

Zdzisława Chmiel-Poleć, Monika Binkowska-Bury, Małgorzata Marć

Pozaszkolne formy aktywności ruchowej młodzieży z Ochotniczych Hufców Pracy na przykładzie Ośrodka Szkolenia i Wychowania nr 4 w Trzebini

Z Instytutu Pielęgniarstwa i Położnictwa,
Wydziału Medycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego
Dyrektor Instytutu: prof. dr hab. med. P. Januszewicz

Młodzież w wieku szkolnym znaczną część dnia spędza na nauce, pracując głównie umysłowo. Wiąże się to z długotrwałym przebywaniem w pozycji siedzącej i pobytem w zamkniętych pomieszczeniach. Dlatego też wskazane jest, aby wolny czas wypełniony był aktywnością fizyczną, co pozwoli zachować równowagę pomiędzy wysiłkiem fizycznym i psychicznym.

Celem pracy było przedstawienie pozaszkolnych form aktywności ruchowej podejmowanych przez młodzież z Ochotniczych Hufców Pracy. Badania zrealizowano w Ośrodku Szkolenia i Wychowania nr 4 Ochotniczych Hufców Pracy (OHP) w Trzebini, na terenie Małopolskiej Wojewódzkiej Komendy OHP. W badaniu udział wzięło 130 wychowanków Ośrodka. Grupę badawczą dobrano w sposób celowy. Była to młodzież znajdująca się w trudnej sytuacji rodzinnej, materialnej lub społecznej, która ukończyła 15 rok życia i 6 klas szkoły podstawowej. W badaniach posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety. Przed realizacją właściwych badań zostały przeprowadzone badania pilotażowe. W celu weryfikacji informacji podawanych przez młodzież przeprowadzono wywiady z wychowawcami oraz pielęgniarką, sprawującą opiekę zdrowotną nad podopiecznymi OHP. Wyniki badań wykazały deficyty w zakresie aktywności fizycznej. Sport w wolnym czasie uprawiało niewiele badanych osób. Młodzież ten czas poświęcała głównie na spotkania z przyjaciółmi, oglądanie telewizji i słuchanie radia. Najczęstsze formy aktywności ruchowej podejmowane przez respondentów to gry drużynowe oraz jazda na rowerze lub rolkach. Chłopcy dodatkowo chętnie korzystali z siłowni, a dziewczęta uczęszczały na zajęcia aerobiku. Aktywność ruchową młodzież podejmuje raz lub mniej w tygodniu, przez godzinę. Większość badanych osób uważała, że uprawianie sportu wpływa pozytywnie na zdrowie człowieka.

Słowa kluczowe: zachowania zdrowotne, aktywność fizyczna, młodzież, czas wolny

Out of school youth OHP physical activities based on OSiW nr 4 in Trzebinia

School children are spending most of their day studying, working on mentally challenging activities, which means that they are indoors most of their time. That is why they should spend their free time focusing on physical activities, which help them to maintain a balance between the mental and physical efforts. To find-out what kinds of out of school activities the young people from OHP practice, I conducted a survey in OSiW nr 4 at Trzebinia in MWK OHP. The group of young people was selected under certain conditions. The study group consisted of 130 students, age 15, with learning disabilities (6 th grade only) from socially and financially challenged families. The survey which was based on the questionnaires prepared by the authors of the article, followed our preresearch conducted at the same facility. The questionnaires were also verified by the tutors and nurses, who were taking care of the kids. The results of our survey showed a lack of interest and participation in the field of physical activi-

ties. Sport was not popular. Young people spent their free-time meeting their friends, watching TV or listening to the radio. The only physical activities that were popular were team sports, bicycle riding, and roller-skating. Apart from that, some boys were going to the gymnasium and some girls were joining aerobics classes. Most of the young people spent only one hour per week on physical activities. Although, my survey found, that most of them believe that sport is good for their health.

Key words: *healthy lifestyle, physical activities, youth, free-time.*

WSTĘP

Zdrowie człowieka uwarunkowane jest wieloma czynnikami. Z szerokiego wachlarza determinant zdrowia za najważniejsze uważa się styl życia i związane z nim zachowania zdrowotne. Są to obszary zdrowia warunkujące w 53% potencjał zdrowotny jednostki [1]. Styl życia to dokonywanie w życiu codziennym wyborów zachowań, w tym zachowań związanych ze zdrowiem, które ostatecznie charakteryzują ogólny sposób życia człowieka. Składają się na niego między innymi aktywność fizyczna, odżywianie, stosowanie używek oraz sposób wypoczynku [2]. Wśród zachowań związanych ze zdrowiem wyróżniamy zachowania prozdrowotne i ryzykowne (antyzdrowotne). Zarówno jedna, jak i druga grupa w istotny sposób wpływa na zdrowie człowieka. Kształtowanie się reakcji i wzorów zachowań składających się na styl życia podmiotu odbywa się w procesie tzw. socjalizacji [3]. Nie ulega wątpliwości, że najważniejsze okresy tego procesu to dzieciństwo i młodość. Człowiek w każdej fazie swojego życia potrzebuje wiedzy o zdrowiu i sposobach jego ochrony. Jednak najlepsze rezultaty edukacyjne w ramach wychowania zdrowotnego można osiągnąć w okresie dorastania jednostki [4]. Jest to czas, kiedy młody człowiek buduje fundamenty zachowań, jakie będzie realizować, a później przekazywać swemu potomstwu.

W procesie wychowania, także zdrowotnego, ważną rolę odgrywają rodzice. To oni przekazują swoim dzieciom postawy i przekonania oraz stanowią wzór do naśladowania zachowań, w tym zachowań związanych ze zdrowiem.

Okres młodzieńczy to czas poszukiwań, zdobywania wiedzy i rozwoju. Niestety, to także okres buntu, kryzysu wartości, chwiejności emocjonalnej i podatności na wpływy. Uroki otaczającego świata kuszą swym bogactwem i nowoczesnością, skłaniają młodych ludzi do podejmowania różnorodnych działań, które czasem są konstruktywne, ale nierzadko przynoszą szkodę. Stanowią źródło chwilowej przyjemności i zadowolenia, a w ogólnym aspekcie wywierają niekorzystny wpływ na zdrowie człowieka. Młodzież powinna mieć świadomość współczesnych zagrożeń zdrowotnych, aby im skutecznie zapobiegać.

Stosowną wiedzę i umiejętności w tym zakresie zdobywa w procesie edukacji i wychowania zdrowotnego.

Autorzy prac poświęconych wychowaniu zdrowotnemu wskazują na znaczące aspekty procesu edukacyjnego w tym zakresie. Demel podstawowe znaczenie przypisuje wychowaniu fizycznemu, nazywając je wręcz „fabryką zdrowia” [5]. Mazurkiewicz, reprezentując trend społeczny w wychowaniu zdrowotnym, wskazuje na wychowanie fizyczne jako płaszczyznę kształtowania postaw prozdrowotnych. Troska o sprawność i zdrowie stała się we współczesnym, cywilizowanym świecie jednym z kanonów kultury osobistej i społecznej.

W ramach wychowania fizycznego rozpatrywanego w najszerszym kręgu znaczeniowym, wyróżniamy pozaszkolne formy aktywności ruchowej postrzegane jako pole edukacji w dziedzinie wychowania zdrowotnego. Mając na uwadze zagrożenia zdrowotne, jakie niesie z sobą cywilizacja, pozaszkolne formy kultury fizycznej stanowią sferę nieodzownych działań kompensacyjnych.

Celem pracy jest przedstawienie pozaszkolnych form aktywności ruchowej podejmowanych przez młodzież z Ochotniczych Hufców Pracy.

MATERIAŁ I METODA

Badania zrealizowano w Ośrodku Szkolenia i Wychowania nr 4 Ochotniczych Hufców Pracy w Trzebini. Jest to jeden z największych i dobrze zorganizowanych Ośrodków na terenie Małopolskiej Wojewódzkiej Komendy Ochotniczych Hufców Pracy. W badaniu udział wzięło 130 wychowanków OHP. Grupę badawczą dobrano w sposób celowy. Była to młodzież będąca w trudnej sytuacji rodzinnej, materialnej lub społecznej, która ukończyła 15 rok życia i 6 klas szkoły podstawowej.

W badaniach posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety. Przed realizacją właściwych badań zostały przeprowadzone badania pilotażowe. Kwestionariusz ankiety zawierał 45 pytań, o charakterze zamkniętym, półotwartym oraz otwartym. Pytania skierowane były na: formy spędzania

wolnego czasu, sposób odżywiania, zasady higieny osobistej, uzależnienia oraz sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych, stresowych. Na przeprowadzenie badań uzyskano zgodę Komendanta Małopolskiej Wojewódzkiej Komendy OHP oraz pracowników ośrodka. Udział w badaniu był dobrowolny, zawsze poprzedzony wyczerpującymi wyjaśnieniami dotyczącymi sposobu wypełniania ankiety, jej celowości oraz anonimowości. W celu wyeliminowania u badanych osób poczucia zagrożenia oraz obaw ponoszenia jakichkolwiek konsekwencji, wynikających z udzielonych odpowiedzi, w badaniach poproszono o uczestnictwo pedagoga zatrudnionego w OHP, obdarzonego przez młodzież dużym zaufaniem.

Do końcowej analizy zakwalifikowano 122 kwestionariusze ankiety, na podstawie których skonstruowano arkusz zbiorczy. Uzyskane dane zostały poddane analizie ilościowej i jakościowej z uwzględnieniem podziału na płeć. Dokonano także zróżnicowania respondentów pod względem wieku, środowiska zamieszkania, sytuacji rodzinnej, materialnej i społecznej. W celu weryfikacji informacji podawanych przez młodzież przeprowadzono wywiady z wychowawcami oraz pielęgniarką pracującą w Ośrodku, sprawującą opiekę zdrowotną nad podopiecznymi OHP. Wywiady prowadzone były w oparciu o przygotowany kwestionariusz wywiadu i rejestrowane za pomocą dyktafonu za zgodą pracowników.

WYNIKI BADAŃ

Wśród ankietowanych było 65 chłopców (53,3%), z czego 56,9% pochodziło z miasta, a 43,1% mieszkało na wsi. Dziewcząt było 57 (46,7%), w tym 59,6% pochodziło z miasta i 40,4% ze wsi. Badani mieścili się w przedziale

wiekowym od 15 do 18 lat. Najliczniej reprezentowane były osoby w wieku 17 lat (39,3%), następnie kolejno w wieku 16 lat (29,7%), 15 lat (22,1%) i 18 lat (9,8%). Z wywiadu wynikało, że badani pochodzili z rodzin rozbitych, patologicznych, zagrożonych demoralizacją lub wielodzietnych i biednych. Ponad połowa badanych (51,8%) to osoby pochodzące z rodzin niepełnych lub całkowicie pozbawionych opieki rodzicielskiej. Co trzeci badany mieszkał w internacie (36,9%), pozostali ankietowani mieszkali w domach rodzinnych (63,1%). Z badanej młodzieży mieszkającej w internacie (63,4%) niechętnie powracało do domu na dni wolne od pracy (soboty, niedziele), pozostali korzystali z tej możliwości (36,6%). Z analizy badań wynikało, że większość rodziców (88,5%) posiadało wykształcenie zasadnicze zawodowe. Tylko 2,5% rodziców zakończyło edukację na wyższym poziomie. Wśród badanej młodzieży 5,7% nie potrafiło określić wykształcenia ojca i 3,3% wykształcenia matki. Sytuację materialną swojej rodziny 37,7% ankietowanych określiło jako średnią, natomiast 32,0% jako dobrą. Jedynie 15,6% badanych przyznało się, że ma złe warunki materialne.

Analiza spędzania wolnego czasu przez młodzież wykazała, że najczęstszą formą, na jaką wskazywali zarówno chłopcy, jak i dziewczęta były spotkania towarzyskie (odpowiednio 80,8%; 78,9%), następnie oglądanie telewizji (odpowiednio 72,3%; 68,4%) i słuchanie radia (odpowiednio 64,6%; 45,6%). Kolejno na relaks przy komputerze i uprawianie sportu w wolnym czasie częściej wskazywali chłopcy (odpowiednio 44,6%, 33,8%). Ponad jedna piąta dziewcząt (22,8%) czas wolny poświęcała na czytanie książek i czasopism oraz uprawianie sportu (tab.1).

TABELA 1. Sposoby spędzania wolnego czasu przez młodzież z Ochotniczych Hufców Pracy (w %)

Sposoby spędzania wolnego czasu przez młodzież z OHP	Chłopcy		Dziewczęta	
	N	%	N	%
spotkania towarzyskie	52	80,0	45	78,9
czytanie książek i czasopism	4	6,6	12	22,8
oglądanie telewizji	47	72,3	39	68,4
słuchanie radia	42	64,6	26	45,6
odpoczynek przy komputerze (gry, Internet)	29	44,6	7	12,3
uczenie się związane z zaległościami	5	7,7	11	19,3
uprawianie sportu	22	33,8	13	22,8
wyjście do kina, teatru	7	10,8	4	7,0
udział w zajęciach zorganizowanych przez dyrekcję ośrodka (klub, świetlica)	7	10,8	6	10,5
dbanie o własną sylwetkę i urodę (zabiegi kosmetyczne i pielęgnacyjne)	3	4,6	7	12,3
sen	11	16,9	8	14,0

Wartości nie sumują się do 100%, ponieważ była możliwość wyboru kilku odpowiedzi

TABELA 2. Formy aktywności fizycznej uprawiane przez młodzież w wolnym czasie z uwzględnieniem częstotliwości ich podejmowania (w %)

Formy aktywności fizycznej uprawianej przez młodzież w wolnym czasie / częstość podejmowania aktywności fizycznej		Chłopcy		Dziewczęta	
		N	%	N	%
bieganie	4 razy i więcej w tygodniu	0,0	0,0	0,0	0,0
	2-3 razy w tygodniu	5	7,7	0,0	0,0
	1 raz i mniej w tygodniu	18	27,7	18	31,6
uczęszczanie na aerobik	4 razy i więcej w tygodniu	0,0	0,0	0,0	0,0
	2-3 razy w tygodniu	0,0	0,0	13	22,8
	1 raz i mniej w tygodniu	0,0	0,0	21	36,8
pływanie	4 razy i więcej w tygodniu	0,0	0,0	0,0	0,0
	2-3 razy w tygodniu	0,0	0,0	0,0	0,0
	1 raz i mniej w tygodniu	17	26,2	13	22,8
jazda na rowerze i rolkach	4 razy i więcej w tygodniu	0,0	0,0	0,0	0,0
	2-3 razy w tygodniu	15	23,0	14	24,6
	1 raz i mniej w tygodniu	21	32,3	24	42,1
korzystanie z siłowni	4 razy i więcej w tygodniu	0,0	0,0	0,0	0,0
	2-3 razy w tygodniu	11	16,9	0,0	0,0
	1 raz i mniej w tygodniu	25	38,5	7	12,3
gry drużynowe (piłka nożna, siatkówka, koszykówka)	4 razy i więcej w tygodniu	0,0	0,0	0,0	0,0
	2-3 razy w tygodniu	22	33,8	13	22,8
	1 raz i mniej w tygodniu	22	33,8	25	43,9
inne – trenowanie boksu	4 razy i więcej w tygodniu	0,0	0,0	0,0	0,0
	2-3 razy w tygodniu	6	9,2	0,0	0,0
	1 raz i mniej w tygodniu	13	20,0	0,0	0,0
inne – gra w tenisa stołowego	4 razy i więcej w tygodniu	0,0	0,0	0,0	0,0
	2-3 razy w tygodniu	13	20,0	7	12,3
	1 raz i mniej w tygodniu	19	29,2	17	29,8

Wartości nie sumują się do 100%, ponieważ była możliwość wyboru kilku odpowiedzi

TABELA 3. Liczba godzin w tygodniu przeznaczana przez młodzież na aktywność fizyczną (w %)

Liczba godzin w tygodniu przeznaczana na aktywność fizyczną	Chłopcy		Dziewczęta	
	N	%	N	%
1 godzina i mniej w tygodniu	37	56,9	37	64,9
2-3 godziny w tygodniu	15	23,1	11	19,3
4 godziny i więcej w tygodniu	13	20,0	9	15,9

TABELA 4. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka (w %)

Jak wpływa aktywność fizyczna na zdrowie człowieka ?	Chłopcy		Dziewczęta	
	N	%	N	%
poprawia sprawność fizyczną i psychiczną	33	50,8	33	56,1
wpływa na dobre samopoczucie	19	44,6	24	42,1
warunkuje dobrą kondycję fizyczną	37	56,9	27	47,4
pozwala utrzymać sportową sylwetkę	33	50,8	30	52,6
zapobiega odkładaniu się tkanki tłuszczowej- otyłości	37	56,9	26	45,6
negatywnie obciąża organizm	12	18,5	2	3,5
pogarsza stan zdrowia	3	4,6	1	1,8
zakłóca naturalny rytm organizmu	1	1,5	0	0,0
nie mam zdania	32	49,2	17	29,8

Wartości nie sumują się do 100%, ponieważ była możliwość wyboru kilku odpowiedzi

Najbardziej popularnymi formami pozaszkolnej aktywności fizycznej, uprawianymi systematycznie 2–3 razy w tygodniu, wśród dziewcząt były jazda na rowerze lub rolkach (24,6%) oraz gry drużynowe i udział w zajęciach aerobiku (po 22,8%). Do zajęć ruchowych podejmowanych nie częściej niż raz w tygodniu, należały: gry drużynowe (43,9%), jazda na rowerze lub rolkach (42,1%), uczęszczanie na aerobik (36,8%) i bieganie (31,6%). Najpopularniejszymi zajęciami sportowymi, uprawianymi przez chłopców od dwóch do trzech razy w tygodniu były: gra w piłkę nożną, koszykówkę lub siatkówkę (33,8%) i gra w tenisa stołowego (20,0%). Wśród sportów uprawianych nie częściej niż raz w tygodniu największą popularnością cieszyły się: korzystanie z siłowni (38,5%), gry drużynowe (33,8%) oraz jazda na rowerze lub rolkach (32,3%) (tab. 2).

Największą grupę badanych stanowiły osoby, które przeznaczały na aktywność fizyczną tylko godzinę lub mniej w tygodniu. Zaliczali się do niej zarówno chłopcy (56,9%) i dziewczęta (64,9%). Tygodniowo od dwóch do trzech godzin na sport poświęcało 23,1% chłopców i 19,3% dziewcząt. Wśród chłopców co piąty (20,0%) ćwiczył ponad 4 godziny dziennie (tab. 3).

W odpowiedzi na pytanie: jak wpływa aktywność fizyczna na zdrowie człowieka ankietowani chłopcy stwierdzali, że sprzyja utrzymaniu kondycji fizycznej oraz zapobiega otyłości (po 56,9%), jak również poprawia sprawność fizyczną i psychiczną oraz wpływa na kształtowanie sportowej sylwetki (po 50,8%). Badane dziewczęta w pierwszej kolejności wskazywały na poprawę sprawności fizycznej i psychicznej (56,1%), utrzymanie sportowej sylwetki (52,6%) i dobrej kondycji fizycznej (47,4%) oraz zapobiega otyłości (45,6%).

OMÓWIENIE I Dyskusja

Placówka Ochotniczych Hufców Pracy, w której zostały zorganizowane badania, prowadzi działalność wychowawczą, kulturową, sportowo-rekreacyjną, a także profilaktyczną i resocjalizacyjną wśród młodzieży zagrożonej i niedostosowanej społecznie [6]. Celem Ośrodka jest dbanie o wychowanie i zdrowie podopiecznych, danie im szansy prawidłowego rozwoju i poprawy warunków życia. Zdrowie człowieka ściśle wiąże się z zaspokajaniem podstawowych potrzeb, wśród których wyróżniamy potrzebę ruchu. Konsekwencją niskiej aktywności fizycznej mogą być znaczne zaburzenia zdrowia. Zaniedbania w sferze aktywności fizycznej znajdują reperkusje w statysty-

ce zachorowalności na choroby układu krążenia, nerwowego, aparatu ruchu, również przedwczesnej śmiertelności [7]. Ruch niezbędny jest w ciągu całego życia człowieka, jednak niezwykle ważną rolę odgrywa w okresie dorastania i rozwoju. To czas kształtowania jednostki zarówno pod względem psychospołecznym, jak i fizycznym. Proces ten przebiega pod silnym wpływem postaw i zachowań zdrowotnych osób dorosłych, głównie rodziców i nauczycieli, stwarzających dziecku określone warunki życia i stanowiących wzór zachowań, które młody człowiek naśladuje i często przyjmuje bezkrytycznie.

Na podstawie przeprowadzonego wywiadu stwierdzono, że badana młodzież pochodziła głównie z rodzin niepełnych, często patologicznych lub całkowicie pozbawiona opieki rodzicielskiej. Co trzecia badana osoba mieszkała w internacie, ponad połowa przyznała, że niechętnie powraca do domu na weekendy i święta. Z relacji wychowawców wynika, że przyczyniały się do tego patologiczne zjawiska występujące w środowisku domowym oraz negatywne relacje pomiędzy członkami rodziny. Deficyty w funkcjonowaniu i strukturze najmniejszej grupy społecznej w istotny sposób wpływają na rozwój ogólny dzieci i młodzieży. Młody człowiek w oparciu o wiedzę i zachowania wyniesione z domu kształtuje swój światopogląd, wizerunek środowiska rodzinnego oraz przejmuje określone nawyki i zachowania zdrowotne. Brak pozytywnych wzorców i opieki w środowisku rodzinnym doprowadza do poważnych zaniedbań w zakresie wychowania zdrowotnego. Sprzyja temu również mały zasób wiedzy i umiejętności z zakresu zdrowia, na który może wskazywać niski poziom wykształcenia rodziców badanej młodzieży. Większość z nich posiadało wykształcenie zasadnicze zawodowe lub podstawowe. Zastanawiający jest fakt, że część z respondentów nie potrafiło określić, jakie wykształcenie posiada ich ojciec lub matka. Powody tego zjawiska mogą być różne. Po pierwsze – brak rodziców (śmierć), po drugie – brak ojca lub matki w wyniku porzucenia rodziny lub rozwodu rodziców. Na trzecim miejscu pozostaje niechęć do ojca lub matki, wynikająca z nieprzyjemnych bądź patologicznych doświadczeń życiowych.

Poziom zdrowia poszczególnych członków rodziny jest również uzależniony od sytuacji materialnej, która często wiąże się z rodzajem wykonywanej pracy. Z informacji uzyskanych w trakcie wywiadu wynika, że w większości przypadków sytuacja materialna rodzin grupy badawczej była

zła lub bardzo zła. Jest to jedno z dominujących kryteriów przyjęcia kandydatów do Ośrodka OHP. Jednak tylko niewielka grupa ankietowanych przyznała, że miała złe warunki materialne, pozostali oceniali je jako dobre lub średnie. Pozostaje więc pytanie, dlaczego młodzież udzieliła nieprawdziwych informacji na ten temat? Niedokładność i relatywizm w ocenianiu mógł być spowodowany tym, że ankietowani nigdy nie znali innych warunków życia, a posiadane minimum zabezpieczenia socjalnego traktują jako dobre zaplecze finansowe.

Na stan zdrowia i dobre samopoczucie w istotnym stopniu wpływa aktywny sposób spędzania wolnego czasu. Czas wolny jest to czas, jaki pozostaje młodzieży po wykonaniu czynności obowiązkowych, który można przeznaczyć na rekreację ruchową, rozrywkę, czytanie, oglądanie programów telewizyjnych, hobby [7]. Z relacji pracowników Ośrodka wynika, że wychowankowie dysponują w ciągu dnia średnio od 4 do 5 godzin czasu wolnego. Wymiar wolnego czasu, którym dysponuje młodzież określa zarówno możliwości edukacyjne, jak i zagrożenia wychowawcze, także w zakresie wychowania zdrowotnego. Dlatego niezmiernie ważne jest jak wychowankowie spędzają wolny czas i jakie miejsce zajmuje w nim aktywność ruchowa.

Przedstawione wyniki badań jednoznacznie wykazały, że prozdrowotne sposoby spędzania wolnego czasu przez wychowanków OHP są znikome. Większość z nich przyznała, że miała możliwość bezpłatnego korzystania z obiektów sportowych. Placówka posiada własną siłownię i sprzęt sportowy, poza tym młodzież może korzystać z sali gimnastycznej w sąsiadującej szkole podstawowej oraz dwa razy w tygodniu z basenu w Trzebini. Pomimo tak dużych możliwości ankietowane osoby korzystały z tych obiektów bardzo sporadycznie. Czynnie wypoczywała zaledwie co czwarta dziewczyna i co trzeci chłopak. Duża grupa zarówno dziewcząt, jak i chłopców bardzo chętnie spotykała się z przyjaciółmi i znajomymi. Większość z nich preferowała oglądanie telewizji lub gry komputerowe. Uprawiane formy aktywności fizycznej wśród badanych chłopców to: gry drużynowe, jazda na rowerze oraz korzystanie z siłowni. Dziewczęta także chętnie uczestniczyły w grach zbiorowych, jeździły na rowerze lub rolkach oraz uczęszczały na aerobik. Uprawianie sportu w sposób sporadyczny i krótkotrwały nie może oddziaływać pozytywnie, ponieważ jest on mało efektywny i nie przynosi pożądanych

korzyści. Niestety, większość badanych osób poświęcała zaledwie godzinę, a nawet mniej czasu w tygodniu na ćwiczenia fizyczne. W tym zakresie lepsze wyniki osiągnęli chłopcy. Interesującym faktem jest to, że znaczna liczba badanych знаła pozytywny wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka, jednak posiadane informacje nie miały odzwierciedlenia w działaniu i zachowaniach. Najprawdopodobniej było to spowodowane nawykami i wzorcami wyniesionymi z domu rodzinnego.

Niewielką aktywnością fizyczną młodzieży zaniepokojeni są pracownicy ośrodka w osobach wychowawcy oraz pielęgniarki. Młodzież bardzo niechętnie angażuje się w proponowane zajęcia, pracownicy muszą włożyć wiele wysiłku i ciężkiej pracy, aby wzbudzić zainteresowanie aktywnymi formami spędzania wolnego czasu.

WNIOSKI

1. Najczęstszą formą spędzania wolnego czasu przez młodzież z Ochotniczego Hufca Pracy były spotkania towarzyskie, oglądanie telewizji i słuchanie radia.
2. Z badanych osób w wolnym czasie sport uprawiali częściej chłopcy (38,8%) niż dziewczęta (22,8%).
3. Badana młodzież najczęściej uprawiała sport raz lub mniej w tygodniu przez godzinę.
4. Do najczęstszych form aktywności uprawianych przez chłopców dwa lub trzy razy w tygodniu należały: gry drużynowe (33,8%), jazda na rowerze lub rolkach (23,0%) gra w tenisa (9,2%). W przypadku dziewcząt na pierwszym miejscu była jazda na rowerze lub rolkach (24,6%), następnie udział w grach drużynowych (22,8%) oraz zajęcia aerobiku (22,8%).
5. Badani chłopcy uznali, że sport sprzyja przede wszystkim dobrej kondycji fizycznej (56,9%) i zapobiega otyłości (56,9%) oraz kształtuje sportową sylwetkę (50,8%). Wśród badanych dziewcząt większość wskazywała na poprawę sprawności fizycznej i psychicznej (56,1%), utrzymanie sportowej sylwetki (52,6%) i dobrej kondycji fizycznej (47,4%), jak również zapobieganie otyłości (45,6%).

PIŚMIENNICTWO

1. Dolińska-Zygmunt G. (red.): *Elementy psychologii zdrowia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1996.
2. Mędrala-Kuder E.: *Niektóre aspekty stylu życia rodziny i studentów AWF*. *Annales UMCS Lublin, Sectio D Medicina* 2004 VOL. L IX, Suppl. XIV, 299, 71.

3. Burzycka-Sitkiewicz K.: *Socjalizacyjne determinanty stylu życia młodzieży szkół ponadpodstawowych*, Annales UMCS Lublin, Sectio D Medicina 2003 VOL. L VIII, Suppl. XIII, 24, 124.
4. Derbich J., Nowocien J.: *Nauczyciele wychowania fizycznego o edukacji zdrowotnej w szkole* [w:] *Styl życia a zdrowie. Dylematy teorii i praktyki*; (red. Czaplinski Z., Muzyka W., Polskie Towarzystwo Pedagogiczne, Oddział w Olsztynie, Olsztyn 1995, 118.
5. Demel M.: *Wychowanie Fizyczne* [w:] *Pedagogika* (red. Suchodolski B.), PZWS, Warszawa 1968, 601.
6. *Regulamin Ośrodka Szkolenia i Wychowania. Ochotnicze Hufce Pracy*, Komenda Główna w Warszawie, Centrum Kształcenia i Wychowania 32-540 Trzebinia, ul. 22 Lipca 5.
7. Rodziewicz-Guhn J., Pyziak M.: *Ocena zachowań prozdrowotnych studentów studiów pedagogicznych*, [w:] *Styl życia a zdrowie. Dylematy teorii i praktyki*. (red. Czaplinski Z., Muzyka W., Polskie Towarzystwo Pedagogiczne, Oddział w Olsztynie, Olsztyn 1995, 110.

Zdzisława Chmiel-Poleć
ul. Warzywna 1, 35-959 Rzeszów
tel. (17) 872-13-89,
e-mail: ins_piel@univ.rzeszow.pl