



A XVIII-a Conferință internațională – multidisciplinară
„Profesorul Dorin Pavel – fondatorul hidroenergeticii românești”
CLUJ NAPOCA, 2018

OPTIMIZAREA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE DE BAZĂ LA ELEVII DIN GIMNAZIU

Ionuț Nicolae BAL, Carmen BAL

OPTIMIZATION OF BASES MOTOR ACTIVITIES IN SECONDARY SCHOOL TO STUDENTS

The current education system offers concrete possibilities for teacher autonomy, helping children. Knowing them, taking into account their psychomotoric possibilities, endowing the material base, the teacher develops the educational offer. The teacher should stimulate participation in physical education classes; make school physical education more interesting, attractive and effective. Through the didactic approach and efforts to ensure an optimal material-didactic basis, the teacher has to attract the pupils into movement, they will be aware that they have to move, know how to play, observe the rules in the games, so that they know the benefits of the movement. This article highlights the possibility of developing these motor skills in children.

Keywords: physical education, driving activities, skill, optimization methods

Cuvinte cheie: educație fizică, activități motrice, îndemănare, metode de optimizare

1. Introducere

Omul tinde spre perfecționarea sa fizică, intelectuală și morală, în scopul transformării sale din individualitate în personalitate utilă societății în care trebuie să se integreze. Omul modern este permanent preocupat de starea sănătății sale fizice și mentale, de capacitatea sa

de muncă, de aspectul estetic și, în acest context, înțelege din ce în ce mai mult, necesitatea dezvoltării calităților motrice, formării și perfecționării deprinderilor motrice, atât de utile pentru integrarea socio-profesională și creșterea stimei de sine în viața cotidiană.

Educația fizică și sportul „penetrează” conștiința elevilor, formând pe lângă priceperi, deprinderi, calități motrice și un sistem de cunoștințe, tehnici de acționare, atitudini și motivație pentru valorificarea efectelor benefice ale acestora în procesul de formare a personalității complex dezvoltate, autonome și creative, precum și deprinderi, cunoștințe, atitudini pentru protecția mediului sau protejarea biodiversității, practicarea turismului (de agrement, ecologic, montan, pedestru, agroturism, cicloturism) alte competențe adaptabile oricărui domeniu profesional.

În contextul autonomiei profesorului de educație fizică, eforturile lui trebuie direcționate spre dobândirea de către elevi a tehnicilor de lucru, să le dezvolte capacitatea de organizare/autoorganizare și de adaptare la situații variate de lucru în vederea dezvoltării fizice generale, perfecționării capacității motrice generale și specifice, respectiv a transpunerii acestora în viitoarea meserie și asumarea responsabilității asupra influențării propriei persoane. Profesorul poate opta pentru conținuturi proprii, originale și actualizate la nevoile și posibilitățile elevilor pentru ca, după predarea acestora, valențele lor în plan instructiv-educativ să fie în concordanță cu necesitățile vieții sociale și profesionale.

2. Aspecte metodice privind dezvoltarea calităților motrice de bază

Acțiunile motrice se efectuează, în principal, în prezența a celor patru calități motrice de bază care sunt: *viteză, rezistență și îndemânare*; precum și pe seama unor forme de manifestare a acestora, viteza de reacție, de execuție, forța generală sau specifică; rezistența generală sau specifică, forța de regim de rezistență etc.

Nivelul maxim deal unei calități motrice suplinește, carențele în dezvoltarea și educarea altei calități motrice. S-a stabilit totuși că, odată cu creșterea măiestriei, capacitatea de suplinire reciprocă a calităților motrice are tendința de restrângere. Aceasta are consecința necesității de dezvoltare a tuturor calităților motrice, cu accent pe cele dominante. Calitățile motrice le sunt proprii unii parametri, prin intermediul cărora se pot determina valoarea și contribuția fiecăreia la realizarea diferitelor acțiuni motrice.

Deci, pentru determinarea:

- Valorii forței – se utilizează ca parametru etalon încărcătura,
- Viteză – repeziciunea mișcărilor;
- Rezistență – durata acțiunii;
- Îndemânare – complexitatea și precizia acțiunii.

Interconținționarea dintre calitățile motrice în efectuarea acțiunilor de mișcare este atât de variată, încât fiecare calitate motrică este privită și ca factor determinant care condiționează manifestarea celorlalte.

Îndemânarea este capacitatea organismului de a însuși noile mișcări și de a reconstitui activitatea motoare, rezultând din necesitățile brusc apărute la situația schimbată.

Timpul, necesar însușirii noilor exerciții fizice depinde de "complicitatea coordonatoare", de pregătire fizică a celor antrenați, existența practicii anterioare în executarea exercițiului dat.

Alt indice al îndemânării reprezintă capacitatea omului de a se reorganiza repede la diferite tipuri de activități motrice.

Un alt indice ce caracterizează îndemânarea este aceea ce determină exactitatea executării exercițiilor. Pentru aprecierea îndemânării a celor ce învața se folosesc exerciții de control. Spre exemplu conducerea mingii de fotbal printre obstacole aranjate la distanțe diferite una de alta. Manifestarea îndemânării depinde de modul în care învața coordonarea mișcărilor sale în timp și spațiu. Este important de a dezvolta capacitățile înțelegerii și diferențierii exacte a parametrilor motoare, ritmice și musculare.

3. Metode de educare a îndemânării

Fotbaliștilor li se recomandă în scopul dezvoltării îndemânării generale să se acorde mai multă atenție exercițiilor din gimnastică și de atletism sau combinarea cu exerciții din alte sporturi asemănătoare.

Pentru mărirea nivelului de îndemânare a mișcărilor se utilizează exercițiile tehnice simple și complexe efectuate cu mingea.

Din exercițiile de gimnastică se aleg în primul rând acelea, care necesită orientarea rapidă și multilaterală în situații diferite. E important ca jucătorul să poată judeca realizarea exercițiilor. În timpul realizării exercițiilor de gimnastică nu trebuie de insistat la executarea lor automata.

Din contră, exercițiile complexe trebuie elaborate în așa fel, ca înaintea jucătorului permanent să apară probleme noi. În condițiile

limitării spațiale și a timpului, ei trebuie să aleagă soluții, care să-i ajute la executarea exercițiului. Astfel fotbalistul va învăța să găsească rezolvarea în situația dată.

4. Organizarea și desfășurarea cercetării

Cercetarea întreprinsă are caracterul unui experiment de instruire în cadrul căruia s-au desfășurat o activitate în primul rând formativă, dar și aplicativă cu elevii, având valoare aplicativă imediată.

Pentru evidențierea progresului, am utilizat analiza statistico-matematică și reprezentarea grafică a rezultatelor obținute la testări, la cele două grupe.

Am aplicat cele șase probe de control, pentru fiecare testare inițială-și finală - două probe pentru testarea îndemânării.

Probele de control realizate sunt:

Probe de control pentru testarea îndemânării

1. Menținerea mingii în aer, timp de 60 de secunde

Marcaj: Se trasează un careu cu latura de 10 metri.

Execuție: jucătorul trebuie să mențină mingea în aer timp de 60 de secunde cu orice parte a corpului, mai puțin cu mâna.

Reguli: exercițiul începe cu jucătorul având mingea în mână.

Exercițiul se termină când:

- Au expirat cele 60 de secunde;
- Mingea a căzut;
- Jucătorul iese cu mingea din care.

Înainte de încercare pentru notare, jucătorul are dreptul la două încercări de încălzire în afara careului.

2. Șut la poartă de la 16 metri, din 10 lovituri (figura 1)

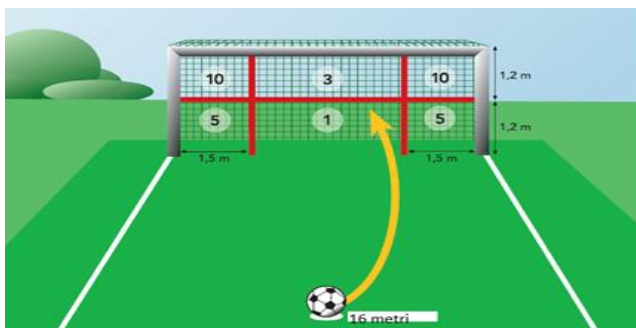


Fig.1 Șut la poartă de la 16 m

Execuție: jucătorul execută 10 lovituri
Reguli: mingea trebuie să intre în aer în poartă (traiectorie aeriană directă)

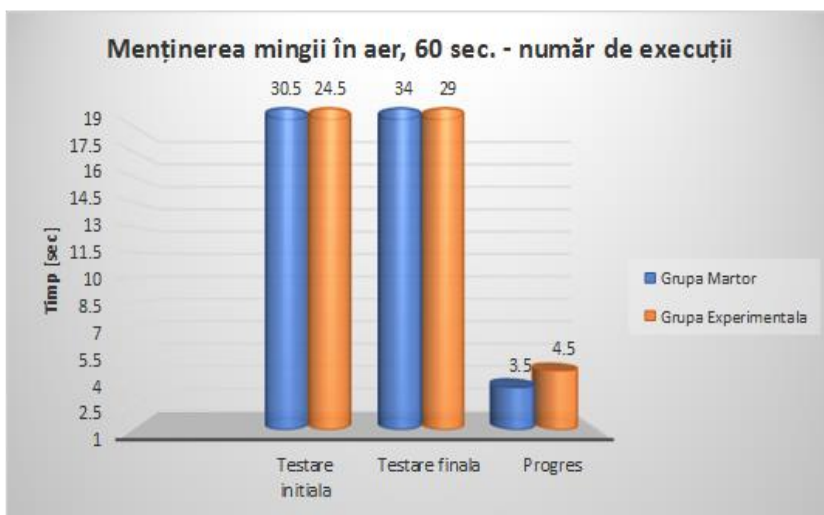
Rezultat: suma punctelor:

O lovitură reușită

- = 1 punct pe mijlocul porții;
- = 2 puncte lateral dreapta sau stânga.

5. Analiza și interpretarea rezultatelor

Proba 1. - Menținerea mingii în aer, timp de 60 de secunde



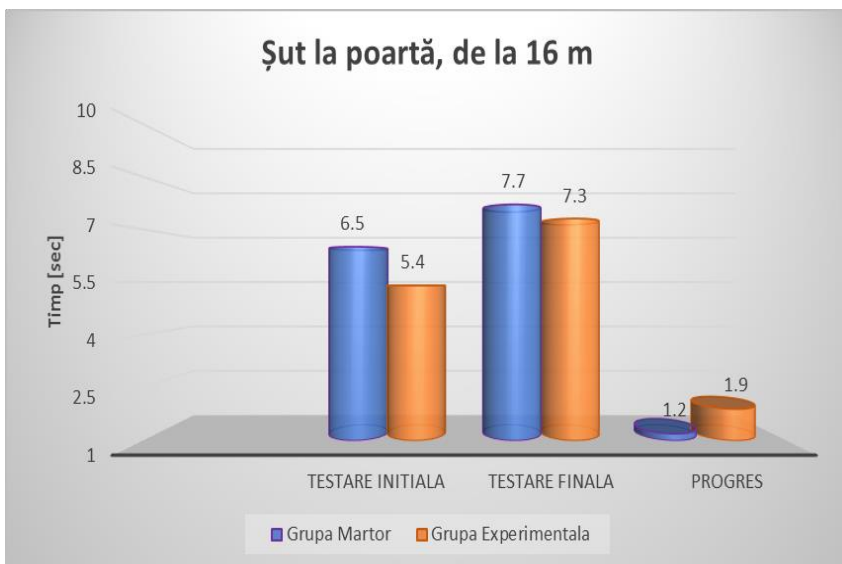
Pentru proba de menținerea mingii în aer 60 secunde din graficul și rezultatele arată că grupa experimentală a avut o evoluție mai bună ca grupa martor, toți elevii au progresat însă valorile de creștere sunt apropiate;

- coeficientul de variație și abaterea standard sunt mai mari, de data aceasta, pentru grupa experimentală, ceea ce arată că există diferențe de progres - 2 sportivi au progresat mai mult ca alții, unul puțin – cu o abatere mai mare de la media grupului, față de grupa martor;

- la grupa martor, coeficientul de variație este mai mic, ceea ce arată că grupul este omogen ca valoare, cu un progres de valori

apropiate de media grupului, la majoritatea elevilor – un subiect a avut rezultate mai bune față de majoritate.

Proba 2 - Șut la poartă, de la 16 metri



- La această probă de îndemânare, șut la poartă, la 16 metri, ambele grupe au evoluat, valorile de creștere sunt apropiate;
- La grupa martor, coeficientul de variație este mare, sugerând că grupul este eterogen, cu diferențe de progres – doi jucători nu au progresat, majoritatea au progresat puțin, doi mai mult, dar fără abateri mari de la media grupului;

Eșantionul experimental are un coeficient de variație mai mic față de grupa martor, grupul este omogen ca valoare, majoritatea au progresat cu valorilor apropiate de media grupului, trei sportivi având un progres mai mare față de media grupului.

6. Concluzii

■ Testările realizate în pregătirea elevilor școlii au arătat uneori greșeli la nivelul dezvoltării calităților motrice mai ales a îndemnării. Dezvoltarea acestor calități motrice în lecția de educație - fizică și antrenament sportiv trebuie realizate pe căi și mijloace specifice, procesul de dezvoltare a acestora având cele mai mici amănunte. Dezvoltarea fizică generală ajunge la indici superiori numai prin dezvoltarea corespunzătoare a tuturor calităților motrice.

■ Căutarea celor mai bune metode și mijloace de influențare a dezvoltării îndemnării, constituie o necesitate evidentă.

■ În vedere validării în practică a ideilor propuse în ipoteza lucrării, analizând rezultatele obținute, constatăm următoarele aspecte:

▪ Din analiza comparativă a graficelor ce reprezintă rezultatele la cele două testări inițială și finală, a celor două grupe supuse cercetării, rezultă un progres mai mare la eșantionul experimental, confirmând astfel că metodele și mijloacele specifice jocului de fotbal au influențe pozitive asupra procesului de realizare a lecțiilor de antrenament.

▪ Îndemnarea jucătorilor s-a îmbunătățit considerabil, dovadă fiind diferența între testările inițiale și cele finale;

▪ Progresul mai mare realizat de subiecții asupra cărora s-a aplicat programul diferențiat, intensificat, scoate în evidență oportunitatea utilizării, în antrenamente, a metodelor și mijloacelor prezentate pe larg în lucrare.

■ Pe lângă formarea la elevi a unor aptitudini practice deprinderi și calități fizice, pentru evitarea instalării poziției statice, rolul profesorului de educație fizică în școală este de mare importanță și de o necesitate stringentă, mai mult ca oricând în perioadele de dezvoltare a societății omenești actuale.

BIBLIOGRAFIE

[1] Cojocaru, V., *Fotbal de la 6 la 8 ani, Metodica pregătirii*, Editura ANEFS, București, 2002.,

[2] Cojocaru, V., *Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanță*, Editura Axis Mundi, București, 2000.

- [3] Cerghit, I., *Metode de învățământ*. Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999.
- [4] Chiriță, Gh., *Educație prin jocuri de mișcare*. Editura Sport-Turism, București, 1998.
- [5] Cristea, S., *Dicționar de termeni pedagogici*. Editura Didactică și Pedagogică, București, 1998.
- [6] Dragnea, A., *Fotbal pentru juniori*, Editura Valinex, Chișinău, 2005.

Prof. Ionuț Nicolae BAL
Școala Gimnazială "Pelaghia Roșu" Mărișel, jud. Cluj

Prof. Dr.Ing. Carmen BAL
Director, Departamentul de Specialitate cu Profil Psihopedagogic
Universitatea Tehnică din Cluj Napoca
membru AGIR