

CZU 796.414:378.1

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0864-4102>

e-mail: gheorghec1949@gmail.com

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0690-708X>

e-mail: mogacarolina10@gmail.com

EXERCITIILE DE FORȚĂ LA INELE CA MIJLOC ÎN PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A STUDENȚILOR SPECIALITĂȚII FITNESS ȘI PROGRAM DE RECREARE

¹Cerescu Gheorghe, ²Moga Carolina

^{1,2}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica
Moldova

***Keywords:** professional training of students, strength exercises on rings, fitness and recreation programs.*

***Annotation.** The present articles analyze the uses of strength exercises on rings as a means of professional training of students majoring in „Fitness and recreation program”. Thus, we recommend some exercises on rings selected for strengthening and developing the muscles of the arms and shoulder girdle, the erector spinae and abdominal muscles.*

Actualitatea. Pregătirea profesională a specialiștilor din domeniul fitness-ului rămâne mereu actuală în condițiile dezvoltării sociale și economice dinamice. Tendințele actuale în fitness impun față de specialiști cerințe din ce în ce mai mari, solicitând de la ei multă originalitate, creativitate și inventivitate, inițiativă și gândire nestandardizată, etc.

În acest context, sistematizarea și generalizarea celor mai noi teorii, interpretări, metode și tehnici din domeniul fitness-ului, implementarea unei abordări individuale, vor permite viitorilor specialiști să obțină un rezultat maximal posibil în formarea competențelor profesională și autorealizarea lor.

Formarea și dezvoltarea sistemelor de competențe generale și speciale, care oferă un înalt grad de profesionalism începe încă din perioada universitară. Astfel, pregătirea profesional-pedagogică a studenților se realizează prin intermediul lecțiilor teoretice/curs, metodice, practice și seminare pe parcursul întregii perioade de învățământ.

Totodată, reieșind din cerințele contemporane de pregătire a specialiștilor în domeniul fitness-ului, au fost elaborate un șir de deprinderi profesional-pedagogice ale studenților [2] și o gamă largă de serii instructive în pregătirea profesională prin mijloacele gimnasticii [1]. O verigă a acestui șir de deprinderi și de serii de instruire profesionale este formarea la studenți a deprinderilor de folosire a metodelor și mijloacelor de dezvoltare fizică generală și specială a calităților fizice. În această ordine de idei, exercițiile de gimnastică de forță sunt un mijloc excelent pentru întărirea și dezvoltarea brațelor și centurii scapulare, trunchiului și a mușchilor abdominali [3]. Acest lucru se datorează faptului că exercițiile de forță la inele sunt țintite mai select în dezvoltarea sistemului muscular al părții de sus a corpului.

Un aspect important indică faptul că deoarece inelele sunt instabile dificultatea efectuării exercițiilor crește și în mișcare se includ mai multe grupe mici de mușchi care nu se includ la bară sau paralele, respectiv sunt eficiente în dezvoltarea mușchilor brațelor, mușchilor pectorali, mușchilor spatelui și a mușchilor abdominali. Exercițiile la inele întăresc ligamentele și tendoanele articulațiilor la coate, cresc indicii de forță.

Datorită posibilității de reglare ușoară a înălțimii inelelor și a unghiului de înclinare față de sol diapazonul reglării efortului fizic se mărește sau descrește după preferințele utilizatorului. Acestea fac ca exercițiile la inele să fie accesibile participanților cu diferit nivel de pregătire fizică și tehnică.

Grație multifuncționalității sale, inelele pot înlocui bara fixă, paralelele, suporturi de sprijin, etc. Exercițiile la inele pot fi practică atât în sala de fitness, sala de forță cât și în aer liber (workout) sau în condiții casnice. Inelele sunt ușoare, compacte, lejer transportabile în ghiozdan. Prețul inelelor este mai mic decât al altor aparate și utilaje.

Toate aceste caracteristici descrise mai sus prezintă inelele ca pe un aparat universal, modern, practic, și multifuncțional, actual, cu potențial înalt de a deveni popular în masele largi de practicanți sportivi de toate vârstele. De acea viitorilor specialiști în fitness le este de folos să însușească și să posede exercițiile la inele de forță precum și abilitatea de a le promova în activitatea lor profesională.

Scopul cercetării constă în eficientizarea procesului de pregătire profesională a studenților în domeniul Fitness-ului și programelor de recreare prin utilizarea exercițiilor de forță la inele.

Obiective cercetării:

1. Analiza structurii și conținutului procesului de pregătire a studenților la specialitatea Fitness și programe de recreare.
2. Stabilirea mijloacelor gimnasticii utilizate în pregătirea studenților specializați la programul Fitness și programe de recreare.

3. Recomandarea unor complexe de exerciții de forță la inele pentru formarea competențelor profesionale ale viitorilor specialiști în domeniul „Fitness-ului și programelor de recreare”.

În baza scopului și obiectivelor propuse au fost selectate următoarele **metode de cercetare**: analiza și generalizarea literaturii de specialitate; analiza planului de studii și curricula la programul „Fitness și programe de recreare”; conversația, observația pedagogică.

Cercetarea s-a desfășurat în lunile septembrie-noiembrie al anului universitar 2022-2023 cu studenții anului I, specialitatea Fitness și programe de recreare. Au fost studiate și analizate conținuturile programului „Fitness și programe de recreare”, a conținuturilor curriculare la disciplina „Gimnastica” dar și la disciplinele de specialitate. În continuare, bazându-ne pe analiza literaturii de specialitate, observația pedagogică, și a experienței profesionale proprii au fost selectate exerciții aparte, dar și complexe de exerciții care au fost îndeplinite de studenți pe parcursul lecțiilor de gimnastică. Totalitatea exercițiilor de forță la inele se efectuau la sfârșitul etapei de bază a lecției cu scopul dezvoltării calităților fizice. Fiecare student, împreună cu profesorul selecta exercițiile, intensitatea, durata efectuării lor, numărul de repetări, intervalul de odihnă, reieșind din reacția organismului său la efortul fizic.

Exemple de exerciții de forță la inele pentru dezvoltarea diferitor grupe de mușchi:

1. Tracțiuni în brațe: (pentru mușchii spatelui și mușchii pectorali). Pentru mușchii biceps și ai antebrăului tracțiunile se efectuează din pozițiile atârnat apucat de jos și din atârnat apucat de un inel. Tracțiunile din atârnat apucat mult depărtat includ mușchii marele dorsal, pectorali și mușchiul trapezi. În punctul de mijloc al tracțiunii, brațul și antebrăul formează un unghi drept, coatele îndreptate lateral. Efectuarea tracțiunilor din atârnat, sunt mai ușoare decât tracțiunile efectuate din atârnat apucat mult depărtat, fiindcă lucrează mai mult mușchii brațelor decât ai spatelui.

La început din atârnat stând și mai apoi din atârnat culcat se efectuează exerciții pentru încălzirea mâinilor, brațelor, umerilor și spatelui. Mâinile se întorc lent din apucat de sus în apucat de jos. Efortul se regulează prin schimbarea poziției corpului : cu cât corpul este mai aproape de verticală cu atât e mai ușor de efectuat exercițiul și invers, la orizontala e mai greu.

Sucesiunea efectuării tracțiunilor în ordinea crescândă a efortului:

- din atârnat stând;
- din atârnat stând picioarele îndoite pe suport;
- din atârnat culcat cu picioarele îndoite;
- din atârnat culcat (inelele orientate înainte);

- din atârnat culcat apucat de sus cu întoarcerea mâinilor în apucat de jos;
- din atârnat culcat apucat de un inel;
- din atârnat culcat apucat mult depărtat;
- din atârnat culcat, picioarele pe suport;
- din atârnat culcat cu o mână, cealaltă lateral;
- aceleași din atârnat;

2. Îndoirea și dezdoirea brațelor în sprijin: pentru mușchii pectorali, deltoizi anteriori și mușchii triceps. La început e necesar de fixat stabil inelele, din sprijin stând, din sprijin pe genunchi apoi din sprijin culcat. Se fixează fiecare inel, încordând mâinile și umerii, inelele se apropie și se depărtează întorcându-le în exterior și interior pentru a simți sprijinul, amplitudinea mișcării și stabilitatea lor. Din cauza mobilității inelelor îndoirea și dezdoirea brațelor în sprijin este mai dificilă decât la paralele de aceea la început exercițiile se vor efectua în condiții mai accesibile.

Inițial se recomandă a executa exerciții pregătitoare pentru menținerea poziției de sprijin:

- deplasare în sprijin culcat;
- din sprijin ghemuit cu bătaia ambelor picioare – sprijin culcat;
- din sprijin pe antebrațe, dezdoind brațele – sprijin culcat;
- îndoirea și dezdoirea brațelor în sprijin culcat;
- sprijin la paralele și deplasare în sprijin.

Succesiunea îndoirii și dezdoirii brațelor în ordinea crescândă a efortului:

- în sprijin stând;
- în sprijin pe genunchi;
- în sprijin culcat apucat de sus (inelele înainte);
- în sprijin culcat apucat de sus cu întoarcerea inelelor la paralel;
- în sprijin culcat apucat mult depărtat;
- în sprijin culcat picioarele pe suport;
- în sprijin culcat pe o mână, cealaltă lateral;
- îndoirea și dezdoirea brațelor în sprijin.

Înainte de a efectua îndoirea și dezdoirea brațelor în sprijin inițial se va însuși cel mai rațional mod de apucare (apucat profund cu sprijin pe antebrațe). În sprijin inelele se mențin aproape de corp, încordând mușchii brațelor și mușchii pectorali pentru a menține echilibrul și stabilitatea inelelor.

3. Exerciții pentru mușchii pectorali, deltoizi și marele dorsal:

- din sprijin stând, lăsare înainte, brațele sus și revenire la p.i.;
- aceeași, brațele lateral și revenire în p.i.;
- din sprijin pe genunchi lăsare înainte, brațele sus;
- aceeași cu brațele lateral și revenire la p.i.;

- din sprijin culcat lăsare înainte, brațele sus și revenire la p.i.;
- aceeași cu brațele lateral și revenire în p.i.;
- 4. Exerciții pentru mușchii abdominali, pectorali și a spatelui;
- din atârnat prin forță – atârnat ghemuit;
- aceeași cu întoarcerea picioarelor spre stânga și spre dreapta;
- din atârnat prin forță – atârnat echer și revenire în p.i.;
- din atârnat prin forță, cu picioarele drepte – atârnat îndoit și revenire în p.i.;
- din atârnat prin forță – atârnat îndoit, lăsare în atârnat înapoi și revenire în atârnat;
- din atârnat îndoit ghemuit lăsare înainte la orizontala și revenire la p.i.;
- aceeași la orizontală înapoi și revenire la poziția inițială;
- din sprijin culcat, picioarele sprijinite de inele îndoirea picioarelor înainte și revenire la p.i.;
- aceeași cu întoarcerea picioarelor spre stânga și spre dreapta.

La începutul se recomandă a pune accent pe dezvoltarea rezistenței, efectuând exerciții mai ușoare cu repetări multiple, se lucrează în complex asupra mai multor grupe de mușchi la o lecție [5]. Se poate lucra în grup, individual și de sine stătător (pentru studenții experimentați).

Exercițiile la forță se recomandă a fi îmbinate cu exercițiile la întindere, elasticitate și relaxare. După efectuarea exercițiilor din forță la inele este benefic de a efectua exerciții ca sfoara, podul și diferite aplecări înainte, înapoi și în lateral. Această îmbinare de regim muscular grăbește restabilirea capacității de muncă [4].

Concluzii și recomandări.

1. Reieșind din cerințele contemporane de pregătire a specialiștilor în domeniul fitness-ului, față de specialiști se impun cerințe ce solicită de la ei multă originalitate, creativitate și inventivitate, inițiativă și gândire nestandardizată, etc.

2. Considerăm că exercițiile de forță la inele selectate și efectuate de studenți contribuie la dezvoltarea lor fizică și profesională.

3. Bazându-ne pe analiza literaturii de specialitate, observația pedagogică, și a experienței profesionale recomandăm o serie de exerciții aparte, dar și complexe de exerciții care pot fi îndeplinite pe parcursul antrenamentelor în sala de fitness, sala de forță cât și în aer liber (workout) sau în condiții casnice.

4. Exercițiile la forță se recomandă a fi îmbinate cu exercițiile la întindere, elasticitate și relaxare.

Bibliografie

1. BUFTEA, V. Despre seriile instructive în pregătirea profesională la gimnastică. În: *Problemele actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: Materialele conferinței științifice jubiliare internaționale*. Ediția a V-a. Chișinău: I.N.E.F.S., 2001, p. 11-13.
2. GRIMALSCHI, T. Formarea deprinderilor și priceperilor profesional-pedagogice. În: *Gimnastica pentru facultățile pedagogice educație fizică și sport*. Chișinău, Lumina, 1993, p. 133-135.
3. АФТИМИЧУК, О. *Теория и методика силового фитнеса: Учебник [Текст]*; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Chișinău: Valinex [б. и.], 2018. 480 p.
4. УКРАН, М.Л. *Спортивная гимнастика*. Москва: Физкультура и Спорт, 1971, с.180-181.
5. ХОУЛИ, Э.Т.; ФРЕНКС, Б.Д. *Руководство инструктора оздоровительного фитнеса*. Киев: Олимпийская литература, 2004. 362 с.