



suport de curs

2024

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN NONFORMAL ȘI TIMPUL LIBER

Autori:

Prof. Ioana Teodora LUNG

Prof. Andreea-Florina BORAN

Cuprins

Cuprins	2
Argument.....	3
Concepte privind educația	5
Formele educației: educație formală, nonformală și informală	5
Educația permanentă, autoeducația și „societatea cunoașterii”	7
Educația în familie; aspecte ale educației părinților	10
Delimitări conceptuale privind timpul liber.....	12
Educația Non-formală	15
Munca intelectuală și exercițiul fizic	20
Importanța și influențele practicării exercițiilor fizice asupra organismului	23
Influența practicării exercițiilor fizice asupra aparatului de sprijin și locomoție	26
Influența practicării exercițiilor fizice asupra sistemului nervos	28
Influența practicării exercițiilor fizice asupra aparatului cardiovascular.....	29
Influența practicării exercițiilor fizice asupra aparatului respirator	30
Bibliografie:	33

Fără îndoială că secolul nostru poate fi denumit secolul „tehniciții”. Marile descoperiri și-au imprimat pecetea în toate domeniile și desigur cu o serie întreagă de consecințe sociale foarte complexe. După cercetări îndelungate, efectuate de specialiști, s-a dovedit importanța îmbinării muncii intelectuale cu activitatea fizică.

Pentru elevi, exercițiile fizice și sportul reprezintă o necesitate care contribuie la întărirea sănătății, la îmbunătățirea capacității motrice și este un factor principal în combaterea sedentarismului, stresului și suprasolicitării intelectuale de a petrece în mod plăcut și util timpul liber.

Ștergerea limitei dintre munca fizică și cea intelectuală nu trebuie să însemne renunțarea la mișcare, ci, dimpotrivă completarea reciprocă și îmbinarea uneia cu cealaltă. Educația fizică reprezintă o parte importantă a educației generale, se poate spune că ea este un fenomen și act de cultură, un mijloc de emancipare cu conținut pedagogic, ce are ca scop dezvoltarea fizică armonioasă, consolidarea psihică, educarea trăsăturilor de caracter ale individului.

Remarcabilul om de știință Constantin Kirițescu, în lucrările: “Educația fizică, poartă fundamentală a educației școlare”, 1930 și “L’education pshysique, science et discipline

universitaire”, 1939, precum și în lucrarea enciclopedică “Qalestrica”, 1964, apreciază astfel importanța educației fizice: “Educația fizică este o activitate fiziologică conștientă a organismului omenesc, condusă prin metodele pedagogiei, urmărind întreținerea sănătății și creșterea potențialului biologic al individului, în vederea sporirii randamentului său social. Ea stă în strânsă legătură cu educația intelectuală, morală și estetică, fiind sub dependența celei dintâi și influențând pe celelalte două.”

Foarte important este ca elevul să înțeleagă motivul pentru care este necesar să practice exercițiul fizic și în mod independent, înțelegerea scopului și efectelor exercițiilor fizice; formarea unei atitudini conștiente privind necesitatea practicării exercițiului fizic în mod sistematic, independent în regimul zilnic; familiarizarea cu principiile ce stau la baza selecționării exercițiilor pentru diferite forme de activitate independentă și formarea comportamentului de muncă independentă.

Concepte privind educația

*Formele educației: educație formală, nonformală și informală.
Educația permanentă, autoeducația și „societatea cunoașterii”.
Educația în familie; aspecte ale educației părinților*

Formele educației: educație formală, nonformală și informală

Tradițional, educația oferită de școală a fost considerată **educație formală**, activitățile educative organizate de alte instituții, cum ar fi muzeele, bibliotecile, cluburile elevilor etc., drept **educație nonformală**, iar influențele spontane sau neorganizate din mediu, familie, grup de prieteni, mass media etc., **educație informală**. Delimitarea între aceste trei forme ale educației este una teoretică, în practică ele funcționând ca un complex ale cărui granițe sunt dificil de trasat. Mai mult, în ultima perioadă asistăm la o dezvoltare și la o "formalizare" a educației nonformale, care se apropie din ce în ce mai mult de spațiul școlar. Și școala - ca instituție - a răspuns provocărilor sociale prin lărgirea sferei de activitate și inițierea unor parteneriate cu societatea civilă, comunitatea locală sau cu diferite instituții culturale. Aceasta deoarece învățarea „*nu este legată numai de școală sau de alte contexte organizate.*

Concepția despre învățare are la bază ideea și observația că un număr mare al experiențelor noastre de învățare s-au desfășurat în afara sistemului de educație formală: la locul de muncă, în familie, în diferite organizații și biblioteci.” (Pasi Sahlberg, “Building Bridges for Learning – Recunoașterea și valorificarea educației nonformale în activitățile cu tinerii”).

Educația nonformală oferă un set de experiențe sociale necesare, utile pentru fiecare copil, tânăr sau adult, complementarizând celelalte forme de educație prin:

- valorificarea timpului liber al elevilor, din punct de vedere educațional;
- oportunități pentru valorificarea experiențelor de viață ale elevilor, prin cadrul mai flexibil și mai deschis și prin diversificarea mediilor de învățare cotidiene;
- participare voluntară, individuală sau colectivă;
- modalități flexibile de a răspunde intereselor elevilor - gama largă de activități pe care le propune și posibilitatea fiecărui elev de a decide la ce activități să participe;
- dezvoltarea competențelor pentru viață și pregătirea tinerilor pentru a deveni cetățeni activi; pe lângă informațiile și competențele specifice anumitor domenii de activitate în care se încadrează proiectele sau activitățile nonformale, elevii își dezvoltă și capacități organizatorice, capacități de

- autogospodărire, de management al timpului, de gândire critică, de adoptare a unor decizii sau rezolvare de probleme;
- un cadru de exersare și de cultivare a diferitelor înclinații, aptitudini și capacități, de manifestare a talentelor în artă, cultură, muzică, sport, pictură, IT etc.

Educația permanentă, autoeducația și „societatea cunoașterii”

Educația permanentă nu este o formă de educație - ca cea formală, nonformală sau informală, și nici un nou tip de educație (precum cea intelectuală, morală, estetică etc.), ci un principiu de proiectare și organizare a educației în perspectiva desfășurării sale în diferite forme pe toată durata vieții.

Educația permanentă nu se reduce la educația continuă sau la formarea profesională continuă.

După J. Thomas, educația permanentă cuprinde în interdependență toate aspectele și dimensiunile educației; întregul care rezultă fiind mai mult decât suma părților. "Educația permanentă nu este nici un sistem, nici un domeniu educativ, ea este principiul pe care se bazează organizarea globală a sistemului educațional. (...) Educația permanentă este un adevărat proiect educativ, care are un caracter prospectiv și

vehiculează un sistem de valori. Ea implica, în ultima instanță, un proiect de societate. " (Păun, E., Educația permanentă. Reflecții teoretice, Principiul educației permanente subliniază importanța cuprinderii în procesul educațional a tuturor a integralității individului și a tuturor formelor de educație.

Societatea cunoașterii

Complexitatea fenomenelor din societatea modernă solicită un bagaj de cunoștințe și capacități din ce în ce mai bogat. De asemenea, viteza cu care informația circulă în volum imens inhibă capacitatea receptorului de interpretare în timp util a acesteia.

- Societatea contemporană este caracterizată prin dinamism, prin înnoire continuă. Ea nu poate fi cunoscută decât prin interpretări personale, variabile și în mare măsură subiective, simbolice. P. Drucker: ceea ce înțelegem acum prin cunoaștere este „informație efectivă în acțiune, informație orientată spre rezultate”.

- Trecerea de la cunoașterea ca un ansamblu de cunoștințe, informații, date, la cunoaștere ca un ansamblu de competențe („a ști să faci/ să acționezi”) determină o mutare de accent în educație, de la expunerea „ex-cathedra” la învățarea prin

experiență/ prin practică, de la transmiterea și memorarea de informații (informare), la formarea de abilități, capacități, competențe.

- Apare nevoia formării unor indivizi capabili, în primul rând, să analizeze situațiile concrete, noi, și să răspundă adecvat utilizând capacități de gândire logică, de rezolvare de probleme, de gândire critică, de gândire divergentă etc. Trebuie formate deprinderi de învățare continuă, capacități de adaptare la noile situații.

- Rolul profesorului – de a crea situații de învățare în cadrul cărora elevul își conștientizează demersurile de învățare, rezultatele, neajunsurile și își perfecționează continuu activitățile de învățare; aceste abilități se educă, se învață, se exersează încă din primii ani de școală

Învățământul modern este centrat pe capacități și competențe; nu trebuie să abuzăm de memorie, dar trebuie să cerem o memorizare (este necesară) de tip logic.

Elevii trebuie să opereze și cu informații, cunoștințe de bază. Operațiile gândirii, capacitățile cognitive, comportamentul, atitudinile se dezvoltă și se exersează pe fondul unor cunoștințe de bază temeinice/ bine consolidate.

Educația în familie; aspecte ale educației părinților

Participarea familiei la educația copilului

- Creșterea și îngrijirea copilului mic
- Educația antepreșcolară; jocul - ca modalitate de educație
- Pregătirea pentru "meseria de elev"
- Participarea familiei la educația școlară și extrașcolară: forme, conținuturi, roluri, disfuncții și consecințe

Roluri parentale și educația în familie:

- Stiluri
- dimensiunea de gen
- pregătirea părinților pentru asumarea și exercitarea rolurilor parentale

Disfuncții ale educației în familie

- Slaba implicare a părinților în tot ceea ce depășește cadrul vieții domestice
- Slaba implicare a părinților în activități de sprijin și de control pentru lecții
- Comunicarea deficitară dintre părinți și copii pe teme legate de viața lor cotidiană (activitate școlară, activități cu prietenii), dar și pe teme de mare interes pentru această etapă de vârstă (viitorul copilului, prietenia, dragostea, sexualitatea)

Cauze posibile

- a) nivelul cultural scazut (de ex., părinții sunt depășiți de sarcinile școlare ale copilului)
- b) nivelul economic redus, care dispersează atenția părinților spre problemele sociale (inflație, somaj) sau de subzistență;
- c) bugetul redus de timp liber;
- d) scăderea continuă a calității vieții și stresul social induc diferite grade de fatigabilitate și o dezorientare generală a părinților în câmpul realității sociale.
- e) nivelul de aspirații al părinților
- f) legitimarea autorității parentale prin "sacrificiu"
- g) tendința părinților de a sancționa comportamentele copilului în raport cu reușita școlară (note, absențe) și de a neglija atitudinile socio-morale și chiar comportamentale deviante ale copilului.

Delimitări conceptuale privind timpul liber

Există o serie de termeni pentru definirea timpului liber: în Italia – tempo-libero; în Franța – loisir; în Anglia – leisure; în Germania – freizeit; precum și o multitudine de definiții. De exemplu, Joffred Dumnezeder, în lucrarea sa “Spre o civilizație a timpului liber” (Paris, 1972) îl definește ca: “un ansamblu de ocupații la care individul aderă din proprie inițiativă fie pentru a se relaxa, delecta, fie pentru a-și dezvolta cultura sau participa la viața socială după ce se eliberează de toate obligațiile de muncă, familie, altele.”

Timpul liber are dimensiuni diferite în funcție de gradul de dezvoltare atins de societate, posibilități materiale, grad de cultură. Funcțiile timpului liber sunt multiple: de ordin cultural, informare și dezvoltare, social, etc. Cea mai importantă rămâne cea economică căci ea asigură odihna și refacerea organismului, relaxarea, completarea cunoștințelor.

Vechea formă a utilizării timpului liber numai pentru odihnă este depășită atât pentru individ cât și pentru societate. Se manifestă multitudinea de aspecte în felul cum societatea privește această problemă, de la prilejul de dezvoltare multilaterală a personalității și de intervenție activă, prin crearea premiselor materiale și spirituale.

Se poate spune că, în complexitatea lui, timpul liber este ca o îmbinare a dezvoltării personalității pe toate planurile cu aspecte sociale. Se ridică astfel, printre altele și problema educației timpului liber și în acest complex, educației fizice îi revine o multitudine de sarcini.

Concepția aristotelică despre timpul liber este proprie unei epoci în care ritmul de dezvoltare a societății este încă lent și în care viața spirituală era statică, contemplativă.

În sfera educației și autoeducației se înglobează și problema împărțirii și folosirii timpului în așa manieră, încât să satisfacă cerințele instrucției și să permită o gamă de activități de categoria celor recreativ – distractive, igienico – sanitare sau administrative. Literatura de specialitate subliniază că un regim de viață ordonat, deci folosirea judicioasă a timpului este o problemă de educație încadrată în procesul de formare și autoformare.

Organizarea zilelor libere la sfârșitul săptămânii, duce la evitarea manifestărilor negative legate de începerea săptămânii de lucru. S-a observat că luna, după zilele de repaus, există o tendință ca randamentul să fie sub medie, cauza schimbării ritmului de viață (zilele libere), statul ore în șir în fața televizorului, somnul și chiar abuzul alimentar, toate

acestea având repercursiuni negative asupra ritmului normal de lucru.

Socrate spunea: „Este rușinos să îmbătrânești din cauza propriei trândăvii”, ceea ce denotă faptul că practicarea insuficientă a exercițiilor fizice sau depunerea unui efort redus, duc la o stare generală deficitară, care are repercursiuni nu numai asupra capacității funcționale susținute de inimă, ci poate provoca, mai ales în cazul când intervine în plus și o solicitare nervoasă complementară, apariția simptomelor de îmbolnăviri condiționate de lipsa de mișcare.

Timul liber, privit ca lipsă de ocupație, provoacă inadaptație, descumpănire psihică. După cum spunea și John Locke: ”În timul liber se descoperă temperamentul și înclinațiile omului. Adevărata distrație depinde mai mult de imaginație decât de rațiune: de aceea fiecare trebuie să se distreze în felul său”.

Educatia Non-formală

Acest tip de educație conține majoritatea influențelor educative, care au loc înafara clasei, acestea sunt activități extradidactice sau prin activități opționale sau facultative. Are un caracter mai puțin formal, dar cu același rezultat formativ. Acțiunile educative, care sunt plasate în cadrul acestui tip de educație, sunt flexibile, și vin în întâmpinarea diferitor interese, particular pentru fiecare persoană. Educația nonformală, își are începuturile încă din timpul fondării educației. O caracteristică nou apărută la acest tip de educație, este rolul de mijlocitor pentru cei care nu au acces la educația formală, și anume cei: saraci, retrași, analfabeți, persoane cu handicap. Principiile educației nonformale sunt următoarele:

- protejarea persoanelor, ce doresc o creștere în comerț, agricultură, industrie, etc;
- susținerea populației pentru utilizarea mai rațională a resurselor naturale și personale;
- creșterea profesională sau schimbarea activității profesionale;
- educația pentru sănătate și raționalizarea timpului liber;

- analfabetizarea;

Toate aceste principii, pot constitui o cultură minoră, în cazul în care educația nonformală nu este în corelație cu educația formală, și nu se bazează pe aceasta din urmă. Evaluarea educației nonformale este observată prin diferite activități ca: cercuri specializate, olimpiade școlare, concursuri, care sunt întemeiate de instituțiile școlare, organizații ale tineretului, organizații părintești, etc. Aceste activități, la fel ca și la educația formală, sunt coordonate de pedagogi de specialitate, dar care în aceste situații, au un rol secundar, de moderatori sau coordonatori. Tot în cadrul educației nonformale, sunt incluse și emisiunile radio și televiziune, care sunt create anume pentru elevi și au un nivel ridicat al cunoștințelor. Același tip de educație îl au și ziarele și revistele școlare, la care participă foarte mult elevii, dar oricum sunt coordonați de pedagogi. Educația nonformală este diferită față de educația formală, prin aspectul conținutului și formele de realizare. Educația nonformală este caracterizată prin:

- răspunderea concretă la cerințele fixate;

- permite momente de abstractizare, prin extragerea de cunoștințe din viața practică

- scoate din educație, funcția de predare, lăsînd loc funcției de învățare.

Într-un studiu – Tight (1996:68) – se spune ca educația non-formală se bazează pe „conștientizarea importanței educației, învățării și instruirii ce are loc în afara instituțiilor educaționale recunoscute.

O expresie înrudită îndeaproape cu „educația non-formală” este „învatarea pe tot parcursul vieții” (în engleză „life-long learning”).

Elemente comune celor doua tipuri de învățare sunt caracterul continuu și dinamicitatea procesului educațional, care fundamentează în același timp orice definiție a educației non-formale.

Discuțiile despre punctele slabe ale sistemului de învățământ formal (învățământul institutionalizat, ce asigură educația de la alfabetizare până la studiile post-universitare) cum sunt curricula învechită, studenți slab pregătiți și dezinteresați de studiu, mentalități greșite, etc., se află de fapt la suprafața problemei de fond: Schimbările socio-economice au depășit întotdeauna puterea de adaptare a sistemelor de învățământ la noile valori de pe piața muncii și, prin urmare, la noile nevoi de

pregătire ale tinerilor. Cum un sistem de învățământ nu se poate schimba de pe o zi pe alta, dată fiind natura statică și cumulativă a acestuia, moduri alternative de învățare au început să fie cunoscute sub numele de educație non-formală în jurul anilor 1950. Acestea reprezintă activități educationale organizate, în afara sistemului formal, și au obiective de învățare specifice. Educația non-formală acoperă o orientare firească a tinerilor de a se implica în activități practice, de a se simți activi în mediul în care trăiesc, de a produce schimbări.

Spre deosebire de învățământul formal, educația non-formală permite dezvoltarea abilităților naturale ale unei persoane, prin antrenarea acestuia în procesul de dezvoltare a unui proiect în orice domeniu de activitate.

Diferențele dintre învățământul formal și cel non-formal se bazează pe opozitii de genul: static/dinamic, generic/specific, de lungă durată/pe termen scurt, input/output, academic/practic.

Este important de reținut însă că relația dintre învățământul formal și cel non-formal este aceea de complementaritate, pentru că experiența dobândită într-o activitate practică nu se poate așeza decât pe o bază teoretică acumulată pe parcursul programului de învățământ formal.

Educația non-formală are atuul de a permite unui tânăr aflat la început de drum profesional posibilitatea de a-și pune în acord cunoștințele cu abilitățile naturale. Acest lucru nu este însă posibil decât prin inițiative proprii și prin constientizarea faptului că educația este un proces continuu ce trebuie controlat cu atenție, onestitate și curaj!

Educația non-formală conține majoritatea influențelor educative, cuprinzând activități extra-curriculare, opționale sau facultative, oferind un set de experiențe sociale necesare, utile pentru fiecare copil, tânăr sau adult, complementarizând celelalte forme de educație.

Educația non-formală deși are un caracter mai puțin formal are un rezultat formativ. Acțiunile educative, care sunt plasate în cadrul acestui tip de educație, sunt flexibile, și vin în întâmpinarea diferitor interese, particular pentru fiecare persoană, fiind caracterizată prin:

învățare activă cu o abordare largă pe domenii preferențiale; oferă oportunități pentru valorificarea experiențelor de viață, prin cadrul mai flexibil și mai deschis și prin diversificarea mediilor de învățare cotidiene;

învățare individualizată centrată pe practică și experimentare; flexibilă, democratică , centrată exclusiv pe cel care învață;

dezvoltă competențe funcționale: capacități organizatorice, capacități de autogestiune, management-ul timpului, gândire critică, luarea deciziilor, prelucrarea și utilizarea contextuală a unor informații, capacitatea de a identifica și de a rezolva probleme.

Munca intelectuală și exercițiul fizic

O afirmație care poate fi auzită, din păcate, destul de frecvent în rândul elevilor este considerația acestora cu privire la educația fizică: „Nu consideră că e absolut necesară”.

Întrucât sănătatea este indispensabilă creșterii normale, dezvoltării armonioase și bunei desfășurări și coordonări a funcțiilor fizice, organice și psihice, este importantă observarea atentă și continuă a copiilor, adolescenților, până la vârsta creșterii.

Părinții doresc să stimuleze ritmul de dezvoltare intelectuală a copiilor, adăugând obligativității lor școlare studiul limbilor străine, meditații, studiul individual la pian, vioară, etc. Deosebit de important este ca părinții să-i stimuleze pe copii să facă sport.

Cel care este ocupat numai cu munca intelectuală și evită orice efort fizic se detașează prin aspectul său, deoarece neglijarea îndelungată a muncii fizice, devenită o deprindere obișnuită, se răsfrânge inevitabil asupra aspectului exterior. Cel mai aprig dușman al intelectualului este imobilitatea. Când zi de zi trebuie să stăm îndelungat la masă mușchii sunt condamnați la inactivitate. Ei se atrofiază, tocmai din această cauză mâinile și picioarele devin slabe, spatele adus, iar pieptul scobit. Munca mobilă “sedentară” nu se reflectă negativ numai asupra mușchilor mâinii, picioarelor, trunchiului și asupra ținutei, efectul negativ se întinde mai departe, în profunzimea organismului. Coloana vertebrală strâmbă și cutia toracică plată, nu permit plămânilor să asigure o cantitate suficientă de aer. Respirația devine superficială, iar țesuturile și organele primesc mai puțin oxigen decât li se cuvine.

Munca intelectuală prinde omului o mare încordare și uneori îl istovește mai mult ca orice activitate. Ea nu înseamnă numai pasivitate mușchilor, stagnarea sângelui și un metabolism lent ci înseamnă, în primul rând, o solicitare extraordinară a unui singur organ, cel mai ocupat și de neînlocuit – scoarța cerebrală.

Oboseala organismului în munca intelectuală și cea musculară este legată, în primul rând, de oboseala S.N.C. Este

caracteristic faptul că oboseala din cauza muncii intelectuale încordate se repercutează nu numai asupra activității intelectuale. Această oboseală se răsfrânge și asupra stării fizice. Cumulată zilnic, oboseala poate atinge limita suportabilității organismului, atrăgând după sine suprasolicitarea acestuia.

În mod normal, solicitarea fizică provoacă o stare de oboseală care este un semnal de alarmă ce trebuie luat în considerație. Uneori, din diferite motive se dorește anihilare acestui semnal. Oboseala fizică trece după o scurtă odihnă, iar cea psihică dispare sub efectele cafelei, tutunului sau al alcoolului. Folosind asemenea stimuli sau medicamente se poate continua activitatea timp îndelungat, dând, la început, un randament foarte bun. Timpul destinat refacerii organismului devine însă din ce în ce mai scurt, tensiunea sistemului nervos biciuit în permanență crește peste limita suportabilității, provocând irascibilitatea și diminuarea capacității de muncă.

Practicarea exercițiilor fizice se răsfrânge asupra activității și stării întregului organism, îl protejează împotriva multor neazuri și menține, ba chiar mai mult, dezvoltă o înaltă capacitate de muncă.

Importanța și influențele practicării exercițiilor fizice asupra organismului

Savanți, medici, fiziologi, scriitori, artiști au dezvăluit marea utilitate a exercițiului fizic în viața de toate zilele. Mulți oameni de seamă practică exercițiul fizic chiar și la adânci bătrâneți, după activitățile intelectuale încordate și obositoare.

“Nici nu vă puteți închipui cât de mult este stimulată acțiunea minții de mișcările fizice” spunea scriitorul latin Qliniu, adevăr care, în acea vreme era ca o realitate utilă, ca o necesitate.

Demne de luat în considerare sunt și ideile pedagogice ale lui Montaigne, progresiste pentru epoca sa, în legătură cu echilibrul dintre educația corpului și cea a intelectului, astfel, referindu-se la educația corpului, el sfătuiește: “nu-i de ajuns să-i întărim sufletul, trebuie să-i întărim și mușchii”.

De asemenea, filozoful J. Locke sublinia importanța mișcării aplicată cât mai de timpuriu “prin gimnastică și jocuri, fără a se recurge la medicină, se poate conserva și dezvolta la copii, o constituție corporală sănătoasă, ferită de orice maladie.”

Cercetările întreprinse în țara noastră de către I. Hațeganu și colaboratorii, I. Cotăescu și colaboratorii, C.

Iovănescu și C.I. Bucur, au demonstrat că exercițiul fizic este un prețios mijloc de stimulare a activității intelectuale.

Este importantă sublinierea privind importanța practicării exercițiilor fizice pentru sănătatea femeilor, făcută de profesor doctor Ana Aslan în almanahul “Sportul” 1970: “S-a constatat și statisticile o dovedesc că la persoanele normale, echilibrate, de valoare biologică medie, care au practicat cu regularitate exercițiile fizice, au iubit și au petrecut orele de odihnă în aer liber, fenomenele bătrâneții apar mult mai târziu, sunt mai ușor de combătut, vigoarea fizică și spirituală nealterate până la vârste patriarhale...”.

Exercițiul fizic poate fi considerat nu numai un mijloc de tonificare generală a organismului ci și o modalitate de acționa selective asupra structurii și funcțiilor unor aparate și sisteme din organism.

Dacă am denumit acest secol al “tehnicității”, am putea să-i adăugăm încă o denumire, și anume de secol al “sedentarității”. Dacă la începutul acestui secol activitatea de producție se baza mai mult pe munca manuală, astăzi mecanizarea s-a întins în toate ramurile de producție, reducând foarte mult solicitarea fizică, crescând însă proporțional cea psihică. Același lucru în ceea ce privește modul de a petrece timpul liber: cinematograful, teatrul și în special radioul și

televizorul au contribuit și ele din plin ca omul de astăzi să fie sedentar.

Viața sedentară, ca o deprindere nefastă a zilelor noastre se generalizează abia de la o vârstă de 18 – 25 ani, după terminarea studiilor și ocuparea locului de muncă. Până la această vârstă majoritatea elevilor și studenților beneficiază, într-o oarecare măsură, de efectele exercițiilor fizice din programul de educație fizică din școli și universități, dar acest program este insuficient dacă ne gândim la necesitatea unei dezvoltări armonioase a organismului, a unei bune funcționalități a organelor interne.

Din păcate, nu toți elevii sunt beneficiarii practicării educației fizice, o parte dintre ei, din cauza unui handicap fizic sau funcțional apelează la scutirea temporară sau definitivă din programul de educație fizică și funcțional al organismului.

În general, la elevii care nu practică exercițiul fizic se observă, cu timpul, consecințe care la început sunt doar neplăcute, dar care treptat se agravează. Ca urmare a sedentarismului tânărul este lipsit de forță, rezistență, îndemânare, având în general calități fizice ce dovedesc o structură funcțională insuficientă. Funcțiile organice și psihice ale organismului sunt deficitare, fapt care nu mai permite funcționarea normală la efort. Tinerii sedentari prezintă

totodată și o rezistență minimă la îmbolnăviri, înaintând în vârstă sunt dispuși la îngrășare excesivă, care poate duce până la obezitate.

Comparativ cu efectele negative ale sedentarismului, practicarea sistematică a exercițiilor fizice și a sportului, urmărește îmbunătățirea sănătății, formarea unei ținute corecte, formarea deprinderilor de mișcare, dezvoltarea calităților motrice, dezvoltarea calităților morale și de voință.

Însemnătatea practicării exercițiilor fizice pentru tineri rezidă nu numai în contribuția pe care aceștia o au în formarea unei linii armonioase a corpului, ci , în special, în ridicarea potențialului biologic, a capacității de muncă a organismului.

Practicarea exercițiilor fizice după criterii științifice va avea influențe favorabile asupra respirației, circulației, digestiei și metabolismului general.

Influența practicării exercițiilor fizice asupra aparatului de sprijin și locomoție

Exercițiile fizice îndeplinesc o importantă funcție de modelare a formei și structurii organismului omenesc, în mod deosebit a elementelor care compun aparatul de sprijin și locomoție (oase, articulații, mușchi, tendoane, fascii și alte țesuturi moi).

Prin mișcare, asupra sistemului osteo-articular se exercită tracțiuni, presiuni, tensiuni, compresiuni și întinderi care acționează ca stimuli continui și variați ce măresc aportul de sânge și substanțe nutritive în aceste segmente, hipertrofiindu-le și măbind-le capacitățile funcționale. Forma, structura, grosimea și rezistența oaselor sunt determinate, în cea mai mare măsură de solicitările prin exerciții fizice.

Exercițiile cu influența cea mai pronunțată sunt acelea de forță, de rezistență și cele statice. Prin practicarea lor continuă și sistematică se produc creșteri ale diametrului transversal, îngroșări ale periostului și chiar apariția unor rugozități și tuberculi noi.

Oasele care nu sunt solicitate prin exerciții fizice au o rezistență scăzută la tracțiuni, presiuni și întindere, putând suferi cu ușurință deviații, deformații, fracturi.

Sub influența exercițiilor fizice, mușchii, organele active ale mișcării își măresc volumul și își modifică structura internă.

Mușchii nestriați prin exerciții fizice se atrofiază și își pierd proprietățile funcționale, modificând forma și structura întregului corp, acestea fiind modelate de cantitatea, dar mai ales de calitatea efortului fizic depus.

Influența practicării exercițiilor fizice asupra sistemului nervos

Solicitarea funcțională a scoarței cerebrale prin exerciții fizice contribuie la perfecționarea structurală a celulelor nervoase, la îmbunătățirea funcțiilor lor prin creșterea lăbilității, puterii și vitezei de transmitere a impulsurilor nervoase, prin mărirea randamentului lor.

Actul motric dezvoltă sensibilitatea periferică, viteza de reacție neuromotoare precum și raportul dintre procesele de excitație și inhibiție.

Sub influența exercițiilor fizice, însuși tipul de sistem nervos poate fi modificat. Sistemul nervos al oamenilor antrenați fizic devine mai puternic, mai rezistent la acțiunea factorilor perturbatori din mediul extern.

Refacerea după efort prin “odihna activă” s-a dovedit metoda cea mai rapidă și mai completă. Fiziologia aceasta reprezintă schimbarea genului de activitate prin care centrii nervoși anterior solicitați sunt puși în stare de repaus odată cu intrarea în acțiune a altor centrii.

După un efort fizic bine condus, activitatea intelectuală este mai viguroasă, procesele de analiză, de sinteză și de memorie sunt mult stimulate.

Exercițiul fizic constituie un mijloc de neînlocuit pentru perfecționarea funcțiilor sistemului nervos, pentru prevenirea îmbolnăvirilor acestuia ca urmare a suprasolicităților.

Influența practicării exercițiilor fizice asupra aparatului cardiovascular

Aparatul cardiovascular este influențat de natura, volumul și intensitatea volumului fizic.

Principalul rol al aparatului cardiovascular este legat de transportul la țesuturi a oxigenului și substanțelor energetice, pe de o parte și de preluare și eliminare a produselor de dezasimilație, rezultate prin ardere, pe de altă parte.

La nivelul cordului cât și al vaselor sanguine, în timpul efortului fizic au loc importante procese de adaptare la efort, printre care menționăm: dezvoltarea mușchiului inimii (miocardul), capabil să pulseze într-o contracție o mai mare cantitate de sânge; creșterea frecvenței cardiace, de la 70 – 80 pulsații/minut (în repaus) până la 120 – 180 și chiar 200 pulsații/minut (în efort intens). De asemenea, presiunea arterială (în special cea maximă) evoluează în raport cu efortul;

sporirea debitului circulant, de la 4-8 litrii/minut (în repaus) la 20-40 și chiar până la 70 litrii/minut (la efort intens); mărirea calibrului vaselor, sângele circulând prin ele cu mai multă forță și viteză; influențarea funcțiilor hematopatice implicate în formarea și dezvoltarea celulelor sanguine. Numărul de globule roșii crește, la fel și cantitatea de hemoglobină. Leucocitele se înmulțesc, mărindu-și puterea lor funcțională. Scadse cantitatea de uree (inclusive de colesterol).

Influența practicării exercițiilor fizice asupra aparatului respirator

Efortul fizic necesar susținerii contracțiilor musculare în timpul efectuării exercițiilor fizice implică un mare consum de oxygen, impus de arderile substanțelor energetice la nivelul fibrelor musculare. Pentru aceasta, aparatul respirator trebuie să-și intensifice activitatea și să se adapteze noilor condiții. Adaptarea se poate realiza fie prin mărirea frecvenței respiratorii (numărul de respirații/minut), fie prin creșterea amplitudinii respiratorii.

Creșterea capacității de transport și de schimburi între O_2 și $C O_2$ este de patru ori mai mare la omul antrenat.

Creșterea frecvenței respiratorii în timpul efortului fizic este caracteristică omului sedentar. Aceasta înseamnă un mod neeconomic de adaptare la efort.

Persoanele care practică exercițiile fizice se adaptează mult mai economic la efort. La aceasta, frecvența respiratorie crește moderat, în schimb, fiecare respirație are o amplitudine mai mare, permițând vehicularea unei cantități mai mari de aer din plămâni, o utilizare mai rațională a lui și o mai bună oxigenare a întregului organism care devine astfel capabil de un efort mai intens și de mai lungă durată.

Ca urmare a practicării sistematice și continue a exercițiilor fizice se constată o creștere în timp a elasticității toracice și alte modificări care constau în scăderea frecvenței respiratorii, mărirea amplitudinii respiratorii atât în repaus cât și în efort.

Datorită faptului că respirația este singura funcție vitală supusă voinței omului, influențarea pozitivă a proceselor respiratorii se poate face și prin intermediu exercițiilor de gimnastică respiratorie.

Starea de sănătate a organismului, de bună dispoziție, de formă fizică depinde în foarte mare măsură de cantitatea de oxigen consumată pe unitate de timp, cantitate ce este

considerabil crescută cu cât organismul este mai antrenat ca urmare a practicării exercițiului fizic.

Bibliografie:

1. Crăciun M.St., „Execițiul fizic, izvor de sănătate”, Editura Sport-turism, București 1984
2. Firea E., „Formarea la elev a capacității de muncă independentă – premisă a autoformării ”, Universitatea Ecologică, Facultatea de Educație Fizică și Sport, București, 1995
3. Ionescu M. (2007) „Instrucție și educație”, Ed. Vasile Goldis University Press, Arad
4. Marcu V., Marinescu M. (2008) „Educația omului de azi pentru ziua de mâine”, Ed. Universității din Oradea
5. Pătrăuță T. (2019) Fundamentele pedagogiei, Universitatea de Vest Vasile Goldiș, Arad
6. Toti G. (1975) Il tempo libero - Timpul liber, Editura Ruiniti University Press, Roma
7. Lazăr V., Cărășel A. (2007) Psihopedagogia activităților extracurriculare, Editura Arves, Craiova