

DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE PRIN JOCURI DE MIȘCARE

Moisescu Petronel Cristian¹,Gürbüz Ali²,¹Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România²Mimar Sinan Fine Arts University, Departamentul de Educație Fizică și Sport, Turcia**Cuvinte-cheie:** educație fizică, elevi, capacități coordinative, jocuri motrice.

Adnotare. Activitățile didactice bazate pe tehnici moderne de predare-învățare-evaluare reprezintă pentru studiul capacităților coordinative, în contextul actual, cel mai favorabil aspect al acumulărilor motrice la un nivel superior, cu metode științifice de investigare a realității. Mijloacele folosite favorizează dezvoltarea capacităților coordinative, generează motivația intrinsecă, diminuează presiunea generată de personalitatea profesorului, îi determină chiar și pe elevii reticenți la mișcare să participe. În plus, prin deprinderile dobândite elevii exersează mișcările simple și corect, se familiarizează cu învățarea autodirijată, își formează personalitatea, manifestă o conduită civică corectă și își schimbă optica asupra învățării.

Actualitatea temei este dată de faptul că îndemânarea (redenumită, mai nou, drept un ansamblu de capacități coordinative), este una dintre cele mai complexe și mai importante calități motrice, considerată de unii specialiști drept corolar al celorlalte calități. În această idee, actualitatea și importanța temei rezidă în conceperea demersului didactic cu teme diferite, în conținuturi diferite (jocuri de mișcare) și se referă la faptul că dezvoltarea calităților motrice nu s-a bucurat întotdeauna de atenția cuvenită în sensul fundamentării acestui proces din punct de vedere metodologic și că, din acest „unghi”, capacitățile coordinative, sub toate formele lor de manifestare, pot fi influențate favorabil, la această vârstă (9-10 ani).

Jocurile sportive, jocurile de mișcare, jocurile pregătitoare pentru jocurile sportive, ștafetele și întrecerile conțin, în structura lor, acte și acțiuni motrice care pot îmbunătăți substanțial calitățile motrice și, prin caracterul lor atractiv, pot să influențeze pozitiv atitudinea elevilor față de procesul de educare a acestora (a calităților motrice), mai ales dacă în conținutul lor este introdus și obiectul de joc (mingea).

Caracterul lor atractiv și prezența obiectelor de joc îi fac pe copii să uite de „neplăcerile” pricinuite de procesul pur de educare a calităților motrice prin mijloace simple, singulare, direct jalonate pe fiecare calitate motrice.

În acest context se înscrie și motivul alegerii prezentei teme, și anume acela că este mai bine ca acest ansamblu, denumit capacități coordinative, să fie educat (dezvoltat) printr-o diversitate de jocuri de mișcare decât prin mijloace stricte, clasice.

Scopul cercetării este îmbunătățirea procesului instructiv-educativ și sporirea gradului de manifestare a capacităților coordinative prin folosirea unor mijloace atractive, judicios selecționate, aparținând ariei jocurilor motrice. În același timp, scopul lucrării este acela de a pătrunde profund în particularitățile și caracteristicile capacităților de coordonare, de a le cunoaște delimitările esențiale, formele de manifestare, precum și procedeele metodice și mijloacele de dezvoltare/educare care se regăsesc în prevederile programei învățământului primar și de a putea aplica, în cadrul demersului didactic, diferite jocuri de mișcare specifice.

Metodele de cercetare folosite au fost: metoda documentării, metoda observației, experimentul, metoda testelor, metoda statistico-matematică și metoda tabelară și grafică. Pentru determinarea nivelului de manifestare a capacităților coordinative s-a folosit o baterie de 6 teste specifice, aplicate în două etape. În cele două etape ale experimentului au participat elevii claselor a III-a A (clasă experimentală) și a III-a B (clasă de control). Cele două colective nu aveau același număr de subiecți, dar au intrat în cercetare câte 25 de elevi din fiecare clasă (15 băieți și 10 fete) pentru a se putea efectua o comparație obiectivă între cele două eșantioane.

Experimentul în cauză a avut următoarele variabile: variabila „subiect” compusă din eșantionul suspus investigației (elevi de clasă a III-a, în vârstă de 9-10 ani, băieți și fete, cu o anumită dezvoltare fizică, cu un anumit „bagaj” motrice și un anumit nivel de dezvoltare a indicilor calităților mo-

trice), variabila „stimul” care a cuprins modelele operaționale utilizate la acest eșantion, în vederea atingerii scopului propus (jocuri de mișcare) și planificarea lor, precum și variabila „răspuns”, ce a constat din rezultatele obținute de către elevi la probele de control la care au fost supuși.

Pentru evaluarea nivelului de manifestare a capacităților coordinative a fost folosită următoarea baterie de teste: aruncarea mingii în țintă, stând cu spatele la ea; testul „Romberg”; testul „în pătrat”; testul „Matorin”; „Drumul figurat”.

Mijloacele folosite pentru dezvoltarea capacităților coordinative au fost jocurile de mișcare în număr de 19 și, adițional, au fost folosite 10 ștafete dinamice. Toate aceste mijloace au corespuns nivelului de dezvoltare al copiilor și au fost judicios

repartizate pe toată perioada experimentului.

Constatări și rezultate. În urma modelării procesului instructiv-educativ de educație fizică și a comparării rezultatelor inițiale cu cele finale, se confirmă că nivelul de manifestare a capacităților coordinative ale subiecților din grupa experiment atinge valori semnificativ superioare față de grupa martor. Mijloacele folosite (jocurile de mișcare) pentru dezvoltarea capacităților coordinative au stimulat pozitiv atitudinea și interesul elevilor față de practicarea exercițiilor fizice, în general, și față de lecția de educație fizică, în special. Rezultatele obținute, precum și indicatorii statistici calculați pentru toate cele 5 probe folosite sunt redată în Tabelul 1.

Tabelul 1. Indicatori statistici pentru testările capacităților coordinative

Nr. crit.	Denumirea probei	Indicatori statistici	Gr. exp.		Gr. mart.	
			TI	TF	TI	TF
1	Aruncarea mingii în țintă, stând cu spatele la ea (puncte)	X	8,85	11,165	8,88	10,55
		S	1,975	2,07	2,31	2,02
		Cv	21,4	18,535	26,085	22,07
2	Testul „Romberg” (sec)	X	7,51	7,935	7,51	7,675
		S	0,52	0,45	0,395	0,375
		Cv	6,935	5,695	5,23	4,815
3	Testul în pătrat (sec)	X	0,47	0,48	0,5	0,505
		S	0,59	0,585	1,27	0,605
		Cv	2,57	2,6	2,3	2,59
4	Testul „Matorin” (grade)	X	226,25	242,165	216,08	229,415
		S	15,115	15,56	13,935	15,44
		Cv	6,79	6,455	6,445	6,74
5	Testul „Drumul figurat” (nr. greșeli)	X	19,53	17,95	21,8	20,3
		S	3,055	3,165	2,93	3,165

Pregătirea motrice presupune educarea calităților motrice printr-un proces pedagogic de dirijare a dezvoltării fizice în vederea obținerii unor modificări în direcția dorită.

Pregătirea fizică generală și multilaterală este un proces orientat spre dezvoltarea și educarea calităților motrice, realizat prin exerciții de prelucrare selectivă și globală a segmentelor corpului, a marilor funcții ale organismului și a calităților motrice.

Utilizând în practică jocurile motrice pentru

dezvoltarea capacităților coordinative, un mare interes l-a prezentat evoluția parametrilor motrici ai elevilor cuprinși în experimentul pedagogic, la nivelul ambelor grupe. Probele folosite sunt des întâlnite în literatura de specialitate și folosite în practica domeniului.

Mediile aritmetice pentru proba „Aruncarea mingii în țintă, stând cu spatele la ea” (Figura 1) indică o diferență de numai 0,03 puncte la testarea inițială în favoarea grupei martor. Testarea finală arată un progres semnificativ pentru grupa

experimentală, diferența dintre cele două grupe fiind de 0,62 puncte în favoarea acesteia. Astfel, grupa experimentală înregistrează un progres în valoare de 26,12%, iar grupa martor – de 18,98%. Se observă că ambele grupe înregistrează un progres deosebit, dar mai mare pentru grupa experimentală. De asemenea, și coeficientul de variabilitate al grupei experiment arată o omogenitate mai bună.

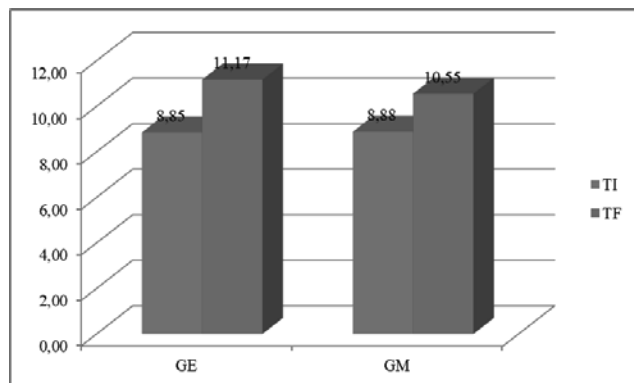


Fig. 1. Aruncarea mingii în țintă, stând cu spatele la ea (puncte)

În cazul "Testului Romberg", media grupei martor, la testarea finală, s-a îmbunătățit cu 5,41% față de testarea inițială, iar în valoare absolută progresul realizat este de 0,43 secunde. La grupa experimentală, performanțele s-au îmbunătățit cu 2,26%, iar în valoare absolută progresul realizat este de 0,17 secunde (Figura 2).

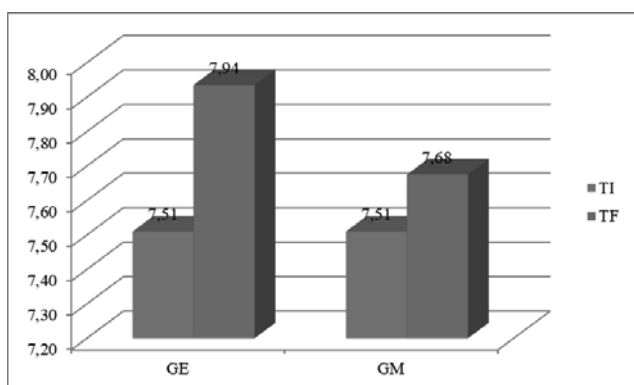


Fig. 2. Testul „Romberg” (sec)

Din analiza indicatorilor privind omogenitatea rezultatelor, poate fi observat faptul că abaterea standard are valori cuprinse între 0,58 și 0,37, iar coeficientul de variabilitate prezintă valori sub 6,93%, ceea ce indică omogenitate crescută și variabilitate mică pentru cele două grupe în cadrul

testărilor inițiale și finale.

A treia probă desemnată pentru evaluarea capacității de coordonare a mișcărilor, "Testul în pătrat", indică, la grupa martor, o îmbunătățire a mediilor la testarea finală de 4% față de testarea inițială și, respectiv, o îmbunătățire a mediei rezultatelor cu 2 secunde.

La grupa experimentală, performanțele s-au îmbunătățit semnificativ cu 8,51%, față de testarea inițială, ceea ce, în valoare absolută, reprezintă 4 secunde (Figura 3). Ambele grupe prezintă o omogenitate crescută atât în cazul testărilor inițiale, cât și în cazul testărilor finale.

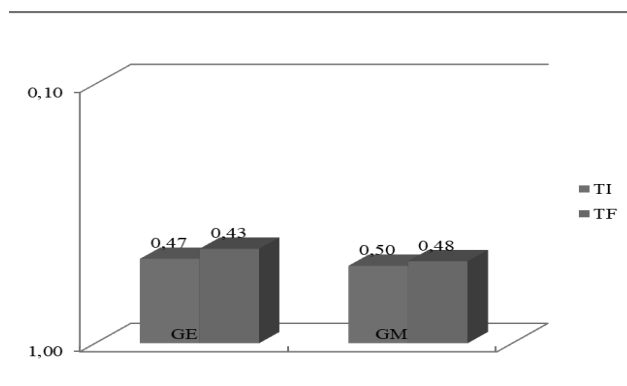


Fig. 3. Testul în pătrat (sec)

Aceeași evoluție se constată și în cazul "Testului Matorin" pentru ambele grupe cuprinse în experiment (Figura 4). Dacă diferența mediilor de grup la testarea inițială a fost de 10,17 grade în favoarea grupei experiment, la testarea finală această diferență crește până la 12,75 grade. Grupa experimentală înregistrează un progres în valoare absolută de 15,92 grade, în timp ce grupa martor – de 13,38 grade.

În cazul coeficientului de variabilitate, valorile sunt cuprinse între 6,79 și 6,44, ceea ce arată o omogenitate crescută pentru ambele grupe.

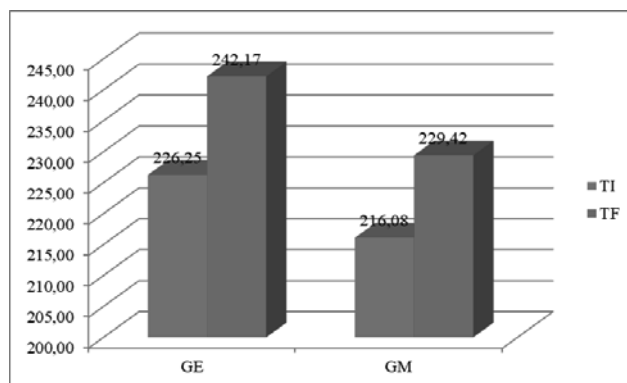


Fig. 4. Testul „Matorin” (grade)

Pentru cel de-al cincilea test administrat celor două grupe, „Drumul figurat”, diferența înregistrată la testarea inițială între cele două grupe a fost de 2,27 greșeli, iar la testarea finală această diferență este de 2,35 greșeli. Ambele grupe au o evoluție crescătoare, grupa experiment înregistrând o îmbunătățire a mediei de grup în valoare absolută de 1,58 greșeli, iar grupa martor în valoare de 1,5 greșeli. În cazul acestei probe nu sunt diferențe semnificative între progresul celor două grupe. Coeficientul de omogenitate calculat indică o omogenitate scăzută pentru ambele grupe.

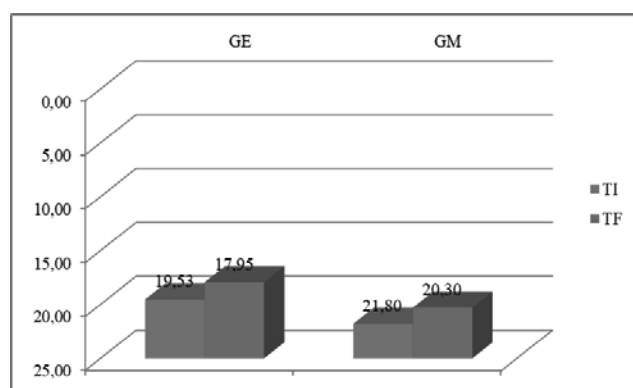


Fig. 5. Testul „Drumul figurat” (nr. greșeli)

Concluzii și recomandări. Activitățile didactice bazate pe tehnici moderne de predare-învățare-evaluare reprezintă pentru studiul capacităților coordinative, în contextul actual, cel mai favorabil aspect al acumulărilor motrice la un ni-

vel superior, cu metode științifice de investigare a realității. Mijloacele folosite favorizează dezvoltarea capacităților coordinative, generează motivația intrinsecă, diminuează presiunea generată de personalitatea profesorului, îi determină chiar și pe elevii reticenți să participe la mișcare.

În plus, prin deprinderile dobândite, elevii exersează mișcările simplu și corect, se familiarizează cu învățarea autodirijată, își formează personalitatea, manifestă o conduită civică corectă și își schimbă optica asupra învățării.

Capacitățile coordinative și formele lor de manifestare pot fi foarte bine dezvoltate nu numai de sine stătător, dar și în verigile lecțiilor care vizează formarea unor deprinderi motrice de bază și specifice unor ramuri sportive elementare.

Foarte important este ca, la finalul lecțiilor cu teme ce sunt orientate spre dezvoltarea capacităților de coordonare, să li se recomande elevilor utilizarea unora dintre jocurile exersate la oră pentru a fi practicate și în timpul liber, dar numai după explicații clare și indicații precise cu privire la succesiune, dozare, cuantificare, modalitățile de desemnare a câștigătorilor etc.

Sub aspectul angrenării în efort, în desfășurarea experimentului, se poate aprecia faptul că nu s-a întâlnit vreo atitudine de reținere, mai ales că, după un anumit timp, elevilor le-a apărut și o dorință de realizare a unor „performanțe” personale, pe fondul spiritului de emulație, pe măsură ce lecțiile au devenit mai interesante și mai atractive.

Referințe bibliografice:

1. Acsinte A. (2007) Jocuri și activități dinamice de timp liber. Iași: Performantica.
2. Alexe N. (1993) Antrenamentul sportiv modern. București: Editis.
3. Bompă O.T. (2001) Dezvoltarea calităților biomotrice. București: Ex Ponto.
4. Cârstea G. (1993) Teoria și metodica educației fizice și sportului. București: Universul.
5. Dragnea A. (1984) Măsurare și evaluare în educație fizică și sport. București: Sport-Turism.
6. Dragnea A., Bota A. (1999) Teoria activităților motrice. București: Ed. Didactică și Pedagogică R.A.
7. Epuran M. (1992) Metodologia cercetării activităților corporale. București: A.N.E.F.S., vol. I.
8. Prescorniță A. (2004) Capacitatea motrică și capacitățile coordinative. Brașov: Ed. Universității „Transilvania”.
9. Rață G., Rață B.C. (2006) Aptitudinile în activitatea motrică. Bacău: EduSoft.
10. Tudor V. (1999) Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare - componente ale capacității motrice. București: R.A.I.