



EDUCAREA ȘI DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Lect. univ. drd. Marin FINICHIU
Universitatea Petrol – Gaze din Ploiești

Abstract

In the physical education class, coordinative abilities are an important premise for correct assimilation/performance of skeletal-muscle contraction dexterity at a superior level, in a rational and creative manner, of rapidly adapting at various working environments, specific to certain physical training branches; coordinative abilities are genetically influenced, having broadly similar roots with speed. Therefore, the possibilities of enhancing are reduced, excepting the cases when the subjects are born with these skills.

Keywords: education, development, class, coordinative abilities.

Introducere

În educația fizică, capacitățile coordinative reprezintă o premisă importantă pentru însușirea/efectuarea corectă a deprinderilor motrice la un nivel superior, rațional și în mod creator și adaptarea rapidă la diferite condiții de lucru, specifice diverselor ramuri ale sportului. Ca și viteza, capacitățile coordinative sunt determinate genetic, deci posibilitatea de perfecționare în acest sens este mai redusă în cazul subiecților care nu au aceste capacități înnăscute.

Capacitățile coordinative vizează:

- *Capacitatea de combinare a mișcărilor* permite stabilirea legăturilor între deprinderile motrice automatizate, între elementele și procedeele tehnice specifice unor ramuri ale sportului, precum și coordonarea segmentară (brațe – picioare – trunchi – ambidextrie).
- *Capacitatea de orientare spațio-temporală* permite modificarea poziției și mișcarea corpului în spațiu și timp, în raport cu un anumit câmp de acțiune.
- *Capacitatea de diferențiere chinestezică* permite un control fin, diferențiat al parametrilor dinamici, temporali și spațiali ai mișcării.
- *Capacitatea de echilibru* presupune menținerea corpului într-o anumită poziție stabilă și reechilibrarea acestuia după deplasări și solicitări cu amplitudine mare.
- *Capacitatea de reacție* presupune răspunsuri motrice rapide la diferiți stimuli.



- *Simțul ritmului* reprezintă aptitudinea individului de a-și organiza în timp și spațiu execuțiile motrice.
- *Capacitatea de transformare a mișcărilor* permite ca programul motor al unei acțiuni în curs să poată fi adaptat sau modificat în funcție de transformările neprevăzute și complet neașteptate ale situației, putând chiar să necesite o întrerupere a mișcării.

Conținut

În lecțiile de educație fizică, educarea/dezvoltarea capacităților coordinative se poate realiza pe tot parcursul ei, folosindu-se în acest scop exercițiile libere sau cu obiecte, individual, în perechi sau în grup; de asemenea exercițiile se pot desfășura sub formă de ștafete sau forme cât mai variate și în condiții mereu schimbate și cu grade de dificultate diferite.

Fiind o calitate complexă, în componența ei intră toți factorii fundamentali ai mișcării în proporții variabile – viteza, forța, rezistența, coordonarea, mobilitatea articulară, simțul de orientare, abilitatea); în formarea, educarea și dezvoltarea capacităților coordinative apar mai multe etape:

- asigurarea preciziei în coordonarea în spațiu a mișcărilor fără a se ține seama de timp; se apreciază gradul de corectitudine a mișcărilor executate simultan cu diferite segmente ale corpului, pentru realizarea unei acțiuni date;
- efectuarea corectă și precisă a tuturor mișcărilor pentru realizarea acțiunii date într-un timp cât mai scurt;
- executarea mișcărilor în condiții variate și neobișnuite, fără greșală și în maximum de viteză.

Întregul proces de formarea, dezvoltarea și educarea capacităților coordinative presupune perfecționarea acțiunilor motrice complexe din punct de vedere al coordonării.

Metode și mijloace

Practica din lecțiile de educație fizică dovedește că activitatea intensă conduce repede la apariția oboselii, de aceea se recomandă asigurarea unor pauze de odihnă destul de lungi, între repetări, cu deosebire în ultima parte a lecțiilor. Elementul hotărâtor în formarea, dezvoltarea și educarea capacităților coordinative îl constituie *metoda repetării* prin diversificarea continuă și progresivă a acțiunilor motrice, respectând caracteristicile și mijloacele care corespund treptelor de formare, dezvoltare și educare a acestora. De asemenea, se recomandă predarea globală a unor mișcări și exerciții, pentru evitarea îngreunării posibilităților de dezvoltare/educare a capacităților coordinative. Creșterea eficienței și intensității lecției de educație fizică, prin repetare lecție de lecție, se realizează prin utilizarea metodei lucrului individual și cu parteneri.



Exerciții libere, cu aparate și obiecte pentru educarea/dezvoltarea capacităților coordinative

- ***Exerciții libere***

- din stând: deplasare înainte – înapoi cu diferite mișcări de brațe la fiecare pas.
- din stând: ridicare pe vârfuri, coborâre pe călcâie, cu diferite poziții și mișcări de brațe; îndoirea trunchiului înainte cu ducerea brațelor lateral.
- din stând, palmele prinse la spate, mers pe vârfuri cu ochii închiși.
- din stând: fandare spre stânga/dreapta cu ducerea mâinii stângi/drepte la umărul drept/stâng pe după cap, brațul drept/stâng lateral.
- din stând, cu brațele sus: patru pași înainte cu rotarea brațelor dinainte înapoi la fiecare pas, patru pași înapoi cu rotarea inversă a brațelor.

- ***Exerciții cu aparate și obiecte***

- ❖ ***Exerciții pe banca de gimnastică***

- mers/alergare în echilibru pe banca de gimnastică cu opriri/porniri la diferite semnale.
- mers pe vârfuri pe banca de gimnastică cu întoarceri 180°; mers cu pas încrucișat, în patru labe.
- alergare pe banca de gimnastică cu sărituri peste mingii medicinale așezate la distanță mică; același exercițiu folosind coarda de sărit.

- ❖ ***Exerciții cu bastonul de gimnastică***

- stând cu un baston lângă picior: cumpănă cu ducerea și menținerea lui la orizontală, apucat de capăt.
- stând depărtat cu trunchiul la orizontală menținerea în echilibru pe ceafă, a unui baston, executând diferite mișcări cu brațele.
- stând în echilibru cu brațele lateral, pe un baston așezat longitudinal: deplasare înainte fără a atinge solul cu tălpile.
- câte doi față-n față, stând depărtat cu câte un baston ținut pe palme: aruncarea concomitentă de la unul la altul a bastoanelor și prinderea lor.
- câte doi, unul înapoia celuilalt, susținând un baston în echilibru pe umeri: din această poziție se execută diferite deplasări.

- ❖ ***Exerciții cu mingea***

- din dribling cu mâna dreaptă/stângă, la semnal se aruncă mingea în sus și se execută o săritură cu întoarcere de 180°, se prinde mingea înainte de a atinge solul.
- din șezând echer cu mingea deasupra gleznelor: aruncarea ei în sus cu picioarele și prinderea cu mâinile.
- din alergare ușoară, dribling cu mâna dreaptă/stângă, ducerea mingiei în jurul corpului, apoi printre picioare.
- folosirea a două mingii: aruncarea și prinderea lor alternativ în sus sau în perete; pe măsură ce execuția se îmbunătățește, mingile se pot arunca concomitent.



- conducerea mingii cu piciorul, concomitent cu rotarea brațelor.
- stând cu spatele la perete, ținând o minge în mâini: aruncarea mingii în perete de la șold (sau alte variante de aruncare), întoarcere și prinderea ei.
- în coloană câte unul, cu fața spre salteaua de gimnastică, la capătul opus al salteii se află un coleg cu o minge: alergare, primirea mingii de la partener, rostogolire înainte cu mingea în brațe, ridicare și retrimiteră mingii partenerului din față.

❖ *Exerciții cu coarda de sărit*

- sărituri pe loc și cu deplasare înainte, înapoi sau lateral.
- sărituri pe loc, cu picioarele încrucișate.
- sărituri cu balansarea alternativă a unui picior înainte sau pendulând gamba înapoi.

• *Diverse exerciții*

- alergare alternată cu piruete succesive sau izolate.
- exerciții de mers sau alergare, alternate cu pas săltat, pas sărit efectuate într-un anumit ritm.

- alergări peste diverse obstacole de diferite înălțimi, cu menținerea ritmului dintre două obstacole.

- alergare pe elan cu trei pași, urmată de desprindere de pe trambulina elastică, aterizare pe ambele picioare; același exercițiu măbind numărul pașilor pe elan – 5, 7 pași sau executând ghemuirii, întinderi, ducerea picioarelor în echer și ducerea brațelor în diferite poziții.

- sărituri prin procedeul liber în timpul zborului, urmate de rostogolirea pe saltea.

- rostogolirea a două mingii, sărituri din cerc în cerc, alergare printre jaloane, așezate în diferite poziții, distanțe și combinații.

- alergare peste băncile de gimnastică așezate transversal pe direcția de alergare, cu trecerea băncii printr-un pas sărit simplu.

- alergare peste băncile de gimnastică așezate transversal pe direcția de alergare, în ritm de trei pași între bănci, cu trecerea peste bănci printr-un pas sărit accentuat prin intensificarea bătăii.

• *Exerciții grupate pe tipuri de capacități coordinative*

❖ *Capacitatea de combinare a mișcărilor*

- din stând: deplasare înainte – înapoi cu diferite mișcări de brațe la fiecare pas.

- din stând: ridicare pe vârfuri, coborâre pe călcâie, cu diferite poziții și mișcări de brațe; îndoirea trunchiului înainte cu ducerea brațelor lateral.

- din stând: fandare spre stânga/dreapta cu ducerea mâinii stângi/drepte la umărul drept/stâng pe după cap, brațul drept/stâng lateral.

- din stând, cu brațele sus: patru pași înainte cu rotarea brațelor dinainte înapoi la fiecare pas, patru pași înapoi cu rotarea inversă a brațelor.



- ❖ *Capacitatea de orientare spațio-temporală*
 - stând depărtat cu trunchiul la orizontală menținerea în echilibru pe ceafă, a unui baston, executând diferite mișcări cu brațele.
 - câte doi, unul înapoia celuilalt, susținând un baston în echilibru pe umeri: din această poziție se execută diferite deplasări.
 - din șezând echer cu mingea deasupra gleznelor: aruncarea ei în sus cu picioarele și prinderea cu mâinile.
- ❖ *Capacitatea de diferențiere chinestezică*
 - din stând: fandare spre stânga/dreapta cu ducerea mâinii stângi/drepte la umărul drept/stâng pe după cap, brațul drept/stâng lateral.
 - din stând, cu brațele sus: patru pași înainte cu rotarea brațelor dinainte înapoi la fiecare pas, patru pași înapoi cu rotarea inversă a brațelor.
 - folosirea a două mingii: aruncarea și prinderea lor alternativ în sus sau în perete; pe măsură ce execuția se îmbunătățește, mingile se pot arunca concomitent.
 - stând cu spatele la perete, ținând o minge în mâini: aruncarea mingii în perete de la șold (sau alte variante de aruncare), întoarcere și prinderea ei.
- ❖ *Capacitatea de echilibru:*
 - din stând, palmele prinse la spate, mers pe vârfuri cu ochii închiși.
 - mers/alergare în echilibru pe banca de gimnastică cu opriri/porniri la diferite semnale.
 - mers pe vârfuri pe banca de gimnastică cu întoarceri 180°; mers cu pas încrucișat, în patru labe.
 - stând cu un baston lângă picior: cumpănă cu ducerea și menținerea lui la orizontală, apucat de capăt.
 - stând în echilibru cu brațele lateral, pe un baston așezat longitudinal: deplasare înainte fără a atinge solul cu tălpile.
- ❖ *Capacitatea de reacție:*
 - start din diferite poziții de plecare, pe distanța de 15 m – ghemuit mâinile la linia de plecare; ghemuit cu spatele la direcția de alergare; șezând cu picioarele încrucișate, mâinile sprijinite pe genunchi; sprijin pe palme și vârful picioarelor, spatele perfect întins, capul pe direcția de alergare etc.
 - din dribling cu mâna dreaptă/stângă, la semnal se aruncă mingea în sus și se execută o săritură cu întoarcere de 180°, se prinde mingea înainte de a atinge solul.
- ❖ *Simțul ritmului:*
 - alegare alternată cu piruete succesive sau izolate.
 - exerciții de mers sau alegare, alternate cu pas săltat, pas sărit efectuate într-un anumit ritm.
 - alergări peste diverse obstacole de diferite înălțimi, cu menținerea ritmului dintre două obstacole.



➤ alergare pe elan cu trei pași, urmată de desprindere de pe trambulina elastică, aterizare pe ambele picioare; același exercițiu măbind numărul pașilor pe elan – 5, 7 pași sau executând ghemuirii, întinderi, ducerea picioarelor în echer și ducerea brațelor în diferite poziții.

➤ alergare peste băncile de gimnastică așezate transversal pe direcția de alergare, cu trecerea băncii printr-un pas sărit simplu.

➤ alergare peste băncile de gimnastică așezate transversal pe direcția de alergare, în ritm de trei pași între bănci, cu trecerea peste bănci printr-un pas sărit accentuat prin intensificarea bătăii.

❖ *Capacitatea de transformare a mișcărilor:*

➤ sărituri prin procedeul liber în timpul zborului, urmate de rostogolirea pe saltea.

➤ rostogolirea a două mingii, sărituri din cerc în cerc, alergare printre jaloane, așezate în diferite poziții, distanțe și combinații.

➤ sărituri pe loc și cu deplasare înainte, înapoi sau lateral.

➤ sărituri pe loc, cu picioarele încrucișate.

➤ sărituri cu balansarea alternativă a unui picior înainte sau pendulând gamba înapoi.

Concluzii

Procesul instructiv-educativ privind educarea/dezvoltarea capacităților coordinative scoate în evidență:

- învățarea și perfecționarea actelor/acțiunilor motrice nou însușite este condiționată de nivelul de manifestare al capacităților coordinative;
- nivelul ridicat de manifestare a capacităților coordinative permite efectuarea de acte/acțiuni motrice în condiții variate;
- nivelul ridicat de manifestare a capacităților coordinative permite valorificarea superioară a celorlalte capacități motrice;
- nivelul ridicat de manifestare a capacităților coordinative permite efectuarea actelor/acțiunilor motrice în condiții optime de ritm și timp;
- determinarea în mod genetic a capacităților coordinative face ca procesul lor de dezvoltare/educare să fie mai redus;
- evitarea exercițiilor fizice care provoacă crisparea musculaturii individului;
- procesul instructiv-educativ va fi caracterizat printr-un volum mic al efortului în lecție dar cu un număr mare de lecții cu obiective de dezvoltarea diferitelor componente ale capacităților coordinative.



BIBLIOGRAFIE

1. Anderson, Bob. (1988). *Stretching*. București, CCEFS, vol. I.
2. Benoist, C. (2002). *Stretching pour le sportif*. Paris, Editura Amphora.
3. Bota, Cornelia. (2000). *Ergofiziologie*. București, Editura Globus.
4. Byra, M. (1984). "Antrenarea îndemânării și rezistenței". București, CNEFS, *Sportul de performanță*, nr. 226.
5. Cârstea, Gheorghe. (1993). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. București: ANEFS, Note de curs.
6. Dragnea, A.; Mate-Teodorescu, S. (2002). *Teoria Sportului*. București, Editura Fest.
7. Epuran, Mihai. (2005). *Metodologia cercetării activităților corporale*. București: Editura FEST.
8. Ludu, Virgil. (1969). *Îndemânarea și metodică dezvoltării ei*. București, Editura CNEFS.
9. Raisin, Lydie. (2003). *Exerciții pentru forma maximă*. București, Editura Teora.
10. Rață, Gloria; Rață, Bogdan. (2006). *Aptitudinile în activitatea motrică*. Bacău, Editura EduSoft.
11. Șerbănoiu, Sorin. (2002). *Capacitățile coordinative în sportul de performanță*. București, Editura AFIR