

ANALIZA TENDINTELOR DE PRACTICARE A ACTIVITĂȚII FIZICE ÎN TIMPUL LIBER

Urichianu Bogdan Andrei,

Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila”, București, România

Rezumat. Practicarea activităților sportive se desfășoară în două modalități: ca proces instructiv-educativ în cadrul lecției de educație fizică școlară și ca activitate independentă, practică în timpul liber. Practicarea de exerciții fizice în timpul liber se efectuează: ca activitate extracurriculară organizată de către școală, în familie sau cu prieteni, precum și ca sport de performanță. Cea mai răspândită modalitate de practicare a activităților sportive în România este în cadrul școlii. În alte țări, cea mai frecventă modalitate este practicarea exercițiilor fizice în timpul liber.

Cuvinte-cheie: educație fizică, timp liber, sport, sănătate, dezvoltare.

Introducere. Educația fizică și sportul este un domeniu căruia i se acordă atenție specială încă de la nașterea copilului și apoi pe tot parcursul vieții. Activitatea fizică are o importanță deosebită în dezvoltarea biologică a ființei umane și este baza naturală a societății și a spiritului.

Educația din secolul al XXI-lea recunoaște din ce în ce mai mult rolul valorilor și al aptitudinilor sociale în abordarea provocărilor globale, cum ar fi hipodinamia, obezitatea, șomajul și conflictele. Această abordare este în centrul obiectivului de dezvoltare durabilă nr.4, privind educația de calitate, care pledează pentru oportunități de învățare continuă și pentru un conținut inovator (Strategia pe termen mediu 2014-2021, UNESCO).

În perioada copilăriei, sarcina educației fizice este de a asigura condițiile necesare care să permită maturizarea la timp a organelor interne, a funcțiilor naturale și dezvoltarea în condiții optime a personalității. Odată cu evoluția societății, solicitările fizice sunt influențate de apariția unor factori nocivi, pentru o dezvoltare fizică normală și chiar pentru sănătate. Educația fizică, în interacțiune cu celelalte ramuri ale educației, va cuprinde în conținutul său educativ-formativ noi probleme, cum ar fi cele care țin de educația igienico-sanitară, de educația sexuală, de corectarea unor deficiențe fizico-somatice. De fapt, trăim într-o lume cu predispoziții spre sedentarism și suprasolicitare nervoasă, în care menținerea sănătății și cultivarea calităților fizice a devenit o problemă majoră de interes național.

Educația fizică și sportul au reprezentat întotdeauna activități sociale cu un real caracter biologic, ambele contribuind la ameliorarea însușirilor fizice ale omului și, prin aceasta, la creșterea calității și a duratei vieții. Dintotdeauna, exercițiile fizice efectuate sistematic, organizat au stimulat fenomenul de creștere și dezvoltare a organismului la vârsta copilăriei și adolescenței, au contribuit la menținerea în parametri optimi a sistemului biometric uman aflat în etapa maturității.

Sportul reprezintă orice activitate fizică practică în mod voluntar, concentrată pe realizarea unui set de obiective, care au ca scop practicarea pentru performanță sau pentru recreere.

Caracteristicile fundamentale ale educației fizice sunt următoarele (Cârstea G., 2000):

- este fiziologică prin natura exercițiilor;
- este pedagogică prin metodă;
- este biologică prin efecte;
- este socială prin organizare.

După Prodea C. [6], educația fizică presupune întotdeauna activități practice. Aceasta este un tip fundamental de activitate motrice care implică legi, norme, prescripții metodice etc., în scopul realizării unor obiective instructiv-educative bine precizate. Educația fizică se desfășoară în două modalități: ca proces instructiv-educativ bilateral și ca activitate independentă. Cea mai răspândită modalitate în România este prima. În alte țări cea mai frecventă modalitate este cea de-a doua. Oricum, cele mai multe referiri teoretico-metodice vizează educația fizică ca proces instructiv-edu-

cativ bilateral.

Activitatea independentă de practicare a exercițiilor fizice ar trebui să facă parte din activitățile cotidiene ale fiecăruia dintre noi, să fie un mijloc permanent, care este practicat eficient și plăcut în timpul liber.

Asociația Industriei de Sport și Fitness (SFIA)

a organizat în perioada 2011-2013 un sondaj on-line în 39 de state din SUA pentru persoane cu vârsta peste 6 ani, privind cele mai îndrăgite sporturi și alte activități practice preferate. A fost întocmit un top al primelor 10 activități grupate în funcție de categoriile de vârstă ale subiecților. În sondaj au participat 287 138 000 de persoane.

Vârsta 6-12 ani	Vârsta 13-17 ani	Vârsta 18-24 ani	Vârsta 25-34 ani
Înot Excursii Arte marțiale Bicicleta Alergare/jogging Fotbal Pescuit Drumeții Baschet Canoe	Culturism Înot Bicicleta Fitness Excursii Alergare/jogging Drumeții Alergare pe bandă Arte marțiale Vânătoare	Înot Alergare/jogging Alergare pe bandă Bicicleta Drumeții Culturism Excursii Fitness Mers cu greutate în spate Rafting	Înot Bicicleta Alergare pe bandă Alergare/jogging Drumeții Fitness Excursii Culturism Aerobic Baschet
Vârsta 35-44 ani	Vârsta 45-54 ani	Vârsta 55-64 ani	Vârsta 65+
Înot Bicicleta Drumeții Culturism Excursii Alergare/jogging Fitness Aerobic Alergare pe bandă Mers cu greutate în spate	Bicicleta Înot Drumeții Culturism Excursii Fitness Alergare/jogging Pescuit Aerobic Salvarea de păsări sălbatic	Înot Bicicleta Fitness Drumeții Excursii Aerobic Pescuit Salvarea de păsări sălbatic Alergare/jogging	Înot Alergare pe bandă Bicicleta Pescuit Salvarea de păsări sălbatic Drumeții Aerobic Excursii Culturism Vizionare de filme

Fig. 1. Primele zece cele mai îndrăgite sporturi și alte activități (SFIA, 2013)

Înotul este activitatea cea mai îndrăgită dintre sporturi pentru aproape toate grupele de vârstă. Afară de înot, cele mai multe opțiuni sunt pentru activități în aer liber. Copiii cu vârste cuprinse între 6 și 12 ani au un interes deosebit pentru excursii, tinerii cu vârste între 18-24 ani sunt mai interesați de alergare/jogging. Bicicleta este, de asemenea, un mijloc mai atractiv pentru adulții cu vârste între 25-54 ani.

Obiectivele cercetării. Obiectivul principal al cercetării se constituie în descoperirea preferințelor, în rândul elevilor din ciclul gimnazial, cu privire la practicarea exercițiilor fizice în timpul liber.

Un alt obiectiv al cercetării îl reprezintă ana-

liza tendințelor de practicare a activității fizice, bazându-ne pe opțiunile înregistrate de elevi, deoarece aceștia dovedesc receptivitate, responsabilitate pentru propria lor pregătire, acestea fiind determinate de interesele, motivațiile, înclinațiile, aspirațiile lor.

Materiale și metode. - Pentru culegerea datelor: ancheta (pe bază de chestionar); metoda observației. - Prelucrarea și analizarea datelor: metoda statistico-matematică; întabelarea; metoda grafică.

Subiecți. Prezentul studiu s-a aplicat pe un număr de 240 de elevi din clasele a V-a - a VIII-a de la Școala Gimnazială nr.14, București, în perioada anului școlar 2015-2016, inclusiv:

- 60 elevi din clasa a V-a: 34 fete; 26 băieți;
- 60 elevi din clasa a VI-a: 37 fete; 23 băieți;
- 60 elevi din clasa a VII-a: 33 fete; 27 băieți;
- 60 elevi din clasa a VIII-a: 31 fete; 29 băieți.

Vârsta celor chestionați este cuprinsă între 11-14 ani.

Rezultate. Din cele 12 întrebări utilizate în chestionar, exemplificăm următoarele trei întrebări, care sunt cele mai elocvente:

Întrebarea nr. 1. „De cât timp liber dispuneți, în medie, pe zi pentru practicarea exercițiilor fizice?”

Tabelul 1. Răspunsurile la întrebarea nr.1

Grupele de subiecți	Grupa 1	Grupa 2	Grupa 3	Grupa 4
Răspunsurile				
R1a	3	3	2	2
R1b	6	6	21	22
R1c	13	15	19	20
R1d	18	20	11	10
R1e	15	12	6	5
R1f	5	4	1	1

Nota: a) nu dispun, b) mai puțin de o oră, c) 1 – 2 ore, d) 2 – 3 ore, e) 3 – 4 ore, f) peste 4 ore

Observăm din răspunsurile elevilor faptul că timpul liber de care dispun se concentrează în număr mai mare în jurul răspunsurilor care co-

respund perioadei de sub 1 oră pentru clasele a VII-a și a VIII-a. Cei mai puțini elevi sunt cei care au timp liber peste 4 ore.

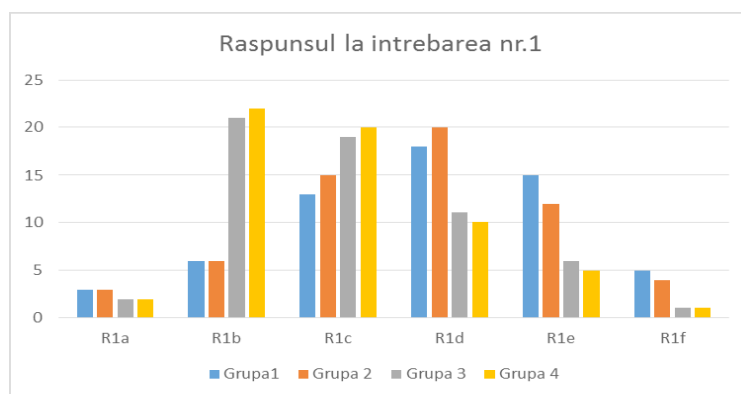


Fig. 2. Răspunsurile la întrebarea nr. 1

Întrebarea nr. 2 ”Sub ce formă ați dori să practicați exercițiile fizice”? Variante de răspuns: a) gimnastica de înviorare; b) gimnastica de întreținere; c) jogging, alergare; d) turism, excursii, drumeții, plimbări; e) jocuri de mișcare, distractive; f) gimnastica aerobică, dans; g) jocuri sportive; h) natație; i) tenis de masă, de câmp, badminton; j) arte marțiale; k) fitness; l) sport de performanță; m) șah.

Din răspunsurile elevilor la întrebarea nr.2 rezultă faptul că cei mai mulți preferă activități

sportive ușoare, reprezentate de jogging, alergare, turism, excursii, drumeții, plimbări, jocuri de mișcare, distractive, gimnastică aerobică, dans. Cei mai puțini dintre elevi practică fitness și sport de performanță.

Întrebarea nr. 3 ”Cât de importante sunt exercițiile fizice pentru tine?” a avut următoarele variante de răspuns: a) foarte importante; b) importante; c) ar trebui să-le acord mai multă atenție; d) deloc importante.

Tabelul 2. Răspunsurile la întrebarea nr.2

Răspunsuri	grupa 1	grupa 2	grupa 3	grupa 4
R 2a	2	4	3	3
R 2b	2	3	5	5
R 2c	8	9	10	10
R 2d	6	7	6	6
R 2e	10	9	8	7
R 2f	8	11	9	7
R 2g	8	7	7	7
R 2h	1	2	3	3
R 2i	5	6	4	4
R 2j	3	1	2	0
R 2k	2	0	1	4
R 2l	4	1	2	4
R 2m	1	0	1	0

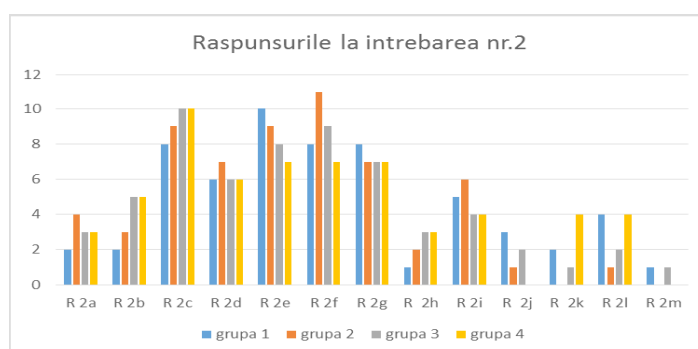


Fig. 3. Răspunsurile la întrebarea nr. 2

Tabelul 3. Răspunsurile la întrebarea nr. 3

Răspunsuri	grupa 1	grupa 2	grupa 3	grupa 4
R 3a	26	24	22	23
R 3b	18	22	24	21
R 3c	14	12	13	14
R 3d	2	2	1	2

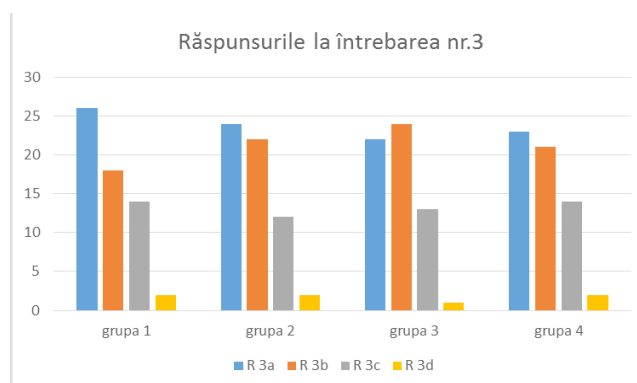


Fig. 4. Răspunsurile la întrebarea nr.3

Din răspunsurile la întrebarea nr.3 rezultă că elevii conștientizează importanța practicării exercițiilor fizice și aceasta îi determină să aloce un timp pentru acest tip de activități.

Interpretarea rezultatelor și discuții

Din studiul efectuat se poate remarca o gamă largă de activități fizice practicate de elevii de gimnaziu o structură și o pondere variată de activități fizice preferate pentru a fi practicate în viitor.

Unele diferențieri semnificative în privința locului activității fizice sunt determinate de sexul subiecților, sexul feminin situându-se constant pe locul II (cu mai mici excepții la plimbări).

În privința structurării timpului liber și a locului pe care-l ocupă practicarea exercițiilor fizice, aceasta este influențată de ocupația subiecților. De asemenea, o influență puternică o manifestă și condițiile materiale sau geografice și tradiția din zonă.

Răspunsurile obținute confirmă opiniile favorabile practicării educației fizice, recunoașterea acțiunilor benefice asupra stării de sănătate și a randamentului intelectual, care sunt acceptate în proporții mari.

Practicarea exercițiilor fizice în timpul liber este influențată de starea materială a familiei, precum și de starea sănătății.

Majoritatea preferințelor persoanelor investigate se îndreaptă spre activități de tipul: gimnastică aerobă și de întreținere, tenis de câmp, jogging, înot, volei, karate, ciclism etc.

Lipsa de timp este considerată de majoritatea fetelor ca fiind o dificultate majoră, care determi-

nă imposibilitatea practicării exercițiilor fizice.

Printre factorii conștientizați de către subiecți ca dificultăți în practicarea sportului se înscriu: lipsa voinței, a unor condiții materiale, oboseala după orele de muncă, greutatea financiară, lipsa de educație sportivă, sănătatea precară.

Concluzii

Se poate aprecia, în baza studiului constatativ efectuat, că practicarea exercițiilor fizice în viitor face parte din preocupările, dacă nu zilnice, măcar săptămânale, ale elevilor, acest gen de activitate fiind o continuare logică și absolut necesară a activității de educație fizică.

Lecțiile de educație fizică școlară vin în sprijinul asigurării realizării unui conținut adecvat și reușit, privind folosirea utilă, recreativă și diversificată a timpului liber în viitor prin intermediul activităților sportiv-recreative.

Corelat cu aceste acțiuni și măsuri, este necesară punerea la dispoziția elevilor a bazei materiale: terenuri, săli, trasee, bazine de înot, în apropierea zonelor de locuit, în zone de recreere sau turistice, unde oamenii să poată practica, după preferințe, exercițiile fizice.

Se impune necesitatea unei continue acțiuni a mass-mediei pentru cunoașterea, înțelegerea și acceptarea de către diferitele categorii ale populației a nevoii de practicare a exercițiilor fizice în viitor sub diferite forme.

Considerăm că profesorul de educație fizică trebuie să pună un accent mai mare pe conștientizarea importanței practicării independente a exercițiului fizic în timpul liber de către elevi în viitor.

Referințe bibliografice:

1. Cârstea G., (2000). Teoria și metodică educației fizice și sportului. București: Editura Universul.
2. Cucoș C., (1996). Pedagogie. Iași: Ed. Polirom.
3. Epuran M., Dragnea A., și colab. (1994). Metodologia cercetării activităților corporale, Vol. I; Vol. II, IEFS.
4. Epuran M., (1992). Metodologia cercetării activităților corporale. București: A.N.E.F.S.
5. <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002278/227860e.pdf>
6. Prodea C., (2014). Educație psihomotrică/fizică; metodică predării lor în învățământul preșcolar și primar, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației Specializarea Pedagogia Învățământului Primar și Preșcolar. Curs. Cluj Napoca.
7. Scarlat E., Scarlat M.B., (2002). Educație fizică și sport. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 2002.
8. http://www.espn.com/pdf/2013/1113/espn_otl_sportsreport.pdf
9. Strategia pe termen mediu 2014-2021, UNESCO, United Nations Educational Scientific and Cultural Organization <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002278/227860e.pdf>
10. Ulăreanu M., Urichianu A.I., Georgescu C., (2015). Metode și tehnici de tonifiere a musculaturii. Curs. București: Ed. Printech.
11. Urichianu A.I. (2013). Eficacitatea aplicării modelului de pregătire pe ergometru a canotorilor juniori de 16 – 18 ani în procesul de antrenament și competiții. În: Știința culturii fizice, nr.4, Chisinau, USEFS, p. 25-30.