu w biegach krótkich jest szybsze niż w biegach długich.[1/]

Jeżeli zatem tempo regresu podstawowych cech motorycznych wynosi od 6-10% na każde dziesięć lat, to jak się wydaje o takie same wartości powinny być zmniejszone wymagania sprawnościowe między dolną a górną granicą w obowiązujących grupach wiekowych oficerów. Zaprezentowane zmiany regresyjne sugerują potrzebę utworzenia nowych grup wiekowych, ustalonych w przedziałach co najwyżej pięcioletnich.

Jak zatem wymagania sprawnościowe i kryteria oceny z wychowania fizycznego postrzegają badani oficerowie?

1/ Por. N.Wolański, Rozwój biologiczny... s. 631.



Rys. 15. Wiek osiągania szczytowej niektórych cech a tempo ich regresu (wg. N.Wolańskiego)

TABELA 16

WYMAGANIA SPRAWNOŚCIOWE I KRYTERIA OCENY Z WF W OPINII BADANYCH /Dane w %/ N=120

Właściwe	Za wysokie	Za niskie
30,1	48,6	21,3

Z danych zawartych w tabeli wynika, że blisko połowa badanych uznaje wymagania sprawnościowe jako "za wysokie", niecałe 1/3 uważa,iż są one" właściwe", a co piąty badany ocenia je jako "za niskie".

Za reprezentatywne uzasadnienia powyższych odpowiedzi można uznać następujące opinie i poglądy badanych:

a/ w grupie "właściwe":

- "obligują do ustawicznego treningu i utrzymania wysokiego poziomu sprawności fizycznej";
- "pozwalają na wymierne i obiektywne sprawdzenie głównych cech motorycznych i umiejętności fizycznych użytecznych dla wojska";
- "ponieważ dotyczą wszystkich żołnierzy bez względu na wiek i stanowisko.

b/ w grupie "za wysokie":

- "za duża liczba testów i ćwiczeń";
- "za duża rozpiętość wieku w grupach wiekowych";
- "zawyżone normy szczególnie w marszobiegu 3000 m i biegu

wahadłowym 10 x 10 m".

c/ w grupie "za niskie":

- "uzyskanie oceny dostatecznej nie stanowi żadnego problemu nawet przy dwóch ocenach niedostatecznych";

- "brak sprawdzianów z pływania i walki wręcz, zdecydowanie obniża wymagania sprawnościowe".

Zaprezentowane krytyczne wypowiedzi respondentów na temat wymagań sprawnościowych zmuszają do refleksji, z której wynika potrzeba modyfikacji testów, norm oraz grup wiekowych.

Chcąc zbadać czy istnieje zależność między wymaganiami sprawnościowymi a wiekiem badanych sporządzono tabelę korelacyjną zawierającą następujący rozkład liczebności /częstości/ zaobserwowanych /tab. 17/.

Założono hipotezę zerową H_o: nie istnieje zależność między wymaganiami sprawnościowymi a wiekiem badanych.

TABELA 17

WYMAGANIA SPRAWNOŚCIOWE A WIEK

Wymagania sprawnościowe / Wiek	Właściwe	Za wysokie	Za niskie	Razem[x]
25 - 30	6	1	1	8
31 - 35	35	9	36	80
36 - 40	5	10	1	16
O G Ó Ł E M[x]	46	20	38	104[x]

/x - nie uwzględniono odpowiedzi "nie wiem"/

Testowanie hipotezy zerowej H_o przeprowadzono za pomocą rozkładu chi - kwadrat - x^2.

Po obliczeniu wielkości oczekiwanych /teoretycznych/ i podstawieniu ich do wzoru podanego w założeniach metodologicznych uzyskano wartość współzależności $x^2 = 27,9$. Otrzymaną wartość porównano z wartością krytyczną zawartą w tablicy rozkładu x^2, dla określonej liczby stopni swobody df = 4. Ponieważ otrzymana wartość $x^2 = 27,9$ jest wyższa od wartości z tablic wynoszącej 18,465, odrzucamy hipotezę zerową Ho na poziomie istotności 0,001. Możemy zatem stwierdzić, że istnieje istotny statystycznie związek między wymaganiami sprawnościowymi a wiekiem badanych oficerów. W tej sytuacji nasuwa się kolejne pytanie: jeżeli taki związek istnieje, to jaka jest jego siła?

Odpowiedź na to pytanie uzyskano przez zastosowanie miernika V Cramera, którego wartość maksymalna wynosi 1,0. Również w naszym przypadku V Cramera wynosi 0,34, to możemy uznać, że siła związku między zmienną zależną "wymagania sprawnościowe", a zmienną niezależną "wiek" jest wyraźnie i znacząco uwidoczniona.

W analogiczny sposób zbadano współzależność między zmienną zależną "poziom sprawności fizycznej", a zmienną niezależną - "wiek badanych".

Wartość $x^2 = 19,41$ dla stopni swobody df = 4, upoważnia do stwierdzenia, że istnieje statystycznie istotny związek między poziomem sprawności, a wiekiem oficerów przy poziomie istotności p , 0,001. Siłę tego związku określa współczynnik V Cramera = = 0,28.

W świetle powyższych wyników widać, że wymagania sprawnościowe są w nieco większym stopniu uzależnione od wieku niż zmiany w poziomie sprawności fizycznej badanych.

Syntezując dotychczasowe rozważania teoretyczne i wyniki badań empirycznych dochodzimy do konstatacji, że wiek warunkuje dobór wymagań sprawnościowych i zdecydowanie wpływa na poziom sprawności fizycznej badanych oficerów.

Istotne w prowadzonych badaniach są również kwestie związane z postawami, nawykami i motywacjami.

Z przeprowadzonych badań wynika, że prawie wszyscy badani /90%/ odczuwają potrzebę i konieczność systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych. Do najczęściej występujących i najbardziej charakterystycznych można zaliczyć następujące argumentacje:

- "chcę być zdrowy i sprawny";
- " daje mi to pewność siebie";
- "lubię ćwiczenia fizyczne";
- " ćwiczenia fizyczne dają mi dobre samopoczucie";
- "wymaga tego zawód oficera";
- "mam deficyt ruchu w życiu codziennym";
- "nie chcę być otyły".
-" nie zamierzam umierać na zawał".

Wysoki wskaźnik procentowy oraz przedstawione uzasadnienia potrzeby uprawiania ćwiczeń fizycznych, świadczą o pozytywnym stosunku i silnej motywacji badanych do wychowania fizycznego.

Postawy takie potwierdza również rozkład odpowiedzi na kolejne pytanie, z którego wynika, że w programowych zajęciach z wychowania fizycznego ponad połowa badanych /55%/ uczestniczy bardzo chętnie, 36,7% robi to chętnie, a tylko 8,3% z obowiązku. Jeżeli połączymy odpowiedzi "bardzo chętnie" i "chętnie" to widać, że prawie wszyscy badani /91,7%/ deklaruje pozytywną postawę wobec programowych zajęć w wf.

Jak zatem w świetle powyższego można wytłumaczyć niską ak-

tywność badanych w omówionych poprzednio fakultatywnych formach kultury fizycznej? Otóż /nie wdając się w szczegóły/ na to czy między postawami a zachowaniem istnieje zgodność czy rozbieżność wpływają liczne czynniki osobowościowe i sytuacyjne.[1/]
Idąc dalej tym śladem możemy stwierdzić, że postawa badanych wobec zajęć programowych jest silnie zinternalizowana, natomiast postawa wobec zajęć fakultatywnych jest słabo zinternalizowana[2/].

Kwestia sprzeczności między postawami a zachowaniami ma istotne znaczenie dla omawianej problematyki badawczej. W badaniu postaw, pomiaru ich dokonuje się poprzez wnioskowanie o postawach na podstawie zachowań.

W celu poznania poglądów w sferze osobowościowej zadano badanym pytanie: "Jakie kierunki w rozwoju własnej osobowości uważa Pan za najistotniejsze? Wyniki przedstawia tabela 18.

TABELA 18

KIERUNKI ROZWOJU OSOBOWOŚCI W OPINII BADANYCH /w %/

Rozwój intelektualny	Rozwój fizyczny	Wygląd zewnętrzny	Kształtowanie charakteru	Wszystkie są jednakowo ważne
23,3	-	-	6,7	70,0

1/ Zob. S.Mika. Psychologia społeczna...op.cit. s. 125.

2/ Por. S.Mika... op.cit. s. 127.

Z analizy danych zawartych w tabeli wynika, że większość respondentów /70%/ uzależnia rozwój własnej osobowości od czynników intelektualnych, fizycznych, cech charakteru i prezencji, sytuując je na jednakowym poziomie ważności. Mniej niż co piąty badany uważa, że w rozwoju osobowości najważniejszą rolę odgrywa poziom intelektualny. Niewielki odsetek badanych /6,7%/ jest zdania, że kształtowanie charakteru jest najważniejsze w rozwoju własnej osobowości.

W świetle powyższego wyłania się teza, że w procesie dydaktyczno-wychowawczym nie można zaniedbywać żadnej z omawianych stron osobowości.

W zakresie wymagań zdrowotno-sprawnościowych badani prezentują poglądy, że dobry stan zdrowia i wysoki poziom sprawności fizycznej powinien być wymagany:

- "od każdego oficera - 81,7%;
- "to zależy od zajmowanego stanowiska służbowego - 16,7%;
- "nie mam zdania" - 1,7%.

A zatem dobre zdrowie i sprawność fizyczna to wymagania, które należy uznać jako obligatoryjne dla wszystkich oficerów.

Na pytanie czy dla oficerów wyróżniających się wysoką sprawnością fizyczną, udział w zajęciach programowych z wf mógłby być dobrowolny?, twierdząco odpowiedziało 58,3%, a przecząco 35,0% badanych, 6,7% nie miało zdania w tej kwestii. Rozstrzygnięcie powyższego dylematu nie jest łatwe. W świetle postulatów edukacji alternatywnej wydaje się, że najsłuszniejszym rozwiązaniem byłoby utrzymanie obowiązku uczestniczenia w zajęciach programowych przy jednoczesnej możliwości wyboru ćwiczeń w zależności od indywidualnych potrzeb, możliwości, motywacji i zainteresowań. Nie chodzi przecież o to aby wszyscy wykonywali te same ćwiczenia i tylko te, które obowiązują na

sprawdzianach. Chodzi o to by oficerowie ćwiczyli systematycznie z chęcią i zadowoleniem. Dla utrzymania zdrowia i dobrej kondycji, (to bowiem warunkować będzie wysoką efektywność oficera w działaniach bojowych), każda forma aktywności ruchowej jest dobra.

Jednym z nowoczesnych trendów pedagogicznych jest prospekcja /wychowanie dla przyszłości/. W tym aspekcie "...wychowanie fizyczne zabezpieczyć powinno trwałość nabytych nawyków, które pozwolą utrzymać sprawność i odporność organizmu do późnej starości".[1/]

Aby zbadać czy badani mają ukształtowane nawyki do ćwiczeń fizycznych, zadano pytanie "Czy po zakończeniu studiów będzie Pan systematycznie uprawiał ćwiczenia fizyczne"? Uzyskane dane przedstawia tabela 19.

Wyniki z tabeli wskazują, że mniej niż połowa badanych /48%/ deklaruje systematyczne uprawianie ćwiczeń fizycznych po ukończeniu akademii. Przybliżony wskaźnik /43,4%/ dotyczy oficerów, którzy nie mają utrwalonych nawyków w zakresie dbałości o własną sprawność fizyczną. Jeżeli uwzględnimy pozostałe wypowiedzi, to dostrzegamy, że ponad połowa badanych /51,4%/ traktuje wychowanie fizyczne jako potrzebę doraźną, wymuszoną niejako przez rygory studiów. Tak więc, w świetle powyższego możemy skonstatować, że postulat prospekcji w wychowaniu fizycznym w AON jest spełniany jedynie wobec połowy studentów.

1/ M.Demel, Pojęcie kultury fizycznej,[w:] Filozofia i socjologia kultury fizycznej, red. Z.Krawczyk... op.cit s.217.

TABELA 19

NAWYKI DO ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH /w %/

Tak	Raczej tak	Nie	Raczej nie	Chciałbym ale mam ograniczenia	Nie wiem
16,3	31,7	20,3	23,7	6,7	1,3
Łącznie "tak" 48,0		Łącznie "nie" 43,4			

W tym miejscu konieczna jest jednak pewna dygresja. Otóż sformułowana konstatacja wydaje się jednak zbyt ostro oceniającą AON. W istocie rzeczy bowiem taki stosunek oficerów do systematyczności ćwiczeń jest - w naszym /i nie tylko/ przekonaniu - skutkiem wieloletnich zaniedbań na wszystkich szczeblach kształcenia, począwszy od szkoły podstawowej.

Nawiązując do rozważanego paradygmatu aksjologicznego pojawiającego się w nowoczesnych tendencjach pedagogiki, zadano badanym pytanie: "Które z podanych niżej wartości aktywności ruchowej uważa Pan za najważniejsze"? Przy założeniu rangowania wybranych wartości do trzech stopni, uzyskano wielce zróżnicowane waniki (tabela 20).

Przedstawione niżej dane wskazują, że ponad 2/3 badanych za najważniejsze wartości w wychowaniu fizycznym uznaje "dobre zdrowie i prawidłowy rozwój fizyczny". W dalszej kolejności plasują się: "prawidłowo ukształtowany charakter", "wysoka sprawność, wydolność i umiejętności fizyczne" i wreszcie jako ostatnie "dobre samopoczucie". Na drugim miejscu, w ustalonej hierar-

chii wartości, respondenci wymieniali najczęściej "wysoką sprawność, wydolność i umiejętności fizyczne", następnie "dobre samopoczucie" i dalej pozostałe wartości. "Dobre samopoczucie" i "prawidłowo ukształtowany charakter" z uwzględnieniem cech wolicjonalnych, sytuowane były najczęściej w trzecim stopniu ważności.

Z powyższej analizy wynika, że "dobre zdrowie i prawidłowy rozwój fizyczny" to wartości, które mają zdecydowanie najwyższą rangę w opinii badanych. Pozostałe wartości charakteryzują się znacznym zróżnicowaniem. W dalszej kolejności pod względem ważności, umiejscowić należy "wysoką sprawność, wydolność i umiejętności fizyczne", po nich "prawidłowo ukształtowany charakter"

TABELA 20

STOPIEŃ WAŻNOŚCI WYBRANYCH WARTOŚCI AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W OCENIE BADANYCH / w % /

Wartości aktywności ruchowej	Stopień ważności		
	1	2	3
Dobre zdrowie, prawidłowy rozwój fizyczny	71,7	20,0	8,3
Dobre samopoczucie *	3,3	26,7	36,7
Wysoka sprawność, wydolność* i umiejętności fizyczne	11,7	38,3	20,0
Prawidłowo ukształtowany* charakter /cechy wolicjonalne/	13,3	15,0	35,0

* wyniki nie sumują się do "100", ze względu na wielokrotny wybór odpowiedzi i rangowanie do trzech stopni.

i na końcu "dobre samopoczucie".

Z przeprowadzonej wyżej analizy i weryfikacji empirycznej uzyskanych wyników badań, wypływają następujące wnioski i konstatacje:

a/ systematyczne uprawianie ćwiczeń fizycznych, zdecydowana większość badanych /90%/ uznaje jako podstawową potrzebę subiektywną zarówno w sensie biologicznym /zdrowie, sprawność, ucieczka przed otyłością i zawałem/ jak i w znaczeniu psychologicznym /pewność siebie, sprostanie wymogom profesjonalnym, dobre samopoczucie/;

b/ w odróżnieniu od negatywnego stosunku do zajęć fakultatywnych, prawie wszyscy badani /91,7%/ deklarują pozytywną postawę wobec programowych zajęć z wychowania fizycznego, a zatem postawa ta jest silnie zinternalizowana;

c/ wśród badanych dominuje pogląd, że wszystkie cechy intelektualne, biologiczne i charakteriologiczne są jednakowo ważne i w równym stopniu wpływają na rozwój osobowości;

d/ za tym, aby dobry stan zdrowia i wysoka sprawność były wymagane od każdego oficera opowiada się 81,7% respondentów;

e/ ponad połowa oficerów /58,3%/ uważa, że wysoko - sprawni oficerowie mogliby uczestniczyć w zajęciach programowych dobrowolnie. Nie zgadzając się z takim stanowiskiem, autor - w aspekcie edukacji alternatywnej - postuluje, aby mieli pełną swobodę w wyborze treści /ćwiczeń/ form i metod w wychowaniu fizycznym, obligatoryjnym dla wszystkich;

f/ w aspekcie prospekcji wychowanie fizyczne w AON nie spełnia oczekiwań. Mniej niż połowa badanych /48%/, posiada utrwalone nawyki do ćwiczeń fizycznych;

g/ w kategoriach aksjologicznych najwyższą rangę przyznaje się takim wartościom jak "dobre zdrowie" i "prawidłowy rozwój

fizyczny".

W świetle powyższych konkluzji wyłaniają się szanse i propozycje wykorzystania silnie umotywowanych potrzeb i silnie zinternalizowanych postaw oficerów wobec zajęć programowych. Wykorzystanie tych szans leży u podstaw doskonalenia procesu wychowania fizycznego w AON, w aspekcie innowacyjnych koncepcji pedagogicznych - edukacji alternatywnej i prospekcji.

Jak już wskazywano w rozważaniach teoretycznych, wiedza rozumiana jako atrybut świadomości, jest czynnikiem stymulującym motywację do aktywności fizycznej. Wpływając na postawy, determinuje jednocześnie - w obrębie edukacji permanentnej - takie parametry jak podmiotowość, autoedukację, samokontrolę i samoocenę. W ramach intelektualizacji wychowania fizycznego, wiedza stanowi podbudowę teoretyczną, którą należy utożsamiać z wykładnią metodyczną, wskazującą "...jak kształtować ciało, podnosić sprawność i odporność, jak żyć zgodnie z normami higieny fizycznej i psychicznej, jak wypoczywać i jak pracować".[1/]

Z przeprowadzonej analizy programu szczegółowego wynika, że na pogłębianie wiedzy z teorii wychowania fizycznego przeznaczono zaledwie dwie godziny. W świetle powyższego rodzi się wątpliwość, czy poziom wspomnianej wiedzy prezentowany przez studentów można uznać za wystarczający?
Odpowiedzi na powyższe pytanie powinny udzielić wyniki testu /tab.21/.

Wyniki z tabeli wskazują na duże zróżnicowanie wiadomości, o czym świadczy znaczny rozrzut procentowy poprawnych odpowiedzi

---

1/ Por. M.Demel, Wychowanie fizyczne / z uwzględnieniem wychowania zdrowotnego /, [w:]: Pedagogika red. B.Suchodolski, Warszawa 1985, s. 615.

TABELA 21

WYNIKI Z TESTU WIADOMOŚCI /w %/[1/]

Numer pytania	Odpowiedzi poprawne	Odpowiedzi błędne
1	13,3	86,7
2	76,7	23,3
3	55,0	45,0
4	75,0	25,0
5	76,7	23,3
6	83,3	16,7
7	90,0	10,0
8	70,0	30,0
9	48,3	51,7
10	43,3	56,7
11	88,3	11,7
12	70,0	30,0
13	33,3	66,7
14	46,7	53,3
15	61,7	38,3
16	100,0	-
17	25,0	75,0
18	83,3	16,7
19	78,3	21,7
20	11,7	88,3
21	31,7	68,3
22	58,3	41,7
23	51,6	48,4
24	46,7	53,3
25	28,3	71,7

1/ Treść pytań zawarto w załączniku 3.

mieszczący się w przedziale od 11,7 do 100%. Tylko jedno zadanie /pyt.nr 16/ rozwiązali poprawnie wszyscy badani. Zgodnie z ustaleniami metodologicznymi, w zastosowanym w badaniach teście możemy wyróżnić 3 grupy tematyczne:

- 1 grupa /pyt.1-8/ - dotyczyła rozumienia podstawowych pojęć z teorii wf;
- 2 grupa /pyt. 9-17/ - obejmowała wiadomości z anatomii i fizjologii z uwzględnieniem wpływu ćwiczeń na organizm;
- 3 grupa /pyt.18-25/ - zawierała podstawowe wiadomości z organizacji i metodyki wf.

Procentowy rozkład odpowiedzi poprawnych i błędnych w podanych grupach tematycznych przedstawia tabela:

TABELA 22

WYNIKI Z TESTU W GRUPACH TEMATYCZNYCH /w %/

Blok tematyczny	Odpowiedzi poprawne	Odpowiedzi błędne
1.Rozumienie pojęć	67,5	32,5
2.Anatomia i fizjologia	57,4	42,6
3.Organizacja i metodyka	48,7	51,3

Z powyższych danych wynika, że badani najlepiej rozumieją pojęcia z teorii wf,natomiast najsłabiej opanowali zagadnienia

z organizacji i metodyki.

Przyjmując 0 - 1 sposób punktowania odpowiedzi na zadania testowe, obliczono, że badani uzyskali łącznie 1732 pkt. na 3000 pkt. możliwych do osiągnięcia. Z obliczonej proporcji wynika, że daje to w rezultacie 57,7% osiągniętych punktów. Przyjmując za K. Kruszewskim skalę ocen uzależnioną od procentowej wartości zdobytych punktów, to uzyskany wynik mieści się na poziomie oceny niedostatecznej.[1/]

W pierwszym bloku tematycznym do najsłabiej opanowanych należy zaliczyć pytania 1 i 3, w drugim bloku - 9,10,13,14,17, natomiast zdecydowanie najsłabiej opanowana jest wiedza z trzeciego bloku tematycznego - pytania 20,21,22,23,24,25.
Najlepiej opanowali badani wiedzę w zakresie pytań 7,11 i 16.

Powyższa analiza dowodzi o niskim poziomie wiedzy badanych co implikuje potrzebę dowartościowania treści programowych z teorii wychowania fizycznego ze szczególnym uwzględnieniem takich dziedzin jak anatomia, fizjologia, organizacja i metodyka.

Wydaje się, że dalsze zaniedbywanie oddziaływania na świadomość oficerów, w sferze wychowania fizycznego, uznać należy za wyraźny błąd pedagogiczny, który w bliższej lub dalszej przyszłości przyniesie negatywne konsekwencje.

W analizie statystycznej wyników testowania zastosowano następujące techniki:

1. porządkowanie wartości zmiennej "wyniki testowania z teorii wf";

2. ustalenie tendencji centralnej czyli miary położenia wartości zmiennej za pomocą średniej i mediany;

1/ Por. K.Kruszewski, Kształcenie w szkole wyższej, Warszawa 1976, s. 194.

3. ustalenie rozrzutu /dyspersji/ wartości zmiennej przez zastosowanie takich miar jak: rozstęp /obszar zmienności/, wariancja, odchylenie standardowe;

4. ustalenie korelacji między wartościami dwu zmiennych "poziom sprawności" i "poziom wiedzy".

Przy porządkowaniu otrzymany zbiór wyników testowania ułożono w kolejności od wyniku najniższego do najwyższego uzyskując szereg uporządkowany prezentowany w tabeli 23.

Przyjęliśmy, że uzyskany szereg uporządkowany pogrupować należy w klasy. Wystąpiła zatem konieczność:

a) obliczenia rozstęp R, czyli różnicy między najwyższą a najniższą wartością, a zatem R = 22 - 6 = 16

b) ustalenia liczebności klas, która nie może być większa niż R + 1 , a więc 16 + 1 = 17.

Do analizy statystycznych wystarcza w zasadzie 10-12 klas[1/]. Zdaniem niektórych autorów /A.Góralski/ liczba klas uzależniona jest od wielkości obserwacji i tak dla f= 100 liczba klas wynosi 9,

a dla f= 200 = 10.

1/ Por. B.Niemierko, Testy osiągnięć szkolnych, Podstawowe pojęcia i techniki obliczeniowe, Warszawa 1975, s. 49.

TABELA 23

SZEREG UPORZĄDKOWANY WYNIKÓW TESTOWANIA

Wynik w pkt.	Liczebność obserwacji f	Suma punktów
6	2	12
8	2	16
10	2	20
11	10	110
12	16	192
13	12	156
14	18	252
15	20	300
16	18	288
17	2	34
18	6	108
19	6	114
21	2	42
22	4	88
	f = N =120	pkt.= 1732

W świetle powyższego decydujemy się pogrupować wyniki testowania w 9 klas. Liczebność klas oznaczmy symbolem k, a więc k = 9. Następnie ustaliliśmy długość klasy c, a następnie dolną i górną granicę przedziału klasowego dla najniższego wyniku.

Jak zauważamy największa liczba obserwacji mieści się w przedziale klasowym 13-15 pkt. Oznacza to, że w tym przedziale powinna znajdować się miara tendencji centralnej.

Określając tendencję centralną czyli pozycję skali pomiarowej, wokół której skupiają się zaobserwowane wartości zmiennej zastosowaliśmy dwie miary: średnią arytmetyczną, oraz medianę. Średnia ta, w naszych badaniach 14,4 została uszczegółowiona przez obliczenie szeregu rozdzielczego w przedziale klasowym odniesiennia (przy największej częstotliwości obserwacji). Średnia ta wynosi - 14.

Wartość mediany odpowiada wartości średniej (tj. 14). Wariancję obliczyliśmy metodą kodowania (przy zastosowaniu tabeli roboczej). Wyniosła ona 9,2, a odchylenie standardowe 3,03,

Otrzymane odchylenie standardowe jest miarą rozrzutu /dyspersji/, którą można zastosować do opisu wyników testowania. Będzie o tym mowa przy wnioskowaniu statystycznym.

Ustalając korelację /współzależność/ między zmiennymi "poziom wiedzy" i "poziom sprawności|":

- założyliśmy hipotezę zerową Ho: nie ma zależności między poziomem sprawności a poziomem wiedzy; a następnie obliczyliśmy współczynnik korelacji $x^2 = 29,40$.

Wartość $x^2 = 29,40$ dla dwóch stopni swobody /df = 2/, znacznie przewyższa wartość krytyczną w tabeli, nawet na poziomie istotności p = 0,001. Wobec powyższego odrzuciliśmy hipotezę Ho i przyjęliśmy, że poziom sprawności fizycznej zależy od poziomu wiedzy na poziomie istotności $p < 0,001$;

TABELA 24

ROZKŁAD LICZEBNOŚCI WYNIKÓW TESTOWANIA

Granice klas	Środki klas	Liczebność klas f	Liczebność skumulowanie	Frakcje fi/%/*
5-7	6	2	2	1,7
7-9	8	2	4	1,7
9-11	10	12	16	10,0
11-13	12	28	44	23,3
13-15	14	38	82	31,6
15-17	16	20	102	16,7
17-19	18	12	114	10,0
19-21	20	2	116	1,7
21-23	22	4	120	3,3
		f=N=120		

* gdzie fi % = 100%

Siłę tego związku określa wysoki współczynnik Cramera, który wynosi 0,49, osiąga zatem prawie połowę maksymalnej wartości.

W świetle powyższego z dużym prawdopodobieństwem można przyjąć, że zależność między poziomem sprawności fizycznej a poziomem wiedzy z teorii wf, jest bardzo istotna statystycznie, a siła tej zależności jest wyraźna.

Z przeprowadzonej analizy wyników testowania można sformułować następujące wnioski:

1. Poziom wiedzy badanych oficerów jest niedostateczny o czym świadczy średnia arytmetyczna oraz częstość obserwacji w ustalonych przedziałach klasowych oraz rozkład liczebności.

2. Poziom wiedzy badanych jest wysoce zróżnicowany o czym świadczą obliczone mierniki dyspersji: rozstęp, wariancja i odchylenie standardowe.

3. Poziom wiedzy w istotny statystycznie sposób wpływa na poziom sprawności badanych.

4. Średnia arytmetyczna wyników testowania populacji generalnej mieści się w przedziale ufności 13,4-14,5 pkt., przy poziomie ufności 0,95.

W dotychczasowych rozważaniach zauważyliśmy, że sprawne i umiejętne dowodzenie zależy w znacznym stopniu od poziomu przygotowania kadr dowódczo-sztabowych. Przygotowanie to - jak już wskazywano - obejmuje także problem sprawności psychofizycznej. Takie walory jak dobry stan zdrowia, sprawność fizyczna i odporność psychiczna, wymieniane były jako pozytywne czynniki pola walki, warunkujące uzyskanie powodzenia w walce zbrojnej.

W świetle powyższych refleksji wyłaniają się nowe problemy, które można przedstawić w postaci pytań: "czy sprawność fizyczna wpływa na rozwój intelektualny"?, "jakie cechy psychofizyczne oficera należy kształtować w procesie kształcenia", "jaka jest

zależność między sprawnością dowodzenia a sprawnością psychofizyczną"?

Badani oficerowie dostrzegają wpływ sprawności fizycznej na wyniki kształcenia (tabela 25).

TABELA 25

WPŁYW SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ NA POZIOM WYNIKÓW KSZTAŁCENIA /w %/

Zdecydowanie tak	Raczej tak	Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie wiem
33,3	36,7	5,0	18,3	6,7
Łącznie tak		Łącznie nie		
70,0		23,3		

Z konfiguracji danych prezentowanych w tabeli wynika, że ponad 2/3 badanych orientuje się w zagadnieniach wpływu wychowania fizycznego na intelekt ludzki uważając, że wpływa ona na poziom wyników kształcenia, natomiast nieco ponad 1/5 była przeciwnego zdania.

Z zebranych motywacji do udzielonych odpowiedzi na uwagę zasługują takie jak:

-"sprawność fizyczna daje poczucie pewności siebie";

-"wyrabianie sprawności zbieżne jest z wyrabianiem wytrwałości i silnej woli";

-"w zdrowym ciele zdrowy duch";

-"sprawność fizyczna wpływa korzystnie na system nerwowy".

Drugie pytanie - niejako sprawdzające poprzednie - brzmia-

ło: "czy Pana zdaniem aktywność ruchowa wpływa korzystnie na rozwój intelektualny"? W tej kwestii aż 85% badanych odpowiedziało twierdząco, tylko 3,3% przecząco, a 11,7% miało wątpliwości odpowiadając "nie wiem".

Dociekając jakie cechy psychofizyczne dowódcy /oficera sztabu/, powinny być rozwijane i utrwalane poprzez wychowanie fizyczne, odpowiedzi badanych pogrupowano w następujące kategorie /tabela 26/.

TABELA 26

CECHY PSYCHOFIZYCZNE DOWÓDCY ROZWIJANE PRZEZ WYCHOWANIE FIZYCZNE /w %/*

Odporność psychiczna	Odwaga	Silna wola	Zdrowie	Sprawność fizyczna
53,3	18,3	21,7	41,7	31,7

* - wartości nie sumują się do 100, ze względu na wielokrotny wybór.

Dane powyższe wskazują, że badani oficerowie przywiązują dużą wagę do kształtowania cech psychofizycznych poprzez wychowanie fizyczne, upatrując w nim możliwości rozwijania przede wszystkim takich cech jak: odporność psychiczna, zdrowie i sprawność fizyczna.

Zmierzając do rozstrzygnięcia kwestii w jakim stopniu wychowanie fizyczne wpływa na rozwój cech psychofizycznych oficera,poddano analizie empirycznej dane, które zawarto w tabeli 27.

TABELA 27

WPŁYW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA ROZWÓJ CECH PSYCHOFIZYCZNYCH OFICERA W OPINII BADANYCH /w %/

Lp	Cechy osobowości	Stopień oddziaływania				
		b.duży	duży	średni	mały	nie wpływa
1	Zdrowie	46,7	46,7	6,6	-	-
2	Sprawność fizyczna	65,0	33,3	1,7	-	-
3	Odwaga, męstwo	16,7	45,0	23,3	11,7	3,3
4	Odporność na stresy	16,7	45,0	25,0	11,7	1,6
5	Silna wola	26,7	30,0	28,3	8,3	6,7
6	Wyobraźnia	5,0	28,3	30,0	23,3	13,4
7	Koncentracja uwagi	11,7	35,0	38,3	10,0	5,0
8	Emocje i uczucia	15,0	28,3	23,3	21,7	11,7
9	Wiedza	1,7	25,0	25,0	35,0	13,3
10	Inteligencja	5,0	21,7	30,0	25,0	-
11	Prezencja	38,3	48,3	10,0	3,3	-

Z analizy tych danych - najogólniej biorąc - można zauważyć, że wychowanie fizyczne - zdaniem badanych - w większym lub mniejszym stopniu wpływa na wszystkie wymienione cechy osobowości. Najsilniejszy wpływ - co jest zrozumiałe - obserwuje się w odniesieniu do takich cech jak: zdrowie, sprawność fizyczna i prezencja. Znaczny wpływ daje się zauważyć również w obrębie takich właściwości jak: odwaga, odporność na stresy i silna wola.
W nieco mniejszym stopniu wychowanie fizyczne wpływa na kształtowanie wyobraźni, wiedzy i inteligencji. Niewielki odsetek badanych /od 3,3 do 13,4%/ wyraża pogląd, że wychowanie fizyczne nie wpływa na cechy osobowości mieszczące się w kategoriach psychologicznych.

W literaturze przedmiotu spotykamy twierdzenie, że sprawne i umiejętne dowodzenie jest warunkiem koniecznym lecz niewystarczającym do uzyskania zwycięstwa w walce.[1/]

W świetle powyższego można przyjąć, że ostateczny rezultat /zwycięstwo lub porażka/ bitwy, operacji czy wojny jest rzeczowym wskaźnikiem empirycznym sprawności dowodzenia. W warunkach pokojowych, zbadanie sprawności dowodzenia w sposób bezpośredni jest wręcz niemożliwe, gdyż zjawisko to nie jest bezpośrednio obserwowalne. W tej sytuacji o sprawności dowodzenia w walce możemy wnioskować jedynie na podstawie trafnie dobranych wskaźników inferencyjnych.

W prowadzonych badaniach założono, że udział w ćwiczeniach dowódczo-sztabowych implikuje szereg określonych zmian w sferze psychosomatycznej badanych. Zmiany te - jak się przypuszcza - mogą wpływać na sprawność dowodzenia.

1/ Por. J.Cendrowski, Z.Swebocki. Psychologia walki i dowodzenia, Warszawa 1973, s. 145.

Badania wykazały, że w czasie ćwiczeń dowódczo-sztabowych, badani zaobserwowali u siebie szereg zmian psychosomatycznych, które wyszczególniono w tabeli 28.

TABELA 28

ZMIANY PSYCHOSOMATYCZNE W CZASIE ĆWICZEŃ /w %/

Duże napięcie psychiczne	Zmęczenie fizyczne i psychiczne	Znużenie	Nie obserwuje żadnych zmian
26,7	40,0	25,0	8,3

Dane z tabeli wskazują, że w czasie ćwiczeń dowódczo-sztabowych badani najczęściej obserwują zmęczenie fizyczne i psychiczne /40%/. Prawie co czwarty badany odczuwa duże napięcie psychiczne, dokładnie co czwartemu towarzyszy znużenie, a tylko co dwunasty nie obserwuje żadnych zmian psychofizycznych. Można zatem sądzić, że w warunkach walki zbrojnej omawiane symptomy zmian psychofizycznych występować będą w większym stopniu.

W świetle powyższego nasuwa się pytanie: "czy na powyższe zmiany psychosomatyczne wpływa poziom sprawności fizycznej"? Odpowiedź na to pytanie przedstawiono w tabeli 29.

Z przeprowadzonych - techniką komputerową - obliczeń wynika, że $x^2 = 14,57$ przy df = 6 i poziomie istotności $p < 0,05$, a siła zależności V Cramera wynosi 0,25.

Powyższe wyniki świadczą, że istnieje istotna statystycznie zależność między wartością zmian psychofizycznych w czasie ćwiczeń dowódczo-sztabowych a poziomem sprawności fizycznej. Oznacza to, że sprawność fizyczna wpływa w sposób istotny na stan psychofi-

zyczny oficerów wyrażający się wielkością napięcia psychicznego zmęczenia fizycznego i znużenia.

TABELA 29

ZMIANY PSYCHOFIZYCZNE A SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Poziom sprawności fizycznej	Zmiany psychofizyczne				Razem
	Duże napięcie psychiczne	Zmęczenie fizyczne i psychiczne	Znużenie	Bez zmian	
b.dobry	6	26	8	2	42
dobry	16	14	12	4	46
dostateczny	10	8	10	4	32
Razem	32	48	30	10	120

Jeżeli zmienną "zmiany psychofizyczne" połączymy w dwie kategorie "zmiany psychiczne i fizyczne obserwowane" oraz "brak zmian", to wówczas ich zależność od sprawności fizycznej będzie jeszcze wyższa gdyż:

$x^2 = 27,2$ dla df = 2 przy $p < 0,001$ a V Cramera wynosi 0,47.

A zatem, przyjmując "zmiany psychosomatyczne" jako inferencyjny wskaźnik sprawności dowodzenia, możemy wnioskować, że owa sprawność jest zdeterminowana poziomem sprawności fizycznej.

Z pewnością powyższe rezultaty badań nie upoważniają do twierdzeń kategorycznych - o wysokim współczynniku pewności. Pozwalają jednak zauważyć dość wyraźną antynomię. Z jednej stro-

ny bowiem badani dostrzegają i uznają konieczność ćwiczeń, z drugiej zaś /co już wskazywano/ w praktycznej działalności stosują się do tego wymogu raczej w stopniu minimalnym.

Analiza empiryczna prezentowanych wyników badań w ujęciu synkrytycznym, prowadzi do konstatacji, że są one w znacznej mierze koherentne z wynikami badań ankietowych. Szczególnie wysoką zgodność i zbieżność dostrzegamy w takich kwestiach jak:

- znaczenie i poziom przygotowania psychofizycznego absolwentów AON;
- trafność doboru i skuteczność stosowanych form i metod w wychowaniu fizycznym;
- ocena wymiaru czasu przeznaczonego na programowe wychowanie fizyczne;
- wpływ sprawności fizycznej na sprawność dowodzenia;
- wymagania zdrowotno-sprawnościowe wobec oficerów;
- postawy wobec ćwiczeń fizycznych /szerzej kultury, fizycznej/.

W świetle powyższego możemy stwierdzić, że wyniki badań uzyskane metodą wywiadu potwierdzają wyniki uzyskane metodą ankietowania, w odniesieniu do wybranych kwestii. Sądzić zatem można, że wiarygodność badań przeprowadzonych ze słuchaczami jest wysoka.

Na podstawie przedstawionego materiału empirycznego i dokonanej analizy, podjęto próbę przełożenia wyników badań na język sformułowań przydatny dla praktyki, co w konsekwencji sprowadza się do sprecyzowania następujących konstatacji związanych tematycznie z problematyką badań.

Po pierwsze poziom skuteczności przygotowania psychofizycznego absolwentów AON w znacznej mierze odbiega od wymagań profesjonalnych, określonych w dokumentach normatywnych. Świadczy o

tym fakt, że blisko połowa badanych /45%/ obserwuje spadek sprawności fizycznej, co w tym kontekście wskazuje na 55% skuteczność. Umiejętności fizyczne badanych wykazują duże zróżnicowanie. Najlepiej opanowano pływanie, piłkę siatkową, piłkę nożną i strzelectwo sportowe, najsłabiej zaś szermierkę, żeglarstwo, tenis, judo i narciarstwo. Skuteczność przygotowania psychofizycznego jest wyższa na okres pokoju niż na okres wojny. Niemal 30% badanych ocenia jako niedostateczne przygotowanie na okres wojny w obrębie takich dyspozycji jak: odporność psychiczna, umiejętności fizyczne, wiedza z teorii wf, sprawność fizyczna oraz cechy wolicjonalne. Skuteczność przygotowania do wojny mieści się na poziomie średnim w odniesieniu do stanu zdrowia /72,6%/ oraz sprawności fizycznej /71,5%/. Najniższy wskaźnik skuteczności dotyczy odporności psychicznej - 57%.

Przyczyny powyższego stanu rzeczy tkwią w deprecjonowaniu wychowania fizycznego, co wyraża się w zawężonym wymiarze czasowym, niedociągnięciach programowo-organizacyjnych i ubogiej bazie sportowej.

Uzyskane wyniki badań z możliwie wysokim prawdopodobieństwem, zdają się potwierdzać hipotezę, że skuteczność przygotowania psychofizycznego absolwentów AON jest za niska w stosunku do aktualnych wymagań.

Po drugie program przygotowania psychofizycznego, utożsamiany z programem wychowania fizycznego nie jest koherentny z nowoczesnymi koncepcjami i paradygmatami dydaktyczno-wychowawczymi.

Wyraźna dominacja celów instrumentalnych nad kierunkowymi, brak podbudowy teoretycznej, ograniczony wymiar czasu niezgodny z założeniami teoretycznymi i normatywnymi, uboga i tradycyjna tematyka, dostosowana głównie do wymagań sprawnościowych, stano-

wi o "spychaniu" wychowania fizycznego na peryferie pedagogiki, oddalając je tym samym od koncepcji kształcenia wielostronnego, od postulatu intelektualizacji i edukacji permanentnej. Zunifikowanie treści, form i metod wychowania fizycznego, niewłaściwa częstotliwość zajęć, nie dostosowanie intensywności ćwiczeń do indywidualnych możliwości oficerów, pozostaje w sprzeczności z paradygmatem indywidualizacji i autoedukacji /podmiotowość, internalizacja, samokontrola, samoocena/.

W dotychczasowej praktyce, wychowanie fizyczne sprowadza się do rutynowego prowadzenia ćwiczeń obligatoryjnych, jednolitych dla wszystkich uczestników zajęć. Takie podejście nie przystaje do założeń edukacji alternatywnej.

Do najbardziej atrakcyjnych form tematycznych, zaliczają badani pływanie i gry sportowe. Małą popularnością cieszy się walka wręcz, gimnastyka i atletyka terenowa.

W fakultatywnych formach kultury fizycznej badani uczestniczą z małą częstotliwością, a za najważniejsze i najbardziej przydatne uznają zajęcia programowe.

Wymagania sprawnościowe wzbudzają wiele wątpliwości i kontrowersji. Zrównanie poziomu wymagań w przedziałach dziesięcioletnich podważa prawo zmian regresyjnych w ontogenezie człowieka. Blisko połowa badanych uważa, że wymagania sprawnościowe są za wysokie /48,6%/.

Istniejąca aktualnie w uczelni baza sportowo-rekreacyjna nie zabezpiecza procesu wychowania fizycznego ani potrzeb oficerów. Traumatyczny stan bazy sportowej jest jedną z głównych przyczyn małej skuteczności przygotowania psychofizycznego studentów AON.

W świetle powyższych uogólnień znajdujemy przynajmniej częściowe potwierdzenie hipotezy, że program przygotowania psy-

chofizycznego jest anachroniczny, wymaga modyfikacji w zakresie celów, treści, form i metod przy jednoczesnej modernizacji bazy sportowo-rekreacyjnej.

Po trzecie systematyczne uprawianie ćwiczeń fizycznych jest podstawową potrzebą badanych, którzy chętnie uczestniczą w zajęciach programowych, wobec których wykazują postawę silnie zinternalizowną. Słabo zinternalizowane postawy wykazują badani wobec zajęć fakultatywnych. Rozwój intelektualny, fizyczny i kształtowanie charakteru, większość badanych traktuje jako jednakowo ważne dla osobowości oficera. Dominuje pogląd, że dobry stan zdrowia i wysoki poziom sprawności fizycznej powinien być wymagany od każdego oficera. Mniej niż połowa badanych /48,0%/ spełnia postulat prospekcji, deklarując systematyczne uprawianie ćwiczeń fizycznych po ukończeniu studiów /nawyki/.

W aspekcie aksjologicznym, dobre zdrowie i prawidłowy rozwój fizyczny to - zdaniem badanych - najważniejsze wartości wychowania fizycznego.

Po czwarte ogólny poziom wiedzy z teorii wychowania fizycznego jest niedostateczny. Stosunkowo poprawnie interpretują badani pojęcia, znacznie słabiej opanowali podstawowe zagadnienia z anatomii i fizjologi, organizacji i metodyki wychowania fizycznego.

Poziom wiedzy jest w dużym stopniu zróżnicowany o czym świadczy dyspersja wyników testowania. Uogólnienie wyników badań z próby na populację wskazują, że średni wynik testowania dla populacji generalnej wynosi 13,4-14,5 pkt. przy poziomie ufności 0,95 /95% szans/.

Po piąte zdecydowana większość badanych dostrzega pozytywny wpływ sprawności fizycznej na intelektualną sferę osobowości człowieka. W największym stopniu wychowanie fizyczne wpływa na

takie cechy osobowości jak: zdrowie, sprawność fizyczna i prezencja. W dużym stopniu wpływ ten dotyczy takich parametrów jak odwaga, odporność na stresy i silna wola.

W czasie ćwiczeń dowódczo-sztabowych zmęczenie fizyczne i psychiczne jest dominującym zjawiskiem dostrzeganym przez badanych /40%/. W mniejszym stopniu odczuwane jest duże napięcie psychiczne /26,7%/ oraz znużenie /25,0%/. Mały odsetek badanych nie odczuwa żadnych zmian /8,3%/.

Zakładając, że inferencyjnym wskaźnikiem sprawności dowodzenia może być występowanie bądź brak "zmian psychosomatycznych" ustalno za pomocą testu x^2, że między sprawnością dowodzenia a sprawnością fizyczną istnieje istotny statystycznie związek przy poziomie istotności $p<0,001$, , a siła tego związku mierzona współczynnikiem Cramera wynosi 0,47. A zatem, sprawność fizyczna wpływa w sposób istotny na sprawność dowodzenia.

Po szóste w toku badań ustalono również, że istnieje istotna statystycznie zależność między poziomem wymagań sprawnościowych a wiekiem badanych oraz poziomem sprawności fizycznej badanych a poziomem wiedzy z teorii wychowania fizycznego co stanowi potwierdzenie przyjętych hipotez.

Kwestie powyższe stanowią, w sensie najogólniejszym zasadniczy determinant dokonania niezbędnych zmian i to zarówno w obszarze koncepcji kształcenia jak i szczegółowych rozwiązań technologicznych w zakresie psychofizycznego przygotowania oficerów do efektywnego spełniania funkcji dowódczych i sztabowych.

B I B L I O G R A F I A

Bocheński J.M.: Logika i filozofia, Warszawa 1993.

Bogusz J.: Dydaktyka wojskowa, Warszawa 1983.

Borzęcki W.: Aktywność w kulturze fizycznej. "Wojsko i Wychowanie" 1990, nr 3

Borzęcki W.: Reflekcje o kulturze fizycznej i wychowaniu "Wojsko i Wychowanie" 1991, nr 6.

Botwiński R.:Kontrola, samoocena i samokontrola. "Wychowanie fizyczne i Higiena Szkolna". 1983, nr 2.

Blalock H.M.:Statystyka dla socjologów. Warszawa 1977.

Brzeziński J.: Elementy badań psychologicznych. Warszawa 1980.

Bugajski J.: Wyższa Szkoła Wojenna /1919-1939/- placówka dydaktyczna i ośrodek myśli wojskowo-teoretycznej. Warszawa 1962.

Cendrowski J.Swebocki S.: Psychologia walki i dowodzenia. Warszawa 1973.

Chermol B.H.: Zaburzenia psychiczne w działaniach bojowych. "Wojskowy Przegląd Zagraniczny". 1984, z.3.

Chlewiński Z.: Kształtowanie się umiejętności poznawczych, w: Psychologia i poznanie /red. M.Materka i T.Tyszka/. Warszawa 1992.

Demel M.: Pedagogika zdrowia. Warszawa 1980.

Demel M.: Skład A. Teoria wychowania fizycznego. Warszawa 1970.

Demel M.: Szkice krytyczne o kulturze fizycznej. Warszawa 1973.

Demel M.: Wychowanie fizyczne z uwzględnieniem wychowania zdrowotnego, w: Pedagogika, /red. B.Suchodolski/. Warszawa 1988.

Demel M.: Wychowanie fizyczne w świetle andragogiki, w: Ku tożsamości pedagogiki kultury fizycznej,

Warszawa 1993.

Denek K. Gnitecki J.: Wyznaczniki i uwarunkowania efektywności kształcenia w szkole wyższej. Warszawa - Łódź. 1983.

Denisiuk L.: Podstawy teorii i metodyki wychowania fizycznego. Warszawa 1964.

Edukacja narodowym priorytetem. Raport o stanie i kierunkach rozwoju edukacji narodowej w Polskiej Reczypospolitej Ludowej. Warszawa-Kraków 1989.

Frączek A. Kofta M.: Frustracja i stres psychologiczny, w: Psychologia, /red. T.Tomaszewski/.Warszawa 1976.

Galewski Z.: Czynniki powodzenia we współczesnej walce. Warszawa 1986.

Gerstmann S.: Rozmowa i wywiad w psychologii. Warszawa 1980.

Gnitecki J.: Pomiar i przetwarzanie wyników badań w pedagogice empirycznej. Warszawa 1992.

Góralski A.: Metody opisu i wnioskowania statystycznego w psychologii. Warszawa 1976.

Grabowski H.: O kształceniu i wychowaniu fizycznym Kraków 1990.

Instrukcja o szkoleniu fizycznym żołnierzy Sił Zbrojnych RP. Warszawa 1981.

Instrukcja sprawdzianu kadry zawodowej z wyszkolenia fizycznego. Warszawa 1991.

Jankowski K.: Czynności fizjologiczne w warunkach stresu, w: Psychologia, /red. T.Tomaszewski/. Warszawa 1976.

Januszkiewicz F.: Nowe tendencje w dydaktyce szkoły wyższej. "Dydaktyka Szkoły Wyższej". 1991, nr 2.

Jopkiewicz A.: Zmiany wydolności fizycznej /Vo_2max/ u mężczyzn. "Wychowanie Fizyczne i Sport". 1985, nr 2.

Jura J.: Koncepcja metodologii konstruowania programów kształce-

nia podchorążych. "Dydaktyka Wyższej Szkoły Wojskowej". 1987, nr 2.

Konar St.: Kształcenie zawodowe w wybranych krajach świata: Wnioski dla Polski, w: Ewolucja tożsamości pedagogiki (H.Kwiatkowska, red.) Warszawa 1994.

Konarzewski Z.: Pedagogika celów czy pedagogika wartości. "Kwartalnik Pedagogiczny" 1988, nr 2.

Kosiewicz J.: Kultura fizyczna, osobowość, wychowanie. Zagadnienia metodologiczne. Warszawa 1986.

Kotarbiński T.: Traktat o dobrej robocie. Warszawa 1973.

Koziej S.: Działania operacyjne wojsk lądowych. Warszawa 1992.

Kozielecki J.: Koncepcja transgresyjna człowieka. Warszawa 1987.

Kozielecki J.: O człowieku wielowymiarowym. Warszawa 1988.

Krauze M.: Taka armia, jakie szkolnictwo wojskowe. "Zeszyty Naukowe AON" 1993, nr 4 /13/.

Krawczyk Z.: /red./ Filozofia i socjologia kultury fizycznej. Warszawa 1974.

Krawczyk Z.: /red./ Sport w kształtowaniu współczesnej kultury i osobowości. Warszawa 1983.

Krawczyk Z.: Wzory kultury fizycznej. "Kultura fizyczna". 1986, nr 11-12.

Krawczyk Z.: /red./ Kultura fizyczna w kategoriach wartości. Warszawa 1989.

Kruszewski K.: Kształcenie w szkole wyższej. Warszawa 1976.

Kształtowanie odporności psychofizycznej żołnierzy na stosowanie nowych środków walki przez nieprzyjaciela. Materiały z konferencji naukowej. Warszawa 1986.

Kupisiewicz Cz.: Podstawy dydaktyki ogólnej. Warszawa 1977.

Kwieciński Z., Witkowski L.: (red.): Spory o edukację. Dylematy i kontrowersje we współczesnych pedagogiach,

Warszawa 1983.

Lewowicki T.: Proces kształcenia w szkole wyższej. Warszawa 1988.

Łobożewicz T.: Kultura fizyczna, turystyka, zdrowie. Warszawa 1985.

Łukaszewicz R.: Wyznaczniki kształtowania sukcesów zawodowych. Warszawa 1979.

Maginnis R.L.: Stres w walce i przeciwdziałanie jego skutkom. "Wojskowy Przegląd Zagraniczny" 1986, z.2.

Malarecki J.: Zarys fizjologii wysiłku i treningu sportowego. Warszawa 1973.

Maruszewski M.: Psychologia jako nauka o człowieku. Warszawa 1967.

Mika S.: Psychologia społeczna. Warszawa 1982.

Mossor S.: Nowe pokolenie oficerów i podoficerów. "Przegląd Piechoty" 1939, z. 1.

Muszyński H.: Zarys teorii wychowania. Warszawa 1977.

Naglak Z.: Trening sportowy. Warszawa 1977.

Niemierko B.: Testy osiągnięć szkolnych. Warszawa 1975.

Nowak S.: Metodologia badań społecznych. Warszawa 1985.

Nożko K.: Zagadnienia współczesnej sztuki wojennej. Warszawa 1973.

Nożko K.: Zasady współczesnej sztuki wojennej w systemie obronnym Rzeczypospolitej Polskiej. Warszawa 1991.

Obuchowski K.: Adaptacja twórcza. Warszawa 1985.

Okoń W.: Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej. Warszawa 1987.

Osiński W.: Współczesne tendencje oraz propozycje modernizacji wychowania fizycznego. "Kultura Fizyczna". 1982, nr 1-3.

Palka S.: Ilościowo-jakościowe badania pedagogiczne. "Ruch

Pedagogiczny". 1989, nr 1.

Piasecki E.: Zarys teorii wychowania fizycznego. Lwów 1931.

Pietrasiński Z.: Rozwój człowieka dorosłego. Warszawa 1990.

Pilicz S.: Wychowanie fizyczne młodzieży akademickiej. Warszawa 1984.

Pilicz S.: Wytrzymałość ludzi dorosłych w wieku 20-60 lat. "Wychowanie Fizyczne i Sport". 1985, nr 2.

Pomykało W.: /red./ Encyklopedia pedagogiczna. Warszawa 1993.

Porwit M.: Duch żołnierski. Warszawa 1935.

Przepisy o ocenie zdolności fizycznej i psychicznej do zawodowej służby wojskowej. Warszawa 1989.

Przewęda R.: System nauk o kulturze fizycznej. "Wychowanie Fizyczne i Sport". 1985, nr 2.

Przewęda R.: Wychowanie fizyczne, w: Raport o kulturze fizycznej w Polsce. Warszawa 1989.

Reykowski J.: Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności, w: Psychologia /red.T.Tomaszewski/. Warszawa 1976.

Romanowski W.: Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących. Warszawa 1973.

Rudniański J.: O dobrym wychowaniu i kształceniu. Warszawa 1985.

Rudniański J.: Kompromis i walka, Warszawa 1989.

Rudnicki B.: Zarys systemu dydaktyczno-wychowawczego w AON. Warszawa 1992.

Rychta T.: Sport a wszechstronny rozwój osobowości człowieka. Warszawa 1983.

Siek S.: Struktura osobowości. Warszawa 1986.

Siek S.: Formowanie osobowości. Warszawa 1986.

Skowroński A.: Psychologiczne aspekty przygotowania oficerów do walki zbrojnej. "Myśl Wojskowa". 1991, nr 4.

Skowroński A.: Przyszłe pole walki a osobowość oficera dowódcy w dowodzeniu wojskami. Warszawa 1989.

Sprawozdanie doraźnej Komisji Senatu do spraw opracowania modelu kształcenia w AON. Warszawa 1991.

Statut Akademii Obrony Narodowej. Warszawa 1991.

Strelau J.: Temperament, osobowość, działanie. Warszawa 1980.

Szulc B.: /red./ Koncepcja kształcenia oficerów w Siłach Zbrojnych RP. Warszawa 1990.

Szulc B.: Możliwości zastosowań nowoczesnych koncepcji doboru i porządkowania treści kształcenia w wyższym szkolnictwie wojskowym. Warszawa 1993.

Szulc B.: Pierwszy cel kształcenia w szkole wyższej - wykształcić człowieka. "Dydaktyka Wyższej Szkoły Wojskowej" 1992, nr 11.

Szulc B.: Teoretyczne i praktyczne dylematy doboru treści kształcenia w szkolnictwie wojskowym. w: Przemiany w treściach kształcenia w szkole wyższej /B.Szulc. W.P.Zaczyński, J. Zakrzewski -red./. Warszawa 1991.

Szulc B.: Treści kształcenia jako główny determinant unowocześnienia systemu dydaktyczno-wychowawczego. Warszawa 1989

Szwarc H.: Wpływ ruchu i reakcji fizycznej na somatyczne i psychiczne zdrowie człowieka, w: Zdrowie psychiczne /red. Dąbrowski K/ Warszawa 1985.

Szymczak M.: /red./ Słownik języka polskiego. Warszawa 1979.

Thompson H.Z.: Wpływ niedostatku snu na działania bojowe. "Wojskowy Przegląd Zagraniczny" 1984, z.2.

Tomaszewski T.: /red./ Psychologia. Warszawa 1976.

Wiśniewski E.: /red./ Metodyka wojskowych badań naukowych. Warszawa 1983.

Wohl A.: Kultura fizyczna-wychowanie fizyczne. "Kultura Fizyczna" 1975, nr 8.

Wolańska T.: Rekreacja fizyczna. Warszawa 1971.

Wolański N.: Rozwój biologiczny człowieka. Warszawa 1983.

Wróblewski R.: Model zawodowo-osobowy dowódcy oddziału w aspekcie wymagań przyszłego pola walki. Warszawa 1983.

Zaborowski Z.: Wstęp do metodologii badań pedagogicznych. Warszawa 1973.

Zaczyński W.: Praca badawcza nauczyciela. Warszawa 1968.

Zasady działania kadrowego w Siłach Zbrojnych RP. Warszawa 1983.

Znaniecki F.: Socjologia wychowania. Warszawa 1973.

Zuchora K.: Wychowanie fizyczne naszych dni. Warszawa 1974.

Żegnałek K.: Uwarunkowania efektywności kształcenia i ich badanie w uczelni wojskowej. "Dydaktyka Wyższej Szkoły Wojskowej" 1990, nr 7.

Żegnałek K.: Kształtowanie osobowości oficera dyplomowanego. "Myśl Wojskowa" 1991, nr 2.

Żukowska Z.: Kultura fizyczna młodzieży w instytucjach oświatowo-wychowawczych. Warszawa 1987.

Żukowska Z.:/ red./ Ku tożsamości pedagogiki kultury fizycznej. Warszawa 1993.

Żukowska Z.: Metodyka wychowania fizycznego w szkole. Warszawa 1975.

Żukowska Z.: Sport jako wyznacznik stylu życia. w: Kulturowe wartości sportu /red. Z.Krawczyk/. Warszawa 1981.

Żukowski R.: Problem współzależności między rozwojem fizycznym sprawnością fizyczną i sprawnością umysłową dzieci szkolnych. w: Materiały do nauczania psychologii. Warszawa 1970, ser. II.1, 6.

Z A Ł Ą C Z N I K I

Załącznik 1

KWESTIONARIUSZ WYWIADU SKATEGORYZOWANEGO

Lp.	Pytania	Odpowiedzi
1	2	3
1	Problem przygotowania studentów AON pod względem sprawności psychicznej i fizycznej uznaje Pan jako:	a/bardzo ważny b/ważny c/dość ważny d/mało ważny e/nie mam zdania
2	Efektywność psychofizycznego przygotowania absolwentów AON do pełnienia funkcji dowódczo-sztabowych ocenia Pan w stopniu:	a/doskonałym b/bardzo dobrym c/dobrym d/dostatecznym e/niedostatecznym f/nie mam zdania
3	Czy stosowane w akademii formy i metody kształcenia i doskonalenia sprawności psychicznej i fizycznej studentów zapewniają spełnienie wymagań stawianych absolwentom AON?	a/zdecydowanie tak b/tak c/raczej tak d/zdecydowanie nie e/nie f/raczej nie g/nie wiem
4	Czy wymiar czasu - 40 godzin rocznie przeznaczony na programowe zajęcia z wychowania fizycznego uważa Pan za:	a/wystarczający b/za duży c/za mały d/nie mam zdania
5	Czy - Pana zdaniem - istnieje zależność między sprawnością fizyczną a wynikami kształcenia w relacji: wysoka sprawność fizyczna - wysokie wyniki w nauce.	a/tak b/nie c/nie wiem
6	Czy program wychowania fizycznego obowiązujący studentów AON powinien być Pana zdaniem zmodernizowany i wzbogacony o nowe treści i formy tematyczne /np.narciarstwo, tenis, szermierka/.	a/tak b/nie c/nie mam zdania
7	Czy wymagania sprawnościowe obowiązujące studentów uważa Pan za:	a/właściwe b/za wysokie c/za niskie d/nie mam zdania

1	2	3
8	Czy dostrzega Pan potrzebę organizacji obozów kondycyjno-szkoleniowych dla kadry i studentów AON?	a/tak b/nie c/nie mam zdania
9	Czy wysoką sprawność psychiczną i fizyczną uznaje Pan jako niezbędne wyznaczniki i uwarunkowania sprawnego dowodzenia wojskami?	a/tak b/nie c/nie wiem
10	W analizie i ocenie wyników kształcenia studentów, wychowanie fizyczne traktuje Pan jako:	a/przedmiot o szczególnym znaczeniu b/na równi z innymi przedmiotami c/mniej ważny od innych przedmiotów
11	Dobry stan zdrowia i wysoka sprawność fizyczna powinny być wymagane:	a/od każdego oficera b/to zależy od zajmowanego stanowiska służbowego c/nie mam zdania
12	Jaki jest Pana osobisty stosunek do systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych?	a/pozytywny b/obojętny c/negatywny

Załącznik 2

A K A D E M I A O B R O N Y N A R O D O W E J

WYDZIAŁ WOJSK LĄDOWYCH

A N K I E T A

Wydział Wojsk Lądowych wspólnie z Instytutem Dydaktyki Wojskowej prowadzi badania naukowe dotyczące form i metod doskonalenia sprawności psychofizycznej studentów Wydziału Wojsk Lądowych Akademii Obrony Narodowej.

W związku z powyższym zwracamy się z prośbą o udzielenie szczerych i wyczerpujących odpowiedzi na pytania zawarte w niniejszej ankiecie. Wypełnienie ankiety polega na postawieniu znaku "x" przy wybranej odpowiedzi. W miejsca wykropkowane należy wpisać treść odpowiedzi na pytanie otwarte, bądź też krótkie uzasadnienie wybranej odpowiedzi.

Materiał uzyskany w badaniach posłuży do celów naukowych oraz zostanie wykorzystany do udoskonalenia procesu kształcenia w Akademii Obrony Narodowej.

Ankieta jest anonimowa, gwarantuje pełną dyskrecję.

Za zrozumienie wartości badań i udzielenie szczerych, zgodnych z osobistym przekonaniem odpowiedzi - serdecznie dziękujemy.

WARSZAWA 1993 r.

1. Czy odczuwa Pan potrzebę i konieczność systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych?
   - tak
   - nie
   - nie mam zdania

Proszę krótko uzasadnić wybraną odpowiedź:.....

.....

2. Czy w zajęciach programowych z wychowania fizycznego uczestniczy Pan:
   - bardzo chętnie
   - chętnie
   - robię to z obowiązku

Proszę krótko uzasadnić wybraną odpowiedź:.....

.....

3. Z jaką częstotliwością uczestniczy Pan w podanych niżej formach kultury fizycznej /poza zajęciami programowymi/:

Lp	Formy	Częstotliwość					
		1xw m-cu	3x tyg	2x tyg.	1x tyg	co-dzien-nie	nie uczestn.
1	Ćwiczenia poranne						
2	Zajęcia sportowe						
3	Zawody sportowe						
4	Rekreacja fizyczna						
5	Turystyka						

4. Jakie kierunki w rozwoju własnej osobowości uważa Pan za najistotniejsze:
   - rozwój intelektualny
   - rozwój fizyczny
   - wygląd zewnętrzny
   - kształtowanie charakteru
   - wszystkie są jednakowo ważne

5. Czy Pana zdaniem dobry stan zdrowia i wysoki poziom sprawności fizycznej powinien być wymagany:
   - od każdego oficera
   - to zależy od zajmowanego stanowiska służbowego
   - nie mam zdania

6. Czy według Pana poziom sprawności fizycznej wpływa na poziom wyników kształcenia?
   - zdecydowanie tak
   - raczej tak
   - zdecydowanie nie
   - raczej nie
   - nie wiem

Proszę krótko uzasadnić wybraną odpowiedź:.....
.....

7. Którą z niżej wymienionych form kultury fizycznej uznaje Pan za najważniejszą i najbardziej przydatną w trakcie studiów:
   - poranną zaprawę fizyczną
   - zajęcia programowe
   - zajęcia sportowe
   - zawody sportowe
   - rekreację fizyczną

8. Czy po zajęciach z wychowania fizycznego odczuwa Pan:
   - zmęczenie fizyczne
   - odprężenie psychiczne
   - zwiększoną zdolność do pracy umysłowej
   - zmniejszoną zdolność do pracy umysłowej
   - dobre samopoczucie
   - złe samopoczucie
   - nie mam zdania

9. Czy Pana zdaniem aktywność ruchowa wpływa korzystnie na rozwój intelektualny?
   - tak
   - nie
   - nie wiem

10. Proszę wymienić jakie cechy psychofizyczne przyszłego dowódcy /oficera sztabu/ powinny być rozwijane i utrwalane poprzez wychowanie fizyczne:.....
.....

11. Czy wymiar czasu /40 godz. rocznie/ przeznaczony na programowe zajęcia z wychowania fizycznego uważa Pan za:
   - wystarczający
   - za mały
   - za duży
   - nie mam zdania

12. Programowe zajęcia z wychowania fizycznego są prowadzone Pana zdaniem na:
   -wysokim poziomie merytorycznym i metodycznym
   - niskim poziomie merytorycznym i metodycznym
   - spełniają moje potrzeby i oczekiwania
   - nie spełniają moich potrzeb i oczekiwań
   - nie mam zdania

Proszę krótko uzasadnić swoją odpowiedź:.....
.....

13. Czy dobór form tematycznych i ćwiczeń /treści/ oraz ich proporcje w zajęciach programowych uważa Pan za:
   - zdecydowanie właściwe
   - właściwe
   - zdecydowanie niewłaściwe
   - niewłaściwe
   - nie mam zdania

Proszę krótko uzasadnić wybraną odpowiedź:.....
.....

14. Stosowane w zajęciach programowych z wychowania fizycznego formy i metody ocenia Pan jako:
   - bardzo efektywne
   - efektywne
   - mało efektywne
   - nie mam zdania

15. Czy Pana zdaniem dobór treści /ćwiczeń/ w zajęciach programowych z wychowania fizycznego jest:
   - zróżnicowany i dostosowany do indywidualnych możliwości zdrowotnych i sprawnościowych ćwiczących
   - jednorodny dla wszystkich ćwiczących
   - nie mam zdania

16. Czy natężenie /intensywność/ ćwiczeń w zajęciach programowych z wychowania fizycznego, uznaje Pan jako:
   - dostosowane do Pana możliwości
   - przekraczające Pana możliwości
   - poniżej Pana możliwości
   - nie mam zdania

17. Którą z form tematycznych zajęć programowych uważa Pan za najbardziej atrakcyjną:
   - atletykę terenową
   - walka wręcz
   - pływanie
   - zespołowe gry sportowe
   - gimnastyka

18. Które z podanych niżej wartości aktywności ruchowej uważa Pan za najważniejsze. Wybrane wartości proszę oznaczyć w tabelce znakiem "x" rangując do trzech stopni:

Lp	Wartości aktywności ruchowej	Stopień ważności		
		1	2	3
1	Dobre zdrowie, prawidłowy rozwój fizyczny			
2	Dobre samopoczucie			
3	Wysoka sprawność i umiejętność fizyczna			
4	Prawidłowo ukształtowany charakter /cechy wolicjonalne/			

19. Jaki jest typ Pana temperamentu
   - flegmatyk
   - choleryk
   - sangwinik
   - melancholik

20. Jakie zmiany w swoim organiźmie obserwuje Pan w czasie ćwiczeń dowódczo-sztabowych:
   - duże napięcie psychiczne
   - zmęczenie fizyczne i psychiczne
   - znużenie
   - nie obserwuję żadnych zmian

21. Jak Pan ocenia swoje umiejętności fizyczne w podanych niżej dyscyplinach sportowych. W odpowiedniej rubryce proszę wpisać znak "x":

Lp.	Dyscypliny sportowe	Ocena poziomu			
		wysoki	średni	niski	zerowy
1	Pływanie				
2	Judo /karate/				
3	Strzelectwo sportowe				
4	Szermierka				
5	Narciarstwo biegowe				
6	Narciarstwo zjazdowe				
7	Żeglarstwo				
8	Tenis ziemny				
9	Piłka siatkowa				
10	Piłka koszykowa				
11	Piłka nożna				
12	Inne /jakie?/				

22. Jak Pan ocenia swój stan zdrowia?
- bardzo dobry
- dobry
- średni
- zły

23. Jaką ocenę z wychowania fizycznego otrzymał Pan na ostatnim sprawdzianie:
- 5
- 4
- 3
- 2

24. W jakim stopniu - Pana zdaniem - wychowanie fizyczne wpływa na rozwój cech psychofizycznych oficera?

Lp.	Cechy osobowości	Stopień oddziaływania				
		b.duży	duży	średni	mały	nie wpływa
1	Zdrowie					
2	Sprawność fizyczna					
3	Odwaga, męstwo					
4	Odporność na stresy					
5	Silna wola					
6	Wyobraźnia					
7	Koncentracja uwagi					
8	Emocje i uczucia					
9	Wiedza					
10	Inteligencja					
11	Prezencja					

25. Czy sądzi Pan, że dla oficerów wyróżniających się wysoką sprawnością fizyczną, udział w zajęciach programowych z wychowania fizycznego mógłby być dobrowolny?
- tak
- nie
- nie mam zdania

26. Czy po ukończeniu studiów będzie Pan systematycznie uprawiał ćwiczenia fizyczne?
- tak
- raczej nie
- nie
- chciałbym, ale mam ograniczenia
- nie wiem

Proszę krótko uzasadnić swoją odpowiedź:.....

27. Czy w czasie studiów sprawność fizyczna Pana:
   - wzrosła
   - zmalała
   - pozostaje na poprzednim poziomie

28. Czy wymagania sprawnościowe i kryteria oceny z wychowania fizycznego, obowiązujące w uczelni uważa Pan za:
   - właściwe
   - za wysokie
   - za niskie
   - nie wiem

Proszę krótko uzasadnić wybraną odpowiedź:.....
.....

29. Na podstawie poniższej tabelki proszę dokonać samooceny przygotowania Pana do pełnienia funkcji dowódczo-sztabowych w okresie wojny i pokoju:

Lp	Sfera przygotowania	Ocena przygotowania							
		Na okres wojny				Na okres pokoju			
		5	4	3	2	5	4	3	2
1	Wiedza/teoria wf/								
2	Sprawność fizyczna								
3	Umiejętności fizyczne								
4	Odporność psychiczna								
5	Cechy wolicjonalne								
6	Nawyki do uprawiania ćwiczeń fizycznych								
7	Zdrowie								

30. Proszę przedstawić swoje uwagi i propozycje dotyczące programu wychowania fizycznego obowiązującego w uczelni:

a/ w zakresie zajęć programowych.....

.....

b/ w zakresie zajęć sportowych: .....

.....

c/ w zakresie zawodów sportowych.....

.....

d/ w zakresie rekreacji fizycznej.....

.....

c/ inne.....

.....

M E T R Y C Z K A

1. Wzrost /w cm/.....
2. Ciężar ciała /w kg/ .....
3. Wiek .....
4. Wykształcenie wojskowe.....
5. Stan cywilny .....
6. Stan rodzinny /liczba dzieci/.....
7. Miejsce zamieszkania

   a/ wieś

   b/ miasto do 20 tys.

   c/ miasto do 100 tys.

   d/ miasto do 250 tys.

   e/ miasto pow. 250 tys. mieszkańców

Proszę podkreślić właściwą odpowiedź.

8. Stanowisko służbowe zajmowane przed rozpoczęciem studiów

.....

9. Kategoria zdrowia.....
10. Czy pali Pan papierosy

    a/ tak

    b/ nie

Proszę podkreślić właściwą odpowiedź.

Załącznik 3

T E S T

DO SPRAWDZENIA POZIOMU WIEDZY Z TEORII I METODYKI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Instrukcja wykorzystania testu

1. Test zawiera 25 pytań różnych kategorii. W każdym pytaniu są 3 odpowiedzi do wyboru, z których tylko jedna jest prawidłowa.

2. Rozwiązanie testu polega na wyborze jednej odpowiedzi uznanej za prawidłową i zakreślenie kółkiem jednej z liter a, b lub c.

3. Za każdą trafną odpowiedź testowany otrzymuje 1 pkt, a za odpowiedź błędną lub jej brak 0 pkt.

4. Każdy testowany może uzyskać maksymalnie 25 pkt.

5. Czas na zastanowienie się i odpowiedź - 1 min.

6. Czas na odczytanie pytań - 15 min.

7. Łączny czas testowania - 40 min.

P Y T A N I A

1. Pojęcie kultura fizyczna należy rozumieć jako:

a/ całokształt ćwiczeń fizycznych, sportu i turystyki;

b/ wyraz określonej postawy wobec własnego ciała;

c/ ogólny stan zdrowotny i poziom sprawności fizycznej społeczeństwa.

2. Wychowanie fizyczne to:

a/ kształtowanie sprawności fizycznej;

b/ rozwijanie motoryczności człowieka;

c/ integralna część procesu wychowania wszechstronnego.

3. Wydolność fizyczna jest to:

a/ zdolność do wykonania maksymalnych wysiłków fizycznych;

b/ stopień aktywności ruchowej;

c/ zdolność adaptacji do wysiłków fizycznych.

4. Ogólna sprawność ruchowa to:

a/umiejętność wykonywania czynności ruchowych;

b/ stan wytrenowania;

c/ umiejętność wszechstronnego władania ciałem.

5. Szybkość, siłę, wytrzymałość zaliczamy do:

a/ umiejętności fizycznych;

b/ cech motorycznych;

c/ działań ruchowych.

6. Rekreacja fizyczna to:

a/ gry i zabawy ruchowe;

b/ dobrowolne podejmowanie różnorodnych form aktywności ruchowej;

c/ wypoczynek /relaks/.

7. Sport kwalifikowany /wyczynowy/ to:

a/ działalność zmierzająca do osiągania coraz lepszych wyników;

b/ wysoki poziom kultury fizycznej;

c/ wszechstronne przygotowanie sprawnościowe.

8. Przez pojęcie hartowania organizmu należy rozumieć:

a/ kształtowanie odporności na zimo;

b/ czynne uodpornianie na wszelkie bodźce;

c/ adaptację do wysiłków fizycznych.

9. W układzie kostnym człowieka można wyróżnić ilość kości:

a/ 126;

b/ 86;

c/ 206.

10. Ilość mięśni u człowieka wynosi:

a/ 315;

b/ 205;

c/ 135.

11. Ilość krwi u człowieka wynosi:

a/ 2,5 - 3,5l;

b/ 4,5 - 5,5l;

c/ 7 - 8 l.

12. Tętno jest wyrazem częstotliwości pracy serca i wynosi w spoczynku:

a/ 30-40 /min.

b/ 50-60/min.

c/ 70-80/min.

13. Podczas wysiłków indywidualnie maksymalnych tętno osiąga:

a/ 90-100/min.

b/ 180-200/min.

c/ 140-150/min.

14. W wyniku treningu sportowego wartość tętna w spoczynku:

a/ wzrasta;

b/ pozostaje bez zmian;

c/ maleje.

15. Pojemność życiowa płuc u człowieka wynosi:

a/ 2-3 l.

b/ 3,5-4,0 l.

c/ 5-7 l.

16. Trening fizyczny powoduje, że pojemność życiowa płuc:

a/ wzrasta;

b/ maleje;

c/ nie zmienia się.

17. Masa mięśni w stosunku do wagi ciała człowieka wynosi:

a/ 10-20%

b/ 25-30%;

c/ 35-45%.

18. Formę strumieniową stosuje się w zajęciach:

a/ nauczających;

b/ doskonalących;

c/ rekreacyjnych.

19. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe stosuje się w zajęciach:

a/ w części głównej;

b/ w części wstępnej;

b/ w części końcowej.

20. Formę ścisłą stosuje się w nauczaniu:

a/ gimnastyki;

b/ gier sportowych;

c/ pływania.

21. Metoda progresji stosowana jest w treningu:

a/ szybkości;

b/ siły;

c/ wytrzymałości.

22. Metodę interwałową stosuje się w rozwijaniu:

a/ siły;

b/ szybkości;

c/ skoczności i zwinności.

23. Instruktaż do zajęć programowych z wychowania fizycznego dla dowódców pododdziałów przeprowadza instruktor wf:

a/ 1 raz w tygodniu;

b/ 2 razy w tygodniu;

c/ 1 raz na miesiąc.

24. Sprawdziany okresowe dla kadry i żołnierzy przeprowadza się z:

a/ dwóch testów;

b/ trzech testów;

c/ co najmniej z czterech testów.

25. W nauczaniu ćwiczeń stosuje się metody:

a/ obwodową, drużynami, kompleksową;

b/ syntetyczną, analityczną, kombinowaną;

c/ powtórzeniową, ciągłą, zmienną.

Załącznik 4

K L U C Z P O P R A W N Y C H O D P O W I E D Z I

1 - b
2 - c
3 - a
4 - c
5 - b
6 - b
7 - a
8 - b
9 - c
10 - a
11 - b
12 - c
13 - b
14 - c
15 - b
16 - a
17 - c
18 - b
19 - b
20 - b
21 - b
22 - b
23 - a
24 - c
25 - b