

demonstrează că acesta trebuie orientat spre paradigma umanitară, creativ-culturală, organizarea unui mediu de învățământ poliactiv deschis, eliberarea începutului personal în procesul instructiv, construirea procesului instructiv-educativ pe baza principiilor individuale de activitate și individual-creative, înnoirea calitativă a indicilor de pregătire instructivă a specialiștilor de cultură fizică și sport.

BIBLIOGRAFIA

1. БЕЛЯЕВ, А. П. *Теоретические основы содержания образования*. В ПТУ: Автореф.дисс. докт.пед.наук. Л., 1979.
2. БССПАЛЬКО, О. *Слагаемые педагогической технологии*. М.: Педагогика, 1989.
3. БУРОВЦЕВА, Л.В. и др. Психологические факторы работы студентов. Сб.научн.тр. *Оптимизация идейно-воспитательной и учебной работы со студентами институтов физической культуры*. Смоленск, 1987.
4. ДМИТРИЕВА, М.С. *Управление учебным процессом в высшей школе*. Новосибирск, 1971.
5. КОРЕЦКИЙ, В. М. *Профессионально-педагогическая подготовка студентов физкультурных вузов в системе дисциплин «специализация»*. Автореф.дисс. докт. пед.наук. М., 1989.
6. МАТЮШКИН, А. М. *Проблемные ситуации в мышлении и обучении*. М.: Педагогика, 1972.
7. НЕСМННУЩИЙ, Г. П.; МАСЛОВ, В. П.; ФЕДОРУК, Г. М. Учебный процесс в институтах физической культуры как научная проблема и методология её исследования. В: *Теория и практика физической культуры*. 1987, №9, сс. 15-17.
8. *Педагогика*. Под ред. Б. К. БАБАНСКОГО. М.: Просвещение, 1983.

ASPECTE METODICE DE PREGĂTIRE FIZICĂ GENERALĂ A STUDENȚILOR PRIN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

*Lungu Adrian, profesor de educație fizică
LT cu profil real „M. Marinciuc”, or. Chișinău
Țapu Ion, asistent universitar,
UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

CZU:378.147:796

Abstract

The notion of general physical training presupposes a relatively simultaneous and parallel development of all motor qualities and especially of the resistance force. According to the indications extracted from sports medicine, the best form of training for physical condition is the development of endurance capacity.

Key-words: motor quality, endurance capacity, general resistance of the body, combating sedentary lifestyles.

Mult timp noțiunile de pregătire fizică generală și rezistență generală au fost confundate, și din această cauză alergarea de durată a fost considerată ca principalul mijloc de ridicare a nivelului de pregătire fizică generală.

O precizare mai clară și o analiză a calităților motrice de bază a permis elaborarea unei definiții mai precise a noțiunii de pregătire fizică generală. Este o dezvoltare relativ simultană și paralelă a tuturor calităților motrice, în special a forței și rezistenței și îmbunătățirea coordonării. Ea are ca scop ameliorarea generală a tuturor funcțiilor organismului și ridicarea nivelului general al potențialului energetic.

Conform indicațiilor extrase din medicina sportivă, cea mai bună formă de antrenare a condiției fizice o reprezintă dezvoltarea capacității de anduranță. Ținând seama de cunoștințele moderne, aceasta trebuie să servească drept bază pentru structurarea și planificarea rațională a mijloacelor ce vizează pregătirea fizică generală.

Fiecare profesor care predă educația fizică, indiferent la care nivel, dar în mod special la

cel al studenților, trebuie să aibă ca preocupare esențială dezvoltarea acestei calități fundamentale, de o importanță primordială pentru un organism tânăr. Pentru a acționa împotriva sedentarismului, care, din păcate, caracterizează modul de viață actual, cu consecințe nefaste bine cunoscute, este de ajuns să se planifice în fiecare lecție de educație fizică, o activitate simplă și variată, orientată spre acest scop, cu o durată de 10-15-20 minute, realizabilă practic oriunde.

Chiar și studenții mai puțin dotați din punct de vedere motric, vor putea observa, după un timp oarecare, un progres al capacității lor fizice generale și o ameliorare a stării lor de sănătate, acest succes constituind o motivație pentru progresul viitor. Cei direct interesați trebuie să dea dovadă de discernământ și de perseverență, avantajele de care va beneficia în acest fel nu vor fi decât mai mari.

Problema dezvoltării fizice generale, de creștere a indicilor calităților motrice și de planificare a mijloacelor de realizare în ora de educație fizică a studenților prezintă o serie de particularități în condițiile în care aceasta are o durată de 90-100 de minute și are o frecvență de o ședință pe săptămână.

În privința exercițiilor pentru dezvoltarea vitezei, în special a celor de reacție și deplasare, a rezistenței de viteză și a capacității de coordonare, aceasta se plasează imediat după pregătirea organismului pentru efort și prelucrarea analitică a aparatului locomotor. Ca mijloace se vor utiliza exercițiile din școală: alergări cu joc de glezne, alergare cu pendularea gambei înapoi și înainte, alergare cu genunchii sus, alternări de sprinturi cu exercițiile de mai sus, plecări din diverse poziții și la diferite semnale, alergări cu accelerare, alergări în pantă. Distanțele recomandate nu vor depăși 60 m, iar pauzele dintre repetări vor fi suficiente pentru a da posibilitatea reluării efortului cu maximă intensitate.

Exercițiile pentru dezvoltarea forței se vor planifica spre sfârșitul lecției după realizarea celorlalte teme din gimnastică sau jocuri sportive. Exercițiilor pentru dezvoltarea forței li se va acorda întreaga atenție, această calitate constituind un element indispensabil dezvoltării sănătoase și armonioase a studenților. Se va avea grijă ca efortul să fie dozat în mod rațional, ținându-se cont de nivelul motric al fiecărei grupe cu care se lucrează. În acest sens se recomandă trei nivele de efort. Primul nivel de efort prevede exerciții care se realizează simplu, prin greutatea propriului corp, executând exerciții la sol, la aparate sau peste obstacole.

Al doilea nivel de efort: greutatea propriului corp, sau rezistența, va fi mărită prin utilizarea unor obiecte ușoare: mingi medicinale sau saci cu nisip, extensoare, haltere.

Al treilea nivel de efort: rezistența se va mări treptat cu ajutorul unor aparate de tracțiune și de împingere și a unor haltere cu discuri.

Forma de organizare care s-a dovedit cea mai eficientă, indiferent de nivelul de efort utilizat, este lucrul pe stații sub formă de circuit parcurs fără limită de timp. Se fac adaptări în funcție de nivelul de pregătire, recomandându-se pentru orele de educație fizică a studenților următoarele forme:

- circuit lung, alcătuit din 10-12 stații și se execută o singură dată;
- mediu cu 6-8 stații și cu pauză de odihnă incompletă între reluări; se poate relua de 2-3 ori;
- forma scurtă, cu 4-5 stații, fără intervale de odihnă între reluări, cu 2-3 repetări.

În toate formele organizarea stațiilor se face alternând grupele musculare solicitate, iar norma de exersare de la stații va fi individuală, rezultată din media probelor maxime.

Problema dezvoltării rezistenței se va realiza la finele orei de educație fizică. În condițiile desfășurării lecției de educație fizică la studenți, metodele cele mai indicate sunt: alergarea de durată, alergarea pe teren variat în tempo diferit (joc de tempo) și alergare de durată sub formă de antrenament fracțional cu refacere incompletă.

În privința alergării de durată, aceasta pune accentul pe durata efortului și are drept obiectiv ameliorarea rezistenței generale a organismului, prin lucrul de tip aerob. Constă dintr-o alergare pe o distanță relativ lungă într-un tempo mediu constant. Distanțele de lucru variază în funcție de nivelul de pregătire al studenților, de la 1-2 km până la 3-4 km, sau chiar mai mult. Ca posibilități de progres amintim: parcurgerea aceleiași distanțe într-un timp progresiv mai scurt și mărirea gradată a distanței, menținând permanent același tempo de alergare.

În funcție de posibilitățile și de condițiile în care se desfășoară orele de educație fizică, se pot introduce alergări pe teren variat în tempo diferit. Aceasta se va realiza pe teren variat (parc, pădure, faleză) și constă dintr-o alergare asemenea celei de durată, în care tempoul se modifică după voia fiecărui executant și după configurația terenului.

Metoda de antrenament fracțional cu refacere incompletă constă din alternarea sistematică a efortului cu pauze de refacere scurte și incomplete, în scopul de a dezvolta rezistența generală, prin lucru de tip aerob, dar cum se știe, antrenamentul sportiv are cinci componente: pregătirea teoretică; pregătirea fizică; pregătirea tehnică; pregătirea tactică; pregătirea psihologică.

Ca principiu fundamental al metodei se reține faptul că durata pauzelor nu trebuie să fie modificată, iar tempoul de alergare trebuie ales în funcție de durata pauzelor. Distanțele de lucru vor fi de 50 până la 200 m, durata pauzelor 15-60 secunde, iar numărul de repetări 8-10, până la 12-15. Ca obiectiv principal se urmărește ca, prin pauze scurte, să se obțină o capacitate mai rapidă de refacere, bază absolută a unei bune capacități generale de efort.

Sport în afara orelor de educație fizică și efectele negative ale sedentarismului la copii și adulți

Începem să stăm pe scaun încă de la grădinița, apoi la școală și din ce în ce mai mult timp la maturitate. Efectele poziției incorecte sau a statului prelungit se vad în timp și pot fi foarte grave înspre bătrânețe. Pentru întărirea musculaturii coloanei vertebrale și evitarea, astfel, a multor probleme de sănătate ulterioare, este bine ca orice tânăr să practice un sport încă din perioada preșcolară. Printre cele mai indicate sporturi, se numără **înotul și atletismul**.

De la vârsta de trei ani, când copilul începe să meargă la grădinița, el trebuie educat să stea într-o poziție anatomic normală. Când începe școala, părinții trebuie să facă în așa fel încât ghiozdanul cumpărat să fie dus de copil în spate, și nu pe umăr. Adică să nu îi cumpere, de exemplu, săculeți. Purtatul ghiozdanului pe spate avantajează poziția dreaptă a spatelui. La școală, și învățătorul are rolul de a-i educa pe copii în a poziționa coloana dreaptă. Poziția corectă este cu picioarele sub scaun și spatele drept, lipit de bancă.

Pentru că din perioada școlară începe tonifierea musculaturii spatelui, copiii trebuie să facă foarte mult sport, și nu este indicat ca un părinte să caute a-l scuti pe acesta de la disciplina amintită.

Adultul trebuie să aibă grijă să-și ia jumătate de oră pe zi pauza pentru exerciții ușoare, de mobilitate. Este indicat și **fitness-ul** sau **aerobica** (după program), dar este de preferat să fie practicat câte cel puțin o jumătate de oră în fiecare zi, sub îndrumarea unui kinetoterapeut. Acesta este cea mai indicată persoană, deoarece știe să practice terapia prin mișcare, foarte utilă celor care stau

atâta timp într-un loc. Coloana vertebrală este afectată, și dacă se stă foarte mult timp în picioare. Cercetătorii au arătat că, dacă stăm mai mult de opt ore în picioare, ne micșorăm cu un centimetru.

Un alt efect al unei poziții incorecte a coloanei vertebrale este deformarea (cifoza), adică aplecarea coloanei toracale. Se produce cocoșa, care, în timp, se poate permanentiza. În momentul în care persoana respectiva încearcă să adopte o poziție corectă, vor apărea durerile de spate. Și în acest caz, soluția este mișcarea făcută sub îndrumarea kinetoterapeutului sau, în cel mai rău caz, operația.

Poziția adoptată la birou, cu capul aplecat spre tastatură sau spre caietul de scris, poate duce și la deformarea coloanei cervicale, iar spre perioada maturității apare spondiloza cervicală.

Efectele negative ale statului timp îndelungat pe scaun apar în general spre vârsta de 50 de ani, dar uneori și mai devreme. Trebuie să evităm săriturile bruște de la înălțime și aterizarea pe plan dur, pentru a nu cauza modificări ale coloanei vertebrale. Sedentarismul trebuie combătut sub orice formă, pentru că poate duce și la tulburări cardiovasculare, neuroendocrine, chiar și tulburări psihice. Sfatul medicului este să nu uităm ca în fiecare dimineață să facem o ***gimnastică respiratorie, câteva exerciții simple, cu brațele și picioarele***. Dacă avem timp, sunt indicate și ***plimbările în aer liber***.

Concluzii. Noțiunea de pregătire fizică generală presupune o dezvoltare relativ simultană și paralelă a tuturor calităților motrice și în special a forței rezistenței. Conform indicațiilor extrase din medicina sportivă, cea mai bună formă de antrenare a condiției fizice o reprezintă dezvoltarea capacității de anduranță. Pentru a acționa împotriva sedentarismului este de ajuns să se planifice, în cadrul fiecărei lecții de educație fizică, o activitate simplă și variată, realizabilă practic oriunde, în scopul ameliorării indicilor de viteză, forță, rezistență.

Chiar și studenții mai puțin dotați din punct de vedere motric, vor putea constata, după un timp oarecare, un progres al capacităților fizice generale și o ameliorare a stării lor de sănătate. Sedentarismul trebuie combătut.

BIBLIOGRAFIE

1. DRAGNEA, A. *Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice*. București: ANEFS, 1991.
2. MILIADIS, O. Creșterea eficienței lecției de educație fizică prin introducerea unor verigi constante de dezvoltare a calităților motrice. *Revista EFS*. Nr. 8/1985.
3. MITRE, GH.; MOGOȘ, A. *Metodica educației fizice*. Editura Sport Turism, 1975.
4. NEACȘU, I.; ENE, M. Lipsa de mișcare, sedentarismul. *Revista de pedagogie*. Nr. 10/1989.
5. TATU, AL. *Dezvoltarea capacității vitale și a calităților motrice în lecția de educație fizică*.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ЛИЦЕЕВ

*Anghel Alexandru, lector universitar
UPS „Ion Creangă”, din Chișinău*

CZU: 796.2:373

Rezumat

În articol este analizat procesul de organizare și desfășurare a jocurilor în aer liber în sistemul evenimentelor sportive de masă ale liceelor.

Cuvinte-cheie: evenimente de masă, jocuri în aer liber, competiții pe echipe.

Подвижные игры являются содержанием разнообразных спортивно – массовых мероприятий, среди которых: спортивные праздники и соревнования различной спортивной направленности. Благодаря общедоступности и массовости, зрелищности