

**Exercițiul fizic-mijloc de îmbunătățire a capacității motrice**

A acțiunile motrice ale omului sunt numeroase și variate, prin ansamblul lor, manifestându-se în ultimă instanță atitudinea activă a omului față de lumea exterioară, trebuințele și stările acestuia.

În activitățile motrice care fac obiectul acestui articol, exercițiul fizic ocupă un loc privilegiat pentru faptul că determină în mod hotărâtor orice progres pe linia perfecționării motricității generale și a proceselor de dezvoltare fizică.

Nu toate mișcările sau acțiunile motrice pot fi considerate exerciții fizice, particularitatea distinctivă a exercițiului este dată de concordanța conținutului și formei acestuia cu esența activităților motrice și cu legitățile acestora. De exemplu, alergarea este o acțiune extremă de comună, care poate deveni exercițiu când i se conferă reguli precise de practicare, modalități rationale de execuție, o anumită dozare a efortului.

Exercițiul fizic constituie o acțiune total diferită de tot ce se utilizează ca repetare și exersare în formarea deprinderilor intelectuale. Nici un subiect nu va putea învăța o mișcare nouă sau nu va putea perfecționa una deja învățată prin comunicare verbal sau pur și simplu privind cum altcineva efectuează mișcarea respectivă.

Deprinderile motrice nu se pot forma numai prin indicații. Pentru ca acestea să fie învățate, subiectul trebuie să le execute, să încerce să le reproducă cât mai aproape de modelul prezentat, adică se „naturalizează” până se automatizează și implicit se interiorizează, devenind mișcări executate natural. Aceasta nu se poate face decât prin exersarea repetată a unuia și aceluiași exercițiu fizic sau a mai multora.

Așa cum evidențiază I.Cerghit, exercițiul nu se reduce numai la formarea deprinderilor, a unor moduri de acțiune bine consolidate, ci contribuie și la realizarea altor sarcini pe care noi le concepem.

Repetarea se efectuează pentru ca mișcările să nu devină stereotipii, subiecții să nu tindă a deveni roboți mai puțin conștienți de ceea ce efectuează, deși s-ar putea spune că în acest fel se realizează obiectivul: „capacitate de reproducere a achizițiilor motrice”.

Indiferent de domeniul în care se aplică, exercițiul este un instrument astfel conceput încât să ușureze însușirea rațională a conținutului informațional.

Exercițiul fizic reprezintă o acțiune, adevărat, preponderent corporală, efectuată sistematic și conștient în scopul perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor. Fără îndoială, indicii superiori ai dezvoltării morfologice și funcționale a organismului, precum și cei ai priceperilor, deprinderilor și calităților motrice, nu pot fi obținuți fără repetarea îndelungată a unor exerciții fizice anume orientate în acest scop.

Se consideră că exercițiul fizic reprezintă o acțiune motrică cu valoare instrumentală, conceput și programat în vederea realizării obiectivelor proprii diferitelor activități motrice.

Exercițiul fizic, deși în numeroase cazuri se efectuează stereotip, acesta nu trebuie înțeles ca un mecanism rigid ci, dimpotrivă, subiectul are posibilitatea aplicării lui în variante învățate sau efectuate ca reacții adaptative la anumite situații externe sau interne. Exercițiul fizic depășește sfera a ceea ce pedagogia prezintă drept metoda exercițiului. El nu presupune numai repetarea sistematică, ci și posibilitatea de a construi, da a asambla pe baza mișcărilor învățate, o conduită motrică proprie subiectului care a asimilat un material pe care îl exteriorizează sub forma comportamentului motric.

Conținutul exercițiului fizic este structurat încât să conducă la realizarea scopului final al activității și cuprinde:

- mișcărilor corpului sau ale segmentelor corporale;
- efortul fizic solicitat, apreciat prin volum, intensitate, complexitate, densitate;
- efortul psihic respectiv gradul de solicitare a proceselor psihice.

Forma exercițiului fizic reprezintă modul în care se succed mișcărilor componente, precum și relațiile dintre acestea.

Exercițiul fizic ca act supus reglării, în general, poate fi înțeles ca un ansamblu de acțiuni aplicate de un subsistem, numit mecanism de reglare, altui subsistem, numit obiect al reglării, în interiorul unuia și aceluiași sistem, cu scopul menținerii propriei sale existențe, împotriva efectelor perturbatoare sau entropice. Sistemul, ca tot, poate acționa și asupra unei variabile a mediului ambiant, pentru menținerea sau aducerea acesteia la anumite valori convenabile sau optime.

Caracteristicile mișcării- traiectorii, direcții, amplitudini, viteză de execuție, se cer a fi permanent adecvate situațiilor, obiectivelor urmărite prin mișcare, fapt ce implică o permanentă utilizare a feed-back-ului. Exercițiul fizic implică mecanisme de reglare și autoreglare deoarece favorizează circulația informației în ambele sensuri: de la centrul de comandă la periferie și invers.

Exercițiul fizic, ca sistem supus reglării și autoreglării, posedă capacități superioare de alegere a variantelor optime de execuție, pentru echilibrarea cu mediul intern și extern.

Exercițiile fizice reprezintă acțiuni motrice care angajează subiectul într-un comportament motric pentru a atinge un anumit scop. Acestea sunt mijloace sau instrumente de acțiune ale căror conținut, formă și organizare conduce la efecte funcționale stabile.

Din punct de vedere metodologic sunt stabilite diferite clasificări convenționale ale exercițiilor fizice. Criteriile utilizate sunt variate și complementare, nici unul dintre acestea, luat separat, neputând cuprinde marea varietate a efectelor diferitelor tipuri de exerciții. Astfel, exercițiile fizice pot fi:

**Din punct de vedere al structurii formei** : simple și complexe, standardizate și variabile și speciale.

**După gradul de codificare** : cu codificare internă, cu codificare externă, cu codificare mixtă, fără codificare, cu codificare strictă.

**După calitățile motrice** : exerciții pentru viteză, coordonare și suplețe, forță, rezistență.

**După tipul de încărcătură adițională**: exerciții cu partener, cu halteră, cu mingi medicinale, saci cu nisip, etc.

**După tipul de pregătire**: exerciții pentru pregătirea tehnică, tactică, fizică, etc.

**După natura efectelor pe care le induc** : exerciții pregătitoare, exerciții specifice, exerciții de concurs.

Exercițiile fizice mai sunt clasificate și după: sistemele biologice solicitate, natura contracției musculare, intensitatea efortului fizic.

Aceste criterii se relaționează, pentru că un exercițiu poate fi concomitent neuro-muscular, maximal, anaerob, toate aceste aspecte caracterizându-l mai precis.

Cel mai important criteriu de clasificare îl reprezintă natura obiectivelor. Astfel, putem obține următoarea clasificare:

- exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice;
- exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă;
- exerciții pentru învățarea și perfecționarea deprinderilor motrice;
- exerciții pentru dezvoltarea capacității de efort.

Tipurile de exerciții pot fi alese și combinate în funcție de obiective, astfel, dintr-o secvență de exercițiu ce aparține unui alt exercițiu mai complex, repetat sistematic, se poate crea un exercițiu ciclic sau un exercițiu ciclic poate forma unul combinat.

Numeroasele criterii de clasificare pot crea o imagine a unei structurări dezordonate a mișcărilor utilizate ca exerciții fizice. Acest fenomen există datorită, în primul rând, multitudinii și varietății obiectivelor realizate prin activitățile motrice și, pe de altă parte, a numărului foarte mare de mijloace existente, dinamica lor fiind în plin proces de desfășurare.

Diversitatea exercițiilor fizice este în consens cu diversitatea acțiunilor umane, în general, clasificate la rândul lor după mai multe criterii.

BIBLIOGRAFIE:

1. Epuran, M., Metodologia cercetării activităților corporale, Vol I-II, MTS, ANEFS, 1994.
2. Dragnea, A., Valorile morale ale sportului sfârșitului de mileniu, văzute din perspectiva eticii olimpice, București 1997.
3. Mociani, V., Manos, M., Vișan, A., Gimnastica ritmică sportivă-conținutul și metodică elementelor tehnice corporale, Vol I., ANEFS, București, 1996.
4. Georgescu, F., Cultura fizică-fenomen social, Ed. Tritonic, 1998.

Prof. Constantin COCA  
Liceul Tehnologic „Simion Leonescu” Luncavița