

UNELE PARTICULARITĂȚI DE EDUCARE A CALITĂȚILOR MOTRICE LA STUDENȚII DIN GRUPELE DE PERFEȚIONARE SPORTIVĂ

*Ion CEBAN , lector universitar
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, Republica Moldova*

Summary: *Basic qualities motric are properties of body which offers student possibility execution different motric acts related to daily work, and the sports. Development work, physical education teacher must set priorities in the education of physical attributes, their subsequent development is achieved with the evolution process of growth and development influenced by geographical environment and living conditions. In literature and language specialists are used in several terms: physical qualities, driving qualities, qualities bio-metric driving qualities of the activity, basic motor functions, etc.*

Calitățile motrice sunt însușiri ale organismului care oferă studentului posibilitatea executării diferitelor acte motrice, legate atât de activitatea sa zilnică, cât și de cea sportivă. În procesul de antrenament un loc important în cadrul preocupărilor antrenorului de specialitate îl ocupă găsirea și utilizarea în pregătirea acelor mai eficiente metode și mijloace care să asigure dezvoltarea acestor calități.

În activitatea de educare a acestor calități motrice antrenorul trebuie să stabilească anumite priorități care să-i ofere posibilitatea de a ajunge la perfecționare, se recomandă ca programa dezvoltării să se facă cu o pondere diferită în funcție de conținutul antrenamentelor.

Calitățile motrice sunt însușiri ale organismului concretizate în capacitatea de efectuare a acțiunilor de mișcare cu anumiți indici de viteză, forță, rezistență și îndemnare.

Calitățile motrice au un caracter nativ al cărui nivel de manifestare inițială depinde de fondul genetic ereditar. Dezvoltarea lor ulterioară ca de altfel și formarea deprinderilor motrice, se realizează odată cu evoluția procesului de creștere și dezvoltare, ele fiind influențate de specificul activităților desfășurate, condițiile de viață, ereditatea, mediul geografic și climateric, activitățile desfășurate la nivel școlar.

În literatura de specialitate precum și în limbajul specialiștilor se folosesc mai mulți termeni precum: calitățile fizice, calitățile motrice, calități bio-motrice, calități ale activității motrice, funcții motrice de bază, etc.

Calitățile motrice specifice sunt:

- Echilibru;
- Ridicarea și transportarea greutăților;
- Tracțiuni și împingeri;
- Târîrea;

- Cățărarea și escaladarea..

Calitățile motrice nespecifice:

- Mersul;
- Alergările;
- Săriturile;
- Aruncările.

Calitățile motrice de bază:

- Viteza;
- Îndemânarea;
- Rezența;
- Forța.

Locul activităților motrice în timpul antrenamentelor petrecute de profesor cu studenții:

Alături de deprinderile motrice, calitățile motrice sunt obiective primordiale conținutului antrenamentului sportiv. Indiferent de condiții materiale (sală, inventar sportiv) sau atmosferice (ploaie, zăpadă, ceață, frig), educarea calităților motrice este primordială, esențială. Locul acțiunilor pentru dezvoltarea calităților motrice trebuie stabilit în funcție de natura efortului respectiv pentru a putea asigura un volum sau o intensitate optimă și asigurarea revenirii organismului.

Privind vârsta optimă de influențare favorabilă a dezvoltării calităților motrice menționăm că viteza poate fi dezvoltată cu rezultate foarte bune la vârsta de 10-12 ani iar la vârsta de 18-23 ani viteza poate fi doar numai păstrată sub diferite forme și exerciții speciale.

În planificarea dezvoltării calităților motrice trebuie să ținem cont de:

- necesitatea acționării continuă asupra dezvoltării calităților motrice pe durata întregului an univertar și mod prioritar în anumite perioade;
- îndemânarea este calitatea motrică asupra căreia se poate acționa în ambele semestre;
- forța, viteza și rezistența vor fi dezvoltate prioritar în anumite etape ale anului fără a fi neglijate nici celelalte calități.

Iar pentru dezvoltarea mobilității este indicat să se lucreze pe tot parcursul antrenamentului chiar și în veriga a treia sub forma exercițiilor de streacching sau exerciții articulare efectuate individual și cu partener.

Viteza

Capacitatea omului de a executa o mișcare cu rapiditate și frecvență mare. Ea este o calitate motrică foarte importantă prezentă mai mult sau mai puțin în toate actele motrice, mai ales aceluia cu caracter sportiv. Viteza mai mare sau mai mică a unui student depinde în cea mai mare măsură de „zestrea ereditară” de care acesta dispune. Această calitate motrică poate fi totuși dezvoltată deși chiar dacă într-o măsură mai mică printr-o pregătire sistematică, începând chiar de la 18-25 de ani, datorită unor exerciții practicate sistematic în antrenamentul sportiv este necesar ca exercițiile de viteză să se efectueze în prima parte a antrenamentului, imediat după ce organismul studentului a

fost bine pregătit pentru efort. Antrenorul trebuie să cunoască că asumarea eforturilor scurte de viteză repetate prea des pot determina apariția oboselii.

Viteza poate prezenta mai multe forme de manifestare:

1. **Viteza de reacție** – capacitatea cu care organismul răspunde la anumite semnale, timpul scurs de la apariția stimulului (vizual, auditiv) pînă la declanșarea reacției de răspuns;
2. **Viteza de execuție** – iuțiala cu care se execută o acțiune motrică;
3. **Viteza de deplasare** - este succesiunea unor mișcări ciclice efectuate în mod constant.

Mijloacele pentru dezvoltarea vitezei:

- A. Exerciții și jocuri cu mingea;
- B. Starturi din diferite poziții;
- C. Jocuri sportive bilaterale realizate în condiții de viteză;
- D. Ștafete și ocoliri de mișcare;
- E. Alergările de viteză (suveica);
- F. Unele exerciții de forță.

Îndemînarea

Capacitatea de a atinge și a executa mișcări necesare corect, rapid și adaptate situației. Îndemînarea este o calitate motrică cu o largă aplicativitate atît în activitatea zilnică, cît și în cea sportivă. Ea reprezintă un cumul de calități complexe care se interferează cu toate celelalte calități fizice, la baza acestei calități motrice stă coordonarea. Această calitate se dezvoltă începînd cu vîrstle (12-18 ani).

Forme de manifestare

- *Generală* - capacitatea de a efectua general și creator diverse acțiuni motrice;
- *Specifică* - specifică ramurilor și probelor sportive;
- *În funcție de gradul de dificultate* - simetrică, asimetrică, simultană, succesivă.

Fiind o calitate complexă prezentă în toate exercițiile deprinderii motrice, procedeele tehnice-tactice rolul este foarte esențial atît în cadrul lecției cît și în antrenamentul sportiv.

Elemente cu care se poate interveni pentru dezvoltarea îndemînării

- modificarea poziției inițiale;
- adăugarea obiectelor;
- exerciții tehnice cu adversarul.

Indicații metodice:

Pentru dezvoltarea îndemînării condiția de bază o constituie învățarea cît mai multor acțiuni motrice, ea nu trebuie repetată pînă la automatizare. Dezvoltarea îndemînării se poate efectua în orice moment al lecției.

Forța

Capacitatea aparatului neuromuscular de a învinge o rezistență pe baza contracției musculare. Este una din calitățile motrice mult solicitate în activitatea fizică, ea stă la baza celor mai simple deprinderi și importanța ei crește în raport direct cu scopul urmărit în procesul de formare și perfecționare a diferitelor ramuri de sport.

Calitatea forței sporește relativ repede, dar lipsa ei duce la scăderea parametrilor obținuți în procesul de pregătire. Dezvoltarea forței poate începe de la vârsta de 10 ani, dacă manifestăm grija deosebită în ceea ce privește gradarea exercițiilor.

Forme de manifestare:

- A. *Forța generală* - capacitatea organismului de a învinge o rezistență pe baza principalelor grupe musculare;
- B. *Forța specifică* - forța anumitor grupe musculare specificate de specificul unei activități profesionale sau sportive;
- C. *Forța absolută* - forța cea mai mare pe care sistemul neuromuscular o poate dezvolta în situația contracției maxime musculare;
- D. *Forța explozivă* - capacitatea de a manifesta valori mari de forță în cea mai mică unitate de timp;
- E. *Forță în regim de rezistență* - capacitatea organismului de a efectua contracții musculare în cadrul unor eforturi de lungă durată.

Metode pentru dezvoltarea forței:

- 1. Antrenamentul în circuit;
- 2. Metoda halterofilului;
- 3. Metoda power-trening;
- 4. Contractie izometrică.

Indicații metodice

Efectuarea exercițiilor de forță presupune în prealabil pregătirea aparatului locomotor. Exercițiile de forță vor fi alternate cu acțiuni care să dezvolte suplețea, îndemânarea, viteza. Fixarea rațională a încărcăturii și creșterea lor progresivă se va face în funcție de vârsta și nivelul de pregătire a studenților, exercițiile de forță vor fi urmate de pauze care permit refacerea capacității de efort a organismului.

Referințe bibliografice

- 1. Diaconu M. Instruirea teoretică a studenților la lecția de educația fizică. În: Teoria și arta educației fizice. Chișinău, 2012, nr.3, p 76-80. ISBN 978-9975-62-055-2.
- 2. Grimalschi T. ș.a. Educația fizică. Curriculum școlar. Ministerul Educației al Republicii Moldova. Chișinău, 2010.
- 3. Boian I.; Bicherschi. Concepția educației fizice și sportul în învățământul preuniversitar. ISBN 978-9975-79-647-0.
- 4. Guțul A. Starea sănătății și dezvoltarea calităților fizice a studenților din R. Moldova. Chișinău, 2001. 120 p. ISBN 9975-9072-48-012-9.