

Kotecka Klaudia, Cieślicka Mirosława, Zukow Walery. Motywacja jako czynnik uprawiania sportu wśród studentów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy = Motivation as a factor in sports among the students of the Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. Journal of Education, Health and Sport. 2016;6(8):467-488. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.60922>  
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/3781>  
<https://pbn.nauka.gov.pl/sedno-webapp/works/744750>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015).  
755 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author (s) 2016;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial

use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.  
The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.  
Received: 01.08.2016. Revised 08.08.2016. Accepted: 19.08.2016.

## **Motywacja jako czynnik uprawiania sportu wśród studentów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy**

### **Motivation as a factor in sports among the students of the Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz**

**Klaudia Kotecka, Mirosława Cieślicka, Walery Zukow**

**Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy**

#### **Streszczenie**

Ankieta przeprowadzona wśród studentów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy była wiarygodnym źródłem odpowiedzi. W ankiecie wzięło udział 108 respondentów z czego 17,6% stanowiły kobiety a 82,4% mężczyźni. Przedział wiekowy odpowiadających to 19-27 lat. Analiza otrzymanych wyników wykazała, że zdecydowanie większa część ankietowanych studentów przykłada wagę do własnej sprawności fizycznej. Studenci, którzy wykonują ćwiczenia ruchowe trzy razy w tygodniu i więcej stanowili 36% wszystkich respondentów. Najczęściej studenci podejmują aktywność fizyczną na wolnym powietrzu. Badania wykazują, że ankietowani czują satysfakcję i radość po zakończeniu ćwiczeń. Innymi istotnymi czynnikami, które motywują studentów Uniwersytetu Kazimierza

Wielkiego są: poprawa ogólnej sprawności fizycznej, poprawa stanu psychicznego oraz samopoczucia.

Dla wielu studentów motywacją jest poprawa stanu zdrowia czy odpoczynek od obowiązków. Niewielu studentów podejmuje aktywność fizyczną poprzez namowę znajomych czy chęć opóźnienia procesu starzenia.

**Słowa kluczowe: motywacja, aktywność fizyczna, sport, studenci.**

### **Abstract**

A survey of students at the Kazimierz Wielki University

Bydgoszcz was a reliable source of answers. The survey was attended by 108 respondents of which 17.6% were women and 82.4% men. The age range corresponding to 19-27 years. Analysis of the results showed that by far the majority of the students surveyed pays attention to their own physical fitness. Students who perform physical exercises three times a week or more accounted for 36% of all respondents. Most often students take physical activity outdoors. Studies show that respondents feel the satisfaction and joy after exercise. Other important factors that motivate students Kazimierz Wielki University are to improve overall physical fitness, improving mental health and well-being.

For many students the motivation is to improve the health of the rest of the duties. Few students take physical activity through the urging of friends or wanting to delay the aging process.

**Key words: motivation, physical activity, sport, students.**

## **Wstęp**

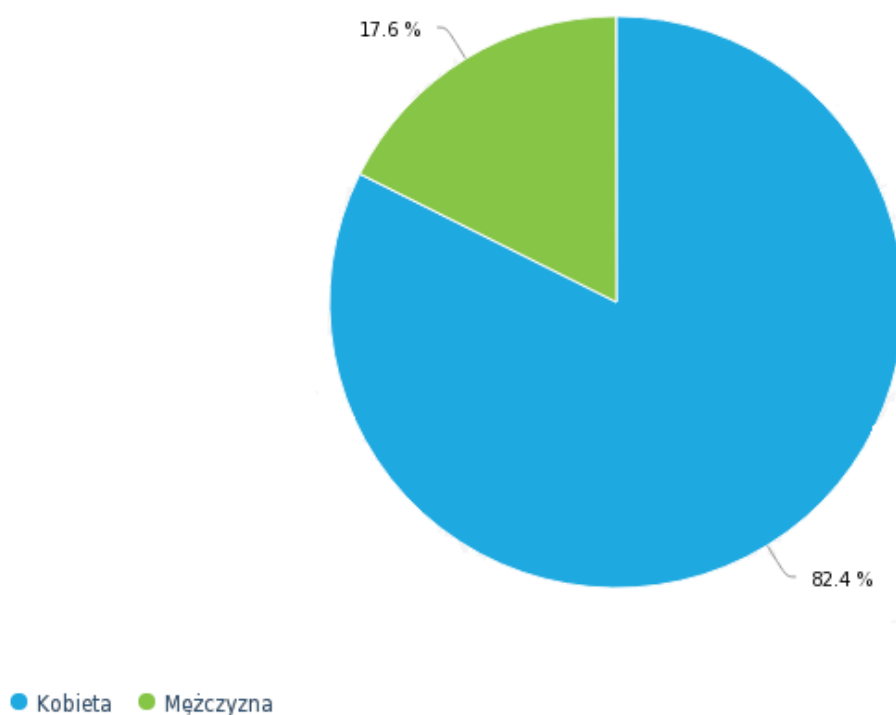
Motywacja odgrywa istotną rolę w życiu człowieka. Jest ona siłą i pobudzeniem do działania. Odpowiednie procesy motywacyjne zarówno wpływają korzystnie na aktywność jak i pomagają w przywróceniu zaburzonej równowagi. Aby zrealizować określony cel i kierunek działania wyznaczony jednostce należy posiadać odpowiednie pragnienie działania i zainteresowanie. Takie właśnie dyspozycje objawiają się w procesach motywacyjnych. Są one złożone i zawierają sporą ilość elementów poznawczych i emocjonalnych. Ukierunkowują jednostkę w taki sposób, by osiągnęła postawiony sobie cel [Parkinson i wsp., 1999; Reykowski, 1977]. Za każdym razem, gdy analizujemy proces lub zjawisko psychologiczne nieuniknione jest rozpatrywanie motywacji. Owe zjawisko zajmuje się rozważaniem zachowań ludzkich [Cofer i wsp., 1972]. Aby zrozumieć te zachowania należy dotrzeć do osobowości danego człowieka. Im głębiej wdrożymy się w zachowania ludzkie tym skuteczniej poznamy jego czynniki motywacyjne [Gasiul, 2007]. W procesie motywacji ważne są warunki naturalne człowieka. Są one postrzegane, jako kluczowe elementy zrozumienia warunków motywacyjnych. Można zatem założyć, iż warunki motywacji zależą od tego co wchodzi w naturę człowieka. Celem niniejszej pracy jest określenie jakie czynniki motywują studentów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy do uprawiania aktywności ruchowej. Przeprowadzone badania pomogły w określeniu tego co pobudza młodych ludzi do aktywnego spędzania czasu.

## **Material i metody**

Badanie zostało zrealizowane metodą sondażu diagnostycznego, narzędziem była ankieta. "Badania ankietowe są sposobem zbierania informacji za pomocą zestawu pytań, dotyczących bezpośrednio lub pośrednio ściśle określonych problemów badawczych. Zestaw tego rodzaju pytań nazywa się ankietą lub kwestionariuszem ankiety". Ankieta ma postać formularza, na którym znajdują się pytania z gotowymi odpowiedziami bądź wolnym miejscem, gdzie należy wpisać swoją odpowiedź [Łobucki, 1984, 2001, 2008; Maszke, 2004].

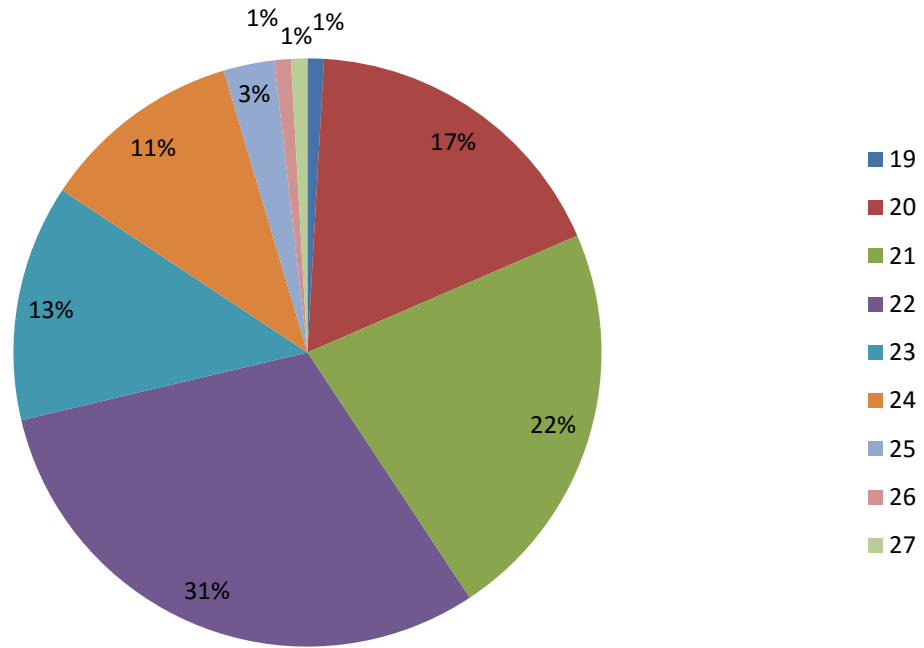
W ankiecie znajdowało się szesnaście pytań zamkniętych i jedno pytanie otwarte. Pytania dotyczyły tego co motywuje ich do aktywności fizycznej, jakie formy aktywności podejmują najczęściej, jakie odczuwają efekty i jak często uprawiają sport. Ponad to w ankiecie znajdowało się pytanie dotyczące oceny stanu zdrowia, odczucia jakie towarzyszą podczas wysiłku fizycznego oraz o to jakie czynniki zniechęcają studentów do uczestnictwa w zajęciach ruchowych.

Osobami poddanymi badaniu byli studenci różnych kierunków na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Student, jest to osoba pełnoletnia, która ukończyła szkołę licealną bądź technikum ze świadectwem maturalnym i dalej kontynuuje naukę. Przedział wiekowy osób odpowiadających to 19-27 lat. Respondenci, to osoby mieszkające zarówno w małych wsiach jak i miastach. Ankietę dotyczącą motywacji do sportu wśród studentów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy wypełniło 108 respondentów.



Wyk.1 Płeć respondentów

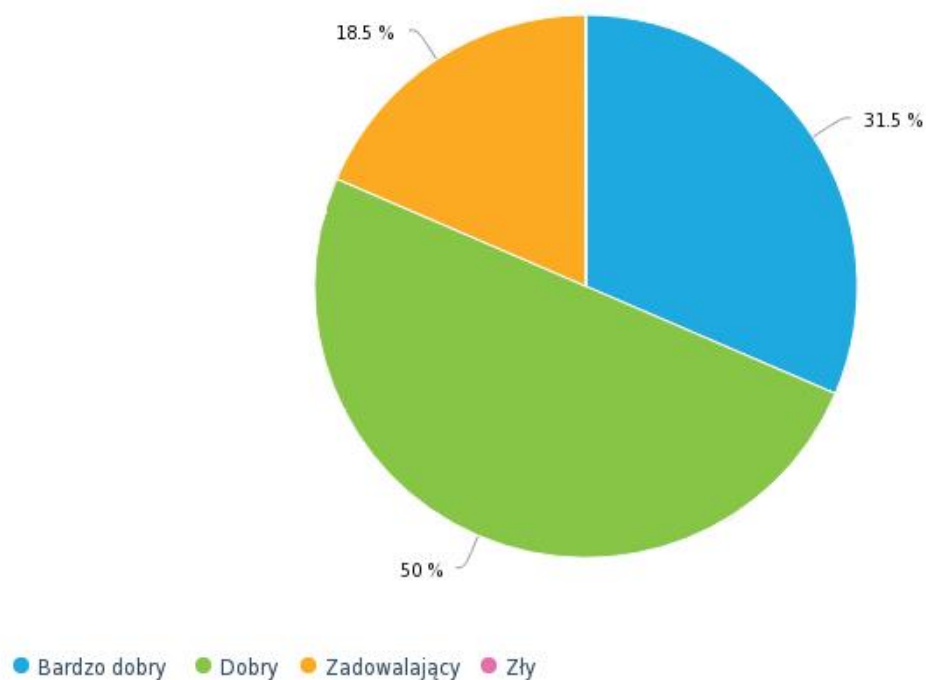
Zdecydowanie większą część odpowiadających stanowiły kobiety bo aż 82,4 %. Natomiast tylko 19 panów wzięło udział w ankiecie co stanowi zaledwie 17,6 % wszystkich odpowiadających. Wyk. 1



Wyk. 2 Wiek respondentów

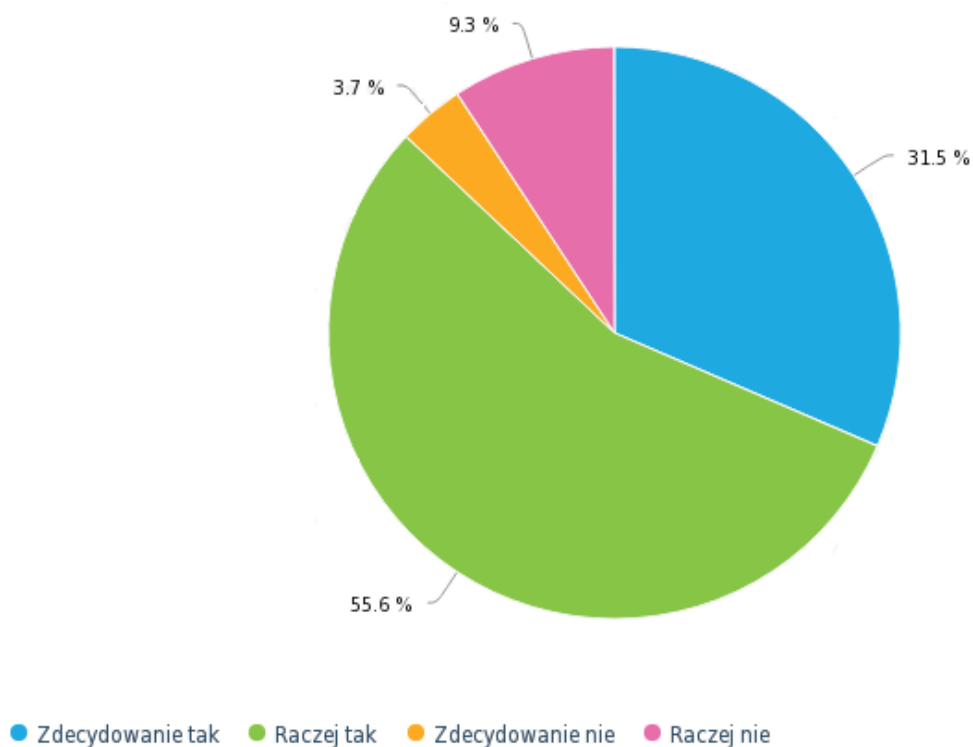
W pytaniu co do wieku wystąpiła bardzo duża rozbieżność. Najwięcej respondentów jest w wieku 22 lat (31%), nieco mniej osób ma 21 lat (22%), 20 lat ma 19 osób co stanowi 17% odpowiedzi, 13% to osoby mające 23 lata a 11% stanowią studenci w wieku 24 lat. Zdecydowanie mniejszą grupę stanowią osoby mające 25 lat bo tylko 3%, natomiast studenci mający 19 lat, 26 lat oraz 27 lat stanowią po 1% respondentów. Wyk. 2

## Wyniki



Wyk. 3 Ocena stanu zdrowia respondentów

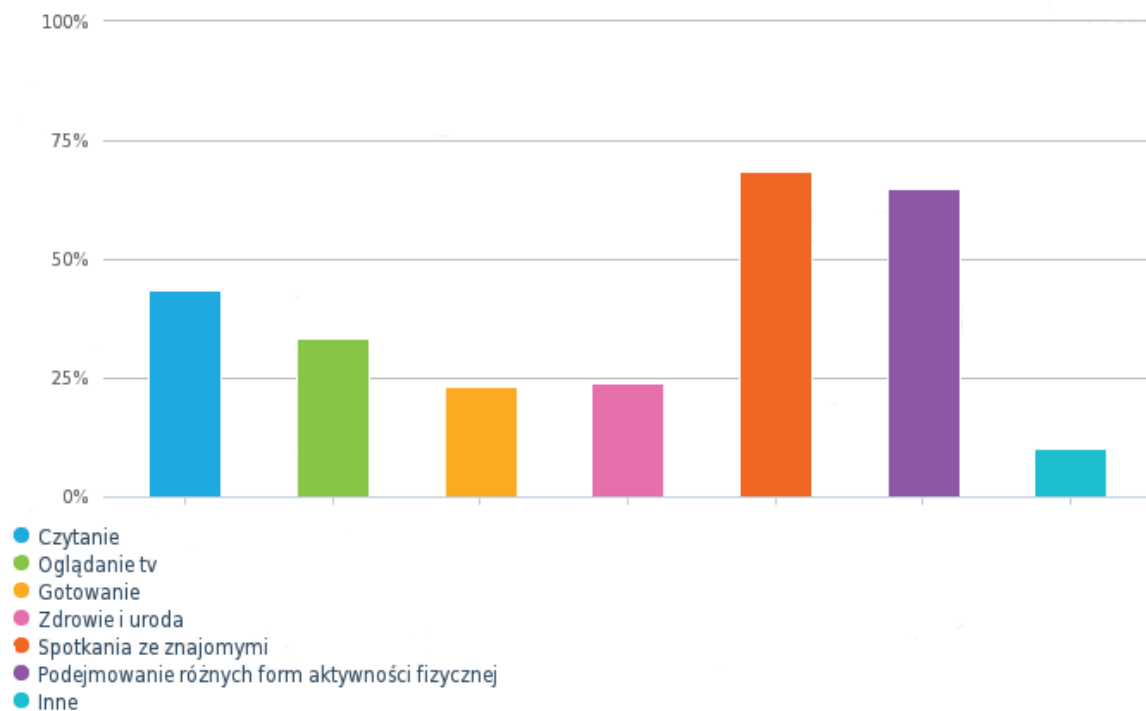
W odpowiedzi na pytanie dotyczące oceny swojego stanu zdrowia najczęściej wskazano odpowiedź „dobry” stanowiło to aż 50% wszystkich odpowiedzi. Studenci, którzy ocenili swój stan zdrowia jako bardzo dobry to 31,5% respondentów, czyli 34 osoby. Aż 18,5% uznaje swój stan zdrowia jako „zadawalający”. Nikt nie udzielił odpowiedzi „zły”. Wyk. 3



Wyk. 4 Stosunek respondentów do aktywnego spędzania czasu wolnego

Spośród badanych studentów sześćdziesięciu zadeklarowało, że raczej lubi spędzać aktywnie czas wolny (55,6%). Trzydzieści cztery osoby zadeklarowały, iż zdecydowanie lubią spędzać aktywnie czas wolny. Zdecydowanie mniej studentów przyznało że raczej nie lubi spędzać aktywnie czasu wolnego- 10 (9,3%) a cztery osoby, że zdecydowanie nie (3,7%).

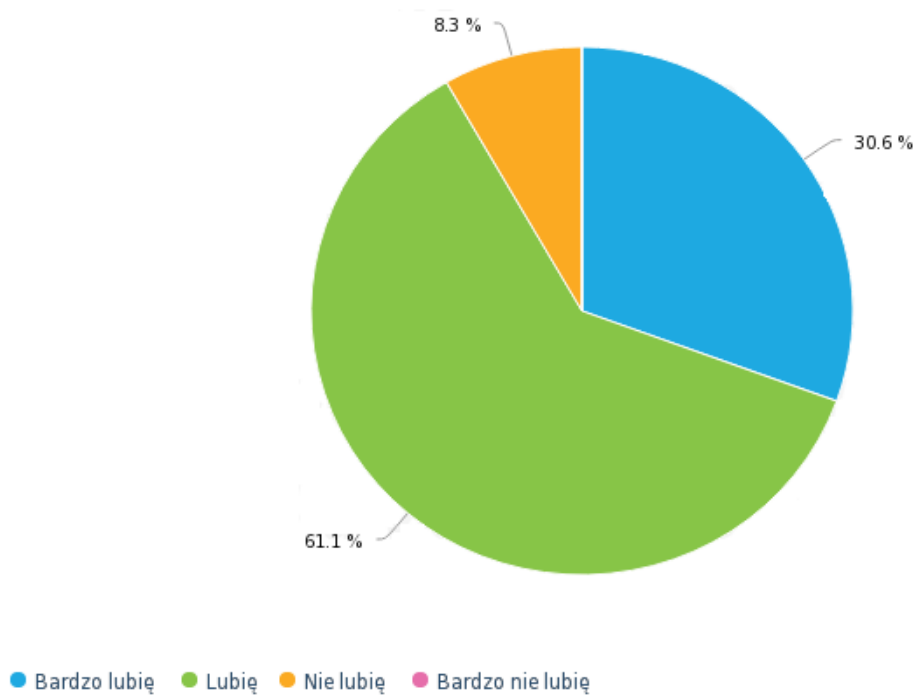
Wyk. 4



Wyk. 5 Ulubione formy spędzania czasu wolnego przez respondentów

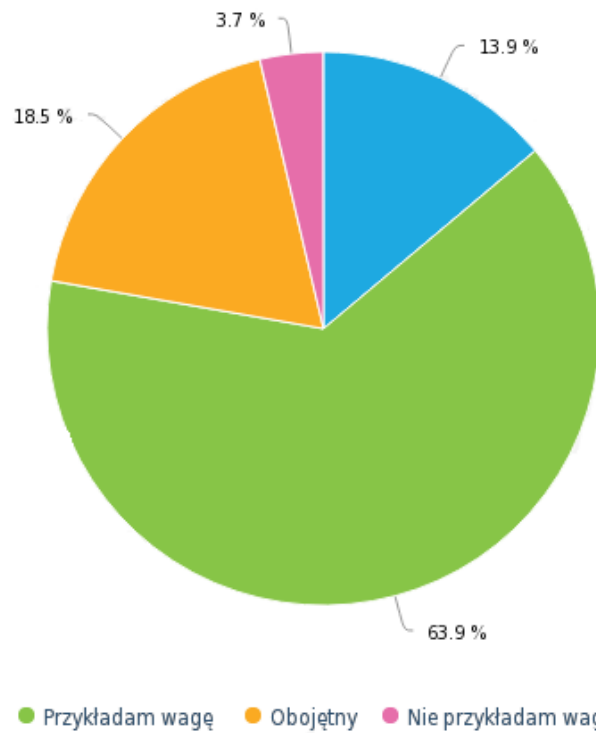
Wolny czas największa ilość respondentów przeznaczają na spotkania ze znajomymi- 74 osoby (68,5% odpowiadających). Niewiele mniej bo aż 70 osób spędza ten czas podejmując różne formy aktywności fizycznej. Czytanie książek to sposób na spędzanie wolnego czasu dla 47 respondentów, oglądanie telewizji- dla 36 osób. Zdrowiem i urodą zajmuje się 26 osób a gotować w wolnym czasie lubi 25 respondentów czyli 23,1% ankietowanych. Odpowiedzi „inne” udzieliło 11 osób a ich sposobem na spędzanie czasu wolnego jest m.in. śpiew, gra na instrumentach, rękodzieło czy gry komputerowe. Wyk. 5





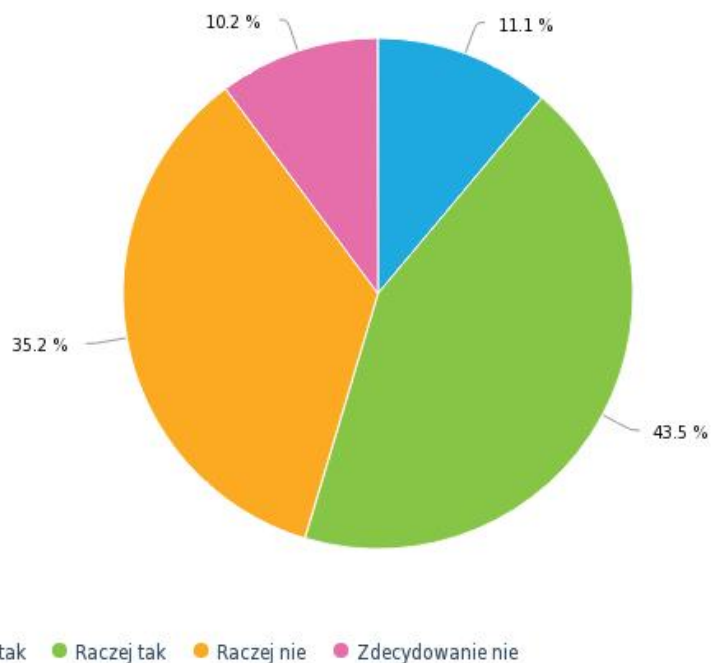
Wyk. 6 Stosunek respondentów do aktywności fizycznej

Na pytanie dotyczące stosunku do aktywności fizycznej, zdecydowanie większa część bo aż 66 osób (61,1% respondentów), odpowiedziało „lubię”. Aktywność fizyczną „bardzo lubią” 33 osoby (30,6%), natomiast „nie lubi” 9 osób (8,3%). Nikt nie udzielił odpowiedzi „bardzo nie lubię”. Wyk. 6



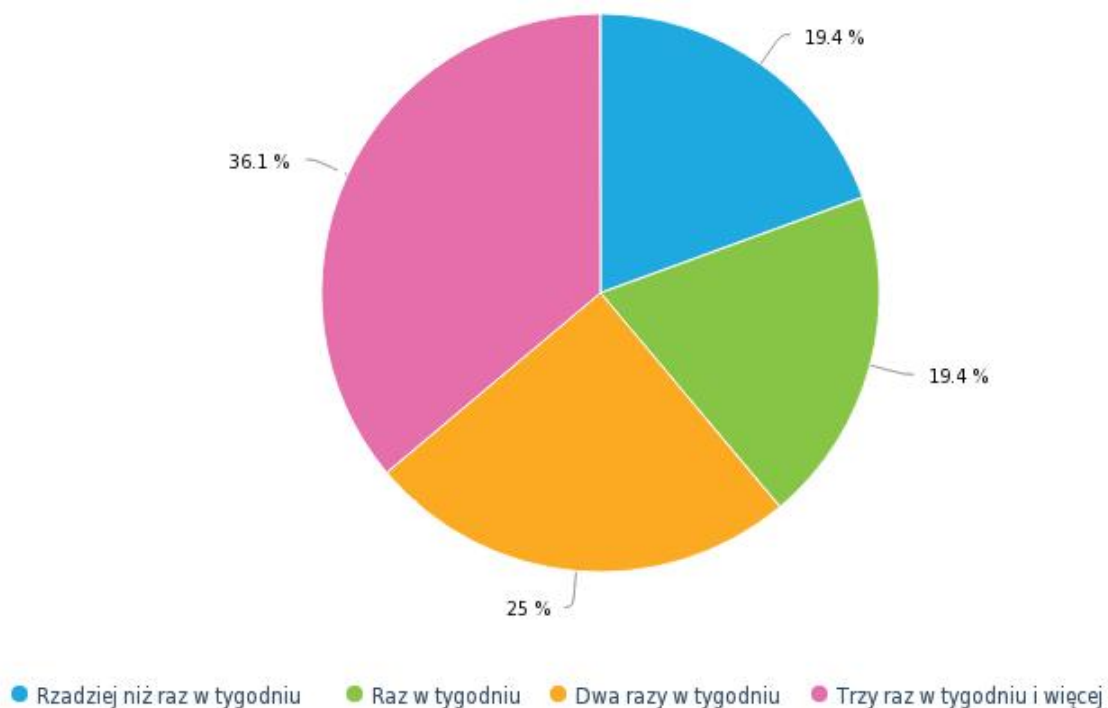
Wyk. 7 Stosunek respondentów do własnej sprawności fizycznej

Do własnej sprawności ruchowej 69 osób (czyli 63,9% wszystkich odpowiedzi) przykładają wagę, natomiast tylko 15 osób przykładają dużą wagę. Stosunek do własnej sprawności fizycznej aż 20 osób (18,5%) oceniło jako „obojętny” a 4 osoby przyznały, że wcale nie przykładają wagi do swojej sprawności fizycznej. Wyk.7



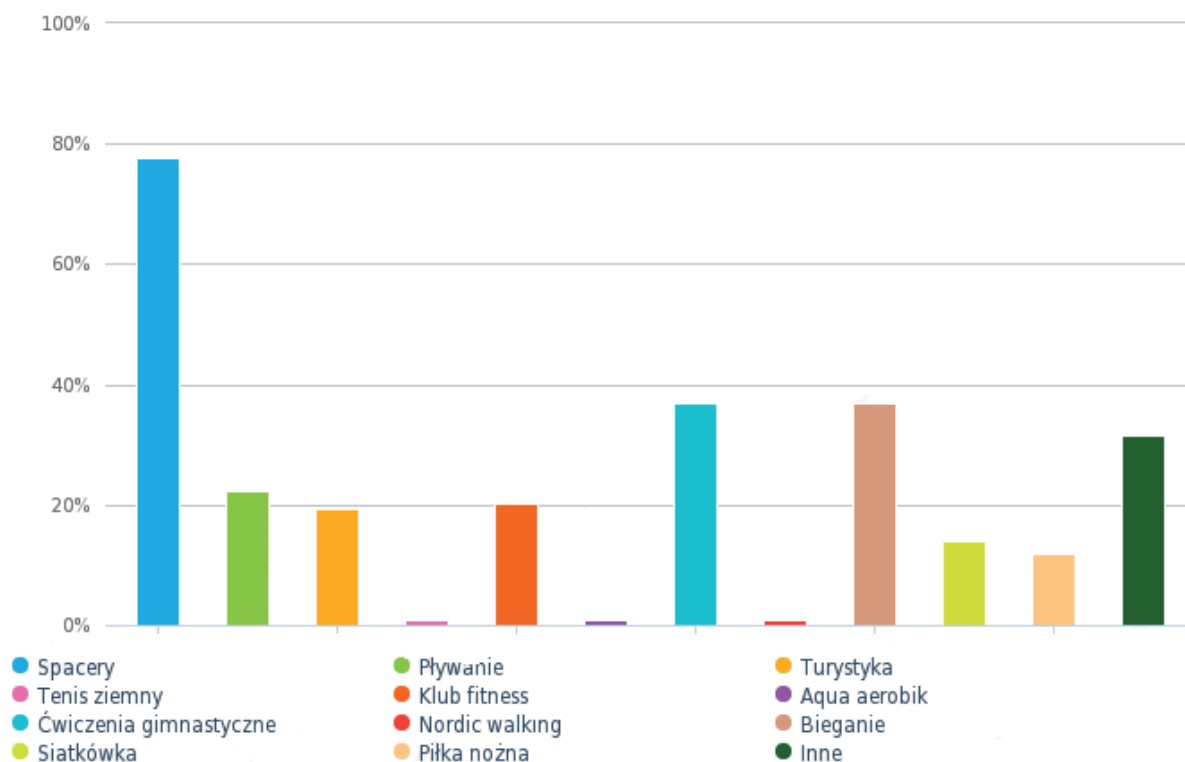
Wyk. 8 Zadowolenie respondentów z własnej sprawności fizycznej

W pytaniu dotyczącym zadowolenia z poziomu własnej sprawności fizycznej, 47 respondentów (43,5% odpowiedzi) uznało, że raczej są zadowoleni. Niewiele mniej osób (38 ankietowanych) przyznało, że raczej nie są zadowoleni ze swojej sprawności fizycznej. Niewielka różnica pojawiła się w odpowiedziach „zdecydowanie tak” (12 osób) i „zdecydowanie nie” (11 osób czyli 10,2% odpowiedzi). Wyk. 8



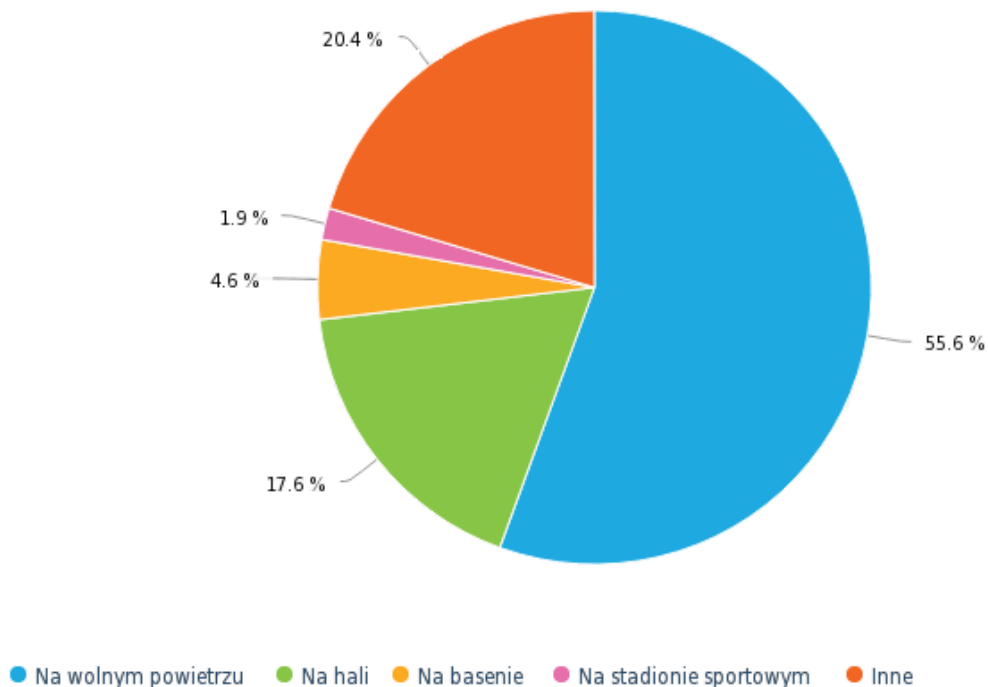
Wyk. 9 Częstotliwość uczestnictwa respondentów w zajęciach ruchowych

W odpowiedzi na pytanie o częstotliwość uczestnictwa w zajęciach ruchowych najczęściej wskazano „trzy razy w tygodniu i więcej”. Takiej odpowiedzi udzieliło 39 respondentów co stanowi 36,1% wszystkich ankietowanych. Na zajęcia ruchowe 27 osób poświęca swój czas dwa razy w tygodniu, raz w tygodniu 21 osób, rzadziej niż raz w tygodniu również 21 osób (19,4% ankietowanych). Wyk. 9



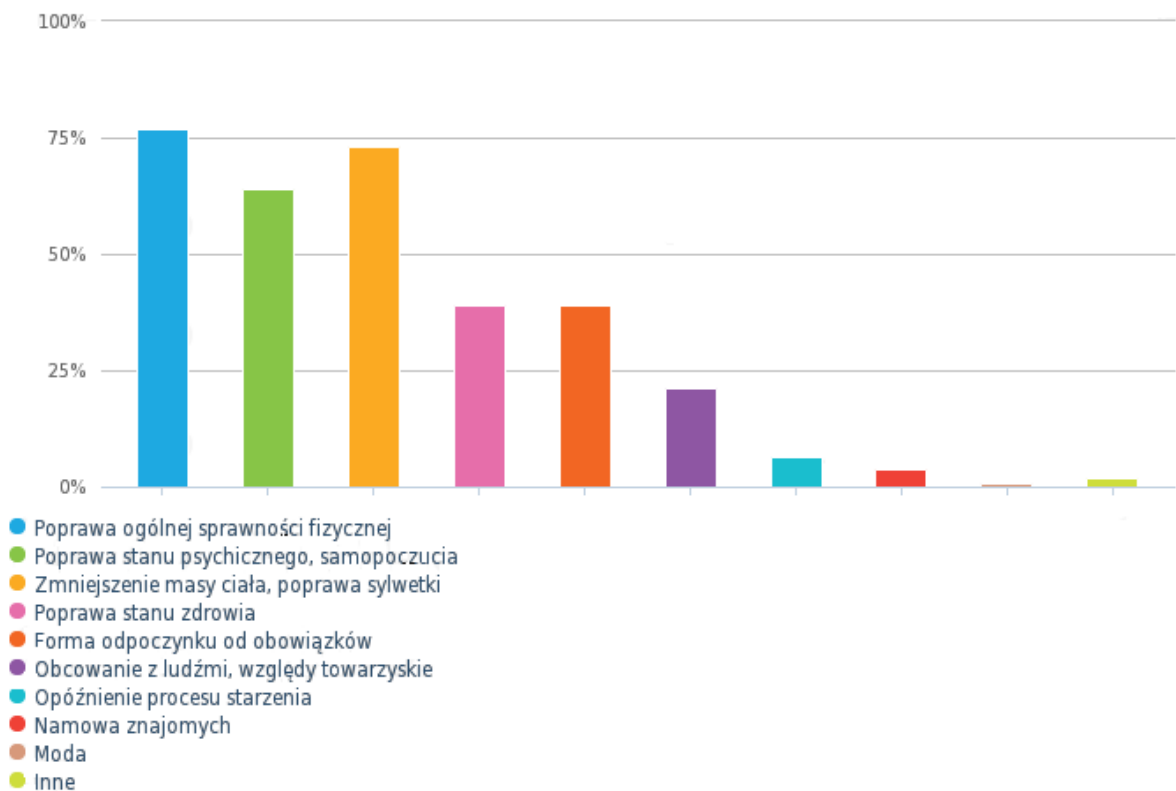
Wyk. 10 Ulubione formy aktywności ruchowej respondentów

Studenci lubią różne formy aktywności ruchowej. Najczęściej jest to spacer (84 głosy), bieg (40 głosów), ćwiczenia gimnastyczne (40 głosów), pływanie 24 (głosy), fitness (22 głosy), turystyka (21 głosów), siatkówka (15 głosów), piłka nożna (13 głosów). Odpowiedzi: tenis ziemny, aqua aerobik i nordic walking otrzymały po 1 głosie. Odpowiedz „inne” zaznaczyło 34 respondentów a wśród ich odpowiedzi znalazły się następujące sporty: piłka ręczna, jazda na rowerze, jazda na rolkach, pole dance, karate, judo, taekwondo, wspinaczka, wioślarstwo, tenis stołowy, joga, koszykówka, rugby oraz crossfit. Wyk. 10



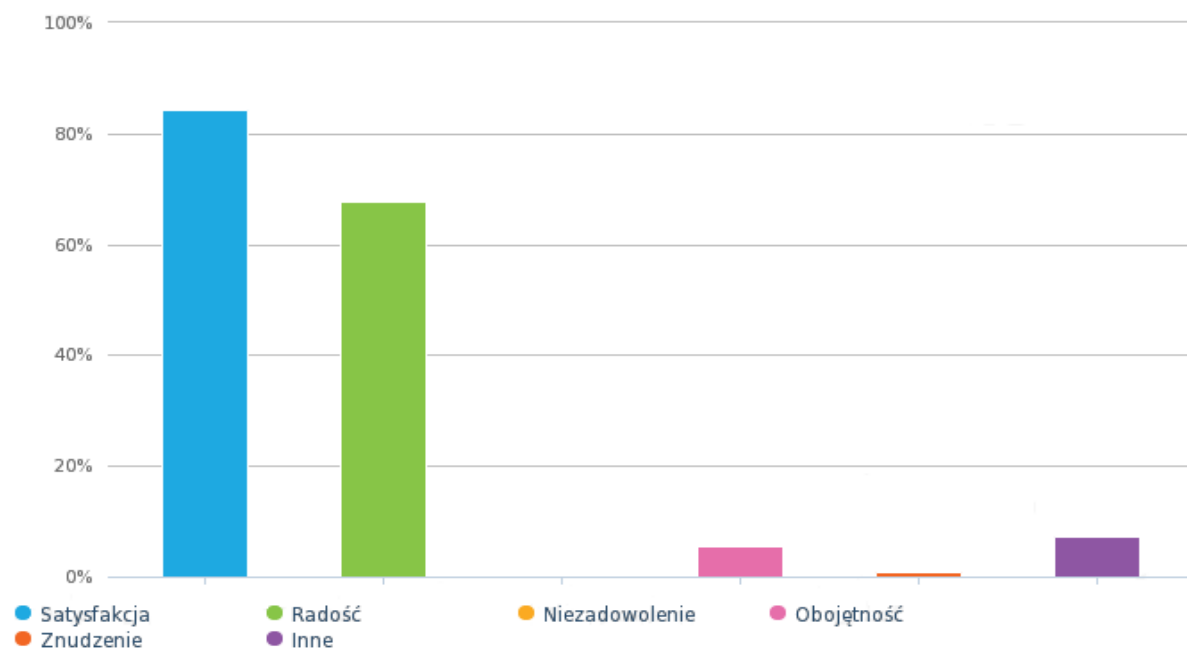
Wyk. 11 Miejsca podejmowania aktywności ruchowej przez respondentów

Aktywnie spędzać czas można w wielu miejscach. Większa część ankietowanych uprawia sporty na wolnym powietrzu (60 osób co stanowi 55,6% wszystkich odpowiedzi), na hali (19 osób czyli 17,6% odpowiedzi). Jako miejsce podejmowania aktywności ruchowej 5 osób (4,6% odpowiedzi) wskazało basen a 2 osoby (1,9% odpowiedzi) stadion sportowy. Dom oraz siłownię wskazały 22 osoby przy udzieleniu odpowiedzi „inne”. Wyk. 11



Wyk. 12 Motywacje respondentów do podejmowania aktywności ruchowej

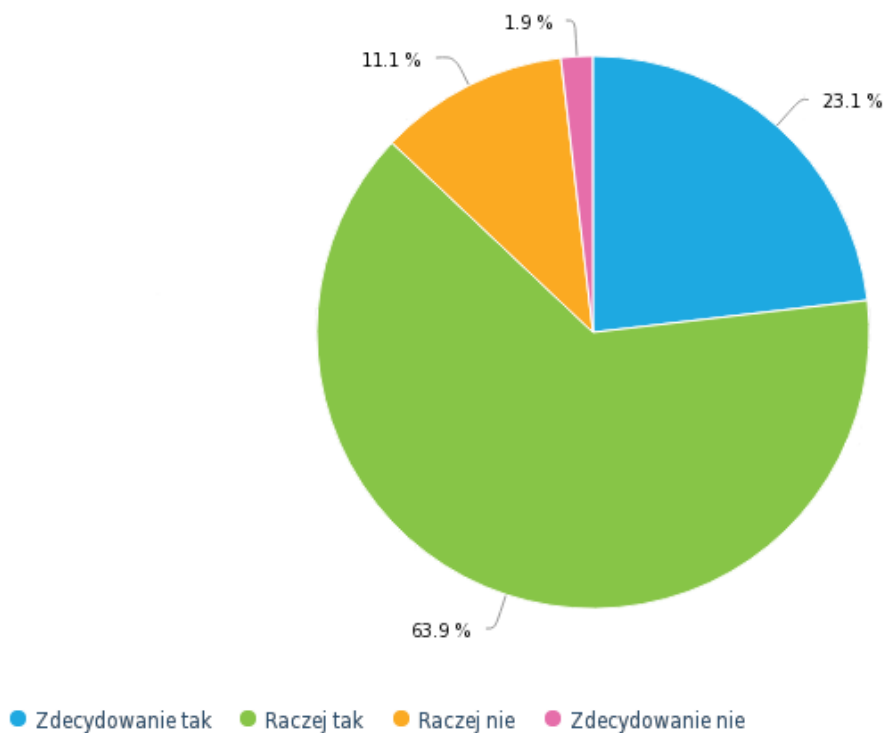
Co motywuje młodych ludzi do podejmowania aktywności ruchowej? Najczęściej wybierana odpowiedź to „poprawa ogólnej sprawności fizycznej”, która uzyskała 83 głosy. Następnie jest to „zmniejszenie masy ciała, poprawa sylwetki”- 79 głosów. Odpowiedź „poprawa stanu psychicznego, samopoczucia”- 69 głosów, „poprawa stanu zdrowia”- 42 głosy, „forma odpoczynku od obowiązków”- również 42 głosy, „obcowanie z ludźmi, względy towarzyskie”- 23 głosy. Motywacją studentów do aktywności fizycznej jest również „opóźniania procesu starzenia”- 7 głosów, „namowa znajomych”- 4 głosy, „moda” otrzymała 1 głos. Dwie osoby udzieliły odpowiedzi „inne” (jędra skóra, chęć czucia się dobrze w swoim ciele). Wy. 12



Wyk. 13 Uczucia, które towarzyszą studentom po ukończeniu zajęć ruchowych

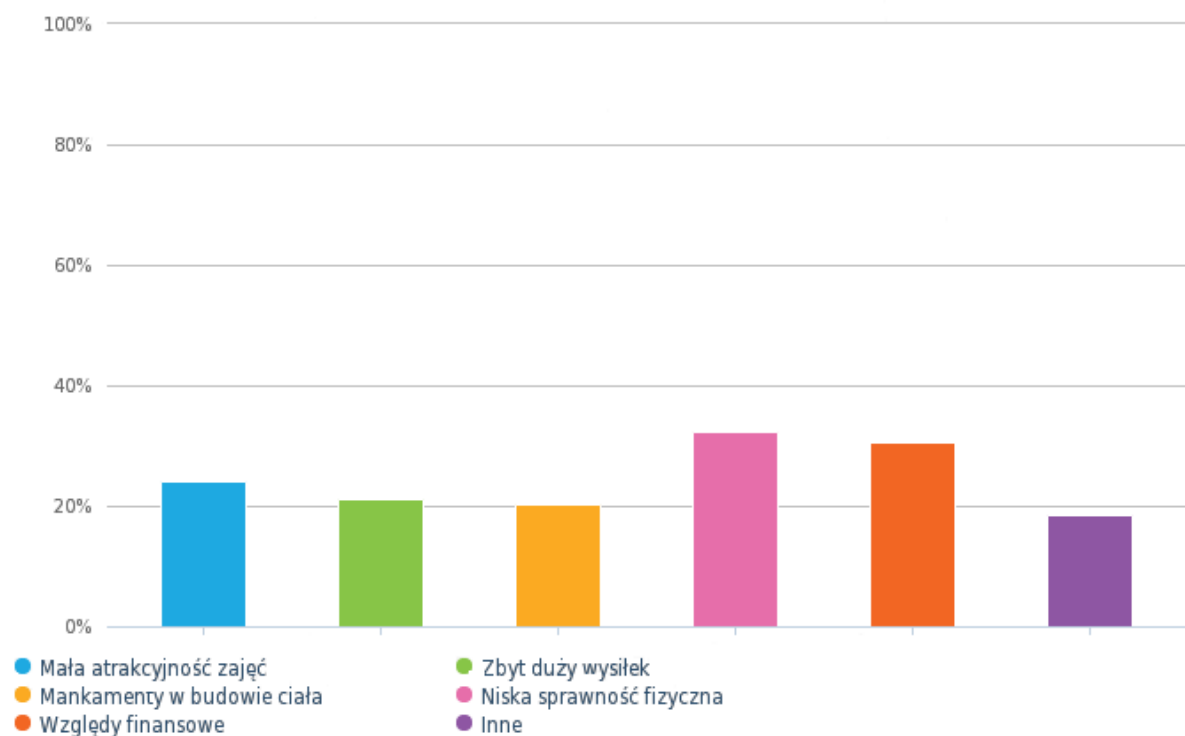
Na pytanie o uczucia, które towarzyszą po zakończeniu zajęć ruchowych, najczęściej głosów (91) otrzymała odpowiedź „satysfakcja”, następnie „radość”- 73 głosy, „obojętność”- 6 głosów a „znużenie”- 1 głos. Innych odpowiedzi udzieliło 8 respondentów a wśród nich pojawiły się: zmęczenie, niedosyt, duma, spełnienie, świeżość umysłu, lepsze samopoczucie. Żaden student po zajęciach ruchowych nie czuje niezadowolenia- odpowiedź ta uzyskała 0 głosów. Wyk. 13





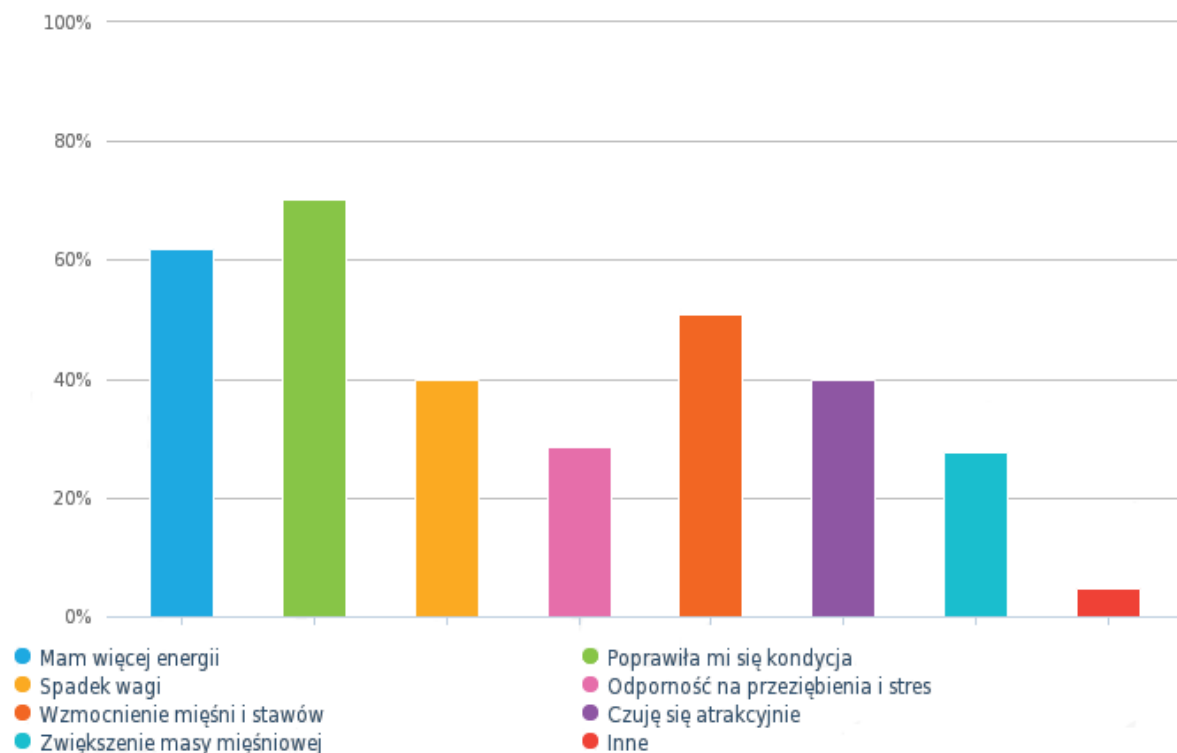
Wyk. 14 Zadowolenie respondentów z efektów ćwiczeń ruchowych

Studenci, którzy wzięli udział w ankiecie raczej są zadowoleni z efektów ćwiczeń ruchowych- takiej odpowiedzi udzieliło 69 respondentów (stanowi to aż 63,9% wszystkich odpowiedzi). Znacznie mniej ankietowanych przyznało, że są zadowoleni- 25 osób (23,1%), „raczej nie” – 12 osób (11,1%), „zdecydowanie nie”- 2 osoby (1,9%). Wyk. 14



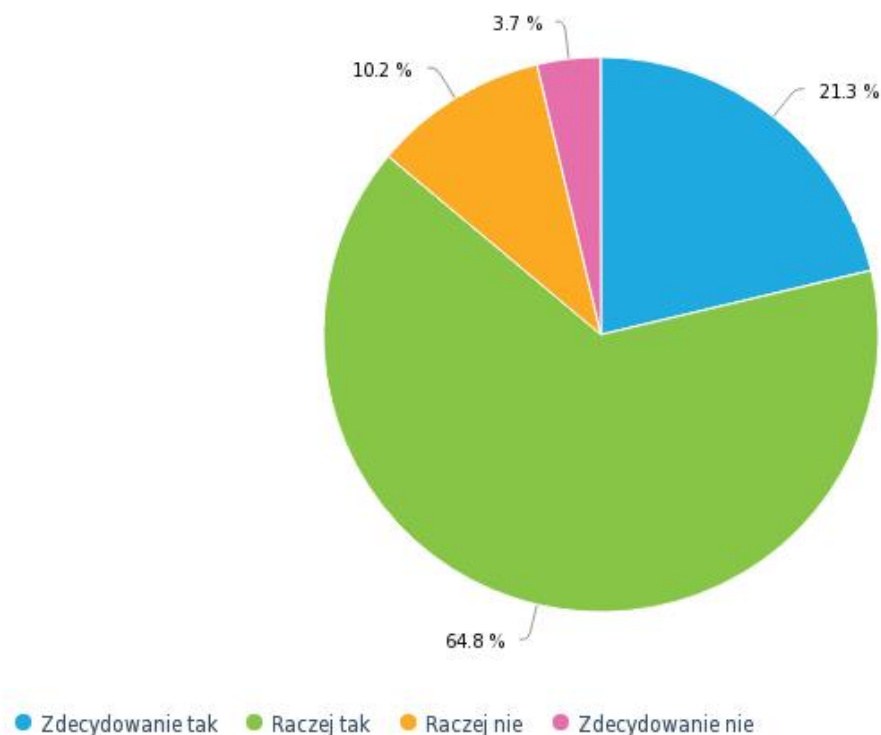
Wyk. 15 Czynniki zniechęcające respondentów do podejmowania aktywności ruchowej

Niestety istnieją czynniki, które zniechęcają młodych ludzi do podejmowania aktywności fizycznej. Wśród owych czynników najczęściej podano „niską sprawność fizyczną”- 35 osób (32,4%). Kolejnym czynnikiem są „względy finansowe”- 33 osoby (30,6%). Dla 26 osób powodem zniechęcającym do ćwiczeń jest „mała atrakcyjność zajęć” a dla 23 respondentów „zbyt duży wysiłek”. Do ćwiczeń ruchowych zniechęcają studentów „mankamenty w budowie ciała”- takiej odpowiedzi udzieliło 22 ankietowanych (20,4%). Odpowiedź „inne” podało 20 studentów, których zniechęca m.in.: lenistwo (5 osób), brak czasu (7 osób), monotonność zajęć (1 osoba), długi czas oczekiwania na efekty (2 osoby), wstydlivość (1 osoba), złe dopasowanie tempa zajęć do możliwości uczestników (1 osoba), problemy zdrowotne (1 osoba). Natomiast 2 osoby odpowiedziały, że nie ma żadnych czynników, które zniechęcałyby do aktywności ruchowej. Wyk. 15



Wyk. 16 Skutki poddawania się ćwiczeniom fizycznym wśród respondentów

Ankietowani odczuwają różne skutki poddawania się zajęciom fizycznym. Najwięcej głosów otrzymała odpowiedź „poprawiła mi się kondycja”- 76. Następnie „mam więcej energii”-67 głosów, „wzmocnienie mięśni i stawów”- 55 głosów, „spadek wagi”- 43 głosy, „czuję się atrakcyjnie”- również 43 głosy, „odporność na przeziębienia i stres”- 31 głosów, „zwiększenie masy mięśniowej”- 30 głosów. Natomiast 5 respondentów udzieliło odpowiedzi „inne”. Osoby te odczuwają następujące skutki: napięcie i ujędrnienie skóry (1 osoba), poczucie rozciągniętego kręgosłupa (1 osoba), lepsze samopoczucie psychiczne i odprężenie (1 osoba). Dwie osoby nie odczuwają żadnych skutków. Wyk. 16



Wyk. 17 Zadowolenie respondentów z infrastruktury sportowej Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego

Na pytanie dotyczące tego, czy studenci są zadowoleni z infrastruktury sportowej Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego najczęściej odpowiadano, że „raczej tak”- 70 osób (64,8% ), „zdecydowanie tak”- 23 osoby (21,3%), „raczej nie”- 11 osób (10,2%), „zdecydowanie nie”- 4 osoby (3,7%). Wyk. 17

### **Podsumowanie i wnioski**

Celem niniejszej pracy jest ukazanie motywów, które skłaniają studentów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy do uprawiania sportu. Analiza pozyskanego materiału badawczego pozwoliła na wyciągnięcie następujących wniosków:

- Studenci Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy lubią aktywnie spędzać wolny czas. Najczęściej podejmowaną formą aktywności są spacery, ćwiczenia gimnastyczne oraz bieganie.
- Zdecydowanie większa część studentów przykłada wagę do własnej sprawności fizycznej.

- Studenci biorą udział w zajęciach ruchowych częściej niż dwa razy w tygodniu.  
- Głównymi czynnikami motywującymi studentów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy jest poprawa ogólnej sprawności fizycznej oraz poprawa stanu psychicznego, samopoczucia.

- Studenci są zadowoleni z efektów podejmowanych ćwiczeń.

Ankieta przeprowadzona wśród studentów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy była wiarygodnym źródłem odpowiedzi. W ankiecie wzięło udział 108 respondentów z czego 17,6% stanowiły kobiety a 82,4% mężczyźni. Przedział wiekowy odpowiadających to 19-27 lat. Analiza otrzymanych wyników wykazała, że zdecydowanie większa część ankietowanych studentów przykłada wagę do własnej sprawności fizycznej. Studenci, którzy wykonują ćwiczenia ruchowe trzy razy w tygodniu i więcej stanowili 36% wszystkich respondentów. Najczęściej studenci podejmują aktywność fizyczną na wolnym powietrzu. Badania wykazują, że ankietowani czują satysfakcję i radość po zakończeniu ćwiczeń. Innymi istotnymi czynnikami, które motywują studentów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego są: poprawa ogólnej sprawności fizycznej, poprawa stanu psychicznego oraz samopoczucia.

Dla wielu studentów motywacją jest poprawa stanu zdrowia czy odpoczynek od obowiązków. Niewielu studentów podejmuje aktywność fizyczną poprzez namowę znajomych czy chęć opóźnienia procesu starzenia.

## **Bibliografia**

1. Cofer C. N., Appley M. H., *Motywacja. Teoria i badania*, Warszawa, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1972, s.5, 10.
2. Gasiul H., *Teorie emocji i motywacji*, Warszawa, Wydawnictwo Kardynała Stefana Wyszyńskiego, 2007, s.222-223.
3. Kotecka K., *Motywacja do sportu wśród studentów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy*. Praca dyplomowa, UKW 2016
4. Łobocki M., *Metody badań pedagogicznych*, Warszawa: PWN, 1984, s.56.
5. Łobocki M., *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Kraków, Wydawnictwo Impuls, 2008, s. 13.
6. Łobocki M., *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Kraków, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2001, s. 103-104, 125, 202, 237,

7. Maszke A., *Metodologiczne podstawy badań pedagogicznych*, Rzeszów, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2004, s. 20.
8. Parkinson B., Colman A. M., *Emocje i motywacja*, Poznań, Zysk i S-ka, 1999, s. 7-8.
9. Reykowski J., *Z zagadnień psychologii motywacji*, Warszawa, Wydawnictwa szkolne i pedagogiczne, 1977, s.18.