

Politechnika Opolska

MAREK JAGUSZ, DARIUSZ NAWARECKI

### *Capabilities of healthy education in army*

#### **Możliwości edukacji prozdrowotnej w wojsku**

---

We współczesnym, wysoko uprzemysłowionym społeczeństwie aktywność fizyczna nieustannie spada [4]. Postępujący w szybkim tempie rozwój cywilizacji powoduje systematyczne ograniczanie wysiłków fizycznych człowieka. Żyjemy w czasach, gdzie wiele prac wykonuje się w pozycji siedzącej, stąd też zagraża nam wiele chorób, których podłożem jest niedobór ruchu. Powoduje on między innymi nadwagę, słabą przemianę materii, niewydolności układu sercowo-naczyniowego oraz inne dysfunkcje organizmu [1, 2].

Zaledwie 40 % dzieci i młodzieży oraz mniej niż 10 % dorosłych uprawia różne formy aktywności ruchowej o obciążeniu wysiłkowym zaspokajającym podstawowe potrzeby fizjologiczne organizmu. Ten niepokojący fakt świadczy małym zainteresowaniu uprawianiem różnych form ćwiczeń fizycznych. Poziom kultury fizycznej społeczeństwa w znacznym stopniu uzależniony jest od wiedzy, umiejętności oraz postaw wobec własnego ciała. Dbłość o rozwój fizyczny, sprawność ruchową, piękno człowieka i zdrowie stały się wartościami nadrzędnymi w wielu społeczeństwach. Przedsięwzięciem wiodącym do kultury fizycznej, systemem zabiegów inicjalnych, które mają wprowadzić młode pokolenie w jej kręgi jest wychowanie fizyczne, które poprzez kolejne etapy edukacji dociera do szerokich mas naszego społeczeństwa [3]. Jednym z istotnych celów edukacji fizycznej jest wytworzenie takiego poziomu umiejętności, nawyków ruchowych oraz postaw wobec kultury fizycznej, które w praktyce przejawiać się będą działaniami na rzecz utrzymania przez całe życie wysokiej sprawności fizycznej i zdrowia [9].

Współczesne pojęcie zdrowia oznacza, że zdrowie to nie tylko nieobecność choroby i niedołęstwa, ale stan dobrego fizycznego, psychicznego i społecznego samopoczucia. Oznacza to, że zdrowie to między innymi: odporność na choroby i dolegliwości, zdolność radzenia sobie z problemami, sprawność fizyczna, intelektualna, poczucie siły i chęci do życia, równowaga i harmonia psychiczna. Negatywnym skutkiem rozwoju cywilizacji można przeciwdziałać stosując systematyczne ćwiczenia ruchowe. Ruch jest głównym stymulatorem biologicznym, regulatorem procesów rozwojowych ustroju. Zgodnie z prawem wszelkiego ćwiczenia rozwijają się i doskonalą tylko te czynności i organy, które są systematycznie ćwiczone.

Aktywność fizyczna nie jest podejmowana tylko w celach hedonistycznych i zdrowotnych. Jest również elementem niezbędnym, koniecznym dla efektywnego funkcjonowania w pracy. To jak jesteśmy sprawni fizycznie i intelektualnie może decydować wręcz o możliwości podjęcia pracy. Do takich zawodów należy zawód żołnierza.

Proces edukacji fizycznej nie jest realizowany tylko na terenie szkoły. Z oddziaływaniem edukacyjnym mamy do czynienia w środowisku rodzinnym i środowisku rówieśniczym. Wszędzie tam gdzie oddziaływanie ma charakter intencjonalny i nastawiony na zmiany zachowań osób podlegającym oddziaływaniu, możemy mówić o edukacji. Ma to miejsce również w wojsku. Oprócz szkolenia specjalistycznego, mamy do czynienia z oddziaływaniem edukacyjnym również w innych dziedzinach [5,6,8] między innymi w zakresie działań prozdrowotnych.

Literatura przedmiotu podaje liczne przykłady korzystnego wpływu ruchu na organizm człowieka, przedstawia liczne możliwości oddziaływań wychowania fizycznego na kształtowanie nawyków

higieniczno-zdrowotnych [9]. Zdaniem autorów badań elementami opisującymi relację pomiędzy uczniem a zachowaniami prozdrowotnymi jest aktywność ruchowa, higiena osobista, sposób żywienia.

Celem pracy jest zbadanie możliwości wpływu żołnierzy kontraktowych na kształtowanie zachowań prozdrowotnych żołnierzy poborowych – odbywających zasadniczą służbę wojskową. Wiedza o znaczeniu aktywności fizycznej dla zdrowia jest ważnym czynnikiem, który może przyczynić się do zwiększenia poziomu kultury fizycznej. Podstawowym czynnikiem tworzenia wzorów zachowań są osoby znaczące. Taką osobą w trakcie pełnienia służby wojskowej może okazać się starszy kolega – przełożony. Codzienny kontakt, podobny poziom zainteresowań i relacji społecznych sprzyja procesowi kształcenia również w zakresie tych zachowań, które możemy określić mianem zdrowotnych.

Podstawowym warunkiem zaistnienia tego procesu jest występowanie pożądanых cech i zachowań u „nauczycieli” – żołnierzy kontraktowych. Autorzy hipotetycznie zakładają, że: Żołnierze zawodowi – kontraktowi – posiadają taką wiedzę i zachowania, które pozwalają im na realizację oddziaływania prozdrowotnego w stosunku do żołnierzy służby zasadniczej.

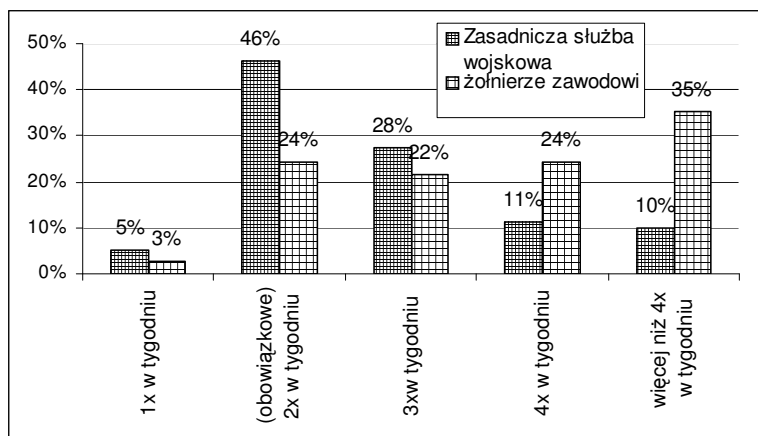
## MATERIAŁ I METODY

Badania ankietowe zostały przeprowadzone na grupie 220 żołnierzy, po 110 żołnierzy zasadniczej służby wojskowej i zawodowych żołnierzy kontraktowych po zasadniczej służbie wojskowej. Średnia wieku badanych wyniosła dla żołnierzy poborowych niewiele ponad 21 lat dla kontraktowych niewiele ponad 23 lata. Obie grupy nie różnią się w zakresie pochodzenia. Większość przed rozpoczęciem służby wojskowej zamieszkiwała wieś i małe miasta – łącznie prawie 70% badanych. Żołnierze zawodowi w ponad 90% posiadają wykształcenie średnie. Spośród przebadanych żołnierzy poborowych 70% posiada wykształcenie średnie, 25% zawodowe.

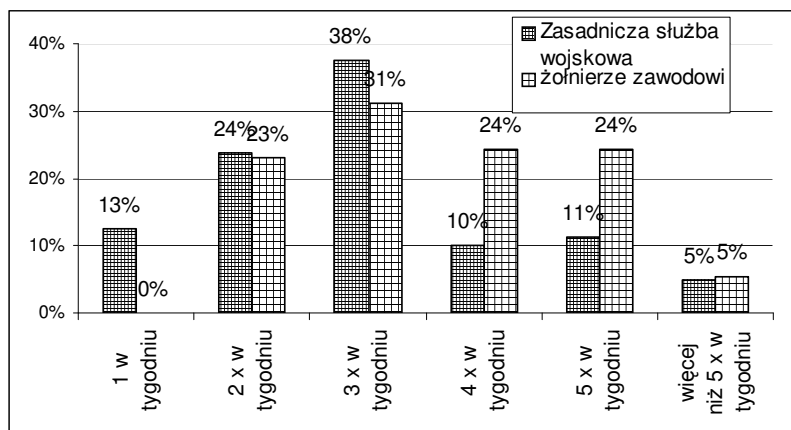
Założony cel badań podyktował przyjęcie metody sondażu diagnostycznego jako podstawowej metody badawczej. Jako technikę przyjęto wywiad, a konkretnie jego szczególną odmianę – technikę ankietową [7]. Narzędziem badawczym był kwestionariusz. Składał się on z 22 pytań zamkniętych. W niniejszym opracowaniu przyjęto do analizy odpowiedzi wybranych pytań ankiety.

## WYNIKI

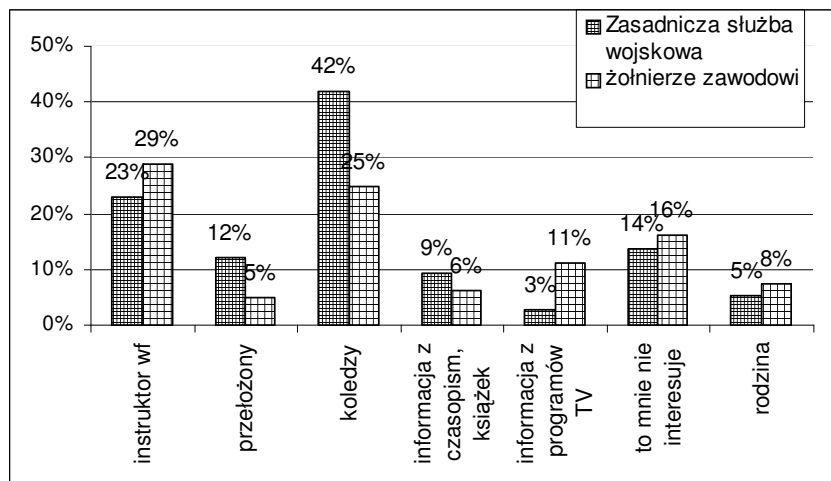
Jednym istotnych czynników wpływających prozdrowotnie jest aktywność fizyczna. To jak często w z jakim obciążeniem wykonujemy ćwiczenia ruchowe ma istotny wpływ na sprawność psychoruchową oraz utrzymanie zdrowia. Od dawna wiadomo że „ruch zastąpi każdy lek natomiast żaden lek nie zastąpi ruchu”. Wykresy 1 i 2 zawierają informacje o wiedzy z zakresu aktywności fizycznej i deklarowanej ilości odbywanych ćwiczeń w tygodniu. Wynika z nich iż żołnierze zawodowi zdecydowanie częściej podejmują aktywność fizyczną (35% z nich częściej niż 4 razy w tygodniu) i uważają, że ćwiczenia ruchowe powinny być wykonywane od 3 do 5 razy w tygodniu (tak uważa 80% badanych) aby mogły być traktowane stymulatywnie. Blisko połowa poborowych ogranicza swoją aktywność do obowiązkowych ćwiczeń 2 razy w tygodniu. Ponad 60% osób z tej grupy uważa że wystarczająca ilość ćwiczeń w tygodniu to 2 do 3. W tym zakresie wyraźnie widać, że żołnierze zawodowi mogą stanowić wzór dla poborowych w zakresie podejmowanej aktywności fizycznej. Ma to swoje odzwierciedlenie w analizie czynników determinujących podejmowanie aktywności fizycznej w badanych grupach. Informacja o czynnikach wpływających na podejmowanie aktywności fizycznej zawarta jest w wykresie 3.



Wykres 1. Informacja o częstotliwości podejmowania ćwiczeń fizycznych



Wykres 2. Wiedza na temat koniecznej ilości ćwiczeń fizycznych w tygodniu

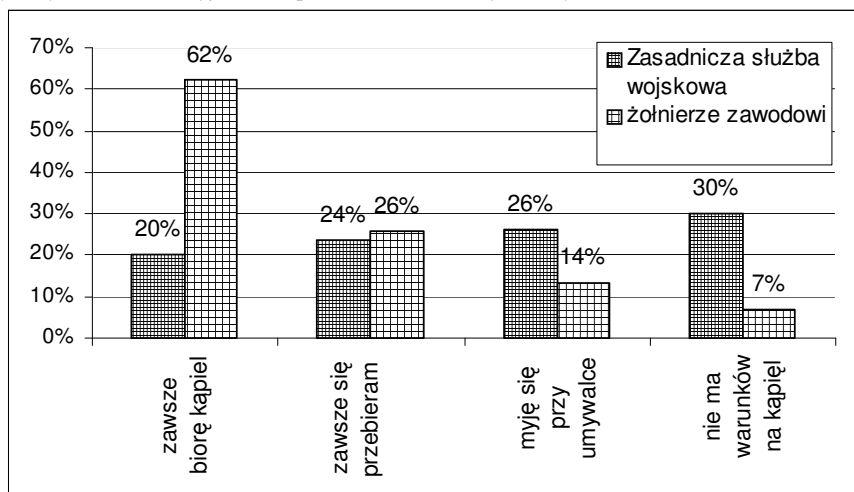


Wykres 3. Kto lub co pobudza do wykonywania ćwiczeń fizycznych

Z analizy zebranych informacji wynika, że podstawą do podejmowania aktywności fizycznej dla żołnierzy poborowych stanowią „koledzy” oraz „instruktor”. Tak sady łącznie 65% badanych. Potwierdza to założenie iż na sytuacje wychowawcze mają wpływ współuczestnicy służby wojskowej. Starsi koledzy swoją postawą i zachowaniem stymulują działania innych uczestników procesu szkolenia. Podobne elementy pobudzają do aktywności fizycznej żołnierzy kontraktowych ale siła oddziaływania jest bardzo jest mniejsza, bardziej rozproszona.

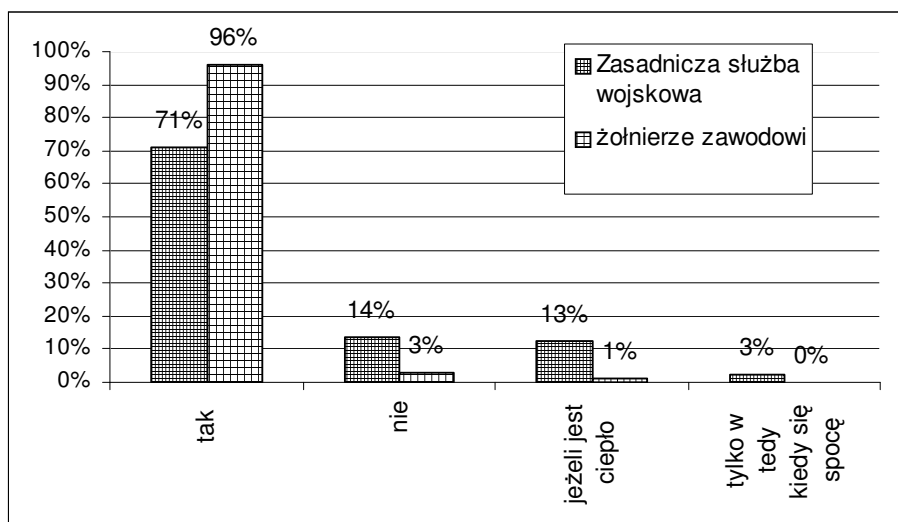
Oprócz samej aktywności fizycznej na oddziaływania prozdrowotne składają się między innymi zachowania higieniczne. Dbłość o higienę osobistą, oprócz tego że świadczy o naszej kulturze, może decydować o zdrowiu szczególnie w sytuacjach ekstremalnych, kiedy to ciągła aktywność w warunkach nie komfortowych (kontakt z ziemią i brudnymi przedmiotami) i przebywanie w dużej grupie, mogą wpływać negatywnie na nasze zdrowie. Przyjętą miarą poczucia higieny osobistej mogą być czynności podejmowane po intensywnym wysiłku fizycznym (patrz wykres 4 i 5).

Ponad 60% żołnierzy zawodowych i tylko 20% poborowych zawsze bierze kąpiel po ćwiczeniach ruchowych. I w tym zakresie żołnierze kontraktowi mogą stanowić przykład dla swoich młodszych kolegów. Zastanawiające jest, że 30% żołnierzy poborowych i tylko 7% kontraktowych brak podejmowania czynności higienicznych usprawiedliwia brakiem warunków. Jest to tym bardziej dziwne, że warunki odbywania służby dla obu badanych grup są identyczne. Tego typu „usprawiedliwienia” mogą stanowić przykład ekranizacji (w ujęciu psychologicznym) lub stanowią informację o braku wiedzy w tym zakresie. Wyjaśnić to pozwoli analiza danych z wykresu 4.



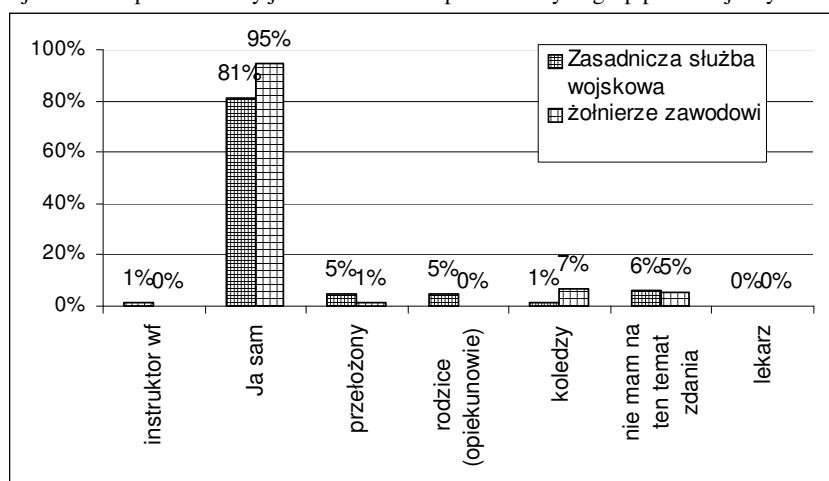
Wykres 4. Deklarowane czynności higieniczne wykonywane po ćwiczeniach fizycznych

Wiedza na temat zachowań higienicznych stanowi istotny czynnik mogący doprowadzić do podjęcia działań w korzystnej sytuacji. Prawie wszyscy badani żołnierze zawodowi (96%) wiedzą że po wysiłku fizycznym należy wziąć kąpiel. Znaczący odsetek – 70% - poborowych jest tego samego zdania. Niestety 1/3 z nich nie wie że po ćwiczeniach należy się wymyć lub nie traktuje tej zasady bezwzględnie. Informacje o wiedzy badanych na temat zachowań higienicznych po ćwiczeniach ruchowych zawiera wykres 5.



Wykres 5. Wiedza na temat zachowań higienicznych po zakończeniu ćwiczeń fizycznych

Samowiedza na temat zdrowia i czynników wpływających na nie jest elementem edukacji prozdrowotnej. To kto odpowiedzialny jest za zdrowie i opinii badanych grup prezentuje wykres 6.

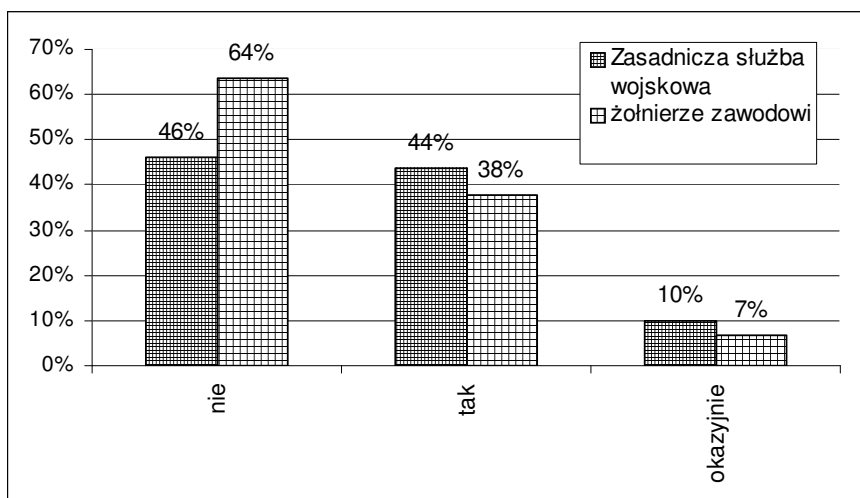


Wykres 6. Kto przede wszystkim dba o twoje zdrowie

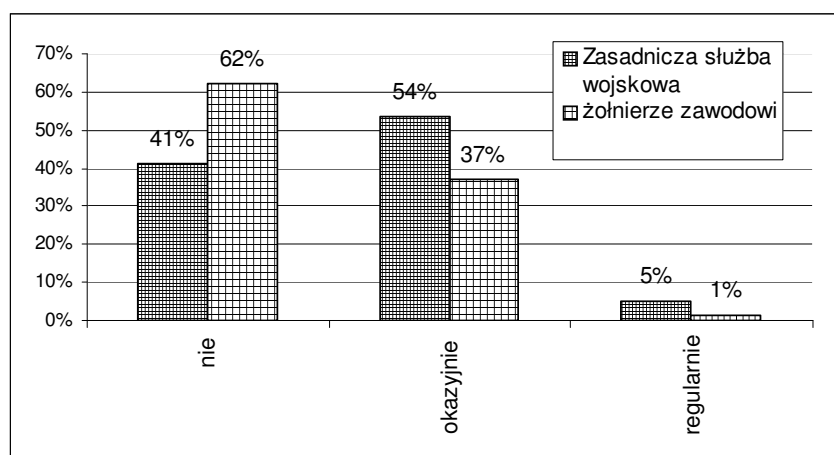
Pomiędzy wynikami obu badanych grup w tym przypadku nie występują istotne różnice. Pozytywnym faktem jest to, iż badani zdają sobie sprawę że to oni odpowiadają za swoją zdrowie. Jest to tym bardziej pozytywne, że charakter działań w wojsku jest z jednej strony związany nieodłącznie z możliwością utratą zdrowia a nawet życia, a z drugiej strony zdrowie, jako całokształt dobrego funkcjonowania psychofizycznego, jest niezbędnym warunkiem efektywnego działania - pracy w wojsku.

Stosowanie używek takich jak alkohol i papierosy traktowane jest jako antyteza zdrowego stylu życia. Często stosowanie ich jest związane z uzależnieniami społecznymi (wszyscy palą więc ja też, „przerwa na papierosa!, „z nami się nie napijesz”) niż uzależnieniami fizjologicznymi. Uzasadnianie zgubnego wpływu picia alkoholu i palenia papierosów na zdrowie nie wymaga uzasadnienia. Wystarczy stwierdzić, że prawdopodobieństwo zachorowania na choroby nowotworowe wśród osób palących jest kilkakrotnie większe niż u nie palących.

Niestety oddziaływania społeczne dotyczące obu używek jest w wojsku bardzo duże [10]. Wykres 7 i 8 zawierają informacje o paleniu papierosów i piciu alkoholu w obu badanych grupach.



Wykres 7. Czy palisz papierosy



Wykres 8. Czy pijesz alkohol

Z analizy zebranego materiału dotyczącego używek wyraźnie widać iż żołnierze kontraktowi zdecydowanie rzadziej palą papierosy, 64% nie pali papierosów, w porównaniu żołnierzami służby zasadniczej, u których nie palący stanowią 46%. Podobne zależności charakteryzują porównanie obu grup w kontekście picia alkoholu. Nie pijący żołnierze zawodowi stanowią 62% a nie pijący żołnierze służby zasadniczej 41% badanych grup. Sam fakt mniejszej ilości żołnierzy zawodowych nie palących papierosów i pijących alkohol w porównaniu z grupą żołnierzy służby zasadniczej nie stanowi powodu do zadowolenia poza samą różnicą wartości. Można zastanawiać się czy 45% osób palących nie stanowi wystarczająco złego przykładu dla innych, szczególnie w sytuacji kiedy to 60% grupy na która trzeba by oddziaływać pozytywnym wzorcem pali papierosy. Podobnie stwierdzenia mogą dotyczyć picia alkoholu.

## WNIOSKI

1. Oddziaływanie edukacji prozdrowotnej są bardzo ważnym elementem realizacji procesu przygotowania do udziału w kulturze fizycznej. Może on być realizowany również w trakcie odbywania zasadniczej służby wojskowej. Jednym z jego istotnych elementów jest możliwość oddziaływania swoją postawą, przykładem osobistym przez żołnierzy kontraktowych na niewiele tylko młod-

- szych kolegów – żołnierzy zasadniczej służby wojskowej. Z punktu widzenia psychologicznego to oddziaływanie jest dużo efektywniejsze w porównaniu z działaniem oficerskiej kadry zawodowej ze względu na większe możliwości interioryzacji wartości przez młodych żołnierzy.
- Przeprowadzone badania grup żołnierzy pozwalają na stwierdzenia iż hipoteza zakładająca że: Żołnierze zawodowi – kontraktowi - posiadają taką wiedzę i zachowania, które pozwalają im na realizację oddziaływania prozdrowotnego w stosunku do żołnierzy służby zasadniczej, została udowodniona.
  - Wydaje się celom zwrócenia większej uwagi na możliwości edukacyjne żołnierzy kontraktowych i przygotowanie ich do tej funkcji między innymi przez preorientację prozdrowotną.

### PIŚMIENNICTWO

- Bejnarowicz J.: Zmiany stanu zdrowia Polaków i jego uwarunkowań. Wyzwania dla promocji zdrowia. Promocja zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna, , 1-2, 9-36
- Cendrowski Z.: Życie i zdrowie największym bogactwem narodu – powszechna aktywność fizyczna największą szansą ich urzeczywistnienia. Lider, 1994, 3:4-5.
- Demel M, Skład A.: Teoria wychowania fizycznego, PWN, Warszawa 1986.
- Drabik 1992J.: Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej. AWF, Gdańsk.
- Marcinkowski M; Kultura fizyczna w aspekcie wartości i zjawisk moralno-bojowych w wojsku. Zeszyty naukowe Wyższej Szkoły Oficerskiej im. Stefana Czarnieckiego. 2 (06), Rok III:216-233. Poznań 1999
- Marcinkowski Marian; Wartości kultury fizycznej w środowisku wojskowym. Poznań 2001
- Pilch T., Bauman T., Zasady badań pedagogicznych. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001
- Sokołowski Marek; Kultura Fizyczna w wojsku w dobie przemian Poznań 2002
- Strzyżewski S.: Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. Wyd. szkolne i pedagogiczne. Warszawa 1996.
- Wochoński Z., Sobiech K.,; Upadająca kultura fizyczna,, Wojsko i wychowanie" 2001, nr.1

### STRESZCZENIE

Aktywność fizyczna nie jest podejmowana tylko w celach hedonistycznych i zdrowotnych. Jest również elementem niezbędnym, koniecznym dla efektywnego funkcjonowania w pracy. Do takich zawodów należy zawód żołnierza. Oddziaływania edukacji prozdrowotnej są bardzo ważnym elementem realizacji procesu przygotowania do udziału w kulturze fizycznej. Może on być realizowany również w trakcie odbywania zasadniczej służby wojskowej. Jednym z jego istotnych elementów jest możliwość oddziaływania swoją postawą, przykładem osobistym, niewiele tylko starszych kolegów – zawodowych żołnierzy kontraktowych Przeprowadzone badania grup żołnierzy pozwalają na stwierdzenia iż hipoteza zakładająca że: Żołnierze zawodowi – kontraktowi - posiadają taką wiedzę i zachowania, które pozwalają im na realizację oddziaływania prozdrowotnego w stosunku do żołnierzy służby zasadniczej, została udowodniona. Wydaje się celom zwrócenia większej uwagi na możliwości edukacyjne żołnierzy kontraktowych i przygotowanie ich do tej funkcji między innymi przez preorientację prozdrowotną.

### SUMMARY

It is not taken physical activity only for amenity and healthy. There are essential element for effective functioning in work also. Profession of soldier belongs to such profession. Interactions of healthy education are important element of realization of process of preparation for participation in physical culture very. It can be realized in the course of serving of fundamental military service also. Capability of interaction is one of its important element posture, personal example, professional soldiers. Carried research of groups of soldiers allow affirmations that hypothesis setting up (bet; found) that soldiers own such professional knolich, they allow on realization of healthy interaction relatively to soldiers of fundamental services which memorial , it has been proven. Returns of greatest notes seem on capability expedient educational professional soldiers and preparation of their for this function between other by healthy preorientation.