

**Beneficiile exercițiilor fizice în dezvoltarea armonioasă a elevului**

În acest articol, am hotărât să abordez beneficiile exercițiilor fizice asupra dezvoltării psihomotrice a tânărului de liceu prin activitatea motrică. Exercițiul fizic este un act motric special și specializat, numit și gest motric, care se efectuează în mod sistematic și conștient, după reguli metodologice rigurose științifice, pentru a fi îndeplinite obiectivele specifice unui tip de activitate motrică din domeniu (educație fizică, antrenament sportiv, activități competiționale sportive, activități fizice recuperatorii, activități fizice de timp liber, etc.). Exercițiile fizice provin din actele motrice umane cotidiene, fără a fi confundate cu acestea. Ele au apărut și s-au perfecționat continuu în concordanță cu comanda socială. Exercițiile fizice erau practicate pentru îmbunătățirea procesului de procurare a unor bunuri necesare existenței umane. Clasele dominante practicau exercițiile în scopul pregătirii pentru luptă (pregătirea spartanilor). În orânduirile postfeudale, s-a menținut caracterul de clasă al practicării exercițiilor fizice, apar și exercițiile fizice fără legătură cu activitatea de producție, cu munca. Ele însă vizau, cu prioritate, pregătirea pentru muncă, dezvoltarea capacităților fizice ale oamenilor. În același timp, unele exerciții fizice vizau recreerea, destinderea oamenilor în timpul lor liber. Practicarea exercițiilor fizice, indiferent sub ce formă și urmărirea acesteia în mod direct sau prin intermediul mijloacelor de comunicare, dezvoltă simțul estetic, simțul dragostei pentru gestul motric executat cu măiestrie, simțul gustului pentru mișcarea realizată prin contracția musculară. Indiferent de scop, efectele practicării exercițiilor fizice la nivelul educației fizice, se concretizează pe planurile dezvoltării fizice, corporale și capacități motrice generale ale indivizilor de diferite vârste, efecte de cele mai multe ori benefice pentru personalitatea executanților. Principalele elemente de referință, pentru idealul educației fizice, sunt și vor fi întotdeauna următoarele:

- Dezvoltarea fizică armonioasă;
- Calitățile motrice de bază (viteza, îndemânarea, rezistența, forța);
- Deprinderile și priceperile motrice de bază și utilitar-aplicative (mers, alergare, săritură, aruncare-prindere, transport de greutăți, etc.);
- Deprinderile și priceperile motrice specifice unor probe și ramuri sportive, necesare pentru petrecerea utilă și plăcută a timpului liber;
- Cunoașterea, înțelegerea tehnicilor individuale sau de microgrup privind autoorganizarea, autoconducerea și autoevaluarea practicării exercițiilor fizice;
- Calități, trăsături și comportamente pozitive pe planurile moral, intelectual, estetic, tehnico-profesional, etc ale personalității umane.

Exercițiile fizice și sportul sunt mijloace permanente de păstrare a sănătății, de creștere a capacității de muncă și de prelungire a duratei vieții.

### ***Ce influențe au exercițiile fizice asupra organismului?***

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. Exercițiile fizice în aer liber, ca și ședințele speciale de antrenament, în cazul sportivilor, constituie mijloace eficiente de pregătire a aparatului respirator pentru noile sarcini la care trebuie supus organismul. Concomitent, prin mișcarea în aer liber se îmbunătățește compoziția sângelui, crește numărul globulelor roșii, care ajută la transportul oxigenului; crește și numărul unor globule albe care apără organismul de infecții. Așa se explică de ce persoanele care fac mai multă mișcare în aer liber, practicând sistematic exercițiile fizice și sportul, se îmbolnăvesc rar sau fac forme ușoare de boală. 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. Mișcările corpului devin precise, agere și coordonate, iar forța de contracție a mușchilor crește. Lipsa de mișcare în aer liber, statul pe scaun la școală sau acasă, sau altfel spus – sedentarismul – predispune la îngrășare, ceea ce are un efect dăunător asupra sănătății și duratei vieții active. Nu trebuie să uităm influența benefică a exercițiilor fizice și a sportului practicat 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. Asigurarea aerului curat și a unui flux sporit de oxigen la creier este o condiție fundamentală pentru menținerea sănătății, în mod special la persoanele cu ocupații intelectuale (profesori, ingineri, psihologi, medici, economiști, contabili etc.), acestea realizându-se prin exerciții fizice și sport practicate în aer liber.

***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. Sportul este un mijloc prin care se poate ajunge la perfecționarea executării unor anumite exerciții fizice și la obținerea unor rezultate maxime în acest sens. Sportul este legat de competiția între diferiți participanți, care luptă pentru a fi pe primul loc în obținerea rezultatelor la înot, canotaj, ciclism, patinaj, schi, volei, baschet, fotbal, tenis de masă sau tenis de câmp, scrimă etc. Unele sporturi întăresc musculatura, altele vizează mărirea vitezei de mișcare sau combinarea vitezei cu precizia mișcărilor, însă toate dezvoltă organele și măresc agerimea mișcărilor întregului corp, perfecționează activitatea

sistemului nervos și a funcțiilor lui psihice: atenția, memoria, inteligența, voința, curajul, etc. Fiecare persoană trebuie ca, pe lângă exercițiile fizice efectuate zilnic, să practice și un sport, chiar dacă nu urmărește neapărat obținerea unor rezultate de mare performanță. Jogging-ul, înotul, voleiul, tenisul etc. sunt sporturi la îndemâna oricui și cu un rol important în reîmprospătarea forțelor organismului, a recreerii lui plăcute, după școală. Drumețiile în aer liber constituie modul cel mai sănătos de petrecere a timpului liber la sfârșit de săptămână, vacanțe, contribuind în mod special la alimentarea sistemului nervos cu oxigen și la refacerea energiei lui, prin buna dispoziție pe care drumeția în grup o creează și o menține.

Exercițiile fizice au foarte multe beneficii. Exercițiile fizice vă pot ajuta la :

- Îmbunătățirea și menținerea stării de sănătate;
- Reducerea tensiunii arteriale, a colesterolului și a nivelului glucozei din sânge;
- Reducerea probabilității apariției unor boli cronice, cum ar fi diabetul, bolile de inimă și osteoporoză;
- Menținerea „în formă” a sistemului cardiovascular, menținerea mobilității, a puterii fizice și schimbarea în bine a stereotipului îmbătrânirii;
- Menținerea masei musculare și densității osoase;
- Menținerea unei greutate corporale adecvate și să scăpați de kilogramele în plus;
- Reducerea probabilității de a lua în greutate pe măsura înaintării în vârstă;
- Reducerea stresului și îmbunătățirea calității somnului.

Exercițiile aerobice ajută la :

- Scăderea colesterolului și a tensiunii arteriale;
- Creșterea rezistenței fizice;
- Eliminarea depozitelor de grăsime;
- Îmbunătățirea funcției pulmonare și cardiace;
- Reducerea sau menținerea greutății corporale;
- Îmbunătățirea tonusului muscular și corectarea posturii corporale;
- Echilibrarea și armonizarea formelor corpului;
- Antrenarea unor aspecte coordonatorii – ritmul și orientarea temporală, orientarea spațială, coordonarea între diferite segmente ale corpului;
- Eliminarea stresului;
- Un somn mai liniștit și mai odihnitor.

În încheiere, doresc să vă reamintesc că, exercițiile fizice specializate au foarte multe avantaje în ceea ce privește dezvoltarea armonioasă a corpului, îmbunătățirea și menținerea unor parametri fiziologici. Dar înainte de toate este necesar să discutați cu medicul specialist despre starea voastră de sănătate și care este nivelul de exerciții fizice pe care le puteți efectua fără nici un fel de problemă.

***Bibliografie:***

1. Dumitru Popitan – 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 – EDUCAȚIE FIZICĂ -ghid orientativ pentru titularizare, definitivat și gradul II Editura Aius Printed, Craiova – 2009
4. Articol relatat de [cdt-babes.ro](http://cdt-babes.ro), autor Florin Badea, profesor de sport  
[www.fiislim.ro/2016/03/19/beneficiile-exercițiilor-fizice](http://www.fiislim.ro/2016/03/19/beneficiile-exercițiilor-fizice)

**prof. Ganea Ionuț**  
**Liceul Tehnologic Agricol "Nicolae Cornățeanu" Tulcea**