

ABORDAREA SISTEMATICĂ A SĂNĂTĂȚII PRIN INTERMEDIUL MIȘCĂRII LA COPIII DIN CLASELE PRIMARE

*Ion Țapu, asistent universitar,
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău*

SYSTEMATIC APPROACH TO HEALTH THROUGH MOVEMENT FOR PRIMARY CLASS CHILDREN

*Ion Țapu, univ. asst.,
„Ion Creanga” State Pedagogical University of Chisinau,
ORCID:0000-0002-5622-8472
tapu.ion@upsc.md*

CZU: 373.3:796

DOI: 10.46727/c.v2.24-25-03-2023.p372-376

Abstract. Moderate and correctly executed physical movement practiced daily improves health and the quality of human life. It is important to control the movements without falling under the influence of inertia and automatism. The execution of movements focuses not on quantity, but on quality. Attention must be focused on the execution of the movements and not on external factors. The higher the concentration, the more efficient the work, and the results will be visible in a short period of time.

Keywords: movement, physical movement, movement characteristics, motor activities

Pentru a cultiva copilului aplecarea pentru o practică continuă, părinții și profesorii trebuie să țină cont de mai mulți factori sociali și personali.

Beneficiile asanative în rezultatul efortului fizic se obțin când durata acestuia depășește 10 min., însă efectele devin optime atunci când atingem o durată de 30 minute pe zi. Pentru a ne menține în formă fizică este bine să practicăm mișcările cel puțin de cinci ori pe săptămână, introducând exercițiile fizice în programul zilnic într-un mod asemănător spălatului pe dinți sau dușului. Mișcarea fizică moderată, îndrumată și executată corect, practică zilnic, îmbunătățește sănătatea și calitatea vieții omului. Din experiența mea de lucru, am observat că efectul motricității asupra stării de sănătate depinde foarte mult de intensitatea efortului fizic, durata activității motrice și frecvența repetării exercițiului fizic.

Evidențiez câteva beneficii asanative în urma practicării exercițiilor fizice:

1. Îmbunătățirea funcțiilor tuturor sistemelor de organe: nervos, circulator, locomotor, respirator, digestiv.
2. Dezvoltarea fizică armonioasă.
3. Menținerea greutateii corporale normale, evitarea apariției obezității.
4. Îmbunătățirea rezistenței organismului la diferite maladii.
5. Dezvoltarea funcțiilor sistemului imunitar.
6. Restabilirea organismului prin intermediul odihnei active.

Activitatea motrice practică sistematic educă așa trăsături pozitive, cum sunt curajul, gândirea pozitivă, încrederea în forțele proprii, optimismul, perseverența.

Aceste trăsături pozitive se dezvoltă prin încurajare și pot fi stimulate prin intermediul motivației de a obține o dezvoltare multilaterală și armonioasă a corpului.

Este important să cunoaștem caracteristicile și factorii care determină mișcările omului. Menționez că prin mișcare omul transformă mediul în care există și, mai ales, se transformă pe

sine, întemeind o formă de autoreglare, de optimizare, trecând în domeniul valorificării maxime a resurselor fizice și psihice, deci spre ceea ce denumim performantă. În cadrul lecțiilor de educație fizică am observat că mișcarea organismului uman este determinată de anumiți factori ca:

- rezistența externă (apa, aerul, adversarul),
- configurația și mărimea segmentelor implicate. Mișcarea efectuată depinde de lungimea, volumul, densitatea și forma segmentului, orientarea sa în spațiu,
- forțele interne ce sunt reprezentate de acțiunea mușchilor agoniști și a celor antagoniști, a segmentelor în articulații etc. Nu este lipsită de importanță acțiunea de mobilizare a proceselor psihice. De remarcat importanta voinței, dârzeniei, perseverenței, concentrării etc., care nu numai că nuanțează mișcarea, ci și o determină în buna măsură, dificultatea mișcării depinde de sediul acesteia, unghiul, axul mișcării, segmentele interesate, unghiul format de axa de progresie pe verticală, viteza de progresie etc.

Declanșarea sau menținerea unei mișcări este dată de intervenția inerției, adică tendința de a se menține în repaos sau mobilitate.

Aceasta este determinată de echilibrul, tipul pârghiilor, ritmul (alternanța dintre acțiune și reacție). Mișcarea umană este o unitate categorială efectivă, ca rezultat al corelației funcționale, integratoare în mediu. În baza caracteristicilor mișcării am alcătuit sistemul tridimensional.

Mișcările dispun de anumite caracteristici și însușiri esențiale, respectarea cărora contribuie la formarea culturii mișcărilor. Aceste caracteristici sunt:

1. Spațiale

Spațiul mișcării - determinarea convențională a parametrilor tridimensionali de efectuare a unor mișcări;

Traietoria - drumul parcurs de corp sau segmentele sale între anumite repere pot fi rectilinie sau curbilinie;

Amplitudinea - condiționată de mobilitatea articulară pasivă și elasticitatea ligamentelor și mușchilor.

Poziția - inițială, intermediară, finală;

Direcția - înainte, înapoi, lateral, sus, jos;

Planurile anatomice - frontal, sagital, orizontal, transversal;

Axe de mișcare - longitudinală, transversală;

2. Temporale

Durata - timpul necesar executării mișcării;

Tempoul - cantitatea de mișcări structurale în unitatea de timp, frecvența mișcărilor în unitatea de timp;

Ritmul - accentuarea periodică a unor mișcări, după anumite reguli.

3. *Spațio-temporale* - viteza de execuție a mișcării.

4. *Dinamice* - rezultatele din interacțiunea forțelor interne și externe care determină desfășurarea mișcării fizice.

Reieșind din cele relatate și din experiența didactică personală, propun un set de exerciții acrobatice urmate de sarcini didactice. Aceste sarcini servesc drept nucleu de bază al metodologiei de învățare a exercițiilor acrobatice.

1. *Rostogolire înainte*

Sarcini didactice:

- din sprijin ghemuit, rulare înapoi grupat, revenire;
- din sprijin ghemuit, rostogolire înainte peste umărul drept;
- din sprijin ghemuit, rostogolire înainte în poziția așezat depărtat, revenire în sprijin ghemuit;
- din stând depărtat, sprijin stând, rostogolire înainte în poziția așezat depărtat, revenire în sprijin ghemuit;

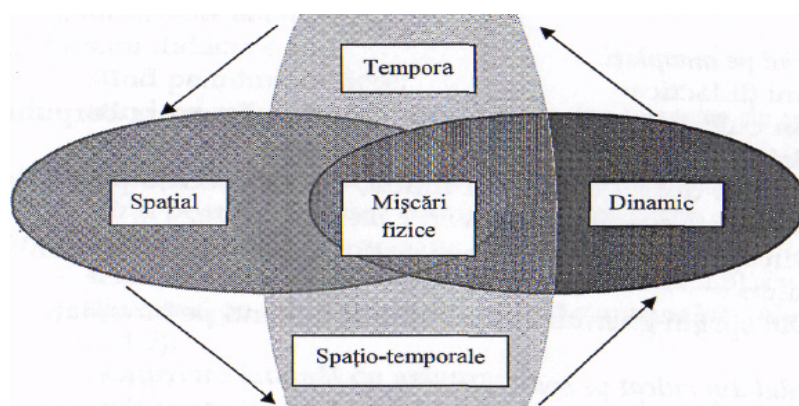


Fig. 1. Caracteristici ale mișcărilor

- din sprijin ghemuit, rostogolire înainte grupat cu ieșire în poziția sprijin pe dreptul îndoit, stângul înainte;
- din sprijin ghemuit rostogolire înainte cu picioarele drepte, revenire în sprijin ghemuit.

2. Rostogolire înapoi

Sarcini didactice:

- din sprijin ghemuit rulări înapoi grupat, cu atingerea palmelor pe sol la lățimea umerilor;
- din sprijin ghemuit, rostogolire înapoi peste umăr pe plan înclinat în așezat pe genunchi;
- din așezat depărtat rostogolire înapoi în sprijin stând depărtat;
- două rostogoliri înapoi grupate.

3. Stând pe omoplați

Sarcini didactice:

- din culcat dorsal, ridicarea picioarelor deasupra corpului, vârfulurile ating solul peste cap, revenire;
- culcat dorsal cu corpul îndoit, brațele întinse pe sol, îndreptarea corpului spre verticală și revenire;
- Din sprijin ghemuit, rulare înapoi în stând pe omoplați ghemuit;
- Din sprijin ghemuit, rulare înapoi în stând pe omoplați.

4. Podul din culcat pe spate.

Sarcini didactice:

- din culcat dorsal, palmele pe sol, ghenunchii îndoți, îndreptare a brațelor și picioarelor, podul înalt, revenire;
- podul din culcat cu deplasarea palmelor pe sol înainte-înapoi;
- legănare în pod înalt;
- podul în sprijin pe brațe cu picioarele drepte;
- podul în sprijin pe dreptul, stângul îndoit în genunchi sus.

5. Podul din poziția stând.

Sarcini didactice:

- din stând pe genunchi podul cu atingere a palmelor pe sol, revenire;
- din stând pe genunchi, apucat de coate, podul în sprijin pe coate;
- podul la scara de gimnastică;

- din culcat pe spate, podul cu legănare înainte și înapoi cu brațele întinse, până la îndreptarea picioarelor;
- din stând, podul cu ajutor și fără ajutor;
- pod pe un picior, celălalt sus îndoit în genunchi;
- podul în sprijin pe un picior și un braț;
- din stând, podul, întoarcere împrejur, îndreptare în stând;

6. *Răsturnare laterală*

Sarcini didactice :

- stând pe mâini, inițiere;
- stând pe mâini cu sprijinul picioarelor la scara de gimnastică;
- aceeași, îndreptarea și apropierea picioarelor;
- stând pe mâini la scara de gimnastică, trecerea greutății de pe ambele pe o mână, apoi pe alta prin legănare;
- semirăsturnare în stând pe mâini depărtat (1,2,3), cu ajutor;
- din stând pe mâini depărtat, semirăsturnare laterală în stând (3,4,5);
- răsturnare laterală cu asigurare;
- răsturnare laterală cu întoarcere pe unul din picioare la 45 grade.

7. *Stând pe mâini cu balansul unui picior și bătaie cu celălalt*

Sarcini didactice:

- din stând la scara de gimnastică, apucat aplecat la 90 grade, ridicarea piciorului de balans cât mai sus;
- stând pe mâini la scară, cu balans a unui și împingere a altui picior, cu ajutor apucat de un picior și umăr;
- stând pe mâini la scară fixă cu atingere a călcâielor de șipcă;
- stând pe mâini fără ajutor;
- stând pe mâini cu îmbinări de elemente: rostogolire înainte, răsturnări laterale etc.

8. *Echilibru pe un picior*

Sarcini didactice:

- echilibru înapoi (dorsal);
- echilibru lateral;
- echilibru facial pe diagonală la 135 grade.

9. *Stând pe cap și mâini*

Sarcini didactice:

- din sprijin ghemuit atingerea solului cu capul și mâinile formând triunghiul de susținere, ridicarea bazinului la verticală;
- din stând pe cap și mâini, picioarele în echer;
- din stând pe genunchi ridicarea bazinului la verticală cu îndreptarea picioarelor în sus;
- din sprijin stând pe un genunchi, celălalt întins înapoi, cu bătaia unui picior și balans cu celălalt, stând pe cap și mâini;
- stând pe cap și mâini cu rostogolire înainte în sprijin ghemuit.

Se recomandă executarea mișcărilor fizice după încălzirea organismului, fapt ce va scădea riscul traumelor, accidentelor în timpul exersării.

E binevenit ca orice mișcare să înceapă cu o intensitate mică, ulterior mărită treptat. Asigurarea în timpul executării elementelor este importantă. Supravegherea profesorului va asigura evitarea traumelor, iar execuția mișcării va fi corectă. E necesar ca echipamentul de sport să fie adecvat. Respirația este o parte integrantă, corelând întotdeauna cu mișcărilor.

Este important de a controla mișcările fără a cădea sub influența inerției și a automatismului. Axează executarea mișcărilor nu pe cantitate, importantă este calitatea. Atenția trebuie concentrată pe executarea mișcărilor și nu pe factorii exteriori. Cu cât concentrația e mai mare, cu atât se lucrează mai eficient, iar rezultatele vor fi vizibile într-o perioadă scurtă de timp.

BIBLIOGRAFIE

1. GRIMALSCHI T., CIORBĂ C., CARPI I. Ghid metodologic pentru profesori. Chișinău, 2007.
2. Curriculum Național. Învățământul primar. Chișinău: MECC 2018. Disponibil: https://mecc.gov.md/sites/default/files/curriculum_primare_site.pdf
3. Ghid de implementare a curriculumului pentru învățământul primar, Chișinău: MECC, 2018. Disponibil: https://mecc.gov.md/sites/default/files/ghid_curriculum_primare_rom_5.pdf
4. BADEA LAURENȚIU MARIN. Cinematica mișcărilor mecanice. București, 2007
5. BERGSON HENRI. Gîndirea și mișcarea. Ed. Polirom, 1995.