



CONSIDERAȚII PRIVIND FORMAREA DEPRINDERILOR MOTRICE SPECIFICE ACTIVITĂȚILOR FIZICE CU CARACTER MILITAR

CONSIDERATIONS REGARDING BUILDING MOTOR SKILLS SPECIFIC TO MILITARY PHYSICAL ACTIVITIES

Col.instr.av.dr. Alin PELMUȘ*

Articolul, în prima parte, abordează aspecte care țin de conceptul, caracteristicile și tipologia deprinderilor motrice. Ulterior, sunt relevate unele aprecieri legate de mecanismul de formare a deprinderilor motrice și sunt evidențiate etapele formării acestora, insistându-se pe cele de natură metodică. De asemenea, pe tot parcursul articolului, se aduc în atenție opinii privind complexitatea procesului de formare a deprinderilor motrice cu aplicabilitate în sistemul militar și importanța deosebită a acestora în cadrul instruirii pentru luptă.

In its first part, the article addresses issues related to the concept, characteristics and typology of motor skills. Subsequently, some evaluations related to the mechanism of building motor skills are revealed and their stages highlighted, insisting on the methodical ones. Throughout the article, opinions are also expressed about the complexity of the motor skills training process applicable in the military system and their special importance in combat training.

Cuvinte-cheie: deprinderi motrice; instruire militară; formare; consolidare; perfecționare; complexe.

Keywords: motor skills; military training; formation; consolidation; improvement; complexity.

Sfera deprinderilor nu se limitează numai la activitatea motrică. Majoritatea deprinderilor pe care le întreprindem zilnic au, în componența lor, elemente realizate pe fondul unor operații, formate, în prealabil, în școală sau familie. În activitățile umane cotidiene, întâlnim deprinderi intelectuale, senzoriale, de muncă, artistice, sportive etc.

Așadar, deprinderile sunt modalități de acțiune, tehnici de execuție în cadrul unor activități diverse, care, consolidate și perfecționate prin repetări multiple, devin componente automatizate ale acestor activități. Instruirea militară este procesul în cadrul căruia sunt necesare foarte multe deprinderi, cele motrice ocupând un loc aparte.

Referitor la deprinderile motrice, problema acestora este larg tratată în literatura de specialitate, fiindu-i consacrate numeroase studii. Pentru elucidarea problemei deprinderilor motrice, se întâmpină încă greutăți, din cauza tratării acestora din mai multe puncte de vedere, nuanțate și interpretate, în funcție de specialitatea autorilor,

astfel: fiziologic, psihologic, pedagogic, sportiv sau din perspectiva teoriei educației fizice.

Deprinderile motrice sunt acțiuni motrice umane, care apar și se formează de-a lungul întregii vieți individuale prin exersare conștientă și sistematică. Ele se formează fie ca urmare a evoluției omului, fie ca urmare a participării în procese de instruire organizate, așa cum este și educația fizică militară. Spre deosebire de procesele de instruire special organizate (educația fizică, antrenamentul sportiv, instruirea militară etc.), în practica vieții, se pot însuși frecvent și deprinderi motrice greșite ca mecanism de execuție, care, ulterior, sunt greu de remediat.

Formarea deprinderilor motrice reprezintă o activitate reflex condiționată, bazată pe repetarea interacțiunii dintre diferitele excitații (chinestezice, vizuale, auditive etc.), transmise scoarței cerebrale în aceeași ordine și cu aceeași intensitate. Reflexele astfel dobândite unește componentele acțiunii, stabilind un lanț de conectări multiple și complexe între analizatori, zonele senzitive și motorii din scoarță, sistematic organizate prin intermediul celui de-al doilea sistem de semnalizare.

*Universitatea Națională de Apărare „Carol I”
e-mail: pelmusalin@yahoo.com



Din multitudinea de definiții ale deprinderilor motrice întâlnite în literatura de specialitate, abordarea lui Whiting pare cea mai concludentă și completă: „... o serie de acțiuni motrice complexe, intenționate, implicând un lanț de mecanisme senzoriale, centrale și motorii care prin procesul învățării au devenit organizate și coordonate, astfel încât permit realizarea unor obiective, cu maximum de siguranță”¹.

Din acest punct de vedere, dar și din considerațiile majorității autorilor, se constată că deprinderile motrice sunt văzute drept comportamente, orientate către atingerea anumitor scopuri prin cheltuieli minime de energie, și pot fi dobândite numai în urma exersării, cea care atrage după sine creșterea gradului de perfecțiune a mișcărilor efectuate, realizarea acestora cu ușurință și precizie.

În faza superioară a însușirii deprinderilor motrice, atunci când putem vorbi de perfecțiune (sau „măiestrie motrică”, termen întâlnit în domeniul educației fizice și sportului), se formează anumite senzații complexe, care sunt intitulate expresiv „simțuri” (se poate vorbi de simțul mingii, de simțul rachetei sau al paletii, de simțul apei sau al zăpezii, de simțul ștachetei etc.)².

Deci, deprinderea motrică este un proces care include atât exersarea, cât și alte mijloace de natură psihopedagogică complexă. Psihologul Mihai Epuran evidențiază următoarele caracteristici principale ale deprinderilor motrice: sunt parte a conduitei voluntare a omului, dobândind ușurință și exactitate pe baza efortului de voință; sunt incluse în diverse „familii de mișcări”, aparținând unor comportamente motrice clar definite; sunt integrate în „sisteme de mișcări” ca unități mai simple; se manifestă precum sistemele ce dispun de feedback corectiv, de fiecare dată când, în executarea acestora, intervin imprecizii; implică o capacitate sporită de diferențiere fină a mișcărilor, pe baza unor informații senzorial-perceptive; chiar dacă se execută în condiții variabile, dețin o stabilitate relativă, fapt ce determină impunerea lor în conduita motrică (important este ca deprinderile să fie însușite corect de la început, întrucât corijarea ulterioară este foarte dificilă); îmbracă toate particularitățile subiecților care le execută, astfel încât, la nivelurile superioare de învățare și aplicare, se poate discuta de „stil”; procesul de formare a acestora este condiționat de anumiți factori obiectivi

și subiectivi (aptitudinile, motivația, atitudinea, ambianța și condițiile educaționale, capacitatea de autoapreciere etc.)³.

În literatura de specialitate întâlnim foarte multe criterii după care sunt stabilite tipurile sau categoriile de deprinderi motrice. Din multitudinea de criterii, pentru acest articol am ales următoarele:

a) În funcție de nivelul automatizării:

- *deprinderi motrice elementare*. Acestea sunt automatizate complet, fiind alcătuite dintr-un lanț de mișcări cu caracter fazic, care se repetă în aceeași succesiune (mișcări ciclice precum mersul, alergarea, înotul, ciclismul etc.);

- *deprinderi motrice complexe*. Acestea sunt automatizate parțial, fiind alcătuite din deprinderi elementare și din unele mișcări neautomatizate ori incomplet automatizate (deprinderi din jocurile sportive și din ramuri de sport sau probe aciclice precum gimnastica, sporturile combat, săriturile, aruncările etc.).

b) În funcție de finalitatea folosirii:

- *deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative* – sunt utilizate, preponderent, în viața de zi cu zi în dezvoltarea umană, dar și pentru practicarea unor ramuri de sport sau probe sportive/aplicative (mersul, alergarea, săritura, aruncarea, prinderea, târârea, cățărarea, escaladarea, tracțiunea-împingerea, transportul de greutate/obiecte etc.);

- *deprinderi motrice specifice ramurilor și probelor sportive* (elementele și procedeele tehnice specifice).

c) În funcție de nivelul participării sistemului nervos la formarea și valorificarea lor:

- *deprinderi motrice propriu-zise*, care se execută de foarte multe ori (stereotipuri dinamice, cum ar fi elementele și procedeele tehnice specifice gimnasticii, patinajului, săriturilor la platformă etc.);

- *deprinderi perceptiv-motrice*, în care mediul ambiant influențează formarea și valorificarea lor (deprinderi specifice schiului, oinei, baseballului, tirului cu talere etc.);

- *deprinderi inteligent-motrice*, în care partenerii și adversarii de întrecere influențează formarea și, mai ales, valorificarea acestora (deprinderi specifice jocurilor sportive, sporturilor combat, scrimei etc.)⁴.

În procesul de instruire militară, categoriile de deprinderi motrice menționate se învață în

cadrul activității de educație fizică și sport, însă complexitatea acțiunilor militare presupune formarea unui bagaj vast de deprinderi, cum ar fi: deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative, adaptate câmpului de luptă (marș, alergare în teren variat, aruncarea grenadelor, mers târâș cu armamentul și echipamentul din dotare, cățărare pe diverse obstacole din teren, escaladare versanți abrupti, transport de echipamente și materiale specifice sau de răniți, săritură în lungime, adâncime, înălțime etc.); deprinderi motrice specifice armelor și specialităților militare; deprinderi perceptiv-motrice (tragerea cu armamentul din dotare fiind o deprindere care trebuie însușită de toți militarii); deprinderi inteligent-motrice (le întâlnim, cu preponderență, în procesul de instruire pentru lupta apropiată, cu sau fără armamentul și echipamentul din dotare) etc.

Așadar, putem afirma că deprinderile motrice reprezintă caracteristicile de ordin calitativ ale actelor și acțiunilor motrice învățate. Formarea deprinderilor motrice (în unele cazuri, reformarea sau reconstrucția) reprezintă obiectivul fundamental al educației fizice, antrenamentului sportiv, kinetoterapiei sau al altor domenii socioprofesionale, printre care se numără, în mod evident, așa după cum am observat, și instruirea militară.

Principalele mecanisme și procese fiziologice implicate în formarea și consolidarea deprinderilor motrice sunt fenomenele de dezvoltare și de întărire a legăturilor temporare, de iradiere, concentrare și inducție a proceselor nervoase fundamentale (excitația și inhibiția). În urma organizării și sistematizării continue a proceselor nervoase, se formează un stereotip dinamic. Indicațiile instructorului în timpul efectuării exercițiilor, aprecierile acestuia completează și clarifică senzațiile, percepțiile și reprezentările militarului, cunoștințele și imaginea despre acțiune, îl mobilizează și îi dirijează efortul spre realizarea unor execuții cât mai corecte.

Formarea și consolidarea deprinderilor motrice se realizează treptat, prin numeroase repetări. Procesul de formare și perfecționare a stereotipului dinamic care stă la baza deprinderilor motrice parcurge mai multe etape. Timpul necesar elaborării acestui stereotip și a fiecărei etape în parte diferă de la individ la individ sau de la o acțiune motrică la alta, fiind dependent de: complexitatea mișcărilor

care intră în componența deprinderii de însușit; experiența motrică anterioară a executantului; nivelul de dezvoltare a calităților motrice solicitate; nivelul de dezvoltare a capacității de coordonare; interesul, motivația participanților la acțiunea respectivă, care determină concentrarea atenției, participarea conștient-activă, mobilizarea, toate susținute prin efortul de voință.

Referitor la etapele de formare a deprinderilor motrice, literatura de specialitate prezintă diferit numărul și denumirea acestora, în funcție de domeniul care le tratează, chiar dacă, analizându-le atent, toate conduc spre aceleași concluzii. În acest sens, am ales să prezint succint, fără a le mai descrie, etapele psihologice și fiziologice de formare a deprinderilor motrice și, mai amănunțit, și în detaliu, etapele din punct de vedere metodic.

Așadar, psihologia prezintă patru etape (faze) ale formării deprinderilor motrice, astfel: etapa inițială, în care executantul se orientează și familiarizează cu acțiunea; etapa însușirii fiecărui element în parte al acțiunii; etapa unificării elementelor acțiunii însușite separat; etapa automatizării. Din punct de vedere fiziologic, în formarea și consolidarea deprinderilor motrice, distingem următoarele etape: cea a mișcărilor inutile care se execută într-o manieră grosolană, fără coordonare; etapa mișcărilor realizate în acord cu scopul acțiunii, dar prin contracții musculare excesive; etapa însușirii propriu-zise, a fixării și stabilizării deprinderii motrice⁵.

Potrivit metodicii educației fizice și sportului, învățarea motrică se realizează prin următoarele etape cu principalele lor obiective, astfel:

- *etapa inițierii sau „însușirii primare”*, în care se pun bazele tehnice de execuție a mișcării respective. Principale obiective specifice acestei etape sunt: formarea, prin explicare și demonstrare, a unei reprezentări asupra deprinderii ce trebuie învățată; formarea unui ritm cursiv de execuție; dezasamblarea deprinderii respective, în cazul în care este posibil și dacă este necesar, în elemente componente ce se exersează analitic separat; prevenirea greșelilor tipice de execuție sau corectarea acestora. Predominant pentru această etapă inițială este volumul efortului fizic;

- *etapa consolidării deprinderii motrice*, care are ca obiective principale următoarele: desăvârșirea tehnicii de execuție a mișcării, în acord cu caracteristicile optime spațio-temporale; crearea



premiselor pentru executarea deprinderii în condiții variate, prin întărirea legăturilor temporale, ca urmare a faptului că aceasta este exersată în condiții relativ și predominant constante, standardizate; corectarea/îndreptarea, cu prioritate, a eventualelor greșeli individuale de execuție. Este faza creșterii rolului intensității efortului fizic, al controlului sau autocontrolului nivelului de execuție;

• *etapa perfecționării deprinderii motrice.* Obiectivele principale în această etapă sunt: creșterea numărului de variante de execuție a deprinderii respective, prin realizarea procedeele tehnice specifice la un nivel superior; exersarea acesteia în condiții cât mai variate și similare celor întâlnite în practică, cu preponderență, în activitatea competițional-sportivă; cuprinderea deprinderii respective în înșiruire de alte deprinderi motrice și executarea combinațiilor rezultate cu ușurință, cursivitate, precizie și eficiență. Specificitatea acestei etape este dată de complexitatea efortului fizic, care intervine cu un aport substanțial la realizarea finalităților propuse⁶.

În cadrul procesului de formare a deprinderilor motrice, mai ales a celor cu specific militar, se identifică fenomene de transfer, deprinderile însușite anterior influențând favorabil sau nefavorabil elaborarea altora noi. Influența favorabilă sau pozitivă se numește transfer, iar cea nefavorabilă sau de frânare, interferență (transfer negativ).

Transferul se produce atunci când există elemente comune sau asemănătoare între deprinderile formate anterior și cele în curs de însușire. Transferul nu se poate rezuma numai la simpla asociere mecanică între elementele identice ale deprinderilor vechi și noi, ci trebuie să fie rezultatul unui proces de analiză și sinteză, de generalizare conștientă a experienței motrice. Pentru a favoriza acest proces, militarii trebuie ajutați prin explicații cât mai precise, în măsură să evidențieze asemănările și deosebirile, să contureze exact structura, natura și caracteristicile elementelor care compun acțiunea nouă.

În ceea ce privește transferul negativ, împrumutul se suprapune, înlocuind un element nou neînsușit, cu un element cunoscut, cu o altă structură motrică. În acest caz, procesul de elaborare a deprinderii noi este îngreunat, frânat. Transferul negativ sau interferența se poate produce și de la o deprindere nouă, în curs de consolidare, la alta veche, care nu a fost fixată suficient.

În condițiile în care avem de a face cu absența exercițiilor fizice sau cu repetarea acestora la intervale mari, cu certitudine, se produce o slăbire a deprinderii motrice, o pierdere a preciziei și ușurinței în executarea mișcărilor componente. Acest fenomen se datorează inhibiției, care acționează în sensul stingerii legăturilor temporare, deprinderile motrice fiind reflexe condiționate, cu un grad mai redus de stabilitate.

Cu privire la deprinderile formate pe fondul reflexelor de apărare, care abundă în mediul militar (schi, înot, sporturile combat etc.), cazurile de uitare sau de pierdere completă sunt foarte rare, chiar imposibile. Acest aspect se explică prin prisma faptului că cel de-al doilea sistem de semnalizare (baza pentru formarea gândirii verbale și logice despre lumea înconjurătoare, imaginația din memoria umană) are posibilitatea de a reactualiza legăturile temporare, în lipsa execuției, a exercițiilor practice. Cu toate că se pierde caracterul de automatizare, sub controlul și îndrumarea conștiinței, mișcărilor pot fi efectuate cu relativă ușurință și precizie.

Așa cum menționam, în mediul militar, deprinderile motrice de bază, precum mersul, alergarea, săriturile, aruncarea, transportul de greutate, cățărarea etc., sunt transformate în deprinderi utilitar-aplicative specifice, astfel: de trecere a diferitelor parcursuri cu obstacole; de ridicare și transport de greutate (materiale și echipamente); de luptă apropiată cu armamentul din dotare; de trecere a cursurilor de apă cu echipamentul militar și cu armamentul din dotare; de traversare/trecere a versanților muntoși, iarna sau vara, cu și fără schiuri și alte echipamente specifice etc.

În acest mod, instruirea pentru luptă brodează acțiunile pe rezultatele obținute în urma procesului instructiv al activității de educație fizică militară și sport, iar această activitate, la rândul ei, studiază structurile tuturor acțiunilor de instruire, natura și durata eforturilor care urmează a fi depuse, mediul și locul de desfășurare a misiunilor în care sunt implicați militarii.

În concluzie, deprinderile motrice, aptitudinile și cunoștințele se dobândesc în urma unui amplu proces de instruire, orientat și condus științific pentru atingerea obiectivelor propuse. Dezvoltarea unui bagaj vast de deprinderi motrice și abilități de ordin psihic, în concordanță cu cerințele



conflictelor militare moderne, se impune tot mai pregnant. Stresul psihic, cauzat de multitudinea de factori sollicitanți, specifici mediului operațional, precum și scăderea capacității de efort fizic nu pot fi înlăturate, dar efectele lor pot fi, cu certitudine, reduse prin formarea unor deprinderi necesare îndeplinirii întregului spectru de misiuni în care militarilor sunt angrenați. Cu alte cuvinte, succesul forțelor angajate în conflictele militare depinde în mare măsură de valoarea prestației motrice și de nivelul calităților psihice ale personalului care deservește armamentul, echipamentele și tehnica de luptă. Nivelul aptitudinal-motric reprezintă elementul esențial al valorii operaționale a structurilor militare din componerea armatei.

NOTE:

1 A. Dragnea și colab., *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București, 2006, p. 130.

2 Gh. Cârstea, *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura AN-DA, București, 2000, p. 17.

3 <https://pregatirefizica.wordpress.com/2017/06/13/deprinderile-motrice>, accesat la 08.05.2021.

4 Gh. Cârstea, *op.cit.*, pp. 71-72.

5 <http://educatie-fizica.ro/invatarea-motrica-formarea-deprinderilor-motrice>, accesat la 08.05.2021.

6 Gh. Cârstea, *op.cit.*, pp. 70-71.

BIBLIOGRAFIE

Bota A., *Kinesiologie*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 2007.

Cârstea Gh., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura AN-DA, București, 2000.

Dragnea A. și colab., *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București, 2006.

Epuran M., *Motricitate și psihism în activitățile corporale*, Editura FEST, București, 2011.

Pelmuș A.D., *Dezvoltarea capacității motrice a personalului militar*, Editura Centrul Tehnic-Editorial al Armatei, București, 2021.

<https://pregatirefizica.wordpress.com/2017/06/13/deprinderile-motrice>

<http://educatie-fizica.ro/invatarea-motrica-formarea-deprinderilor-motrice>

https://www.academia.edu/17334296/Invatarea_deprinderilor_motrice