

**UPRAWIANIE KULTURYSTYKI A SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA CZŁOWIEKA W WIEKU
35-40 LAT NA PODSTAWIE KLUBU „CITY – FIT”**

Wojciech Dudziński
Promotor – Dr. Aleksander Żurawski
Polesski Państwowy Uniwersytet

Sprawność fizyczna to element, który od początku stworzenia towarzyszy gatunkowi ludzkiemu. Pierwotnie wykorzystywana do przetrwania w formie obrony jak i ataku, przed drapieżnikami i do polowań. Warunkująca przeżycie w niebezpiecznym środowisku. Na przestrzeni lat ewoluowała w zdolności pozwalające przeżyć na polu bitwy w trakcie starożytnych i średniowiecznych wojen, aż do czasów nowożytnych, gdzie coś co pierwotnie warunkowało przeżycie stało się sposobem na zachowanie zdrowia a także imponowanie otoczeniu.

W zaprezentowanej pracy dyplomowej autor przedstawia czym jest i czym zajmuje się kulturystyka oraz jakie zajmuje miejsce w kulturze fizycznej. Następnie postanowiono zbadać czym jest sprawność fizyczna i jakie są jej składowe czyli cechy motoryczne. Oczywiście w celu zbadania takich cech niezbędna jest także wiedza o rodzajach testów sprawności fizycznej i sposobie ich przeprowadzania. Okazuje się bowiem, że testy te muszą spełniać szereg określonych wymagań.

W celu prawidłowego zrozumienia przedstawionej pracy i prowadzonych w trakcie pracy badań należy zapoznać się z terminologią użytą w pracy. Zrozumieć czym jest kulturystyka i jaki wpływ może wywierać na zdrowie. Zatem Kulturystyka jest celowym doprowadzeniem organizmu do hipertrofii mięśniowej i maksymalnego usunięcia warstwy tłuszczu [Wikipedia, kulturystyka]. Wspominając o hipertrofii mięśniowej należy zagłębić się w dziedziny wykraczające poza dziedzinę kultury fizycznej, a wkraczające w fizjologię. Zatem rozwój mięśni szkieletowych zwany miogenezą to proces złożony. W trakcie tegoż procesu dochodzi do rozwoju i wzrostu włókien mięśniowych poprzez migrację i fuzję mioblastów czyli komórek prekursorach, to z kolei doprowadza do wytworzenia wyspecjalizowanej tkanki mięśniowej. Miogeneza jest procesem występującym w etapie prenatalnym, natomiast u dorosłych osobników zjawisko to zachodzi w trakcie regeneracji. W miogenezie wyróżnić można dwa cykle :

1. Hiperplazję – czyli zwiększenie liczby włókien mięśniowych budujących mięsień. Etap ten jednak kończy się w momencie narodzin a liczba włókien następnie pozostaje stała

2. Wspominaną wcześniej już hipertrofię czyli proces zwiększenia masy i objętości włókien. Proces ten trwa całe życie.

Zauważenie tego faktu, pozwoliło zrozumieć istotę treningu w celowym wywołaniu hipertrofii. Proces regeneracji mięśniowej polega natomiast na celowym pierwotnym uszkodzeniu mięśnia w trakcie treningu. Co wywołuje reakcje hormonalną organizmu. Komórki satelitarne zostają aktywowane i rozpoczyna się proces miogenezy, a dokładnie hipertrofii [Ciecierska, 2019, s.713].

Rozumiejąc już fakt, że kulturystyka to proces ćwiczeń siłowych mających na celu zwiększenie mięśni, należy usystematyzować ową dyscyplinę sportu w kulturze fizycznej. Logicznym jest fakt, że zwiększenie objętości mięśniowej łączy się także z zwiększeniem siły, a z kolei zmniejszenie otłuszczenia, oczyszcza narządy wewnętrzne. Żeby w ogóle moc sprawdzić czy kulturystyka jest formą kultury fizycznej, należy sprawdzić czy spełnia jej podstawowe funkcje, mianowicie :

1. Stymulacja czyli pobudzenie i rozwój organizmu
2. Adaptacja czyli przystosowanie organizmu do otoczenia i panujących w tymże otoczeniu warunków
3. Kompensacja – Wyrównanie niedoboru bodźców, wad i ułomności
4. Korektywa – Leczenie wad postawy

W odniesieniu do kulturystyki funkcje te zostają spełnione i zaspokojone. Organizm zostaje pobudzony do rozwoju w formie regeneracji i zwiększenia siły w odpowiedzi na niekorzystne warunki zewnętrzne. To z kolei przekłada się na kompensację bodźców. Wydarzenia te mogą zostać skutecznie użyte w leczeniu wad postawy [Grabkowski, 1999]

Wiedząc, zatem iż funkcje zostały spełnione, można ulokować kulturystykę w odpowiedniej formie uczestnictwa w kulturze fizycznej. Formy te zostały podzielone na 5 poszczególnych grup [Demel, 1973]:

W celu właściwego zrozumienia przedstawionej pracy i przeprowadzonych badań należy zadać pytanie czym jest sprawność fizyczna. Literatura podaje różnorakie definicje tegoż pojęcia.

Według Światowej Organizacji Zdrowia sprawność fizyczna jest zdolnością do wykonywania efektywnej pracy mięśniowej. Oznacza to zatem, że sprawność fizyczną można rozumieć jako zdolność wykonywania precyzyjnych ruchów z wykorzystaniem siły mięśni do przeciwstawienia się oporom sił zewnętrznym. [Osiński, 2011].

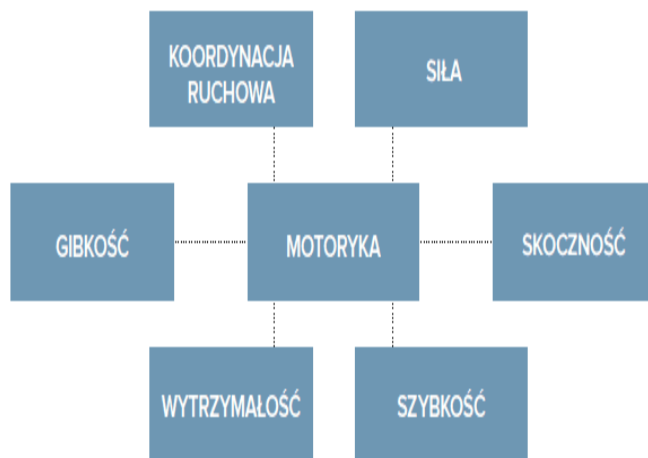
J. Szopa z kolei podaje, że za sprawność fizyczną uważa się całość umiejętności i możliwości człowieka do efektywnego wykonywania podjętych działań ruchowych [Szopa, 2000, s.72-89].

Kolejną z definicji podaje J. Migasiewicz przyjmując, że sprawnością fizyczną jest właściwością warunkowaną przez stan całego organizmu, a nie samych umiejętności ruchowych. Zgodnie z definicją Migasiewicza sprawna osoba to taka, która potrafi chodzić, biegać, skakać czy też rzucać, nie ważne jak skomplikowane i precyzyjne ruchy wykonuje. Sprawność fizyczna jest niezbędna do zachowania zdrowia fizycznego jak i prawidłowych kontaktów międzyludzkich i prawidłowej relacji w życiu zawodowym [Migasiewicz, 2006, s.30-76].

Ostatnia definicja sprawności fizycznej, rozdziela sprawność fizyczną od sprawności motorycznej. Sprawność motoryczna uzewnętrznieniem potencjalnych możliwości do wykonywania czynności ruchowych.

Wspominając o sprawności motorycznej, należy powiedzieć o jej 6 składowych cechach warunkujących ogólny poziom sprawności motorycznej. Cechami tymi są następujące zdolności:

Rycina 1. Zdolności motoryczne



Źródło: <https://www.wychowaniefiz.pl/artukul/podstawowe-testy-motoryczne-w-szkoleniu-sportowym-dzieci-i-mlodziezy>

Każdą z przedstawionych wyżej zdolności motorycznych można oczywiście omówić, toteż:

- Koordynacja ruchowa - jest to zdolność do łączenia poszczególnych ruchów w czasie i przestrzeni. Występuje wiele rodzajów koordynacji ruchowej, a przykładowe z nich to koordynacja np.: oko-ręka, gdzie oko widzi zbliżający się obiekt a ręka rzucający obiekt łapie.
- Siła – Zdolność do pokonywania siły grawitacji i ciężaru obiektów w wykorzystaniu mięśni.
- Skoczność – Jest to zdolność do przemieszczania ciała w locie, wynikająca z połączenia siły oraz szybkości [Niemeżuk, 2011].
- Szybkość – Zdolność do przemieszczania się w jak najkrótszym czasie. Jako szybkość definiuje się także zdolność do precyzyjnego wykonywania techniki w krótkim czasie [Naglak, 1999, s. 158].

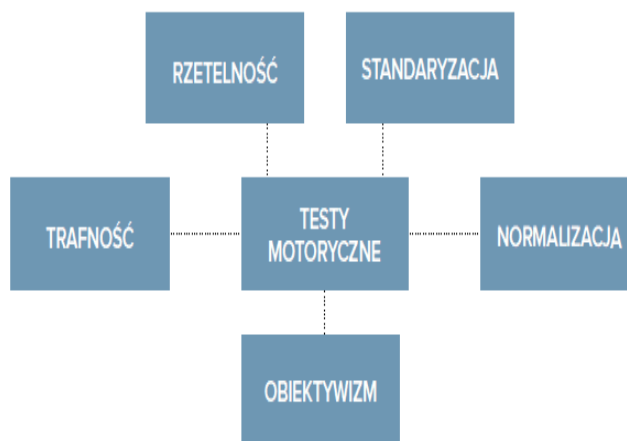
- Wytrzymałość – Jest to zdolność do wykonywania długotrwałego wysiłku przy wykorzystaniu siły mięśniowej. Wytrzymałość można podzielić na wytrzymałość do pracy w warunkach tlenowych oraz w warunkach beztlenowych w zależności od czasu i intensywności wykonywanej pracy [Fortuna, 2008, s. 44].

- Gibkość – jest to zdolność do rozciągania mięśni oraz więzadeł, a także w niektórych przypadkach stawów. Dzięki gibkości można wykonywać ruchy o znacznej amplitudzie

1.1. Testy sprawności fizycznej

Po zapoznaniu się w wcześniejszych podrozdziałach z definicją sprawności fizycznej oraz podstawowymi zdolnościami motorycznymi, wypada omówić sposób w jaki zostanie sprawdzona sprawność fizyczna osób trenujących kulturystkę. W celu sprawdzenia sprawności fizycznej wykonuje się testy sprawności fizycznej. Powstało wiele różnorodnych baterii testów, ale najlepsze testy muszą spełniać ściśle określone warunki. Warunki te przedstawia rycina poniżej.

Rycina 2. Testy motoryczne



Źródło: <https://www.wychowaniefiz.pl/artukul/podstawowe-testy-motoryczne-w-szkoleniu-sportowym-dzieci-i-mlodziezy>

- Rzetelność – czynnik informujący o „uczciwym” podejściu i powtarzalności uzyskiwanych wyników

- Standaryzacja – ściśle określa sposób wykonania każdej próby, nie pozostawiając wątpliwości o warunkach w jakich przebiegała dana próba i nie pozostawiając miejsca na indywidualne domysły i dyskusje. Zasady w każdym dobrym teście muszą zostać ściśle określone!

- Normalizacja – Zabieg pozwalający ułatwić interpretację wyników uzyskanych w trakcie testu sprawności fizycznej. Uzyskany czas, siła, odległość czy inna forma wyniku nie jest swoistą oceną dla osoby poddanej badaniu, dlatego też należy wprowadzić normy i przedziały uzyskiwania poszczególnych ocen.

- Obiektywizm – Testy nie mogą zostawiać miejsca do naciągnięcia wyniku przez osobę dokonującą pomiaru. A wyniki uzyskiwane przez różne osoby powinny działać na tej samej zasadzie.

- Trafność – oznacza zgodność cech motorycznych, które wybrany test sprawności fizycznej ma zmierzyć, z założonymi przez zespół badawczy badanymi cechami.

Autor pracy zdecydował o wyborze indeksu sprawności Krzysztofa Zuchory. Indeks ten mierzy szybkość, siłę, skoczność, gibkość oraz wytrzymałość badanej osoby. Ogólna sprawność oceniana jest na podstawie sumy punktów zdobytych podczas poszczególnych prób, a wymagana liczba punktów na poszczególną ocenę wyznaczana jest na podstawie wieku badanej osoby. Indeks ten często wykorzystywany jest w szkołach do zmierzenia poziomu sprawności fizycznej uczniów. Autor pracy zdecydował się na wybór tegoż właśnie testu ze względu na jego naturalność i sposób dobory wykonywanych prób. Osoby poddane badaniom mierzą się jedynie z ciężarem własnego ciała co jest o wiele lepszym wyznacznikiem sprawności fizycznej niż ciężar zewnętrzny. Oczywisty jest fakt, że podniesienie 100 kilogramów przez rosnącego kulturystę wymaga o wiele mniejszej pracy niż podniesienie tegoż ciężaru przez drobną kobietę. Dlatego, też z racji na fakt, że indeks sprawności Krzysztofa Zuchory wykorzystuje jedynie natu-

ralne formy ruchu zdecydowano, że będzie najlepszym i najodpowiedniejszym wyborem do przeprowadzenia zamierzonych badań. Zarówno kobiety jak i mężczyźni wykonują te same zadania, które są jedynie dostosowane do ich płci. Wybrany test bazuje na sześciu próbach opisanych poniżej:

1. Próba szybkości – biegnąc w miejscu przez 10 sekund, osoba badana unosi wysoko kolana i wykonuje kłaśnięcia pod uniesioną nogą

2. Próba skoczności – Osoba badana wykonuje skok w dal obunóż. Wynik mierzy za pomocą własnych stóp. W przypadku niepełnych wyników wynik zaokrągla się w górę lub w dół a punktem zaokrąglenia jest ½ stopy.

Po przeprowadzeniu wszystkich prób z indeksu Krzysztofa Zuchory należy zsumować uzyskane przez osoby objęte badaniem punkty i porównać je z tabelą nr 7. Wyniki przeprowadzonych testów zostały przedstawione w rozdziale III zatytułowany „wyniki badań”

W celu zdobycia informacji niezbędnych do udzielenia odpowiedzi na postawione pytania badawcze, autor pracy przeprowadził szczegółowe badania i dokonał wnikliwej analizy odpowiedzi osób ankietowanych.

Na podstawie zdobytych w trakcie badań informacji. Autor pracy jest w stanie postawić następujące stwierdzenie: Zgodnie z indeksem sprawności fizycznej według Krzysztofa Zuchory osoby trenujące kulturystykę posiadają wysoki poziom sprawności fizycznej. 88% spośród wszystkich badanych uzyskało wynik na poziomie co najmniej bardzo dobrym lub wyżej. Jeśli zaś przeanalizować poziom sprawności fizycznej pod względem płci okazuje się, że sprawność pań kształtuje się lepiej. Każda z kobiet poddanych badaniom uzyskała wynik co najmniej bardzo dobry podczas gdy 17 % panów uzyskało wyniki poniżej bardzo dobrego. Zdaniem autora pracy wynik ten spowodowany jest masowością i muskulaturą tychże panów. Wystąpił bowiem u nich rozwój sprawności specjalistycznej odpowiadającej za podnoszenie dużych ciężarów, ale nie zdolnej do uzyskania znacznych wyników w próbach skoczności czy szybkości.

Kulturystyka jest sportem częściej wybieranym przez mężczyzn aniżeli kobiety o czym świadczy stosunek 35 respondentów płci męskiej wobec grupy 15 kobiet objętych badaniem

W badanej grupie wiekowej anektowani trenują najczęściej kulturystykę w celu:

- Jako hobby (40% badanych)
- W celu zachowania zdrowia (30% badanych)
- W celu zwiększenia sprawności fizycznej (10% badanych)
- W celu zwiększenia masy mięśniowej (8% badanych)
- W celu zdobycia wymarzonej sylwetki (8% badanych)
- W celu zwiększenia siły (4% badanych)

Ciekawy jest tutaj fakt, że motywy treningu kulturystycznego zależą w znacznej mierze od stażu w kulturystyce. Osoby dłużej trenujące ten sport traktują go bardziej jako hobby/pasję oraz sposób na zachowanie zdrowia, niż drogę do zdobycia wymarzonej sylwetki. Wydawać się może, że dla osób trenujących kulturystykę powyżej dwóch lat, utrata masy tłuszczowej czy zwiększanie masy mięśniowej nie jest celem samo w sobie, a jedynie elementem ich pasji i zainteresowań. Należy również tutaj zauważyć, że w grupie objętej badaniem 60% respondentów wskazało na staż treningowy dłuższy aniżeli 2 lata.

Bibliografia

1. J. Śniadecki, O fizycznym wychowaniu dzieci, Warszawa 1840.
2. A.Kamiński, Metoda, technika, procedura badawcza w pedagogice empirycznej, Wrocław 1970
Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, Sport dla wszystkich, rekreacja dla każdego, Warszawa 1994
3. T. Majewski, Rehabilitacja osób z niepełnosprawnościami w społecznościach lokalnych według wyspecjalizowanych agend ONZ, „Problemy Rehabilitacji Społecznej i Zawodowej” 1998, Nr 2-3, s. 49-52
4. H. Sęk, R. Cieślak, Wsparcie społeczne, stres i zdrowie, Warszawa, PWN, 2005
5. E. Rutkowska, Niepełnosprawność – zagadnienia, problemy, rozwiązania. Nr III/2012(4), Warszawa
6. E. Dunning (red.), O emocjach w sporcie i wypoczynku, [w:] P. Sztompka (red.) Socjologia codzienności, Znak Kraków 2008 s. 660.