

CRISTINA FARKAS- VLĂGEA

**EDUCAREA APTITUDINILOR PSIHOMOTRICE
VITEZĂ ȘI COORDONARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL
GIMNAZINL**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

FARCAȘ-VLĂGEA, CRISTINA

Educarea aptitudinilor psihomotrice viteză și coordonare în învățământul gimnazial / Cristina Farcaș-Vlăgea ; ref. șt.: lect. univ. dr. Constantin Șufaru. - Bacău : Rovimed Publishers, 2018

Conține bibliografie

ISBN 978-606-583-771-3

I. Șufaru, Constantin (ref. șt.)

37

Copyright©Farcaș-Vlăgea Cristina

2018©Rovimed Publishers pentru prezenta ediție

ROVIMED PUBLISHERS

Războieni Nr.8/B/17/600031, Bacău,

România Tel.: (+4234) 537 441

Fax.: (+4234) 515 300

e-mail: editura@rovimed.com

www.rovimed.com

CUPRINS

I. PARTICULARITĂȚILE DEZVOLTĂRII LA VÂRSTA PUBERTARĂ.....5

- I.1. Particularitățile dezvoltării somatice vârsta pubertară.....9
- I.2. Particularități funcționale la vârsta pubertară.....9
- I.3. Particularitățile dezvoltării psihice la vârsta pubertară....10
- I.4. Particularități psihologice la vârsta pubertară.....11
- I.5. Particularitățile dezvoltării motrice.....13
- I.6. Refacerea după efort la copii și juniori.....16

II. APTITUDINEA PSIHOMOTRICĂ VITEZA.....17

- II.1. Definirea vitezei.....17
- II.2. Factori ce condiționează manifestarea vitezei.....19
- II.3. Formele de manifestare a vitezei.....22
- II.4. Metode de educare a vitezei.....31
- II.5. Metode de evaluare a vitezei.....38
- II.6. Concepții metodologice privind educarea vitezei.....42
- II.7. Jocuri pentru dezvoltarea vitezei.....45

III.APTITUDINEA PSIHOMOTRICĂ COORDONAREA/ ÎNDEMÂNAREA.....52

- III.1. Definiția coordonării.....52
- III.2. Factori ce condiționează manifestarea coordonării.....56
- III.3. Formele de manifestare a coordonării.....58
- III.4. Metode de educare a coordonării.....64
- III.5. Metode de evaluare a coordonării.....70
- III. 6. Concepții metodologice privind educarea coordonării..76
- III.7. Jocuri pentru educarea îndemânării/coordonării.....80

I. PARTICULARITĂȚILE DEZVOLTĂRII LA VÂRSTA PUBERTARĂ

Creșterea și dezvoltarea copiilor reprezintă una din problemele de biologie umană cu o deosebită semnificație teoretică și practică. Se poate spune că, cu cât datele din acest domeniu sunt mai numeroase, cu atât se deschid noi orizonturi și noi aspecte de cercetare, printre care și fenomenul accelerației, atât de mult dezbătut în prezent, subliniind complexitatea problemelor. Este suficient să amintim numai că în urma proceselor de creștere și dezvoltare apare adultul a cărui personalitate biologică și socială se clădește tocmai în aceste perioade, sub influența jocului complex al patrimoniului sedentar și al condițiilor de mediu și viață.

Numeroasele lucrări apărute în străinătate și la noi în țară evidențiază caracterul particular al biologiei vârstei de creștere, care corespunde cu vârsta școlară, care nu poate fi neglijat de către profesorii de educație fizică și antrenorii care lucrează nemijlocit cu acest material uman fragil, nefinisat ontogenetic. Din datele literaturii de specialitate, rezultă o primă observație de ordin general și anume că creșterea și dezvoltarea copiilor nu se desfășoară într-un ritm uniform, ci pe parcurs, apar perioade de accelerare și încetinire a creșterii, cu durate variabile, în raport cu vârsta, condițiile de viață și particularitățile individuale ale copiilor.

La sfârșitul perioadei de creștere, copilul ajunge la maturizare somato-vegetativă și psihică, dar până atunci el nu poate fi considerat un adult în miniatură, deoarece organismul lui prezintă deosebiri fundamentale și o însemnată labilitate neuro-hormonală. Creșterea și dezvoltarea neuniformă, cu

perioade de accelerare și încetinire, cu exacerbări temporare ale proceselor neuro-vegetative și psihice, vârsta de creștere se împarte în mai multe etape, cu aspecte morfo- funcționale și psihice particulare.

Oricare ar fi împărțirea, toate etapele perioadei de creștere și dezvoltare sunt importante, dar etapa peripuberală, în decursul căreia copilul se transformă în adult, are o semnificație deosebită. Pentru unii biologi, pubertatea ar reprezenta chiar momentul cel mai important - după naștere - din viața unui individ. Pubertatea este ea însăși o perioadă ce se întinde pe o durată de timp variabilă atât la fete cât și la băieți, depinzând de numeroși factori ereditari sau de mediu.

Datele din literatură arată că există o mare variabilitate individuală a particularităților morfo-funcționale și psihice la indivizii de aceeași vârstă cronologică, dar că această variabilitate este mai mică dacă grupăm copiii după vârsta fiziologică.

Datorită faptului că perioadele vârstei fiziologice nu corespund celei cronologice și deci nici etapelor de școlarizare se va pune accentul pe periodizarea biologică și se va menționa în secundar etapele de școlarizare și vârstele cronologice care corespund, în general, acestor perioade biologice.

Această periodizare bazată pe cel mai important eveniment biologic și psihologic, nu numai al vârstei de creștere, dar și ale întregii vieți, grupează copiii și juniorii în următoarele perioade de vârstă:

- Vârsta antepubertară (școlară mică-clasele I-V; 6-11 ani);
- Vârsta pubertară (școlară mijlocie-clasele V-IX);
- Vârsta postpubertară (școlară mare-clasele IX-XII).

Ea concretizează pentru profesorii de educație fizică și pentru antrenori raportul cu vârsta cronologică, care grupează copii de vârstă școlară pe clase, cu programe diferite, deci cu regimuri diferite de efort fizic.

Capacitatea de efort diferită a copiilor de aceeași vârstă cronologică (aceeași clasă) se menține și după trecerea la seniorat, dar în timpul junioratului aceste diferențe sunt mai ample; mai mult ceea ce este foarte important, această capacitate de efort la juniori este instabilă și nesigură, fapt explicabil prin marea labilitate neuro-vegetativă a juniorilor, datorită “furtunii vegetative”, care abia a trecut peste ei în timpul pubertății și care și-a lăsat amprenta de o mare variabilitate individuală.

În ultimul secol, dar mai ales în ultimile decenii, s-a constatat la copiii și tinerii din majoritatea țărilor europene și din alte continente un important fenomen biologic, denumit de Gh. Roberts (1876) și E. W. Koch (1953) “secular trend” (tendință seculară), caracterizat printr-o creștere accelerată a unor indici de dezvoltare; astfel valorile medii ale înălțimii și greutateii copiilor și adolescenților de azi sunt mai mari decât în secolul trecut, iar maturitatea sexuală apare mai timpuriu. Deși încheierea procesului de creștere are loc mai curând, totuși dimensiunile definitive ale adultului sunt mai mari; vârsta sexuală s-a prelungit nu numai printr-o pubertate mai timpurie, dar și printr-un climateriu (menopauză) mai tardiv. Longevitatea omului a devenit mai mare.

Din datele obținute pe plan mondial se poate trage concluzia că “secular trend”-ul are loc în toate țările lumii dezvoltate economico-social, independent de poziția

geografică, climă, componența etnică, atât în orașe, cât și la sate în diverse grade el poate atinge toate păturile sociale.

După unii autori, accelerarea creșterii și dezvoltării corpului copiilor și tinerilor ar aduce după sine și o mai mare dispersie a indicilor și valorilor fiziometrice, precum și o gracilizare a organismului.

Ea ar fi cauza scăderii rezistenței fizice, precum și a altor calități morfo-fiziologice. Unii autori arată că la copiii născuți și crescuți la oraș se produce o creștere mai accelerată a taliei decât la cei de la sate, dar că perimetrul toracic și greutatea nu cresc la toți în același ritm.

În unele cazuri apar disproporții între dimensiunile longitudinale și transversale ale corpului, iar în alte cazuri accelerația se limitează la maturizarea sexuală.

Studiul condițiilor și factorilor care determină fenomenele de accelerație și întârziere în dezvoltare scoate în evidență influența vieții civilizate, a îmbunătățirii alimentației, progresele în profilaxia și tratamentul bolilor, precum și beneficiile unei organizări mai raționale a activității și timpului liber al tineretului.

Cercetările dovedesc eficacitatea practicării metodice a exercițiilor fizice asupra creșterii normale și dezvoltării armonioase, asupra sporirii capacității funcționale și îmbunătățirii rezultatelor sportive la juniori și copii de ambele sexe.

Ca urmare a accelerației, un număr tot mai mare de copii și tineri participă mai de timpuriu la antrenamente și competiții. Dacă, pe de o parte, foloasele acestei activități pentru consolidarea organismului sunt evidente, pe de altă parte există

permanent pericolul suprasolicităților, al oboselii și al accidentelor.

I.1. Particularitățile dezvoltării somatice la vârsta pubertară

Intervenția pubertății duce la accelerarea creșterii în înălțime într-un ritm superior tuturor vârstelor, ca apoi aceasta să se diminueze treptat până la 20-21 ani.

Creșterea mai intensă se semnalează la membrele inferioare, apoi la cele superioare, fapt care creează în mai multe cazuri dizarmonii evidente, mai ales când se întocmesc grafice ale creșterii.

Trunchiul este lung, toracele îngust, iar abdomenul este supt. Ca urmare a acestor trăsături somatice, organele din cutia toracică sunt puțin dezvoltate, fapt care generează dificultăți în procesul de adaptare la efort prin lipsa de rezistență funcțională. În concordanță cu cele prezentate și sistemul articular este slab, fiind în plin proces de consolidare.

Datorită faptului că la fete pubertatea se instalează mai repede decât la băieți, ele prezintă valori superioare ale creșterii în înălțime și greutate, trunchiul este mai lung, iar membrele inferioare sunt mai scurte.

I.2. Particularități funcționale la vârsta pubertară

În concordanță cu particularitățile dezvoltării morfologice se constată o capacitate scăzută de adaptare și rezistență funcțională a aparatelor cardio-vascular și respirator

la efortul fizic intens și apar des fenomene de oboseală, amețeli și tulburări ale ritmului cardiac.

La vârsta de 12 ani capacitatea vitală se situează la 2000 cm³, din cauza plămânilor care sunt slabi dezvoltați, crescând până la 3000 cm³ la 15 ani. Mai menționăm faptul că aparatul respirator și în special plămânii sunt puțin rezistenți la infecții. În timpul efortului fizic, cordul depune un travaliu mare pentru irigarea organelor și sistemelor, deoarece lumenul vaselor este îngust și în consecință apar des fenomene de oboseală, amețeli și tulburări ale ritmului cardiac.

Privind sistemul nervos se constată o creștere redusă a volumului creierului, însă se adâncesc circumvoluțiunile, iar prin înmulțirea fibrelor de asociație sporesc conexiunile funcționale dintre diferitele zone. Celulele corticale se dezvoltă continuu, perfecționându-se și diferențiindu-se, crescând astfel baza funcțională a activității de prelucrare a informației.

În această perioadă se realizează diferențierea dintre cele două sexe prin maturizarea caracteristicilor sexuale.

I.3. Particularitățile dezvoltării psihice la vârsta pubertară

Prin dezvoltarea psihică se înțelege procesul complex de formare, creștere și maturizare a funcțiilor, însușirilor și capacităților psihice ale copiilor.

Acest proces se desfășoară neîntrerupt de la naștere până la atingerea vârstei adulte, în decursul dezvoltării sale, copilul parcurge succesiv și obligatoriu mai multe etape sau stadii de dezvoltare psihică. Fiecare etapă a dezvoltării psihice - ce corespund în linii mari unei perioade de vârstă - are un anumit tablou psihic, caracterizat prin existența unor procese și însușiri

psihice cu particularități proprii acelei vârste. Acestea sunt denumite particularități psihice ale vârstei.

Trecerea de la o etapă la alta a dezvoltării psihice este determinată de apariția și formarea unor procese psihice tot mai complexe și mai perfecționate, care ameliorează continuu adaptarea la mediul social și natural al copilului.

Cunoașterea și respectarea particularităților de vârstă constituie o necesitate pedagogică, întrucât condiționează modul de desfășurare a antrenamentelor, determină selectarea și folosirea metodelor și mijloacelor de pregătire în funcție de posibilitățile și perspectivele dezvoltării psihice a copiilor. Practica a dovedit elocvent că nerespectarea sau ignorarea lor duce la eșecul activității de instruire și educare.

I.4. Particularități psihologice la vârsta pubertară

Pubertatea este etapa începutului maturizării psihice a copilului. În strânsă legătură cu importante modificări morfo-funcționale apar însemnate transformări și în viața psihică. Percepțiile devin mai depline, capătă un pronunțat caracter de selectivitate, orientarea spațială și temporară se perfecționează considerabil, suferind influența proceselor gândirii.

În activitățile cognitive se manifestă net predominarea celui de-al doilea sistem de semnalizare. Puberul este capabil să opereze cu noțiuni cu un grad mare de abstractizare, manifestă interes și curiozitate pentru teorie, pentru explicarea fenomenelor a atenției, deși în unele faze ale pubertății este deosebit de instabilă și fluctuabilă.