

УДК 796.412

MOTYWY WYBORU AEROBIKU SPORTOWEGO W ŚRODOWISKU MŁODZIEŻY STUDENCKIEJ

**Anna PERZYŃSKA-BISKUP, Leon BISKUP, Krystyna KAPIK-GRUCA,
Dorota LIPKA-NOWAK, Dorota DUDEK**

Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków. POLSKA

МОТИВИ ВИБОРУ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ В СЕРЕДОВИЩІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ. Анна ПЕРЖИНЬСКА-БІСКУП, Леон БІСКУП, Кристина КАПІК-ГРУЦА, Дорота ЛІПКА-НОВАК, Дорота ДУДЕК. *Академія фізичного виховання, Краків. ПОЛЬЩА.*

Анотація. Спортивна аеробіка належить до найпопулярніших видів гімнастики, які особливо інтенсивно розвиваються серед студентської молоді. В зв'язку з цим, було проведено дослідження для виявлення мотивів, якими керуються студенти, обираючи цю форму рухової активності. Дослідження були проведені серед студентів, які беруть участь у чемпіонатах Польщі серед вищих навчальних закладів.

Ключові слова: студенти, спорт, фізична активність, мотивація.

Wstęp. Okres studencki, to czas nie tylko przeznaczony na naukę, zdobywanie wiedzy i poznanie nowych obszarów związanych z wybranym kierunkiem, ale również etap poznawania nowego środowiska oraz realizowanych w nim sposobów spędzania czasu wolnego. Wśród różnych propozycji wypełnienia tego czasu można wymienić aktywność fizyczną, będącą integralnym elementem nowoczesnego stylu życia. Poza obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego, studenci uczestniczą także w treningach sekcji sportowych zrzeszonych w klubach uczelnianych AZS (Akademicki Związek Sportowy).

Jedną z form ruchu pręźnie rozwijającą się od wielu lat w środowisku studenckim, jest aerobik sportowy. Ciekawą informacją jest fakt iż w Polsce dyscyplina ta rozwija się głównie w wśród studentów. Ciekawym zatem wydaje się poznanie motywów wyboru tej dyscypliny w gronie młodzieży, podejmującej naukę w uczelniach wyższych.

Material i metody badań. Materiał badawczy stanowiła grupa 100 losowo wybranych studentów, uprawiających aerobik sportowy w 20 uczelniach w Polsce. Uczelnie podzielono na trzy kategorie: uczelnie techniczne, akademie i uniwersytety oraz Akademię Wychowania Fizycznego. W celu zgromadzenia materiału empirycznego posłużono się techniką ankiety. W odpowiedziach badani mogli podać kilka przykładów, dlatego suma odpowiedzi nie sumowała się do 100%.

Wyniki i dyskusja. W celu poznania motywów uczestnictwa młodzieży studenckiej w aerobiku sportowym, postanowiono w pierwszej kolejności zbadać okoliczności wyboru, tej jednej z najciekawszych z gimnastycznych dyscyplin.

Wśród czynników wyboru aerobiku sportowego, dominującą rolę odegrali nauczyciele wychowania fizycznego, bowiem 45% badanych podkreśliło ich wpływ na podjęcie takiej właśnie decyzji (tabela 1). Nauczyciele prowadzący obligatoryjne zajęcia WF, obserwując swoich podopiecznych, ich zdolności i zainteresowania, wyłaniali osoby o największych, do tej dyscypliny, predyspozycjach.

Kolejną znaczącą inspiracją do podjęcia aktywności fizycznej przez studentów był wpływ środowiska rówieśniczego, gdyż co piąty badany wymienił sugestią kolegów, jako czynnik decydujący o podjęciu aktywności sportowej [7]. Grupa rówieśnicza stanowi cenne źródło informacji o sporcie i proponowanych przez niego formach. Może tworzyć również wzory zachowań sportowych, a decyzja o uprawianiu sportu jest wynikiem chęci naśladownictwa oraz kontaktów towarzyskich [5].

Wiele z badanych osób dotarło na treningi w wyniku ogłoszenia na uczelni (18%), wybierając tę dyscyplinę z czystej ciekawości. Zaledwie kilka osób trafiło na zajęcia po obejrzeniu zawodów i pokazów na żywo lub w internecie (5%). Niewielki był również wpływ najbliższych na podjęcie decyzji o wyborze aktywności sportowej (1%). Potwierdza to zmniejszającą się wraz z wiekiem rolę rodziny, a wzrost wpływu grupy rówieśniczej na wybory sportowe [9]. Pozostałe 9% respondentów

wymieniło różnorodne drogi do sportu, w tym zupełnie przypadkowe kontakty ze sportem.

Tabela 1

Okoliczności rozpoczęcia uprawiania aerobiku sportowego (%)

Okoliczności	Akademie i Uniwersytety	Uczelnie Techniczne	AWF	Ogółem
Namówił mnie nauczyciel WF	47	47	38	45
Namówiła mnie do tego koleżanka/ kolega	15	27	33	22
Ogłoszenie na uczelni	24	13	10	18
Obejrzałem/am zawody i spodobała mi się ta dyscyplina	8	-	5	5
Namówili mnie rodzice/rodzeństwo	2	-	-	1
Inne	4	13	14	9

Z okolicznościami podjęcia aktywności sportowej bezsprzecznie łączą się motywy rozpoczęcia uprawiania aerobiku sportowego. Są one najczęściej „...zespołem różnych czynników pobudzających, ukierunkowujących nasze dążenie, pobudzających do określonej działalności oraz wyznaczających nasze zachowanie” [1]. W celu poznania motywacji towarzyszących decyzjom o rozpoczęciu treningów, zadano respondentom pytanie: Dlaczego wybrałeś/aś właśnie tę dyscyplinę?

Wśród odpowiedzi wyróżnić można kilka podstawowych motywów, w których dominującym jest zainteresowanie ruchem przy muzyce 59%. Jak łatwo dostrzec w tabeli 2, w gronie motywów czołowe miejsce zajmują aspekty o charakterze sportowym i emocjonalnym, przy czym studenci Akademii i Uniwersytetów (63%) główny nacisk kładą na poprawę własnej sprawności i sylwetki.

Tabela 2

Motywy wyboru aerobiku sportowego (%)

Rodzaje motywów	Akademie i Uniwersytety	Uczelnie Techniczne	AWF	Ogółem
Lubię ruch przy muzyce	59	53	67	59
Dla poprawy swojej sylwetki i sprawności fizycznej	63	53	38	55
Lubię występy, rywalizację, emocje związane z zawodami	41	53	86	54
Dla korzyści materialnych (stypendia, nagrody)	18	30	5	19
Ze względu na widowiskowość tej dyscypliny	16	13	29	18
Mam możliwość poznania nowych ludzi	14	23	14	17
Ze względu na możliwość kształtowania zdrowia	22	13	5	16
Lubię odnosić sukcesy	14	17	14	15
Lubię wyróżniać się wśród rówieśników	14	7	-	9
Inne	4	7	14	7

Natomiast studenci Akademii Wychowania Fizycznego doceniają głównie rywalizację i emocje związane ze współzawodnictwem sportowym (86%). Uzasadnieniem tego może być fakt, iż studenci sportowych uczelni, tak jak wszyscy sportowcy, mają w sobie „żyłkę” rywalizacji. Jest ona dla nich ważnym czynnikiem, motywującym ich do działania oraz pozwalającym poznać zarówno radość zwycięstwa, jak i gorzyc porażki.

Dla studentów uczelni technicznych inspiracją do podejmowania aktywności sportowej były w równym stopniu udział w tej specyficznej dyscyplinie, wymagającej od zawodnika umiejętności poruszania się przy muzyce, jak i walory sprawnościowe oraz radość z rywalizacji.

Dla zaledwie, co piątego zawodnika czynnikiem motywującym okazały się korzyści materialne, przy czym powód ten wymieniali głównie reprezentanci uczelni technicznych (30%). Można więc przypuszczać, że w tych właśnie szkołach istnieją sprzyjające warunki do uzyskania stypendiów i nagród sportowych. Niewielu natomiast studentów AWF wybrało tę dyscyplinę ze względu na gratyfikacje finansowe. Uczelnie sportowe goszczą w swych murach zawodników rangi mistrzostw Świata, Europy, Uniwersjady i Igrzysk Olimpijskich. Oni też w pierwszej kolejności otrzymują stypendia sportowe. Ze względu na dużą liczbę takich sportowców oraz mniejsze niż w innych uczelniach środki finansowe, zawodnicy aerobiku sportowego w Akademii Wychowania Fizycznego mają niewielkie szanse na korzyści finansowe.

Aspekty towarzyskie, to kolejna przyczyna wyboru aerobiku sportowego jako formy aktywności ruchowej studentów. Waler ten podkreśliła 1/6 ogółu badanych. Podobna grupa osób uprawia ten sport ze względu na korzyści zdrowotne. Mimo, iż czynnik ten nie jest tak wysoko ceniony jak w innych dyscyplinach gimnastycznych [8], to jednak respondenci biorą go pod uwagę. Co ciekawe najmniej zwracają na niego uwagę studenci AWF (5%). Wynika to być może z faktu, że specyfika uczelni wymaga od nich zdrowia na wysokim poziomie lub też mają możliwość jego kształtowania w trakcie codziennych zajęć ruchowych na uczelni. Natomiast mniejsza grupa osób lubi trenować ze względu na osiągnięte sukcesy (15%) oraz chęć wyróżniania się wśród rówieśników (9%).

Pozostałe 7% ankietowanych odpowiadało, że ich motywacją uczestnictwa była np.: potrzeba nabycia nowych umiejętności ruchowych, chęć spędzenia ciekawie wolnego czasu lub dogodnie, w stosunku do innych, terminy treningów.

Bardzo ważne dla młodego człowieka jest zdanie rówieśników i bliskich im osób odnośnie życiowych decyzji, dlatego zapytano ankietowanych co sądzą na temat aerobiku sportowego ich rodzina, znajomi i czy popierają ich wybór (tabela 3). Jak się okazało najbliżsi mają bardzo pozytywny stosunek do tej dyscypliny sportu. Aż 71% badanych odpowiedziało, że wspierają ich oraz akceptują ich decyzję o podjęciu takiej właśnie formy ruchu. Nie było natomiast osoby z najbliższego otoczenia, która byłaby przeciwna, i której ten sport się by się nie podobał.

Tabela 3

Opinie bliskich związane z uprawianą dyscypliną (%)

Opinie bliskich	Akademie i Uniwersytety	Uczelnie Techniczne	AWF	Ogółem
Wspierają mnie, są jak najbardziej za	73	57	86	71
Uważają, że jest to sport wyłącznie dla kobiet	8	27	14	15
Dzięki temu, że trenuję jestem lepiej postrzegany w moim środowisku	19	16	-	14
Są przeciwni, nie podoba im się ta dyscyplina	-	-	-	-

Co ciekawe 15% respondentów zaznaczyło, że ich znajomi uważają aerobik sportowy za sport wyłącznie dla kobiet. Być może przyczyną tego stwierdzenia są uprzedzenia ludzi do tańczących

mężczyzn, czy też do ich stroju lub wyglądu podczas zawodów. Zastanawia taka odpowiedź, gdyż wszystkie dyscypliny gimnastyczne cieszą się dużą popularnością, a zawody rangi mistrzowskiej są w świecie oblegane przez publiczność, pragnącą oglądać wyczyny zarówno kobiet jak i mężczyzn. Być może aerobik sportowy z powodu dezinformacji bywa kojarzony z aerobikiem rekreacyjnym uprawianym w fitness klubach, do których na takie zajęcia uczęszczają głównie kobiety.

Z kolei 14% studentów odpowiedziało, że dzięki trenowaniu aerobiku sportowego są lepiej postrzegani w swoim środowisku. Co ważne nie zaznaczył tego żaden student AWF. W uczelniach sportowych prawie każdy student jest lub był związany z jakąś dyscypliną, dlatego uprawianie sportu nie jest wielkim wydarzeniem w ich grupie rówieśniczej.

Pozytywna postawa najbliższych wobec działalności sportowej zależy w dużej mierze od wyniesionych z dzieciństwa doświadczeń. Szczególnie znaczący wpływ na decyzję wyboru kariery sportowej wywierają sportowe tradycje rodziny. Albowiem im wyższa aktywność sportowa najbliższego otoczenia, tym większa aktywność dzieci [6].

Tabela 4

Usportowienie członków rodziny badanych (%)

Usportowienie członków rodziny	Akademie i Uniwersytety	Uczelnie Techniczne	AWF	Ogółem
Nie uprawia	45	53	62	51
Uprawia amatorsko	39	30	28	34
Uprawia wyczynowo	16	17	10	15

Warto zatem spojrzeć na usportowienie członków rodziny badanych. Jak wynika z tabeli 4, ponad połowa zawodników nie ma w swojej rodzinie osoby zajmującej się sportem. Uwagę przykuwa fakt, że 62% osób z najbliższego otoczenia studentów AWF nie uprawia lub nie uprawiała sportu. Nie kontynuują oni zatem tradycji rodzinnych. Być może rodzice nie mający kontaktu ze sportem w dzieciństwie, postanowili wybrać taką drogę życiową dla swoich dzieci. Zaledwie 15% badanych posiada w swojej rodzinie sportowców wyczynowych, a 34% amatorów.

Następnym krokiem badawczym było poznanie dyscyplin sportowych uprawianych kiedyś lub nadal przez naszych respondentów. Okazało się, że 72% badanych miało w przeszłości kontakt z inną dyscypliną sportu (tabela 5).

Tabela 5

Uprawianie innej dyscypliny w przeszłości (%)

Wyszczególnienie	Akademie i Uniwersytety	Uczelnie Techniczne	AWF	Ogółem
Tak	62	70	84	72
Nie	38	30	16	28

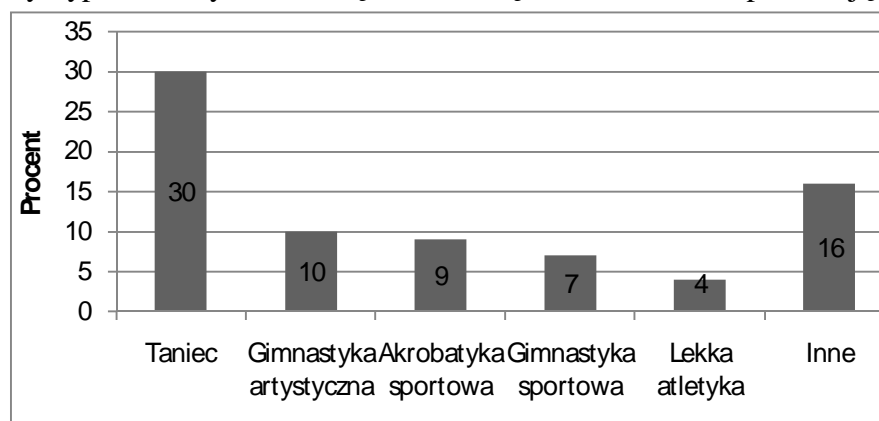
Najczęściej wymienianą przez ankietowanych formą ruchu był taniec i jego odmiany (taniec towarzyski, taniec współczesny, taniec sportowy, disco, hip-hop, balet), który stanowił 30% wyborów (rycina 1).

Kolejne miejsca zajmowały sporty gimnastyczne takie jak: gimnastyka artystyczna (10%), za nią akrobatyka sportowa (9%) oraz gimnastyka sportowa (5%). Lekka atletyka to zaledwie 4% wyborów. Pozostałe 16% stanowiły dyscypliny takie jak: siatkówka, judo, kulturystyka, łyżwiarstwo figurowe, pływanie, tenis, piłka ręczna, kolarstwo i inne. Wymieniały je jednak tylko pojedyncze osoby.

Jak widać aerobik sportowy jest doskonałą alternatywą na kontynuację kariery sportowej dla zawodników sportów gimnastycznych, którzy ze względu na wiek, brak sukcesów lub sportowe wypalenie, zakończyli już zmagania w swojej dyscyplinie.

Kolejnym interesującym zagadnieniem był temat kontynuacji uprawiania wcześniej wybranej dyscypliny. Postanowiono zatem sprawdzić, czy zawodnicy aerobiku sportowego są w stanie pogo-

dzić treningi w różnych sportach. Jak się okazuje blisko $\frac{3}{4}$ badanych skupia się jedynie na aerobiku sportowym (tabela 6). Jedynie studenci AWF kontynuują dotychczasową karierę, traktując aerobik jako sport dodatkowy, bowiem 38% łączy obie dyscypliny sportu. Natomiast dla 87% reprezentantów uczelni technicznych, aerobik sportowy pochłania tyle czasu, że nie są w stanie pogodzić treningów w wielu dyscyplinach. Być może większe obowiązki uczelniane nie pozwalają im na to.



Rycina 1. Najczęściej uprawiane w przeszłości formy aktywności ruchowej

Tabela 6

Kontynuacja uprawiania innej dyscypliny (%)

Wyszczególnienie	Akademie i Uniwersytety	Uczelnie Techniczne	AWF	Ogółem
Nie	67	87	62	72
Tak	33	13	38	28

Podsumowując zatem, można stwierdzić, że główną drogą rekrutacji studentów do aerobiku sportowego były propozycje ze strony nauczycieli wychowania fizycznego wyższych uczelni. Z kolei istotnymi motywami wyboru tej dyscypliny, jakimi kierowali się respondenci były: zamiłowanie do tańca, walory zdrowotne aktywności ruchowej oraz przyjemności płynące z rywalizacji i emocje z nią związane.

Jeśli chodzi o postawę osób bliskich naszym ankietowanym, jest ona bardzo pozytywna, gdyż zdecydowana większość wspiera młodych zawodników oraz akceptuje ich decyzję wyboru tej konkretnej formy ruchu. Jednak jak wynika z badań zawodnicy nie kontynuują tradycji rodzinnych związanych ze sportem, ponieważ ponad połowa osób z najbliższego otoczenia studentów nie uprawiała nigdy sportu.

Warty podkreślenia jest fakt, że większość badanych w przeszłości uprawiała inną dyscyplinę sportu, głównie taniec oraz sporty gimnastyczne. W chwili obecnej skupiają się jednak wyłącznie na treningach aerobiku sportowego.

Wnioski. Przeprowadzona analiza wyników badań pozwala na sformułowanie następujących spostrzeżeń:

1. Podstawową drogą rekrutacji studentów do aerobiku sportowego były sugestie ze strony nauczycieli wychowania fizycznego.
2. Głównymi motywami jakimi kierowali się respondenci przy wyborze tej dyscypliny, były zainteresowania tańcem, walory zdrowotne aktywności ruchowej oraz rywalizacja i emocje z nią związane.
3. Członkowie rodzin i znajomi zawodników, akceptują wybór takiej formy ruchu przez swoich najbliższych.

Bibliografia

1. Czajkowski Z. Psychologia sprzymierzeńcem trenera / Czajkowski Z. – Warszawa : COS RCM – SKFiS, 1996. – 135s.
2. Gacek M. Physical activity in the style of life of the academic youth – psychological condi-

tioning / Gacek M. // *Annales Universitatis Marie Curie-Skłodowska. Sectio D.* – Lublin, 2005. – Vol. LX, suppl. XVI, t. 108.

3. *Kowalska J.* Styl życia i aktywność ruchowa studentów uczelni wychowania fizycznego w Polsce w aspekcie edukacji zdrowotnej / *Kowalska J.* // *Roczniki Naukowe.* – Warszawa : AWF, 2006. – Vol. XLIV. – S. 145 – 160.

4. *Kosiewicz J.* Sympozjum „Społeczne i kulturowe wartości sportu” / *Kosiewicz J., Fe-
miak J., Smoleń A.* // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.* – 2007. – Nr. 10. – S. 63-65

5. *Krawczyk B.* Rodzina grupy rówieśnicze a początki kariery sportowej / *Krawczyk B.* // *Kul-
tura Fizyczna.* – 1987. – Nr. 112. – S. 7; 8 – 14.

6. *Łuczak T.* Środowisko rodzinne zawodniczek-bariera czy zachęta do kontynuowania karie-
ry sportowej / *Łuczak T., Pękańska H.* // *Kultura Fizyczna.* – 1990. – Nr. 1/2. – S. 15 – 20.

7. *Perzyńska-Biskup A.* Czynniki inspirujące do podejmowania wyczynowej aktywności spo-
rtowej w opinii zawodniczek gimnastyki / *Perzyńska-Biskup A, Biskup L.* // *Annales Universitatis
Marie Curie-Skłodowska.* – Lublin, 2006. – Vol. LX, suppl. XVI. – P. 48 – 50.

8. *Perzyńska-Biskup A.* Wyczynowa aktywność sportowa formą promocji zdrowia / *Perzyń-
ska-Biskup A, Kapić-Gruca K., Lipka-Nowak D.* – Lublin : Neurocentrum, 2008.

9. *Winiarski R.* Aktywność sportowa młodzieży. Geneza-struktura, uwarunkowania / *Winiar-
ski R.* – Kraków : AWF, 1995.

MOTYWY WYBORU AEROBIKU SPORTOWEGO W ŚRODOWISKU MŁODZIEŻY STUDENCKIEJ

**Anna PERZYŃSKA-BISKUP, Leon BISKUP, Krystyna KAPIK-GRUCA,
Dorota LIPKA-NOWAK, Dorota DUDEK**

Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków. POLSKA

Streszczenie. Aerobik sportowy należy do niezwykle popularnych dyscyplin gimnastycznych, który szczególnie mocno rozwija się w środowisku akademickim. Postanowiono zatem zbadać jakie motywy kierują studentami przy wyborze tej formy ruchu. Badania przeprowadzono w grupie studentów, biorących udział w Akademickich Mistrzostwach Polski.

Słowa kluczowe: studenci, sport, aktywność fizyczna, motywacja, aerobik sportowy

STUDENTS' MOTIVATION FOR SPORT AEROBICS ACTIVITY

**Anna PERZYŃSKA-BISKUP, Leon BISKUP, Krystyna KAPIK-GRUCA,
Dorota LIPKA-NOWAK, Dorota DUDEK**

Academy of Physical Education, Cracow, POLAND

Annotation. The sport aerobic is one of the quickly expanding sport branches in the academi-
cal circle. It was chosen to examine the reasons why this form of activity is preferred by students.
The survey was carried in a group of competitors who participated in The Polish Academic Champi-
onships.

Key words: student, sport, physical activity, motivation, sports aerobics.