

O ZI FRUMOASĂ ÎNCEPE CU ACTIVITATE FIZICĂ

Prof. Pușcaș Mariana
Școala Gimnazială "POROLISSUM" Zalău

„Exercițiul fizic reprezintă acțiunea motrică voluntară – compusă din mișcări special selecționate – utilizat în cadrul unui proces educațional organizat, în scopul realizării unor obiective instructiv-educative concrete, în legătură cu educația fizică și cu activitatea sportivă.” (Gh. Mitra, Al. Mogoș – Metodica predării educației fizice.) Exercițiile fizice și sportul sunt mijloace permanente de păstrare a sănătății, de creștere a capacității de muncă și de prelungire a duratei vieții.

Exercițiile fizice efectuate regulat supun în mod obligatoriu organismul la mișcare. Mișcarea la rândul ei intensifică toate activitățile din organism: circulația sângelui în plămâni și în celelalte organe, respirația, schimburile de substanțe nutritive la nivelul țesuturilor, procesele de excreție, de curățire a sângelui de substanțele vătămătoare rezultate din arderile celulare etc.

Lipsa de mișcare îngreunează desfășurarea normală a proceselor biologice, fapt care se răsfrânge negativ asupra stării de sănătate și de rezistență a organismului față de agenții patogeni. Prin mișcare se îmbunătățește nutriția țesuturilor și celulelor, ceea ce duce la creșterea și dezvoltarea organelor, la mărirea capacității lor funcționale.

În primul rând, se îmbunătățește activitatea inimii. Mușchiul cardiac antrenat prin exerciții fizice regulate și de o intensitate crescândă, expulzează la fiecare sistolă mai mult sânge decât inima neantrenată. El nu obosește în timpul eforturilor fizice mai mari atât de repede ca mușchiul neantrenat și își revine mai repede la situația normală, după ce efortul a încetat.

În al doilea rând, se ameliorează activitatea plămânilor. În timpul efortului fizic, plămânii respiră mai frecvent și mai amplu, pentru a acoperi necesitățile crescute de oxigen în mușchi. Așa cum inima trebuie antrenată pentru a face față eforturilor excesive, prin creșterea puterii de contracție a mușchiului cardiac și plămânii trebuie antrenați să respire mai puternic, să permită o ventilație mai mare pe unitatea respectivă de timp. Fără acest antrenament nu se pot efectua activități fizice grele, deoarece plămânii nu pot asigura cantitatea de oxigen crescută

Sub aspectul ținutei corporale și al dezvoltării aparatului locomotor, exercițiile fizice contribuie din plin la menținerea unei ținute corecte a corpului, care favorizează o bună funcționare a tuturor organelor, precum și o înfățișare zveltă și frumoasă. Mișcărilor corpului devin precise, agere și coordonate, iar forța de contracție a mușchilor crește.

Lipsa de mișcare în aer liber, statul pe scaun la birou în fața calculatorului, sau altfel spus – sedentarismul – predispune la îngrășare, ceea ce are un efect dăunător asupra sănătății și duratei vieții active.

Nu trebuie să uităm influența binefăcătoare a exercițiilor fizice și a sportului practicat în aer liber (sunt elevi care locuiesc la casa și au posibilitatea să lucreze exercițiile în aer liber) asupra sistemului nervos. În creier, schimbul de substanțe nutritive este mai intens decât în celelalte organe. În activitatea sa de coordonare a tuturor proceselor biologice și psihice, creierul consumă o cantitate mult mai mare de oxigen decât inima sau plămânii, organe care sunt mari consumatoare de oxigen. În felul acesta putem înțelege sensibilitatea extraordinară a țesutului nervos la lipsa de oxigen, manifestată prin scăderea capacității de lucru a creierului și apariția oboselii premature.

Formele cele mai accesibile de exerciții fizice și sport:

Gimnastica are ca sarcină fundamentală asigurarea dezvoltării armonioase a organismului, formarea unei ținute corecte și îmbunătățirea activității marilor funcții ale organismului (respirație, circulație, termoreglare, metabolismul etc.).

Gimnastica practică acasă sau de preferat în aer liber, stă la baza educației fizice. Ea constă în mișcări ale corpului, efectuate astfel pentru a antrena toate grupurile musculare și toate organele corpului. Gimnastica nu trebuie practică numai de către sportivii de performanță și nici numai în școli, în cadrul orelor de educație fizică, ci trebuie să devină un mijloc zilnic de întărire a sănătății și de mărire a capacității de muncă.

Gimnastica de dimineață ajută organismul să treacă de la perioada de somn, de inactivitate, la una de activitate, asigurând condițiile cerute pentru ca schimburile de substanțe la nivelul celulelor și organelor să se facă în cel mai bun mod. În exercițiile de gimnastică de dimineață se acordă un rol deosebit mișcărilor respiratorii (respirație cu expirație prelungită) pentru a crește capacitatea de ventilație pulmonară.

Alergarea de dimineață poate substitui gimnastica, fiind chiar mai indicat datorită beneficiilor pe care le poate avea pentru activarea funcțiilor practicarea sportului în aer liber.

Jocul ca mijloc al educației fizice reprezintă o formă tipică de activitate, fiind un fenomen social. Jocurile contribuie la stimularea și cultivarea relațiilor de prietenie și colaborare, a inițiativei și imaginației creatoare a unui fond complex de priceperi, deprinderi și calități motrice, asigură educarea unor atitudini, comportamente, sentimente, însușiri, deprinderi și obișnuințe de comportare morală: cinste, perseverență, demnitate, modestie, curaj, stăpânire de sine, independență etc.

Este important ca elevii nostri să cunoască aceste beneficii, indiferent de vârstă și să încerce să lucreze acasă zilnic, pentru a se relaxa și pentru a se deconecta de la rutina zilnică.

Ține de noi profesorii de educație fizică să le amintim mereu cât de importantă e mișcarea pentru organismul lor.

Bibliografie

1. Dumitru Popișan – Gimnastica, atletismul și jocurile în școală – Editura SPORT-TURISM, 1975;
2. Gh. Mitra, Al. Mogoș – Metodica predării educației fizice – Editura Stadion, 1972;
3. Iulian Săvescu – Proiectarea demersului didactic la Educație Fizică pentru învățământul primar (clasele I-IV) – Editura Aius PrintED, Craiova, 2008;
4. Jeni Lupu Bangă, Nicolae Cojocaru + alții – Metodica predării educației fizice în ciclul primar, editura “Gheorghe Alexandru”, Craiova, 2008.