

alergare lentă cu relaxarea mușchilor, diferite mișcări ale brațelor și picioarelor cu inspirații și expirații adânci).

Repartizarea orientativă a timpului antrenamentului independent e de 20-35 min., – partea pregătitoare; 30-40 min. – partea de bază, 10-15 min. – partea finală [3, 6].

Concluzii:

- - exercițiile fizice asigură un echilibru funcțional al stării de sănătate fizică și psihică;
- - sportul stimulează funcțiunea tuturor celulelor și deci a funcțiilor organismului în ansamblu;
- - practicarea sportului asigură nivelul înalt al capacității de muncă, întărirea sănătății, formarea unei bune dispoziții;
- - există trei forme de bază de practicare individuală a exercițiilor fizice și a sportului: gimnastica de înviorare, exercițiile pe parcursul zilei și antrenamentul de sine stătător;
- - folosirea mijloacelor de cultură fizică și sportului timp de 9-12 ore în săptămână creează condiții favorabile pentru o perfecționare fizică și intelectuală bună a studenților.

Referințe bibliografice:

1. Borodulin K., Laatikainen T., Juolevi A., Jousilahti P. Thirty-year trends of physical activity in relation to age, calendar time and birth cohort in Finnish adults. In: *Eur J Public Health*, 2008, nr.18 (3), p. 339-344.
2. Niculescu G. *Gimnastica de bază*. București: Editura Fundației România de Măine, 2012, ISBN 978-973-163-896-6.
3. Cârstea G. *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. București: Editura AN-DA, 2000.
4. Ghid de intervenție. *Alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli*. Proiectul „Intervenții la mai multe niveluri pentru prevenția bolilor netransmisibile asociate stilului de viață în România” – Programul RO 19 „Inițiative în sănătatea publică”.
5. Popescu L. *Stil de viață sănătos: ghid de educație pentru sănătate*. Constanța: Editura Muntenia, 2010. ISBN 978-973-692-297-8.
6. Crețu M. *Gimnastica de bază - metodică organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative*. / Universitatea din Pitești, Facultatea de Educație Fizică și Sport. Pitești: Editura Universității din Pitești, 2006, ISBN (10): 973-690-553-5.
7. Ciomag Rela-Valentina, Ilie Ileana Cătălina. *Exercițiul fizic – „hrană” pentru articulații și sistemul nervos*. București: A.S.E., 2009.
8. Brîndescu S. *Beneficiile practicării activităților de timp liber*, În: *Marathon, Volumul II, Nr. 2*, 2010.
9. Voinea A., Iacobini A., Iacobini P. *Educația fizică și sportul în viața studenților*. In: *Sports from Hobby to Performance: IV. The International Scientific Communication Session in the Motility Sciences Domain*. București: Editura ASE, 2013. ISSN 2247-028x, ISSN-L 2247-028x.
10. *Health Behavior in School-aged Children: healthy eating habits and physical activity (Studiu HBSC/WHO, 2010)*, Cluj-Napoca, Decembrie, 2010.

**UTILAJELE NESTANDARD – COMPONENTĂ A TEHNOLOGIEI
EDUCAȚIONALE CE FAVORIZEAZĂ FORMAREA COMPETENȚELOR
PSIHOMOTRICE ALE ELEVILOR**

Filipov Valeriu,

Liceul Teoretic „Alec Russo” Cojușna, Republica Moldova

Panfil Sava, Nastas Natalia,

Universitatea De Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *The graphical presentation of the non-standard equipments in circular training is a mean of informing the students, thus awaking them the motivation and interest towards the instructive activities. Firstly, the organization and adjustment of equipments is made taking into account by the available space*

and afterwards by the other material conditions of the school. The use of non-standard equipments during physical education lesson through the training in circuit is an innovative method which the school needs. Through a proper adaptation to the school conditions, they contribute to the general, intellectual physical development and formation of the students' psychomotor competences.

Keywords: *non-standard equipments, the aspect of educational technology, physical education lesson, students, physical effort.*

Introducere. Utilizarea complexă a mijloacelor nestandardizate și a metodei antrenamentului în circuit în cadrul lecției de educație fizică este un procedeu metodic cu efecte deosebite asupra dezvoltării morfofuncționale a organismului elevilor, pregătirii tehnico-aplicative, fapt ce contribuie la formarea competențelor motrice ale acestora. Acest procedeu mărește coeficientul de rentabilitate al exercițiilor fizice în dezvoltarea multilaterală a elevilor, sporește funcționalitatea organismului, contribuie la dezvoltarea armonioasă a musculaturii, la îmbunătățirea calităților motrice, la formarea deprinderilor motrice, la educarea calităților psihologice etc.

Aplicarea treajoarelor nestandardizate și a antrenamentului în circuit poate fi organizată în orice condiție de spațiu cu orice număr de instalații și de elevi, în orice etapă a lecției (atât în sală, cât și pe teren). Caracterul variat, rezultatele finale care nu se lasă mult așteptate, organizarea operativă a procesului fac agreeate și acceptate activitățile de exersare ale elevilor chiar și atunci când acestea necesită eforturi mai susținute.

Treajoarele se aranjează din timp, cu plecarea și sosirea din același punct. Pe traseu sînt fixate așa-zisele stații, care poartă și alte denumiri: ateliere, repere, puncte etc. Exercițiile efectuate la utilajele nestandardizate sunt bine însușite, făcînd parte, de cele mai multe ori, din exerciții cu conținut cunoscut. Ele sunt alese conform scopului și obiectivelor educaționale preconizate, iar repartizarea lor pe „stații” se efectuează în baza respectării principiului alternanței. Exersarea se face prin reluări succesive, respectîndu-se indicațiile profesorului care stabilește regimul de lucru.

Repartizarea timpului pentru exersare, intervalele de repaus, efortul fizic, reluările circuitului etc. se planifică ținînd cont de obiectivele și subcompetențele lecției, contingentul de elevi și de baza materială disponibilă. Elevii se exersează la treajoare nestandardizate fiind repartizați în grupuri mici și omogene sau în mod individual. Acest fapt depinde de numărul de utilaje de care dispune școala, în funcție de varianta circuitului, de efectivul de elevi și de spațiul în care aceștia se antrenează.

Elevii se deplasează pe traseul circuitului exersîndu-se la fiecare stație improvizată, în ordinea indicată în fișa respectivă. Pentru dirijarea activității pe o perioadă de lungă durată cu folosirea utilajului nestandardizat prin metoda antrenamentului în circuit, fiecare elev duce evidența modului de lucru și a performanțelor obținute, rezultatele fiind înregistrate într-o fișă personală sau în caietul de educație fizică.

Scopul cercetării constă în perfecționarea procesului instructiv-educativ de educație fizică la treapta gimnazială-liceală prin utilizarea metodei antrenamentului în circuit și a utilajului nestandardizat.

Metodologia cercetării: studierea conținutului procesului instructiv-educativ al educației fizice în vederea intensificării acestuia. Evaluarea eficacității procesului educațional a disciplinei educația fizică la treapta gimnazială-liceală în scopul determinării gradului pregătirii psihomotrice și funcționale ale elevilor. Analiza teoretică și generalizarea datelor literaturii de specialitate.

Rezultatele cercetării. Cercetările efectuate pe parcursul anilor de studiu în Liceul

Teoretic „Alec Russo” și Gimnaziul Cojușna ne demonstrează oportunitatea utilizării acestor practici, care pot mări rezistența generală (cardiopulmonară) și rezistența musculară locală (brațe-spate, abdomen-picioare) în regim de forță. Folosirea rațională a treajoarelor nestandardizate contribuie eficient la fortificarea sănătății elevilor, la dezvoltarea armonioasă a acestora din punct de vedere fizic (stimulează creșterea capacității funcționale a organismului), favorizează în mod deosebit dezvoltarea complexă a calităților motrice, totodată stimulând motivația elevilor de a practica exercițiile fizice. S-a mai constatat că utilizarea mijloacelor nestandardizate consolidează unele deprinderi motrice de bază cu caracter aplicativ, specifice unor ramuri de sport ca baschetul, voleiul, atletismul, gimnastica. Din cercetările efectuate, am conchis că, pe măsură ce se dezvoltă calitățile motrice, se creează premise favorabile pentru consolidarea deprinderilor motrice.

Din punct de vedere psihologic, folosirea treajoarelor prin metoda circulară educă la elevi disciplina de muncă, voința, perseverența, încrederea în forțele proprii, dorința de autodepășire, obișnuința de a lucra independent.

Un rol important îi revine „circuitului” cu folosirea treajoarelor nestandardizate, în vederea intensificării efortului fizic, în cadrul lecției de educația fizică. Evoluția curbei efortului fizic în funcție de etapele și tipurile lecției (Figura 1) indică rolul compensator al circuitului cu folosirea utilajului nestandardizat în cadrul lecțiilor de învățare și mixte. Analizând curba efortului, în special la lecțiile de învățare, remarcăm că ea nu urmează în etapa de bază așa cum ar fi normal, ci se observă o evoluție în ascendență. Datorită faptului că învățarea constituie un proces analitic, însoțit de pauze pentru observații și corectări necesare, curba efortului fizic scade față de cea din etapa pregătitoare (Figura 1, curba a 1). Aici se poate interveni cu un circuit fundamental scurt (curba a 3).

În cadrul lecțiilor de tip mixt, spre exemplu, în afara comunicării cunoștințelor, este planificată și perfecționarea unor deprinderi motrice sau dezvoltarea calităților motrice. Datorită acestui fapt, curba efortului fizic va crește în a doua jumătate a părții de bază, în care se introduce un circuit mediu cu folosirea treajoarelor nestandardizate de care este nevoie la lecția dată. De aici argumentul și motivul de ce se recomandă lecțiile mixte (Figura 1, curba a 2). Din cele expuse anterior, se poate stabili locul plasării utilajelor nestandardizate la lecție folosite prin metoda circulară:

1 În prima etapă a lecției numindu-se „circuit pregătitor”, având scop activizarea morfofuncțională generală a organismului. Această metodă poate fi realizată operativ, simplu și cu mare eficacitate concomitent cu toți elevii. Ea cuprinde 8-10 exerciții cu efort redus și durează 8-10 min. (Figura 1, curba b).

Treajoarele (utilajele nestandardizate) pot fi clasificate:

- a) Treajor nestandardizat pentru dezvoltarea fizică generală;
- b) Treajor nestandardizat pentru formarea deprinderilor motrice;
- c) Treajor nestandardizat pentru dezvoltarea calităților motrice;
- d) Treajor nestandardizat cu efect multilateral.

Așadar, în etapa pregătitoare a lecției, desfășurată prin metoda în circuit, în exersare folosim utilaje nestandardizate simple cu scopul dezvoltării fizice generale a organismului.

2. În etapa a doua a lecției se folosește „Circuitul de bază” în care sunt utilizate:

- a) treajoarele nestandardizate auxiliare pentru formarea deprinderilor motrice;
- b) treajoarele nestandardizate pentru dezvoltarea calităților motrice;
- c) treajoarele combinate cu efect simultan.

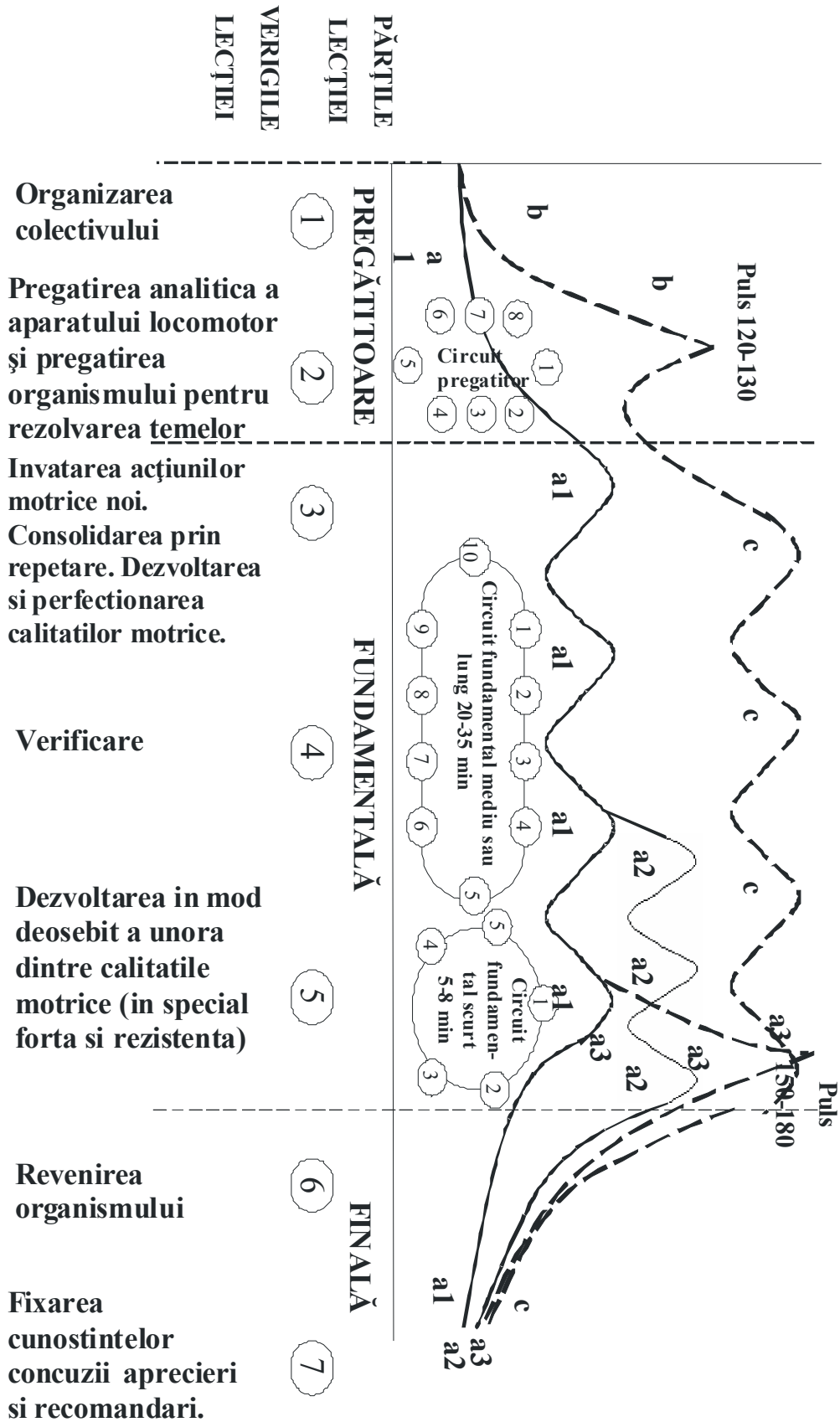


Fig. 1. Rolul compensator al circuitului în funcție de etapele lecției

Menționăm că selectarea exercițiilor se efectuează în dependență de dificultatea lor, numărul de stații cu utilajele nestandardizate, cerințele de exersare, timpul de lucru, efortul fizic, pauzele etc., care sunt corelate cu obiectivele lecției.

Dacă în etapa de bază se transmit cunoștințe ori se fac verificări sau testări, atunci folosim un circuit scurt spre sfârșitul etapei de bază. Se consideră că rolul „circuitului” cu utilajele nestandardizate constă în completarea activităților motrice ale elevilor. Acest circuit poate avea, de asemenea, rolul compensator asupra grupelor musculare care au activat mai puțin în procesul învățării sau asupra acelor mușchi care n-au participat în procesul însușirii deprinderilor motrice. Tot aici, are loc dezvoltarea calităților motrice și, în special, a forței în regim de rezistență.

Circuitul fundamental scurt durează 5-8 min., are un număr de 4-5 stații înzestrate cu utilaje nestandardizate. Dacă subiectul lecției indică dezvoltarea calităților motrice ori consolidarea unor deprinderi cu caracter aplicativ-tehnic, specifice unei ramuri sportive (baschet, volei, gimnastică, atletism), atunci se poate organiza un circuit lung considerat ca circuit de bază cu aproximativ 8-12 stații și folosirea treajoarelor ce contribuie la dezvoltarea calităților motrice, formarea deprinderilor motrice, precum și folosirea treajoarelor cu efect simultan. Durata acestui circuit este de 20-35 min. (Fig. 1, curba c).

Învățarea și perfecționarea diferitelor procedee tehnico-tactice de baschet, volei, atletism, gimnastică trebuie să se realizeze după criteriile biomecanice precise și să corespundă structurii ciclului anual de instruire. Structura și conținutul instruirii depind, în mare măsură, de stadiile de instruire care recomandă o succesiune anumită de formare a competențelor specifice jocului de baschet, volei, sau gimnasticii, atletismului.

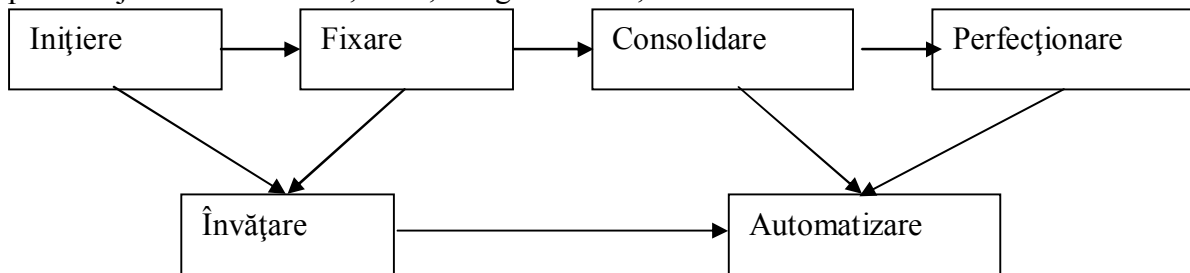


Fig. 2. Succesiunea formării-dezvoltării competențelor psihomotrice

Exercițiile fizice executate la treajoare, preluate din gimnastică, au constituit numeroase teme de discuție în vederea realizării diferitelor aspecte la lecțiile de educație fizică, cum ar fi „încălzirea” organismului pentru efort. Exercițiile din gimnastica de bază efectuate cu ajutorul utilajelor sportive nestandardizate oferă numeroase posibilități de influențare a gradului de pregătire fizică generală a elevilor. Astfel, exercițiile fizice de prelucrare selectivă a aparatului locomotor, prin multitudinea acestora, asigură atât o dezvoltare fizică armonioasă a organismului, cât și contribuie la asigurarea ritmului de execuție, a direcției și localizării precise a mișcării. Exercițiile de bază pentru prelucrarea selectivă a aparatului locomotor sporesc și activitatea funcțională a organismului. La fel, ele influențează simetria mișcărilor, acestea fiind sistematizate în mișcări simple pentru brațe, trunchi, picioare, executate individual sau în perechi cu diferite obiecte, fără obiecte sau efectuate la diferite treajoare. Prin aceste exerciții se realizează influențarea și îmbunătățirea motricității generale a organismului, precum și formarea deprinderilor motrice, din diverse compartimente ale Curriculumului școlar de educație fizică. Lucrul în circuit cu utilizarea treajoarelor nestandardizate constituie esența exersării prin repetarea unor exerciții la

trenajor, efectuate într-o unitate de timp, care contribuie la dezvoltarea calităților motrice, unde are loc stabilirea echilibrului în dezvoltarea morfofuncțională a organismului elevului de vârstă gimnazială/liceală prin adaptarea organismului acestuia la diferite variante de efort fizic.

Totodată, se poate acționa și selectiv, adică se poate dezvolta o singură calitate motrice sau învăța o deprindere motrice. Exercițiile fizice selectate constituie traseuri de utilaje nestandardizate ce antrenează prin alternanță toate segmentele corpului și dezvoltă în complex calitățile motrice. Prin urmare, obținem o pregătire fizică multilaterală superioară, iar dacă se acționează localizat, antrenându-se numai anumite segmente ale corpului prin folosirea utilajelor nestandardizate, a diverselor aparate și utilaje auxiliare specifice și, mai ales dacă valorile factorilor de diferențiere a intensității și volumului sunt dirijate, într-un anumit sens, în timpul exersării, atunci se poate realiza o dezvoltare mai accentuată a unui sau a altui grup de calități sau de deprinderi motrice. În acest context se recomandă:

- la dezvoltarea vitezei regimul de lucru va avea o intensitate submaximă cu tendința spre maximală, efortul scăzut, viteza de execuție la utilajele nestandardizate va fi mare, la fel durată pauzelor între stații cu utilaje va fi mare, adică cel puțin dublu timpului alocat lucrului, iar între circuite se vor intercala pauzele de superrestabilire. Aici volumul de activitate este mic. Intervalul de timp e scurt (10-12 s). Pentru viteza de repetare – 3-5 s; pentru viteza de deplasare maximum 30 s, care este reluată de 2-3 ori la intervale. Dezvoltarea vitezei cu ajutorul utilajelor nestandardizate este caracteristică, în special dezvoltării vitezei de execuție, creșterii frecvenței mișcărilor într-o perioadă de timp la exercițiile de dezvoltare a calităților motrice și de formare a deprinderilor motrice;

- la dezvoltarea rezistenței, intensitatea de exersare este de dorit să fie medie; frecvența repetării exercițiilor efectuate la utilajele nestandardizate crește de la 50% la 65% din capacitatea maximă a efortului. Durata pauzelor dintre stațiile amenajate cu utilaje nestandardizate este mică, iar între circuite de la 60-90 până la 120 s.

- la dezvoltarea forței, este nevoie ca intensitatea să fie sporită până la maximum. Pentru elevii de vârstă gimnazială, autorii recomandă ca sarcina fizică să fie în raport cu greutatea corpului și nicidecum nu la capacitatea maximă de efort.

La treajorele nestandardizate cu diferite utilaje auxiliare în cazul variantei de lucru cu repetări, numărul maxim al utilajelor repartizate pe stații este aproximativ de 4-8, exersarea egalînd cu 6-8 serii, iar în cazul circuitelor obișnuite, însoțite cu utilaje nestandardizate, lucrul cu greutatea maximă alcătuiește 50% din numărul stațiilor. Stațiile, la care exercițiile se execută cu greutate alternează cu stațiile ce conțin utilaje nestandardizate în care se execută alt gen de exerciții, cum sunt: exercițiile de mobilitate, de îndemînare, de consolidare a tehnicii elementelor din diverse compartimente ale curriculumului de educație fizică. Este important de luat în considerație, faptul că viteza cu care elevul execută exercițiile la utilaje nestandardizate cu greutate mari și maxime trebuie să fie medie, iar durată pauzelor – de la 90-180s între stații (atunci cînd se solicită aceleași grupe musculare) și 45-60s între stații cînd solicitările musculare se efectuează prin alternanță. Durata pauzelor de odihnă depinde de obiectivul concret al lecției.

Pentru dezvoltarea capacităților de rezistență-forță se recomandă pauza de odihnă de la 30-45-60 s, între serii, după care este nevoie de o pauză de 2-4 min. Volumul de lucru este variabil, iar norma de exersare pentru forță se mărește sau se micșorează prin numărul de repetări. Pentru dezvoltarea rezistenței se micșorează încărcătura la utilaje și se mărește

numărul de repetări.

O calitate fizică de mare importanță pentru elevii de vîrsta gimnazială este îndemînarea, pentru dezvoltarea căreia, la alegerea utilajelor nestandardizate, profesorii de educație fizică trebuie să ia în considerație factorii de care depinde dezvoltarea îndemînării (Figura 3).

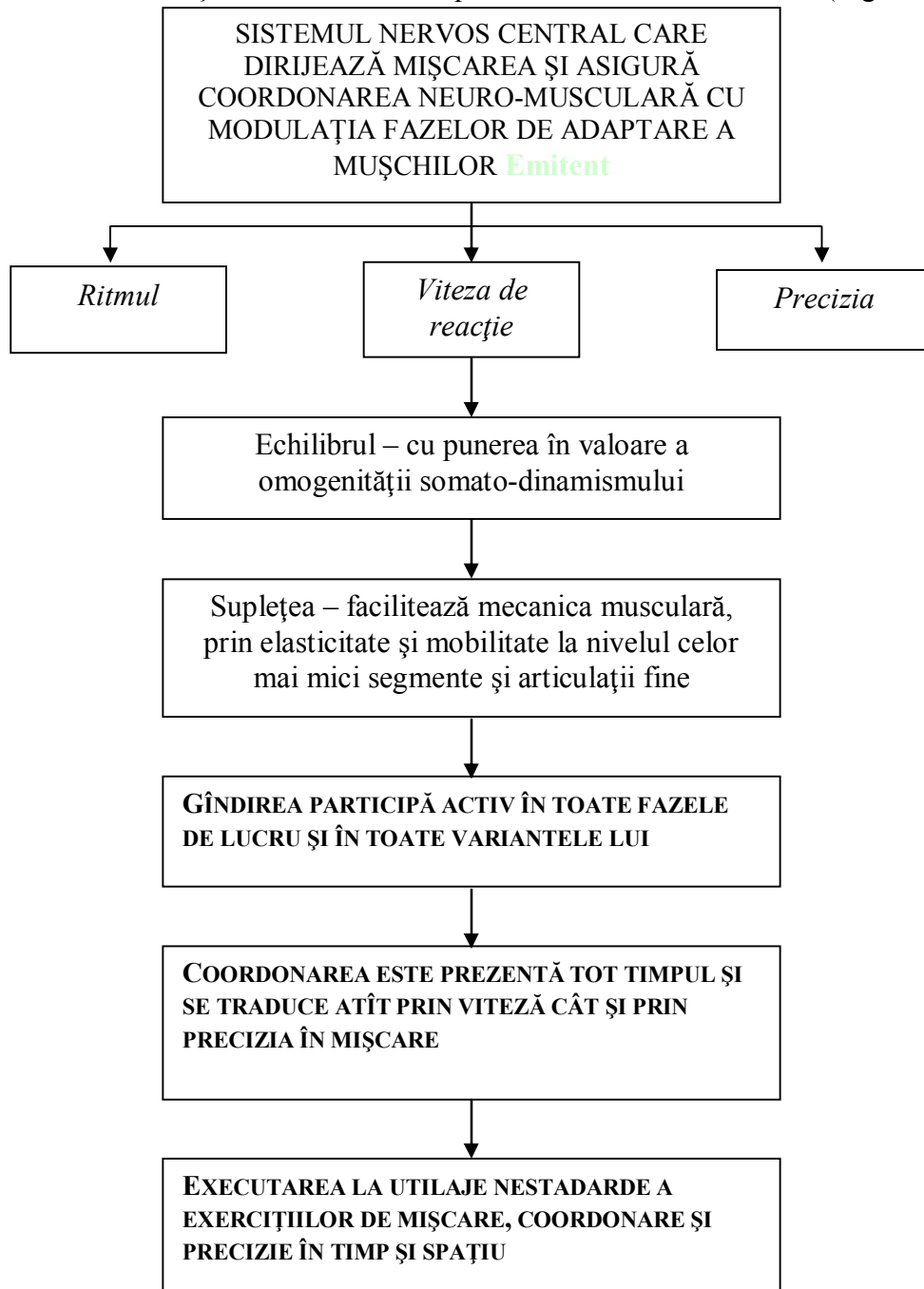


Fig.3 Factorii care determina dezvoltarea îndemînării

Efortul exersării, atît în scopul dezvoltării calităților motrice, cît și în scopul perfecționării deprinderilor motrice, necesită stabilirea obiectivă a criteriilor determinării pauzelor de odihnă după fiecare exercițiu fizic executat la trenajorul nestandardizat. Durata odihnei, în toate formele de activitate, este o condiție indispensabilă a refacerii capacității de muncă. După lucrul la utilaje nestandardizate, durata pauzelor pentru odihnă trebuie să fie corect determinată. De exemplu, pentru elevii de vîrsta gimnazială inferioară intervalul de

odihnă trebuie să fie optim pentru a relua exersarea la un alt utilaj nestandardizat, pe când la elevii de vîrsta gimnazială superioară se poate lucra utilizînd intervale de odihnă mai reduse, în care nu se produce restabilirea totală pe un fundal de ușoară oboseală. Pauzele de odihnă între diferite stații înzestrate cu utilaje nestandardizate (care au fost la un moment dat reduse) devin optime dacă organismul s-a adaptat la efort și atunci este nevoie să se fixeze momentul în care s-a produs echilibrarea pentru a mări efortul sau a reduce o parte din timpul de odihnă.

Concluzii

1. Rezultatele analizei și generalizării teoriei și practicii procesului instructiv-educativ al disciplinei „Educația fizică” la treapta gimnazială ne demonstrează că, actualmente, lipsește o concepție bine conturată, a cărei orientare metodologică ar reprezenta limitarea factorilor de bază ai succesului școlar, luîndu-se în considerare atitudinea elevului preadolescent și strategiile didactice adecvate motivațiilor acestuia.

2. Examinarea aspectelor cu privire la intensificarea procesului instructiv-educativ al educației fizice la treapta gimnazială-liceală ne demonstrează că efectele respective pot fi obținute pe baza strategiilor didactice și a metodologiei corespunzătoare, care vizează utilizarea utilajului nestandardizat în cadrul lecțiilor organizate și desfășurate prin antrenamentul de circuit.

3. Rezultatele analizei documentației școlare a activității profesorilor din școli, a observațiilor pedagogice, etc. ne-au permis să constatăm că factorii principali care influențează negativ asupra eficientizării procesului instructiv-educativ la educația fizică sunt: lipsa metodologiei de utilizare sistematică a utilajului sportiv nestandardizat, neglijarea aplicării principiilor sistematizării și continuității în proiectarea procesului didactic respectiv și a strategiei de lungă durată; aplicarea insuficientă a metodologiei care asigură realizarea conceptului “ Antrenament fizic “ în cadrul lecțiilor organizate și desfășurate prin antrenament în circuit, devenind astfel baza intensificării procesului educațional.

Referințe bibliografice:

1. Filin V. *Fundamentarea sportului juvenil*. Moscova, 1980, p. 20-28.
2. Filipov V. *Intensificarea procesului didactic în cadrul lecțiilor de educație fizică în școală*. Chișinău: Valinex, 2006. p. 46-56.
3. Filipov V. *Intensificarea procesului de educație fizică prin aplicarea utilajului sportiv nestandard a muzicii funcționale și antrenamentului în circuit*. Teza de doctor în pedagogie. Chișinău, 2004. p.103-120.
4. Filipov V. *Optimizarea procesului de volei prin intermediul utilizării treajoarelor nestandardizate*. În: *Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățămînt în domeniul culturii fizice*. Materialele conferinței științifice. Chișinău: INEFS., 1995. p.5.
5. Tibacu V. *Circuitul în lecția de educație fizică*. București: Stadion, 1973. 294 p.

ACTIVITATEA ACADEMICĂ INDEPENDENTĂ A MASTERANZILOR LA DISCIPLINELE PSIHOPEDAGOGIEI SPORTULUI

Goncearuc Svetlana,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *This study reflects theoretic-applicative researches about the independent academic learning of MA students at the sports psycho-pedagogy disciplines.*

Keywords: *independent academic activity of a MA student, sports psycho-pedagogy, didactical strategies, psycho-pedagogical models.*