

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. КУРАМШИН, 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.

Reieșind din cele menționate, se observă destul de clar că este necesară intervenția specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului, pentru a diminua posibilitatea apariției diferitor boli profesionale la lucrătorii bibliotecari, prin folosirea diferitor activități sportive în cadrul zilei de muncă, în cazul nostru, al fitnessului [1, 2, 3].

În acest sens a fost organizat un sondaj sociologic cu lucrătorii bibliotecari pentru a scoate în evidență opiniile acestora la capitolul practicarea exercițiului sub diferite forme în cadrul instituției unde activează. De fapt, pe noi ne-a interesat, în primul rând, care este atitudinea în general a lucrătorilor bibliotecari privind practicarea exercițiului fizic în condițiile existente în instituția în care aceștia activează. La fel, ne-a interesat dacă sunt la curent cu beneficiile pe care le are practicarea exercițiului fizic asupra stării de sănătate a organismului uman și nu numai.

Conform anchetei prezentate, ne-a interesat, nu în ultimul rând, cunoștințele celor ce doresc să practice exercițiul fizic la capitolul tipuri de practicare a exercițiului fizic, care, la momentul actual, sunt suficient de multe și destul de diverse, iar lucrătorii bibliotecari urmau să-și expună părerea care dintre acestea ar fi cele mai indicate pentru practicarea în activitatea lor profesională.

Vorbind despre conținutul anchetei, e de menționat că aceasta este alcătuită din zece întrebări, toate cu variante deschise, adică participanților li s-a propus câteva variante de răspuns pe care aceștia urmau să-și aleagă acele variante, care, după părerea lor, erau corecte.

La anchetare au participat lucrătorii bibliotecari din cadrul Universității Pedagogice de Stat „Ion creangă” din Chișinău, precum și din alte instituții din municipiul Chișinău, în număr de 24 de persoane, cu vârste cuprinse între 22 și 55 de ani.

Toate rezultatele înregistrate au fost prelucrate statistic și prezentate sub formă de figuri, pentru a avea o claritate mai bună pentru fiecare chestiune în parte a contingentului de bibliotecare.

Prima întrebare care a fost pusă celor anchetați a fost una generală și se referea la faptul dacă cei anchetați cunosc la ce nivel se află actualmente nivelul pregătirii motrice și funcționale a lor (Fig.1). Când vorbim despre nivelul pregătirii motrice, ne referim la calitățile motrice necesare unui lucrător bibliotecar, și când vorbim de nivelul pregătirii funcționale, ne referim la capacitatea de muncă a acestora în condițiile bibliotecii în care acestea activează.

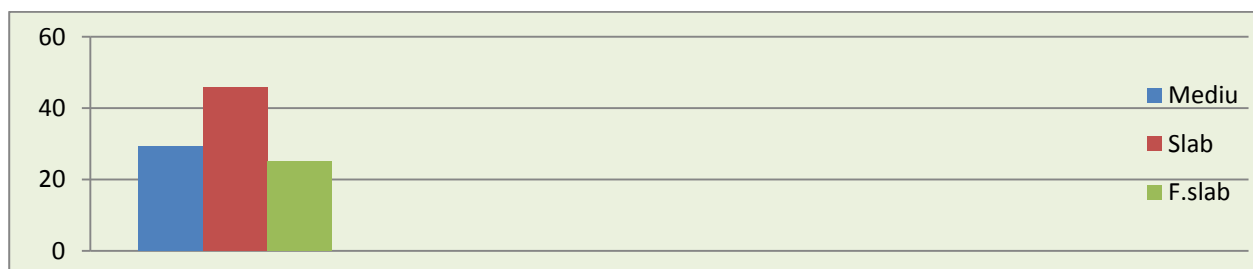


Fig. 1. Autoaprecierea nivelului pregătirii motrice și funcționale a bibliotecarilor

Conform figurii 1, niciunul dintre respondenți n-a indicat că nivelul său privind pregătirea motrice și funcțională se află la un nivel foarte înalt sau înalt. În schimb, mai bine de 70% au indicat că au un nivel de pregătire motrice și funcțională slab și foarte slab. Doar 29,17%, adică circa o treime dintre cei anchetați, susțin că în acest sens nivelul pregătirii lor motrice este la un nivel mediu, lucru confirmat doar oral, fără nicio testare a acestora la parametrii respectivi.

Deja aceste rezultate ar trebui să pună în gardă lucrătorii bibliotecari vorbind despre nivelul destul de redus în ceea ce privește pregătirea motrice și funcțională a acestora.

O altă întrebare adresată lucrătorilor bibliotecari este: „Cât de des practicați exercițiul fizic în regimul zilei de muncă?” (Fig. 2).

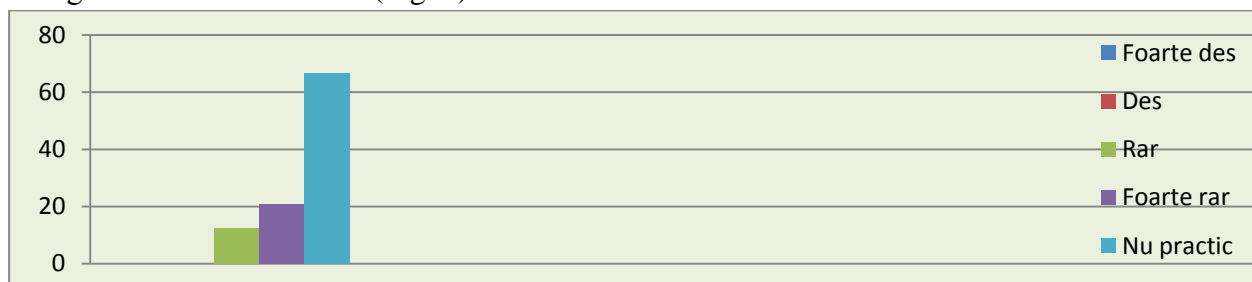


Fig. 2. Cât de frecvent lucrătorii bibliotecari practică exercițiul fizic în regimul zilei

Urmărind evoluția răspunsurilor date de către cei participanți la anchetare, observăm că niciunul dintre participanți n-a menționat faptul că practică foarte des sau des exercițiul fizic în regimul zilei de muncă. Doar 12,5% dintre lucrători susțin că fac acest lucru rar și 20,83% – foarte rar, iar aproximativ două treimi din participanți la anchetare nu practică exercițiul fizic în general pe parcursul zilei de muncă.

Bineînțeles că aceștia îndeplinesc oarecare efort fizic pe parcursul zilei, însă aceasta este activitatea de toate zilele, când se ridică și se coboară pe scări, când mută literatura dintr-o sală în alta, și alte activități. Totuși, acestea nu sunt exerciții fizice cu scop bine determinat, dar sunt doar unele eforturi fizice ce țin de conținutul activității profesionale ale acestora.

Următoarea întrebare a fost dacă participanții la anchetare cunosc câte ceva despre efectele practicării exercițiului fizic în general (Fig. 3).

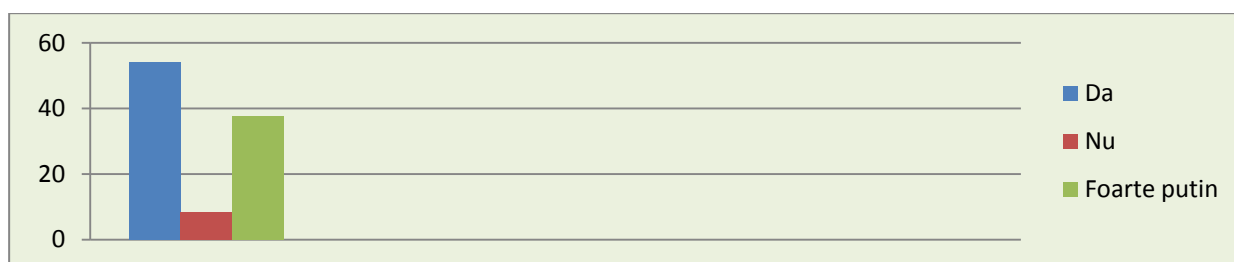


Fig. 3. Cunoștințele bibliotecarilor despre efectele practicării exercițiului fizic asupra organismului uman

Conform rezultatelor înregistrate, vedem că marea majoritate a celor anchetați (54,17%) cunosc destul de bine care sunt efectele practicării exercițiului fizic asupra organismului uman. Doar 8,33% susțin că nu cunosc prea multe lucruri în acest sens, iar circa o treime din ei (37,5%) susțin că cunosc foarte puțin despre beneficiile practicării exercițiilor fizice în regimul zilei.

Astfel, deși marea majoritate a participanților la anchetare cunosc destul de bine beneficiile practicării exercițiilor fizice în regimul zilei, totuși nu fac acest lucru, sau îl fac în măsură destul de redusă.

Destul de interesante au fost rezultatele fiind vorba despre motivele ce le încurcă lucrătorilor bibliotecari să practice exercițiul fizic în mod regulat (Fig. 4. 4).



Fig. 4. 4. Motivele ce le încurcă lucrătorilor bibliotecari să practice exercițiul fizic

Când este vorba să aflăm care sunt motivele ce le încurcă lucrătorilor bibliotecari să practice exercițiul fizic în mod regulat, aceștia indică mai multe cauze, iar principala dintre ele este lipsa timpului liber (54,17%). O altă pricină indicată de aceștia este lipsa condițiilor pentru practicarea exercițiilor fizice (12,5%), deși în acest sens marea majoritate susțin că acestea sunt destul de bune în cadrul universității.

Aproape 17% din respondenți au indicat un motiv destul de curios acesta fiind simțul genei de a face sport sau a practica exercițiul fizic sub diferite forme, iar 12,5% au indicat și alte motive care i-ar încurca să practice sistematic exercițiul fizic.

Întrebarea următoare adresată lucrătorilor bibliotecari a fost dacă există disponibilitatea condițiilor de practicare a exercițiului fizic în cadrul instituției în care activează (Fig. 4. 5).

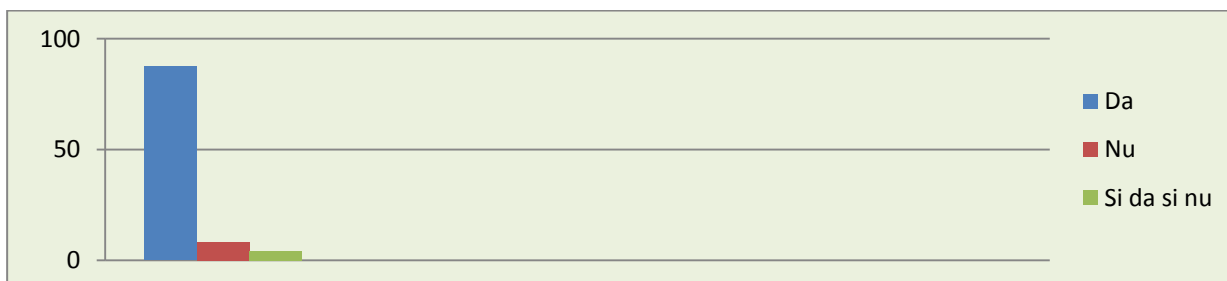


Fig. 4.5. Disponibilitatea condițiilor de practicare a exercițiului fizic în cadrul instituției

Diametral opus la cele menționate la întrebarea anterioară, lucrătorii bibliotecari cunosc foarte bine condițiile și posibilitățile instituției sale pentru a practica exercițiul fizic și, în acest sens, 87,5% susțin că acestea sunt suficiente și într-o condiție destul de bună. Mai mult, toate acestea sunt disponibile pentru toți lucrătorii instituției respective, inclusiv și a lucrătorilor bibliotecari. Doar 8,33% consideră că acestea nu sunt suficiente sau nu cunosc care sunt acestea în cadrul instituției unde activează.

Una dintre întrebările cheie în cadrul cercetărilor date a fost dacă persoanele anchetate sunt disponibile și doresc să se înscrie într-o secție sportivă, în cazul când aceasta va fi organizată în cadrul instituției lor (Fig. 6).

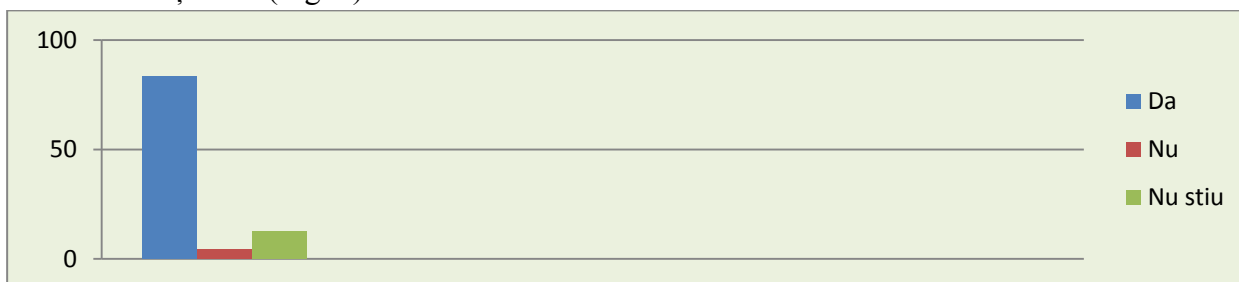


Fig. 6. Disponibilitatea de a se înscrie într-o secție sportivă

Rezultatul în acest sens era pe așteptarea noastră, adică marea majoritate (83,33%) a fost disponibilă să se înscrie într-o secție sportivă organizată în cadrul instituției, doar 1,15% nu și-a exprimat doleanța în acest sens și 2,35% încă nu s-au apreciat, invocând diferite motive.

Adică, observăm că în cazul când inițiativa de a organiza o astfel de secție sportivă este din partea lucrătorilor bibliotecari, în marea lor majoritate sunt gata să se înscrie în astfel de secții. Prin urmare, destul de mult contează inițiativa unor sau altor lucrători pentru ca aceștia să se încadreze în astfel de activități.

Urma să ne apreciem ce activități sportive ar fi pe placul lucrătorilor bibliotecari (Fig.7).

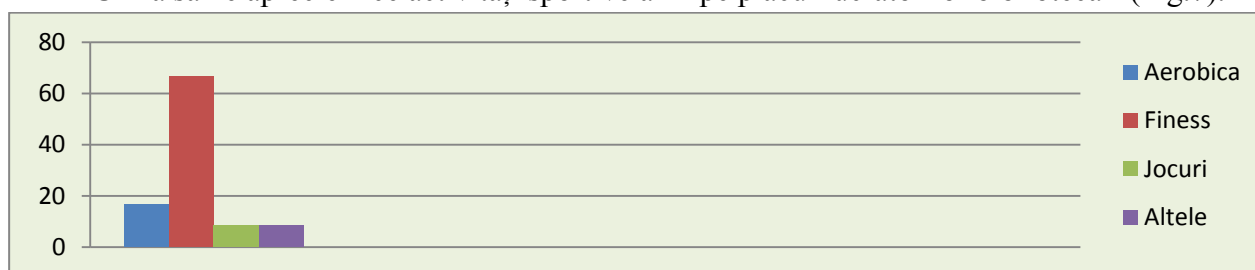


Fig. 7. Activitățile sportive preferate de lucrătorii bibliotecari

Conform figurii de mai sus, din cele trei variante propuse de noi, care, de fapt, cel mai des sunt solicitate în mai multe instituții? Lucrătorii bibliotecari au preferat secțiile de fitness, aceștia fiind în proporție de 66,67% din numărul total de lucrători supuși anchetării. Adică, marea majoritate, dacă ar fi să se înscrie într-o secție sportivă, aceasta ar fi cea de fitness. O altă probă solicitată de lucrătorii bibliotecari a fost cea de aerobică (16,67%), aceasta fiind o probă asemănătoare cu cea de fitness. Doar 8,33% dintre persoanele anchetate au preferat unul din jocurile sportive și tot atâția au avut și alte preferințe.

Adică, lucrătorii bibliotecari ar dori să practice o probă sportivă, în cazul dat preponderent fitnessul, însă aceștia nu reușesc să se organizeze sau să fie organizați de anumite persoane.

O altă întrebare față de participanții la anchetare a fost: „De câte ori pe săptămână sunteți gata să frecvențați o secție sportivă?” (Fig.8).



Fig. 8. Frecvența frecventării secțiilor sportive pe săptămână

Aceasta a fost una dintre întrebările unde respondenții au avut o părere foarte apropiată, confirmând, în marea lor majoritate (75%), că ar fi suficient ca lecțiile de fitness să se desfășoare de două ori pe săptămână și acest timp ar fi suficient pentru ei. În rest, părerile acestora s-au împărțit egal, și doar câte 2,35% au optat pentru o dată pe săptămână, tot atâția – de trei ori pe săptămână, iar 1,25% au avut alte opinii în acest sens.

Lucrătorii bibliotecari urmau să-și expună părerea despre durata în timp a orelor de fitness, care urmau să se desfășoare (Fig. 9), adică cât ar trebui să dureze o lecție de antrenament.



Fig. 4. 9. Durata unei lecții de antrenament

Ne-a interesat cam care a fi durata unei lecții de fitness cu lucrătorii bibliotecari, unde jumătate dintre aceștia susțin ideea că ar fi optat ca durata unei astfel de lecții să fie de o oră astrologică, adică de 60 minute. În rest, opiniile s-au împărțit aproximativ egal, fie că aceștia doreau să fie de 45 de minute, fie – de o oră și jumătate, precum și alte opinii.

O ultimă întrebare adresată lucrătorilor bibliotecari a fost; „Care este principalul scop pentru care ați frecventa o activitate sportivă?”, în cazul nostru orele de fitness (Fig.10).

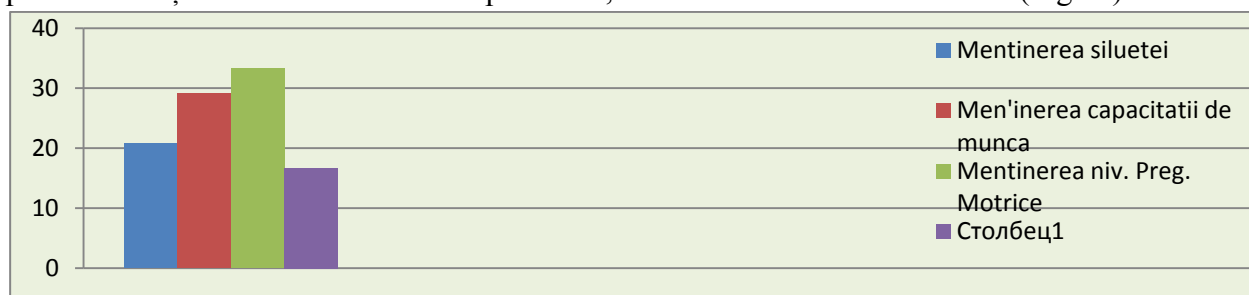


Fig. 10. Scopul practicării lecțiilor de fitness

Dacă e să analizăm rezultatele înregistrate în cazul acestei întrebări, observăm că lucrătorii bibliotecari urmăresc diferite scopuri, acestea fiind în proporții egale. Adică, pentru menținerea unei bune siluete au optat 20,83% din numărul total de lucrători anchetați, pentru menținerea unei bune capacități de muncă au fost 29,17% și pentru menținerea unei capacități înalte de muncă – 33,33%, alte opțiuni au avut 16,66%.

Astfel, deși toți lucrătorii urmau să urmeze același cursuri de fitness, aceștia urmăreau diferite scopuri, care, în ultimă instanță, de fapt, aveau același sens, sporirea capacității de muncă, întărirea sănătății și altele.

Analizând la general rezultatele sondajului sociologic, au fost scoase în evidență mai multe tendințe ale lucrătorilor bibliotecari, unde majoritatea cunosc destul de bine beneficiile practicării exercițiului fizic, iar în același timp îl practică foarte rar, găsind mai multe lămuriri în acest caz. Mulți dintre ei sunt gata să practice o activitate sportivă, cum ar fi fitnessul, însă nu cunosc cum și de unde să înceapă această activitate. În cele din urmă, încadrându-se în practicarea lecțiilor de fitness, aceștia știu clar care este scopul frecventării acestora și ce urmează să se producă în continuare cu forma fizică, cu capacitatea de muncă, starea de sănătate și altele.

BIBLIOGRAFIE

1. CIOMAG, V.; ILIE, I. *Fitnessul ieri, azi și întotdeauna*. București: Edit. ASE, 2008.
2. GANCIU, M. *Îndrumar de gimnastică aerobică*. București: Editura Universității, 2009.
3. JENKINS, R. *Fitness și gimnastică pentru toți*. București: Editura Alex, 2001.
4. http://library.utm.md/Editat/BIBLIOTECA/Conferinte/2010/Nocivitatea_conditiilor_de_munca_si_masurele_de_protectie_DS.pdf
5. <https://www.slideshare.net/ConsiliulNaional/studiu-statut-socialbibliotecari-44611535>
6. https://www.fitness-god.ro/fitness/totul_despre_fitness.php