



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe
Departamentul Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul: Educație Fizică și Sport



FAIR-PLAY

REVISTĂ ȘTIINȚIFICĂ ȘI PEDAGOGICĂ

VOL. VI, Nr. 10, OCTOMBRIE 2019

**BIBLIOTECA NAȚIONALĂ A ROMÂNIEI
CENTRUL NAȚIONAL DE NUMEROTARE
STANDARDIZATĂ ISBN-ISSN-CIP**

Educație Fizică și Sport

Revistă științifică și pedagogică: Fair-Play

Editura: Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu

ISSN: 1841-1010

Facultatea de Științe
Departamentul Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul: Educație Fizică și Sport

FAIR-PLAY

REVISTĂ ȘTIINȚIFICĂ ȘI PEDAGOGICĂ

Volumul VI, Nr. 10, OCTOMBRIE 2019



ISSN 1841-1010

Coordonator principal:

1. conf.univ. dr. *Mihai Sanislav*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Director revistă:

1. conf. univ. dr. *Marcel Pomohaci*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Director executiv:

1. lector. univ. dr. *Ioan Sabin Sopa*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Editor șef:

1. lector.univ.dr. *Iulian Stoian*, coordonatorul Domeniului Educație Fizică și Sport, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Editori executivi:

1. lector.univ.dr. *Olimpiu Savu*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

2. lector.univ.dr. *Alexandru Hulpuș*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

3. lector. univ. dr. *Achim Constantin*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Secretari redacție:

1. conf.univ.dr *Bădescu Delia*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

2. lector univ.dr. *Nicoleta Zaharie*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

3. lector.univ.dr. *Ionuț Hășmășan*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Membrii colectivului de redacție:

1. conf.univ.dr. *Delia Bădescu*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

2. conf. univ dr. *Lucia Stoicescu*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

3. lector univ.dr. *Nicoleta Zaharie*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

4. lector.univ.dr. *Raul Todor*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

5. lector.univ.dr. *Alexandru Hulpuș*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

6. lector.univ.dr. *Lucian Burchel*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

7. lector univ. dr. *Achim Constantin*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

8. lector.univ.dr. **Ionuț Hășmășan**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu
9. lector.univ.dr. **Olimpiu Savu**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Membrii comitetului științific(recenzori / referenți științifici) :

1. prof. univ. dr. **Carmen Ene-Voiculescu**, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea „Ovidius” din Constanța
2. prof. univ. dr., **Alin Larion**, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea „Ovidius” din Constanța
3. conf. univ. dr. **Abălașei Beatrice**, Decan al Facultății de Educație Fizică și Sport, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza
4. conf. univ. dr. **Leon Gombos**, Decan al Facultății de Educație Fizică și Sport ,Universitatea Babes-Bolyai , Cluj-Napoca
5. conf.univ. dr. **Florin Sofonea**, Prodecan al Facultății de Științe, Universitatea „ Lucian Blaga” din Sibiu
6. prof. univ. dr. comandor **Virgil Ene-Voiculescu**, Prorector de cercetare și Președintele Senatului, Academia Navală „Mircea cel Bătrân” din Constanța
7. prof. univ. dr. col. **Robert Stănciulescu**, Locțiitor Comandant, Academia Forțelor Terestre din Sibiu
8. prof. univ. dr. col. **Vasile Căruțașu**, Prorector pentru relații internaționale, Academia Forțelor Terestre din Sibiu
9. prof. univ. dr. col. **Leontin Stanciu**, Director școală postuniversitară, Academia Forțelor Terestre din Sibiu
10. asistent de cercetare științifică dr. **Gabriel Mănescu**, Academia Forțelor Terestre din Sibiu

Organizația emitentă (denumire, adresă, telefon, fax, email, persoană de contact)

Universitatea „ Lucian Blaga,, din Sibiu, Facultatea de Științe, Domeniul Educație Fizică și Sport, str. dr. I. Rațiu, nr. 7-9, tel: 0269/216642, 0269/229724, fax: 0269/245252, email: marcelpomohaci@yahoo.com, conf. univ. dr. **Marcel Pomohaci**

CUPRINS

	Autori	Titlul lucrării	Pagina
1.	Achim Constantin	Artele marțiale mijloc de autoapărare sau disciplină sportivă ?	2
2.	Achim Constantin	Motivația în artele marțiale	5
3.	Achim Constantin	Kata (rutina creatoare) în artele marțiale	8
4.	Achim Constantin	Abordarea metodologică a factorilor de risc în traumatologia sportivă din volei	10
5.	Pomohaci Marcel, Stoian Iulian	Stimularea creativității studenților prin mijloace de comunicare moderne	12
6.	Pomohaci Marcel, Stoian Iulian	Studiu privind drepturile și libertățile fundamentale ale cetățenilor	16
7.	Pomohaci Marcel, Stoian Iulian	Particularitățile teoretico-metodice ale disciplinei educație fizică în învățământul superior militar	20
8.	Pomohaci Marcel, Stoian Iulian	Caracteristicile specifice probei de înot cu obstacole	23
9.	Pomohaci Marcel, Stoian Iulian	Aspecte generale ale tehnicii și metodicii de învățare în antrenamentul sportiv pe distanța de 50m înot liber	27
10.	Pomohaci Marcel, Savu Olimpiu	Testarea pregătirii psihomotrice specifice înotului 50m cu obstacole	30
11.	Pomohaci Marcel, Hășmășan Ioan	Contribuția și necesitatea probei de înot cu obstacole din pentatlonul militar în procesul formativ al studenților militari	32
12.	Pomohaci Marcel, Hulpuș Ioan Alexandru	Aspecte generale ale tehnicii și metodicii de învățare în antrenamentul sportiv pe distanța de 50m înot liber	34
13.	Sopa Ioan Sabin	Studiu privind activitățile motrice de la nivelul învățământului primar	36
14.	Sopa Ioan Sabin	Socializarea prin educație fizică și sport	38
15.	Sopa Ioan Sabin	Caracteristici ale perioadei școlare mici	42
16.	Sopa Ioan Sabin	Particularități somato-funcționale și psiho-sociale corespondente vârstei elevilor de la ciclul primar	45
17.	Sopa Ioan Sabin	Integrarea socială a elevilor de ciclu primar prin educație fizică și sport	49

Artele marțiale mijloc de autoapărare sau disciplină sportivă?

Constantin ACHIM (a)*

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, constantin_achim@yahoo.ro

Rezumat

Oricine începe practicarea artelor marțiale e motivat de un scop anume sau de un set de obiective. Printre cele mai frecvente se numără dorința de a învăța autoapărarea, de a-și dezvolta condiția fizică sau de a căuta companie. În timp, aceste scopuri inițiale capătă un alt înțeles pe măsură ce începem să simțim efectul transformator pe care artele marțiale îl are asupra vieții noastre.

Scopul referatului de față este, în primul rând, o analiză în ceea ce privește practicarea artelor marțiale ca mijloc pentru autoapărare, în relația cu cotidianul, sau ca disciplină sportivă unde succesul se atinge cu prețul subordonării corpului.

Cuvinte cheie: arte marțiale, autoapărare, antrenament, principii, sport.

1. Introducere

Artele marțiale reprezintă sisteme perfecționate de instruire în disciplina războiului. Multe dintre acestea au înglobate în ele, experiența și energia creatoare a multor generații de maeștri. Artele marțiale datorită caracterului de confruntare cu adversarul, dar și datorită unei puternice mediatizări ce evidențiază doar acest aspect, sunt asociate tot mai mult cu violența, chiar dacă acestea s-au dezvoltat în principal ca sisteme de autoapărare.

Gichin Funakoshi arată că „obiectivul artelor marțiale a fost întotdeauna unul de auto-apărare și nu de a-i ataca pe alții”... însă, cel mai bun mod de a realiza aceasta este să fii tot timpul pregătit a te confrunța cu atacatorul, pentru ca într-o situație periculoasă să poți acționa fără ezitare, fără riscul precipitării și fără să fii expus riscului de a suferi răni severe, care să-ți pună în pericol integritatea sau viața.

Hidetaka Nishiyama completează afirmațiile de mai sus arătând că „auto-apărarea nu înseamnă luptă” (...), ci „presupune recunoașterea și evitarea situațiilor periculoase sau potențial violente”. În situația în care confruntarea nu poate fi evitată, aceste tehnici de arte marțiale, permit găsirea unor soluții rapide și eficiente de scăpare.

Confruntarea cu o situație potențial periculoasă (în care să ne fie pusă în pericol integritatea), este de dorit să se realizeze după o prealabilă pregătire și după formarea unor abilități de a rezolva astfel de probleme. Există un principiu în artele marțiale: „de a nu presupune că inamicul nu va veni, ci de a conta, mai degrabă, pe graba lui în a-i face față, de a nu sconta că el nu va ataca, ci mai degrabă să te faci de neînvinș”.

Abordarea principală a instruirii în artele marțiale pare să fie una pe ramuri de sport, însă nu exclude organizarea unor cursuri de autoapărare, fiecare am spune noi că reprezintă propriile avantaje și dezavantaje.

Organizarea unor cursuri de autoapărare este o abordare destul de veche, însă în ultimul timp pare a fi din ce în ce mai populară. Profesorul Ioan Hantău arată că: „organizarea acestor cursuri de autoapărare facilitează accesul mai multor copii la practicarea artelor marțiale și poate reprezenta un important suport financiar pentru cluburile și asociațiile sportive de profil”.

Aceasta se datorează faptului că numărul cluburilor sau asociațiilor sportive susținute financiar este tot mai redus, iar activitatea acestora putând cuprinde doar un număr relativ scăzut de participanți. În același timp cursurile de autoapărare ar putea reprezenta și o mai largă bază de selecție pentru sportul de performanță.

Cursurile de autoapărare pot constitui o primă etapă de instruire, ce urmărește inițierea unui număr cât mai mare de copii în practicarea sporturilor de luptă și deschide o perspectivă mai largă în ce privește alegerea uneia sau alteia dintre ramurile sau disciplinele artelor marțiale.

Azi, poate mai mult ca altă dată, practicantii de arte marțiale sau amajoritatea acestora, au ales să se instruiască în aceste sisteme de luptă în scop de autoapărare, iar criteriile după care au optat pentru una sau alta dintre discipline (judo - „calea supleții”, karate-do - „arta luptei cu mâinile goale”, etc.), sunt destul de diferite. Unul dintre cele mai frecvent invocate motive ar fi eficacitatea acestora în situații concrete de luptă, însă unele

cercetări arată că cei care practică aceste ramuri sportive au ajuns la una dintre acestea, fie la recomandarea părinților sau a altor cunoștințe, fie prin intermediul grupului de prieteni.

Organizate sub formă de joc sau întrecere oferă condiții excelente pentru a controla, canaliza și reorienta agresivitatea – frustrarea, favorizând adoptarea unei atitudini asertive și soluționarea constructivă a conflictelor. Acestea oferă condiții care fac posibilă experimentarea agresivității și asigurarea acordului, în sensul de reglaj fin, a ceea ce este posibil și permis și a ceea ce este inadmisibil și necesită o rezolvare acceptabilă de ambele părți.

Dar pregătirea pentru „lupta totală”, de autoapărare, poate fi extrem de periculoasă și de aceea, artele marțiale au experimentat și perfecționat diferite metode de instruire precum și o serie de întreceri și forme specifice de luptă care să reducă riscul producerii unor accidente. Însușirea unor elemente și procedee tehnico-tactice îl învață pe individ cum să reacționeze, însă nu va produce un răspuns potrivit într-o situație periculoasă, împotriva unui oponent dezlănțuit.

Antrenamentul desfășurat în condiții de luptă poate fi pentru oricine un stres uriaș, ce poate să producă un efect contrar celui scontat, respectiv blocaj sau incapacitatea de a-și controla emoțiile și acțiunile. Prin îndepărtarea unei părți din pericolul potențial și creșterea treptată a nivelului de stres, se poate ajunge la un răspuns natural, rapid, reflex, aplicat cu maximum de forță și extrem de eficient.

Menținerea controlului și a capacității de reacție rapidă și adaptată, într-o situație de luptă împotriva unui adversar mai puternic și impredictibil, este foarte dificilă, dar confruntarea cu acest gen de situații în condiții de întrecere, concurs (în limitele unor regulamente și protejați de o serie de echipamente), te pregătește pentru situațiile reale de luptă.

Deoarece determinarea, hotărârea de a lupta cu toate forțele sau ceea ce numim „spiritul de luptător” și abilitățile tehnico-tactice nu se pot dezvolta decât prin luptă, competiția sportivă își propune să creeze locul ideal în care indivizii să-și poată verifica și perfecționa calitățile de luptător.

Competiția oferă condițiile cele mai apropiate de lupta reală, iar fiecare competitor acționează în limitele sale fizice și psihice. Împingând continuu și constant aceste limite se dorește lărgirea sau realizarea potențialului maxim de acțiune.

Competiția ne poate oferi o imagine reală, fără riscuri deosebite, asupra capacității de autocontrol și nivelului de dezvoltare a abilităților tehnico-tactice la un moment dat, precum și direcțiile de acțiune pentru creșterea propriilor performanțe.

Disciplinele sportive datorită unui sistem competițional și a unor reguli de organizare și desfășurare asigură o mai mare rată de progres, dar și condiții de afirmare personală sau de pregătire în unele ramuri profesionale.

Câteodată, a câștiga sau a pierde poate deveni însă mult prea important și atunci pot apărea și o serie de manifestări nedorite. ”Este bolnăvicios să fii obsedat numai de a câștiga, este bolnăvicios de a fii obsedat de a uza de artele marțiale și este bolnăvicios de a fii obsedat de a arăta tot ce ai învățat”, acestea fiind cuvintele maestrului de sabie Yagyu Munenori (1571-1646).

Uneori o serie de înfrângeri repetate poate aduce un sentiment de abandon sau depresie. După cum un șir de înfrângeri în fața unor adversari redutabili poate aduce măiestria mai repede decât o serie de victorii în fața unor adversari care nu pun probleme. De asemenea aceste înfrângeri pot constitui perseverența și menține motivația crescută pentru pregătire.

Unele voci critică competiția sportivă pentru strategii tactice de blocare a luptei, menținerea unui rezultat și altele asemenea ce nu sunt conforme cu spiritul artelor marțiale, ori ar putea tinde să încurajeze un comportament agresiv menit a asigura sau măcar a crește șansele de victorie.

Competiția are un caracter limitat, în ceea ce privește pregătirea pentru autoapărare și datorită sistemului de reguli care face ca să se creeze o ruptură chiar între sisteme competiționale ce au în mare aceleași elemente și procedee tehnice, de exemplu karateul tradițional, karateul kyokushin sau ashihara.

În evoluția sporturilor de luptă apariția judo-ului constituie un moment de referință. Artele marțiale sunt astfel regândite și transformate în metode de educație, urmărindu-se dezvoltarea fizică, psihică și morală a individului. Jigoro Kano pornea de la convingerea că judoul construia caractere la fel de bine cum dezvoltă condiția fizică, păstrând totodată multe din aspectele tradiționale sub aspect cultural.

Antrenamentul construit în jurul acestor principii sau valori tradiționale și creerea unui sistem de reguli care să reducă riscul de accidentare, va asigura un nivel superior de dezvoltare a deprinderilor și priceperilor specifice, fapt demonstrat de Kano prin obținerea unei victorii nete în conformitate cu celelalte școli japoneze de ju-jitsu. Cu toate că competiția rămâne locul ideal de aplicare și perfecționare a procedeelelor, iar obținerea victoriei este dovada stăpânirii tehnicii și a controlului de sine, aceasta reprezintă, pentru fondatorul judoului, doar un aspect al pregătirii în artele marțiale. Jigoro Kano spunea: „eu nu am acordat o importanță excesivă laturii de competiție a exercițiilor, așa cum a fost cazul înainte, ci cum am tins spre o combinație de exerciții de luptă în antrenarea minții și corpului”.

Bibliografie:

1. ACHIM, C., Artele marțiale - origini, practică, spiritualitate, Ed. Univ. „Lucian Blaga” din Sibiu, Sibiu, 2012.
2. HANTĂU, I., Manual de judo, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.
3. LAȘCU, G. V., Judo, Ed. Sport-turism, București, 1986.
4. NAKAMURA, H., Orient și Occident: o istorie comparată a ideilor, Ed. Humanitas, București, 1997.
5. NICULESCU, M., Personalitatea sportivului de performanță, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 2000.
6. SUN, T., Arta razboiului, Ed. Samizdat, București, 2001.
7. TURCU, M. D., Judo în imagini și cuvinte, Ed. Alma Mater, Sibiu, 1996.

Motivația în artele marțiale

Constantin ACHIM (a)*

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, constantin_achim@yahoo.ro

Rezumat

Oricine începe practicarea artelor marțiale e motivat de un scop anume sau de un set de obiective. Printre cele mai frecvente se numără dorința de a învăța autoapărarea, de a-și dezvolta condiția fizică sau de a căuta companie. În timp, aceste scopuri inițiale capătă un alt înțeles pe măsură ce începem să simțim efectul transformator pe care artele marțiale îl are asupra vieții noastre.

Scopul referatului de față este, în primul rând, o analiză în ceea ce privește practicarea artelor marțiale prin aspectul motivării interne și externe, ca mijloc pentru autoapărare, în relația cu cotidianul, sau ca disciplină sportivă unde succesul se atinge cu prețul subordonării corpului.

Cuvinte cheie: motivația internă, motivația externă, arte marțiale, sport

1. Introducere

Motivația este un element fundamental al existenței noastre ca ființe umane, ea fiind factorul determinant în absolut toate deciziile pe care le luăm de-a lungul vieții, influențând prin aceasta toate procesele social-economice, culturale, religioase, militare, etc..., prezente sau viitoare.

Motivația este un concept explicat în diferite maniere. Originea cuvântului o constituie latinescul „movere”, adică ceea ce pune în mișcare, ceea ce împinge la acțiune. În literatura de specialitate abordarea acestei noțiuni se centrează fie asupra individului, fie a individului în relație cu mediul său.

Abordarea din perspectiva individului susține că forța motivațională este interioară individului (intrinsecă) și depinde de caracteristici personale ca nevoile, pulsunile, instinctele, trăsăturile de personalitate. În perspectiva situațională (individ plus mediul său), comportamentul depinde și de factori exteriori (extrinseci) individului, respectiv mediul său de lucru, natura muncii, stilul de conducere al superiorilor, etc.

Acțiunile și comportamentele oamenilor, activitățile lor sunt determinate de anumite motive. Motivele sunt structuri psihice care declanșează, susțin energetic și direcționează, din interior, o activitate sau un comportament, având rolul declanșator al acestora.

Omul nu acționează niciodată determinat de un singur motiv, ci sub influența unei structuri motivaționale. Ansamblul acestor motive care determină acțiunile sau comportamentele unei persoane reprezintă motivația sa.

Practicarea artelor marțiale este apanajul unor discipoli, care cunoscând cerințele și efectele pozitive ale performanței sportive, devin de la început motivați pentru practicarea acestei discipline sportive.

Motivația, în artele marțiale, reprezintă ansamblul dinamic, structurat ierarhic, al trebuințelor, dorințelor, intereselor, înclinațiilor, tendințelor, aspirațiilor, așteptărilor, năzuințelor, intențiilor, care toate împreună reprezintă motto-ul primar al conduitei, viitorului sportiv de performanță/luptător/practicant.

Motivația de reușită constă în educarea la practicanții artelor marțiale a: dorinței pentru ameliorarea și menținerea propriilor capacități la un nivel cât mai înalt posibil tehnic, tactic, fizic, moralvolitiv, în așa fel ca performanța sportivă să poată fi condusă spre un succes sau o performanță valorică superioară.

Dezvoltarea motivației pentru performanță, depinde de măiestria antrenorului/senseiului, de a aprecia cât mai aproape de adevăr rezultatul sportiv. Procesele de moment ale motivației sportive, pentru performanță sunt, deci, asimilate proceselor cognitive și emoționale și se bazează pe experiența individuală a antrenorului și a sportivilor din alte situații, în care au fost realizate alte succese de valoare.

În domeniul artelor marțiale motivația a fost mai puțin în legătură cu funcțiile direcționatoare și mai mult cu cele activatoare.

Artele marțiale, și sportul de performanță, solicită eforturi și renunțări care de cele mai multe ori par de neînțeles (activități duse la limita suportabilității biologice și psihice, situații stresante repetate, privarea

temporară de satisfacerea unor trebuințe firești, etc). Se naște astfel întrebarea: ce oferă sportul de performanță pentru a putea compensa atâtea inconveniente?

Natura și componentele motivației în artele marțiale

Motivul este factorul intern care declanșează, susține și orientează o activitate și îndeplinește două funcții: de activare - mobilizare energetică și de direcționare a conduitei.

Motivația (factor intern - intrinsec) este condiționată de obiectul ei; factorul extern (extrinsec) are efect declanșator doar în raport cu anumite trebuințe, dorințe, aspirații.

Gama motivațiilor conduitei umane poate fi descrisă de următoarele noțiuni: trebuință, impuls, dorință, intenție, scop, tendință, valență, expectanță, aspirația, idealul.

Cele mai importante componente ale motivației, pentru practicanții artelor marțiale, sunt:

Efortul – pe care individul îl depune într-un anumit comportament specific dezechilibrului creat și care vizează ca prin acest consum energetic să realizeze consonanța internă.

Perseverența – este tendința de menținere pe o perioadă mai mare sau mai mică a efortului.

Direcția – se referă la modul în care își dirijează individul efortul pentru reducerea dezechilibrului creat.

Obiectivele – reprezintă componenta finală, punctul de referință al celorlalte elemente enumerate.

Odată lămurite aceste aspecte, de inventariere a componentelor motivației, este necesar să amintim și aspectul valenței sau corespondenței interne sau externe pe care îl poate avea motivația. În acest sens marea majoritate a autorilor deosebesc între două forme ale motivației, în ciuda faptului că există un slab consens în a le defini și de a eticheta ca fiind intrinsec sau extrinsec un anumit motivator.

Prezint mai jos cele două aspecte în acest sens:

Motivația intrinsecă – provine din relația directă dintre practicant și activitatea sportivă fiind în cele mai multe cazuri autoaplicată. Sentimentele de realizare, împlinire, provocare și competență sunt exemple de motivatori intrinseci. De asemenea interesul pentru activitatea însăși este un important motivator.

Motivația intrinsecă are în vedere însăși bucuria acțiunii în sine și își găsește punctul de plecare în interiorul practicantului, fără a avea o presiune externă. Cu alte cuvinte, motivația intrinsecă implică angajamentul activ al practicantului (sportivului) într-o sarcină pe care o consideră a fi interesantă, fără a avea nevoie de o recompensă, alta decât desfășurarea acțiunii în sine.

Motivația extrinsecă provine din mediul de muncă extern sarcinii, în cele mai multe cazuri fiind aplicată de alții decât de persoana în sine. Amintim în acest sens, orientându-ne către practicanții artelor marțiale (sportivi), organizarea antrenamentelor, metodele de învățare, perfecționare, autoperfecționare, sistemul de obiective de performanță planificat, pregătirea și personalitatea antrenorului/senseiului, retribuția, diferitele adaosuri și suplimente, primele de concurs, familia, etc.

Motivația extrinsecă se referă la realizarea unei activități cu scopul de a atinge un rezultat, activitatea în sine constituindu-se însă doar într-un mijloc de a obține o recompensă. Așadar, motivația extrinsecă provine de la o sursă din afara practicantului. Aceste surse externe sunt aspecte care pot încuraja persoana pentru a efectua o activitate și se împart în două categorii: recompense concrete (beneficiile fizice, cum ar fi medalii, trofee, premii și bani) și recompense intangibile: lauda, aprecierile, aplauzele, recunoașterea și realizările, dar și constrângerile și pedepsele sau concurența.

Prin compararea celor două motivații, evidențiem rolul esențial al motivației intrinseci pentru practicarea artelor marțiale cât și a sportului de performanță, dar și asimilarea unor factori motivaționali extrinseci și transformarea lor în repere ale motivației intrinseci (conștientizarea propriei capacități de a genera acțiuni valoroase).

În concluzie, reținând că motivațiile reprezintă „ceea ce împinge la acțiune”, iar comportamentul reflectă acțiunile întreprinse în vederea atingerii unor scopuri, putem spune că motivațiile determină comportamentele individului.

De aceea, motivația reprezintă o condiție de bază a practicării artelor marțiale și mai ales, a obținerii de performanțe sportive, determinată atât de factorii motivaționali interni, cât și de cei externi. Acești factori depind de modul în care sunt trăite trebuințele de bază ale ființei umane, dar și de modul cum au acționat factorii externi, sociali și pedagogici.

Bibliografie

1. ALLPORT, G.W., Structura și dezvoltarea personalității, București, Ed. Didactică și pedagogică, 1981.
2. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., Compendiu de psihologie pentru antrenori, București, Ed. Sport-Turism, ediția a II-a Academia Națională de Educație Fizică și Sport, 1993.

3. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIȚA, F., Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică, București, Ed. FEST, 2001.
4. HOLDEVICI, I., VASILESCU, I.P., Activitatea Sportivă: Decizie, Autoreglare, Performanță, București, Ed. Victor, 1988.
5. NICULESCU, M., Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, București, Ed. A.N.E.F.S., 2002.
6. ROBERTS, G. C., Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), Handbook of research on sport psychology. New York: Macmillan, 1993.
7. VANEK, M., HOSEK, V., Metode de cercetare a personalității sportivilor. In psihologie și sportul contemporan (Antologie), București, Ed. Stadion, 1974.

Kata (rutina creatoare) în artele marțiale

Constantin ACHIM (a)*

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, constantin_achim@yahoo.ro

Rezumat

În Occident, kata este cunoscută în principal prin intermediul artelor marțiale. În artele marțiale, termenul desemnează o suită de mișcări și de lovituri codificate la maximum, pe care adepții le reproduc urmărind scrupulos o succesiune inalterabilă. În aceste concentrate de protocol tehnic, maeștri artelor marțiale Orientali au condensat o învățătură ce le permite practicanților să avanseze singuri pe calea (do) vizată într-un mod rapid și eficient, și să se perfecționeze. Din exterior, totul poate părea amuzant, ridicol chiar, când, de fapt, trebuie văzut aici un proces de ucenicie bazat pe cea mai exigentă simplitate și lipsit de orice element inutil. Redusă la esențial, kata este un ritual concis și auster de progresare spre esențial. Această formă de învățare este nonverbală, ea se face de la hara la hara, de la centrul vital al maestrului care o execută la cel al învățăcelului care o reproduce riguros și fără discuții. În alte contexte, se vorbește despre kata pentru a clifica stilul unei persoane, felul ei de a fi și de a acționa, ceea ce o rezumă fără să o reducă. În Japonia, o rutină nu ar putea fi pusă în practică fără implicarea totală a celui care i se consacră.

Cuvinte cheie: arte marțiale, kata, scop, abordare

1. Introducere

Esența tehnicilor în artele marțiale este kime-ul. Kime presupune un atac exploziv înspre țintă utilizând tehnica adecvată și forța maximă în cel mai scurt timp posibil. Kime presupune și coordonarea respirației cu realizarea tehnicii, precum și implicarea tuturor grupelor de mușchi necesare pentru a realiza o tehnică.

Kime presupune existența a două noțiuni: perfecționarea formei unei tehnici și forța maximă necesară pentru executarea ei. A doua caracteristică a kime-ului, forța, este specifică pentru budo, deoarece ea dă eficacitate fiecărei tehnici de luptă. Kime este maxim atunci când o mișcare se execută perfect din punct de vedere tehnic și cu forță maximă.

Kiai, strigătul de luptă, este foarte important în artele marțiale. El implică tensionarea diafragmei, și expirarea aerului pe cale bucală, prin crearea unui sunet gutural și scurt.

Kiai-ul are mai multe funcții:

- demonstrează spiritul de luptător;
- intimidează un potențial oponent;
- tensionează pieptul și musculatura abdominală.

Incapacitatea de a face un kiai puternic la momentul adecvat este în general văzută ca o eroare.

În kata, există de regulă două kiai-uri. Kiai poate fi o tehnică utilizată cu succes și în luptă, într-o sesiune de kumite sau într-o confruntare reală. La un moment dat se practică chiar o artă marțială numită kiai-jutsu, destinată, în primul rând, învățării și realizării corecte a kiai-ului.

Kiai-ul poate intimida adversarul pe un interval de timp necesar realizării atacului propriu.

Mai mult decât atât, kiai-ul tensionează musculatura abdominală și toracică pregătind corpul în cazul primirii unei lovituri (ameliorând absorbția șocului). Kata a fost întotdeauna o parte integrantă a artelor marțiale astfel că poate fi descris doar în relație cu acesta.

Analizând lupta ca activitate fizică, rămân puține îndoeli că cea mai eficientă metodă de a învăța era copierea mișcărilor unei persoane experimentate. Cei care aveau o experiență mai vastă, cei în vârstă, performau mișcări combative diverse, iar tinerii încercau să le imite. Aceasta a fost maniera în care au fost transmise și primele kata.

Există o tradiție în kata de a începe cu tehnici defensive, sugerând scopul de apărare în artele marțiale. Un începător, atunci când privește kata s-ar putea gândi că e vorba de un lung șir de blocaje și tehnici de apărare. În realitate însă, dacă privim dincolo de tehnicile și pozițiile imediate, realizăm faptul că în kata, strategiile utilizate au o semnificație mult mai profundă. De exemplu, realizarea kata-urilor se face începând cu un punct fix, undeva în mijlocul sălii, ca și cum practicantul ar fi intrat pe un teren ostil și trebuie să facă față unui număr ridicat de oponenți. El este cel care atacă mulțimea și își reanalizează strategia pentru a-i distruge. Oponenții sunt

în față și foarte agresivi. Ce îi face pe ei atât de supărați? De ce vor ei să îl distrugă pe practicant? Ce caută el acolo, în centrul dușmanilor și pe teritoriul lor?

Aspecte practice ale kata

În performarea kata-urilor există câteva puncte cheie:

1. Ordinea corectă de realizare a tehnicilor. Este important să realizăm tehnicile corect, în ordinea prevăzută de kata, fără a omite nici o secvență.
2. Respectarea punctului de pornire. Kata trebuie să înceapă și să se finalizeze în același punct.
3. Semnificația fiecărei mișcări. Fiecare tehnică ofensivă sau defensivă trebuie pe deplin înțeleasă și mai mult decât atât, kata trebuie văzut ca un întreg.
4. Cunoașterea țintei. Un practicant trebuie să știe mereu unde este ținta și cum trebuie să își calibreze tehnica.
5. Ritm și timp de realizare. Fiecare kata are un timp de realizare și un ritm propriu. Relaxarea de la începutul și sfârșitul kata-ului și alerta de pe parcursul realizării este o exemplificare a spiritului zanshin din karate.
6. Respirație corectă. Coordonarea ritmului respirator cu executarea tehnicilor este esențială pentru o performanță cât mai înaltă.

Sfaturi pentru practicarea kata

Când practicați kata, începeți de fiecare dată cu un alt kata. Cel mai bun mod de a face acest lucru este să scrieți numele kata-urilor pe care le cunoașteți pe bilețele și de fiecare dată să trageți un bilețel cu kata-ul pe care trebuie să-l executați. O altă practică eficientă este să începeți de fiecare dată exersarea kata-urilor cu fața spre alta direcție.

Beneficii practice ale kata-urilor:

1. Învățarea tehnicilor de auto-apărare. Este important când practicăm kata să avem oponenti reali în minte și să executăm tehnicile cu forță și fermitate.
2. Creșterea performanței de execuție a tehnicilor. Exersând kata, exersăm de fapt un număr de tehnici necesare antrenamentului de arte marțiale.
3. Creșterea condiției fizice. Real kata (rutina creatoare) în artele marțiale duce la o bună stimulare musculară și cardio-vasculară.
4. Ameliorarea concentrării și abilităților de coordonare motrică. Aceste rezultate se văd doar după o practică îndelungată și perseverență.
5. Relaxare și spirit artistic. Frumusețea kata-ului este atunci când treci de realitatea imediată, când te adâncești în realizarea lui, când începi să îi percepi complexitatea și desăvârșirea. Acesta este un progres personal, în care mintea și corpul devin una, în care tu devii kata și kata devine tu cel care îl performezi.

Concluzii

Artele marțiale - kendo, judo, jiu-jitsu, karate etc - studiază în detaliu complexitatea maai (relații spațiu-timp), a atacurilor unghiulare, a sincronizării și a acoperirii reușite a distanței până la un oponent. Odată ce a început lupta, nu există atacator sau apărător și dacă nimeni nu ține scorul, nu există nici câștigător sau învins... e numai o conversație, o comunicare fizică. Dacă ambii participanți se plac și se respectă unul pe altul, ambii vor învăța și se vor maturiza prin această experiență. În cele din urmă, atitudinea (kokoro) e totul. Atitudinea definește exprimarea și interpretarea. Atitudinea este o funcție controlată de percepția unui obiectiv sau a unei intenții și e limitată de bariere etice. Fiecare din noi ar trebui să fie capabil să-și exprime atitudinea și modul în care poziția declarată se leagă cu arta studiată. Ca practicant al artelor marțiale, aspirăm la virtutea marțială și la bunăvoința veritabilă; adevărata întrebare pe care trebuie să ne-o punem este: avem acea măiestrie marțială care să ne permită acel nivel de moralitate? Dacă nu, ce putem face pentru a o căuta eficient?

Bibliografie

1. ACHIM, C., Artele marțiale - origini, practică, spiritualitate, Ed. Univ. „Lucian Blaga” din Sibiu, Sibiu, 2012.
2. LAO, Zi., Carte despre DAO și PUTERE, Ed. Humanitas, București, 1993.
3. NAKAMURA, H., Orient și Occident: o istorie comparată a ideilor, Ed. Humanitas, București, 1997.
4. NICULESCU, M., Personalitatea sportivului de performanță, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 2000.
5. PETER, L., (trad. Alexandru Ștefănescu Drăgănești): Introducere în artele marțiale – origini, filosofie, practică. Ed. TEORA, București, 1998.
6. TAISEN, D., (trad. Radu Ciocănele): Zen și artele marțiale. Ed. Herald, București, 1998.

Abordarea metodologică a factorilor de risc în traumatologia sportivă din volei

Constantin ACHIM (a)*

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, constantin_achim@yahoo.ro

Rezumat

Activitatea experimentală s-a desfășurat în perioada septembrie-noiembrie 2013 și a avut ca scop evidențierea traumatismelor sportive în timpul realizării procedeele tehnice ale jocului de volei. În vederea derulării optime a cercetării, potrivit cunoștințelor acumulate în cadrul orelor teoretice și practice ale cursului de Medicină Sportivă și ale altor cursuri din facultate, am considerat importantă realizarea următoarelor sarcini: documentarea din literatura de specialitate, formularea ipotezelor de lucru, stabilirea subiecților supuși experimentelor, prelucrarea și interpretarea rezultatelor. A fost anchetat un esanșion de 100 de sportivi dintre care 30% sunt de înaltă performanță, cu vârstele cuprinse între 15 și 25 de ani. Voleiul este un sport, al doilea în lume ca popularitate, ce se caracterizează prin viteză crescută de reacție și de execuție, impunând o antrenare cât mai rapidă în efort a segmentelor solicitate și a corpului în întregime.

Cuvinte cheie: arte marțiale, kata, scop, abordare

1. Introducere

Voleiul este un sport, al doilea în lume ca popularitate, ce se caracterizează prin viteză crescută de reacție și de execuție, impunând o antrenare cât mai rapidă în efort a segmentelor solicitate și a corpului în întregime. După mulți autori [1, 3, 5], frecvența traumatismelor în volei este relativ rară în comparație cu alte jocuri de echipă, cum ar fi fotbalul, baschetul sau hocheiul. Într-o lucrare de a sa, Augustsson (2006) nota că la

Jocurile Olimpice de la Atena din 2004, voleiul a fost declarat ca un joc cu cele mai mici prejudicii [1]. Totuși riscul de accidentare există în orice activitate sportivă, fiind generat de cauze cunoscute, dintre care: metodică greșită a pregătirii, exagerările în dozarea efortului și chiar întâmplarea. Astfel, este important să fie identificate leziunile specifice pentru o anumită activitate sportivă și să fie amplificată funcția lanțului kinetic legată de părțile corpului cu risc de a fi traumatizate [2, 4].

Leziunile traumatice survenite în cursul jocului de volei se datoresc în special căderilor, contactului și loviturilor cu mingea. În timpul jocului, este solicitat în permanență aparatul locomotor atât la nivelul membrului superior, cât și la cel inferior (Figura 1). Cele mai caracteristice traume asociate cu voleiul sunt traumele falangelor degetelor, ale umărului, ale genunchiului, ale gleznei și ale spatelui.

În urma investigațiilor efectuate prin anchetare, s-a stabilit că mai mult de jumătate (61%) din respondenți execută câte două antrenamente per săptămână și declară că au suportat traumatisme atât în timpul antrenamentelor (53%), cât și în competiții (47%). Zonele terenului în care se produc cele mai frecvente traume sunt: zona 2 (32%) și zona 4 (31%), zone în care știm că au loc acțiunile de atac și blocaj și, fiind foarte aproape de plasă, este riscul ca sportivii să se calce pe picior, condiție prielnică de accidentare. Din punct de vedere topografic, pe primul loc sau situat traumele membrelor inferioare (45%), urmate de traumele membrelor superioare (35%), ale trunchiului (12%) și ale capului (8%) (Figura 2), primele fiind atât de multe ca număr, probabil, din cauza terenurilor necorespunzătoare, dar posibil și din cauza unor erori tehnice sau a condiției fizice inadecvate a sportivilor.

Leziunile traumatice s-au înregistrat, în mare majoritate, în partea de bază a jocului (50%) și în partea de încheiere a lui (36%), sportivii fiind de părerea că acestea survin din cauza supraoboselei și a antrenării neadecvate.

Foarte mulți dintre respondenții anchetați (73%) remarcă o influență negativă a traumelor suportate asupra performanței sportive. De multe ori, acestea recidivează limitând mobilitatea părții afectate. Din totalul de subiecți chestionați, în ultimul an de antrenamente și competiții, doar 5% dintre jucători specifică lipsa traumatizării, majoritatea indicând un număr variat de traume (70% - 1-3 traume, 23% - 4-8 traume, 2% - 8-12 traume), pe care le consideră minore sau moderate.

Cauzele traumatismelor prezente la jucătorii de volei sunt, în opinia lor, încălzirea insuficientă (52%), tehnica incorectă (27%), nerespectarea regulilor de joc (16%) și echipamentul necorespunzător (5%) (Figura 3).

Conform studiilor efectuate, cea mai mare rată a traumatismelor este asociată cu acțiunea de blocaj, urmată de lovitură de atac, ambele necesitând din partea sportivului săritura. Acțiunea de pasare și servire a fost asociată cu un număr mic de leziuni. În general, fiecare jucător execută în timpul jocului toate aceste procedee tehnice și de aceea ei sunt expuși în mod aproape egal riscului de apariție a leziunilor. Din punctul de vedere al formelor clinice, cel mai frecvent întâlnite sunt următoarele:

- ☐ entorsa de gleznă (50%),
- ☐ entorse falangiene (23%),
- ☐ contuziile (20%) și a
- ☐ oaselor propriu-zise (7%).

Cea mai gravă traumă evocată de respondenți este entorsa de gleznă (30%) și entorsa falangiană (35%)

Durata de recuperare după o traumă suportată este un factor individual, care depinde de gradul de traumare, de capacitățile biologice ale organismului, de atitudinea sportivilor față de trauma suportată și de reintrarea în activitatea sportivă. Un timp de recuperare insuficient poate conduce la agravarea patologiei, apariția sechelelor algice sau a afecțiunilor cronice cu dublarea/triplarea perioadei normale de recuperare.

Aproape jumătate (45%) dintre respondenții chestionați au specificat un timp de recuperare de 4-6 săptămâni și 27% într-o perioadă cuprinsă între 1-3 săptămâni. Un termen mai îndelungat de 7-9 săptămâni s-a semnalat la 14% din respondenți, iar 15% declară că au avut nevoie de o recuperare între 10-12 săptămâni.

Concluzie

1. Studiul realizat a demonstrat că jucătorii de volei sunt supuși traumatizării în timpul jocului atât în timpul antrenamentelor (53%), cât și în competiții (47%), cele mai frecvente traume înregistrându-se în partea de bază (50%) și de încheiere (36%) a jocului.

2. Leziunile traumatice survenite au fost cauzate în special de sărituri, aterizările incorecte și loviturile cu mingea, rata cea mai mare a traumatismelor fiind asociată cu acțiunea de blocaj și atac.

3. Cele mai frecvente traume suportate au fost entorsele de gleznă (50%) și entorsele falangiene (23%). Cauza primară evocată de intervievați este mai mult lipsa încălzirii suficiente (52%) și tehnica incorectă aplicată (27%).

4. În opinia noastră, o cauză primară (factor de risc) a traumatismelor sportive o constituie și condiția fizică inadecvată a sportivilor, apărută probabil, din lipsa unui antrenament fizic, precum și condițiile dificile de antrenament (teren neadecvat, temperaturi prea joase sau prea ridicate, echipament de protecție uzat ș.a.m.d.), dar nu excludem și posibilitatea unor erori tehnice.

Bibliografie

1. Augustsson R. S., Augustsson J., Thomee R., Svantesson U. Injuries and preventive actions in elite Swedish volleyball. In: Scand Journal Medicine Science Sports, vol.16. 2006, p. 433-440.
2. Dragan I., Medicina sportivă. București: Editura Medicală, 2002, p. 781-786.
3. Ferretti A., Papandrea P. Knee ligament injuries in volleyball players. In: American Journal of Sports Medicine, vol. 20. 1992, p. 203-207.
4. Ilinca I., Avrănescu E., Zavaleanu M. Incidența traumatismelor și recuperarea umărului în sportul de performanță. În: Buletin științific, Seria Educație Fizică și Sport, vol. II. Pitești, 2005, nr. 9(1), p. 153-159.
5. Lian M., Refsnes P. Performance characteristics of volleyball players with patellar tendinopathy, Am. J. Sports Medicine, 2003, 31(3), p. 408-413.

Stimularea creativității studenților prin mijloace de comunicare moderne

Marcel POMOHACI (a)*, Iulian STOIAN (b)

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, marcelpomohaci@yahoo.ro

(b) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, marcelpomohaci@yahoo.ro

Rezumat

Preocuparea pentru dezvoltarea capacităților creatoare ale studenților este strâns legată de grija de a le respecta ideile, de a da curs inițiativelor lor, de a le sădi în conștiință încrederea în propriile posibilități și respectul pentru ceea ce cred și cum se exprimă. În acest scop, comunicarea are o influență benefică asupra stimulării și dezvoltării creativității, dar și asupra întregii personalități a elevului/studentului.

Cuvinte cheie: comunicare, creativitate, studenți, metodă.

Introducere

Comunicarea este un proces dinamic în care un emițător transmite informații receptorului prin intermediul unui canal, cu scopul de a produce asupra receptorului anumite efecte. Efectele produse de emițător asupra receptorului sunt de cele mai multe ori de natură persuasivă deoarece atunci când comunicăm informația va fi înțeleasă așa cum o transmitem noi.

Orice informație dirijată în mod intenționat devine mesaj. Aceasta presupune existența unui destinatar sau acceptor și nu numai a unui receptor sau captator. De asemenea, este implicată existența unui emițător, a unui codificator sau a unei instanțe de decodare.

Comunicarea presupune reversibilitatea mesajelor în cadrul relației care unește două entități, chiar dacă mesajele nu sunt de același ordin. Omul poate comunica astfel, cu animalele, cu natura, dar cea mai elaborată, evoluată și bineînțeles analizată este comunicarea în cadrul grupurilor de oameni. Aceasta presupune existența unor structuri naturale sau culturale și a unor tehnici care să impună instrucțiuni de organizare și reglementare.

Comunicarea presupune existența unor obiective individuale corelate cu a altor indivizi sau obiective ale grupurilor și subgrupurilor. În cadrul unui grup se pot contura subgrupuri în funcție de obiective, aptitudini, disponibilități și situații care provoacă structurarea.

Comunicarea în cadrul unui grup implică tehnici specifice și exerciții în funcție de: organizarea grupului; interacțiunea membrilor grupului complet; raportarea la real și creativitatea membrilor săi.

Creativitatea este considerată ca o proprietate a sistemului psihic uman. Ea reprezintă o dimensiune particulară a personalității, dimensiune în care interacționează o multitudine de factori de natură psihică (intelectuali, afectivi, motivaționali, voliționali, aptitudinali, atitudinali), de natură socială (socio-culturali, educaționali) și de natură biologică. Această interacțiune dă fenomenului o complexitate profundă încât este pe deplin justificat faptul că specialiștii domeniului nu au putut ajunge la o definiție unanim acceptată. Majoritatea definițiilor asupra creativității se subsumează unor viziuni caracterizate prin abordarea conceptului de aptitudine sau capacitate de a produce ceva nou, ca proces prin care se produce noul sau ca rezolvare de probleme. Prin urmare, în literatura de specialitate se iau drept cadru de referință fie variabile de personalitate, fie procesul creativ, fie produsul propriu zis al actului de creație.

Cercetarea modernă asupra creativității a luat naștere în America, motivația apariției ei fiind una de ordin pragmatic și anume lipsa de personalități "creative". Explozia studiilor în domeniu a fost declanșată de discursul rostit de Guilford la reuniunea Asociației Americane de Psihologie în anul 1950. Acest discurs apăsător în același an într-un articol în care se atrăgea atenția asupra neglijării acestei probleme în cercetarea științifică. Guilford a expus un model tridimensional al structurii intelctului prin care inaugurează începutul emancipării creativității de sub tutela opresivă a inteligenței. În cadrul modelului său, Guilford face deosebirea dintre gândirea convergentă și gândirea divergentă.

Gândirea convergentă, confruntată cu o problemă, caută întotdeauna să deducă calea justă de rezolvare a ei și totodată să obțină acea unică soluție: acesta este tipul de gândire verificat cu ajutorul testelor clasice de inteligență. Gândirea divergentă dimpotrivă, caută mai multe posibilități de soluționare și prin aceasta modalități noi, originale de utilizare a stadiului dat al cunoașterii. Guilford a relevat trei grupe de factori implicați în creație: mobilitate, flexibilitate și elaborare.

În anii 1980, creativitatea devine o temă predilectă a studiilor de psihologie aplicată. O dovadă a importanței acordate acestui domeniu în contextul social al anilor respectivi este organizarea unor expoziții dedicate creativității. Aceste expoziții marchează momentul revigorării studiilor experimentale în psihologia creativității și apariția unui nou model și a unei noi metodologii și anume cea de tip cognitivist.

În ultimul timp studiile asupra creativității și-au lărgit cadrul de referință. Cercetările au pus în evidență raportul dintre gândirea creativă și gândirea critică precum și rolul unor variabile cum ar fi stilul personal. Mai mult decât atât s-a pus problema potențialului creativ (de care dispune în grade diferite fiecare persoană) și a importanței stimulării și dezvoltării acestuia.

Creativitatea este un fenomen specific uman. Majoritatea specialiștilor sunt de acord că potențialul creativ este prezent la nivelul fiecărui individ, că există posibilitatea transformării acestuia din virtualitate în realitate, (sub influența activă a unui mediu educogen favorabil), adică stimularea și dezvoltarea potențialului creativ. Referitor la această idee, P. P. Neveanu spunea că potențialul uman și deci și cel creativ nu reprezintă o mărime dată definitiv. El poate fi stimulat printr-un demers socio-educational complex și organizat, cuprinzând simultan fenomene de activizare, antrenare, cultivare și dezvoltare prin actualizarea virtuților creative, prin trecerea lor, prin afirmarea efectivă de la posibil la real.

Nu trebuie să uităm a face distincția între potențialul creativ (ca posibilitate latentă) și creativitate (ca act real), distincție făcută și de Aristotel. Altminteri am putea trage pripita concluzie că, atât timp cât creativitatea ca premisă a produsului original este doar apanajul adultului, copilul și chiar și adolescentul nu posedă potențial creativ. De fapt, el nu realizează încă acte de originalitate, dar aceasta nu înseamnă că nu dispune de potențialitate. În plus, s-a constatat existența unui specific al potențialului creativ în funcție de vârstă, de aceea nu trebuie apreciat potențialul copilului în funcție de realizările adultului.

Complexitatea creativității necesită participarea unui număr mare de factori, diverși ca natură. Pot fi menționați însă, două categorii de factori:

- factori obiectivi (reprezenți de condițiile de natură social economică și climat cultural);
- factori subiectivi (reprezenți de factori intelectuali, aptitudini, atitudini, motivație și voință)

Factorii considerați indispensabili în procesul creator sunt : flexibilitatea, fluiditatea și originalitatea.

Fluiditatea constă din bogăția, ușurința și rapiditatea asociațiilor între imagini sau idei, debitul verbal, cursivitatea, bogăția ideatică. J. Guilford deosebește trei tipuri de fluiditate: verbală, ideatică și de expresie. Se consideră că nu este importantă atât rapiditatea ideilor cât calitatea acestora.

Flexibilitatea constă în restructurarea eficientă a mersului gândirii în raport cu noile situații, în posibilitatea de a opera cu ușurință transferul (din planul perceptiv în cel figural și în cel conceptual) și în abilitatea orientării gândirii în direcții cât mai diferite. (Carter). Guilford distinge trei tipuri de flexibilitate : figurală, semantică și simbolică. P. P. Neveanu o considera alături de originalitate factor central în creație, întrucât cu cât numărul răspunsurilor este mai mare, crește și șansa apariției unui răspuns original.

Originalitatea, definită prin raritate și noutate, presupune o interpretare și exprimare personală a lucrurilor, situațiilor comune. A. Koestler deosebește originalitatea de obișnuit prin trei criterii: a) nivelul de conștiință cu care este condusă o activitate, b) tipul de îndrumare în care se încrede subiectul, c) natura obstacolului care trebuie depășit. F. Barron a determinat următoarele elemente de originalitate: independența în raționament, complexitate de vederi, nonconformism, sisteme perceptiv bogate, capacitate înaltă de generalizare, siguranță de sine, autoritate. Originalitatea face ca produsul obținut să se caracterizeze prin noutate, singularitate, prospețime, unicitate.

Un alt factor ce influențează creativitatea este stilul perceptiv, aprehensiunea. Acest factor desemnează modalitatea de reacție cognitivă la problemele de rezolvat.

Creativitatea atât la nivel individual cât și de grup poate fi limitată de o serie de obstacole (blocaje). Printre acestea, după opinia lui A. Cosmovici cele mai frecvente sunt:

- blocajele sociale precum conformismul, neîncrederea în fantezie, imaginație sau exagerarea valorii rațiunii logice etc.;

- blocajele metodologice care rezultă din procedeele de gândire; în această categorie includem: rigiditatea algoritmilor anteriori; fixitatea funcțională (utilizarea unor obiecte doar potrivit funcției lor consacrate și mai rar în alt scop) și critica prematură.

- blocajele emotive cum ar fi: teama de a nu greși, de a nu ne face de râs; graba de a accepta prima idee promovată; descurajarea rapidă și prematură, etc.

Toate aceste bariere aflate în calea manifestării atitudinilor creative și inovative pot fi evitate atunci când dezbaterile și analiza problemelor ce urmează a fi soluționate se realizează printr-o autentică relaționare interpersonală și lucru eficient în grup, printr-o atitudine pozitivă a fiecărui membru al grupului față de sarcina comună, cât și prin comunicarea deschisă, necenzurată a opiniilor proprii. O asemenea atmosferă de lucru este asigurată mai ales atunci când, pentru stimularea creativității grupului, se apelează și la o serie de metode și procedee care să creeze în grup o stare de relaxare, mai puțin critică, stare care să favorizeze asociația cât mai liberă a ideilor promovate în cadrul dezbaterii.

Mijlocul cel mai eficient pentru învingerea inerției și a barierelor psihologice în procesul creației este reprezentat de îmbinări ale tehnicilor intuitive de creație. Cele mai cunoscute metode intuitive ale creației sunt : Brainstorming-ul, Sinectica, Discuția Panel, Philips 66, Metoda 6-3-5, Metoda Delphi și Metoda Frisco.

Brainstorming-ul sau „Asaltul creierelor,” este o metodă eficientă pentru generarea în grup a ideilor, fiind elaborată în anul 1948 de către A. Osborn. Ea reprezintă o deliberare creativă, având ca scop generarea și alinierea unei serii de idei care pot servi ca orientare pentru soluționarea unei probleme în discuție.

Principiile de bază ale brainstorming-ului sunt:

- Amânarea criticii (a evaluării). Osborn considera că „imaginația trebuie lăsată dintâi să se avânte până în înaltul cerului, pentru ca apoi să revină pe pamânt cu ajutorul gândirii critice,” (Osborn, 1971) ;

- necesitatea elaborării cât mai multor idei, pe principiul transformării cantității în calitate.

În afara acestor principii de bază, trebuie respectate și alte reguli cum ar fi : se încurajează enunțarea și a ideilor aparent bizare, ieșite din comun, dar care prin analiză, pot deveni foarte eficiente, se stimulează combinarea și îmbunătățirea ideilor, formularea unor idei generate atât de gândirea personală cât și de cea a celorlalți membri ai grupului.

Metoda 6-3-5 presupune 6 persoane care formulează inițial câte 3 idei fiecare. Cifra 5 reprezintă numărul de persoane care prelucrează primele 3 idei ale vecinului. Schimbul de idei se realizează până când cele 3 idei inițiale trec pe la fiecare membru al grupului. În final se centralizează ideile și se transmit conducerii.

Metoda Philips 66 a fost elaborată de J. D. Philips și reprezintă de fapt un brainstorming la care numărul de participanți este 6, iar durata discuțiilor este limitată la 6 minute. Există mai multe grupuri alcătuite din câte 6 membri, fiecare având un lider care realizează raportul ideilor.

Metoda Delphi a fost elaborată de O. Helmer și constă în consultarea reciprocă între participanți. Se elaborează un chestionar cu privire la tema în discuție ce se trimite spre completare unor specialiști în domeniu. După aceasta se colectează răspunsurile. Ulterior se retrimite chestionarele spre completare de data aceasta fiind însoțite de răspunsurile nenominalizate ale celorlalți participanți. Se elimină treptat ideile care se abat de la medie, circuitul încheindu-se o dată cu stabilizarea răspunsurilor.

Metoda Frisco are ca scop descoperirea, în vederea rezolvării unor probleme dificile, complexe, a unor căi de rezolvare cât mai simple și mai eficiente. Presupune constituirea a două echipe. Echipa de investigare, formată din 12-15 persoane examinează problema, reimaginează metodele și rezolvările clasice, le analizează critic și evidențiază dificultățile de bază. Echipa de creație propriu zisă, formată din 5-6 experți, primind lista de control de la prima echipă, încearcă să găsească rezolvări noi sau măcar să le îmbogățească pe cele existente.

În ultima vreme specialiștii s-au axat pe elaborarea unui program de promovare în activitatea de învățare a unor noi moduri și stiluri de gândire menite să contribuie la fundamentarea unei învățări eficiente, durabile și constructive. Este vorba despre promovarea metodelor de dezvoltare a gândirii critice a elevilor, menite să îi ajute ca, prin confruntarea de idei, prin colaborare și cooperare să găsească soluții adecvate problemelor date spre rezolvare. Acest program educațional a fost inițiat de către Jeannie Steele și Kurtis Meredith în anul 1995 iar astăzi, prin intermediul Fundației pentru o Societate Deschisă cu sediul la New York, el este promovat în multe dintre țările lumii. În țara noastră, unul dintre profesorii formatori în domeniul strategiilor de învățare eficientă și de promovare a gândirii creative în activitatea cu elevii și studenții, Ion Al. Dumitru, a publicat lucrarea „Dezvoltarea gândirii critice și învățarea eficientă” (Editura de Vest, Timisoara, 2000) în care ne prezintă, în sinteză, principalele caracteristici ale acestor metode. În primul rând trebuie menționat faptul că, din perspectiva acestei concepții, a gândi critic nu înseamnă a avea o poziție negativă, nerealistă, neeficientă ci dimpotrivă, gândirea critică este un mod de a aborda și rezolva problemele în mod constructiv, cu scop de fundamentare și întemeiere a opiniilor, de argumentare rațională a lor, de acceptare a acestora în cunoștință de cauză.

Ea presupune: formularea de către fiecare elev/student a unor păreri proprii, personale, eventual originale, referitoare la o problemă, dezbateră responsabilă a ideilor și soluțiilor avansate de fiecare individ în mod individual sau ca rezultat al muncii în grup, manifestarea unui grad înalt de flexibilitate, toleranță și respect față de ideile altora și deci, acceptarea diversității de opinii și idei și adresarea unor întrebări de tipul: „ce ar fi dacă?”, „ce s-ar întâmpla atunci când?” etc. pentru a favoriza explorarea fenomenelor din mai multe perspective chiar și atunci când unele dintre acestea sunt doar posibile sau probabile etc.

Aceste particularități ale gândirii critice, cât și metodele utilizate pentru dezvoltarea acesteia o apropie foarte mult de particularitățile creativității de grup și de procedeele folosite pentru stimularea acesteia. Astfel, printre principalele metode de dezvoltare a gândirii critice amintim:

- a) „Gândiți / Lucrați în perechi / Comunicați”. Pornind de la o întrebare a profesorului, elevii își elaborează individual răspunsurile, pentru ca apoi, în perechi, să își comunice unii altora aceste răspunsuri, să se asculte și să încerce ca în final să ajungă la un consens sau la un răspuns nou, îmbunătățit ca urmare a discuțiilor;

- b) Metoda cubului. Îi ajută pe elevi să studieze o temă, un concept din perspective diferite; ea presupune utilizarea unui cub (real sau imaginar) care are diferite instrucțiuni notate pe fiecare față a sa, după cum urmează: Descrie; Compară; Asociază; Analizează; Aplică; Argumentează. Profesorul le cere elevilor să scrie

despre un anumit concept sau o anumită temă parcurgând toate cele șase fețe ale cubului. Este preferabil să se respecte ordinea prezentată pentru că aceasta îi conduce pe elevi în mod treptat spre o gândire complexă.

c) Tehnica „ciorchinului”. Este o tehnică de predare-învățare care îi încurajează pe elevi să gândească liber și deschis, să evidențieze diferitele conexiuni dintre idei sau chiar să construiască noi asociații dintre acestea. Tehnica „ciorchinului” se poate utiliza și individual, dar folosită în grup dă posibilitatea fiecărui elev să ia cunoștință de ideile altora, de legăturile și asociațiile dintre acestea realizate de colegii săi.

d) Investigația comună și rețeaua de discuții. Este o tehnică de învățare bazată pe activitatea în grup, activitate ghidată de una sau mai multe întrebări formulate de profesor și care admit răspunsuri diferite, rezultat al unor opțiuni bazate pe argumente. Această metodă presupune: citirea de către elevi, individual, a unui text care conține idei susceptibile de interpretări diverse; gruparea elevilor în perechi și colaborarea lor pentru a răspunde la una sau mai multe întrebări formulate de către profesor; constituirea la nivelul întregii clase a unei „rețele de discuții” între adepții unei poziții care să producă argumentele necesare susținerii acestora și să contracareze contraargumentele.

În activitatea de instruire bazată pe investigația în grup și rețeaua de discuții, trebuie respectate câteva cerințe: încurajarea participării tuturor membrilor grupului la discuții pentru a realiza investigația în comun și rezumarea argumentelor grupului cu acordul tuturor participanților; concentrarea pe „demontarea” argumentelor poziției adverse și nu pe „atacul la persoană”.

O astfel de metodă de instruire contribuie la dobândirea de către elevi a unor abilități și deprinderi referitoare la: receptivitatea la argumentele oferite în sprijinul propriilor convingeri; posibilitatea de a face presupuneri în legătură cu convingerile și credințele altora; capacitatea fiecăruia de a-și exprima deschis și liber dezacordul într-o problemă; capacitatea creativă pusă în evidență prin construirea unor demersuri cognitive originale, dar și puternic argumentate etc.

Concluzii

Educarea creativității elevilor/ studenților contribuie în mod substanțial la lărgirea experienței lor cognitive, creșterea curiozității și interesului pentru cunoaștere, dezvoltarea competențelor lingvistice, câștigarea anumitor abilități și nu în ultimul rând la apariția competitivității ca factor catalizator al tuturor activităților desfășurate și ca expresie a creșterii și implicării lor în colectivitate.

Metodele și tehnicile de dezvoltare a gândirii creative utilizate de către profesori în activitatea desfășurată cu grupurile de elevi/studenți constituie un mijloc important pentru dezvoltarea câmpului de cunoaștere, fixarea unor cunoștințe, valorificarea aptitudinilor și dezvoltarea personalității creative și de cooperare.

Dezvoltarea potențialului creativ la elevi este favorabilă începerii unui antrenament prin exerciții care să urmărească atingerea factorilor intelectuali ai creativității: flexibilitatea, fluiditatea, originalitatea, sensibilitatea și intuiția.

Comunicarea este instrumentul prin care profesorul stimulează creativitatea elevilor/studenților și totodată modalitatea prin care aceștia își exteriorizează potențialul creativ. Creația în sine este rezultanta simbiozei comunicării dintre profesor și elev. De aceea în actul de învățare accentul trebuie să cadă nu pe reproducerea informațiilor transmise ci pe crearea unor noi idei care să reflecte nota personală a fiecărui elev. Învățarea este eficientă dacă are rolul de a spori capacitatea creativă și inovativă a elevilor.

Prin urmare, supunerea grupurilor școlare și în general a oricărui grup unei cercetări științifice, realizată din perspectiva noilor achiziții ale psihosociologiei, poate oferi profesorilor dar și altor specialiști modalități eficiente de optimizare a activității lor didactice.

Bibliografie

1. Bădulescu S.M., “Formarea formatorilor ca educatori ai creativității”, EDP, București, 1998
2. Dincă M., “Adolescență și conflictul originalității”, Editura Paideia, București, 2002
3. Geoffrey J., M. Rawlinson, “Gândire creativă și brainstorming”, Editura Codecs, București, 1998
4. Pomohaci M., „Comunicare în educație fizică și sport. Precurs pentru studenții specializării Educație Fizică și Management în sport”, Editura “Alma Mater”, Sibiu, 2003
5. Pomohaci M., „Comunicare și integrare socială prin sport. Tehnici de comunicare”, Editura „Alma Mater”, Sibiu, 2009
6. Roco M., “Creativitate și inteligență emoțională”, Editura Polirom, București 2001
7. Șchiopu U., Verza E., “Psihologia vârstelor”, EDP, București, 1997

Studiu privind drepturile și libertățile fundamentale ale cetățenilor

Marcel POMOHACI (a)*, Iulian STOIAN (b)

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, marcelpomohaci@yahoo.ro

(b) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, marcelpomohaci@yahoo.ro

Rezumat

Expresia "drepturile omului" și evident conținutul informațional și conceptual al acesteia a determinat în decursul timpului o serie de poziții ale teoreticienilor dreptului, și nu numai al acestora, amintind aici de sociologi, psihologi, analiști politici, juriști, economiști etc., opinii care s-au situat adesea la poluri opuse, dar care în cele din urmă au condus la ideea centrală conform căreia această expresie evoca drepturile fundamentale ale ființei umane, ființă înzestrată cu rațiune și conștiință și căreia îi sunt recunoscute drepturile sale naturale, ca drepturi inalienabile și imprescriptibile.

Cuvinte cheie: cetățeni, drepturi, îndatoriri, libertate

Introducere

Conceptul "drepturile omului" a cunoscut un laborios și îndelungat proces de cristalizare, înfățișându-se în prezent ca o abordare deosebit de complexă, ce ține atât de ordinea juridică internă, cât și de cea internațională. Atât statele cât și întreaga comunitate internațională veghează la respectarea drepturilor și libertăților fundamentale ale oamenilor, promovarea și apărarea lor.

Drepturile omului reprezintă norme constituționale, dar și de drept internațional, configurându-se ca un principiu juridic aplicabil în relațiile dintre state. Largul interes de care se bucură astăzi problematica drepturilor omului constituie, de altfel, o recunoaștere de netăgăduit a complexității și originalității ei. Fără aceste drepturi nu se poate înfaptui o societate democratică, aceasta este o condiție firească a afirmării demnității fiecărui individ.

Drepturile fundamentale sunt considerate acele drepturi care îndeplinesc următoarele condiții: sunt drepturi subiective; sunt drepturi esențiale pentru cetățeni; datorită importanței lor sunt înscrise, în acte deosebite cum ar fi declarații de drepturi și legi fundamentale (constituții).

Drepturile fundamentale sunt drepturi subiective, ele fiind în ultimă instanță facultăți ale subiectului raportului juridic de acțiune într-un anumit fel sau de a cere celui alt sau celorlalte subiecte, o atitudine corespunzătoare și de a beneficia de protecția și sprijinul statului în realizarea pretențiilor legitime.

Cuprins

Drepturile fundamentale sunt drepturi esențiale pentru cetățeni. J. J. Rousseau le denumește drepturi esențiale ale naturii de care nimeni nu se poate atinge în nici un fel. Prof. I. Muraru definește drepturile fundamentale ca fiind acele drepturi subiective, ale cetățenilor, esențiale pentru viață, libertatea și demnitatea acestora, indispensabile pentru libera dezvoltare a personalității umane, drepturi stabilite prin Constituție și garantate prin Constituție și legi.

Constituția României utilizează termenul drept, atunci când consacră dreptul la viață (art.22), dreptul la apărare (art. 24), dreptul la informație (art. 31), dreptul la vot (art. 34) etc. În schimb, Constituția folosește termenul de libertate atunci când reglementează libertatea conștiinței (art. 29), libertatea de exprimare (art. 30), libertatea întrunirilor (art. 36), etc.

Se pune întrebarea, dacă între libertate și drept există o deosebire? Prof. I. Muraru, arată că terminologia constituțională referitoare la aceste două concepte, drept și libertate, deși nuanțată, desemnează o singură categorie juridică și anume, dreptul fundamental susținând că dreptul este o libertate iar libertatea este un drept.

Frecvent, drepturile omului și cetățeanului sunt denumite libertăți publice. Expresia libertăți publice este o expresie cuprinzătoare, ea evocă atât libertățile cât și drepturile omului precum și faptul că acestea aparțin dreptului public și anume Dreptului Constituțional.

Există unele diferențieri între drepturi și libertăți publice și drepturi fundamentale. Astfel prin libertate potrivit DEX se înțelege posibilitatea de a acționa după propria voință sau dorință; posibilitatea de acțiune conștientă a oamenilor în condițiile cunoașterii (și stăpânirii) legilor de dezvoltare a societății și naturii. Libertatea este exercitarea unei puteri de către subiect, ceea ce presupune din partea celorlalți subiecți, numai o obligație negativă, respectiv să nu facă ceva care să implice exercitarea libertății. Spre deosebire de libertate, dreptul presupune obligații atât pozitive cât și negative, adică de a face, a da, cât și de a nu face, a nu da; este

adevărat că libertatea presupune și obligații pozitive, dar numai pentru stat, atunci când este chemat să o garanteze.

Expresia drepturile omului evocă drepturile ființei umane, ființă înzestrată cu rațiune și conștiință și căreia îi sunt recunoscute drepturile sale naturale, ca drepturi inalienabile și imprescriptibile. Omul însă, într-o societate organizată în stat, se prezintă juridicește sub trei ipostaze distincte: cetățean străin sau apatrid. Pe planul realităților juridice interne omul devine cetățean, astfel spus ființă umană, se integrează într-un anumit sistem social-politic, comandat de reguli juridice (desigur în principal, pentru ca există și reguli religioase, morale, politice).

Sintetizând, vom putea reține că drepturile omului pe planul realităților universale devin drepturi ale cetățenilor pe planul realităților interne în domeniul reglementărilor juridice, existând reglementări internaționale și reglementări interne. Realizarea unei corelații cât mai reușite între aceste două categorii de reglementări implică asigurarea drepturilor cetățenilor la nivelul standardelor impuse de reglementările internaționale, lucru dificil de realizat și care cere timp, față de marea diversitate în dezvoltarea economică, socială și culturală a statelor lumii.

Îndatoririle fundamentale constituie garanția îndeplinirii drepturilor fundamentale. Îndatoririle fundamentale sunt acele obligații cărora societatea, la un moment dat, le atribuie o valoare mai mare ce se reflectă în regimul juridic special ce li se atribuie. Astfel spus, din noianul de obligații pe care un cetățean le poate avea, în multitudinea de raporturi juridice - inclusiv cele constituționale - în care intră, numai unele au valoare de îndatoriri fundamentale.

Îndatoririle fundamentale sunt acele obligații ale cetățenilor considerate esențiale de către popor pentru realizarea intereselor generale, înscrise în Constituție și asigurate în realizarea lor prin convingere sau la nevoie prin forța de constrângere a statului.

Pe plan mondial preocupările pentru promovarea drepturilor omului s-au concretizat în câteva documente de reală valoare, între care trebuie menționate îndeosebi: Declarația Universală a Drepturilor Omului (10 decembrie 1948); Pactul internațional cu privire la drepturile economice, sociale și culturale și Pactul internațional cu privire la drepturile civile și politice; Actul final al Conferinței pentru securitate și cooperare în Europa (Helsinki 1975), Carta socială europeană semnată la Torino la 18 octombrie 1961, etc. Nu pot fi omise o serie de Organizații internaționale care au adus o contribuție enormă la promovarea drepturilor și libertăților fundamentale ale omului: Consiliul Europei, Uniunea Europeană, ONU, etc.

Ideile generoase cuprinse în Statutul Consiliului Europei, care au călăuzit această prestigioasă organizație de la constituirea sa, și-au găsit concretizarea și materializarea în Convenția Europeană pentru protecția drepturilor omului, adoptată în 1950, care ulterior a fost completată cu mai multe protocoale anexe. Trebuie însă observat că în comparație cu sistemul de protecție a drepturilor omului existent în cadrul Organizației Națiunilor Unite, mecanismul european oferă imaginea unui sistem mult mai integrat, cu posibilități sporite pentru repararea încălcărilor drepturilor omului în cazurile în care acestea au fost nesocotite.

La nivelul Uniunii Europene, documentul care atestă și confirmă drepturile fundamentale ale cetățenilor europeni este Carta Drepturilor Fundamentale. În cadrul Consiliului European de la Nisa (decembrie 2000), Consiliul, Parlamentul European și Comisia Europeană au semnat "Carta Drepturilor Fundamentale a Uniunii Europene".

Prin acest document sunt reunite într-un cadru unic drepturile civile, politice, economice și sociale – consacrate într-o serie de documente internaționale, europene și naționale. Din punct de vedere al sferei subiectelor de drept, Carta nu face nici o deosebire între cetățenii care se află în mod legal pe teritoriul comunitar.

Drepturile, libertățile și îndatoririle fundamentale ale cetățeanului român

Cetățenii beneficiază de drepturile și de libertățile consacrate prin Constituție și prin alte legi și au obligațiile prevăzute de acestea. Ei sunt egali în fața legii și a autorităților publice, fără privilegii și fără discriminări. Nimeni nu este mai presus de lege.

Dreptul la viață și la integritate fizică și psihică ale persoanei sunt garantate. Nimeni nu poate fi supus torturii și nici unui fel de pedeapsă sau de tratament inuman ori degradant. Pedeapsa cu moartea este interzisă. Libertatea individuală și siguranța persoanei sunt inviolabile. Percheziționarea, reținerea sau arestarea unei persoane sunt permise numai în cazurile și cu procedura prevăzute de lege. Reținerea nu poate depăși 24 de ore.

Arestarea preventivă se dispune de judecător și numai în cursul procesului penal. Arestarea preventivă se poate dispune pentru cel mult 30 de zile și se poate prelungi cu câte cel mult 30 de zile, fără ca durata totală să depășească un termen rezonabil și nu mai mult de 180 de zile. Celui reținut sau arestat i se aduc la cunoștință în limba pe care o înțelege motivele reținerii sau ale arestării. Persoana arestată preventiv are dreptul să ceară punerea sa în libertate provizorie, sub control judiciar sau pe cauțiune. Nici o pedeapsă nu poate fi stabilită sau aplicată decât în condițiile și în temeiul legii.

Dreptul la apărare este garantat. În tot cursul procesului, părțile au dreptul să fie asistate de un avocat, ales sau numit din oficiu.

Dreptul la liberă circulație, în țară și în străinătate este garantat. Fiecărui cetățean îi este asigurat dreptul de a-și stabili domiciliul sau reședința în orice localitate din țară, de a emigra, precum și de a reveni în țară. Autoritățile publice respectă și ocrotesc viața intimă, familială și privată. Persoana fizică are dreptul să dispună de ea însăși, dacă nu încalcă drepturile și libertățile altora, ordinea publică sau bunele moravuri.

Domiciliul și reședința sunt inviolabile. Nimeni nu poate pătrunde sau rămâne în domiciliul ori în reședința unei persoane fără învoirea acesteia. Secretul scrisorilor, al telegramelor, al altor trimiteri poștale, al convorbirilor telefonice și al celorlalte mijloace legale de comunicare este inviolabil.

Libertatea gândirii și a opiniilor, precum și libertatea credințelor religioase nu pot fi îngrădite sub nici o formă. Nimeni nu poate fi constrâns să adopte o opinie ori să adere la o credință religioasă, contrare convingerilor sale. Libertatea de exprimare a gândurilor, a opiniilor sau a credințelor și libertatea creațiilor de orice fel, prin viu grai, prin scris, prin imagini, prin sunete sau prin alte mijloace de comunicare în public, sunt inviolabile. Cenzura de orice fel este interzisă. Libertatea de exprimare nu poate prejudicia demnitatea, onoarea, viața particulară a persoanei și nici dreptul la propria imagine.

Dreptul persoanei de a avea acces la orice informație de interes public nu poate fi îngrădit. Autoritățile publice, potrivit competențelor ce le revin, sunt obligate să asigure informarea corectă a cetățenilor asupra treburilor publice și asupra problemelor de interes personal.

Dreptul la învățătură este asigurat prin învățământul general obligatoriu, prin învățământul liceal și prin cel profesional, prin învățământul superior, precum și prin alte forme de instrucție și de perfecționare.

Învățământul de toate gradele se desfășoară în limba română. De asemenea și dreptul persoanelor aparținând minorităților naționale de a învăța limba lor maternă și dreptul de a putea fi instruite în această limbă sunt garantate. Învățământul de stat este gratuit, potrivit legii. Învățământul de toate gradele se desfășoară în unități de stat, particulare și confesionale, în condițiile legii.

Autonomia universitară este garantată. Statul asigură libertatea învățământului religios, potrivit cerințelor specifice fiecărui cult. În școlile de stat, învățământul religios este organizat și garantat prin lege.

Accesul la cultură este garantat, în condițiile legii. Libertatea persoanei de a-și dezvolta spiritualitatea și de a accede la valorile culturii naționale și universale nu poate fi îngrădită.

Dreptul la ocrotirea sănătății este garantat. Statul este obligat să ia măsuri pentru asigurarea igienei și a sănătății publice. Statul recunoaște dreptul oricărei persoane la un mediu înconjurător sănătos și echilibrat ecologic. Cetățenii au drept de vot de la vârsta de 18 ani, împliniți până în ziua alegerilor inclusiv. Nu au drept de vot debilii sau alienații mintal, cei puși sub interdicție și nici persoanele condamnate prin hotărâre judecătorească definitivă la pierderea drepturilor electorale.

Dreptul de a fi ales în Parlamentul European este garantat. Mitingurile, demonstrațiile, procesiunile sau orice alte întruniri sunt libere și se pot organiza și desfășura numai în mod pașnic, fără nici un fel de arme.

Cetățenii se pot asocia liber în partide politice, în sindicate, în patronate și în alte forme de asociere.

Dreptul la muncă nu poate fi îngrădit. Alegerea profesiei, a meseriei sau a ocupației, precum și a locului de muncă este liberă. Munca forțată este interzisă.

Salariații au dreptul la grevă pentru apărarea intereselor profesionale, economice și sociale.

Dreptul de proprietate precum și creanțele asupra statului sunt garantate. Proprietatea privată este garantată și ocrotită în mod egal de lege, indiferent de titular. Accesul liber al persoanei la o activitate economică, libera inițiativă și exercitarea acestora în condițiile legii sunt garantate.

Dreptul la moștenire este garantat.

Statul este obligat să ia măsuri de dezvoltare economică și de protecție socială, de natură să asigure cetățenilor un nivel de trai decent. Cetățenii au dreptul la pensie, la concediu de maternitate plătit, la asistență medicală în unitățile sanitare de stat, la ajutor de șomaj și la alte forme de asigurări sociale publice sau private, prevăzute de lege. Familia se întemeiază pe căsătoria liber consimțită între soți, pe egalitatea acestora și pe dreptul și îndatorirea părinților de a asigura creșterea, educația și instruirea copiilor.

Copiii din afara căsătoriei sunt egali în fața legii cu cei din căsătorie. Copiii și tinerii se bucură de un regim special de protecție și de asistență în realizarea drepturilor lor. Statul acordă alocații pentru copii și ajutoare pentru îngrijirea copilului bolnav ori cu handicap.

Persoanele cu handicap se bucură de protecție specială. Lor li se asigură realizarea unei politici naționale de egalitate a șanselor, de prevenire și de tratament ale handicapului, în vederea participării efective a persoanelor cu handicap în viața comunității, respectând drepturile și îndatoririle ce revin părinților și tutorilor.

Cetățenii au dreptul să se adreseze autorităților publice prin petiții formulate numai în numele semnatarilor. Persoana vătămată într-un drept al său ori într-un interes legitim, de o autoritate publică, printr-un act administrativ sau prin nesoluționarea în termenul legal a unei cereri, este îndreptățită să obțină recunoașterea dreptului pretins sau a interesului legitim, anularea actului și repararea pagubei.

Îndatoririle fundamentale

Fidelitatea față de țară este sacră. Cetățenii cărora le sunt încredințate funcții publice, precum și militarii, răspund de îndeplinirea cu credință a obligațiilor ce le revin și în acest scop vor depune jurământul cerut de lege. Apărarea țării este obligatorie. Cetățenii au dreptul și obligația să apere România. Condițiile privind îndeplinirea îndatoririlor militare se stabilesc prin lege organică.

Contribuțiile financiare sunt obligatorii. Cetățenii au obligația să contribuie, prin impozite și prin taxe, la cheltuielile publice. Sistemul legal de impuneri trebuie să asigure așezarea justă a sarcinilor fiscale. Orice alte prestații sunt interzise, în afara celor stabilite prin lege, în situații excepționale.

Exercitarea drepturilor și a libertăților se garantează. Cetățenii români, cetățenii străini și apatrizii trebuie să-și exercite drepturile și libertățile constituționale cu bună credință, fără să încalce drepturile și libertățile celorlalți. Cetățeanul român este beneficiarul cetățeniei europene consfințite în documentele oficiale ale Uniunii Europene.

Uniunea Europeană, organizație europeană cu caracter economic, politic, social și cultural, se întemeiază pe valorile indivizibile și universale ale demnității umane, libertății, egalității și solidarității.

Uniunea situează persoana în centrul acțiunii sale instituind cetățenia Uniunii și creând un spațiu de libertate, de securitate și de justiție. Tot ea contribuie la păstrarea și dezvoltarea acestor valori comune respectând diversitatea culturilor și tradițiilor popoarelor Europei, precum și a identității naționale a statelor membre și a organizațiilor puterilor publice la nivel național, regional și local.

Uniunea caută să promoveze o dezvoltare echilibrată și durabilă și asigură libera circulație a persoanelor, mărfurilor, serviciilor și a capitalurilor, precum și libertatea de stabilire. Uniunea Europeană a elaborat o serie de documente oficiale privind drepturile și libertățile cetățenilor statelor membre printre care cea mai importantă este Carta Drepturilor Fundamentale care dispune de o serie de instituții dar și de tratate care stipulează printre articolele lor privilegii și obligații ale cetățenilor europeni.

Uniunea Europeană conferă cetățenilor europeni 4 drepturi fundamentale: libertatea de circulație și de stabilire a reședinței oriunde în Uniunea Europeană; dreptul de a vota și de a candida în alegerile locale și pentru Parlamentul European, în țara de reședință; dreptul de a beneficia, pe teritoriul unui stat terț (care nu este membru al Uniunii Europene), de protecție consulară și diplomatică din partea autorităților unui alt stat membru, în cazul în care statul din care provine persoana respectivă nu are reprezentanță diplomatică sau consulară în acel stat terț; dreptul de petiție și recurs la Mediatorul European.

Concluzii

Cercetarea drepturilor și libertăților omului și cetățeanului este o misiune permanentă îndeosebi a juriștilor pentru că, limba în care drepturile omului sunt formulate este mai întâi cea a dreptului și deci juriștilor le revine, în primul rând, misiunea de a aduna elementele disparate și de a face din ele sinteza. Cercetarea drepturilor și libertăților cetățenești trebuie să realizeze clarificările necesare (noțiunile, vocabularul folosit), să permită evidențierea progreselor dar și a rămănelor în urmă, să ofere soluții legislative care să permită o reală promovare a respectului pentru aceste drepturi.

Așadar, dacă oamenii de rând au conștiința drepturilor fundamentale care trebuie să le fie garantate de stat și societate, juriștii, oamenii legii, au instrumentele prin care se poate realiza acest lucru. În fine, dacă statul oferă sistemul, juriștii – instrumentele, oamenii – conștiința moralității bazate pe valorile binelui și adevărului, societății în ansamblul ei nu-i revine altceva de făcut decât să garanteze îndeplinirea obiectivelor vizate în folosul tuturor.

Bibliografie

1. Aurescu, B., „Sistemul jurisdicțiilor internaționale”, Editura All Beck, București, 2005
2. Dacian, Cosmin D., „Uniunea Europeană. Institutii. Mecanisme”, editia a II-a, Editura All Beck, București, 2004
3. Carta drepturilor fundamentale a Uniunii Europene (2007/C 303/01)
4. Duculescu, V., „Protectia juridica a drepturilor omului”, Editura „Lumina Lex”, București, 1994.
5. Jinga, I., „Uniunea Europeană, realitati si perspective”, Editura Lumina Lex, 1999
6. Pomohaci, M., „Legislație în educație fizică și sport. Elemente de drept”. Editura “Alma Mater”, Sibiu, 2003
7. Voicu, M., „Politicele comunitare in constitutia Uniunii Europene”, Editura „Lumina Lex”, București, 2005
8. Tudorel, Șt., „Introducere în dreptul comunitar”, Editura C.H.Beck, București, 2006.5. Pomohaci M., „Comunicare și integrare socială prin sport. Tehnici de comunicare”, Editura „Alma Mater”, Sibiu, 2009

Particularitățile teoretico-metodice ale disciplinei educație fizică în învățământul superior militar

Marcel POMOHACI (a)*, Iulian STOIAN (b)

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, marcelpomohaci@yahoo.ro

(b) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, marcelpomohaci@yahoo.ro

Rezumat

În sistemul de învățământ superior militar pe baza experienței organizatorice și metodologice, generată de noi concepte și orientări didactice internaționale, se conturează pregnant importanța socială a educației fizice. Obiectivele importante ale procesului instructiv-educativ, din instituțiile de învățământ superior militar orientate de noua concepție la baza căreia primează obiectivele de integrare Europeană și Euro-Atlantice, determină rolul și locul educației fizice în învățământul superior militar.

Cuvinte cheie: învățământ militar, educație fizică, sport.

Introducere

În sistemul de învățământ superior militar pe baza experienței organizatorice și metodologice, generată de noi concepte și orientări didactice internaționale, se conturează pregnant importanța socială a educației fizice. Obiectivele importante ale procesului instructiv-educativ, din instituțiile de învățământ superior militar orientate de noua concepție la baza căreia primează obiectivele de integrare Europeană și Euro-Atlantice, determină rolul și locul educației fizice în învățământul superior militar. Chiar dacă acest punct de vedere vine în contradicție cu tradiționalismul conceptual al învățământului românesc rolul specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului este de a descoperi noi metode și procedee, pentru atingerea obiectivelor și implicit a finalităților educației fizice. Aceste inadvertențe din lumea specialiștilor au condus la soluționarea fundamentării științifice pentru practicarea educației fizice și sportului, cu scopul perfecționării continue și conștientizate a pregătirii specifice a studenților.

În contextul integrării europene, educația fizică și sportul devine o disciplină nu numai interdisciplinară, dar mai ales obligatorie. Mai mult decât atât, în contextul actual internațional educația fizică universitară, respectiv subsistemul educației fizice militare reprezintă pentru sportul de performanță principala pârghie de lansare în procesul selecției. În acest sens, educația fizică militară din institutele de învățământ superior va determina din punct de vedere teoretic, dar mai ales practic procesul învățare-perfecționare-antrenament pentru activitatea sportivă din acest subsistem. Dacă din punct de vedere istoric, idealul de frumos și armonie „Kalos kai agathos” din Grecia Antică a dobândit caracterul militarist al Romei Antice, atunci istoria modernă susține ideea potrivit căreia educația fizică trebuie să răspundă unei noi comenzi sociale. Astfel, instituțiile de învățământ superior cu caracter militar vor transforma țelul – educației prin mișcare – într-o prioritate de integrare a posibilităților fizice în circuitul performanțial uman. În acest context, educația fizică a subsistemului educației fizice militare este determinată și concomitent se impune disciplinei educației fizice internaționale. Mai mult decât atât, având în vedere potențialul prezent românesc în lumea sportului internațional european, obiectivele educației fizice militare românești din institutele de învățământ superior corespund promovării studenților domeniului sportului militar.

Evoluția programei disciplinei Educație fizică și abordarea liniilor metodologice în activitatea practică determină preocupări în ceea ce privește:

- preocuparea diferențiată pentru dezvoltarea fizică armonioasă;
- tratarea diferențiată în raport cu nivelul de pregătire, motivațiile și opțiunile studenților;
- concordanța dintre conținutul lecțiilor și mijloacele specifice de realizare;
- lărgirea conținutului educației fizice în funcție de specificul probei, respectiv înnotul aplicativ din pentatlonul militar.

Aspectele menționate anterior vor determina aprecierea obiectivă a tuturor studenților facultăților militare, care reușesc să obțină performanțe maxime la nivelul cerințelor programelor actuale, raliat la nivelul obiectivelor europene de integrare, dar mai ales la nivelul exigențelor de integrare Euro-Atlantice.

În funcție de caracteristicile tradiționale ale sistemului de învățământ superior militar românesc, în proiectarea conținutului didactic al disciplinei universitare „Educație fizică”, este necesară ralierea funcțiilor aplicative ale exercițiului fizic, la particularitățile actelor motrice specifice probei de înnot aplicativ din

pentatlonul militar (L.P. Matveev, 1983; S.S. Korovin, 1997; P. Burloiu, 1997; P. Golea, 2002). Este evidențiat rolul educației fizice de profil specializat, respectiv educația fizică militară și influența acesteia asupra formării personalității și a integrării sociale individuale (A. Dragnea, 2002; A. Dragnea, S.M. Teodorescu, 2002).

În viziunea autorilor I. Șiclovan, (1972); S.S. Korovin (1997); T.I. Grimalschi, (1997), sistemul educației fizice universitare, prin tipologia specifică lecțiilor, trebuie să cuprindă un complex al activităților de educație fizică, prin care se vor realiza atât obiectivele și sarcinile prevăzute în programa analitică a disciplinei, cât și obiectivele pentru antrenamentul sportiv contemporan caracteristic competițiilor militare la nivel național și internațional, respectiv:

- socializarea individului prin stabilirea unui sistem de valori, în sensul formării personalității acestuia prin mijloace generale și specifice, caracteristice practicării sportului de performanță;
- influența factorilor genetici, biologici, fizici, psihomotrici, în actul selecției;
- încadrarea personalității studentului în contextul social-integrativ, în consonanță cu aspectele performanțiale internaționale, prin sistemul lecțiilor disciplinei "Educația fizică" universitară;
- abordarea funcțiilor educației fizice universitare la nivelul depășirii calităților și posibilităților individuale, în concordanță cu metoda de învățare a tehnicii de trecere a obstacolelor în proba de înot 50m cu obstacole din pentatlonul militar. Educația fizică militară este activitatea destinată pentru îmbunătățirea și menținerea la un nivel înalt, superior a calităților motrice de bază, în special forță, rezistență și îndemânare, a priceperilor și deprinderilor motrice și utilitar aplicative pentru tot personalul armatei.

Analizând acțiunile militare din punct de vedere al efortului pe care acestea îl solicită, rezultă dimensiunile educației fizice. Valorificarea maximă a posibilităților fiziologice și psihomotrice ale luptătorilor pentru rezolvarea misiunilor, este obiectivul prioritar al acestora. Dinamismul acțiunilor, întrepătrunderea formelor și procedeele de luptă, complementarea și suplețea lor pe toată durata unui conflict, sunt caracteristici ale luptei armate care determină întregul conținut al acestei activități. „(Educația fizică asigură suportul cantitativ și calitativ biopsihomotric, la care se adaugă un sistem variat de priceperi și deprinderi motrice și utilitar aplicative (I. Leonte, 1998).

Toate acestea valorificate extensiv, realizează temelia pe care trebuie să se constituie piramida cunoștințelor de specialitate ale fiecărei arme din armata română. Educația fizică militară pornește de la valorile psihomotrice ale tinerilor și cadrelor militare, pe anumite perioade încadrate în limite ale grupelor de vârstă, raportându-se la obiectivele și conținuturile programului pregătirii specifice.

Educația fizică militară nu înseamnă doar pregătirea organismului pentru efort, ea fiind determinată și de amploarea procesului instructiv educativ care include multiple activități didactice de învățare, consolidare și perfecționare a priceperilor și deprinderilor motrice, acțiuni de educare a posturii corporale și de corectare a unor deficiențe fizice. În condițiile în care educația fizică militară poate determina succesul sportiv, transferul pozitiv al deprinderilor motrice conduse prin exersare la stereotipia dinamică, se poate realiza în contextul transformării lecțiilor de educație fizică bisport în lecții de antrenament sportiv cu tematică specifică din înotul aplicativ cu obstacole. Astfel, în prezenta lucrare abordarea selectivă a sistemelor algoritmice propuse, urmărește obiectivele unei noi programe analitice – arii curriculare care să conchidă cu obținerea succesului performanțial. „(...) Succesele, care se obțin în diferite domenii ale activității umane, presupun dezvoltarea, într-un anumit grad, a unor însușiri specifice care, dacă ajung la un nivel superior, fac posibilă atingerea performanțelor și a succesului. Aceste însușiri pot fi numeroase și diferite, în funcție de domeniu, precum și în funcție de criteriile aplicate pentru identificare”(C. Voiculescu, 2002).

Deprinderile motrice primare, (alergarea, săritura, aruncarea, prinderea, cățărarea), sunt transformate în deprinderi utilitar aplicative: de alergare în teren variat, peste obstacole, de traversare a versanților muntoși, de ridicare și transport greutăți; alunecare pe apă sau pe zăpadă. Scopul final al acestora este asigurarea prin multitudinea de exerciții stabilizate, a celor cu structuri asemănătoare cu activitățile motrice, la care se adaugă o gamă variată de calități psihice: curajul, rapiditatea execuției, hotărârea, rezistența organismului timp îndelungat, uneori în situații nespecifice.

Pregătirea specifică militarilor se realizează prin acțiuni bazate pe rezultatele educației fizice militare. Astfel, se produce o asimilare a educației fizice militare în procesul de instruire general, specific fiecărei unități, aceasta devenind „(...) indispensabilă în angrenajul motric al pregătirii pentru luptă, al cărui nivel valoric este reliefat prin desfășurarea aplicațiilor militare de la toate nivelurile, dar și cu prilejul competițiilor sportive interne și a finalelor care se desfășoară la nivelul armatei pe diferite categorii de militari” (I. Leonte, 1998). Într-un sistem deosebit de complex, educația fizică militară și sportul participă în mod direct la pregătirea sportivilor și desfășurarea în bune condiții a activităților competiționale cu specific militar.

Este unanimă părerea specialiștilor că la baza performanțelor aplicativ militare, întâlnim tot mai des secretele științei care își amplifică acțiunea, transformând procesele instructiv educative în activități bazate pe tehnologii didactice de vârf, crescând astfel rolul educației fizice în pregătirea nu numai a studenților ci și chiar a ofițerilor. Anul 2004, mai exact 2 aprilie 2004, pentru România și în mod special pentru armata ei, reprezintă un an de o importanță deosebită odată cu aderarea la Structurile Nord Atlantice (N.A.T.O.). Această aderare la

N.A.T.O. presupune recunoașterea nu numai a unei pregătiri teoretice și tehnico-tactice a cadrelor militare, ci în primul rând a unei foarte bune pregătiri fizice a acestora. Exigențele și dificultatea misiunilor la care N.A.T.O. participă obligă membrii fiecărei țări aderente la o creștere în continuare a pregătirii militarului din toate punctele de vedere, accentuând pe pregătirea fizică, care se realizează în cadrul orelor de educație fizică militară.

În ceea ce privește pentatlonul militar, anul 1950 reprezintă dezvoltarea probelor și a programului de antrenament din cadrul acestuia. Pentatlonul militar face parte din categoria sporturilor militare a Consiliului Internațional Militar al Sportului (C.I.S.M.).

Fondat în 18 februarie 1948, Consiliul Internațional Militar al Sportului este una dintre cele mai ample organizații multidisciplinare din lume. Constituit din 112 țări membre, folosește terenul de joc pentru a uni forțele militare ale țărilor care s-au confruntat probabil înainte datorită diferențelor de natură politică și ideologică. Procedând astfel, așa cum este subliniat prin principiile sale afirmate în declarația de misiune semnată de toate țările membre în 1998, Consiliul Internațional Militar al Sportului a contribuit la pacea mondială. Sportul și solidaritatea constituie cei doi stâlpi de susținere ai organizației pe care se bazează numeroasele activități mondiale și regionale care se desfășoară pe parcursul a 300 de zile în fiecare an.

Consiliul Internațional Militar al Sportului a devenit un depozitar care nu mai poate fi ignorat în lumea internațională a sportului. Este un instrument esențial în dezvoltarea educației fizice în rândul tineretului lumii și în dezvoltarea sportului în general. De asemenea are un rol important în pregătirea atleților internaționali de elită. A dezvoltat o strânsă relație de colaborare cu Comitetul Olimpic Internațional, cu federațiile naționale și internaționale și cu toate autoritățile sportive internaționale. Pionieratul în solidaritatea internațională a sportului a pus în aplicare proiecte organizate în colaborare cu U.N.E.S.C.O., Comunitatea Europeană, W.H.O. și I.P.C. La începutul secolului XXI extinderea Consiliului Internațional Militar al Sportului este un exemplu elocvent al înțelegerii universale și a dezvoltării sănătoase și controlate a activităților fizice și sportive în lume.

Apariția și dezvoltarea probelor pentatlonului militar sunt specificate în literatura de specialitate internațională (P.T.C. Mil.P., Appendix, 1950, 1954, 1955, 1963, 1972, 1980; Th. Hugi, 1980; H. Seitz, 2000; M. Pucher, 2002; V. Ene, 2003). „(...) Specialiștii domeniului evidențiază în lucrările lor atât apariția și evoluția pentatlonului militar internațional, cât și evoluția performanțelor obținute de sportivii militari selecționați pentru reprezentativele țărilor europene, asiatice și sudamericane. În acest context, pentatlonul militar românesc a devenit o necesitate impusă de modernizarea și racordarea sistemului militar la cerințele politice și sociale internaționale. Determinați de aceste împrejurări, în alcătuirea unei reprezentative naționale de pentatlon militar, ne confruntăm cu o multitudine de carențe, în ceea ce privește raționalizarea ca structură și conținut a unui sistem de antrenament specific” (V. Ene, 2003).

Astfel, se poate confirma că este necesară elaborarea unei noi orientări și implicit a unui sistem nou de antrenament sportiv în planul componentelor pregătirii tehnice și psihomotrice la nivelul studenților instituțiilor de învățământ superior, militare.

În antrenamentul sportiv contemporan specialiștii domeniului certifică principiile acestuia, concomitent cu sarcinile și obiectivele propuse pentru fiecare eșalon al selecției, în conformitate cu eșalonarea tematicilor programei analitice la nivelul acestui subsistem al educației fizice „(...) dacă pentru fiecare participare la Campionatele Europene și la Campionatele Mondiale în alcătuirea lotului reprezentativ al României, selecția sportivilor militari a fost realizată pe baza unor criterii și indici selecționați aleator din normele de control propuse de federațiile de specialitate (Federația Română de Atletism, Federația Română de Tir și Federația Română de Natație) - ale căror probe își găsesc similitudinea în probele pentatlonului militar” (V. Ene, 2003), este necesară realizarea unei noi selecții la nivelul lotului național.

Concluzii

Considerăm că în cadrul procesului de antrenament sportiv este oportună participarea unor sportivi, studenți în instituțiile de învățământ superior militar, indiferent de arma pe care o deservesc (terestră, aviație, marină). Indiferent de arma pe care o deservește, studentul instituției militare, în funcție de profilul psihomotoric, de nivelul dezvoltării principalelor calități motrice și psihomotrice generale și specifice, poate deveni un principal „candidat” la cerințele și normele impuse de strategia și performanțele componenței naționale ale lotului de pentatlon militar.

Bibliografie

- 1.Ene V.Orientări moderne în antrenamentul sportiv din pentatlonul militar, Editura Academiei Navale”Mircea cel Bătrân”, 2003, 205p.
- 2.Epuran M. Psihologia Sportului, Editura U.C.E.F.S.,București,1980.
- 3.Epuran M. Modelarea conduitei sportive, Editura Sport-Turism, București, 1992. – P 84.
- 4.Epuran M. Psihologia sportului de performanță, Editura FEST,București,2001.P-324-336.
5. Holdevici I. Compendiu de psihologie pentru antrenori, Editura Sport-Turism, București, 1985,270 p.

Caracteristicile specifice probei de înot cu obstacole

Marcel POMOHACI (a)*, Iulian STOIAN (b)

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, marcelpomohaci@yahoo.ro

(b) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, marcelpomohaci@yahoo.ro

Rezumat

Pentatlonul era constituit din: săritură cu parașuta, alergare, pista cu obstacole și în final operațiuni cu arme mici și cu grenade. Primul trial al acestei competiții a fost realizat chiar de el la „Centrul militar de pregătire fizică” de la Freiburg, cu participarea echipelor din Belgia, Franța și Germania. Cu unele mici modificări ale regulamentului această disciplină a fost aprobată de autoritățile armatei franceze și introdusă sub denumirea de Military Pentathlon

Cuvinte cheie: învățământ militar, educație fizică, înot cu obstacole.

Introducere

Proba se desfășoară pe distanța de 50m, cu 4 obstacole. Se poate desfășura în bazine acoperite sau descoperite de 50m sau 25m. Stilul de înot este liber.

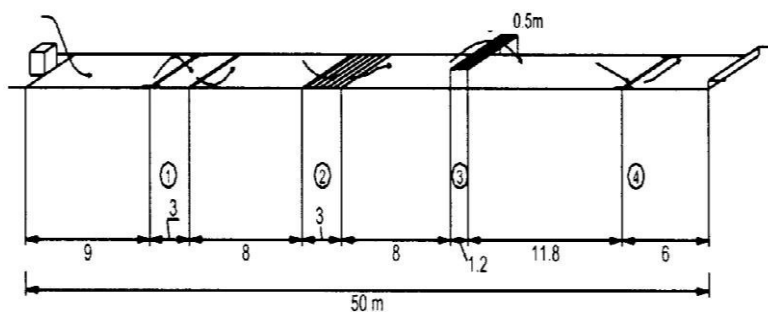


Figura 1. Schema dispunerii obstacolelor pentru bazin de 50m (după V. Ene, 2003)

Obstacolele

Obstacolul 1: este format dintr-o poartă de 3m, compusă din două tuburi ($D_{min}=0,15\text{ m}$; $D_{max}=0,20\text{ m}$) așezate transversal. Primul tub trebuie să fie fix, în poziție de plutire (se trece peste primul tub și apoi pe sub al doilea);

Obstacolul 2: este o plută cu lungimea de 3m, având la capete o margine de 50-100mm. Trecerea se face pe sub plută;

Obstacolul 3: este o platformă fixă situată la 0,5m deasupra apei și cu o lățime de 1,20m. Spațiul dintre platformă și apă trebuie să fie liber. Trecerea se face peste platformă prin urcare urmată de săritură;

Obstacolul 4 (bârna transversală sau mobilă): este constituit dintr-un tub ($D_{min}=0,15\text{ m}$; $D_{max}=0,20\text{ m}$) așezat transversal. Trecerea se face pe sub acesta.



Figura 2. Obstacolul 1 (stânga) și 2 (dreapta) (după V. Ene, 2003)



Figura 3. Obstacolul 3 (stânga) și 4 (dreapta) (după V. Ene, 2003)

c. Evaluarea

Punctajele pentru această probă sunt diferențiate pe două categorii: la bărbați se consideră punctajul etalon: 31,5sec. = 1000 puncte. Creșterea și descreșterea punctajului se face prin echivalarea: 1 sec = 24 puncte.

Exemplu: - 31,7sec. = 995,2 puncte;

- 31,3 sec. = 1004,8 puncte

La femei se consideră punctajul etalon: 35 sec. = 1000 puncte. Creșterea și descreșterea punctajului se face prin echivalarea: 1sec. = 24 puncte.

Exemplu: - 35,2 sec. = 995,2 p

- 34,8 sec. = 1004,8 puncte.

Pornind de la istoria pentatlonului militar, anul 1946 reprezintă momentul în care ideea de a se organiza o competiție pentru militari a devenit realitate. Ofițerul francez, căpitanul Henri Debrus (mai târziu promovat colonel și președinte al Consiliului Internațional al Sportului Militar) și-a îndreptat atenția către antrenamentul fizic și tehnic al unei unități militare olandeze („The Netherlands Airborne Units”).

Pentatlonul era constituit din: săritură cu parașuta, alergare, pista cu obstacole și în final operațiuni cu arme mici și cu grenade. Primul trial al acestei competiții a fost realizat chiar de el la „Centrul militar de pregătire fizică” de la Freiburg, cu participarea echipelor din Belgia, Franța și Germania. Cu unele mici modificări ale regulamentului această disciplină a fost aprobată de autoritățile armatei franceze și introdusă sub denumirea de Military Pentathlon (V. Ene, 2003).

Comitetul Internațional al Sportului Militar (C.I.S.M.) a fost interesat de această disciplină și a aprobat includerea și desfășurarea unui campionat internațional anual, în care probele au devenit: tir, pista cu obstacole, înot cu obstacole, aruncarea grenadei și alergare în teren variat.

„Aria pentatlonului militar s-a dezvoltat în mod spectaculos de la o ediție la alta. Astăzi, în circuitul competițiilor internaționale de pentatlon sunt prezente peste 30 de națiuni. De cele mai multe ori pentatlonul militar este inclus în Jocurile Mondiale Militare: Roma – 1995; Zagreb – 1999, Roma – 2003”, (V., Ene, 2003).

Cunoașterea principalelor caracteristici ale probei deosebit de complexe și dificile, respectiv 50m înot cu obstacole a pentatlonului militar, necesită introducerea ei în programul de învățământ, mai exact în noua

programă analitică, ceea ce va contribui substanțial nu numai în scopul realizării obiectivelor pregătirii fizice specifice, dar mai ales în pregătirea tehnică și psihomotrică a studenților militari privind viitoarea lor carieră de ofițer a armatei Române.

Prin specificul ei proba de 50 m înot cu obstacole nu necesită sportivilor doar pregătire fizică generală, ci și o foarte bună pregătire psihomotrică. Astfel, abordarea acestei probe se poate realiza și printr-o eficacitate tehnică care să cuprindă:

- evitarea mișcărilor grosiere și inutile
- antrenament mental asupra relaxării în gest – autosugestie
- garantarea armoniei respirației cu a mișcării – psihorelaxare
- producerea de forțe propulsive pozitive
- reducerea acțiunii forțelor de rezistență
- dezvoltarea transferului unei părți a corpului cu cealaltă parte a corpului, printr-o bună sincronizare.

Concomitent, abordarea acestei probe se poate realiza prin folosirea metodelor de intervenție psihotehnică determinată de:

- imagine vizuală
- imagine acustică
- imagine cinetică
- imagine verbală

Din punct de vedere psihologic, după unii autori (J. Tihanyi, 1982,1987; B. Young, 1988; K. Wilke, 1991) realizarea obiectivelor anterior menționate se poate obține respectând următoarea piramidă (figura 4):

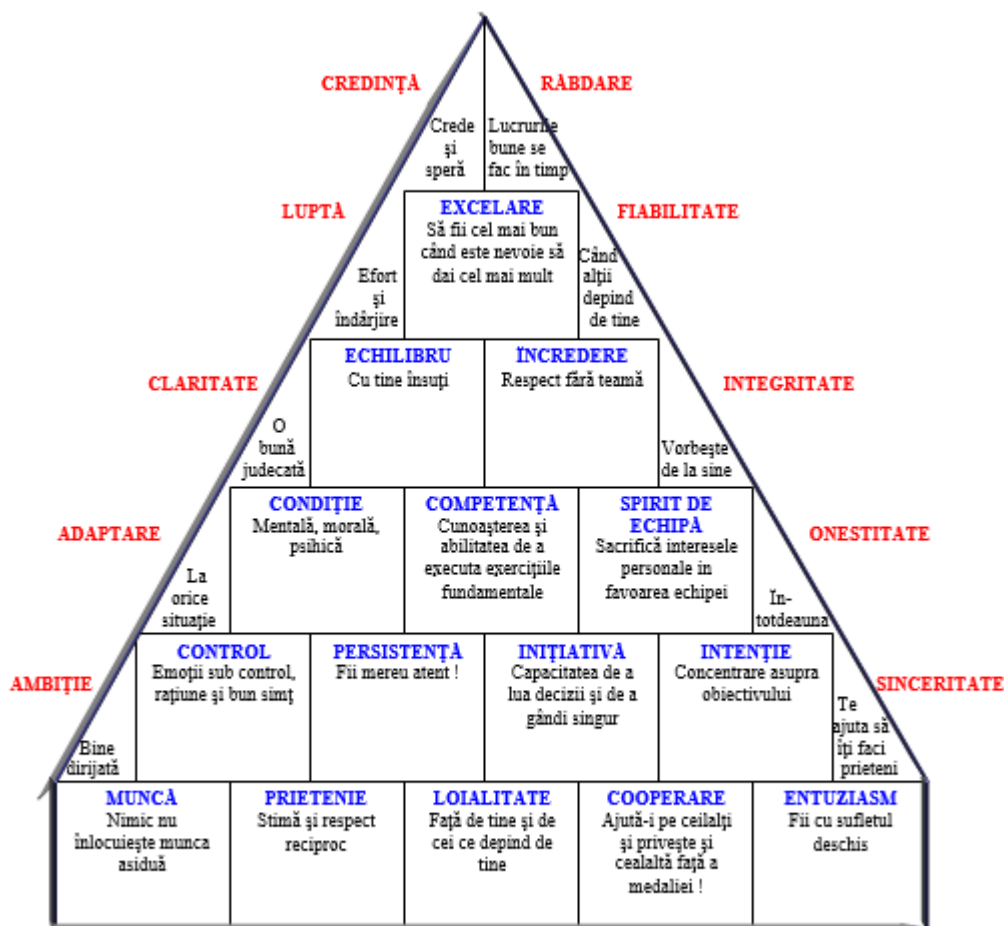


Fig.4. Structura piramidală a proceselor psihologice (după K. Wilke, 1991)

În ceea ce privește problematica selecției în antrenamentul sportiv caracteristic pentatlonului militar putem spune că ea trebuie văzută în legătură organică cu orientarea, cu care adesea se confundă. În realitate, acestea se deosebesc și se completează, în sensul că orientarea precede selecția și, ca urmare, o servește pe acesta din urmă. Indiferent de domeniu de discuție, putem afirma că, "(...) vorbim de orientare, atunci când alegem o carieră pentru un individ și vorbim de selecție, atunci când alegem un individ pentru o carieră." (E. Claparede,

1973, I. Drăgan, 1973, C. Răduț, 1976, D. Salade, M. Ionescu, I. Radu, A. Dancsuly, 1979, T. Bocu, 1996, C. Crețu, 1997).

Pe baza sistemului conceptual al triadei: învățare-perfecționare-antrenament, noțiunea de selecție în antrenamentul sportiv contemporan a fost definită și formulată în timp de numeroși specialiști (M.S. Brili, 1980, V.M. Volkov, V. M. Filin, 1983, T. Bocu, 1984, C. Răduț, 1989, N. Alexe, 1993, A. Dragnea, 1996, V. Volkov, 1997, T. Bocu, S. Tache, 1997), atât în domeniul sportiv, cât și din domenii complementare, caracterizate printr-un înalt grad de interdisciplinaritate.

În opinia noastră, “selecția în sport este un sistem complex de identificare și triere a indivizilor superior dotați în domeniul sportiv, având la bază anumite principii, criterii și metode științifice cu caracter motric, biomedical și psihologic, cu ajutorul cărora pot fi scoase în evidență, cu un coeficient crescut de probabilitate având caracter de prognoză, aptitudini reale, necesare obținerii unor performanțe superioare”. În cadrul Sistemului Național de Selecție (S.N.S.), acționează 5 tipuri de criterii, enumerate de M. Ifrim, (1989), după cum urmează: medico-sportive, somatofiziologice, psihologice de selecție care, după același autor, se desprind în linii mari din anamneza medico-sportivă. În situația actuală, apreciem ca fiind suficientă, pentru o acțiune de selecție reușită, aplicarea în practică a următoarelor criterii: medico-sportive, somatofiziologice, biochimice, psihologice, motrice. (V. Belous, T. D. Stănculescu, H. Teodorescu, 1996).

În condițiile transformării lecțiilor de educație fizică cu tematică bisport din învățământul superior militar în secvențe ale lecțiilor de antrenament sportiv cu obiective specifice înotului aplicativ cu obstacole, asigurarea practicării sportului de performanță se poate realiza pe două căi principale:

Fie prin intermediul sistemului instituționalizat, în cadrul unor unități militare profilate pe anumite tipuri de arme și ramuri sportive.

Fie în instituțiile militare de învățământ superior, prin așa-numitele activități sportive în vederea participării la concursurile sportive și aplicativ militare de vară și de iarnă.

Pe de altă parte, se cunoaște că selecția pentru sportul militar poate interveni în două momente mai importante pe parcursul ontogenezei:

- selecția foarte timpurie, la vârsta de 14-18 ani – în Colegiile militare.
- selecția timpurie sau relativ timpurie (inițială), la vârsta de 18-22 ani, în instituțiile militare de învățământ superior, precum și în școlile militare de maiștri militari;

În majoritatea lucrărilor de cercetare privind teoria, didactica și metodică educației fizice și sportului, precum și în selecția sportivă din antrenamentul contemporan se folosește o tehnologie specială de apreciere a aptitudinilor sportive și a vocației sportive. (V.M. Zațiorski, 1965, A.A. Gujalovski, 1986, A.G. Martirosov, 1989).

Pentru studierea sistemului selecției sportive este necesar să fie precizate noțiunea de “vocație sportivă”, care în opinia unor autori, este “(...) o îmbinare de aptitudini și capacități înnăscute” (M.A. Godik, 1983, N.J. Bulgacova, 1986, V.S. Keller, 1993 și V.N. Platonov, 1993, iar după părerea altora – “(...) existența unor particularități morfofuncționale, motorii și psihofiziologice, condiționate genetic” (A.V. Radionov, 1983, E.G. Martirosov, 1989).

În lucrarea “Bazele teoretico-metodice ale pregătirii sportivilor”, V.N. Platonov și V.S. Keller, (1993), evidențiază faptul că “(...) în condiții de competiție se pot cerceta potențialul motric și psihic al omului”. În consecință, autorii menționează faptul că pentru o selecție adecvată antrenorii vor stabili indicatorii determinanți în conținutul aptitudinilor, care reprezintă în esență “nucleul vocației sportive”. Pornind de la acest aspect menționăm faptul că studenții facultăților militare traversează o primă etapă a selecției sportive în cadrul organizat - examenul de admitere – în cadrul Centrelor de Testare Fizică și Psihică Militare. Procentajul alocat disciplinei educație fizică și sport la admiterea în instituțiile de profil militar superior este 100%, respectiv aspectele normative ale acestei discipline sunt eliminatorii. Este ceea ce am numi „nucleul vocației sportive” în cazul educației fizice militare cu orientare în selecția pentru sportul de performanță militar. Este evident faptul că vorbind despre sportul de performanță și de înaltă performanță, componenta tehnică și psihomotrică devine primordială în obținerea performanței sportive. În condițiile în care cerințele programei analitice actuale sunt respectate, studenții care depășesc condițiile sinequanon ale normelor și baremelor propuse vor fi selecționați inițial în eșalonul reprezentativ al instituției militare pentru concursurile sportive și aplicativ militare desfășurate de Ministerul Apărării Naționale.

Bibliografie

1. Firea E. Metodica Educației Fizice școlare, I.E.F.S, București, 1984. - P 67 - 127
2. Gagea A. Factorii victoriei sportive în tirul de performanță, C.N.E.F.S, București, 1979.
3. Ghibu E. Contribuții la modernizarea, fundamentarea științifică și mărirea eficienței programelor de educație fizică // Rev. Educație Fizică și Sport// București, 1969. - P 30-31.
44. Ghibu E. Experimentul pedagogic, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1988.

Aspecte generale ale tehnicii și metodicii de învățare în antrenamentul sportiv pe distanța de 50m înot liber

Marcel POMOHACI (a)*, Iulian STOIAN (b)

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, marcelpomohaci@yahoo.ro

(b) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, marcelpomohaci@yahoo.ro

Rezumat

În sistemul de învățământ superior militar pe baza experienței organizatorice și metodologice, generată de noi concepte și orientări didactice internaționale se conturează pregnant importanța socială a educației fizice. Obiectivele importante ale procesului instructiv-educativ, din instituțiile de învățământ superior militar orientate de noua concepție la baza căreia primează obiectivele de integrare Europeană și Euro-Atlantice, determină rolul și locul educației fizice în învățământul superior militar. Formarea deprinderii de a înota poate fi abordată într-o nouă orientare, impusă nu de simpatiile pentru vreunul din cele 4 procedee, ci după caracteristica biomecanică care intervine obligatoriu în formarea deprinderii.

Cuvinte cheie: învățământ militar, educație fizică, înot.

Introducere

Formarea deprinderii de a înota poate fi abordată într-o nouă orientare, impusă nu de simpatiile pentru vreunul din cele 4 procedee, ci după caracteristica biomecanică care intervine obligatoriu în formarea deprinderii. Succesiunea învățării elementelor de înot este:

- Acomodarea cu mediul acvatic, învățarea respirației;
- Învățarea plutirii masive în ambele poziții,
- Realizarea înotării cu mișcări de picioare,
- Asocierea mișcărilor de brațe la cele de picioare fără a implica respirația;
- Contopirea tuturor componentelor: poziții, mișcări de picioare, brațe, însoțite de mișcările respiratorii

în scopul creșterii vitezei și rezistenței de înot;

Elemente gimnice cu aplicabilitate în procesul învățării procedeelelor din natație:

Elementele gimnice cu aplicabilitate în natație se vor efectua în partea introductivă, respectiv în momentul acomodării cu apa și alunecarea. Sistemul osteo-articular și muscular va fi dezvoltat în conformitate cu cerințele disciplinei. Forța specifică a musculaturii spatelui, a trenului superior și inferior vor fi dezvoltate în conformitate cu valențele și caracteristicile modelelor optime performanțiale la nivelul studenților militari, în conformitate cu cerințele noii orientări. Repetările algoritmilor se vor desfășura în condițiile unei dozări corespunzătoare. Pauzele vor fi active, cu mișcări specifice activării respirației specifice natației.

Acomodarea subacvatică

Prima etapă a formării deprinderii de a înota are importanță deosebită deoarece aici se confruntă individualizarea subiectului cu condițiile mediului - cu apa care constituie un stimul puternic capabil să declanșeze reflexe puternice de apărare. Intrarea în apă are efecte favorabile asupra organismului influențând termoreglarea, circulația sanguină, echilibrul în spațiu, simțul tactil, natura proceselor psihice, de gândire, etc. Evidenta formă de adaptare se manifestă la nivelul actului respirator. Controlul respirației impus de sentimentul anxietății în condițiile specifice, determină o dereglare evidentă a respirației: inspirația devine profundă, iar expirația superficială – fapt care induce o formă de oboseală mecanică, deosebită de cea cauzată de efort. Toate exercițiile din această etapă au drept scop acomodarea cu apa, diminuarea stresului.

Sistemul algoritmic al mijloacelor specifice în procesul învățării procedeelelor din natație

Exercițiul nr. 1 (poziția de lucru)

Prima intrare în bazin este și cea mai dificilă. Studentul manifestă anxietate și este dominat de acest sentiment. Contractarea musculară, blocarea articulațiilor, mișcările inutile, grosiere reprezintă piedici în învățarea înotului.

Obiectiv: realizarea unei poziții ergonomice și mai relaxate în apă, prin eliminarea stresului. Această poziție permite trecerea de la faza de acomodare, la deprinderea de a sta lejer sub apă, în condițiile exersării globale.

Exercițiul nr. 2 (acomodarea subacvatică)

Din „poziția fundamentală” subiectul se va scufunda în poziția atârnat, apucat de marginea bazinului. Scufundarea va fi precedată de o inspirație suficient de adâncă, profundă. Durata scufundării trebuie mărită cu fiecare repetare, urmărind totodată înlăturarea mișcărilor necontrolate.

Revenirea la suprafață se execută lent, cu ochii închiși, astfel încât apa să determine relaxarea prin acțiunea de tampon asupra musculaturii faciale.

Exercițiul nr. 3 (plutirea verticală)

Se execută o scufundare verticală din atârnat la marginea bazinului prin sprijin în „sparge-val”, cu trunchiul și membrele inferioare bine întinse (în postură decontractată). După câteva secunde de la scufundare se ridică în sprijin palmar 1—2 cm deasupra marginii de care au fost sprijinite. Plutirea este asigurată de: capacitatea vitală, apnee, presiunea intracapilară, forța hidrostatică asupra corpului, etc. Acestea contribuie la stimularea aducției la suprafața apei a trunchiului fără acțiuni suplimentare coordonate.

Exercițiul se repetă până când studentul începător, indiferent de nivelul hiperbarismului, în condițiile unei capacități vitale maxime manifestă capacitatea de plutire. Acest moment reprezintă principalul mijloc în evoluția sistemului psiho-mental din învățarea înotului. Calitatea psihică, reliefată prin curaj și stăpânire de sine în condițiile sistemului sportiv-apă necesită și determină, în circumstanțele unui temperament sagvinic-colic, aspecte pozitive care permit, continuitatea efortului specific, concomitent cu manifestarea conștientă a voinței. Pentru a mări adâncimea scufundării se poate folosi metoda dezvoltării forței prin lucru în condiții îngreunate, cu obiecte ca: băț, frânghie.

Exercițiul nr. 4 (călcarea apei)

Pe baza explicației se va relua exercițiul precedent. Explicația reprezintă următoarea metodă, care va coincide cu revenirea la suprafață (atunci când capul a ajuns aproape de suprafața apei). Se vor efectua primele mișcări: ele se execută cu picioarele și cu brațele, urmărind cel puțin menținerea capului la suprafața apei, pentru a asigura mișcările respiratorii. Mișcarea picioarelor este asemănătoare pedalatului pe bicicletă sau va consta în lovirea apei simultan cu ambele membre efectuând o împingere a apei în jos. Concomitent, brațele se vor mișca pe o traiectorie circulară (din fața pieptului spre înainte și apoi lateral). Pentru a menține legătura cu aerul, începătorul tinde să ridice mult capul. Astfel se ajunge din poziție verticală în cea oblică, pe spate, iar mișcările sale nu vor mai ataca corect apa, ceea ce va determina nereușita execuției. Poziția cea mai eficientă este cea verticală sau ușor înclinată înainte. La început capul nu va fi scos din apă decât în condițiile în care ciclul de brațe va fi urmat de ciclul respirator. După ce mișcările de „călcare” vor deveni eficiente (după mai multe repetări) capul va putea fi ținut lejer și continuu la suprafața apei. În timpul exersărilor dacă plutirea se realizează anevoios se recomandă realizarea acestora printr-un sistem ajutător.

Exercițiul nr. 5 (verificare)

Controlul deprinderilor motrice specifice se poate realiza în contextul combinării exercițiului nr. 4 cu o săritură în picioare de pe marginea bazinului. Metoda exersării va fi aplicată în contextul în care ne dorim menținerea la suprafața apei. Astfel, trecerea de la exersarea globală la exersarea parțială determină realizarea primei faze a însușirilor deprinderilor motrice. Pentru a forma convingerea că oricât de scufundat este corpul el tinde să se ridice către suprafață (liber, fără nici o mișcare) am introdus această săritură în adâncime. Mijloacele ajutătoare care pot interveni în procesul formării primei faze a deprinderii motrice specifice sunt: capătul unei sfori, un băț. Subiectul va executa săritura la început în sprijin pe obiectul ajutător. În funcție de reacția acestuia, din punct de vedere tehnico-metodic se va apela la accelerarea sau întârzierea momentelor primelor secvențe ale repetării săriturii. Simțul alunecării este evidențiat în condițiile în care subiectul are ocazia să „simtă” apa sub efectul mișcărilor sale.

Corectitudinea mișcărilor — calcă apa și înaintează la margine - determină renunțarea la exersarea în condiții îngreunate. La intrarea în apă dacă expirația se realizează în doi timpi, aceasta determină autoreglarea sistemului aer-apă-ciclu de brațe.

Exercițiul nr. 6 (pluta pe piept și pe spate)

Poziția inițială este simulată pe uscat: corpul perfect întins, capul încadrat bine de brațele întinse (din articulații), palmele deschise, așezate pe sol, picioarele în extensie din articulația triplei flexii, cu călcăiele ușor depărtate, vârfurile apropiate.

Deprinderile motrice specifice din pregătirea pe uscat, prin transfer pozitiv vor fi transferate în pregătirea tehnică și psihomotrică din antrenamentul în apă. Din poziția fundamentală are loc depărtarea picioarelor de zid introducând capul în apă până la realizarea fazei de plutire. Poziția orizontală a începătorului, reliefează fazele și biomecanica mișcării specifice. Exercițiul poate fi efectuat integral, introducând un ultim element — împingerea de la zid.

Din poziția de lucru, sprijinit cu o singură mână (în funcție de lateralitatea preferențială), întoarcerea cu spatele la zid, cealaltă mână fiind întinsă la suprafață, în direcția de înaintare. Se execută o avântare în plan vertical anterior. În felul acesta corpul va „plonja”, se va scufunda în poziție ghemuit, cu tălpile pe zid și fața în jos. Efectuarea împingerii de la zid și înaintarea pe sub apă determină intrarea în poziția finală, denumită „pluta”.

Învățarea plutei pe spate cunoaște aceeași succesiune: avântare în sus, ghemuire pe spate sub apă, întinderea brațelor, împingere de la zid. Pluta se execută pe durata unei inspirații plus o apnee. Când studentul trebuie să respire din nou va ridica capul la suprafață și se va apropia de marginea bazinului prin „călcarea apei”.

Exercițiul nr. 7 (picioare craul și spate)

Mișcările de picioare craul sau spate seamănă cu niște forfecări în plan vertical. Următoarea fază de exersare se desfășoară în apă; întâi se execută mișcarea de picioare în poziția de plutire cu sprijin la marginea bazinului; când se constată că și în apă amplitudinea și ritmul mișcărilor este constant și egal, iar poziția întinsă a picioarelor se menține, există condițiile de a trece la execuția finală — împingere de la zid, alunecare în plută și înaintare folosind mișcările de picioare.

Dacă studentul realizează o bună poziție de înaintare, iar mișcările sunt efectuate corect, la mică adâncime, se va observa o înspumare densă a apei.

Forma sportivă a acestui exercițiu constă din parcurgerea repetată a unor distanțe sau lungimi de bazin înotând numai cu picioarele, ajutați pentru o mai bună plutire de o scândură ținută cu ambele mâini. Învățarea mișcărilor de picioare spate se desfășoară asemănător cu cea de craul. Pentru realizarea unei bune poziții de plutire, șoldurile trebuie menținute cât mai sus fără ca genunchii să iasă la suprafața apei.

Pe măsură ce deprinderea de a mișca picioarele se consolidează, atât la craul cât și la spate, genunchiul se va putea îndoi ușor cu scopul de a lovi mai spornic apa, printr-o mișcare asemănătoare șutului la fotbal.

Concluzii

Tehnica procedurii craul, proiectarea didactică cu tehnologia de acționare în procedeul craul, startul și corectarea greșelilor acestui procedeu sunt descrise de specialiștii domeniului: S.M., Vaițehovschi, (1968), H., Wiffenberger, (1972), T., Munteanu, (1972), M., Olaru, B., Stehi., F.R. Natație, (1984), T. Botnarenco, B. Rîșneac, ș.a. (1991), C., Ciobanu, M., Cherchez, G., Crețulescu, (1992), E. W., Maglischo, (1993), V.N., Platonov, M., Bulatova, (1993), V.A., Viatkin, (1993), în literatura de specialitate.

Cercetări legate de pregătirea psihomotrică în învățarea stilului craul au realizat autori ca: N.J. Bulgakova, (1978, 1986), E.P. Ilin, (1981), O., Bar-Or, (1983), G.D. Babușkin, (1985), E., Hahn, (1987), G., Régner, (1989), Swimming/Natation Canada, (1993), G.D. Babușkin, I.F. Nazarenco, (1995), G.D. Babușkin, B.N. Smolențeva, (1996).

Bibliografie

1. Răduț C. Criterii de selecție, Editura C.N.E.F.S., București, 1976.
2. Răduț C. Contribuții la modelarea cibernetică a pregătirii sportive, Editura C.N.E.F.S., București, Nr.2, 1989.
3. Rîșneac B.V. Caracteristici spațiale, temporale și de forță la copii de 9 ani ca bază a selecției în înnotul sportiv școlar, Autoreferat doctorat în pedagogie, Moscova, 1981.
4. Rîșneac B.V. Utilizarea tehnicii de calcul în evaluarea performanțelor sportive, 2004.
5. Rousseau J.J. Emil sau Despre educație, Editura Românească, 1978.

Testarea pregătirii psihomotrice specifice înotului 50m cu obstacole

Marcel POMOHACI (a)*, Olimpiu SAVU (b)

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, marcelpomohaci@yahoo.ro

(b) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, marcelpomohaci@yahoo.ro

Rezumat

În sistemul de învățământ superior militar pe baza experienței organizatorice și metodologice, generată de noi concepte și orientări didactice internaționale se conturează pregnant importanța socială a educației fizice. Obiectivele importante ale procesului instructiv-educativ, din instituțiile de învățământ superior militar orientate de noua concepție la baza căreia primează obiectivele de integrare Europeană și Euro-Atlantice, determină rolul și locul educației fizice în învățământul superior militar. Formarea deprinderii de a înota poate fi abordată într-o nouă orientare, impusă nu de simpatiile pentru vreunul din cele 4 procedee, ci după caracteristica biomecanică care intervine obligatoriu în formarea deprinderii.

Cuvinte cheie: învățământ militar, educație fizică, înot.

Introducere

Teste psihomotrice executate pe uscat (C. Voiculescu, 2002)

Test pentru percepția senzațiilor kinestezice

Acest test a fost adaptat și aplicat cu scopul de a evidenția nivelul percepțiilor kinestezice în condițiile specifice pregătirii pe uscat pentru studenții militari care au beneficiat de programa analitică specială experimentală cu tematică din proba de înot 50m cu obstacole.

Descrierea testului

Subiectul se află în poziția stând depărtat cu fața la perete și acționează mânerul unui cântar. Acesta este fixat în perete și echilibrat la gradația 0 kilograme, gradația 30 kilograme reprezentând greutatea maximală. La semnal subiectul acționează mânerul prin tragere până la maximum. Menține timp de 3 secunde și la semnal va degaja mânerul, continuând menținerea acestuia cu jumătate din forță timp de 3 secunde. Se va înregistra: prima gradație unde forța a fost maximală și a doua gradație unde forța trebuie să se diminueze până la jumătate.

Scala de apreciere

Interpretare:

- dacă diferența dintre gradația inițială și cea finală este 0 kg atunci calificativul este foarte bine (F.B.)
- dacă diferența dintre gradația inițială și cea finală este cuprinsă între 0 kg - 0,500 kg, atunci calificativul este bine (B).
- dacă diferența dintre gradația inițială și cea finală este cuprinsă între 0,500 kg – 1 kg, atunci calificativul este slab (S).

B. Teste psihomotrice executate în apă

Testarea capacității de autocontrol în condițiile probei de înot în coordonare (50m) pentru mișcarea brațelor (V. Ene, 2003).

În cercetarea noastră am considerat oportună aplicarea acestui test pentru evaluarea capacității de autocontrol în condițiile efortului specific de coordonare din înot. Rezultatele prelucrate statistic vor evidenția măsura în care transferul pozitiv al deprinderilor din antrenamentul specific pe uscat (percepția senzațiilor kinestezice) se pot transfera în antrenamentul specific din apă.

Subiecții vor pleca în probă la semnal sonor (fluier) de pe blocstart: împingere-zbor-intrare în apă, alunecare-ieșire pe primul obstacol. La finalul alunecării, brațul va atinge primul obstacol (poarta) în funcție de lateralitatea preferențială. Urmează urcarea în sprijin ghemuit pe obstacol ; desprindere – săritură – alunecare pe sub bârna mobilă. Are loc ieșirea de sub obstacol.

Prin două cicluri de brațe subiectul va ajunge la cel de-al doilea obstacol (pluta) și va atinge buza anterioară a acestuia cu prima mișcare de braț din cel de al treilea ciclu de brațe. După intrarea sub plută urmează succesiunea : tracțiune – împingere – alunecare – agățare de buza anterioară a plutei – tracțiune (braț) – împingere (picior) – alunecare.

La cel de-al treilea obstacol (masa situată la 50 cm deasupra nivelului apei), subiectul va ajunge prin două cicluri de brațe. Acest obstacol constituie un nou blockstart fix.

Din poziția specifică startului, subiectul va pleca prin trei cicluri de brațe spre ultimul obstacol (bârna mobilă), numărul ciclurilor de brațe (3), fiind considerată optimală. Algoritmul mișcărilor după atingerea ultimului obstacol este: agățare – tracțiune (braț) – împingere (picior) – alunecare. Alunecarea este urmată de un ciclu de brațe, prin care subiectul va atinge marginea bazinului. Proba se desfășoară contracronometru, iar performanțele realizate se înregistrează în secunde și zecimi de secundă.

Având în vedere faptul că acest test complex implică 4 obstacole, în cercetarea noastră, am aplicat metoda sugestiei și autosugestiei prin mijloace specifice pentru stabilirea capacității de autocontrol a subiecților în condițiile impuse specifice înotului aplicativ. Astfel am stabilit 5 momente repetate de două ori, respectiv 2x50m, pauză activă 2min:

Subiectul parcurge distanța de 9 m până la primul obstacol prin alunecare. S-a înregistrat performanța obținută, exprimată în secunde și zecimi de secundă.

Între primul și al doilea obstacol, respectiv pe o distanță de 8 m, subiectului i s-a sugerat să execute 2 cicluri de brațe și jumătate, iar la jumătatea celui de-al treilea ciclu de brațe să atingă al doilea obstacol.

Pentru distanța de 8 m dintre cel de-al doilea și al treilea obstacol, subiectului i s-a sugerat să mențină același număr de cicluri de brațe (două și jumătate).

Între obstacolul 3 și obstacolul 4, subiectului i s-a sugerat parcurgerea distanței de 11,8m o mărire a numărului de cicluri de brațe față de distanțele parcurse anterior, respectiv 3 cicluri de brațe și jumătate.

Subiectului i s-a sugerat o micșorare a numărului de cicluri de brațe în parcurgerea distanței de la ultimul obstacol la finish-ul probei (6m).

SCALA DE APRECIERE

Interpretare:

- performanțele obținute la momentul 1 se înregistrează în secunde și zecimi de secundă;
- pentru momentele 2, 3, 4, 5:
- numărul ciclurilor de brațe se menține constant, identic la ambele repetări calificativul este foarte bine (FB);
- numărul ciclurilor de brațe este +/- 0,5, calificativul este bine (B);
- numărul ciclurilor de brațe este +/-1, calificativul este slab (S).

Testarea pregătirii tehnice prin intermediul unor parametrii specifici: tehnica startului, tehnica trecerii obstacolelor (1,2,3,4), tehnica parcurgerii distanței dintre obstacole în procedeul crawl, tehnica respirației, tehnica finisului.

Pentru obiectivitatea aprecierii parametrilor enunțați anterior am stabilit în cercetarea noastră o comisie formată din 3 experți (profesori cu specializarea natație, cu un stagiu în domeniu de activitate de 4 ani), care au acordat în funcție de scala de apreciere stabilită aprioric note în sistemul de la 1 la 10. Sistemul de notare este elaborat în funcție de coeficientizarea nivelului greșelilor de execuție, respectiv: greșeli mari, greșeli medii, greșeli mici (tabelul 1). Greșelile mari sunt considerate de experți ca fiind cele care produc denaturări ale mecanismului fundamental al tehnicii de execuție. Greșelile medii sunt cele care nu denaturează mecanismul fundamental și pot fi corectate prin exersare. Greșelile mici sunt cele care nu denaturează mecanismul fundamental și sunt greșeli secundare.

Media aritmetică a notelor înregistrate de cei trei experți pentru fiecare parametru verificat din punct de vedere tehnic a reprezentat rezultatul final individual pentru fiecare subiect.

Bibliografie

1. Androine J. Logique de l'information strategies de la communication, In P.O.U.R., nr. 114, 1988.- P66-73.
2. Arend S. Developing the substartes of skillful movement. Motor Skills, Theory into Practice, 1980.- P43-50.
3. Bar-Or. O. Pediatric sports medicine for the particioner, New York, 1983
4. Baumann A. Tihanyi J. Swimming with Alex Baumann, Toronto, 1989
5. Cahill B.R. Pearl A.J. Intensive Participation in Children Sports, Champaign, 1993.

Contribuția și necesitatea probei de înot cu obstacole din pentatlonul militar în procesul formativ al studenților militari

Marcel POMOHACI (a)*, Ioan HĂȘMĂȘAN (b)

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, marcelpomohaci@yahoo.ro

(b) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, marcelpomohaci@yahoo.ro

Rezumat

Soluționarea fundamentării științifice pentru practicarea educației fizice și sportului militar va determina perfecționarea continuă și conștientizată atât a studenților militari, cât și a cadrelor din domeniul militar.

Conceptul educației fizice militare, concretizat printr-un model al unui sistem complex și dinamic are caracteristici și particularități proprii. Astfel, prin gama variată a mijloacelor specifice această disciplină își demonstrează viabilitatea în planurile de învățământ din instituțiile de învățământ superior militar. Caracterul flexibil și permanent deschis al disciplinei educației fizice este dat de finalitățile urmărite ale educației fizice și sportului, respectiv reglarea și autoreglarea în planul psihomotricității; recepționarea, transformarea și emiterea răspunsurilor neuropsihomotorii.

Cuvinte cheie: învățământ militar, educație fizică, înot.

Introducere

În sistemul de învățământ superior militar, pe baza unor vaste acumulări metodologice și organizatorice, specialiștii domeniului au conturat importanța socială a disciplinei – educație fizică și sport, a cărei sarcini se regăsesc în obiectivele generale ale procesului formativ din sistemul de învățământ superior militar.

Guvernat de legități și principii sistemul educației fizice militare satisface următoarele obiective:

- Întărirea și menținerea sanogenezei;
- Dezvoltarea fizică armonioasă;
- Dezvoltarea calităților motrice de bază a studentului indiferent de categoria de forțe din care face parte;
- Formarea unui sistem complex de deprinderi și priceperi motrice, aplicative specifice sistemului militar;
- Formarea obișnuinței de practicare a exercițiilor fizice pentru menținerea sănătății, loisir și menținerea capacității de luptă;
- Dezvoltarea capacităților intelectuale, moral volitive și afective în funcție de tipul temperamental specifice în formarea studentului militar.
- Conștientizarea în plan mental a necesității practicării sistematice a exercițiilor fizice, în scopul consacrării profesionale.

Educația fizică militară demarează cu valorile psihomotrice ale studenților și cadrelor militare încadrate în limite ale grupelor de vârstă, raportându-se permanent la obiectivele și conținuturile programelor analitice.

Obiectivele de bază se realizează prin discipline specifice care au un pronunțat caracter aplicativ-militar prevăzute în programa analitică specifică educației fizice și sportului militar. Aceste discipline sunt: auto-apărarea, înot aplicativ, parcurșuri aplicativ militare, alpinism, schi aplicativ, parașutism.

În structura piramidei cunoștințelor de specialitate, un rol deosebit este atribuit metodologiei proiectării didactice. Conținutul acestei metodologii va fi permanent reorientat în funcție de specificul probelor aplicativ militare.

În contextul integrării Euro-Atlantice activitatea sportivă aplicativ militară necesită o reorganizare a metodologiei de proiectare didactică. Strategia de aplicare a metodelor de predare – învățare – consolidare – perfecționare a deprinderilor motrice, fixarea obiectivelor, realizarea sarcinilor și implicit a temelor fiecărei lecții de educație fizică și antrenament sportiv vor fi selecționate în funcție de caracteristicile aplicativ-militare. Din dorința de a reconsidera conținutul educației fizice militare, în sensul creșterii ponderii disciplinelor aplicative, prezenta lucrare își propune o reorientare a tematicii programei analitice. În acest sens lecțiile de educației fizică și sport vor beneficia de o vastă tematică din disciplina pentatlon militar. Este cunoscut faptul că pentatlonul militar românesc a devenit o necesitate impusă de modernizarea și racordarea sistemului militar la cerințele politice și sociale internaționale. Aria pentatlonului militar s-a dezvoltat în mod spectaculos la nivel internațional

de la o ediție la alta a Campionatelor Europene și Campionate Mondiale. De cele mai multe ori pentatlonul militar este inclus în Jocurile Mondiale Militare (Roma, 1995; Zagreb, 1999; Catagnia, 2003). Probele acestei discipline (tir, pista cu obstacole, înot 50m cu obstacole, aruncarea grenadei, alergare în teren variat 8 km) au evoluat atât sub aport tehnic, dar mai ales performanțial.

Pe baza acestor afirmații considerăm oportună modificarea conținuturilor planificării la nivelul studenților din instituțiile de învățământ superior militar, în sensul implementării în tematica lecțiilor a celei mai spectaculoase probe: înot 50m cu obstacole. Dacă în ceea ce privește modificarea strategiilor didactice și a proiectărilor didactice decizia aparține fiecărui specialist în parte în funcție de baza materială și calitățile individuale ale studenților, modificarea conținuturilor planificării se poate realiza numai în baza studiilor experimentale veridice.

Obiectivele generale ale sportului aplicativ militar ne-au permis stabilirea unei ipoteze de cercetare. În stabilirea acesteia am apelat la o serie de metode sociologice (observație, interviu, dialog). Prin participări active la fiecare ediție a Campionatelor Naționale de pentatlon militar pentru instituțiile militare de învățământ superior, unde sunt selecționați cei mai buni sportivi militari, am aplicat metodele sociologice enumerate anterior. Pe baza interviurilor, discuțiilor, dialogurilor purtate cu: profesorii de educație fizică militară; cu sportivii de performanță din pentatlonul militar; cu antrenorii de probe; cu participanții la aceste concursuri naționale și internaționale am concluzionat faptul că implementarea probei de înot 50m cu obstacole în programa analitică este o necesitate. Numărul mare (peste 100) de specialiști intervievați ne-au creat certitudinea că introducerea acestei probe în conținuturile programei analitice ar putea oferi pe de o parte, posibilitatea evidențierii celor mai buni sportivi militari și a promovării acestora în eșalonul competițional superior.

Pe de altă parte absolvenții instituțiilor militare de învățământ superior care au promovat disciplina educație fizică și sport (anul I și II de studii) și au fost implicați afectiv și efectiv în această probă vor beneficia de un bagaj psihomotric și tehnic deosebit. În același timp specialiștii domeniului educației fizice militare vor reuși în funcție de obținerea măiestrie sportive să devină consacrați în universul acestei probe a pentatlonului militar. Corolar al înțelegerii fenomenelor expuse anterior, propunem următoarea secvență de corespondență care să exprime, precum kinograma unei mișcări, tot ceea ce proba de înot 50m cu obstacole ar însemna prin introducerea în reorientarea conținutului unei programe analitice noi.

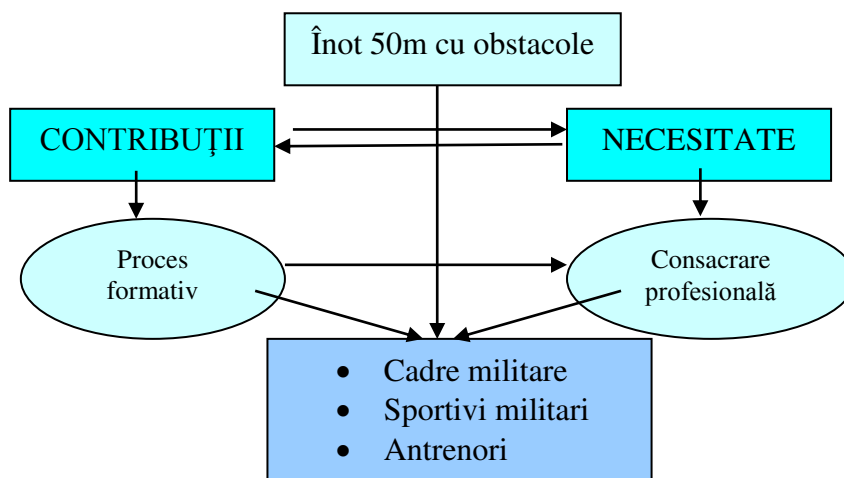


Fig. 5. Diagrama de corespondență

Bibliografie

1. Counsellman J. Competitive swimming, Edit. Counsellman Co. Inc. Indiana, 1977.- 462 p.
2. Danecsuly A. Sport and medicine, Toronto, 1979.
3. Grimm H. Grundriss der Konstitutionsbiologie und Anthropometrie, Verlag Volk und Gesundheit, Berlin, 1961.-P88-90.
4. Hahn E. Teorie and psihology of sports, Paris, 1997

Aspecte generale ale tehnicii și metodicii de învățare în antrenamentul sportiv pe distanța de 50m înot liber

Marcel POMOHACI (a)*, Alexandru Ioan HULPUȘ (b)

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, marcelpomohaci@yahoo.ro

(b) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, marcelpomohaci@yahoo.ro

Rezumat

Înotul craul pe piept este cel mai rapid procedeu și s-a dezvoltat din varianta de înot „câinesc”, în care brațele și picioarele bat apa alternativ fără a ieși din apă. Procedul derivă și din „voinicească”, la care picioarele execută un gen de forfecare. Brațele execută o mișcare de tracțiune mărită față de înotul „câinesc”.

Poziția corpului în apă la craul modern este culcat pe piept cu picioarele întinse. Capul cu privirea înainte este scufundat în apă până aproape de nivelul sprâncenelor, iar bazinul este ridicat aproape de suprafață

Cuvinte cheie: învățământ militar, educație fizică, înot.

Introducere

Tehnica procedurii craul

Mișcarea picioarelor este alternativă și se realizează în plan vertical. Din punct de vedere al biomechanicii mișcării, articulația coxo-femurală reprezintă centrul de control. Pentru mărirea suprafeței de sprijin la mișcarea picioarelor în jos, planta piciorului se rotează spre interior (vârfurile apropiate). Fiecare picior are de executat două faze: una descendentă (de sus în jos) și una ascendentă (de jos în sus).

a). Faza descendentă (în jos). Coapsa se flexează în jos, iar gamba o urmează întârziat din cauza presiunii apei, provocând flexia din articulația genunchiului. În punctul final al mișcării, în timp ce coapsa începe deplasarea în sus, gamba continuă mișcarea în jos, până la întinderea completă a genunchiului.

b). Faza ascendentă (în sus). Coapsa flexează în plan vertical, urmată de gambă. Presiunea apei asupra acesteia din urmă determină extensia genunchiului. În punctul final al mișcării, în timp ce coapsa se deplasează în jos, gamba continuă mișcarea în plan vertical, genunchii se îndoaie din nou. Gamba și talpa piciorului finalizează presiunea asupra apei fără a ieși din apă.

c). Mișcarea ambelor picioare se execută alternativ-uniform, fără a le depărta de axa mediană a corpului. Mișcarea ascendentă și cea descendentă se efectuează în același ritm. „Pasul” (distanța între punctul superior și cel inferior al mișcării picioarelor) este de 25—30 cm și variază după mărimea și forța înotătorului, precum și după ritmul de înot.

Mișcarea brațelor este ciclic-alternativă. Segmentele membrului superior care acționează asupra apei sunt: fața anterioară a mâinii și antebrăului, degetele fiind întinse și apropiate în timpul vâslirii, palma ușor flexată, orientată perpendicular pe direcția de înaintare. La înaintare, mișcarea brațelor realizează aproximativ un raport de 2 la 1 față de mișcarea picioarelor. În ciclul unei mișcări de brațe distingem două faze: una activă, subacvatică, și una pasivă, pregătitoare, aeriană.

a). Faza subacvatică este compusă condițional dintr-o fază de tracțiune și una de împingere. Ea începe din poziția de plută, cu brațul întins în față, pe linia umărului, trecând apoi sub corp, aproape de axa mediană a corpului. Brațul apasă în jos, continuând mișcarea cu îndoirea cotului (T1-T2), după care trece la momentul de împingere, care se realizează de extensia brațului (T3-T4). În momentul terminării împingerii palma este orientată în sus, în dreptul coapsei. Trecerea se realizează rapid, fără pauză, în faza aeriană (T5).

b). Faza aeriană. Printr-o flexie din articulația cotului (T1) brațul se scoate din apă (T2); cotul rămâne tot timpul drumului deasupra apei constituind punctul cel mai înalt, în timp ce antebrăul și mâna relaxată execută o ușoară rotație externă din articulația cotului (T3). Mâna intră în apă pe linia umărului, apoi se întinde (T4).

c). Mișcarea ambelor brațe este alternativă. Mișcarea deasupra apei se execută într-un timp mai redus față de cea sub apă. Faza de tracțiune a unui braț corespunde cu ducerea celuilalt în față, iar faza de împingere cu cea de întindere în față. Respirația este legată de mișcarea brațelor. În timp ce unul se scoate din apă pentru a fi dus înainte, capul se întoarce în aceeași parte pentru inspirație. După inspirație capul își revine vechea poziție, cu fața în jos, urmată de expirație puternică. În acest timp, brațul respectiv termină drumul aerian și începe faza subacvatică. Odată cu faza subacvatică se termină și expirația

La început se expiră numai pe aceeași parte (la două, brațe), putându-se trece apoi și la respirația alternativă (la trei brațe), la care expirația este prelungită timp de un ciclu complet de brațe, inspirația alternând pe o parte și pe cealaltă.

Coordonarea. La un ciclu de brațe se execută șase mișcări de picioare, adică, trei bătăi în sus și trei în jos.

Mișcarea de picioare se efectuează fără întreruperi.

Metodica învățării procedurii craul

Linia metodică optimală în învățarea unei tehnici corecte este munca sistematică, bazată pe respectarea principiilor învățării. Deprinderile noi propuse pentru a fi învățate vor îndeplini condițiile stereotipiei dinamice numai dacă transferul acestora este pozitiv. Acest transfer se poate realiza în condițiile în care deprinderile anterioare s-au însușit corect. Din această cauză, recomandăm o atenție sporită pe parcursul învățării. Din punct de vedere metodic se vor elimina greșelile fundamentale – cele care modifică substanțial mecanismul tehnic al execuției.

I. Învățarea mișcării de picioare și a respirației

Exerciții pe uscat:

1). Șezând cu brațele întinse mâinile sprijinite înapoi, se execută mișcări de picioare craul, cu genunchii întinși, labele orientate spre interior, relaxate.

2). Din culcat înainte aceeași mișcare.

Exercițiile pe uscat nu au alt scop, decât acela de a-i obișnui pe studenți cu mișcarea în ansamblul ei. Nu este recomandabil ca ele să se execute un timp mai îndelungat, deoarece mișcarea capătă un alt caracter decât cel sub influența apei.

Exerciții în apă:

1). Exercițiu de picioare din sprijin culcat în apă mică

2). Exercițiu de picioare cu partener în apă mică.

3). Exercițiu de picioare la perete.

Pentru exercițiile la perete, o mână va prinde marginea bazinului, bara sau sparge-val, iar cealaltă se sprijină de peretele bazinului cu palma, degetele orientate în jos. În acest fel, corpul se poate menține cel mai bine la suprafața apei, într-o poziție întinsă

4). Exercițiu de picioare din plută, cu expirație sub apă. Deoarece executarea corectă a plutei este o premisă pentru efectuarea acestui exercițiu, se va repeta pluta.

5). Exercițiu de respirație cu partener sau la perete fără mișcări de picioare.

Inspirația se va face repede, pe gură, ridicând capul din apă, iar expirația într-un timp mai lung, forțat, pe gură și nas, în apă. Raportul între inspirație și expirație trebuie să fie aproximativ 1 la 2. Se va urmări ca expirația să se facă în întregime sub apă.

6). Exercițiu de respirație cu partener sau la perete cu inspirația laterală. La acest exercițiu nu umărul, ci capul se întoarce într-o parte. Exercițiul se va executa spre ambele părți.

7). Exercițiu de respirație cu partener sau la perete, cu mișcarea picioarelor. La șase mișcări descendente (în jos) se inspiră o dată scurt, lateral, aproximativ timp de două bătăi și se expiră o dată forțat în apă, aproximativ timp de patru bătăi. Studenții vor fi obișnuiți de la început să numere bătăile picioarelor, ceea ce nu este de loc ușor. Acest exercițiu trebuie repetat mai mult timp și fără pauze (1—3 min.).

8). Exercițiu de picioare cu pluta. Pluta sau scândura de antrenament se numește scândura confecționată special pentru antrenamentul mișcărilor de picioare. Ea poate fi înlocuită cu o pernă de plastic, minge sau colac, în general cu orice corp care plutește bine și nu prezintă pericol de rănire pentru studenți.

Bibliografie

1. Keleer V.S. Platonov V.N. Bazele teoretico-metodice în pregătirea sportivilor, 1993.
2. Kurt E. Test standard pentru determinarea capacității de efort, Editura C.N.E.F.S., 1996.
3. Landsheere G.D. Introduction a la recherche pedagogique, Paris, armand-Colin- Bourrier, 1964
4. Maglischo E.W. Swimming, Arizona University, U.S.A., 1993, 288 p.
5. Orlick T. Psyching for sport. Mental training for Athletes, Edit. Leisure Press Champaign, Illinois, 1986.-P46.

Studiu privind activitățile motrice de la nivelul învățământului primar

Ioan Sabin SOPA (a)*

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, sopa_sabin@yahoo.com

Rezumat

Activitățile motrice sunt considerate cadrul perfect în formarea tinerelor generații, fiind apreciate ca un factor de socializare cu o importanță din ce în ce mai crescută în societatea modernă. Atât dezvoltarea biologică, cât și trăsăturile psihice, modelate de procesul socializării contribuie la formarea continuă pe măsura însumării și exercitării a noi roluri sociale și asimilării de noi experiențe.

Cuvinte cheie: activități motrice, educație fizică, sport, socializare.

1. Introducere

Activitățile motrice sunt considerate cadrul perfect în formarea tinerelor generații, fiind apreciate ca un factor de socializare cu o importanță din ce în ce mai crescută în societatea modernă. Atât dezvoltarea biologică, cât și trăsăturile psihice, modelate de procesul socializării contribuie la formarea continuă pe măsura însumării și exercitării a noi roluri sociale și asimilării de noi experiențe.

Această perioadă a formării și socializării primare este una fundamentală pentru dezvoltarea ulterioară a copilului. Trecerea de la nivelul preșcolar la cel școlar poate constitui un șoc sau o barieră în integrarea copiilor în grupurile școlare și în societate, o problemă privind comunicarea dezvoltând un anumit nivel de anxietate. Activitățile motrice, fie ele organizate, lecția de educație fizică și sport sau antrenamentul sportiv, fie de timp liber sau competițional, au la acest nivel de vârstă un puternic caracter ludic, urmărindu-se atât dezvoltarea deprinderilor motrice și aptitudinilor fizice cât mai ales celor psiho-sociale.

Dorința de apartenență și de recunoaștere este cea care îl determină pe copil să-și modeleze mereu sistemul de comunicare și modul de relaționare. Iată ce constată Cârstea G. (1981) despre caracterul socializator al sportului „relațiile create în cercurile participanților la diverse întreceri sînt neobișnuit de durabile și exercită un rol însemnat în formarea microstructurii sociale” sau „sportul este un bun prilej de relevare a propriei personalități în contactul liber cu ceilalți, el îi apropie pe participanți la aceste jocuri, generează legături colegiale, atitudini și moduri de comportament”. Prin intermediul jocului și al competiției sportive, copilul poate căpăta încredere în sine și poate să încerce noi formule de relaționare în așa fel încât să-și pună în valoare potențialul și calitățile.

Specialiștii din domeniul sportului afirmă că activitățile motrice reprezintă o importantă resursă, prea puțin utilizată, în vederea construirii personalității umane și a diminuării influențelor negative a stilului de viață sedentar din zilele noastre. Așadar, dacă la începutul secolului XIX, activitățile motrice, deserveau unor scopuri limitate, fiind utilizate mai mult ca activități de timp liber sau ca o metodă de recreere după activitățile intelectuale intense, cu scopul de a menține starea de sănătate, astăzi aceste activități, prin diferitele sale forme de practicare, reprezintă unul din principalele mijloace de realizare a idealului educației.

Teoria învățării sociale a demonstrat ca socializarea se face cel mai bine în mediul sportului. În opinia specialiștilor, practicarea activităților fizice sau a sportului influențează personalitatea tinerilor și creează efecte pozitive asupra corpului și asupra minții.

Specialiștilor din domeniile activităților motrice le revine misiunea de a selecta cele mai oportune conținuturi și metode de instruire, care să fie capabile să răspundă, atât nevoilor individuale, cât și obiectivelor pe care le formulează pentru activitățile pe care le desfășoară. Afirmările acestora privind efectele practicării de activități motrice garantează depășirea granițelor sferei fizicului și a motricului atingând chiar laturii psiho-sociale ale personalității celor care sunt angrenați în astfel de activități.

Așa cum afirma autorii Gavriluță C. și Gavriluță N. (2005) „sportul cultivă spiritul de echipă și sporește încrederea în sine. Fără îndoială, cel mai mare câștig al socializării în sport este acela că dezvoltă în noi ideea de apartenență socială și spiritul de echipă”.

Problema socializării și integrării sociale prin sport a fost dezbătută de mulți cercetători, adordările fiind de cele mai multe ori generaliste, privind segmente largi ale populației sau privind omul în general, sub titluri ca „aspecte ale socializării prin sport” sau „socializarea în și prin sport”. Noutatea lucrării rezidă dintr-o abordare a socializării prin activități motrice particularizate la nivelul învățământului primar, studiile sociologice în

domeniul sportului privind socializarea și integrarea socială se referă la alte segmente social-sportive cum ar fi sportul de performanță sau sportul de masă, sau abordări generale cum ar fi comunicarea ca factor de socializare a individului uman, socializarea prin sport etc.

Etapă trecerii de la sistemul preșcolar la cel școlar reprezintă o încercare pentru școlarul mic, întreg mediu social, normele și rigorile se schimbă, putând perturba comportamentul acestuia, astfel apărând probleme de adaptare și integrare la grupul social. Activitățile motrice la acest nivel de vârstă au un preponderent caracter ludic care conferă școlarului mic cadrul perfect de socializare, relaxându-l și dezinhibându-l de prejudecăți. Magineanu G.N. afirmă „deși face parte din același colectiv al clasei, la lecțiile de educație fizică și sport elevul nu-și mai păstrează locul obișnuit din sala de clasă, nu mai relaționează preponderent cu colegul de bancă, ci se situează în formație în ordinea înălțimii, învecinându-se cu alți colegi, exersează pe perechi și pe grupe, devine membru al unor echipe care se întrec și a căror componență se modifică de la o lecție la alta, este încurajat de colegii din echipă, își încurajează coechipierii, se bucură în colectiv de victorie, resimte împreună cu colegii tristețea înfrângerii, etc. Toate aceste ipostaze, extind sistemul de relație al copilului, îl obișnuiesc cu încadrarea și activarea în diferite grupuri, atenuează spiritul individualist. Exercitarea prin rotație a unor roluri (responsabil de grupă, căpitan de echipă, supraveghetor al respectării regulilor stabilite), îl obișnuiesc pe elev cu relațiile de conducere și subordonare, cu caracterul obligatoriu al respectării regulilor stabilite, cu manifestarea corectă în orice împrejurare.”

Pornind de la afirmația conform căreia „educația reprezintă o componentă fundamentală a societății care nu trebuie dată la o parte”, tragem concluzia că foarte important în formarea tinerelor generații este educația, în domeniul nostru, activitățile motrice reprezentând o formă prin care elevii se pot dezvolta din punct de vedere psihic, fizic, estetic, moral și totodată pot ieși din stresul și suprasolicitățile intelectuale.

Una din principalele amenințări ale modernității este pericolul sedentarismului, care devine din ce în ce mai evident încă de la vârsta școlarității, atunci când noile tehnologii informatice reușesc să capteze atenția și interesul tinerilor de la vârste fragede.

Concluzii

Activitățile motrice promovează și susțin starea de sănătate, o stare de bine atât fizic cât și mental și psihic, pe care oricare practicant o resimte în urma participării la astfel de activități, conform opiniei lui I. Neacșu „dreptul la sănătate ca și dreptul la o bună educație reprezintă valori fundamentale ale ființei umane”.

Efectele practicării activităților motrice au un rol important în dezvoltarea unui stil de viață activ cu repercusiuni asupra menținerii unui nivel optim de sănătate. În funcție de starea de sănătate sunt afectate pozitiv sau negativ atât dezvoltarea fizică armonioasă, deprinderea adoptării unei ținute corporale corecte, o coordonare eficientă a funcțiilor fizice, organice și psihice, stimularea marilor sisteme ale organismului etc.

Bibliografie

1. Dragnea, A., Bota A., Teodorescu S., Stănescu M., Șerbănoiu S., Tudor V., (2006) – „Educație fizică și sport – Teorie și Didactică”, Editura FEST, București, pag. 2;
2. Eccles, J. S., Freedman, C., Frome, P., Jacobs, J., Yoon, K. S., (1996) – „Gender role socialization in the developmental social psychology of gender”, Mahwah, Lawrence Associates, N.J, pag 33;
3. „Encyclopaedia Universalis” (1990), Paris, France;
4. Epuran, M., Horghidan, V., (1994) – „Psihologia educației fizice”, ANEFS București;
5. Epuran, M., (1998) – „Aspecte ale socializării în activitatea sportivă”, ANEFS, Știința sportului, V 1998, Nr. 13, pag. 5;
6. Epuran, M., (2005) – „Metodologia cercetării activităților corporale”, Ediția a II-a, Editura FEST, București;
7. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., (2008) – „Psihologia sportului de performanță”, Ediția FEST, București;
8. Epuran, M., (2013) – „Motricitate și psihism în activitățile corporale. Prolegomene la o metateorie a activităților corporale, ludice, gimnice, agonistice, recreative, compensatorii”, Editura FEST, București, vol 2;

Socializarea prin educație fizică și sport

Ioan Sabin SOPA (a)*

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, sopa_sabin@yahoo.com

Rezumat

Domeniul sociologiei sportului nu s-a dezvoltat încă la nivelul la care a ajuns fenomenul sportului, lucrarea de față analizează un mic segment, cel al socializării și integrării sociale a școlarului mic prin activități motrice. Activitățile motrice sunt considerate cadrul perfect în formarea tinerelor generații, fiind apreciate ca un factor de socializare cu o importanță din ce în ce mai crescută în societatea modernă. Atât dezvoltarea biologică, cât și trăsăturile psihice, modelate de procesul socializării contribuie la formarea continuă pe măsura însumării și exercitării a noi roluri sociale și asimilării de noi experiențe.

Cuvinte cheie: socializare, activități motrice, educație fizică și sport.

1. Introducere

Autoarea Rusu, O., în lucrarea - „Sportul – obiect al sociologiei sportului” citându-l pe R. Thomas, constată că domeniul sociologiei sportului și al socializării nu suscită încă interesul specialiștilor și nu și-a epuizat încă subiectele: „în contradicție cu importanța și amplificarea fenomenului, cercetările sociologice în domeniu sunt relativ într-un număr limitat R. Thomas definește următoarele cauze ale acestui interes minim al sociologilor pentru sport:

- faptul că sociologia este o știință relativ nouă și nu a reușit să afilieze toate profesile;
- atenția sportivilor este orientată pe obținerea performanțelor;
- conducătorii și antrenorii nu au sesizat deocamdată că sociologia ar putea răspunde problemelor pe care și le pun;
- lipsa specialiștilor formați din interiorul domeniului (este mult mai ușor de a studia aspecte privind structura domeniului, dinamica și raporturile care se stabilesc în interiorul echipelor dacă sociologul a practicat și el cândva, aceste activități).”

De asemenea Rusu, O., în aceeași lucrare, anticipează câteva direcții pe care ar putea să se dezvolte această ramură a sociologiei sportului: „sportul poate constitui obiectul unei sociologii de ramură (sociologia sportului), dar prin problemele ridicate poate să se constituie și în obiect al sociologiei generale:

- ordinea socială instituită în cadrul grupurilor de sportivi, dar și în societate prin modelele oferite de practica sportului;
- constituirea activităților fizice și sportive ca fenomen social;
- acțiunea socială – logică și nonlogică a sportivilor, spectatorilor, etc;
- realizarea controlului social prin sport și în sport;
- rolurile și status-urile oferite indivizilor prin practicarea activităților fizice și sportive;
- socializarea și integrarea indivizilor cu ajutorul sportului, a activității fizice și de loisir;
- instituționalizarea sportului și construirea unor modele de comportamente acceptate de societate, prin sport, etc.”

Privind dezvoltarea acestui fenomen direcțiile de cercetare pot fi numeroase, astfel Rusu, O., definește cadrul sociologiei și distinge subsistemele acesuia: „în cadrul sociologiei sportului se disting subsisteme (arii de preocupare): sportul și societatea, funcțiile socio-politice ale sportului, sportul – fenomen cultural, grupurile de sportivi, sportul și politica, sportul și violența, mass media și sportul, sportul și procesul integrării în societate, rol-seturile și status-seturile în sport, comunicarea în cadrul grupurilor mici (echipe), sportul și relațiile internaționale, sociologia timpului liber, debutul și retragerea din sportul de performanță, spectacolul sportiv și implicațiile sociale ale vedetelor din sport, amatorismul și profesionalismul în sport, sportul și coeziunea socială, rezolvarea stărilor conflictuale prin sport, implicarea autorităților locale în dezvoltarea sportului pentru toți, campania electorală și sportul, etc.”

Legat de coeziunea grupurilor majoritatea cercetătorilor o definesc ca fiind „puterea legăturilor dintre membrii grupului, unitatea grupului, sentimentul de apartenență al membrilor la grup sau gradul de implicare al componenților grupului în îndeplinirea unui obiectiv.”

Obiectul general de studiu al sociologiei sportului este sportul ca fenomen social „Domeniul său de activitate și competență este studiul modalităților de influențare favorabilă a activității sportive și a practicanților acesteia din punctul de vedere psihosocial al interrelațiilor umane din acest mediu și a câmpului social în general” . Nuanțând această afirmație, autorii Gavriluță, C., Gavriluță, N., - Sociologia sportului afirmă „putem distinge câteva obiecte concrete, specifice, de cercetare precisă a fenomenului sportiv: acțiunile sociale din sport (activitatea sportivă, educația sportivă, mișcările sportive de masă etc.); instituțiile sportive (club sportiv, școlile și liceele cu profil sportiv, organizațiile sportive, asociațiile sportive etc.); grupurile sociale din lumea sportului (echipe, susținători, galerii etc.); fenomenele sociale din sport (mobilitatea socială, socializarea); mentalități și simboluri sociale în lumea sportului (solidaritatea, dăruirea, capacitatea de a face față eșecurilor și marilor succese în sport, etc.)”

Prezenta lucrare își poate găsi valorificări în toate ariile sportului pornind de la educația fizică, sportul de performanță, activitățile de recuperare, activitățile competiționale dar și activitățile de timp liber, deoarece integrarea socială se poate realiza prin toate ramurile sportive.

Un studiu longitudinal de referință a fost realizat de J.S. Eccles., C. Freedman – Doan, P. Frome, J. Jacobs, K.S. Yoon în lucrarea „Gender role socialization in the developmental social psychology of gender”. Perioada formării și socializării primare este una fundamentală pentru dezvoltarea ulterioară a copilului. Din acest motiv, există studii sociologice care încearcă să urmărească și rolul părinților în dezvoltarea copilului pe planul psihosocial și al integrării acestuia în grupul școlar.

Bogdan Mița, Letiția Miclescu, Camelia Dumitru „Sport, socializare și practică în societatea românească contemporană” cercetează rolul și importanța sportului, a cadrelor didactice și a părinților în integrarea socială a copiilor prin activitate motrică a fost desfășurată în anul 2002 în București pe un eșantion de 550 de elevi, 416 părinți și 158 de profesori și a atras atenția asupra importanței orelor de sport dar mai ales asupra influenței pe care o au părinții și cadrele didactice în educarea gustului pentru sport.

Într-o altă cercetare „Sociologia sportului”, autorii Cristina Gavriluță și Nicu Gavriluță evidențiază rolul părinților și importanța socializării copiilor prin activități sportive afirmând că „sedentarismul și consecințele sale, gradul de ocupare al părinților, moda și uzanțele culturale îi determină pe mulți părinți să găsească soluții de petrecere a timpului liber și de socializare prin sport. Paleta ofertelor este foarte vastă, de la orele optionale de sport din grădinițe și școli până la centrele speciale destinate copiilor. Și în cazul sporturilor de performanță vorbim tot de o socializare secundară, de tip instituțional. Normele, regulile și valorile organizaționale pun amprenta asupra manierei de socializare și asupra identității fiecăruia.”

Așadar procesul socializării „ajută la modelarea trăsăturilor psihice și de personalitate; aceste trăsături sunt formate ca un proces continuu însumând și exercitând noi roluri sociale și dobândind noi experiențe. Această perioadă de formare și de socializare primară este fundamentală pentru dezvoltarea viitoare a copilului.”

Stănescu M., - „Educația fizică și sportul – factori ai procesului de socializare”. Studiul realizat de Stănescu M. își propune să realizeze o sinteză a celor mai importante opinii ale specialiștilor preocupați de aspectele socializării și integrării sociale a individului:

„Activități motrice de o deosebită complexitate, prin structură și funcționalitate, educației fizice și sportului li se relevă permanent noi valențe cu implicații asupra dezvoltării ființei umane și societății, în general. Printre preocupările constante ale specialiștilor din domeniu se numără și cele referitoare la contribuția educației fizice și sportului la procesul de socializare și integrare socială a individului.

Pornind de la definiția socializării, conform căreia aceasta reprezintă „procesul social fundamental prin care orice societate își proiectează, reproduce și realizează prin conduite adecvate ale membrilor săi, modelul normativ și cultural”, educația fizică și sportul pot fi considerate factori de socializare și integrare socială, ca urmare a caracteristicilor lor:

1. Se desfășoară preponderent în grup, facilitând astfel, interacțiunea dintre indivizi (condiție de bază a socializării). Modelul în care se organizează interacțiunea dintre indivizi, în cadrul educației fizice și sportului, determină diferite niveluri de manifestare a acesteia. În anumite situații, jocuri sportive, nevoia de cooperare este foarte mare (baschet, volei, fotbal, rugby, handbal), în altele nevoia de cooperare se reduce (sporturi individuale).
2. Prin conținutul și formele de organizare se crează un mediu psiho-social care permite apariția și manifestarea tuturor tipurilor de interacțiune, de la cele cooperative la cele de adversitate. Prin specificul organizării practicării exercițiilor fizice, a ramurilor de sport, indivizii îndeplinesc simultan roluri de cooperare – cu membrii propriei echipe, dar și de adversitate.
3. Educația fizică și sportul pun individul în situația de a evalua pe alții și a se evalua pe sine, fapt ce contribuie la formarea imaginii de sine. Socializarea este favorizată ca urmare a faptului că educația fizică, dar mai ales sportul presupun competiție între indivizi și grupuri de indivizi. Prin competiție se realizează compararea cu sine și cu alții, se ierarhizează valorile.
4. Comportamentul motric din educație fizică și sport este socializant pentru că favorizează apariția fenomenelor de facilitare socială, de comunicare, cooperare implicate de interacțiunea socială. Din punctul de

vedere al socializării, schemele și formele de interacțiune personală sunt mai importante decât ramurile de sport practicate.

Scopul socializării este acela de a forma o persoană competentă din punct de vedere social, în sensul recunoașterii valorilor societății, normelor și modelelor de comportare. Procesul de socializare presupune astfel dobândirea competenței sociale și formarea deprinderilor de comunicare interpersonală.

Așadar putem afirma că „socializarea prin activități motrice vizează o gamă largă de consecințe ale practicării exercițiilor fizice: de la formarea deprinderilor motrice și a competenței sociale, până la însușirea de valori și norme sociale.”

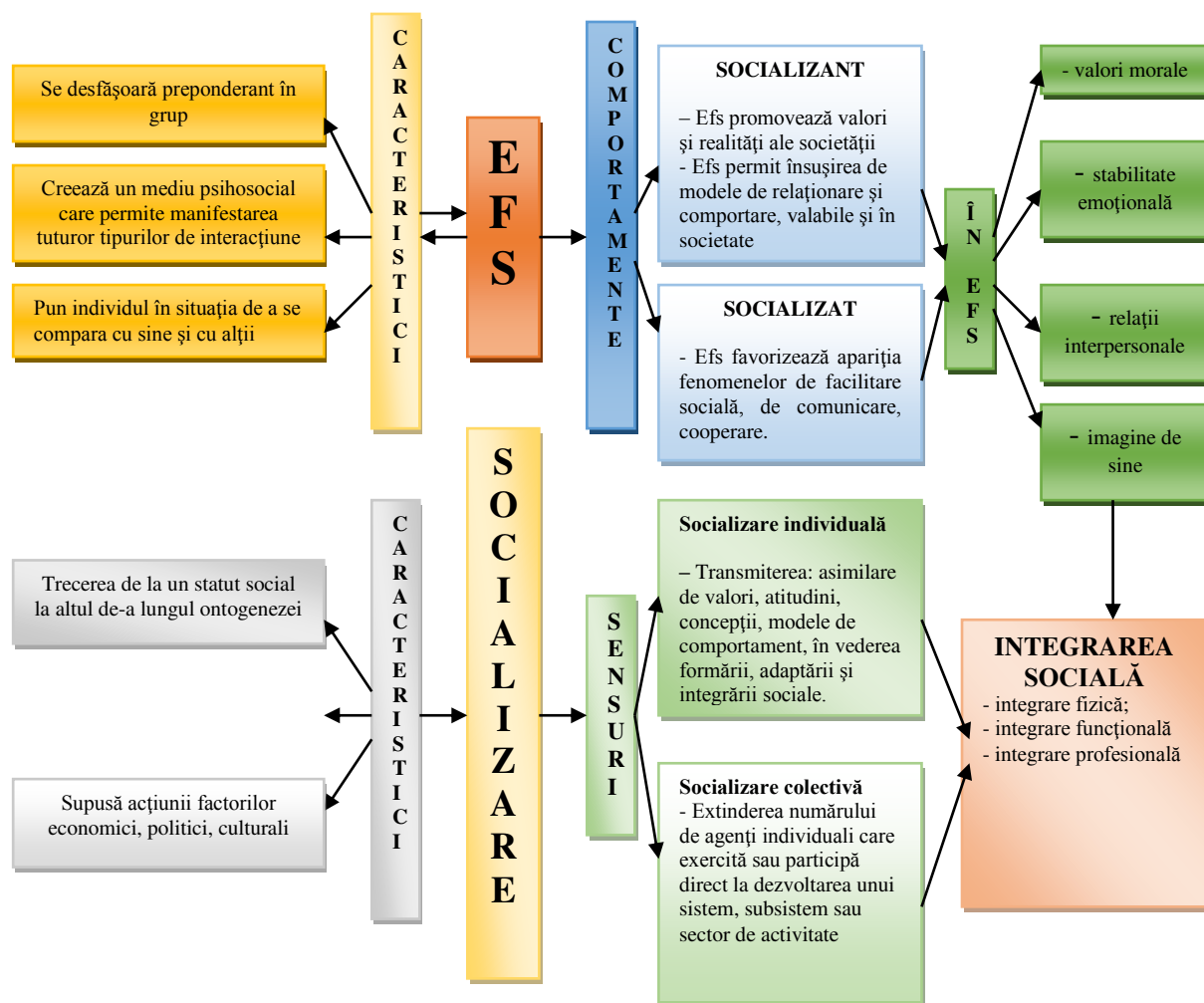


Figura Nr. 1 Educația fizică și sportul – Factori ai procesului de socializare (după Stănescu, 2000)

Educația fizică și sportul pot fi considerate factori de socializare și integrare socială, ca urmare a caracteristicilor lor :

- se desfășoară preponderent în grup, facilitând astfel, interacțiunea dintre indivizi (condiție de bază a socializării). Modelul în care se organizează interacțiunea dintre indivizi, în cadrul educației fizice și sportului, determină diferite niveluri de manifestare a acestora.

- prin conținutul și formele de organizare se crează un mediu psiho-social care permite apariția și manifestarea tuturor tipurilor de interacțiune, de la cele cooperative la cele de adversitate. Prin specificul organizării practicării exercițiilor fizice, a ramurilor de sport, indivizii îndeplinesc simultan roluri de cooperare – cu membrii propriei echipe, dar și de adversitate – cu membrii celeilalte echipe.

- educația fizică și sportul pun individul în situația de a evalua pe alții și a se evalua pe sine, fapt ce contribuie la formarea imaginii de sine. Socializarea este favorizată ca urmare a faptului că educația fizică, dar mai ales sportul presupun competiție între indivizi și grupuri de indivizi. Prin competiție se realizează compararea cu sine și cu alții, se ierarhizează valorile.

- comportamentul motric din educație fizică și sport este socializant pentru că favorizează apariția fenomenelor de facilitare socială, de comunicare, cooperare implicate de interacțiunea socială. Din punctul de

vedere al socializării, schemele și formele de interacțiune personală sunt mai importante decât ramurile de sport practicate. Unii factori sunt determinanți: grad de cooperare între indivizi, calitatea conducerii, spiritul de competiție, importanța acordată victoriei, ponderea activității individuale și libertății de luare a deciziei.

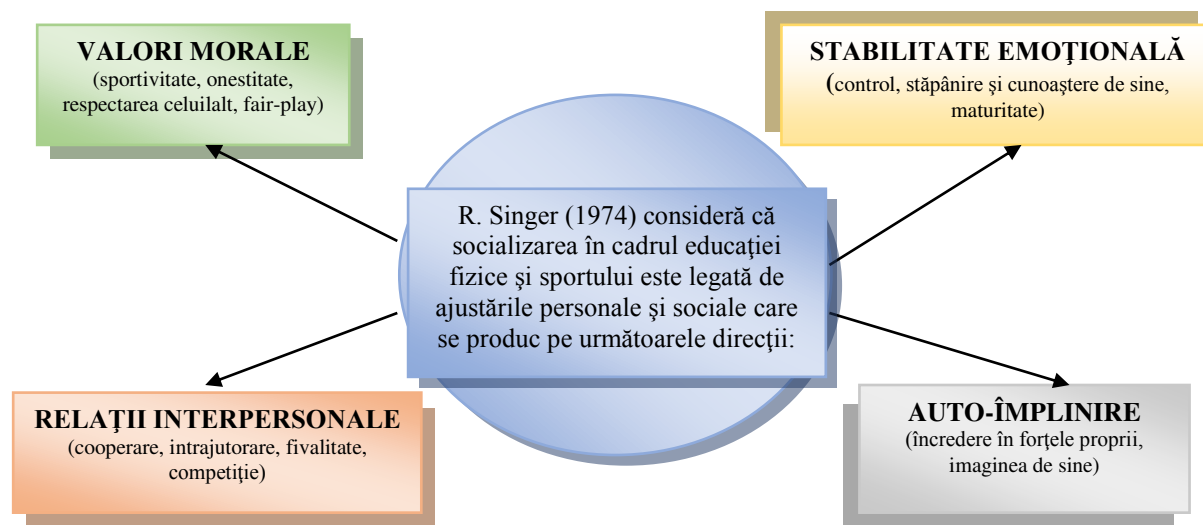


Figura Nr. 2 Socializarea în cadrul educației fizice și sportului (după Singer, 1974)

Concluzii

Între procesul de socializare și cele două tipuri de activități motrice pot fi stabilite o serie de similitudini care să susțină interrelaționarea lor. Astfel:

1. Procesul de socializare este caracterizat de permanenta trecere de la un statut social la altul, de-a lungul ontogenezei. Prin marea lor accesibilitate și adaptabilitate la diferite categorii de vârstă, populație, educația fizică și sportul pot consitui permanențe ale unei vieți raționale și echilibrate.

2. Atât procesul de socializare, cât și educația fizică și sportul, sunt supuse acțiunii factorilor economici, politici, culturali, fapt ce contribuie la facilitarea transferului efectelor socializatoare din domeniul educației fizice și sportului, în viața de zi cu zi. Interacțiunea dintre educație fizică și sport și societate se poate pune în evidență prin „dependența normelor și valorilor create și recreate de societate în diverse câmpuri sociale” (inclusiv în activitățile motrice, adăugăm noi) de condițiile din afara câmpului și dezvoltarea societății”.

Bibliografie

1. Gavriluță, C., Gavriluță, N., (2005) – „Sociologia sportului”, Editura Polirom, Iași, pag. 39;
2. Mita, B., Miclescu, L., Dumitru, C., (2002) – „Sport, socializare și practică în societatea românească contemporană”, în Știința sportului, nr. 31, pag 31;
3. Rusu, O., (2000) – „Sportul – obiect al sociologiei sportului”, A.N.E.F.S., București, pag. 79;
4. Stănescu, M., (2000) – „Educația fizică și sportul – factori ai procesului de socializare”, ANEFS, Sesiunea anuală de referate și comunicări științifice 9-10 martie; pag. 298;

Caracteristici ale perioadei școlare mici

Ioan Sabin SOPA (a)*

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, sopa_sabin@yahoo.com

Rezumat

Perioada școlară mică se desfășoară între 6-10 ani, și constituie cea de-a 3-a perioadă de dezvoltare a copilului. În această perioadă de vârstă personalitatea copilului este aproximativ constituită astfel putem afirma că procesul de individualizare este constituit, așadar copilul acceptă despărțirea parțială de familie cunoscând faptul că aceasta este temporară.

Cuvinte cheie: activități motrice, educație fizică și sport, învățământ primar.

Introducere

Trecerea de la sistemul preșcolar la cel școlar îi oferă copilului o anumită autonomie față de familie pe o perioadă mai îndelungată, având un nou obiectiv: integrarea în grupul social școlar. În perioada precedentă școlarității mici, copilul avea relații diadice doar în cadrul familiei, stabilind eșalonat relații interpersonale depinzând de tipologia familiei din punct de vedere al deschiderii și acceptării sociale.

Așadar momentul intrării în școlaritate îi impune copilului o trecere de la modul dominant specific relațiilor familiale cu o interacțiune în diadă, pregătindu-l spre un alt mod de a comunica specific mediului școlar cu relații sociale convenționale, trecând de la modul de comunicare nonverbal specific perioadei anterioare, la unul verbal mult mai riguros în exprimare.

La debutul în sistemul școlar observăm o anumită distanță a acestuia, preferând activități în paralel cu ceilalți copii, treptat trecând peste bariera comunicării și devenind capabil să activeze și socializeze în grupul școlar.

Astfel în sistemul școlar primar se dezvoltă și activează cooperarea și munca în echipă, mai ales în activitățile fizice și sportive, întreceri și jocuri, datorită dezvoltării structurilor gândirii concret operatorii. Coordonarea cognitivă este reglată din punct de vedere social având o importanță deosebită la acest nivel de vârstă. Din punct de vedere al socializării, în cadrul acestei perioade de vârstă, aceasta își schimbă direcția și orientarea de la una pe orizontală copil-copil la una de opoziție cu cea verticală adult-copil desfășurată în trecut.

Relațiile dintre copii sunt dezvoltate și intensificate în cadrul proceselor de școlarizare, demonstrat fiind că școala este unul din puternicii agenți socializanți, complementar relațiilor cu familia.

Proximitatea are o importanță deosebită în dezvoltarea relațiilor sociale în grupul școlar, deseori activitățile care solicită colaborarea pentru îndeplinirea unui scop ca activitățile sportive jucând un rol esențial în îmbunătățirea relațiilor intergrup. Activitățile motrice pot oferi acest nivel de proximitate necesar satisfacerii nevoii de a dezvolta relații noi, astfel după unii autori „marea varietate a mijloacelor de lucru din activitățile motrice, poate asigura „trasee personalizate”, conduse atent de specialiști astfel încât satisfacției de moment să-i corespundă beneficii pe termen lung în ceea ce privește starea de sănătate, eficiența în plan social, reușita socială etc”.

Apartenența la gen poate influența de asemenea procesul de selectare a relațiilor în grupul social, alegerile devenind progresiv mai selective iar criteriile fiind mai particulare, tendința regrupării pe sexe în cadrul acestor categorii de vârste fiind o caracteristică universală, devenind, după unii autori preambulul rolurilor sociale adoptate în viitorul vieții de adult.

În ceea ce privește dezvoltarea psihică la acest nivel de vârstă se desfășoară stadiul, fiecare din aceste stadii având o configurație proprie privind procesele psihice. Progresul de la o etapă la alta reprezintă un salt nu doar privind diversele componente ale sistemului psihic, ci și din punct de vedere al relațiilor acestora și al personalității copiilor per ansamblu.

Așa cum afirma și Luria, A. R., (1980) „trecând spre stadiile superioare componentele psihice complexe ale acestora încep să aibă o influență reglatorie asupra componentelor psihice de bază”. Mergând pe aceeași idee găsim în literatura de specialitate opinia lui Vîgotski, L. S., care susține că „în perioada timpurie a copilăriei dezvoltarea se produce jos în sus, în sensul că procesele psihice mai complexe se formează pe baza proceselor elementare, pentru ca în perioadele mai avansate dezvoltarea să se producă „de sus în jos”, procesele psihice complexe influențându-le pe cele elementare” .

Tot în această perioadă, copilul, se dezvoltă și din punct de vedere al intelectului, astfel asistăm la vârsta școlarității mici la un progres al noțiunilor și al gândirii logice. Astfel conform specialistului în domeniul psihologic Jean Piaget ne întâlnim cu așa-zisa „perioadă a operațiilor concrete”, acestea înlocuind intuiția, sunt momentan concrete, operând pe plan mental, dar continuând să fie ajutate de obiecte și date oferite prin procesul de percepție.

Universul copilului se lărgeste, așadar datele și relațiile pe care le utiliza până acum intuitiv sunt grupate într-un complex ansamblu și apoi transformate în operații concrete, devenind capabil să asimileze cunoștințe care trec de granița manipulării propriu-zise sau a contactului nemijlocit cu obiectele și anumite fenomene ale realității. Intelectul copilului cunoaște o expansiune foarte mare.

Copilul memorează în această perioadă tot ceea ce este bazat pe percepție, imaginația are nevoie de repere materiale dintr-un complex de domenii (matematică, istorie, geografie, sport, muzică etc) care să se manifeste în activitatea elevului, deseori volumul acestor activități copleșindu-l, unii cercetători afirmând că „în zilele noastre, volumul activităților desfășurate în condiții variate și neașteptate a crescut simțitor, datorită acestui fapt individul trebuie să manifeste acuitate, istețime, ingeniozitate, viteză de reacție, putere de concentrare și abilitatea de a transfera atenția, precizia deplasării (spațiale, temporale, dinamice) și propria raționalizare a biomecanicii”. Copilul resimțind nevoia de relaxarea pe care disciplina educație fizică o poate oferi, fiind cadrul perfect pentru acest lucru.

În noul mediu școlar complet diferit de cel familial copilul resimte caldura și în locul unui grup restrâns copilul se conectează la o colectivitate. În același timp cu intrarea în colectivitate copilul trebuie să se adapteze la cerințele vieții sociale. Activitățile sportive reprezintă un cadru ideal pentru integrarea socială, dezvoltarea fizică armonioasă și deprinderea abilităților necesare vieții sociale.

În activitățile motrice, exercițiul fizic ocupă un loc privilegiat pentru faptul că determină în mod hotărâtor orice progres pe linia perfecționării generale și a proceselor de dezvoltare fizică. Exercițiile fizice sunt structuri psihomotrice create și folosite sistematic, ce presupun deplasări ale corpului omenesc și ale segmentelor lui în aceleași sau diferite planuri și axe, din și în poziții diferite, efectuate cu amplitudini, pe direcții și traiectorii bine precizate, cu dozări ale efortului prestabilite, în scopul: învățării, reînvățării și perfecționării priceperilor și deprinderilor motrice; dezvoltării capacităților condiționale și coordinative; redobândirii și perfecționării funcțiilor aparatului neuro-mio-artrokinetic și a celorlalte aparate și sisteme, ameliorării calității vieții; supuse continuu procesului de feed-back”.

În cadrul dimensiunii socio-afective facem distincție între două tendințe majore: prima este de expansiune și prezintă atașamentul față de persoanele din jur, iar cea de a doua prezintă preocuparea personală față de sine. În ceea ce privește ultima tendință are rolul de a forma conștiința de sine a eului fiind acea tendință de interiorizare, de concentrare asupra sinelui.

Conform specialiștilor „așa cum își construiește conștiința morală interiorizând regulile obiective ale grupului și ale familiei, el învață să nu exteriorizeze tot ce gândește și tot ce simte”.

Procesul de adaptare la cerințele stricte ale sistemului școlar impun modificări în componentele personalității copilului. Crearea de noi conexiuni sociale, respectarea unor reguli stricte, acceptarea obligațiilor și drepturilor școlarului, creșterea capacității de efort, măresc câmpul afectiv al copilului.

În ceea ce privește dezvoltarea biologică la acest nivel de vârstă se realizează neuniform, având intervale cu o dezvoltare foarte rapidă și oscilând cu perioade mai lente. La fel ca și dezvoltarea fizică pe ansamblu, creșterea în înălțime variază având evoluții ascendente dar neuniforme. Cele mai importante creșteri se realizează spre apropierea de vârsta de 10-11 ani în cazul băieților, iar în cazul fetelor acest salt se produce ceva mai repede în jurul vârstei de 8-9 ani, realizându-se mai ales la nivelul membrelor inferioare.

Tot o evoluție ascendentă întâlnim și la parametrul greutateii, la fel neuniformă, înregistrând cele mai mari evoluții tot în jurul vârstei de 10-11 ani atât la fete cât și la băieți, fiind un indicator direct proporțional cu înălțimea.

Legat de dezvoltarea structurii osoase aceasta se realizează mai rapid decât cea a sistemului muscular, la acest nivel de vârstă având o structură preponderent din țesut cartilagin, fapt ce determină o rezistență slabă la schimbări mari. Datorită faptului că sistemul osos nu este încă bine definit la acest nivel de vârstă, iar carențele de asimilare a calciului în oase sunt mari, de asemenea pozițiile incorecte în timpul șederii în bancă sau purtarea dăunătoare de greutate (ex ghiozdan prea greu) pot duce la cifoză, lordoză, spată rotund etc, determinate și de slaba dezvoltare a sistemului muscular, musculatura extensoare slab dezvoltată în comparație cu cea flexoare.

Activitățile motrice pot preveni astfel de deficiențe fizice atât prin exercițiile utilizate în educația fizică cât și prin activități compensatorii de kinetoterapie în cazurile mai severe.

În cadrul sistemului articular se produce un proces de întărire în jurul vârstei de 8-9 ani, însă nu suficient de intens prezentând deseori instabilitate. Sistemul muscular, reprezentând la această vârstă aproximativ un sfert din greutatea corporală, se dezvoltă mai ales în partea superioară a trunchiului, mai puțin în partea segmentară a membrelor.

Constatăm că marile funcțiuni ale organismului se dezvoltă în același timp cu cele de tip somatic, organismul dezvoltându-și și capacitatea de adaptare la cele mai variate forme de efort, atât fizic cât și intelectual. Nivelul circulației sangvine este mult mai crescut la copii decât la adulți, arterele și capilarele fiind mai mari. Frecvența cardiacă este crescută la 90 de pulsații pe minut, datorită unei insuficiente adaptări fizice la efort și a ritmului crescut de circulație sangvinică. Sistemul cardiovascular prezintă o instabilitate crescută datorată de un nivel scăzut al centrilor nervoși care reglează activitatea inimii.

În ceea ce privește funcția cardiorespiratorie este subdezvoltată plămânii se află într-o cutie toracică îngustă înghesuiți, ducând la creșterea timpului efortului și amplitudinea mișcărilor respiratorii prin deplasarea diafragmei. Astfel frecvența respiratorie variază între 25-30 de respirații pe minut, descrescând în funcție de vârstă.

Dezvoltarea fizică se realizează gradual de la an la an aducând îmbunătățiri calitative și cantitative, spre exemplu produce modificări și ale perimetrului toracic care crește treptat de la an la an, atât la fete cât și la băieți, prezentând un nivel mai crescut de elasticitate la partea feminină. Procesul de dezvoltare fizică se desfășoară gradual, neuniform, neregulat cu un ritm de creștere lent și altul mult mai rapid. Legat de dezvoltarea psihică a copilului la această vârstă putem afirma că se realizează sub influența mediului complex al școlarității, trecerea de la învățarea prin joacă la învățarea sistematică a cunoștințelor, deprinderea de a studia unele științe, au o contribuție decisivă în mărirea ariei de cunoaștere și a dezvoltării mintale a copilului, dezvoltarea gândirii și progresul proceselor psihice. Crește de asemenea și nivelul de concentrare, capacitatea de prelucrare, fixare, stocare și reproducere a informațiilor datorită repetărilor sistemice, fiind în strânsă conexiune cu memoria vizuală.

La începutul activității școlare primare, copilul are o slabă capacitate de autocontrol în procesul de învățare, are o imaginație bogată și activă orientată spre obiecte simple, devenind mai apoi reproductivă și creatoare. Tot în această perioadă se înregistrează o creștere a capacității senzoriale prin dezvoltarea sensibilității, capacității de orientare în spațiu și timp, capacității vizuale, un rol deosebit îl au activitățile practice ca educația fizică, sportul, desenul etc.

La nivelul învățământului primar, mai ales în primii ani, rolul jocului are un caracter predominant, jucând un rol important în procesul de învățare, astfel că conducatorul procesului didactic trebuie să-l utilizeze în continuare cu încredere în activitatea de învățare – predare. Trebuie însă o atenție sporită în ceea ce privește conținutul și dirijarea acestuia spre favorizarea largirii relațiilor sociale din cadrul grupului școlar, educarea unor calități necesare conviețuirii, formarea unor deprinderi și obiceiuri privind comportamentul în societate, încurajate inițiativa, emulația, renunțarea la individualism și scoaterea în evidență a intereselor colectivului, modestia, respectul față de regulile grupului etc. Jocurile dinamice din sfera activităților motrice vor fi selectate pentru a îndeplini cerințele sociale și de dezvoltare fizică și psihică necesare. Dacă aceste jocuri dinamice sau trasee aplicative, stafete cu elemente de întrecere vor fi concepute și aplicate corect atunci acestea pot contribui pe lângă dezvoltarea fizică la dezvoltarea memoriei motrice, imaginației, suplețea gândirii, dezvoltarea reprezentărilor și noțiunilor, inițiativă și independență, stăpânire de sine, disciplină, voință. De asemenea foarte important ca aceste activități să fie practicate și în timpul liber deoarece „utilizarea timpului liber pune probleme delicate, în special pentru tânăra generație, care trebuie orientată spre acele activități profitabile pe termen lung, în detrimentul distracțiilor facile sau deseori periculoase”.

Concluzii

Chiar dacă la această vârstă capacitatea de efort este slab dezvoltată utilizând mijloacele activităților motrice cu reguli și exigențe stricte, cu execuții de front și formații, diferite forme de alergare, gimnastică etc. putem favoriza dezvoltarea multidimensională a copiilor. Vom ține cont în organizarea lecțiilor de educație fizică de o serie de factori atât obiectivi cât și subiectivi care vor fi direct influențați de procesele de creștere și fenomenele morfo-funcționale și psihice ale copiilor. De asemenea trebuie avut în vedere raportul dintre creșterea corporală și volumul muscular, echilibrul funcțional, structurile psihice încă instabile și mai ales preocupărilor și intereselor acestei vârste, mobilității intelectuale, puterii de concentrare și puterii fizice a elevilor.

Bibliografie

1. Luria, A. R., (1980) – „Higher cortical functions in man”, 2nd Edition, Publisher Basic Books;
2. Piaget, J., (1968) – „Psihologia copilului”, București, Editura Didactică și Pedagogică, pag. 98;
3. Piaget, J., (1980) – „Judecata morală la copil”, București, Edura Did. și Ped., pag.76;
4. Piaget, J., Smith, L., (1995) – „Sociological Studies”, Editura Routledge.

Particularități somato-funcționale și psiho-sociale corespondente vârstei elevilor de la ciclul primar

Ioan Sabin SOPA (a)*

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, sopa_sabin@yahoo.com

Rezumat

Creșterea și dezvoltarea bio-fiziologică a școlarului mic este asociată cu faza a treia a copilăriei sau sfârșitul copilăriei și începutul primar al perioadei pubertății. Problemele semnalate de specialiști ai acestei perioade sunt legate în special de adaptarea școlară, dezvoltarea fizică și psihică, integrarea socială și de procesul de învățare. Luăm în considerare procesul de învățare ca o problemă a acestei perioade deoarece este un proces nou pentru copil, învățarea devenind o activitate fundamentală, solicitând intens intelectul acestuia și dezvoltând unele capacități și strategii de învățare. Una din cele mai importante achiziții ale acestei perioade este deprinderea de scris și citit care vor deveni instrumentul însușirii altor achiziții.

Cuvinte cheie: activități motrice, educație fizică și sport, dezvoltarea bio-fiziologică

Introducere

Organismul uman este „un sistem hipercomplex, integrativ, care reunește aparate și sisteme, cu funcții distincte, ce exprima ca rezultat unitatea dintre sfera somatică și cea psihică și, implicit adaptarea la condițiile externe”.

Conform unor specialiști din domeniul medical în jurul vârstei de șapte ani au loc câteva procese implicate în creșterea și dezvoltarea copilului. În ceea ce privește dentiția, copilul începe să înlocuiască pe cea provizorie cu cea permanentă (apariția primilor molari), acest proces provocând disconfort, cu probleme temporare și schimbări ale vorbirii, ajungându-se chiar la anumite dificultăți în alimentație.

Tot în jurul vârstei de șapte ani procesul de osificare este foarte intens la nivelul bazinului la fete, în același timp cu calcificarea la nivelul sistemului osos al membrelor superioare, la nivelul toracelui, claviculei și coloanei vertebrale. De asemenea se întăresc articulațiile și crește volumul musculaturii scheletice și a membrelor superioare. În această perioadă se dezvoltă și forța musculară în paralel cu dezvoltarea coordonării, musculatura fină a degetelor mâinii.

„Coloana vertebrală devine mai puternică, dar în același timp este expusă deformărilor, prin poziții incorecte. Perioada este una de tranziție și deci una în care pot apărea disfuncții și crize de creștere și dezvoltare”. Creșterea în greutate este lentă la începutul stadiului și se accentuează ulterior în perioada pubertății când se vor înregistra salturi de creștere. După unii specialiști creșterea în greutate „se va face în medie cu 3,5kg/an, iar în înălțime cu aproximativ 6 cm/an, apărând unele diferențe între creșterea ponderală și în înălțime la fete și băieți (de exemplu 115-130 cm la băieți, iar la fete, între 110-130 cm). Creșterea perimetrului cranian este foarte lentă în cursul acestei perioade. Între 6-12 ani, perimetrul cranian crește de la 51 la 53-54 cm. La sfârșitul acestei perioade, creierul atinge dimensiunile de adult”.

Procesul de creștere în greutate este treptat, lent la început în perioada antepubertară dar prinzând contur ulterior în perioada pubertății când se înregistrează o creștere semnificativă. Astfel copilul va crește în greutate în medie cu 3,5 kg / an și în înălțime cu aproximativ 6 cm / an. Proporționalitatea are de suferit deoarece apar unele diferențe între creșterea în greutate și creșterea în înălțime atât la fete cât și la băieți (ex: la băieți între 115-130 cm, iar la fete între 110-130 cm).

Un aspect important este faptul că încă de la 6 luni intrauterin, producția de neuroni este completă, dezvoltându-se și specializându-se celula nervoasă se sub control genetic, iar prin acțiunea de stimulare facem ca funcțiile să fie activate. „Celulele gliale, care joacă un rol major în procesul de mielinizare a sistemului nervos, continuă să se multiplice mult după ce procesul de producere a neuronilor a luat sfârșit, astfel că celulele gliale sunt responsabile pentru creșterea în greutate și perimetru a creierului”.

În această etapă se dezvoltă și perfecționează motricitatea generală, cu un incipit al autocontrolului, capacitatea motrică se dezvoltă ca urmare a activităților motrice și a exercițiilor fizice utilizate la ora de educație fizică și sport. Copilul poate învăța orice sport în această perioadă cu condiția să-i fie captată atenția și menținerea atractivității.

Tot în această perioadă de vârstă se pot observa importante achiziții fizice, însă școlarul mic obosește ușor, are un nivel scăzut de coordonare privind sarcinile școlare, dezvoltându-și pe parcurs rezistența și coordonarea.

Conform specialiștilor „această perioadă se caracterizează printr-un adevărat salt în dezvoltarea fizică și psihică a școlarului mic”.

Psihologul Ursula Șchiopu consideră că „la 9-10 ani, copilul devine mai meditativ, îi place să insiste asupra unor activități mai dificile, încearcă să-și îmbogățească cunoștințele școlare, nu trece cu plăcere de la o activitate la alta, devine mai ordonat”.

Procese de creștere și maturizare sunt într-o continuă dezvoltare la fel ca și sistemul nervos central.

Maturizarea și completa dezvoltare a regiunilor cortexului, care au ca principală funcție de a recepționa impulsurile motorii și senzoriale transmise de organele de simț, precum și realizarea feedbackului necesar cât și ca funcție secundară, responsabilă de procesele gândirii, se realizează etapizat și neuniform.

Dupa unii autori „regiunile senzoriale ce se dezvoltă și se maturizează sunt: cea care controlează sensibilitatea tactilă, urmată de vedere și, apoi, zona senzorială primară auditivă”.

Alte cercetări au arătat faptul că „lateralizarea are loc pe întreg parcursul copilăriei, cât și că, într-adevăr, copilul se naște cu o capacitate de relație a creierului și că în fapt există unele evidențe de cercetare conform cărora emisferile cerebrale ale copilului par să fie programate de la început pentru funcții specializate”.

Sistemul școlar soliciți intensități crescute ale efortului fizic și intelectual, care conduc la uzură și apariția stării de oboseală, depinzând însă de capacitățile și rezistența fizică și psihică a fiecărui copil.

Autoarea, Bota C., afirmă în una din lucrările sale de specialitate că „din punct de vedere energetic, efortul este o transformare a energiei chimice în energie mecanică. În aceeași perspectivă fiziologică, efortul provoacă o serie de perturbări în organism ce afectează marile funcții, adaptarea aparatelor și sistemelor fiind dependentă de natura acestuia”. De asemenea aceasta mai afirmă că creșterea și dezvoltarea copiilor „nu se desfășoară într-un ritm uniform, ci cu perioade de încetinire a creșterii cu durate variabile în raport de vârstă, condiții de viață și particularități individuale, ereditare”.

După Golu, P. și colab. perioada școlarității mici contribuie la procesul de maturizare, la care se adaugă multe premise psihice interne cum ar fi: „dezvoltarea motivelor și intereselor de cunoaștere, posibilitatea de acțiuni diversificate nu numai în plan material, ci și mental, crește ponderea momentelor verbale în analiza reprezentărilor sub impactul descrierilor și povestirilor celor din jur, care devine o premisă a dezvoltării memoriei logice și a gândirii abstracte, crește indicele independenței proceselor intelectuale care iau forma raționamentelor și care mediază demersurile cognitive solicitate de învățare”.

Cea mai cunoscută abordare pentru această temă este cea a lui Piaget, J., conform căreia s-a ajuns la formularea unei teorii a modului în care copiii își formează conceptele implicate în gândire. Conceptul cheie în teoria lui Piaget este „adaptarea” realizată prin intermediul proceselor de asimilare și acomodare definită ca „o stare de echilibru, spre care tind toate adaptările succesive de ordin senzorio-motric și cognitiv ca și toate schimbările de asimilare și acomodare din organism”.

Dezvoltarea cognitivă implică și dezvoltarea limbajului care amplifică capacitatea de comunicare. Șchipu și Verza, consideră că nivelul limbajului este o condiție a progresului pe toate planurile: „datorită limbajului activitatea psihică a adolescentului poate fi orientată, sistematizată și ierarhizată în raport cu nevoile sale și poate declanșa și frâna anumite activități”.

Influențele organizării corecte a procesului instructiv-educativ au o amprentă deosebită către începutul vârstei școlare, percepțiile copiilor se dezvoltă și capătă caracterul unei activități cu un scop precis.

Astfel o trecere de la o percepție mai puțin organizată structurată pe învățarea prin joc la cea organizată, selectivă, diferențiată și orientată spre un țel se poate realiza numai printr-o rigurozitate și instrucție organizată, prin planificarea activităților și care să necesite o analiză amănunțită, în cazul nostru trecerea de la activitățile sportive preșcolare având ca și cadru didactic educatoarea în învățământul preșcolar se va transforma acum, la nivelul învățământului primar, în disciplina educație fizică, iar cadrul didactic conducător va fi profesorul de educație fizică. Astfel, copilul reușește să desprindă treptat diferitele părți componente ale obiectelor și legătura între aceste părți.

Prin procesul de învățământ, copiii, trăsăturile de percepție, la început însușindu-și scrierea și citirea cifrelor, deseori confundând unele dintre acestea, conducătorul actului didactic având menirea să îndrume și dirijeze aceste informații esențiale, percepția devenind astfel analitică. În faza incipientă analiza se bazează intens pe intuiție, mai apoi, etapizat, se realizează și pe plan mental.

În ceea ce privește procesele gândirii, mai mulți autori afirmă că gândirea „este un proces psihic de reflectare generalizată și mijlocită a realității obiective, a însușirilor și relațiilor esențiale ale obiectelor și fenomenelor”.

După psihologul Jean Piaget, în perioada școlarității mici, care coincide cu stadiul operațiilor concrete, procesele gândirii copilului au o caracteristică esențială concret-intuitivă „copilul gândește mai mult operând cu mulțimile concrete, în ciuda faptului că principiile logice cer o detașare progresivă de bază concretă (se neagă intuiția) iar operațiile cer o interiorizare, adică o funcționare în plan mental”.

În perioada școlarității mici gândirea este preponderent axată pe concret, specific acestei vârste 6-11 ani. Percepția continuă să fie încă globală, grosieră, copilul observă întregul fără să analizeze în amănunt, fiind absentă mișcarea rapidă de disociere și recompunere:

- procesul de comparare este reușit doar utilizând contraste mari, copiii nu fac diferențele între stările intermediare;
- perioada școlarității mici este dominată de operațiile concrete în ceea ce privește acțiunile cu obiecte, acțiunile sunt realizate pe material concret;
- perioada este dominată de ideea de invariant, de conservare (volum, masă, cantitate etc.);
- noțiunea de reversibilitate sub aspectul inversiunii și compensării;
- capacitatea de deducție imediată contribuie la construirea unor raționamente de tipul ipoteză pe structura dacă...atunci, condiționată de obiecte sau exemple concrete;
- capacitatea de concretizare nu este bine definită, copilul merge din aproape în aproape, extinderile sunt limitate, asocierile sunt locale;
- în ceea ce privește intelectul, funcționează pe o singură direcție, fără să ofere alte alternative sau direcții posibile, posibilitățile oferite se suprapun datelor concrete;
- se concretizează un raționament progresiv, bazat pe cauză și efect, pornind de la condițiile date spre consecințele faptelor.

Conform autorului Neacșu, I., (1990) „spre clasa a IV-a (vârsta de 10-11 ani) putem întâlni, evident diferențiat și individualizat, manifestări ale stadiului preformal, simultan cu menținerea unor manifestări intelectuale situate la nivelul operațiilor concrete” .

Conform specialiștilor din domeniul sociologiei „adeverata educație este cea care obține adeziunea și colaborarea subiectului, care provoacă o activitate creatoare și fecundă în care elevul este punctul de plecare” .

Procesele de gândire ale elevilor se dezvoltă progresiv în concordanță cu operațiunile mentale, aceste operații sunt strâns legate și se subordonează reciproc în funcție de sarcina pe care o primesc.

Reprezentările școlarului mic deși numeroase încă nu sunt concrete fiind slab sistematizate sau uneori chiar confuze. Modificări privind reprezentările sunt accentuate de procesul învățării prin care se scot în evidență sfera și conținutul acestor activități și se crește fondul de reprezentări prin diferite activități practice și teoretice, jocuri dinamice și sportive, povești și desene, descompunând reprezentarea în părți componente și elemente caracteristice prezente în contexte diferite. Astfel fiind realizate „noi combinații și noi imagini, astfel structurându-se procesele imaginației și gândirii, de la reprezentări separate, școlarul mic trece la grupuri de reprezentări, crește gradul de generalitate al reprezentărilor” .

Conform altor cercetători „urmare a decentrării progresive și a coordonării din ce în ce mai accentuate a diferitelor puncte de vedere, intuiția preoperatorie se va transforma în cursul acestei perioade într-o gândire operatorie mobilă și reversibilă” . Așadar conform teoriei psihologului J. Piaget unul din criteriile trecerii de la stadiul intuiției la cel al operației îl reprezintă reversibilitatea.

Aproximativ în jurul vârstei de 9-10 ani copiii reușesc să-și dezvolte o vedere de ansamblu asupra unei multitudini de perspective. Așadar, pe parcursul acestei perioade, își face apariția un sistem de bază vertical și orizontal „mai târziu, se va constitui noțiunea de viteză, care corespunde raportului dintre spațiul parcurs și timpul în care a fost parcurs, când copilul trebuie să ia în considerație nu numai punctul de plecare și sosire a celor 2 mobile, ci și creșterea intervalelor; această noțiune va fi dobândită târziu spre 11/12 ani”

Privită dintr-o perspectivă behavioristă, dezvoltarea copiilor pe plan social, prevede o asimilare a unui set de conduite care să acopere două dimensiuni: dimensiunea actelor sociale care pot fi observate și dimensiunea experiențelor personale. Acestor două dimensiuni li se alătură stimulii interni și externi la reacții, semne și simboluri cu o semnificație din ce în ce mai însemnată. Astfel la baza procesului comunicării vor sta semnificațiile, care sunt preponderente în mediul social, actul social fiind un succes al procesului de comunicare, pe care individul îl formează prin interiorizarea ansamblului structurat pe roluri însușite în realizarea sarcinilor sociale.

Tot dintr-o perspectivă behavioristă pornită din psihologia socială, integrarea socială se construiește de-a lungul a două stadii. În primul stadiu găsim interiorizarea atitudinilor componentelor grupului la adresa sa și interacțiunii acestora, iar în al doilea stadiu se regăsește integrarea atitudinilor sociale ale grupului de apartenență. Așadar după mai mulți psihologi behavioriști „sinele devine o reflexie individuală a comportamentului social al grupului, adică a procesului de generalizare a reprezentării celui alt (fază ulterioară momentului discriminării între sine și ceilalți)” .

Sociologul francez Jean Stoetzel afirma că conduita expresiei sinelui în comparație cu ceilalți are un rol atunci când copilul acționează, jucând roluri, acționează în felul în care simte că cei din jur se așteaptă ca el să o facă, sau în felul în care crede el că se așteaptă de la el să o facă. Teoriile psihologice de tip social-behavioriste, susțin că încă din primii ani după naștere copilul ia contact cu simulii socio-culturali ai mediului care îl înconjoară, astfel încât acesta se dezvoltă într-o rețea de acțiuni care caracterizează grupul aparținător. Aceste interacțiuni pe care copilul le desfășoară în cadrul grupurilor cu care intra în contact se vor intensifica pe măsură

ce crește în vârstă, de asemenea se vor diversifica și amplifica în complexitate. Putem astfel concluziona că la acest nivel de vârstă, învățarea socială are un caracter dominant, fiind un tip de învățare prin care copiii, folosind experiența și interacțiunile cu cei din jur, dobândește o multitudine de semnificații sociale cum ar fi: valorile sociale, semnificațiile sociale, stiluri și comportamente, roluri interpersonale etc. Conform multor cercetări psihologice la acest nivel de vârstă, copilului, îi este stimulată „dobândirea acestor achiziții de o serie de nevoi și trebuințe psihosociale noi (nevoia de apreciere, de reciprocitate relațională, de statut, de integrare în grup), dar dacă, de exemplu, comportamentul observat este și întărit el va fi asimilat cu o și mai mare ușurință”.

În ceea ce privește învățarea didactică reprezintă un proces specific mediului școlar și începe o dată cu intrarea copiilor în școală. Acest tip de învățare transformă caracterul spontan al procesului de învățare socială înlocuindu-l cu cel dirijat, organizat, sistematic și riguros conferit de mediul școlar, fiind un nou tip de învățare.

Așadar pentru a sprijini aptitudinile copiilor unii autori afirmă că profesorul are obligația să întreprindă următoarele:

- să aleagă acele activități care corespund nivelului de dezvoltare a copilului;
- să aibă o mare flexibilitate în alegerea metodelor de interacțiune cu copilul, urmărind de fapt independența acestuia și nu tutela modelului;
- să laude și să încurajeze pozitiv eforturile copilului și când el nu reușește;
- să creeze o legătură afectivă de comunicare cu copilul, prin atenție și concentrare asupra activității comune;
- să încurajeze jocuri diferite pentru copil;
- să asigure un mediu pregătit și comod pentru copil;
- să exprime prin gesturi și mimică plăcerea acțiunii comune cu copilul;
- să nu ceară copilului petrecerea unui interval de timp prea lung, ci atât cât este posibil, cu creșteri ale timpului de concentrare.

Concluzii

Putem concluziona că principalele achiziții ale școlarității mici, în etapa operațiilor concrete, sunt:

- Structura operatorie concretă – nu se extinde asupra enunțurilor verbale ci numai asupra obiectelor pe care copilul le clasifică, seriază, acțiunile fiind legate de acțiunea efectivă;
- Achiziția fundamentală – reversibilitatea;
- Îmbogățirea limbajului și asimilarea structurilor gramaticale conduce la dezvoltarea capacităților intelectuale;
- Operațiile .

Până la vârsta de 7 ani copiii nu reușesc să dezvolte aceste procese de reversibilitate, coform unor cercetări privind conservarea cantității, astfel transformarea operatorie este realizată doar prin compararea cu un alt invariant.

Bibliografie

1. Bota, A., (2007) – „Kinesiologie”, Editura Didactică și Pedagogică R.A. București, p. 89;
2. Bota, A., (2011) – „Activitățile motrice de timp liber”, Editura Discobolul, București, pag. 7;
3. Bota, C., (2000) – „Fiziologie generală. Aplicații la efortul fizic.”, Editura Medicală, București;
4. Bota, C., (2000) – „Ergofiziologie”, Editura Globus, București, pag. 6;
5. Neacșu, I., (2010) – „Pedagogie socială valori, comportamente, experiențe, strategii”, Editura Universitară, București;
6. Neagu, N., (2010) – „Formarea și dezvoltarea deprinderilor și aptitudinilor motrice specifice atletismului de performanță”, Teză de doctorat, Univ. Babeș-Bolyai, Cluj, pag 10;
7. Neagu, N., (2010) – „Teoria și practica activității motrice umane”, Editura University Press, Târgu Mureș, pag. 33;

Integrarea socială a elevilor de ciclu primar prin educație fizică și sport

Ioan Sabin SOPA (a)*

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, sopa_sabin@yahoo.com

Rezumat

Creșterea și dezvoltarea bio-fiziologică a școlarului mic este asociată cu faza a treia a copilăriei sau sfârșitul copilăriei și începutul primar al perioadei pubertății. Problemele semnalate de specialiști ai acestei perioade sunt legate în special de adaptarea școlară, dezvoltarea fizică și psihică, integrarea socială și de procesul de învățare. Luăm în considerare procesul de învățare ca o problemă a acestei perioade deoarece este un proces nou pentru copil, învățarea devenind o activitate fundamentală, solicitând intens intelectul acestuia și dezvoltând unele capacități și strategii de învățare.

Cuvinte cheie: activități motrice, educație fizică și sport, integrare socială.

Introducere

Procesul de integrare este definit în majoritatea studiilor literaturii de specialitate ca fiind efectul „ansamblului de măsuri care se aplică diverselor categorii de populație în vederea înlăturării segregării sub toate formele”.¹

Datorită faptului că integrarea apare în multe domenii, definițiile sunt multiple, în cazul nostru vorbim de o integrare socială care este analizată de majoritatea studiilor de specialitate ca fiind un „proces social fundamental care presupune acomodarea, adică soluționarea conflictelor existente între diferite aspirații și atitudini comportamentale, între indivizi, grupuri, clase, adesea este definită ca o stare obiectivă dată de asamblarea și ajustarea reciprocă într-un sistem organizat”.²

Procesul de integrare este întâlnit în diverse domenii având mai multe dimensiuni, inclusiv în domeniul personalității și al integrării socio-culturale. Dimensiunile integrării contribuie la dezvoltarea sistemului social, mecanismele acestui proces au ca și scop primordial dezvoltarea coeziunii, adaptarea și menținerea limitelor, eficiența procedurilor funcționale privind adaptarea modificărilor situațiilor de mediu, după cum urmează:

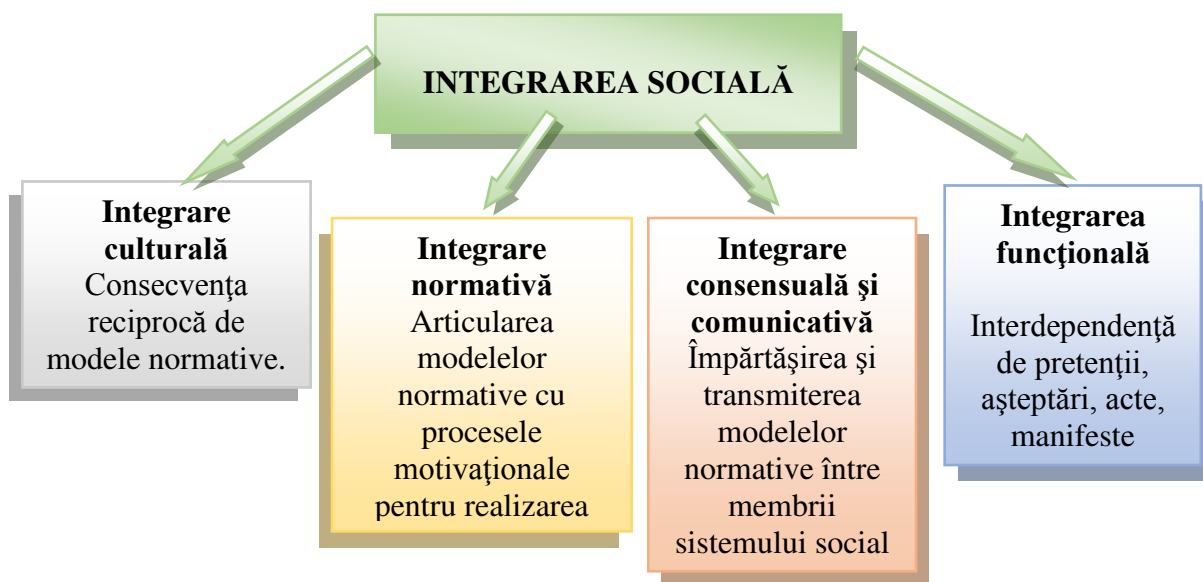


Figura Nr. 1 – Dimensiunile integrării sociale (după Antoniale, 2000) ³

¹ UNESCO, Biroul Internațional al Educației.

² Idem.

³ Antoniale A., (2000) – „Educația fizică ca medii de socializare”, Referat doctorat.

Sociologul P. A. Sorokin afirmă că formulările simbolice sunt integrate în fenomenele culturale atunci când: „două sau mai multe fenomene culturale care interacționează, adică sunt conectate cauzal, se alină într-o conformitate reciprocă, specifică sau, pentru fenomenele artei, estetică”.⁴

O sinteză a diferitelor aspecte ale socializării în sport ne este prezentată de către specialistul Epuran M.:⁵

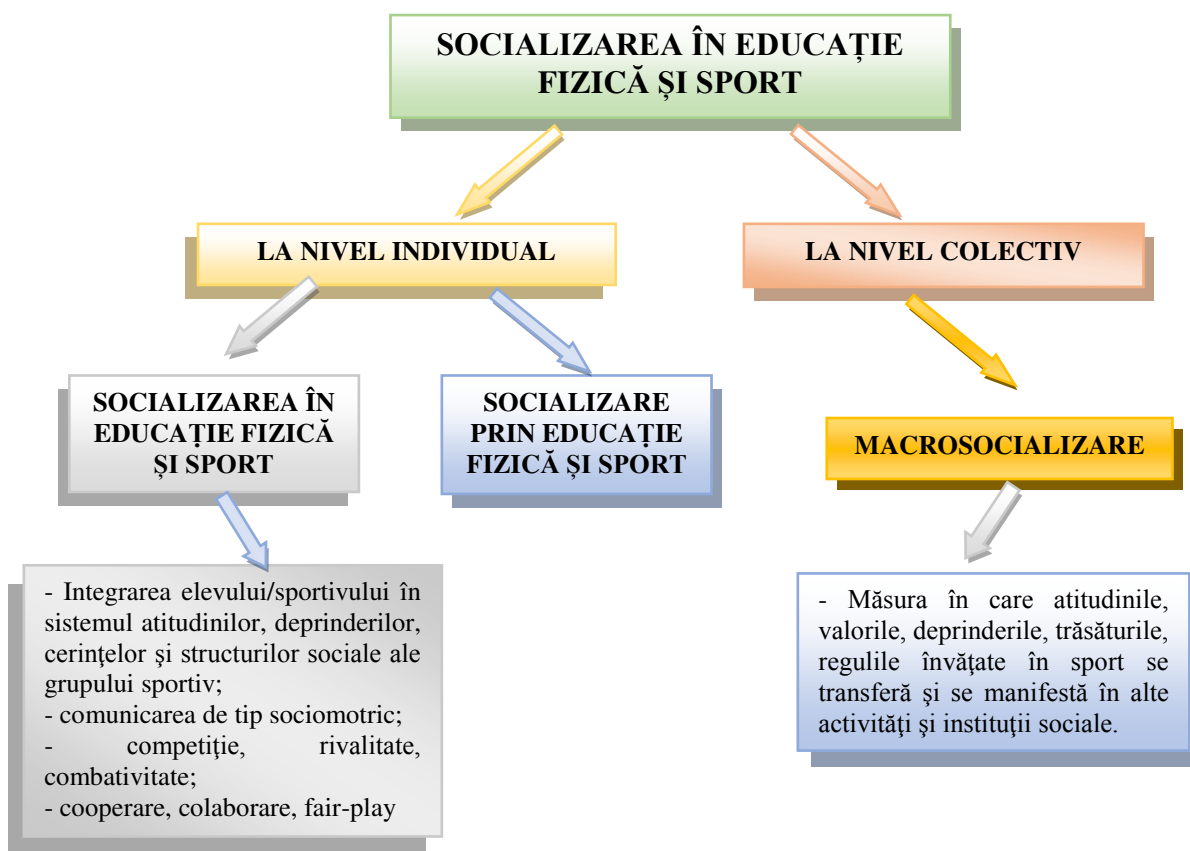


Figura Nr. 2 – Socializarea aspecte ale procesului de socializare în activitățile motrice (după Epuran, 1998)⁶

Așadar constatăm că exercițiile fizice adiacent beneficiilor fizice au puternice influențe și asupra sferei psihologice și sociale asupra practicanților dintre care remarcăm: îmbunătățirea stabilității emoționale, dezvoltarea valorilor morale, dezvoltarea relațiilor interpersonale, însușirea unei corecte imagini de sine. Concluzionând putem afirma că practicarea activităților motrice duce la favorizarea integrării sociale a practicanților conform autorului Dragnea A. Pe următoarele niveluri:

- integrarea fizică a participanților prin participare conștientă și activă la activitățile motrice, condiționată de o anumită stare de sănătate;
- integrarea funcțională care presupune angrenarea în activitate, pentru a se reuși acest deziderat individul trebuie să aibe un nivel bun de dezvoltare fizică, astfel încât să facă față solicitărilor specifice;
- integrare socială care presupune ca individul să fie capabil să-și asume un anumit statut și rol.⁷

Datorită faptului că integrarea socială este interpretată ca un rezultat al absolvirii precedentelor stagii de formare, considerăm că este necesar să subliniem faptul că activitățile motrice desfășurate pe echipe au un important rol în dezvoltarea socială a indivizilor conform concluziilor unor studii recente.⁸

⁴ Sorokin, P. A., (1985) – „Social and cultural dynamics: a study of change in major systems of art, truth, ethics, law, and social relationships (social science classics)”, Publisher Transaction Publishers.

⁵ Epuran, M. (1998) – „Aspecte ale socializării în sport”, În volumul Conferinței Științifice Naționale a CSSR. Activitățile fizice și sportive – socializare și performanță. București.

⁶ Ibidem pag. 34.

⁷ Dragnea, A. (2000) – „Teoria educației fizice și sportului”, Editura Cartea Școlii, București.

⁸ Sopa, I. S., Pomohaci, M., (2015) – „Socialization through sport, effects of team sport on students at primary school level”, Medimond Publishing Company by Editografica, Bologna, Italy.

Categoriile de factori care influențează procesul de socializare și specificul lor în activitățile motrice

Procesul de socializare este influențat de existența a trei mari categorii de factori care duc la învățarea rolului social ⁹:

- agenții socializanți: membrii familiei, colegii, profesorii, antrenorii;
- situații sociale: activitățile motrice, lecții, jocuri sportive;
- atribute personale: atitudini, abilități;

Implicarea conștientă și activă a practicanților activităților motrice duce la socializarea prin sport, aceasta fiind condiționată de trei mari factori:

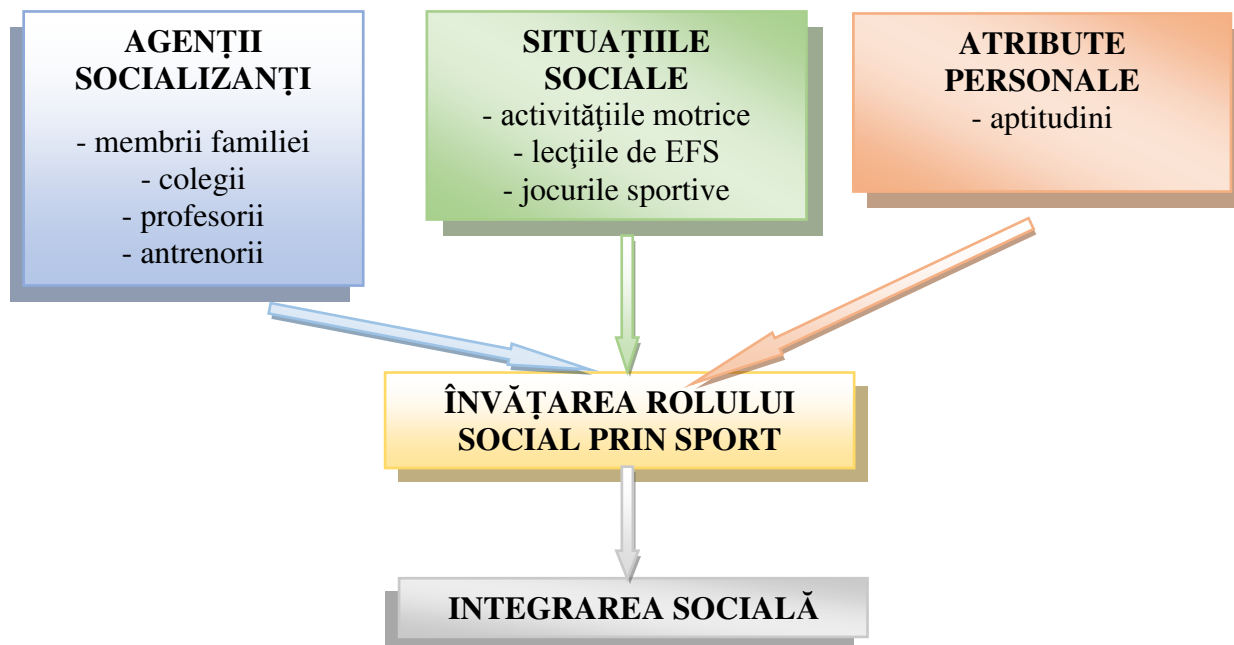


Figura Nr. 3 – Factorii procesului de socializare (după Haywood, 2001)

Conform statisticii din literatura de specialitate, socializarea prin sport începe de la vârste fragede, mai mult de trei sferturi din sportivi își încep activitatea fizică organizată la vârsta de 6-10 ani. Tot în cadrul studiilor a fost descoperit că majoritatea adulților care practică sportul la vârste înaintate au deprins acest obicei încă din copilărie.

Studiile de specialitate au arătat că grupul social are o influență mare asupra practicării sporturilor de echipă la vârste fragede, după terminarea junioratului sau a studiilor mulți dintre indivizii care părăsesc domeniul sportului rămânând în contact cu grupul sportiv din care a făcut parte.

Sociologul Morgan și colaboratorii au concluzionat că exercițiile fizice întreprinse în cadrul activităților motrice au un real aport adiacent dezvoltării fizice, în dezvoltarea afectivă și emoțională a practicanților, iar Sonstroem asociază practicarea sportului cu perfecționarea capacității de autoapreciere și facilitare a contactelor sociale.

Pornind de la definiția sportului conform căreia „*competiția lucidă determină cu certitudine plăcere, dar mai presus de toate formare morală prin formare corporală, contribuind la modelarea unui stil de viață sănătos*”¹⁰, continuând mai apoi cu altă definiție prin care „*jocul care constrânge individul la o triplă luptă: contra lui însuși, împotriva altor indivizi și lupta contra naturii, în cadrul unor reguli precise și obligații convenționale*”, activităților sportive li s-au pus în evidență diferite aspecte care contribuie la descrierea fenomenului. Așadar, majoritatea specialiștilor consideră că sportul reprezintă „*activitatea de loisir a cărei dominantă este efortul fizic, practicat în manieră competițională, comportând reguli și instituții specifice și susceptibilă în a se transforma în activitate profesională*”¹¹.

⁹ Haywood, K., Getchell, N., (2001) – „*Life span motor development (3rd edition)*”, Champaign, IL, Human Kinetics;

¹⁰ Arnold, P. (1979) – „*Meaning in movement, sport and physical education.*” London: Heinemann.

¹¹ Magnane, G. (1964) – „*Sociologie du sport*”, Gallimard, Paris; ed. it., *Sociologia dello sport*, Brescia.

Concluzii

Datorită complexității activităților motrice și mai ales a sportului, cu efecte în plan biologic, psihologic, social, organizațional și structural se impune definirea acestuia din mai multe puncte de vedere. Astfel din definițiile pe care specialistul Dragnea A. (2000) le propune, putem concluziona că activitățile motrice și sportul în general, au următoarele caracteristici¹²:

- „sportul este o activitate de întrecere constituită dintr-un ansamblu de acte și acțiuni motrice”;
- „sportul reunește toate formele de activitate fizică menite să amelioreze condiția fizică și confortul spiritual, să stabilească relații sociale sau să conducă la obținerea de rezultate în competiții de orice nivel”;
- „sportul este o structură de activități motrice codificate și regii instituționalizate”;
- „sportul desemnează o activitate motrică de loisir sau de întrecere, desfășurată într-un cadru instituționalizat sau independent”;

Bibliografie

1. Antoniale A., (2000) – „Educația fizică ca medii de socializare”, Referat doctorat.
2. Arnold, P. (1979) – „Meaning in movement, sport and physical education.” London: Heinemann.
3. Dragnea, A. (2000) – „Teoria Educației fizice și sportului”. Editura Cartea Școlii, București.
4. Epuran, M. (1998) – „Aspecte ale socializării în sport”, În volumul Conferinței Științifice Naționale a CSSR. Activitățile fizice și sportive – socializare și performanță. București.
5. Haywood, K., Getchell, N., (2001) – „Life span motor development (3rd edition)”, Champaign, IL, Human Kinetics;
6. Magnane, G. (1964) – „Sociologie du sport”, Gallimard, Paris; ed. it., Sociologia dello sport, Brescia. UNESCO, Biroul Internațional al Educației.
7. Sopa, I. S., Pomohaci, M., (2015) – „Socialization through sport, effects of team sport on students at primary school level”, Medimond Publishing Company by Editografica, Bologna, Italy.
8. Sorokin, P. A., (1985) – „Social and cultural dynamics: a study of change in major systems of art, truth, ethics, law, and social relationships (social science classics)”, Publisher Transaction Publishers.

¹² Dragnea, A. (2000) – „Teoria Educației fizice și sportului”. Editura Cartea Școlii, București.