

”Voi începe mâine” – mâine va fi târziu. Toate componentele modului sănătos de viață sunt importante pentru menținerea stării de sănătate, de aceea trebuie acordată o atenție deosebită implementării și respectării la nivelul întregii populații a măsurilor de optimizare a modului de viață. Ca motivație interioară pentru a menține un mod sănătos de viață, trebuie să ne amintim că sănătatea nu este totul, dar fără sănătate, totul este nimic.

Thorton Betty spunea: “Oricare ar fi vârsta pe care o avem, nu este prea târziu să ne creăm obiceiuri bune și sănătoase. Dar de ce să așteptăm să ajungem în pragul bătrâneții pentru a deveni responsabili de sănătatea noastră? Se înțelege de la sine că, în viață, cu cât facem mai devreme alegerile cele mai bune, cu atât mai mult sănătatea noastră va avea de câștigat și nu doar pentru prezent, cât pentru mai târziu” [3].

În prezent, tot mai mult ne dorim o viață frumoasă, un trai decent, o sănătate de fier, liniște sufletească, un viitor luminos și prosper, și toate am dori să le avem din plin și în armonie. Considerăm că de importanță majoră este de a căuta liniștea în mișcare, acționând încet și continuu, pînă cînd atingi starea de armonie.

Referințe bibliografice:

1. Gheorghiu A. *Ce trebuie să știm pentru a fi mereu sănătoși?* București: Editura Niculescu, 1994. 232p.
2. Montignac M. *Mănânc sănătos și rămân tânăr*; trad.: Marie Vasiloiu. București: Litera Internațional, 2010. 192 p.
3. Thorton B. *Cele 10 legi universale ale sănătății*. București: Editura Niculescu, 2003. 160 p.
4. *Dicționarul Explicativ al Limbii Române*.
5. *Виноградов Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М, 1990.*
6. *Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория и практика физической культуры. 1990.*
7. <http://www.sfatulmedicului.ro/Alimentatia-sanatoasa> (mai 2016).
8. *Марков В.В. Основы ЗОЖ и профилактика болезней. Москва. ИЦ Академия, 2000.*
9. *Богданов Г.П. Школьникам – Здоровый образ жизни. Москва. 1989.*
10. *Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру. Москва. 1990.*

PREGĂTIREA PSIHOMOTRICĂ A ELEVILOR CICLULUI PRIMAR PRIN MIJLOACELE AEROBICULUI ÎN CADRUL ORELOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Craijdan Olga,

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

Abstract. *In this work is present a methodology of psychomotor training with the aerobic-fitness exercises at the lesson of physical education. The experimental methodology is effective on all parameters psychomotor capabilities.*

Keywords: *psychomotor training, primary school pupils, aerobic, exercises, physical education, lesson.*

Actualitatea cercetării. Dezvoltarea armonioasă și multilaterală a capacităților motrice ale elevilor din învățământul primar se desfășoară preponderent în procesul educației fizice, care este un factor determinant în educarea generației tinere. Acesta este un obiectiv general, ce urmărește sporirea eficienței procesului educației fizice a elevilor.

Actualmente, este destul de important să sporim interesul elevilor față de lecțiile de educație fizică, prin implementarea diferitelor mijloace noi, mai interesante și mai moderne, de cele tradiționale, cele ale aerobicului [2]. Aerobicul poate fi aplicat cu succes în cadrul

orelor de educație fizică cu scopul pregătirii psihomotrice a elevilor.

Este destul de important ca în perioada de instruire a elevilor să acordăm atenția cuvenită dezvoltării capacităților psihomotrice.

Profesorul de educație fizică trebuie să țină cont și să supravegheze toate tipurile de pregătire elevilor: fizică, psihică și funcțională.

Cerințele înaintate de conținuturile curriculare prevăd realizarea în complex a obiectivelor educației fizice al elevilor, și anume: fortificarea sănătății, călirea și sporirea imunității organismului, creșterea capacității de lucru a elevilor, educarea calităților moral-volitice, formarea necesității practicării sistematice a exercițiilor fizice. La fel, în procesul educației fizice prin conținuturile predate se urmărește scopul formării deprinderilor motrice necesare și a cunoștințelor în domeniile educației fizice și sportului, igienei personale și sociale – toate acestea vor contribui la aplicarea lor în diverse situații de viață, bazate pe nivelul dezvoltării calităților psihomotrice.

De aceea, studierea capacităților psihomotrice la nivel de școală, determinarea căilor de dezvoltare a acestora și selectarea mijloacelor optimale, rămâne o problemă actuală pentru cadrele didactice din sistemul învățământului preuniversitar.

Practicarea sistematică a exercițiilor fizice, și în special a aerobicului, influențează pozitiv asupra diferitelor sisteme și organe, precum și asupra organismului în întregime, dar în special influențează asupra dezvoltării și întăririi a sistemului muscular și a aparatului locomotor.

În literatura de specialitate [1,3,5,6], se descrie importanța capacităților motrice pentru organismul uman. În literatura științifico-metodică este studiată încă insuficient, pregătirea psihomotrică a elevilor ciclului primar, prin intermediul mijloacelor aerobicului de fortificare. De aceea, am hotărât să studiem mai aprofundat aceasta problemă

În actualele programe curriculare, pregătirea motrică apare ca fiind necesară, pentru completarea instruirii și evoluției personalității elevilor.

Aerobicul de fortificare ocupă un loc important în programele curriculare. El apare la nivelul ciclului primar, cu formarea și educarea calităților psihomotorice de bază, cu formarea ținutei corecte și a bazei generale a mișcării artistice.

De aceea, studierea capacităților psihomotrice la nivel de școală rămâne o problemă actuală pentru cadrele didactice din sistemul învățământului general.

Ipoteza cercetării: s-a presupus că aplicarea la lecțiile de educație fizică a unor mijloace specifice aerobicului de fortificare va contribui la îmbunătățirea indicilor de dezvoltare a capacităților psihomotrice și a procesului instructiv-educativ în ciclul primar.

Scopul cercetării constă în optimizarea procesului instructiv-educativ de educație fizică în clasele primare prin intermediul mijloacelor aerobicului de fortificare.

Obiectivele cercetării constau în:

1. Studierea și analiza literaturii de specialitate privind capacitățile psihomotrice, aerobicul de fortificare și alte aspecte.
2. Aprecierea nivelului de pregătire a capacităților psihomotrice ale subiecților.
3. Determinarea mijloacelor și metodelor pentru educarea capacităților psihomotrice ale elevilor ciclului primar prin mijloacele aerobicului de fortificare.
4. Elaborarea și argumentarea experimentală a metodicii de educare a capacităților psihomotrice ale elevilor din ciclul primar prin mijloacele aerobicului de fortificare.

Noutatea științifică constă în faptul că a fost abordată metodică dezvoltării capacităților psihomotrice ale elevilor claselor primare prin intermediul aerobicului de fortificare.

Cercetarea a fost organizată în cadrul procesului instructiv-educativ de educație fizică

a elevilor clasei a IV „A” din școala primară „Grigore Vieru”, sectorul Ciocana.

S-a selectat eșantionul experimental, care a fost statistic omogen cu gradul $P > 0,05$, ceea ce ne-a permis să desfășurăm experimentul pedagogic. Numărul subiecților a constituit 22 elevi în clasă (12 fete și 10 băieți).

Metodica experimentală de dezvoltare a capacităților psihomotrice ale elevilor claselor primare prin mijloacele aerobului de fortificare propusă de noi s-a desfășurat în condiții de sală în combinație cu lecțiile de gimnastică cu aplicarea exercițiilor și îmbinărilor accesibile de aerobic, executate lent, în ritmul muzicii și cu complexitatea crescândă pe parcurs.

Lecția de aerobic a durat 45 de minute și a cuprins 3 verigi de bază [4]:

- prelucrarea analitică a aparatului locomotor și adaptarea funcțională a organismului la regimul de efort aerob;

- dezvoltarea capacităților psihomotrice de bază și specifice: forță, viteză, rezistență, mobilitate, coordonarea mișcărilor, suplețea și dezvoltarea capacităților de efort;

- liniștirea și relaxarea organismului după efort.

În *etapa pregătitoare a lecției de educație fizică* în clasa a IV-a experimentală s-a implementat complexul nr.1 de exerciții pregătitoare de dezvoltare fizică generală cu caracter de dans, care a contribuit la dezvoltarea capacităților de efort, după aceea s-au implementat diferite varietăți de pași aerobe, treptat trecute în varietăți de sărituri ușoare după melodii vioaie.

La începutul lecției, pentru ridicarea tonusului fizic și emoțional, ritmul muzical era vioi, iar în partea a doua, melodia a fost adaptată la lucrul impus de dezvoltarea capacităților psihomotrice planificate.

Pentru asigurarea coerenței execuției, a gradării și alternării intensității efortului, s-a respectat principiul prelucrării selective a grupelor musculare și a segmentelor corpului de „jos în sus”: exerciții pentru articulații talo-cruale concomitent cu exerciții pentru mușchii gâtului, pentru membrele superioare, pentru mușchii trunchiului, ai abdomenului, ai picioarelor și terminăm complexul cu executarea exercițiilor pentru restabilirea respirației și cu stretching ușor. În selectarea succesivă a exercițiilor potrivite s-a urmărit încadrarea lor în durata și în tempoul muzical.

Exercițiile din complexe de aerobic sunt variate, plăcute, ușor executate, pentru a asigura corectitudinea și efectul mișcării, cu o armonie utilă între caracterul sportiv și cel de dans, îndeplinind astfel condițiile de dezvoltare a capacităților psihomotrice. Durata etapei pregătitoare a lecției este de aproximativ 15 minute.

În *etapa de bază a lecției* au fost aplicate următoarele exerciții pentru a influența dezvoltarea capacităților psihomotrice din complexul nr.2 de aerobică. În complexul dat, s-au executat exerciții din poziții stînd și din parter. Acest complex a fost îndeplinit pe parcursul a trei lecții și alcătuit după principiul accesibilității și repartizării mușchilor pe sistemul osos. Această clasificare include patru grupe:

1. Exerciții pentru mușchii brațelor și ai centurii scapulare.
2. Exerciții pentru mușchii gâtului și ai trunchiului.
3. Exerciții pentru mușchii picioarelor și ai bazinului.
4. Exerciții pentru mușchii întregului corp.

La rîndul său, fiecare grupă se împarte în subgrupe mai mici. De exemplu, grupele 1, 2 și 3 au câte patru subgrupe [5]:

- a) exerciții pentru dezvoltarea forței musculare;
- b) exerciții pentru dezvoltarea vitezei;
- c) exerciții de relaxare;

d) exerciții pentru dezvoltarea supleței.

Grupa a patra are trei subgrupe:

- a) exerciții pentru dezvoltarea forței musculare;
- b) exerciții pentru dezvoltarea vitezei;
- c) exerciții de relaxare.

Fiecare exercițiu a fost învățat, apoi executat în ritmul muzicii. S-a observat că fondul emoțional creat de muzică a ușurat însușirea exercițiilor, care au trezit în mintea elevilor reprezentări ale mișcării și ei au început să lucreze cu toate segmentele corpului, ceea ce favorizează dezvoltarea supleței.

Pe parcursul practicării acestor complexe, elevii au obținut deprinderi variate de mișcare, executate cu grație, ușurință, suplețe, eleganță, îndemnare și coordonare.

Datorită folosirii muzicii, complexul nostru a obținut un caracter mobilizat, care le-a insuflat elevilor optimism, dragoste de activitate, care s-a manifestat în dispoziția lor.

În primele săptămâni, au fost alese exerciții ușoare, complicând treptat greutatea îndeplinirii. La început, în funcție de dificultate, exercițiile se repetau de 8-16 ori.

Noi am folosit și combinații, ale căror elemente s-au executat separat, după care s-a repetat integral tot complexul. Complexurile s-au efectuat prin metoda liniară (frontal), într-un ritm susținut, dinamic, în strânsă concordanță cu muzica și cu un număr mare de repetări, cu dificultăți sporite de la o lecție la alta, cu insistență asupra corectitudinii și preciziei mișcării. Durata etapei de bază a fost de aproximativ 25 de minute.

În etapa de încheiere a lecției, s-au folosit exerciții de întindere, stretching al grupelor musculare, respiratoare și de restabilire ale organismului după efortul părții de bază. În ultima parte a metodicii experimentale, s-a folosit muzica ce a oferit o reducere a intensității efortului și un fond de relaxare totală a organismului elevului.

Au fost anunțate sarcini pentru acasă și au fost evidențiați elevii cei mai buni. Durata etapei de încheiere a lecției a fost de aproximativ 5 minute.

Această metodică se poate aplica și în cadrul lecțiilor de educație fizică extracurriculare, în cercul sportiv de aerobică, cu regimul săptămânal de 2 ori pe săptămână.

Naturalețea, frumusețea și simplitatea mișcărilor cu caracter de dans folosite, însoțite de muzică, dau lecției un caracter atractiv, dinamic și exercită multe influențe pozitive asupra organismului.

Muzica determină și le transmite elevilor o anumită stare emoțională, ceea ce conduce la creșterea interesului față de lecție, pentru o mișcare frumoasă, pentru o cantitate mare de efort, către activitatea independentă.

Rezultatele cercetării. Așadar, în urma aplicării acestor complexe de aerobică, s-a acționat asupra tuturor mușchilor de pe sistemul osos, care au contribuit la dezvoltarea tuturor capacităților psihomotrice ale elevilor, lucru demonstrat prin rezultatele testărilor prezentate în Tabelele 1 și 2.

Testarea a fost efectuată atât în grupele de fete, cât și în cele de băieți, evaluând rezultatele obținute prin aflarea mediei și tendinței de evoluție a nivelului capacităților psihomotrice.

Au fost aplicate teste bine cunoscute în literatura de specialitate.

Pentru aprecierea nivelului de pregătire psihomotrică, au fost folosite următoarele teste: mobilitatea coloanei vertebrale (podul, aplecarea înainte din așezat, cm), forța în regim de rezistență a mușchilor abdominali și ai spatelui (ridicarea trunchiului la verticală, extensii înapoi din poziția culcat abdominal - numărul de repetări), forța explozivă a picioarelor (săritură în lungime de pe loc, cm), coordonarea mișcărilor (alergarea de suveică - sec), simțul

echilibrului (testul Romberg, sec) și rapiditatea (sărituri cu coarda timp de 20 sec, nr. de rep.).

Tabelul 1. Dinamica indicilor medii ai capacităților psihomotrice la fete

PARAMETRI		Nr. crt	Caracteristici statistice, n=12			
			$\bar{X} \pm m$		t	P
			inițiale	finale		
Mobilitatea coloanei vertebrale	Podul (cm)	1	36,3±1,24	32,8±0,88	3,39	<0,01
	Aplecare înainte din așezat (cm)	2	10,3± 1,16	13,9±0,71	3,79	<0,01
Forța în regim de rezistentă	Ridicarea trunchiului din culcat (nr. de rep.)	3	18,4±1,42	22,3±0,88	3,36	<0,01
	Extensii înapoi (nr. de rep.)	4	17,6±1,33	21,2±1,06	3,21	<0,01
Forța explozivă	Săritură în lungime de pe loc (cm)	5	146,7 ±1,06	152,2 ±0,97	4,58	<0,001
Coordonarea mișcărilor	Alergare de suveică 3 x 10 (sec)	6	9,8±0,27	9,2±0,18	2,73	<0,05
Simțul echilibrului	Testul Romberg (sec)	7	6,1 ±1,15	8,4 ±0,71	2,45	<0,05
Rapiditatea	Sărituri cu coarda 20 sec (nr. de rep.)	8	29,6±1,43	34,8 ±0,62	4,41	<0,001

Notă. n=12 (f=11) P<0,05 t=2,201; P<0,01 t=3,106; P<0,001 t=4,437

Valoarea medie calculată a capacităților psihomotrice ale fetelor și băieților din clasa a IV-a, după șase luni de experiment pedagogic, la testul „podul”, indică o mobilitate bună a coloanei vertebrale. La fete mobilitatea este de 32,8 cm la testarea finală, pe când la băieți aceasta este de 34,6 cm. Putem afirma că efectul practicării exercițiilor de aerobic și de stretching arată un prag de semnificație statistică la fete de 1% (P<0,01), iar la băieți de 5% (P<0,05) (Tabelele 1 și 2). Valorile medii la ambele sexe indică o stare satisfăcătoare a nivelului dezvoltării mobilității coloanei vertebrale. Rezultatele obținute de fete și băieți sunt aproape egale.

La testul „aplecarea înainte din așezat”, la fete valoarea medie este de 13,9 la testarea finală, cu t = 3,79, ceea ce indică o superioritate mică față de cea a băieților, care este de 10,9, cu t = 3,44. Aceasta se explică, probabil, prin plasticitatea mai pronunțată la fete la această vârstă. Proba aplicată ne permite să constatăm atât la fete cât și la băieți o stabilitate a stării dezvoltării mobilității coloanei vertebrale, t-criteriul student calculat la fete și la băieți arată un prag de semnificație statistică cu P<0,01 (Tabelele 1 și 2).

Valoarea medie la testul „ridicarea trunchiului la verticală” înregistrată la băieți este de 23,6 la testarea finală, cu t = 3,75, ce indică un nivel superior față de fete, la care valoarea medie este de 22,3, cu t = 3,36. Valorile t-criteriului student ale parametrului forței în regim de rezistență la testul „ridicarea trunchiului din culcat” indică atât la băieți, cât și la fete o creștere statistică identică la pragul de 1% (P<0,01).

Tabelul 2. Dinamica indicilor medii ai capacităților psihomotrice la băieți

PARAMETRI		Nr. crt	Caracteristici statistice, n=10			
			$\bar{X} \pm m$		t	P
			inițiale	finale		
Mobilitatea coloanei vertebrale	Podul (cm)	1	37,8 ±1,23	34,6 ±1,02	3,26	<0,05
	Aplecare înainte din așezat (cm)	2	8,7±0,82	10,9±0,62	3,44	<0,01
Forța în regim de rezistentă	Ridicarea trunchiului din culcat (30 sec)	3	19,4±1,43	23,6±1,13	3,75	<0,01
	Extensii înapoi (nr. de rep.)	4	18,6±1,13	22,9±0,92	4,17	<0,01
Forța explozivă	Săritură în lungime de pe loc (cm)	5	160,3 ±1,43	165,7±0,82	4,86	<0,001
Coordonarea mișcărilor	Alergare de suveică 3 x 10 (sec)	6	9,4±0,61	8,8±0,41	2,61	<0,05
Simțul echilibrului	Testul Romberg (sec)	7.	5,3±0,82	6,8±0,62	2,34	<0,05
Rapiditatea	Sărituri cu coarda 20 sec (nr. de rep.)	8	27,3±1,95	34,5±1,23	4,77	<0,01

Notă. n=10 (f=9) P<0,05 t=2,262; P<0,01 t=3,250; P<0,001 t=4,781

Testul „extensii înapoi” demonstrează valoarea medie, la băieți, la testare finală 22,9, cu $t = 4,17$, ce dovedește un nivel superior față de fete, la care valoarea medie este de 21,2, cu $t = 3,21$, pragul de semnificație statistică identic atât la băieți, cât și la fete $P < 0,01$.

Testul „săritură în lungime de pe loc” la fel demonstrează o creștere semnificativă statistică la pragul de 0,1% ($P < 0,001$), datorită practicării sistematice a exercițiilor cu caracter de forță (exerciții cu greutatea propriului corp – mijloace componente ale aerobiceiului).

După cum observăm din Tabelele 1 și 2 valorile medii calculate la băieți și la fete demonstrează o coordonare a mișcărilor și simțul echilibrului satisfăcătoare, la testul „alergarea de suveică” cu $t = 2,73$ la fete și cu $t = 2,61$ la băieți; test „Romberg” cu $t = 2,45$ la fete și cu $t = 2,34$ la băieți, ceea ce indică un prag de semnificație statistică $P < 0,05$. Este cunoscut faptul că, prin practicarea exercițiilor aerobice în ritmul muzicii, se îmbunătățește simțul ritmului și coordonarea mișcării, ceea ce au demonstrat și rezultatele testărilor.

Testul determinării rapidității „sărituri cu coarda” demonstrează valorile pregătirii la fete cu $t = 4,41$, cu pragul de semnificație statistică $P < 0,001$ și la băieți cu $t = 4,77$, cu pragul de semnificație statistică $P < 0,01$.

Concluzii. Capacitățile psihomotrice testate la elevii clasei a IV-a la finele experimentului demonstrează dinamica pozitivă a rezultatelor finale, în comparație cu cele

inițiale, pe toți parametrii atât în grupa de fete, cât și în grupa de băieți, datorită implementării, în procesul instructiv-educativ al educației fizice, a metodicii experimentale de dezvoltare a capacităților psihomotrice prin mijloacele aerobului de fortificare. Datele obținute atestă justetea aplicării complexurilor de exerciții de aerobică destinate pentru educarea capacităților psihomotrice.

De aceea, se poate afirma că metoda experimentală este eficientă și că ea poate fi folosită cu succes la toate clasele ciclului primar, precum și la elevii ciclului gimnazial, doar cu schimbarea intensității efortului.

Referințe bibliografice:

1. Cârstea Gh. *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. București: Universul, 1993. P. 61-87.
2. Craijdan O. *Metodica folosirii aerobicii de fortificare în cadrul lecțiilor de educație fizică extracurriculare*. În: *Teoria și arta culturii fizice*. Chișinău. USEFS, 2013. N.2, p.54-57. ISSN 1857-0615.
3. Matveev, L.M., Novicov, A.D. *Teoria și metodică educației fizice*. București: Sport Turism, 1980, 600p.
4. Крючек Е.С. *Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие*. Москва: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 64 с.
5. Филипенко Е.М. *Изучение психомоторных способностей у школьников*. В: *Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста*. Кишинев, 1991.
6. Фурманов А.Г. *Оздоровительная физическая культура: Учеб. для ВУЗов/ АГФ, М.Б. Юсна. Мн., Тесеі, 2003. 528с.*

EXERCIȚIUL FIZIC CA MIJLOC EFICIENT DE RESTABILIRE A CAPACITĂȚII DE ACTIVITATE A COLABORATORILOR DIN DOMENIUL COOPERĂȚIEI DE CONSUM

Crăciun Grigore,

Universitatea Cooperatist-Comercială din Moldova, Chișinău

Abstract. *Current requirements of employer towards the employees work are excessively drastic. The intensive activity of employees, obviously implies a high risk of its physical and mental suppressing. In these circumstances, practicing certain exercises will create optimal premises, for relaxation and restoring, for the advancement of professional specific resistance and of maintaining the high working capacity, for supporting a healthy lifestyle and personality development, through Physical Culture.*

Keywords: *Health, the potential of the work, capacity to restore, physical exercises, restoring, suppressing.*

Situația economico-socială mondială este caracterizată, la moment, de mari declinuri ce afectează atât societatea în general, cât și fiecare persoană în particular. În aceste condiții, cerințele față de colaboratorii fiecărei întreprinderi, asociații, cooperății sunt din ce în ce mai perseverente, mai drastice în ceea ce privește volumul și calitatea lucrului prestat.

Pentru a corespunde cerințelor față de norma de lucru, în prim plan, tot mai exigent față de colaboratori, parvin criteriile de: „sănătate”, „potențialul de lucru”, „capacitate de restabilire” etc.

În cele mai multe cazuri, cerința față de colaborator de a realiza norma de lucru este una primordială, iar componentele realizării ce țin de personalitatea omului (calitățile fizice și psihice) sunt puse doar pe seama colaboratorului. Lipsa unor politici din partea statului în domeniul menținerii potențialului optim de activitate a muncitorilor este evident, dar și insuficiența de Cultură fizică la indivizi este un factor ce duce la epuizarea potențialului de