

IMPORTANȚA EXERCIȚIILOR DE DEZVOLTARE FIZICĂ GENERALĂ ÎN CADRUL ACTIVITĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL DEVELOPMENT EXERCISES WITHIN PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES

**Iulia POSTOLACHI, asistentă universitară,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, Republica Moldova**

Rezumat: În acest articol vom prezenta importanța exercițiilor de dezvoltare fizică generală, ce trebuie formată viitoarelor cadre didactice din învățământul preuniversitar. E.D.F.G. este capacitatea cadrului didactic de a organiza, executa, planifica, conduce, proiecta demersul didactic, ce include E.D.F.G., dând dovadă de originalitate, eficiență atât în procesul de predare, dar în educarea și instruirea elevilor. Astfel, E.D.F.G. fortifică sănătatea elevilor, crește capacitatea de muncă și dezvoltă gustul estetic al elevilor.

Cuvinte cheie: E.D.F.G., cadre didactice, clasele primare, poziția inițială, organizare

Abstract: In this article we will present the importance of general physical development exercises, which must be trained for future pre-university teachers. E.D.F.G. it is the ability of the teaching staff to organize, execute, plan, manage, design the didactic approach, which includes E.D.F.G., showing originality, efficiency both in the teaching process, but also in the education and training of students. Thus, E.D.F.G. strengthens students' health, increases work capacity and develops students' aesthetic taste.

Keywords: E.D.F.G., teaching staff, primary classes, initial position, organization

Examinând conotația termenului de *Exerciții de dezvoltare fizică generală* am constatat, că sunt componentă a sistemului educațional și totodată și componentă a sistemului social cu care interacționează dinamic, dispunând de un conținut bogat, diversificat, atractiv, de mijloace, cu multiple valențe formative și educative în dezvoltarea ontogenetică a omului.

Exercițiile de dezvoltare fizică generală se evidențiază prin rolul decisiv în dezvoltarea fizică armonioasă, în perfecționarea capacităților condiționale în formarea deprinderilor motrice de bază și specifice, ținta fiind atingerea obiectivelor educației și, implicit, ale gimnasticii. Interpretarea de către M. Crețu [1] a E.D.F.G. menționează



faptul, că E.D.F.G. în cadrul activităților de educație fizică sunt folosite ca mijloace de mare varietate și număr, aplicabile cu ușurință la orice vârstă, cu posibilități mari de dozare, transfer și influență localizată.

În contextul preocupărilor pentru Exercițiile de dezvoltare fizică generală se cuprinde cele mai multe mijloace din domeniul Educației Fizice care în funcție de scopul urmărit pot avea caracter formativ, de performanță sau ajutător. Știința Educației Fizice și Sportului clasifică activitățile corporale în: *ludice, agonistice, recreative*.

Exercițiile de dezvoltare fizică generală, asigurând o pregătire fizică de bază, multilaterală, fiind accesibilă prin unele din ramurile sale, putând fi practicată oriunde, de către oricine, în același timp, calități care o fac nelipsită din programele de învățământ de toate gradele.

Pentru practica educațională este important de a sistematiza varietatea existentă a exercițiilor fizice, deoarece împărțirea lor în grupe și subgrupe după anumiți indici permite de a construi un sistem în care fiecare exercițiu își are locul său, ceea ce ajută pedagogului să se orienteze în mulțimea de exerciții existente, să evidențieze însușirile caracteristice ale acestora, să le selecteze conform obiectivelor pedagogice înaintate și să le utilizeze în scopurile educației fizice. Orice grupă de exerciții fizice este determinată de particularitățile care stau la baza clasificării și determină importanța și esența exercițiilor în aplicarea lor. Examinarea literaturii relevante ne permite să conchidem că nu există o clasificare generală a exercițiilor fizice.

În opinia cercetătorului A. Rotaru problema constă în a sistematiza întreaga multitudine a exercițiilor fizice, pornind de la posibilitățile obiective pe care le oferă pentru realizarea sarcinilor educației fizice multilaterale, și de a le grupa astfel încât să se poată alege exercițiile după criteriul maximei eficiente. Este esențial, de asemenea, ca o astfel de clasificare să prevadă și posibilitatea apariției unor noi forme de exerciții. Orice exercițiu fizic dispune de mai multe particularități caracteristice, de aceea unul și același exercițiu poate fi prezentat în diferite grupe, fapt care nu permite de a elabora o clasificare unică valabilă pentru orice situație pedagogică. Una dintre clasificările cele mai larg răspândite și practic justificate este gruparea *exercițiilor fizice după exigențele lor* preponderente față de calitățile fizice și unele particularități suplimentare.

Conform acestei *clasificări* distingem:

- exerciții de viteză-forță, care se caracterizează printr-o maximă intensitate sau putere (alergarea de sprint, aruncările, săriturile, etc);
- exerciții care impun manifestarea cu precădere a rezistenței în mișcări cu caracter ciclic (alergarea de semifond și fond, mersul, înotul etc);
- exerciții care necesită manifestarea aptitudinilor de coordonare etc. în condițiile unui program de mișcări strict reglementat (gimnastică, acrobatică, etc);
- exerciții care solicită manifestarea complexă a calităților motrice în condițiile schimbării regimurilor de activitate motrică, a modificărilor permanente de situații și forme de acțiuni (jocuri dinamice, jocuri sportive).

O altă modalitate de *clasificare a exercițiilor* o găsim la Așmarin B. care le împarte după aportul în rezolvarea *obiectivelor instructiv-educative*:

- exerciții fizice de bază, acțiuni motrice care sunt drept obiectul însușirii;



- exerciții ajutătoare, acțiuni motrice care ușurează însușirea exercițiilor de bază datorită faptului că ele conțin mișcări asemănătoare după elemente structurale externe și caracterul încordării neuro-musculare; exerciții pregătitoare, acțiuni motrice care contribuie la dezvoltarea acelor calități fizice, care sunt atât de necesare pentru asimilarea exercițiilor fizice de bază.

Autorul sus nominalizat menționează că această clasificare este una artificială, deoarece indicii clasificării fiind formarea deprinderilor motrice și dezvoltarea calităților fizice, în timp ce ambele procese sunt interdependente. Însă valoarea practică a acestei clasificări este certă, deoarece ajută pedagogului pentru fiecare etapă de învățare să selecteze acele exerciții care în măsură mai mare contribuie la realizarea obiectivelor preconizate.

În literatura relevantă exerciții fizice se clasifică:

- după ponderea asupra dezvoltării unor segmente ale corpului: exerciții pentru gât-cap, trunchi, membre superioare, membre inferioare etc;
- după ponderea asupra dezvoltării unor grupe musculare: exerciții pentru extensorii antebrațului, pentru flexori coapsei, pentru dreptii abdominali etc;
- după raportul cu materialul utilizat: exerciții libere, exerciții cu obiecte, exerciții cu aparate; după poziția față de aparat: cu aparate, pe aparate, la aparate.

O clasificare a exercițiilor fizice este elaborată de P. Lesgaft originalitatea căreia constă în faptul că la baza acesteia se află *principiul didactic important: de la simplu la complex*. Gruparea exercițiilor fizice conform acestui principiu este următoarea:

- exerciții fizice simple (pentru asimilarea acțiunilor elementare);
- exerciții fizice complexe, sau exerciții cu efort crescător;
- exercițiile scopul cărora este asimilarea orientărilor spațiale și de timp;
- exerciții ce prezintă totalitatea acțiunilor specifică tipurilor de activitate.

Analiză generală a ansamblului exercițiilor fizice prezentată în literatura de specialitate de către Mihailov M. [6] permite de a evidenția și grupa după apartenența la formele gimnasticii, sportului, a jocurilor și turismului. Gimnastica se divizează în cea de asanare (de bază, igienică și athletică), sportivă (acrobatică, gimnastica artistică), gimnastica la aparataj sportiv și gimnastica aplicativă (profesional aplicată, curativă, etc). Gimnastica de bază include exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, mișcări de bază și mișcări de dans.

O importanță deosebită în gimnastică o au particularitățile specifice. Ele sunt: acțiunea selectivă asupra anumitor părți ale organismului; dozarea strictă a efortului fizic; aplicarea inventarului și utilajului sportiv; aplicarea acompaniamentului muzical. Aceste particularități permit de a utiliza pe larg gimnastica de bază în lucrul cu oamenii de vârstă diferită, cu nivel diferit de pregătire fizică, starea sănătății pentru realizarea multiplelor obiective. Jocul dinamic este o activitate complexă, emoțională ce include variate mișcări, care se execută în diverse situații și condiții, cu reguli stabilite orientate spre un rezultat final. Particularitățile specifice ale jocului: emoționalitatea înaltă; complexitatea acțiunilor motrice; schimbarea frecventă a acțiunilor; lipsa reglării stricte a efortului fizic. Jocul dinamic diferă de celelalte exerciții fizice prin specificul organizării și



dirijării acestuia. În cadrul jocului apare necesitatea de a acționa și a lua decizii repede în condiții schimbătoare, manifestând astfel de calități fizice ca îndemânarea, viteza.

În procesul de realizare a jocurilor dinamice este necesar de a se respecta niște reguli obligatorii. Respectarea regulilor de joc asigură educarea calităților morale, ajutorului reciproc, disciplinei, etc. În cadrul jocului copii au posibilitatea de a manifesta stărnornicia în ceea ce privește alegerea acțiunii, ingeniozitate, istețime. Particularitățile sus menționate permit de a utiliza jocul dinamic ca mijloc important de educație fizică. Sportul prezintă o activitate orientată spre atingerea performanțelor înalte în într-o anumită probă sportivă, de aceea necesită un înalt grad de pregătire fizică, psihică și este accesibil la o anumită etapă de dezvoltare a personalității în condițiile pregătirii fizice corespunzătoare și stării sănătății. Cu copii de vârsta preșcolară se aplică exerciții sportive: schiatul, înotul, patinajul, săniușul, ciclismul, jocuri sportive: badminton, gorodki, tenis de masă [6].

În cadrul executării E.D.F.G. avem noțiuni legate de „poziție”. Poziția reprezintă situația statică a corpului sau a segmentelor acestuia în desfășurarea mișcării și este o stare de moment. Poziția corpului față de sol poate fi:

- verticală (ortostatică);
- orizontală (clinostatică);
- înclinată.

Niculescu G. [7] afirmă, că în gimnastică, precizarea pozițiilor are o importanță tehnico-metodică deosebită, deoarece acestea pot determina chiar gradul de dificultate a unui element tehnic. Pozițiile se împart în:

- poziție inițială – poziția din care începe orice mișcare;
- poziție finală – poziția corpului la terminarea mișcării;
- poziție fundamentală – o poziție a corpului stabilită în mod convențional, după natura reazemului față de sol sau aparate: stând, pe genunchi, așezat, culcat, sprijinit, atârnat;
- poziția derivată se obține din pozițiile fundamentale prin modificarea segmentelor corpului unele față de altele;
- poziție compusă cumulează mai multe poziții ale segmentelor corpului situate în planuri sau direcții diferite;
- poziție specifică – poziție cu structură complexă, cu caracter de forță, echilibru sau mobilitate cu un anumit grad de dificultate în execuție, fiind considerată element tehnic (stând pe mâini, cumpănă, pod, sfoară).

Rolul poziției inițiale (de plecare, de start) depinde de scopul, structura și conținutul exercițiului și trebuie: să asigure condiții optime de execuție (stabilă și comodă); să ușureze mișcarea; să îngreuneze mișcarea; să asigure execuția corectă a mișcării și continuarea mișcărilor următoare [7].

Exercițiul reprezintă unul din cele mai importante instrumente didactice, având largi aplicații și numeroase funcții în programarea și organizarea procesului de învățământ. Cu ajutorul exercițiului se obține atât consolidarea sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi cât și înțelegerea și însușirea unor reguli, teoreme cu valoare practică, care constituie premisele rezolvării problematice specifice fiecărui domeniu în



parte. Activitățile de educație fizică și sport organizate pentru masa largă a elevilor au ca obiectiv principal menținerea și întărirea sănătății acestora, dezvoltarea și formarea trăsăturilor pozitive de caracter, dezvoltarea aptitudinilor motrice și a deprinderilor necesare pentru muncă și viață.

În continuare, prezentăm *formele principale de organizare a exercițiilor fizice*:

I. *În regimul zilei de școală* – care pot fi: a. cuprinse în planul de învățământ (lecția de educație fizică, lecția de activități sportive, cercul sportiv); b. necuprinse în planul de învățământ (gimnastica de înviorare, în regimul zilei de școală, recreația organizată).

II. *În timpul liber al elevilor* – care pot fi: 1. activități sportive de recreere, destindere, compensare; competiționale (campionatul școlii, cros, cupe tradiționale, sporturi tehnico-aplicative); necompetiționale (activitate turistică, tabere, serbări sportive); 2. activitatea sportivilor de performanță (activitatea din cluburi și asociații sportive din școli generale și licee cu program sportiv).

Exerciții fizice cuprinse în planul de învățământ se încadrează în: 1. *lecția de educație fizică* care reprezintă principala formă de activitate care cuprinde toți elevii. Obiectivele lecției de educație fizică sunt: întărirea sănătății, sporirea capacității de muncă fizică și intelectuală a elevilor, dezvoltarea fizică armonioasă, perfecționarea calităților motrice de bază, asigurarea cunoașterii unei ramuri de sport și formarea deprinderii de a le practica independent, dezvoltarea capacității de adaptare la cerințele activității sociale etc. 2. *lecția de activități sportive* – activitățile sportive sunt orientate, în general spre însușirea și perfecționarea tehnicii și tacticii ramurii de sport alese de către elev. Din această perspectivă, organizarea se face sub diverse forme: lecții de inițiere și perfecționare într-o ramură de sport, lecții de pregătire a elevilor care participă în competițiile prevăzute în calendarul școlar. Fiind o formă de activitate prin care școala contribuie la dezvoltarea sportului de performanță, se vor selecționa elevii care au aptitudini într-o anumită ramură. Conținutul activității sportive și metodică conducerii lor diferă de cele ale lecțiilor de educație fizică.

Exerciții fizice se regăsesc și în alte forme de organizare, cum ar fi:

1. *gimnastica de înviorare* – exercițiile de gimnastică practicate dimineața reprezintă cele mai utile și simple forme de practicare sistematică a exercițiilor fizice. Ele contribuie la asigurarea unui regim corect de viață, stimulează buna funcționare a aparatului respirator, circulator, îmbunătățește activitatea sistemului nervos, mobilizează și pregătește organismul pentru efortul din timpul zilei. Unele exerciții pot fi utile și pentru corectarea anumitor atitudini deficiente ale corpului (cifoze, scolioze, etc.). 2. *gimnastica în regimul zilei de școală* - se poate efectua înaintea începerii primei ore de curs sau la sfârșitul celei de a doua sau a treia oră, în prezența și sub conducerea celui care urmează să desfășoare ora respectivă. Exercițiile trebuie să fie simple, ușoare, accesibile, să se adreseze principalelor grupe musculare. 3. *recreația organizată* - jocurile din timpul recreațiilor se desfășoară din inițiativa elevilor. Inițierea în școli a unor acțiuni care urmaresc practicarea exercițiilor fizice este cu atât mai necesară cu cât activitatea anterioară (participarea la lecțiile teoretice, în clasă) solicită din partea elevilor o concentrare prelungită, un efort de atenție și menținerea poziției statice timp

îndelungat.

III. Activități sportive de recreere, destindere, compensare competiționale sunt realizate prin: Campionatul școlii, ce urmărește atragerea tuturor elevilor la practicarea exercițiilor fizice și a sportului în scopul întăririi sănătății, dezvoltării armonioase, formarea unor deprinderi motrice pentru muncă și viață etc. Totodată campionatul școlii contribuie la depistarea elevilor cu aptitudini deosebite pentru sportul de performanță. Crosul este o întrecere de alergare pe teren variat organizat, de obicei, toamna sau primăvara. În acest sens, avem marcarea traseului, care se face cu stegulețe, fanioane colorate sau alte mijloace ușor vizibile. Lungimea traseului se stabilește în funcție de vârsta concurenților, sex, de dificultatea traseului și gradul de pregătire al elevilor [2].

Se observă, în cadrul executării *E.D.F.G. reguli, privind descrierea exercițiilor în gimnastică*. Pentru descrierea exercițiilor în gimnastică, trebuie respectată următoarea ordine:

- Poziția inițială (plecare, start) este poziția din care începe mișcarea și poate fi fundamentală sau derivată, iar la aparate se specifică și poziția față de aparat. Exemplu: stând depărtat, cu mâinile pe creștet.
- Timpul de execuție.
- Denumirea mișcării ce urmează a fi executată. Exemplu: răsucire, îndoire, ridicare, aplecare, ducere.
- Segmentul care execută mișcarea. Exemplu: braț (B), trunchi (T), picior (P).
- Direcția pe care segmentul execută mișcarea. Exemplu: înainte, lateral, înainte-sus.
- Poziția finală poate fi una dintre pozițiile fundamentale sau derivate.

În acest sens, Niculescu G. [7] a stabilit, *indicații metodice privind predarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală*. Predarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală constituie o activitate complexă pentru cadrul didactic și cuprinde mai multe acțiuni:

1. Transmiterea informației prin explicație și demonstrație: explicația trebuie să fie scurtă, clară, utilizând terminologia corectă, tonul vocii să fie plăcut, mobilizator, iar prin demonstrația realizată în oglindă să se formeze imaginea clară a exercițiului. În funcție de nivelul colectivului, explicația și demonstrația exercițiilor se pot desfășura simultan sau succesiv. În predarea acestor exerciții, se folosește metoda fragmentat-imitativă, ce combină eficient explicația cu demonstrația; descrierea exercițiilor trebuie să cuprindă poziția inițială, descrierea mișcării, segmentul, direcția și poziția finală.

2. Exersarea și conducerea exersării se realizează prin numărătoare, bătaie din palme, semnale sonore sau prin muzică. Exersarea se poate desfășura prin mai multe modalități: exersare frontală dirijată de cadrul didactic; exersare individuală după indicația cadrului didactic; exersare după înregistrări pe casete video.

3. Observații generale și particulare privind calitatea execuției și corectarea greșelilor. Cadrul didactic observă greșelile executanților, făcând corectările necesare prin observații generale sau particulare. Acest lucru este greu de realizat în timpul conducerii execuției, presupunând experiență și un simț al ritmului deosebit din partea cadrului didactic. Pentru înlăturarea monotoniei în exersare, se recomandă folosirea



variata a formațiilor de lucru, precum și schimbarea direcției de orientare prin întoarceri (la stânga, la dreapta, jumătate-stânga, jumătate-dreapta) [7].

Din această perspectivă, prezentăm exemple de E.D.F.G.:

EXERCIȚIUL – Stând departat

T₁ – pas oblic – înainte pe vârful piciorului stâng, brațul stâng îndoit, cu palma lângă cap, iar brațul drept îndoit cu palma la spate (Fig.1).

T₂ – pas oblic – înainte pe vârful piciorului drept, brațul drept îndoit, cu palma lângă cap, iar brațul stâng îndoit cu palma la spate. Se repeta de 4x4 timpi.

EXERCIȚIUL – Stând ghemuit (Fig. 2).

T₁ – ridicare în stând cu ducere a bratelor lateral, palmele cu fata în sus, concomitent cu ducerea piciorului stâng întins înapoi.

T₂ – revenire în ghemuit.

T₃ – aceeași mișcare concomitent cu ducerea piciorului drept întins înapoi.

T₄ – revenire în ghemuit. Se repeta de 6x4 timpi.

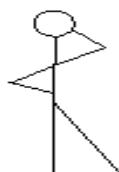


Fig .1

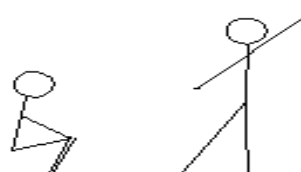


Fig .2

Concluzie: *Exercițiile de dezvoltare fizică generală* are ca finalitate rezolvarea obiectivelor proprii ce vizează:

- dezvoltarea fizică armonioasă a corpului, întreținerea și perfecționarea marilor funcții ale organismului care constituie baza sănătății organismului;
- dezvoltarea aptitudinilor condiționale (forță, viteză, rezistență), a capacității de orientare spațiotemporală, capacitatea de echilibru, capacitatea de combinare și cuplare a mișcărilor, a mobilității articulare și supleței musculare precum și dezvoltarea aptitudinilor psihice; formarea priceperilor și deprinderilor specifice gimnasticii; formarea atitudinii corporale corecte și prevenirea instalării deficiențelor fizice determinate de solicitări unilaterale sportive și profesionale;
- formarea unei baze motrice și fizice corespunzătoare practicării ramurilor sportive și a activităților cotidiene; educarea esteticii corporale, a ritmului și muzicalității;
- formarea obișnuinței de a practica independent și sistematic exercițiile de gimnastică în scop recuperator, compensator, recreativ la orice vârstă.

Referințe bibliografice:

1. CREȚU, M. *Gimnastica de bază. Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative*. Pitești: Editura Universității din Pitești, 2006, ISBN (10): 973-690-553-5;
2. Disponibil: http://referat.clopotel.ro/Gimnastica_de_invioreare-14727.html [online] [cit 14 octombrie 2022];
3. Disponibil: <http://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/referat-gimnastica-dezvoltare-82.php> [online] [cit 12 octombrie 2022];
4. Disponibil: <http://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/exercitii-de-dezvoltare-fizica37.php> [online] [cit 10 octombrie 2022];



5. IRIMINESCU, N. [online] [citat 15 octombrie 2022]. Disponibil: <http://www.scritub.com/timp-liber/sport/complexe-de-exerciii652314167.php>;
6. MIHAILOV, M. *Teoria și metodică educației fizice a copiilor de vârstă preșcolară*. Curs de prelegeri. Bălți, 2012;
7. NICULESCU, G. *Gimnastica de bază*. Curs în tehnologie IFR. București: Editura Fundației România de mâine, 2012. ISBN 978-973-163-896-6;
8. NICULESCU, G. *Gimnastica – repere teoretice*. București: Editura Bren, 2010;
9. POPESCU, G. *Gimnastică – prezentare generală*. București: Editura Perpessicius, 2003;
10. RUSU, I. *Gimnastica*. Cluj-Napoca: Editura G.M.I., 1998;
11. TRIFAN, D. [online] [citat 14 octombrie 2022].
Disponibil: <https://www.scribd.com/document/367370451/referat-gimnastica>;
12. TUDUȘCIUC, I. *Gimnastică de bază – Pregătirea aparatului locomotor*. București: Editura Fundației România de mâine, 2005.