

Dezvoltarea rezistenței în lecția de educație fizică prin diversificarea procedeelelor acționale

Din experiența ultimilor ani la catedră pot afirma că potențialul biomotric al elevilor a scăzut mult, cauzele fiind multiple și nu ușor de înlăturat. Se înregistrează astfel un dezacord flagrant între cerințele formulate de Sistemul Național de Evaluare și potențialul real al elevilor, acest lucru fiind mai evident atunci când este vorba de indicii rezistenței cardio-respiratorii. Acest argument, dublat și de faptul că rezistența este o calitate motrică perfectibilă, o calitate care condiționează indicii de manifestare ai celorlalte calități ca și efectuarea diferitelor acțiuni motrice fără scăderea randamentului și cu o funcționare economică a organismului, m-a determinat să realizez un **studiu experimental privind dezvoltarea rezistenței în lecția de educație fizică prin diversificarea procedeelelor acționale**.

Studiul reprezintă rezultatul unui demers care a avut ca punct de plecare încercarea de a soluționa unele dificultăți întâmpinate în activitatea didactică. Vorbim despre o cercetare de tip ameliorativ, aspect evidențiat chiar de enunțul temei. Astfel că, am pornit de la o ipoteză pe care mi-am propus să o confirm sau să o infirm prin intermediul unui experiment.

În realizarea experimentului am plecat de la următoarea ipoteza:

- Este posibil ca printr-o selecție atentă și riguroasă a mijloacelor de acționare asupra dezvoltării rezistenței să influențăm indicii de manifestare ai acestei calități în sensul creșterii eficienței lecției și obținerii unor rezultate superioare?

Ca urmare a rezultatelor obținute în urma experimentului, realizat la nivelul claselor a VII-a (clasă experiment/clasă control), au rezultat următoarele concluzii și propuneri:

a. Concluzii

1. Calitatea motrică rezistența are resurse latente și este perfectibilă la elevii de această vârstă cu mențiunea că trebuie respectate normele metodice recomandate precum și particularitățile somatice, funcționale, psihice și motrice ale elevilor.

2. Privind modul de încadrare în modelul somatic al acestei categorii de vârstă a elevilor cuprinși în experiment se remarcă următoarele:

- referitor la talie (înălțime) se remarcă faptul că pe toată durata experimentului talia a rămas aproape constantă cu toate că diferența de creștere la ambele sexe și la ambele clase (experimentală și control), indicii se încadrează în modelele vârstei;
- greutatea atât pentru clasa experimentală cât și pentru cea control a fost mai crescută la testările intermediare, deoarece în perioada premergătoare acestora, au fost vacanțele (de iarnă și intersemestrială) și sfârșitul semestrului I, elevii înregistrând pauze majore în pregătire;

3. Rezultatele obținute la probele de control au arătat următoarele:



- la clasa experimentală progresul înregistrat de elevi este superior celui de la clasa de control. Conform acestui progres concluzionăm că rezultatele au fost mulțumitoare, acest lucru constituind o motivație în plus pentru elevi, știind că rezistența este o latură a dezvoltării fizice cu mai puțină priză la elevi.

4. În ceea ce privește testările funcționale, ele au relevat următoarele:

- capacitatea vitală a elevilor clasei experimentale a crescut în comparație cu cea a elevilor clasei control datorită exersării orientate în direcția dezvoltării rezistenței. Ea s-a încadrat totuși în limitele normale ale dezvoltării organismului la această vârstă;
- testul „Ruffier” a demonstrat faptul că la elevii clasei experimentale capacitatea de revenire după efort este mai bună decât a celor din clasa de control;

6. Structura de ansamblu a lecțiilor s-a păstrat în limitele programei și a normelor metodicii educației fizice și sportului școlar.

b. Propuneri

1. Pentru o mai bună și mai precisă dozare a sistemelor de acționare ce urmează a fi utilizate este necesară o cunoaștere temeinică a particularităților colectivelor de elevi precum și a potențialului biometric al acestora prin testări adecvate și realizate sub formă de întrecere.

2. Datorită faptului că mulți profesori consideră, din păcate, că rezistența poate fi dezvoltată exclusiv prin alergare, neglijând din această cauză, dezvoltarea acesteia în anumite perioade ale anului, sugerăm folosirea acestor sisteme de acționare, prin care se poate realiza dezvoltarea rezistenței pe tot parcursul anului școlar și cu siguranță lecțiile vor deveni mult mai eficiente, iar elevii mult mai puțin reticenti atunci când vine vorba de rezistență.

3. Recomand colegilor, ca atunci când se acționează asupra dezvoltării rezistenței, să folosească cu precădere exerciții desfășurate sub formă de concurs (întrecere) pentru a mări gradul de implicare al elevilor și a sporii atractivitatea lecțiilor.

Prof. Radu COREȚCHI
Școala Gimnazială Nr. 12 Tulcea