

DEZVOLTAREA FORMELOR DE MANIFESTARE A REZISTENȚEI LA ORELE DE
EDUCAȚIE FIZICĂ

*ION FOCȘA, asistent universitar,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți*

Summary: In the article are cleared up the issues related to the development of the forms of manifestation of resistance as a fundamental ability for the students of „Alec Russo” State University during the hours of physical education, hindering such forms of resistance as: the resistance in general and the strength of the joint venture, being removed from their particularities. At the same time, the article also speaks about the types of resistance based on the criterion of „nature of the effort of”: the effort with constant intensity; the effort with variable intensity; as a matter of force; as a matter of speed; as a matter of skill; long-lasting; mid-term and short lasting. The article also approaches the methods and means by which the resistance can be developed as a an ability of force: Possible methods and means by which the resistance can be expanded as an ability of force are also approached: the method of repeated efforts (the repetition of the same relative effort); efforts method variables (change the scroll speed of certain portions of the compared the duration); progressive efforts method (founded on the intensity of the effort variation); the training method with the specified intervals as a basic method in the development of resistance as a dynamic quality for students during the physical education classes. It is necessary to take into account the most important requirement-consistency which is a rule that must include a very specific planning per semester, academic year of activities that can contribute to the development of the physical resistance of the students.

Funcția educativă este o funcție asociată a educației fizice care este considerată că fiind mai complexă prin prisma influențelor asupra dezvoltării personalității umane în integritatea sa. Influența educației fizice este evidentă pe planul dezvoltării laturii „fizice” a personalității. În

același timp, însă sînt influențe deosebite pe care le poate avea educația fizică, bine concepută și realizată asupra dezvoltării celorlalte laturi ale personalității umane: intelectuală, morală, estetică și tehnico-profesională.

În ansamblul activității de educație fizică, pregătirea fizică a studenților constituie unul din sectoarele foarte importante, pe motiv că ea influențează în mod hotărîtor la formarea unei personalități multilateral dezvoltate. În procesul modern de promovare a orelor de educație fizică pregătirea fizică a studenților pretinde un volum de lucru zilnic, lunar, anual, solicitînd din plin rezistența organismului. Fenomenele care se produc în organism în timpul efortului fizic de rezistență sau efectele ulterioare sunt profunde, ușor dozabile, măsurabile atît cu ajutorul tehnicilor simple, cît și prin investigații complexe.

În literatura de specialitate, facultatea motrică este concepută ca „o însușire esențială a activității musculare, exprimată prin intermediul actelor motrice, condiționată de structura și de capacitățile funcționale ale diferitelor sisteme ale organismului uman dar mediată și de procese psihice”[1, p. 54]. Ea are un caracter nativ al cărui nivel de manifestare inițială depinde de fondul genetic ereditar. Dezvoltarea ulterioară a facultăților motrice, ca de altfel și formarea deprinderilor motrice, se realizează odată cu evoluția procesului de creștere și dezvoltare, ele fiind influențate de specificul activităților desfășurate, condițiile de viață, ereditatea, mediul geografic și climateric și activitățile desfășurate în mediul studentesc. Ele sînt însușiri ale organismului care oferă individului posibilitatea executării diferitelor acte motrice, legate atît de activitatea sa zilnică, cît și de cea sportivă. În procesul de învățămînt un loc important în cadrul preocupărilor profesorului de specialitate îl ocupă găsirea și utilizarea în pregătire a celor mai eficiente metode și mijloace care să asigure dezvoltarea acestor facultăți. În activitatea de dezvoltare a acestora (este permanentă) profesorul de educație fizică trebuie să stabilească anumite priorități în educarea facultăților motorice la studenți.

Programarea facultăților motorice se recomanda în literatura de specialitate ca să se efectueze în așa fel ca ele să se cultive cu pondere diferită în funcție de conținuturile, materialele sportive existente, condițiile de anotimp, fondul motric al studenților într-o anumită etapă [4; 7]. Perfecționarea facultăților motrice reprezintă unul din principalele obiective ale procesului de pregătire a tineretului studentesc realizată concomitent cu formarea priceperilor și deprinderilor motrice.

Într-o oră de educație fizică, ori de cîte ori nu avem tema de educare și dezvoltare a facultăților motrice, prin modul în care dozăm efortul ca volum, intensitate, complexitate putem acționa asupra educării calităților motrice și prin utilizarea anumitor deprinderi motrice insistînd pe dominantă specifică calității motrice respective.

În literatura de specialitate, precum și în limbajul specialiștilor se folosesc mai mulți termeni precum: facultăți fizice, facultăți motrice, facultăți bio-motrice, facultăți ale activității motrice, funcții motrice de bază, etc. [2; 4; 6]. În cadrul procesului instructiv educativ, dezvoltarea facultăților motrice trebuie să ocupe un loc prioritar deoarece:

O facultate motrică condiționează și determină în mare măsură formarea și, în special, consolidarea deprinderilor motrice.

1. Dezvoltarea facultăților motrice favorizează creșterea capacității de efort a organismului.
2. Dezvoltarea facultăților motrice se poate realiza și în condiții materiale destul de simple.
3. Dezvoltarea facultăților motrice se poate face și în cadrul activității independente.

Printre facultățile motrice de bază care sînt elucidate în literatura de specialitate, pot fi remarcate următoarele tipuri: a) viteza; b) îndemînarea; c) rezistența; d) forța [7]. Noi vom aborda în acest articol numai un singur tip, cel ce ține de rezistență ca una din facultățile motrice fundamentale care trebuie dezvoltată la studenți în cadrul orelor de educație fizică, pentru că rezistența este o facultate motrică ușor perfectibilă, ca urmare a efectuării continue și sistematice a unor exerciții specifice și se poate păstra la valoarea atinsă o perioadă lungă de timp.

Funcția de perfecționare a dezvoltării fizice face parte din categoria celor specifice și are rol prioritar, mai ales, în educația fizică a tinerei generații. Rolul dezvoltării fizice armonioase, a unor indici superiori pe plan somatic și pe cel funcțional, pentru viață și activitatea oamenilor de toate vârstele este prea binecunoscut și nu este negat sau contestat de nimeni.

Cel mai des întâlnită definiție a rezistenței arată că ea reprezintă capacitatea organismului uman de a depune eforturi cu o durată relativ lungă și o intensitate relativ mare menținînd indici constanți de eficacitate optimă [3]. Prin urmare, rezistența este capacitatea de a depune eforturi fără apariția stării de oboseală senzorială, emoțională, fizică, sau prin învingerea acestui fenomen. În literatura consacrată problemei rezistenței în calitate de forță motrice sînt scoase la iveală mai multe forme de manifestare a ei. Forme de manifestare după criteriul „ponderea participării grupelor musculare și ale marilor funcții și organe”, sînt următoarele:

1. Rezistența generală, care este capacitatea organismului uman de a efectua un timp îndelungat acte și acțiuni motrice, care angajează 70% din grupele musculare și impune solicitarea marilor sisteme: S.N.C., cardiovascular și respirator. În acest caz, este vorba de un efort predominant aerob, cu eficiență și fără apariția oboselii solicitînd mult sistemul nervos central, sistemul cardiovascular și sistemul respirator.
2. Rezistența specifică care este capacitatea organelor de a rezista în anumite ramuri de sport.
3. Rezistența mixtă care este specifică pentru eforturile cuprinse între 2 și 8 minute, adică eforturi cu durată medie [5].

Totodată, după criteriul „natura efortului”, avem următoarele tipuri de rezistență:

1. Rezistența în efort cu intensitate constantă;
2. Rezistența în efort cu intensitate variabilă.

După criteriul „modul de combinare cu alte calități motrice”, în literatura de specialitate, sînt elucidate următoarele tipuri de rezistență:

1. Rezistența în regim de forță;
2. Rezistența în regim de viteză;
3. Rezistența în regim de îndemănare;
4. Rezistența de lungă durată (8-10 min.).
5. Rezistența de durată medie (între 2 min.).
6. Rezistența de durată scurtă (45 sec. – 2 min.) [5; 7].

Dezvoltarea și educarea rezistenței se poate realiza la orice vîrstă. Acționarea prioritară, prin corelație cu celelalte calități, are loc în perioadele post-pubertare. Ea se poate dezvolta și educa în orice condiții materiale, atît în aer liber cît și în interior. În cadrul orelor de educație fizică cît și în orice altă formă de organizare a practicării exercițiilor fizice, rezistența trebuie să fie abordată ca ultimă temă de mare importanță pentru dezvoltarea și educarea rezistenței este modul de respirație al subiecților, raportul între inspirație și expirație, decitmul acestei respirații în funcție de timpul efortului depus. Verificarea nivelului acestei calități motrice de bază se face în grupele studențești mai mult prin prisma rezistenței mixte (cu durată între 2 și 8 minute), mijlocul prin intermediul cărei este, în majoritatea cazurilor, doar alergarea pe 600-800-1000-1500m.

În literatura de specialitate sînt relevate metodele și mijloacele prin intermediul cărora poate fi dezvoltată rezistența ca facultate de forță motrice pe care noi le folosim în promovarea orelor de educație fizică:

- 1) Metoda eforturilor repetate (repetarea relativ a aceluiași efort).
- 2) Metoda eforturilor variabile (modificarea vitezei de parcurgere a anumitor porțiuni din cadrul alergării de durată).
- 3) Metoda eforturilor progresive (fundată pe variația intensității efortului).
- 4) Metoda antrenamentului cu intervale (o metoda de baza în dezvoltarea rezistenței) [5].

După ce am elucidat aspectele teoretice ale problemei în cauză, ne vom axa pe identificarea unor indicații metodice ce pot fi luate în calcul în procesul promovării orelor de educație fizică cu studenții de la Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți.

Am remarcat deja că rezistența este calitatea motrică perfectibilă care se păstrează timp îndelungat. Pentru aceasta este necesar, în opinia noastră, de a respecta cîteva cerințe de bază, mai ales, trebuie să luăm în calcul cea mai importantă dintre ele – *continuitatea* ce reprezintă o cerință (regulă) care presupune o planificare foarte concretă pe semestru, an de studii, a

acțiunilor ce pot contribui la dezvoltarea rezistenței la studenții. În opinia noastră, este absolut necesar ca lectorul de educație fizică să crească în mod continuu durata sau distanța parcursă de student în timpul alergării și, totodată, să aprecieze în mod continuu progresele obținute. Dezvoltarea alergării trebuie să se efectueze prin alergare de durată, prin alergare pe teren variat.

Reieșind din practica personală, considerăm că nu este oportun ca alergarea să se efectueze numai în cadrul instituției de învățământ (cu grupele de studenți) metoda antrenamentului pe intervale, deoarece în această metoda trebuie să se cunoască posibilitățile fiecărui student în parte.

Referințe bibliografice:

1. ARDELEAN, T. *Particularitățile dezvoltării calităților motrice*. București: IEFS, 1991. 250 p.
2. BAROGA, L. *Educarea calităților fizice combinate*. București: Sport Turism, 1984. 423 p.
3. BOGDAN, V. *Aspecte ale pregătirii sportive moderne în relație cu planificarea și periodizarea antrenamentului*. În: *Palestrica Mileniului III –Civilizație și Sport*, An VII, Nr. 3 (25), Septembrie 2006. p. 28–33.
4. BOMPA, T.O. *Dezvoltarea calităților biomotrice*. București: Ex Ponto, 2001. 286 p.
5. BAIUC, D. *Rezistența în sport*. București: Sport-Turism, 1983. 187 p.
6. CHIORESCU M.; DORGAN, V.; PINTILEI, S. *Ergofiziologia (Fiziologia sportului). Curs didactic*. Chișinău: USEFS, 2010. 187 p.
7. TIRPE, Fl. *Educarea calităților motrice prin lecția de educație fizică*. www.referatele.com/.../Educatie-fizica---Educar.