

RAFAŁ PAWŁOWSKI

MOTYWY UPRAWIANIA SPORTU MASOWEGO PRZEZ STUDENTÓW

Gwałtowny postęp techniczny posiada – obok niezaprzeczalnych wartości – również pewne strony ujemne, niosąc ze sobą zagrożenia dla właściwej egzystencji człowieka. Rozwój różnorodnych urządzeń technicznych, ograniczających bądź całkowicie zastępujących wysiłek i związany z nim szeroki zakres działania aparatu ruchowego człowieka ogranicza jego aktywność ruchową i wydatkowanie energii, co wywiera ujemny wpływ zarówno na biologiczną, jak i psychiczną sprawność organizmu ludzkiego. Rezultatem postępu technicznego jest także jednostronność pracy fizycznej, jej duże uproszczenie, co prowadzi do znużenia psychicznego i fizycznego. Obszar aktywności człowieka jest coraz bardziej ograniczony, co powoduje, że często popada on w stany frustracji. Rezultatem takiego stanu rzeczy jest przeciążenie systemu nerwowego i związane z nim efekty zaburzeń przystosowania biospołecznego. Wśród różnych sposobów neutralizowania negatywnych skutków rozwoju cywilizacji zasadniczą rolę odgrywa sposób spędzania wolnego czasu. Niestety, w społeczeństwie polskim dominuje model bierny (Erdmann, 1985; T. Wolańska i in., 1983), a przyjęciu tak modnych w środowiskach zachodnich aktywnych form wypoczynku nie sprzyjają także dość głęboko zakorzenione wadliwe, niezgodne z zasadami higieny psychicznej tradycje zaoposzarowania czasu wolnego.

Wśród różnorodnych mniej lub bardziej aktywnych form wypoczynku ludzi szczególne znaczenie posiada rekreacja ruchowa jako swoisty rodzaj dobrowolnej aktywności, która ma na celu przede wszystkim systematyczną, wydajną regenerację fizycznych i psychicznych sił człowieka, jak też i poszerzenie sfery jego zainteresowań. W ciągu ostatnich trzydziestu lat na całym świecie, a szczególnie w krajach wysoko rozwiniętych, obserwuje się znaczny wzrost popularności różnych dyscyplin tzw. sportu masowego. Coraz więcej ludzi w różnym wieku do-

strzeżąc zbawienny wpływ aktywności fizycznej na swoje zdrowie, sprawność, samopoczucie i wygląd zewnętrzny. Stąd dziesiątki milionów uprawiających systematycznie jogging, tenis ziemny, aerobik, jazdę na rowerze, a także kulturystykę. Budowanie proporcjonalnego umięśnienia (*body building*) jest zajęciem popularnym także w Polsce. Kulturystyka staje się w coraz szerszych kręgach społecznych synonimem dbania o sportową, zgrabną sylwetkę. Dla wielu osób stanowi ona składnik zdrowego stylu życia.

Przedmiot i metody badań

Podstawowym narzędziem badawczym w realizacji tematu jest technika kwestionariusza. Konstrukcja kwestionariusza została oparta na obserwacji zachowań młodzieży ćwiczącej w siłowniach kulturystycznych. Jako metodę pomocniczą zastosowano obserwację, w dwojakim jej rozumieniu:

- obserwacja w okresie poprzedzającym badania właściwe, stanowiąca inspirację do opracowania użytego w badaniach kwestionariusza,
- obserwacja dokonana w toku badań, która miała charakter bezpośredni, jawny i dotyczyła każdej z badanych osób. Celem jej była ocena postaw respondentów wobec prowadzenia badań, ich współpracy oraz zachowania podczas udzielania odpowiedzi. Może to stanowić pewien wskaźnik ułatwiający ocenę wiarygodności uzyskanych wyników.

Badaniami przeprowadzonymi w roku 1999 objęto 72-osobową grupę mężczyzn w wieku od 19 do 25 lat, studiujących w uczelniach kieleckich na studiach dziennych. Każdy z badanych uzupełnił kwestionariusz, w którym zawarto 32 motywy, jakimi kierują się zwykle ludzie podejmując ćwiczenia w siłowni kulturystycznej. Motywy te wchodziły w skład ośmiu grup motywacji. Grupy potrzeb i motywów skłaniających osoby badane do uprawiania ćwiczeń siłowych zostały wyodrębnione na podstawie podziału dyspozycji motywacyjnych wchodzących w skład struktury motywacji aktywnych zachowań rekreacyjnych (Winiarski, 1991). Do siedmiu wymienionych w literaturze grup dyspozycji motywacyjnych dołączono grupę motywów estetycznych, które mają duże znaczenie w kulturystyce. Ostatecznie w użytym kwestionariuszu uwzględniono osiem grup motywów: aktywnościowe, kataraktyczne, zdrowotne, emocjonalne, społeczne, ambicjonalne, poznawcze, estetyczne. Dla każdej potrzeby i wiążących się z nią motywów opra-

cowano po cztery stwierdzenia ułożone losowo. Przyjęto, że liczba wyborów stwierdzeń przemawiających za istnieniem w osobowości badanego danego motywu jest jednocześnie miarą jego nasilenia (wynik od 0 do 4).

Celem przeprowadzonych badań była próba znalezienia odpowiedzi na pytanie: *Jaka jest treść motywacji do uprawiania ćwiczeń z obciążeniem przez studentów?* Wyniki badań miały potwierdzić następującą hipotezę badawczą: *Motywy aktywnościowe i estetyczne mają największe znaczenie dla studentów uprawiających kulturystykę.*

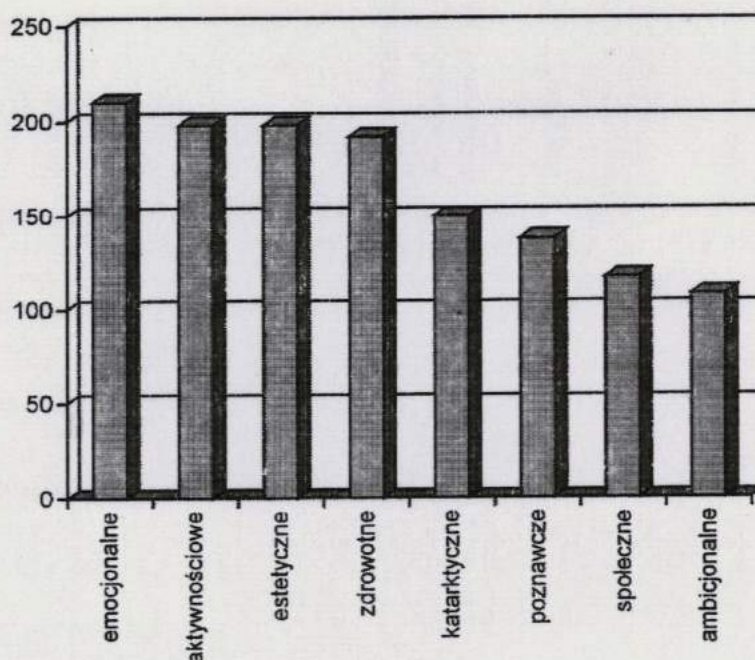
Wyniki badań

Wyniki przeprowadzonych badań pozwalają ustalić hierarchię motywów, jakimi kierują się mężczyźni z badanej grupy wiekowej przy podejmowaniu decyzji o podjęciu i kontynuowaniu ćwiczeń w siłowni kulturystycznej. Uzyskane wyniki nie potwierdzają w pełni postawionej hipotezy badawczej, jakoby najważniejszymi motywami uczęszczania do siłowni przez badanych studentów, czyli ludzi młodych (w wieku do 25 lat) są motywy aktywnościowe i estetyczne. Są one bardzo ważne, ale na pierwszym miejscu respondenci najczęściej wymieniają chęć zaspokojenia potrzeb emocjonalnych.

Tabela 1

Klasyfikacja grup motywacji do ćwiczeń w siłowni i ich nasilenie

Grupy motywów	Liczba punktów	Nasilenie (%)	Ranga
Emocjonalne	210	72.9	I
Aktywnościowe	198	68.8	II-III
Estetyczne	198	68.8	II-III
Zdrowotne	192	66.7	IV
Katarktyczne	150	52.1	V
Poznawcze	138	47.9	VI
Spoleczne	117	40.6	VII
Ambicjonalne	108	37.5	VIII



Rys.1. Hierarchia grup motywacji do ćwiczeń w siłowni w badanej grupie

Ranking motywów do uczestnictwa w treningu siłowym na podstawie wyników przeprowadzonych badań

I. Motywy emocjonalne (nasilenie 72,9%), np. *ćwiczę, ponieważ kulturystyka wynagradza mi monotonię codziennego życia lub ciężkie ćwiczenia w siłowni pozwalają mi wytłumić emocje dnia codziennego i na spokojne, rozważne rozwiązywanie problemów*. Biorąc pod uwagę dużą ilość nauki, jaką obciążona jest młodzież studiująca, a także częste podejmowanie dorywczej pracy, nie może dziwić fakt poszukiwania sposobów wytłumienia emocji, odciążenia umysłu. Badani podkreślają także radość i satysfakcję, jaką czerpią z uczestnictwa w treningu siłowym, co związane jest z tym, że rekreacja ruchowa jako zajęcie dobrowolnie podejmowane w czasie wolnym wyzwala emocje pozytywne.

II-III. Motywy aktywnościowe i motywy estetyczne (68,8%). Motywy należące do grupy aktywnościowych, np. *ćwiczenia siłowe dają mi możliwość wyładowania nadmiaru energii, wyżycia się lub trening siłowy poprzez wysiłek fizyczny powoduje wzbogacenie mojej aktywności psychicznej*. Stwierdzenia te przekonują, że istnieją cywilizowane sposoby „wyżycia się”, z pozytywnym skutkiem dla

własnego zdrowia i kondycji, a z drugiej strony bez narażania dóbr osobistych i materialnych innych członków społeczeństwa. Potrzeba agresji stanowiła w przeszłości jeden z zasadniczych warunków przetrwania człowieka w walce o byt. Obecnie, po utracie swego biologicznego znaczenia, jest jednym z najtrudniejszych do rozwiązania problemów współczesnej cywilizacji (Winiarski, 1989). Tylko wypoczęty umysł może przyswajać dużą ilość wiedzy, a - jak stwierdza znaczna część badanych - aktywność fizyczna pobudza organizm do zwiększonej aktywności umysłowej. Zaspokajanie potrzeb estetycznych dokonuje się w rekreacji fizycznej poprzez kontakt ze środowiskiem naturalnym oraz poprzez samą aktywność człowieka, finezję i estetykę jego ruchów, natomiast w kulturystyce poprzez szybkie pozytywne zmiany w wyglądzie ciała. Dla zachowania estetycznej sylwetki ważne jest pozbycie się zbędnej tkanki tłuszczowej i spowolnienie procesu starzenia się. Wiadomo, że utrata mięśni wraz z przyrostem lat jest jednym z głównych powodów otyłości, obok nadmiernego jedzenia, braku ruchu, genetycznych uwarunkowań. Ćwiczenia kulturystyczne wpływają korzystnie na stosunek pomiędzy tkanką tłuszczową a mięśniową. Im większa jest masa mięśniowa (w stosunku do tkanki tłuszczowej), tym aktywniejsza jest przemiana materii.

IV. Motywy zdrowotne (66,7%) wyrażone są w kwestionariuszu w formie odpowiedzi typu: *ćwiczę, ponieważ kulturystyka zapobiega szybkiemu starzeniu się lub chciałbym poprzez trening siłowy zrzucić nadmierną wagę w celu osiągnięcia lepszej sprawności i zdrowia*. Pozytywne skutki aktywności fizycznej człowieka na jego stan zdrowia są oczywiste. Najwięcej kontrowersji wzbudzają twierdzenia powstawania nadciśnienia tętniczego u kulturystów. Osoby z nadwagą mogą za pomocą ćwiczeń fizycznych zredukować w sposób naturalny część zbędnej tkanki tłuszczowej, co jest sposobem prowadzącym do obniżenia ciśnienia. R. Janvier i H. Guzman, badacze z Uniwersytetu Hopkinsa, w 1981 roku doszli do wniosku, że najlepszą formą na obniżenie ciśnienia tętniczego krwi może być aerobiczny trening obwodowy (Jabłoński, 1991). Ci, którzy mają objawy nadciśnienia, powinni zaczynać ćwiczenia z bardzo małymi obciążeniami. Regularny trening kulturystyczny w każdym wypadku zwiększa efektywność pracy serca i obniża tętno podczas wypoczynku. Dowodem przemawiającym za istnieniem powyższej zależności jest fakt, że zaawansowani kulturyści mają niższe ciśnienie

tętnicze niż początkujący. Cieszy nas bardzo postawa młodych ludzi, którzy już w latach młodzieńczych myślą o zapobieganiu szybkiemu starzeniu się, dbają o zdrowie i sprawność. Należy się spodziewać, że znaczenie motywów zdrowotnych będzie rosło wraz z wiekiem ćwiczących, wszak o zdrowie dbamy bardziej, kiedy mamy go coraz mniej.

V. Motywy kataraktyczne (52,1%). Chęć zaspokojenia potrzeby oczyszczenia poprzez wysiłek fizyczny zgłasza ponad połowa mężczyzn uczestniczących w badaniach. Twierdzą: *uczestnictwo w ćwiczeniach pozwala mi na ucieczkę od wszystkiego, co mnie otacza lub w czasie ćwiczeń zmniejsza się rola autorytetów, wszyscy są tak samo ważni*. Dla badanej grupy studentów trening prowadzony ze względu na motywy z tej grupy oznacza chęć uwolnienia się od nadmiernych obciążeń życia codziennego, próbę zerwania, przynajmniej krótkotrwałego, narzucanych więzi społecznych.

VI. Studenci, którzy wybrali motywy poznawcze (47,9%) jako te, które były powodem podjęcia przez nich treningu siłowego, wypowiedzieli się, że *przychodzą do siłowni, ponieważ tutaj mogą poznać skomplikowaną budowę ludzkiego ciała, a także możliwości wpłynięcia na jego ukształtowanie poprzez trening*.

VI. Motywy społeczne (40,6%) – każdy człowiek pragnie zaspokajać swoje potrzeby społeczne, np. należeć do grupy. Rekreacja fizyczna ma szansę stać się antidotum na przejawiające się we współczesnej cywilizacji zjawisko osamotnienia, wyobcowania wśród mieszkańców dużych miast. Poprzez udział we wspólnym treningu nawiązują się trwałe więzi społeczne. Dobrowolność uczestnictwa w grupie treningowej, wspólne zainteresowania są gwarancją tej trwałości (Wiński, 1989). W okresie studiów istnieje wiele płaszczyzn życia, na których można zaspokajać swoje potrzeby społeczne. Należy spodziewać się, że wraz z wiekiem ilość osób, dla których jednym z zasadniczych powodów uczestnictwa w sporcie masowym, m.in. w kulturystyce, będą motywy poznawcze, znacznie zwiększy się.

VIII. Najniżej sklasyfikowanymi, w hierarchii wynikającej z przeprowadzonych badań, są motywy ambicjonalne. Okazało się, że niewielu ćwiczących chciałoby osiągnąć dobry wynik w sportach siłowych i niewielu (co może trochę dziwić) pragnie posiadać dużą siłę. Potrzeby ambicjonalne (np. potrzeba osiągnięć, prestiżu, władzy) są „motorem napędowym” wielu konstruktywnych działań pod-

miotu. Poprzez aktywność w czasie wolnym człowiek stara się zaspokoić swoje ambicje, sprawdzić się, dowartościować we własnych oczach jak również bliższych mu osób. Mając możliwość swobodnego wyboru formy rekreacji, wybiera nie tylko te, których uprawianie sprawia mu największą przyjemność, ale także te, które realizują jego potrzeby ambicjonalne (Winiarski, 1989).

Piśmiennictwo

1. Erdmann L.: Rekreacja fizyczna różnych środowisk społecznych. Warszawa 1985
2. Hilgard E.R.: Wprowadzenie do psychologii. Warszawa 1968
3. Jabłoński J.: Magazyn kulturalistyczny „Jacek”. Piła 1991
4. Koprońska T.: Formy korzystania z czasu wolnego. Warszawa 1981
5. Mizieliński S.: Kulturystyka. Warszawa 1987
6. Nałęczka D.: Rekreacja ruchowa w strukturze czasu wolnego różnych środowisk społecznych. Kraków 1987
7. Reykowski J.: Z zagadnień psychologii motywacji. Warszawa 1982
8. Winiarski R.: Motywacja aktywności rekreacyjnej człowieka. Kraków 1991
9. Winiarski R.W.: Wstęp do teorii rekreacji (ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej). Kraków 1989
10. Wohl A.: Miejsce i rola kultury fizycznej we współczesnej cywilizacji. „Roczniki Naukowe AWF” w Warszawie, VIII, 1968
11. Wolańska T. (red.): Wybrane zagadnienia rekreacji ruchowej. Warszawa 1984
12. Wolańska T. (red.): Wzorce i wzory rekreacji ruchowej. Warszawa 1983

Summary

Of principle part in fighting of negative results of civilization development performs manner spending of free time. More and more more people in different age perceives beneficial influence of physical activity on one's own health, efficiency, frame of mind. Millions of people tilling mass-sports, physical culture too. This article refers qualifications of motives of undertaking training by students. In hierarchy of motives, arranged basing on results of investigatins, results that persons in exercises on power-plant most seek possibilities of satisfaction of emotional needs, activity, aesthetical and wholesome. Decidedly lowest in ranking of motives we find motives social and dictated by ambition.

POLSKIE STOWARZYSZENIE NAUKOWE
ANIMACJI REKREACJI I TURYSTYKI

**AKTYWNOŚĆ REKREACYJNA,
SPORTOWA I TURYSTYCZNA W RÓŻNYCH
ŚRODOWISKACH
SPOŁECZNO - ZAWODOWYCH
Diagnoza i propozycje rozwiązań**

Praca zbiorowa pod redakcją naukową

*Iwony Kiełbasiewicz - Drozdowskiej
Mariana Marcinkowskiego
Wiesława Siwińskiego*

Poznań 2000