

WPLYW NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA MOTYWACJĘ UCZNIÓW DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Streszczenie

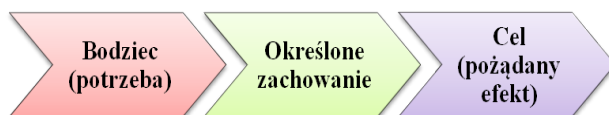
Autor na tle problematyki teoretycznej związanej z aktywnością fizyczną i problematyką motywacji, odnosi się do roli nauczyciela w procesie motywowania do aktywności fizycznej uczniów i analizuje przeprowadzone badania diagnostyczne, wykonane przy pomocy techniki ankiety, której respondentami są uczniowie. Szkoła, a w tym nauczyciele w niewielkim stopniu wpływają na podejmowanie aktywności fizycznej.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, rola nauczyciela, motywacja do aktywności fizycznej

Pojęcie motywacji pochodzi od łacińskiego słowa „*movere*” i oznacza powodowanie, zachęcanie, pobudzanie [Szewczuk, 1990]. Podobną definicję można znaleźć w słowniku języka polskiego, który określa ją, jako „*podanie, ukazanie motywów, pobudek, uzasadnienie czegoś.*” [Sobol, 2013, s. 454] Pojęcie motywacji jest nierozdzielne z pojęciem potrzeby, która oznacza stan braku czegoś, niedowartościowania jednostki itp. [Leśniewski, Predygiel, 2007]. Motywacja to zespół sił i czynników, które pobudzają lub podtrzymują człowieka w zachowaniach, zmierzających do osiągnięcia określonych celów. Wspomniane siły to potrzeby, popędy, instynkty, aspiracje a także stany napięć – zwane mechanizmami ludzkiego organizmu. [Michoń, 1981]. Z psychologicznego punktu widzenia motywacja to zespół procesów psychicznych i fizjologicznych, które określają i warunkują ludzkie zachowania i ich ewentualne zmiany mające na celu osiągnięcie wyznaczonych celów [Strelau, 2000]. Najlepiej potwierdza ten argument słowa L.R. Bittela: „*motywacja jest to wewnętrzny stan umysłu i ciała, marzenia, potrzeby, życzenia i to, czym człowiek jest kierowany, co pobudza daną osobę do podjęcia działania* [Bittel, 1998]. U podstaw motywacji leży jego twórcze myślenie, wiedza o świecie przekształcona za pomocą reguł myślenia w system przewidywania oraz rozwiązywania nowych sytuacji oraz tworzenia nowej władzy, która nie została nabyta empirycznie. [Obuchowski, 1983]

Wedle T. Listwan motywacja to proces inicjowania aktywności, zawierający subiektywne uzasadnienie dla rozpoczęcia działania. Motywacja pełni wobec działania funkcję regulacyjną, tzn. określa jego kierunek i trwałość. Ważna jest w tym przypadku siła oraz stopień, w jakim oddziałuje ona na wybory i dążenia człowieka. Jak dotąd nie znaleziono dobrej behawioralnej definicji motywacji [Maslow, 1986]. Z definicją motywacji wiąże się proces kierowniczy, który polega na wpływaniu na zachowania ludzi, z uwzględnieniem wiedzy o tym, co powoduje takie, a nie inne postępowanie człowieka. Tego samego zdania jest T. Oleksyn, mówiąc, iż motywowanie to zespół oddziaływań zmierzających do efektywnego skłaniania pracowników do podejmowania i realizacji oczekiwanych celów, funkcji i zadań a także do przyjmowania preferowanych przez motywującego postaw i zachowań [Oleksyn, 1997]. Tak, więc z motywacją i motywowaniem wiążą się cele, do których dążą ludzie. Cele mogą być materialne, np.: płaca oraz niematerialne, np.: satysfakcja. Cele i oczekiwania pra-

owników są funkcją ich cech osobowościowych, umiejętności oraz systemów wartości. Na bazie powyższych definicji i wyjaśnień prezentuję podstawowy model motywacji:

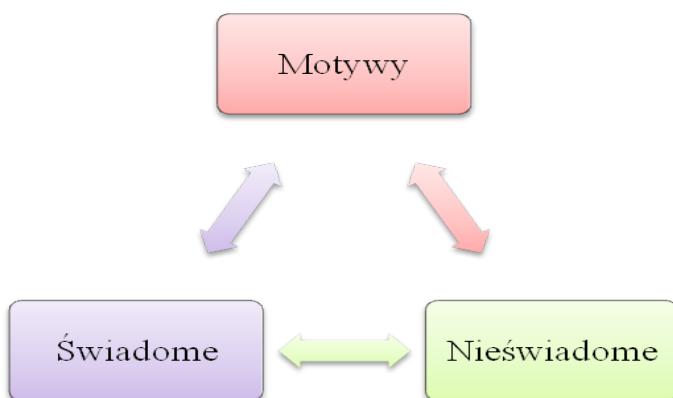


Wykres 1. Podstawowy model motywacji

Źródło: opracowanie własne na podstawie: [Pocztowski, 2003]

Dla wyjaśnienia problematyki związanej z motywacją współcześni psychologowie często posługują się pojęciem popędu i motywu. Pojęcie motywu jest najczęściej używane w odniesieniu do potrzeb zakorzenionych psychicznie i społecznie, które z założenia są zasadniczo wyuczone przez doświadczenia osobiste. Motywy są hipotetycznymi stanami wewnętrznymi organizmu, które aktywizują zachowanie i popychają organizm do jakiegoś celu. [Rathus, 2004]. Motywy są odpowiedzialne za to, dlaczego postępujemy tak, a nie inaczej. Mówimy o nich, że są to stany hipotetyczne, ponieważ nie sposób ich bezpośrednio zaobserwować i zmierzyć. T. Tomaszewski określa motyw, jako stan wewnętrznego napięcia, od którego zależy możliwość i kierunek aktywności organizmu. Motywom odpowiada jakiś zespół bodźców specyficznych, które mogą zaktywować podmiot do działania oraz zespół operacji, do których wykonywania podmiot jest skłonny. Operacje te polegają na dążeniu do osiągnięcia określonego przedmiotu lub sytuacji, częściowo zaś na ich konsumowaniu. Stany napięcia wywołane są przez potrzeby wynikające ze struktury organizmu bądź stałych warunków jego życia, a także zadania stawiane samodzielnie lub narzucane przez innych.¹ Motyw to potrzeby rozumiane, jako zależności żywego organizmu od otoczenia, są to pobudki lub warunki każdej działalności żywego organizmu. Motywy występują w postaci popędów, potrzeb i pobudek.

Wyróżnia się dwa rodzaje motywów: motywy świadome i motywy nieświadome. W pewnych sytuacjach określenie danego rodzaju motywu może sprawiać kłopoty. Podstawowe motywy to te, które wiążą się bezpośrednio z ciałem, jego fizjologią i chemią.



Wykres 2. Rodzaje motywów

Źródło: opracowanie własne

Termin „popęd” stosowany jest najczęściej w stosunku do motywacji biologicznej tzn. głodu, pragnienia itp. Jest to uporczywy bodziec, który wymaga odpowiedniej reakcji. Popędy fizjologiczne są odpowiednikiem potrzeb fizjologicznych. Potrzeby z kolei dzieli się na fizjologiczne oraz psychiczne. Wśród potrzeb fizjologicznych można wymienić potrzebę tlenu, unikania bólu, odpowiedniej temperatury itp. Natomiast przykładem potrzeby psychicznej jest np. potrzeba samorealizacji, miłości, przyjaźni czy przynależności. Różnica pomiędzy tymi dwoma rodzajami potrzeb polega na tym, że potrzeby psychiczne nie muszą się opierać na stanach deprivacji (braku czegoś). Po drugie potrzeby psychiczne mogą być nabywane w wyniku doświadczeń, czyli wyuczone [Reber, Reber, 2005].

Potrzebą są pierwotne mechanizmy regulacyjne, które mają zabezpieczać zaspokojenie potrzeb organizmu. Regulacyjna rola popędu polega na wykrywaniu odchyłeń od równowagi wewnętrznej ustroju, kierowaniu czynnościami poszukiwawczymi, uruchamianiu czynności konsumpcyjnych i wywoływaniu zmian przystosowawczych ustroju, jako całości. [Tomaszewski, 1982].

Człowiek nie zawsze uświadamia sobie swoje potrzeby. Łatwiej natomiast identyfikuje swoje cele działania. Psycholodzy, którzy zajmują się problematyką potrzeb określają je w sposób przedmiotowy. Mówią o potrzebie pokarmu, o potrzebie seksualnej, o potrzebie afiliacji lub osiągnięć. Główną uwagę poświęcają temu, w jaki sposób dochodzi do zaspokojenia potrzeby, co zapewnia przetrwanie organizmu, zabezpiecza istnienie gatunku jednostki. Do najbardziej znanych rodzajów potrzeb należy klasyfikacja H.A. Murray'a, która wprowadza podział potrzeb na dwie grupy.

Tabela 1. Klasyfikacja potrzeb w ujęciu H.A. Murray'a

Potrzeby organiczne	Potrzeby psychologiczne
<ul style="list-style-type: none"> • powietrze; • woda • pożywienie • potrzeby seksualne • karmienie piersią • wydalanie • unikanie gorąca i chłodu • unikanie skaleczeń i doznania wrażeń 	<ul style="list-style-type: none"> • afiliacji • agresji • autonomii • dokonywania • dominacji • szacunku • obrony • porządku • poznania • unikanie cierpień, nagany, niższości

Źródło: opracowano na podstawie: [Ratyński, 2005]

Pobudką jest przedmiot, osoba lub okoliczność, która oceniana jest, jako będąca w stanie zaspokoić jakąś potrzebę lub jako wartościowa. Pobudki motywujące działania ludzkie mogą występować, np. pieniądze, pożywienie, osoba atrakcyjna seksualnie, uznanie innych czy zwracana przez nich uwaga. [Rathus, 2004].

W ostatnich latach różne formy aktywności fizycznej zyskują w społeczeństwie coraz większą popularność. Dzieje się tak zapewne między innymi, dlatego, że społeczeństwo zaczyna uświadamiać sobie konieczność zmiany stylu życia na taki, w ramach, którego mocniej doceniana jest wartość, jaką jest zdrowie. Konieczne jest podnoszenie zdrowotnych aspiracji, motywowanie i podtrzymywanie optymalnej motywacji do rozwoju, również na gruncie aktywności fizycznej [Gracz, Sankowski, 1995]. Wyróżnia się motywację wewnętrzną i zewnętrzną.

Motywacja wewnętrzna pobudza do działania, które ma wartość samo w sobie, jej przykładem jest zainteresowanie lub zamiłowanie do czegoś. Motywacja ta jest ważniejsza

w treningu sportowym. To ona pobudza do działania, które jest celem samym w sobie. Człowiek trenuje nie oczekując nagród, czy korzyści, lecz dla przyjemności i osiągnięcia dobrego wyniku. Wzbudzenie tej motywacji następuje, gdy człowiek dąży do zaspokojenia własnych potrzeb. Motywacja u dzieci i młodzieży różni się od motywacji dorosłych, ponieważ inne są ich potrzeby. U dzieci dominującą potrzebą jest zabawa, rozrywka, wyżycia się ruchowego, radości i poczucia własnej wartości. Umiejętnie wzbudzona motywacja zewnętrzna może przekształcić się w motywację wewnętrzną zawodnika. Zależy to w dużej mierze od systemu nagród i kar wybranego przez trenera lub rodzica. Pozytywne emocje związane z uprawianiem sportu, mimo, że pierwotnie kształtowane zewnętrznie, przyczyniają się do wzbudzania motywacji wewnętrznej.

Motywacja zewnętrzna stwarza zachętę do działania, które jest w jakiś sposób nagradzane lub które pozwala uniknąć kary, w szkole takiej motywacji sprzyja system nagród i kar oraz cały zbiór przepisów regulujących tok nauki. Motywacja ta może być wzbudzana przez system kar lub nagród. Nagrody mogą zwiększyć prawdopodobieństwo występowania pożądanych zachowań i zostać skojarzone z pozytywnymi emocjami [Okoń, 1983]. Wśród motywów, które skłaniają do rozpoczęcia aktywności ruchowej można zaliczyć:

- potrzebę współzawodnictwa;
- uzyskiwanie lepszych wyników;
- sposobność realizacji własnych ambicji;
- dążenie do sukcesów;
- względy zdrowotne.

Innymi ważnymi motywami są:

- poczucie działania;
- zadowolenie z treningu i osiąganych wyników;
- możliwość kontaktów towarzyskich;
- korzyści materialne;
- wyższa samoocena.

Motywacja jest, więc wspierana przez towarzyszące uprawianiu sportu przyjemne odczucia, do których można zaliczyć:

- uczucie odprężenia psychicznego i wypoczynku;
- emocje towarzyszące współzawodnictwu;
- udział w zgrupowaniach, obozach oraz zawodach sportowych;
- satysfakcja z wygranej lub z osiągniętego wyniku sportowego;
- możliwość poruszania się;
- kontakty towarzyskie;
- możliwość rozładowania negatywnych emocji, wyżycia się;
- obcowanie z przyrodą, perspektywa poznawania różnych miast i państw.

Na poniższym rysunku zaprezentowano czynniki, które zachęcają lub zniechęcają człowieka do aktywności fizycznej.



Wykres 3. Czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej

Podsumowując, skuteczność działania w każdej dziedzinie życia zależy w dużej mierze od motywacji. Jest ona tym silniejsza, z im głębszych wewnętrznych przekonań się wywodzi. Motywacja zewnętrzna jest oparta na zewnętrznych pobudkach, często narzucona, która nie mobilizuje do działania, lecz charakteryzuje się chwilowym szybko gasnącym zapalem. Sport rozumiany, jako regularnie podejmowaną aktywność fizyczną powinien wynikać z motywacji wewnętrznej realizowany w celu osiągnięcia korzyści, głównie zdrowotnych.

Wpływ nauczyciela wychowania fizycznego na aktywność i motywację uczniów

Jednym z ważnych czynników odpowiedzialnych za wyrabianie u uczniów pozytywnych postaw aktywnego życia jest szkoła, a wśród personelu dydaktycznego nikt inny jak nauczyciel wychowania fizycznego. Nauczyciel na lekcjach wychowania fizycznego oraz na innych zajęciach sportowo – rekreacyjnych powinien wszechstronnie przygotować uczniów w określony zasób niezbędnej wiedzy, aby później mógł sam podejmować działania służące podtrzymaniu zdrowia, prawidłowego rozwoju oraz rozbudzaniu potrzeb do czynnego uczestnictwa we wszelkich formach aktywności fizycznej przez całe dalsze życie.

Nauczyciel wychowania fizycznego w zakresie swoich funkcji szkolnych oraz pozaszkolnych powinien uwzględnić w swojej działalności nie tylko poziom współczesnej kultury fizycznej, ale także aktualny poziom całego społeczeństwa, gdyż w swojej działalności antycypuje jego rozwój. W związku z tym, najważniejsza jest jego znamieną funkcją integracyjną, która dotyczy między innymi integracji wpływów różnych środowisk, które mają wpływ na każdego ucznia. Oczekiwania wynikające ze związku społeczeństwa z czynną osobowością nauczyciela odnajdują swój wyraz w wymaganiach dotyczących profilu nauczyciela wychowania fizycznego w procesie nauczania [Bielski, 2000]. Praca nauczyciela wychowania fizycznego obejmuje różne role społeczne. Osobowość nauczyciela wychowania fizycznego to głównie wyraz poziomu wszystkich motorycznych, społeczno-pedagogicznych i psychologiczno-pedagogicznych uwarunkowań tego zawodu. [Bronikowski, Muszkieta, Olejniczak, 1998].

Wychowanie fizyczne realizuje problematykę związaną z rozwojem człowieka. Skuteczność tego nauczania w dużej mierze zależy od samego nauczyciela, [Grabowski, 2000], który pełni rolę prowadzącego lekcje, kierownika i organizatora sportu w szkole. Jest to nie tylko nauczyciel, ale także organizator czasu wolnego dzieci i młodzieży, doradca rodziców i nauczycieli w kwestii rozwoju fizycznego i zdrowia. Jest to także współpracownik pielęgniarki szkolnej, która troszczy się o zdrowie uczniów. Nauczyciel ten organizuje ćwiczenia usprawniające, jest inicjatorem rozgrywek sportowych, wycieczek, biwaków, to także zaangażowany oraz pełen radości życia człowiek, który pragnie stworzyć pogodną, ale także twórczą atmosferę pracy niezbędną w szkole [Bober, 2003]. Nauczyciel wychowania fizycznego powinien kształtować nawyki, które służą doskonaleniu zdrowia oraz rozwijaniu zainteresowań w oparciu o formowanie postawy umożliwiającej skuteczną profilaktykę, ratownictwo, leczenie, pielęgnację, rehabilitację oraz stosowanie zasad higieny w życiu jednostki i zbiorowości.² Nauczyciel powinien mieć postawę życzliwą wobec ucznia, być jego doradcą, powiernikiem oraz osobą towarzyszącą mu w dążeniu do osiągnięcia celów wychowania fizycznego, a także mobilizującą własnym przykładem swojego wychowanka. Ogólna strategia działania nauczyciela kreatora zdrowia winna być ukierunkowana na wychowanka, na jego potrzeby rozwojowe, biologiczne oraz społeczne, a także na rozbudzenie jego zainteresowań własnym rozwojem fizycznym, sprawnością oraz dbałością o zdrowie [Bober, 2003].

Rola nauczyciela wychowania fizycznego nie powinna się ograniczać jedynie do nauczania ćwiczeń fizycznych, ale także do nadzoru nad całym procesem rozwoju oraz profilaktyki zdrowotnej młodzieży. Uczniowie na lekcjach wychowania fizycznego, gdzie mamy przede wszystkim do czynienia z koncentracją treści z wychowania zdrowotnego powinni między innymi dowiedzieć się, iż zdrowie posiada trzy wymiary: fizyczny (sprawność ciała), psychiczny (spokój duszy) oraz społeczny (moralność, życzliwość). Współczesna szkoła poprzez każdego nauczyciela wychowania fizycznego powinna między innymi uświadomić wychowankom potrzebę a także możliwości ich rozwoju, wskazać na pewne wartości, jakimi są zdrowie, wiedza oraz wysoka sprawność fizyczna i estetyczna budowa ciała – wartości bardzo istotne dla każdego człowieka. Powinna również uświadomić konsekwencje wynikające z zaniedbań w tym zakresie.

Rola rodziców w wychowaniu do aktywności fizycznej

Upowszechnianie kultury fizycznej powinno być stałym elementem codziennego życia, powinno uwzględniać działalność wychowawczą, już od dzieciństwa i trwającą całe życie. Jedną z głównych ról w tym procesie przypada rodzinie. Współczesna rodzina powinna spełniać zadania związane z organizowaniem czasu wolnego dzieci i młodzieży oraz podnoszeniem poziomu kultury czasu wolnego, ponieważ wspólne, rodzinne spędzanie czasu wolnego korzystnie wpływa na procesy integracyjne rodziny. Wspólna aktywność fizyczna w rodzinie, wspólne wzory spędzania czasu wolnego, podnoszą jakość życia.

O sukcesie rodziców w zaszczepianiu w dziecku nawyków zdrowego oraz aktywnego wypoczynku jest wygospodarowanie w ciągu dnia czasu na wspólne zajęcia ruchowe, które dają także rodzicom okazję do wspólnego z dziećmi spędzania czasu. Rodzice powinni być animatorami aktywności fizycznej w rodzinie. Istnieje, bowiem wyraźna zbieżność między aktualną aktywnością fizyczną rodziców a poziomem aktywności fizycznej dzieci. [Gracz, Sankowski, 1995]. Duże znaczenie dla rozwoju zainteresowań aktywnością fizyczną mają zainteresowania sportowo-rekreacyjne samych rodziców. Należy pamiętać, że zainteresowania mogą być kształtowane także przez szkołę, nauczycieli, grupę rówieśniczą, mass media itp. Rola rodziców w realizacji aktywności ruchowej jest bardzo ważna dla dziecka, bowiem:

- wspólne, systematyczne spędzanie czasu wolnego jest okazją do bliskich i stałych kontaktów rodziców z dzieckiem;
- daje dziecku dobre samopoczucie, rozładowuje stres, przeciwdziałania agresji;
- rodzice są wzorem do naśladowania dla dzieci i mają największą możliwość zaszczepienia nawyków ruchowych;
- wpływa korzystnie na rozwój i zdrowie organizmu dziecka między innymi: układ ruchowy, krążenia, oddychania, nerwowy i pokarmowy;
- zbyt mała ilość ruchu wpływa na powstawanie wielu chorób cywilizacyjnych.

Podsumowując środowisko szkolne i rodzinne powinno podjąć wspólny wysiłek w celu stworzenia niezbędnych warunków do rozwoju zainteresowań sportowych dzieci i młodzieży utwierdzając je w przekonaniu, że sport to dobra zabawa, która wpływa na wszechstronny rozwój organizmu. Z wiekiem wzrasta zakres ofert dla dzieci, rodzina nigdy jednak nie powinna czuć się zwolniona od wspólnego przebywania w czasie wolnym. Dlatego też rodzice powinni dawać swoim dzieciom dobry przykład. Udział rodziców w kreacji rodzinnych zainteresowań aktywnością ruchową może przejawiać się w różnych formach począwszy od gimnastyki porannej poprzez różne dyscypliny sportowe, dawanie przykładu, motywowanie, kształtowanie potrzeb. Dziecko, które obserwuje rodziców aktywnych ruchowo z pewnością włączy się do udziału w ćwiczeniach, tym samym wyrobi w sobie odpowiednie nawyki [www.aktywnarodzina.pl z dnia 25.04.14r].

Badania opinii uczniów na temat motywowania ich do aktywności fizycznej

Celem niniejszych badań jest określenie, jaką rolę w podejmowaniu aktywności fizycznej przez uczniów pełni motywacja. Przedmiotem badań zaś są czynniki motywujące do aktywności fizycznej. Określenie celu i przedmiotu badań pozwala na sformułowanie problemów oraz hipotez badawczych, które są punktem wyjścia wszelkich badań naukowych nadają, bowiem sens badaniom naukowym oraz gwarantują ich rzetelność. Do najistotniejszych pytań – problemów badawczych należą:

1. Jakie czynniki zniechęcają do podejmowania aktywności fizycznej?
2. Kto najczęściej zachęca badanych do aktywności fizycznej?

Badania przeprowadzono w 2014 r. Przebadano 50 uczniów, w tym 20 uczniów Szkoły Podstawowej nr 17 oraz 30 uczniów Gimnazjum nr 5 w Płocku.

Szkoła Podstawowa nr 17 Szkoła należy do Płockiej Akademii Piłki Nożnej. W szkole działalność prowadzi chór „Muzyczne Iskierki”, który uczestniczy w festynach i uroczystościach organizowanych na terenie Płocka, Działalność swą prowadzi także zespół taneczny „Płask” Szkoła realizuje liczne projekty, bierze udział w konkursach i zdobywa różne osiągnięcia m.in. artystyczne i sportowe. Wśród oferowanych uczniom zajęć pozalekcyjnych znajdują się: zajęcia sportowe w szkole, sportowe na basenie, sportowo – rekreacyjne, koła sportowe (gry zespołowe), koła sportowe (piłka nożna), koło sportowe (basen), gimnastyka korekcyjna, koła językowe, koła taneczne, misyjne, biblijne, szachowe, turystyczne, pierwszej pomocy, kulinarne, zajęć kompensacyjnych oraz humanistyczno – dziennikarskie [www.sp17.plocman.pl z dnia 2.06.14r]. Natomiast w Gimnazjum nr 5 w Płocku uczniowie mogą korzystać z kół zainteresowań takich jak: polonistyczne, fizyczne, informatyczne, języka obcego, matematyczne, historyczne, europejskie, recytatorskie, ekologiczne, fotograficzne, filozoficzne. W szkole działa również chór i zespół szkolny. Prowadzone są zajęcia dla dyslektyków „ortografitti”, koło multimedialne i koło przygotowujące do bierzmowania. Szkoła realizuje projekty edukacyjne z języka angielskiego dla uczniów klas II. Warto również wspomnieć o wydarzeniach sportowych, jakie mają miejsce w Gimnazjum nr 5. Są to np.: turniej piłki nożnej, finał unihokeja dziewcząt, sztafetowe biegi przełajowe, płocka liga pływ-

wania itp. Szkoła wzięła udział w ogólnopolskiej akcji Ministra Edukacji Narodowej „Ćwiczycie każdy może” organizowanej w ramach Roku Szkoły w ruchu. U honorowaniem akcji jest tytuł „Szkoły w Ruchu.” Ponadto szkoła uczestniczy w programie „Otwarte Szkolne Obiekty Sportowe 2013”. Program ten ma na celu podnieść sprawność fizyczną dzieci i młodzieży płockich szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych. Dyscyplinami sportowymi w ramach tego programu są piłka nożna, piłka halowa, piłka siatkowa, zajęcia ruchowe i rekreacyjne.

Uwzględniając wypowiedzi respondentów na temat efektów jakie zauważyli oni uprawiając aktywność ruchową w wolnym czasie zauważyć należy, że dla zdecydowanej większości dziewcząt (62%), jak i chłopców (55%) najistotniejszym aspektem rekreacji ruchowej jest ogólna poprawa zdrowia. Dla ponad połowy chłopców (52%) znacznie częściej niż wśród dziewcząt (37%) duże znaczenie ma poprawa sprawności fizycznej i odprężenie i relaksowanie (41%) – pomimo doznawanego zmęczenia. Tylko dla nielicznych dziewcząt znacznie ma poprawa samopoczucia psychicznego i sprawności fizycznej.

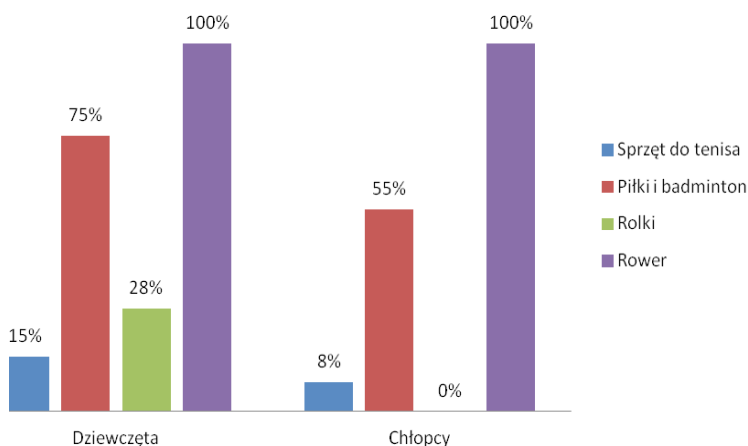
Tabela 2. Najistotniejsze efekty uprawianej aktywności ruchowej

	Dziewczęta	Chłopcy
Ogólna poprawa zdrowia	62%	55%
Poprawa samopoczucia psychicznego	37%	25%
Poprawa sprawności fizycznej	37%	52%
Czuję się odprężony/na i zrelaksowany/na	35%	29%
Czuję zmęczenie, ale jestem szczęśliwy/wa	37%	41%

Źródło: badania własne

*Suma procent nie równa się 100, gdyż badani mieli możliwość wyboru więcej niż 1 odpowiedzi.

Wszyscy badani posiadają rower. Ponadto 75% dziewcząt i 55% chłopców posiada piłki i badminton. Posiadanie sprzętu do tenisa deklaruje 15% respondentów. Tylko 28% dziewcząt posiada rolki.

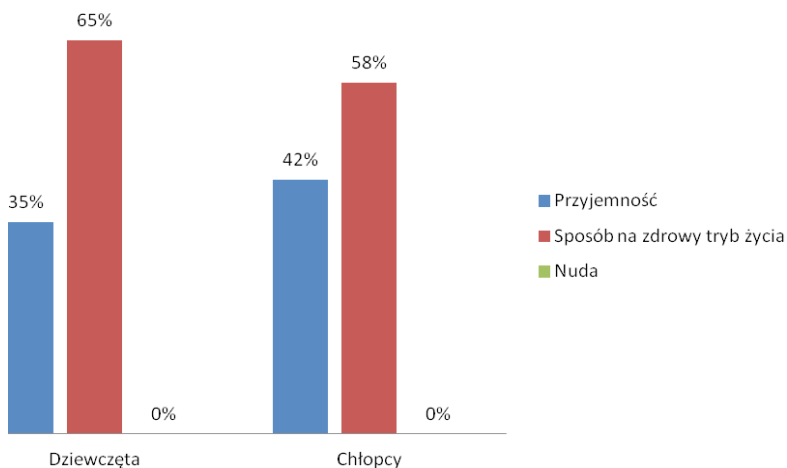


Wykres 4. Posiadanie własnego sprzętu sportowego

Źródło: badania własne

*Suma procent nie równa się 100, gdyż badani mieli możliwość wyboru więcej niż 1 odpowiedzi

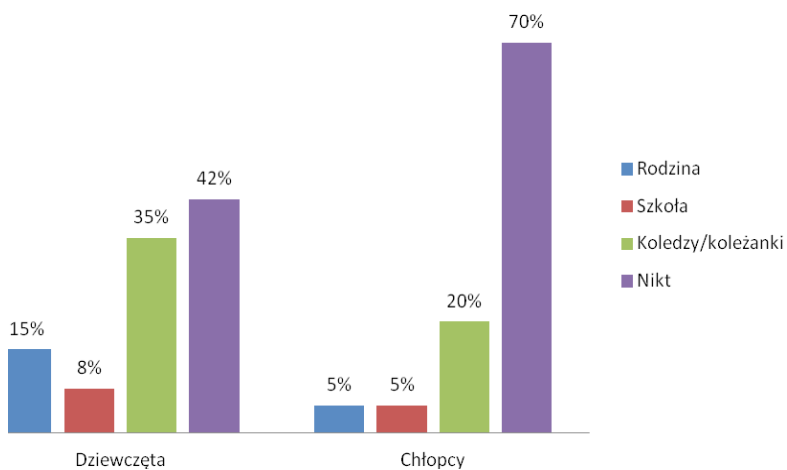
Najwięcej, bo 65% dziewcząt i 58% chłopców odpowiedziało, że sport to sposób na zdrowy tryb życia. Nikt nie określił, że sport jest nudny.



Wykres 5. Opinia badanych o sporcie

Źródło: badania własne

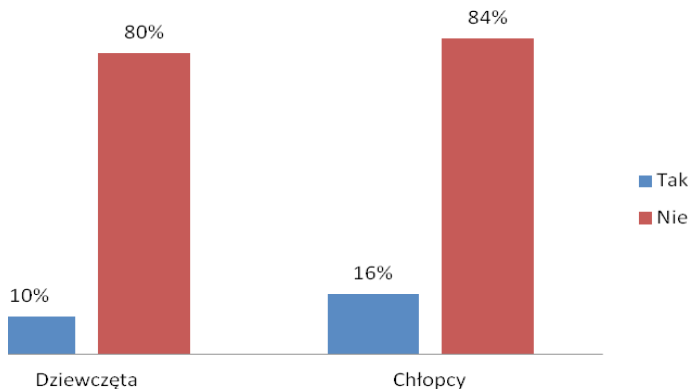
Najwięcej, bo 42% dziewcząt i 70% chłopców odpowiedziało, że nikt ich nie motywuje do uprawiania sportu. Duża grupa, bo 35% dziewcząt i 20% chłopców wskazała na kolegów i koleżanki. Najmniej odpowiedzi dotyczyło szkoły.



Wykres 6. Osoby motywujące do aktywności fizycznej

Źródło: badania własne

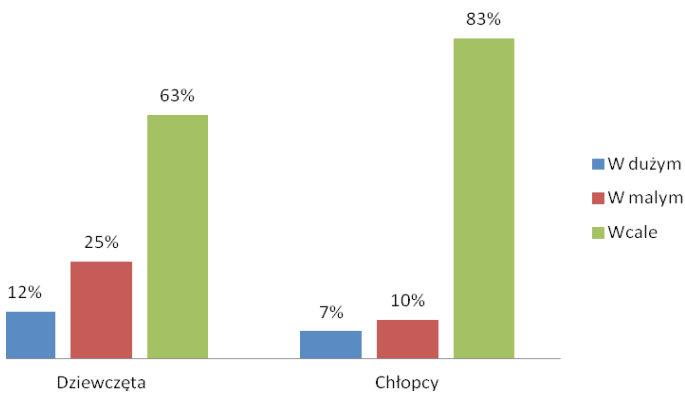
Wśród badanych 10% dziewcząt i 16% chłopców deklaruowało aktywne spędzanie czasu wolnego przez ich rodziców.



Wykres 7. Aktywne spędzanie czasu wolnego przez rodziców badanych uczniów

Źródło: badania własne

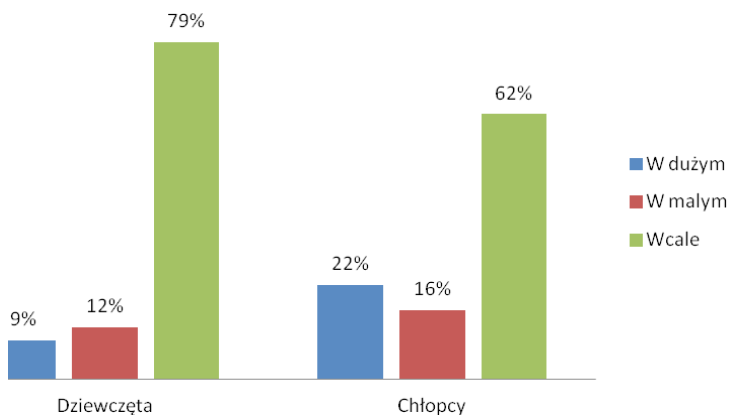
Najwięcej, bo 63% dziewcząt i 83% chłopców odpowiedziało, że rodzice w ogóle nie motywują ich do aktywności fizycznej.



Wykres 8. Wpływ rodziny na podejmowanie aktywności fizycznej

Źródło: badania własne

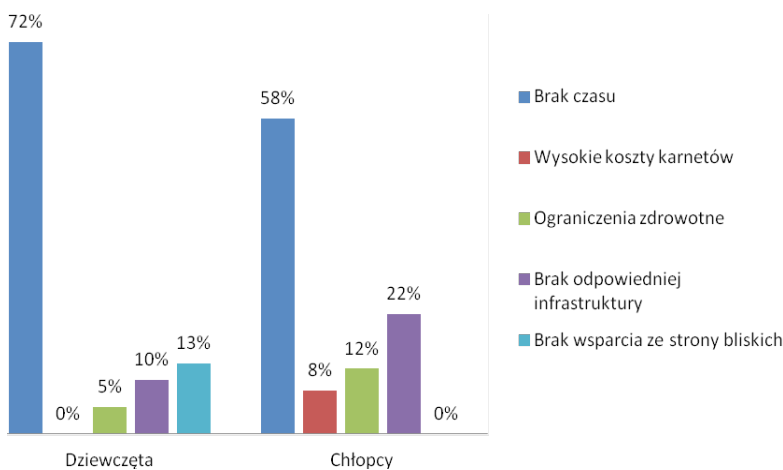
Najwięcej, bo 79% dziewcząt i 62% chłopców odpowiedziało, że szkoła nie motywuje ich do uprawiania sportu.



Wykres 9. Wpływ szkoły na podejmowanie aktywności fizycznej

Źródło: badania własne

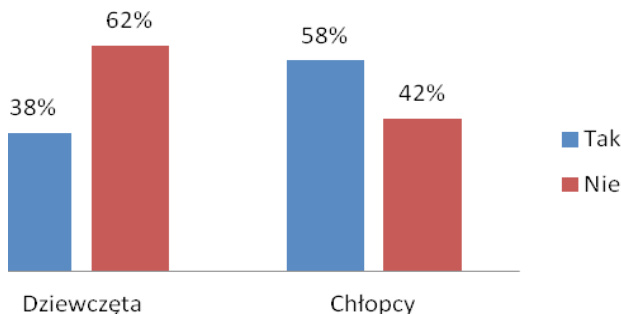
Zasadne było poznanie, co odstręcza badanych od uprawiania sportu. Z uzyskanych odpowiedzi wynika, że brak czasu jest głównym czynnikiem wpływającym na nie podejmowanie aktywności fizycznej. Takiej odpowiedzi udzieliło 72% dziewcząt i 58% chłopców. Na drugim miejscu wskazywano na brak odpowiedniej infrastruktury.



Wykres 10. Czynniki zniechęcające do sportu

Źródło: badania własne

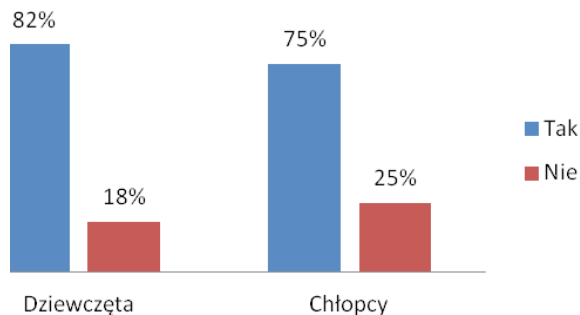
Większość badanych odpowiedziało, że nie ma dostępu do infrastruktury umożliwiającej uprawianie sportu.



Wykres 11. Dostęp do infrastruktury umożliwiającej uprawianie sportu

Źródło: badania własne

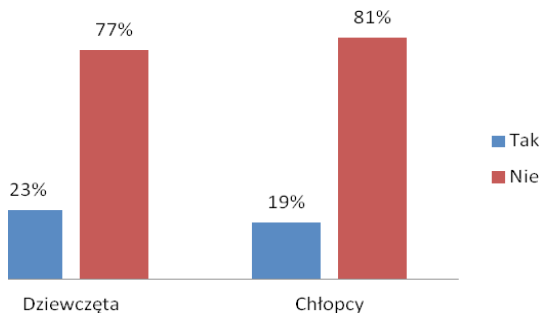
Ogromna większość, bo 82% dziewcząt i 75% chłopców odpowiedziało, że uczęszcza na pozalekcyjne dodatkowe zajęcia sportowe.



Wykres 12. Uczestnictwo w pozalekcyjnych zajęciach sportowych

Źródło: badania własne

Uczestnictwo w sportowych zajęciach pozaszkolnych deklarowało 77% dziewcząt i 81% chłopców.



Wykres 13. Uczestnictwo w pozaszkolnych zajęciach sportowych

Źródło: badania własne

Wnioski z badań

Aktywność fizyczna jest podstawowym czynnikiem pozytywnie stymulującym rozwój człowieka i wpływa korzystnie na zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. Zdaniem 62% dziewcząt i 55% chłopców sport wpływa na ogólną poprawę zdrowia. Większość, bo 75% badanych wie, że aktywne spędzanie czasu wpływa korzystnie na zdrowie człowieka.

Kolejne wyniki badań wykazały, że dla 72% dziewcząt i 58% chłopców główną przyczyną nie podejmowania aktywności fizycznej jest brak czasu. Wyniki moich badań odnalazły potwierdzenie w badaniach J. Grzegorzczak i A. Mazur, która wykazała, że uprawianie sportu jest uzależnione od ilości posiadanego czasu wolnego. Młodzież, która kończy zajęcia lekcyjne w godzinach popołudniowych i wraca do domu nie ma zbyt dużo czasu na dodatkowe zajęcia, związane jest to z obowiązkiem pracy domowej, przygotowania się do zajęć kolejnego dnia, czy swoich obowiązków domowych. I właśnie, dlatego czas wolny jest tak cenny. Bardzo ważne jest także odpowiednie jego spożytkowanie

Jak zakładałem „najczęściej to koledzy i koleżanki zachęcają badanych do aktywności fizycznej.”, co nie potwierdziło się, bowiem najwięcej badanych odpowiedziało, że nikt ich nie motywuje. W badaniach przeprowadzonych przez Skibińską w grupie młodzieży od 14 do 18 roku życia uzyskano nieco inne wyniki. Największy wpływ na aktywność fizyczną uczniów mieli koledzy, a najmniejszy przez szkołę i rodzinę. Na aktywność fizyczną dzieci i młodzieży wpływa wiele czynników. Wydawać by się mogło, że największą rolę w motywowaniu do uprawiania sportu odgrywają rodzice, będąc dla nich przykładem. Jednak przeprowadzone badania nie potwierdzają powyższego. Rodzice, którzy pełnią ogromną rolę w rozwoju dziecka, a zwłaszcza nastolatka i jego nawyków trybu życia powinni nakłaniać i namawiać do aktywności fizycznej. Taki sposób wpływania na zachowania nastolatków dotyczy w większym stopniu dziewcząt. Stwarzanie swoim dzieciom warunków do uprawiania sportu i aktywności fizycznej oraz przekonywanie ich do tego poprawia ich nastrój, zwiększa wiarę w swoje możliwości i w rezultacie daje poczucie pewności siebie i zadowolenia z własnego wyglądu. Problemy związane z aktywnością fizyczną mogą rozwiązać programy szkolne, które promują aktywność fizyczną i zdrowy styl życia. Badania własne wykazały duży odsetek osób uczestniczących w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.

LITERATURA:

- Bielski Janusz. 2000. Teoretyczne i metodyczne podstawy efektywności pracy nauczyciela wychowania fizycznego, Piotrków Trybunalski: Wydawnictwo Akademii Świętokrzyskiej.
- Bittel. 1998. Krótki kurs zarządzania, Warszawa-Londyn: PWN.
- Grabowski Henryk. 2000. Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Gracz Janusz, Sankowski Tomasz. 1995. Psychologia sportu, Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu.
- Jacukowicz. 1999. System wynagrodzeń, Warszawa: Poltex.
- Leśniewski, Predyger. 2007. Kompendium wiedzy z zarządzania organizacjami, Kielce: Wydawnictwo Akademii Świętokrzyskiej.
- Listwan Tadeusz. 2005. Słownik Zarządzania Kadrami, Warszawa 2005: Wydawnictwo C.H. Beck.
- Michoń Fryderyk. 1981. Organizacja i Kierowanie w przedsiębiorstwie, Warszawa: Wydawnictwo KiW
- Obuchowski Kazimierz. 1983. Psychologia dążeń ludzkich, Warszawa: PWN.
- Okoń Wincenty. 1983. Słownik pedagogiczny, Warszawa: PWN.
- Oleksyn Tadeusz. 1997. Sztuka kierowania, Warszawa: Wyższa Szkoła Zarządzania i Przedsiębiorczości im. Bogdana Jasińskiego.
- Pocztowski Grzegorz. 2003. Zarządzanie zasobami ludzkimi, Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne.

- Rathus. 2004. Psychologia współczesna: lepiej, więcej, przystępniej, Warszawa: PAN.
- Ratyński Władysław. 2005. Psychologiczne i socjologiczne aspekty zarządzania, Warszawa: C.H. Beck.
- Reykowski Jerzy. 1980. Teoria motywacji a zarządzanie, Warszawa: PWN.
- Sobol Elżbieta. 2013. Mały Słownik Języka Polskiego, Warszawa: PWN.
- Stabryła Adam. 1995. Podstawy zarządzania firmą, Warszawa – Kraków: PWN.
- Strelau Jan. 2000. Podstawy psychologii, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo.
- Tomaszewski Tadeusz. 1971. Wstęp do psychologii, Warszawa: PAN.
- www.aktywnarodzina.pl z dnia 25.04.14r

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON STUDENTS' ACTIVITY AND MOTIVATION

Basing on theoretical background, the author describes the role of a teacher in the process of motivating students to physical activity and analyzes diagnostic research – a survey carried out on a group of students. The school, including the teachers, have little influence on students' physical activity.

Keywords: physical activity, role of a teacher, motivation for physical activity