



Piotr Łapiński<sup>1\*</sup>, Jacek Głuch<sup>2</sup>, Zbigniew Sołtys<sup>3</sup>,  
Agata Krotoszyńska<sup>4</sup>, Aleksandra Kaczmarek<sup>5</sup>

<sup>1</sup> CENTRALNY ZARZĄD SŁUŻBY WIĘZIENNEJ

<sup>2</sup> OKRĘGOWY INSPEKTORAT SŁUŻBY WIĘZIENNEJ W LUBLINIE

<sup>3</sup> ARESZT ŚLEDZCY W KOSZALINIE

<sup>4</sup> CENTRUM EDUKACYJNO-REHABILITACYJNE TĘCZA W WOLICY KOŁO KALISZA

<sup>5</sup> POLSKIE TOWARZYSTWO PENITENCJARNE

## POSTAWY FUNKCJONARIUSZY SŁUŻBY WIĘZIENNEJ WOBEC TRENINGU I POMIARU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

### Abstract

Prison Service officers' attitudes towards training and measurement of physical fitness

**Background.** In 2014 three co-authors of this article, at the prison authorities' order, prepared a draft amendment of the physical fitness test for Prison Service officers. After the presentation of several amendments there has been noticed a very spontaneous and emotional reaction of the officers to the concept of Cooper's test inclusion to the revised test. This inspired the authors to examine prison officers' attitudes towards the concept of exposing them to a mandatory endurance test. **Material and methods.** 91 prison officers took part in a diagnostics survey with the use of a questionnaire developed by the authors. **Results.** Subjects mostly practice strength training although in their opinion the most beneficial to health is doing endurance training. The respondents do not have enough knowledge on training methods of building endurance. Almost half of the respondents indicate a negative attitude of officers to the incorporation of obligatory endurance trial to physical fitness test. **Conclusions.** Several educational as well as motivational actions need to be taken in order to raise their skills related to planning and practicing physical activity. Their performance is especially important taking into consideration health and the strengthening of professionally useful motor potential.

**Key words:** Prison Service, lifestyle, physical activity, endurance training, running training, strength training, physical fitness tests

**Słowa kluczowe:** Służba Więzienna, styl życia, aktywność fizyczna, trening wytrzymałościowy, trening biegowy, trening siłowy, testy sprawności fizycznej

### WPROWADZENIE

W wyniku podjętych w roku 2013 prac nad projektem ustawy o komisjach lekarskich podległych ministrowi właściwemu do spraw wewnętrznych pod koniec roku 2014 dokonano istotnych nowelizacji w treści ustawy o Służbie Więziennej (SW). Jedną z konsekwencji tych zmian stała się konieczność opracowania aktu prawnego wykonawczego w randze rozporządzenia regulującego kwestie dotyczące testów sprawności fizycznej dla kandydatów do Służby Więziennej

oraz dla funkcjonariuszy Służby Więziennej<sup>1</sup>. Podjęcie takiej inicjatywy legislacyjnej

<sup>1</sup> Na mocy art. 63 pkt 3 Ustawy z dnia 28 listopada 2014 r. o komisjach lekarskich podległych ministrowi właściwemu do spraw wewnętrznych (Dz.U. z 2014 r. poz. 1822) dokonano z dniem 1 stycznia 2015 r. kilku zmian w treści Ustawy z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej (Dz.U. z 2014 r. poz. 1415) m.in. poprzez nadanie art. 110 ust. 2 treści „Minister Sprawiedliwości określi, w drodze rozporządzenia, zakres i sposób przeprowadzania testu sprawności fizycznej, uwzględniając w szczególności charakter służby oraz warunki jej pełnienia”. Na mocy art. 69 pkt 3 tej samej ustawy utraciło moc Rozporządzenie ministra sprawiedliwości z dnia 24 stycznia 2011 r. w sprawie wymagań w zakresie zdolności fizycznej

\* Autor korespondencyjny

stanowiło znakomitą sposobność do refleksji nad zasadnością rozwiązań stosowanych w dotychczasowym modelu testowania przez SW sprawności fizycznej kandydatów oraz funkcjonariuszy. Powołano zatem grupę roboczą (w większości składającą się z terenowych promotorów zdrowia SW)<sup>2</sup>, której powierzono zadanie opracowania propozycji kompleksowych uregulowań odnoszących się do testów sprawności fizycznej w nowej formule.

W początkowych założeniach projektu przyjęto, że nowy test sprawności fizycznej powinien pozwalać na dokonanie pomiaru związanego ze sprawnością fizyczną potencjału zdrowotnego kandydatów i funkcjonariuszy. Powinien także w miarę możliwości motywująco oddziaływać na podejmowanie starań o utrzymanie sprawności fizycznej na satysfakcjonującym poziomie. Z tych powodów autorzy projektu inspirowali się literaturą dotyczącą pomiaru sprawności fizycznej w promocji zdrowia (Corbin i wsp. 2007, Kuński 1998) oraz wcześniejszymi wynikami badań na temat zdrowia i stylu życia personelu więziennego (Łapiński 2007), w tym występowania w tej grupie zawodowej nadwagi i otyłości (Łapiński 2009).

W powstałym w oparciu o te wytyczne projekcie rozporządzenia w sprawie przeprowadzania testu sprawności fizycznej w Służbie Więziennej zawarto liczne propozycje znaczących zmian w stosunku do dotychczasowych rozwiązań, spośród których warto wskazać na:

- a) zmianę minimalnej częstości przeprowadzania testu sprawności fizycznej wśród funkcjonariuszy (nie rzadziej niż co 2 lata, a wśród funkcjonariuszy, którzy ukończyli 50. rok życia – nie rzadziej niż co jeden rok);
- b) zastosowanie jednolitego katalogu prób sprawnościowych występujących w teście sprawności fizycznej dla kandydatów do

SW oraz w teście sprawności fizycznej dla funkcjonariuszy SW (założono, że pomiar sprawności fizycznej dokonywany zarówno w przypadku kandydata do SW, jak i w przypadku funkcjonariusza SW ma dostarczać informacji o związanym ze sprawnością fizyczną potencjale motorycznym i zdrowotnym poddanej testowi osoby, niezbędną do określenia jej przydatności do pełnienia służby w SW);

- c) włączenie do testu sprawności fizycznej próby „siady z leżenia” w miejsce próby „skok w dal z miejsca”, którą uznano za stwarzającą nadmierne ryzyko kontuzji;

- d) włączenie do testu sprawności fizycznej próby 12 minut biegu według Coopera w miejsce próby „bieg wahadłowy”;

- e) określenie wymogu uzyskania przez kandydata pozytywnych ocen ze wszystkich prób sprawnościowych oraz otrzymania przez funkcjonariusza pozytywnych ocen z co najmniej czterech prób sprawnościowych;

- f) zawarcie zapisu o powinności uzyskania przez funkcjonariuszy pionu ochronnego SW oraz kandydatów do służby w pionie ochronnym SW co najmniej dobrej ogólnej oceny sprawności fizycznej;

- g) wprowadzenie regulacji dotyczących konsekwencji nieprzystąpienia do testu sprawności fizycznej lub otrzymania negatywnej oceny z testu sprawności fizycznej;

- h) zmianę listy kategorii wiekowych funkcjonariuszy poddawanych testom (dostosowano tę listę do ostatnich zmian w przepisach o zaopatrzeniu emerytalnym funkcjonariuszy SW oraz do zaproponowanej koncepcji diagnozowania sprawności fizycznej funkcjonariuszy wszystkich pionów organizacyjnych SW, którzy ukończyli 50. rok życia);

- i) zastąpienie siedmiostopniowej skali ocen skalą sześciostopniową, w której wykorzystano takie same nazwy poszczególnych ocen, jakie stosuje się w systemie szkolenia i doskonalenia zawodowego funkcjonariuszy SW (aby ułatwić zainteresowanym interpretację wyników testów sprawności fizycznej oraz określenie na tej podstawie priorytetów w obszarze aktywności fizycznej);

- j) dokonanie licznych poprawek merytorycznych i logicznych oraz uproszczeń w konstrukcji rozporządzenia.

i psychicznej do Służby Więziennej (Dz.U. z 2011 r. nr 20, poz. 108), które dotychczas regulowało m.in. kwestie dotyczące testów sprawności fizycznej dla kandydatów ubiegających się o przyjęcie do Służby Więziennej oraz dla funkcjonariuszy Służby Więziennej.

<sup>2</sup> W skład tej grupy weszło trzech pierwszych autorów niniejszego opracowania.

Już na etapie prac nad projektem przedmiotowego rozporządzenia, zwłaszcza w fazie przeprowadzania testów próbnych w celu weryfikacji dotychczasowych (lub ustalenia nowych) norm dla poszczególnych prób sprawnościowych, zauważono, że jedno z proponowanych rozwiązań wzbudza zaskakująco żywiołową, czasem wręcz emocjonalną dyskusję personelu więziennego. Dyskusja ta wiąże się z koncepcją poddawania funkcjonariuszy SW próbie wytrzymałościowej poprzez włączenie testu Coopera do katalogu prób testu sprawności fizycznej dla funkcjonariuszy SW. Sygnalizowano dość stanowczo, że przede wszystkim pomiar wytrzymałości wysiłkowej funkcjonariuszy jest niepotrzebny albo wręcz błędny. Ponadto dostrzec trzeba, że pewna część funkcjonariuszy (na tym etapie wymiennie co do liczebności nieustalona) sugerowała niedostateczne – jej zdaniem – akcentowanie potrzeby kształtowania siły i masy mięśniowej funkcjonariuszy SW przy jednocześnie niepotrzebnym nadmiernym przywiązywaniu wagi do kształtowania ich wytrzymałości. Postulowano także potrzebą wprowadzenia ułatwień w podejmowaniu przez funkcjonariuszy treningu siłowego – najchętniej w godzinach pracy.

### CEL BADAŃ

Głównym celem przeprowadzonych badań było poznanie postaw funkcjonariuszy Służby Więziennej wobec koncepcji poddawania ich próbie wytrzymałościowej w ramach obowiązkowych testów sprawności fizycznej. Sformułowano następujące cele szczegółowe:

- a) poznanie aktualnego poziomu podejmowania przez funkcjonariuszy SW treningu wytrzymałościowego oraz treningu siłowego;
- b) dokonanie oceny ich zdolności przygotowania się do próby wytrzymałościowej.

### MATERIAŁ I METODY

Badaniom poddano 91 funkcjonariuszy Służby Więziennej, w tym 84 mężczyzn (92,31%) i 7 kobiet (7,69%), odbywających szkolenie podoficerskie o specjalizacji ochron-

Tab. 1. Wielkość miejsc zamieszkania badanych pod względem liczby mieszkańców

| Wielkość miejscowości (w tys. mieszkańców) | Liczba zamieszkałych badanych | Odsetek zamieszkałych badanych |
|--|-------------------------------|--------------------------------|
| do 50                                      | 58                            | 63,74                          |
| 51–100                                     | 15                            | 16,48                          |
| 101–500                                    | 14                            | 15,38                          |
| powyżej 500                                | 2                             | 2,20                           |

nej. Średnia wieku badanych wyniosła 32 lata i 5 miesięcy. Większość badanych zamieszkiwała na stałe na wsiach lub w niewielkich miastach (tab. 1).

Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankietowania oraz kwestionariusza ankiety własnej konstrukcji.

### WYNIKI

W celu poznania poziomu podejmowania przez badanych treningu siłowego, treningu biegowego oraz tych rodzajów aktywności fizycznej, których podejmowanie daje możliwość pozytywnego wpływu na wynik w teście Coopera, poproszono ich o w miarę dokładne opisanie swojej aktywności fizycznej w ostatnim miesiącu z uwzględnieniem jej rodzajów oraz częstotliwości. Następnie odpowiedzi poddano kategoryzacji (tab. 2). Dodać należy, że w miesiącu, którego dotyczyło pytanie, badani odbywali szkolenie w systemie skoszarowanym w Centralnym Ośrodku Szkolenia Służby Więziennej w Kaliszu, w którym istnieją dogodne warunki do podejmowania treningu siłowego (dostępne dwie siłownie – dla kobiet i dla mężczyzn), treningu biegowego (rozległy teren z bardzo ograniczonym ruchem pojazdów) oraz innych rodzajów aktywności fizycznej, w tym zespołowych gier sportowych (dostępna sala gimnastyczna).

Ponadto warto uściślić, że odsetek badanych regularnie podejmujących trening inny niż biegowy wynosiła 23,08%. W większości

Tab. 2. Różnice odsetków badanych podejmujących trening siłowy i trening biegowy w czasie ostatniego miesiąca (tj. bezpośrednio poprzedzającego badanie)

| Rodzaj treningu podejmowanego przez badanych  | Osoby podejmujące treningi |       | Liczba treningów |      |      |      |
|---|----------------------------|-------|------------------|------|------|------|
|   | <i>n</i>                   | (%)   | $\bar{x}$        | min. | max. | SD   |
| Siłowy  | 31                         | 34,07 | 3,03             | 1    | 7    | 1,43 |
| Biegowy   | 21                         | 23,08 | 2,10             | 1    | 3    | 0,77 |
| Wszystkie wskazane rodzaje aktywności fizycznej dające możliwość pozytywnego wpływu na wynik w teście Coopera (w tym trening biegowy) | 24                         | 26,37 | 3,00             | 1    | 7    | 1,56 |

Tab. 3. Funkcje przypisywane przez badanych poszczególnym rodzajom treningu

| Rodzaj treningu  | Podstawa treningu zdrowotnego |       | Przygotowanie motoryczne funkcjonariusza SW |       | Spowalnianie procesu starzenia się |       |
|------------------|-------------------------------|-------|---|-------|------------------------------------|-------|
|                  | <i>n</i>                      | (%)   | <i>n</i>                                    | (%)   | <i>n</i>                           | (%)   |
| Szybkościowy     | 18                            | 9,89  | 31  | 34,08 | 12                                 | 13,19 |
| Wytrzymałościowy | 61                            | 67,03 | 49  | 53,85 | 67                                 | 73,63 |
| Siłowy           | 31                            | 34,07 | 52  | 57,14 | 25                                 | 27,47 |
| Koordynacyjny    | 33                            | 36,26 | 28  | 30,77 | 34                                 | 37,36 |
| Gibkościowy      | 27                            | 29,67 | 13  | 14,29 | 35                                 | 38,46 |
| Brak odpowiedzi  | 12                            | 6,59  | 9   | 9,89  | 10                                 | 10,99 |

były to jednak osoby jednocześnie regularnie biegające (ujęte w wierszu 2 tabeli 2). Jedynie 3,3% badanych to osoby niepodejmujące regularnie treningu biegowego, a jednocześnie podejmujące taką co do rodzaju aktywność fizyczną, która daje szansę pozytywnego wpływu na wynik w teście Coopera<sup>3</sup>.

W poszukiwaniu prawdopodobnych powodów, dla których badani podejmują poszczególne rodzaje treningu motorycznego, zwrócono się do nich o wskazanie dwóch (spośród proponowanych w kwestionariuszu i wymienionych w kolumnie pierwszej) rodzajów treningu stanowiących podstawę treningu zdrowotnego, a także – analogicznie, bo dzięki zastosowaniu odrębnych pytań o podobnej konstrukcji – rodzajów treningu będących podstawą przygotowania moto-

rycznego funkcjonariusza SW oraz podstawą wykorzystania ćwiczeń fizycznych w spowalnianiu procesu starzenia się. Wyniki uzyskane z wykorzystaniem tych pytań zestawiono w tabeli 3.

Chcąc dokonać diagnozy możliwości samodzielnego przygotowania się badanych do ewentualnej próby wytrzymałościowej, poproszono ich o opisanie do czterech rodzajów aktywności fizycznej lub konkretnych czynności ruchowych, które mogą być przydatne w przygotowaniu się do próby sprawnościowej, polegającej na przebiegnięciu w ciągu 12 min jak najdłuższego odcinka. Odpowiedzi (opisy) badanych poddano kategoryzacji i w tej postaci przedstawiono w tabeli 4.

Warto zauważyć, że w przypadku 22 badanych (24,18%) oprócz odpowiedzi, które można uznać za prawidłowe, pojawiały się opisy rodzajów aktywności fizycznej lub konkretnych ćwiczeń fizycznych, które nie są stosowane w kształtowaniu wydolności krąż-

<sup>3</sup> Wskazane 3,3% badanych to 3 osoby, spośród których jedna uprawiała piłkę nożną, a dwie – jazdę rowerem.

Tab. 4. Wyniki wskazań do czterech treningowych sposobów kształtowania wytrzymałości według stanu wiedzy badanych

| Kategoria                                     | Wskazania   |          |
|---|---|----------|
|   | <i>n</i>  | (%)      |
| Rodzaje aktywności do podejmowania poza domem | bieganie  | 57 62,64 |
|   | pływanie  | 33 36,26 |
|   | jazda rowerem                                       | 15 16,48 |
|   | crossfit  | 11 12,09 |
|   | aerobik i inne grupowe zajęcia fitness              | 7 7,69   |
|   | zespołowe gry sportowe                              | 3 3,3    |
|   | sztuki walki  | 3 3,3    |
|   | szybki spacer                                       | 1 1,1    |
|   | nordic walking                                      | 1 1,1    |
|   | jazda na rolkach                                    | 1 1,1    |
| trening siłowy wykonywany w siłowni           | 18 19,78  |          |
| Rodzaje aktywności do podejmowania w domu     | trening wytrzymałościowy z wykorzystaniem trenażera | 2 2,2    |
|   | trening ze skakanką                                 | 2 2,2    |
|   | ćwiczenia wolne wytrzymałościowe                    | 2 2,2    |
|   | ćwiczenia wolne siłowe                              | 4 4,4    |
|   | ćwiczenia wolne gibkościowe                         | 6 4,4    |
| Brak odpowiedzi                               | 31 34,07  |          |

Tab. 5. Komentarze badanych dotyczące wprowadzenia próby wytrzymałościowej do obowiązkowych testów sprawności fizycznej dla funkcjonariuszy SW oraz antycypowane przez badanych prawdopodobne komentarze środowiska funkcjonariuszy SW w tej sprawie

| Kategorie komentarzy                 | Komentarze osobiste badanych |     | Komentarze środowiska funkcjonariuszy SW według opinii badanych |     |       |
|--------------------------------------|------------------------------|-----|---|-----|-------|
|                                      | <i>n</i>                     | (%) | <i>n</i>  | (%) |       |
| Opinie negatywne                     | to bardzo źle                | 0   | 0   | 0   |       |
|                                      | to źle                       | 6   | 6,59  | 32  | 35,16 |
|                                      | inne opinie negatywne        | 11  | 12,09   | 12  | 13,19 |
|                                      | Suma:                        | 17  | 18,68   | 44  | 48,35 |
| Opinie pozytywne                     | to bardzo dobrze             | 24  | 26,37   | 0   | 0     |
|                                      | to dobrze                    | 34  | 37,36   | 14  | 15,38 |
|                                      | inne opinie pozytywne        | 0   | 0   | 0   | 0     |
|                                      | Suma:                        | 58  | 63,74   | 14  | 15,38 |
| Inne opinie (konotacja nieokreślona) | zdania będą podzielone       | 0   | 0   | 7   | 7,69  |
|                                      | zaskoczenie (ani + ani -)    | 16  | 17,58   | 26  | 28,57 |

niowo-oddechowej, jak: trening siłowy, joga, stretching, skłony, pompki (pisownia oryginalna), brzuszki (pisownia oryginalna), gimnastyka, podciąganie na drążku oraz medytacja, przy czym aż 18 ze wskazanych 22 badanych (tj. 19,78% wszystkich badanych) było przekonanych, że trening siłowy może być przydatny w kształtowaniu wydolności krążeniowo-oddechowej.

Jednocześnie podkreślenia wymaga to, że w innym pytaniu (zamkniętym, z proponowanymi odpowiedziami: twierdzącą i przeczącą) 86,81% badanych stwierdziło, że do ewentualnej próby wytrzymałościowej jest w stanie przygotować się samodzielnie.

Chcąc ustalić poziom przychylności badanych dla ewentualnego włączenia próby wytrzymałościowej do obowiązkowych testów sprawności fizycznej dla funkcjonariuszy SW, poproszono ich o pisemny komentarz w tej sprawie. Zwrócono się do nich także z prośbą o antycypowanie ewentualnych komentarzy środowiska funkcjonariuszy SW na wprowadzenie tego rozwiązania. Dane pozyskane z wykorzystaniem tych pytań (po kategoryzacji odpowiedzi) ujęto w tabeli 5.

Badani deklarowali dużą przychylność dla włączenia próby wytrzymałościowej do obowiązkowych testów sprawności fizycznej dla funkcjonariuszy SW oraz przewidywali, że przychylność ta w skali całego środowiska funkcjonariuszy będzie bardzo mała.

## DYSKUSJA

Obciążenia wytrzymałościowe, zwłaszcza długotrwałe o niskiej lub średniej intensywności, stanowią najważniejszą i objętościowo największą część treningu zdrowotnego (Kuński 2003, Siwiński i Rasińska 2015). Dlatego powinny one być stałym elementem stylu życia osób podejmujących intencjonalnie starania o utrzymanie swojego zdrowia w dobrym stanie. W wolnych społeczeństwach styl życia pozostaje niemal całkowicie w sferze dobrowolnych<sup>4</sup>, wytyczanych stanem świa-

domości wyborów poszczególnych osób. Wydaje się jednak, że na funkcjonariuszach porządku publicznego, przy zachowaniu pełni wolności obywatelskich, ciąży szczególna (po części moralna, a po części prawna) powinność utrzymania potencjału zdrowotnego i motorycznego na poziomie gwarantującym satysfakcjonującą skuteczność wykonywania zadań służbowych przez cały okres aktywności zawodowej. Rzutuje to znacząco na oczekiwany wobec tej grupy zawodowej styl życia. Wystarczy przytoczyć fakt, że do kształtowania sprawności fizycznej ogólnej potrzebny jest odpowiedni potencjał zdrowotny (Klukowski i wsp. 1997). Ogólna sprawność fizyczna stanowi jednocześnie niezbędną zdrowotno-motoryczną podstawę kształtowania sprawności fizycznej specjalnej w znacznej mierze przesądzającej o przydatności zawodowej funkcjonariuszy porządku publicznego (Ambroży 2001, Bukowiecka 2006). Dlatego właśnie za jedną z ich powinności uznać można podejmowanie prozdrowotnych rodzajów aktywności fizycznej z naciskiem na obciążenia wytrzymałościowe.

Jeśli wziąć pod uwagę wyniki prezentowanych badań, to za wysoce zasadne należy uznać podejmowanie działań popularyzujących podejmowanie wytrzymałościowej aktywności fizycznej przez funkcjonariuszy SW. Nierozstrzygnięte w niniejszym opracowaniu pozostanie samoistnie nasuwające się pytanie o siłę sprawczego oddziaływania rozwiązań ukierunkowanych na kontrolowanie poziomu ich wytrzymałości. Podkreślenia jednak wymaga to, że głównym regulatorem zachowań ludzi (w tym także wobec zdrowia) są ich postawy. Sama przychylność wobec konkretnej idei nie musi jednak bezpośrednio skutkować jej praktykowaniem, którego dodatkowym wymogiem jest posiadanie konkretnymi umiejętnościami. Jakakolwiek zatem kierowana zmiana stylu życia funkcjonariuszy SW wymaga przede wszystkim oddziaływań natury motywującej i edukacyjnej. Menedżerowie SW powinni podejmować działania wspierające funkcjonariuszy w realizowaniu zdrowego stylu życia, uwzględniającego specyficzne dla tej grupy zawodowej zagrożenia zdrowia oraz wymagania. Szczególną uwagę w działaniach popularyzatorskich należy – jak się wydaje – poświę-

<sup>4</sup> Oprócz przypadków, w których dobrowolność ta ograniczona jest przepisami prawa, np. dotyczącymi używania niektórych substancji psychoaktywnych.



cić upowszechnianiu prozdrowotnych wysiłków wytrzymałościowych. Wsparcia w kształtowaniu kompetencji pozwalających na samodzielne przygotowanie się do próby wytrzymałościowej bez uszczerbku na zdrowiu potrzebować mogą zwłaszcza funkcjonariusze starsi oraz tacy, którzy od dłuższego czasu nie podejmowali prozdrowotnej aktywności fizycznej, w tym wysiłków wytrzymałościowych.

Zważywszy na usytuowanie badanych w strukturach SW (prawdopodobną w najbliższym czasie ich przynależność do korpusu podoficerskiego pionu ochronnego), wysoki poziom praktykowania przez nich treningu siłowego należy jednak traktować w kategoriach cennego potencjału, ponieważ przypuszczalnie to właśnie siła i wytrzymałość mięśniowa są najważniejszymi komponentami sprawności fizycznej niższych rangą funkcjonariuszy (Hoffman i Collingwood 2005). Ze względu na zdarzające się co jakiś czas napaści na funkcjonariuszy SW efekty treningu siłowego mogą dawać im przekonanie o możliwości radzenia sobie z takimi zagrożeniami i tym samym zmniejszać odczuwane przez nich poczucie zagrożenia. Mogą też zwiększać subiektywne poczucie własnej skuteczności w sytuacji stosowania czynnej interwencji. Funkcjonariusze SW stoją jednak przed (nie zawsze przez nich uświadomianą) koniecznością utrzymania dobrego stanu zdrowia przez cały okres aktywności zawodowej. Warto też pamiętać, że wraz z postępującym wiekiem funkcjonariuszy (także w przypadkach, w których nie awansują oni w sposób skutkujący zmianą korpusu służbowego) przeważnie stopniowo przydzielane są im inne zadania. Dlatego za pożądaną stan docelowy należy przyjąć podejmowanie przez funkcjonariuszy SW treningu siłowego jako ważnej części ich treningowej dbałości o potencjał zdrowotny i motoryczny, uwzględniający konieczność realizacji celów perspektywicznych jednocześnie z doraźnymi.

## WNIOSKI

1. Niższy odsetek funkcjonariuszy SW regularnie podejmujących trening biegowy lub

jakikolwiek trening wytrzymałościowy (pomimo uznawania przez nich wytrzymałości za bardzo istotny element przygotowania motorycznego funkcjonariusza SW) wynikać może z przypisywania przez część badanych treningowi siłowemu zdolności kształtowania wytrzymałości.

2. Wysoki poziom zainteresowania funkcjonariuszy SW treningiem siłowym należy traktować w kategoriach istotnego potencjału w programowych działaniach na rzecz kształtowania ich zdrowia i motoryczności. Ze względu na to, że trening siłowy może być wykonywany zarówno w sposób prozdrowotny, jak i z pominięciem celów zdrowotnych, czy nawet w sposób dla zdrowia niekorzystny, warto dokonać naukowej diagnozy prozdrowotnej przydatności treningu siłowego wykonywanego przez funkcjonariuszy SW oraz ewentualnie przedsięwziąć adekwatne działania edukacyjne.

3. Funkcjonariusze SW podejmują trening siłowy m.in. w intencji kształtowania zawodowo przydatnego (według ich opinii) potencjału motorycznego. Postawa taka może być wynikiem dostrzegania wysokiego stopnia rozwoju mięśni szkieletowych u części populacji osób osadzonych wraz z zamiarem znielowania pod tym względem różnic w budowie własnego ciała. Motywy takie należy uznać za zdrowotnie niepożądane, dlatego że mogą skutkować podejmowaniem przez funkcjonariuszy SW treningu siłowego ukierunkowanego na budowę masy mięśniowej z jednoczesnym pominięciem zasad zachowania zdrowia (Urych 2013).

4. Prawdopodobne negatywne reakcje części funkcjonariuszy na wprowadzenie próby wytrzymałościowej do obowiązkowych testów sprawności fizycznej mogą wynikać z ich świadomości dysponowania niedostatecznymi kompetencjami (metodycznymi i wolicjonalnymi) umożliwiającymi przygotowanie się do takiej próby.

## BIBLIOGRAFIA

- Ambroży T. (2001), Samoobrona. Podręcznik metodyczny dla instruktorów rekreacji, TKKF, Warszawa.  
Bukowiecka D. (2006), Związek wszechstronnej sprawności fizycznej z poziomem kompetencji

- psychomotorycznych z zakresu działań interwencyjnych funkcjonariuszy policji, [w:] Chodała A., Klimczak J., Rakowski A. (red.), *Trening militarny żołnierzy*, Wyższa Szkoła Policji w Szczytnie, PTNKF, Szczytno, 69–87.
- Corbin C.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A. (2007), *Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie, Zysk i S-ka*, Poznań.
- Hoffman R., Collingwood T.R. (2005), *Fit for Duty. An Officer's Guide to Total Fitness*, wyd. 2, Human Kinetics, Champaign.
- Klukowski K., Raczyński H., Mazurek K. (1997), *Psychofizyczne i zdrowotne uwarunkowania zdolności do służby funkcjonariuszy formacji obronnych*, [w:] Kalina R.M., Kaczmarek A. (red.), *Ukierunkowane przygotowanie obronne*, PTNKF, Warszawa.
- Kuński H. (1998), *Profil wydolności (sprawności) prozdrowotnej w indywidualizacji treningu zdrowotnego osób dorosłych*, TKKF, Warszawa.
- Kuński H. (2003), *Trening zdrowotny osób dorosłych*, Medsport, Warszawa.
- Łapiński P. (2007), *Health-related behaviours of prison officers*, [w:] Sokołowski M. (red.), *Bio-social effects of military service as a basis for further improvement of future physical education and sports programmes*, AWF, Poznań, 243–248.
- Łapiński P. (2009), *Changes in body mass of students attending prison service non commissioned officer's (NCO's) school as related to shaping their job fitness*, [w:] Sokołowski M. (red.), *Contemporary tasks, problems and perspectives of physical education in the army*, Polish Scientific Physical Education, Warszawa, 155–164.
- Rozporządzenie ministra sprawiedliwości z dnia 24 stycznia 2011 r. w sprawie wymagań w zakresie zdolności fizycznej i psychicznej do Służby Więziennej. Dz.U. z 2011 r. nr 20, poz. 108.
- Siwiński W., Rasińska R. (2015), *Aktywność fizyczna jako zasadniczy cel stylu życia i zdrowia człowieka*, *Pielęgniarstwo Polskie*, 2 (56), 181–188.
- Urych I. (2013), *Wielka bigoreksja w wielkiej sieci*, *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 1, 20–25.
- Ustawa z dnia 28 listopada 2014 r. o komisjach lekarskich podległych ministrowi właściwemu do spraw wewnętrznych. Dz.U. z 2014 r. poz. 1822.
- Ustawa z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej. Dz.U. z 2014 r. poz. 1415.

Praca wpłynęła do Redakcji: 05.12.2015  
Praca została przyjęta do druku: 25.03.2016

*Adres do korespondencji:*

Piotr Łapiński  
Centralny Zarząd Służby Więziennej  
ul. Rakowiecka 37a  
02-521 Warszawa  
e-mail: piotr.lapinski@sw.gov.pl