

MOTYWACJA DO ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

MOTIVATION FOR CLASSES IN PHYSICAL EDUCATION

Marek Graczyk^{1,2}, Dariusz Skalski^{1,2}, Damian Kowalski^{1,2}, Bogdan Kindzer¹,
Alexander Skaliy³, Arkadiusz Stanula⁴, Andrzej Ostrowski⁵

¹ Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej, m. Lwów

² Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk

³ Wyższa Szkoła Gospodarki, m. Bydgoszcz

⁴ Akademia Wychowania Fizycznego m. Katowice

⁵ Akademia Wychowania Fizycznego m. Kraków

Razem: Liczba znaków: 38681 (ze streszczeniami)

Total: Number of characters: 38681 (with abstracts)

Keywords: psychology, motivation, physical education, potential

Słowa kluczowe: psychologia, motywacja, wychowanie fizyczne, potencjał

Streszczenie

Wstęp

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. Duże dysproporcje zauważyłam również porównując zaangażowanie na tych lekcjach pomiędzy chłopcami i dziewczętami. Zdecydowanie częściej uczennice nie ćwiczą, przynoszą liczne zwolnienia od rodziców bądź lekarzy.

Material i Metody

Badania przeprowadzono na 120 osobach. Badanymi byli chłopcy i dziewczęta uczęszczający do klas trzecich zepołu szkół im. Stanisława Staszica w Nakle nad Notecią. Metodą badania była ankieta.

Wyniki

Analiza przeprowadzonych badań wśród mieszkańców gminy Więcbork, dotyczących bezpieczeństwa wodnego w kontekście ratownictwa wodnego pokazała, iż poziom bezpieczeństwa w tej gminie według opinii mieszkańców jest zadowalający. Mieszkańcy ocenili poziom ratownictwa wodnego bardzo dobrze.

Wnioski

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.

Summary

Admission

Reluctance to take physical education lessons increases with the age of schoolchildren. Primary school students are more likely to practice in class than their older schoolmates and high school friends. I also noticed large disproportions when comparing the commitment in these lessons between boys and girls. Schoolgirls do not exercise much more often, they bring numerous exemptions from parents or doctors.

Material and methods

The research was conducted on 120 people. The respondents were boys and girls attending the third grade of the school complex. Stanisław Staszic in Nakło nad Notecią. The method of the research was a questionnaire.

Results

The analysis of the research carried out among the inhabitants of the Więcbork commune on water safety in the context of water rescue showed that the level of safety in this commune is, according to the inhabitants' opinion, satisfactory. Residents assessed the level of water rescue very positively.

Conclusions

The most important motive for active participation in physical education classes of youth from secondary schools in Nakło is strength and health in all surveyed groups. Another one among junior high

school students is the sense of obligation to participate in classes, their older friends have a feeling of satisfaction, and in boys of both schools they have the courage to perform difficult exercises. Indirect motives dominate over direct motives in the three study groups, except for high school girls.

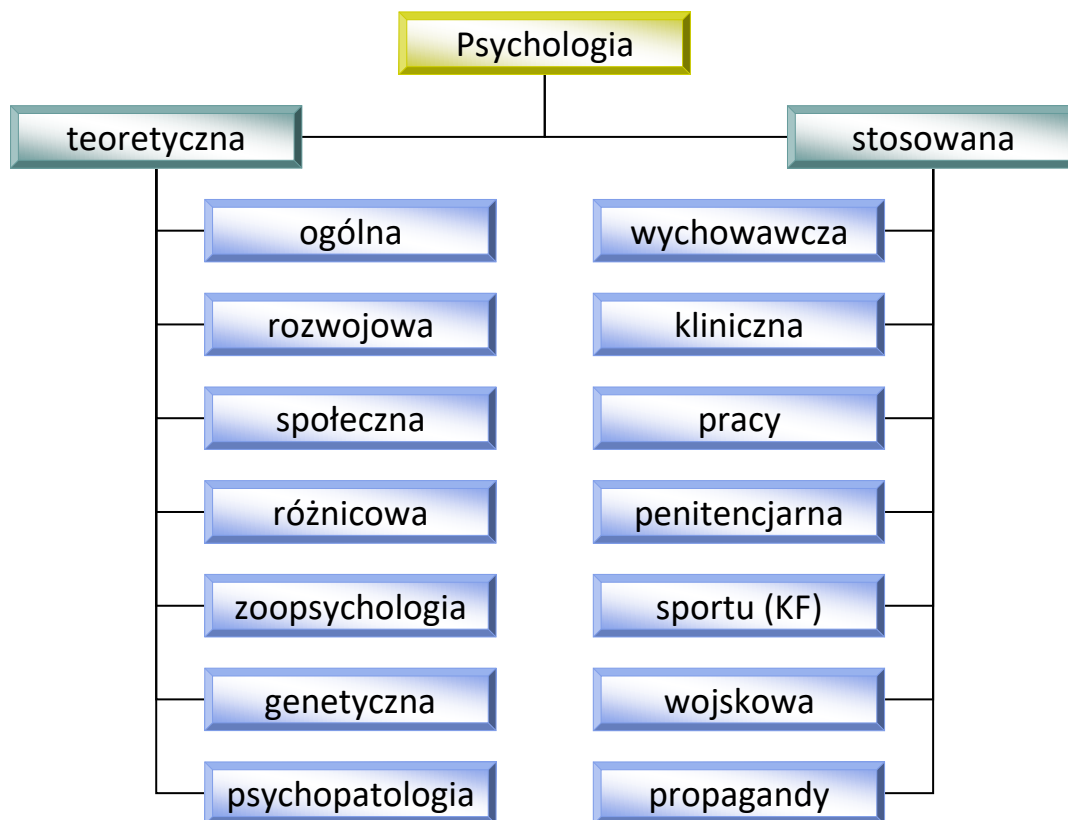
Wstęp

Aktywny udział na zajęciach wychowania fizycznego jest bardzo ważny ze względu na ogromny, pozytywny wpływ aktywności ruchowej na stan młodego, rozwijającego się organizmu. 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 [12, 18, 33, 34].

Problematyka motywów aktywnego uczestnictwa w zajęciach wydała mi się ważna i ciekawa.

Psychologia jako nauka

Psychologia jest nauką o człowieku, jego świadomej i nieświadomej działalności o procesach, prawach rządzących jego zachowaniem, a także jego funkcjonowaniu w społeczeństwie [1, 33]. Można wyróżnić jej dwa zasadnicze działy: psychologię teoretyczną i stosowaną. 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 [4, 7, 19, 26].



Ryc. 1. Podział nauk psychologicznych (źródło: Szewczuk 1976, 1998)

Psychologia aktywności sportowej jest jednym z działów psychologii stosowanej. Obejmuje swym zasięgiem aktywność ruchową w postaci [33]:

- ✓ sportu wyczynowego,
- ✓ sportu dzieci i młodzieży,
- ✓ szkolnego wychowania fizycznego,
- ✓ rekreacji,
- ✓ profilaktyki,
- ✓ rehabilitacji ruchowej.

Głównymi zadaniami psychologii aktywności sportowej są: prowadzenie badań naukowych, edukacja psychologiczną kadr na użytek kultury fizycznej, wdrażanie czyli projektowanie oraz realizacja programu profilaktycznego działania [4, 9, 18] .

Do bardziej szczegółowych zadań psychologii aktywności sportowej zaliczamy:

- ✓ stałe poszukiwanie i przybliżanie się do określonej i ugruntowanej psychologicznej teorii zachowania, która może dobrze służyć wszechstronnemu opisaniu, objaśnieniu, przewidywaniu oraz wspieraniu aktywności człowieka w szeroko pojętej aktywności sportowej,

- ✓ korzystanie z właściwej metodologii zarówno na etapie formułowania problemów psychologii sportu jak i doboru metod badawczych, a także oparcie się w tym względzie na uznawanych standardach i rzetelnych technikach pedagogicznych i statystycznych,

- ✓ dbałość o to, aby wszystkie psychologiczne oddziaływania interwencyjne podejmowane w obrębie aktywności sportowej służyły wyłącznie dobru jednostki i nacechowane były obiektywizmem, nie zaś nastawionym na doraźny sukces koniunkturalizmem,

- ✓ stała twórcza refleksja nad doskonaleniem osobistego warsztatu psychologa sportu, zarówno w sferze teorii jak i praktyki psychologicznej, odnoszących się do wszelkich przejawów kultury fizycznej - sportu wyczynowego, wychowania fizycznego, rekreacji i rehabilitacji ruchowej (Gracz, Sankowski 2007).

Rodzaje motywów w działalności sportowej

Jednym ze sposobów klasyfikacji motywów skłaniających człowieka do podejmowania działalności sportowej jest podział na motywy bezpośrednie i pośrednie [2, 10, 12, 14, 31].

Do pierwszej grupy - bezpośrednich motywów według tego teoretyka należą:

- przeżywanie przez sportowca swoistego uczucia zadowolenia na tle przejawów aktywności mięśniowej,
- przyjemność estetyczna, płynąca z piękna i zręczności własnych ruchów,
- chęć wykazania odwagi i zdecydowania przy wykonywaniu niebezpiecznych i trudnych ćwiczeń,
- element współzawodnictwa, który jest integralną częścią działalności sportowej,
- dążenie do osiągnięcia rekordowych wyników, wykazywania swojego mistrzostwa sportowego, dojścia do zwycięstwa mimo istniejących trudności.

Do drugiej grupy - pośrednich motywów należą:

- dążenie aby stać się zdrowym i silnym dzięki sportowi,
- dążenie do przygotowania się przez sport do działalności praktycznej,
- poczucie obowiązku wynikające z konieczności uczestnictwa w określonych zajęciach sportowych (szkolenie, lekcje wychowania fizycznego itp.)
- uświadomienie sobie społecznego znaczenia działalności sportowej.

Obie grupy tych motywów według Silvy i Weinberga zbliżone są do rodzajów celów stawianych we współzawodnictwie sportowym i należą do nich [22, 29]:

- wykazywanie swojej sprawności, umiejętności i kompetencji przez porównywanie się z innymi,
- skupianie się na zadaniu, podnoszenia swojego mistrzostwa i doskonaleniu nawyków,
- zyskanie społecznego uznania ze strony znaczących osób (trenera, rodziców, widzów, kolegów, dziennikarzy, działaczy itd.).

Sposoby pomiaru wskaźników motywacji

W badaniach motywacji wyróżniamy trzy podstawowe rodzaje wskaźników [25, 29, 30]:

1. fizjologiczne
2. behawioralne
3. werbalne

Najbardziej obiektywny jest pierwszy rodzaj wskaźników – fizjologiczny. Ma on jednak ograniczoną wartość eksperymentalną, ponieważ dostarcza informacji jedynie o natężeniu procesów motywacyjnych, nie uwzględniając ich treści [2, 7, 11, 13, 16].

Drugi rodzaj wskaźników jest mniej obiektywny ale dostarcza więcej informacji jakościowych.

Dzięki nim można wnioskować o:

- treści motywacji, różnych sposobach zachowywania się badanych osób znajdujących się w takich samych warunkach,
- sile motywacji, niezmienności zachowania człowieka mimo zmieniających się warunków np. wzrastających trudności,
- trwałości motywacji, podobnych zachowaniach osób badanych znajdujących się co pewien czas w podobnych sytuacjach.

Posługując się wskaźnikami behawioralnymi najczęściej stosuje się technikę polegającą na obserwacji, posługując się przy tym coraz nowszymi formami zapisu obrazu oraz skal ocen zachowania [21, 24, 25].

Trzeci rodzaj wskaźników dostarcza najwięcej informacji o treści i natężeniu motywacji ale jednocześnie jest najmniej obiektywny. Wyróżnia się tu dwa sposoby badania motywacji. Pierwszy polega na bezpośrednim pytaniu o motyw. Zakładamy, że badany jest w pełni świadomy przyczyn swojej motywacji, chce i potrafi poinformować o niej osobę przeprowadzającą badanie. Do technik tego sposobu należą: wywiad swobodny, wywiad kwestionariuszowy, ankieta, kwestionariusz (test) motywacji, listy i skale ocen.

Drugi sposób wymaga stosowania technik projekcyjnych, gdyż istnieje strefa niedostępna bezpośredniemu badaniu. Do technik tych należą: techniki asocjacyjne (np. badanie swobodnych skojarzeń), techniki konstrukcyjne (np. interpretacja obrazków), techniki ekspresyjne (psychodrama), techniki polegające na uzupełnianiu (np. zdań niedokończonych) [1, 17, 27].

Rola aktywności fizycznej w życiu człowieka

Przeprowadzono wiele badań na temat wpływu aktywności ruchowej lub jej braku na organizm człowieka. Doprowadziły one naukowców, teoretyków do ustalenia ważnych wniosków. 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, które 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.

Aktywność ruchowa działa na układ krążenia nawet, gdy pracują tylko niektóre grupy mięśni czy części ciała. Ponadto regularna aktywność fizyczna [9, 13, 28]:

- wzmacnia wydolność organizmu,
- zmniejsza ryzyko osteoporozy, cukrzycy,
- obniża poziom „złego” cholesterolu (LDL), który zwiększa ryzyko chorób naczyń wieńcowych serca, a zwiększa „dobrego” (HDL).

Ludzie z dobrą kondycją fizyczną dotknięci chorobą mają większe szanse przeżycia. Pocenie podczas wysiłku hartuje i oczyszcza organizm, także kąpiele po wysiłku ze zmienną temperaturą są bardzo dobrym zabiegiem hartującym, poprawiającym ukrwienie, pobudzającym system nerwowy, równocześnie zwalnia tętno i wzmacnia krwioobieg [20, 34, 36].

Metodologia badań własnych

Cel pracy

Celem pracy jest określenie motywów aktywnego uczestnictwa na lekcjach wychowania fizycznego młodzieży Zespołu szkół im. Stanisława Staszica w Nakle nad Notecią. Ważnym zagadnieniem jest też określenie jakie postawy wobec tych zajęć dominują i czy występują dysproporcje tych postaw między uczniami.

W tym celu posłużono się ułożoną przeze mnie ankietą oraz skalą dyferencjału semantycznego, przeprowadzonych na uczniach klas trzecich nakieskiego Gimnazjum oraz Liceum Ogólnokształcącego, wśród dziewcząt i chłopców.

Problem badawczy

Według jednej z definicji metodologicznych *problem badawczy jest to pytanie o naturę badanego zjawiska, o istotę związków między zdarzeniami lub istotami i cechami procesów, cechami zjawiska* lub inaczej to *uświadomienie sobie trudności z wyjaśnieniem i zrozumieniem określonego fragmentu rzeczywistości* [4, 18, 19]. Sztumski ze względu na podmiot, zakres i rolę jaką pełnią problemy podzielił je na [27]:

- ✓ teoretyczne i praktyczne,
- ✓ ogólne i szczegółowe,
- ✓ podstawowe i cząstkowe.

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, które pragnie żyć długo zachowując pełnię sprawności fizycznej.

Pytania badawcze

Dla określenia zakresu badań sformułowano problem, który ułatwia nam rozbicie tematu na pytania i dokładniejsze zbadanie procesu [29]

W niniejszej pracy postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jakie są najważniejsze motywy aktywnego uczestnictwa młodzieży szkolnej w zajęciach wychowania fizycznego?
2. Czy występują dysproporcje tych motywów między uczniami i uczennicami szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych?
3. Czy występują zależności pomiędzy częstością aktywnego udziału na lekcji wychowania fizycznego od takich czynników jak: wiek, płeć osoby badanej, subiektywna ocena własnej sprawności fizycznej oraz wykształcenie rodziców?
4. Jakie rodzaje postaw wobec zajęć wychowania fizycznego dominują wśród uczniów?
5. Czy występują dysproporcje tych postaw między uczniami i uczennicami szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych?

Hipotezy

Hipotezą nazywa się wszelkie stwierdzenia częściowo tylko uzasadnione, przeto także wszelki domysł, za pomocą którego tłumaczymy dane faktyczne, a więc też i domysł w postaci uogólnienia, osiągniętego (...) na podstawie danych wyjściowych. Ze względu na stopień ich ogólności wyróżnia się dwa rodzaje hipotez :

- ✓ hipotezy proste – wprowadzane z uogólnienia prostych obserwacji,
- ✓ hipotezy złożone – zakładające istnienie powiązań między zdarzeniami lub nawet skomplikowanych łańcuchów przyczyn i skutków [25, 28].

W niniejszej pracy postawiono następujące hipotezy badawcze:

1. Młodzież ponadgimnazjalna częściej, chętniej bierze udział na lekcjach wychowania fizycznego.
2. Gdyby zajęcia wychowania fizycznego nie był obowiązkowe więcej dziewcząt niż chłopców nie brałoby w nich udziału.
3. Chłopcy wykazują większą aktywność i chętniej uczestniczą na lekcjach wychowania fizycznego niż dziewczęta, zarówno w klasach gimnazjalnych jak i ponadgimnazjalnych.
4. Najczęściej wybieranymi motywami uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego przez chłopców są: element współzawodnictwa oraz odwaga do wykonywania trudnych ćwiczeń, zaś przez dziewczęta przyjemność płynąca z piękna swoich ruchów oraz zdrowie i siła.
5. Osoby oceniające swoją sprawność jako dobrą lub bardzo dobrą chętniej biorą aktywny udział w zajęciach wychowania fizycznego niż osoby oceniające poziom swojej sprawności na jako przeciętna lub poniżej przeciętnej.
6. Uczniowie rodziców z wyższym wykształceniem są motywowani przez rodziców do aktywnego udziału w lekcjach wychowania fizycznego, częściej biorą w nich aktywny udział.

Material i metoda badań

Badania przeprowadzono na 120 osobach. Badanymi byli chłopcy i dziewczęta uczęszczający do klas trzecich zepołu szkół im. Stanisława Staszica w Nakle nad Notecią. Dokonując podziału na grupy badane brano pod uwagę następujące kryteria: płeć oraz wiek kalendarzowy – wszystkich uczniów podzielono na dwie kategorie wiekowe na podstawie daty urodzenia.

I tak z wszystkich biorących udział w badaniach utworzono cztery grupy badane:

1. Dziewczęta uczęszczające do gimnazjum, klasa 3,
2. Chłopcy uczęszczający do gimnazjum, klasa 3,
3. Dziewczęta uczęszczające do liceum, klasa 3,

4. Chłopcy uczęszczający do liceum, klasa 3.

Z danych zawartych w poniższej tabeli widać, iż w każdej z grup liczyła 30 osób.

Tabela 1. Liczebność grup badanych

Nr grupy Badanej	Liczba osób wypełniająca ankietę	Wiek (lata)
1	30	15
2	30	15
3	30	18
4	30	18

Metody, techniki i narzędzia badawcze

W pedagogice możemy się spotkać z całkowitą swobodą w określaniu takich pojęć jak metoda, techniki i narzędzia badawczych. Według jednej z definicji metoda jest to: zespół teoretycznie uzasadnionych zabiegów koncepcyjnych i instrumentalnych obejmujących najogólniej całość postępowania badacza, zmierzającego do rozwiązania określonego problemu naukowego. Metoda obejmuje szereg działań o różnym charakterze, zarówno koncepcyjnym, rzeczowym, zjednoczonych celem głównym i ogólną koncepcją badań. Technika badań będą zaś czynności praktyczne, regulowane starannie wypracowanymi dyrektywami, pozwalającymi na uzyskanie optymalnie sprawdzalnych informacji, opinii, faktów. Techniki badań są czynnościami określanymi przez dobór odpowiedniej metody i pozwalają na uzyskanie optymalnie sprawdzonych informacji, opinii, faktów [17, 20, 25].

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

Metody badawcze

Aby wyniki przeprowadzonych badań były rzetelne przyjęto kilka złożań ogólnych:

- warunki podczas wypełniania ankiety sprzyjały udzielaniu przemyślanych odpowiedzi w oparciu o przeżyte doświadczenia na zajęciach wychowania fizycznego,
- badania zostały przeprowadzone anonimowo we wszystkich grupach badanych,
- czas wypełniania ankiety nie był ograniczony, tak aby każdy według indywidualnych potrzeb mógł udzielić odpowiedzi na zawarte w niej pytania,
- każdy uczeń wypełniał całą ankietę samodzielnie.

Badania w poszczególnych grupach odbywały się w innych dniach. Zawsze na początku zajęć z wychowania fizycznego. Dla osiągnięcia pełnego zaangażowania motywowano uczniów podczas wypełniania ankiety do udzielania rzetelnych odpowiedzi.

W celu określenia motywów uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego młodzieży szkolnej zastosowano ułożoną prze mnie ankietę. Składała się ona z dwóch części: pytań zamkniętych oraz skali dyferencjału semantycznego. Pierwsza z nich zawierała 14 pytań. 10 dotyczyło motywów aktywnego udziału podczas lekcji wychowania fizycznego oraz 4 pytań ogólnych dotyczących wieku, płci, poziomu sprawności fizycznej badanych oraz wykształcenia ich rodziców. Na każde pytanie można było udzielić tylko jednej odpowiedzi. Druga część - skala dyferencjału semantycznego - zawierała 16 par określeń o przeciwnym znaczeniu, które dotyczyły

lekcji wychowania fizycznego. Dzięki nim będzie można stwierdzić czy występują dysproporcje postaw między przebadanymi uczniami i uczennicami.

Przed przystąpieniem do wypełniania ankiety, każda z grup badanych została zapoznana z celem jej przeprowadzania. Krótko omówiono budowę ankiety oraz sposób jej wypełniania. Następnie wyjaśniono skale dyferencjału semantycznego i sposób prawidłowego udzielania odpowiedzi. Uczniowie wypełniali samodzielnie ankiety, w spokojnej atmosferze, gdy pojawiały się wątpliwości przy udzielaniu odpowiedzi, osoba przeprowadzająca badania udzielała wszelkich potrzebnych wskazówek.

Analiza wyników badań

Ankieta jest niesamodzielną techniką gromadzenia dokumentów, stanowi szczególny rodzaj wywiadu. Odróżnia się od niego tylko stopniem standaryzacji pytań, zakresem problematyki, zasady jej przeprowadzania i związane z nimi różnice dystansu społecznego między badanym, a badającym. Ankieta dotyczy zazwyczaj wąskiego zagadnienia, analiza odpowiedzi umożliwia szukanie ścisłych, skategoryzowanych, jednoznacznych i porównywalnych danych na temat jednego zagadnienia. Jej wypełnianie polega na zaznaczaniu właściwej odpowiedzi lub stawianiu określonego znaku przy zadaniach kafeterii. Bywają one zamknięte i półotwarte oraz koniunktywne i dysjunktywne. Kafeterią zamkniętą nazywamy taką, w której odpowiadający wybiera wśród odpowiedzi, jakie daje sformułowany zestaw. Półotwartą nazywamy taki zestaw możliwych odpowiedzi, które zawierają jeden podpunkt zaznaczony najczęściej słowem „inne”, dające możliwość zaprezentowania swojej własnej odpowiedzi. Kafeteria koniunktywna umożliwia zaznaczenie kilku możliwych odpowiedzi, dając możliwość obliczenia później częstotliwości wyboru poszczególnych odpowiedzi.

Ankieta jest niezbędna w badaniach pedagogicznych jako narzędzie poznawania cech zbiorowości, faktów, opinii o zdarzeniach, danych liczbowych

Analiza odpowiedzi na pytania zawarte w ankiecie

Analiza odpowiedzi udzielanych przez respondentów była możliwa dzięki ich zsumowaniu w poszczególnych czterech grupach badanych oraz po przedstawieniu otrzymanych wyników w tabeli bądź na rycinie.

Najczęściej wybierane motywy uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego

Tabela 2. Zestawienie odpowiedzi na pytanie 1

	Dziewczęta gimnazjum	Chłopcy gimnazjum	Dziewczęta liceum	Chłopcy liceum
Przeżywanie uczucia zadowolenia	2	1	7	2
Przyjemność płynąca z piękna swoich ruchów	4	0	4	1
Odwaga do wykonywania trudnych ćwiczeń	4	8	3	6
Element współzawodnictwa	0	4	1	2
Siła i zdrowie	12	12	12	14
Sport dla działań praktycznych	0	1	1	1
Poczucie obowiązku do uczestnictwa w zajęciach	8	4	2	3
Świadomość społecznego znaczenia działalności sportowej	0	0	0	1

Pierwsze cztery możliwe odpowiedzi należą do grupy motywów bezpośrednich, kolejne do pośrednich. Z analizy danych zawartych w powyższej tabeli można wywnioskować, że najczęściej wybieranym motywem aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego we wszystkich grupach jest zdrowie i siła. Kolejnym poczuć obowiązku do uczestnictwa w zajęciach u dziewcząt z gimnazjum, przeżywanie uczucia zadowolenia u dziewcząt z liceum oraz odwaga do wykonywania trudnych ćwiczeń u chłopców obu szkół.

Optymistyczny jest fakt, iż tylko 14% wszystkich badanych wskazało jako motyw - poczuć obowiązku do uczestnictwa w zajęciach. Ze wszystkich grup badanych gimnazjalistki wskazały ten czynnik najczęściej, a ich starsze koleżanki najrzadziej. 42% respondentów określiło jako najważniejszy motyw - siłę i zdrowie co wskazuje na świadomość młodzieży pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka.

Postawiona hipoteza sprawdziła się tylko częściowo. Zgodnie z jej treścią, jednym z najczęściej wskazywanych motywów wśród dziewcząt była siła i zdrowie, w wśród chłopców odwaga do wykonywania trudnych ćwiczeń. Nie potwierdziła się ta część, hipotezy która zakładała, iż kolejnym najczęściej wskazywanym motywem dziewcząt będzie przyjemność płynąca z piękna swoich ruchów, a chłopców element współzawodnictwa. U gimnazjalistek było nim poczuć obowiązku do uczestnictwa w zajęciach, u licealistek przeżywanie uczucia zadowolenia, a u chłopców obu szkół siła i zdrowie.

Obawy towarzyszące uczniom i uczennicom podczas lekcji wychowania fizycznego

Tabela 3. Zestawienie odpowiedzi na pytanie 2

	Dziewczęta gimnazjum	Chłopcy gimnazjum	Dziewczęta liceum	Chłopcy liceum
Ośmieszenia przed rówieśnikami	11	6	1	5
Wyzwisk nauczyciela	3	3	5	0
Zbyt trudnych ćwiczeń	3	1	9	2
Odrzucenia grupy	0	0	1	0
Niczego	13	20	14	23

Bezpieczeństwo i pozytywna atmosfera są jednymi z ważniejszych warunków aktywnego uczestnictwa na lekcjach wychowania fizycznego.

Zestawiając przedstawiony w powyższej tabeli materiał badawczy można zauważyć, że we wszystkich grupach respondenci najczęściej zaznaczali, iż niczego się nie obawiają na zajęciach. Odpowiedzi te stanowią aż 58% i jest to optymistyczny fakt.

Najczęściej pojawiającą się obawą u młodzieży gimnazjalnej oraz u licealistów było ośmieszenie przed rówieśnikami, które stanowi 19% odpowiedzi, zaś u dziewcząt z liceum obawa przed zbyt trudnymi ćwiczeniami. Należy niestety również zwrócić uwagę na fakt, iż pojawiły się obawy przed wyzwiskami ze strony prowadzącego zajęcia. Stanowią one zaledwie 9% wszystkich odpowiedzi, ale ze względu na istotną rolę postawy nauczyciela wpływającą na wzrost liczby uczniów aktywnie biorących udział w zajęciach jest to i tak zbyt duży procent.

O udziale w nieobligatoryjnych zajęciach wychowania fizycznego
Tabela 4. Zestawienie odpowiedzi na pytanie 3

	Dziewczeta gimnazjum	Chłopcy gimnazjum	Dziewczeta liceum	Chłopcy liceum
Zdecydowanie tak	10	15	15	16
Raczej tak	12	10	6	10
Nie wiem, nie mam zdania	2	0	4	1
Raczej nie	6	2	4	2
Zdecydowanie nie	2	3	1	1

Porównując dane zawarte w tabeli można zauważyć, że we wszystkich grupach badanych większość uczennic i uczniów oświadczyło, iż uczestniczyłoby w zajęciach wychowania nawet gdyby nie były one obowiązkowe. Odpowiedzi zdecydowanie tak stanowią 47%, raczej tak 32%, zaś raczej nie i zdecydowanie nie stanowią zaledwie 17,5% wszystkich odpowiedzi. Jest to na pewno wysoce pocieszający fakt, iż młodzież chętnie uczestniczyłaby nawet w nieobligatoryjnych zajęciach.

Hipoteza, iż mniej dziewcząt zadeklaruje chęć uczestnictwa w zajęciach nieobowiązkowych niż chłopców potwierdziła się. Wśród młodzieży gimnazjalnej jest to jednak różnica nieznaczna i wynosi 3 osoby, zaś wśród młodzieży licealnej 5 osób.

O tym czy respondenci lubią ćwiczyć na lekcjach wychowania fizycznego

Tabela 5. Zestawienie odpowiedzi na pytanie 4

	Dziewczeta gimnazjum	Chłopcy gimnazjum	Dziewczeta liceum	Chłopcy liceum
Zdecydowanie tak	8	16	8	15
Raczej tak	12	9	16	11
Nie wiem, nie mam zdania	0	0	0	1
Raczej nie	6	3	4	3
Zdecydowanie nie	4	2	2	0

Analizując dane zawarte w tabeli 7 można zaobserwować, że najczęściej zaznaczaną odpowiedzią u dziewcząt z gimnazjum i liceum jest raczej tak, a u chłopców zdecydowanie tak. Najchętniej w zajęciach uczestniczą chłopcy z liceum, następnie chłopcy z gimnazjum, dziewczęta z liceum i na końcu dziewczęta z gimnazjum.

Najwięcej uczennic z gimnazjum odpowiedziało, iż nie lubi ćwiczyć na zajęciach bo aż 10, a najmniej tych odpowiedzi udzielili chłopcy z liceum. Zestawiając wyniki poszczególnych grup badanych można zauważyć, iż w każdej z nich najwięcej respondentów zaznaczyło, że lubi aktywnie uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego. Odpowiedzi zdecydowanie tak stanowią 39%, raczej tak 40%, zaś raczej nie 13% i zdecydowanie nie 7%.

O tym czy sposób prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego odpowiada badanym

Tabela 6. Zestawienie odpowiedzi na pytanie 5

	Dziewczeta gimnazjum	Chłopcy gimnazjum	Dziewczeta liceum	Chłopcy liceum
Zdecydowanie tak	8	15	16	13
Raczej tak	10	10	9	17
Nie wiem, nie mam zdania	0	0	0	0
Raczej nie	8	0	2	0
Zdecydowanie nie	4	5	3	0

Zestawiając odpowiedzi respondentów na pytanie: *Czy sposób prowadzenia lekcji z wychowania fizycznego przez aktualnego nauczyciela odpowiada Ci?* można zaobserwować, iż najczęściej wśród gimnazjalistek i licealistów powtarzała się odpowiedź raczej tak, a u gimnazjalistów i licealistek zdecydowanie tak. Najwięcej odpowiedzi zdecydowanie tak udzieliły dziewczęta z liceum, a zdecydowanie nie chłopcy z gimnazjum.

Analizując dane zawarte w tabeli 6 można również zauważyć, że sposób prowadzenia zajęć przez aktualnego nauczyciela najmniej odpowiada dziewczętom z gimnazjum, gdyż aż 12 z nich zaznaczyło odpowiedź raczej nie lub zdecydowanie nie. Najbardziej zaś odpowiada chłopcom z liceum.

Odpowiedzi zdecydowanie tak stanowią 43,3%, raczej tak 38,3%, raczej nie 8,3% zdecydowanie nie 10%. Zebrany materiał badawczy jest dowodem na to, że poza dziewczętami z gimnazjum, większości przebadanych osób, 81,6% odpowiada sposób prowadzenia zajęć, czyli jest dostosowany do potrzeb oraz zainteresowań młodzieży, co jest bardzo ważne w pozyskiwaniu aktywnych uczniów na zajęciach.

O wpływie zmiany sposobu prowadzenia zajęć przez nauczyciela

Tabela 7. Zestawienie odpowiedzi na pytanie 6

	Dziewczeta gimnazjum	Chłopcy gimnazjum	Dziewczeta liceum	Chłopcy liceum
Zdecydowanie tak	10	5	2	3
Raczej tak	7	11	2	6
Nie wiem, nie ma zdania	3	2	5	4
Raczej nie	6	7	18	15
Zdecydowanie nie	4	3	3	2

Analizując materiał badawczy zamieszczony w powyższej tabeli, można zaobserwować, iż dziewczęta z gimnazjum zdecydowanie częściej ćwiczyłyby na zajęciach gdyby sposób ich prowadzenia się zmienił, ich koledzy ze szkoły najczęściej odpowiadali raczej tak, a starsi koledzy i koleżanki raczej nie.

Porównując dane można wywnioskować, iż różnią się odpowiedzi pomiędzy uczniami poszczególnych szkół. Można zauważyć, iż spośród gimnazjalistów więcej osób zadeklarowało się, że ćwiczyliby częściej na zajęciach wychowania fizycznego gdyby sposób ich prowadzenia zmienił się, natomiast licealiści, że nie wykazaliby się większą aktywnością na zajęciach gdyby sposób ich prowadzenia się zmienił.

Odpowiedzi zdecydowanie tak stanowią 17%, raczej tak 23%, nie wiem 12%, raczej nie 38%, zaś zdecydowanie nie 10%.

Przedstawione wyniki są dowodem na to, że mała aktywność gimnazjalistów na zajęciach wychowania fizycznego nie wynika tylko z ich niechęci ale również z niedostosowania sposobu prowadzenia zajęć do ich możliwości, zainteresowań. Być może gdyby lekcje w większym stopniu zaspakajały ich potrzeby, ćwiczyliby oni nawet częściej niż starsi koledzy i koleżanki.

O wpływie aktywności fizycznej na zdrowie uczniów

Tabela 8. Zestawienie odpowiedzi na pytanie 7

	Dziewczeta gimnazjum	Chłopcy gimnazjum	Dziewczeta liceum	Chłopcy liceum
Zdecydowanie tak	9	15	17	23
Raczej tak	12	10	11	6
Nie wiem, nie mam zdania	2	1	1	1
Raczej nie	5	1	1	0
Zdecydowanie nie	2	3	0	0

Zestawiając dane zamieszczone w tabeli 8, można zaobserwować, iż gimnazjalistki najczęściej udzielały odpowiedzi raczej tak, zaś pozostałe grupy badane zdecydowanie tak. Widać również, że większość respondentów 86% zaznaczyła odpowiedź potwierdzającą pozytywny wpływ wychowania fizycznego na zdrowie. Żaden chłopiec z liceum nie miał co do tego faktu najmniejszych wątpliwości. Najwięcej miały ich dziewczęta z gimnazjum, kwestionując pozytywny wpływ aktywności fizycznej na zdrowie, gdyż aż 5 z nich zaznaczyło odpowiedź raczej nie i 2 zdecydowanie nie.

Odpowiedzi zdecydowanie tak stanowią 53%, raczej tak 33%, nie wiem 4%, raczej nie 6%, zdecydowanie nie 4%.

Przedstawiony materiał badawczy jest dowodem na to, że większa jest świadomość licealistów na temat pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka. Może gdyby dziewczęta z gimnazjum podobnie jak ich starsi koledzy nie miały wątpliwości co do zdrowotnych korzyści aktywności ruchowej częściej brałyby aktywny udział w zajęciach. Należy zatem zwrócić w tym okresie większą uwagę na edukację prozdrowotną, tak by kształtować permanentne zainteresowanie aktywnością, zachowując sprawność do późnej starości.

O korzystaniu z bezpodstawnych zwolnień

Tabela 9. Zestawienie odpowiedzi na pytanie 8

	Dziewczeta gimnazjum	Chłopcy gimnazjum	Dziewczeta liceum	Chłopcy liceum
Tak kilka razy	14	13	3	2
Tylko raz	5	6	3	3
Nie nigdy	11	11	24	25

Zestawiając dane zawarte w tabeli 9, można zaobserwować, iż młodzież z gimnazjum najczęściej w pytaniu 8 zaznaczała odpowiedź, że kilka razy korzystała z bezpodstawnych zwolnień wystawionych przez rodziców lub lekarzy. Najwięcej osób z liceum odpowiedziało, iż nigdy nie korzystało z takiej możliwości.

Liczba bezpodstawnych zwolnień wśród młodzieży gimnazjalnej jest znacznie wyższa w porównaniu do ich starszych koleżanek i kolegów. Osoby, które nigdy nie wykorzystały zwolnienia w szkole gimnazjalnej stanowi zaledwie 18%, a w ponadgimnazjalnej 41%. Jest to bardzo duża różnica, która nie wynika tylko z nieświadomości samych uczniów, ale przede wszystkim ich rodziców. Ponieważ tak młode osoby nie mają dostępu do zwolnień lekarskich, zatem o każdym z nich muszą wiedzieć ich rodzice. Należałoby zatem poza edukacją prozdrowotną młodzieży, położyć nacisk na zwiększanie świadomości o nieocenionym wpływie aktywności fizycznej na rozwijający się, młody organizm rodziców.

Odpowiedzi tak kilka razy stanowią 27%, tylko raz 14%, nie nigdy 59% i na szczęście tych ostatnich jest najwięcej.

O zachęcaniu rodziców do aktywnego uczestnictwa w zajęciach

Tabela 10. Zestawienie odpowiedzi na pytanie 9

	Dziewczeta gimnazjum	Chłopcy gimnazjum	Dziewczeta liceum	Chłopcy liceum
Zdecydowanie tak	5	4	11	17
Raczej tak	6	9	16	8
Nie wiem, nie mam zdania	0	0	0	0
Raczej nie	16	13	2	3
Zdecydowanie nie	3	4	1	2

Analizując odpowiedzi na pytanie 9, można zauważyć, iż najczęściej gimnazjalistki odpowiadały, że rodzice raczej nie motywują ich do aktywnego uczestnictwa na zajęciach wychowania fizycznego, podobnie tak ich koledzy. Starsze koleżanki raczej są zachęcane do aktywności, a licealiści zdecydowanie tak. Po raz kolejny odpowiedzi uczniów poszczególnych szkół różnią się. W najmniejszym stopniu motywowane do aktywności na lekcjach przez rodziców są dziewczęta z gimnazjum, a w największym ich starsze koleżanki. Jest to pewnie jeden z czynników, który przyczynił się do tego, że najwięcej gimnazjalistek zadeklarowało, iż nie uczestniczyłoby w zajęciach wychowania fizycznego gdyby nie był one obowiązkowe.

Odpowiedzi zdecydowania tak stanowią 31%, raczej tak 33%, raczej nie 28%, zdecydowanie nie 8%. Większość respondentów 64% stwierdziło, iż rodzice zachęcają ich do aktywności na lekcjach wychowania fizycznego.

O osobach będących przykładem do podejmowania aktywnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego

Tabela 11. Zestawienie odpowiedzi na pytanie 10

	Dziewczeta gimnazjum	Chłopcy gimnazjum	Dziewczeta liceum	Chłopcy liceum
Rodzice	2	4	3	1
Nauczyciel wychowania fizycznego	3	4	10	5
Znani sportowcy	13	15	9	17
Rodzeństwo	2	1	2	6
Rówieśnicy	10	6	1	1
Inne	0	0	0	0

Najczęściej wybieranymi osobami będącymi przykładem do podejmowania aktywności na lekcjach wychowania fizycznego wśród młodzieży gimnazjalnej oraz ich starszych kolegów byli znani sportowcy, natomiast wśród licealistek nauczyciel wychowania fizycznego. Następną najczęściej pojawiającą się odpowiedzią u młodzieży gimnazjalnej byli rówieśnicy, u starszych dziewcząt znani sportowcy, a u chłopców rodzeństwo. Oznacza to, że młodzież interesuje się sportem, często występując w roli kibica. Świadomość ta niesie możliwość wykorzystania zainteresowania sportem w celu zachęcania młodzieży do aktywnego spędzania wolnego czasu, tak by ukształtować trwałe zainteresowanie aktywnością ruchową. Kolejnymi najczęściej wybieranymi osobami byli nauczyciel wychowania fizycznego i rówieśnicy. Dlatego bardzo ważne jest by nauczyciel sam był przykładem aktywnego spędzania czasu, żeby był widoczny na imprezach sportowych nie tylko jako organizator czy kibic ale jako uczestnik.

O wykształceniu rodziców respondentów:

Tabela 12. Zestawienie odpowiedzi na pytanie 11, mama

	Dziewczeta gimnazjum	Chłopcy gimnazjum	Dziewczeta liceum	Chłopcy liceum
Podstawowe	3	3	3	2
Zasadnicze zawodowe	9	8	6	7
Średnie techniczne	9	13	9	8
Wyższe	7	5	8	10
Doktorat inne wyższe stopnie	2	1	4	3

Tabela 13. Zestawienie odpowiedzi na pytanie 11, tata

	Dziewczęta gimnazjum	Chłopcy gimnazjum	Dziewczęta liceum	Chłopcy liceum
Podstawowe	5	3	2	4
Zasadnicze zawodowe	13	7	5	8
Średnie techniczne	8	16	14	9
Wyższe	3	4	7	6
Doktorat inne wyższe stopnie	1	0	2	3

Zdanych zawartych w tabeli 12 i 13, można zauważyć, że najwięcej rodziców posiadających wyższe wykształcenie jest wśród licealistów. Natomiast z wykształceniem podstawowym i zasadniczym zawodowym jest wśród dziewcząt i chłopców z gimnazjum.

Rodzice z podstawowym wykształceniem stanowią 10%, zasadniczym zawodowym 26%, średnim technicznym 36%, wyższym 21%, zaś z doktoratem lub wyższym stopniem naukowym 7%.

Jak wynika z analizy materiału badawczego ostatnia postawiona hipoteza, potwierdziła się. Respondenci w grupach, w których liczba rodziców z wyższym wykształceniem była największa:

- w pytaniu 9 najliczniej zadeklarowali, iż są systematycznie zachęcani przez rodziców do podejmowania aktywnego udziału na zajęciach,
- w pytaniu 4 zgodnie z założeniem najliczniej zadeklarowali, że chętnie biorą aktywny udział w tych zajęciach.

Skala dyferencjału semantycznego pozwala zbadać rodzaj postawy osoby badanej – ucznia, uczennicy, wobec badanego przedmiotu – lekcji wychowania fizycznego. Respondenci wykazujący pozytywną postawę wobec tych zajęć powinni zaznaczać w tabeli punkty bliższe 7 niż 1, gdyż po prawej stronie znajdują się określenia o pozytywnym stanie uczuć wobec badanego przedmiotu. Osoba charakteryzująca się wysoce pozytywną postawą wobec zajęć wychowania fizycznego może uzyskać najwyższy wynik 112 punktów.

Zestawiając dane zawarte w tabeli 14 można zaobserwować, iż wśród gimnazjalistek najniższy wynik to 41 pkt, najwyższy 105 pkt. Wśród ich kolegów najniższy to 65 pkt, a najwyższy 106. Można również zauważyć, iż wśród dziewcząt wyniki od 100 pkt i wyżej wystąpiły tylko 2 razy, a u chłopców 12 razy, zaś wyniki poniżej 56 pkt (granicy postawy negatywnej i pozytywnej) u uczennic wystąpił 6 razy, a u uczniów nie pojawił się.

Wśród licealistek najniższy wynik to 54 pkt, najwyższy 106 pkt, u ich kolegów najniższy to 69 pkt, najwyższy 108. Wyniki powyżej 100 pkt u dziewcząt wystąpiły 3 razy, u chłopców 8, zaś poniżej 56 u uczennic raz, a u chłopców nie wystąpiły.

Spośród wszystkich wyników te poniżej 56 pkt stanowią 6%, powyżej 100 pkt 21%.

Z analizy danych wynika, iż największe zróżnicowanie postaw występuje u dziewcząt z gimnazjum, a najmniejsze u ich starszych kolegów.

Porównując dane przedstawione w tabeli 15 można zaobserwować, iż najwyższą średnią w skali postaw uzyskali chłopcy z liceum równą 91 pkt, a najniższą ich młodsze koleżanki 70,68 pkt.

Zarówno w szkole gimnazjalnej jak i ponadgimnazjalnej chłopcy osiągnęli wyższą średnią od swoich koleżanek. W gimnazjum różnica wynosi 18,35 pkt, a w liceum 13,59 pkt.

Można również zauważyć, że zarówno uczennice jak i uczniowie z liceum uzyskali wyższe średnie od swoich młodszych koleżanek i kolegów. Różnica ta między dziewczętami wynosi 7 pkt, natomiast między chłopcami jest mniejsza i wynosi 2,26 pkt.

Analiza skali dyferencjału semantycznego

Tabela 14. Zestawienie odpowiedzi skali postaw poszczególnych uczniów we wszystkich grupach badanych

	Dziewczeta gimnazjum	Chłopcy gimnazjum	Dziewczeta liceum	Chłopcy liceum
1	91	92	84	96
2	84	77	67	108
3	100	80	64	83
4	105	78	70	104
5	91	65	54	84
6	62	55	64	108
7	83	106	74	89
8	48	65	60	86
9	84	72	72	101
10	97	68	106	87
11	77	105	100	69
12	41	104	103	84
13	52	98	94	89
14	80	107	67	105
15	65	106	94	104
16	35	79	85	84
17	46	96	70	89
18	59	102	82	96
19	45	106	104	69
20	64	102	65	87
21	83	99	89	89
22	65	102	98	100
23	97	103	94	95
24	90	105	84	108
25	90	97	95	100
26	64	87	75	99
27	76	85	70	98
28	54	90	64	95
29	63	94	69	89
30	70	105	68	105
Średnia arytmetyczna	70,68	89,03	77,90	91,29
SD	18,62	16,94	14,78	10,25

Analizując zgromadzony materiał badawczy można zaobserwować, iż wśród młodzieży szkolnej trzecich klas Gimnazjum nr 1 w Nakle nad Notecią oraz Zespołu Szkół im. Stanisława Staszica w Nakle dominują pozytywne postawy wobec zajęć wychowania fizycznego. Jest to optymistyczny fakt, który powinien być podstawą w kształtowaniu permanentnego zainteresowania aktywnością ruchową, tak ważną dla młodego organizmu.

WNIOSKI

Zgromadzony materiał badawczy umożliwił stwierdzenie następujących wniosków:

1. 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.

2. Nie występuje duże zróżnicowanie motywów między uczniami poszczególnych szkół.

3. Stwierdzono zależności aktywnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego od:

- Płci – chłopcy ćwiczą częściej i chętniej, niż dziewczęta,
- Subiektywnej oceny własnej sprawności fizycznej – osoby oceniające poziom swojej sprawności jako dobry lub bardzo dobry, ćwiczą częściej niż pozostałe,
- Wykształcenia rodziców – uczniowie rodziców z wyższym wykształceniem są przez nich motywowani do aktywnego udziału w zajęciach i chętniej na nich ćwiczą.

4. U przebadanych osób dominują pozytywne postawy wobec lekcji wychowania fizycznego. Pomiędzy poszczególnymi grupami występują małe dysproporcje.

Zebrany materiał badawczy pozwolił na potwierdzenie następujących hipotez postawionych w pracy:

1. Młodzież ponadgimnazjalna chętniej bierze udział w zajęciach wychowania fizycznego niż ich młodsze koleżanki i koledzy.

2. Gdyby zajęcia te nie były obowiązkowe więcej dziewcząt niż chłopców nie uczestniczyłoby w nich. Różnice te są jednak nieduże.

3. Chłopcy wykazują większą aktywność i chętniej uczestniczą na lekcjach wychowania fizycznego niż dziewczęta, zarówno w klasach gimnazjalnych jak i ponadgimnazjalnych.

4. Hipoteza o najczęściej wybieranych motywach sprawdziła się tylko częściowo. Dziewczęta najczęściej wybierały zdrowie i siłę, poczucie obowiązku do udziału w zajęciach, przeżywanie uczucia zadowolenia, zaś chłopcy zdrowie i siłę oraz odwagę do wykonywania trudnych ćwiczeń.

5. Osoby oceniające poziom swojej sprawności jako dobry lub bardzo dobry ćwiczą częściej niż osoby oceniające go jako przeciętny lub poniżej przeciętnej.

6. Uczniowie rodziców z wyższym wykształceniem są przez nich motywowani do aktywnego udziału w zajęciach, chętniej i częściej biorą w nich aktywny udział.

Literatura

1. Bielecki J. *Wybrane zagadnienia z psychologii*. ATK, Warszawa, 1986.
2. Bohner G. Wanke M.. *Postawy i zmiana postaw*. GWP Gdańsk. 2004
3. Chromiński Z. *Aktywność dzieci i młodzieży*. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa. 1987
4. Czajkowski Z. *Motywacja w sporcie*. Resortowe Centrum Metodyczno-szkoleniowe Kultury fizycznej i sportu, Warszawa. 1989.
5. Demel M., Skład A. *Teoria wychowania fizycznego*. PWN, Warszawa, 1986.
6. Denys A. deCatanzaro. *Motywacje i emocje w: w ujęciu ewolucyjnym, fizjologicznym, rozwojowym i społecznym*. Zysk i S-ka Wydaw., Poznań. 2003
7. Drabik J. *Aktywność fizyczna dzieci, młodzieży i dorosłych*. Wydawnictwo Uczelniane AWF, Gdańsk. 1995.
8. *Encyklopedia psychologii*. Warszawa 1995..
9. Franken R. E. *Psychologia motywacji*. Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, Gdańsk. 2005.
10. Górna K. *Przygotowanie młodzieży do uczestnictwa w kulturze fizycznej*. AWF, Katowice. 2001
11. Grabowski H.. *Teoria fizycznej edukacji*. WSiP, Warszawa. 1999
12. Gracz J., Sankowski T.. *Psychologia sportu*. AWF Poznań. 1995
13. Gracz J., Sankowski T. *Psychologię rekreacji i turystyki*. AWF Poznań, 2001.
14. Gracz J., Sankowski T. *Psychologia aktywności sportowej*. AWF Poznań. 2005.
15. Hilgard E. *Wprowadzenie do psychologii*. PWN, Warszawa. 1972.
16. Jarvis M. *Psychologia sportu*. Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, Gdańsk. 2003.
17. Krucz I., Reykowski J. (red.), 1975. *Studia nad teorią czynności ludzkich*. PWN, Warszawa.
18. Madsen K. *Współczesne teorie motywacji*. PWN, Warszawa. 1980.
19. Maruszewski M., Reykowski J., Tomaszewski T. *Psychologia jako nauka o człowieku*. Książka i Wiedza, Warszawa. 1966.
20. Mądrzycki T. *Psychologiczne prawidłowości kształtowania się postaw*. WSiP, Warszawa. 1977.
21. Mika S. *Wstęp do psychologii społecznej*. PWN, Warszawa. 1975
22. Nowak S. *Teorie postaw*. PWN, Warszawa. 1973
23. Obuchowski K. *Psychologia dążeń ludzkich*. PWN, Warszawa. 1983
24. Parkinson B., Andrew M., Colman M. (red.), 1999. *Emocje i motywacja*. Zysk i S-ka Wydaw., Poznań.
25. Pilich T., Bauman T. *Zasady badań pedagogicznych*. Strategie ilościowe i jakościowe. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa. 2001
26. Rejkowski J. *Z zagadnień psychologii motywacji*. WSiP, Warszawa, 1976.
27. Smirnow A., Leontjew A., Rubinsztejna S., Tiepłow B. (red.), 1966. *Psychologia*. PWN, Warszawa.
28. Strzyżewski S. *Proces wychowania w kulturze fizycznej*. WSiP, Warszawa. 1990.
29. Szewczuk W.. *Psychologia*. WSiP, Warszawa. 1990
30. Sztumski J.. *Wstęp do metod i techniki badań społecznych*. Śląsk, Katowice. 1999

31. Tomaszewski T. (red.). *Psychologia*. PWN, Warszawa. 1982
32. Tyszkowa M.. *Aktywność dzieci i młodzieży*. WSiP, Warszawa. 1990
33. Ulatowski T.. *Z badań nad stanem kultury fizycznej w Polsce*. AWF, Warszawa. 1987
34. Ulatowski T. *Praktyka sportu*. Estrella, Warszawa. 1996.
35. Zimbardo P., Leippe M.. *Psychologia zmiany postaw i wpływu społecznego*. Zys i S-ka Wydaw., Poznań. 2004
36. Zuchora K. *Wychowanie w kulturze fizycznej*. Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa. 1980.