



EXERCITIUL FIZIC – PAGINI DE ISTORIE INTERNĂȚIONALĂ ȘI NAȚIONALĂ

PHYSICAL EXERCISE – INTERNATIONAL AND NATIONAL PAGES OF HISTORY

Mr.asist.univ.drd. Gabriel Constantin CIAPA*

Îndreptarea atenției spre istoria popoarelor determină apariția obiectivității în cunoașterea lumii și a omului, creează imagini de ansamblu corecte asupra evoluției sale trecute și, de asemenea, ne poate ajuta să înțelegem posibilitățile lui evolutive viitoare. Mediile de dezvoltare a omului au fost unele dintre cele mai complexe și cuprinzătoare, influențând comportamentul său, având consecințe aproape imediate și amintind, încă o dată, de nevoia de adaptare și de evoluție a acestuia.

În acest articol, voi efectua o privire de ansamblu, din perspectivă istorică, asupra exercițiului fizic, necesar înțelegerii evoluției lui, dar și a rolului pe care l-a avut de-a lungul istoriei.

Focusing attention on the history of nations determines the appearance of objectivity in knowing the world and the human, creating the correct general picture on its past evolution and it can also help us understand its future evolution possibilities. The backgrounds of human development have been among the most complex and comprehensive, influencing its behavior, with almost immediate consequences, once again reminding us of its need for adaptation and evolution.

Further, we will create a big picture, from a historical perspective, on the physical exercise, necessary for understanding its evolution, as well as the role it had through history.

Cuvinte-cheie: istorie; societate; om; mișcare; activități motrice; educație fizică.

Keywords: history; society; human; motion; physical education.

Nevoile primare umane în lupta pentru supraviețuire, atât în medii sociale, cât și în medii geografice diferite, s-au redus, de-a lungul istoriei, la hrănire, la perpetuarea speciei și, eventual, la forme incipiente de comunicare. Toate aceste nevoi primare sunt condiționate de mișcare. „Mișcarea este o caracteristică a materiei vii; omul, ca formă de existență a materiei vii, este definit de mișcare. Adaptarea la condițiile externe ale mediului înconjurător, la condițiile sociale se află sub efectul mișcării omului”¹. Cu alte cuvinte, mișcarea este una dintre funcțiile vitale ale omului.

Privind spre fazele istorice în evoluția omului, mișcarea, în faza de început, nu poate fi catalogată ca fiind o stare bine conturată, aproape tot ceea ce o definește aflându-se sub semnul incertitudinii, lipsind claritatea mijloacelor sale și logica aplicării ei, conducându-se doar instinctual în funcție de necesitățile imediate.

Instinctul, ca gest reflex ereditar necondiționat, a dus la realizarea de mișcări ale organismului ca un tot unitar sau doar cu anumite segmente. Mișcările acestea au primit formă de sine stătătoare mai târziu, având modalități proprii de execuție, transformându-se în ceea ce noi am numit, astăzi, exerciții fizice. Exercițiile fizice, prin sistematizarea și prin integrarea lor în sisteme complexe de acțiuni, au contribuit la apariția educației fizice, fiind un subsistem clar definit și o componentă a educației generale.

Exercițiul fizic – considerații istorice

Conștientizarea valorii exercițiului fizic a fost un fapt sedimentat în timp, ca urmare a multor lupte duse și a concluziilor trase de pe urma acestora. Exercițiul fizic nu poate fi tratat separat de evoluția societății, acesta fiind instrumentul principal, care a contribuit la mișcarea umană în sine, implicit, la supraviețuirea omului.

Istoria exercițiilor fizice se regăsește în gesturile primare ale oamenilor, ca urmare a nevoii de a văna,

*Academia Tehnică Militară

e-mail: ciapagabriel@yahoo.com



de a se deplasa dintr-un loc în altul, de a întreține relații sociale primordiale. A vâna, din punctul de vedere al componentei motrice, însemna a trage cu arcul, a arunca sulița, a arunca cu piatra, a călări, a executa o serie de lovituri, fie cu mâinile goale, fie cu diferite obiecte, a se cățăra, a căra animalele vâdate, a înota, a sări obstacole. Armele nu-i puteau servi omului decât pentru lupta la distanțe mici. De cele mai multe ori, lupta se finaliza prin a da piept cu animalele sălbatice sau cu dușmanul. Aceste stări periculoase, de luptă, necesitau reale calități motrice și volitive.

Întreținerea relațiilor sociale, chiar dacă erau primitive, se putea face prin exteriorizarea bucuriei, ca urmare a succesului în fața dușmanului, sau a tristeții, ca urmare a pierderii celor dragi. Bucuria era însoțită de jocuri și, în mod special, de dansuri tribale. De altfel, dansul reprezenta „a doua formă de exerciții fizice la populațiile primitive”², un fenomen social, plin de pasiune, de frenezie, cu reale abilități fizice.

Istoria societății omenești a determinat apariția educației prin mișcare, prin practicarea exercițiilor fizice, ca necesitate socială și ca evoluție biologică.

Mai târziu, dorința de extindere a zonei tribale de influență și de acaparare, prin violență, a bunurilor semenilor a solicitat oamenilor primitivi regândirea și adaptarea gesturilor motrice de a vâna, pentru o pregătire incipientă de război. Actele efectuate pentru a prinde un vânat s-au transformat în manifestări de eliminare a adversarilor, iar gesturile de mânuire a armelor pentru prinderea animalelor au suferit modificări, fiind adaptate luptei cu semenii. Pregătirea de război viza dezvoltarea posibilităților motrice umane, cum ar fi: forță, viteză, îndemânare și rezistență, precum și o serie de deprinderi motrice: mers, cățărare, târare, aruncare, transport de greutate, săritură, alergare etc.

Exercițiile popoarelor primitive aveau, la origini, mai degrabă fundamente tradiționale, bazate pe necesitate socială și condiționate de dezvoltarea mijloacelor materiale, decât temeuri raționale. Deprinderile motrice enumerate anterior le descoperim și astăzi, fiind clasificate și încadrate în sisteme bine definite. Și mai interesant este faptul că aceste deprinderi sunt componente de bază în pregătirea fizică, în zilele noastre.

Evoluția popoarelor antice, din punctul de vedere al pregătirii fizice, este dominată de spectrul

culturii grecești, cu toate că sunt și alte popoare care au promovat mișcarea și importanța practicării exercițiilor fizice.

Egiptenii dovedesc, prin vestigiile lăsate (picturile, basoreliefurile etc.), că s-au remarcat prin preocuparea constantă de fizicul uman, ei practicând gimnastica, atletismul, vânătoarea și sporturile de luptă. Acestea din urmă se regăseau ca formă de pregătire, pentru viitoarele bătălii, date în numele faraonilor, și de apărare.

La perși, fundamentul educației se baza pe stăpânirea de sine, educație care nu se face independent de exercițiile fizice. Calitățile fizice, la perși, erau demonstrate mai ales prin vânătoare, exercițiu care „întărește trupul și oțelește voința, antrenându-le pentru a suporta mari eforturi și oboseli. (...) Arcul, călăria și lancea slujeau nu numai la vânătoare (...) era cea mai bună pregătire de război”³.

Popoarele indiene erau recunoscute pentru stratificarea socială, cuprinzând o serie de caste, dintre care cea mai importantă era cea a preoților brahmani. Exercițiile fizice, conform preoților brahmani, aveau la bază înotul (băile în lacuri și în râuri), care avea, ca scop, purificarea corporală, dar și cea spirituală. La indieni, se remarcă Pranayama, un complex religios și filosofic, de purificare spirituală, în care exercițiile fizice se regăsesc, prin poziții și prin mișcări ale corpului de respirație. De asemenea, tot la ei descoperim Yoga, acest sistem psihofilosofic, care evidențiază categoric exercițiile fizice.

China Antică se remarcă, din punctul de vedere al pregătirii fizice, ca soluție la instabilitatea socială și la multele lupte date pentru supremație, prin tragerea cu arcul, prin conducerea carului de luptă, prin elemente de scrimă (cu săbii sau bastoane), prin aruncarea cu piatra, prin lupta cu pumnii. Alt aspect al mișcării, în China Antică, îl constituie dansul, ca element central de divertisment și desocializare.

Cultura fizică japoneză, caracterizată de tradiționalism milenar, aduce în prim-plan patru stiluri de luptă, care îmbină și armonizează corpul și armele, ca urmare a vieții sociale pline de frământări: sumo – luptă corporală, kendo – lupta cu bastoane sau cu săbii, judo – de asemenea, o formă de luptă corporală, bazată pe tehnici, în principal de apărare, extrase din alt stil de luptă (ju-jitsu) și kyudo – trasul cu arcul.

Grecia, poate statul cu cea mai înfloritoare ascensiune și influență culturală a vremii, reprezintă



un punct central în dezvoltarea pregătirii fizice. Dovezile arheologice, împreună cu acele izvoare scrise ale Greciei antice, legenda argonauților⁴ și poemele homerice⁵, evidențiază jocurile, cursele pe stadion, cursele de cai, pugilatul – o variantă primară a boxului modern – tragerea cu arcul, lupta liberă, alergarea, lupta cu sabia, aruncarea cu discul sau cu sulița.

Grecia Antică clasică, prin dezvoltarea ei, contribuie la modernizarea educației fizice, în care numai cetățenii liberi și aristocrații aveau voie să practice exercițiile fizice. Concepția acestora se baza pe controlul și pe îngrijirea corpului și a minții, pe importanța pregătirii fizice în vederea ducerii războaielor. Potrivit concepției lor, formularea unei idei clare despre exercițiile fizice a dus la sistematizarea și la organizarea acestora, sub denumirea de *gimnastică*. Din perspectiva gândirii grecești a vremii, exercițiile fizice urmează trei direcții importante: igienică, militară și armonioasă.

Apogeul direcției militare a exercițiilor fizice și a pregătirii fizice este cunoscut în Sparta⁶, stat puternic militarizat, unde procesul de pregătire este atributul statului care viza pregătirea pentru luptă în permanență. Pregătirea fizică a spartanilor este recunoscută prin duritatea ei, prin caracterul ei timpuriu (începea de la vârste foarte mici), și consta în: înot, mânăuirea armelor (cu precădere sabia, sulița, scutul), deplasările pe distanțe lungi sub formă de marșuri, lupte corp la corp și cu pumnii, dar și călărie.

Contrar doctrinei militare dure a Spartei, statul atenian se conduce după dictonul *Kalos hai agathos*⁷, reprezentând omul cu toate calitățile morale și fizice, necesare conviețuirii într-o societate bazată pe estetică și pe moralitate.

Platon⁸ vedea prin gimnastică „circumspecție și reflexie, virilitate și bărbăție”⁹, pe când Aristotel¹⁰ aprecia gimnastica un drept indispensabil educației generale. De altfel, statul atenian cerea cetățenilor ei o bună pregătire fizică. Exercițiile fizice ale vremii se bazau, în statul atenian, pe alergare, pe săritură, pe luptă liberă, pe aruncarea cu sulița sau cu discul, pe pugilat, pe dans, pe diferite jocuri cu mingea, pe pancrați – văzut ca cel mai greu exercițiu de gimnastică, ce consta într-o formă de luptă liberă combinată cu pugilatul. În afara acestor exerciții de pregătire fizică, se mai practicau înotul, trasul cu arcul, cursele de cai și de care. Însă atletul complet

era cel care participa la programul de instruire, numit *pentatlon*, alcătuit din cinci probe, și anume: alergare, săritură, sulița, discul și lupta.

Romanii, prin caracterul statului militarizat și sclavagist, vedeau că „forța fizică a individului este condiție de bază a puterii armate”¹¹. Însă ei nu dețineau un sistem foarte bine organizat de dezvoltare fizică, bazat pe o concepție clară. Romanii au împrumutat elemente de pregătire fizică de la greci, modificându-le caracterul în scopuri pur militare. Exercițiile fizice ale romanilor se regăseau, ca finalitate, în utilitatea lor în luptă. De aceea principalele categorii fizice de pregătire vizau marșurile (în primă fază, fără echipament de luptă și, mai apoi, complet echipați cu: coif, scut, sabie, lance și chiar cu provizii), trasul cu arcul, călăria și înotul. În această idee, pregătirea fizică a romanului urmărea, de fapt, pregătirea pentru război, manifestată prin disciplină, prin rezistență, prin forță și prin îndemânare în mânăuirea armelor.

Perioada feudală a societății este marcată de schimbări sociale profunde, bazate pe numeroase lupte dure și sângeroase. Pregătirea fizică a vremii viza, în mod special, vânătoarea și războiul. Celelalte activități de gimnastică și de pregătire fizică cu caracter pașnic nu erau practicate și ajungeau chiar să fie pedepsite. Plecând de la aceste obiective, vânătoare și război, concluzionez că principalele atribute ale pregătirii fizice se regăseau în forța și în rezistența oamenilor, în mânăuirea armelor (scutul, arcul, lancea, sabia) și în călărie, în înot, în alergare, în săritură, în aruncarea de diferite obiecte. Un aspect aparte îi vizează pe nordici, unde elementul specific lor, în pregătirea fizică, îl reprezintă patinatul și alunecarea pe schiuri.

Un punct interesant al Evului Mediu și al feudalismului, ca sistem social, economic și politic, evidențiază educația fizică prin două direcții principale: cavalerismul¹² și exercițiile fizice ale maselor. Cavalerismul, din perspectiva pregătirii fizice, urmărea vânătoarea, călăria, înotul, utilizarea armelor, lupta, aruncarea și turnirul¹³, pe când, la masele mari de oameni, dominante erau deprinderile motrice obișnuite și unele jocuri de mișcare.

Renașterea, ca perioadă socială, marchează o etapă de dezvoltare a exercițiilor fizice, perioadă consacrată, din punctul de vedere al pregătirii fizice, prin apariția lucrării *Ars gymnastica* a lui Hieronymus Mercurialis¹⁴, care analizează exercițiile fizice ale vremii și le adaugă o valoare



în plus, prin evidențierea efectelor benefice ale acestora asupra corpului omenesc. *Ars gymnastica* reprezintă o sursă de inspirație, o culegere de informații bogate, extrem de apreciată și astăzi.

Exercițiile fizice ale perioadei renascentiste (aprox. 1600 d.Hr.-1800 d.Hr.) au urmat o dezvoltare pe trei direcții, având, în cele din urmă, același fond comun: *gymnastica bellica* – gimnastica de război (viza educarea oamenilor în vederea ducerii luptelor sau războaielor); *gymnastica medica* – gimnastica medicală (se arătau influențele pozitive ale exercițiilor fizice asupra corpului); *gymnastica ascetica* – urmărirea educarea spiritului, în aceeași măsură cu cea a corpului, prin exerciții fizice. De altfel, „corpul este instrumentul spiritului; cu cât el va fi mai bine educat în toate părțile lui componente, cu atât va fi mai capabil să servească spiritului”¹⁵. Odată cu dezvoltarea concepției privind educația fizică și exercițiile fizice, s-au produs modificări privind apariția de instituții care practicau exercițiile fizice și pregătirea fizică: academii cavaleriești, școlile iezuiților¹⁶, universități, școli publice engleze.

Etapa capitalistă, marcată de puternice frământări sociale, de revoluții și de războaie, de progres tehnologic și de exploatarea clasei muncitoare, a contribuit la crearea de sisteme și de modificări ale gândirii umane. Aceste idei s-au răsfrânt și asupra educației fizice, în sensul extinderii și al dezvoltării ei, al tratării corespunzătoare a acesteia în școli, prin programe de școlarizare, bazate pe studii, pe manuale, pe cărți.

Exercițiul fizic este văzut ca fiind un mijloc de îmbunătățire a condiției umane și, totodată, un instrument de educație generală. Exercițiile

omului, următoarele: alergarea, săritura, cățărarea, mișcările de balans, de transport, dansul, călăria, scrima, exercițiile militare, de mânuire a armelor, marșurile, înotul, pescuitul, canotajul, mersul în echilibru pe diferite obiecte.

Încercările filantropiștilor vremii, ale filosofilor, ale medicilor, care au vrut întoarcerea pregătirii fizice în școli, au fost desăvârșite de către profesorul de gimnastică Johann Cristoph Guts Muths (1759 - 1839), care a publicat o lucrare de specialitate, în anul 1793, bazată pe cercetări îndelungate: *Gymnastik für Jugend* (Gimnastica pentru tineri). Lucrarea, considerată a fi epocală pentru acea vreme, și prima carte modernă de educație fizică, a consfințit cu adevărat importanța exercițiilor fizice și rolul lor în evoluția omului.

Potrivit autorului Guts Muths, concluzia epocii capitaliste, cu privire la exercițiile fizice, la pregătire și educație fizică, se regăsește în finalul părții întâi a cărții sus-menționate: „La sănătatea corpului corespunde o netulburată bună dispoziție a spiritului. Vârtoșenia corpului este cea mai bună condiție a virilității caracterului. Puterea și îndemânarea nasc prezența de spirit și curajul în fața primejdiei. O activitate a corpului înlesnește o activitate a spiritului. O bună conformație a corpului este și temeiul frumuseții spirituale. Ascuțirea simțurilor este o cauză a preciziei impresiilor și a puterii judecării. Să practicăm deci cât mai multe exerciții corporale”¹⁷.

Evoluția pregătirii fizice și a exercițiilor fizice la nivel internațional se poate exprima printr-un paralelism între aceasta și dezvoltarea generală a societății. Crearea unei imagini de ansamblu în privința dezvoltării pregătirii fizice se poate



Fig. 1 Pregătirea fizică internațională de-a lungul evoluției omului (interpretare personală după lucrarea „Palestrica” a lui C. Krișescu)

fizice trebuiau să aibă caracter utilitar, astfel încât omul, educat prin mișcare, să fie util societății. El admite, ca elemente de pregătire necesare

observa din figura 1, în care se materializează trendul ascendent al acesteia, în conformitate cu evoluția socială.



La o analiză succintă a elementelor istorice ale exercițiilor fizice menționate anterior, putem concluziona caracterul aplicativ al acestora. Plecând de la nevoile primare, putem deduce că ele au fost elemente de sprijin în dezvoltarea societății, fie ca mijloace pentru educarea abilităților necesare războaielor, fie ca instrumente pentru dezvoltarea culturală sau socială, indiferent de perioada de evoluție a omului și de frământările la care acesta a fost supus. Educația fizică, prin componentele ei de instruire – deprinderi, priceperi și calități motrice – a fost o modalitate prin care omul și societatea s-au exprimat, prin care s-au modernizat și au evoluat.

Exercițiul fizic în România

Evoluția societății românești în decursul istoriei și-a pus amprenta asupra tuturor formelor de educare a omului autohton.

Dovezile arheologice, cronicile, cercetările istorice arată că nu putem vorbi despre un sistem bine definit al educației fizice, cu evoluție constantă și progresivă de la începuturile ființării poporului român. Toate acestea arată doar fragmente ale exercițiilor fizice practicate la noi. Iar, pentru a descoperi dovezi ale calităților fizice ale românilor, trebuie să căutam adânc în poeziile și în baladele și jocurile populare. Exercițiile fizice au derivat din activitățile sociale zilnice: munca, vânătoarea sau acțiunile de apărare împotriva cotropitorilor.

De altfel, ca și în istoria generală a educației fizice, și la noi, comuna primitivă a determinat mișcarea și apariția exercițiilor fizice, plecând de la nevoia de existență și de supraviețuire. Forța musculară, pentru vânătoare, iscusința pentru pescuit, sunt doar două elemente care arată o mică parte din calitățile strămoșilor noștri, aflați în prima parte a evoluției omului.

Avansarea, în perioadele de organizare și de conducere statală, produce o extindere a cunoștințelor și în practicarea exercițiilor fizice. Apariția armelor mai sofisticate, pentru acele vremuri, a contactului cu alte societăți, fie în mod violent, fie pașnic, a determinat creșterea complexității efortului în mânăuirea armelor și a tehnicii utilizării acestora.

Cucerirea Daciei de către romani, cu toate că „dacia se considerau nemuritori, plin de îndrăzneală, viclenie și rezistență fizică”¹⁸, a creat posibilitatea dezvoltării sistemului pregătirii fizice, ca urmare a implementării organizației sociale romane. Romanii au adus cu ei și formele de întrecere, după

modelul lor, dând posibilitate populației autohtone să împrumute și să se adapteze noilor forme de pregătire. Acestea, ca urmare a transformării în bastioane romane, au dus la perfecționarea, în lupta cu sabia, a deplasărilor cu formația, alături de existentele abilități de a călări, de a mânuși sulița și scutul, securea de către trupurile foarte bine dezvoltate.

Plecarea romanilor din zona Daciei (aproximativ anul 274 d.Hr.) a creat posibilitatea ca exercițiile fizice să fie influențate de popoarele slave, prin adoptarea diferitelor jocuri, care derivau din nevoile sociale: „vânătoare, agricultura sau pregătirea pentru război”¹⁹.

Statul feudal a marcat apariția dovezilor prin care erau recunoscute calitățile fizice ale românilor, abilitățile de a mânuși aproape orice fel de obiect avut la dispoziție, cum ar fi: coase, topoare, arcuri, lănci. Cronicarii vremurilor aminteau, în descrierea războaielor purtate de străini împotriva poporului român, că aceștia dau dovadă de „rezistență fizică... disciplină în luptă, rezezițiune în mișcări, mânăuire dibace a armelor, precizia tragerii cu arcul, buna tactică de luptă”²⁰.

Calitățile fizice și morale ale românilor, menționate în multe scrieri, se regăsesc în forța trupească, în lupta corp la corp sau în lupta dreaptă, în călărie, în aruncarea obiectelor (de exemplu, aruncarea buzduganului), în înot, în vâslit. Cronicarul Grigore Ureche²¹ surprinde foarte bine calitățile fizice ale domnului Moldovei, Bogdan al IV-lea (1568 - 1572): „Nici de carte nu era prost, la călărie sprinten, cu sulița la halca nu pre lesne vrea avea protivnic, a săgita din arc tare nu putea fi mai bine”²².

Dovezile privind exercițiul fizic pe timpul feudalismului nu conving de un interes susținut asupra lor, ci mai degrabă asupra serviciului religios, de altfel existând foarte puține locații în care cultura fizică era practică, în comparație cu lăcașurile de cult. Apar mențiuni cu privire la jocurile de alergare, la sărituri, la aruncare, la trântă, la jocurile de iarnă, la dansuri populare, văzute mai degrabă ca evenimente sociale de amuzament decât ca un sistem de pregătire centralizată.

Tendențele de practicare a exercițiilor fizice în cadru organizat se regăsesc, cu precădere, începând cu a doua jumătate a secolului al XIX-lea, când progresul societății își impune punctul de vedere raportat la tradiționalismul autohton și la alinierea



pregătirii fizice la condițiile cerute de evoluția socială. Concret, educația fizică își face apariția în cadru legal cu caracter obligatoriu, odată cu „Legea instrucției”, promulgată în anul 1864, având numele de *gimnastică*. Până în acel moment, exercițiile fizice, practicate centralizat la școlile boierești, erau, de multe ori, doar apanajul copiilor boierilor sau al rudelor acestora.

Începând cu acest an, 1864, pregătirea și educația fizică cunosc o serie de modificări în sensul unei creșteri pozitive a numărului de specialiști, al legiferării gimnasticii, precum și în cel al creării, treptate, a unor instituții care contribuiau la educarea oamenilor cu ajutorul exercițiilor fizice. De exemplu, înființarea Societății centrale române de arme, gimnastică și dăre la semn, 1867; primul velodrom, 1893; introducerea gimnasticii în armată (1863) și în școli (1879), având caracter obligatoriu.

Cu toate că, în această perioadă, s-a încercat dezvoltarea educației fizice, nu a existat o sincronizare completă între actul concepției și cel al execuției, de multe ori activitatea rămânând la voia întâmplării. Cel care a organizat cu adevărat

militare, drept o gimnastică aplicativ-utilitară. De altfel, pregătirea fizică cu scop militar avea în vedere pregătirea tinerilor pentru război, unde dezvoltarea aptitudinilor fizice și morale, necesare ducerii luptelor, era obiectivul fundamental al instruirii.

Pregătirii fizice i-a fost acordată importanța cuvenită abia după Primul Război Mondial, în urma concluziilor trase și a pierderilor suferite, poate și ca urmare a lipsei de pregătire din acest punct de vedere. Un rol deosebit în fundamentarea și în crearea unor instituții de stat, care să promoveze și să contribuie la dezvoltarea sistemului educației fizice naționale, după Primul Război Mondial, l-au avut o serie de militari de carieră, cu studii în educație fizică, efectuate în alte state, cum ar fi: generalul Virgil Bădulescu, colonelul Iustin Marinescu etc. Ei au avut o contribuție esențială și în apariția educației fizice militare.

Dezvoltarea pregătirii fizice interne este și ea influențată de evoluția societății atât interne, cât și externe. Formarea unei imagini generale, din punctul de vedere al progresului pregătirii fizice interne, se poate face din graficul prezentat în

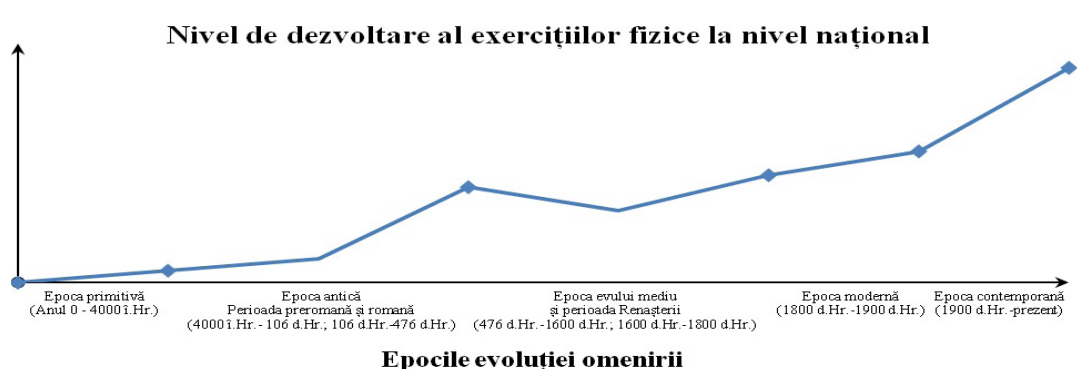


Fig. 2 Pregătirea fizică națională de-a lungul evoluției omului (interpretare personală după lucrarea „Palestrica” a lui C. Crișescu)

întregul sistem al educației fizice școlare a fost Spiru Haret²³.

Un aspect interesant în privința educației fizice a secolului al XIX-lea este dat de intervenția elementelor cu specific militar în instruirea elevilor: ținută corectă, disciplină etc. Nu toți specialiștii au fost de acord cu acestea cu toate că marii creatori de sisteme de educație fizică, Amoros²⁴, Ling²⁵, au acceptat și au recunoscut valoarea exercițiilor

figura 2, grafic care sintetizează evoluția acesteia, în paralel cu dezvoltarea societății românești.

Evoluția exercițiului fizic la români nu prezintă o liniaritate din perspectiva cunoașterii ei istorice, nu poate fi cunoscută în profunzime, din cauza lipsei resurselor de documentare și a dovezilor istorice evidente. Pregătirea fizică și exercițiul fizic nu au fost o temă de interes pentru scrierile istorice. Însă istoria a demonstrat, nu de puține

ori, că această formă de pregătire poate constitui o piedică în obținerea victoriei sau poate oferi un impuls necesar câștigării unei lupte.

Cercetarea evoluției pregătirii fizice ne-a creat posibilitatea formării unei comparații a acesteia, cea din mediul internațional cu cea din mediul național, comparație materializată în figura 3.

10 Aristotel (n. 384 î.Hr. - d. 322 î.Hr.), unul dintre cei mai importanți filosofi ai Greciei Antice, clasic al filosofiei universale, spirit enciclopedic. A întemeiat și a sistematizat domenii filosofice, ca metafizica, logica formală, retorica, etica, <http://ro.wikipedia.org/wiki/Aristotel>, accesat la 10.02.2016.

11 C. Crișescu, *Palestrica*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964, p. 125.

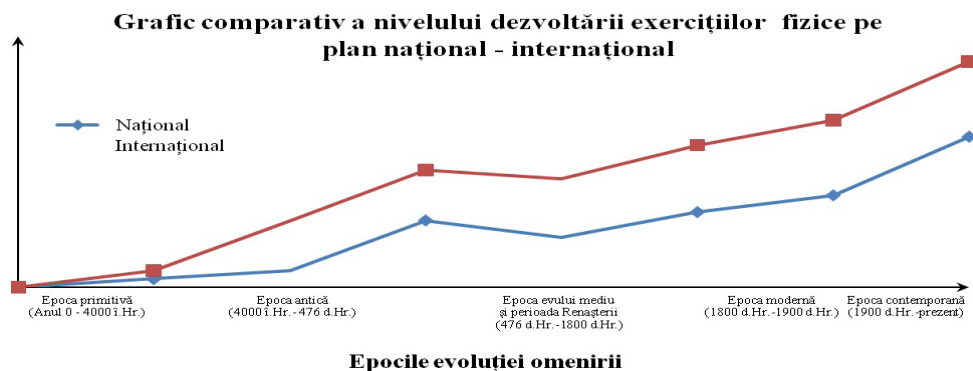


Fig. 3 Grafic comparativ al nivelului dezvoltării exercițiilor fizice naționale – internaționale (interpretare personală după lucrarea „Palestrica” a lui C. Crișescu)

În concluzie, această comparație ne arată diferențele evolutive ale dezvoltării exercițiilor fizice din mediul intern față de cel extern, în sensul acordării unei importanțe reduse a acesteia pe teritoriul național.

De asemenea, se constată caracterul ascendent al dezvoltării exercițiilor fizice interne, aproape identic cu cel extern, cu particularități care țin de influențele exercitate de popoarele care au încercat să ne cucerească de-a lungul timpului.

NOTE:

1 G. Ciapa, *Motricitatea omului – necesitate socială*, Buletinul Universității Naționale de Apărare „Carol I”, Nr. 3/2015, București, 2015, pp. 186-190.

2 C. Crișescu, *Palestrica*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964, p. 38.

3 *Ibidem*, p. 67.

4 Legenda argonauților dezvoltă povestea expediției lui Jason, cu corabia Argo, în căutarea lânii de aur din Colhida.

5 Homer, celebru poet grec, care ar fi trăit în secolul al IX-lea î.e.n., autor al cunoscutei epopei *Iliada și Odiseea*.

6 Stat aparținând Greciei Antice.

7 Traducere literală: *om frumos și bun*.

8 Platon (n. cca 427 î.Hr. - d. cca 347 î.Hr.) fost filosof al Greciei Antice, discipol al lui Socrate și învățător al lui Aristotel, a pus bazele Academiei din Atena, prima instituție de învățământ superior din lumea occidentală.

9 C. Crișescu, *Palestrica*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964, p. 91.

12 *Ibidem*, p. 159.

13 Joc cavaleresc, care necesita reale calități de forță, îndemănare la călărie și în mânăuirea armelor. Reprezenta o întrecere între cavaleri, grupați în echipe și avea ca scop stabilirea superiorității uneia dintre echipe, prin luptă.

14 Celebru medic și umanist al Renașterii, care a trăit între anii 1530 și 1606, în Italia.

15 C. Crișescu, *Palestrica*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964, p. 208.

16 Ordin călugăresc aparținând bisericii catolice, aflat în subordinea directă a Papei.

17 J.C. Guts Muths, *Gymastik für die Jugend*, 1793 apud C. Crișescu, *Palestrica*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964, p. 260.

18 *Curs de istorie a artei militare*, volumul 1, Academia de Înalte Studii Militare, București, 1991, p. 83.

19 C. Crișescu, *Palestrica*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964, p. 502.

20 *Ibidem*, p. 503.

21 Grigore Ureche (n. cca 1590 - d. 1647) a fost primul cronicar moldovean de seamă, vornic al domnitorului Eremia Movilă și sfetnic al domnitorului Vasile Lupu.

22 G. Ureche, *Letopisețul Țării Moldovei*, ESPLA, București, 1955, p. 180.

23 Spiru C. Haret (n. 15 februarie 1851, Iași - d. 17 decembrie 1912, București) a fost un matematician, astronom și pedagog român de origine armenescă, renumit pentru organizarea învățământului modern românesc, în funcția de ministru al educației, pe care a deținut-o timp de trei ori. A fost membru titular al Academiei Române, conform http://ro.wikipedia.org/wiki/Spiru_Haret, accesat la 10.02.2016.



24 Don Francesco Amoros Y Ondeano, pedagog teoretician și practician spaniol, care a trăit între anii 1770 și 1848, creatorul sistemului francez al educației fizice.

25 Per Henrik Ling, creatorul gimnasticii suedeze. A trăit între anii 1776 și 1839.

BIBLIOGRAFIE

Buletinul Universității Naționale de Apărare „Carol I”, nr. 3/2015, București, 2015.

Curs de istorie a artei militare, Volumul 1, Academia de Înalte Studii Militare, București, 1991.

Krișescu C., *Palestrica*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964.

Nicolescu C.F., *Pagini uitate din istoria educației fizice*, Editura Enciclopedică, București, 2014.

Popa M., *Psihologie militară*, Editura Polirom, Iași, 2012.

Ureche G., *Letopisețul Țării Moldovei*, ESPLA, București, 1955.