



A XVI-a Conferință internațională – multidisciplinară
„Profesorul Dorin PAVEL – fondatorul hidroenergeticii românești”
SEBEȘ, 2016

CONSIDERAȚII ASUPRA IMPORTANȚEI ORELOR DE SPORT ÎN PROGRAMA ȘCOLARĂ

Mihai Alexandru SZABO

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE SCHOOL CURRICULUM

Physical education is getting ignored in the school curriculum despite the fact that our children are having health and psychical problems because they are getting fat and they lose the love for sports. Mobile phones, computers and fast-food can now be considered the enemies of health, because they keep children from having a healthy active life. Teaching young students to love doing physical exercises and making them understand that being healthy is the most important thing in life is the first step in defeating child obesity, diabetes and other problems that appear in the absence of sports. The easiest way to help our future generations is teaching them when they are young.

Keywords: physical education, curriculum, obesity, students

Cuvinte cheie: educație fizică, programa școlară, obezitate, elevi

1. Introducere

În cadrul celor 12 ani de școală tinerii își formează caracterul, gândirea și obiceiurile care îi vor ghida pe parcursul vieții. Informarea corectă și educarea acestora asupra importanței activității fizice în viața lor poate avea un rol determinant asupra sănătății fizice și psihice.

Ora de educație fizică este nu doar o materie în programa școlară și nu doar o oră sau două pe săptămână în care fugim și dăm cu piciorul în minge. În cadrul orei de educație fizică elevul trebuie educat asupra beneficiilor pe care le are activitatea motrică asupra

organismului, trebuie învățate noțiuni de igienă corporală și probabil cel mai important aspect, copilul trebuie crescut cu o mentalitate pro-sportivă. Prin educarea simultană a corpului și a minții se dezvoltă înțelegerea asupra beneficiilor efortului aerob și anaerob asupra sănătății, se întărește încrederea în sine, respectul de sine și se întăresc abilitățile sociale și cognitive [1].

Odată ieșit de pe băncile școlii tinerii trebuie să fie capabili să practice activități fizice în timpul liber, să participe la jocuri sportive și la rândul lor să educe alte persoane asupra beneficiilor aduse de efortul fizic. În momentul în care tânărul elev pornește în viață, acesta trebuie să fie sănătos atât din punct de vedere fizic cât și psihic, și acest lucru se poate realiza doar printr-o educare fizică făcută corect.

2. Atitudinea actuală a elevilor și studenților față de orele de sport

În momentul de față atitudinea elevilor față de orele de educație fizică nu este aceeași ca și acum 10-15 ani. Acest lucru se poate observa și prin scăderea performanțelor la nivel național și în competițiile internaționale ale sportului românesc. Acest lucru se datorează lipsei de educație într-un spirit sportiv și al activităților pe care le au elevii în afara orelor de curs. “Generația Facebook” este una care nu mai are timp pentru sport, în care socializarea s-a mutat de pe terenul de fotbal pe telefonul mobil.

În clasele primare, 7-10 ani, elevii sunt mult mai pasionați de educație fizică și mult mai competitivi când vine vorba de competiții sportive. Odată cu înaintarea în vârstă această pasiune dispare, rămânând doar în cazul celor care practică sportul de performanță. Acest lucru ne demonstrează că competitivitatea și spiritul de luptă sunt în natura umană, astfel umanitatea s-a dezvoltat și a devenit ceea ce este astăzi, dar datorită mediului social în care trăim, în care putem avea acces atât de ușor la orice și în care “omul nu mai trebuie să vâneze” acest spirit de luptă și de competitivitate a dispărut, făcându-ne mult mai moi și lipsiți de instinctul primar de a concura și de a învinge.

3. Educația fizică în programa școlară

Educația fizică este o componentă a educației, care urmărește dezvoltarea umană pe mai multe planuri, nu doar cel biologic, dar și din punct de vedere social și psihologic. Prin activitățile corporale, copilul devine conștient de posibilitățile sale, în condițiile reușitei sau

neruşitei, alături de ceilalți, în lupta cu sine sau contra naturii, tânărul învață în același timp să se cunoască mai bine și să cunoască mai bine lumea [2]. Astfel scopul educației fizice școlare urmărește consolidarea sănătății, a capacităților de muncă, perfecționarea calităților motrice, dezvoltarea armonioasă a organismului, formarea calităților morale, refacerea forțelor fizice și psihice.

Obiectivele educației fizice sunt:

1. Întărirea sănătății și călirea organismului elevilor.

Îndeplinirea acestui obiectiv trebuie să asigure creșterea normală a copilului, dezvoltarea armonioasă și stimularea marilor funcțiuni vitale în scopul întăririi rezistenței organismului și al sporirii capacității de muncă a elevilor. Ea implică grija pentru apărarea și întărirea sănătății elevilor, crearea condițiilor necesare pentru viață și dezvoltarea lor fizică normală, dezvoltarea capacității organismului de a se adapta la condițiile concrete ale vieții.

2. Formarea și dezvoltarea deprinderilor motrice de bază și a calităților fizice ale mișcărilor (forță, rezistență, viteză, îndemănare) necesare în viață și în practicarea sporturilor.

Acest obiectiv are în vedere înarmarea elevilor cu un ansamblu de mișcări și îndemănări necesare în viață, precum și pentru dezvoltarea unui corp sănătos, cultivarea deprinderii și a dragostei pentru gimnastică, sport și alte activități fizice. Prin practicarea educației fizice organismul elevilor trebuie să dobândească o serie de calități fizice cum sunt: forța, rezistența, îndemănarea, viteza.

3. Formarea și dezvoltarea principalelor calități morale de voință și de caracter.

Prin practicarea educației fizice trebuie avute în vedere o serie de calități moral-volitivă cum sunt: stăpânirea de sine, punctualitatea, perseverența, curajul, precum și o serie de trăsături de caracter, precum: cinstea, corectitudinea, modestia.

4. Instrucția igienico-sanitară și formarea, și dezvoltarea unei concepții igienice, și a unui comportament igienic.

Realizarea acestui obiectiv va permite elevului să devină el însuși un factor activ al păstrării și întăririi propriei sale sănătăți. Acest obiectiv presupune:

- transmiterea unor cunoștințe noi privind igiena individuală și călirea organismului prin factori naturali de mediu: apa, aer, soare;
- folosirea rațională a acestora;
- formarea deprinderilor și obișnuințelor igienice necesare efectuării exercițiilor fizice și a sporturilor;

- dezvoltarea cunoștințelor privind alimentația științifică, obișnuirea cu respectarea regulilor de igienă a alimentației.

Numărul actual al orelor de educație fizică în școlile din România este destul de mic, ținând cont de necesitatea pentru mișcare a tinerilor din ziua de azi. Recomandarea medicilor specialiști este aceea de a se practica **cel puțin o oră** de activități corporale pe zi, pe când numărul orelor de educație fizică în școli este acela de 2 ore pe săptămână. Aceste 2 ore sunt considerate o educare în mod organizat al efectelor efortului fizic asupra organismului, o perfecționare a deprinderilor motrice și o completare a activităților fizice, pe care elevul le practică în timpul liber. Practicarea activităților fizice în timpul liber este însă în declin, în lumea modernă, statul la TV și la calculator în combinație cu mâncărurile de tip Fast-food, au crescut numărul copiilor cu obezitate la un număr alarmant.

Numărul de ore alocate în curriculumul educației fizice variază semnificativ de la țară la țară și de la un nivel de învățământ la altul. Mai mult, unele țări fixează de la nivel central numărul de ore de educație fizică, în timp ce altele lasă decizia la nivelul școlii. De exemplu, pentru anul școlar 2011/12, în medie, timpul recomandat la nivel primar a variat între 37 de ore în Irlanda și 108 ore în Franța. La nivel secundar, perioada alocată a fost de 24-35 de ore în Spania, Malta și Turcia la 102-108 ore în Franța și Austria. În general, perioada de timp recomandată de la nivel central pentru educație fizică este ceva mai mică în comparație cu cea alocată altor discipline - fapt ce arată că disciplina educație fizică este frecvent percepută ca mai puțin importantă. Această diferență se remarcă mai ales la învățământul primar. Aici, perioada dedicată educației fizice este aproape jumătate din timpul alocat matematicii.

4. Efectele activităților motrice asupra organismului

Numărul de ore de educație fizică din actuala programă școlară este prea mic în comparație cu stilul de viață actual. Lipsa activităților motrice împreună cu o dietă nesănătoasă și prea mult timp petrecut în fața calculatorului sau televizorului a făcut ca numărul elevilor supraponderali să crească.

În România, aproximativ 30 % din populație suferă de obezitate:

- 20 % este supraponderală;
- numărul copiilor supraponderali, a crescut cu 18 % în ultimii zece ani;

- cele mai afectate sunt persoanele cu vârsta între 15-64 de ani.

- 40 % dintre copii sunt supraponderali;

- 60 % dintre adulți sunt supraponderali, iar 30 % sunt obezi; procentul bărbaților obezi este de 27 %, iar cel al femeilor de 29 %.

- 7,7 % din totalul populației masculine este obeză - 9,5 % din totalul populației feminine este obeză.

Obezitatea este factor de risc în aproximativ 75 % din bolile contemporane; un român din trei este supraponderal - unul din patru este obez. În România sunt peste 3,5 milioane de obezi; doar 10 % dintre aceștia merg la un control medical; numai unu la sută dintre ei sunt incluși într-un program național de educație împotriva obezității.

Educația fizică este răspunsul la această problemă care devine din ce în ce mai gravă, prin educarea populației de la vârste fragede asupra efectelor activităților corporale, numărul persoanelor cu obezitate va scădea, și odată cu acesta și numărul bolilor apărute datorită sedentarismului și a lipsei educației igienice va fi mai mic.

Odată cu apariția supraponderalității, apar în cele mai multe cazuri și probleme de sănătate precum presiune arterială crescută, început de diabet, probleme respiratorii și chiar probleme psihice precum depresia. Un număr mare de copii supraponderali suferă de depresie datorită aspectului fizic, în unele cazuri acești copii devin izolați și își pierd încrederea în sine [3].

Practicarea activităților motrice și a jocurilor motrice au ca efect nu doar întărirea fizică a elevilor; participând la activități motrice copii câștigă încredere în sine, sentimentul de realizare și integrare socială [4].

5. Concluzii și recomandări

■ Evoluția societății umane pe parcursul ultimelor decade, a transformat lupta omului contra naturii și a omului contra om, dintr-o luptă predominant fizică într-una condusă de intelect, în care activitatea motrică este privită ca o metodă de relaxare și chiar un lux și nu ca o cerință de bază pentru o viață sănătoasă și longevivă.

■ Educarea tineretului astfel încât proverbul roman "Mens sana in corpore sano" [5] să rămână de actualitate este vitală pentru ca generațiile viitoare să trăiască o viață sănătoasă în care evoluția umană să nu ducă înspre creșterea în greutate a oamenilor și spre scurtarea duratei de viață, ci spre o viață longevivă și echilibrată.

■ Prin educație fizică copilul este învățat să își respecte organismul său și pe a celor din jurul său [1].

■ Propuneri:

- adăugarea în curriculum a cel puțin 3 ore de educație fizică pe săptămână.

- organizarea mai multor competiții interșcolare, atât pentru descoperirea talentelor la diferite sporturi cât și pentru dezvoltarea polisportivă a elevilor.

- organizarea de tabere sportive pe perioada vacanțelor cu diferite tematici, pe ramuri de sport și nu numai.

- introducerea în curriculum a unui curs, în cadrul învățământului gimnazial, care să ajute elevii să înțeleagă necesitatea educației fizice în viața lor. Aceștia trebuie să fie conștienți asupra beneficiilor pe care le aduce activitatea motrică și să înțeleagă motivul pentru care practică educația fizică, astfel randamentul acestora va crește în cadrul orelor și vor continua să practice sportul și în timpul liber.

BIBLIOGRAFIE

[1] Bailey, Richard, et al. *The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. Research papers in education* 24.1,2009, 1-27.

[2] Balint, Gheorghe. *Jocurile dinamice-o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial*. Pim, 2009.

[3] Erickson, Sarah J., et al. *Are overweight children unhappy?: Body mass index, depressive symptoms, and overweight concerns in elementary school children. Archives of pediatrics & adolescent medicine* 154.9, 2000, 931-935.

[4] Clarke, H. Harrison, *Application of measurement to health and physical education*, 1976.

[5] Kirițescu, C., *Palestrica, O istorie universală a Culturii fizice*, Editura UCFS, București, 1964.

Drd. Alexandru Mihai SZABO
Universitatea „Politehnica” din Timișoara,
membru AGIR
e-mail: alexandru.szabo@upt.ro