

EXERCITIILE STRETCHING ÎN DEZVOLTAREA SUPLEȚEI LA ELEVII DIN TREAPTA PRIMARĂ

*Ciorbă Constantin, dr. hab., prof. univ.
UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

CZU: 373.3.037.1

Abstract

According to the data of the specialized literature, the early school age is a very important not only for students' training from a motor point of view but also functionally. They fit perfectly into the so-called critical periods of development of motor qualities, namely the most favorable periods for the development of one or another quality which refers specifically to the age of 7-11 years. This will be taken into consideration by every teacher of physical education and all possible resources and methods will be used to influence the successful development and physical training of students. One of the main motor qualities that can and should be developed for primary school students during this period is flexibility. There are several approaches to the development of flexibility in the specialized literature; moreover, stretching exercises in the training process is considered the most effective one. This article aims to highlight the effectiveness of applying stretching exercises in the development of flexibility of the primary school students.

Key-words: students, stretching exercises, flexibility, primary stage.

Mobilitatea condiționează efectuarea eficientă a procedeele tehnice și a altor exerciții pregătitoare din diferite ramuri de sport sau pentru însușirea corectă a deprinderilor motrice de bază și aplicative. De obicei, mobilitatea se asociază cu o bună performanță fizică, cu mișcările coordonate și este asociată unui aparat locomotor bine dezvoltat [5, 6]. O bună mobilitate este necesară în toate actele motrice (nu numai în gimnastică, sărituri în apă, patinaj etc.) unde este nevoie de efectuarea mișcărilor cu amplitudine. Mobilitatea este o calitate motrică de bază, deoarece împreună cu celelalte determină caracteristicile și parametrii mișcărilor.

Mai mulți specialiști definesc diferit noțiunea de suplețe [1, 2, 4, 6], însă în marea majoritate a cazurilor aceasta este definită drept capacitatea omului de a efectua, cu segmentele corpului, mișcări cu amplitudini diferite.

Aceasta se exprimă în grade, stiut fiind că mișcările segmentelor aparatului locomotor fac unghiuri diferite între ele. Structura și tipul articulațiilor determină natura mișcărilor ce se pot efectua în ele, iar amplitudinea este dependentă în principal de calitatea ligamentelor, tendoanelor și mușchilor. În cadrul acestora elasticitatea musculară are un rol deosebit, deoarece în diverse exerciții efectuate, contracția musculară începe înainte de întindere, asigurând relaxarea antagoniștilor. Elasticitatea mușchilor se poate modifica într-o mare măsură prin influența proceselor neuropsihice de relaxare musculară și prin exerciții de întindere tip *stretching*. Se consideră că reducerea elasticității antagoniștilor fără mișcările cu amplitudine este determinată de acțiunea reflexă de apărare, de reducere a întinderii prin contracție, care opune rezistența mișcării.

Pe măsură ce crește gradul de mobilitate (elasticitatea mușchilor se mărește prin exersare, fără a influența negativ revenirea în poziție inițială), simultan cu exercițiile pentru creșterea supleții se recomandă exercițiile de forță, care, la rândul lor, determină mobilitatea articulară.

Conform datelor unor specialiști [2, 3, 4], există factori care determină manifestarea mobilității, aceștia fiind de natură *externă si internă*:

- *temperatura mediului ambiant* (crește la temperaturi mai crescute și se reduce la temperaturi scăzute);

- *ritmul celor 24 de ore* influențează diferit mobilitatea, dimineața fiind considerabil redusă față de miezul zilei;
- *tipul articulației*; în articulațiile semimobile este redusă în timp ce în articulațiile de tip diartroze sferoidale este mult mai mare;
- *capacitate de întindere musculară* datorată componentelor conjunctive din structura mușchiului;
- *capacitate de întindere a aparatului capsulo-ligamentar*;
- *cand organismul este oboist*, mobilitatea este mult redusă;
- *la copii, mobilitatea este mai mare* comparativ cu vârstnicii și datorita faptului că la copii se poate dezvolta mai ușor decât la adulți;
- mobilitatea este condiționată de *predispozițiile genetice* ale subiecților pentru efectuarea mișcărilor cu amplitudine;
- *mobilitatea este condiționată de sex*; se consideră că fetele au o mobilitate mai bună decât băieții, dar cercetările care atestă această afirmație sunt încă reduse; mobilitatea articulară a fetelor este mai crescută și datorită faptului că exercițiile de mobilitate dezvoltă trăsături tipic feminine, având o pondere mare în programele instructive specifice.

Acești factori trebuie luați în considerație în cadrul planificării lecțiilor de antrenament sau de educație fizică cu teme privind dezvoltarea mobilității. De asemenea, trebuie reținut că o bună încălzire și pregătire a aparatului locomotor duce la crearea condițiilor favorabile pentru efectuarea lucrului de dezvoltare a mobilității.

În mai multe izvoare literare [1, 2, 3, 4, 5, 6] sunt prezentate un șir de forme de manifestare a mobilității, acestea, în linii generale, fiind de două feluri: *activă* și *pasivă*. Primul tip reprezintă mobilitatea maximă într-o articulație obținută prin activitate musculară proprie (fără ajutor). Aceasta este determinată în mare măsură de elasticitatea mușchilor antagoniști și de forța necesară acționării segmentelor corpului.

Mobilitatea pasivă se realizează într-o articulație cu ajutorul unei forțe externe (partener, aparat). Aceasta este mai mare decât stabilitatea activă, cu care se află însă în relații de coordonare reciprocă.

Obiectivul principal urmărit prin dezvoltarea mobilității este de a se favoriza efectuarea procedeele tehnice din ramurile sportive sau ale altor deprinderi de bază și aplicative, cu ușurință, cursivitate și suplețe. Propriu-zis, mobilitatea articulară condiționează, alături de precizie și coordonare, calitatea mișcării, fiind în acest caz un factor important pe care se sprijină învățarea și perfecționarea tehnicii de execuție a deprinderilor motrice.

În unele ramuri de sport, cum sunt: gimnastica artistică, gimnastica ritmică sportivă, natația etc., mobilitatea determină în mod direct expresivitatea mișcărilor, prin amplitudinea efectuării acestora. Dezvoltarea exagerată a mobilității, peste limitele anatomice ale articulațiilor, nu reprezintă un aspect pozitiv și nu trebuie acționat în acest sens, deoarece implică laxitate articulară, dereglări funcționale articulare etc.

Pentru dezvoltarea mobilității se folosesc exerciții de întindere activă și pasivă. Exercițiile care implica mișcări active se pot efectua simplu sau cu arcuire, ca de altfel și cele pasive. Se recomandă efectuarea unor mișcări de întindere legate (repetate), deoarece de la o repetare la alta *urmele* exercițiilor se sumează și mobilitatea crește progresiv. De aceea exercițiile

de mobilitate trebuie efectuate în serii de 10-15 repetări, amplitudinea crescând de la o serie la alta.

O metoda de mărire a supleței musculare este cea cunoscută sub numele de *stretching*, ce are ca principiu de bază acțiunea musculară în trei trepte: contracția statică, relaxare (relativ totală) și întinderea lentă. Mușchiul sau grupa de mușchi asupra căreia se acționează, trebuie menținută în poziție de întindere între 10-80 sec. [5, p. 187], până se ajunge la o poziție de ușor disconfort, care trebuie menținută, întotdeauna în mod pasiv.

Acest exercițiu repetat de 3-4 ori este foarte eficient, neimplicând nicio contraindicație articulară.

Câteva indicații de aplicare a stretching-ului:

- întinderea mușchiului să se realizeze pe fon de relaxare, pe cât posibil să se conștientizeze mișcarea („să simtă întinderea”);
- pozițiile inițiale trebuie să fie comode (relaxante);
- se recomandă ca exersarea să se facă individual;
- antrenamentul de stretching se efectuează de cel puțin trei ori pe săptămână, deși ar fi indicat chiar zilnic;
- se consideră că eficiența cea mai mare a stretching-ului se realizează când este efectuat la sfârșitul procesului instructiv-educativ, în serii de 3 repetări la grupele musculare solicitate în lecție;
- la începutul acțiunii specifice se recomandă câte o repetare pentru fiecare grupă de mușchi ce urmează a fi solicitată în mod direct;
- stretching-ul se aplică întâi mușchilor agoniști și apoi antagoniștilor;
- întinderea mușchilor trebuie să se facă după un program zilnic individualizat;
- în poziția de întindere maximă nu se vor efectua arcuri.

În continuare vom prezenta schema metodologică de dezvoltare a supleței la elevii din treapta primară, în cadrul lecțiilor de educație fizică (Fig.1).

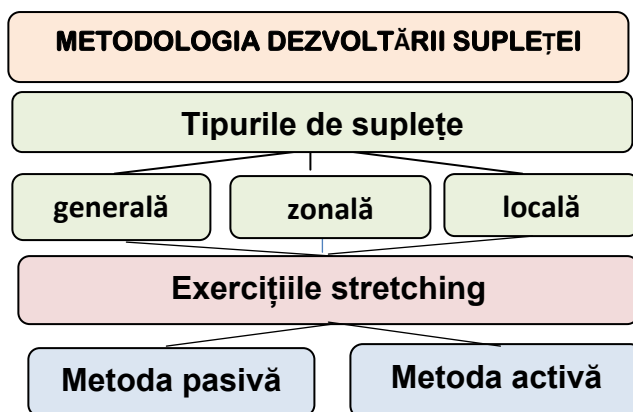


Fig. 1. Metodologia dezvoltării supleței la elevii din treapta primară

Pentru dezvoltarea supleței se recomandă respectarea următoarelor cerințe și indicații metodice:

- exercitiile pentru dezvoltarea supleței vor fi selectate în funcție de cerințele fiecărei ramuri de sport sau deprinderi motrice de bază și aplicative și de nivelul de pregătire al executanților;

- se va căuta efectuarea exercițiilor speciale pentru mobilitate, dar și a celor de tehnică cu amplitudine maximă;
- paralel cu exercițiile de mobilitate se recomandă și folosirea exercițiilor de forță;
- înainte de efectuarea exercițiilor de mobilitate se impune o bună încălzire a aparatului locomotor (până la apariția transpirației) și în special a articulațiilor asupra cărora se va acționa în lecția respectivă;
- exercițiile de mobilitate se efectuează în prima parte a lecției, la încălzire (stretching) sau între exercițiile de forță sau rezistență, iar ca tema de lecție, după încălzire sau după realizarea temelor și obiectivelor lecției;
- este indicat să se evite lucrul pentru dezvoltarea mobilității când organismul este obosit, după eforturi de forță sau rezistență, deoarece exercițiile nu mai au eficiența dorită;
- asupra mobilității trebuie să se acționeze zilnic (1-2 ore/zi) în condiții de temperatură de confort a mediului ambiant, cunoscut fiind că aceasta se pierde foarte repede;
- mobilitatea se dezvoltă relativ ușor până la 12-13 ani, fapt care impune acționarea sistematică în timpul acestei vârste, continuându-se apoi pentru menținerea acesteia.

În continuare vom analiza rezultatele dezvoltării supleței la fetele participante la experimentul pedagogic. De fapt, după cum a fost menționat mai sus, suplețea reprezintă nivelul dezvoltării mobilității în articulațiile corpului.

În cercetările noastre, atât la fete cât și la băieți, ne-am axat doar pe trei teste ce apreciază nivelul dezvoltării supleței, acestea fiind *Aplecarea înainte din poziția stând pe bancă* (Fig. 2), care reprezintă nivelul dezvoltării supleței la nivel de coloană vertebrală și articulația coxofemurală. Aceasta de fapt, reprezintă nivelul dezvoltării supleței generale. Apucarea brațelor pe la spate, acest test reprezintă nivelul dezvoltării supleței regionale și mobilitatea labei mâinii, care reprezintă nivelul dezvoltării supleței locale.

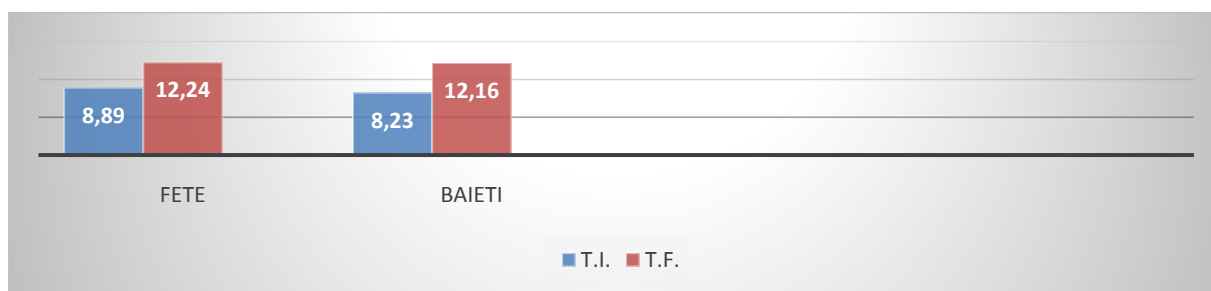


Fig. 2. Rezultatele testării la proba aplecare înainte stând pe bancă

Analizând testul de Aplecarea înainte din poziția stând pe bancă, observăm că la începutul experimentului fetele au înregistrat un rezultat de 8,23 de centimetri, ca, la finalul experimentului, media la testul dat să fie de 12,16 centimetri. Conform calculelor statistice s-a demonstrat că diferența dintre rezultatele inițiale și cele finale este semnificativă din punct de vedere statistic ($<0,05$).

Nu diferă cu mult evoluția rezultatelor la testul de Aplecarea înainte din poziția stând pe bancă la băieți, unde la începutul experimentului aceștia au înregistrat un rezultat de 8,23 de centimetri, ca la finalul experimentului media să atingă 12,16 centimetri, iar calcule

statistice au demonstrat că diferența dintre rezultatele inițiale și cele finale este semnificativă din punct de vedere statistic ($<0,05$).

Destul de bune rezultate la acest capitol s-au înregistrat și în cazul testului apucarea brațelor la spate (Fig. 3), unde la testarea inițială fetele au înregistrat un rezultat de 10,01 centimetri, iar la testarea finală acesta a fost egal cu 8,91 centimetri.

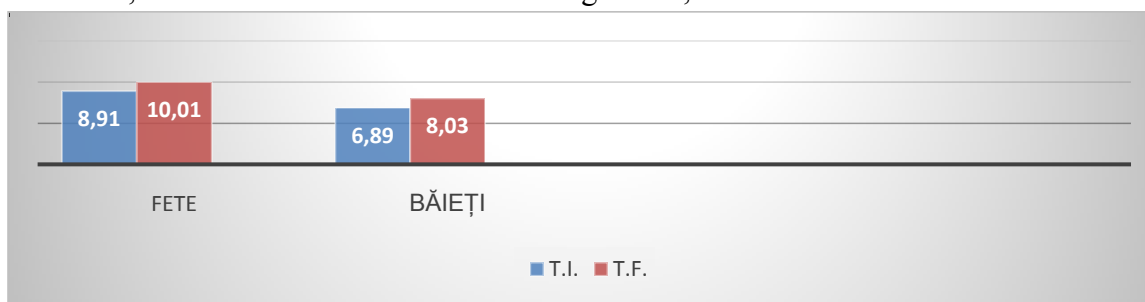


Fig. 3. Rezultatele testării la proba apucarea brațelor la spate

Aproximativ aceeași tendință s-a înregistrat și în cazul băieților, aceștia înregistrând la testarea inițială un rezultat echivalent cu 6,89 centimetri, iar la finalul experimentului, 8,03 centimetri.

În ambele cazuri calculele statistice au înregistrat o creștere semnificativă din punct de vedere statistic la finalul experimentului ($<0,05$), adică media grupei a crescut semnificativ la finalul experimentului în comparație cu datele inițiale.

Ultimul indicator ce ne vorbește despre nivelul dezvoltării supleții locale este testul ce reprezintă mobilitatea în laba mâinii (Fig. 4).

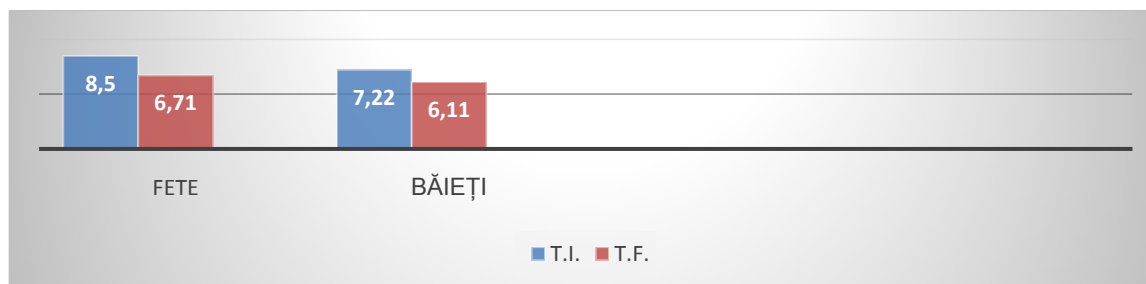


Fig. 4. Rezultatele testării la proba mobilitatea articulației labei mâinii

Deși rezultatele inițiale și cele finale, atât la fete, cât și la băieți, nu sunt în linii generale foarte mari, totuși diferența dintre acestea, la testarea finală, este semnificativă din punct de vedere statistic. Adică, la începutul experimentului pedagogic rezultatul fetelor a fost egal cu 8,5 centimetri, iar la finalul acestuia media a fost de 6,71 centimetri. La băieți, la începutul experimentului pedagogic, rezultatul a fost egal cu 7,22 centimetri, iar la finalul acestuia, media a fost de 6,11 centimetri.

Astfel, dacă vom analiza rezultatele, atât a fetelor, cât și a băieților, ce țin de dezvoltarea supleții prin aplicarea exercițiilor stretching se observă o creștere semnificativă a tuturor indicatorilor testați, fapt ce ne confirmă eficiența folosirii pe scară largă a metodologiei experimentale în timpul lecțiilor de educație fizică, și nu numai. Cadrele didactice au posibilitatea să selecteze în mod direcționat cele mai eficiente mijloace de dezvoltare a supleții la elevii claselor primare, în funcție de obiectivele fiecărei lecții în parte,

astfel contribuind esențial la sporirea atât a nivelului calitativ al acestora, cât și la sporirea interesului copiilor față de mișcare, față de exercițiul fizic.

BIBLIOGRAFIA

1. CIORBĂ, C. *Teoria și metodică educației fizice*. Chișinău: „Valinex”, 2016.
2. MANOLACHI, V.; MOROȘAN, I. Particularitățile implementării metodei antrenamentului în circuit în cadrul lecțiilor de educație fizică din clasa a IV-a. În: *Teoria și arta educației fizice în școală*. Chișinău, 2014, /1, pp. 45-50.
3. MOROȘAN, I. Estimarea motricității generale a elevilor de 10-11 ani. În: *Teoria și arta educației fizice în școală*. Chișinău, 2013, nr. 2, pp. 5-11.
4. TRIBOI, V. *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. Chișinău: USEFS, 2020.
5. КУРАМШИИ, Ю.Ф. *Теория и методика физической культуры*. М.: Советский спорт, 2003.
6. МАКСИМЕНКО, А. М. *Теория и методика физической культуры: учебник*. М.: Физическая культура, 2005.

EFECTELE PRACTICĂRII FITNESSULUI DE CĂTRE LUCRĂTORII BIBLIOTECARI

*Ciorbă Svetlana, bibliotecar,
UPS „Ion Creangă” din Chișinău
Zaharcenco Nadejda, bibliotecar,
UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

CZU: 796.015.5:378.023

Abstract

The professional activity of librarians is quite low in terms of motor activity, they are mostly in the sitting position, or sitting in certain uncomfortable positions. All this leads to beginning of various motor problems where workers often feel back pain; furthermore, the spine is affected. In this sense, a sociological survey was organized with the library workers to highlight their opinions related to the practice of fitness within the institution where they are working. In fact, we were primarily interested in the viewpoint of librarians concerning exercise in the conditions in which they are working, as well as their knowledge about the benefits of exercise on the human's body health.

Key-words: fitness, librarians, motor activity.

Activitatea profesională a lucrătorilor bibliotecari, nici pe timpuri și nici în prezent, nu este destul de mediatizată de către cercetătorii științifici, din toate punctele de vedere. Se cunoaște destul de bine că activitatea profesională a lucrătorilor bibliotecari este una destul de redusă din punct de vedere a activității motrice, aceștia, în marea majoritate a timpului de lucru, se află mai mult în poziția șezând, ori stând în anumite poziții, uneori neconfortabile. Toate acestea duc la apariția diferitor probleme de ordin motric, unde lucrătorii deseori se confruntă cu dureri de spate, adică este afectată coloana vertebrală, iar aflarea timp îndelungat în încăperile bibliotecilor pot afecta și starea aparatului respirator.

Modul sedentar de lucru duce și la reducerea substanțială a nivelului pregătirii motrice a bibliotecarilor, adică la scăderea nivelului dezvoltării calităților motrice ale acestora. Toate acestea influențează și nivelul dezvoltării fizice a bibliotecarilor, care, în ultimă instanță, se răsfrânge și asupra sănătății lor.

Analizând literatura de specialitate [4, 5, 6], s-a demonstrat că există foarte puține cercetări în direcția dată, iar cele existente vin doar cu unele recomandări metodice pentru a preveni apariția unor sau altor afecțiuni ale scheletului osos, sau prevenirea anumitor boli profesionale caracteristice lucrătorilor bibliotecari.