

2

ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

2.1. ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ: ΤΟ ΚΥΡΙΟΤΕΡΟ ΜΕΣΟ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

2.1.1. Γενικά χαρακτηριστικά, προέλευση και ανάπτυξη των ασκήσεων

Οι φυσικές ασκήσεις είναι ειδική κατηγορία ασκήσεων, οι οποίες εφαρμόζονται στη Σχολική Φυσική Αγωγή - με καθορισμένο στόχο ως προς τη σύσταση - είναι συνειδητές, αυτόβουλες κινήσεις και παιδαγωγικά επινοημένες, με σκοπό την επίτευξη θετικής φυσικής επίδρασης στη φυσική ανάπτυξη και κινητική τελειοποίηση των εξασκουμένων.

Για την εκπλήρωση των σκοπών της Σχολικής Φυσικής Αγωγής χρησιμοποιούνται με επιτυχία οι φυσικές καθημερινές κινήσεις (περπάτημα, τρέξιμο, πήδημα, άλματα, ρίψεις, αναρρίχηση κ.ά.), όταν η εκτέλεσή τους γίνεται κάτω από καθορισμένες μεθοδικές απαιτήσεις. Οι φυσικές ασκήσεις διακρίνονται για την πλούσια ποικιλομορφία τους. Υπάρχουν ασκήσεις με απλή δομή όπως έκταση, πρόταση των χεριών, πλάγιες κάμψεις του κορμού, αιωρήσεις των ποδιών κ.ο.κ. Άλλες πάλι αποτελούνται από σύνθετες κινητικές ενέργειες-μορφές, όπως τα άλματα και οι ρίψεις στο στίβο, τα άλματα στην ενόργανη γυμναστική, οι καταδύσεις κ.ά.

Σε μερικές φυσικές ασκήσεις υπάρχει επανάληψη των κινήσεων όπως η κωπηλασία, το κολύμπι, το αγωνιστικό πατινάζ κ.ά.

Στα ομαδικά αθλήματα παρατηρούνται ποικιλόμορφοι συνδυασμοί πολύπλοκων κινητικών ενεργειών.

Η μελέτη της βιομηχανικής δομής των φυσικών ασκήσεων και της πολύπλευρης επίδρασής τους στον άνθρωπο έχει μεγάλη σημασία για τη σωστή εφαρμογή τους. Οι φυσικές ασκήσεις είναι το πιο βασικό μέσο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και μέσω του συνόλου των υγειονομικών,

μορφωτικών και εκπαιδευτικών προσανατολισμών δίνουν το παιδαγωγικό τους περιεχόμενο.

Η προέλευση των φυσικών ασκήσεων αναζητείται με την εμφάνιση της ανθρώπινης κοινωνίας. Αυτές διαμορφώθηκαν σε στενή σχέση με τις συνθήκες ζωής του ανθρώπου, την εξέλιξη της παραγωγικής δραστηριότητας, τη σύνδεση με το κυνήγι, την άμυνα και τον αγώνα για επιβίωση. Η μετάδοση της ανθρώπινης πείρας στις νεότερες γενιές, οδήγησε στην αναγκαιότητα για την εκ των προτέρων εξάσκηση σε μια σειρά κινητικών ενεργειών συνδεδεμένων με την ανεύρεση της τροφής, της δοκιμής εργαλείων και γενικά της διασφάλισης της ζωής από διάφορους κινδύνους. Γι' αυτό το σκοπό ήταν αναγκαίες ορισμένες κινητικές δεξιότητες, συνήθειες και υψηλό επίπεδο φυσικών ικανοτήτων.

Με την ανάπτυξη της κοινωνίας η σχέση μεταξύ της παραγωγής και των φυσικών ασκήσεων σταδιακά αλλάζει μορφή, περιπλέκεται και διαφοροποιείται. Βασικός σκοπός της εργασιακής δραστηριότητας είναι η παραγωγή των υλικών αγαθών ενώ των φυσικών ασκήσεων η πολύπλευρη φυσική ανάπτυξη και διαμόρφωση της προσωπικότητας. Οι φυσικές ασκήσεις διαμορφώνονται σαν πιο αυτόνομες κινήσεις χάνοντας κατά μεγάλο μέρος το φυσικό, καθημερινά εφαρμοσμένο χαρακτήρα τους. Έτσι για παράδειγμα, αντί το ακόντιο να ρίχνεται στα άγρια θηρία, ρίχνεται στα στάδια με στόχο τη μέγιστη απόσταση. Από το φυσικό τρέξιμο για την καταδίωξη των ζώων ή για τη διάσωσή τους από τον εχθρό, εμφανίσθηκαν τα δρομικά αγωνίσματα του στίβου κ.ά.

Πάνω στις φυσικές ασκήσεις σημαντικά επέδρασαν οι πολεμικές δραστηριότητες, η τέχνη και εν μέρει η θρησκευτική λατρεία, γιατί στις διάφορες τελετές εκτελούνταν διάφορα παιχνίδια. Οι πολεμικές ανάγκες της κοινωνίας σε όλες τις περιόδους της εξέλιξής της επέδρασαν λιγότερο ή περισσότερο πάνω στις φυσικές ασκήσεις. Έτσι, βαθμιαία διαμορφώνονται μερικές πιο χαρακτηριστικές φυσικές ασκήσεις, από τις οποίες αργότερα δημιουργούνται μία σειρά αθλητικών αγωνισμάτων με πολεμικό εφαρμοσμένο χαρακτήρα. Σε αυτές ανήκουν η πάλη, η πυγμαχία, η ξιφασκία, η τοξοβολία, ο αλπινισμός κ.ά.

Η θυελλώδης ανάπτυξη της τεχνολογικής εξέλιξης συνέβαλε στη δημιουργία νέων ειδών αθλημάτων: μοτοσυκλετισμός, ιστιοπλοΐα, αερομοντελισμός, αλεξιπτωτισμός κ.ά.

Η επίδραση της τέχνης στην ανάπτυξη των φυσικών ασκήσεων χρονολογείται από την αρχαιότητα. Οι αισθητικές αναζητήσεις και τα βιώματα του ανθρώπου συνδέονται και εκφράζονται όχι μόνο με την απόλαυση των

χρωμάτων και της μουσικής, αλλά και με την ομορφιά και χάρη των κινήσεων, η οποία βρήκε έκφραση στους διάφορους χορούς, στους δημοτικούς χορούς, στο μπαλέτο κ.ά. Σήμερα, οι απαιτήσεις της τέχνης επιδρούν στη δημιουργία φυσικών ασκήσεων, όπως είναι η ρυθμική γυμναστική, το καλλιτεχνικό πατινάζ, η συγχρονική κολύμβηση και μέχρι ένα ορισμένο σημείο οι καταδύσεις, η ενόργανη γυμναστική κ.ά. Την τελειοποίηση των κινήσεων σε σημείο άριστης τεχνικής εκτέλεσης μπορούμε να την αποδεχθούμε σαν τέχνη.

Με το πέρασμα του χρόνου οι φυσικές ασκήσεις γίνονται πιο ανεξάρτητες από την παραγωγική δραστηριότητα. Αυτό επιτρέπει να πλουτίζεται και να διευρύνεται ο ρόλος, η σημασία και η εφαρμογή τους στην εκπλήρωση των σκοπών της Σχολικής Φυσικής Αγωγής.

Παρόλη την αυτονομία τους οι φυσικές ασκήσεις έχουν στενό δεσμό με την κοινωνική ζωή, γιατί εξυπηρετούν στην προετοιμασία των νέων για παραγωγική δραστηριότητα, για ανάπτυξη της αμυντικής ετοιμότητας, και για τον εμπλουτισμό της κινητικής και πνευματικής τους αγωγής.

2.1.2. Τα χαρακτηριστικά, η δομή και η τεχνική των φυσικών ασκήσεων

Η κινητική δραστηριότητα του ανθρώπου είναι πολύπλοκη και ποικιλόμορφη. Αυτή αποτελεί άθροισμα από επί μέρους κινητικές ενέργειες και κινήσεις που βρίσκονται σε καθορισμένη εξάρτηση μεταξύ τους. Η αλλαγή ενός μέρους του σώματος σε συγκεκριμένη κίνηση οδηγεί σε αλλαγή και στα υπόλοιπα μέρη του σώματος. Η νομοτελειακή αλληλοσύνδεση μεταξύ των επιμέρους κινήσεων καθορίζει τη δομή της. Από την πλευρά της βιομηχανικής η δομή είναι κινηματική και δυναμική. Η κινηματική δομή καθορίζεται από τα χαρακτηριστικά και τις παραμέτρους της κίνησης που έχουν σχέση με το χώρο (αρχική θέση του σώματος, τροχιά, κατεύθυνση, εύρος, τελική θέση του σώματος), το χρόνο (το τέμπο και ο ρυθμός) και το χώρο σε συνάρτηση με το χρόνο (ταχύτητα, επιτάχυνση, επιβράδυνση κίνησης).

Η δυναμική δομή περιλαμβάνει τις εσωτερικές και εξωτερικές δυνάμεις κάτω από την επίδραση των οποίων πραγματοποιούνται οι κινήσεις του ανθρώπου. Στις πρώτες αναφέρονται η μυϊκή δύναμη, οι παθητικές δυνάμεις του κινητικού μηχανισμού (αντίσταση ανταγωνιστών μυών, συνδέσμων, χόνδρων κ.ά.). Στις εξωτερικές δυνάμεις περιλαμβάνονται η βαρύτητα, η δύναμη των ροπών που δημιουργεί το σώμα, οι δυνάμεις οι οποίες λειτουργούν σαν αντίσταση από το εξωτερικό περιβάλλον (αέρας, νερό) και οι δυνάμεις του αντιπάλου.

Κατά την εκμάθηση νέων φυσικών ασκήσεων στη Σχολική Φυσική Αγωγή είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τη δομή και τις παραμέτρους κάθε κίνησης, αφού αυτές έχουν σημασία για την επίλυση του καθορισμένου κινητικού στόχου. Όπως γνωρίζουμε η εκπλήρωση συγκεκριμένων κινητικών στόχων μπορεί να γίνει με διαφορετικούς τρόπους, όπως τα σουτ στις αθλοπαιδιές, τα άλματα, οι ρίψεις, οι δρόμοι κ.ά. Όμως, όλοι οι τρόποι δεν οδηγούν στην επίτευξη υψηλών επιδόσεων, γι' αυτό πρέπει να διαλέγονται αυτοί οι τρόποι με τους οποίους η κινητική ενέργεια εκπληρώνεται καλύτερα και οικονομικότερα. Σ' αυτή την περίπτωση μιλάμε για **τεχνική των φυσικών ασκήσεων**. Η αθλητική τεχνική αποτελεί άθροισμα αλληλοσυνδεδεμένων και κατευθυνόμενων κινήσεων με μεγάλη αποτελεσματικότητα ως προς την ελάχιστη κατανάλωση ενέργειας, σε συνάρτηση με την επιτυχή εκπλήρωση του κινητικού στόχου.

Οι αθλητικές δραστηριότητες αποτελούν ενιαίο σύστημα αλληλοσυνδεδεμένων και αλληλοεξαρτημένων κινήσεων-τεχνικών στοιχείων. Οι κινήσεις αυτές όμως δεν έχουν το ίδιο ποσοστό σημαντικότητας στο τελικό αποτέλεσμα. Γι' αυτό στη θεωρία και πράξη της Σχολικής Φυσικής Αγωγής μιλάμε για βασική τεχνική, βασικά "κλειδιά" μιας άσκησης και τα δευτερεύοντα χαρακτηριστικά της κίνησης.

Όταν λέμε **βασική τεχνική** εννοούμε το άθροισμα των σχετικά σταθερών, υποχρεωτικών και αναγκαίων κινήσεων για τη λύση των καθορισμένων κινητικών στόχων. **Βασικό "κλειδί" της τεχνικής** είναι η σημαντικότερη στιγμή επίλυσης του κινητικού στόχου κατά την εκτέλεση της συγκεκριμένης άσκησης, π.χ. στις ρίψεις αυτό είναι η τελική προσπάθεια ώθησης του αντικειμένου, στα άλματα η στιγμή της εκτίναξης κ.ο.κ. Το βασικό "κλειδί" πραγματοποιείται για σύντομο χρονικό διάστημα με την καταβολή μέγιστης προσπάθειας.

Η σωστή εμπέδωση της βασικής τεχνικής μιας άσκησης είναι υποχρεωτική για όλους τους μαθητές ανεξάρτητα από τις ατομικές ιδιαιτερότητες. **Τα δευτερεύοντα χαρακτηριστικά** των κινήσεων εξαρτώνται από τις ατομικές ιδιαιτερότητες των εξασκουμένων - μορφολογικές, λειτουργικές, κινητικές κ.ά. Αυτές δεν καταστρέφουν το βασικό μηχανισμό της κίνησης και σε διάφορους αθλητές εμφανίζονται σε διαφορετικές παραλλαγές εκτέλεσης της τεχνικής. Π.χ. στους αθλητές του άλματος σε ύψος, το διαφορετικό μήκος φοράς, η πιο μικρή ή μεγάλη συσπείρωση του ποδιού που κάνει την ώθηση, στους δρομείς η διαφορετική τοποθέτηση των βατήρων κ.ά. Οι χαρακτηριστικές ιδιαιτερότητες στα δευτερεύοντα χαρακτηριστικά της τεχνικής του συγκεκριμένου αθλητή καθορίζουν το στυλ του.

2.1.3. Ταξινόμηση των Φυσικών Ασκήσεων

Στη θεωρία και πράξη της Φυσικής Αγωγής είναι γνωστές διάφορες ταξινομήσεις των φυσικών ασκήσεων οι οποίες γίνονται βάσει διαφορετικών γνωρισμάτων. Η πλούσια ποικιλομορφία των φυσικών ασκήσεων επιβάλλει την τεχνική ομαδοποίησή τους. Μέχρι τώρα δεν έχει δημιουργηθεί ένα ενιαίο, κοινά αποδεκτό σύστημα για την ταξινόμηση των φυσικών ασκήσεων, αφού δεν είναι δυνατό να υποταχθεί στα πολλά γνωρίσματα και χαρακτηριστικά τους.

Πρακτική αξία για την εκπαιδευτική και προπονητική της Φυσικής Αγωγής, έχουν οι ταξινομήσεις στις οποίες λαμβάνονται υπόψη διάφορα γνωρίσματα, όπως:

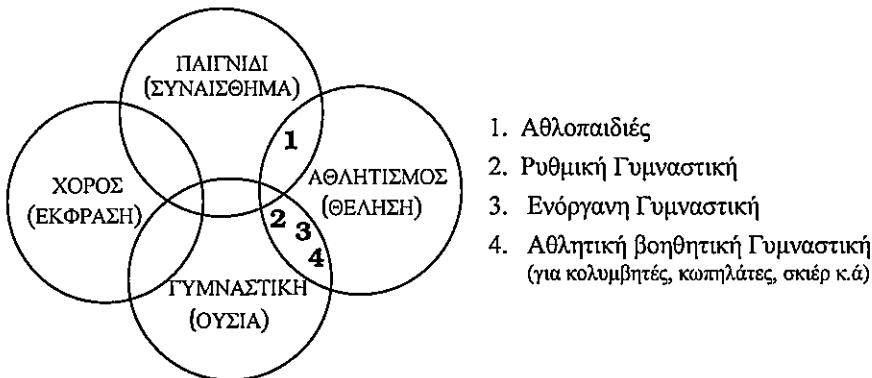
- 1) **Κυκλικές και μη κυκλικές ασκήσεις:** Στην πρώτη ομάδα ανήκουν το βάδισμα, τρέξιμο, κολύμβηση, κωπηλασία, λαγκ-λάουφ κ.ά. Στη δεύτερη ομάδα συγκαταλέγονται ασκήσεις όπου λείπει η ρυθμική επανάληψη των ίδιων κινήσεων όπως ρίψεις, άλματα, ενόργανη γυμναστική, καταδύσεις, τεχνική των ομαδικών αθλημάτων, πολεμικές τέχνες κ.ά.
- 2) **Στατικές και δυναμικές ασκήσεις.** Αυτός ο διαχωρισμός των ασκήσεων καθορίζεται από το χαρακτήρα της φυσικής επιβάρυνσης και από τις συνθήκες εμφάνισης των κινητικών ικανοτήτων του ανθρώπου. Στην πρώτη περίπτωση γίνεται λόγος για δυναμικές επιβαρύνσεις σε ισομετρικές συνθήκες μυϊκής σύσπασης ή για κινήσεις που εκτελούνται σε πολύ αργό ρυθμό. Στη δεύτερη περίπτωση γίνεται λόγος για δυναμικές επιβαρύνσεις σε ισοτονικές συνθήκες. Οι δυναμικές ασκήσεις χαρακτηρίζονται από τη μετατόπιση του σώματος ή μελών αυτού ή την υπερνίκηση και μετατόπιση εξωτερικών αντιστάσεων.
- 3) **Φυσικές ασκήσεις για την ανάπτυξη των κινητικών ικανοτήτων.** Ασκήσεις ταχύτητας, δύναμης, αντοχής, ευκινησίας, ευλυγισίας κ.ά. Η ταξινόμηση των φυσικών ασκήσεων με γνώμονα την επίδρασή τους στην ανάπτυξη ορισμένων φυσικών ικανοτήτων, δίνεται με σχετική ακρίβεια επειδή στην πρακτική είναι αδύνατη τέτοια αυστηρή διαφοροποίηση. Σε όλες τις περιπτώσεις δίνεται προτεραιότητα στην ανάπτυξη μιας φυσικής ικανότητας, ενώ συγχρόνως και αναπόφευκτα επηρεάζεται, έστω και σε μικρό βαθμό, η ανάπτυξη των άλλων ικανοτήτων.
- 4) **Σύμφωνα με το ανατομικό τους γνώρισμα** οι φυσικές ασκήσεις υποδιαιρούνται ανάλογα με την επίδραση που έχουν στα διάφορα μέρη του σώματος (ασκήσεις για χέρια, κορμό, ωμική ζώνη, πόδια) ή ανάλογα με τις μυϊκές ομάδες τις οποίες επιβαρύνουν (ασκήσεις κοιλιακών, ραχιαίων, προσαγωγών και απαγωγών των άκρων, κ.ά.).

- 5) Σε σχέση με την ένταση της εκτέλεσης διαχωρίζουμε τις φυσικές ασκήσεις σε ασκήσεις με μέγιστη, υπομέγιστη, μεσαία και ήπια ένταση. Στη Σχολική Φυσική Αγωγή χρησιμοποιούνται και άλλες υποομάδες ασκήσεων όπως αναπνευστικές, χαλαρωτικές, διατατικές, ασύμμετρες, επιδεξιότητας, για την ανάπτυξη του χρόνου αντίδρασης κ.ά.

Η παραπάνω ομαδοποίηση των φυσικών ασκήσεων διευκολύνει τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής στην επιλογή των κινητικών μέσων για την εκπλήρωση των συγκεκριμένων εκπαιδευτικών στόχων.

Οι ποικιλόμορφες φυσικές ασκήσεις μπορούν να συστηματικοποιηθούν σε μερικές βασικές ομάδες, αν ληφθούν υπόψη τα κοινά χαρακτηριστικά και οι ιδιαιτερότητες τους, ως προς τη σύσταση, το περιεχόμενο, το νόημα, το σκοπό και τον τρόπο εκτέλεσης τους, δημιουργώντας ορισμένα είδη κινητικών δραστηριοτήτων όπως:

- α) **Παιχνιώδης δραστηριότητα** που εμφανίζεται στην πλούσια ποικιλομορφία των κινητικών και αθλητικο-προπαρασκευαστικών παιχνιδιών.
- β) **Η γυμναστική ως ειδική δραστηριότητα** η οποία περιλαμβάνει την εκπαιδευτική, αθλητική, παραγωγική και θεραπευτική γυμναστική.
- γ) **Η αθλητική δραστηριότητα** η οποία περιλαμβάνει όλα τα είδη των αθλημάτων και αγωνισμάτων.
- δ) **Ο χορός ως ειδική δραστηριότητα** με όλες τις μορφές εμφάνισής του (σχήμα 1).



Σχήμα 1. Είδη της Σχολικής Φυσικής Αγωγής

Στις παιχνιώδεις δραστηριότητες επικρατούν τα ψυχικά συναισθήματα. Όσο πιο έντονα, ευχάριστα και μεγάλης διάρκειας είναι, τόσο το εν-

διαφέρον για το παιχνίδι θα είναι μεγαλύτερο. Στον αθλητισμό επικρατεί η θέληση και το πείσμα. Αν και πολύ συχνά παρουσιάζονται δυσάρεστα ψυχικά συναισθήματα (πόννοι, άγχος κ.ά) εξαιτίας των μεγάλων προσπαθειών και απαιτήσεων την ώρα του αγώνα, οι αγωνιζόμενοι προσπαθούν να πετύχουν όσο το δυνατό καλύτερα αποτελέσματα. Στη γυμναστική επικρατεί η ουσία δηλ. η γνώση και η λογική, διότι ο ασκούμενος με τη σωστή και προγραμματισμένη εφαρμογή των ασκήσεων, προσπαθεί να πετύχει όσο το δυνατόν καλύτερα αποτελέσματα στη φυσική του κατάσταση. Στο χορό επικρατεί η έκφραση, η δημιουργικότητα, η έμπνευση και η αισθητική στις κινήσεις δηλ. το καλλιτεχνικό στοιχείο.