

ANTRENAMENTUL ÎN CIRCUIT SUB FORMĂ DE JOCURI

CIORBĂ Svetlana, lector universitar

Summary

Circuit training is used widely in most schools, including in the pre-university, in our case in the primary. This article is dedicated to a relatively new directions for using circuit training in the form of games in Physical Education lessons with primary school pupils.

Sporirea eficienței procesului de învățământ ocupă un loc central între preocupările actuale privind acțiunea de modernizare, care încearcă să răspundă exigențelor social-culturale mereu crescânde.

Actualmente se fac eforturi pentru a găsi căi și modalități operative de optimizare a procesului de învățământ în cadrul tuturor disciplinelor studiate în școală. Asistăm la asemenea încercări și în domeniul educației fizice, atât în privința conținutului acestei activități ca obiect de învățământ, cât și în privința metodelor, organizării și desfășurării ei.

Obiectivul general al educației fizice școlare, inclusiv și la nivelul treptei primare, constă în formarea la elevi a interesului constant pentru participarea independentă și sistematică a exercițiilor fizice, precum și formarea deprinderilor de a duce un mod de viață sănătos, în care activitatea motrică să ocupe un loc prioritar [1].

În literatura de specialitate [2] sunt tratate mai multe forme de organizare a educației fizice școlare, inclusiv și pentru elevii claselor primare. Aici ne referim, în primul rând, la lecțiile de educație fizică ca formă de bază și obligatorie, care nu și-a epuizat pe departe toate resursele pentru sporirea eficienței acesteia asupra organismului copiilor.

La nivelul treptelor gimnaziale și liceale destul de des se aplică așa-numita metoda antrenamentului în circuit, cel mai des, având drept scop sporirea nivelului pregătirii motrice a elevilor. Cu părere de rău, această formă practic nu este aplicată în clasele primare, care, după părerea noastră, ar fi bine venită pentru sporirea eficienței lecțiilor de educație fizică cu acești elevi.

În afară de aceasta, la moment, în practica educației fizice școlare se folosește așa-numita formă tradițională de organizare a elevilor la lecțiile de educație fizică, antrenamentul în circuit tradițional.

În lucrarea dată se propune folosirea unei forme relativ noi de organizare a antrenamentului sportiv la lecțiile de educație fizică cu elevii claselor primare, sub formă de jocuri.

Anume acest fapt ne-a determinat să ne preocupăm de implementarea antrenamentului în circuit sub formă de jocuri la lecțiile de educație fizică cu elevii claselor primare. După părerea noastră, tema este una destul de actuală și absolut necesară pentru teoria și metodică educației fizice, în cazul dat, a educației fizice școlare.

Antrenamentul în circuit a fost aplicat pentru prima dată în Germania Democrată de profesorul W. Șolih, în anul 1949. Pentru început această formă era aplicată strict pentru dezvoltarea capacităților motrice, fie în educația fizică școlară, fie într-o probă anumită de sport, adică în sportul de performanță.

În prezent această formă se recomandă a fi aplicată cât se poate de des și, în primul rând, cu elevii din învățământul preuniversitar. Aceasta a fost folosită practic în toate nivelele de instruire, precum și în sportul de performanță, la diferite etape de pregătire.

Cercetătorul belorus A.Gurevici a folosit antrenamentul în circuit cu elevii școlilor tehnice-profesionale, demonstrând astfel, eficiența acestora în pregătirea profesională a elevilor la diferite profesii. Această formă a fost aplicată pe larg în sistemul educațional preuniversitar, în sistemul universitar și altele.

Cu toate acestea, antrenamentul în circuit se folosește destul de rar, motivele fiind:

1. complicitatea și dificultatea organizării acestor tip de lecții;

2. condițiile insuficiente privind baza material pusă la dispoziție;
3. cunoașterea superficială a metodei în cauză de către cadrele didactice;
4. necesitatea pregătirii cadrelor didactice având seturi numeroase de exerciții etc.

Antrenamentul în circuit, ca una din formele de bază în construirea lecției școlare de educație fizică, începe să fie utilizat de regulă din clasele IV—V, mai ales în partea fundamentală a lecției. Cu toate acestea, tot mai des forma dată de organizare a activității elevilor se aplică și cu elevii claselor primare, în funcție de obiectivele fiecărei lecții în parte.

Orientarea concretă a antrenamentului în circuit, complexul de exerciții pe care îl include, dozarea efortului și alte trăsături ale metodei depind, bineînțeles, de particularitățile de vârstă ale elevilor și de nivelul lor de pregătire.

La organizarea antrenamentului în circuit sub formă de jocuri în cadrul lecțiilor de educație fizică se va ține cont de următoarele momente metodologice:

1. cadrul didactic va selecta complexe de jocuri simple și accesibile pentru contingentul de copii cu care activează;

2. elevii sunt împărțiți pe ateliere, având o pregătire aproximativ egală pe linia jocurilor ce urmează să se execute, pregătire ce se evidențiază de obicei cu ajutorul unui test. În cadrul fiecărui joc se execută numărul maxim posibil de repetări; pentru fiecare grupă se stabilește un responsabil cu ordinea;

3. atelierele se amplasează în câteva (4—10) „stații” (locuri pentru executarea jocurilor programate) cu inventarul necesar, dispuse în cerc, în pătrat etc, în așa fel încât să se exploateze la maximum dimensiunile sălii sau ale terenului școlar;

4. la toate stațiile se execută concomitent, sub conducerea generală a profesorului, jocurile date (în fiecare atelier câte un joc) cu dozare normată individual și totodată relativ aceeași (de exemplu, 1/4, 1/3, 1/2 din numărul maxim de repetări individual);

5. jocurile se repartizează pe stații în așa fel, încât să se asigure alternarea efortului preponderent asupra grupelor musculare de bază (de exemplu: picioare — brațe — spate, presa abdominală — pregătire generală);

6. la comanda profesorului (sau individual, pe măsura încheierii jocului), elevii trec succesiv de la o stație la alta, până când parcurg tot circuitul.

În condițiile lecțiilor școlare de educație fizică se utilizează, în special, următoarele variante ale antrenamentului în circuit:

Varianta I. În fiecare stație, jocurile se execută în limitele numărului de repetări stabilit (de exemplu, 1/2 din numărul maxim de repetări), liniștit, precis, în timpul dorit. La semnalul comun, toate grupele trec la stația următoare, unde execută exercițiul care urmează, în aceeași ordine ș.a.m.d., până când se parcurge tot circuitul. Pe măsura creșterii capacității de lucru a elevilor, circuitul se repetă, cel mult de 3 ori, de-a lungul a aproximativ patru săptămâni.

Varianta a II-a. În fiecare stație, jocurile se execută în decurs de 30 s, eu un număr maxim posibil de repetări (dar cu condiția executării corecte a mișcărilor, lucru urmărit de „arbitri” desemnați din rândul elevilor ; exercițiile se notează, de exemplu, după sistemul de 10 note). între stații se introduce un timp de odihnă de 30—45 s. Durata totală de parcurgere a circuitului nu se schimbă de la o lecție la alta, iar numărul de repetări ale exercițiilor se mărește. între circuite se face o pauză de 3—5 min.

Varianta a III-a. Ca și în varianta I, numărul de repetări la fiecare stație nu crește de la o lecție la alta, dar se pune problema, reducerii timpului de parcurgere a întregului circuit. (De exemplu, dacă timpul cheltuit inițial pentru parcurgerea unui circuit este de 5 min, a două circuite — de 12 min 30 s și a trei circuite — de 17 min 30 s, se fixează ca obiectiv realizarea a trei circuite în 12—15 min, timp ce urmează a fi atins în 4—6 săptămâni). Odată îndeplinit baremul de timp propus, jocul se schimbă.

În cazul în care elevii parcurg circuitul într-un timp minim, este foarte important să se stabilească corect numărul de repetări ale fiecărui exercițiu, ceea ce se obține, după cum s-a mai spus, pe baza evidențierii indicatorilor individuali privind numărul maxim posibil de repetări ale exercițiului respectiv (testul numărului maxim de repetări). În varianta a III-a a antrenamentului în circuit pentru elevi, se recomandă la început, ca la fiecare stație să se dea un efort de cel mult 1/2 din numărul maxim de repetări, iar timpul pentru repetări, de cel puțin 30s. O asemenea dozare dă posibilitatea elevilor să parcurgă tot circuitul fără supraefort.

În variantele a II-a și a III-a ale antrenamentului în circuit, solicitările la adresa posibilităților funcționale ale organismului sînt mai mari, ceea ce limitează aplicarea acestor metode de construire a lecției în clasele mici. Aici se utilizează în special forme și elemente simplificate ale antrenamentului în circuit.

În conformitate cu principiile generale ale conducerii dinamicii efortului în lecția școlară este necesar să se asigure activizarea treptată a funcțiilor organismului, angrenarea (în partea pregătitoare), să se utilizeze capacitatea de lucru mărită pentru rezolvarea principalelor sarcini didactice și obținerea unui efect suficient de antrenament (în partea fundamentală), să se normalizeze activitatea funcțională a organismului și să se creeze premise favorabile pentru comutarea la activitatea ulterioară (în partea de încheiere).

Bibliografie

1. Badiu, T., Ciorba, C., Badiu, G. Educația fizică a copiilor și școlărilor, „Garuda-Art”, Chișinău, 1999.
2. Moiescu, P., Repere metodologice privind dezvoltarea capacităților coordinative ale elevilor din ciclul primar, în: Cultura fizică – Probleme științifice ale învățământului și sportului. Tezele conf. științifice internaționale a doctoranzilor, USEFS, Chișinău, 2009, p. 49-55.
3. Rață, G., Didactica educației fizice și sportului, PIM, Iași, 2008.
4. Roman, C., Teoria și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă, Universității Oradea, Oradea, 2008.
5. Гуревмч, А., 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки, Польша, Минск, 1987.
6. Курамшин, Ю., Теория и методика физической культуры, Советский спорт, Москва, 2003.