



## AKTYWNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – WYBRANE ASPEKTY

**Marek GRACZYK<sup>1,3</sup>, Dariusz W. SKALSKI<sup>1,2</sup>,  
Damian KOWALSKI<sup>1,2</sup>, Bogdan KINDZER<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> *Lwowski Państwowy Uniwersytet  
Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Ukraina*

<sup>2</sup> *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu  
im. Jędrzeja Śniadeckiego, Gdańsk, Polska*

<sup>3</sup> *Staropolska Akademia Nauk Stosowanych w Kielcach, Polska*

**Wstęp.** Aktywny udział w zajęciach wychowania fizycznego jest bardzo ważny ze względu na ogromny pozytywny wpływ aktywności ruchowej na stan młodego rozwijającego się organizmu [4, 7, 9, 10]. Lekcje te powinny być źródłem procesu kształtowania permanentnego zainteresowania aktywnością sportową, trwającego przez całe życie jednostki. Jest to szczególnie ważne, biorąc pod uwagę towarzyszące człowiekowi w dorosłym życiu stresy, brak ruchu wynikający z mechanizacji i automatyzacji pracy, coraz większych udogodnień życia codziennego, złego, nadmiernego w stosunku do zapotrzebowania energetycznego sposobu odżywiania, gdyż może ona zminimalizować niekorzystne zmiany przystosowawcze wynikające z obecnego stylu życia człowieka [5, 12, 19]. Niechęć do lekcji wychowania fizycznego narasta wraz z wiekiem młodzieży szkolnej. Uczniowie szkół podstawowych chętniej

ćwiczą na zajęciach niż ich starsi koledzy i koleżanki z gimnazjum i liceum [1, 5, 10, 11]. Duże dysproporcje zauważyłam też, porównując zaangażowanie na tych lekcjach pomiędzy chłopcami i dziewczętami [2, 3, 14, 20]. Zdecydowanie częściej uczennice nie ćwiczą, przynoszą liczne zwolnienia od rodziców bądź lekarzy.

**Problem badawczy.** Przeprowadzono wiele badań na temat wpływu aktywności ruchowej lub jej braku na organizm człowieka. Doprowadziły one naukowców, teoretyków do ustalenia ważnych wniosków [16, 19]. Żaden nauczyciel wychowania fizycznego ani rodzic nie powinien mieć wątpliwości co do ich słuszności:

1. Aktywność ruchowa stymuluje rozwój morfofunkcjonalny organizmu.
2. Aktywność fizyczna ma istotne znaczenie dla regulacji układów i narządów ustroju.
3. Aktywność ruchowa ma istotne znaczenie dla osiągnięcia dobrego nastroju i zadowolenia.
4. Ograniczenie aktywności fizycznej zakłóca przebieg funkcji życiowych, który prowadzi do obniżenia wydolności fizycznej organizmu.
5. Systematyczna aktywność sportowa może być środkiem wybitnie poprawiającym samopoczucie, uspokajającym, poprawiającym odporność układu nerwowego, czyli środkiem, który podnosi zadowolenie z życia.

**Materiał i metody.** Psychologia jest nauką o człowieku, jego świadomej i nieświadomej działalności o procesach, prawach rządzących jego zachowaniem, a także jego funkcjonowaniu w społeczeństwie.

Można wyróżnić jej dwa zasadnicze działy: psychologię teoretyczną i stosowaną [4, 21, 24].

Teoretyczna zajmuje się poznaniem ogólnych praw procesów psychicznych, zaś stosowana poznaniem szczegółowych praw procesów psychicznych człowieka w różnych warunkach jego działalności, tak aby móc je kształtować i odpowiednio korygować [22, 23]. Badania przeprowadzono na 120 osobach. Badanymi byli chłopcy i dziewczęta uczęszczający do klas trzecich zespołu szkół im. Stanisława Staszica w Nakle nad Notecią. Metodą badania była ankieta. W pedagogice możemy się spotkać z całkowitą swobodą w określaniu takich pojęć jak metoda, techniki i narzędzia badawcze. Według jednej z definicji metoda

to: zespół teoretycznie uzasadnionych zabiegów koncepcyjnych i instrumentalnych obejmujących najogólniej całość postępowania badacza, zmierzającego do rozwiązania określonego problemu naukowego [2, 12, 15, 19, 20, 23]. Metoda obejmuje szereg działań o różnym charakterze, zarówno koncepcyjnym, rzeczowym, zjednoczonych celem głównym i ogólną koncepcją badań. Techniką badań będą zaś czynności praktyczne, regulowane starannie wypracowanymi dyrektywami, pozwalającymi na uzyskanie optymalnie sprawdzalnych informacji, opinii, faktów [4, 23]. Techniki badań są czynnościami określanymi przez dobór odpowiedniej metody i pozwalającymi uzyskać optymalnie sprawdzonych informacji, opinii.

Natomiast definicja narzędzia badawczego brzmi: narzędzie badawcze jest przedmiotem służącym do realizacji wybranej techniki badań [1, 20]. Więc technika ma znaczenie czasownikowe, oznacza ona czynność, np. obserwację, a narzędzie badawcze ma znaczenie rzeczownikowe i umożliwia techniczne gromadzenie danych, np. kwestionariusz wywiadu, arkusz obserwacyjny.

**Podsumowanie.** Przeprowadzono liczne badania mające na celu poszukiwania motywów uczestniczenia dzieci i młodzieży szkolnej w zajęciach wychowania fizycznego. Liczni teoretycy poświęcili swoje prace temu zagadnieniu, poszukując przyczyn niechęci młodzieży do lekcji wychowania fizycznego, jednocześnie badając rodzaje postaw względem nich. Pomimo to temat ten jest ważny i nadal podejmowane są kolejne próby zbadania i rozwiązania tego problemu, który jest interesujący dla nauczycieli, rodziców oraz całego społeczeństwa pragnącego żyć, długo zachowując pełnię sprawności fizycznej [5, 7, 10, 19, 20, 22, 24]. Najważniejszym motywem aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego młodzieży nakielskich szkół ponadpodstawowych jest siła i zdrowie we wszystkich badanych grupach. Kolejnym u gimnazjalistek jest poczucie obowiązku do uczestnictwa w zajęciach, u ich starszych koleżanek przeżywanie uczucia zadowolenia, zaś u chłopców obu szkół odwaga do wykonywania trudnych ćwiczeń. Motywy pośrednie dominują nad bezpośrednimi w trzech grupach badanych poza dziewczętami z liceum.

## Piśmiennictwo

1. Bielecki J. *Wybrane zagadnienia z psychologii* / Bielecki J. – Warszawa : ATK, 1986.
2. Bohner G. Wanke M. *Postawy i zmiana postaw* / Bohner G. Wanke M. – Gdańsk : GWP, 2004.
3. Chromiński Z. *Aktywność dzieci i młodzieży* / Chromiński Z. – Warszawa : Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, 1987
4. Czajkowski Z. *Motywacja w sporcie* / Czajkowski Z. – Warszawa : Resortowe Centrum Metodyczno-szkoleniowe Kultury fizycznej i sportu, 1989.
5. Demel M. Skład A. *Teoria wychowania fizycznego* / Demel M. Skład A. – Warszawa : PWN, 1986.
6. Denys A. deCatanzaro. *Motywacje i emocje w ujęciu ewolucyjnym, fizjologicznym, rozwojowym i społecznym* / Denys A. deCatanzaro. – Poznań : Zysk i S-ka Wydaw. 2003
7. Drabik J. *Aktywność fizyczna dzieci, młodzieży i dorosłych*. Wydawnictwo Uczelniane / Drabik J. – Gdańsk : AWF, 1995.
8. *Encyklopedia psychologii*. – Warszawa, 1995.
9. Franken R. E. *Psychologia motywacji* / Franken R. E. – Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, 2005.
10. Górna K. *Przygotowanie młodzieży do uczestnictwa w kulturze fizycznej* / Górna K. – Katowice : AWF, 2001.
11. Grabowski H. *Teoria fizycznej edukacji*. Wsi P. / Grabowski H. – Warszawa, 1999.
12. Gracz J. *Psychologia sportu* / Gracz J. Sankowski T. – Poznań : AWF, 1995.
13. Mika S. *Wstęp do psychologii społecznej*. / Mika S. – Warszawa : PWN, 1975.
14. Nowak S. *Teorie postaw*. / Nowak S. – Warszawa : PWN, 1973.
15. Obuchowski K. *Psychologia dążeń ludzkich* / Obuchowski K. – Warszawa : PWN, 1983.
16. Parkinson B. *Emocje i motywacja* / Parkinson B., Andrew M., Colman M. – Poznań : Zysk i S-ka Wydaw, 1999.
17. Pilich T. *Zasady badań pedagogicznych*. Strategie ilościowe i jakościowe / Pilich T., Bauman T. – Warszawa : „Żak”, 2001.
18. Rejkowski J. *Z zagadnień psychologii motywacji* / Rejkowski J. – Warszawa : WSiP, 1976.
19. Smirnow A. Leontjew A. Rubinsztejna S. *Psychologia*. / Smirnow A. Leontjew A. Rubinsztejna S. Tiepłow B. (red.) – Warszawa : PWN, 1966.
20. Ulatowski T. *Z badań nad stanem kultury fizycznej w Polsce* / Ulatowski T. – Warszawa : AWF, 1987.
21. Ulatowski T. *Praktyka sportu* / Ulatowski T. – Warszawa : Estrella, 1996.
22. Zimbardo P. *Psychologia zmiany postaw i wpływu społecznego* / Zimbardo P., Leippe M. – Poznań : Zysk i S-ka Wydaw, 2004.
23. Zuchora K. *Wychowanie w kulturze fizycznej* / Zuchora K. – Warszawa : Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, 1980.