

# CAPITOLUL IV

## “FUNCTIILE CULTURII FIZICE ”



## Lecția 12

**TEMA: “Idealul olimpic - expresie sintetică a funcțiilor și obiectivelor culturii fizice. Cultura fizică - factori de sănătate. Efectele culturii fizice asupra sănătății.. ”**

## **Idealul olimpic - expresie sintetică a funcțiilor și obiectivelor culturii fizice.**

**Una dintre concepțiile cele mai impresionante din punctul de vedere al profunde înțelegeri a rolului pe care exercițiile fizice îl au în dezvoltarea personalității umane, a apărut la începutul secolului XX și a fost formulată și promovată de către Pierre de Coubertin. Olimpismul modern nu poate fi înțeles decât în contextul istoric al apariției și evoluției lui. Pasionat pedagog, Coubertin era încredințat că schimbarea raporturilor sociale și tehnice ale civilizației începutului de secol XX, presupun un om nou, și în consecință, o nouă educație. Idealul olimpic (idealul acestei noi educații), inspirat de grecescul "kalos kai aghatos" (om frumos și bun), a fost promovat sub deviza creată de Coubertin: *Mens fervida in corpore lacertoso* ("Un spirit ardent într-un corp antrenat"), îndemnul, care parafrazând dictonul lui Juvenal, exprima concepția despre modul în care exercițiile fizice pot contribui la dezvoltarea armonioasă a tinerilor.**

**Prin Olimpism era preconizată "o educație sportivă generalizată, accesibilă tuturor, dominată de îndrăzneală virilă și spirit cavaleresc, amestecată cu manifestări estetice și literare, servind ca motor al vieții națiunii și cămin al vieții civice [...]" (P.Coubertin, 1918) Speranța lui Coubertin era aceea că Olimpismul putea constitui o alternativă pentru educația modernă, incluzând efortul fizic, și creația artistică, sub toate formele sale de manifestare. Acest punct de vedere îmbogățește concepția despre sport și practicarea acestuia, admitând natura lui artistică.**

**Olimpismul era, astfel, în viziunea lui P. Coubertin (1918), "religia energiei, cultul voinței intens dezvoltate prin practicarea sporturilor virile, sprijinindu-se pe igienă și civism și fiind înconjurat de artă și gândire."**

Olimpismul a adus în domeniul sportului, la nivelul tuturor formelor de practicare, elementul de echilibru, de temperare, de destindere, de toleranță, dar și de educație estetică. J.O. trebuiau să constituie în concepția sa, o realizare exemplară a timpurilor moderae, a legăturilor inseparabile dintre sportul competițional și artă.

Pornind de la ideile de reformă pedagogică proprii lui Coubertin, și fără a uita inițiativele practice corespunzătoare, Olimpismului i se pot surprinde multiple expresii, organizate pe trei niveluri diferite: nivelul istoric, nivelul filosofic și nivelul pedagogic.

Olimpismul a preluat și aplicat în viață, la scară mondială, ideea revoluționară a englezului Thomas Arnold: tânărul își dezvoltă singur propria personalitate cu ajutorul complexului de valori puse în acțiune prin practicarea sportului. În formarea caracterului, un rol primordial îl joacă modul de apreciere realist, obiectiv a propriilor acțiuni și a acțiunilor altuia, în contextul întrecerilor care pretind curaj și prudență, încredere și îndoială, alteranța victoriei și înfrângerii.

Deviza olimpică, cea pe care Pierre de Coubertin, a preluat-o de la călugărul dominican Henri Didon, Citius, Alius, Fortius, dincolo de îndemnul de autodepășire mnană, pe plan motric, include și îndemnul de perfecționare pe plan moral: Citius - rapid nu doar în alergare, ci și în spiritul, care trebuie să fie prompt și vivace; Altius - mai înalt, nu doar în săritură, ci și în aspirațiile individului; Fortius - nu doar mai puternic pe terenul de sport, dar și în viață.

Deosebit de importantă pentru înțelegerea Olimpismului este înțelegerea simbolisticii pe care o promovează. Faptul că diferitele simboluri olimpice - steag, flacără, imn, jurământ - sunt purtătoare ale idealurilor de educație care transpar de-a lungul diferitelor epoci istorice, conferă Olimpismului caracterul de permanență universală, în timp și în spațiu.

Valorile centrale ale Olimpismului, unanim acceptate sunt: libertate, corectitudine, prietenie, pace. Mesajul lui în lume, răspândit prin intermediul Mișcării Olimpice, sub forma ideii olimpice, constituie o permanentă invitație adresată omenirii, de căutare a idealului dezvoltării armonioase a personalității umane, a perfecțiunii și reușitei, în condițiile respectului reciproc, a corectitudinii, a dreptății și a egalității.

## **Cultura fizică - factori de sănătate.**

**Sănătatea este considerată a fi o condiție umană cu dimensiuni de ordin fizic, social și psihologic, fiecare dimensiune caracterizându-se printr-un conținut cu un pol pozitiv și altul negativ. Se consideră că sănătatea este bucuria de viață, capacitatea de a face față solicitărilor, nu doar absența bolii, iar în antiteză, sănătatea este asociată cu morbiditatea și în ultimă instanță, cu mortalitatea prematură. Condiția fizică este una dintre componentele care caracterizează starea de sănătate, fiind influențată în mod favorabil de activitățile motrice. Aceasta se caracterizează prin: capacitatea de a efectua cu vigoare activitățile zilnice; probabilitatea scăzută de apariție prematură a bolilor și complicațiilor puse în mod obișnuit pe seama lipsei de activitate motrică.**

**Efectele culturii fizice asupra individului se concretizează într-o contribuție substanțială la dezvoltarea și menținerea capacităților funcționale, la păstrarea structurilor organismului și la limitarea deteriorării acestora, datorită vârstei și lipsei de stimulare. Ele se materializează în putere, forță și rezistență locală la nivelul mușchilor, agilitate, coordonare, echilibru, viteză, caracteristice unei bune motricități, structura și funcțiile articulațiilor, flexibilitate, densitatea oaselor la nivelul aparatului osteo-articular; capacitatea aerobă și rezistența la nivelul funcției cardiorespiratorii, metabolismul hidraților de carbon și lipidelor.**

**Efectele de mai sus sunt posibile la toți oamenii, la toate vârstele, fie sănătoși, suferinzi de boli cronice sau de diverse deficiențe.**

**Condiția fizică realizată prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice se traduce pe plan individual prin performanțe crescute, încredere în sine, independență în plan fizic și psihologic, contribuind la calitatea percepută a vieții.**

**Cultura fizică desfășurate sistematic sunt asociate cu incidența mai redusă a multor afecțiuni comune mușchilor și scheletului; metabolice și cardiovasculare, printre care osteoporoza, obezitatea, sindromul metabolic, hipertensiunea arterială, accidentele cerebrale etc. Se consideră că educația fizică și sportul combat acești "factori de risc".**

**Cele relatate de mai sus, se constituie ca un argument în plus care evidențiază că activitatea motrică sistematică influențează întregul corp al omului, inclusiv mintea și "sufletul".**



## **Efectele culturii fizice asupra sănătății.**

**Activitatea motrică determină răspunsuri funcționale imediate la nivelul organelor și sistemelor organismului. Aceste răspunsuri sunt evidente în sistemele direct angajate, dar mai greu de anticipat și observat în cele implicate în plan secundar. Numeroase răspunsuri observabile ale organismului evidențiază o relație cantitativă față de "încărcătură" sau relația doză-răspuns.**

**Răspunsurile acute față de o solicitare singulară sau efectele însumate ale unei activități repetate pot fi folositoare sau dăunătoare sănătății. Multe răspunsuri ale organismului dispar cu rapiditate, dar sumate se suprapun și dau efecte directe și conexe în alte sisteme.**

**Dacă reprizele de activitate motrică repetate des și cu regularitate depășesc "sarcina" acceptată de organism (supra sarcina) organismul poate suferi modificări adaptative structurale și funcționale. Efectele depind de intensitatea antrenamentului, de orientarea acestuia și de durata aplicării încărcăturilor. Din aceste motive, din punct de vedere telinic, discutăm despre:**

- volumul efortului (cantitate de repetare) încărcătură, distanțe etc;**
- intensitatea efortului (gradul de solicitare a organismului);**
- complexitatea efortului (structură motrică, volum, intensități variate);**
- orientarea efortului ( aerob, anaerob sau mixt).**

**Cultura fizică influențează în mod favorabil starea de spirit a oamenilor. Astfel, sănătatea fizică este dublată de sănătatea psihică. Exercițiile fizice executate cu intensitate mare, preîntâmpină instalarea depresiei, acestea fiind distractive și relaxante, previn anxietatea, dezvoltă voința și încrederea în sine. Sunt cele mai eficiente mijloace de combatere a efectelor negative ale stresului.**

**Alte efecte favorabile sunt următoarele: atenuază efectele nocive ale fumatului, obiceiurile alimentare nesănătoase, abuzul de alcool și medicamente și enumerarea ar putea continua. Toate cele prezentate mai sus, îndreptățesc afirmația conform căreia educația fizică și sportul sunt factori deosebit de importanți în asigurarea sănătății oamenilor.**