



MOTRICITATEA OMULUI – NECESITATE SOCIALĂ

HUMAN MOTRICITY – SOCIAL NECESSITY

Mr.instr.sup.drd. Gabriel Constantin CIAPA*

Înțelegerea omului și a integrării sale în societate implică abordări diferențiate în funcție de particularitățile sale de ordin psihic, fizic, social. În acest articol, în partea de început, voi prezenta noțiuni fundamentale ale motricității, necesare înțelegerii acestui concept, apoi voi continua cu sublinierea unor trăsături ale motricității omului aflat în diferite perioade ale vârstei și evoluției sale. A treia parte evidențiază o serie de aspecte particulare ale motricității omului în relația sa cu societatea, precum și importanța activităților motrice în acest context.

Understanding the man and his integration in society involves different approaches depending on his particularities from the psychological, physical, and social standpoint. The present paper includes, in its introduction, fundamental notions of motricity necessary for understanding this concept, and continues with underlining certain features of the motricity of the man situated in various periods of his age and evolution. The third part of the paper highlights a series of particular aspects related to men motricity in his relation with society, as well as the importance of motor activities in this context.

Cuvinte-cheie: motricitatea omului; societate; integrare; mișcare; activități motrice.

Keywords: human motricity; society; integration; motion; motor skills.

Mișcarea înseamnă viață. Acest postulat, unanim acceptat, reprezintă expresia fundamentală pentru existența vieții. Fie că vorbim despre plante, de animale sau oameni, mișcarea reprezintă cheia evolutivă a întregii planete.

Plecând de la mare la mic, observăm că mișcarea este un fenomen care a determinat apariția Universului și a legiilor ființării sale, este cea care a dus și continuă să creeze noi planete, cu sau fără viață. Implicit, mișcarea este esența creării Pământului și a astrului său natural, Luna. Evidențele mișcării Lunii sunt acceptate de întreaga omenire și se concretizează prin apariția unor fenomene naturale pe Terra (de exemplu, marea) și modificări comportamentale în rândul animalelor sau oamenilor. De asemenea, apariția continentelor este rezultatul scindării – mișcării scoarței Pământului.

Plecând de la exterior la interior, admitem că mișcarea este condiție pentru supraviețuire.

Mișcarea este o caracteristică a materiei vii; omul ca formă de existență a materiei vii, este definit de mișcare. Organismul uman este creat pentru a fi în mișcare. Omul se deplasează în spațiu, segmentele corpului se mișcă unele în raport unele cu celelalte și cu diferite puncte de referință din mediul extern. Structura internă a omului presupune existența mișcării: circulația sângelui, schimbul de gaze, activitatea celulară etc. Adaptarea la condițiile externe ale mediului înconjurător, la condițiile sociale, se află sub efectul mișcării omului. Cu alte cuvinte, se constată că mișcarea și/sau motricitatea este una dintre funcțiile importante, vitale, ale omului.

Motricitatea omului – cadru sintetic noțional

Prezentarea unor aspecte noționale este fundamentală pentru înțelegerea acestui articol, dintre care o parte s-ar putea constitui în contribuții personale la înțelegerea principalelor noțiuni a problematicii abordate.

Definirea conceptului de motricitate umană pleacă de la înțelegerea noțiunii de mișcare a omului. În unele lucrări de specialitate din

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



mediul sportiv, motricitatea și mișcarea umană sunt folosite alternativ, ca sinonime. Însă, într-o abordare științifică este necesar să cunoaștem în permanență sensul exact al noțiunilor pe care le folosim și să distingem diferența dintre cei doi termeni. Mișcarea omului trebuie înțeleasă ca fiind acțiunea de modificare a poziției segmentelor corpului sau al întregului corp în mediul în care se găsește. Gutewort & Pohlmann (1966) afirmă despre mișcarea umană că reprezintă „o modificare a locului masei corporale umane în spațiu și timp, văzută din exterior ca un proces obiectiv”. Epuran M. (2011) afirmă că „mișcarea este acțiunea de a se/te deplasa, a deplasa un obiect sau cu un obiect – cu scop sau fără...”¹.

Motricitatea omului reprezintă, în sens larg, ideea de deplasare a omului, mișcarea biologică a sa, însă această noțiune reprezintă mai mult decât simpla mișcare, fiind definită drept un „ansamblu de procese și mecanisme prin care corpul uman sau segmentele sale se deplasează, detașându-se față de un reper, prin contracții musculare”². Epuran M. (2005) prezintă motricitatea drept „ansamblul funcțiilor care asigură menținerea posturii și execuția mișcărilor specifice ființelor vii”. Același autor mai prezintă motricitatea, din punct de vedere psihologic, ca fiind „funcția care asigură realitățile cu ambianța materială și socială și care are ca suport periferic musculatura striată”³. Dicționarul enciclopedic *Le Petit Larousse* (1995) definește motricitatea umană ca un „ansamblu de funcțiuni biologice care asigură mișcarea la om și la animale”. Sintetizând, motricitatea umană reprezintă acel proces prin care omul, prin intermediul sistemului muscular și osos, reușește să se adapteze mediului natural și social, în care psihicul constituie fundament pentru relaționare externă.

Motricitatea omului este constituită dintr-un complex extrem de variat de structuri motrice, ierarhizate pe nivele, de la forme de bază, mai simple, până la forme complexe ca structură, dar și ca mod de organizare și funcționare, logic ierarhizate funcțional. Aceste structuri sunt: *actul motric* – reprezintă cel mai simplu gest motric al omului, realizat cu ajutorul musculaturii scheletice, elementarul motricității umane, prin intermediul căruia se realizează adaptări rapide la situațiile întâlnite sau se creează acțiunile motrice; *acțiunile motrice* – reprezintă, după cum menționăm anterior, o însumare de acte motrice care urmăresc atingerea

unui obiectiv imediat; *activitate motrică* – reprezintă totalitatea acțiunilor motrice încadrate într-un ansamblu clar de idei și forme de desfășurare, cu structură motrică complexă, privind adaptarea organismului la cerințele sociale.

*Capacitatea motrică*⁴ – reprezintă un al termen al motricității și se definește ca fiind un sistem al posibilităților motrice ale omului, cu care s-a născut sau pe care le-a dezvoltat ca urmare a pregătirii, prin intermediul căruia se pot efectua eforturi diferite. Aceste posibilități se transformă în necesități în mediile sau în instituțiile în care solicitările psihomotrice sunt condiții pentru îndeplinirea scopurilor propuse.

O altă noțiune evidențiată în majoritatea lucrărilor studiate, aflată în strânsă legătura cu motricitatea este *psihomotricitatea*⁵. Ea reprezintă legătura dintre psihicul și motricul uman, interconexiunea dintre acestea. Poate fi înțeleasă ca o adaptare a comportamentului motric uman la solicitările sociale determinată și raportată la componenta psihică a omului. Elementele principale ale psihomotricității sunt următoarele: *lateralitate*⁶ – se poate înțelege prin acest termen diferența funcțională a organismului sau a segmentelor sale (o parte a organismului este mai puternică decât cealaltă, o mână efectuează acțiuni mai bine decât cealaltă); *schema corporală*⁷ (reprezentarea corpului, imaginea sa) – o putem înțelege ca fiind reprezentarea virtuală a corpului, unitar sau segmentar, în conștiința propriei persoane; *inteligența motrică*⁸ – este înțeleasă ca fiind efectul interconexiunii și strânsei legături dintre motricul uman și gândirea logică a omului. Inteligența motrică se exprimă prin intuiție, rapiditatea elaborării de răspunsuri ca urmare a acțiunilor motrice, anticipare a situațiilor, creativitate, posibilitatea de prelucrare rapidă a informațiilor.

Aspecte privind motricitatea omului, de la naștere la senectute

Motricitatea, ca proces evolutiv, însoțește omul pe tot parcursul vieții sale. În cele ce urmează voi prezenta câteva aspecte ale motricității omului de-a lungul vieții.

Motricitatea copiilor de la 0 luni la 1 an. Activitatea motrică la această vârstă cunoaște un progres evident, plecând de la mișcarea necontrolată a segmentelor corpului la apariția diversilor stimuli, continuând cu rostogoliri, târâri, mersul în sprijin



pe palme și genunchi și ajungând spre finalul primului an de viață la a se ridica în poziția stând și efectuarea primilor pași de mers, iar în unele cazuri chiar de alergare. Toate aceste mișcări se realizează cu consum de energie relativ mare, de unde rezultă importanța alimentației corecte și nevoia de odihnă accentuată.

Motricitatea copiilor de la 1 an la 3 ani. În această fază se continuă evoluția motrică a copilului, în care dezvoltarea sistemului nervos central ocupă un loc important. Pentru această vârstă, motricitatea se află sub semnul imitației, a formelor și a culorilor. Deprinderile motrice de bază care prind contur în această etapă sunt mersul, apoi alergarea. Tot în această fază se creează premisele pentru apariția primelor încercări de a arunca obiecte și de a sări, limitate de posibilitățile anatomice și motrice încă reduse ale copilului. Activitatea motrică a copilului la această vârstă poate sta sub semnul jocului.

Motricitatea copiilor de la 3 ani la 6 ani. Comportamentul motric al copilului suferă modificări substanțiale datorită încercării de a se integra în mediul social (grădiniță, cluburi sportive etc.) și a nevoii de comunicare (mișcarea segmentelor corpului poate transmite mesaje celorlalți copii, știind posibilitățile reduse de comunicare verbală ale copiilor aflați în această etapă de evoluție). În această fază crește precizia mișcărilor și se pun bazele, prin angrenarea preponderentă a uneia dintre cele două emisfere cerebrale, a „caracterului manualității copilului (ambidextru, stângaci sau dreptaci)”. Alergarea se dezvoltă calitativ, amplitudinea mișcării pentru aruncare crește și ea, în timp ce săriturile primesc un nou indice de coordonare. Motricitatea în această etapă a vieții se realizează prin achiziții psihomotrice, concretizate prin echilibru, coordonare și modalități diverse de deplasare.

Motricitatea copiilor de la 6 ani la 10 ani. Dezvoltarea fizică și psihică accentuată impune o atenție sporită motricului, caracteristicile copiilor fiind favorabile însușirii de acțiuni motrice, plasticitatea scoarței cerebrale a copilului fiind unul dintre factorii susținători ai acestor posibilități. Factorii externi pot produce reacții motrice dintre cele mai surprinzătoare, exagerate uneori, caracterizate de lipsă de coordonare datorită lipsei capacității de diferențiere motrică a copilului. Motricitatea la această vârstă se remarcă prin posibilități evidente de învățare motrică, fixarea

mișcărilor fiind realizate numai după repetări susținute și sistematice. Alergarea, săritura, prinderea și aruncarea mingii capătă noi valențe de coordonare, implicând întreg organismul, fiind foarte aproape de realizarea corectă a acestor deprinderi motrice.

Motricitatea copiilor de la 10 ani la 14 ani. Activitatea motrică în această etapă se află sub semnul pregătirii școlare, consolidării personalității și a implicării tuturor resurselor aptitudinale și biomotrice ale școlarului. Fizicul școlarului cunoaște o dezvoltare rapidă, diferențiată în funcție de sex, mobilitatea articulară păstrând totuși valori reduse și la fete și la băieți. Motricitatea se evidențiază prin conștientizarea propriei scheme corporale și desfășurarea acțiunilor motrice în funcție de aceasta, precum și prin optimul oferit de posibilitățile de însușire a majorității deprinderilor și priceperilor motrice și dezvoltării calităților motrice.

Motricitatea la vârsta adolescenței (14 - 18 ani/25ani). Conform unor autori, vârsta adolescenței se împarte în trei perioade (14-16 ani; 16-18 ani; 18-25 ani, pentru adolescența prelungită). Etapa aceasta este concentrată spre definirea calității de adult, continuarea dezvoltării personalității, pregătire școlară și în funcție de aspirațiile și nevoile personale. Se produc modificări importante de ordin somatic, prin creșterea perimetrelor și diametrelor segmentelor corpului. Motricitatea se exprimă prin adaptări superioare a organismului ca urmare a aplicării de stimuli extrem de diversificați, precum și prin contruirea de raționamente logice ca forme de răspuns la acei stimuli.

Motricitatea la vârsta mijlocie (25 - 35 ani). Perioada aceasta este influențată de activitatea profesională, cea care pune bazele statutului social al tânărului. În această fază descoperim tineri sedentari, tineri care practică ocazional activități sportive sau tineri activi, iubitori de mișcare, cărora li se adaugă sportivi de performanță și tinerii cu nevoi speciale. Motricitatea la această vârstă se regăsește în următoarele finalități: volum complex de deprinderi și priceperi motrice, capacități perceptiv motrice ridicate, capacități superioare de a transmite mesaje cu ajutorul comunicării nonverbale, capacitatea de a practica independent a exercițiile fizice, capacitate de socializare superioară.

Motricitatea la vârsta adultă (40 - 65 ani). Această fază se împarte în trei etape: adult I



(35-45 ani); adult II (45-55 ani); adult tardiv (55-65 ani). Sub aspect motric această perioadă cunoaște descendența lentă a senzorialului, datorită înaintării în vârstă și reducerii potențialului biologic. Orice activitate motrică, pentru această vârstă, ar trebui precedată de avizul medicului și îndrumarea unui specialist în activități sportive. De asemenea, se urmărește stabilirea de obiective realiste pentru practicantii de activități sportive, potrivit vârstei și pregătirii.

Motricitatea la vârsta senescentei (peste 65 de ani). Motricitatea este unul dintre procesele a cărei reducere a performanței se accentuează în această etapă, datorită schimbărilor morfologice și funcționale importante ale omului (fragilitatea oaselor, masă musculară diminuată și uneori atrofiată etc.). Însă și pentru această perioadă a vieții se recomandă o serie de activități motrice, cum ar fi: mersul, plimbarea în aer liber cu diferențe de nivel acceptabile, alergarea, gimnastica, înotul. Toate acestea pot avea efecte benefice pentru creșterea calității vieții.

Motricitatea omului, între psihic și social

Motricitatea umană poate fi evidențiată prin valoarea efectelor pe care le are asupra componentei fizice, psihice și sociale a omului. Efectele benefice sociale ale activității motrice se regăsesc în complexitatea omului, prin dorința acestuia de a căuta și a atinge unele realizări psihice personale, necesare supraviețuirii și evidențierii sale calitative. Este acceptat de majoritatea populației efectul sanogenetic al exercițiilor fizice, cu toate că se remarcă o modificare în ceea ce privește recomandările specialiștilor și a doctorilor din acest punct de vedere: a se efectua zilnic minim 30 de minute de exerciții fizice comparativ cu alte decade sociale, în care sfatul era de a desfășura activități fizice de 2-3 ori pe săptămână. Social, efectul sanogenetic se regăsește în capacitatea de a influența aproapele prin exemplul personal, precum și în reducerea posibilităților de deteriorare a stării de sănătate în mod prematur. Stările psihice, precum bucuria, veselia și distracția pot constitui elemente de atracție și pentru alți oameni, contribuind la consolidarea relațiilor între aceștia.

Întrecerea sportivă, chiar și la nivel de amatori, constituie o bună oportunitate de recunoaștere a valorii sportive, prin comparație cu semenii sau prin raportarea la valorile performanței personale

deținute anterior. Nevoia de întrecere și de a fi performant în și prin activități sportive, comparativ cu ceilalți, poate constitui expresie integratoare a omului în societate. Dezvoltarea simțului întrecerii, a dorinței de a câștiga în activitățile sportive poate determina modificări comportamentale și transpunerea acestei stări și în activitatea principală, cea de zi cu zi. Lipsa acestei dorințe de întrecere nu va face decât să consolideze starea de plafonare a individului la locul de muncă sau chiar să o adâncească. A fi performant în activitățile motrice va naște sau va consolida spiritul performant și la locul de muncă.

Dobândirea de experiență motrică în urma practicării exercițiilor fizice, abordarea intelectuală a activității motrice, înțelegerea sensului acesteia, precum și însușirea de cunoștințe teoretice de specialitate îi poate determina individului schimbări radicale și contruirea unei imagini de sine de valoare, cu opinii competente în ceea ce privește motricitatea. Având puncte de vedere avizate, el se poate constitui într-un punct central de interes, într-o sursă informațională valoroasă pentru familie, prieteni, colegi și în unele situații chiar pentru necunoscuți.

În activitățile motrice deseori apar sentimente de satisfacție, de bucurie a realizării unei sarcini motrice, de atingere a obiectivelor propuse. Autoeducarea individului pentru atingerea sarcinilor motrice stabilite poate crea o dependență față de starea de realizare a ceea ce și-a propus. Această dependență se poate materializa în viața socială prin planificarea riguroasă a acțiunilor, organizarea și conducerea activităților într-o manieră clară, foarte precisă. Toate aceste elemente vor conduce la respectul și încrederea în sine, la dobândirea unei motivații superioare privind conducerea unui grup de oameni sau a unei organizații. Precizia conducerii unui grup de oameni este completată de libertatea de decizie, care, dacă se va mula pe interesele în creșterea eficienței și valorii grupului, va avea ca efect aprecierea celorlalți, constituind în același timp model de urmat.

Una dintre funcțiile motricității este cea socială. Participarea la activități motrice nu exclude oamenii. Multe dintre activități se desfășoară în prezența oamenilor, înconjurați sau doar priviți de aceștia. Desfășurarea activităților motrice în asemenea situații poate provoca de multe ori anxietate dar și tendințe conflictuale interne. Eliberarea de aceste



stări negative prin acțiuni motrice (se cunoaște faptul că după un anumit timp de efectuare continuă de diverse acțiuni motrice se eliberează endorfina, numit și hormonul fericirii, care are ca efect relaxarea psihică și crearea unei stări de bine celui care efectuează exerciții fizice) contribuie la îmbunătățirea relaționării cu semenii, dar și la eliberarea de alte factori stresante. Esențiale pentru eliminarea stresului cotidian sunt și cooperarea și comunicarea cu cei din grupul din care face parte. Comunicarea este condiție esențială a activităților motrice, un proces care susține aceste activități, el însemnând, din perspectiva socială a omului, și „satisfacerea nevoii de spiritualitate umană prin scoaterea în evidență a principiilor de viață (loialitate, egalitate, dragoste, toleranță), dar și a celor morale (a nu minți, a nu fura, a nu înșela), prin exprimarea liberă a convingerilor față de tot ceea ce ne înconjoară. Mințind, furând și înșelând, se păcălește singur în primul rând, apoi datorită slăbelor calități morale, treptat este exclus de grupul de care aparține”¹⁰.

Concluzii

Prin motricitate se pot defini o parte a interrelațiilor sociale și se poate ajunge la îndeplinirea unor necesități primare în contextul existenței umane. Aceste necesități izvorăsc din lumea material-spațială a lucrurilor, din nevoia de a înțelege oamenii și situațiile în care se află (prezență, cooperare, comunicare, rivalitate etc.), din înțelegerea propriei persoane în lumea relațiilor sociale (ce este important pentru societate, aspirațiile proprii, drepturi și obligații sociale, integrare socială și ocupațională), din înțelegerea mediului intern personal (elementele somatice și funcționale, elementele psihice ale omului).

Recunoscând valoarea motricității omului se poate afirma că o mai mare aplecare asupra acestui ansamblu de interacțiuni fizice și psihice umane poate sprijini înțelegerea omului raportată la socialul din care face parte.

Comunicarea permite ființei umane să se dezvolte, să se educe, să conștientizeze valoarea eului său în raport cu semenii săi și să se adapteze la mediul în care supraviețuiește.

NOTE:

- 1 M. Epuran, *Motricitate și psihism în activitățile corporale*, Editura FEST, București, 2011, p. 21.
- 2 A. Dragnea și colab., *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București, 2006, p. 3.
- 3 M. Epuran, *Motricitate și psihism în activitățile corporale*, Editura FEST, București, 2011, p. 15.
- 4 Dragnea, A. și colab., *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București, 2006, p. 4.
- 5 M. Epuran și V. Horghidan definesc psihomotricitatea, citându-l pe Lafon, în lucrarea „*Psihologia educației fizice*”, ca fiind „rezultatul integrării interacțiunii educației și maturizării sinergiei și conjugării funcțiilor motrice și psihice, nu numai în ceea ce privește mișcările, dar și în ceea ce le determină și le însoțește – voință, afectivitate, nevoi, impulsuri”.
- 6 A. Dragnea și colab., *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București, 2006, p. 5.
- 7 *Ibidem*.
- 8 *Ibidem*, p. 6.
- 9 A. Dragnea și colab., *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București, 2006, p. 45.
- 10 G. Ciapa, *Comunicarea în educația fizică militară*, în Buletinul UNAp „Carol I”, Nr. 2/2015, București, pp. 88 – 94.

BIBLIOGRAFIE

- Cârstea Gh., *Teoria și metodică educației fizice și Sportului*, Editura AN-DA, București, 2000.
- Ciapa G., *Comunicarea în educația fizică militară*, în Buletinul UNAp „Carol I”, Nr. 2/2015, București.
- Dragnea A. și colab., *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București, 2006.
- Epuran M., *Metodologia cercetării activităților corporale*, ediția a II-a, Editura FEST, București, 2005
- Epuran M., *Motricitate și psihism în activitățile corporale*, Editura FEST, București, 2011.
- Epuran M., Horghidan V., *Psihologia educației fizice*, ANEFS, București, 1994.
- Guteworth W. & Pohlmann R., Biomecanik, Motorik. Gedanken zum Terminologieversuch von G. Schnabel. *Theorie und Praxis der Körperkultur*, 15 (6), 1966.
- Dicționar enciclopedic Le Petit Larousse*, Editura Univers Enciclopedic, București, 1995.