

Dezvoltarea esteticii corporale în cadrul lecțiilor de body-building din învățământul superior de profil nesportiv

Remus Dumitrescu¹, Ioan Hantău²

¹ Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației – Departamentul Educație Fizică și Sport

² Academia Națională de Educație Fizică și Sport București

Rezumat

Premize. Impactul pe care îl are întreținerea fizică asupra vieții oamenilor, impune body-buildingul ca bază a armonizării biosomatice, dar în același timp și ca factor definitor al personalității individului. Parametrii biologici au o importanță deosebită în procesul dezvoltării ființei umane, condiționând starea de sănătate, educația, instruirea și procesul muncii.

Obiective. Evaluarea nivelului dezvoltării fizice asupra a două loturi: *experimental* (supus unui program bazat pe lucrul cu greutate și dispozitive în cadrul căruia se combină mai multe metode de antrenament) și *control* (supus unui program bazat pe lucrul cu greutate și dispozitive în cadrul căruia este aplicată metoda tradițională de pregătire), în cele două etape ale cercetării: *inițială* și *finală*;

Metode. Pentru cunoaștere particularităților biosomatice, motrice și psihice s-au folosit următoarele metode: *evaluări de ordin somatic* (greutatea, diametrul biacromial, perimetrul toracic, elasticitatea toracică, perimetrul abdominal, perimetre brațe, indice masă corporală, compoziția corporală); *evaluări ale capacității motrice* (forța musculaturii abdominale; forța explozivă a membrelor inferioare; forța în regim de viteză pentru - musculatura spatelui, pectorală și trenul inferior; forța flexorilor palmari; viteza de accelerare și deplasare; rezistența aerobă cardio-respiratorie); *evaluări de ordin fiziologic* (explorarea capacității de efort fizic; explorarea capacității vitale).

Rezultate. Constituirea strategiilor didactice și aplicarea programului de body-building bazat pe tratarea diferențiată a cursanților, bine constituit și realizat prin evoluția încărcăturii în funcție de progresele obținute (îmbunătățirea semnificativă a calității și eficienței lecțiilor, creșterea capacității de autoinstruire și autoevaluare, sensibilitate a imaginii de sine) s-a dovedit superioară strategiei didactice frontale. Datele obținute ne permit să afirmăm că majoritatea indicilor examinați ai lotului experimental cât și cei ai lotului de control se deosebesc semnificativ de cei inițiali ($P < 0,05$; $0,01$).

Concluzii. Modelul de instruire proiectat de noi a preconizat îmbinarea instruirii frontale cu cea de grup și mai ales individuală, organizând toate funcțiile educației: *biologică* (somatică, motrică, funcțională, igienică etc.); *psihologică* (prin procesele cognitive, afective, volitive și trăsăturile personalității); *socială* (prin procesele și relațiile sociale); *psihosocială* (care vizează formarea prin valorificarea resurselor interne); *dezvoltarea personalității* (prin realizarea obiectivelor sociale sau conform condiției sociale).

Cuvinte cheie: estetică corporală, body-building, lecția de educație fizică, învățământ superior.