

**SCOPUL ȘI ACȚIUNEA EXERCITIILOR FIZICE ASUPRA ORGANISMULUI UNUI
ELEV/SPORTIV**

Sinonimul exercițiului fizic este „exercițiul” prezent și în cadrul altor specialități. La matematică, fizică, muzică, limbi străine etc., exercițiile reprezintă principala grupă de instrumente didactice. Ele, logic, nu pot lipsi din tehnologia predării și instruirii conținutului disciplinelor respective.

Aceste exerciții, prezente în manual și culegeri metodice sunt concepute în structuri precise, cu rol de a ușura pătrunderea treptată, pe etape rațional concepute, în problematica disciplinelor respective. Exercițiile sunt "modele" consacrate și standardizate. Ele au influență atât pe plan informativ dar și formativ.

Ele perfecționează spiritul de observație, gândirea și imaginația, formează deprinderea și în ultima instanță obișnuința de muncă independentă, formează capacitatea de discernământ și generalizare, îi înarmează pe subiecți cu instrumente necesare corelării relațiilor existente între diferitele fenomene.

Originea cuvântului "exercițiu" este mai puțin clară. Prefixul "ex" înseamnă "fără rădăcini"; "erc" derivă din cuvântul "ancerc", adică " a zăvorî". Ca urmare, exercițiul înseamnă a decide, a elibera, a permite mișcarea.

Și în educația fizică, și în antrenamentul sportiv sau în competiții, exercițiile fizice se constituie în mijlocul specific, de bază. Ele sunt în ultimă instanță modelele operaționale cele mai frecvente, cu care se lucrează, se "operează" pentru realizarea obiectivelor educației fizice la diferitele sale niveluri. Ele soluționează, într-o îmbinare optimă, influențele instructiv-educative programate de conducătorul activității.

Exercițiul fizic reprezintă o acțiune cu caracter preponderent corporal. Exercițiul este repetat în mod sistematic și conștient în scopul realizării obiectivelor precizate pentru activitatea motrică respectivă.

Repetarea exercițiului fizic, într-un mod științific, este condiția fundamentală pentru obținerea eficienței optime pe linia îndeplinirii obiectivelor educației fizice. Ca atare, repetarea respectivă trebuie însoțită de reguli metodologice riguroase, în funcție de scopurile propuse.

Își are originea în actul motric general al omului, efectuat pentru ca aceasta să poată avea o relație optimă cu mediul în care există și activează.

Este totuși un act motric special și specializat, numit de mulți și "gest motric". De aceea, se justifică și răspândirea expresiilor "gestică motrică" sau "atitudine gestică motrică". Problema fundamentală este de a deosebi exercițiul de celelalte acte motrice ale omului. Soluția este simplă dacă evaluarea se realizează prin perspectiva obiectivelor.

În practica didactică, exercițiile fizice pot fi aplicate izolat sau în structuri (module) de exerciții, este forma particulară a mijloacelor de pregătire în domeniul educației fizice și sportului, fiind principalul instrument didactic.

O altă caracteristică a exercițiului fizic este că, în paralel cu influența lui asupra sferei biologice a jucătorului, acționează și în direcția stimulării și îmbogățirii vieții spirituale, deoarece repetările în condiții tot mai grele și variate ale antrenamentelor și jocurilor oficiale, solicită memoria, atenția, gândirea și voința, toate acestea declanșând emoții și sentimente cu totul remarcabile.

Efectuarea exercițiului fizic inclus în acțiunea motrică respectivă, solicită întotdeauna efortul fizic de diferite intensități, de multe ori în unitățile de timp obligatoriu (normele), reflectat în contracția musculară și stimularea activității marilor funcții ale organismului, cu deosebire a circulației și respirației.

Exercițiile fizice pot fi definite ca fiind mijloacele didactice fundamentale, anume concepute și programate în scopul dezvoltării și perfecționării indicilor morfologici și funcționali ai organismului, a calităților motrice, priceperilor și deprinderilor motrice.

Deși priceperile și deprinderile motrice îndeplinesc funcții didactice (de învățare) analoage exercițiilor fizice, ele nu se identifică.

Pentru dobândirea și perfecționarea priceperilor și deprinderilor motrice va fi necesară întotdeauna alegerea acelor exerciții, dar mai ales a structurilor de exerciții fizice cu maximă eficiență instructivă, în așa fel încât fotbalistul să poată însuși cele mai dificile procedee și acțiuni tehnico-tactice.

În procesul instructiv-educativ, prin repetare, structurile de exerciții devin deprinderi, iar prin perfecționarea lor se ajunge la stereotipurile dinamice care constituie în ansamblu, însuși conținutul jocului de fotbal.

CERINȚELE DE BAZĂ ALE PREGĂTIRII EXERCITIILOR ȘI STRUCTURILOR DE EXERCITII FIZICE

- a. Respectarea particularităților individuale, morfologice, funcționale și psihice proprii jucătorilor respectivi;
- b. Organizarea antrenamentelor ținând seama de particularitățile locului de desfășurare, precum și de condițiile atmosferice;
- c. Adaptarea exercițiilor fizice la materialele și aparatura de care dispunem;
- d. Selectarea și predarea exercițiilor fizice în funcție de obiectivele și sarcinile instructiv-educative prevăzute în sistemul stadial;



- e. În programarea exercițiilor fizice trebuie să se ia întotdeauna în considerare numărul jucătorilor incluși în fiecare antrenament;
- f. Stabilirea și respectarea duratei și numărului de antrenamente, pe vârste și nivel de performanță.

La un exercițiu fizic distingem:

- **conținutul exercițiului**, care este reprezentat de mișcările

care îl alcătuiesc și efectele acestora asupra învățării unei deprinderi, dezvoltării unei calități motrice, influențării unei grupe sau regiuni musculare sau a creșterii valorii funcționale a unui aparat/ sistem (nervos, cardiovascular, respirator);

- **forma exercițiului fizic**, care se concretizează în succesiunea

mișcărilor ce îl alcătuiesc, direcția, traiectoria, amplitudinea, tempoul și ritmul acestora.

Între cele două aspecte fundamentale ale exercițiului fizic trebuie să fie o unitate. Forma apare ca un element de legătură între conținut și scop.

Relația între cele două aspecte este de tip dialectic: conținutul are rol determinant, dar forma poate și trebuie să influențeze în mod activ conținutul. Deci, ele se influențează reciproc. Conținutul nou, de exemplu al jocului de fotbal (în mare viteză, cu participarea aproape a tuturor jucătorilor în fazele de atac și de apărare) a determinat schimbarea formei de organizare a acțiunilor individuale sau colective și ieșirea din sistemele clasice de așezare a jucătorilor pe teren.

Menținerea unei forme depășite, învechite, în contradicție cu noul conținut este un aspect pe care specialiștii îl denumesc formalism.

Scopul exercițiului fizic este îndeplinirea obiectivelor propuse atunci când s-a ales exercițiul respectiv. Pentru îndeplinirea obiectivelor și, deci, atingerea scopului, exercițiile trebuie alese cu atenție, urmărind următoarele aspecte:

a. Stabilirea concretă a scopurilor urmărite în lecție pentru fiecare structură, verigă a acesteia; de exemplu: pentru veriga de organizare a colectivului, consolidarea întoarcerilor, captarea atenției, regăsirea locului în formație, luarea și păstrarea distanței;

b. Selectarea sau conceperea exercițiilor fizice cu care va rezolva fiecare din obiectivele stabilite.

Această măsură metodică este mult ușurată dacă obiectivele lecției în ansamblu și pe fiecare verigă au fost stabilite corect (clar, precis și concret).

Urmează alegerea exercițiului care prin conținutul său asigură realizarea obiectivului propus. În acest moment, trebuie avut în vedere nivelul de pregătire a sportivilor și condițiile de lucru. Alergarea lansată pe 20 – 25 m. reprezintă un exercițiu cu un conținut foarte bun pentru dezvoltarea vitezei de deplasare, dar efectul său este condiționat de modul în care copiii au formată capacitatea de a accelera progresiv, de a atinge și menține viteza maximă. Prinderea cu două mâini de la pământ și

pasarea cu o mână de la umăr exersată pe perechi este un exercițiu foarte bun pentru consolidarea acestor deprinderi, dar necesită o minge la doi copii.

c. **Stabilirea parametrilor exercițiului:** volumul, intensitatea, complexitatea, regimul de lucru.

d. **Stabilirea formației de lucru:** în coloană, pe perechi, pe grupe, cerc.

e. **Stabilirea materialului didactic.**

f. **Precizarea modalităților prin care se va spori participarea psihică și emoțională a copiilor:** acompaniament muzical, repere vizuale, indicatori de precizie, sistem de punctaj, forme de întrecere.

g. **Determinarea locului exercițiului respectiv în structura lecției.**

Această acțiune este foarte importantă, deoarece fiecare exercițiu, potrivit conținutului său, reclamă un anumit loc în lecție. Astfel, trebuie reținut că exercițiile prin care urmărim învățarea unor deprinderi și priceperi, cât și cele de dezvoltare a vitezei și îndemnării trebuie plasate imediat după veriga de prelucrare selectivă a aparatului locomotor.

Mijlocul fundamental și preponderent folosit în lecțiile de educație fizică și antrenament sportiv este exercițiul sportiv.

În activitatea cotidiană, în procesul muncii, în locomoție, omul efectuează numeroase acte și acțiuni motrice, dar acestea sunt orientate spre realizarea unor scopuri diverse, desfășurându-se corespunzător experienței proprii.

Acestea nu sunt mijloace ale educației fizice, deoarece prin efectuarea lor subiectul nu-și propune și nu urmărește asigurarea dezvoltării fizice, nici însușirea unor priceperi și deprinderi motrice de bază, utilitar aplicative sau sportive și nici dezvoltarea calităților motrice.

În numeroase cazuri, efectuarea sistematică numai a mișcărilor solicitate de profesie influențează negativ dezvoltarea fizică și capacitatea motrică.

Deci orice mișcare (exercițiu fizic) devine mijloc al educației fizice numai dacă este conștient efectuată, conform unor norme și reguli metodice, în vederea realizării unui obiectiv specific educației fizice.

BIBLIOGRAFIE

1. Cârstea Gh. – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura ANDA-DA, București, 2000
2. Dragnea, A. – Antrenamentul sportiv – Teorie și metodologie, vol. I și II, Editura Tineret și Sport, 1992.
3. Ionescu, I. – Fotbal. Concepție de joc, Editura Sport-Turism, București, 1982

4. Motroc, I. – Fotbalul de la teorie la practică, Editura Rodos,
București, 1994

Prof. Vasile TRANULEA
Școala Gimnazială Izvoarele, jud. Tulcea