

PARTICULARITĂȚI DE PREGĂTIRE ȘI DEZVOLTARE A STUDENȚILOR PRIN EDCUAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Alexandru MORARI, lector superior,
Universitatea de Stat „Alec Russo”, Bălți, Republica Moldova
Dmitrie MORARI, masterand,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

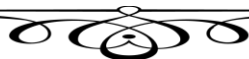
Abstract: This article proposes some particularities and different aspects in order to improve the instructive and extracurricular system of the students, both by promoting physical exercises during the classes as well as by practicing independent exercises and favorite sport.

Societatea de astăzi are nevoie mai mult ca niciodată de copii, tineri și vîrstnici sănătoși. „*Azi copiii sănătoși – mîine o generație sănătoasă*”. Tehnologiile moderne au simplificat cu mult munca fizică a oamenilor „*Omul fără mișcare este ca apa stătătoare*”.

Tinerii de astăzi fac puțină mișcare. Ei circulă mai mult în mijloacele de transport, urcă cu liftul, stau ore întregi în fața micului ecran sau în fața calculatorului. Copiii și studenții preferă jocurile electronice în dauna celor mobile. Un antidot contra hipodinamiei îl constituie frecventarea orelor de educație fizică, secțiilor sportive, practicarea activităților sportive extrașcolare, participarea la competiții prin intermediul cărora ei își fortifică sănătatea, își educă calitățile volitive, își formează deprinderile inerente unui mod de viață sănătos.

Fiind parte constitutivă a culturii fizice, educația fizică și sportul au un rol important în dezvoltarea fizică a tinerii generații, în promovarea unui mod de viață sănătos. Omenirea a acumulat o experiență enormă și tinde, într-o formă generalizată, să o transmită tinerii generații spre a o însuși și îmbogăți. Fiecare generație merge mai departe în comparație cu cea precedentă, asigurînd astfel progresul umanității.

Tinerete, sănătate, frumusețe sînt doar cîteva atribute umane apreciate din cele mai vechi timpuri. Ele sînt trei însușiri pe care ni le dorim fiecare dintre noi. A le avea dăruite de natură este un mare avantaj pentru noi . Dar a le obține și a le menține de-a lungul vieții nu este deloc o muncă ușoară, ea presupunînd eforturi sistematice, o mare voință și o grijă permanentă pentru condiția fizică pe care trebuie să o asigurăm



toate mijloacele. Este bine cunoscut adevărul că un corp sănătos radiază de frumusețea vitalității și vigurozității sale, chiar dacă acesta nu posedă frumusețea fizică în sensul strict al cuvântului.

Prin urmare, procesul educațional de studii *Educație fizică* trebuie să asigure, de rînd cu dezvoltarea, pregătirea fizică și funcțională a organismului în continuă creștere și formarea la studenți a unui sistem bine corelat de concepte, motivații și experiențe metodologice referitoare la utilizarea independentă și sistematică a mijloacelor (specifice și nespecifice) educației fizice în diverse scopuri (de profilaxie, asanare, dezvoltare, educare etc.) pe parcursul anilor de studii și a întregii vieți.

Studenții care au un respect deosebit pentru mișcare și care se preocupă de sănătatea lor au o linie a corpului și a mișcărilor armonioase. Dar ele se cer completate cu un judicios comportament etico-moral, cu alese calități intelectuale. Însăși existența acestui „complex armonios” poate declanșa o satisfacție estetică și un sentiment de admirație atât proprie, cât și a persoanelor din jur. Aceste multiple aspecte stimulează ceea ce numim „starea de bună dispoziție” prielnică sănătății și necesară pentru realizarea unei mișcări moderne, fluente, corecte, estetice, plastice, pentru o ținută elegantă. Ele pot fi asigurate doar prin executarea diferitelor exerciții fizice la orele de educație fizică, prin practicarea sportului, prin alergări, prin dans în diferite ritmuri: moderne, clasice, populare, etc.,

Exercițiile de gimnastică ritmică și de gimnastică aerobică pe care le utilizează lectorii Catedrei de educație fizică în cadrul orelor de educație fizică dispun de un conținut accesibil, deosebit de bogat și variat, pe tot parcursul anului I de studii. Cu părere de rău pentru studenți, educația fizică se promovează doar la anul I. Contează însă execuția mișcărilor care trebuie să antreneze eficient musculatura, tendoanele, articulațiile și întregul aparat locomotor, atât pentru dezvoltarea elasticității, mobilității articulare, cât și pentru dezvoltarea celorlalte calități motrice inerente.

Metodologia aplicării acestor exerciții ritmice pe care le utilizăm în activitățile de studii și extracuriculare intervine benefic la refacerea metabolismului energetic, la oxigenarea sistematică și contribuie la:

- Fortificarea organismului și la menținerea unei bune stări a sănătății;
- Dezvoltarea morfologică și funcțională a organismului studenților;
- Dezvoltarea fizică multilaterală prin cultivarea calităților motrice (forța, viteza, rezistența, îndemnarea, suplețea), a calităților de voință (curaj, ambiție, stăpînire de sine, perseverență) și prin dezvoltarea calităților etico-morale (seriozitatea, conștiințiozitate, etc);
- Formarea unei culturi minime muzicale;
- Formarea capacităților de execuție estetică și plastică a mișcărilor.

Pentru a spori eficiența acestor complexe de exerciții cu obiecte sau fără obiecte folosim bucăți muzicale de ritmuri diferite care să corespundă vitezei, tempoului și „spiritului” exercițiilor propriu-zise. În funcție de complexitatea exercițiilor fizice, precum și de obiectivele urmărite.

Acompaniamentul muzical pe care-l folosim ca procedeu metodic pentru însușirea rapidă și corectă a mișcărilor și pentru perfecționarea bazelor generale ale mișcării determină reacții reflexe, involuntare la cei care o ascultă, concretizat în mișcări estetice, coordonate și organizate, realizînd astfel armonia între mișcare și muzică. Prin intermediul exercițiilor fizice se obține menținerea și chiar sporirea capacității de muncă a studentului pe parcursul zilei de lucru, fapt ce contribuie la o mai bună dezvoltare fizică și mai ales la îmbunătățirea considerabilă a activității vitale a organismului. De asemenea, este antrenată ținuta corectă, tonusul muzical și însușirea bună a materiei de studiu. Folosirea muzicii imprimă activităților motrice o doză suplimentară de expresivitate, un plus la capitolul calitate. Totodată, studenții obolesc mai puțin, deoarece atenția voluntară se concentrează mai rațional, evitînd o atenție execivă, asupra modalității de execuție a acțiunilor motrice.

Practicarea exercițiilor fizice însoțită de acompaniament muzical educă ritmul, armonia, grația, gingășia, sensibilitatea motrice a lecției, sporește motivația studenților de a practica activ exercițiile fizice atât în cadrul orelor cât și la domiciliu.



Educația fizică și sportul ocupă un loc distinct în infrastructura obiectivelor subordonate pregătirii tineretului pentru muncă și viață, chiar dacă de multe ori este tratată ca cenușăreasa procesului didactic, care se războie permanent pentru un asemenea tratament. În acest spirit, se impune să reconsiderăm, pe de o parte, statutul acestei discipline de învățămînt, iar pe de alta, multe din atitudinile noastre față de ea. Sensul este nu acela al exagerărilor cu orice preț, dar nici al minimalizării.

Medicamentul a rămas încă un adînc purtător de mesaj psihoterapeutic. Însă să nu uităm că nici un medicament din lume nu poate înlocui mișcarea. De aceea sunt profetice afirmațiile de acum 2500 de ani ale lui Aristotel: viața este mișcare și în mișcare își are firea sa. Iar Arthur Schopenhauer ne reamintește că „în tot organismul este mișcare grabnică, neîntreruptă; inima în complicata și îndoită ei sistolă și diastolă, bate tare și neobosit, cu 28 din bătăile sale a împroșcat întreaga masă a sîngelui prin toată circulația cea mare și cea mică; plămîni pompează fără întreruperi ca niște mașini de vapor; intestinele se învîrtesc mereu în motus peristalticus; toate glandele sug și secretează necurmat; chiar creierii au o mișcare îndoită cu orice bătaie a pulsului și cu orice răsflare. Dacă pe lîngă acestea lipsește mai de tot mișcarea din afară, precum se întîmplă în viața prea sedentară a multor oameni, se naște o disproporție în toate privirile vătămătoare între liniștea din afară și neastîmpărul dinăuntru. Căci necurmata mișcare internă vrea să fie întrucîtva ajutată prin cea externă”. Cîtă dreptate se conține în această „providență” a aristocratului gîndirii filozofice a secolului XIX, precum era supranumit filozoful pesimismului.

Educația Fizică și Sportul presupun o ideologie a progresului corporal și mintal al practicianului – elev, student, tînăr sau adult. Peste 350 de studenți ai anului I de la USARB frecventează odată pe săptămîină orele de educație fizică, conform planului de studii. Circa 250 de pasionați ai sportului de la toți anii de studii și masterat frecventează grupele specializate pe genuri de sport (de trei ori pe săptămîină cîte două ore academice).

Pînă la 1990 disciplina „Educația fizică” era inclusă în planul de studii de două ori pe săptămîină a cîte două ore academice de la anul I pînă la anul IV, intervenind în mod organizat în dirijarea procesului de creștere a tineretului studios și asigurării unei dezvoltări armonioase a organismului uman.

Cultul armoniei și sănătății fizice trebuie să ocupe un loc distinct în viața fiecărui student și cadru de la „prima universitate”, deoarece „problema nu este, numai, de a adăuga ani la viața ta, ci mai multă viață anilor tăi”. Cu regret, menționăm încă odată, că datorită Hotărîrii Ministerului Educației, Culturii și Cercetării, orele de educație fizică în toate universitățile sunt promovate doar de studenții anului I, o singură dată pe săptămîină.

Deci, rezultă că o singură ocupație pe săptămîină în volum de 20 de ore, nu asigură o dezvoltare fizică și pregătire funcțională eficientă. Pentru a completa volumul de motricitate al studentului, lectorii de-a practica independent și sistematic exerciții fizice. În legătură cu aceasta studenților li se propun diferite complexe de exerciții cu și fără obiecte la domiciliu.

La sfîrșit considerăm că, în lucrarea dată au fost evidențiate doar cîteva aspecte și particularități considerîndu-le foarte importante, pentru ca sistemul instructiv și extracurricular în Educație Fizică și Sport să funcționeze eficient, finalmente obținînd ca studenții să devină mai sănătoși, dezvoltați fizic armonios și competent în utilizarea sistematică și independentă a mijloacelor educației fizice.

Referințe bibliografice:

1. Ghimp A., Budevici – Puiu A. Teoria și metodică jocurilor dinamice. Chișinău, 2016.
2. Gheorghe D. Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia. București: FRSP, 1997.
3. Popescu M. Educația fizică și sportul în pregătirea studenților. București: Didactica și Pedagogica, 1995.