



JOCURILE ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ MILITARĂ

GAMES IN MILITARY PHYSICAL EDUCATION LESSONS

LES JEUX DANS LES LEÇONS D'ÉDUCATION PHYSIQUE MILITAIRE

Lt.col.lect.univ.dr. Gabriel Constantin CIAPA*

Relația dintre realitatea socială și formarea de abilități intelectual-educative și motrice la participanții din învățământul militar, și nu numai a lor, a transferului informațional și comportamental dintre cele două medii se bazează pe crearea de conexiuni viabile și pe găsirea de soluții aplicabile dintr-un mediu în altul, pe o ancorare certă a cunoștințelor dobândite pentru lumea reală. Această relație se poate consolida printr-o abordare multidisciplinară, în care fiecare domeniu studiat, fiecare disciplină parcursă în cadrul programului educațional își pot aduce contribuția la întărirea legăturii realitate-instruire. În învățământului militar, această relație capătă valențe și conotații complexe, dacă privim spre finalitatea actului educațional, în care fiecare disciplină parcursă va influența produsul finit. Prezentul articol oferă o altă perspectivă a unui mijloc specific disciplinei educație fizică militară din învățământul militar, a jocurilor în cadrul instruirii din lecțiile de educație fizică.

The relationship between social reality and the formation of intellectual-educational and motor skills in participants in military education and not only, information and behavioral transfer between the two environments, is based on creating viable connections and finding applicable solutions from one environment to another, on a definite anchorage of the knowledge acquired for the real world. This relationship can be strengthened through a multidisciplinary approach, in which each field studied, each subject covered within the educational program can contribute to strengthening the reality-training bond. In military education, this relationship acquires complex valences and connotations, if we look at the purposefulness of the educational act, in which each subject covered will influence the finished product. This material offers another perspective of a means specific to the military physical education subject in military education, that of games in the training during physical education lessons.

La relation entre la réalité sociale et la formation des compétences intellectuelles-éducatives et motrices chez les participants à l'éducation militaire, et pas seulement chez eux, le transfert d'information et de comportement entre les deux environnements reposent sur la création de connexions viables et sur la recherche de solutions applicables d'un environnement à autre, sur un ancrage défini des connaissances acquises pour le monde réel. Cette relation peut être renforcée par une approche multidisciplinaire, dans laquelle chaque domaine étudié, chaque discipline du programme d'éducation peuvent contribuer à renforcer le lien réalité-formation. Dans l'enseignement militaire, cette relation acquiert des valences et des connotations complexes, si on regarde la finalité de l'acte éducatif, au cours duquel chaque discipline exerce une influence sur le produit fini. Cet article propose une autre perspective d'un moyen spécifique à la discipline de l'éducation physique militaire de l'enseignement militaire, des jeux dans les cours d'éducation physique.

Cuvinte-cheie: joc; mișcare; învățământ; educație fizică; militar.

Keywords: game; movement; education; physical education; military.

Mots-clés: jeu; mouvement; enseignement; éducation physique; militaire.

Exprimarea opțiunii de a accede la una dintre formele de învățământ din mediul militar reprezintă un prim pas spre introducerea într-o lume plină de necunoscute, un mediu aparte, în care dezvoltarea intelectuală, psihică și fizică, bazată pe realitatea domeniului, este fundament pentru formarea celor care vor servi interesele țării. Această formare

solicită o implicare majoră atât a celor care pregătesc și deservește actul de instruire și învățământ, cât și a celor de instruit.

Dacă transmiterea cunoștințelor teoretice de specialitate se realizează, încă, în cea mai mare parte a procesului de învățământ după modelul clasic (profesor/instructor – cunoștințe – „elev”) în săli de clasă și se încheie cu o formă de evaluare, în situația cunoștințelor practice, informațiile trebuie transmise în laboratoare, pe terenuri de instrucție, în poligoane, pe terenuri și în săli de

*Academia Tehnică Militară „Ferdinand I”
e-mail: gabriel.ciapa@mta.ro



sport etc. Creativitatea, nivelul de cunoștințe atins, responsabilitatea și implicarea celor care conduc activitățile de instruire sau didactice, teoretice sau practice sunt factori esențiali pentru ca cei aflați în procesul de formare să devină performanți la terminarea stagiului educațional. Că folosim metode clasice de predare sau învățare, că utilizăm cele mai noi metode și resurse, este important să ajungem la finalitatea potrivită, în raport cu cerința socială.

Formarea celor acceptați în învățământul militar nu trebuie să fie una bazată doar pe transmiterea cunoștințelor teoretice și practice, de specialitate, ea trebuie să se manifeste și pentru cultivarea intereselor și pasiunilor celor care se instruiesc, pentru dezvoltarea extracurriculară, pentru conștientizarea și exprimarea modelului biologic după care noi, ca oameni, funcționăm, pentru găsirea soluțiilor optime și performante ale unei relații corecte dintre psihic-corp și necesitatea socială.

Dezvoltarea și cultivarea acestei relații se pot realiza utilizând o gamă întreagă de mijloace din multe domenii, dar și mijloace specifice domeniului educației fizice și sportului, prin găsirea acelor soluții în cadrul lecțiilor de educație fizică militară și a activităților sportive care să concretizeze actul de instruire pentru viața militară reală. De altfel, Billie Jean King¹ afirma că: „sportul te învață să caracterizezi, te învață să joci după reguli, te învață să știi cum se simte atunci când câștigi sau pierzi, te învață despre viață”.

Jocurile în lecția de educație fizică militară

Activitatea de instruire performantă, de educare a participanților la învățământul militar este condiționată de comportamentul rațional al profesorilor și instructorilor, de acțiunile concrete ale acestora, de adaptarea conținutului de transmis, în funcție de cerințele sociale reale, de existența relației realitate – instruire/educare. De altfel, acțiunile profesorilor sau instructorilor sunt condiționate, evident, de cadrul social și uman în care se desfășoară activitatea, totul pe un fundament rațional-intelectual. Acțiunile și rezultatul acțiunilor lor, adică „produsul finit”, stau permanent sub semnul evaluării de către societate, al concretizării acestora, în funcție de necesitatea socială. Acțiunile lor „au influență asupra persoanei însăși și/sau asupra ambianței sale... , optimizează

relația persoană – ambianță, constituie bază pentru experiențele materiale, personale sau sociale”².

Aceste acțiuni, aflate sub influența evidentă a componentei psihice și fizice, sunt cu atât mai importante când au loc în mediul militar, mediu în care nota maximă obținută este prea puțin relevantă, comparativ cu salvarea camaradului din situațiile dificile ale unei lupte propriu-zise, a populației aflate în pericol, cu intervenția în situații deosebite. Mediul militar solicită o implicare psihică și fizică totală atât a celor care conduc activitatea de instruire/educare, cât și a celor care „suportă” acest act, în absolut toate specialitățile din acest sistem, pentru că militarii trebuie să se antreneze „în modul în care luptă, pentru că experiențele istorice arată corelație directă între formare realistă și succesul pe câmpul de luptă”³. Iar educația fizică militară⁴, fiind o specialitate militară a cărei importanță este recunoscută de majoritatea celor din sistem, nu face excepție de la nevoia implicării tuturor resurselor pentru a atinge finalități necesare și utile mediului militar.

Fiind o activitate organizată și structurată pe secvențe logice, în care unitatea de bază unde se realizează transmiterea informațiilor este lecția sau ședința de educație fizică militară (cea mai utilizată formă de organizare a actului de predare în sine), ea oferă cadrul propice pentru crearea de deprinderi motrice de bază și specifice atât de necesare mediului militar. „Educația fizică militară, dacă se desfășoară continuu și sistematic (și este condusă pe baze științifice și solide), garantează un bun nivel al condiției fizice, fapt care ușurează executarea misiunilor încredințate în situații de criză sau război, dar permite și realizarea sarcinilor pe timp de pace sau a celor impuse de viața cotidiană”⁵. Astfel, conținutul acesteia este într-o permanentă modificare și adaptare la realitățile solicitate, realizarea obiectivelor stabilite și a scopurilor propuse fiind esența actului de instruire din acest domeniu. Atingerea acestora se poate face prin găsirea de soluții adaptabile și prin implementarea lor în cadrul lecțiilor, prin utilizarea mijloacelor de instruire, a mijloacelor specifice educației fizice militare (n.n. – mijlocul fundamental cu care educația fizică militară operează este exercițiul fizic, „instrumentul didactic recunoscut și standardizat, cu ajutorul căruia se realizează sarcinile didactice”⁶) care au o finalitate concretă, strâns legată de cerințele mediului militar. Printr-o

instruire realistă, „se asigură forțelor capacitatea combativă necesară acțiunii, în condițiile specifice războiului contemporan, într-un mediu dinamic, complex, caracterizat de pericol, incertitudine, solicitare psihofizică intensă”⁷.

Unul dintre mijloacele specifice prea puțin abordat și folosit în cadrul lecțiilor de educație fizică este jocul, nu doar jocurile sportive în sine (fotbal, handbal, volei, hochei, baschet, rugby). Descoperirea și redescoperirea comportamentului și a manifestărilor ludice în rândul tinerilor creează emulație în jurul disciplinei educație fizică și în cele din urmă, al specialității militare, trăire atât de necesară. Jocul reprezintă o caracteristică esențială a copilăriei, prin care cei mici își exprimă necondiționat trăirile și bucuria, dar și a celorlalte vârste, care caută satisfacerea nevoilor de mișcare. Dacă în perioadele copilăriei și adolescenței, atunci când copilul sau tânărul se definește ca entitate, jocul are rol educativ-formativ din punct de vedere psihic, motric și social, în perioadele vârstei mijlocii, adulte și senescentei, jocul reprezintă un complex motric cu implicații hedonice⁸, în care se caută preponderent relaxarea neuropsihică, distracția, socializarea, divertismentul, recreerea, odihna activă, refacerea psihică etc.

Mihai Epuran consideră jocul drept „o manifestare liberă, autotelică (n.n. – definit de propriul scop, având o finalitate interioară), producătoare de sănătate, bucurie a mișcării, recreație fizică și psihică, tonus psihofic bun, o mai bună calitate a vieții, în care intenționalitatea și urmărirea scopurilor proprii fiecărui tip de activitate prezintă interes multiplu, teoretic, metodologic, psihologic, social și metodic, incluzând conceptele de plan, previziune, strategie, decizie, control, execuție, evaluare”⁹.

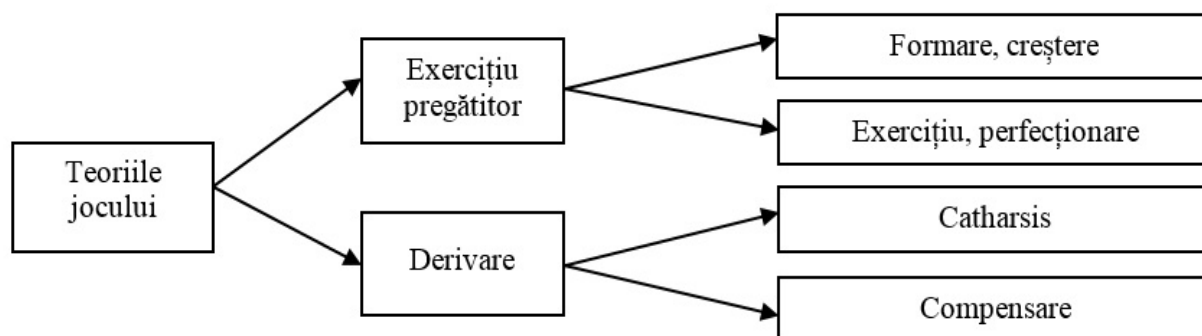
Gheorghe Cârstea consideră jocurile ca având „implicații deosebite asupra dezvoltării personalității executanților..., inclusiv din cel al contribuției pe planul integrării sociale”¹⁰, în timp ce Șchiopu Ursula admite importanța jocului și îl plasează pe același palier valoric cu activitățile de învățare și muncă.

Alți teoreticieni ai umanismului, în lucrările lor de specialitate, consideră și explică esența jocului, indiferent de vârsta participanților, astfel¹¹: H. Spencer are în vedere jocul ca fiind un mijloc de consum al surplusului energetic neutilizat; Lazarus înțelege jocul drept o modalitate esențială pentru satisfacerea dorinței de repaus sau de relaxare/

recreere, adresabilitatea fiind preponderentă pentru adulți; Karl Gross identifică jocul într-o manieră proprie, dintr-o perspectivă biologică, asemănând comportamentul copilului cu exprimările primar-instinctuale ale animalelor, în care joaca reprezintă un exercițiu pentru viață; H. Carr consideră joaca „activitatea de achiziționare a unei tendințe de variabilitate generală a reacțiilor instructive și a deprinderilor”¹²; Adler înțelege jocul drept exprimarea sentimentului de inferioritate a copilului față de adult; J. Château consideră că, prin joc, copilul își exprimă dorința de a ajunge la vârsta adultă; Lange K. privește jocul ca fiind un substitut al vieții reale, în timp ce P. Leshaft susține că jocul creează condiții optime pentru dezvoltarea copilului pentru viață; J. Piaget vede jocul drept un „proces de asimilare impresii și reacții, dar și unul care ameliorează dezvoltarea, funcționalitatea și organizarea mentală”¹³. În accepțiunea lui S. Freud, jocul înseamnă o formă de adaptare umană, în urma căreia practicanții se pot elibera de o parte dintre tulburările anxioase, pe când E. Claparede înțelege jocul prin prisma compensării (a completării unor neajunsuri, a neîmplinirilor) și a refacerii echilibrului psihologic.

Privind spre aceste explicații sau teorii ale jocului, se poate observa că fiecare dintre teoreticieni a încercat într-o manieră proprie să perfecționeze și să revizuiască definiția și în cele din urmă, esența jocului. Rolul jocului în sine, având în vedere teoriile de mai sus, poate fi sintetizat și concluzionat foarte bine în Figura 1, înțelegând prin catharsis o stare spirituală și psihică, obținută ca urmare a eliberării unor trăiri și pasiuni, a purificării prin mișcare, printr-o implicare activă și intensă în desfășurarea jocului, în condițiile în care partenerilor (sau adversarilor) de joc nu le este distrus sentimentul prieteniei, al camaraderiei.

În contextul educației fizice militare, consider jocul un mijloc specific de atracție obiectivă a participanților la actul de instruire și de îndeplinire a obiectivelor operaționale prin transformarea și adaptarea realității militare la particularitățile jocurilor, cu rezultate viabile și aplicabile mediului militar. Atingerea scopurilor propuse în cadrul lecției trebuie realizată printr-o implicare spontană, voluntară, activă, conștientă asupra finalităților, delimitată în timp, totul bazat pe conceptul de amuzament și distracție a celor implicați în activitate.

Figura 1 Esența jocului¹⁴

Indiferent de teoriile amintite anterior, indiferent de vârsta practicanților sau de natura jocurilor, acestea au o serie de trăsături, în care formarea și modelarea psihică și fizică, a efectului social al lor sunt elemente esențiale, de urmărit, dincolo de efectul ludic al lor. Astfel, jocurile sunt activități¹⁵: *naturale* – necesitatea acestuia izvorăște din însăși ființa umană, evoluția noastră nefiind condiționată de joc drept o cerință obligatorie; *libere* – la joc, în afara cadrului de instruire, oamenii participă benevol, decizia fiind luată în afara vreunei constrângeri; *spontane* – noi, oamenii, suntem dispuși să participăm la diferite jocuri oricând apare o oportunitate; *atractive* – jocurile au creat aproape tot timpul stări psihice pozitive în care succesul a determinat în permanență emulație în jurul acestui concept; *totale* – jocurile angajează ființa umană sub toate aspectele ei: psihic, fizic, social; *dezinteresate* – scopul jocului diferă de cel al cadrului social obligatoriu, căutându-se doar bucuria intrinsecă a unei activități independente; *recreative-compensatorii* – omul caută eliberarea de tensiunea socială la care este expus atât în timpul muncii, cât și în activitățile curente.

Din perspectiva caracteristicilor menționate anterior, putem observa că jocul este un mijloc utilizat preponderent de om, pentru satisfacerea diferitelor trebuințe ale acestuia. Jocul, prin structura sa, urmărește obținerea de rezultate din punct de vedere psihic, fizic și social asupra omului. El îndeplinește o serie de funcții care pot conduce la apariția unor influențe asupra personalității umane.

Funcțiile jocurilor¹⁶, conform Ursulei Șchiopu, sunt esențiale sau principale, secundare și marginale.

Astfel, *funcția de cunoaștere* „se exprimă prin însușirea practică și intelectuală a proprietăților lumii înconjurătoare”¹⁷, a realității. *Funcția de*

stimulare a creșterii și dezvoltării complexe reprezintă, în cele din urmă, esența și finalitatea mișcării, în contextul biologicului uman, potrivit perioadei de dezvoltare a omului; finalitățile mișcărilor trebuie cultivate extrem de timpuriu și continuate chiar și în perioada senescentei. *Funcția formativ-educativă* exprimă, prin acest instrument, prin joc, modelarea intelectului, educarea și cultivarea personalității, formarea unei conduite și a unui comportament social de acceptare și integrare.

Funcția de echilibrare și tonifiere, alături de cea *hedonică* și de cea *compensatorie* reprezintă un cumul de funcții, care, împreună, devin foarte importante, în contextul unei realități sociale stresante, în care noi căutăm acele momente de reechilibrare psihică și fizică, de compensări psihofizice prin desfășurarea de activități de recreere și de distracție, și care utilizează jocul drept instrument principal pentru obținerea relaxării neuromusculare. *Funcția terapeutică* poate fi înțeleasă cel mai bine în cazul aplicării asistate și în condiții speciale a unor jocuri la pacienții aflați în situație malativă, funcție care le permite realizarea unor mișcări de bază.

Fiecare perioadă istorică și fiecare regiune geografică au influențat diversitatea și tipologia jocurilor, fiecare vârstă, prin particularitățile ei, a dat naștere unor jocuri potrivite acesteia sau le-a adaptat pe cele existente, condiționate, evident, de baza materială avută la dispoziție. Perioada, vârsta, regiunea geografică și baza materială au dus la crearea unei multitudini de jocuri. Jocurile au fost clasificate, de-a lungul timpului, după multe criterii, repartizarea sistematică în sine fiind o adevărată provocare.

Din multitudinea clasificărilor enunțate de umaniștii amintiți mai sus, din perspectiva acestui

material, consider că o menționare a acestor tipuri de jocuri nu este atât de relevantă, în comparație cu încercarea de a încadra unele dintre tipurile de jocuri potrivit unor situații ale luptei și deprinderilor motrice de bază și aplicativ-utilitare, specifice mediului militar (Tabelul nr. 1):

În sprijinul susținerii utilizării jocurilor cu scop militar precis, dar și pentru divertisment,

Task Force Polar Bear-Dragons. Participanții au fost împărțiți în 10 echipe mixte, formate din câte opt concurenți – 4 militari români și 4 militari americani. Probele concursului au fost variate: aruncarea unui buștean lung de 4 m și a unei greutateți de 25 kg la distanță, alergarea cu partenerul în spate, rotirea în jurul unei cozi de ciocan, urmată de alergare, aruncarea și prinderea

Tabelul nr. 1

**CORESPONDENȚA DIFERITE SITUAȚII ALE LUPTEI
– JOC – DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ ȘI APLICATIV-UTILITARE¹⁸**

POSSIBILE SITUAȚII ALE LUPTEI	TIPURI DE JOC	CERINȚE FIZICE
Aruncarea grenadelor de mână	Jocuri pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative Jocuri specifice handbalului Jocuri de mișcare Jocuri individuale Jocuri cu reguli Jocuri în diferite zone geografice și medii de desfășurare	Mers, alergare și transportul încărcăturii, săritura, mersul târâș, urcare, împingere, tragere, ghemuire, fandare, pornire, oprire, schimbare de direcție, aruncare
Tehnici individuale de deplasare Deplasare de la un punct la alt punct Deplasare sub focul inamicului	Jocuri pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative Jocuri individuale Jocuri speciale sau ereditare (de vânătoare) Jocuri de reproducere a unor momente Jocuri de mișcare Jocuri în diferite zone geografice și medii de desfășurare	Mers, mersul ghemuit, alergare și transportul încărcăturii, săritura, mersul târâș, cățărare, împingere, tragere, ghemuire, fandare, pornire, oprire, schimbare de direcție, urcare și coborâre
Lupta corp la corp	Jocuri speciale sau ereditare (de luptă) Jocuri de reproducere a unor momente Jocuri de mișcare Jocuri de voință Jocuri individuale Jocuri în diferite zone geografice și medii de desfășurare	Reacții în lupta corp la corp: împingere, tragere, pășire, mers, alergare, rulare, aruncare, ridicarea greutatei corporale, ghemuire, fandare, rotire, îndoire, blocare, lovire cu piciorul, lovire cu brațul, oprire, schimbarea direcției
Evaluarea și răspunderea la amenințări Reacția la intrarea în contact direct cu inamicul	Jocuri speciale sau ereditare (de luptă) Jocuri de reproducere a unor momente Jocuri de mișcare Jocuri colective Jocuri în diferite zone geografice și medii de desfășurare	Mers, mersul ghemuit, împingere, tragere, alergare, rulare, aruncare, ridicarea greutatei corporale, ghemuire, fandare, rotire, îndoire, blocare, lovire cu piciorul, lovire cu brațul, schimbarea direcției, transportul de greutateți, săritura, mersul târâș, urcare, pornire, oprire
Evacuarea răniților	Jocuri de reproducere a unor momente Jocuri de mișcare Jocuri individuale Jocuri colective Jocuri cu reguli Jocuri în diferite zone geografice și medii de desfășurare	Fandare, ghemuire, ridicare de greutateți, mers, alergare, transport

poate interveni, de exemplu, competiția sportivă ”Highland Games”, desfășurată în TO Afganistan, în 2015. „La această activitate au participat militari din 2 batalioane, unul românesc și unul american, structuri combatante care formau la acea dată

de ouă proaspete la distanțe diferite, căratul unei roți de mașină de luptă, menținerea respirației sub apă, căratul a 8 greutateți diferite (lăzi de muniție, pachete de hrană) și împingerea unui autobuz... tras de funie, pe echipe”¹⁹.



Aspecte metodice ale jocurilor

Jocurile, în complexitatea lor, au numeroase caracteristici, care pot fi utile sau care se recomandă în activitatea de instruire. Pentru a fi eficiente, trebuie urmărite câteva aspecte foarte importante în atingerea obiectivelor.

Astfel, o primă idee care trebuie avută în vedere pleacă de la obiectivele procesului de instruire și solicită alegerea corectă a jocurilor, potrivit scopului lecției. Acestea trebuie să asigure o pregătire completă atât fizic, cât și psihic și moral-volitiv; să capteze interesul participanților; să se desfășoare având în vedere vârsta și sexul acestora, nivelul de pregătire fizică, cantitatea și calitatea deprinderilor și calităților motrice avute până în acel moment; să țină cont de normele de securitate și de cele de prevenire a accidentelor, ambianța trebuind să fie în concordanță cu obiectivele propuse; de asemenea, trebuie avută în vedere baza materială de care se dispune (terenuri, spații, obiecte și materiale sportive etc.).

Un alt aspect important de care trebuie să ținem cont pe tot parcursul procesului de instruire este reliefat de starea de sănătate a celor care participă la activitate.

În privința pregătirii pentru realizarea jocurilor, sunt momente în care trebuie realizate echipe. La desfășurarea jocurilor pe echipe, trebuie să se respecte câteva reguli: echipele se pot stabili de conducătorul jocului sau chiar de către participanți; pe cât posibil, trebuie să existe un număr egal de participanți în fiecare echipă; de asemenea, dacă este cazul, se poate numi un căpitan de echipă de către conducătorul activității sau să fie ales de membrii echipelor; acestea trebuie să fie omogene valoric, motric și din punctul de vedere al dimensiunilor antropometrice, în limita posibilităților; să fie implicați toți participanții la activitate; dacă sunt jocuri speciale (de luptă), trebuie avute în vedere greutatea și talia participanților; la număr inegal de participanți dintr-o echipă, un membru poate realiza de două ori sarcina primită; trebuie acordat timp pentru alegerea unei tactici, dacă este cazul, și aceasta fie este aleasă de căpitanul de echipă, fie este stabilită de membrii echipelor.

Conducătorul activității are un rol foarte clar în coordonarea și realizarea jocului. Acesta trebuie să precizeze denumirea jocului, să explice regulile și modul de desfășurare a acestuia, acțiunile speciale de pe timpul jocului, măsurile de siguranță, acolo

unde este cazul, condițiile în care un joc este câștigat și de asemenea, punctajul, penalizările și sancțiunile, descalificările, semnalele pentru începerea, întreruperea și sfârșitul jocului. Dacă este cazul, conducătorul activității va demonstra părți sau acțiuni motrice din timpul jocului, pentru o înțelegere cât mai corectă. Acesta va urmări, pe timpul desfășurării jocului, corectitudinea și respectarea regulilor, aplicând sancțiunile precizate la început, dacă se constată o încălcare a regulilor; trebuie să fie imparțial, atent la evoluția echipelor, să urmărească respectarea disciplinei într-un ambient totuși relaxat.

În cazul în care efortul este prea mare sau prea mic pentru participanți, acesta poate reduce dimensiunile terenului de joc sau poate să-l mărească, să reducă sau să crească timpul jocului, repetările, să complice sau să simplifice regulile. La finalul jocului, conducătorul trebuie să anunțe câștigătorii. Dacă situația o impune, poate utiliza arbitrii din cadrul colectivului avut la dispoziție pe tot parcursul jocului.

Concluzii

Am prezentat anterior o serie de particularități ale jocurilor, precum și ale rolului acestora în cadrul lecțiilor de educație fizică, elemente care conduc spre conștientizarea importanței acestui mijloc specific în actul de instruire. Prin implicarea componentei anatomice și funcționale a corpului uman în desfășurarea jocurilor, se pot obține o serie de beneficii și rezultate favorabile, având ca punct de plecare efectele sanogenetice al activității motrice în sine. Astfel, jocurile pot sprijini menținerea unei stări generale de sănătate bune, contribuind la dezvoltarea corpului, potrivit etapei de vârstă în care jocurile se aplică, la îndepărtarea surplusului de țesut adipos, la stimularea și funcționarea corectă a marilor sisteme ale organismului.

Prin solicitarea psihicului și intelectului „practicantului”, jocurile de mișcare contribuie la o educare și la o gestionare mai bună a timpului, la un management al timpului, știut fiind că jocurile se desfășoară, în multe situații, contracronometru, sub presiunea acestuia, în care apare posibilitatea luării unor decizii de acțiune foarte rapide.

De asemenea, focusarea pe realizarea sarcinilor și pe luarea de decizii în timpul jocului creează premise pentru îmbunătățirea concentrării și dezvoltării de abilități de conducere și spre alte

direcții de interes. Astfel, utilizarea jocurilor de mișcare poate fi un element de ajutor și un element util pe termen lung.

Prin îndeplinirea cu succes a îndatoririlor, a încurajărilor primite în timpul jocului, nivelul de încredere poate crește substanțial, simultan cu simțul responsabilității, întărindu-se, astfel, și respectul de sine, satisfacția luând locul nemulțumirilor. Un alt aspect important al jocurilor de mișcare este dat de faptul că desfășurarea lor, în majoritatea cazurilor, solicită prezența unui număr mai mare de participanți, a unui grup mai numeros, în care distribuirea sarcinilor și realizarea lor urmăresc aceeași finalitate: victoria echipei și, de ce nu, satisfacția individuală. Victoria, în asemenea situații, este determinată de implicarea membrilor echipei, de interacțiunea dintre aceștia, de lucrul în echipă și de ajutorul reciproc. Toate aceste elemente conduc spre creșterea nivelului de socializare dintre participanții la joc, socializare care poate fi transpusă și în alte momente ale vieții, altele decât în lecția de educație fizică și în jocurile de mișcare.

NOTE:

1 Billie Jean King, fostă mare jucătoare de tenis de câmp, câștigătoare a nu mai puțin de 39 de titluri de Grand Slam (12 titluri la individual, 16 la dublu feminin și 11 la dublu mixt) și a primei ediții a Turneului Campioanelor, din anul 1971, http://www.brainyquote.com/quotes/billie_jean_king_364072, accesat la 10.07.2020.

2 M. Epuran, *Motricitate și psihism în activitățile corporale. Prolegomene la o metateorie a activităților corporale*, Volumul 1, Editura FEST, București, 2011, p. 125.

3 *** *FM 7-0: Training the force*, Headquarters, Department of the Army, Washington DC, 2002, pp. 1-2.

4 „Activitatea planificată, organizată și de desfășurare a instrucției individuale sau colective, care valorifică sistemul formelor de practicare a exercițiilor fizice, cu scopul formării, dezvoltării și perfecționării capabilităților motrice și psihice ale militarilor și personalului civil din armată în vederea ducerii luptei armate și îmbunătățirii stării de sănătate a acestora”, conform G.C. Ciapa, *Pregătirea fizică a militarilor din armata României în conflictele moderne*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2018, p. 40.

5 G.F. Băițan, *Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în contextul integrării în NATO*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2019, p. 31.

6 Gh. Cârstea, *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura AN-DA, București, 2000, p. 40.

7 A.D. Pelmuș, *Influența instruirii eficiente în domeniul educației fizice militare asupra potențialului de luptă*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2020, p. 53.

8 *Hedonism* – „Concepție etică potrivit căreia scopul vieții este plăcerea, eliberarea de suferință. 2 (Est) Teorie

care consideră că principala funcție a artei este de a delecta. 3 Tendință exagerată de a căuta plăcerea, frecventă în stările maniacale”, dexonline.ro, accesat la 07.04.2020.

9 M. Epuran, *op.cit.*, p. 189.

10 Gh. Cârstea, *op.cit.*, p. 128.

11 T. Predescu, E. Jianu, C. Grădinaru, S. Grădinaru, *Jocurile sportive în școală*, Editura Politehnică, Timișoara, 2010, p. 73.

12 *Ibidem*, p. 70.

13 *Ibidem*, p. 75.

14 T. Predescu, E. Jianu, C. Grădinaru, S. Grădinaru, *op.cit.*, p. 75.

15 M. Epuran, V. Horghidan, *Psihologia educației fizice*, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 1994, p. 61.

16 U. Șchiopu, *Probleme psihologice ale jocului și distracțiilor*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1970 apud M. Epuran, V. Horghidan, *op.cit.*, p. 63.

17 T. Predescu, E. Jianu, C. Grădinaru, S. Grădinaru, *Jocurile sportive în școală*, Editura Politehnică, Timișoara, 2010, p. 77.

18 Adaptare după *FM 7-22: Army Physical Readiness Training*, Headquarters, Department of the Army, Washington DC, 2013, pp. 1-4 și reinterpretare a clasificărilor jocurilor.

19 M. Istrate, *Sesiune de comunicări științifice – Tactică și Artă Operativă Forțe Terestre*, Facultatea de Comandă și Stat Major, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2020, p. 546.

BIBLIOGRAFIE

*** *FM 7-22: Army Physical Readiness Training*, Headquarters, Department of the Army, Washington DC, 2013.

*** *FM 7-0: Training the force*, Headquarters, Department of the Army, Washington DC, 2002.

Băițan G.F., *Admiterea în instituțiile militare de învățământ din Ministerul Apărării Naționale – Probele sportive*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2020.

Băițan G.F., *Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în contextul integrării în NATO*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2019.

Bronikowski M. și colab., *Teaching movement play and games – from the cultural, social and sporting perspective*, Podręcznik, Poznan, 2012.

Cârstea Gh., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura AN-DA, București, 2000.

Ciapa G.C., *Orientări și oportunități pentru pregătirea fizică a militarilor*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2019.

Ciapa G.C., *Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în conflictele moderne*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2018.



Epuran M., *Motricitate și psihism în activitățile corporale. Prolegomene la o metateorie a activităților corporale*, Editura FEST, București, 2011.

Epuran M., Horghidan V., *Psihologia educației fizice*, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 1994.

Istrate M., *Sesiune de comunicări științifice – Tactică și Artă Operativă Forțe Terestre*, Facultatea de Comandă și Stat Major, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2020.

Pelmuș A.D., *Influența instruirii eficiente în domeniul educației fizice militare asupra potențialului de luptă*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2020.

Predescu T., Jianu E., Grădinaru C., Grădinaru S., *Jocurile sportive în școală*, Editura Politehnică, Timișoara, 2010.

Șchiopu U., *Probleme psihologice ale jocului și distracțiilor*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1970.

Todea S.F., *Jocuri de mișcare*, Editura Fundației România de Măine, București, 2002.