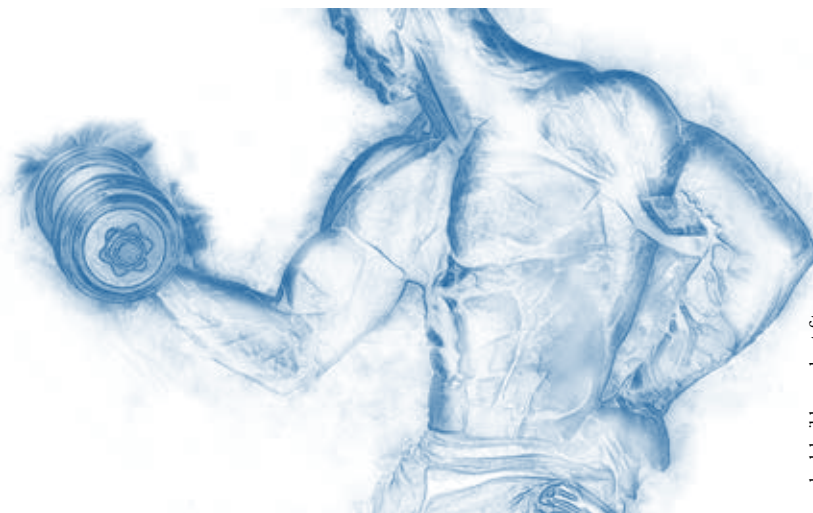


# KULTURYSTYKA

## JAKO FORMA REKREACJI RUCHOWEJ



man-bodybuilder-workout-fitness  
<https://pixabay.com/illustrations/man-bodybuilder-workout-fitness-5668774/>

**st. asp. Arkadiusz Krasa**

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

*Jeśli chcesz utrzymać organizm w dobrej kondycji, nie ma nic lepszego niż kulturystyka. Nieważne, czy chcesz biegać, czy rozwinąć wytrzymałość, czy zależy ci na szybkości, czy brutalnej sile. Jedyną czynnością, która pozwala na równomierne rozwinięcie ciała, jest trening siłowy.*

A. Schwarzenegger, H.D. Kent, Arnold. *Edukacja kulturysty*

**W niniejszym artykule omówiono problematykę deficytu wysiłku i aktywności ruchowej człowieka w uwarunkowaniach współczesnej cywilizacji oraz podkreślono konieczność uprawiania rekreacji ruchowej jako warunek zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Zaproponowano kulturystykę jako dyscyplinę umożliwiającą holistyczne podejście do rozwijania różnych cech motorycznych, w tym szybkości, wytrzymałości, gibkości, zręczności, koordynacji ruchowej oraz siły, a także zwiększenie masy mięśniowej i kształtowanie sylwetki ciała.**

Rozwój cywilizacyjny, obok niewątpliwych korzyści takich, jak: wzrost poziomu życia, wykorzystanie sił przyrody, poszerzenie horyzontów poznawczych człowieka, wzrost ilości czasu wolnego, przyniósł również wiele zagrożeń dla zdrowia człowieka. Są one spowodowane przede wszystkim przez degradację środowiska naturalnego, szybkie tempo życia przeciążające system nerwowy, choroby cywilizacyjne, a także ograniczenie lub wręcz wyeliminowanie wysiłku i aktywności ruchowej. Ten deficyt ruchu ma negatywny wpływ na funkcjonowanie wszystkich układów ludzkiego organizmu<sup>1</sup>. Prowadzi do zmniejszenia wydolności fizycznej, a przez to obniża granice tolerancji na umiarkowany nawet wysiłek fizyczny związany z codziennym życiem i pracą. Jest przyczyną szybkiego zmęczenia, zmniejszenia możliwości adaptacyjnych, spadku ogólnej aktywności życiowej, obniżenia naturalnej odporności organizmu.

Aktywność fizyczna jest dowolną formą ruchu ciała człowieka, spowodowaną mięśniami szkieletowymi, która

wpływa na wzrost przemiany podstawowej ponad wydatek energii spoczynkowej<sup>2</sup>. Życie w warunkach współczesnej cywilizacji eliminuje użytkową aktywność fizyczną, dlatego specjaliści nawiązują do wyrównania niedoboru ruchu poprzez zajęcia ruchowe jako podstawową formę wypoczynku. Rekreacja ruchowa jest przez nich uważana nie za luksus, lecz za warunek zdrowia i dobrego samopoczucia. Uprawiana regularnie, skutecznie rozładuje napięcia, powoduje regenerację sił fizycznych i odpręża psychicznie<sup>3</sup>. Poprzez aktywizację ruchową można osiągnąć pozytywne zmiany nie tylko w funkcjonowaniu poszczególnych układów ludzkiego organizmu, ale także w funkcjonowaniu jednostki jako istoty społecznej, umiejącej sprostać każdej, nawet najtrudniejszej sytuacji życiowej. Regeneracja sił fizycznych i psychicznych człowieka w działalności rekreacyjnej następuje w wyniku działań motorycznych. Coraz lepsze panowanie nad własnym ciałem i psychiką stymuluje rozwój wielu funkcji i właściwości psychicznych, w tym

## KULTURYSTYKA

m.in. spostrzegawczości, pamięci, wrażliwości kinetyczno-ruchowej, które są niezwykle przydatne w codziennym życiu<sup>4</sup>.

Osobowość człowieka rozwija się przez całe życie, duży wpływ ma na nią środowisko, w jakim przebywamy. Istnieją natomiast wrodzone uwarunkowania, które predysponują nas do określonej aktywności fizycznej, dlatego czasami mówi się, że ktoś jest stworzony do biegania, pływania czy skakania. Dyscypliny sportu skupiają się często na poszczególnych cechach motorycznych, takich jak szybkość, wytrzymałość, gibkość, zręczność, koordynacja ruchowa czy siła. Nowoczesne rodzaje aktywności fizycznej coraz częściej łączą te cechy motoryczne w jedną całość. Do przykładów takich aktywności należą szeroko pojęta kulturystyka i fitness.

Kulturystyka to dyscyplina sportu, która polega na kształtowaniu sylwetki ciała poprzez przerost mięśni szkieletowych w wyniku ćwiczeń fizycznych wykonywanych z obciążeniem oraz na równoczesnym maksymalnym zredukowaniu tkanki tłuszczowej podskórnej w celu lepszego uwidocznienia mięśni<sup>5</sup>.

Fascynacja estetyczną sylwetką sięga korzeniami do starożytności, o czym świadczą m.in. słynne rzeźby różnych postaci o harmonijnej, atletycznej budowie ciała. Do najbardziej znanych należy Dyskobol – rzeźba przedstawiająca atлетę rzucającego dyskiem, wykonana przez Myrona, jednego z najwybitniejszych rzeźbiarzy starożytnej Grecji.

Za prekursora nowoczesnej kulturystyki uważa się niemieckiego siłacza Eugena Sandowa, który występował z pokazami cyrkowymi w różnych krajach na przełomie XIX i XX w. Był nie tylko atletycznie zbudowany i odtłuszczony, lecz także rozpoczynał pokazy od prezentacji swojej sylwetki w różnych pozach, podobnie jak obecni kulturysty<sup>6</sup>. Jednak dyscypliną sportową kulturystyka stała się dopiero w latach 40. XX w. dzięki braciom Joemu i Benowi Weiderom, synom emigrantów pochodzących z Polski, działającym na terenie Kanady i Stanów Zjednoczonych<sup>7</sup>. Bracia Weiderowie jeszcze przed II wojną światową zaczęli wydawać biuletyn „Your Physique”, a w 1946 r. założyli Międzynarodową Federację Kulturystyki<sup>8</sup> (*International Federation of BodyBuilders* – IFBB)<sup>9</sup>, obecnie największą federację kulturystyczną na świecie, która zrzesza 182 kraje członkowskie<sup>10</sup>.

Za pierwszego idola kulturystyki można uznać Steve’a Reevesa, który po zdobyciu tytułu mistrza świata w 1950 r. wystąpił w kilkunastu filmach, z których największym osiągnięciem był *Herkules* z 1958 r. Jednak za największego kulturystę wszech czasów oraz prawdziwego ambasadora tego sportu uważa się Arnolda Schwarzeneggera, którego mentorem, patronem i trenerem był Joe Weider. Schwarzenegger siedmiokrotnie zdobył tytuł Mr. Olympia (1970–1975 i 1980) w najbardziej prestiżowych zawodach kulturystycznych na świecie, które są organizowane przez IFBB od 1965 r. i uznawane

## KULTURYSTYKA

System ćwiczeń siłowych, wykonywanych za pomocą specjalnych przyborów i przyrządów (np. sztang, sztangietek, ekspanderów, hantli, atlasów), w celu zwiększania masy mięśniowej i siły fizycznej oraz nadania sylwetce pożądanego kształtu.

Źródło: Encyklopedia PWN, Kulturystyka, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/kulturystyka;3928911.html> [dostęp: 23.11.2021 r.].

za mistrzostwa świata zawodowców. Warto wspomnieć, że kulturysta ten wystąpił również w wielu produkcjach filmowych Hollywood (najsłynniejsza z nich to *Terminator* Jamesa Camerona), napisał liczne artykuły i książki na temat kulturystyki, a także był gubernatorem Kalifornii w latach 2003–2011<sup>11</sup>. Po wycofaniu się Schwarzeneggera z czynnego życia sportowego

idolami kulturystyki stali się Lee Haney i Dorian Yates, a następnie były policjant z Teksasu Ronnie Coleman.

Kulturystyka najpierw traktowana była jako typowo męski sport, podobnie jak boks czy podnoszenie ciężarów, ale później zaczęły ją uprawiać również kobiety. Jedną z pierwszych kulturystek była Rachel McLish, zwyciężczyni Ms. Olimpia – pierwszych zawodów kulturystycznych kobiet rozegranych w 1980 r. w Filadelfii wraz z za-

## KULTURYSTYKA

dzieli się na trzy główne grupy:

- **kulturystykę naturalną** – gdzie obowiązuje całkowity zakaz zażywania dodatkowych substancji stymulujących pracę organizmu i środków farmakologicznych (środków dopingujących), takich jak sterydy, insulina, hormony wzrostu czy diuretyki, a ciało rozwija się dzięki odpowiednio zbilansowanej diecie i systematycznym treningom, ten rodzaj kulturystyki jest zdecydowanie mniej szkodliwy dla organizmu niż kulturystyka ekstremalna;
- **kulturystykę ekstremalną** – mającą na celu maksymalną rozbudowę masy mięśniowej przy możliwie niskim poziomie tłuszczu, niejednokrotnie z wykorzystaniem środków syntetycznych wpływających na rozrost tkanki mięśniowej oraz zmniejszenie poziomu tłuszczu w organizmie, w konkurencji tej zawodnicy podzieleni są na kategorie wagowe;
- **kulturystykę klasyczną** – której celem jest zgrabna, umięśniona, lecz nie przesadzona sylwetka; w konkurencji tej obowiązuje podział na kategorie wzrostowe z ograniczeniem wagowym.

Źródło: Wikipedia. Wolna Encyklopedia, Kulturystyka, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Kulturystyka> [dostęp: 23.11.2021 r.].

Rozwojem kulturystyki na świecie kieruje **Międzynarodowa Federacja Kulturystyki i Fitnessu (IFBB)**.

Jej członkiem jest również **Polski Związek Kulturystki, Fitness i Trójboju Siłowego**.

wodami mężczyzn – Mr. Olimpia. Najwięcej dla popularyzacji tej dyscypliny sportu wśród kobiet zrobiła prawdopodobnie jednak Corinna Everson, która sześciokrotnie zdobyła tytuł najlepszej zawodowej kulturystki świata, a jej cykliczne programy telewizyjne na temat ćwiczeń siłowych i aerobiku wprowadziły ten rodzaj aktywności fizycznej do świata kobiet.

Kulturystyka jako nowa i ciekawa forma aktywności fizycznej budzi zainteresowanie przede wszystkim ludzi młodych, którzy w głównej mierze kierują się pobudkami hedonistycznymi związanymi z poprawą wyglądu sylwetki. Arnold Schwarzenegger podkreśla, że dawniej kulturystyka była odbierana negatywnie przez większość społeczeństwa. Nawet trenerzy uważali, że nie jest to odpowiedni trening dla sportowców, że służy tylko kształtowaniu masywnej i masywnej budowy. Umięśniona sylwetka była symbolem dziwaczności. Współcześnie, jak zauważa ten popularny kulturysta, aktor i polityk, kulturystyka i trening siłowy są powszechnie stosowane z powodzeniem przez różnego rodzaju sportowców, bowiem dają one znacznie więcej niż tylko fizyczną sprawność. I dodaje: „Bobby Fisher podnosił ciężary, by zwiększyć poczucie pewności siebie przed mistrzostwami świata w szachach”<sup>12</sup>.

Chociaż kulturysty podnoszą ciężary, po to by osiągnąć swoje cele fizyczne, to jednak waga podnoszonego ciężaru nie jest najważniejsza. Istotne natomiast jest zastosowanie przy każdym ćwiczeniu takiego obciążenia, które spowoduje zmiany adaptacyjne w ciele człowieka, co ma doprowadzić do uzyskania idealnej masy, symetrii i proporcji. Ważnym uzupełnieniem są ponadto takie elementy, jak chociażby zdrowa dieta, ćwiczenia aerobowe czy stretching.

Podsumowując, rekreacja ruchowa oznacza te czynności, które wymagają aktywności ruchowej i są podejmowane w czasie wolnym, z poczucia swobody wyboru i przyjemności. Jednym z zadań rekreacji ruchowej jest łagodzenie negatywnych skutków przemian ludzkości. Kulturystyka zawiera wszystkie elementy zdrowego stylu życia i ma na celu rozwijanie wszystkich cech motorycznych w sposób harmonijny i wszechstronny. Wyśitek fizyczny wywiera głęboki wpływ nie tylko na ciało, lecz także na umysł i nastrój. Fitness to stan szczęśliwego, harmonijnego życia, obejmuje zarówno strefę fizyczną, jak i uczuciową, społeczną i duchową. Jeżeli chodzi o przeszkody, na jakie natykamy w XXI w., to okazuje się, że w ostatnim okresie dużym problemem podjęcia działalności rekreacyjnej stał się nie tylko brak czasu wolnego, ale również ograniczenia związane z pandemią Covid-19. Nie możemy jednak rezygnować z aktywności fizycznej, należy jedynie dostosować się do nowej sytuacji.

- 1 W. Nowacka, *Humanistyczne podstawy rekreacji ruchowej*, PRE-SPOL, Warszawa 1985.
- 2 *Sport dla wszystkich – rekreacja dla każdego. Cz. I i II*, ZG, TKKF, Warszawa 1994, 1995.
- 3 L. Niebrzydowski, *Psychologia wychowawcza i społeczna. Wybrane zagadnienia*, Wyższa Szkoła Pedagogiczna, Zielona Góra 1995.
- 4 *Psychologia ogólna*, red. T. Tomaszewski, PWN, Warszawa 1992.
- 5 Wikipedia. Wolna encyklopedia, *Kulturystyka*, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Kulturystyka> [dostęp: 19.11.2021 r.].
- 6 Tamże.
- 7 Wikipedia. Wolna encyklopedia, *Joe Weider*, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Joe\\_Weider](https://pl.wikipedia.org/wiki/Joe_Weider) [dostęp: 19.11.2021 r.].
- 8 Od 2004 r. nazwa organizacji to Międzynarodowa Federacja Kulturystyki i Fitnessu (*International Federation of Bodybuilding and Fitness – IFBB*).
- 9 Zob. International Federation of Bodybuilding and Fitness, *The Founding Fathers. Ben and Joe Weider*, <https://ifbb.com/the-founding-fathers-ben-and-joe-weider/> [dostęp: 19.11.2021 r.].
- 10 International Federation of Bodybuilding and Fitness, *National Federations*, <https://ifbb.com/national-federations/> [dostęp: 19.11.2021 r.].
- 11 Wikipedia. Wolna encyklopedia, *Arnold Schwarzenegger*, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Arnold\\_Schwarzenegger](https://pl.wikipedia.org/wiki/Arnold_Schwarzenegger) [dostęp: 19.11.2021 r.].
- 12 A. Schwarzenegger, H.D. Kent, *Arnold. Edukacja kulturysty*, Wyd. Buk Rower, 2010, cyt. za: *Kulturystyka.org.pl, Duże mięśnie – wypracuj je sam!*, <https://www.kulturystyka.org.pl/duze-miesnie-wypracuj-je-sam/> [dostęp: 19.11.2021 r.].

## BIBLIOGRAFIA

- Barnier M., *Atlas wielkich zagrożeń*, WNT, 1992.
- Demeles L., Kruszewski M., *Kulturystyka dla wszystkich. Encyklopedia Popularna PWN*, wydanie 11.
- Kamiński A., *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*, Ossolineum, Wrocław–Warszawa–Kraków 1965.
- Nabrzydowska L., *Psychologia wychowawcza i społeczna. Wybrane zagadnienia*, Wyższa Szkoła Pedagogiczna, Zielona Góra 1995.
- Nowacka W., *Humanistyczne podstawy rekreacji ruchowej*, „PRESSPOL”, Warszawa 1985.
- Petryński A., *Dwa wzorce opisu czynności ruchowych – strukturalny i funkcjonalny*, „Sport Wycieczkowy” 2001, nr 1–2.
- Psychologia ogólna*, red. T. Tomaszewski, PWN, Warszawa 1992.
- Raczek J., Mynarski W., *Koordynacyjne zdolności motoryczne dzieci i młodzieży*, AWF, Katowice 1992.

## Summary

### *Bodybuilding as a form of physical activity*

In the present article there has been discussed the problem of physical activity deficiency of the human body in terms of modern civilization as well as there has been emphasised the necessity of doing physical exercises as a condition of providing good health and well-being. Bodybuilding has been depicted as a discipline enabling a holistic approach to the development of different motoric features, including speed, endurance, flexibility, agility, motor coordination, strength as well as the increase in muscle mass or shaping of an athletic physique. There have also been described, in a nutshell, the history of this sport discipline as well as the formation and role of the International Federation of Bodybuilding and Fitness. Three main types of contemporary bodybuilding have also been presented. Moreover, the author has made an attempt to answer the question of why strength training has become so popular in recent decades.

*Thumaczenie: Katarzyna Olbryś*