

Metoda de joc în educația fizică a studenților din învățământul universitar

Constantin Ciorbă, dr. hab., prof. univ.

Summary

In recent years the Republic of Moldova have undertaken a number of reforms to the higher education, including discipline "Physical Education". Review article reflects the importance of the method of play in the training of students in higher education.

În ultimii ani în Republica Moldova s-au întreprins un șir de reformări în cadrul învățământului universitar, inclusiv și la disciplina „Educație fizică”. S-au modificat radical conținutul și structura materialului predat, au apărut noi cerințe față de nivelul și calitatea însușirii materiei, acestea fiind clar prezentate în documentul de bază de organizare a învățământului universitar.

Vorbind despre educația fizică universitară, e de menționat faptul că cerințele față de această disciplină au crescut considerabil, reieșind din cerințele Procesului de la Bologna, care intervine cu noi modificări privind sporirea interesului studenților față de educația fizică universitară.

Una dintre metodele ce ar spori esențial interesul față de practicarea exercițiului fizic de către studenți este metoda jocului, care pe larg se folosește în cadrul învățământului preuniversitar. Prin practica jocurilor dinamice se acționează pozitiv și multilateral asupra dezvoltării personalității omului, implicit a tineretului. O bună organizare și conducere a procesului instructiv determină factori educaționali ce vizează dezvoltarea spiritului de colectiv, a inițiativei, perseverenței a disciplinei conștiente, a calităților morale.

Jocurile dinamice reprezintă acțiuni motrice care angajează subiectul într-un comportament motric pentru a atinge un scop, în cazul nostru, scopul este perfecționarea procesului instructiv-educativ în cadrul lecțiilor de educație fizică cu studenții din învățământul universitar.

Jocurile dinamice sunt mijloace sau instrumente de acțiune al căror conținut, formă și organizare conduc la efecte funcționale stabile.

Din punct de vedere *metodologic*, am stabilit diferite clasificări convenționale care ne-au ajutat să facem o alegere a jocului în mod operativ. Criteriile utilizate sunt variate și complementare, nici unul dintre acestea, luat separat, nu poate să cuprindă marea varietate a efectelor diferitelor tipuri de jocuri (V. Purice, 1989). Fără a avea pretenția că epuizăm întreaga tipologie a jocurilor, ne vom opri în continuare asupra celor mai utilizate criterii, acestea fiind prezentate schematic în figura 1.

Autorii A.D. Novikov, L.P. Matveev [3, p.258] clasifică jocurile dinamice în funcție de locul de desfășurare:

- *jocuri de interior;*
- *jocuri de exterior.*

Jocurile dinamice se clasifică în funcție de utilizarea lor în structura lecției de antrenament. Astfel, avem jocuri dinamice utilizate în următoarele situații de instruire: jocuri pentru pregătirea organismului pentru efort, jocuri pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice, jocuri pentru învățarea/consolidarea acțiunilor motrice.

În funcție de numărul de participanți [1,2]:

- jocuri individuale;*
- jocuri colective;*
- jocuri pe echipe.*

După *funcțiile îndeplinite*, jocurile dinamice pot fi introductive (pregătitoare, cum sunt cele de încălzire), repetitive (de fixare a mecanismului de bază), asociative (de favorizare a transferului), creative (sub formă de joc aleator), de întrecere (competiționale, noncompetiționale).

Jocurile dinamice pot fi sistematizate în *funcție de deprinderile motrice de bază asupra cărora acționează*. Astfel, prezentăm următoarea clasificare (Maksimenko, A.M, 2005):

jocuri pentru mers;

jocuri pentru alergare;

jocuri pentru contact;

jocuri pentru sărituri.

În funcție de *calitățile motrice* pe care le influențează jocurile dinamice se clasifică astfel:

jocuri pentru dezvoltarea vitezei;

jocuri pentru dezvoltarea rezistenței;

jocuri pentru dezvoltarea îndemânării;

jocuri pentru dezvoltarea forței;

jocuri pentru dezvoltarea supleței.

De asemenea, în funcție de *grupele musculare* pe care le influențează, jocurile sunt împărțite astfel:

- *jocuri pentru mușchii membrelor superioare și mușchii gâtului;*

- *jocuri pentru musculatura trunchiului;*

- *jocuri pentru musculatura membrelor inferioare.*

În funcție de *intensitatea efortului* din lecția de antrenament, jocurile sunt ordonate astfel [4,6]:

jocuri cu intensitate mică;

jocuri cu intensitate medie;

jocuri cu intensitate mare.

În literatura de specialitate există mai multe clasificări a jocurilor dinamice, care pot fi aplicate cu succes în procesul de instruire a studenților din învățământul superior. Aceste clasificări sunt bine venite atunci când apare necesitatea selectării jocurilor dinamice pentru a rezolva obiectivele puse în fața cadrului didactic, fie pentru o lecție anumită, fie pentru un ciclu de lecții prevăzute de curriculumul universitar.

Bibliografia

1. BADIU, T. și colab., Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura Mongabit, Galați, 2001.
2. CIORBĂ, C., Baschetul la 8-12 ani, Garuda Art, Chișinău, 2000.
3. MATVEEV, L., P., NOVIKOV, A., D., Teoria și metodică educației fizice și sportului, Sport-Turism, București, 1980, p. 258 - 296.
4. МАКСИМЕНКО, А., М., Теория и методика физической культуры: учебник/ М., Физическая культура, 2005.
5. МАТВЕЕВ, Л., П., Теория физической культуры и спорта. Примерная программа дисциплины, М., РИО РГУФК, 2003.
6. ХОЛОДОВ, Ж., К., КУЗНЕЦОВ, В., С., Теория и методика физического воспитания и спорта, М., Академия, 2004.