

# CAPITOLUL IV

## “MIJLOACELE CULTURII FIZICE ”



### Lecția 14

**TEMA:** “Mijloacele specifice. Conținutul și forma exercițiului fizic.  
Exercițiul fizic –de la act motric automatizat la act motric  
operaționalizat.”

## Mijloacele specifice

Mijloacele culturii fizice și antrenamentului sportiv reprezintă elemente importante prin care se poate îndeplini ansamblul funcțiilor și obiectivelor acestor două activități, descrise în capitolele anterioare. Mijloacele reprezintă de fapt instrumente didactice (dar nu numai) care asigură transpunerea conținutului instructiv - educativ, pregătirea subiecților în vederea obținerii unor abilități, capacități sau performanțe sportive care aparțin deopotrivă sferei fizice și psihice a personalității acestora.

Literatura de specialitate consemnează o mare varietate de mijloace, a căror corectă corelare contribuie la creșterea eficienței lecțiilor de cultura fizică. , lărgind considerabil aria influențelor exercițiului fizic pe plan biomotric și psihosocial.

Mijloacele specifice reprezintă elementele cele mai importante deoarece acestea asigură în mod direct orice progres în ceea ce privește dezvoltarea somatică, funcțională și capacitatea motrică a omului. în această categorie, autorul citat distinge: exercițiul fizic, măsurile de refacere a capacității de efort și aparatura de specialitate.

Un aspect important care le conferă legitimitate, îl reprezintă faptul că ele se înloiesc periodic, în raport cu scopurile propuse. Menționăm faptul că în prezent mijloacele culturii fizice s-au diversificat, devenind mai complexe din punctul de vedere al efectelor, datorită pe de o parte dezvoltării gândirii metodice care a imaginat noi combinații de mișcări, aparate, instalații și, pe de altă parte, prin introducerea de noi cunoștințe din alte domenii de activitate. Asistăm astăzi la apariția unor noi ramuri de sport, la combinații tehnice dificile, la praguri ale efortului aproape de limita fiziologică, elemente ce reclamă formule de refacere eficiente sau dispozitive de investigație și pregătire sofisticate.

**Exercițiul fizic reprezintă, în accepțiunea didactică, cel mai important instrument cu multiple funcții și aplicații în programarea și realizarea procesului de instruire. Conceput în structuri precise, acesta face parte din tehnologia predării și însușirii conținutului culturii fizice. Nu toate mișcările sau acțiunile motrice pot fi considerate exerciții fizice: particularitatea distinctivă a exercițiului amintit este dată de concordanța conținutului și formei acestuia cu esența educației fizice și sportului și cu legitățile acestora (de exemplu, alergarea este o acțiune extrem de comună, care poate deveni exercițiu când i se conferă reguli precise de practicare, modalități raționale de execuție, o anumită dozare a efortului etc).**

**În sens etimologic, exercițiul (din latinescul exercere) presupune repetarea unei activități de mai multe ori până la câștigarea ușurinței sau "îndemânării" în efectuarea unei mișcări. Deprinderile motrice se formează numai după o exersare îndelungată, când subiectul ajunge să le execute în mod automatizat și natural.**

**Cu alte cuvinte, considerăm că exercițiul fizic reprezintă o acțiune motrică cu valoare instrumentală, conceput și programat în vederea realizării obiectivelor proprii educației fizice și antrenamentului sportiv (de exemplu, dezvoltarea tonicității și troficității musculare, însușirea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice, dezvoltarea calităților motrice, dezvoltarea capacității de efort etc).**

**Exercițiul fizic nu trebuie înțeles numai ca pe o repetare stereotipă, rigidă, ci ca pe o posibilitate de adaptare permanentă la condiții variate externe și interne. În acest context, exercițiul fizic nu presupune doar repetarea sistematică, ci și posibilitatea de a construi, de a asambla (pe baza mișcărilor învățate) o conduită motrică proprie subiectului care a asimilat un material pe care apoi îl exteriorizează sub forma comportamentului motric.**

## **Conținutul și forma exercițiului fizic.**

**Conținutul exercițiului fizic este astfel structurat încât să conducă la realizarea scopului final al culturii fizice. Acesta cuprinde:**

- mișcările corpului sau ale segmentelor (translație, rotație, balansare, răsucire etc);**
- efortul fizic solicitat, apreciat prin volum, intensitate, complexitate, densitate etc;**
- efortul psihic, respectiv gradul de solicitare a proceselor psihice (exercițiul fizic este un act voluntar, intențional și orientat conștient, influențând benefic comportamentul uman în ansamblul său).**

**Forma exercițiului fizic reprezintă modul în care se succed mișcările componente, precum și relațiile dintre acestea. Forma este legată de aspectul exterior vizibil, care dă atributul calitativ al mișcării. Dacă conținutul înseamnă coordonări interne și procese energetice complexe, forma exprimă plastica mișcării, ritmul, forța de redare, semnificația sa.**

**După Martin, citat de J. Weineck, forma exercițiului fizic are o structură cinematică și o structură dinamică.**

**Structură cinematică reunește aspectele de articulare spațio-temporală a mișcării și anume:**

- repartizarea pe faza mișcării;**
- caracteristicile de viteză;**
- reperetele temporale ale fazelor mișcării;**
- lungimile și traiectoriile mișcării.**

**Structura dinamică se referă la forțele interne și externe ale mișcării:**

- relația dintre puseele de forță și frânare;**
- coordonarea impulsurilor parțiale care permit însumarea forțelor.**

**Un concept foarte apropiat de forma exercițiului fizic îl reprezintă tehnica, definită ca ansamblu de procedee structurale eficiente și raționale pentru îndeplinirea anumitor sarcini motrice.**



## **Exercițiul fizic - de la act motric automatizat la act motric operaționalizat.**

**Funcția principală a repetării exercițiilor fizice este formarea deprinderilor motrice, în principal. învățarea mișcărilor devine astfel suficient de formală, limitând transferul din faza de deprindere în faza de pricepere (post-învățare).**

**Pentru a evita automatizarea insuficient conștientizată, stereotipia reacțiilor, rigiditatea deprinderilor, este necesar să se treacă în aplicarea exercițiilor fizice, la operaționalizarea acestora. Aceasta nu este o declarație făcută cu scopul de a demola avantajele repetării stereotipe în cultura fizică, ci în scopul orientării atenției asupra unor operații mult mai fine, deoarece deprinderea nu reprezintă finalul instruirii. Să nu uităm că automatismele "despovărează" conștiința, lăsând-o să se orienteze către liniile directoare ale unei activități mai ample.**

**În timp ce deprinderea este întotdeauna îndreptată într-un anumit sens, spre același rezultat și relativ izolată de celelalte conduite, operația își datorează mobilitatea tocmai caracterului reversibil, asociativității și tendinței de a se combina în sisteme mai complexe (I.Cerghit).**

**Operația însoțește deprinderea motrică ca act intelectual interiorizat care determină posibilitatea ca deprinderea să fie mereu regândită și restructurată, permițându-i subiectului să evite răspunsul mecanic. În aceste condiții, exercițiul fizic trebuie să fie însoțit de un "exercițiu operatoriu" care evită deprinderile rigide de gândire și de execuție, stimulând inteligența motrică, ca ansamblu de operații pe care le stăpânește individul.**

**Exersarea operațiilor ține seama de reversibilitatea și asociativitatea mișcărilor, de exemplu, flexia urmată de extensie, rotația într-un sens urmată de rotația în sens opus sau asocierea diverselor tipuri de mișcări. Principiul asociativității obligă subiecții, în efectuarea exercițiilor fizice, să meargă pe căi variate pentru atingerea scopurilor (vezi rolul aplicării acestui principiu în dezvoltarea creativității în jocurile sportive). Varietatea situațiilor de exersare nu este suficientă pentru rezolvarea operațiilor, deoarece se crează numai problema; în continuare subiectul caută să individualizeze răspunsul, fapt care implică înțelegerea obiectivelor, fenomenelor implicate, explicarea regulilor etc. Exercițiul fizic devine astfel nu numai o formă de repetare "preponderent corporală", ci un complex ideatic-motric, cu reguli particulare de aplicare, verificare și clasificare.**