

Neferu Florin

Neferu Florin

STUDIU EXPERIMENTAL
Mijloacele specifice culturismului în vederea
remodelării corporale a studenților
din facultățile de neprofil



Editura Universitaria
Craiova, 2020

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. Bica Monica Delia

Lect.univ.dr. Chepea Ion Bogdan

Copyright © 2020 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NEFERU, FLORIN

Studiu experimental: mijloacele specifice culturismului în vederea remodelării corporale a studenților din facultățile de neprofil / Florin Neferu. - Craiova: Universitaria, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1578-6

796

© 2020 by Editura Universitaria

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

INTRODUCERE

Încă din epoca antică, oamenii au fost preocupați de propria înfățișare și au creat idealuri armonice și estetice și poate nici un alt popor cum este cel grec, nu i-au dat atâta consistență și valoare. Modelele proveneau din rândul eroilor mitici care nu puteau fi altfel decât frumoși și puternici și pe care mai apoi i-au immortalizat în opere de artă.¹

Ideea legăturii strânse dintre minte și trup, ca idee fundamentală a educației elene, a devenit un ideal cultural - educativ al majorității școlilor pedagogice clasice și moderne. Remodelarea corporală este o acțiune de sculptare a siluetei umane prin acțiuni specifice.

Din punct de vedere al practicii activităților motrice, individul uman își modelează permanent corpul. Caracteristica autoplasică derivă din însăși dorința individului de a-și dezvolta corpul într-un mod cât mai armonios, fapt ce se răsfrânge și asupra propriei percepții, cât și a celor din jur, prin crearea unei imagini despre sine superioare.

Această modelare a corpului este foarte bine reprezentată în sporturile și activitățile gimnastice și în special în culturism și fitness. Totodată, printr-o remodelare corporală favorabilă îndeplinirii anumitor obiective se dezvoltă capacitatea de face față unor situații adaptive noi.

Aspectul corporal, alături de o execuție armonioasă a mișcărilor, au reprezentat din totdeauna o aspirație pentru toți indivizii, fiind o valoare premiată și laudată încă din cele mai vechi timpuri.

Conceptul de kalos kagathos, derivat din kalos kai agathos și folosit încă din Grecia Antică, desemna combinații de virtuți distincte ce pot fi traduse prin „frumos și curajos” sau „bun și vâjnos”. Acest termen a devenit o expresie fixă în care aristocrații

¹ Boeriu C., Daniel P., (2006), *Culturism și kinetoterapie*, Editura Fundației România de Măine, București, p.5.

făceau referire la sine, ajungând apoi în filosofii grece să facă referire la bărbatul ideal sau perfect.²

Așadar, kalos kai agathos a înfățișat conceptul estetic din filosofia grecilor prin care frumosul (kalos) se regăsește în strânsă legătură cu binele (agathos), cu virtuți etice. Conceptul a fost promovat de către Platon și Socrate prin care frumosul era manifestarea și a părții morale.

Se înțelege faptul că una din modalitățile prin care corpul uman poate fi remodelat către o imagine fizică ideală, ce trebuie să corespundă normelor și regulilor sociale, este exercițiul fizic.

„Exercițiul fizic este o activitate motrică cu valoare instrumentală, conceput și programat în vederea realizării obiectivelor proprii educației fizice și antrenamentului sportiv – dezvoltarea tonicității și a troficității musculare, însușirea și perfecționarea deprinderilor și a priceperilor motrice, dezvoltarea calităților motrice și a capacității de efort etc.”³

Culturismul și fitnessul dispun de exerciții fizice specifice a căror acțiune este segmentară și localizată strict asupra grupelor sau mușchiului interesat, acțiunea acestora fiind în special asupra forței musculare.

Forța este considerată ca una din cele mai importante capacități care influențează în mare măsură manifestarea tuturor componente motrice. Se exprimă la nivelul organismului prin capacitatea acestuia de a realiza eforturi bazate pe contracția musculară.⁴

Ea reprezintă capacitatea de a învinge o rezistență exterioară sau de a i se opune cu ajutorul contracției musculare.⁵

În Enciclopedia educației fizice și sportului⁶, forța este definită ca fiind “calitatea motrică prin care se poate schimba

² <http://en.wikipedia.org>.

³ Popescu S., (2009), Căi și mijloace atractive pentru promovarea în rândul studenților a principiului vieții active, Teză de doctorat, UNEFS, București, p.8.

⁴ Macovei, S., (2011), *Kinantropologie – Particularități și capacități motrice în ontogeneză*. Note de curs, UNEFS București.

⁵ Rață, G. Rață, (2006), *Aptitudinile în activitatea motrică*, editura EduSoft, Bacău, p.183.

⁶ Enciclopedia educației fizice și sportului, (2002), Editura Aramis, București, p.176.

inerția de repaus sau de mișcare a unor segmente ale corpului sau a acestuia în întregime”.

Dragnea A.,⁷ consideră că forța este în esență capacitatea de a realiza eforturi de învingere, menținere sau cedare în raport cu o rezistență externă sau internă, prin contracția uneia sau mai multor grupe musculare.

Manno R.⁸ (1996), consideră forța musculară ca fiind o aptitudine ce permite omului să învingă o rezistență sau să se opună acesteia printr-un efort muscular intens.

Aproximativ toți parametrii pot fi influențați pozitiv prin antrenamentul muscular, cu condiția să fie practicate exerciții specifice create în acest sens. Rezultă faptul că acest tip de dezvoltare implică o mare varietate de metode ce trebuie integrate în procesul de antrenament cu riscul de a vedea evoluția generală stopată prin stagnarea unui anumit parametru.

La această varietate de metode se adaugă o varietate de regimuri de contracție musculară:

- regimul izometric, în momentul în care contracția nu determină deplasarea osaturii;

- regimul concentric, în momentul în care mușchiul se scurtează pe durata contracției;

- regimul excentric, atunci când mușchiul se lungeste pe parcursul contracției (insertiile musculare se îndepărtează, una de cealaltă);

- regimul pliometric, combinația dintre cele două regimuri precedente, care se exercită în momentul în care o întindere a mușchiului în regim excentric este urmată de o contracție concentrică, fără pauză de recuperare.

De această combinație structurată a tuturor elementelor depinde eficiența antrenamentului de forță, element determinant al reușitei sportive.

Forța are un rol important în dezvoltarea capacității de performanță și în stimularea proceselor de creștere și dezvoltare

⁷ Dragnea A., (1996), *Antrenamentul sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, p.201.

⁸ Manno R., (1996), *Bazele antrenamentului sportiv*, SDP nr.371-374, București, p.85.

fizică. Aparatul de susținere pasiv nu trebuie să suporte interacțiuni și presiuni ridicate, dar în același timp stimulii administrați duc treptat la adaptări în structura însăși a oaselor, și deci antrenarea se face în toate etapele vieții, dar cu atenție.

Studiile recente confirmă însă avantajele folosirii exercițiilor de forță pentru prevenirea accidentelor, îmbunătățirea procesului de osificare, întărirea ligamentelor și tendoanelor, îmbunătățirea funcțiilor legate de contracție.

Dezvoltarea forței musculare se poate realiza în toate etapele creșterii, numai că trebuie evitată specializarea prea timpurie și antrenamentul pe o singură direcție, aspect care, prin suprasolicitarea aparatului osteoligamentar, ar putea perturba armonia creșterii.

CAPITOLUL 1:

DESIGNUL OPERAȚIONAL AL CERCETĂRII PRELIMINARE

1.1. Scopul cercetării

Cercetarea a plecat de la considerentul conform căruia tinerii trebuie să acorde atenție propriului corp, dezvoltării sale armonioase, formării și menținerii unei ținute corecte pe toată durata vieții, culturismul fiind una dintre disciplinele pe care le predau în cadrul Universității din Târgu Jiu.

Culturismul este o disciplină ce își definește bine domeniul de activitate, prin utilizarea unor mijloace specifice – exerciții libere, cu greutate sau la aparate, dar include și o serie de mijloace asociate, împrumutate din alte discipline sportive, cum ar fi, de exemplu, gimnastica.

Culturismul dispune de o varietate largă de exerciții fizice specifice ce pot fi efectuate cu greutate (haltere, gantere) sau la aparate (bănci, helcometre, etc.) și pot avea o dozare precisă a exercițiilor. Această variabilitate largă permite practicarea disciplinei de către un segment larg de populație (bărbați, femei, tineri, vârstnici).

Dintre obiectivele disciplinei, cele mai importante sunt:

- creșterea masei musculare și dezvoltarea forței musculare;
- scăderea țesutului adipos;
- dobândirea și/sau menținerea tonusului muscular ridicat;
- recuperarea în urma unor traumatisme.

Indiferent de multitudinea și complexitatea problemelor cotidiene, o bună condiție fizică oferă posibilitatea de a efectua activități cu eficiență din punct de vedere fizic, iar forța musculară poate influența pozitiv atât aspectul estetic al tinerilor cât și cel

funcțional, mulți specialiști afirmând faptul că cele mai mari creșteri de dezvoltare a forței se înregistrează la vârsta de 20-30 ani.

Educația fizică și sportul sunt identificate de către mulți specialiști, indispensabile pentru afirmarea personalității individului. Dezvoltarea aptitudinilor motrice, intelectuale și morale prin educație fizică și sport, constituie un drept și trebuie să fie obligatoriu în cadrul sistemelor educative.

Obiectivul general al disciplinei *educație fizică* constă în dezvoltarea aptitudinilor biopsihomotrice și formarea capacității studenților de a acționa independent, în vederea menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile inserției și susținerii activităților profesionale și sociale.

Examinând situația învățământului superior românesc, Staicovici A.⁹ conchide că acesta se află într-un moment de răscruce, după o perioadă îndelungă de stagnare structurală, dar și de acumulare a unor idei novatoare. După 1990, s-au înregistrat explozii cantitative prin multiplicarea necontrolabilă a unor instituții de învățământ dar și prin creșterea efectivelor studențești și, implicit, a numărului de posturi didactice superioare, a numărului de programe și de discipline noi introduse în planurile de învățământ.

Din păcate însă, disciplina educație fizică și sport în învățământul superior a suferit o decădere în ultima perioadă, nemaicontând foarte mult la calcularea mediei generale de promovare a unui student, fiind de cele mai multe ori notată prin admis/respins.

Situația nou creată demotivează studenții, așa încât cel puțin cei din cadrul Universității Brâncuși din Târgu-Jiu, se mulțumesc cu rezultate slabe la probele de control.

Identificând în mare parte o serie dintre cauzabilitățile decăderii disciplinei educație fizică și sport din învățământul universitar, putem afirma că la baza lor stau nerespectarea

⁹ Staicovici A., (2009), *Probleme actuale ale activității de educație fizică în învățământul superior de neprofil*, Editura Universității din București, p.16.

legislației, includerea unui număr foarte mare de studenți în grupă, notarea necorespunzătoare a studenților și rigiditatea programelor.

De asemenea, majoritatea studiilor ce privesc remodelarea corporală a oamenilor prin mijloacele educației fizice și a sportului fac referire cu precădere la persoanele de sex feminin.

Contrar a ceea ce se presupune că numai sexul frumos este interesat de un aspect fizic plăcut, practica socială reliefează o mare atracție către un corp frumos și sănătos în special în rândul persoanelor de sex masculin care populează din ce în ce mai mult sălile și cluburile de întreținere corporală.

1.2. Ipotezele cercetării preliminare

1. Identificarea caracteristicilor somatice a grupului inclus în cercetare conferă date necesare structurării programelor de lucru ce au ca obiectiv remodelarea corporală.

2. Introducerea în cadrul lecțiilor de educație fizică a unor mijloace specifice culturismului poate fi în acord cu preferințele studenților din facultățile de neprofil.

1.3. Metode de cercetare utilizate în cadrul cercetării

► *Studierea literaturii de specialitate și interdisciplinară*

Documentarea bibliografică a vizat o permanentă căutare a surselor de informație ce fac referire la cercetarea noastră. În această direcție au fost identificate principalele studii efectuate ce fac referire la mijloacele utilizate în lecția de educație fizică, la motivația de a face mișcare și la particularitățile lecției de educației fizică în învățământul universitar, la particularitățile de vârstă ale studenților, la noțiunile legate de culturism și fitness și de implicațiile acestora asupra organismului. Sursele de informare utilizate au avut în vedere documente scrise (teze de doctorat, cărți, lucrări și articole de cercetare) și accesarea de pagini web, sintetizând parcurgerea următoarelor materiale:

- lucrări și articole de specialitate din aria teoretică abordată pe plan național dar și internațional, în limba română dar și traduceri;

- lucrări de specialitate din medicina sportivă și a celor ce au făcut referire la modelare corporală prin exerciții de tip culturism;

- reviste și jurnale de specialitate în limba română și traduceri;

- articole științifice accesate prin platforme de cercetare (ANELIS)

Această metodă a fost utilă în fundamentarea metodico-științifică a cărții prin cunoașterea tratării temei abordate în literatura de specialitate, a analizei critice a mijloacelor utilizate în lecția de educație fizică sau a sintetizării anumitor concepte.

► **Metoda convorbirii**

Ca și metodă de cercetare, utilizarea convorbirii a fost utilizată atât pentru a investiga stilul de viață al subiecților, satisfacția față de orele de educație fizică, la accesibilitatea programelor elaborate dar și pentru o cunoaștere corectă a realității prin discuții cu specialiști ai domeniului.

Convorbirile cu studenții au fost libere, concentrându-se pe o anumită temă, discuțiile fiind spontane în acord cu răspunsurile subiecților.

► **Metoda observației**

„Observația este comtemplarea intenționată a unui obiect, document, fenomen sau proces.”¹⁰

Scopul și sarcinile observației sunt de a recolta date concrete, care printr-o analiză științifică să permită generalizarea acestora. În cadrul demersului nostru am utilizat metoda observației asupra comportamentului studenților, prin care am obținut informațiile necesare îndeplinirii scopului acestei cercetări. Metoda a fost utilizată în toate etapele cercetării prin observația

¹⁰ Epuran M., (2005), *Metodologia cercetării activităților corporale*, Editura FEST, București, p.204.

directă a subiecților cercetării dar și o observație longitudinală ce a presupus urmărirea comportamentelor și evoluției subiecților de-a lungul experimentului.

Scopul și sarcinile observației au fost de a culege date concrete, care printr-o analiză științifică să permită generalizarea acestora. Observarea diferitelor aspecte de manifestare a subiecților a fost una dintre sursele de înțelegere a nevoilor și particularităților studenților.

În cadrul demersului nostru am utilizat metoda observației directe și indirecte prin care am obținut informațiile necesare îndeplinirii scopului acestei cercetări. Observația indirectă s-a realizat prin elaborarea unor fișe de lucru pentru fiecare subiect în parte, pe care le-am analizat la sfârșitul fiecărei lecții, identificând punctele slabe și punctele forte ale fiecăruia.

► *Metoda anchetei*

Este o metodă de cercetare directă, care implică aplicarea unor formulare speciale denumite chestionare care conțin o serie de întrebări, așa numite itemuri, formulate în scris.

„Chestionarul de cercetare reprezintă o tehnică și un instrument de investigare constând dintr-un ansamblu de întrebări scrise și, eventual, imagini grafice, ordonate logic și psihologic, care, prin administrarea de către operatorii de anchetă sau prin autoadministrare, determină din partea persoanelor anchetate răspunsuri ce urmează a fi înregistrate în scris”¹¹.

În cercetarea preliminară, am elaborat un chestionar cu întrebări ce fac referire la stilul actual de viață al studenților facultăților de neprofil, la preferințele acestora în legătură cu anumite discipline sportive și la posibilitatea introducerii mijloacelor specifice culturismului în cadrul orelor de educație fizică.

¹¹ Chelcea S., (2004), *Inițiere în cercetarea sociologică*, Editura Comunicare.ro, București, p.105.

► *Metoda testelor*

Metoda testelor este una specifică educației fizice și sportului, fiind utilizată pentru a determina parametrii somatici ai subiecților. Din dorința de a avea o grupă de experiment ale căror necesități să se plieze pe sarcinile și particularitățile culturismului, au fost efectuate următoarele măsurători:

- talia;
- greutatea;
- indicele de masă corporală;
- raportul talie-șold (a cărei valoare se corelează cu sănătatea organismului).
- metoda grafică și tabelară.

► *Metoda grafică*

Metoda grafică a fost aplicată pentru a putea observa mai bine legătura dintre variabilele supuse cercetării și pentru a studia dinamica fenomenelor cercetate. Graficele reprezintă mijloace ilustrative de prezentare obiectivă a datelor numerice dintr-o situație sau anumit stadiu al cercetării. Grafica a fost utilizate, prin realizarea unor sinteze atât în partea teoretică dar și în cea a cercetării, acestea fiind întabelate.

1.4. Desfășurarea cercetării preliminare

În vederea justificării introducerii mijloacelor specifice culturismului în cadrul lecției de educație fizică a studenților facultăților de neprofil din Târgu-Jiu, am considerat oportună realizarea unei anchete prin intermediul convorbirii și a chestionarului, modalitate ce ne-a oferit informații utile unei bune desfășurări a cercetării ulterioare.

Astfel, în perioada mai-iunie 2013 au fost intervievați și incluși în ancheta sociologică 50 de studenți de gen masculin din cadrul facultăților de neprofil, ce au fost instruiți în prealabil pentru completarea chestionarului. Chestionarul a urmărit depistarea interesului studenților pentru activitățile motrice,

pentru ora de educație fizică sau la expectanțele acestora în urma practicării diferitelor exerciții fizice.

Scopul principal al anchetei a fost acela de a determina gradul de popularizare a culturismului în rândul studenților și a posibilității de introducere a acestei discipline în cadrul orelor de educație fizică.

Într-o etapă ulterioară a cercetării preliminare, acești 50 de subiecți, cu vârste cuprinse între 18-22 de ani au fost evaluați din punct de vedere antropometric, în vederea includerii acestora în cercetarea propriu-zisă. Criterii de includere în grupa de experiment au fost stabilite și în concordanță cu răspunsurile și preferințele subiecților reieșite din cadrul anchetei sociologice.

Evaluarea din cadrul studiului preliminar a constatat în măsurarea greutateii și a taliei în funcție de care s-a realizat indicele de masă corporală și s-a calculat raportul talie-șold. Raportul talie-șold este utilizat din ce în ce mai mult în special în domeniul sănătății, pentru estimarea riscului de boli cardiovasculare sau metabolice.

Criterii de includere stabilite pentru cercetarea experimentală:

- vârstă 18-20 de ani,
- IMC < 30,
- TA și FC în limite corespunzătoare vârstei,
- fără tulburări neuromotorii,
- participanți la program de exerciții fizice,
- participanți care respectă regulile impuse de desfășurarea în condiții corespunzătoare limitându-se astfel erorile.

Criterii de excludere stabilite pentru cercetarea experimentală:

- sindrom metabolic,
- diabet,
- patologie neuromotorie,
- hipertensiune arterială,
- afecțiuni ortopedice,
- subiecți care participă la programe de antrenament sportiv specific.

— *Date experiment preliminar*

Nr. crt.	GREUTATE	IMC	RAPORT TALIE- ŞOLD
1.	63.7	22	79.5
2.	63.9	22.1	80.1
3.	61.8	21.9	80.2
4.	85.7	25.3	95.2
5.	74.2	21.9	80.5
6.	61.6	21.9	84.2
7.	95.3	26.7	93.2
8.	59.5	21.9	86.5
9.	59	20.4	79.3
10.	69.1	23.5	78.5
11.	97.3	28	97.1
12.	82.2	25.7	94.2
13.	82.3	25.7	91.2
14.	61.4	21.8	80.2
15.	69.4	21.9	85
16.	59.9	20.7	82
17.	66.3	23.5	86
18.	80.9	32	91
19.	73.2	25	90.1
20.	63.7	22.3	82