

## **DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE LA ORELE DE EDUCAȚIE FIZICĂ** *Focșa Ion, asistent univ. al Catedrei de științe ale educației, Secția de educație fizică, USARB*

The motive qualities, at the lessons of physical education, develop in function of the effort to provide the optimum intensity and assure the returning of the organism. This article has the purpose to know and to learn some methods of development of following motive qualities: speed, force, strength and deftness.

**Key words:** *physical exercises, sport inventory, sports.*

*Utilizarea calităților motrice la ora de educație fizică.* Alături de deprinderile motrice, calitățile motrice sunt obiective primordiale ale conținutului lecției de educație fizică. Indiferent de condițiile materiale (sală, aparate, materiale) sau atmosferice (ploaie, zăpadă, ceață, frig), educarea calităților motrice este primordială, esențială.

Este indicat ca la ora de educație fizică, calitățile motrice să nu fie așezate la întâmplare. Locul acțiunilor pentru dezvoltarea calităților motrice în cadrul acestor ore trebuie stabilit în funcție de natura efortului, respectiv pentru a putea asigura un volum sau o intensitate optimă și, totodată, asigurarea revenirii organismului.

Dezvoltarea vitezei și îndemânării trebuie plasată după veriga a treia a lecției (influențarea selectivă a aparatului locomotor), verigii de revenire a organismului după efort.

Dacă ne referim la vârsta optimă de influențare favorabilă a dezvoltării calităților motrice menționăm că viteza poate fi dezvoltată cu rezultate foarte bune și la vârsta de 20-22 ani. Îndemânarea se dezvoltă bine între aceeași limită de vârstă, ca și viteza. Forța și rezistența, calități motrice mai ușor perfectibile se pot educa și de la 20 de ani, sistematic având o evoluție ascendentă și posibilitate maximă de perfecționare.

În planificarea dezvoltării calității motrice trebuie să luăm în calcul: a) necesitatea acționării continue asupra dezvoltării calităților motrice pe durata întregului an de studii și, în mod prioritar, în anumite perioade; b) îndemânarea este calitatea motrică asupra căreia se poate acționa în cele două semestre; c) forța, viteza și rezistența vor fi dezvoltate prioritar în anumite etape ale anului fără a fi neglijate nici celelalte calități.

Totodată, pentru dezvoltarea mobilității este indicat să se lucreze pe tot parcursul lecției chiar și în veriga a trei-a sub forma exercițiilor de *Stretching* sau exerciții articulare cu și fără rezistență, efectuată individual și cu un partener.

### **VITEZA**

*Ea reprezintă capacitatea omului de a executa o mișcare cu rapiditate și frecvență mare.* Viteza este o calitate motrică foarte importantă, prezentă, mai mult sau mai puțin, în toate actele motrice, mai ales, a celor cu caracter sportiv. Viteza mai mare sau mai mică a unui individ 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 17-28 de ani, considerată a fi vârsta optimă de realizare a celor mai importante progrese de ordin calitativ.

Pentru asigurarea eficienței dorite este necesar ca exercițiile de viteză să se efectueze în prima parte a orei imediat după ce organismul studenților a fost bine pregătit pentru efort. În aceste condiții, este posibilă prelungirea solicitării la efort cu intensitate maximă. Profesorul trebuie să cunoască că însumarea eforturilor scurte (de viteză) de mare intensitate, repetate prea des, pot determina apariția oboselii premature. În aceste condiții, exercițiile se pot continua numai în concordanță cu capacitatea de rezistență a studenților respectivi apărând necesitatea lucrului diferențiat pe grupe omogene și asigurându-se intervale de odihnă corespunzătoare.

*Viteza poate prezenta mai multe forme de manifestare:* a) de reacție - capacitatea cu care organismul răspunde la anumite semnale; timpul scurs de la apariția stimulului (vizual, auditiv) până la declanșarea reacției de răspuns; b) de execuție - iuțeala cu care se execută o acțiune motrică singulară, unitară ca structură motrică. Viteza de repetiție - iuțeala cu care se

repetă mișcările, într-o anumită unitate de timp; c) de deplasare - este dată de succesiunea unor mișcări ciclice efectuate în mod constant.

### **METODE DE DEZVOLTARE ALE VITEZEI**

*Metoda pentru dezvoltarea vitezei de reacție:* metoda repetărilor: reacții la stimuli cunoscuți sau la stimuli complecși, la obiecte în mișcare, alegerea reacțiilor în funcție de valoarea stimulilor; metoda întrecerii, a jocului; metoda senzorio-motrică, pentru dezvoltarea capacității perceperii timpului și ritmului; metoda dezvoltării vitezei de execuție: metoda repetărilor în tempou maximal, pe părți (fracționată); metoda repetărilor globale; metoda jocului; metoda întrecerii.

*Metode pentru dezvoltarea vitezei de repetiție:* metoda repetărilor în tempou maximal; metoda repetărilor în tempouri alternative (maximal-submaximal); metoda întrecerii.

*Există un șir întreg de mijloace pentru dezvoltarea vitezei:* a) exerciții cu influența selectivă efectuate în tempoul rapid (5-10 sec); b) exerciții din grupa exercițiilor de front și formație; c) ștafete și jocuri de riscare care solicită atenție și reacții prompte la diferite semnale dinainte stabilite sau date prin surprindere; d) exerciții și jocuri cu mingea; e) starturi din diferite poziții; f) sărituri variate cu bătaie pe 1 sau 2 picioare; g) exerciții cu alergări implicate în alergare de viteză.

*Indicații metodice pentru educarea vitezei.* Activitatea pentru dezvoltarea vitezei trebuie plasată imediat după veriga influențării selective a aparatului locomotor înaintea oricărei teme sau activități.

*Îndemânarea - capacitatea de a atinge și a executa mișcări necesare corect, rapid și adaptate situației.* Îndemânarea este o calitate motrică cu o largă aplicativitate atât în activitatea zilnică, cât și în cea sportivă. Deși este o calitate nativă, îndemânarea, este perfectibilă dacă se acționează asupra ei selectiv, continuu și cât mai de timpuriu posibil. Îndemânarea reprezintă un cumul de calități, ea este o calitate motrică complexă, care se interferează cu toate celelalte calități.

La baza calității motrice stă coordonarea, proces important al activității organismului. *Formele de manifestare pot fi:* a) generală: - capacitatea de a efectua general și creator diverse acțiuni motrice; b) specifică: - în dependență de ramurile și probele sportive;

Totodată, din punct de vedere al formelor de manifestare îndemânarea poate fi: a) în regim de viteză, forță, rezistență; b) în funcție de gradul de dificultate: - simetrică; c) asimetrică.

*Pot fi specificate diverse metode și mijloace pentru dezvoltarea îndemânării.* Fiind o calitate complexă prezentă în toate exercițiile deprinderii motrice, procedeele tehnico-tactice, îndemânarea nu posedă metode, procedee metodice și exerciții speciale proprii la fel ca celelalte calități. Orice procedeu utilizat pentru exersare constituie un sistem de acționare pentru dezvoltarea îndemânării.

*Totodată, pot fi identificate anumite căi și mijloace de dezvoltare a îndemânării.* Pentru dezvoltarea îndemânării trebuie să luăm în calcul faptul că sunt necesare componentele spațio-temporale și structurile mișcării acționând la început cu un singur segment în condiții de simetrie apoi cu două. Treptat se complică exercițiile din punct de vedere al coordonării introducând exerciții asimetrice pentru 2 segmente sau în cadrul aceluiași segment. În aceste condiții, trebuie să se pună accentul pe încadrarea mișcărilor în timp.

*În literatura de specialitate sunt elucidate și elementele cu care se poate interveni pentru dezvoltarea îndemânării:* a) modificarea poziției inițiale; b) legarea exercițiului; c) adăugarea obiectelor; d) exerciții tehnice cu adversar [a se vedea: 2].

### **INDICAȚII METODICE:**

Pentru dezvoltarea îndemânării condiția de bază o constituie învățarea a cât mai multor acțiuni motrice. Parametrul în contul căreia se perfecționează îndemânarea este complexitatea.

Pentru influențarea îndemânării acțiunea motrică nu trebuie repetată până la automatizare. Dezvoltarea îndemânării se poate efectua în orice moment al orei de educație fizică.

*Forța reprezintă capacitatea aparatului neuromuscular de a învinge o rezistență prin mișcare pe baza contracției musculare.* Ea este una din calitățile motrice mult solicitate în activitatea fizică, care stă la baza celor mai simple deprinderi și importanța ei crește în raport direct cu scopul urmărit în procesul de formare și perfecționare a deprinderilor motrice de bază sau a acelor specifice diferitelor ramuri de sport. Calitatea forței sporește relativ repede, dar lipsa de preocupare pentru dezvoltare și menținerea ei duce în scurt timp la scăderea parametrilor obținuți în procesul de pregătire. Dezvoltarea forței poate începe chiar de la vârsta de 10 ani, dacă manifestăm grijă deosebită în ceea ce privește gradarea exercițiilor. Pentru studenți (gen feminin) în procesul de dezvoltare a forței se recomandă să se utilizeze exerciții de cățărare și tracțiune prin care se învinge greutatea propriului corp, treptat introducându-se lucrul cu obiecte de diferite mărimi, precum și exerciții cu un partener.

Dozarea exercițiilor pentru dezvoltarea forței se face de către profesor în funcție de nivelul gradului de pregătire a studentului. Înaintea începerii exercițiilor de forță profesorul trebuie să asigure o bună prelucrare analitică a articulațiilor și principalele grupe musculare ce vor fi angrenate în execuție.

*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; c) profesionale sau sportive; d) forța absolută (*maximă*) - forța cea mai mare pe care sistemul neuromuscular o poate dezvolta în situația contracției maxime voluntare; e) forța explozivă - capacitatea de a manifesta valori mari de forță în cea mai mică unitate de timp (Joselini); f) forța în regim de rezistență - capacitatea organismului de a efectua contracții musculare în cadrul unor eforturi de lungă durată; g) forța dinamică - se referă la manifestarea forței.

*Mijloace pentru dezvoltarea forței:* a) exerciții cu îngreuieri: (greutatea propriului corp) - sunt recomandate la începutul activității de dezvoltare a forței; b) exerciții cu rezistență externă; c) greutatea obiectelor cu care se efectuează exercițiile; d) rezistența unui partener; e) rezistența mediului extern.

*Metodele pentru dezvoltarea forței sunt:* a) antrenamentul în circuit; b) metoda halterofilului (creșterea continuă, în trepte, și descreșterea continuă, în val); c) metoda *power-trening* (urmărește dezvoltarea detenței (forță+viteza); d) contracția izometrică [1].

*Indicații metodice privind dezvoltarea forței.* Efectuarea exercițiilor de forță presupune în prealabil pregătirea aparatului locomotor. Exercițiile de forță trebuie alternate cu acțiuni care să dezvolte suplețea, îndemânarea, viteza. Pentru dezvoltarea forței noi trebuie să selecționăm numai acele exerciții care pot fi executate corect. Stabilirea grupelor musculare cărora dorim să ne adresăm să fie în conformitate cu ideea dezvoltării forței generale a organismului. Este necesar să remarcăm faptul că fixarea rațională a încărcăturii și creșterea lor progresivă se va face în funcție de pregătirea fizică a studenților. Cele mai bune rezultate se obțin cu o încărcătură de 50-70%. Ulterior, exercițiile de forță trebuie urmate de pauze care permit refacerea capacității de efort a organismului. În aceste condiții, este necesar să punem accent pe dezvoltarea forței explozive precum și a mușchilor extensori slab dezvoltați la aceasta vârstă. Iarna, pentru dezvoltarea forței este indicată metoda antrenamentului în circuit.

*Capacitatea organismului de a efectua timp îndelungat o anumită activitate fără a scădea eficacitatea ei.* Rezistența este o calitate motrică ușor perfectibilă, ca urmare a efectuării continue și sistematice a unor exerciții specifice și se poate păstra la valoarea atinsă o perioadă lungă de timp.

*Pot fi elucidate următoarele forme de manifestare:* a) rezistența generală: capacitatea organismului de a executa timp îndelungat acțiuni motrice care angajează 70% din grupele musculare și impune solicitarea marilor sisteme: S.N.C, cardiovascular și respirator. Este vorba de un efort predominant aerob; b) rezistență specifică: aspectele particulare ale rezistenței necesare în anumite ramuri de sport.

*Forme de manifestare a rezistenței:* a) rezistență de lungă durată (8-10); b) rezistență de durată medie (între 2); c) rezistență de durată scurtă (45-2); d) rezistență în regim de viteză (eforturi foarte scurte și rapide).

*Pot fi elucidate metode și mijloace pentru dezvoltare a rezistenței:* a) metoda eforturilor repetate (repetarea relativă aceluiași efort); b) metoda eforturilor variabile (modificarea vitezei de parcurgere a anumitor porțiuni din cadrul alergării de durată); c) metoda eforturilor progresive (bazată pe variația intensității efortului); d) metoda antrenamentului cu intervale (o metodă de bază în dezvoltarea rezistenței).

*Indicații metodice privind dezvoltarea rezistenței.* Rezistența este calitatea motrică perfectibilă care se păstrează timp îndelungat. Pentru aceasta se respectă câteva cerințe de bază: continuitatea - regula de mare importanță care presupune planificarea pe semestru și an de învățământ a acțiunilor ce pot contribui la dezvoltarea rezistenței. Creșterea continuă a duratei sau distanței și o apreciere continuă a progreselor. Dezvoltarea alergării este indicat să se facă prin alergare de durată, prin alergare pe teren variat.

### **GENERALITĂȚI:**

Într-o oră de educație fizică ori de câte ori nu avem tema de educare și dezvoltare a calităților motrice, prin modul în care dozăm efortul ca *Volum, Intensitate, Complexitate*, putem acționa asupra educării calităților motrice și prin utilizarea anumitor deprinderi motrice insistând pe dominantă specifică calității motrice respective.

### **BIBLIOGRAFIE:**

1. Cîrstea, Gh. Educația fizică. Teoria și bazele metodicii. București: ANEFS, 1997.
2. Dragnea, A.; Bota, C. Teoria activităților motrice. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 1999.
3. Filipov, V.; Sava, P. Educația fizică. Ghid de implementare a curriculumului modernizat în învățământul liceal. Chișinău: Î.E.P. Știința, 2007.