



STUDIU PRIVIND CORELAȚIILE DINTRE VARIABILELE INDEPENDENTE REPREZENTATE PRIN CULTURISM-FITNESS ȘI VARIABILELE DEPENDENTE ALE CARACTERISTICILOR MOTIVAȚIONALE ȘI DIMENSIUNILOR SINELUI, SPECIFICE STUDENȚILOR UNIVERSITĂȚII DIN BUCUREȘTI

Lect. univ. dr. Remus DUMITRESCU
Universitatea din București

Abstract

Choosing this theme emerges from the recognition of the importance and role that you are practicing in and organized independently of discipline body building-fitness characteristics self, students, University of Bucharest, while studies show that specific personality development and temperamental changes in general is due to the scope and application of physical science education.

In the lessons of physical education can make observations and analysis of the driving behavior of students during the practice of this discipline, but also may have access to the interior structure and personality characteristics.

Describing some commonly encountered situations we can say that the movements of timely, accurate and secure us a state of calm, self, confidence in their own forces, the capacity to adapt to different hypostases leading temperamental type and sangvinc type.

Keywords: body building, fitness, motivational characteristics, the ego.

Introducere

Disciplina culturism-fitness, ca mijloc al lecției de educație fizică, creează oportunitatea studierii individului din punct de vedere bio-psiho-socio-educational și, nu în ultimul rând, cultural. Astfel, avem posibilitatea unei analize complexe făcută asupra omului total aflat în cadrul general al manifestărilor sale, datorat procesului de învățare, consolidare, perfecționare, stimulare competițională ca manifestare a capacităților sale fizice, spirit de sacrificiu, comunicare și relaționare socială cu rol final de integrare.

Motivație

Alegerea acestei teme reiese din recunoașterea importanței și rolului pe care îl are practicarea în mod organizat, cât și independent, a disciplinei culturism-fitness asupra caracteristicilor **sinelui**, specifice studenților Universității din



București, atât timp cât studiile de specialitate demonstrează că dezvoltarea personalității și modificările temperamentale, în general, se datorează și aplicațiilor domeniului de știință educație fizică.

În cadrul lecțiilor de educație fizică se pot face observații și analize asupra comportamentului motric al studenților în timpul activităților de practicare a acestei discipline, totodată, putând avea acces la starea și structura interioară a caracteristicilor de personalitate.

Caracterizând câteva dintre situațiile frecvent întâlnite putem afirma că mișcările prompte, sigure și precise ne indică o stare de calm, stăpânire de sine, încredere în propriile forțe, capacitate de adaptare la diverse ipostaze, conducând structura temperamentală la tipul sangvinic.

Scopul cercetării experimentale

A fost acela de a face o analiză a corelațiilor dintre variabilele independente ale disciplinei culturism-fitness, inclusă în cadrul lecțiilor de educație fizică și variabilele dependente ale caracteristicilor de personalitate specifice studenților Universității din București.

Ipoteza

În cadrul cercetării experimentale efectuate de noi, am plecat de la premisa că numai dacă există corelații semnificative între variabilele disciplinei culturism-fitness și caracteristicile motivaționale se pot influența pozitiv caracteristicile de personalitate ale studenților Universității din București, în contextul punerii în practică a mijloacelor specifice disciplinei culturism-fitness.

Obiective

- 1) elaborarea programelor și identificarea mijloacelor de acționare specifice culturism-fitnessului, în vederea influențării cât mai eficiente asupra caracteristicilor de personalitate ale studenților Universității din București;
- 2) argumentarea experimentală în privința eficientizării programului și mijloacelor specifice ramurilor sportive culturism-fitness, prin metode și strategii ce au la bază acțiunile cât mai eficiente în timpul antrenamentelor;
- 3) analiza corelațiilor dintre practicarea disciplinei culturism-fitness și motivația studenților.



Prezentarea, analiza și interpretarea rezultatelor cercetării experimentale

A fost necesară elaborarea unor chestionare care să pună în relație cele două aspecte: *preferințele pentru culturism-fitness* și *atitudinea față de sine*. Chestionarul psihosocial inițial, cu 100 de indicatori, a fost pretestat pe un număr de 20 studenți, fiind revizuit și redus la 40 de indicatori, care au prezentat corelații semnificative.

Studiul de caz. În vederea realizării studiilor au fost utilizate următoarele metode:

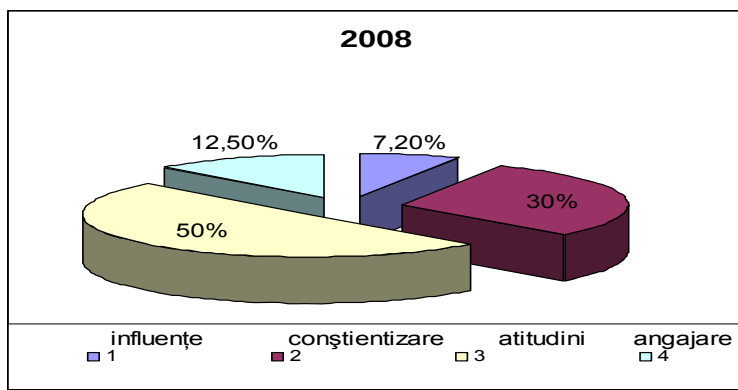
- *Interviu semistructurat*, pornind de la chestionarul standardizat aplicat în vederea aprofundării unor chestiuni referitoare la gradul de implicare al subiecților și pasiunea pentru culturism-fitness, stabilirea rolului acestuia în formarea unei reprezentări de *sine* și a relațiilor interpersonale.
- *Proba "Cine ești dumneata?"*, menită să evidențieze concepția despre *sine*, a subiecților în raport cu preferințele lor asupra propriei estetici, analizând și relația lor cu stereotipul practicantului fidel, format în societatea contemporană.
- *Scale de măsurare a atitudinii față de sine*: The Self-Esteem Scale (SES Rosenberg, 1965); The Self-Esteem Inventory (SEI; Coopersmith, 1967).

Structura eșantioanelor. Subiecții au vârsta cuprinsă între 19 și 25 ani. Zonele de unde provin sunt distribuite astfel: 50% din diferite orașe, 30% din București și 20% din mediul rural.

Întrebările chestionarului au urmărit: **a** - mai buna cunoaștere a colectivului cu care s-a lucrat; **b** - motivele care au stat la baza alegerii acestei discipline sportive; **c** - cine i-a influențat în alegerea acestei discipline sportive; **d** - impactul sociocultural pe care îl are educația fizică pentru ei; **e** - importanța educației fizice în planul de învățământ; **f** - influențe, conștientizări, atitudini și angajări ale subiecților la cursul de culturism-fitness; **g** - capacitatea de apreciere a propriilor forțe și **impactul culturism-fitnessului asupra personalității**.

Analiza și interpretarea datelor culese cu ajutorul chestionarelor psihosociale se realizează în funcție de criterii care sintetizează datele obținute pe indicatori. *Aceste criterii sunt:*

- a) influențe favorabile (nefavorabile) = 7,2%;
- b) modul de conștientizare a importanței practicării exercițiilor fizice specifice culturism-fitnessului = 30%;
- c) atitudini manifestate = 50%;
- d) practicare (angajare) efectivă a exercițiilor fizice = 12,5%



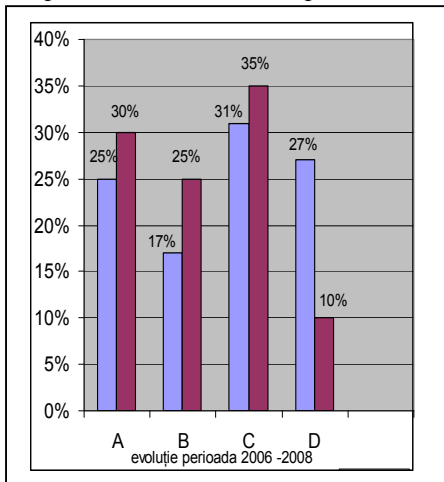
**Interpretarea chestionarului
W-A-Y Twenty Statements Test, TST**

A. - Identificarea cu atribute fizice exterioare, cum ar fi: „sunt șaten”, „am ochii căprui”, „am o imagine corporală ne/satisfăcătoare”, „am carențe în condiția fizică”, „sunt de loc din” etc.;

B. - Identificarea cu statusuri și roluri sociale (reprezintă sinele instituțional): „sunt student”, „intelectual în devenire”, „viitor profesor”, „necăsătorit”, „ortodox” etc.;

C. - Răspunsuri ce descriu stări și comportamente relativ independente de structuri, statusuri și roluri sociale (reprezintă sinele intim): „îmi place culturism-fitnessul”, „sunt optimist”, „sunt o persoană încrezătoare în propriile forțe”, „în general sunt mulțumit de imaginea mea”, „nu sunt o fire irascibilă”, „lucrez” etc.;

Tip de răspuns	2006	2008	Evoluție
A	25%	30%	+ 5%
B	17%	25%	+ 8%
C	31%	35%	+ 4%
D	27%	10%	- 17%



D. Răspunsuri generale, care nu aduc informații propriu-zise despre individ: „sunt un tânăr fericit”, „sunt o ființă rațională”, „sunt o părticică din univers” etc.



S-au obținut următoarele informații:

- a) tendința participanților de a acorda, în mod explicit, un rol important trăsăturilor psihice în prezentarea propriei persoane;
- b) tendința de a se identifica și de a acorda o importanță fundamentală preferințelor din timpul liber, preferința pentru culturism-fitness fiind cea mai semnificativă;
- c) ponderea decisivă a prietenilor în cadrul sistemului relațiilor interpersonale;
- d) tendința de deschidere și încrederea în sine;
- e) atitudinea realistă față de problemele vieții;
- f) sensibilitate estetică deosebită.

Rezultatele confirmă ipoteza că trăsăturile ce țin de **sinele intim**, spontan sunt mai frecvent invocate în raport cu cele ale **sinelui instituțional**.

Structura aproximativă a răspunsurilor studenților (a câte zece de subiecți) de la specializări diferite, la un interval de trei ani perioada testată 2006-2007-2008:

1. Comparativ cu studenții grupelor de control, la studenții grupelor experimentale, deși s-a produs o creștere a ponderii răspunsurilor de tip C (**identificări cu stări interioare**) decât cele de tip B, s-a mărit considerabil, de la 2006 (17%) la 2008 (25%), numărul răspunsurilor de tip B (**identificări cu statusuri sociale**). Considerăm că o explicație plauzibilă poate fi legată de schimbările condițiilor sociale și posibilitatea studenților de autoorganizare datorat sistemului facultativ și opțional al participării la cursuri. Importanța economico-socială și statutul actual al studentului fac ca această dimensiune a **sinelui** (personalității) să fie puternic invocată.

Teza sinelui mutabil și a identităților în funcție de schimbările estetice și a mentalităților de ansamblu, survenite după efectele pozitive a programelor de culturism-fitness implementate la cursuri, sunt susținute și prin mutațiile fundamentale în procentajul răspunsurilor de tip A (30%) și de tip D (10%) din 2008 față de cele din 2006 (A, 25% și D, 27%). Avem o identificare clară și diferențioare a identităților particularităților fizice, **consolidând teza strategiei identităților multiple în funcție de situații**.

2. Observăm o configurație pozitivă a răspunsurilor privitoare la **sine** (personalitate) și identitate, evidențiată cu ajutorul testului "Cine ești dumneata?", descoperind astfel schimbări semnificative în intervalul 2006-2008, în sistemul de ierarhizare a valorilor mai ales dacă toți itemii utilizați de noi sunt dezirabili. Rezultatele la cele două probe reflectă diferența reală, în afara celei metodologice, de conținut psihosocial dintre nucleul cognitiv-axiologic al **personalității**, fiind mai stabil, rezistând mai bine presiunilor situațiilor și evenimentelor, și strategiile de identitate ce asigură o protecție, printr-o mai mare flexibilitate vizavi de pluralitatea contextelor și împrejurărilor sociale și spațio-temporale.

Concluzii finale

Menționăm faptul că sinele este condiționat, în mare măsură, și de influența factorilor exogeni, de statutul economico-social și educația individului.

Evaluările psihosociale (chestionarele de personalitate) au avut ca scop cunoașterea de **sine** în procesul de definire a personalității, dar și fenomenele care animă studenții practicanți ai disciplinei culturism-fitness.

1. Studenții consemnează următoarele categorii de trebuințe, motivații și scopuri:

- mijloc de reconfortare fizică și psihică;
- mijloc de compensare a solicitărilor de natură nervoasă;
- mijloc de petrecere plăcută a timpului liber;
- posibilități nelimitate de socializare și cunoaștere;
- îmbunătățirea indicilor morfofuncționali și motrici;
- starea de sănătate;
- estetica corporală;
- combaterea obezității și deficiențelor de postură;
- exercițiile fizice cu îngreuieri asociat curei de slăbire;
- definirea calităților psiho-sociale în procesul cunoașterii de sine;
- adaptarea la condițiile societății actuale și de perspectivă în calitate de viitor intelectual, contribuitor la valorile Comunității Europene.

2. Am constatat că dinamica motivațiilor este provocată de următoarele porniri interioare: **nevoia de mișcare, încrederea în sine, nevoia de întrecere și comparare valorică, siguranță și ambianța care se realizează în relațiile de grup, valoarea socială și mulțumirea de sine.**

3. Stările afective provocate de ambianța în care se desfășoară lecțiile (fond muzical, comunicarea cu ușurință, estetica participanților și a condițiilor din sală), generează în ființa studenților bucuria, entuziasmul, emulația, încrederea și dorința pentru reușită.

4. Disciplina culturism-fitness este o activitate care se situează la zone de intersecție a fizicului, psihicului și socialului, având efecte formative, cum ar fi: spiritul de echipă, cooperarea, necesitatea de a deveni sociabil, comportament civilizat, fairplay etc.

5. Este foarte important de reținut că în funcție de cele două capacități de antrenament (una în care practicantul se simte bine fizic și are o abordare intensă pe tot parcursul antrenamentului și a doua în care practicantul este îngrijorat cum să lucreze ca să reziste până la ultimul set), trebuie realizată o nutriție corespunzătoare, prezența sau lipsa ei jucând un rol major în cele două situații.

6. Rezultatele obținute în cercetarea noastră au dus la concluzia că sistemele operaționale și metodele folosite au fost acceptate și implementate de către studenți în funcție de particularități, conducând astfel la un progres favorabil și rapid.



7. Strategia didactică bazată pe tratarea diferențiată a cursanților, aplicând un program individualizat, se poate realiza o evoluție a încărcăturii și în funcție de progresele obținute.

8. Analiza acestor date poate extrapola viitoarele direcții de acțiune în procesul didactic de pregătire, cadrele vizând dezvoltarea activităților de culturism-fitness și în mediul universitar.

9. Rezultatele obținute în urma aplicării și administrării chestionarelor și datelor obținute au confirmat corelația extrem de semnificativă dintre preferința pentru disciplina culturism-fitness și componenta *atitudinii și reprezentării față de sine* a participanților.

10. Pe baza expunerilor realizate de subiecți, s-au obținut următoarele informații relevante:

a) – tendința participanților de a acorda, în mod explicit, un rol important trăsăturilor psihice a propriei persoane, preferând o abordare directă a acestui aspect;

b) – tendința de a se identifica și de a acorda o importanță fundamentală preferințelor din timpul liber, preferința pentru culturism-fitness fiind cea mai semnificativă;

c) – ponderea decisivă a prietenilor în cadrul sistemului relațiilor interpersonale în timpul alocat lecțiilor;

d) – tendința de deschidere și comunicare;

e) – atitudinea realistă față de problemele vieții;

f) – sensibilitate estetică personală deosebită.

BIBLIOGRAFIE

1. Amzuică, N., *Culturism, arta modelării musculaturii*, Editura Publistar, București 1993, p. 91.
2. Avramoff, E., *Probleme de fiziologia antrenamentului*, Editura IEFS, București, 1980, p. 345.
3. Baci, Cl., *Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor*, Editura Sport-Turism, București, p. 436.
4. Baroga, L., *Culturism*, Editura Stadion, Craiova, 1972, p. 176.
5. Baroga, L., *Haltere și culturism*, Editura Sport-Turism, București, 1977, p. 291.
6. Baroga, L., *Forța în sportul de performanță*, Editura Sport-Turism, București, 1980, p. 335.
7. Baroga, L., *Antrenamentul modern al halterofilului*, Editura Sport-Turism, București, 1982, p. 264.
8. Baroga, L., *Săli și aparate pentru educarea calităților fizice*, Editura CNEFS, București, p. 115.
9. Bănășan, O., *Pregătirea fizică a studenților*, Editura Stadion, București, 1972, p. 138.



10. Budevici, A., Cercel, P., „Introducerea și consacrarea sistemului suedez de educație fizică în România”, *Buletin științific*, Iași, nr. 1, pp. 26-29.
11. Carp, I., *Pregătirea specialiștilor în domeniul culturii fizice pentru activitatea de cercetare științifică*, Editura Valinex, Chișinău, 2003, p. 188.
12. Cârstea, Gh., *Educația fizică - teoria și bazele metodicii*, Editura Universul, 1997, p. 263.
13. Cerghit, I., *Perfecționarea lecției în școala modernă*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983, p. 75.
14. Demeter, A., *Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice*, Editura Sport-Turism, București, 1981, p. 253.
15. Dragnea, A., *Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport*, Editura Sport-Turism, București, 1984, p. 387.
16. Dragnea, A., *Antrenamentul sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996, p. 364.
17. Drăgan, I. și colab., *Medicină sportivă*, Editura Sport-Turism, București, 1982, p. 421.
18. Drăgan, I. și colab., *Selecția și orientarea metodico-sportivă*, Editura Sport-Turism, București, 1989, p. 327.
19. Drăgan, I., *Medicina sportivă*, Editura Medicală, București, 2002, pp. 247-248.
20. Dumitriu, V. L., „Considerații biologice și metodologice privind dezvoltarea fizică”, *IEFS*, București, 1986, nr. 5, pp. 32-35.
21. Epuran, M., *Psihologia educației fizice*, Editura Sport-Turism, București, 1976, p. 350.
22. Epuran, M.; Dragnea, A., *Metodologia cercetării activităților corporale*, Editura IEFS, București, 1978, vol. II, p. 261.
23. Epuran, M., *Modelarea conduitei sportive*, Editura Sport-Turism, București, 1990, p. 198.
24. Erbrecht, R.; Köning, H.; Karlheinz, M., *Tabele și formule uzuale*, Editura All Educational, București, 2002, pp. 27-30.
25. Fiedler, P., *Metodica educației fizice și sportive*, Editura Universitatea Al. I. Cuza, Iași, 1994, p. 187.
26. Gagea, A., *Biomecanică analitică*, București, 2006, p. 99.
27. Golu, P., *Psihologia socială*, Editura Didactică și Pedagogică, 1974, p. 382.
28. Guyton, A.C., *Fiziologie*, Editura Amaltea, București, 1996, pp. 578-581.
29. Guyton, A.C. & Hall, J.E., *Tratat de fiziologie a omului*, Editura Callisto, București, 2007, pp. 1056-1060.
30. Hîtru, D., *Note de curs*, Editura IEFS, București, 1993, p. 262.
31. Holdevici, I., *Psihologia succesului*, Editura Ceres, București, 1993, p. 187.
32. Marolicaru, M., *Abordarea sistemică în educația fizică*, Editura Universitatea Cluj-Napoca, Cluj-Napoca, 1992, p. 161.
33. Mitrofan, N., *Aptitudinea pedagogică*, Editura Academiei, RSR, București, 1988, p. 213.
34. Niculescu, Th.; Cârmaciu, R.; Voiculescu, B., *Anatomia și fiziologia omului*, Editura Corint, București, 2009, pp. 110-411.



35. Piaget, J., *Psihologie și pedagogie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1972, p. 446.
36. Popescu, M., *Educația fizică și sportul în pregătirea studenților*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1995, p. 240.
37. Rinderu, E.T., *Fiziologia efortului fizic*, Editura Universității, Craiova, 1996, p. 142.
38. Stoenescu, G., *Culturism pentru femei*, Editura Sport-Turism, București, 1981, p. 183.
39. Szekely, L., *Culturism*, Editura Sport-Turism, București, 1977, p. 357.
40. Szekely, L., *Culturism*, Editura Sport-Turism, București, 1981, p. 219.
41. Tudor, V., *Forța - aptitudine motrică*, Editura Bren, București, 2007, p. 106.
42. Țăpurin, D.P., *Culturism*, Editura Sitech, Craiova, 1997, p. 100.
43. Zatsiorski, M.V., *Știința și practica antrenamentului de forță*, Editura INCS SÎP, București, 2005, pp. 43-50.