



MIȘCAREA, EXERCITIUL FIZIC, JOCUL SPORTIV, DANSUL POPULAR, COMPONENTE DE BAZĂ PENTRU MENȚINEREA SĂNĂTĂȚII ORGANISMULUI UMAN

Profesor dr. Tipa Lazăr
Colegiul Economic „Dimitrie Cantemir” Suceava

Cuvinte cheie: mișcare, exercițiul fizic, joc sportiv, dans popular,
obiceiuri, profesor, sănătate

Introducere

Mișcarea organismului uman, în viața noastră cea de toate zilele, conștientă sau/și subconștientă, ne însoțesc permanent și sunt prezentate sub diverse forme. Mișcarea însoțește viața, viața însoțește mișcarea, minte sănătoasă în corp sănătos.
„Mens sana in corpore sano”

Cunoscând mișcarea în realitatea ei, ești în cunoștință de cauză și atunci mișcarea va putea fi exploatată cu eficiență în folosul tău. Aspectele sunt valabile pentru toți cei interesați de mișcarea practică, teoretică, de performanță, de întreținerea sănătății mintale, de recreere, de recuperare. Mișcările exterioare,

văzute, reprezintă pentru unii exerciții fizice ca obligații școlare, profesionale, sub formă de lecții obligatorii de educație fizică sau activități sportive, concursuri, jocuri sportive, dansuri populare.

Pentru alții înseamnă activități recreative sau compensatorii, de refacere psihomotrică sau neuropsihică care sunt opționale. Pentru cei mai mulți mișcarea înseamnă distracție, loisir, susținere, încurajări la jocuri sportive, mișcare prin dansul popular cu participare emoțională, indiferent de vârstă și sex, și naționalitate. Pentru alți participanți, din ce în ce mai mulți și mai răspândiți, exercițiile fizice înseamnă mișcarea ca medicament, recunoscută ca atare de forurile mondiale medicale și din țara noastră. Exercițiile fizice constituie mișcări principale în tratamentele de recuperare, de refacere, de întreținere, conduse de cadre de specialitate. Se poate spune că formele și condițiile de practicare a exercițiului fizic s-au diversificat foarte mult după interesele sociale, dar mai ales după interesele individuale și de grup. În ziarul „Lumina” care apare sub egida Patriarhiei Ortodoxe din România, mișcarea, exercițiul fizic, apare sub forma metaniilor, ca mișcări necesare sănătății sufletului și trupului. Cele 30 de metanii zilnice sunt recomandate a fi executate în prezența imaginii Prea Sfântului în ochii minții executantului. Metaniile în viața duhovnicească sunt împărțite în două categorii de mișcări; metanii scurte, cu aplecarea și îndoirea trunchiului, urmate de atingerea solului cu degetele de la mâini și metanii lungi, cu așezarea pe genunchi, urmată de atingerea solului cu fruntea executantului. Sunt multe alte mișcări folosite și repetate conștient sau subconștient de oameni, în activități zilnice, numai pe seama aceluiași efort complex; psihic, fizilogic și fizic, ca mișcări din afara fenomenului social, educație fizică și sport. Făcând parte din viața majorității societății, pe care o și influențează, educația fizică și sportul datorită mișcării, a devenit o problemă de interes social, general, în continuă

dezvoltare. Educația fizică și sportul este la ora actuală în lume și în România o problemă socială majoră, un fenomen social dinamic și complex cu un potențial, o forță și o valoare social-educativă considerabilă, fiind eficientă, ieftină, atractivă. În jocurile sportive decizia împreună cu analiza pe care o precedă, constituie știința practicării acestuia, cea care poate conduce execuțiile sportivilor spre victoria finală. Alegerea variantei câștigătoare este mai importantă uneori decât execuția corectă blocată de adversar. Problema este ca sportivul să cunoscă în mod egal, mai multe variante pentru fiecare acțiune în parte, pentru ca în timpul jocului sau a execuției să poată alege varianta optimă a momentului respectiv. Satisfacția practicării jocurilor sportive și a participa în competiții constă tocmai în folosirea conjugată a tuturor disponibilităților (capacităților) individuale pentru a se obține victoria, disponibilități care încep cu capacități psihice, continuă cu cele fiziologice, urmate de cele fizice și se încheie tot cu capacitățile psihice pe seama feedback-ului și decizii succesive.

Exercițiul fizic, mișcarea, jocul sportiv dansul popular reprezintă ca și viața de toate zilele, o problemă complexă, condusă permanent prin decizii succesive, a căror eficiență depinde efectiv de calitatea, oportunitatea, cantitatea șierarhizarea informațiilor disponibile primite din partea profesorului de educație fizică și sport și antrenor, instructor specialist în dans popular cu toate posibilitățile: psihice, fiziologice, fizice ale executantului (elev, sportiv, cadet, junior, senior). În cadrul educației permanente, profesorul de educație fizică și sport este angajat într-o muncă de mare delicatețe și de o responsabilitate unică. Profesorul de educație fizică și sport este un îndrumător a tinerii generații, disciplină pe care o predă, având un rol esențial în formarea tinerii generații, el este un model viu, deoarece expune exercițiile fizice, nu doar prin comandă și indicații ci și prin execuție cu propriul corp. Profesorul de educație fizică și sport, în unitatea școlară de care

aparține face selecție și îndrumă elevii cu înclinații speciale în ramura de sport unde au talent și o pregătirea tehnico-tactică pentru sporturile pe echipe și individuale, înclinații și talent pentru dansul popular. Profesorul de educație fizică și sport organizează concursuri la nivel de școală pe clase de unde selecționează elevii cu talent și înclinații pentru fiecare ramură sportivă în parte (masculin, feminin) cu drept de participare la competițiile prevăzute în calendarul sportiv anual, între școli și licee, campionate municipale, județene, naționale și internaționale, și practicarea dansului popular cu participare la toate evenimentele la nivel de școală, oraș și concursuri între școli, local, județean, național. Totul depinde de profesorul care pregătește echipa școlii din punct de vedere tehnic, tactic, fizic, talent și de dăruirea și înclinațiile elevilor.

În activitățile extrașcolare, profesorul de educație fizică îndrumă elevii pentru practicarea unor sporturi cu tradiție, din zona unde face parte școala respectivă; oină, trântă, dans sportiv, dansuri populare, sporturi pe echipe și individuale, dansuri și cântece populare din Bucovina care fac parte din cultura artistică a zonei respective.

Dansurile populare, obiceiurile și tradițiile fac parte din cultura artistică a zonei respective cum este la noi zona Bucovinei. Jocul popular din zona Sucevei, a Bucovinei, este caracterizată ca dans de colectivitate, o execuție unitară a mișcărilor și întrunind o mare diversitate de ritmuri, tempouri, este desoebit de nuanțat și variat, prezentând în cadrul folclorului cultural românesc, un unitar și cuprinzător repertoriu zonal, cu variante de o puternică structură individuală, ce se diferențiază, nu numai de la zonă la zonă ci și de la o localitate la alta, ba chiar în cadrul aceleași localități. Îmbinând eleganța jocurilor de femei, cu vitalitatea și dinamica jocurilor bărbățești. Ritmica dansurilor populare bucovinene este de o complexitate deosebită și de o mare ingeniozitate. Jocul popular se structurează pe

o gamă largă de pași, de la cei lini și ușori legănați, până la cei bine accentuați, cu mulți pinteni bătuți la podea și în aer, opriți în accente puternice și regulate, ceea ce conferă dansului o sonoritate continuă, sacadată, ce parcă își cântă singură, creând acea stare de dans care te îmbie fără ostentație, să te prinzi în joc. Pașii mărunți, ușori, desprinși de la sol, predominanți în această zonă, se structurează în general în grupe de câte 3 și 7 ori grupe de câte 4 pași bătuți, executați pe timp, în contra timp și în sincope cu surprinzătoarea nuanțări individuale și de grup. Acestea se îmbină cu deplasări mici și mari spre stânga și dreapta, înainte și înapoi cu plimbări libere în cerc și semicerc, ori învârtiri în perechi, exprimând o intensă și vibrantă legătura emoțională între interpreți, precum și între aceștia și asistența pe care o înconjuară. Se întâlnesc de asemenea și pași încrucișați (forfecuțe) pe vârful și tocul piciorului, pe perniță și pe toată talpa, precum și o variantă gamă a ținutei brațelor, atât la dansurile grup, de perechi cât și la cele cu ținută individuală. Tehnica mișcărilor este și ea foarte complexă, de un înalt grad de dificultate. Elementele de dans fiind unitar structurate într-o diversitate de combinații ce se realizează prin îmbinarea tuturor elementelor de mișcare, caracteristică este și pendularea, legănarea corpului odată cu mișcarea ușoară a capului în ritmica și tempoul muzicii și ale pașilor de dans. De aceea se poate spune, pe bună dreptate, că jocurile populare din această zonă a bucovinei, în general repertoriul de dansuri populare, nu este cu nimic mai prejos, atât în ceea ce privește elementele de dificultate tehnică cât și dinamismul, față de jocurile din alte regiuni ale țării, ele situându-se alături de cele mai valoroase și viguroase creații ale culturii artistice din bucovina și țara noastră.

„Omnia vincit labor improbus”

„Omul numai prin muncă învinge”

„Citius, altius, fortius”

„Mai repede, mai înalt, mai puternic”

În final ca o concluzie generală trebuie să reținem ceea ce înseamnă mișcarea și exercițiul fizic practicat și organizat sub conducerea profesorului de specialitate, a concursurilor și competițiilor sportive, a dansului popular specific zonei din Bucovina cu tradiții specifice sub îndrumarea instructorului de dans în care se realizează o socializare și prietenie a elevilor și a tuturor participanților, de toate nivelele de vârstă, învățarea de tehnici noi, schimburi de experiență, învățarea de obiceiuri și tradiții noi specifice zonei din Bucovina, ceea ce duce la o mobilizare și recreere psihică, deconectare a stresului individual și practicarea acestora după însușirea lor, în programul organizat extrașcolar și în timpul liber.

Omnul numai prin muncă învinge să ajungă mai sus, mai iute și mai tare.

**Bibliografie: - Metodica și teoria educației fizice și sportului -
Centrul de cercetare științifică, București**

**- Tradiții și obiceiuri populare din zona Bucovinei -
Centrul cultural Bucovina**

Profesor dr. Tipa Lazăr
Colegiul Economic „Dimitrie Cantemir” Suceava