Marian Costin NANU **Dorina ORȚĂNESCU**

Roxana DUMITRU **Germina COSMA**

Coordonatori colecție:

Prof.univ.dr. Ligia RUSU

Conf.univ.dr. Germina COSMA

Comitetul științific:

Klara Branzaniuc, Universitatea de Medicină Târgu-Mureș, România

Mirkov Dragan, University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education, Serbia

Marian Dragomir, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Craiova, România

Paula Drosescu, Universitatea A.I. Cuza, Facultatea de Educatie Fizică și Sport, Iași, România

Luminita Georgescu, Universitatea din Pitești, Facultatea de Stiinte, Kinetoterapie și Motricitate specială

Anca Ionescu, Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila, București, România

Irene Kamberidou, National & Kapodistrian University of Athens, Greece

Taina Avramescu, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educatie Fizică și Sport, Craiova, România

Misiunea noastră este să producem și să furnizăm publicatii inovative, bazate pe informații recente, în toate ariile de interes ale motricității umane. Astfel, **c**olecția Motricitate Umană își propune să pună la dipoziția publicului interesat o serie de titluri de carte privind activitățile motrice de performanță, studii privind rolul activității fizice în îmbunatățirea calității vieții, aplicarea exercitiului fizic în scop profilactic și terapeutic prin programe kinetice în diverse patologii, bazele anatomice, biomecanice și evaluarea funcțională a exercitiului fizic.

Colectia reunește o diversitate de publicații, incluzând cărți de interes general și publicații științifice de înaltă ținută – studii, prezentarea unor proiecte de cercetare, teze de doctorat, antologii, atlase, etc.

Membrii comitetului științific pot trimite propunerile de publicare și altor specialiști din domeniu.

Propunerile pentru publicare se vor adresa comitetului științific:
colectia_motricitate_umana@yahoo.com

Nanu Marian COSTIN **Dorina ORȚĂNESCU**

Roxana DUMITRU **Germina COSMA**

METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ

EDITURA UNIVERSITARIA
Craiova, 2018

Referenți științifici

Prof.univ.dr. Marian DRAGOMIR
Prof.univ.dr. Ligia RUSU

Copyright © 2017 Editura Universitaria
Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
Metodica predării gimnasticii în şcoală / Costin Nanu, Dorina Orţănescu, Germina Cosma, Roxana Dumitru. - Ed. rev. şi adăug.. - Craiova : Universitaria, 2017
Conţine bibliografie
ISBN 978-606-14-1323-2
I. Nanu, Costin Marian
II. Orţănescu, Dorina
III. Cosma, Germina-Alina
IV. Dumitru, Roxana

37

Capitolul I
Repere istorice ale dezvoltării gimnasticii

Evoluția socială a pus o amprentă hotărâtoare asupra practicării exercițiilor de gimnastică, organizarea, conținutul și finalitatea acestora fiind determinate de aprecierea și importanța ce i-au fost conferite.

Termenul "gimnastică" își are originea în jurul anului 400 î.Hr. și provine din cuvântul grec "gymnos", care înseamnă gol, deoarece în Grecia antică exercițiile se practicau fără îmbrăcăminte sau îmbrăcate puțin mai lejer. Multă vreme termenul de gimnastică a înglobat totalitatea exercițiilor fizice confundându-se cu noțiunea de educație fizică.

Popoarele antice practicau exercițiile de gimnastică în scopuri și cu conținut diferențiat, marcat de filozofia lor asupra vieții și cultura acestora.

♦ **Egiptul antic**. Gimnastica se practica în școlii pentru educarea copiilor claselor dominante și cuprindea exerciții analitice pentru dezvoltarea forței și rezistenței, pentru realizarea unei educații fizice, psihice dar și spirituale a tinerilor. Erau practicate mișcări acrobatice cum suntpodul, morișca sau răsturnarea în doi, elemente executate de acrobați profesioniști, cu care erau delectați oaspeții.

♦ **India**. Cu o vechime de peste 4 000 de ani, inscripțiile lui *Beni Hassan* sunt primele mărturii despre practicarea gimnasticii. În poemele redactate în mileniul IV î.Hr. (în limba sanscrită Vedele), se găsesc și preocupări pentru educația fizică. Legile lui *Manu* din mileniul II î.e.n. prescriu un program de exerciții de respirație, care au devenit un sistem național de educație fizică denumit "*Pranayama*"[1]. Inspirat din gimnastica medicală chineză, cu recomandări privind alimentația și igiena, a luat naștere sistemul *Yoga*. Deși poartă o puternică amprentă religioasă, binefacerile exercițiilor de refacere și relaxare sunt și astăzi recunoscute ca valoare, datorită bazei lor psiho-fiziologice.

♦ **China antică**. În această zonă s-a acordat o mare atenție educației complexe, atât din punct de vedere moral, cât și intelectual și fizic. Acestă educație se prelungea până la 30 de ani și cuprindea exerciții fizice de genul trageri cu arcul, conducerea carelor sau dansul. În 2698 î.Hr., medicul *Kong-*

[1] Dobrescu, T., *Gimnastica – baze teoretice și metodice,* Ed. Pim, Iași, 2008, p. 10.

Fu a creat un sistem de exerciții de gimnastică respiratorie, care a fost introdus în ritualul religios, fapt ce a asigurat o largă răspândire a acestuia. Exercițiile erau grupate în funcție de bolile care trebuiau prevenite sau vindecate. Mai târziu, generalul *Yo-Fei* a reînnoit acest sistem, grupând exercițile câte opt, practicate zilnic, în care angrenarea marilor grupe musculare era însoțită de cântece, imprimându-se astfel un anumit ritm de execuție.

♦ **Grecia antică**. Cultura greacă este cea a contribuit substanțial la îmbogățirea conținutului gimnasticii prin creșterea numărului de mijloace întrebuințate și prin perfecționarea acestora. Grecii desemnau prin gimnastică totalitatea exercițiilor fizice practicate pentru întărirea sănătății, pentru frumusețea corpului și a minții. Educarea tinerilor în Grecia antică reprezenta o funcție fundamentală a statului. Mai mulți filozofi și legislatori au direcționat concepția greacă privind exercițiile fizice în trei scopuri: igienic, militar și armonic.

→ Concepția igienică – a fost reprezentată în mod firesc de medici, care considerau că exercițiile de gimnastică contribuie la îngrijirea sănătății. Mulți dintre aceștia, *Chiron, Esculap, Pitagora* recomanau practicarea gimnasticii însoțită de băi și unguente, precum și de o strictă igienă a alimentației. *Herodicus din Selembria* este considerat părintele gimnasticii terapeutice, fiind cel care a considerat că exercițiile de gimnastică trebuie predate de către specialiști, buni cunoscători ai corpului omenesc[2]. De asemenea, Galen a acordat o mare atenție exercițiilor de respirație și a considerat gimnastica, ramură a medicinii, deoarece ambele reprezentau știința corpului uman.

→ Concepția militară – a fost susținută de cei care pregăteau tinerii pentru luptă. Sparta era recunoscută pentru modul cum își creștea și educa tinerii, aceștia fiind supuși unui regim sever de pregătire militară. Astfel, până la 18 ani se efectua o pregătire fizică generală, unde se cerea o mare disciplină, apoi, până la 30 de ani tinerii participau la acțiuni militare, și abia după vârsta de 30 de ani, aceștia aveau dreptul să-și întemeieze o familie.

→ Concepția armonică – a fost cel mai bine exprimată prin conceptul Kalos Kai *Agatos* ("om frumos și bun"), care avea la bază filozofia și gîndirea lui *Platon* și *Aristotel*, reprezentând cel mai mare grad de civilizație și cultură din Grecia antică. Platon considera că gimnastica reprezintă un factor important al educației integrale, studiind în amănunt bazele și efectele

---

[2] Orţănescu, D., *Gimnastica - Componentă a educaţiei fizice şcolare,* Ed. Universitaria, Craiova, 2008, p. 8.

fiziologice și psihologice ale exercițiilor de gimnastică, care îl apropie pe om de perfecțiune. La Aristotel este mai net pusă în prim plan semnificația igienică și instrumentală a gimnasticii.

♦ **Roma antică**. Romanii nu au avut un sistem propriu de educație fizică, ci l-au împrumutat de la greci, oferindu-i un pronunțat caracter militar. Aceștia foloseau calul de lemn pentru a învăța călăritul, iar scara și alte construcții similare din lemn pentru a învăța cucerirea cetăților. Gimnastica a fost utilizată și în scopuri militare, diferiți medici susținând că aceasta face parte din igienă și implicit din medicină.

♦ **Evul mediu**. Educația fizică a urmat două direcții: instituția cavalerismului, care aparținea claselor dominante și jocurile, care aparțineau maselor populare. Deși în cele șapte arte cuprinse în educația cavalerilor (călăria, înotul, mânuirea armelor, aruncarea, lupta, viața la curte și turnirul), gimnastica nu era cuprinsă, totuși exercițiile sale erau utilizate. O largă răspândire au căpătat exercițiile acrobatice și cele de echilibru (pe frânghie) executate de către artiști ambulanți.

În a doua jumătate a secolului XVI (anul 1569), medicul *Hieronymus Merculialis* publică lucrarea "Ars gimnastica" (Despre arta gimnasticii), în care descrie exercițiile atât din punct de vedere tehnic, cât și al valorii lor medicale, folosind cuvântul grec "gymnastika", în locul celui de "exercitium", pentru a desemna toate exercițiile fizice. Treizeci de ani mai târziu (1599), acrobatul *Archangelo Tuccaro* editează cartea "Trei dialoguri despre exercițiul săriturilor și voltijelor în aer", ilustrată cu schițe și kinograme, ale cărei idei de ordin tehnic și metodic sunt valabile și astăzi.

♦ **Epoca modernă**. O pleiadă de filozofi, pedagogi, oameni de știință au militat pentru introducerea gimnasticii în școli sau în instituțiile pe care le conduceau. Ei au fost practic precursorii sistemelor de gimnastică.

J.J. Rousseau a propus pentru educația fizică, aplicarea jocurilor pentru dezvoltarea organelor de simț, dar și a exercițiilor care au ca scop alergarea, săriturile, înotul, măsurarea forțelor, etc.

Pedagogul elvețian *I.H. Pestalozzi* a acordat o mare atenție educației corporale a copiilor, punând în evidență aportul pe care aceasta îl poate avea asupra dezvoltării armonioase din punct de vedere intelectual, estetic și moral.

În 1807 a scis lucrarea "Pregătirea corporală. Introducere la încercarea unei gimnastici elementare", în care promovează gimnastica articulară, recomandând extensiile, flexiile și torsiunile. Este considerat întemeietorul exercițiilor libere.

În deceniul opt al secolului XVIII au apărut în Germania mai multe școli de tip nou – filantropiile (întemeiate de *B. Basedov*), în cadrul cărora se acorda o mare importanță educației fizice. Cei mai cunoscuți conducători ai educației fizice în filantropii au fost G.U.Vieth și J.C.Guts-Muths.

Vieth a scris lucrarea "Încercare de enciclopedie a exercițiilor fizice" în care expune concepția sa conform căreia, la baza practicării gimnasticii trebuie să stea cunoștințele de anatomie și fiziologie. El a clasificat exercițiile după criteriul anatomic în mișcări ale trunchiului, ale membrelor sau ale întregului corp. De asemenea, mișcările pot fi active – mers, alergare, cățărare, sărituri, sau pasive – legănatul pe aparate, mersul în trăsură, pozițiile așezat și culcat. Tot el a descris detaliat exercițiile la calul de lemn.

În anul 1793, *J.C. Guts-Muths* a elaborat "Gymnastik fur die Jugend" ("Gimnastica pentru tineret"), considerată prima carte modernă de educație fizică din lume. Această lucrare a pus temeliile pedagogice ale educației fizice școlare, având la bază ideea că gimnastica reprezintă un sistem de exerciții corporale, care au ca scop perfecționarea acestuia în vederea unei dezvoltări armonioase a întregii ființe[3].

Pentru sărituri folosea calul de lemn, iar pentru cățărări, prăjina, scara de frânghie și scara oblică. Pentru a mări complexitatea exercițiilor de alergare și sărituri, a utilizat pentru prima dată obiecte ca minge, coardă sau cerc. Lecțiile sale se desfășurau sub comandă unică, în prima parte, după care se trecea la lucrul pe aparate.

În a doua jumătate a secolului XVIII au apărut aproape în același timp în mai multe țări sisteme de gimnastică.

În Franța, creatorul sistemului de gimnastică este considerat Don *Francesco Amoros*, un ofițer spaniol refugiat la Paris, care definea gimnastica astfel: "o știință rațională a mișcărilor noastre, a raporturilor lor cu simțurile, cu inteligența, cu sentimentele, cu moravurile și cu dezvoltarea facultăților noastre". Predarea gimnasticii înseamnă înseamnă în gândirea sa însușirea a tei categorii de cunoștințe: anatomia și fiziologia omului, mecanica mișcărilor, profilul moral și fizic al elevilor.

---

[3] Grigore, V., *Gimnastica - Manual pentru cursul de bază,* Ed. Bren, Bucureşti, 2003, p. 7.

După scopul propus, Amoros împarte gimnastica în trei categorii: civilă, militară și medicală, care foloseau atât exerciții comune, cât și exerciții proprii.

Gimnastica civilă cuprindea exerciții elementare (mers, alergare, pentru echilibru, pentru forță, pentru îndemânare, sărituri) și exerciții aplicative, la aparate (preluate de la Jahn sau create de el - trapezul). Gimnastica militară pregătea soldații pentru susținerea activității lor. Aparatul de bază era porticul, care cuprindea mai multe frânghii cu noduri, scări de lemn și frânghie, catarge, etc. Gimnastica medicală cuprindea 4 părți: igienică, terapeutică, fortifiantă (analeptică) și ortosomatică (ce viza tratarea diformităților).

Un alt întemeietor al școlii franceze vechi a fost *Phokion Henri Clias,* care inspirat din gimnastica lui Guts-Muths, a inventat mai multe aparate atât pentru bărbați (tringhiul mobil, catargul, frânghia), cât și pentru femei (bastoane, cercuri, corzi), dar, cel mai important, a pus bazele gimnasticii primei copilării[4].

Considerat întemeietorul școlii germane de gimnastică, *Friedrich Ludwig Jahn* obișnuia să desfășoare lecțiile în aer liber, pe tereneri amenajate, cu instalații și aparate variate. În 1816, a scris (în colaborare cu Eiselen) cartea "Die deutsche Turnkunst" ("Arta gimnasticii germane"), care cuprindea patru capitole: terminologia gimnasticii, exercițiile gimnice, jocurile gimnastice și metodica.

Exercițiile gimnice au fost ordonate sistematic după forma și natura lor. Pentru faptul că a construit aparate noi, precum bara fixă, paralelele, capra de sărit și calul de lemn, Jahn a fost considerat întemeietorul gimnasticii la aparate.

Jocurile gimnastice se refereau la jocurile de echipă cu caracter formativ – militar.

Metodica se ocupa de amenajarea terenurilor și instalarea aparatelor, dar și cu organizarea ședinței de lucru. Lecția lui Jahn dura câteva ore și cuprindea trei părți: prima parte cuprindea exerciții libere executate individual, partea a doua era de repaus, iar în ultima parte se executau exerciții obligatorii la aparate.

Sistemul lui Jahn a fost aspru criticat pentru că nu avea fundamentare științifică, adresându-se doar celor puternici.

Continuator al lui Guts-Muths si Jahn, *Adolf Spiess* a creat un sistem de gimnastică adaptat cerințelor procesului educativ din școală. Lecțiile sale începeau cu exerciții de ordine, apoi se trecea la exercițiile libere (poziții și mișcări), iar în final se lucrau exerciții la aparate, pe care le-a împărțit în

[4] Dobrescu, T., *Gimnastica – baze teoretice și metodice,* Ed. Pim, Iași, 2008,p. 14.

exerciții de suspensii și de sprijin. A.Spiess a scris și două cărți, "Teoria gimnasticii" și "Gimnastica pentru școlari", acesta din urmă fiind îndreptată către două categorii de vârstă, și anume 6-10 ani, respectiv 10-15 ani.

Întemeietorul gimnasticii daneze este considerat *Franciscus Nachtegall*, care în 1799 a înființat primul institut particular de gimnastică. El a redactat diferite manuale, prin care stabilea câteva principii valoroase privind gradarea efortului. La școala militară din Copenhaga, gimnastica a fost introdusă cu titlu obligatoriu în anul 1802.

Elev al lui Nachtegall, *Peer Henrik Ling* a creat sistemul suedez de gimnastică, militând asupra proprietăților curative ale exercițiilor fizice, prin intermediul cărora a reușit să se vindece în urma unei paralizii a brațului drept[5]. În anul 1814 a înființat la Stockholm "Institutul Central de Gimnastică", iar puțin mai târziu a scris "Fundamentele generale ale gimnasticii", o lucrare care cuprindea 6 părți: legile organismului omenesc, principii fundamentale, principiile gimnasticii militare, principiile gimnasticii medicale, primncipiile gimnasticii estetice, elementele și mijloacele gimnasticii.

Principiile elaborate de *P.H. Ling* aveau la bază cunoștințe de pedagogie, psihologie, fiziologie și biomecanică, dintre care amintim: principiul dezvoltării fizice armonioase, principiul selecției exercițiilor, principiul gradării mișcărilor, principiul preciziei mișcărilor.

Lecția lui Ling avea o structură destul de rigidă, excelând prin mișcări analitice. El a inventat aparate precum banca de gimnastică, lada de gimnastică, scara fixă. În sistemul lui Ling își găsește locul și gimnastica feminină. Cu toate că se baza pe criterii științifice, sistemul suedez promova o gimnastică pentru cei slabi, în opinia criticilor, subordonând exercițiul executantului, acesta din urmă fiind considerat un "corp fără suflet".

Între cele două sisteme a avut loc o confruntare aprigă în urma căreia s-au cristalizat cele două ramuri mari ale gimnasticii moderne, precum și subramurile acesteia.

În Anglia, *Thomas Arnold* a fost realizatorul spiritului sportiv în educația tineretului. El a creat un sistem de practicare a exercițiilor fizice, unde accentul era pus pe educarea spiritului de echipă, respecatea regulilor și a adversarului (fair-play).

În Rusia prerevoluționară, un rol important în dezvoltarea educației fizice l-a avut *P.F. Leshaft*, care a demonstrat necesitatea fundamentării

---

[5] Orţănescu, D., *Gimnastica - Componentă a educaţiei fizice şcolare,* Ed. Universitaria, Craiova, 2008, p. 9.