

concentration, awareness processing of surrounding people' s presence or the physical environment, gendering understanding liaisons between the outside and inside sensations.

9. The kinesitherapist's part is well limited within the disciplinary intervention team (people active in logopedics, psychology, pedagogics, medical fields), focusing on the psycho-motor compound, having a huge impact in the autistic's integration in the physical, psychic and social environment.

STUDIUL PRIVIND ROLUL EXERCIȚIULUI FIZIC ÎN SEGMENTUL DE TIMP LIBER AL ELEVILOR

Alina-Elena MUNTEANU

Colegiul Tehnic Energetic, Râmnicu-Vâlcea

Cuvinte cheie: elev, timp liber, exercițiu

Rezumat

Studiul a încercat să evidențieze locul pe care îl ocupă exercițiul fizic în activitățile practicate de elevi în timpul liber, influențele lui asupra organismului, dar și capacitatea elevilor de organizare și practicare a acestuia.

“ Sportul – un superb salt al omului în afara lui însuși ” (Adrian Păunescu)

Exercițiul fizic este folosit ca mijloc al educației fizice atât în activități școlare, cât și în activitățile individuale, extrașcolare. Prin intermediul exercițiilor fizice se acționează în sensul dezvoltării proporționale a organismului, însușirii unui sistem de cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice, dezvoltării aptitudinilor psiho-motrice și a trăsăturilor de voință și caracter.

Revoluția științifică și tehnică contemporană a influențat profund modul nostru de a gândi și trăi, iar progresul tehnic accelerat și creșterea proceselor economice modifică simțitor modul de viață și de muncă al oamenilor. În zilele noastre, alături de binefăcătoarele daruri oferite de evoluția tehnicii și de avantajele unei vieți civilizate se afirmă și factori cu consecințe și influențe negative asupra sănătății, în sensul că-l eliberează pe om tot mai mult de efortul fizic, dar îl solicită foarte mult din punct de vedere intelectual prin suprasolicitare nervoasă. Atât munca sedentară, cât și inactivitatea fizică continuă frecvent și în timpul liber, ca urmare a comodității în care mulți se complac și se îndepărtează de sursele naturale de menținere a sănătății, de natură, de mișcare, de activitate fizică – factori esențiali pentru întreținerea vieții și a unei dezvoltări armonioase.

Tabloul succint al factorilor nocivi caracteristici vieții moderne conduce la concluzia că realitatea prezentului și perspectiva viitorului ne fac să înțelegem tot mai clar că menținerea stării de sănătate, creșterea rezistenței organismului la îmbolnăviri și dezvoltarea fizică armonioasă au devenit cerințe reale ale vieții sociale. De aceea, omul zilelor noastre are nevoie de mai multă mișcare în aer liber. Acest lucru presupune ca el să aibă capacitatea de a practica conștient și în mod independent complexe de exerciții fizice și diferite sporturi pe care să le integreze sistematic, zilnic, în programul său din timpul liber în vederea realizării și menținerii unui nivel corespunzător de pregătire fizică.

Ținând cont de cele prezentate anterior, eu mi-am ales această temă tocmai pentru a studia, a verifica și a arăta locul pe care îl ocupă exercițiul fizic în activitățile practicate de

elevi în timpul liber, influențele lui asupra organismului, dar și capacitatea elevilor de organizare și practicare a acestuia.

În studiul de față am plecat de la următoarele ipoteze:

1. Rolul cel mai important în îndrumarea elevilor spre practicarea exercițiilor fizice în timpul liber trebuie să-l aibe profesorul de educație fizică și sport.
2. Exercițiile fizice practicate în timpul liber trebuie să conducă la o socializare mai rapidă a copiilor.
3. Zona geografică în care locuiesc copiii determină practicarea sau nepracticarea exercițiilor fizice în timpul liber.

Pentru a rezolva sarcinile temei și pentru a surprinde cât mai multe aspecte ale cercetării am folosit următoarele metode:

1. Metoda documentării;
2. Metoda observației;
3. Metoda chestionarului;
4. Metoda anchetei;
5. Metoda statistico-matematică.

1. Metoda documentării

Această metodă am folosit-o pentru a întregi unele cunoștințe necesare abordării temei cercetate. Studiarea lucrărilor și a publicațiilor de specialitate pentru a cunoaște preocupările analoage manifestate în acest sens de către specialiști, a reprezentat pentru mine un sprijin real în aprofundarea temei cercetate.

2. Metoda observației

A fost folosită permanent, pe tot parcursul cercetării, cu scopul de a urmări sistematic și de a reține cele mai semnificative aspecte ale temei cercetate, deoarece numai folosind un material factual bogat se poate ajunge la concluzii eficiente, capabile să sporească interesul activității practice.

3. Metoda chestionarului

Am utilizat-o pentru a afla opinia elevilor în legătură cu activitățile desfășurate în timpul liber. A fost foarte eficientă, pentru ca prin intermediul ei am păstrat anonimatul elevilor și astfel, răspunsurile au fost sincere.

4. Metoda anchetei

Deoarece numărul învățătorilor și profesorilor a fost mic, această metodă mi-a permis să aflu și părerile lor în legătură cu această temă, dar mi-a dat și posibilitatea de a compara opinia elevilor cu cea a profesorilor.

5. Metoda statistico-matematică

Pentru prelucrarea, sistematizarea și interpretarea datelor am folosit statistica matematică. Ea m-a ajutat la centralizarea datelor obținute și la stabilirea diferențelor existente la elevii din cele două localități unde s-a desfășurat experimentul (Călimănești și Bacău).

În tehnica de recoltare a datelor am folosit un chestionar de opinie autoadministrativ alcătuit din treisprezece întrebări, care după formă sunt închise dihotomice și deschise, cu două sau mai multe variante de răspuns.

Depart de a fi redus la dimensiunea recreativ-distractivă, timpul liber al elevilor cuprinde în perimetrul său activități menite să exercite influențe instructiv-educative contribuind la recondiționarea organismului și la cultivarea aptitudinilor.

Mi-am propus să cercetez conținutul loisirului pentru a estima ponderea pe care o ocupă sportul și activitățile sportive în segmentul de timp liber al elevilor. M-am orientat spre această problemă pornind de la unele caracteristici ale vârstei:

- a) creșterea vertiginoasă în înălțime, însoțită de o senzație de surplus de forță și energie în organism, fapt care determină acel hiperdinamism specific preadolescenților;
- b) tendința de afirmare de sine, care îl determină pe preadolescent la diferite acțiuni,

uneori, riscante pentru viață și pentru sănătate.

Senzația de surplus de energie, care determină acea excesivă mobilitate și agitație, ca și tendința de afirmare de sine pot fi canalizate și valorificate rațional prin organizarea unor acțiuni sportive adecvate acestei vârste.

Cercetarea s-a efectuat la Școala Generală nr. 1 din Călimănești, județul Vâlcea la clasele a VII-a A și a IV-a C și la Școala Generală nr. 10 din Bacău la clasele a VII-a A și a IV-a C.

Eșantionul cercetat a fost format din 60 de elevi, dintre care 25 aparțin claselor a VII-a A și 35 aparțin claselor a IV-a C. În clasa a VII-a A a Școlii Generale nr. 1 din Călimănești sunt 12 elevi, dintre care 6 fete și 6 băieți, iar în clasa a IV-a C sunt 17 elevi, dintre care 8 băieți și 9 fete.

Efectivul clasei a VII-a A a Școlii Generale nr.10 din Bacău cuprinde 13 elevi, dintre care 6 băieți și 7 fete, iar în clasa a IV-a C sunt 18 elevi, dintre care 9 băieți și 9 fete.

Din subiecții cercetați mai fac parte învățătorii și profesorii de educație fizică și sport, cu care am purtat discuții libere.

O primă problemă pe care am urmărit-o în cercetarea mea a fost aceea a stabilirii locului pe care îl ocupă sportul și activitățile sportive în gama activităților preferate și desfășurate de către elevi în timpul liber.

50% din elevii clasei a VII-a A din Călimănești preferă excursiile și drumețiile, 25% preferă calculatorul, 16,67% -lectura și doar 8,33% din ei preferă să meargă la un meci sau să se joace.

La elevii din Bacău, procentul este mai mic pentru excursii și plimbări (46,17%) și calculator (7, 69%) și este mai mare privind dorința de a merge la un meci sau să se joace (15,38%) și lectura (23,07%). Doar 8, 33% din elevii din Călimănești și 7, 69% din elevii din Bacău practică activitățile sportive în mod neorganizat, iar 25%, respectiv 23,07% practică activitățile sportive în mod organizat.

În cazul claselor a VII-a 75% și, respectiv, 76,93% din elevi au ales să practice o disciplină sportivă. În Călimănești 16,67% din elevi au fost îndrumați de către profesorul de educație fizică și sport și 8, 33% de către părinți. În Bacău, 15,38% din elevi au fost îndrumați să practice un sport de către părinți și 7, 69% din elevi , de către profesorul de educație fizică și sport.

41,66% din elevii din Călimănești consideră că cele mai bune condiții de practicare a sportului și a activităților sportive le au în școală, 25% în parcuri și 16,67% în fața blocului și în tabere. În Bacău, 53,85% cred că cele mai bune condiții se află în școală, 30,77% în parcuri și 15,38% consideră că au condiții bune în fața blocului, pentru condițiile din tabere nefiind niciun procent.

Interpretând datele la elevii clasei a IV-a C din Călimănești, pe primul loc se află excursiile și plimbările, pe locul al doilea mersul la un meci și pe al treilea loc plăcerea jocului la egalitate cu calculatorul. Pentru elevii din Bacău, pe primul loc se află mersul la un meci și plăcerea jocului; pe locul al doilea calculatorul, iar pe locul al treilea, la egalitate, lectura, excursiile, plimbările și concertele.

Din datele obținute reiese clar preferința elevilor pentru mișcare și mai puțin pentru diferitele activități intelectuale. Procentele elevilor din cele două localități, privind posibilitățile și formele de practicare a sportului și activităților sportive, au fost apropiate, în sensul că ei preferă jocurile de mișcare în detrimentul diferitelor sporturi, activități pe care le practică organizat și neorganizat, dar și în ambele forme.

În Călimănești, 29,41% din elevi consideră că cele mai bune condiții de practicare a sportului le au în fața blocului, iar 23,53%, în tabere, în parcuri și în școală. La Bacău, 44,45% consideră că cele mai bune condiții de practicare a sportului le au în fața blocului, 27,77%, în parcuri, 16,67%, în tabere și 11,11%, în școală.

Datele cercetării permit o apreciere estimativă și un punct de vedere fundamental asupra ponderii pe care îl ocupă sportul și activitățile sportive în evantaiul preocupărilor din timpul liber al elevilor.

În urma interpretării datelor s-au confirmat doua ipoteze și s-a infirmat una, în sensul că:

- exercițiile fizice practicate în timpul liber sub diferite forme conduc la o socializare mai rapidă a copiilor, deoarece jocurile sportive presupun existența spiritului de echipă;
- zona montană își pune amprenta în practicarea exercițiilor fizice prin posibilitatea organizării mult mai ușor a excursiilor și drumețiilor;
- profesorul de educație fizică și sport nu are un rol prea important în îndrumarea elevilor spre practicarea exercițiilor fizice în timpul liber, părinții având o preocupare mai mare în acest sens.

Analizând datele obținute de la elevii claselor a IV-a, concluziile sunt următoarele:

- școlarii mici preferă jocurile de mișcare și acest lucru este evident datorită vârstei;
- ei cunosc faptul că practicarea sportului ajută la întărirea sănătății, la dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice și la recreere și distracție;
- practicarea exercițiilor fizice se bucură de mai mult succes la elevii din Călimănești, cu toate că la Bacău bazele sportive sunt mult mai numeroase și mai bine dotate;
- în ambele localități, educația fizică este neglijată, această disciplină fiind predată de învățător. Astfel, se face simțită prezența indisolubilă a unui specialist.

Referitor la clasele a VII-a am ajuns la următoarele concluzii:

- spre deosebire de cei mici, ei preferă să practice diferite sporturi, unde posibilitățile de afirmare sunt mai mari;
- condițiile cele mai bune de practicare a sportului sunt în școală, dar nu sunt de neglijat nici cele din parcuri și din fața blocului;
- din punct de vedere al influențelor practicării sportului asupra organismului, majoritatea a punctat pentru întărirea sănătății, urmând recreerea, distracția și afirmarea prin rezultate sportive în competiții;
- profesorul de educație fizică contribuie la influențarea elevilor în practicarea exercițiilor fizice în mod independent, dar nu într-un procent foarte mare.

De cealaltă parte a "baricadei", profesorii au cu totul și cu totul altă părere:

- datele culese reflectă o atitudine permanentă pentru îndrumarea elevilor către o anumită disciplină sportivă în funcție de particularitățile somatice și psihice ale elevilor;
- ceea ce nu au menționat elevii, dar au spus profesorii este faptul că în școală se organizează competiții interclase și interșcoli cu participare numeroasă din partea elevilor;
- preocupările profesorului de educație fizică și sport din Călimănești pentru organizarea excursiilor și plimbărilor sunt evidente, fapt relatat și de elevii chestionați. Acest lucru este influențat de condițiile de mediu existente în zonă, dar și de posibilitățile financiare care sunt accesibile, în sensul că ele nu necesită deplasare cu autoturismul.

Activitatea sportivă extrașcolară constituie un element important în ceea ce privește integrarea socială a elevilor, iar dacă ei vor fi beneficiarii unui vast program de cunoștințe în domeniul educației fizice vor ști să folosească util și plăcut timpul liber, asociind exercițiile fizice cu factorii naturali de călire (apa, aer, soare). Astfel, elevii vor fi mai bine pregătiți pentru activitatea de viitor și vor putea face față problemelor ridicate de civilizația umană.

Bibliografie:

1. CORDUNEANU, T., *Organizarea excursiilor, drumețiilor, expedițiilor și acțiunilor turistice complexe cu pronunțat caracter educativ*, în Revista Educație Fizică și Sport, nr.7/1987, pag. 52;
2. DRĂGAN, I., *Contribuție la stabilirea locului pe care îl ocupă sportul și jocurile sportive în loisirul preadolescenților*, în Simpozionul Național "Educația fizică,

turismul și sportul de masă în timpul liber al pionierilor și școlarilor”, Ed. Tiparul, București, 1971, pag. 165;

3. DRĂGAN, I., *Pledoarie pentru sănătate*, Ed. Albatros, București, 1983.
4. FĂRCAȘ, V., *Activitatea sportivă de masă*, Ed. Sport-Turism, București, 1984;
5. GEORGESCU, F., *Educația fizică și sportul – fenomen social*, Ed. Stadion, București, 1971.

STUDY CONCERNING THE ROLE PHYSICAL EXERCISE IN THE SEGMENT OF LEISURE OF THE STUDENTS

Alina-Elena MUNTEANU,
The Technical Energetic College Râmnicu-Vâlcea

Keywords: student, leisure, exercise

Abstract

The study sought to highlight place it occupies in exercise activities practiced by students in their leisure time, the influences on his body, but students and capacity for organization and practice of it.

„Sport - a gorgeous leap of man outside of himself "(Adrian Păunescu)

Exercise is used as a means of physical education activities both in school and in individual activities, extracurricular. Through physical exercises are acting within the meaning of proportional development of the organism, learning a system of knowledge, skills and driving ability, skills development psycho-motive and features of will and character.

Scientific and technical revolution has influenced contemporary deeply our way of thinking and living, and accelerated technical progress and growth processes of economical change how sensible living and working people. Today, along with gifts offered by the evolution of art and life advantages of civilized states and factors with consequences and negative influences on health, in the sense that it released the man more than physical effort, but it asks a lot in terms of intellectual by anger over. Both work sedentary and physical inactivity continues and often in their leisure time as a result of the many sedentary activities and departs from natural sources for maintaining health, the kind of movement, physical activity - essential for the maintenance of life and a harmonious development.

Succinct picture of nuisances features of modern life leads to the conclusion that the reality and prospect of this future we are to understand more clearly that maintaining health, increase body resistance to diseases and development of harmonious physical requirements have become real social life. Therefore, the man today needs more movement in the open air. This implies that it has the ability to practice conscious and in an independent complex exercise and different sports on which to integrate them systematically, daily, in his free time to achieve and maintain an appropriate level of physical preparation.

Taking into account those outlined above, I have chosen this theme just to study, verify and show place it occupies in exercise activities practiced by students in their leisure time, the influences on his body, but also the ability of students organization and practice of it.

In the study's left of the following assumptions:

1. The most important role in guiding students to practice physical exercise during free time

must have physical education teacher and sports.

2. Exercise practiced in leisure must lead to a more rapid socialization of children.

3. The geographical area in which children live determines not practicing practice or exercise in their leisure time. To solve the tasks and the theme to capture as

To resolve the tasks of the theme and to capture as many aspects of the research we used the following methods:

1. Method documentation ;
2. Method observations ;
3. Method questionnaire;
4. Method investigation;
5. Method statistically-mathematics.

1. Method documentation

This documentation method we used to whole approach required some knowledge theme investigated. Study the works and publications specialist to meet similar concerns expressed in this regard by the experts was for me a real help to deepen the theme investigated.

2. Method observations

The method has been used observations permanently throughout the research, in order to systematically track and retain the most significant aspects of the theme investigated, because only with a rich factual material can be reached conclusions efficient, able to increase the interest of business practice .

3. Method questionnaire

I used it for the students to learn about activities in their leisure time. It was very effective, so that through them we kept anonymous students and thus, the answers were sincere.

4. Method investigation

As the number of teachers and teachers was low, this method has allowed me to learn and their views about the subject, but gave me the possibility to compare the students with the teachers.

5. Method statistically-mathematics

Processing, development and interpretation of data we used statistical mathematics. It helped me to centralize data and to establish differences in students in the two localities where the experiment was conducted (Călimănești and Bacău).

In the technique of harvesting the data we used a questionnaire for Opinion self-administrative made from thirteen questions, which form the dichotomy are closed and opened with two or more variations of response.

Far from being reduced to the size of light-fun, fun of students comprise the perimeter of its activities designed to exert influence educational recondition and contribution to the body and cultivation skills.

I proposed to investigate the leisure to estimate the weight that takes sports and sporting activities in the leisure segment of students. I am oriented to this problem by starting from some features of age:

a) increasing rapidly in height, accompanied by a feeling of surplus power and energy in the body, which determined that dynamism specific pre-teenagers;

b) the tendency to assert itself, which is determined on the preadolescent to various actions, sometimes hazardous to life and health. feeling of surplus energy, which determined that excessive mobility and restlessness, and tend to assert itself can be channeled and recovered by rational action sports organizing of this age appropriate.

The research was conducted at the School of General No. 1 of Călimănești, Valcea county in classes VII of the A and IV-C and General school no. 10 of Bacău in classes VII of

the A and IV C.

The sample investigated was composed of 60 students, of which 25 belong to class VII of the A and 35 belong to class IV C. In Class VII-A of the General School No. 1 of Călimănești are 12 students, of which 6 girls and 6 boys, and in grade IV-C are 17 pupils, of whom 8 boys and 9 girls.

The class VII-A of the General School No. 10 in Bacău includes 13 students, of which 6 boys and 7 girls, and in grade IV-C are 18 students, which consist of 9 boys and 9 girls.

From many inquired subjects are teachers and teachers of physical education and sport, which I wore open discussion. A first problem that we have pursued it in my research was that of determining the place that it occupies and sport activities in the range sportive and favorite activities carried out by students in their leisure time.

50% of students of class VII-A of the Călimănești prefer tours and trips, 25% prefer computer, 16.67%-reading and only 8.33% of them prefer to go to a game or play.

To students from Bacău, the percentage is lower for tours and walks (46.17%) and computer (7, 69%) and is higher on the desire to go to a game or play (15.38%) and Reading (23.07%). Only 8, 33% of students in Călimănești and 7, 69% of students in Bacău practice sport in unorganized, and 25% respectively 23.07% practice sport in an organized manner.

In the case of class VII 75%, and 76.93% of students have chosen to practice a sport discipline. In Călimănești 16.67% of students have been advised by the teacher of physical education and sport and 8, 33% by parents. In Bacău, 15.38% of the students were advised to practice a sport by their parents and 7, 69% of students, the teacher of physical education and sport.

41.66% of students in Călimănești believes that the best of sportsmanship and sports activities in their school, 25% in parks and 16.67% in the block and in camps. In Bacău, 53.85% believe that the best conditions are in school, 30.77% to 15.38% and parks deemed to have good conditions to the block, conditions in camps for not being any percentage.

Interpreting data from the students of class IV-C in Călimănești the first place are tours and walks, in the second place going to a game and the third place game pleasure on a par with the computer. For students in Bacău, in the first place is going to a match and pleasure game, ranks second computer, and the third place, tied, reading, excursions, walks and concerts.

Of data makes clear preference for moving students and less for various intellectual activities. The percentage of students in the two towns, on the possibilities and forms of sportsmanship and sports activities were close, meaning that they prefer games of movement at the expense of sports, activities which they practice organized and unorganized, but in both forms .

In Călimănești, 29.41% of students believes that the best of sportsmanship have to block, and 23.53% in camps in parks and in school. In Bacău, 44.45% consider that the best of sportsmanship have to block, 27.77%, in parks, 16.67%, to 11.11% camps and in school.

The data allow an appreciation of research and estimated a fundamental point of view on the share which it occupies sport and sport in fan concerns of the leisure of students. Following the interpretation of data have confirmed two assumptions and to rule out one, in the sense that:

- exercise practiced during free under various forms lead to a more rapid socialization of children, as games that involve sports team spirit;
- mountain area put their footprint in the practice of physical exercises by the possibility of organizing much easier to tours and trips;
- professor of physical education and sport is a very important role in guiding students to practice physical exercise in their leisure time, parents having a concern in May big thereof.

Analyzing data from students of classes IV, the conclusions are as follows:

- small children prefer games of movement and this is obviously due to age;
- they know that the practice of sport helps to strengthen the health, development of psychological skill and recreation and entertainment ;
- the practice of physical exercise are more successful students in Călimănești, although in Bacău bases sports are more numerous and more well equipped ;
- in both places, physical education is neglected, this subject is taught to learn. Thus, it makes presence felt indissolubly a specialist.

Referring to VII have reached the following conclusions:

- unlike children, they prefer to practice different sports, where opportunities are greater affirmation;
- the best for the sports are in school, but not negligible either of the parks and in front of the block;
- in terms of influences the practice of sport on the body, most of the points for strengthening health, following, fun and affirming the results in sports competitions ;
- the teacher of physical education contributes to influencing students in the practice of physical exercises in an independent manner, but not in a very large percentage.

On the other side of "the barricades", with all teachers and all dissent:

- the data collected reflect a permanent attitude for guiding students to a particular sports depending on the particularities of somatic and psychiatric students
- which is not mentioned students But teachers have said is that the school organizes intern competitions with participation of numerous students;
- concerns professor of Physical Education and Sports of Călimănești for organizing tours and walks are obvious, actually reported and the students interviewed. This is influenced by environmental conditions in the area, and the financial opportunities that are accessible, meaning that they do not require travel by car.

Extracurricular sports is an important element in terms of social integration of students, and if they will be beneficiaries of a vast program of knowledge in physical education will know how to use useful and enjoyable leisure, linking exercise with natural factors tempering (water, air, sun). Thus, students will be better prepared for the future and will deal with issues raised by human civilization.

PH-SANGUIN, pCO_2 , ȘI INTENSITĂȚILE MAXIMALE ÎN ANTRENAMENTUL MARILOR ALERGĂTORI DE SEMIFOND

Cătălina ABABEI¹,
Radu ABABEI¹,
Dorel TOCITU²,
¹Universitatea din Bacău
²INCS București

Cuvinte cheie: pH, pCO_2 , intensitate, antrenament, semifond

Rezumat

Organismul uman funcționează între anumite limite bine definite, mai mult sau mai puțin largi, limite dictate de complexitatea proceselor de autoreglare și autocontrol ce caracterizează viața. Un fenomen esențial în buna funcționare a organismului este menținerea constantă a concentrației ionilor de hidrogen din sânge, știut fiind faptul că toate procesele enzimatice ale metabolismului sunt foarte sensibile la pH și nu se desfășoară decât în limite bine definite ale acestuia.

Introducere