

Teoria educației fizice și sportului

**Balint Lorand
Bădicu Georgian**



2023

Cuprins

Unitatea de învățare 1.	8
Unitatea de învățare 1. Termeni, noțiuni, categorii și concepte principale ale T.E.F.S. (aparatură noțională al T.E.F.S.)	8
U.1.1. Introducere	Eroare! Marcaj în document nedefinit.
U.1.2. Competențele unității de învățare	Eroare! Marcaj în document nedefinit.
U.1.3. Mișcarea omului (motricitatea)	9
U.1.4. Educația fizică	10
U.1.5. Sportul	11
U.1.6. Educația fizică și sportivă	13
U.1.7. Antrenamentul sportiv	14
U.1.8. Cultura fizică	15
U.1.9. Dezvoltarea fizică	18
U.1.10. Capacitatea motrică (capacitatea fizică, capacitatea psihomotrică)	19
U.1.11. Calitățile motrice (calitățile fizice, aptitudinile motrice)	20
U.1.12. Deprinderile motrice	21
U.1.13. Priceperile motrice	21
U.1.14. Exercițiul fizic	21
U.1.15. Test de autoevaluare a cunoștințelor	22
U.1.16. Rezumat	22
U.1.17. Temă de casă	22
Unitatea de învățare 2.	23
Unitatea de învățare 2. Educația fizică și sportul – activități sociale	Eroare! Marcaj în document nedefinit.
U.2.1. Introducere	23
U.2.2. Competențele unității de învățare	23
U.2.3. Originile educației fizice și sportului	24
U.2.4. Esența educației fizice și sportului	25
U.2.5. Idealul educației fizice și sportului	25
U.2.6. Funcțiile educației fizice și sportului	26
U.2.7. Scopurile și obiectivele educației fizice și sportului	30
U.2.7.1. Obiective generale (de rangul I)	30
U.2.7.2. Obiective specifice (de rangul II)	31
U.2.7.3. Obiective intermediare (de rangul III)	35
U.2.7.4. Obiective operaționale (de rangul IV)	35
U.2.7.5. Obiectivele sportului	35
U.2.8. Test de autoevaluare a cunoștințelor	36
U.2.9. Rezumat	37
Unitatea de învățare 3.	38
Unitatea de învățare 3. Sistemul de educație fizică și sport din România	38
U.3.1. Introducere	38
U.3.2. Competențele unității de învățare	38
U.3.3. Definiții, constituire și evoluție	39
U.3.4. Componentele sistemului, cerințele de definire și funcționare ale sistemului	42
U.3.5. Caracteristicile sistemului românesc de educație fizică și sport	43
U.3.6. Structura organizatorică a sistemului românesc de educație fizică și sport	44
U.3.7. Principiile organizatorice ale sistemului românesc de educație fizică și sport	47
U.3.8. Test de autoevaluare a cunoștințelor	48
U.3.9. Rezumat	49
Unitatea de învățare 4.	51
Unitatea de învățare 4. Sistemul mijloacelor educației fizice și antrenamentului sportiv	51
U.4.1. Introducere	51
U.4.2. Competențele unității de învățare	52
U.4.3. Exercițiul fizic - definiții	52
U.4.4. Caracteristicile exercițiului fizic	52
U.4.5. Conținutul exercițiului fizic	53
U.4.6. Forma exercițiului fizic	54
U.4.7. Clasificarea exercițiilor fizice	56
U.4.8. Aparatura de specialitate	Eroare! Marcaj în document nedefinit.

U.4.9.Mijloacele – măsurile de susținere și refacere a capacității de efort	60
U.4.10.Mijloace asociate	60
U.4.11.Test de autoevaluare a cunoștințelor	62
U.4.12.Rezumat	62
Unitatea de învățare 5.	63
Unitatea de învățare 5. Sistemul componentelor procesului instructiv-educativ de educație fizică și antrenament sportiv	63
U.5.1.Introducere	63
U.5.2.Competențele unității de învățare	63
U.5.3.Definiții, generalități	63
U.5.4. Cunoștințele teoretice de specialitate	64
U.5.5.Indicii morfo-funcționali ai organismului	65
U.5.6. Test de autoevaluare a cunoștințelor	66
U.5.7. Rezumat	66
Unitatea de învățare 6.	67
Unitatea de învățare 6. Calitățile motrice (calitățile fizice, aptitudinile motrice)- definiții, generalități	67
U.6.1.Introducere	67
U.6.2.Competențele unității de învățare	67
U.6.3.Calitățile motrice – definiții, generalități	Eroare! Marcaj în document nedefinit.
U.6.4. Calitatea motrică viteza - definiții	69
U.6.4.1.Forme de manifestare	69
U.6.4.2.Factorii care condiționează valoarea vitezei	72
U.6.4.3.Viteza la diferite vârste	73
U.6.5. Test de autoevaluare a cunoștințelor	74
U.6.6. Rezumat	74
Unitatea de învățare 7.	75
Unitatea de învățare 7. Capacitățile coordinative (îndemânarea) și rezistența (anduranța)	75
U.7.1.Introducere	75
U.7.2.Competențele unității de învățare	75
U.7.3.Capacitățile coordinative – definiții, generalități	Eroare! Marcaj în document nedefinit.
U.7.3.1.Forme de manifestare	77
U.7.3.2.Factorii care condiționează valoarea îndemânării	77
U.7.3.3.Îndemânarea la diferite vârste	78
U.7.4.Rezistența – definiții, generalități	Eroare! Marcaj în document nedefinit.
U.7.4.1.Forme de manifestare	79
U.7.4.2.Factorii care condiționează valoarea rezistenței	81
U.7.4.3.Rezistența la diferite vârste	82
U.7.5. Test de autoevaluare a cunoștințelor	82
U.7.6. Rezumat	83
Unitatea de învățare 8.	84
Unitatea de învățare 8. Forța și suplețea (mobilitatea)	84
U.8.1.Introducere	84
U.8.2.Competențele unității de învățare	84
U.8.3.Calitatea motrică forța – definiții, generalități	Eroare! Marcaj în document nedefinit.
U.8.3.1.Forme de manifestare	85
U.8.3.2.Factorii care condiționează valoarea forței	86
U.8.3.3.Forța la diferite vârste	87
U.8.4.Calitatea motrică suplețea (mobilitatea) – definiții, generalități	Eroare! Marcaj în document nedefinit.
U.8.4.1.Forme de manifestare	89
U.8.4.2.Factorii care condiționează valoarea supleței	89
U.8.4.3.Suplețea la diferite vârste	90
U.8.5. Test de autoevaluare a cunoștințelor	91
U.8.6. Rezumat	91
Unitatea de învățare 9.	93
Unitatea de învățare 9. Comportamentul motric învățat – deprinderile și priceperile motrice	93
U.9.1.Introducere	93

U.9.2. Competențele unității de învățare	93
U.9.3. Învățarea motrică – definiții, caracteristici, tipologie	Eroare! Marcaj în document nedefinit.
U.9.3.1. Învățarea motrică și parametrizarea programului motor	96
U.9.4. Deprinderile motrice - definiții, generalități	97
U.9.4.1. Caracteristicile deprinderilor motrice	98
U.9.4.2. Etapele formării deprinderilor motrice	99
U.9.4.3. Tipuri (categorii) de deprinderi motrice	101
U.9.4.4. Transferul și interferența deprinderilor motrice	102
U.9.5. Priceperile motrice - definiții	103
U.9.5.1. Clasificarea priceperilor motrice	103
U.9.5.2. Caracteristicile priceperilor motrice	105
U.9.6. Test de autoevaluare a cunoștințelor	105
U.9.7. Rezumat	105
Unitatea de învățare 10.	107
Unitatea de învățare 10. Efortul – principalul stimul aplicat procesului instructiv-educativ de educație fizică și antrenament sportiv	
U.10.1. Introducere	107
U.10.2. Competențele unității de învățare	107
U.10.3. Efortul – definiții	107
U.10.3.1. Caracteristicile efortului	108
U.10.3.2. Clasificarea efortului	111
U.10.4. Test de autoevaluare a cunoștințelor	111
U.10.5. Rezumat	112
Bibliografie	113

Introducere

Educația fizică și sportul se constituie într-un domeniu complex al vieții sociale, iar fundamentarea sa științifică, sub formă teoretizată, s-a realizat în mod etapizat.

Momentul de recunoaștere al educației fizice și sportului ca “domeniu științific” se situează la jumătatea secolului XX, atunci când a dobândit titulatura de “știința educației fizice și sportului”.

În acest context, *Teoria educației fizice și sportului* (T.E.F.S.), a fost acreditată ca disciplină științifică, care abordează dintr-un anumit unghi, domeniul activităților motrice.

Argumentele care susțin recunoașterea T.E.F.S. ca aparținând domeniului științific, sunt următoarele:

- are un *obiect* propriu de studiu care constă în: ***perfecționarea dezvoltării fizice și a capacități motrice a omului prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice.***;
- dispune de *metode* proprii de cercetare sau preluate și adoptate din cadrul altor domenii științifice. După Epuran, M. (1996) aceste metode sunt: *metode de cercetare propriu-zise* generale (metoda istorică, metoda hermeneutică, metoda axiomatică, metoda modelării etc) și particulare (metoda observației, metoda anchetei, metoda experimentală); *metode de analiză și interpretare* (metoda logică, metoda grafică, metoda statistică);
- operează cu *noțiuni și concepte* bine definite (“mișcarea omului”; ”educație fizică”; “sport”; “antrenament sportiv”; “cultura fizică”; “dezvoltarea fizică”; “capacitatea motrică” etc.);
- dispune de *legi, norme, principii, cerințe* specifice obiectului lor de studiu;
- realizează *clasificări și cantificări* în interiorul propriului sistem;

Cursul prezentat în cele ce urmează se adresează în primul rând studenților de la Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane și altor tineri, absolvenți ai învățământului superior de profil, de a cunoaște într-o manieră sintetică concepțiile unui număr mai mare de specialiști care au fundamentat cu rigurozitate științifică domeniul motricității dirijate.

Pornind de la convingerea că hârtia nu-și poate manifesta orgoliul, dorim ca acest curs să reprezinte, chiar și numai pe linie ideatică, o conciliere între cei implicați profesional pe direcția teoretizării instruirii motrice.



Obiectivele cursului

Principalele obiective ale prezentului curs sunt următoarele:

- Dobândirea și explicarea aparatului noțional specific domeniului precum și a principalelor aspecte referitoare la originea, esența și funcțiile educației fizice și sportului.
- Formarea de competențe teoretico-practice privind componentele procesului instructiv-educativ de educație fizică și antrenament sportiv.
- Integrarea elementelor de conținut ale laturilor educației generale în sistemul componentelor procesului instructiv-educativ.
- Furnizarea legăturii componentelor procesului instructiv-educativ cu efortul.



Competențe conferite

La sfârșitul acestui curs studentul va fi capabil să:

- să explice aparatului noțional specific
- să deducă și să argumenteze originea și esența educației fizice și sportului
- să enunțe idealul educației fizice și sportului în funcție de dinamica societății;
- să definească și să clasifice funcțiile educației fizice și sportului.;
- să contureze obiectivele generale ale educației fizice și sportului;
- să analizeze - în dinamica sa - sistemul de educație fizică și sport din România;
- să prezinte conținutul sistemului de mijloace utilizate în activitatea de educație fizică și sport;
- să definească și să analizeze principalele componente asupra cărora se acționează, predominant în cadrul unui proces instructiv-educativ, prin intermediul mijloacelor specifice activității de educație fizică și sportivă etc.



Resurse și mijloace de lucru

Suport de curs și material bibliografic
Prelegerea pe bază de slide-uri
Predarea pe bază de proiecte
Aplicații pe calculator



Structura cursului

Cursul este structurat pe 10 unități de învățare, unitățile de învățare conținând noțiuni teoretice și exemplificări, cât și teste de autoevaluare.

Răspunsurile la Testele de Autoevaluare se regăsesc în materialul unității de învățare respective.

Materialul de curs conține o temă de control a cărei rezolvare este obligatorie. Tema de control va fi predată individual cadrului didactic, la activitățile asistate, programate pe parcursul semestrului I, la o dată anunțată ulterior.



Cerințe preliminare

Disciplinele necesare a fi parcurse și eventual promovate înaintea disciplinei curente sunt cele legate de kinesiologie, istoria educației fizice și sportului.

Discipline deservite

Disciplinele din planul de învățământ care se dezvoltă pe baza cunoștințelor dobândite în cadrul disciplinei curente sunt metodică educației fizice și sportului, didactica specialității, educație fizică pe grupe de vârstă, stagiul de practică pedagogică, metodologii non-formale adaptate în educație fizică școlară.



Durata medie de studiu individual

Fiecare unitate de învățare este astfel structurată încât, parcurgerea părții teoretice și rezolvarea testelor de autoevaluare să poată fi realizată în 2, maxim 4 ore.



Evaluări pe parcurs și evaluarea finală

Evaluarea pe parcurs este reprezentată de tema de control care reprezintă 20% din nota finală a disciplinei.

Evaluarea finală constă într-un examen scris (cu durata de 3 ore) susținut după încheierea seminariilor față în față (A.T.), în perioada de sesiune, ponderea acestuia la nota finală fiind de 80%.

Unitatea de învățare 1.

Termeni, noțiuni, categorii și concepte principale ale T.E.F.S. (aparatură noțională al T.E.F.S.)

Cuprins

<u>Unitatea de învățare 1 . Termeni, noțiuni, categorii și concepte principale ale T.E.F.S. (aparatură noțională al T.E.F.S.)</u>	8
U.1.1.Introducere	Eroare! Marcaj în document nedefinit.
U.1.2.Competențele unității de învățare	Eroare! Marcaj în document nedefinit.
U.1.3.Mișcarea omului (motricitatea)	9
U.1.4.Educația fizică	10
U.1.5. Sportul	11
U.1.6.Educația fizică și sportivă	13
U.1.7 Antrenamentul sportiv	14
U.1.8.Cultura fizică	15
U.1.9.Dezvoltarea fizică	18
U.1.10. Capacitatea motrică (capacitatea fizică, capacitatea psihomotrică)	19
U.1.11. Calitățile motrice (calitățile fizice, aptitudinile motrice)	20
U.1.12.Deprinderile motrice	21
U.1.13.Priceperile motrice	21
U.1.14.Exercițiul fizic	21
U.1.15.Test de autoevaluare a cunoștințelor	22
U.1.16.Rezumat	22
U.1.17.Temă de casă	22



U.1.1. Introducere

Un element important al oricărui demers științific îl reprezintă definirea clară a conceptelor și termenilor utilizați, prin reunirea sintetică a principalelor puncte de vedere din literatura de specialitate.

Prin categoriile teoriei educației fizice și sportului se înțeleg noțiunile fundamentale cu care operează această disciplină și care, la rândul lor, reflectă principalele laturi și legături ale fenomenului practicării exercițiilor fizice.

Dintre noțiunile domeniului, menționăm: motricitatea, educația fizică, sportul, antrenamentul sportiv, dezvoltarea fizică, capacitatea motrică, deprinderile motrice, priceperile motrice, exercițiul fizic etc.



U.1.2. Competențele unității de învățare

După parcurgerea acestei unități de învățare studentul va fi capabil să:

- să definească termenii de specialitate ai domeniului;
- să explice, să opereze și să restructureze aparatul noțional specific.



Durata medie de parcurgere a primei unități de învățare este de 2-4 ore.

U.1.3. Mișcarea omului (motricitatea)

Din punct de vedere filosofic, prin mișcare se înțelege orice transformare în general. Tot ceea ce există pe lume este în veșnică mișcare și transformare, iar materia și spiritul sunt de neconceput fără mișcare. Mișcarea nu este un lucru sau o proprietate a lucrurilor ci o “stare”. (Dragnea, A., Bota, A., 1999).

În sens larg, mișcarea desemnează o schimbare de poziție sau transformare suferită de un corp sau de una dintre părțile sale. Pentru mișcarea omului, această transformare are la bază un complex de procese și mecanisme care determină deplasarea corpului său - sau a unora dintre segmentele sale – față de un reper ales arbitrar la un moment dat, în condițiile în care contracțiile musculaturii scheletice au un caracter dinamic.

Formele de mișcare pot fi:

- *simple* (mecanică, fizică, chimică);
- *complexe* (biologică, psihică, socială, cibernetică – mișcarea informației, cosmică)

Formele de mișcare complexe le include și pe cele simple.

Definiția motricității: “Totalitatea actelor motrice efectuate de un om pentru întreținerea relațiilor sale cu mediul natural și social, inclusiv pentru efectuarea deprinderilor specifice ramurilor de sport” (Terminologia educației fizice și sportului, 1974). Este vorba de acele acte motrice care se realizează numai cu ajutorul mușchilor scheletici, excluzându-se cele efectuate cu ajutorul mijloacelor mecanice.

Concretizarea mișcării omului se face prin următoarele *elemente: act, acțiune și activitate motrică.*

Actul motric – este un fapt simplu de comportare realizat prin mușchii scheletici, în mod voluntar, pentru efectuarea unei acțiuni sau activități motrice.

Acțiunea motrică – constă dintr-un sistem de acte motrice alcătuind un tot unitar, în scopul îndeplinirii unor sarcini imediate. Acțiunile motrice sunt constituite din deprinderi și priceperi motrice.

Activitatea motrică – cuprinde un ansamblu de acțiuni motrice încadrate într-un sistem de idei, reguli și forme de organizare în vederea obținerii unui efect complex de adaptare a organismului și de perfecționare a dinamicii acestuia, în concordanță cu obiective bine precizate; (vezi activitățile de educație fizică și antrenament sportiv, activitatea competițională și activitatea recuperatorie – prin mișcare) (Cârstea, Gh., 1999).

U.1.4. Educația fizică

Noțiunea (categoria) “educația fizică”- după cum arată chiar termenul – face parte din noțiunea generală de “educație”, în sensul larg al cuvântului .

Prin educație se înțelege: ansamblul de măsuri aplicate în mod sistematic în vederea formării și dezvoltării însușirilor intelectuale, morale și fizice ale oamenilor (DEX) (cu trimitere la tânăra generație). De aici, ca o primă definiție a educației fizice, se poate spune că ea reprezintă o “*componentă a educației generale, realizată în cadrul unui proces instructiv-educativ sau în mod independent, în vederea dezvoltării armonioase a personalității și creșterii calității vieții*” (Dragnea, A. și colab., 2000).

Cârstea, Gh. (2000), consideră educația fizică “*un tip fundamental de activitate motrică, care se desfășoară după anumite legi, norme, prescripții metodice etc., cu scopul de a realiza obiective instructiv – educative bine precizate*”. Același autor (1993) definește educația fizică – exceptând autoeducația fizică - ca fiind “*un proces instructiv-educativ deliberat construit și desfășurat în vederea perfecționării dezvoltării fizice și capacității motrice, în funcție de particularitățile de vârstă, sex, cerințe de integrare, specificul unor profesii etc*”.

În “Terminologia educației fizice și sportului” (1974), se definește categoria “educație fizică” ca: “*activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice, în scopul măririi în principal a potențialului biologic al omului, în concordanță cu cerințele sociale*”. În prezent, se consideră că această definiție trebuie completată, deoarece influențele diferitelor acte-acțiuni motrice reprezentative pentru educația fizică, determină ameliorări atât de ordin fizic cât și psihic, iar pe ansamblu se facilitează integrarea socială a individului. Deci, se poate afirma că, educația fizică reprezintă un “sistem complex de instruire care se exercită simultan asupra individului, favorizând ameliorarea condiției fizice, psihice și integrarea socio-culturală” (Dragnea, A. și colab., 2000).

Dragnea, A., Teodorescu, S. (2000), citându-l pe G. Milaret consideră că noțiunea poate avea cel puțin patru semnificații: *sistem sau instituție; acțiune exercitată de o persoană sau un grup asupra altei persoane sau grup; conținut* – educație literală, științifică, artistică etc; *efect*.

Educația fizică prezintă obiective instructiv-educaționale generale și diferențiate pe fiecare *subsistem*: educația fizică a tinerei generații, educația fizică militară, educația fizică profesională, educația fizică a adulților, educația fizică a vârstei a treia, educația fizică independentă.

Caracteristicile educației fizice: este *fiziologică* prin natura exercițiilor; este *pedagogică* prin metode; este *biologică* prin efecte; este *socială* prin organizare; este *accesibilă* tuturor oamenilor; are un predominant *character formativ* (pregătește subiecții pentru viață); dispune de un *număr mare de exerciții fizice* (Cârstea, Gh. 1999).

Se desfășoară în două modalități: