

Folosirea jocurilor motrice și a întrecerilor specifice învățării fotbalului în lecția de educație fizică în învățământul gimnazial

Jocurile motrice și întrecerile, "dirijate" optim de către profesor, contribuie substanțial la îndeplinirea funcțiilor și competențelor Educației fizice în învățământul gimnazial și implicit la formarea principalelor trăsături ale personalității elevilor.

Pe *plan instructiv*, acestea asigură:

- ✓ dezvoltarea calităților motrice,
- ✓ consolidarea deprinderilor și priceperilor motrice de bază și utilitar aplicative,
- ✓ formarea și dezvoltarea unor tehnici individuale de autoorganizare, autoconducere și autoapreciere necesare practicării în mod independent a exercițiilor fizice,
- ✓ lărgirea sistemului de cunoștințe teoretice de specialitate.

Pe *plan educativ*, se dezvoltă calitățile volitive: dârzenia, perseverența, spiritul competitiv, curajul; se dezvoltă calitățile morale: corectitudinea, dorința de a învinge, spiritul de colaborare și de respect al adversarului etc.; se dezvoltă calitățile intelectuale: atenția, memoria, imaginația, spiritul de observație, capacitatea de generalizare, inițiativa etc.

Influențele pozitive ale practicării exercițiilor fizice și sportului asupra activității intelectuale sunt marcante la elevi în această perioadă, mai accentuat la fete comparativ cu băieții.

Se consideră că rezultatele mai bune obținute de elevii sportivi sunt explicate prin dezvoltarea unor aptitudini psihomotrice și prin dezvoltarea acuității unor calități psihosenzoriale care contribuie implicit la ameliorarea capacităților intelectuale.

O influență indirectă este exercitată de creșterea potențialului biologic, printr-o mai bună funcționare a marilor sisteme, în special a sistemului nervos central, sub influența practicării educației fizice și sportului, ceea ce poate determina formarea unei personalități mai puternice și deci a unor aptitudini intelectuale.

Fotbalul oferă condiții deosebit de favorabile pentru dezvoltarea complexă a calităților și deprinderilor motrice. Influența pe care o exercită practicarea jocului de fotbal asupra sistemelor și funcțiilor organismului precum și practicarea lui în aer liber, creează multiple posibilități prin care acesta contribuie la dezvoltarea fizică normală, armonioasă.

Alături de celelalte jocuri sportive, fotbalul contribuie la:

- ✓ menținerea sănătății și dezvoltarea fizică armonioasă;
- ✓ dezvoltarea capacității motrice generale;
- ✓ asimilarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice specifice practicării jocului de către elevi în școală și în afara acesteia;

- ✓ dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale.

Jocul de fotbal se caracterizează printr-un bogat conținut motric și printr-o varietate mare de mișcări executate cu și fără minge intens și variat, ceea ce exercită o influență favorabilă asupra aparatelor și funcțiilor întregului organism.

Din punct de vedere fiziologic se produc o serie de modificări care au ca urmare o mărire a capacității funcționale. Aparatul locomotor suferă modificări calitative: sistemul osos se întărește, articulațiile capătă o mai mare mobilitate și elasticitate, iar forța musculară crește. Datorită acestor modificări, mișcările celor ce practică fotbalul dobândesc coordonare (îndemânare), mobilitate și suplețe, necesare activității sportive, cât și activității de zi cu zi.

Jocul de fotbal exercită o deosebită influență asupra sistemului nervos central. Starea emoțională a elevilor în timpul jocului, varietatea acțiunilor de la fază la fază, menține o stare permanentă de vioiciune și interes pentru joc, ceea ce determină o mărire a mobilității proceselor nervoase.

Astfel, se obține și dezvoltarea proceselor intelectuale, afective și volitive. Datorită acestor caracteristici, jocul de fotbal influențează pozitiv dezvoltarea fizică și psihică, fapt ce constituie un aspect important al valorii formative a acestuia.

Foarte importantă este influența pozitivă pe care fotbalul o exercită asupra motricității. Acesta influențează în mod corespunzător dezvoltarea calităților motrice generale și specifice.

Coordonarea (îndemânarea) se va dezvolta prin dinamismul caracteristic și necesar al deprinderilor tehnico-tactice și aplicării lor în joc, în condiții de luptă și în funcție de situațiile spontane caracteristice disputării oricărui meci.

Viteza se dezvoltă sub toate formele de manifestare: de reacție, de deplasare, de execuție. Aplicarea în joc a diferitelor procedee tehnice impune și dezvoltă unele forme ale vitezei de reacție: viteza de începere a acțiunii, de oprire bruscă din acțiune și de începere fără pauză a unei noi acțiuni.

Fotbalul dezvoltă și cuplul viteză -forță (detentă), nu numai în cazul săriturilor, ci în toate acțiunile de joc.

Fotbalul dezvoltă forța la nivelul membrelor inferioare, în special la lovirea mingii cu piciorul și cu capul, pentru lupta corp la corp în vederea intrării în posesia mingii (deposedare) și, parțial, la nivelul brațelor pentru aruncarea mingii de la margine, dar în fotbalul actual se pune accent pe dezvoltarea tuturor grupelor musculare, deci pe o constituție athletică a fotbalistului din ziua de azi, fără de care obținerea performanței nu este posibilă.

Rezistența constituie fondul prin care se manifestă celelalte calități motrice. Jocul de fotbal solicită o activitate permanentă și eforturi repetate pe tot parcursul întrecerii.

Motricitatea mai sus menționată, caracteristică a acțiunilor tehnico-tactice, contribuie și la dezvoltarea deprinderilor motrice de bază: deprinderea de a alerga, de a sări, de a arunca, de a lovi, a căror formare constituie un obiectiv al educației fizice.

Acesta este încă un argument al valorii formative a jocului de fotbal.

Fotbalul este un joc colectiv, și deci, pentru atingerea scopului propus, îi este proprie o anumită organizare a colectivului, bazată pe răspundere reciprocă, pe subordonarea intereselor personale celor generale și pe repartizarea funcțiilor ce revin jucătorilor.

În aceasta constă și importanța fotbalului în educarea spiritului colectiv, a inițiativei, a perseverenței, a stăpânirii de sine, în timpul acțiunilor de joc și a disciplinei conștiente. Activitatea din joc obișnuiește elevul să analizeze situațiile, să le compare și să tragă concluzii practice cu rapiditate. Toate aceste procese de gândire se mai caracterizează și prin corelarea situațiilor analizate și conduc la dezvoltarea atenției distributive, a capacității de anticipare a acțiunilor.

Lecțiile de Educație fizică în care se folosesc jocuri motrice și întreceri sunt mai plăcute și asigură o participare mai activă a elevilor.

Spiritul de întrecere, competitivitatea, contribuie la creșterea densității motrice și a eficienței lecțiilor de educație fizică.

BIBLIOGRAFIE

1. **Cojocaru, Viorel** – *Fotbal. Noțiuni generale*, București, Editura Axis Mundi, 2001
2. **Cojocaru, Viorel** – *Fotbal de la 6 la 18 ani. Metodica pregătirii*, București, Editura Axis Mundi, 2002
3. **Cojocaru, Viorel** – *Fotbal. Aspecte teoretice și metodice*, București, Editura Cartea Universitară, 2007
4. **Manolache, Gabriel-Marian** – *Fotbalul în școli și universități*, Galați, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos” , 2014

Profesor Mihail Vasilica-Lenuța
Școala Gimnazială Hamcearca