

## JOCURI DE MIȘCARE PENTRU ÎNVĂȚAREA AUTOAPĂRĂRII LA STUDENȚI

*Negoescu Mihai Cristian<sup>1</sup>,*

*Baraliuc Igor<sup>2</sup>,*

*<sup>1</sup>București, România*

*<sup>2</sup>Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău*

**Cuvinte-cheie:** jocuri de mișcare, studenți, autoapărare.

**Actualitatea.** Actualitatea și atractivitatea tehnologiilor complexe și complete de pregătire și antrenament psihomotrice duce la creșterea numărului de studenți ce vin din plăcere la orele de educație fizică și sport cu specific de autoapărare. Remarcăm faptul că la început toți studenții prezintă deficiențe psihomotrice și cognitiv-comportamentale cu privire la diverse exerciții fizice pe care ar fi trebuit să le poată efectua cu ușurință (diverse tipuri de mers și deplasare, căderi, rostogoliri, cățărare – agățare etc.). Studenții afirmă în nenumărate rânduri: ”nu pot”, ”îmi este frică”, ”nu am încredere”, ”nu reușesc” etc. atunci când sunt puși să execute exerciții de bază din gimnastică. Acest lucru se întâmplă deoarece, sistemul lor nervos a rămas nedevelopat pe componenta de aptitudini și abilității psihomotrice de luptă, iar acestea se pot dezvolta doar prin jocuri de mișcare cu tematică impusă.

**Scopul cercetării:** documentarea și promovarea reducerii timpului de pregătire a studenților amotrici în cadrul orelor de autoapărare din învățământul universitar.

**Sarcinile cercetării:**

- studierea literaturii de specialitate ce are corelații cu problema autoapărării
- adaptarea jocurilor de mișcare conform scopului autoapărării.

**Metode de cercetare:** analiza literaturii de specialitate; observația pedagogică.

**Rezultatele cercetărilor.** Jocurile de mișcare mai sunt numite ”jocurile copilăriei”, însă sintagma dată este departe de adevăr, fiind actualmente depășită, deoarece acestea se pot practica indiferent de vârstă în diferite scopuri medicale, terapeutice, de refacere și de recuperare posttraumatică și post-efort, recreație și loisir, pregătire și antrenament interdisciplinar sportiv și/sau militar etc. Introducerea de elemente specifice artelor marțiale și autoapărării în jocurile de mișcare presupune scurtarea timpului de pregătire la subiecții amotrici, care din nefericire sunt în număr din ce în ce mai mare în mediul universitar. Combinarea domeniilor autoapărării și jocurilor de mișcare conduce la o bună cunoaștere și o bună deprindere utilitar-aplicativ-psihomotrice a procedeelelor tehnico-tactice specifice confruntărilor fizice. Noi recomandăm profesorului antrenor titular al disciplinei autoapărare din universități să folosească în fiecare lecție de antrenament sportiv tehnologia jocurilor de mișcare.

**Concluzii:**

1. Aplicabilitatea jocurilor de mișcare în autoapărare pentru studenți se încadrează în trei mari categorii: probe de curaj; probe de îndemânare complexă psihomotrice și probe de dârzenie și vigilență.

2. Practicarea regulată a jocurilor de mișcare de către studenți în cadrul orelor de autoapărare evidențiază creșterea interesului studenților pentru disciplina studiată (numărul studenților la orele de autoapărare se triplează) și apare o creștere a capacității de luptă la subiecții ce practică acest tip de antrenament sportiv față de cei care au rămas structurați în antrenamentul tradițional din artele marțiale.

3. Notarea pentru executarea procedeelelor tehnice standard este cea clasică: de la 5 la 10, însă pragul minim pentru ca studentul săi însușească corect deprinderile de bază psihomotrice (la nivel static) utilitar-aplicative ale procedeelelor de luptă îl considerăm nota 8 (opt).