

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE**

**OBIECTUL : TEORIA ȘI  
METODICA CULTURII FIZICE**

Lector:

**Triboi Vasile**, doctor în pedagogie, conferențiar  
universitar Decan al Facultății Sport,  
Antrenor Emerit al Republicii Moldova.

d/o	Conținutul temelor
<b>1.</b>	<b>CONCEPȚII PRIVIND PRACTICAREA EXERCITIILOR FIZICE</b>
<b>1.1.</b>	<b>Concepții moderne în cultura fizică. Evoluția concepției despre cultura fizică în Republica Moldova.</b>
<b>2.</b>	<b>OBIECTUL DE STUDIU AL TEORIEI CULTURII FIZICE .</b>
<b>2.1.</b>	<b>Aparatul noțional al teoriei culturii fizice.</b>
<b>3.</b>	<b>CULTURA FIZICĂ, COMPONENTĂ A DOMENIULUI DE CERCETARE AL TEORIEI CULTURII FÎZICE.</b>
<b>3.1.</b>	<b>Conceptul de cultură fizică.</b>
<b>3.2.</b>	<b>Obiectivele culturii fizice. Scopul și finalitățile culturii fizice.</b>
<b>3.3.</b>	<b>Formele de organizare a culturii fizice. Cultura fizică - proces continuu.</b>
<b>4.</b>	<b>FUNȚIILE CULTURII FIZICE.</b>
<b>4.1.</b>	<b>Funcțiile culturii fizice. Funcția de optimizare a potențialului biologic. Funcția de perfecționare a capacității motrice. Funcția psiho-socială. Funcția culturală. Funcția economică.</b>
<b>4.2.</b>	<b>Idealul olimpic - expresie sintetică a funcțiilor și obiectivelor culturii fizice. Cultura fizică - factori de sănătate. Efectele culturii fizice asupra sănătății.</b>
<b>4.3.</b>	<b>Cultura fizică - factor de socializare. Integrarea socială - efect al socializării prin cultura fizică. Cultura fizică - activități instructiv – educative. Cultura fizică - factor de comunicare.</b>

5.	<b>MIJLOACELE CULTURII FÎZICE.</b>
5.1.	Mijloacele specifice. Conținutul și forma exercițiului fizic. Exercițiul fizic - de la act motric automatizat la act motric operaționalizat.
5.2.	Clasificarea exercițiilor fizice. Condiții favorizante și mijloace asociate în practicarea exercițiilor fizice.
6.	<b>ROLUL ERIDITĂȚII ȘI MEDIUL ÎN PRACTICAREA EXERCITIILOR FIZICE</b>
6.1.	Rolul eridității în practicarea exercițiilor fizice.Rolul mediului în practicarea exercițiilor fizice
6.2.	Aptitudinile, talentul și vocația.
7.	<b>STATUTUL ȘI ROLUL SPECIALISTULUI ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ</b>
7.1.	Statutul profesorului de educație fizicăși sport. Rolul profesorului de educație fizică.
7.2.	Relația dintre statut, rol și comportamentul profesorului de educație fizică și sport. Nivelul de aspirație și raportul cu statutul, rolul și comportamentul profesorului de educație fizică .
7.3.	Statutul și rolul antrenorului. Set-statutul și set-rolul antrenorului. .Relația personalitate – rol.
8.	<b>SISTEMUL DE CULTURA FIZICĂ ÎN REPUBLICA MOLDOVA</b>
8.1.	Generalități privind noțiunea de sistem. Caracteristicile sistemului de cultură fizică în Republica Moldova.
8.2.	Principiile de organizare a sistemului de cultură fizică. Structura sistemului cultură fizică și sport.
8.3.	Foruri europene în domeniul culturii fizice.
8.4.	Formarea și perfecționarea specialiștilor din domeniul culturii fizice pe plan național.

# *BIBLIOGRAFIE*

1. Dragnea Adrian. Teoria edicației fizice și sportului. Bucuresti Editura Cartea Școlii, 2000. 241 p.
2. Siclovan, I. Teoria educatiei fizice si sportului. Bucuresti, Editura Stadion, 1972.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. I том. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.
4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. II том. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392с.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / - М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. (в 2-х т.) . М., Физкультура и Спорт», 1976
7. Чермит М.М. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [ Текст ] : учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

# CAPITOLUL I

## “CONCEPȚII PRIVIND PRACTICAREA EXERCIȚILOR FIZICE”



### Lecția 1

**Tema:** “Exercițiul fizic - necesitate practică și obiect de reflecție. Concepții despre exerciții fizice în Antichitate. Concepții privind practicarea exercițiilor fizice în Evul Mediu”.

## **Exercițiul fizic - necesitate practică și obiect de reflecție.**

**Înțelegerea fenomenului de practicare a exercițiilor fizice (sub diferite forme de activitate motrică) este condiționată de cunoașterea evoluției concepțiilor și organizării educației fizice și sportului, întâlnite sub diferite tipuri în toate etapele de dezvoltare a societății umane. Raporturile dintre ideologie, organizare și dezvoltarea socială, pe de o parte, și obiectivele și metodologia de organizare, pe de altă parte, sunt evidențiate în relații de coordonare reciprocă.**

**Deosebit de complex, și cu profunde implicații în dezvoltarea ființei umane, fenomenul practicării exercițiilor fizice își regăsește prezența la începutul istoriei omenirii.**

**Cronicile istorice consemnează particularități ale exercițiilor fizice în funcție de condițiile geografice în care trăiau populațiile respective. Astfel, populațiile insulare practicau mai ales exerciții de înot, scufundare și de vâslit. Populațiile care trăiau în condiții de șes sau de munte erau renumite pentru calitățile lor de alergători, dar și de aruncători la țintă. Interesante sunt și descrierile diferitelor tipuri de jocuri care au ca subiect acțiuni motrice de tipul celor enunțate anterior.**

**Odată cu dezvoltarea societății omenești și a diferitelor tipuri de exerciții fizice, precum și a asocierii lor cu anumite scopuri pe care le urmăreau: utilitare, educative, ludice, omul a simțit nevoia asigurării transmiterii, din generație în generație, a acestei experiențe.**

## Concepții despre exerciții fizice în Antichitate

**Recunoscându-li-se contribuția pe care și-o aduceau la desăvârșirea pregătirii tinerilor pentru viață, exercițiile fizice au fost descrise ca importante mijloace ale educației. În "Vedele", "cartea sfântă" a hindușilor, cea mai veche dovadă a culturii indiene, datând din mileniul IV î.Ch. și constând dintr-o serie de poeme scrise în limba sanscrită, se fac referiri la exercițiile fizice care trebuiau practicate în vederea atingerii idealurilor religioase și sociale.**

**După două milenii, ca urmare a modificărilor din structura socială a Indiei, exercițiile fizice, ca de altfel întreg accesul la cultură, devine apanajul castelor conducătoare, a brahmanilor. În lucrarea intitulată "Legile lui Manu", care conținea regulile conform cărora aceștia își desfășurau viața, sunt prevăzute exerciții de înot și exerciții de respirație. Platon, în lucrările sale "Legile" și "Republica", a contribuit decisiv la fundamentarea teoretică a acestei concepții. El pune bazele abordării științifice a practicării exercițiilor fizice, înglobând termenilor de gimnastică și alimentație, băile și masajul. De asemenea, el studiază aspecte de fiziologia și psihologia mișcării, ridicând gimnastica la rang de știință. În concepția sa, Platon va accentua faptul că întâi trebuie cultivat spiritul și, apoi, corpul.**

**Abordarea exercițiilor fizice în Grecia Antică se va face și din perspectivă militară, această concepție dezvoltându-se în Sparta. Practicarea exercițiilor fizice se realiza în scopul dezvoltării capacității motrice a tinerilor, în vederea transformării lor în soldați ai armatei spartane.**

**Latura spirituală a educației era neglijată, și implicit aportul pe acest plan al exercițiilor fizice. Cel mai bine reprezentată, din punct de vedere a scrierilor existente, este concepția igienică privind practicarea exercițiilor fizice. Ea este prezentată în lucrările unor filosofi și medici care au subliniat legătura dintre acest tip de exerciții și sănătate.**

**Esculap, în lucrările sale de medicină, recomanda exercițiile fizice, băile, masajul și regimul alimentar pentru menținerea unei stări optime de sănătate.**

**Herodicos din Selimbra este considerat a fi "părintele" gimnasticii terapeutice grecești, fiind primul care a stabilit regulile de practicare a gimnasticii igienice și terapeutice.**

**Dintre cărțile pe care le-a scris Galen (138-211 î.Ch.), trei (Higieinon logoi, Trasybul, Manual despre jocuri cu mingea) au ca subiect exercițiile fizice. El face aprecieri deosebit de interesante privind relațiile dintre gimnastică și medicină. Gimnastica era considerată a fi un mijloc de menținere a sănătății, deci parte componentă a igienei, și prin urmare aparținând medicinei.**

**Theon din Alexandria, a scris "Enciclopedia gimnasticii" (16 volume) din care astăzi se păstrează doar câteva fragmente. El a realizat o tipologie a exercițiilor fizice în funcție de caracterul lor și de influența asupra organismului, precum și o teorie a masajului.**

**O deosebit de sugestivă concluzie a concepțiilor promovate de antichitatea este sintetizată de poetul latin Juvenal: "Optandum est ut sit, mens sana in corpore sano" (Este de dorit ca o minte sănătoasă să fie într-un corp sănătos).**



## **Concepții privind practicarea exercițiilor fizice în Evul Mediu .**

**Unii conducători ai bisericii creștine, de exemplu Tertulian (160-220), considerau că: "palestrica diaboli negotium" (exercițiile fizice sunt o operă a diavolului). Această idee, și altele asemănătoare, au determinat renunțarea la nobilele idealuri promovate de antichitatea greacă, locul exercițiilor fizice, al întrecerilor sportive, fiind luat de ritualurile religioase.**

**Evul Mediu a fost dominat de două curente filosofice care au influențat nefavorabil practicarea exercițiilor fizice. Primul aparține creștinismului, care în forma sa primară a pus accentul pe dezvoltarea spiritului, corpul fiind neglijat; acest mod de gândire a dus la ascetism, punând accentul pe "viața de apoi".**

**A doua influență vine din partea celor care considerau că achiziționarea de cunoștințe este lucrul cel mai important. Atitudinea este cunoscută sub numele de scolastică și era promovată mai ales în mănăstiri.**

**În timp ce asceții subliniau importanța sufletului, adepții scolasticii puneau accent pe minte, glorificând intelectul și degradând corpul.**

**Pot fi amintiți însă și o serie de factori favorizanți, mai ales de natură practică, oglindiți, pe de-o parte de educația cavalerilor, și pe de altă parte, de apariția și dezvoltarea unor jocuri de caracter popular.<sup>1</sup> Educația cavalerilor includea o serie de exerciții fizice ce aveau ca primă destinație pregătirea militară și realizarea unor obiective morale. În acest context, s-a manifestat preocuparea privind diversificarea formelor de practicare a exercițiilor fizice.**



**Mulțumesc pentru atenție**