

CAPITOLUL V

“MIJLOACELE CULTURII FIZICE ”



Lecția 15

TEMA: “Clasificarea exercițiilor fizice. Condiții favorizante și mijloace asociate în practicarea exercițiilor fizice.”

Clasificarea exercițiilor fizice.

Exercițiile fizice sunt instrumente de acțiune al căror conținut, formă și organizare conduc la efecte funcționale stabile. În diverse lucrări de specialitate, s-au stabilit o serie de clasificări convenționale care ajută profesorul sau antrenorul să facă o alegere în mod operativ.

Criteriile utilizate sunt variate și complementare, nici unul dintre acestea, luat separat, neputând cuprinde marea varietate a efectelor diferitelor tipuri de exerciții. Prezentăm în cele ce urmează o clasificare conformă cu cele mai utilizate criterii (tab.11.1).

<i>Din punct de vedere al structurii și formei</i>	
Exerciții analitice și globale	Reproduc fragmentar sau în totalitate o anumită structură tehnică, o situație tehnico-tactică sau o altă sarcină motrică
Exerciții simple și complexe	Au o influență selectivă sau de ansamblu asupra unor capacități, calități etc.
Exerciții standardizate și variabile	Presupun o învățare de tip algoritmic sau creativ
Exerciții speciale	Reproduc sarcinile pe care le solicită competiția într-o ramură sau probă sportivă.
<i>După gradul de codificare</i>	
Exerciții cu codificare internă	toți parametrii exercițiului sunt clardefiniți (distanță, timp estimat, pauze etc.)
Exerciții cu codificare externă	exercițiul se realizează în condiții externe definite (ex. dribling printre jaloane)
Exerciții cu codificare mixtă	atât parametrii exercițiului cât și condițiile externe sunt bine precizate (ex. volum de repetări, intensitate pentru un parcurs cu obstacole)
Exerciții fără codificare	se realizează conform unei orientări generale (ex. alergare de o oră pe teren variat în tempou uniform)
Exerciții cu codificare strictă	au caracter competitiv și presupun măsurarea performanțelor realizate și întocmirea clasamentelor.

După natura efectelor pe care le induc:

Exerciții pregătitoare	generale, pentru toate probele, vârstele și nivelurile de pregătire;
	-orientate, care solicită grupele musculare antrenate în efortul specific, reproducând parțial execuțiile proprii probei respective.
	specifice, care reproduc integral conținutul și forma gesturilor tehnice proprii probei respective.
Exerciții specifice	transformă potențialul fizic, tehnic, tactic, în capacitate, de performanță prin reproducerea identică a practicii de concurs
Exerciții de concurs	Angajează stresul de de competiție

După calități motrice

Exerciții pentru forță, viteză, rezistență, coordonare, suplețe, cu multiplele lor combinații.

După tipul de efort adițional

Exerciții cu partener, cu haltere, cu mingi medicinale, saci cu nisip etc.

După tipul de pregătire

Exerciții pentru pregătirea tehnică, tactică, fizică, artistică etc

După sistemele biologice solicitate

Exerciții neuro-musculare, exerciții cardio-respiratorii, exerciții endocrino-metabolice.

După natura contracției musculare

Exerciții statice, exerciții dinamice și exerciții mixte.

După intensitatea efortului fizic

Exerciții maxime, submaxime, medii etc.

Cel mai important criteriu de clasificare îl reprezintă natura obiectivelor.

În acest context se poate identifica următoarea tipologie:

- exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice;**
- exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă (analitice și sintetice);**
- exerciții pentru învățarea și perfecționarea deprinderilor motrice (exerciții fragmentare, globale sau ajutătoare);**
- exerciții pentru dezvoltarea capacității de efort (anaerob alactacidă - 1-20 sec., anaerob lactacidă - 21-120 sec., aerob-anaerobă - 121-300 sec., aerobă peste 301 sec.).**

După funcțiile îndeplinite, exercițiile fizice pot fi: introductive (pregătitoare-de încălzire), repetitive (de fixare a mecanismului de bază), asociative (de favorizare a transferului), aplicative, creative (sub formă de joc aleator), de întrecere, de recuperare (compensatorii), de expresie corporală etc.

După structura socială de efectuare a exercițiilor, acestea pot fi: individuale, în grup, mixte sau demixtate. După gradul de constrângere, exercițiile pot fi: tipizate, semitipizate și libere.

Condițiile favorizante în practicarea exercițiilor fizice potențează efectele acestora, creând suportul progresului

A. Factorii naturali de călire implică expunerea rațională a corpului la soare, în paralel cu practicarea exercițiilor fizice în aer curat și cu folosirea diverselor procedee de fricționări cu apă. Astfel, se crează posibilitatea creșterii vigorii fizice și psihice a organismului, a îmbunătățiri rezistenței la diverse afecțiuni, scăderea uzurii și călirea organismului. Subiecții (în special sportivii) trebuie să capete deprinderea de a se pregăti și concura la diferite altitudini, în condiții climatice diverse și să se adapteze la fusuri orare diferite. De aceea, se impune necesitatea organizării antrenamentelor în condiții de ploaie, vânt, caniculă, frig excesiv etc.

B. Condițiile de igienă implică preocupări ale responsabililor (managerilor) privind crearea unui climat favorabil de practicare a exercițiilor fizice, în ceea ce privește: igiena sălilor de educație fizică, dotarea acestora cu dușuri, instalații de aerisire și iluminat corespunzătoare, igiena personală (echipament adecvat cerințelor efortului prestat, precum și asigurarea unui regim rațional de viață în care efortul și odihna să fie complementare, favorizând astfel volume și sarcini mari de lucru).

Mijloacele asociate aparțin altor laturi ale educației și sunt folosite ori de câte ori se consideră că acestea sunt necesare în realizarea obiectivelor educației fizice și sportului. Aceste mijloace pregătesc subiecții din punct de vedere cognitiv, afectiv, moral, estetic, integrând astfel educația fizică și sportul în sistemul acțiunilor educative, în sens larg.



**Mulțumesc
pentru atenție !**