

UNIVERSITATEA DIN ORADEA
FACULTATEA DE GEOGRAFIE, TURISM ȘI SPORT

Iacob Hanțiu



EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Teorie și metodică
(Note de curs)

Oradea, 2013

UNIVERSITATEA DIN ORADEA

FACULTATEA DE GEOGRAFIE, TURISM ȘI SPORT

IACOB HANȚIU

**TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI
FIZICE ȘI SPORTULUI**

(Note de curs)

ORADEA, 2013

CAPITOLUL 1.

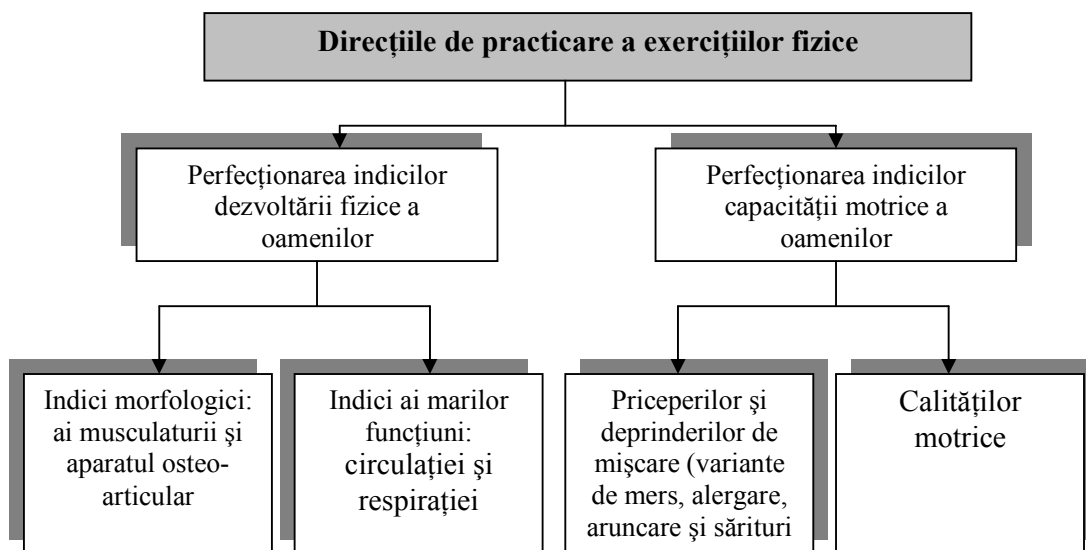
TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI CA ȘTIINȚĂ

Practicarea exercițiilor fizice a fost prezentă în viața socială a tuturor orânduirilor social-economice pe care le-a cunoscut societatea omenească. Făcând abstracție de caracterul mai larg sau mai restrâns pe care le-a avut în anumite stadii ale societății, aceasta a fost ancorată în dorința omului de a se perfecționa din punct de vedere fizic, ca și condiție esențială a sănătății și a pregătirii pentru exigențele vieții.

Cultura tuturor popoarelor, în mod deosebit a celor antice, ne-a lăsat multe mărturii care înfățișează corpul omenesc dezvoltat armonios, puternic, iute, rezistent și îndemânic, însușiri care, deși unele sunt condiționate genetic, sunt dobândite în urma practicării unui ansamblu de exerciții fizice anume concepute.

Istoria educației fizice și sportului ne-a demonstrat că de-a lungul evoluției omenirii, practicarea exercițiilor fizice a urmat două direcții: perfecționarea indicilor dezvoltării fizice și perfecționarea indicilor capacității motrice (de mișcare) a oamenilor (fig.1).

Fig. 1 Direcțiile de practicare a exercițiilor fizice



Generalizarea practicii educației fizice sub forma cunoștințelor științifice, ordonate sistematic, reflectând și generalizând și dezvoltând esența și legile aplicării ei, este făcută de teoria educației fizice. Aceasta studiază educația fizică ca fenomen al vieții sociale, stabilește sarcinile și scopurile ei în diferite etape ale dezvoltării societății omenești, metodele, mijloacele și formele de organizare a practicii acesteia.

Obiectul de studiu al Teoriei și metodicii educației fizice și sportului este perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor. Trebuie scos în evidență faptul că elementul esențial al obiectului de studiu al TMEFS este termenul de *perfecționare*. Se știe că dezvoltarea fizică și capacitatea motrică a oamenilor este influențată și de alți factori: cum ar fi unele însușiri anatomo-funcționale înnăscute; ansamblul condițiilor de muncă și de viață etc.).

Obiectul de studiu al TMEFS are un caracter preponderent biologic, dar această disciplină nu trebuie încadrată în ansamblul disciplinelor biologice.. Aceasta deoarece procesul de perfecționare a dezvoltării fizice și a capacității motrice trebuie îmbinat cu acțiuni de formare a unor însușiri de ordin moral, intelectual și estetic. Din aceste considerente generalizările proprii TMEFS trebuie să se sprijine pe datele unor discipline cu caracter general și cu caracter biologic.

Asupra dezvoltării fizice și capacității motrice a oamenilor acționează două categorii de influențe:

- Intenționate (care de desfășoară sistematic, fiind subordonate unor scopuri precise de perfecționare) – ce se realizează în cadrul educației fizice și a activităților sportive;
- Neintenționate (cu caracter sporadic, nesistematic și uneori în contradicție cu obiectivele urmărite în cadrul educației fizice și sportului) – realizate prin jocuri neorganizate ale copiilor și ca urmare a activităților fizice efectuate în viața de zi cu zi.

1.1. Evoluția denumirii Teoriei și metodicii educației fizice și sportului

Noțiunile de educație fizică și sport sunt de dată recentă. Cea de sport a apărut în secolul al XIX-lea. Dar acțiuni analoage acestora în conținut și finalitate, întâlnim în trecutul îndepărtat. Practicarea exercițiilor fizice sub formă de întrecere, caracteristică definitorie a sportului, purta denumirea de *agonistica* în Grecia antică, iar acțiuni similare în semnificații și conținut cu educația fizică din zilele noastre, erau

denumite încă din cele mai vechi timpuri *gimnastica*. Chiar și vremuri apropiate de zilele noastre această noțiune era folosită, elocvente în acest sens fiind gimnastica suedeză, gimnastica germană a lui GutsMuths și Jahn, care de fapt erau veritabile sisteme de educație fizică și nu disciplina gimnastica din acum.

Între noțiunea de educație fizică și cea de gimnastică, așa cum aceasta era folosită în trecut, există cel puțin două elemente comune: amintim aici caracterul formativ al exercițiilor fizice îndreptate spre cele două domenii amintite (de favorizare a dezvoltării fizice armonioase, de formare a priceperilor și deprinderilor de mișcare, de dezvoltare a calităților motrice de bază) și faptul că ambele activități se adresează în primul rând tinerei generații

Societatea omenească, în diferitele ei trepte de dezvoltare, a fost preocupată în permanență de aspectul fizic a membrilor comunităților, de perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor. Acțiunile în această direcție au fost au fost întreprinse prin două instrumente prin care ea putea să acționeze: educația fizică – cu caracter predominant formativ – și sportul – cu caracter de valorificare a aptitudinilor motrice a oamenilor sub formă de întrecere.

Noțiunile de educație fizică și sport le întâlnim în lexicul tuturor popoarelor, înțelesul lor fiind în general același. Dar aceste noțiuni nu anulează unele activități practice întâlnite din vremuri de demult, activități care astăzi sunt cunoscute sub denumirea de discipline sau ramuri sportive, cum ar fi: atletism, înot, călărie, schi etc. Acestea au căpătat un statut aparte ca urmare a diferențierii și specializării practicării exercițiilor în scopuri competitive.

Între sport în general, respectiv ramuri sau discipline sportive, și educație fizică există o legătură: prin exercițiile fizice specifice disciplinelor sau ramurilor de sport se realizează obiectivele educației fizice, în acest fel aceste exerciții făcând parte din mijloacele specifice educației fizice. Educația fizică și sportul au multe întrepătrunderi, dar ele rămân activități diferite, ambele folosesc în principal exercițiile fizice, dar fiecare are obiective specifice. Amândouă, însă, contribuie la perfecționarea dezvoltării fizice armonioase și a capacității motrice a oamenilor.

În timp, având în vedere intenția de perfecționare a dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor, s-a constituit un sistem de cunoștințe, de generalizări care să asigure baza teoretică științifică a activităților de practicare a exercițiilor fizice, în principal a activităților de educație fizică și sport. Ele sunt concretizate în teze ce se referă la interpretarea educației fizice și sportului ca activități sociale, în principii,

obiective, metode, forme de organizare a pregătirii celor cuprinși în practicarea exercițiilor fizice, cunoștințe care s-au constituit în *Teoriași metodică educației fizice și sportului*, disciplina cu gradul cel mai înalt de generalizare a domeniului practicării exercițiilor fizice.

1.2. Evoluția denumirii Teoriei și metodicii educației fizice și sportului

Noțiunile de *educație fizică* și *sport* sunt noțiuni de dată relativ recentă, cea de sport apărând abia în secolul al XIX-lea. Dar acțiuni analoage în conținut și finalitate întâlnim, sub alte denumiri, încă din antichitate. Practicarea exercițiilor fizice sub formă de întrecere, caracteristică a sportului contemporan, era denumită în Grecia antică *agonistica*, iar acțiuni cu semnificații și elemente de conținut care corespund educației fizice erau denumite, încă din cele mai vechi timpuri, *gimnastica*. Această denumire o întâlnim chiar și în vremuri mai apropiate de zilele noastre, elocvente în acest sens fiind noțiunile de gimnastică suedeză sau gimnastică germană, care erau de fapt adevărate sisteme de educație fizică și nu disciplina sportivă din zilele noastre gimnastica.

Între noțiunile de educație fizică și cea de gimnastică, așa cum aceasta era folosită în trecut, există cel puțin două elemente comune: este vorba de caracterul formativ al exercițiilor fizice cuprinse în cele două activități amintite (de favorizare a dezvoltării fizice armonioase, de formare a priceperilor și deprinderilor motrice, de dezvoltare a calităților motrice) și adresarea ambelor activități cu prioritate tinerei generații.

Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor a preocupat în permanență societatea omenească, în diferitele ei trepte de dezvoltare, acționând în acest sens totdeauna prin două instrumente: educația fizică – cu caracter predominant formativ – și sportul – cu caracter de valorificare a aptitudinilor motrice ale oamenilor sub formă de întrecere.

Noțiunile de educație fizică și sport au intrat în lexicul majorității popoarelor, fără însă a anula denumirile unor activități practice din cele mai vechi timpuri ca: atletism, înot, schi, călărie etc. Acestea sunt ramuri sau discipline sportive care s-au constituit ca urmare a diferențierii și specializării practicării exercițiilor fizice în scopuri competitive.

Există legătură între ramurile și disciplinele sportive, sportul în general, și educația fizică, prin exerciții fizice proprii primelor realizându-se obiectivele educației

fizice. Deși educația fizică și sportul cunosc multe întrepătrunderi ele sunt activități diferite, cu obiective specifice fiecareia, dar cu finalități ce concură la perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor.

În baza acestor finalități comune s-a constituit un sistem de cunoștințe, de generalizări capabile să asigure baza teoretică științifică a activităților practice de educație fizică și sport. Concretizate în teze ce se referă la interpretarea educației fizice și sportului ca activități sociale, în principii, obiective, metode, forme de organizare a pregătirii celor cuprinși în practicarea exercițiilor fizice, aceste cunoștințe s-au constituit în *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, disciplina cu gradul cel mai înalt de generalizare a practicării educației fizice și sportului¹.

1.3. Dezvoltarea gândirii teoretice în domeniul educației fizice și sportului

Gândirea teoretică din domeniul practicării exercițiilor fizice a apărut ca o necesitate a generalizării experienței obținute în domeniul perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor ca o necesitate a explicării acestui proces și a prospectării activităților de educație fizică și sport în dorința perfecționării continue a ființei umane.

Primele generalizări, sub formă de reflexii sau sfaturi referitoare la aceste acțiuni, le întâlnim la popoarele antice. Primele scrieri datează din mileniul IV îCh, sunt cunoscute sub numele de *Vedele* sau *Cartea sfântă* a hindușilor precum și *Legile lui Manu*, care conțin referiri la practicarea exercițiilor fizice în scopuri igienice și religioase. Asocierea acestora cu exerciții de respirație vor duce la constituirea unui adevărat sistem național cunoscut sub denumirea de *Pranayama*.

În mileniul III îCh Kong-Fu întemeiază un sistem de exerciții fizice cu caracter medical.

Ciropedia lui Xenofon, lucrare din secolul al IV-lea îCh., conține referiri la educația primită de regele persan Cyrus, precizând locul exercițiilor fizice în cadrul mijloacelor educative.

Remarcabilă este dezvoltarea pe care o cunoaște gândirea teoretică din domeniul practicării exercițiilor fizice din Grecia antică. Acest lucru va contribui la

¹ Ion Șiclovan, *Teoria educației fizice și sportului*, pg.

constituirea concepțiilor cu privire la practicarea lor: igienică, militară și a idealului armonic.

Hipocrate – sec. IV îCh. – consideră că îmbinarea judicioasă a alimentației cu exercițiile fizice condiționează o stare bună de sănătate. Galen – sec. II dCh. – include gimnastica în igienă, deci implicit în medicină. Filostrat – sec. II dCh. – în lucrarea *De arte gimnastica* consideră că gimnastica necesită o colaborare între igienă, fiziologie și pedotribie.

Documente din acele vremuri prezintă și idei referitoare la practicarea exercițiilor fizice în scop militar, concepție specifică mai ales statului spartan. Cultura ateniană scoate în evidență alte valențe ale practicării exercițiilor fizice, contribuția acestora la realizarea armoniei dintre trup și suflet, la crearea unui *om frumos și bun (kalos kai agathos)*.

Și romanii au inclus exercițiile fizice preocupările pentru formarea omului. Pedagogul și retorul Quintilian consideră că gimnastica trebuie inclusă în sistemul educației intelectuale și morale, iar poetul Juvenal (sec. I-II dCh.) în satira I spune că *...este de dorit ca o minte sănătoasă să fie într-un corp sănătos (optandum est ut sic mens sana in corpore sano)*.

În Evul Mediu asistăm la condamnarea exercițiilor fizice de către biserică, ele fiind practicate mai ales de către nobili în vederea pregătirii pentru război. Se reconsideră practicarea exercițiilor fizice în perioada Renașterii, în perioada în care valorile antice elene sunt în atenția umaniștilor.

1.4. Constituirea TMEFS ca disciplină științifică

Gândirea teoretică din domeniul practicării exercițiilor fizice a avut o evoluție ce scoate în evidență unele idei și reflexii ale unor personalități din filozofie, pedagogie, medicină etc. Cu timpul, dar destul de târziu din punct de vedere istoric, aceste cunoștințe s-au constituit într-un sistem de concepte ce va forma teoria domeniului practicării exercițiilor fizice. Paradoxal este faptul că încă din cele mai vechi timpuri se cunoștea efectul acestora asupra formării multilaterale a oamenilor, iar formele de practicare erau de o varietate deosebită.

Introducerea educației fizice în școli, extinderea practicării exercițiilor fizice la toate categoriile de populație, apariția grupărilor sportive, extinderea rolului sportului în viața socială internă și internațională au impus fundamentarea științifică a domeniului.

Apare necesitatea formării unor cadre calificate pentru acest domeniu, specialiști ce vor fi formați în instituții de învățământ anume create. În acest fel s-au creat premisele dezvoltării bazei științifice a activităților de educație fizică și sport. Generalizarea experienței dobândite, dar și înarmarea specialiștilor cu cunoștințe și deprinderi care vor asigura progresul, sunt sarcini ce revin instituțiilor de învățământ.

De-a lungul timpului cunoștințele teoretice din domeniul practicării exercițiilor fizice s-au înmulțit, punându-se problema constituirii unei discipline științifice. Dar pentru aceasta trebuiau îndeplinite anumite cerințe.

După dicționarul enciclopedic știința este ca *un ansamblu sistematic de cunoștințe veridice despre natură, societate, gândire, reproducere, reflectare generalizată și abstractă a realității. Studiind legile obiective care guvernează fenomenele, știința urmărește să prevadă desfășurarea acestora.*²

Un anumit domeniu al realității poate să adune la un moment dat cunoștințe care pot să se constituie într-o știință particulară, dacă sunt elaborate, pe baza descoperirii și formulării de principii și legi proprii, una sau mai multe teorii legate organic, care vor reuni aceste cunoștințe. O știință particulară sau specială studiază un domeniu distinct al realității. Știința trebuie să aibă aplicații practice cu privire la dezvoltarea producției materiale, apărarea și perfecționarea ființei umane, transformarea relațiilor sociale etc.

Pentru a se constitui într-o știință particulară (specială) cunoștințele dintr-un domeniu trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- să aibă un domeniu propriu de cercetare specific ei – în cazul nostru este vorba despre perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor;
- să aibă metode proprii de cercetare – dacă ele sunt cunoscute și în alte științe, în domeniul practicării exercițiilor fizice capătă particularități, avându-se în vedere faptul că această activitate necesită un însemnat efort muscular și nervos;
- să aibă legi specifice – sub formă de principii, cerințe, norme și reguli specifice educației fizice și sportului;
- să dispună de date teoretice și practice în continuă creștere care să-i asigure autoperfecționarea;

² Mic dicționar enciclopedic, Editura științifică și enciclopedică, București, 1978, p.948

- să contribuie la perfecționarea ființei umane.

Ținând cont de definiția acceptată a științei, *Teoria și metoda educației fizice și sportului* generalizează experiența din domeniul perfecționării oamenilor din punct de vedere motric, o transformă în normă de lucru și prospectează posibilitățile de sporire a efectului activităților practice.

Teoria și metoda educației fizice și sportului (TMEFS) are în principal obiective de cunoaștere, de aceea teoriile și metodele enunțate de ea își au aplicativitate în toate țările. Elocvente sunt acest sens sistemele germane și suedeze de educație fizică, „școlile” din diferite discipline sportive (japoneză – în gimnastica masculină, românească - în gimnastică feminină etc.), tehnicile de execuție a unor elemente sau procedee tehnice, precum și diferite teorii și metode de dezvoltare a calităților motrice.

Apariția TMEFS ca disciplină științifică a fost necesară și pentru explicarea locului, rolului și funcțiilor exercițiilor fizice în ansamblul vieții sociale, pentru fundamentarea mijloacelor, principiilor, metodelor și formelor de organizare a procesului instructiv-educativ de practicare a exercițiilor fizice, ținând cont de datele din psihologie, pedagogie, fiziologie, biomecanică etc.

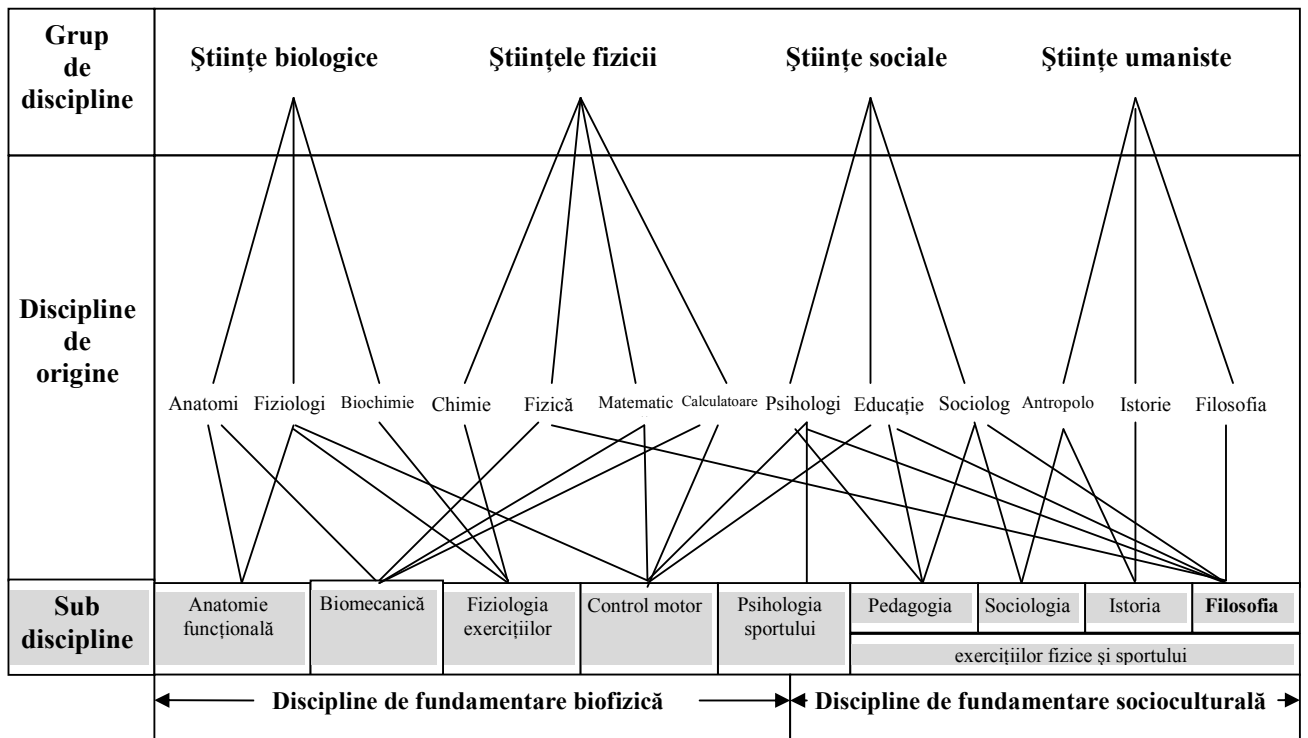


Figura 2. Având în vedere caracteristicile cercetării din domeniul motricității umane putem să afirmăm că un posibil concept de structurare a cunoștințelor poate fi cel propus de către Abernethy B. și col. în lucrarea *The Biophysical Foundation of Human Movement*.

Sporirea și diversificarea cunoștințelor teoretice a dus la necesitatea desprinderii unor dintre ele și constituirea unor discipline de sine stătătoare. Așa a apărut *Metodica educației fizice școlare* - un domeniu de însemnătate socială deosebită – sau teoriile și metodicile unor discipline sau ramuri sportive. Acumularea în continuare de noi cunoștințe a determinat diferențierea cunoașterii în noi discipline științifice, cu grad mai mare sau mai mic de generalizare, cu caracter tehnic sau în legătură cu științele sociale sau pedagogia. Acest sistem de discipline denumit *Știința educației fizice și sportului* reunește cunoștințe științifice din domeniul educației fizice și sportului, discipline a căror finalitate vizează perfecționarea ființei umane din punct de vedere motric.

Aceste discipline sunt în strânsă legătură unele cu altele, generalizările dintr-una răsfrângându-se asupra celorlalte, dar păstrându-și fiecare o anumită independență. Dintre toate disciplinele *Teoria și metodică educației fizice și sportului* prezintă gradul cel mai mare de generalizare, orientând întreaga activitate teoretică și practică a domeniului.

1.5. Izvoarele Teoriei și metodicii educației fizice și sportului

Orice disciplină științifică își are sursele sale de informații, locurile de unde provin cunoștințele teoretice ale domeniului. Acestea sunt *practica instructiv-educativă și moștenirea atât teoretică, cât și practică*.

Practica instructiv-educativă este principalul izvor al teoriei educației fizice și sportului. Sprijinindu-se pe ea și generalizând experiența celor implicați – sportivi, cadre organizatorice și pedagogice – teoria elaborează principii, mijloace, metode, forme de organizare în concordanță cu cerințele mereu în creștere ale practicii. Între teorie și practică există o multitudine de legături și de contradicții.

Există în permanență o dorință din partea sportivilor și a pedagogilor de creștere a performanțelor. În acest scop ei găsesc soluții și drumuri pentru rezolvarea unor situații practice ivite. Ne găsim astfel în situația că practica devansează teoria, însă

aceasta va trebui să explice aspectele manifestate și să le fundamenteze din punct de vedere științific.

Teoria nu trebuie înțeleasă numai ca o generalizare a practicii. Deseori ea emite noi ipoteze, pe baza datelor proprii sau din alte științe, date pe care practica nu le aplică corespunzător.

În orice domeniu de activitate este imperios necesară fundamentarea din punct de vedere științific a activității practice, singura cale care va asigura progresul. De aceea cei implicați în activitatea respectivă trebuie să acorde atenția necesară teoriei domeniului respectiv, cea care găsește răspunsurile potrivite la întrebările pe care ni le punem la un moment dat.

Un alt izvor al teoriei educației fizice și sportului îl constituie *moștenirea teoretică și practică*. În toate țările experiența teoretică și practică, acumulată de-a lungul anilor a fost valorificată critic, contribuindu-se în acest fel la îmbogățirea teoriei și la eficientizarea ei. Ideile progresiste ale trecutului își găsesc un loc justificat și cadrul teoriei actuale a domeniului. În permanență ideile valoroase din trecut pot să fie valorificate la un moment dat. Valorificarea critică a moștenirii trecutului presupune preluarea de către teorie educației fizice și sportului a ideilor și activităților care corespund scopurilor și sarcinilor de moment, dar evitându-se ceea ce ar putea constitui o piedică în manifestarea practicii.

1.6. Metodele de cercetare științifică ale Teoriei și metodicii educației fizice și sportului

Noțiunea de metodă este definită drept „*mod organizat, sistematic de lucru*”³. Obținerea de cunoștințe necesare domeniului, realizarea funcțiilor de generalizare a experienței curente și prospectarea pe noi trepte a efectelor educației fizice și sportului, impun folosirea unor metode de cercetare științifică. Acestea pot fi regăsite și în alte științe, dar au fost adaptate la specificul domeniului prin conținut și tehnica folosirii lor.

De cele mai multe ori, datorită complexității aspectelor incluse în activitățile de educație fizică și sport, este necesară efectuarea cercetării în echipă, alături de specialiști din educație fizică și sport fiind prezenți psihologi, fiziologi, biochimisti, informaticieni, ingineri, sociologi etc.

³ Mic dicționar enciclopedic, Editura științifică și enciclopedică, București, 1978, p.

Metodele de cercetare științifică utilizate de TMEFS sunt numeroase, de aceea apare necesitatea de clasificare a acestora în funcție de anumite criterii. Teoreticienii domeniului au clasificat diferit aceste metode. Dintre cele mai importante criterii amintim:

Dar, indiferent de locul în care includem o metodă de cercetare, în final modul de desfășurare a cercetării printr-o metodă este același, indiferent că ea este inclusă într-un criteriu sau altul

Prezentăm în continuare pe cele mai importante metode de cercetare utilizate de *Teoria educației fizice și sportului*.

Metoda istorică presupune evidențierea condițiilor și modalităților care au determinat evoluția fenomenelor cercetate, determinând stocarea materialului informațional în sens descriptiv și prospectiv pentru noi investigații. Cunoașterea fenomenului cercetat din punct de vedere evolutiv și a semnificațiilor sale în diferite perioade istorice presupune aprofundarea obiectului cercetării în scopul măririi valorii culturale a domeniului educației fizice și sportului.

Metoda observației este una dintre cele mai vechi metode ale cunoașterii, ea permițând studierea multilaterală a unui aspect al procesului instructiv-educativ. Presupune urmărirea fenomenului în cauză fără intervenție din partea cercetătorului în direcția organizării sau desfășurării aspectului pe care-l analizează. Pentru ca această metodă să fie eficientă este necesară raportarea fenomenului la complexitatea factorilor incluși în evoluția lui. Cercetătorul trebuie să-și noteze toate datele pe care le surprinde ca având legătură cu fenomenul cercetat, multitudinea datelor putând determina tragerea de concluzii eficiente.

Observarea presupune nu numai descrierea aspectului urmărit, ci și interpretarea informațiilor obținute în vederea exprimării unor concluzii legate de aspectul cercetat. Aceasta implică din partea cercetătorului maximă obiectivitate, atât în timpul culegerii de date, cât și în interpretarea lor.

Un exemplu de aplicare a metodei observației în educație fizică și sport este efectuarea înregistrărilor în diferite discipline sportive, mai ales în jocurile sportive. Pentru ca eficiența să fie crescută cercetătorii înregistrează datele în fișe de înregistrare anume concepute, în concordanță cu scopul urmărit.

Metoda experimentului, considerată una dintre cele mai utilizate metode din domeniul educației fizice și sportului, este folosită mai ales pentru verificarea unor ipoteze ce pot duce la ameliorarea muncii instructiv-educative.

De multe ori experimentul este considerat o prelungire a metodei observației, dar spre deosebire de aceasta cercetătorul intervine prin selecționarea mijloacelor, prin măsuri organizatorice impuse din necesitatea verificării ipotezei enunțate la început.

Uneori experimentul presupune prezența grupei de experiment și a celei martor (de control), diferențierea rezultatelor obținute la cele două grupe confirmând sau infirmând ipoteza enunțată la început.

Este important ca atunci când se desfășoară un experiment cerințele curente ale procesului instructiv-educativ să fie respectate, sportivii sau elevii efectuând cu regularitate parcurgerea probelor de control sau participarea la competiții

Metoda măsurării randamentului subiecților este folosită pentru determinarea relației dintre conținutul pregătirii și eficiența acesteia raportate la obiectivele planificate. Sunt utilizate mai multe procedee cum ar fi adaptarea funcțiilor organismului la efortul solicitat de activitatea depusă, capacitatea de reacție a sistemului nervos la stimuli diferiți, modificările biochimice apărute în urma efortului depus, randamentul la trecerea unor norme de control etc.

Metoda documentării sau studierii bibliografiei și a publicațiilor de specialitate dă posibilitate cercetătorului să culeagă informații în legătura cu fenomenul cercetat, să ia legătura cu preocupări similare a unor specialiști din domeniu, să aprofundeze tema pe care o cercetează. Abordarea unei teme de cercetare presupune documentare amplă, consultarea, dacă este posibil, a cât mai multor scrieri cu privire la fenomenul cercetat.

De multe ori este necesară abordarea problemei respective și din alte unghiuri, de aceea este necesară consultarea datelor și din unele științe conexe, care pot să aibă legătură cu fenomenul studiat

Metoda studierii documentelor referitoare la planificarea și aprecierea pregătirii subiecților este considerată o altă posibilitate de investigare a procesului instructiv-educativ. Documentele de planificare ale profesorilor și antrenorilor, jurnalele de antrenament ale sportivilor, planurile de muncă sunt considerate surse importante de

informații care pot să ducă la o mai bună cunoaștere a fenomenelor studiate, la ameliorarea rezultatelor.

Metodele anchetei sunt folosite pentru aflarea opiniilor, motivelor, intereselor sau opțiunile diferitelor categorii de subiecți cu privire la fenomenul investigat. Dintre metodele anchetei amintim: a) metoda convorbirilor, b) metoda chestionarelor și c) metoda interviurilor.

- a) Metoda convorbirilor implică discuții purtate de cercetător cu pedagogi și conducători din educație fizică și sport, cu arbitrii, sportivi, elevi și alte persoane implicate în aceste activități. Aceste discuții reprezintă un schimb de opinii ce pot contribui la conturarea unor constatări sau verificări ale unor ipoteze de lucru.
- b) Metoda chestionarului presupune elaborarea de către cercetători a unor întrebări la care subiecții trebuie să răspundă, experiența acestora putând aduce precizări în legătură cu tema cercetată. Chestionarele cuprind o succesiune de întrebări adresate în scris, la care subiecții trebuie să răspundă tot în scris. De regulă această metodă este asociată cu alte metode de cercetare, de regulă metode de prelucrare și interpretare a datelor.
- c) Metoda interviului este folosită în vederea sondării opiniei uneia sau mai multor persoane cu competență în domeniul cercetat. Pe baza informațiilor obținute cercetătorul adună date în vederea sprijinirii ipotezelor și stabilirii tehnicilor ce urmează a fi utilizate.

Metodele anchetei sunt folosite pentru cunoașterea opiniei și atitudinii unui număr mare de persoane față de problema cercetată. În urma cunoașterii rezultatelor obținute ca urmare a prelucrării răspunsurilor primite cercetătorul va cunoaște poziția specialiștilor față de tema studiată, care este opinia publică sau opțiunea față de anumite activități etc. Deși este foarte utilă această metodă prezintă și dezavantaje referitoare la gradul de subiectivism al respondenților față de întrebările propuse.

Metoda monografică este o metodă care își găsește utilitatea atunci când sunt studiate teme referitoare la dezvoltarea educației fizice și sportului în anumite unități (școli, cluburi și asociații sportive), localități, județe sau țări. Monografia poate include

istoricul dezvoltării educației fizice și sportului în raza teritorială respectivă, a unei discipline sau ramuri sportive, formele de practicare a exercițiilor fizice, nivelul dezvoltării fizice la anumite categorii ale populației, baza materială etc. Metoda monografică are un caracter sociologic, aspect important în organizarea a educației fizice și sportului în scopuri sociale.

Metoda testelor presupune folosirea unor probe în determinarea aptitudinilor subiecților pentru diferite activități din domeniul educației fizice și sportului. Examenul de admitere la facultățile de profil educație fizică și sport este un exemplu de utilizare a metodei testelor, dându-se posibilitatea de a fi selecționați cei care dovedesc că au aptitudini motrice pentru o astfel de profesie.

Metoda statistică presupune folosirea de către cercetător a funcțiilor statistice pentru prelucrarea și sistematizarea datelor adunate în legătură cu fenomenul studiat. Statistica matematică dă posibilitatea de a se determina valorile medii, abaterile de la aceste valori, relațiile ce se pot stabili între diferitele genuri de date, frecvența datelor în problema investigată etc. Pot fi întocmite tabele care să grupeze într-un anumit fel datele, dar și diferite grafice (sub formă de curbe, cercuri, diagrame, coloane etc.) pentru prezentarea lor cât mai sugestivă.

CAPITOLUL 2.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL - ACTIVITĂȚI SOCIALE

2.1. Originea educației fizice și sportului

- la început practicarea exercițiilor fizice era legată de viața materială, apoi elementele educației fizice și sportului se desprind de viața economică, căpătând o anumită independență;
- ed. fizică și sportul iau un caracter mai complex pe măsura trecerii de la o etapă inferioară la una superioară;
- apariția claselor sociale determină caracterul de clasă al educației. fizice;
- originea educației. fizice nu este rezultatul unor necesități spontane; apariția exercițiilor fizice nu poate fi legată în primul rând de anumiți factori biologici, nefiind determinată de unele instincte, negându-se astfel caracterul social;
- originea educației fizice și sportului trebuie legată de interacțiunea și interinfluența dintre acestea și alte fenomene sociale ca: politica, religia, știința etc.

2.2. Esența educației fizice și sportului ca activități sociale

- Esența educației fizice și sportului = ceea ce le face deosebite de celelalte fenomene ale vieții sociale – urmăresc perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor;
- Educația fizică are un caracter biologic, dar acesta nu este unicul, ea are valențe sociale și cultural educative;
- Practicarea exercițiilor fizice sub forma educației fizice a fost și este determinată de necesități de ordin recreativ, de destindere și emulație;
- Dezvoltă simțul estetic.

2.3. Idealul educației fizice

Idealul reprezintă modelul prospectiv spre care trebuie să se îndrepte întreaga activitate teoretică și practică specifică. Idealul este determinat de comanda socială, de concepția factorilor de decizie pe plan național. Există legi, decrete guvernamentale, instrucțiuni și acte normative, care definesc concepția pe plan național. Aceste idei fundamentale sunt:

- educația fizică și sportul fac parte integrantă din măsurile privind dezvoltarea fizică armonioasă și menținerea sănătății populației țării;
- educația fizică și sportul se subordonează pregătirii pentru muncă și viață;
- includerea în practicarea exercițiilor fizice a tuturor categoriilor de cetățeni;
- afirmarea talentelor pentru reprezentare la nivelul exigențelor mondiale;
- petrecerea timpului liber a oamenilor prin practicarea exercițiilor fizice sub diferite forme;
- asigurarea unei conduceri unitare a fenomenului de practicare a exercițiilor fizice, pe fondul unei autonomii în plină afirmare;

2.4. Funcțiile educației fizice și sportului

Reprezintă destinațiile constante ale acestor activități, adică acele aspecte care s-au menținut, indiferent de formațiunea social economică la care ne referim, indiferent cum au evoluat în timp aceste activități. După Ion Șiclovan (Șiclovan, I., 1974) funcțiile educației fizice și sportului sunt următoarele:

1. *Funcția de perfecționare a dezvoltării fizice armonioase a oamenilor.* Creșterea capacității de muncă a oamenilor este condiționată de starea lor fizică, de dezvoltarea armonioasă a corpului, de menținerea caracteristicilor lui biologice. Randamentul în muncă este dependent de starea fizică a cetățenilor, de echilibrul din punct de vedere psihologic. Rolul educației fizice școlare este unanim recunoscut de specialiștii din domeniile educației și sănătății. Indicii armonioși ai dezvoltării fizice se formează încă din copilărie și trebuie păstrați până la vârstă înaintată. De aceea trebuie să se aloce un număr corespunzător de ore de educație fizică în curricula școlară. Sportul exercită o influență favorabilă asupra indicilor morfologici și fiziologici ai dezvoltării fizice la tânăra generație, contribuind la specializarea lor.

2. *Funcția dezvoltării capacității motrice a oamenilor*; Disponibilitatea de mișcare a oamenilor, manifestată prin numărul de priceperi și deprinderi motrice pe care ei le posedă, dar și prin gradul de manifestare al acestora cu indici crescuți ai calităților motrice, este, de asemenea, o condiție importantă în realizarea unei stări de bine. Stilul de viață sănătos influențează această stare, contribuind la creșterea randamentului în muncă, la reducerea factorilor de risc pentru sănătate.

3. *Funcția igienică (de păstrare a sănătății) sau sanogenetică*; Rolul acestei funcții a fost evidențiată încă din antichitate. Înțelepții acestor vremuri au militat pentru o viață sănătoasă, exercițiile fizice fiind nelipsite din activitățile zilnice. Funcțiile aparatelor și sistemelor corpului omenesc sunt ameliorate ca urmare a practicării exercițiilor fizice. Ele vor asigura echilibrul fizic și psihologic de care oamenii au atâta nevoie. În zilele noastre această funcție este mult mai evidentă, datorită comodităților pe care societatea modernă le oferă, inactivitatea fizică fiind semnalată într-un procent tot mai mare la toate categoriile de cetățeni, în mod deosebit în rândul tinerilor. Sănătatea nu reprezintă doar lipsa bolii, ci este o stare complexă, care include echilibru din toate punctele de vedere.

4. *Funcția educativă*; Educația fizică este o latură a educației, dezvoltarea personalității oamenilor fiind influențată în mare măsură de practicarea exercițiilor fizice sub toate formele. Ea exercită influență și asupra celorlalte laturi ale educației, completându-le și sporindu-le efectul. Legăturile educației fizice cu educația intelectuală, cu educația estetică, cu cea profesională și morală sunt unanim recunoscute, o educație completă impunând prezența exercițiilor fizice în sistemul educativ al unei țări.

5. *Funcția recreativă*; Un stil de viață echilibrat implică prezența activităților recreative la toate categoriile de populație. Timpul liber al oamenilor trebuie să includă activități de destindere, mai ales după o zi muncă intensă, iar printre aceste activități trebuie să se regăsească și activitățile fizice. Prezența acestora a impus apariția în domeniul educației fizice și sportului a unor profesii legate direct de recreere,

6. *Funcția de emulație*. Prin specificul lor, educația fizică și sportul oferă posibilitatea de întrecere, de competiție. Exercițiile fizice au constituit totdeauna o provocare, atât pentru autodepășire, cât și pentru învingerea unui adversar. Emulația, specifică jocului, se regăsește în toate formele de practicare a exercițiilor fizice. Această funcție contribuie la dezvoltarea spiritului competitiv, la creșterea drinței de autodepășire și de învingere a adversarului, respectând însă limitele regulamentelor, în spiritul corectitudinii, al fairplay-ului.

După A. Dragnea și colaboratorii funcțiile educației fizice și sportului pot fi sintetizate conform tabelului de mai jos.

Tabel nr. 1. Funcțiile educației fizice și sportului după A.Dragnea și colaboratorii

Funcțiile educației fizice și sportului (trunchi comun)	Funcțiile educației fizice	Funcțiile sportului
În planul sănătății	Funcția de îmbunătățire a stării de sănătate și de optimizare a potențialului biologic	Funcția de maximizare a potențialului biologic, conform cerințelor ramurii de sport, și de reducere a efectelor efortului unilateral sau excesiv
În planul capacității de mișcare	Funcția de dezvoltare psihomotrică și de perfecționare a capacității motrice	Funcția de dezvoltare a capacității de performanță
În plan psicho-social	Funcția de dezvoltare a calităților intelectuale, morale, volitive Funcția de socializare	Funcția de conturare (perfecționare) a profilului psihic specific unei probe, ramuri de sport, funcția agnostică, funcția de excelență
În plan cultural	Funcția de transmitere a valorilor spirituale, materiale, de reflectare a activităților de practicare a exercițiilor fizice ca acte culturale, funcția de dezvoltare a calităților estetice (corporeale și de mișcare)	Funcția de transmitere a tradițiilor, a „riturilor”, a valorilor morale (fair-play), funcția de valorizare a rezultatelor științei domeniului, funcția de spectacol a ramurilor de sport (aflate la granița cu arta), funcția de simbol a idealului sportiv olimpic
În plan economic și recreativ	Funcția de ameliorare a randamentului profesional, a randamentului școlar, funcția de petrecere în mod organizat, plăcut, a timpului liber, funcția de susținere a integrării profesionale	Funcții legate de următoarele aspecte: domeniul de investiții, crearea de locuri de muncă, dezvoltarea unei „industrii a sportului” – tehnologie, echipamente

*) A. Dragnea și colaboratorii (2006)

2.5. Incluziunea (Includerea)

Educația fizică și sportul sunt activități cu un profund caracter social. Unul dintre cele mai importante aspecte ale vieții moderne este acela al includerii persoanelor cu dizabilități în colectivitățile cu persoane obișnuite. Incluziunea în lecțiile de educație fizică, în general în activitățile de practicare a exercițiilor fizice, a persoanelor cu dizabilități este benefică pentru întreaga societate, este un important factor educativ. Școlile trebuie să preia rolul de promotor în diseminarea mesajului de înțelegere și acceptare a drepturilor persoanelor cu dizabilități, ajutând la înlăturarea prejudecăților, a fricii și concepțiilor eronate, și sprijinind eforturile întregii comunități. Trebuie utilizate resursele educaționale care să ajute elevii, toate persoanele, să își dezvolte simțul individualității în relație cu problemele dizabilității, atât lor cât și celor din jur, și să îi ajute să recunoască diferențele într-un mod pozitiv.

Educația inclusivă se bazează pe principiile participării depline și a egalității. Educația joacă un rol deosebit în definirea unui viitor pentru toți, atât din punct de

vedere personal, cât și profesional și social. Sistemul educational trebuie să fie locul cel mai important în care să se asigure dezvoltarea personală și includerea socială, care le vor permite copiilor și tinerilor cu handicap să devină cât mai independenți. Sistemul educațional reprezintă primul pas către societatea inclusivă, iar lecțiile de educație fizică și activitățile de practicare a exercițiilor fizice o poartă deschisă spre spre toți membri comunităților.

Incluziunea presupune o abordare largă a resurselor profesorului de educație fizică în școala primară, gimnazială, liceală și specială pentru a ajuta încadrarea copiilor cu dizabilități în toată aria curriculară a educației fizice. Scopul este de a stimula profesorii cu sugestiile strategiei de includere în procesul propriu de predare.

Beneficiile incluziei sunt pentru toți – copii cu dizabilități, copii fără dizabilități și profesori. Este bună pentru copii cu dizabilități pentru că educația fizică este importantă pentru sănătate și încredere în forțele proprii. Beneficiile pentru profesori - să fie capabili pentru aplicarea metodelor incluziunii în orice abilitate combinată de predare. Copiii fără dizabilități câștigă în termeni de cetățenie și o mai bună înțelegere a ceea ce poate realiza prin practicarea exercițiilor fizice.

Abordarea inclusivă în lecțiile de educație fizică presupune respectarea de către profesori a următoarelor trei principii:

- Principiul 1. Aranjarea corespunzătoare a provocărilor de învățare în lecțiile de educație fizică, astfel încât fiecare copil să aibă posibilitatea unei experiențe de succes și să predea la standarde cât mai înalte posibil.
- Principiul 2: Să răspundă la diverse nevoi ale copilului având speranțe mari asupra a ceea ce trebuie predat pentru fiecare copil și să se planifice predarea pt ca toți copiii să ia parte la lecții deplin
- Principiul 3. Evitarea eventualelor bariere în învățare și evaluare prin includerea copiilor cu nevoi și dizabilități. Ajutorul pentru copii este, de obicei, o problemă de diferențiere de sarcini, echipament și planificare a timpului suficient pentru ca sarcina să fie îndeplinită

Beneficiile sunt mai mari dacă valorile înalte sunt plasate în educația fizică și sportul școlar. Conducătorii de școli trebuie să crească numărul de oportunități oferite copiilor de a lua parte la activități potrivite. Ei trebuie să îmbunătățească calitatea, planificarea și evaluarea profesorilor.

Conducătorii de unități trebuie să dea posibilitatea tuturor copiilor să se sngajeze în activități fizice planificate în mod regulat și în permanență. Succesul poate fi măsurat prin nivel înalt de participare, succese și realizări ale tuturor copiilor din școală.

Spectrul incluziunii dă posibilitatea profesorilor să răspundă diverselor nevoi de învățare ale copiilor, promovând 5 căi diferite, chiar complementare, căi de includere a copiilor cu dizabilități în lecțiile de educație fizică. Incluziunea poate fi realizată prin schimbarea mediului activității, sau a metodelor, a drumului (căilor) prin care ea este prezentă. Promovarea incluziunii se face prin adaptări, modificări sau separări ale activităților sau a abordării învățării. În multe lecții, profesorii folosesc mai mult decât o abordare, pentru a fi siguri că toți copii sunt incluși în lecții.

1. Activitățile deschise implică pentru toți copii aceleași sarcini, folosind modificări minime sau fără modificări.
 - Incluziunea este o activitate deschisă unde copiii participă în funcție de posibilitățile lor.
 - Incălzirea dă posibilitatea de a efectua exerciții de stretching și de ridicare a pulsului.
 - Profesorul ajută la efectuarea exercițiilor de stretching și de echilibru.
 - Individualizarea trebuie să fie făcută cu concursul kinetoterapeutului.
2. Activitățile modificate - presupun schimbări făcute astfel ca sarcinile tuturor copiilor să fie incluse și să poată participa la un nivel apropiat posibilităților lor. Modificările pot fi făcute la echipament, spațiu, reguli, viteză de execuție, interacțiune și/sau poziții.
3. Activități paralele – Fiecare joacă aceleși joc, dar diferite grupuri joacă jocul pe căi (drumuri) diferite, în concordanță cu posibilitățile lor.
4. Activități sportive pentru dizabilități – presupune activități adaptate ca volei din șezând, golball etc. Au fost dezvoltate sau modificate unele sporturi specific diferitelor nevoi. Pot participa la aceste activități adaptate și copii fără dizabilități.
5. Activități separate – Ocazional, poate fi indicat pentru cazuri individuale, să se joace separat de restul clasei sau de persoane cu dizabilități, chiar și în cazul de probe adaptate. Aceasta nu trebuie însă să ducă la excludere.

2.6. Olimpismul

Jocurile Olimpice

Timp de 12 veacuri Olimpia a constituit, o formă a culturii grecești, simbolul vieții grecești. Civilizațiile antice au avut un lăcaș care le caracteriza: Egiptul - piramidele, Israelul - Templul lui Solomon, Roma - Capitoliul, Grecia - Olimpia.

Olimpia era considerată lăcașul jocurilor, ea fiind o câmpie întinsă numită Altis (dumbrava sacră), unde fusese construit altarul zeiței Hera, în vecinătatea căreia s-au stabilit Jocurile Olimpice, la început cu caracter local. Dumbrava sacră Altis cuprindea un spațiu înconjurat de un zid al cărui punct central era altarul lui Zeus. Lângă el era Templul lui Zeus, care adăpostea statuia lui Zeus făcută de Fideas, considerată una din cele 7 minuni ale lumii. Lângă templu era măslinul sădit de Hercule, din ramurile căruia se făcea cununița învingătorilor. Mai existau și alte temple, precum și statui ale învingătorilor. Dincolo de zidurile Altisului erau gimnaziul, palestrele, hipodromul și stadionul, care putea găzdui aproximativ 40.000 de spectatori.

Jocurile Olimpice se țineau la fiecare 4 ani, aveau o durată de 5 zile, și începeau aproximativ la 27 iulie. Intervalul dintre 2 jocuri se numea Olimpiadă. Jocurile Olimpice au fost alese ca măsură a timpului: spre exemplu, lupta de la Termopile s-a dat în primul an al Olimpiadei 75 (anul 480 î.Ch.). Ele s-au ținut cu regularitate timp de 12 secole, începând cu anul 776 î.Ch. și până în anul 394 d.Ch. În intervalul de 1172 de ani s-au desfășurat 293 de Jocuri Olimpice. Nici o calamitate naturală sau confruntare politică nu au întrerupt șirul întrecerilor. Primul învingător al Jocurilor este *Korebos*, care în anul 776 î.Ch. câștigă premiul pentru alergare, numele lui fiind scris pe tabla de onoare. De atunci așa se va proceda cu învingătorii.

Admiterea la întrecerile olimpice se făcea după reguli stricte, iar pregătirea se realiza printr-un antrenament lung și îndârjit. Criteriile de selecție erau de ordin: etnic, social, moral și tehnic. Numai bărbații aveau dreptul de participare, femeile nefiind admise nici măcar ca și spectatoare. De asemenea, puteau participa numai cetățeni liberi. Celor care încălcau condițiile de admitere li se aplicau amenzi și pedepse severe.

Concurenții erau numiți *atleți*. După admiterea la întreceri erau supuși unui regim igienic și de antrenament sever, sub conducerea gimnaștilor, timp de 10 luni. Ultima lună era petrecută în orașul vecin Elis, concurenții fiind supuși unor examene pentru repartizarea pe categorii de vârstă și putere.

Începutul Jocurilor se făcea prin solemnități și ceremonialuri, după care debutau probele agonistice. Conducerea jocurilor era încredințată unor magistrați numiți *helanodikis*, care răspundeau de organizarea serbărilor, conducerea jocurilor, judecarea rezultatelor, decernarea premiilor, administrarea cetății și poliția jocurilor. Ei aveau în subordine un număr mare de funcționari. Conducătorii tehnici ai jocurilor de întrecere purtau numele de *agonotheți*.

Programul întrecerilor era următorul:

- ziua 1 - procesiunea concurenților și depunerea jurămintelor în altarul lui Zeus;
- zilele a 2-a, a 3-a și a 4-a erau alocate întrecerilor propriu zise, care se desfășurau conform tragerii la sorți a ordinii în întreceri și constituirii perechilor de luptă. Se începea cu pentatlonul, alergări,

sărituri, aruncări, luptă, pugilat, pancrațiu, alergarea hoplitodromilor. Se continua pe hipodrom, prin cursele de cai și care. Succesiunea probelor a suferit modificări de-a lungul anilor. Arbitri vegheau asupra corectitudinii desfășurării întrecerilor. Erau aplicate pedepse severe și în caz de mituire a adversarilor. La sfârșitul fiecărei întreceri se dădea o ramură de măslin învingătorului, ca semn provizoriu al victoriei.

- ziua a 5-a era dedicată încoronării învingătorilor. Premiile se dădeau în Altis după o ceremonie sobră. Învingătorii erau declarați *olimpionikes* și ridicați la rangul de semizei. Răsplata era completată cu alte daruri, pe care le primeau la întoarcerea la cetățile de baștină. Aici erau primiți cu mare fast, intrarea în cetate făcându-se printr-o spărtură în zidul cetății, care simboliza cucerirea cetății de către învingător. Dintre iluștri olimpionikes amintim pe Milon din Crotona, Xenofon Corintianul și Teagene. Învingătorii la mai multe ediții ale jocurilor erau numiți *periodonikes*.

Dintre celelalte jocuri de întrecere, la fel de importante ca și Jocurile Olimpice amintim:

- *Jocurile nemeice* - care se desfășurau în legătură cu cultul morților. Numele vine de la orașul Nemeea. Ele se țineau din 2 în 2 ani, vara, în al doilea și al patrulea an al Olimpiadei. Întrecerile erau asemănătoare celor din Olimpia.

- *Jocurile istmice* - se desfășurau în Corint, primăvara în al doilea și al patrulea an al Olimpiadei. Erau dedicate lui Poseidon, Zeul mărilor, întrecerile fiind identice cu cele de la Olimpia, mai târziu adăugându-li-se și întreceri de muzică. Învingătorii primeau coroane de pin.

- *Jocurile pitice* - se țineau la Delfi, în cinstea lui Apollo. La început erau numai întreceri muzicale, fiind cele mai importante după Jocurile Olimpice. Se desfășurau din 8 în 8 ani, toamna în cel de-al 3-lea an al Olimpiadei.

- *Jocurile panateniene* - erau jocuri locale ce se desfășurau în Atena, fiind întemeiate de către Pisistrat. Se disputau din 4 în 4 ani, în cel de-al 3-lea an al Olimpiadei. La început au fost numai întreceri de poezie, cântec și muzică, apoi s-au adăugat și cele gimnastice, dansuri pirice, curse ale lampadoforilor, concursuri de frumusețe corporală.

Influențele romane și decăderea jocurilor. Prăbușirea Olimpiei

Devierea vieții romane a fost criticată de către multe personalități ale vremii, determinându-l pe împăratul *Honorius* să suspende luptele gladiatorilor în anul 404 d.Ch. În aceleași timp se constată o amplă mișcare de înviorare a gimnasticii grecești. Retorul *Quintilian* imaginează un sistem educațional în care gimnastica are un rol important, iar poetul Juvenal, în Satira I, se exprima:

“*Optandum est ut sit mens sana in corpore sano*” (Este de dorit să fie o minte sănătoasă într-un corp sănătos).

Alături de mișcarea pentru reînvierea gimnasticii grecești asistăm și la una de reînviere a jocurilor periodice, după modelul Jocurilor Olimpice. Așa au fost încercările lui *August* de a înființa *Jocurile actice*, ale lui *Neron*⁴ a jocurilor *Neuronica*, și ale lui *Domitian*⁵ a jocurilor cincinale *Agon Capitolinus*. Deși aceste jocuri erau însoțite de mare fast și de premii consistente, ele nu erau pe gustul unui public obișnuit cu spectacole sângeroase.

Sub împăratul *Adrian*⁶ se încearcă o înviere a Olimpiei inaugurându-se o etapă nouă de construcții. Dar această perioadă de înviere a olimpismului este trecătoare, jocurile își pierd din interes, iar atleții profesioniști sunt ironizați tot mai mult. Ultimul olimpic al cărui nume s-a păstrat înscris pe placa de onoare este cel al unui persan din Armenia, *Varazdatos*, el câștigând pugilatul la jocurile din anul 384 d.Ch. În anul 392 au loc ultimele întreceri, pentru ca în anul 394 împăratul *Teodosiu I* să decreteze desființarea Jocurilor Olimpice, datorită temerilor lui ca la aceste întreceri se va produce o mișcare de desprindere a Greciei din imperiu. Datorită catastrofelor care se țin lanț o mare parte a templelor și edificiilor au de suferit, iar vizigoții pradă Olimpia în timpul năvălirilor. În anul 426 împăratul *Teodosiu al II-lea* ordonă incendierea “templor păgâne” și distrugerea lor, statuia lui Zeus este transportată în Bizanț, unde i se pierde urma, posibil într-un incendiu.

Valurile următoare de invazii, cutremurul din secolul al VI-lea care au dus la dărâmarea majorității construcțiilor din Olimpia și inundațiile succesive, au făcut ca Olimpia să dispară timp de 15 secole până în secolul al XIX-lea, când ruinele templelor au fost readuse la lumină în urma unor săpături arheologice.

Jocurile Olimpice Moderne

Sportul a cunoscut o dezvoltare rapidă la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul celui de-al XX-lea secol. Dar succesul sportului a creat și multe reacții dușmănoase, ajungându-se la critici care-i neagă orice valoare educativă. Se ajunge la criticarea sportului chiar de către persoane din câmpul educației fizice. Se critica în mod special goana după record, ceea ce determina eforturi peste puțința de randament, cauzând uzura exagerată a organismului uman. Exercițiul fizic nu mai poate fi considerat în această situație un mijloc, ci un scop. Se ajunge la specializări înguste într-un anumit gen de exerciții. Profesionismul în sport ar avea consecințe grave din punct de vedere moral și social.

Adversarii sportului din afara câmpului educației fizice scot în evidența antagonismul care ar exista între cultura fizicului și a intelectului, și canalizarea activității tineretului spre cultura fizică. După ei, sportul ar fi incompatibil cu cultura intelectuală.

⁴ *Neron*, împărat roman care a domnit între 54 - 68 d.Ch., vestit pentru cruzimea sa

⁵ *Domitian*, împărat roman care a domnit între anii 81 - 96, purtând războaie și cu dacii

⁶ *Adrian*, împărat roman, fiul adoptiv al lui Traian, care a domnit între 117 - 138 d.Ch., a inițiat numeroase reforme administrative.

Criticile pornite din ambele tabere privesc însă numai aspectul exagerat și latura deformată a activității sportive. Exemple din istorie și viața actuală, ca și cercetările științifice, dovedesc că nu există contradicție între funcțiile materiale ale trupului și elaborarea gândirii, iar sportul are și o importanta valoare educativă.

Reînvierea olimpismului

Cu toate criticile aduse sportului, acesta își continuă drumul său. Se trece la etapa întrecerilor internaționale, inaugurată de întâlnirea de rugbi din anul 1893 dintre o echipă franceză și una engleză de la Londra. În anii următori, aceste întâlniri sunt reluate constituind începuturile vieții sportive internaționale, lansându-se ideea reînvierii olimpismului grecesc, a *neoolimpismului*. *Pierre de Coubertin* (1863 - 1937) este realizatorul acestei idei, om cultivat, cu preocupări în domeniul sociologiei și al educației. El vede în sport o posibilitate de a strânge legăturile dintre state și de ridicare a barierelor ce le pot desparte.

Descoperirile arheologice din 1875 - 1881 efectuate de *Ernst Curtius*, care după 15 secole au scos la iveală ruinele Olimpiei, au lansat ideea reînvierii olimpismului. Coubertin a prezentat în public această idee în 1892, la o conferință pe care a ținut-o la Sorbona. La *Congresul internațional al asociațiilor sportive din lumea întreagă*, de la Paris din 1894, s-a hotărât restabilirea Jocurilor Olimpice, care de la această dată deveneau întreceri periodice internaționale. Din 4 în 4 ani sportivii din țările lumii se vor întâlni spre a se întrece în diferite orașe ale lumii. Vor participa numai sportivi amatori, iar recompensele se vor da numai în premii de onoare, nu în bani. Organizarea întrecerilor va fi încredințată unui *Comitet internațional olimpic (CIO)*.

În 1896, la Athena, este fixată prima ediție a Jocurilor Olimpice moderne, care se desfășura de la 5 la 15 aprilie. Ediția a doua, se ține la Paris, în 1900, cu ocazia Expoziției Universale. De atunci, cu regularitate, din 4 în 4 ani, s-au ținut ediții ale Jocurilor Olimpice, excepție făcând anii 1916, când din cauza primului război mondial ediția de la Berlin nu se ține, precum și edițiile din 1940 de la Tokio și cea din 1944 de la Helsinki datorită celui de-al II-lea război mondial.

În concepția baronului Pierre de Coubertin, reluarea Jocurilor Olimpice nu era motivată de câștigarea medalilor sau doborârea recordurilor, de delectarea publicului spectator, de canalizarea sportivilor spre profesionism sau de a demonstra superioritatea sau inferioritatea unui sistem politic, ci numai și numai de scopul nobil de a dezvolta sănătatea la tinerii de ambele sexe, de a-i face să fie mai buni, mai apropiați, mai prieteni, cu o cât mai mare personalitate. Avea în vedere formarea principiilor de loialitate și bună camaraderie, de stimulare a artelor și literaturii prin organizarea de expoziții, prin tipărirea și difuzarea pe scară largă a operelor închinat exercițiului fizic și sportului.

Pierre de Coubertin, în filozofia lui, susținea că amatorismul este opus profesionismului, respectiv profiturilor materiale, că întrecerile internaționale, sportul în general, trebuie să fie un divertisment și nu expresia unui interes material, și că atașamentul la aceste idealuri reprezintă el însuși o recompensă. Pe primul loc figura și ideea creării unui spirit de prietenie internațională și de bună înțelegere pentru menținerea păcii și fericirea lumii.

În esența, conceptul olimpismului, elaborat de baronul Pierre de Coubertin, avea în vedere, printre altele, următoarele:

1. Dezvoltarea ființei umane, echilibrată din punct de vedere fizic și spiritual;
2. Promovarea unor relații de "sportivitate" (de fair-play) față de adversar pe terenul de sport, față de arbitrii și spectatori;
3. Eliberarea conștiinței sportivului de condiționarea câștigurilor materiale;
4. Formarea unei atitudini morale demne, un model în viața socială;
5. Afirmarea spiritului universalității umane, stabilirea unor relații de respect și prietenie între oamenii de pretutindeni, indiferent de religie, sex, culoare sau gândire politică, în vederea consolidării păcii și bune înțelegeri între națiuni.

Mișcarea Olimpică, olimpismul în complexitatea sa, au fost elementele care l-au atras și cucerit pe Pierre de Coubertin în dorința de a sluji cât mai bine idealurilor sportive pentru tânăra generație de pe toate continentele.

În statutul și regulile olimpice, conceput și redactat de baronul Pierre de Coubertin, se spune printre altele: "*scopul mișcării olimpice este de a promova în rândurile tineretului dezvoltarea calităților fizice și morale, care sunt baza sportului amator, de a reuni din patru în patru ani sportivii lumii la un mare festival al sportului, trezind respectul și bunăvoința internațională, contribuind astfel la realizarea unei lumi mai bune și mai pașnice*".

Pe parcursul evoluției lor Jocurile Olimpice cunosc o impetuoasă dezvoltare de la ediție la ediție prin numărul de țări participante, de sportivi și de discipline sportive. Începând cu 1924, se vor organiza și Jocuri Olimpice de iarnă, desfășurându-se în iarna anului olimpic, iar mai târziu în cel de-al doilea an al perioadei dintre două ediții succesive. Jocurile Olimpice de vară s-au desfășurat după cum urmează:

Ediția I	1896 - Atena, Grecia;
Ediția II	1900 - Paris, Franța;
Ediția III	1904 - Saint-Louis, SUA;
Ediția IV	1908 - Londra, Anglia;
Ediția V	1912 - Stockholm, Suedia;
Ediția VI	1916 - anulată - Berlin, Germania;
Ediția VII	1920 - Anvers, Belgia;
Ediția VIII	1924 - Paris, Franța;
Ediția IX	1928 - Amsterdam, Olanda;
Ediția X	1932 - Los Angeles, SUA;
Ediția XI	1936 - Berlin, Germania;
Ediția XII	1940 - anulată - Tokio, Japonia;
Ediția XIII	1944 - anulată - Helsinki, Finlanda;
Ediția XIV	1948 - Londra, Anglia;
Ediția XV	1952 - Helsinki, Finlanda;
Ediția XVI	1956 - Melbourne, Australia;
Ediția XVII	1960 - Roma, Italia;
Ediția XVIII	1964 - Tokio, Japonia;
Ediția XIX	1968 - Mexico, Mexic;
Ediția XX	1972 - Munchen, Germania;
Ediția XXI	1976 - Montreal, Canada;

Ediția XXII	1980 - Moscova, Uniunea Sovietică;
Ediția XXIII	1984 - Los Angeles, SUA;
Ediția XIV	1988 - Seul, Coreea de Sud;
Ediția XXV	1992 - Barcelona, Spania;
Ediția XXVI	1996 - Atlanta, SUA;
Ediția XXVII	2000 - Sidney, Australia
Ediția XXVIII	2004 – Atena, Grecia;
Ediția XXIX	2008 – Beijing, China;
Ediția XXX	2012 – Londra, Anglia.

Deviza olimpică este *CITIUS - ALTIUS - FORTIUS* (*mai repede, mai sus, mai puternic*), este creația unui prieten de-al lui Coubertin, *Henri Didon*, directorul gimnaziului din Arcueil, care a dedicat acest îndemn elevilor din cluburile pe care le anima.

Drapelul olimpic a fost conceput de către Pierre de Coubertin în 1913, adoptat în 1914 la Congresul C.I.O. de la Paris și arborat pentru prima dată la Jocurile Olimpice de la Anvers, din 1920. Are fond alb și în centru 5 cercuri înlănțuite: albastru, galben, negru, verde, roșu, reprezentând cele 5 continente reunite prin sport.

Flacăra olimpică este simbolul darului făcut de Prometeu pământenilor, purtată de la Olimpia până la stadionul ce găzduiește întrecerile, a apărut pentru prima dată la întrecerile de la Berlin din 1936, la propunerea lui Theodor Leward, președintele Comitetului de organizare și a publicistului și istoricului sportiv Carl Diem.

Imnul olimpic a fost intonat de la prima ediție din 1896, când un ansamblu coral a interpretat o cantată a poetului Kostis Palama, pe muzica compozitorului Spiru Samara. După o perioadă de întrerupere este reluat la Roma în 1960.

Festivități:

Suveranul, sau șeful statului gazdă inaugurează Jocurile Olimpice. După sosirea în tribuna oficială se intonează imnul țării gazdă. Începe defilarea statelor, în ordine alfabetică, cu drapelul național în frunte. Grecia defilează prima, iar țara gazdă ultima. În prezența sportivilor președintele comitetului de organizare îl prezintă pe președintele C.I.O. și îi cere să-l roage pe suveran sau șeful statului să deschidă jocurile. Acesta declară : *Proclam Jocurile Olimpice de la ... care celebrează cea de-a ... olimpiadă a erei moderne.*

Urmează imnul olimpic care însoțește înălțarea pe catarg a drapelului olimpic. Intră ultimul purtător al flăcării olimpice, care de obicei este un sportiv merituos al țării organizatoare. Se depune jurământul de către un sportiv și un arbitru.

Câștigătorii primesc medalii: se acordă medalii primilor 3 clasai.

La sfârșitul programului Jocurilor Olimpice are loc festivitatea de închidere, cu protocol de închidere și predare a steagului olimpic primarului orașului gazdă a Jocurilor Olimpice viitoare.

Comitetul Internațional Olimpic (CIO), înființat în anul 1894, este organul suprem al activității olimpice internaționale. Este format din 91 de membrii personalități ale vieții sportive naționale și internaționale. În cadrul CIO activează 19 comisii pe anumite probleme, care își desfășoară activitatea de obicei în sesiuni anuale. Comisia Executivă a CIO este formată din președinte, trei vicepreședinți și cinci membrii.

Președinții CIO au fost următorii: Demetrios Vikelas (1894-1896), Pierre de Coubertin (1908 - 1925), Henri de Baillet Latour (1925-1942), Siegfried Edstrom (1946-

1952), Avery Brundage (1952-1972), lord Killanin (1972-1980), J.A.Samaranch (1980-2001), Jacques Rogge (din 2001).

Primul român membru al CIO a fost George Bibescu, ales în 1899, apoi George Plagino (1908 - 1949), participant la Jocurile Olimpice din 1900, la proba de tir. În perioada 1955 - 1998 face parte din CIO Alexandru Șiperco. Sediul CIO, Muzeul Olimpic și Biblioteca Olimpică își au sediul la Lausanne, în Elveția.

La nivelul țărilor care doresc să se alinieze mișcării olimpice sunt înființate *Comitete Olimpice Naționale*, cel român datând din anul 1914, cu primul președinte, principele Carol.

CAPITOLUL 3.

CONCEPTELE TEORIEI EDUCAȚIEI FIZICE

Termeni similari: categorii, termeni de specialitate, noțiuni.

3.1. Educația Fizică - activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice, în scopul măririi, în principal, a potențialului biologic a omului, în concordanță cu cerințele sociale (după lucrarea *Terminologia educației fizice și sportului*)

Educația fizică este o activitate deliberat concepută și desfășurată în principal pentru perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor, în funcție de particularitățile de vârstă și sex, cerințele de integrare socială, specificul unor profesii etc.

Caracteristicile educației fizice:

- este fiziologică prin natura exercițiilor
- este pedagogică prin metodă
- este biologică prin efecte
- este socială prin organizare

Tabel nr.2 Subsistemele educației fizice

Subsistemul	Sectoare
Educația fizică a tinerei generații	- Unități preșcolare - Școli primare - Gimnazii - Licee - Școli profesionale - Școli speciale - Instituții de învățământ superior
Educația fizică profesională	- Diferite meserii/profesii
Educația fizică militară	- Diferite arme (infanterie, aviație, marină etc).

- Educația fizică a vârstnicilor - Diferite instituții de specialitate
- Autoeducația fizică - Din inițiativă proprie sau pe baza unor recomandări speciale

Educația fizică cuprinde două laturi instruirea și educația.

Instruirea - acțiunea de transmitere din partea cadrelor de specialitate a unui ansamblu de cunoștințe, priceperi și deprinderi de mișcare, de mijloace pentru dezvoltarea fizică armonioasă și a calităților motrice, potrivit obiectivelor și programelor stabilite.

Educația - ansamblu de măsuri aplicate în mod sistematic în vederea formării omului, a dezvoltării lui, a dezvoltării însușirilor sale intelectuale, morale și fizice în conformitate cu un anumit scop.

Dezvoltarea fizică - reprezintă rezultatul, precum și acțiunea îndreptată spre influențarea creșterii corecte și armonioase a organismului, concretizată în indici morfologici și funcționali proporționali, cât mai apropiați de valori atribuite în acest sens organismului sănătos.

Tabelul nr.3 Elementele de referință ale dezvoltării fizice

Elemente de referință pe plan morfologic	Elemente de referință pe plan fiziologic
Înălțime, greutate, perimetru toracic în inspirație profundă și expirație forțată, elasticitate toracică, diametru bi-acromial, bi-trohanterian, perimetru abdominal etc.	Capacitate vitală, tensiune arterială în repaus, imediat după efort și la 3-5 minute după efort, pulsul în repaus, imediat după efort și la 1- 3 minute după efort etc.

Simetria corporală se referă la raporturile care trebuie să existe între diferitele segmente ale corpului pentru ca un subiect să aibă o dezvoltare armonioasă. Au fost elaborate chiar ghiduri ale măsurătorilor musculare (cum este cel al lui David Willoughby și George R. Weaver), în care sunt prezentate raporturile dintre diferitele părți sau segmente ale corpului, care sunt propuse pentru a subiectul în cauză să exprime

armonie din punct de vedere fizic.

Capacitatea motrică este definită de Ion Șiclovan drept „disponibilitatea de mișcare a subiecților, concretizată în cantitatea și calitatea stăpânirii unui sistem de priceperi, deprinderi și calități motrice aferente conținutului și exigențelor stabilite pentru fiecare din subsistemele și sectoarele educației fizice”. Adrian Dragnea (1984) o denumește drept „complex de manifestări preponderent motrice (priceperi și deprinderi), condiționat de nivelul de dezvoltare a capacităților condiționale și coordonare (calităților motrice), indicii morfo-funcționali, procesele psihice (cognitive, afective, motivaționale) și procesele biochimice metabolice, toate însumate, corelate și reciproc condiționate, având ca rezultat efectuarea eficientă a acțiunilor și actelor solicitate de condițiile specifice în care se practică activitățile motrice”⁷.

Între dezvoltarea fizică și capacitatea motrică există un raport de interdependență. Într-o clasă putem întâlni elevi cu indici buni ai dezvoltării morfologice și funcționale, dar care execută mișcări sub gradul de tehnicitate al acestora, iar indicii de viteză, rezistență, forță sau îndemânare sunt sub prevederile programelor școlare. Spunem în această situație că ei au indici ai dezvoltării fizice buni, dar capacitatea motrică este scăzută.

Obiectivele educației fizice

a) Subsistemul educației fizice a generației tinere:

- favorizarea procesului de creștere armonioasă a corpului;
- formarea și perfecționarea priceperilor, deprinderilor și calităților motrice de bază;
- educarea trăsăturilor pozitive de caracter și de comportament civilizate;
- stimularea interesului și aptitudinilor pentru practicarea diverselor sporturi, concomitent cu cultivarea dorinței de depășire a performanțelor;
- înzestrarea tinerilor cu un sistem de cunoștințe de specialitate și deprinderi organizatorice, capabil să le formeze capacitatea de a practica exercițiile fizice independente, în scopuri recreative, compensatorii, de emulație.

b) Subsistemul educației fizice profesionale:

- optimizarea capacității fizice a cetățenilor în scopul creșterii randamentului

⁷ *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Cartea Școlii 2000, București, 2000, p. 47

în munca;

- prevenirea eventualelor influențe negative ale diferitelor sectoare de muncă asupra atitudinilor corpului și a capacității funcționale a organismul ;
- compensarea eforturilor fizice și psihice depuse în procesul muncii prin activități utile și recreative desfășurate în timpul liber, precum și în regimul zilei de lucru;
- favorizarea și amplificarea interrelațiilor dintre salariații instituțiilor și întreprinderilor.

c) Subsistemul educației fizice militare:

- sporirea potențialului fizic al militarilor în concordanță cu solicitările caracteristice din diversele arme și implicit cu cerința creșterii capacității de apărare;
- educarea trăsăturilor cetățenești ale militarilor;
- obișnuirea militarilor cu practicarea sistemică a exercițiilor fizice în timpul liber.

d) Subsistemului educației fizice a vârstnicilor:

- menținerea cât mai îndelungată a bunei condiții;
- organizarea în mod variat, atractiv și util a regimului cotidian de activitate;
- menținerea încrederii în forțele proprii.

e) Subsistemul activităților fizice independente (autoeducației fizice):

- sporirea și menținerea indicilor bunei condiții fizice;
- compensarea eforturilor fizice și spirituale depuse în timpul orelor de producție prin activități fizice atractive și utile refacerii capacității de muncă a organismului;
- favorizarea interrelațiilor dintre oameni și antrenarea acestora în activități capabile să le stimuleze forțele fizice și spirituale.

3.2. Sportul

Sportul sau practicarea unor discipline sau ramuri de sport, constituie, ca și educația fizică, o activitate socială subordonată cerinței perfecționării dezvoltării fizice și

a capacității motrice a oamenilor. Ca activitate socială sportul s-a dezvoltat mai ales ca urmare a impactului Jocurilor Olimpice moderne. Conform lucrării *Terminologia educației fizice și sportului*, sportul este definit ca *activitatea specifică de întrecere în care se valorifică intensiv formele de practicare a exercițiilor fizice în vederea abținerii de către individ sau colectiv a perfecționării posibilităților morfo-funcționale și psihice, concretizate într-un record, o depășire proprie sau a partenerului*⁸.

La început sportul a fost considerat drept o excentricitate, o activitate specifică unor oameni „ciudați”, fără a avea consecințe instructive și educative. Cu timpul a căpătat noi valențe, fiind identificat ca un instrument de perfecționare a ființei umane, de strângere a legăturilor de prietenie între popoare, de valorificare a aptitudinilor și talentelor omului contemporan, de autodepășire. Sportul este un fenomen condiționat de tipul și nivelul de dezvoltare a societății.

Elemente de referință	Educația fizică	Sportul	
		Pentru toți	De performanță
1.Obiective specifice	Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a elevilor în scopul îmbunătățirii randamentului acestora în activitatea socială	Întărirea și menținerea sănătății și a capacității de muncă a oamenilor, organizarea utilă și recreativă a timpului liber	Perfecționarea și valorificarea maximă a aptitudinilor motrice a oamenilor.
2.Categoriile de cetățeni angrenați în aceste activități	Toți cetățenii	Tendința de angrenare a tuturor categoriilor de cetățeni	Cei cu aptitudini deosebite pentru obținerea de performanțe superioare
3.Principalele mijloace	Sistem deliberat de exerciții fizice, corespunzător particularităților de vârstă, sex, grad de dezvoltare. Fizică și cerințelor proprii fiecărui subsistem.	Exerciții și acțiuni proprii uneia sau mai multor ramuri de sport	Exerciții și acțiuni specifice unei ramuri de sport pentru care sportivii manifestă aptitudini deosebite.
4.Unități instructive în care se desfășoară activitatea	Clase și ani de studiu, grupe de pregătire.	Echipe sau grupe din care fac parte cei care doresc să participe la întreceri sportive, activități independente sau activități turistice	Echipe sau grupe din care fac parte cei care au fost selecționați, potrivit randamentului lor în ramura sau proba sportivă respectivă
5.Specificul formelor de organizare a pregătirii celor incluși în activitatea respectivă	Lecții și activități independente. Participarea elevilor și studenților are un caracter obligatoriu	Întreceri sportive și competiții precedate de o pregătire de bază: La baza activității stă opțiunea indivizilor	O pregătire sistematică și continuă Sistem competițional diferențiat în conformitate cu valoarea și drepturile sportive câștigate (div.A;B;C;etc.)
6.Nivelul randamentului scontat a fi obținut de cei angrenați în activitate.	Mediu	Mediu	Maxim
7.Sistemul oficial de apreciere a randamentului.	Proeb și norme stabilite pe plan național; câștigători ai unor întreceri pe grupe, echipe; fără apreciere în cazul activităților independente.	Câștigători ai unor întreceri; Titlul de campion pentru cei care ocupă locul I în unele competiții; fără apreciere.	Acordarea titlului de campion (mondial, olimpic, continental, național, județean, etc) și a unor drepturi sportive ce revin din competițiile la care participă.

Tabel nr. 4 Elementele de asemănare și deosebire dintre educație fizică și sport (după I. Șiclovan)

⁸ *Terminologia educației fizice și sportului*, Editura Sport-Turism, București, 19..., p.

Legat de conceptul de sport sunt și cele de ramură sportivă, disciplină sportivă și probă sportivă. *Ramura sportivă* este definită ca un sistem de exerciții fizice care s-au statornicit în timp și se realizează în concurs după reguli precise (alergări, sărituri, aruncări, gimnastică sportivă, gimnastică ritmică, fotbal, handbal etc.) *Proba sportivă* este un exercițiu fizic complex care face parte dintr-o ramură sportivă. Ea are o structură proprie, se efectuează în condiții specifice competiționale și permite participarea diferențiată și specializată a sportivilor (alergare de viteză, alergare de rezistență, săritura în lungime, săritura în înălțime, cal paralele, sol etc.) *Disciplina sportivă* este definită ca ansamblul ramurilor și probelor sportive cu structură, gen de efort, condiții, mod de reglementare și de evaluare asemănătoare (atletism, gimnastică, jocuri sportive, sporturi de iarnă etc.).

Tabelul nr.4 Eșaloanele sportului

Eșalonul	Unități organizatorice și competiționale	Obiective urmărite
Sportul de înaltă performanță	Loturi reprezentative	Obținerea de performanțe record
Sportul de performanță	Sportivii cuprinși în cel mai înalt nivel (super ligă, liga națională, divizia A	Menținerea nivelului superior de pregătire și promovare în loturile naționale
Baza de masă a sportului de performanță	Grupe de copii și juniori din secții pe ramuri de sport din școli sportive, licee de specialitate, cluburi sportive și care activează într-un sistem competițional.	Pregătirea temeinică și de perspectivă a tinerilor pentru cerințele sportului de performanță și promovare în eșaloanele superioare.
Sportul de masă	Sportivi participanți în competițiile locale sau care practică ramuri de sport fără a urmării	Sporirea experienței competiționale. Valorificarea experienței dobândite în scopul

	creșterea neîncetată a performanțelor	menținerii sănătății, a capacității de muncă și ca factor de recreere.
--	---------------------------------------	--

Sportul include un sistem de exerciții fizice diversificate, cu practică diferențiată, care s-au constituit în discipline și ramuri de sport independente. A fost un proces treptat, care a dus, la un moment dat, la instituirea unor regulamente care să precizeze modalitatea de practică diferențiată.

Între activitatea de educație fizică și cea de sport sunt elemente atât de asemănare, cât și de deosebire. Printre cele de asemănare amintim faptul că instrumentul principal cu care operează amândouă este exercițiul fizic, dar și finalitățile comune pe care le regăsim în cele două activități. Cele două activități se întrepătrund, însă ele nu se identifică.

Între activitatea de educație fizică și cea de sport sunt elemente atât de asemănare, cât și de deosebire. Printre cele de asemănare amintim faptul că instrumentul principal cu care operează amândouă este exercițiul fizic, dar și finalitățile comune pe care le regăsim în cele două activități. Cele două activități se întrepătrund, însă ele nu se identifică.

Spre deosebire de educația fizică, care are în principal un caracter formativ, caracteristica dominantă a sportului este competiția, întrecerea, disputarea întâietății între cei care practică ramura de sport respectivă. Și sportul are caracter formativ, dar nu acesta este principalul lui scop.

De asemenea, sportul presupune adevărată voință a celor care doresc să-l practice, dublată de o selecție a celor cu aptitudini reale pentru practicarea unei anumite ramuri de sport, pe când educația fizică, în mod special a celei care se referă la tânăra generație, are un caracter obligatoriu.

Subsistemele sportului sunt prezentate diferit de către teoreticienii domeniului. Ion Șiclovan le numește eșaloane și le prezintă ca în tabelul de mai jos.

După A. Dragnea și S. Teodorescu subsistemele sportului sunt:

- Sportul pentru toți;
- Sportul adaptat;
- Sportul de performanță.

3.3. Antrenamentul sportiv este un proces pedagogic desfășurat sistematic și continuu gradat de adaptare a organismului la eforturile fizice și psihice intense, în scopul obținerii de rezultate înalte într-una din formele de practicare competitivă a exercițiilor fizice.

În *Dictionary of Sport Science* antrenamentul este definit ca *proces complex, al cărui obiectiv îl reprezintă dezvoltarea performanței sportive, într-o manieră sistematică și orientată spre scop*⁹. Pentru medicina sportivă antrenamentul sportiv înseamnă *suma tuturor măsurilor care conduc la ameliorarea capacității performanționale*¹⁰.

Între educația fizică și antrenamentul sportiv există deosebiri, unele dintre ele fiind cauzate de obiectivele acestor procese: în timp ce educația fizică contribuie la formarea unui sistem de cunoștințe, calități motrice și deprinderi de mișcare, antrenamentul sportiv le *specializează și le perfecționează până la virtuozitate*¹¹. Altele sunt determinate de rațiuni organizatorice: antrenamentul sportiv se adresează celor cu aptitudini pentru practicarea unei ramuri de sport și se desfășoară în unități de instruire speciale, care sunt constituite în funcție de capacitatea și randamentul celor cuprinși în acest proces. Deși ca procese instructiv-educative educația fizică și antrenamentul sportiv pot fi structurate similar, el se deosebesc prin obiective de învățare diferite, prin altă structura instituțională, prin încărcătură de lucru diferită.

3.4. Mișcarea omului sau motricitatea omului reprezintă totalitatea actelor motrice efectuate de om pentru întreținerea relațiilor sale cu mediul natural și social, inclusiv efectuarea deprinderilor specifice unor discipline sportive. Este vorba de acele acte motrice ce se realizează cu ajutorul mușchilor scheletici. Noțiunea de mișcare are înțelesuri diferite, depinde de domeniul la care ne referim. În domeniul practicării exercițiilor fizice prin mișcare înțelegem *schimbarea poziției unui segment al corpului față de alte segmente, sau a întregului corp față de mediu în care se găsește*.

Mișcarea omului poate fi ciclică, aciclică, voluntară, involuntară, automată, pasivă, activă, uniformă, accelerată etc. Toate acestea sunt considerate tipuri sau genuri de mișcare umană. Mișcarea omului se concretizează în acte motrice, acțiuni motrice și activități motrice.

⁹ Erich Beyer, *Dictionary of Sport Science*, Verlag Karl Hofmann, Köln, 1992

¹⁰ idem

¹¹ Ion Șiclovan, *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Sport-Turism, București, 1979, p. 67

Actul motric este un fapt simplu de comportare realizat prin mușchii scheletici, de regulă în mod voluntar, pentru efectuarea unei acțiuni sau activități motrice. Un act motric special este exercițiul fizic.

Acțiunea motrică este un ansamblu de acte motrice astfel structurate încât realizează un tot unitar, în scopul îndeplinirii unor sarcini imediate. Acțiunea motrică este o deprindere, un mecanism de bază bine pus la punct (mersul, alergarea, săritura etc.).

Un ansamblu de acțiuni motrice încadrate într-un sistem de idei, reguli și forme de organizare, în vederea obținerii unui efect complex constituie o **activitate motrică**. Activitatea de educație fizică, antrenamentul sportiv, activitatea competițională etc. sunt câteva exemple de activități motrice.

3.5. Cultura fizică este un concept al cărui înțeles poate să difere de la o țară la alta. La noi ea este definită ca *o componentă a culturii universale care sintetizează categoriile, legitățile, instituțiile și bunurile materiale create pentru valorificarea exercițiului fizic, în scopul perfecționării potențialului biologic și implicit spiritual al omului*¹².

În unele țări noțiunea de cultură fizică se identifică cu cea de educație fizică sau chiar cu metoda culturistă de dezvoltare a forței.

Plecând de la accepțiunea culturii fizice ca și componentă a culturii universale, să ne oprim asupra noțiunii de cultură, definită drept *totalitatea cunoștințelor de care dispune la un moment dat societatea*¹³. Sunt incluse aici atât cunoștințele (valorile) materiale, cât și cele spirituale. De aceea putem spune că în noțiunea de cultură fizică sunt incluse totalitatea exercițiilor fizice, a cunoștințelor teoretice, a metodelor de cercetare, a materialelor de specialitate utilizate în activitățile de practicare a exercițiilor fizice, a edificiilor construite pentru practicarea diferitelor activități specifice, a instituțiilor implicate în aceste activități, deci totalitatea valorilor materiale și spirituale din domeniul practicării exercițiilor fizice, precum și instituțiile aferente.

Acestea sunt doar principalele concepte cu care operează *Teoria educației fizice și sportului*. Pe lângă acestea mai sunt încă multe altele, pe care le întâlnim chiar și această lucrare, dar care sunt explicate în dicționare sau lucrări de specialitate.

¹² *Terinologia educației fizice și sportului*, Editura Sport-Turism, București

CAPITOLUL 4.

SISTEMUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN ROMÂNIA

Noțiunea de sistem este definită drept *ansamblu de elemente (materiale sau ideale) care sunt în interdependență, alcătuind un întreg organizat*¹⁴. Sistemul de educație fizică și sport reprezintă ansamblul unităților organizatorice și a conținutului activității, concepute corelativ pe plan național, în scopul perfecționării dezvoltării fizice armonioase și a capacității motrice a cetățenilor potrivit priorităților curente și de perspectivă¹⁵.

Statul român are o anumită politică în ceea ce privește activitățile de educație fizică și sport, politică ce se reflectă și prin stabilirea rețelei unităților organizatorice. Această politică este exprimată prin *Legea educației fizice și sportului*, lege publicată în anul 2000. Metodologiile cele mai eficiente de acționare sunt stabilite de către **Teoria și metodică educației fizice și sportului**, de asemenea, indicatorii cantitativi și calitativi proprii fiecărui tip de unitate organizatorică, precum și să stabilească conținutul și formele de organizare a activităților practice.

Statul, prin instituțiile cu atribuții în domeniul educației fizice și sportului, stabilește prioritățile din domeniu în raport cu dezvoltarea celorlalte aspecte ale vieții sociale. Acest lucru se petrece în toate țările, de aceea putem spune că orice sistem de educație fizică și sport are caracter național, trebuind să țină cont de necesitățile și particularitățile societății respective. În același timp sistemul de educație fizică și sport din România trebuie să țină cont de reglementările în vigoare ale Comunității Europene, compatibilizarea din domeniu legislativ și cel educativ fiind o condiție importantă a integrării europene.

Legea educației fizice și sportului precizează că *educația fizică și sportul sunt activități de interes național*. Aceasta înseamnă că statul trebuie să se implice în modul cel mai serios în aceste activități, să le sprijine din punct de vedere financiar.

După G. Cârstea caracteristicile sistemului românesc de educație fizică și sport sunt următoarele:

- Beneficiază de o temeinică fundamentare științifică a fenomenului practicării exercițiilor fizice;

¹³ *Mic dicționar enciclopedic*, Editura științifică și enciclopedică, București, 1978, p.360

¹⁴ *Mic dicționar enciclopedic*, Editura științifică și enciclopedică, București, 1978, p.891

¹⁵ Ion Șiclovan, *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Sport-Turism, București, 1979, p. 106

- Are un evident caracter național;
- Are un caracter deschis și dinamic;
- Are capacitate de reglare și autoreglare;
- Între subsistemele sale sunt relații funcționale deosebit de pozitive.

La baza organizării sistemului de educație fizică și sport stau o serie de principii organizatorice, teze fundamentale după care este creat sistemul. După Ion Șiclovan aceste principii sunt:

1. Organizarea educației fizice și sportului la locul de muncă al cetățenilor. Acest principiu este valabil în mod deosebit în ceea ce privește organizarea educației fizice, presupunând implicarea conducerilor unităților respective și sprijinirea acestei activități.
2. Asigurarea continuității practicării educației fizice și sportului ca acțiune componentă a educației permanente a cetățenilor. Acest principiu trebuie să fie valabil și în zilele noastre, cu atât mai mult cu cât conceptul de educație continuă este o necesitate a societății actuale și trebuie să privească toate laturile educației.
3. Diferențierea ponderii activităților practice potrivit capacității fizice a cetățenilor, a înclinațiilor și aptitudinilor acestora.
4. Stimularea creșterii continue a nivelului pregătirii fizice a cetățenilor.
5. Îmbinarea eficienței educației fizice școlare cu activitatea sportivă de masă și a acesteia cu sportul de performanță. Acest principiu este foarte important pentru că educația fizică școlară cuprinde toți elevii din țara noastră, ea trebuind să fie principala verigă de selecționare a copiilor pentru sportul de performanță.
6. Concentrarea elementelor talentate în unități de performanță în scopul valorificării maxime a randamentului lor sportiv. Ultimele decenii au demonstrat justetea acestui principiu, tot mai multe țări adoptându-l. Condițiile deosebite de pregătire din aceste centre, atmosfera permanentă de emulație au fost benefice pentru creșterea performanțelor sportive.
7. Asigurarea unei conduceri și îndrumări unitare a mișcării sportive.

Cu mici modificări aceste principii organizatorice sunt acceptate și de către G. Cârstea¹⁶.

Sistemul românesc de educație fizică și sport este structurat astfel:

- educația fizică din învățământul de toate gradele (preșcolar, primar, gimnazial, profesional, liceal, învățământul superior);
- clasele cu program special de educație fizică;
- instituțiile de învățământ superior de specialitate (Academia Națională de Educație Fizică Și Sport, Facultățile de educație fizică și sport);
- laboratoarele de cercetare științifică, centrul de cercetări pentru problemele de sport, Centrul național de medicină sportivă, Cabinetele metodice);
- organele locale, teritoriale și centrale cu responsabilități speciale în practicarea exercițiilor fizice.
- asociațiile sportive;
- cluburile sportive;

¹⁶ Gheorghe Cârstea, *Educație fizică – fundamente teoretice și metodice*, Casa de editură Petru Maior, 1999, p. 61-63

CAPITOLUL 5.

MIJLOACELE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Mijloacele educației fizice și antrenamentului sportiv sunt instrumentele cu ajutorul cărora se pot îndeplini funcțiile și obiectivele celor două activități. Ele asigură pregătirea subiecților în vederea obținerii unor competențe și abilități, a capacităților sau performanțelor sportive care aparțin deopotrivă sferei fizice și psihice a personalității acestora.

În literatura de specialitate sunt menționate o mare varietate de mijloace, utilizarea lor favorizând sporirea eficienței lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. De asemenea, ele au o contribuție importantă în mărirea ariei efectelor exercițiului fizic pe plan biomotric și psihosocial.

Specialiștii acceptă în general următoarea clasificare a mijloacelor educației fizice și antrenamentului sportiv:

A

Mijloace specifice

Exercițiul fizic

Măsurile de refacere a
cap. de efort

Aparatura de specialitate

B

Mijloace asociate

Factorii naturali de călire

Condițiile igienice

Elemente împrumutate

5.1. Mijloacele specifice

Mijloacele specifice sunt cele care asigură în mod direct orice progres în ceea ce privește dezvoltarea somatică, funcțională și capacitatea motrică a omului, de aceea ele sunt considerate ca fiind cele mai importante. În această categorie, I. Șiclovan include: **exercițiul fizic, măsurile de refacere a capacității de efort și aparatura de specialitate.**

Un aspect important care le conferă legitimitate, îl reprezintă faptul că ele se înnoiesc periodic, în raport cu scopurile propuse. Menționăm faptul că în prezent

mijloacele educației fizice și antrenamentului sportiv s-au diversificat, devenind mai complexe din punctul de vedere al efectelor, datorită pe de o parte dezvoltării gândirii metodice care a imaginat noi combinații de mișcări, aparate, instalații și, pe de altă parte, prin introducerea de noi cunoștințe din alte domenii de activitate. Asistăm astăzi la apariția unor noi ramuri de sport, la combinații tehnice dificile, la praguri ale efortului aproape de limita fiziologică, elemente ce reclamă formule de refacere eficiente sau dispozitive de investigație și pregătire sofisticate.

5.1.1. Exercițiul fizic reprezintă în accepțiunea didactică, cel mai important instrument cu multiple funcții și aplicații în programarea și realizarea procesului de instruire. Conceput în structuri precise, acesta face parte din tehnologia predării și însușirii conținutului educației fizice și antrenamentului sportiv. Nu toate mișcărilor sau acțiunile motrice pot fi considerate exerciții fizice: particularitatea distinctivă a exercițiului amintit este dată de concordanța conținutului și formei acestuia cu esența educației fizice și sportului și cu legitățile acestora (de exemplu, alergarea este o acțiune extrem de comună, care poate deveni exercițiu când i se conferă reguli precise de practicare, modalități raționale de execuție, o anumită dozare a efortului etc.).

În sens etimologic, exercițiul (din latinescul *exercere*) presupune repetarea unei activități de mai multe ori până la câștigarea ușurinței sau „îndemânării” în efectuarea unei mișcări. Deprinderile motrice se formează numai după o exersare îndelungată, când subiectul ajunge să le execute în mod automatizat și natural. I. Șiclovan consideră că " exercițiul fizic reprezintă o acțiune preponderent corporală, efectuată sistematic și conștient în scopul perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor. Fără îndoială, indicii superiori ai dezvoltării morfologice și funcționale a organismului, precum și cei ai priceperilor, deprinderilor și calităților motrice, nu pot fi obținuți fără repetarea sistematică, conștientă a unor exerciții fizice anume orientate în acest scop". Cu alte cuvinte, considerăm că exercițiul fizic reprezintă o acțiune motrică cu valoare instrumentală, conceput și programat în vederea realizării obiectivelor proprii educației fizice și antrenamentului sportiv (de exemplu, dezvoltarea tonicității și troficității musculare, însușirea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice, dezvoltarea calităților motrice, dezvoltarea capacității de efort etc.). Exercițiul fizic nu trebuie înțeles numai ca pe o repetare stereotipă, rigidă, ci ca pe o posibilitate de adaptare permanentă la condiții variate externe și interne. În acest context, exercițiul fizic nu presupune doar repetarea sistematică, ci și posibilitatea de a construi, de a asambla (pe baza mișcărilor învățate) o conduită motrică proprie subiectului care a asimilat un material pe care apoi

îl exteriorizează sub forma comportamentului motric. Așa cum evidențiază și I.Cerghit, exercițiul fizic contribuie și la realizarea altor sarcini, după cum urmează:

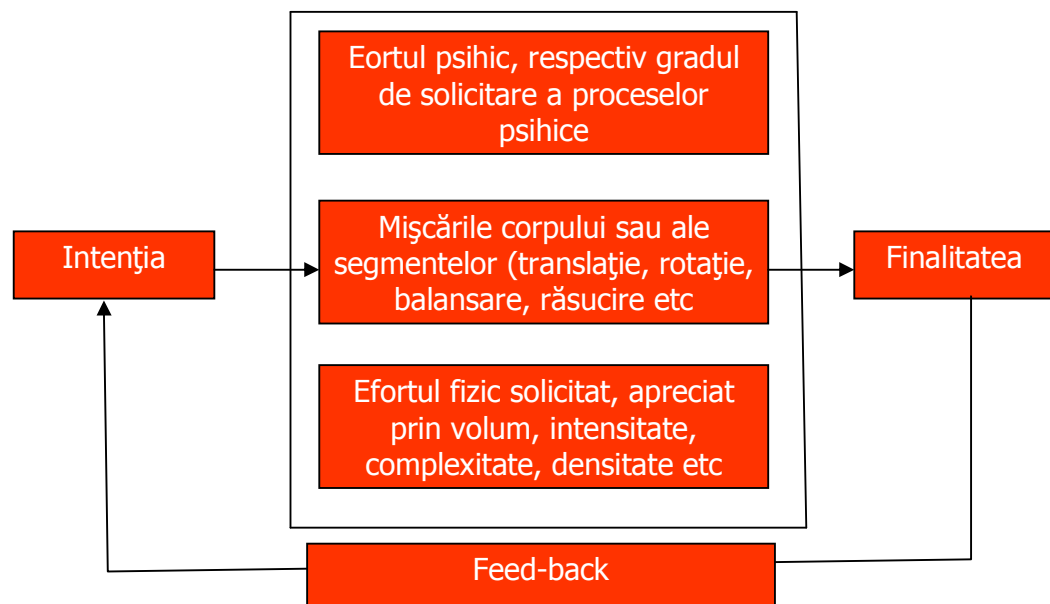
- înțelegerea rațiunii efectuării actelor și acțiunilor motrice, într-o anumită structură;
- înțelegerea respectării regulilor de execuție stabilite;
- dezvoltarea capacității de asociere imaginativă a diferitelor secvențe de mișcare (favorizarea transferului).

Repetarea, în condițiile îndeplinirii sarcinilor sus-menționate, face ca mișcările să nu devină stereotipii, iar subiecții să nu devină "păpuși mecanice". Indiferent de domeniul în care se aplică, exercițiul este un instrument astfel conceput încât să ușureze însușirea rațională a conținutului informațional.

5.1.1.1. Conținutul și forma exercițiului fizic

Conținutul exercițiului fizic este astfel structurat încât să conducă la realizarea scopului final al educației fizice sau sportului.

Elementele de conținut ale unui exercițiu fizic



Acesta cuprinde:

- mișcările corpului sau ale segmentelor (translație, rotație, balansare, răsucire etc.);
- efortul fizic solicitat, apreciat prin volum, intensitate, complexitate, densitate etc.;
- efortul psihic, respectiv gradul de solicitare a proceselor psihice (exercițiul fizic este un act voluntar, intenționat și orientat conștient, influențând benefic comportamentul uman în ansamblul său).

Forma exercițiului fizic reprezintă modul în care se succed mișcările componente, precum și relațiile dintre acestea. Forma este legată de aspectul exterior vizibil, care dă atributul calitativ al mișcării. Dacă conținutul înseamnă coordonare interne și procese energetice complexe, forma exprimă plastica mișcării, ritmul, forța de redare, semnificația sa.

J. Weineck, citându-l pe Martin, face referire la forma exercițiului fizic ca având structură atât cinematică cât și dinamică.

Cea cinematică include aspectele spațio-temporale ale mișcărilor, precum:

- repartizarea pe faza mișcării;
- caracteristicile de viteză;
- reperele temporale ale fazelor mișcării;
- lungimile și traiectoriile mișcării.

În structura dinamică sunt incluse forțele interne și externe ale mișcării: relația dintre puseele de forță și frânare; coordonarea impulsurilor parțiale care permit însumarea forțelor.

Forma exercițiului fizic se referă la *tehnica* de executare a mișcării respective, definită ca ansamblu de procedee structurale eficiente și raționale pentru îndeplinirea anumitor sarcini motrice, sau modul cel mai eficient de efectuare a unei mișcări, cu maximum de randament și minimum de efort.

5.1.1.2. Clasificarea exercițiilor fizice (După A.Dragnea și M. Stănescu)

Exercițiile fizice sunt instrumente de acțiune al căror conținut, formă și organizare conduc la efecte funcționale stabile. În diverse lucrări de specialitate, s-au stabilit o serie de clasificări convenționale care ajută profesorul sau antrenorul să facă o alegere în

mod operativ.

Criteriile utilizate sunt variate și complementare, nici unul dintre acestea, luat separat, neputând cuprinde marea varietate a efectelor diferitelor tipuri de exerciții. Prezentăm în cele ce urmează o clasificare conformă cu cele mai utilizate criterii.

- Din punct de vedere al **structurii și formei**:

exerciții analitice și globale	reproduc fragmentar sau în totalitate o anumită structură tehnică, o situație tehnico-tactică sau o altă sarcină motrică
exerciții simple sau complexe	au o influență selectivă sau de ansamblu asupra unor capacități , calități etc.
exerciții standardizate și variabile	presupun o învățare de tip algoritmic sau creativ
exerciții speciale	reproduc sarcinile pe care le solicită competiția într-o ramură sau probă sportivă

- După gradul de codificare :

exerciții cu codificare internă	toți parametrii exercițiului sunt clar diferențiați (distanță, timp estimat, pauze etc.)
exerciții cu codificare externă	executarea se realizează în condiții externe definite (ex. dribling printre jaloane
exerciții cu codificare mixtă	atât parametrii exercițiului cât și condițiile externe sunt bine precizate (ex. volum de repetări, intensitate pentru un parcurs cu obstacole)
exerciții fără codificare	se realizează conform unei orientări generale (ex. alergare de o oră pe teren variat în tempo uniform)
exerciții cu codificare strictă	au caracter competitiv și presupun măsurarea performanțelor realizate și întocmirea clasamentelor

- După natura efectelor pe care le produc:
 - exerciții **pregătitoare** generale, pentru toate probele, vârstele și nivelurile de pregătire ;
 - exerciții **specifice**
 - orientate, care solicită grupele musculare antrenate în efortul specific, reproducând parțial execuțiile proprii probei respective;
 - specifice, care reproduc integral conținutul și forma gesturilor tehnice proprii probei respective. transformă potențialul fizic tehnic, tactic, în capacitate, de performanță prin reproducerea identică a practicii de concurs.
 - exerciții de **concurs** - angajează stresul de competiție.
 - După **calitățile motrice**:
 - exerciții pentru forță, viteză, rezistență, coordonare, suplețe, cu multiplele lor combinații.
 - După tipul de **încărcătură adițională**:
 - exerciții cu partener, cu haltere, cu mingi medicinale, saci cu nisip etc.
 - După **tipul de pregătire**:
 - exerciții pentru pregătirea tehnică, tactică, fizică, artistică etc.
 - După **sistemele biologice solicitate**:
 - exerciții neuro-musculare, exerciții cardio-respiratorii, exerciții endocrino-metabolice.
 - După **natura contracției musculare**:
 - exerciții statice, exerciții dinamice și exerciții mixte.
 - După **intensitatea efortului fizic**:
 - exerciții maximale, submaximale, medii etc.

Aceste criterii se relaționează, pentru că un exercițiu poate fi concomitent neuromuscular, maximal, anaerob, toate aceste aspecte caracterizându-l mai precis.

Matveev propune o clasificare după caracteristicile ramurilor de sport, stabilind

clase, grupe, subgrupe și forme.

Cel mai important criteriu de clasificare îl reprezintă **natura obiectivelor**. În acest context se poate identifica următoarea tipologie:

- exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice;
- exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă (analitice și sintetice);
- exerciții pentru învățarea și perfecționarea deprinderilor motrice (exerciții fragmentare, globale sau ajutătoare);
- exerciții pentru dezvoltarea capacității de efort (anaerob alactacidă - 1-20 s, anaerob lactacidă - 21-120 s, aerob-anaerobă - 121-300 s, aerobă peste 301 s).

Tabel nr. 5. Clasificarea exercițiilor fizice (după Matveev)

Clase	Grupe	Subgrupe și forme
1. Exerciții cu monostructură relativ stabilă	-exerciții de viteză- forță; -exerciții pentru rezistență	-sărituri atletice, aruncări, sprint etc.; semifond, înot 400 m. etc. cu efort submaximal sau cu efort maximal și moderat – alergare 3-5 km, înot 800 m.
2. Exerciții cu polistruktură ce variază în funcție de condițiile concursului	-schi alpin - jocuri sportive - întreceri în doi	-slalom, coborâre -cu intensitate mare (fochei, baschet) -cu relativă continuitate și durată (fotbal) -scrimă, box, lupte
3. Complexe de exerciții de concurs	-biatlon și poliatlon cu conținut stabilit -biatlon și poliatlon cu conținut ce se înnoiește periodic	-probe de schi, patinaj viteză, poliatloane atletice -gimnastică, patinaj artistic etc.

- După **funcțiile** îndeplinite, exercițiile fizice pot fi: introductive (pregătitoare-de încălzire), repetitive (de fixare a mecanismului de bază), asociative (de favorizare a transferului), aplicative, creative (sub formă de joc aleator), de întrecere, de recuperare (compensatorii), de expresie corporală etc.
- După **structura socială** de efectuare a exercițiilor, acestea pot fi: individuale, în grup, mixte sau demixtate.
- După **gradul de constrângere**, exercițiile pot fi: tipizate, semitipizate și libere.

Această tipologie diversă se datorează, pe de o parte, multitudinii obiectivelor pe care le realizează educația fizică și sportul și pe de altă parte, numărului foarte mare de mijloace existente, își continuă dinamică.

Vom preciza în cele ce urmează, câteva aspecte generale privind mijloacele (exercițiile fizice) în educația fizică, precum și în antrenamentul sportiv.

În educația fizică mijloacele utilizate trebuie să reflecte valorile, obiectivele și scopul general al acestei activități, în conformitate cu particularitățile de vârstă, nivelul de dezvoltare fizică și motrică al diverselor grupe de populație. Dacă la nivelul educației fizice școlare există o programă (curriculum) care prevede reperatele cele mai importante ale conținutului instructiv, la nivelul celorlalte subsisteme nu există din păcate un cadru conceptual clar precizat care să conducă la elaborarea unor arii curriculare specifice adulților, vârstnicilor sau subiecților cu deficiențe, de exemplu.

Mijloacele (exercițiile) din educația fizică încorporează o mare varietate de experiențe de mișcare care conduc la învățarea deprinderilor motrice sau la creșterea nivelului fitness-ului. Dacă sunt corect selecționate, programate și predate, acestea reprezintă o cale importantă pentru dezvoltarea motrică, cognitivă și afectivă a subiectului, favorizând astfel "dezvoltarea integrală a personalității acestuia, creșterea posibilităților de opțiune și premisele unor parcursuri individuale și de grup în învățare" (Curriculum național, 1999). Mijloacele de acționare, conform conținutului programei actuale de educație fizică școlară, sunt selecționate din diverse ramuri de sport, ca de exemplu: atletism (alergări, sărituri, aruncări), gimnastică (acrobatică, ritmică, aerobică, sărituri la aparate), jocuri sportive (baschet, fotbal, handbal, volei) sau ramuri sportive alternative (înot, schi alpin, patinaj etc.). Destul de apropiată este și concepția lui Gallahue (1993) care consideră că aria de conținut a educației fizice trebuie să cuprindă mijloace din jocuri, dans și activități de autotestare (autodepășire). Dacă la nivel preșcolar și primar, copiii trebuie să-și însușească deprinderile motrice fundamentale (în

special), la nivel gimnazial și liceal mijloacele contribuie la trecerea de la mișcările de bază la deprinderile specifice ramurilor de sport, precum și la combinarea acestora în situații diverse.

În antrenamentul sportiv, în funcție de obiectivele de instruire și de performanță se disting:

- mijloace de pregătire generală care asigură dezvoltarea funcțională generală a organismului. Acestea cuprind exerciții din diverse ramuri de sport, cu efect de pregătire multilaterală;
- mijloace cu caracter mixt care conțin structuri motrice apropiate de procedeele tehnice speciale probei respective sau care sunt utilizate în fazele inițiale ale învățării unor elemente și procedee tehnice complexe;
- mijloace de pregătire specifică care se regăsesc sub forma elementelor și procedeele tehnice sau acțiunilor tehnico-tactice, având scopul de a dezvolta capacitățile specifice necesare unui randament superior în concurs.

5.1.2. Măsurile de refacere a capacității de efort prezintă particularități diferite în educație fizică și în antrenament sportiv. În lecția de educație fizică se utilizează pauzele dintre repetări (cu durată și caracter impuse de caracteristicile efortului prestat), și la sfârșitul acesteia, obiectivul se realizează prin intermediul verigii "revenirea organismului după efort" .

În cadrul antrenamentului sportiv, duritatea acestuia, numărul crescut de lecții, susținerea concursurilor cu totală angajare a disponibilităților fizice și psihice, reclamă o strategie complexă de refacere, de "dezobosire" a sportivilor (I. Șiclovan, 1988). Această strategie include:

- a) pauzele de revenire dintre exerciții (pasive sau active). În gândirea metodică modernă, pauzele sunt parte componentă a procesului de pregătire și nicidecum (exclusiv) elemente de relaxare;
- b) în timpul concursului, se utilizează schimbarea competitorilor în fazele de atac și apărare (în jocurile sportive);
- c) măsurile hidrofizioterapice (dușuri calde, relaxare în bazine cu apă caldă), oxigenarea (în camere special amenajate, în care se inhalează aer îmbogățit cu O₂), relaxarea în saună, utilizarea susținătoarelor de efort, alimentația adecvată, vitaminizarea, somnul și regimul riguros de viață.

5.1.3. Aparatura și echipamentul de specialitate are o importanță specială în

antrenamentul sportiv, dar și o contribuție aparte în educația fizică. Ea trebuie abordată din două puncte de vedere: ca și aparatură componentă a practicării sporturilor (aparatele din gimnastică, mingile în jocurile sportive, schiurile, saltelele, discul, sulita, ciocanul, etc.), dar și ca aparatură pentru perfecționarea tehnicii, (manechinele la lupte, lonjele în gimnastică, bacul în sporturile nautice, aparatul de aruncat mingi la tenis etc), aparatura de protejare a sportivilor (casca în box, ciclism, schi, mănușile, genuncherele, saltelele în gimnastică, echipamentul jucătorilor de hochei etc).

5.2. Mijloacele asociate sunt care vin să mărească efectul mijloacelor specifice, în mod deosebit se crește eficiența exercițiilor fizice. aparțin altor laturi ale educației și sunt folosite ori de câte ori se consideră că acestea sunt necesare în realizarea obiectivelor educației fizice și sportului. Aceste mijloace pregătesc subiecții din punct de vedere cognitiv, afectiv, moral, estetic, integrând astfel educația fizică și sportul în sistemul acțiunilor educative, în sens larg.

5.2.1. Factorii naturali de călire implică expunerea rațională a corpului la soare, în paralel cu practicarea exercițiilor fizice în aer curat și cu folosirea diverselor procedee de fricționări cu apă (I. Șiclovan, 1979). În acest fel se sporește vigoarea fizică și psihică a organismului, se îmbunătățește rezistența la diferite boli, se căleşte organismul. Este important ca dobândească obișnuința de a se pregăti și concura în locuri diferite, în condiții diferite de clima fusuri orare. De aceea, se impune necesitatea organizării antrenamentelor în condiții de ploaie, vânt, caniculă, frig excesiv etc. (I. Șiclovan, 1988).

5.2.2. Condițiile de igienă implică preocupări ale responsabililor (managerilor) privind crearea unui climat favorabil de practicare a exercițiilor fizice, în ceea ce privește: igiena sălilor de educație fizică, dotarea acestora cu dușuri, instalații de aerisire și iluminat corespunzătoare, igiena personală (echipament adecvat cerințelor efortului prestat, precum și asigurarea unui regim rațional de viață în care efortul și odihna să fie complementare, favorizând astfel volume și sarcini mari de lucru).

5.2.3. Mijloace împrumutate altor laturi ale educației

CAPITOLUL 6.

COMPONENTELE PROCESULUI INSTRUCTIV EDUCATIV

Îndeplinirea obiectivelor fiecărui subsistem al educației fizice presupune realizarea unor finalități precise. În cadrul acestora au fost stabilite unele elemente de bază, numite *componente ale procesului instructiv-educativ*, care corespund modelului educației fizice pentru fiecare subsistem și care de fapt sunt finalitățile acestuia.

În cadrul procesului instructiv-educativ din activitățile de educație fizică și sport sunt transmise cunoștințe de specialitate, se are în vedere formarea de indici armonioși ai dezvoltării morfologice și funcționale, se perfecționează priceperile și deprinderile de mișcare, se perfecționează capacitatea motrică (calitățile motrice) a elevilor. În același timp trebuie să avem în vedere elementele de conținut ale altor laturi ale educației, care țin legătura dintre componentele procesului instructiv-educativ și efortul fizic.

6.1. Cunoștințele de specialitate

Prin cunoștințe de specialitate se înțelege reflectarea în conștiința celor care practică exercițiile fizice – sub formă de percepții, reprezentări, acțiuni, principii – a fenomenelor proprii activității de educație fizică și sport. Ele se referă la cunoștințe privind comportarea organismului în timpul efortului, formarea unor reprezentări clare în ce privește efectuarea rațională a priceperilor și deprinderilor de mișcare, inter-relațiile dintre acțiunile de atac și apărare, legătura ce se stabilește între indici ai calităților motrice, etc.

Cunoștințele de specialitate sunt transmise în mod gradat de către cadrele de specialitate, în concordanță cu particularitățile de vârstă și cele ale activității practice desfășurate. Realizarea sarcinilor procesului instructiv-educativ este dependentă și de nivelul cunoștințelor de specialitate pe care subiecții le posedă, ele fiind cele care contribuie la progresul în acest domeniu de activitate, precum și formarea rapidă a priceperilor și deprinderilor de mișcare.

În lecțiile de educație fizică, pe lângă învățarea motrică – adică a unor mișcări specifice domeniului – se produce și învățarea cognitivă, prin achiziția unor cunoștințe teoretice referitoare la domeniul educației fizice și sportului.

În procesul de practicare a exercițiilor fizice pot fi transmise o gamă largă de cunoștințe teoretice de specialitate. Dintre acestea amintim:

- *cunoștințe referitoare la terminologia specifică;*
- *cunoștințe din domeniul anatomiei – denumiri ale segmentelor corpului omenesc, ale articulațiilor și grupelor musculare;*
- *cunoștințe din domeniul fiziologie – ecoul exercițiilor fizice la nivel funcțional (frecvența cardiacă, frecvența respiratorie etc);*
- *argumente referitoare la importanța și rolul practicării exercițiilor fizice pentru sănătate;*
- *regulile de igienă și nutriționale care trebuie respectate în practica exercițiilor fizice;*
- *denumirea elementelor și procedeele tehnice și noțiuni de regulament din unele discipline sau ramuri sportive;*
- *noțiuni referitoare la organizarea practicării exercițiilor fizice și a unor activități sportive;*
- *noțiuni de istoria, filosofia și psihologia educației fizice și sportului etc.*

Metodica formării cunoștințelor de specialitate. De cele mai multe ori cunoștințele tehnice de specialitate sunt transmise în cadrul lecțiilor de practică a exercițiilor fizice, metodele verbale fiind utilizate în acest scop (povestirea, explicația, convorbirile, expunerile). În funcție de vârsta practicanților, de nivelul lor de pregătire, de particularitățile de gen, dar și de tematica lecțiilor, se vor folosi cele mai adecvate metode. Este nevoie să fie folosită terminologia specifică, să se dea explicații metodice logice, care să ajute la înțelegerea și argumentarea execuțiilor.

Pot fi planificate și lecții speciale de transmiterea cunoștințelor teoretice de specialitate, mai ales atunci când timpul este nefavorabil desfășurării lecțiilor de educație fizică sau când, din motive obiective, lecțiile practice nu se pot desfășura.

Deși Educația fizică este o disciplină de învățământ, prevăzută în planurile de învățământ a tuturor claselor, la noi în țară nu există manuale specifice, așa cum au toate celelalte discipline ce se regăsesc în curriculum școlar. Elevii ar putea astfel să dobândească o cantitate mai mare de cunoștințe teoretice, iar evaluarea ar putea avea și componenta cognitivă, nu doar pe cea practică.

Cunoștințele teoretice de specialitate se pot dobândi și prin activități înafara lecțiilor de educație fizică, care implică întocmirea de referate cu teme specifice domeniului, prin citirea de cărți din domeniu, urmărirea unor filme sau emisiuni radio și tv cu tematică specifică.

6.2. Indici armonioși ai dezvoltării morfologice și funcționale

Această componentă se referă la dezvoltarea armonioasă a sistemului locomotor (mușchi, sistem osteo-articular), precum și a celorlalte sisteme ale organismului, în special a circulației și respirației. Dezvoltarea fizică nu trebuie înțeleasă numai ca rezultat al practicării exercițiilor fizice, ci și ca o componentă procesului instructiv-educativ, deoarece dezvoltarea fizică armonioasă este și un element definitoriu al conținutului educației fizice și antrenamentului sportiv.

Indicii armonioși se referă la existența unui raport adecvat între indicii somatici (înălțime, greutate, diametre, perimetre) și cei funcționali (cardiaci, respiratori etc.), între dezvoltarea diferitelor segmente ale corpului. Este nevoie să se cunoască particularitățile de creștere și dezvoltare a organismului la vârste diferite, dar și efectele practicării exercițiilor fizice.

Dezvoltare armonioasă a organismului uman, concretizată în indici morfologici și funcționali, este una din componentele importante ale procesului instructiv-educativ. Ei nu sunt rezultatul practicării exercițiilor fizice, ci exercițiile fizice se practică pentru a se realiza indici armonioși ai dezvoltării fizice, conținutul educației fizice și antrenamentului sportiv fiind îndreptat spre această direcție. Indicii armonioși ai dezvoltării fizice constituie o premisă pentru realizarea celorlalte componente ale procesului instructiv-educativ.

Metodica formării și dezvoltării indicilor somatici și funcționali. În diferitele părți sau verigi ale lecțiilor, ținând cont și de condiționări ai unor factori de natură genetică, profesorul poate acționa asupra influențării acestor indici, prevenind în acest fel apariția unor deficiențe fizice, sau corectând aceste deficiențe. În mod special în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor se realizează astfel de sarcini, dar oricând pe parcursul lecției se pot efectua astfel de exerciții. Dozarea acestor exerciții trebuie să fie adecvată, iar tehnica de execuție să fie corectă. În acest fel se poate acționa în vederea obținerii unei dezvoltări fizice armonioase, cu indici morfologici și funcționali potriviți particularităților de vârstă și de gen.

6.3. Priceperile și deprinderile de mișcare

Îndeplinirea conștientă și în condiții variate a acțiunilor de mișcare pe baza cunoștințelor și a experienței dobândite anterior se face prin priceperile de mișcare. La

baza lor stau stereotipurile dinamice formate în activitatea practică anterioară, ele manifestându-se în strânsă legătură cu plasticitatea scoarței cerebrale.

Deși priceperile motrice nu sunt elemente automatizate ale activității motrice, aria lor de manifestare este cu atât mai mare, cu cât deprinderile stăpânite sunt mai numeroase. Capacitatea de folosire a acestora în condiții mereu schimbătoare din concurs trebuie să fie cât mai mare. Priceperile motrice fac parte din sfera măiestriei motrice, exprimând capacitatea subiecților de a se manifesta în condițiile mereu schimbătoare din timpul competițiilor.

Exemple de priceperi motrice: Adaptarea procedeeleor tehnice la cerințele executării acțiunilor de mișcare în condiții variate și în același timp rațional și eficient; Recurgerea la un moment dat, la cele mai eficiente acțiuni tactice în care are loc concursul în funcție de condițiile atmosferice și particularitățile adversarului; Adaptarea rapidă a mișcărilor corpului în timp și spațiu.

Deprinderile de mișcare sunt definite ca acte motrice ajunse prin exersare la un înalt grad de stabilitate, precizie și eficiență. Ele se formează în practica vieții și în procesul de instruire special organizat. În practica vieții, mai ales la copii, se formează deprinderi motrice prin repetarea unor acțiuni de mișcare ca: mersul, alergarea, aruncarea, săritura etc. În cadrul procesului de instruire el se perfecționează și se formează alte noi, de o mare varietate, specifice îndeplinirii sarcinilor educației fizice sau practicării unor discipline sau ramuri de sport.

La baza formării deprinderilor motrice stau reflexele condiționate, rolul determinant avându-l conexiunile temporale. Ele se formează prin experiență și dispar odată cu încetarea excitantului, acesta fiind, pentru activitatea de educație fizică și sport, exercițiul fizic.

Caracteristicile deprinderilor motrice:

- deprinderile motrice nu sunt înnăscute, ci dobândite în practica vieții și în procesul de instruire;
- în faza superioară de formare a deprinderilor motrice, pe baza interacțiunii organelor de simț, a funcției de analiză și sinteză a scoarței cerebrale, se formează o senzație complexă, specifică unor ramuri de sport, numită „simț” (simțul jocului, simțul mingii, simțul porții, simțul zăpezii etc.);
- odată cu perfecționarea deprinderii motrice are loc o modificare a rolului atenției față de îndeplinirea acțiunilor de mișcare respective;

- deprinderile de mișcare poartă amprenta particularităților individuale ale celui care le execută.

În procesul de formare a deprinderilor motrice sunt parcurse anumite etape sau faze, prezentate diferit, în funcție de punctul de vedere abordat. Din punct de vedere fiziologic etapele formării deprinderilor motrice sunt:

1. Etapa mișcărilor grosiere, nediferențiate. Caracteristica din punct de vedere fiziologic este iradierea sau chiar generalizarea excitațiilor venite din scoarță.
2. Etapa mișcărilor rigide – datorită procesului insuficient de concentrare a excitației.
3. Etapa formării inițiale a deprinderilor motrice – se reușește concentrarea excitației.
4. Etapa mișcărilor automatizate – instalată pe baza repetărilor de luni și ani de zile a deprinderilor formate în etapele anterioare. Repetarea duce la fixarea puternică a legăturilor temporale de la nivelul scoarței cerebrale.

În psihologie sunt prezente patru faze:

1. Etapa inițială a orientării și familiarizării cu deprinderea.
2. Etapa însușirii fiecărui element al deprinderii.
3. Etapa unificării elementelor componente ale deprinderii.
4. Etapa automatizării.

Din punctul de vedere al Teoriei și metodicii educației fizice și sportului distingem următoarele etape:

1. Etapa inițierii.
2. Etapa fixării, a consolidării deprinderilor motrice.
3. Etapa perfecționării deprinderilor motrice.

În procesul de învățare de noi deprinderi motrice un rol important îl au deprinderile formate anterior. Acestea pot să influențeze în mod pozitiv sau negativ formarea noilor deprinderi. În astfel de situații se spune că se face un transfer pozitiv sau negativ. Transferul pozitiv poartă numele de transfer iar cel negativ interferență.

Deprinderile motrice se pot clasifica în funcție de anumite criterii. După aria de automatizare ele pot fi:

- Elementare – care sunt complet automatizate (caracter ciclic);

- Complexe – care sunt parțial automatizate (din disciplinele sportive aciclice și jocurile sportive;

Din punctul de vedere al finalității lor deprinderile sunt:

- De bază și utilitar aplicative;
- Specifice unor discipline și ramuri de sport (elementele și procedeele tehnice).

6.4. Calitățile motrice

După Gundlach, citat de Tudor, V. (1999)¹⁷, capacitatea motrică este divizată în capacități condiționale și capacități coordinative, clasificare care a fost acceptată pe scară largă în Europa.

Prin calități motrice înțelegem acele însușiri ale organismului care se concretizează în capacitatea organismului de a efectua mișcări cu anumiți indici de viteză, forță, îndemânare sau rezistență. Ele sunt prezente în toate actele motrice ale oamenilor, fiecare din ele necesitând un anumit grad de manifestare al celorlalte.

Între calitățile motrice și priceperile și deprinderile de mișcare există o legătură strânsă. Cerințele de aplicare a deprinderilor motrice în diferite activități practice impune dezvoltarea diferențiată a calităților motrice. Calitățile motrice sunt în strânsă legătură și cu calitățile motrice și de voință (perseverența, voința de învingere a greutăților, stăpânirea de sine etc. În 1924 Bellin Couteau face o clasificare a calităților motrice amintind viteza, forța, adresa (îndemânarea) și rezistența.

Forța reprezintă capacitatea organismului de a învinge o rezistență pe parcursul mișcării pe baza contracției musculare. Se măsoară în kilogramforță (kgf).

Factorii condiționali de manifestare a forței:

- capacitatea de concentrare a proceselor nervoase care reglează activitatea sistemului muscular;
- reglarea funcțiilor vegetative de către sistemul nervos central, mai ales în eforturile mari și maxime;
- numărul fibrelor musculare care efectuează la un moment dat contracția; numai 10-20% din numărul total de fibre musculare intră în contracție, prin antrenament ajungându-se până la 75%;

¹⁷ Tudor, V., (1999), *Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare*, Editura RAI, București, p.19

- compoziția biochimică a mușchilor;
- grosimea mușchiului;
- starea de funcționare a segmentelor de sprijin și a ligamentelor;
- capacitatea de depune eforturi de voință susținute.

Formele de manifestare ale forței:

- forța generală – capacitatea de ansamblu a organismului de a învinge diferite rezistențe pe baza contracției principalelor grupe musculare (ridicarea halterelor, genoflexiunile, flotările etc.);
- forța specifică – capacitatea de a învinge anumite rezistențe diferențiat manifestate, datorită contracției anumitor grupe musculare forța de lovire a mingii, de aruncare la poartă, de lovire în box, de lovire cu racheta a mingii de tenis etc.);
- forța statică (izometrică) – capacitatea de a menține un segment sau obiect într-o poziție fixă;
- forța dinamică (izotonică) – implicată în exercițiile care necesită deplasarea unor segmente sau obiecte;
- forța absolută ;
- forța relativă – raportul dintre forța generală și greutatea corpului;
- forța în regim cu alte calități motrice (viteză, rezistență, îndemânare);
- forța explozivă (detenta) – capacitatea unor grupe musculare de a dezvolta forța maximă într-un timp cât mai scurt. Ea se manifestă diferit la segmentele corpului (spre exemple în box este necesară o bună forță explozivă la membrele superioare și mai lentă la membrele inferioare);
- forță de demaraj – capacitatea de a realiza o forță maximă la începutul mișcării (la debutul contracției musculare), obținându-se o viteză inițială mare, foarte importantă în sporturi ca boxul, scrima ș.a.;

Metodica dezvoltării forței în lecțiile de educație fizică. Dezvoltarea forței în cadrul lecțiilor trebuie să se facă ținând cont de particularitățile de creștere și dezvoltare a organismului, particularități ce determină premise diferite de abordare a ei la vârste

diferite. Potrivit specialiștilor, trebuie să se respecte anumite cerințe și indicații metodice atunci când intervenim pentru dezvoltarea forței. Dintre acestea amintim:

- să se evite dezvoltarea forței pure la vârsta preșcolară (Weineck 1992);
- să se folosească exercițiile dinamice de forță și să se evite cele statice la copii de 6 – 10 ani, iar greutatețile utilizate să fie mici (L. Baroga recomandă greutateți de 1,250 kg – 2,5 kg pentru dezvoltarea analitică a grupelor musculare);
- până la vârsta de 11 -12 ani evoluția indicilor de forță la băieți și forță este asemănătoare;
- între 10 – 15 ani se pot folosi exerciții în care încărcătura este greutatea proprie sau greutateți de 1-2- kg.;
- între 11 – 13 ani se poate lucra cu greutateți de maximum 30% din greutatea proprie; peste 14 ani se pot utiliza și greutateți care depășesc greutatea proprie;
- să se evite suprasolicitarea sistemului osos;
- să se cunoască atât vârsta cronologică a copiilor, cât și cea fiziologică.

Viteza – capacitatea de a efectua o mișcare cu mare rapiditate, într-un timp cât mai scurt. În accepțiune mai largă se referă la iuțeala sau rapiditatea mișcărilor sau actul motric în unitate de timp. Se apreciază în m/s sau în unități de timp. Viteza, sub diferitele forme de manifestare, este o calitate motrică importantă în toate ramurile de sport, manifestându-se ca atare sau în combinație cu alte calități motrice. Dar totdeauna este importantă viteza maximă și viteza optimă de execuție.

Viteza este o calitate motrică condiționată genetic, dar care se poate dezvolta, cei drept puțin, prin antrenamente speciale sau prin dezvoltarea altor calități care favorizează dezvoltarea vitezei maxime. Ea este o caracteristică spațio-temporală a mișcării și atunci când se discută despre ea trebuie avute în vedere caracteristicile temporale *tempoul* și *ritmul*.

Tempoul mișcării reprezintă densitatea mișcării pe unitate de timp (număr de pași pe secundă, număr de acțiuni pe repriză etc). El depinde de masa corpului sau a segmentelor corpului aflate în mișcare și de momentele de inerție. Tempoul este o caracteristică a mișcării importantă în stabilirea intensității efortului, deci și a gradului de solicitare a organismului de către exercițiul respectiv.

Ritmul este o noțiune de caracterizare a diferitelor fenomene și desfășurarea lor în timp. Se vorbește de ritm biologic, astronomic, muzical al mișcărilor. Ritmul caracterizează periodicitatea repetărilor fenomenului, succesiunea intervalelor în timp. Ritmul mișcării definește efectuarea unui efort în timp și spațiu, precum și raportul dintre aceste două mărimi. El determină cursivitatea și eficiența unei mișcări.

Factorii condiționali de manifestare ai vitezei:

- mobilitatea proceselor nervoase, viteza alternării proceselor de excitație și inhibiție și intensitatea lor;
- timpul de latență sau de reacție, care depinde de calitatea nervului, mușchiului și a sinapsei;
- viteza de contracție a mușchiului în urma excitației nervoase;
- forța mușchiului care intră în contracție;
- viteza de transmitere a impulsurilor nervoase;
- lungimea segmentelor implicate în mișcare, mobilitatea articulară și elasticitatea musculară;
- Capacitatea de coordonare a grupelor musculare;
- Tipul fibrei musculare – cele albe sunt mai rapide iar cele roșii mai lente

Formele de manifestare ale vitezei:

- viteza de deplasare – spațiu parcurs în unitate de timp; capacitatea de a parcurge un spațiu dat într-un timp cât mai scurt;
- viteza de execuție – capacitatea de a efectua o deprindere sau un sistem de deprinderi într-un timp cât mai scurt;
- viteza de reacție – capacitatea de a răspunde la un excitant într-un timp cât mai scurt; se măsoară prin timpul scurs de la apariția excitantului până la apariția răspunsului; după Thörner valorile medii ale vitezei de reacție la diferiți excitanți sunt de 140ms pentru excitanți cutanați, 150 ms pentru excitanți sonor și 180 ms pentru excitanți vizuali;
- viteza de repetiție – frecvența cu care se repetă mișcărilor;
- viteza de accelerare – capacitatea organismului de a crește la un moment dat indicii de frecvență a mișcării;

- viteza în regim cu alte calități motrice (forță, rezistență, îndemânare);
- viteză uniformă sau neuniformă.

Metodica dezvoltării vitezei în lecțiile de educație fizică. În dezvoltarea vitezei este nevoie să ținem cont de particularitățile de manifestare a vitezei la diferite vârste la persoanelor angrenate în activitățile de educație fizică. Din literatura de specialitate se cunoaște că:

- la 5 – 7 ani crește frecvența mișcărilor;
- între 7 – 10 ani procesele de creștere și dezvoltare favorizează manifestarea vitezei de reacție și de execuție;
- între 10 – 15 ani pot fi obținuți indici ai vitezei de reacție asemănători cu cei ai adulților; datorită creșterii capacității de efort anaerob se poate interveni și asupra dezvoltării vitezei de deplasare, dar și a vitezei în regim de forță;
- la vârsta adolescenței se poate aborda dezvoltarea la toate formele de manifestare a vitezei;

În lecțiile de educație fizică la care este abordată dezvoltarea vitezei trebuie să se respecte următoarele cerințe metodice (A. Dragnea, 1993; TV. Tudor, 1999):

- durata exercițiului de viteză să fie de 5 – 6s, până la maximum 40 – 43s;
- pauzele dintre repetări să permită revenirea funcțiilor vegetative, evitându-se reducerea excitabilității optime;
- cunoașterea de către subiecți a structurii exercițiilor;
- planificarea exercițiilor de dezvoltare a vitezei la începutul lecțiilor, atunci când organismul este odihnit, iar organismul a atins un nivel optim de încălzire.

Capacitățile coordinative sunt cunoscute în literatura de specialitate sub denumirea de *îndemânare*. Ea este definită drept o calitate motrică complexă și constă în capacitatea organismului de a coordona mișcările unor segmente ale corpului sau ale întregului organism. Executarea unui sistem de acțiuni de mișcare care se succed în condiții mereu schimbătoare, cu ușurință și adecvat cerințelor acțiunilor practice respective, reprezintă un mod de manifestare al acestei calități.

A. Dragnea și A. Bota (1999) recomandă utilizarea conceptului de *capacitate coodinativă*, cunoscut fiind că alte țări această calitate motrică este întâlnită sub denumirea de coordonare. Noi optăm pentru această denumire.

Factorii condiționali ai coordonării:

- plasticitatea sistemului nervos central;
- bogăția de deprinderi motrice învățate;
- însușirile de coordonare ale sistemului nervos central;

Formele de manifestare ai coordonării:

- coordonare generală;
- coordonare specifică – caracteristică unor discipline sau ramuri de sport;
- coordonare în regim cu celelalte calități motrice.

Metodica dezvoltării coordonării în lecțiile de educație fizică. J. Weineck (1994), A. Dragnea (1993) și V. Tudor (!999) recomandă ca în dezvoltarea coordonării să se țină seama de corelarea cu stadiile de creștere și dezvoltare, avându-se în vedere următoarele:

- în perioada de 3 – 6 ani să se însușească un număr mare de deprineri motrice simple;
- între 6 – 10 ani să se insiste pentru ameliorarea coordonării segmentare, precizia și orientarea spațio-temporală urmând a fi abordate la vârstele următoare;
- în periada de 10 – 14 ani se va acționa pentru ameliorarea învățării motrice;
- între 14 – 18 ani se înregistrează scăderea capacității de coordonare segmentară, datorită modificării proporțiilor și a creșterii extremităților;
- la vârsta adolescenței sunt condiții favorabile pentru ameliorarea coordonării.

În dezvoltarea coordonării trebuie să se aibă în vedere următoarele cerințe: obordarea coordonării la începutul lecțiilor de educație fizică; nu este recomandată abordarea coordonării și a vitezei în cadrul aceleiași lecții; între repetări să se acorde pauză suficientă pentru revenirea funcțiilor organismului la parametrii optimi.

Rezistența – capacitatea organismului de a face față oboselii determinată de efortul fizic, fără a scădea de-a lungul acțiunilor de mișcare respective potențialul de muncă necesar îndeplinirii corespunzătoare a obiectivelor urmărite.

Factorii care condiționează rezistența:

- stabilitatea funcțională a centrilor nervoși care asigură menținerea îndelungată corelației între excitație și inhibiție;
- capacitatea ridicată de activitate a aparatelor și sistemelor organismului, în mod deosebit a sistemelor cardiovascular și respirator;
- resursele energetice ale organismului;
- capacitatea de a depune eforturi de voință, perseverență și dârzenie;

Formele de manifestare a rezistenței:

- rezistență generală – capacitatea de a depune un efort fizic îndelungat și în același timp cu indici de randament cât mai constanți; pe fondul indicilor de rezistență generală se rezolvă rezistența specifică;
- rezistență specifică – capacitatea de a învinge oboseala provocată de efectuarea acțiunilor caracteristice anumitor ramuri de sport;
 - rezistență în efort constant (alergări de durată în atletism, unele probe din ciclism, canotaj, caiac-canoe, tec.);
 - rezistență în efort variabil (jocuri sportive, box etc.);
 - rezistență în regim cu alte calități motrice;

Metodica dezvoltării rezistenței în lecțiile de educație fizică. Pentru dezvoltarea acestei calități motrice sunt cunoscuți anumiți factori limitativi. J. Weineck (1992) recomandă următoarele:

- copiii și adolescenții au capacitate de efort anaerob redusă, fiind recomandate metode de instruire care să solicite capacitatea de efort aerob;
- copiii cu vârsta cuprinsă între 3 – 5 ani pot fi angrenați într-un proces de instruire ce vizează și dezvoltarea rezistenței, cu condiția ca acesta să fie condus științific;

- În perioada de 7 – 11 ani se poate aborda dezvoltarea rezistenței generale, prin eforturi de lungă durată, în tempouri uniforme;
- Până la vârsta de 10 – 12 ani capacitatea aerobă crește progresiv;
- În primul stadiu al pubertății se poate interveni asupra rezistenței, datorită existenței unei proporții optime între dimensiunea și greutate inimii și a plămânilor;
- În timpul copilăriei și adolescenței este recomandată metoda eforturilor continue, evitându-se eforturile repetate;
- Rezistența se poate dezvolta și după 45 de ani.

6.5. Legătura componentelor procesului instructiv-educativ cu efortul

Pentru perfecționarea componentelor procesului instructiv-educativ din domeniul educației fizice și sportului este nevoie să fie depuse eforturi sistematice. Acestea pot fi de natură nervoasă – amintind aici memoria, atenția, voința etc. – sau fizice (muscular), formând, împreună cu mișcările corpului sau a segmentelor sale, elementele de conținut a exercițiilor fizice. Consecința acestor eforturi este apariția oboselii, cu efect mai mare decât în alte activități instructive.

Conform Dexonline efortul este definit ca o „*Încordare voluntară a puterilor fizice sau psihice ale organismului în vederea realizării unui randament superior celui obișnuit*; Sinonime; *strădanie, străduință*”

“Efortul reprezintă o conduită conativă de mobilizare, concentrare și accelerare a forțelor fizice și psihice în cadrul unui sistem de autoreglare conștient și inconștient în vederea depășirii unui obstacol, a învingerii unei rezistențe a mediului și a propriei persoane” (P. Popescu-Neveanu, 1978).

Efortul (fr.effort = sfortare) este rezultatul multiplelor solicitări (musculare, cardiorespiratorii, endocrino-metabolice, psihice etc.) la care este supus organismul uman în timpul prestării unor activități de natură diferită.

Pentru antrenamentul sportiv și pentru competiție, efortul reprezintă un proces de mobilizare a resurselor fizice și psihice necesare învingerii solicitărilor produse de travaliul din sesiunea de antrenament sau din concurs, în vederea exprimării la parametrii superiori a capacității motrice a sportivului.

Din punct de vedere biologic, efortul fizic și în special cel sportiv este un stimul (excitant) biologic adecvat care obligă organismul să răspundă prin manifestări

electrice, mecanice, termice. Acest stimul, cand este bine dozat si administrat corespunzator particularitatilor individului, conduce la acumulari cantitative si calitative ce vizeaza obtinerea performanței maxime.

În antrenamentul sportiv, stimulul este reprezentat de acțiunile motrice executate în vederea atingerii unui obiectiv si poate avea caracteristici diverse:

- înalt,
- lung,
- continuu,
- fractionat,
- constant,
- aritmic,
- stereotip,
- precis.

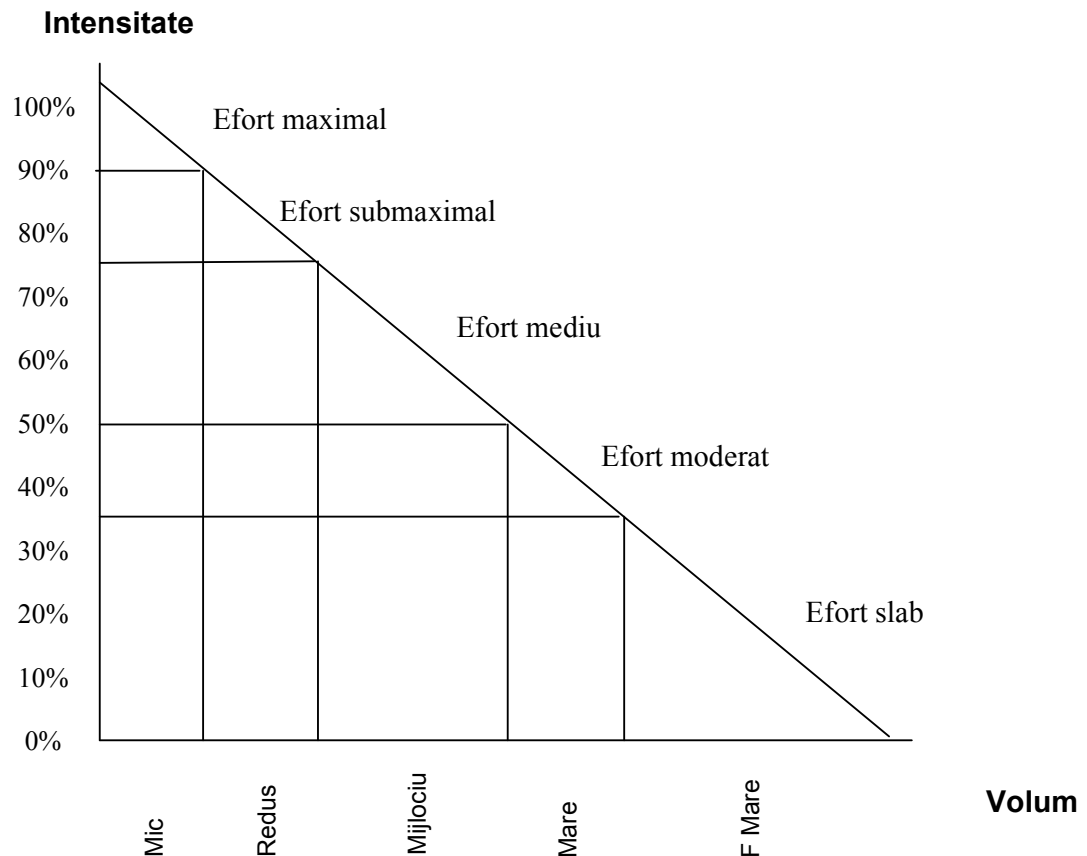
Specificitatea stimulului este data de *structura miscarii care selectioneaza grupele musculare solicitate, durata acestei solicitari, tipul de actiune neuro-musculara, metabolica si de adaptare a structurilor osteo-tendinoase, dar si de ansamblul de functii pe care le activeaza*dupa o ierarhie si ordine precisa, efecte care determina implicit alcatuirea programelor de pregatire.

În activitatea fizică este necesară acordare unei atenții deosebite dozării efortului prin îmbinarea rațională a laturilor (componentelor, trăsăturilor, caracteristicilor) acestuia, și a nume a volumului, intensității și complexității.

Volumul efortului este definit prin cantitatea de lucru mecanic depusă și se exprimă prin numărul de repetări a diferitelor exerciții, prin Kilometrii parcurși, kilogramele ridicate etc. Aceasta este semnificația cea mai generală a noțiunii, dar în desfășurarea procesului instructiv-educativ volumul de muncă desfășurată trebuie raportat la timpul în care are loc. Apare astfel noțiunea de *densitatea efortului*, prin care se înțelege cantitatea de lucru mecanic raportată la timpul în care se desfășoară acesta. Se exprimă prin numărul de repetări, distanțe parcurse, cantitatea de kilograme ridicate, raportate la timpul în care se desfășoară.

Intensitatea efortului reprezintă gradul de solicitare a organelor și sistemelor organismului, ca urmare a forței sau tăriei excitanților. Ea se exprimă gradul de solicitare a organismului în diferite acțiuni.

În domeniul forței intensitatea se exprimă prin procente raportate la capacitatea record a subiecților respectivi (80, 90 sau 100% din capacitatea record de ridicare a diferitelor greutăți. În domeniul vitezei intensitatea se exprimă prin indicarea tempoului alergării. Tempoul de 4/4 alergare cu viteză maximă, iar $\frac{3}{4}$ și $\frac{2}{4}$ numai cu trei sferturi sau jumătate din capacitatea record.



Grafic nr. 1. Raportul dintre volumul și intensitatea efortului

Complexitatea efortului se referă la modul de asociere de-a lungul duratei efectuării exercițiilor fizice a tuturor elementelor lor (structură; volum, intensitate și complexitate; procesele psihice solicitate). Exercițiile pot fi mai simple sau mai complexe. De regulă indicii complexității sunt mai sporți la în jocurile sportive, în sporturile care implică lupta directă dintre doi adversari.

Modul particular de îmbinare a volumului, intensității și complexității efortului concretizează specificul efortului dintr-un sport anume sau din anumite exerciții. După specificul efortului dintr-o ramură sportivă profesorii și antrenorii își programează

instruirea și o adaptează potrivit cerințelor respective. Eficiența exercițiilor fizice ca mijloace de perfecționare a priceperilor și deprinderilor de mișcare, a calităților motrice, a indicilor morfologici și funcționali ai organismului și a factorilor de influențare a personalității cetățenilor, este condiționată de organizarea lor superioară. Eficiența exercițiilor fizice este optimizată prin precizarea clară a structurilor motrice ce urmează a fi executate, prin efectuarea lor cea mai adecvată, prin dozarea volumului și intensității efortului, prin solicitarea anumitor procese psihice. Între volum și intensitate există un raport bine precizat, ignorarea lui de către profesori și antrenori putând avea consecințe negative asupra realizării obiectivelor. Din datele fiziologiei și ale metodicii educației fizice și antrenamentului sportiv rezultă că asigurarea îmbinării corecte a celor două componente ale efortului, regula este cea a raportului de inversă proporționalitate între volum și intensitate. După I. Iakovlev raportul poate fi exprimat grafic de mai sus:

În realizarea raportului necesar între volum și intensitate un rol important îl au pauzele dintre exercițiile efectuate, asigurându-se în acest fel refacerea de moment a capacității de muncă și prelungirea ei pentru o perioadă relativ îndelungată. Deci asigurarea eficienței instruirii este condiționată de structura exercițiului, volumul și intensitatea efortului și de pauzele necesare refacerii capacității de muncă.

Din practică și cercetările întreprinse rezultă că durata pauzelor este următoarea:

- După efort maximal (90 – 100% din capacitatea record a subiectului) pauza trebuie să fie de 3 - 5 minute;
- După efort submaximal (75 - 85% din capacitatea record a subiectului) pauza trebuie să fie 90 - 180 secunde;
- După efort mediu (60 - 70% din capacitatea record a subiectului) pauza variază între 45 - 120 secunde;
- După efort moderat (40 - 55%) nu sunt necesare pauze pentru revenire.

Pauzele sunt necesare din cauza datoriei de oxigen creată în timpul efectuării exercițiilor, determinând creșterea cantității de acid lactic, de bioxid de carbon și alte reziduuri ale metabolismului, provocând apariția rapidă a oboselii.

Toate laturile efortului sunt importante, dar componenta determinantă în sporirea capacității de lucru a organismului o reprezintă intensitatea. Prin creșterea ei progresivă și rațională se asigură adaptarea organelor interne și a marilor funcțiuni la cerințele crescânde ale performanțelor superioare.

Sporirea randamentului sportivilor se face prin gradarea progresivă a intensității de la un an la altul, fără a se neglija volumul de lucru. Volumul asigură menținerea capacității de muncă la nivel ridicat, iar intensitatea adaptarea acesteia la solicitări superioare. În practica exercițiilor fizice exprimarea volumului, intensității și a pauzelor se face prin anumite formule. Spre exemplu 2x200, 4/4, p=3'.

Conform specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului efortul fizic este de mai multe tipuri. Clasificarea se face în funcție de anumite criterii. Cornelia Bota și B. Prodescu-Anton (1997) clasifică efortul fizic după cum urmează:

A. în funcție de intensitatea efortului:

- **efort de intensitate maximala**, cu o durată de 10-15 secunde și se caracterizează prin cel mai mare debit energetic (cantitatea de energie eliberată pe unitatea de timp). Durata acestui efort fiind discutabilă, unii dau un interval mai mic, 3-8 secunde (Zatvorschi). Energia se eliberează pe cale anaerobă din ATP-ul care se resintetizează din fosfocreatina.
- **efort de intensitate submaximala**, cu o durată de până la un minut. Eliberarea de energie se face tot pe cale anaerobă, dar substratul energetic este mai complex; pe lângă ATP și CP se degradează și substratul glucidic în cadrul glicolizei anaerobe din care rezultă acid lactic.
- **efort de intensitate mare**, cu o durată de până la 6 minute, cu eliberare de energie atât pe cale anaerobă cât și aerobă.
- **efort de intensitate moderată**, cu o durată de până la 60 de minute. Formarea de energie se realizează pe cale aerobă în condiții de stare stabilă relativă, denumită și ergostază. Apare un oarecare echilibru între consumul de oxigen și necesarul de oxigen. Se înregistrează totuși un mic deficit de oxigen, care va fi acoperit după efort, printr-un consum mare de oxigen. Substratul energetic este reprezentat de glucide.
- **efort de intensitate mică**, cu durată între 60 de minute și câteva ore, în care formarea de energie are loc pe cale aerobă. Întregul necesar de oxigen este acoperit de consum, deci apare starea

stabila adevarata (steady-state). Substratul energetic este reprezentat de glucide si lipide.

B. Dupa aprovizionarea cu O_2 , a organismului:

- ***efort anaerob***, cand acesta se realizeaza in conditii de apnee sau intr-o ventilatie limitata. Eliberarea energiei se desfasoara in lipsa oxigenului si in functie de substratul energetic vorbim de ***efortul anaerob alactacid***, cu substrat energetic ATP si CP, din a caror metabolizare rezulta energie in mod exploziv prin ruperea legaturilor fosfatmacroergice si ***efort anaerob lactacid***, cu substrat energetic imediat tot ATP, dar a carei resinteza se realizeaza prin glicoliza anaeroba, din care rezulta acid lactic.
- **efortul anaerob alactacid**

CAPITOLUL 7.

FORMELE DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Lecția este forma fundamentală de organizare a procesului de învățământ în care se desfășoară activitatea elevilor sub conducerea cadrului didactic într-o unitate de timp delimitată.

În literatura de specialitate lecția este definită astfel:

a). „o microstructură pedagogică care reunește, într-o unitate funcțională, totalitatea acțiunilor și a mijloacelor implicate în procesul de instruire la o oră școlară” [Oprea Olga, *Tehnologia instruirii*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1979., p.313];

b). „o unitate de acțiune didactică ce tinde în mod deliberat către un anumit scop, în condiții bine determinate, cu ajutorul unor mijloace adecvate pentru a ajunge de la condițiile existente la condiții corespunzătoare scopului urmărit” [Cerghit Ioan (coordonator), *Perfecționarea lecției în școala modernă*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983., p.13].

Abordată într-o perspectivă sistemică, lecția prezintă trei *categorii de variabile*:

- a). funcționale (scop, obiective);
- b). structurale (resurse umane și materiale, conținut, metode, mijloace, forme de grupare a elevilor, timp, spațiu școlar);
- c). operaționale (desfășurarea practică: strategii de instruire și evaluare).

Aceste variabile se află în raporturi de intercondiționare (fiecare influențându-le pe celelalte); de aceea se cer a fi privite în unitatea lor.

Fundamentale și orientând configurația celorlalte variabile rămân însă *scopul și obiectivele lecției*. În funcție de acestea se aleg *conținuturile, strategiile de instruire, tehnicile de evaluare etc.*

După Dragnea și col (2006) lecția de educație fizică prezintă următoarele caracteristici particulare:

- Conținutul este stabilit în acord cu programa de specialitate, după analiza resurselor umane și materiale;
- Se adresează unor colective de elevi constante ca număr, omogene d.p.d.v. al vârstei, particularităților psiho-motrice, funcționale și intelectuale;

- Are o durată stabilită;
- Valorifică experiența didactică a specialistului;
- Are un caracter obligatoriu pt elev și profesor prin prezența în trunchiul comun, dar și unul opțional;
- Asigură premise pentru prezența ed fizice și în alte forme organizatorice;
- Respectă cerințele fundamentale ale didacticii: teme și obiective precise;
- Folosește cele mai eficiente metode, mijloace și modalități de exersare; dozare optimă a efortului.

Tipuri de lecție

Lecția se desfășoară într-o succesiune de etape, care-i conferă o anumită structură. Tipul de lecție se referă la structura comună a lecțiilor care urmăresc aceleași finalități. El se stabilește în funcție de obiectivul general al lecției.

Tipurile *principale* de lecții sunt următoarele:

- lecția de transmitere/însușire de cunoștințe;
- lecția de formare de priceperi și deprinderi;
- lecția de recapitulare și sistematizare a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor;
- lecția de evaluare a performanțelor școlare;
- lecția mixtă (combinată).

Fiecărui tip de lecție îi este proprie o anumită structură generală. Această structură nu este obligatorie și rigidă.

Tipurile de lecții se regăsesc în realitate în practica școlară sub forma unor *variante concrete*. Constituirea variantelor de lecții este determinată de: specificul obiectului de învățământ; particularitățile elevilor; condițiile materiale locale; competențele cadrului didactic.

În educație fizică și sport tipologia lecțiilor prezintă unele particularități. Ele pot fi clasificate astfel:

1. După modul de reprezentare la nivel curricular:

A) lecții prevăzute în planul cadru:

- Lecții de trunchi comun:
- Lecții la decizia școlii:
 - ✓ Lecții de aprofundare;
 - ✓ Lecții opționale de exinderi;
 - ✓ Lecții opționale de disciplină nouă;

✓ Lecții cu conținut opțional integrat;

B) lecții extracuriculare: ansambluri sportive (de perfecționare într-o disciplină sportivă, programate în afara programului școlar, cu colective mici de elevi (10-15), cu conținut asemănător antrenamentului sportiv și obiective de performanță.

2. După componenta tematică abordată:

- cu teme din deprinderi și / sau priceperi motrice
- cu teme din calități motrice
- mixte

3. După felul deprinderilor și / sau priceperilor motrice:

- monosport
- bisport
- polisport

4. După etapele învățării deprinderilor și / sau priceperilor motrice:

- de învățare
- de consolidare
- de perfecționare
- mixte

5. După plasamentul în structura anului școlar:

- de organizare (la început de an și semestre se susțin unele probe de control)

- curente
- bilanț (ultimele din semestru, exemplu "demonstrativă")

6. După locul și condițiile de desfășurare:

- în aer liber, condiții atmosferice și climaterice normale
- în aer liber pe timp friguros
- în interior, condiții normale
- în interior pe spații improvizate (culoar, sală de clasă cu bănci) și pe timp friguros

7. După numărul de teme abordate:

- cu o temă
- cu doua teme
- cu trei teme
- cu patru sau mai multe teme (demonstrative)

Evoluția lecției de EF din punct de vedere structural. În decursul timpului lecția de educație fizică a cunoscut mai multe structuri. Cele mai cunoscute sunt:

- Lecție pe patru părți (organizatorică, pregătitoare, fundamentală, de încheiere)
- Lecție pe trei părți (pregătitoare, fundamentală, de încheiere);
- Pe verigi (6 sau 8).

Structura lecției cu 8 verigi este următoarea:

1. Organizarea colectivului de elevi: salutul, anunțarea temelor, observarea echipamentului și aflarea unor abateri de la starea normală de sănătate;
2. Pregătirea organismului pentru efort
3. Prelucrarea analitică a aparatului locomotor sau influențarea selectivă a aparatului locomotor
4. Dezvoltarea sau verificarea calităților motrice, viteză sau îndemânare
5. Învățarea, consolidarea, perfecționarea sau verificarea deprinderilor și /sau priceperilor motrice
6. Dezvoltarea sau verificarea calităților motrice, forță sau rezistență
7. Revenirea organismului după efort
8. Aprecieri și recomandări: aprecieri privind comportamentul elevilor și recomandări pentru activitatea viitoare independentă și salutul.

Verigile 4, 5, 6 sunt tematice în structura actuală. Lecția de E.F.S. ar trebui să cuprindă obligatoriu verigile 1, 2, 5, 7, 8. Verigile destinate calităților motrice pot lipsi din structură, dacă nivelul de dezvoltare al calităților motrice este optim (ex. La verificările inițiale se constată un nivel corespunzător notei 10 la o calitate motrică; de regulă nu se întâlnesc asemenea situații concrete).

CAPITOLUL 8.

NORMATIVITATEA ACTIVITĂȚII DIDACTICE DIN EDUCAȚIE FIZICĂ

(capitol din lucrarea *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, de A. Dragnea și col.)

Desfășurarea procesului instructiv-educativ și implicit realizarea obiectivelor specifice presupun respectarea unor reguli și norme, care alcătuiesc cadrul de referință ce delimitează și orientează acțiunile formative ale activității.

Conceptul de normă pedagogică exprimă o formulă abstractă care admite o judecată de valoare, prin raportarea acțiunii formative la o finalitate anumită, la un sistem de principii și reguli colective care servesc drept ghid în orientarea acțiunii.

Norma pedagogică se raportează, de regulă, la principiile procesului de învățământ împreună cu un ansamblu de reguli aplicabile în relația profesor-elev, care condiționează eficiența procesului formativ. Acest ansamblu se dezvoltă particular în cazul fiecărei discipline prin metodicele de specialitate care evidențiază comportamentele socioprofesionale caracteristice acestora.

În educație, normativitatea este de două tipuri:

- *normativitatea instituțională*, asigurată prin cadrul legislativ în vigoare (legi, programe, planuri de învățământ etc.);
- *normativitatea funcțională*, de ordin didactic, care vizează competența cadrelor didactice în a dispune alegerea și combinarea unor norme în funcție de activitatea desfășurată.

Fiecare specialist va respecta într-un mod personal norma didactică ori va impune noi reguli cerute de situațiile concrete de învățare.

În cadrul normativității, principiile reprezintă tezele generale care orientează și imprimă un sens funcțional procesului desfășurat, asigurând premisele îndeplinirii obiectivelor în condiții de eficiență.

Principiile didactice sunt formulate la nivelul dimensiunii concrete a procesului de învățământ, care angajează răspunderea profesorilor de toate specialitățile, operabilă în acțiunea de proiectare pedagogică eficientă a fiecărei activități de predare-învățare-evaluare.

Acestea reprezintă un ansamblu de cerințe, norme, reguli operaționale, formulate în propoziții general valabile, în cazul unei activități formative proiectate și realizate în condiții concrete.

Ele au apărut ca urmare a generalizării experienței umane în organizarea și desfășurarea procesului instructiv-educativ și a valorificării științelor care vin în sprijinul didacticii, având destinația de a păstra și a transmite experiențele exemplare ale domeniului.

Prin caracterul obiectiv, sistemic și global, principiile didactice vizează dimensiunea concretă a procesului de învățământ, care cuprinde toate componentele acestuia, proiectate în sens curricular pentru fiecare activitate de predare-învățare-evaluare.

Totodată, principiile dovedesc și un caracter orientativ, determinat de complexitatea, dar mai ales dinamismul procesului de învățământ, care impune adaptări neîntrerupte la situațiile noi care apar. Astfel poate fi explicată atât geneza, cât și continua îmbogățire și restructurare a conținutului acestora, de la o etapă a dezvoltării la alta, fiind înregistrate dispariții ale unora dintre ele și înlocuirea lor cu noi principii adaptate condițiilor istorice.

Urmărind să imprimă o anumită logică acțiunilor profesorului, respectarea lor se răsfrânge implicit și asupra activității elevilor, fără a înlătura, prin aceasta, manifestările creative și pline de imaginație impuse de situațiile neprevăzute care pot apărea, dar care vor fi soluționate pe fondul interdependenței dintre factorii necesari (proiectați) și cei întâmplători, conform unei desfășurări logice a procesului de învățământ.

Pornind de la aceste aspecte pot fi enunțate următoarele funcții ale principiilor didactice:

- orientează demersul didactic în funcție de obiectivele stabilite;
- normează activitatea practică, prin impunerea respectării unor reguli psihopedagogice sau de altă natură științifică, specifice domeniului de activitate;
- recomandă abordări specifice în raport cu anumite situații de învățare cunoscute;
- reglează activitatea profesorului în funcție de nivelul îndeplinirii obiectivelor propuse.

Plecând de la părerile unor autori consacrați, vom încerca, în cele ce urmează, o clasificare a principiilor didacticii, în funcție de mai multe criterii ce recunosc o acceptare unanimă, și pe care am adaptat-o activității de educație fizică și sport.

8.1. Principii cu caracter general

8.1.1. Principiul aplicativității cunoștințelor în practică

Pentru respectarea acestui principiu în activitatea de educație fizică trebuie avut în vedere că tot ceea ce se însușește se cere a fi valorificat în activitățile competiționale sau în cele sportive desfășurate în timpul liber al elevului.

Astfel, deprinderile sau priceperile motrice formate trebuie să poată fi valorificate în condițiile unei confruntări regulamentare sau ori de câte ori situația cotidiană o impune.

Conținutul predat trebuie să se raporteze la experiențele posibile, iar prin sesizarea unor consecințe imediate, elevul poate fi conștientizat asupra importanței și aplicabilității practice a celor însușite, în activitatea de educație fizică, trecerea de la a cunoaște și a ști la a ști să faci și a fi capabil reprezintă însăși finalitatea procesului și impune din partea elevului corelări ale cunoștințelor anterior dobândite (nu numai la educație fizică), iar din partea profesorului ca însușirea mecanismelor de execuție a unor deprinderi specifice activității să fie urmată de aplicarea acestora în condiții practice diferite, reunite în parcursuri și trasee aplicative, secvențe tactice, jocuri de mișcare, jocuri sportive etc.

Scopul acestor situații este dezvoltarea capacității de generalizare a elevului, prin raportarea sa continuă la realitate, ca modalitate sigură de sporire a cunoașterii și experienței.

8.1.2. Principiul respectării particularităților subiecților

Acest principiu scoate în evidență importanța și necesitatea predării conținutului în concordantă cu particularitățile colectivului, care în cazul educației fizice, spre deosebire de alte discipline, urmăresc aspectele legate de: vârstă; sex; dezvoltare bio-motrică; nivel de pregătire în anumite cazuri.

Educația și instruirea în conformitate cu natura umană par a fi și în prezent o regulă de bază a procesului formativ, care își găsește fundamentarea în relația dintre capacitatea de învățare-asimilare și procesul de dezvoltare biologică. O a doua direcție impusă de acest principiu o reprezintă respectarea particularităților individuale ale fiecărui elev (individualizarea), mai dificil de urmărit în educație fizică, datorită numărului mare de elevi și a posibilităților materiale relativ scăzute.

Individualizarea este considerată de unii autori drept o fază superioară a accesibilității, fiind apanajul sportului de performanță.

Pentru respectarea acestui principiu în educație fizică, trebuie să fie îndeplinite următoarele cerințe:

- cunoașterea permanentă a nivelului colectivului și gradului de îndeplinire a obiectivelor stabilite;
- stabilirea unui ritm optim de lucru, în funcție de capacitatea de însușire și de execuție a fiecărui colectiv, sau grupe valoric constituite în interiorul său;
- acțiunile individualizate pot lua forma temelor pentru acasă, care au rolul de a uniformiza pregătirea subiecților sau de a asigura dezvoltarea superioară a celor cu aptitudini;
- desfășurarea activității în clase speciale pentru cei cu aptitudini deosebite (în cazul nostru, clasele cu profil sportiv) sau cele destinate persoanelor aflate în dificultate;
- diferențierea evaluării randamentului subiecților.

Respectarea acestui principiu este impusă și de prevederile curriculare, cu referire la asigurarea traseelor de pregătire individuală, care favorizează formarea individului în direcția aptitudinilor sale, în deplin acord cu particularitățile manifestate.

8.2. Principii care se impun cu dominanța asupra conținutului învățământului

8.2.1. Principiul accesibilității cunoștințelor, priceperilor, deprinderilor (conținutului)

Acest principiu se impune cu necesitate a fi discutat în corelație cu cel anterior menționat (respectării particularităților de vârstă și individuale).

Astfel, putem aprecia ca alegerea unui conținut accesibil atât din punctul de vedere al cantității informației, cât și al complexității acesteia, totul pe un fond metodologic adecvat particularităților colectivului, reprezintă o condiție a demersului didactic specific educației fizice, și nu numai acesteia.

Accesibilitatea conținutului este prevăzută în documentele oficiale (curriculum, programe de specialitate) și se respectă prin următoarele acțiuni ale conducătorului procesului:

- adaptarea metodologiei de acționare, în funcție de fiecare colectiv sau grupă alcătuită pe criterii bio-motrice, prin:
 - alegerea metodelor, procedeele metodice, a modalităților de exersare și formațiilor de lucru adecvate;
 - selecționarea mijloacelor și dozarea lor optimă, în vederea generării unei dificultăți a conținutului, accesibilă nivelului înregistrat de colectiv, care să stimuleze și să mobilizeze elevul în direcția abordării sale;
 - utilizarea reglatorilor metodici pentru accelerarea și eficientizarea procesului de

instruire;

- aplicarea regulilor impuse de practica domeniului:
 - trecerea de la cunoscut la necunoscut se referă în special la formarea deprinderilor și priceperilor motrice, folosind elementele însușite anterior,
 - de la ușor la greu, prin raportare la volumul de efort implicat în procesul exersării specifice;
 - de la simplu la complex, cu referire la dificultatea și complexitatea mijloacelor și structurilor folosite în procesul de învățare specific,

Accesibilizarea conținutului nu înseamnă o subsolicitare a elevilor prin propunerea unor situații deosebit de ușoare, ci dimpotrivă implică o dificultate realistă a acestora, care se înscrie în limitele posibilului și necesarului, invitând elevul la interogație, exersare și aplicare în practică.

8.2.2. Principiul sistematizării și continuității în învățare

În esență, acest principiu exprimă necesitatea predării integrate a cunoștințelor, prin corelarea informațiilor interdisciplinare și transdisciplinare, folosindu-se experiența anterioară a individului.

Aplicabilitatea principiului se regăsește la nivelul documentelor de programare și planificare, unde implică respectarea următoarelor cerințe:

1. materialul care urmează a fi predat trebuie să fie grupat, ordonat și programat în concordantă cu logica internă a componentelor vizate;
2. materialul nou predat trebuie să pornească de la cunoștințele însușite anterior și să pregătească elevul pentru cele care urmează a fi predate;
3. în planificarea conținutului trebuie să se țină cont de necesitatea continuității și coerenței între lecții, semestre, ani;
4. participarea ritmică a elevilor la procesul instructiv-educativ.

Acțiunea de sistematizare a conținutului activității presupune din partea profesorului organizarea informațiilor într-un sistem, a cărui coerență trebuie să asigure condițiile psiho-pedagogice favorabile integrării acestora în experiența anterioară a individului.

Aspectul de continuitate a procesului apare mai mult ca o consecință firească a sistematizării decât ca o condiție necesară progresului, întrucât aceasta nu vizează numai ritmicitatea participării elevilor la programul de pregătire propus, ci se remarcă mai ales prin

logica internă a educației fizice și a locului ei în cadrul disciplinelor formative din planul de învățământ.

Trebuie evitată transmiterea informațiilor în mod secvențial, izolat, fără legătură cu achizițiile dobândite în cadrul educației fizice sau altor discipline de studiu. Predarea și, respectiv, învățarea se recomandă a fi realizate inițial în mod global, prin asigurarea unei legături între cunoștințele vehiculate, care implică și valorifică, în același timp, capacitatea de generalizare a elevului.

Respectarea acestui principiu conduce la formarea deprinderilor de muncă sistematică, întărirea trăsăturilor de voință, perseverență, conștiinciozitate, ordonarea și disciplinarea gândirii și acțiunii, în vederea desfășurării unei activități cât mai eficiente.

8.3. Principii care acționează asupra metodologiei didactice și formelor de organizare a activităților

8.3.1. Principiul corelației dintre senzorial și rațional, dintre concret și abstract în procesul de predare-învățare (intuiției)

În procesul formativ specific învățământului, cunoașterea se realizează prin raportări succesive ale particularului la general și invers.

Concepția alternanței între senzorial și rațional se impune tot mai mult în procesul de cunoaștere și învățare, specific diferitelor etape ale învățământului.

În plan didactic, cunoașterea senzorială este cunoscută sub denumirea de intuiție și presupune cunoașterea nemijlocită prin intermediul imaginii, care este întotdeauna concretă și individualizată, a obiectelor, fenomenelor și acțiunilor.

Pornind de la concretul imaginii, elevul poate ajunge la abstractizări și generalizări în domeniu. Drumul poate fi refăcut și în sens invers, când se oferă posibilitatea de a observa aplicarea în condiții concrete a generalului cunoscut.

Intuiția nu trebuie înțeleasă doar ca o posibilitate de a vedea sau simți ce presupune respectivul act motric, ci trebuie privită ca o modalitate de ușurare a învățării (cunoașterii), prin accesul direct la înțelegere, asigurat de o sesizare mult mai cuprinzătoare a fenomenului, ca urmare a unei trăiri imediate în sfera senzorialului.

În educație fizică, respectarea acestui principiu se impune la orice nivel și presupune stimularea unui număr cât mai mare de analizatori, în vederea formării unei reprezentări clare a mecanismului mișcării sau acțiunilor supuse învățării.

Stimularea senzorială se realizează în planuri diferite (vizual, auditiv, kinestezic, tactil) în funcție de natura informației transmise, de nivelul și tipul de subiect căruia i se adresează (normal sau cu nevoi speciale).

Atât practica domeniului cât și autorii ce au abordat această problematică evidențiază următoarele aspecte în respectarea acestui principiu:

* implicarea analizatorului vizual prin,

- demonstrarea elementelor supuse învățării;
- prezentarea unor planșe, imagini, kinograme, filme ce redau acțiunile vizate în predare;
- observarea dirijată a execuției altor elevi.

x implicarea analizatorului auditiv, în cazul explicațiilor care pot precede, însoți sau urma, tehnicile de stimulare vizuală;

x implicarea analizatorului tactil și kinestezic în timpul exersării elementelor, pentru conștientizarea acțiunii segmentelor, a întregului corp, a gradului de încordare musculară sau de tensiune articulară cerute de execuția în cauză.

În demersul inițiat, profesorul trebuie să țină cont de necesitatea ca stimularea sferei senzoriale să se realizeze la același nivel pentru toți elevii. Pentru aceasta se impune, după caz:

- imaginile utilizate sau realizarea demonstrației, necesită un plasament optim, care să permită urmărirea în bune condiții pentru toți membrii colectivului;
- explicațiile să fie făcute pe un ton adecvat situației;
- în exersare trebuie să se asigure o localizare exactă a solicitărilor, pentru a se forma la toți elevii aceleași repere senzoriale

Activitatea de educație fizică reclamă de cele mai multe ori, stimularea și angajarea, uneori simultană, a mai multor analizatori pe parcursul acțiunilor specifice implicate de situațiile de învățare sau de valorificare a cunoștințelor.

Simpla observare a materialului intuitiv nu produce efectele scontate; este nevoie ca elevii să opereze concret cu elementele prezentate, pentru a le supune propriei gândiri și experiențe.

Reprezentarea mentală provocată de intuiție trebuie să asigure atât declanșarea acțiunii elevului, cât și suportul unei execuții corecte, prin clarificarea elementelor mecanismului

de bază. În încercarea de a respecta acest principiu, profesorul de educație fizică trebuie să se asigure că folosirea elementelor intuitive nu se face în mod abuziv (în special cele care se adresează analizatorului vizual), lucru care se poate repercuta negativ asupra capacității de abstractizare și generalizare a elevului.

8.3.2. Principiul participării conștiente și active

Acest principiu presupune aprecierea individului ca subiect al propriei deveniri. El impune implicarea elevului în propriul proces de asimilare a cunoștințelor și de formare a personalității sale, învățarea devenind un proces de structurare și restructurare continuă, în care dinamica internă a personalității reprezintă atât un rezultat, cât și o condiție a participării active din partea elevului-

Astfel, în demersul didactic, profesorul este dator să stimuleze prin actul predării participarea activă a elevului la propria formare, aspect care implică totodată și un grad ridicat de conștientizare. Conștientizarea acțiunilor desfășurate de către elev conduce la integrarea achizițiilor de orice natură în structuri cât mai ample și cu o aplicabilitate cât mai mare.

În acest fel, sunt înlăturate informațiile care sunt stocate doar în baza memorizării mecanice, fără o procesare prealabilă a lor.

De fapt, un proces formativ trebuie să depășească dobândirea și stocarea informațiilor prin asimilare mecanică și să se orienteze către o implicare a elevului în experiențele didactice care conduc la crearea de cunoștințe și formarea unor obișnuințe și deprinderi specifice.

Dispoziția naturală a copilului către joc și activitate motrică trebuie valorificată în educație fizică, în direcția captării și menținerii interesului și participării la un nivel cât mai ridicat.

Acest lucru permite cointeresarea elevului într-un parteneriat educațional-formativ, care asigură conștientizarea acțiunilor întreprinse și valorificarea lor în experiențe create și propuse de profesor, ce vor stimula și încuraja creativitatea și imaginația, într-un sistem relațional care va asigura stabilitatea cunoștințelor.

Pentru respectarea acestui principiu în activitatea de educație fizică, este necesară respectarea următoarelor cerințe:

- cunoașterea și înțelegerea obiectivelor educației fizice și sportului, ceea ce va conduce la o mai bună motivare și conștientizare a acțiunilor elevilor;

- înțelegerea mecanismului de bază al actelor și acțiunilor motrice supuse învățării, în vederea formării unei reprezentări cât mai exacte și a ușurării memorizării mișcărilor;
- stimularea autonomiei și inițiativei elevilor în alegerea soluțiilor motrice la problemele create de profesor, în vederea menținerii unei stări de implicare cât mai ridicată;
- implicarea elevilor în procesul de evaluare a propriilor acțiuni și a celor desfășurate de colegii lor.

8.3.3. Principiul însușirii temeinice a cunoștințelor și deprinderilor

Calitatea procesului instructiv-educativ desfășurat se apreciază prin posibilitatea utilizării informației în situații diferite, de natură practică sau orientate tot către acumularea de noi informații. Acest lucru reclamă o bună însușire a cunoștințelor specifice, ceea ce presupune în ultimă instanță, respectarea tuturor celorlalte principii.

Temeinicia și durabilitatea achizițiilor presupune respectarea următoarelor cerințe în cadrul procesului specific de educație fizică:

- în transmiterea informațiilor să se apeleze la memoria logică, bazată pe înțelegerea mecanismelor de acțiune; asigurarea unui număr optim de repetări, necesare însușirii corecte a celor predate și realizării altor obiective specifice;
- exersarea continuă și în condiții variate asigură temeinicia formării deprinderilor și durabilitatea rezultatelor obținute în celelalte planuri (dezvoltarea fizică, dezvoltarea calităților motrice, întărirea altor trăsături ale personalității);
- programarea unui volum de informații specifice în strictă concordanță cu durata ciclului tematic, pentru a se asigura buna însușire a acestuia;
- pentru o apreciere obiectivă a nivelului de însușire a celor predate, se impune o verificare ritmică a colectivului.

Respectarea acestui principiu nu poate fi dovedită decât în timp, prin menținerea posibilităților de exprimare motrică specifică și nespecifică a individului la un nivel cât mai înalt și implicit a unei calități a vieții cât mai ridicate.

8.4. Principii specifice activității de educație fizică

Principiile enunțate pot fi încadrate într-unul din criteriile anterior menționate, fără a-și pierde caracteristica de specificitate, însă din punct de vedere didactic am considerat oportună prezentarea lor separată, motivați fiind și de faptul că realizăm acest lucru pentru prima dată.

8.4.1. Principiul solicitării gradate a organismului

Acest principiu are în vedere respectarea unor aspecte impuse de caracteristicile fiziologice ale organismului, care nu permit o abordare bruscă a activității atâta timp cât aceasta se desfășoară pe baze științifice și are obiective bine determinate.

Apreciem necesitatea solicitării progresive a organismului drept o condiție pentru menținerea randamentului crescut și eficienței în activitățile motrice.

Considerăm că respectarea acestui principiu se impune în două ipostaze specifice activităților de educație fizică și sport.

În primul rând în cadrul fiecărei lecții, când intrarea în efort a subiecților trebuie realizată gradat, printr-o pregătire a organismului ce respectă particularitățile fiziologice ale vârstei și ale efortului ce urmează a fi prestat.

Această abordare ne asigură că implicarea în activitate a individului nu va periclita integritatea sau funcționalitatea aparatelor și sistemelor biologice, iar randamentul subiectului nu va avea de suferit din această cauză.

Acest principiu este respectat în lecție prin acțiunile întâlnite în partea de pregătire a organismului pentru efort, a încălzirii, cum este cunoscută în sport, al cărei rol este unul bine cunoscut și unanim apreciat ca importantă de toți cei implicați în fenomenul practicării exercițiului fizic.

În al doilea rând, principiul trebuie respectat în programarea conținutului lecțiilor pe termen lung, asigurându-se astfel o adaptare treptată a organismului la solicitările specifice activității și un progres continuu fără sincopă și fără problemele fiziologice ce pot fi generate de abordarea neadecvată a efortului.

8.4.2. Principiul solicitării optime

Principiul face referire la parametrii solicitării psiho-fizice la care este supus subiectul în timpul activităților motrice. El vizează activitatea desfășurată în partea fundamentală a lecției, unde se acționează în vederea realizării obiectivelor operaționale propuse.

Considerăm că prin respectarea acestui principiu se înlătură situația de *sub* sau *supra* solicitare. Drept urmare, o dozare corespunzătoare a stimulilor din pregătire va produce efectele adaptative și de învățare scontate.

Este cunoscut faptul că suprasolicitarea psiho-fizică împiedică manifestarea achizițiilor specifice activității la un nivel corespunzător și generează un efect de stagnare sau regres al stării de adaptare la efortul respectiv.

Totodată, subsolicitarea datorată utilizării unor stimuli sub nevoile și posibilitățile subiectului atrage după sine o încetinire a progresului și chiar o anulare a disponibilităților naturale ale subiectului pentru acest tip de activități.

Astfel, intensitatea optimă a solicitării poate fi asemuită intensității prag a stimulului, singura care declanșează reacțiile adecvate de natură fiziologică sau motrică ale indivizilor.

În activitățile de educație fizică și sport, optimizarea solicitării se impune ca o cerință importantă în demersul specific pentru îndeplinirea obiectivelor atât de dezvoltare morfo-funcțională, cât și de învățare, și poate fi respectată prin stabilirea mijloacelor adecvate și a raportului dintre parametrii efortului.

8.4.3. Principiul frecvenței și duratei solicitării (iterației optime a solicitării)

Acest principiu are în vedere necesitatea impusă de specificul activităților motrice privind prezența solicitării pe parcursul unei săptămâni și a duratei acestei solicitări atât în lecție, cât și în timp.

Practica exercițiului fizic a demonstrat că pentru realizarea unei adaptări funcționale corespunzătoare și a unei învățări eficiente este necesar ca solicitarea specifică să se regăsească de minimum două ori pe parcursul unei săptămâni, timp de minimum 8 săptămâni.

Desigur că aceste repere sunt pur orientative și variază în funcție de tipul activității (educație fizică, activități de timp liber, sport de performanță), de vârsta practicantului, nivelul de performanță motrică și obiectivele propuse.

Dacă în activitățile de timp liber sau de educație fizică se apreciază că un număr de 3 ședințe săptămânale asigură atingerea obiectivelor propuse, în sportul de performanță numărul activităților poate ajunge la două sau mai multe pe zi, în funcție de nivelul de pregătire al sportivului și de perioada de pregătire în care se regăsește.

În ceea ce privește durata solicitării în timpul unei lecții, și aceasta se apreciază după aceleași considerente menționate anterior și poate varia între 30 de minute pentru activitățile de timp liber și câteva ore în activitatea sportivă de performanță.

Din punctul de vedere al prezenței în timp a activității motrice pentru care se optează, putem conchide susținând că solicitarea specifică activităților motrice se poate extinde în funcție de activitate, de obiective și de practicant, de la câteva luni până la toată viața.

Respectarea acestui principiu în educație fizică și sport impune o programare și planificare judicioasă a activităților atât la nivelul lecției, cât și pe termen lung.

9. Orientări pe plan internațional privind dezvoltarea și organizarea educației fizice și sportului COMUNITATEA EUROPEANĂ, (ONU, UNESCO, OMS etc.)

"Sportul face parte din patrimoniul oricărui bărbat și al oricărei femei, iar absența acestuia nu poate fi nicicând compensată".¹⁸

Fenomen social și economic în continuă dezvoltare, sportul a fost prezent în viața oamenilor din cele mai vechi timpuri. Beneficiile sportului, ale activităților fizice în general, sunt unanim recunoscute de către oamenii de știință, ba chiar și de către nespecialiști. Este unul din motivele pentru care el a fost mereu în atenția instituțiilor din diferite țări, dar și a instituțiilor internaționale, la nivel mondial și continental.

Juvenal (sec. I DH) scria în satira X că „este de dorit să fie o minte sănătoasă într-un corp sănătos (optandum est ut sit mens sana in corpore sano)”. Acest dicton a fost prezent permanent în educație, încercându-se găsirea unui echilibru între corp și minte. J.J. Rousseau spunea: „Dacă dorești să ai un copil inteligent, dotat, trebuie să-i dezvolti forța pe care inteligența i-o va cultiva, să-l faci sănătos și robust pentru a-l face înțelept și cu judecată...lasă-l să lucreze, obișnuiește-l să activeze. Să ai grijă să se miște mult. Să fie un om puternic trupește, în curând va deveni puternic și intelectual”.

9.1. Comunitatea Europeană

În 11.07.2007 Comisia Comunităților Europene prezintă la Bruxelles *Carta albă privind sportul*, un document prin care se abordează pentru prima dată într-un fel mai cuprinzător, problema sportului. Rolul sportului în societatea europeană a fost recunoscut încă din anul 2000, prin „intermediul declarației Consiliului European privind caracteristicile specifice ale sportului și funcția sa socială în Europa, acestea fiind elemente care trebuie luate în considerare în punerea în aplicare a politicilor comune („declarația de la Nisa”). Aceasta specifică faptul că organizațiilor sportive și statelor membre le revine în primul rând responsabilitatea de a gestiona aspectele legate de domeniul sportiv, federațiilor sportive revenindu-le un rol important în acest sens”¹⁹.



Idealul olimpic de dezvoltare a sportului în vederea promovării păcii și înțelegerii între națiuni și culturi, precum și a educației celor tineri, s-a născut în Europa și a fost susținut de Comitetul Olimpic Internațional și de Forul Olimpic European.

În practicarea exercițiilor fizice nu trebuie să se facă discriminări, asigurându-se accesul egal al femeilor și bărbaților, indiferent de rasă, religie, opinie politică, origine națională sau socială. Este motivul pentru care *Comisia Europeană* încurajează

¹⁸ Pierre de Coubertain (1863-1937), pedagog și istoric de origine franceză, fondator al Jocurilor Olimpice moderne.

¹⁹ *Carta albă privind sportul*, Comisia Comunităților Europene, Bruxelles, 2007, p.2

punerea la dispoziție a spațiilor destinate practicilor sportive și activităților fizice, ca instrumente importante de interacțiune socială pozitivă. De asemenea, trebuie să ținem seama de contribuția sportului la crearea de locuri de muncă și la creșterea economică, precum și la utilizarea zonelor defavorizate.

Educația fizică și sportul sunt modalități importante pentru integrarea persoanelor cu dizabilități. Folosind metode și mijloace specifice, se asigură un mediu educațional accesibil, cu influențe formative și educative asupra persoanelor cu dizabilități. *Comisia Europeană* face apel la statele membre și la organizațiile sportive să facă eforturi de adaptare a infrastructurii, permitând în acest mod accesul acestor persoane pe bazele sportive și participarea lor la programe și competiții specifice.

Educația fizică și sportul adaptat s-au remarcat, mai ales în ultimii ani, prin obiective specifice diferitelor tipuri de deficiențe. Structurile motrice adaptate, regulile specifice, resursele materiale și organizatorice modificate permit facilitarea exprimării acestor persoane, conform propriilor abilități și capacități. Astfel, sunt posibile manifestările efectelor terapeutice, compensatorii și de dezvoltare, care permit crearea unei noi imagini de sine favorabile integrării sociale. Spectrul incluziunii promovează educația incluzivă, prin cuprinderea, în activități comune, a persoanelor cu și fără dizabilități.

Conform recomandărilor Comisiei, este necesară promovarea la nivel ministerial a cooperării solide între sectoarele sănătății, educației și sportului în toate statele membre, în scopul definirii și aplicării unor strategii coerente de reducere a excesului în greutate, a obezității și a altor riscuri pentru sănătate. În acest context, Comisia încurajează statele membre să examineze modul în care promovează conceptul de viață activă prin intermediul sistemelor naționale de educație și de formare, inclusiv prin formarea profesorilor.

Pentru îmbunătățirea sănătății populației Cartea albă stipulează următoarele acțiuni:

(1) Elaborarea în cooperare cu statele membre, până la sfârșitul anului 2008, a unor noi orientări referitoare la activitățile fizice.

(2) Sprijinirea unei rețele pentru Activitățile Fizice de Îmbunătățire a Sănătății (HEPA) la nivelul UE și dacă este cazul, mai multe rețele specializate, de dimensiuni mai mici, care să se ocupe de aspecte specifice legate de acest subiect.

(3) Transformarea activităților menite să îmbunătățească sănătatea într-un element cheie al activităților sale legate de sport și va încerca să acorde o atenție sporită acestui domeniu prioritar în privința instrumentelor financiare corespunzătoare, inclusiv:

- Cel de-al șaptelea program-cadru pentru cercetare și dezvoltare tehnologică (aspecte legate de stilul de viață, care sunt relevante din punct de vedere al sănătății);
- Programul privind sănătatea publică pentru perioada 2007-2013;
- Programele Tineret și Cetățenie (cooperare între organizații sportive, școli, societatea civilă, părinți și alți parteneri de la nivelul local);
- Programul de învățare continuă (de formare a profesorilor și de cooperare între școli).

Pe lângă îmbunătățirea sănătății cetățenilor europeni, sportul are și o dimensiune educațională și un rol social, cultural și de recreere. Rolul social al sportului poate sprijini și consolidarea relațiilor externe ale Uniunii. În acest sens Comisia va acționa și în următoarele direcții:

2. Unirea forțelor în lupta împotriva dopajului;
3. Sporirea rolului deținut de sport în educație și formare;
4. Promovarea voluntariatului și a cetățeniei active prin intermediul sportului;
5. Utilizarea potențialului sportului cu privire la incluziunea socială, integrarea și șansele egale;
6. Consolidarea activităților de prevenire și combatere a rasismului și violenței;
7. Difuzarea valorilor europene în întreaga lume.

10 soluții sugerate statelor membre și Comisiei

1. recunoașterea oficială a obezității drept boală cronică pentru a împiedica discriminarea persoanelor obeze;
2. identificarea de oportunități rentabile pentru asocierea serviciilor de sănătate cu industria;
3. prevenirea și monitorizarea obezității trebuie să facă parte din viața oamenilor, dinaintea nașterii și până la vârste înaintate;
4. recunoașterea faptului că educația în domeniul alimentației și al sănătății, de la vârste fragede, este esențială pentru prevenirea excesului de greutate și a obezității;
5. școala este locul unde copiii își petrec cea mai mare parte a timpului, de aceea mediul școlar trebuie să încurajeze copiii să-și dezvolte gusturile;
6. alocarea de fonduri suficiente școlilor pentru ca acestea să asigure copiilor mâncare proaspăt gătită;
7. la școală să se afle suficiente facilități la dispoziția copiilor pentru ca aceștia să se angajeze în activități sportive și fizice;
8. suspendarea publicității pentru alimentele pentru copii bogate în grăsimi, zahăr și sare, inclusiv în noile forme de reclame pentru copii, precum mesajele text pe telefoanele mobile, jocurile on-line și sponsorizarea terenurilor de joacă;
9. publicitatea pentru articolele alimentare destinate exclusiv copiilor trebuie gestionată la nivelul UE prin revizuirea Directivei "Televiziunea fără frontiere";
10. introducerea unei etichetări nutriționale pe băuturile pentru copii și pe produsele alimentare.

9.2. Rolul O.N.U.



Într-un context de definire a noțiunii de sport, de obicei se include un spectru larg și cuprinzător de activități adecvate pentru oameni de toate vârstele și abilitățile, cu un accent pus pe valorile pozitive ale sportului. În 2003, **Grupul ONU de lucru și cooperarea între agenții privind Sport pentru dezvoltare și pace** definește sportul în scopul dezvoltării, ca "toate formele de activități fizice care contribuie la fitnessul fizic, interacțiunea dintre bunăstarea mintală și socială, cum ar fi jocul, recreerea, sportul organizat sau competitiv, precum și sporturile și jocurile autohtone (locale). " Această definiție a fost de atunci acceptată de mulți susținători ai *Sportului pentru dezvoltare și pace*.

Sportul are o putere unică de a atrage, mobiliza și inspira. Prin însăși natura sa, sportul reprezintă participare. Este vorba despre incluziune și de cetățenie. El reprezintă valori umane, cum ar fi respectul pentru adversar, acceptarea de norme obligatorii, munca în echipă și corectitudine, toate sunt principii ce sunt incluse în Carta Națiunilor Unite.

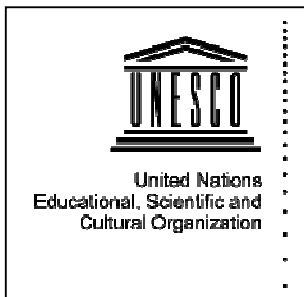
Sistemul ONU se bazează pe puterea unică de folosire a sportului ca un instrument pentru:

- Colectarea de fonduri, susținerea, mobilizarea și sensibilizarea opiniei publice: în special prin numirea sportivilor celebri în calitate de "ambasadori" sau "purtătorului de cuvânt" și de valorificare a potențialului de evenimente sportive, ca platforme de informare. Puterea de mobilizare a sportului reprezintă adesea folosit ca un "atu" la transmiterii unor mesaje importante cu privire la HIV / SIDA, drepturile copilului, mediul înconjurător, educație etc.
- Dezvoltarea și promovarea păcii: în sportul de masă proiecte este utilizat într-o gamă extrem de largă de situații - fie ca un instrument integrat în activităților de sprijin umanitar de urgență, pe termen scurt, sau în proiecte de cooperare pentru dezvoltare pe termen lung, la nivel local, regional sau global scară.

Sportul joacă un rol important ca un promotor al integrării sociale și dezvoltării economice în diferite contexte geografice, culturale și politice. Sportul este un instrument puternic pentru a consolida legăturile și rețele sociale, de promovare a idealurilor de pace, fraternitate, solidaritate, non-violență, toleranță și justiție. Potrivit **Grupului internațional de lucru Sport pentru dezvoltare și pace**, sportul este considerat de a avea cele mai mari beneficii în:

- ✓ dezvoltarea individuală;
- ✓ promovarea sănătății și prevenirea bolilor;
- ✓ Promovarea egalității de gen;
- ✓ Integrarea socială și dezvoltarea capitalului social;
- ✓ consolidarea păcii și prevenirea / soluționarea conflictelor;
- ✓ Post-disaster/trauma de relief și de normalizare a vieții;
- ✓ Dezvoltarea economică comunicare și mobilizare socială.

9.3. UNESCO. Sportul ca un drept fundamental



UNESCO (1978) consideră că aportul științei este indispensabil în dezvoltarea educației fizice și sportului. Importante evenimente științifice, organizate la nivel internațional, au promovat contribuția științelor la dezvoltarea cunoașterii în acest domeniu.

Acumularea de informații, în aria educației fizice și sportului, a condus la constituirea și consolidarea unui sistem de științe care studiază motricitatea umană, contribuind la creșterea eficienței educaționale a acestor activități, exprimată prin performanțe sportive superioare și printr-o capacitate specifică de adaptare la solicitări fizice și psihice. Acest proces a condus la constituirea și impunerea unei noi ramuri a cunoașterii științifice - *Știința Sportului*, care are caracter integrativ și interdisciplinar, și analizează sistemic fenomenul sportiv.

O retrospectivă a performanțelor, în diferite ramuri de sport, evidențiază progresul constant al acestora, progres care nu ar fi fost posibil fără o cercetare științifică temeinică. Autoritățile statelor trebuie să sprijine cercetarea științifică destinată dezvoltării performanței umane - fizice, motrice și psihice.

Dreptul de acces și participare la activități sportive și joc a fost de mult timp recunoscut într-o serie de convenții internaționale. În 1978, UNESCO a descris sportul și educația fizică ca un "drept fundamental pentru toți". Dar, până în prezent, dreptul la joacă și sport a fost de prea multe ori ignorat sau nerespectat.

În ultimele decenii, UNESCO sa angajat în a crearea unor mecanisme adecvate pentru a atinge obiectivele de cooperare și dezvoltare. În conformitate cu acest angajament UNESCO a înființat:

- Carta Internațională de Educație Fizică și Sport;
 - Convenția internațională împotriva dopajului în sport;
 - Conferință a Părților la Convenția internațională împotriva dopajului în sport;
 - Fondul pentru eliminarea dopajului în sport;
 - Conferința miniștrilor și înalților funcționari responsabili de Educație Fizică și Sport (MINEPS);
 - Comitetul Interguvernamental pentru Educație Fizică și Sport (CIGEPS);
- Ce este CIGEPS?*

Comitetul Interguvernamental pentru Educație Fizică și Sport (CIGEPS) a fost înființat în 1978 pentru a promova rolul și valoarea sportului și includerea sa în politicile publice. CIGEPS este compus din reprezentanți experți în domeniul educației fizice și sportului din 18 state membre UNESCO, fiecare ales pentru un mandat de patru ani.

- Consiliul Consultativ Permanent (PCC), care cuprinde federațiile sportive cheie, agențiile ONU și ONG-uri, oferă suport tehnic și consultanță Comitetului.
- Fondul Internațional pentru Dezvoltarea Educației Fizice și Sport (FIDEPS).

9.4. Sportul și Organizația mondială pentru sănătate (WHO)



Sănătatea este înțeleasă nu doar ca o situație caracterizată prin absența bolii, ci ca un concept pozitiv, ce cuprinde starea de bine din punct de vedere fizic, social și emoțional²⁰. Cercetătorii și medicii, chiar și nespecialiștii, recomandă practicarea activității fizice cu regularitate, știut fiind rolul benefic al acestora în planul sănătății. Din această definiție se impune abordarea cercetărilor referitoare la sănătate cu specialiști din domeniile medical, al activităților fizice, al sociologiei, psihologiei etc. Se impune interdisciplinaritatea în studiul sănătății.

Potrivit WHO EUROPE două treimi din populația adultă (persoane cu vârsta de 15 ani sau mai mult) în cadrul Uniunii Europene nu ajung la nivelele recomandate de activitate fizică. Statutul socio-economic tinde să fie direct legat de participarea la activitatea fizică de timp liber. Oamenii săraci, au mai puțin timp liber și acces mai puțin la facilități de agrement, sau trăiesc în medii care nu acceptă activitate fizică.

Factori de risc pentru sănătate sunt:

- Bolile;
- Fumatul;
- Alcoolul;
- Consumul de droguri de orice fel;
- Inactivitatea fizică.

Conform WHO activitățile fizice au efect benefic în unele boli:

Boala	Efectul activităților fizice
Boli de inimă	Reduc riscul
Accident vascular cerebral	Reduc riscul
Excesul de greutate și obezitatea	Reduc riscul
Diabet zaharat de Tip 2	Reduc riscul
Cancerul de colon	Reduc riscul
Cancerul de sân	Reduc riscul
Sănătate musculo-scheletică	Îmbunătățire
Căzături la persoanele în vârstă	Reduc riscul
Bunăstarea psihologică	Îmbunătățire
Depresie	Reduc riscul

²⁰ (U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health. A report of the Surgeon General. Pittsburgh: National Center for Chronic Diseases Prevention and Health Promotion, 1996)

BIBLIOGRAFIE

- Cârstea, Gh., (1999). *Educație fizică - fundamente teoretice și metodice*. Casa de Editură Petru Maior, București.
- Bota, C., Prodescu. B. (1997). *Fiziologia educației fizice și sportului, Ergofiziologia*, Editura Antim Ivireanu.
- Dragnea, A., Bota, A. (1999). *Teoria activităților motrice*. Ed. Didactică și Pedagogică, București.
- Dragnea, A. și colab. (2000). *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Cartea școlii.
- Dragnea, A., (1996). *Antrenamentul sportiv*. Editura Didactică și Pedagogică, București.
- Dragnea, A. și colab. (2006). *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București.
- Hanțiu I., (2012) *Teoria și metodica educației fizice și sportului (Note de curs)*, Oradea.
- Popescu-Neveanu, P.(1978). *Dictionar de psihologie*, Editura Albatros, Bucuresti.
- Șiclovan, I. (1979). *Teoria educației fizice și sportului*. Ed. Sport-Turism, București.
- XXX (2007). *Carta albă privind sportul*. Comisia Comunităților Europene. Bruxelles.