

Abordări didactice privind dezvoltarea calității motrice rezistența la elevii din ciclul liceal

Școala este o etapă inițială a educației permanente care trebuie să pregătească elevii în acest scop, creând bazele și metodele autoformării.

În lecția de educație fizică, care este o disciplină obligatorie, dezvoltarea calităților motrice nu trebuie să fie impusă, să devină o corvoadă pentru elevi. Educarea calităților motrice trebuie să se realizeze cu plăcere, elevii nefiind obligați să se instruiască numai pentru realizarea conținuturilor cu caracter de obligativitate, ci trebuie să li se creeze cadrul necesar de satisfacere a unor conținuturi opționale.

Tema a fost aleasă, având premisele tradiției școlii de a organiza anual 4 concursuri de cross școlar pe ani de liceu. Menționez că această calitate motrică este prinsă și-n aria curriculară Educație fizică și sport.

Există o atracție din partea elevilor pentru dezvoltarea calității motrice rezistența, fiind constituite la nivel de participare la cross pe două nivele de pregătire, atât la băieți cât și la fete.

Aceștia au libertatea de a alege la care grupă participă în funcție de motivația și posibilitățile fiecăruia. Din partea profesorului de educație fizică, există o preocupare continuă de a perfecționa metodică pregătirii, în așa fel ca elevii să atingă cele două componente: cea de sănătate și cealaltă de a i se forma deprinderea pentru alergarea de rezistență.

Importanța educației fizice și implicit a dezvoltării calităților motrice în procesul general de instruire și educare a elevilor este relevată și de faptul că reprezintă singurul obiect din planul de învățământ căruia îi revine, în principal, rolul de a acționa în domeniul dezvoltării și pregătirii fizice de a stabili și realiza un echilibru corespunzător între efortul intelectual și cel fizic –element de mare importanță în creșterea și dezvoltarea normală a elevilor.

Dezvoltarea motricității elevilor, trebuie realizată ca un proces de continuă adaptare a organismului la cerințele mediului social, de trecere a posibilităților sale funcționale de la un nivel calitativ inferior, specific unei etape din viață, la altul superior, obținut și ca efect al practicării în mod organizat și continuu a exercițiilor fizice, competitiv al unor activități, care obligă la autodepășire, la învingerea greutăților, la autocunoaștere – relevă gama largă de influențe pozitive de care acestea dispun.

În dezvoltarea sa, organismul suferă continuu modificări cantitative și calitative, perfecționarea funcțiilor sale se realizează, în mod deosebit în perioada de creștere, care corespunde vârstei școlare. Cele mai importante procese din organismele tinere sunt creșterea și dezvoltarea, al căror principal stimulent - mișcarea - este unanim recunoscut astăzi, sub acțiunea organizată și continuă a exercițiului fizic, procesele de creștere și dezvoltare



influențate pozitiv, favorizându-se și accelerându-se mecanismele de adaptare și transformare ale principalelor funcții vitale ale organismului.

Efectul pozitiv se răsfrânge și asupra formării și perfecționării priceperilor și deprinderilor motrice, dar mai ales asupra dezvoltării calităților motrice, componente de bază ale capacității motrice, laturi esențiale ale procesului de dezvoltare și pregătire fizică.

Influența educației fizice nu poate fi limitată la latura fizică, biomotrică, deoarece are aceleași efecte și asupra laturii spirituale.

Exersând, pentru dezvoltarea calităților motrice, printr-o participare conștientă, elevul își îmbunătățește și procesele superioare ale activității corticale, „centrul de comandă” a întregii activități a organismului. Așadar, educația fizică contribuie pe planuri multiple la: formarea personalității elevilor, la dezvoltarea proceselor de cunoaștere, la formarea sentimentelor, la conturarea principalelor trăsături de caracter ale personalității.

Caracterul practic și activ al activităților desfășurate în cadrul verigilor destinate educării calităților motrice, din lecția de educație fizică – relațiile care se creează între elevi în timpul acestora, încadrarea într-o activitate organizată, cu cerințe de muncă, disciplină, de respectare a unor reguli de comportament, presupune trăirea unor sentimente de satisfacție pentru reușita acțiunilor.

Bine orientate, activitățile destinate dezvoltării calităților motrice pot educa: disciplina conștientă, capacitatea de a pune în practică anumite priceperi și deprinderi, dezvoltă prin repetare, trăsăturile de voință și de caracter, unele deprinderi și însușiri morale, toate îmbogățind experiența de viață colectivă a elevilor.

Întărind sănătatea, fortificând organismul elevilor, contracarând efectele sedentarismului și activității unilaterale, dezvoltarea calităților motrice și prin acestea educația fizică, creează premise favorabile desfășurării activităților la parametrii optimi la celelalte discipline din planul de învățământ.

În acest sens, cred că este stimulat și binevenit sloganul **„nu contează cât de greu este pentru profesor, contează cât de bine este pentru elev”**.

Bibliografie:

Dragnea Adrian – 2002, *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Fest, București

Cârstea Gh. 2000, *Didactica educației fizice*, A.N.E.F.S. , București