

**ROLUL MIJLOACELOR DE REFACERE A ORGANISMULUI ÎN
SISTEMUL DE PREGĂTIRE A ARTIȘTILOR DE DANS**

**THE ROLE OF THE MEANS OF BODY RECOVERY IN THE TRAINING
SYSTEM OF DANCE ARTISTS**

CAROLINA MOGA⁴⁴,
doctor, conferențiar universitar,
Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice

<https://orcid.org/0000-0002-0690-708X>

CZU 793.3-05:613.6

793.3-05:159.944.2

DOI <https://doi.org/10.55383/iadc2024.13>

Actualmente, procesul de pregătire a artiștilor de dans impune condiții stricte care generează solicitări fizice, psihice și psihosociale majore. Pe termen lung, această activitate de intensitate înaltă

⁴⁴ E-mail: mogacarolina10@gmail.com

poate genera stări de oboseală, surmenaj sau epuizare. Articolul de față are drept scop identificarea simptomelor oboselii în rândul artiștilor de dans și evidențierea celor mai eficiente mijloace de recuperare a organismului și restabilire a capacității de muncă a acestora. Totodată, urmare a chestionarului aplicat, dansatorii au dobândit cunoștințe despre simptomele oboselii și au obținut unele recomandări care le vor ajuta să evite supraoboseala și să-și păstreze capacitatea de muncă la un nivel înalt.

Cuvinte-cheie: artiști de dans, capacitate de muncă, oboseală, mijloace de refacere a organismului

Currently, the training process of dance artists imposes strict conditions that generate major physical, mental and psychosocial demands. In the long term, this high-intensity activity can generate states of fatigue, overwork or exhaustion. The purpose of this article is to identify the symptoms of fatigue among dance artists and highlight the most effective means of recovering the body and restoring their work capacity. At the same time, as a result of the applied questionnaire, the dancers acquired knowledge about the symptoms of fatigue and obtained some recommendations that will help them avoid overfatigue and keep their work capacity at a high level.

Keywords: dance artists; work capacity, fatigue, body recovery means

Introducere

Actualmente, procesul contemporan de pregătire impune artistului de dans condiții riguroase care generează solicitări fizice și psihice majore. Activitatea dansatorilor reprezintă un proces continuu de învățare și dezvoltare fizică, însoțit de eforturi care ajung uneori la limita posibilităților organismului acestuia. Pe termen lung, activitatea fizică de intensitate înaltă poate genera stări de oboseală, surmenaj sau epuizare. Astfel, este de menționat că în situații de oboseală extremă persoana poate pierde simțul realității, fapt ce ar putea duce la accidentări severe [1].

Actualitatea cercetării

Cauzele care duc la apariția formelor acute sau cronice ale oboselii pot fi de natură diversă: fiziologice, psihologice, medicale, material-tehnice și pedagogice [2].

Este de menționat că oboseala se află în conexiune cu odihna în timpul căreia au loc procese de restabilire a organismului condiționate de efort. Astfel, dirijarea necontrolată a efortului fizic în timpul activităților și lipsa odihnei pot duce la forme de oboseală tot mai profunde care în timp nu mai pot fi compensate prin repaos, aceasta trecând într-o formă patologică [3]. Situația se intensifică în timpul concursurilor, concertelor frecvente sau turneelor, care pot epuiza sistemul nervos al dansatorului, dezorganizându-i activitatea.

Oboseala se manifestă printr-un șir de simptome caracteristice, după cum urmează: dereglarea funcțiilor SNC și procesului de transmitere a impulsurilor nervoase către mușchi, imunitate scăzută, epuizare psihică și fizică, creșterea cheltuielilor de energie în timpul îndeplinirii uneia și aceleiași activități, reacție întârziată și viteză scăzută de prelucrare a

informației, dificultate în procesul de concentrare a atenției, diminuarea forței și rezistenței musculare, înrăutățirea coordonării etc. [4, 5].

Totalizând, se poate menționa că activitatea musculară rațională, menținerea capacității optime de muncă și a sănătății fizice și psihice trebuie să constituie un obiectiv esențial în procesul de pregătire a artiștilor în orice gen de dans [6]. În acest sens, evitarea consecințelor nefaste, urmare a suprasolicitării organismului dansatorului, se poate obține cu ajutorul mijloacelor de refacere a stării generale și a capacității de efort fizic și intelectual. Odată planificate și aplicate corect, aceste mijloace stabilizează starea fizică, psihologică și emoțională, persoana devine mai rezistentă la factorii externi și stres, își îmbunătățește lucrul sistemelor: respirator, nervos central, muscular, cardiovascular etc.

Scopul cercetării constă în identificarea și selectarea celor mai eficiente mijloace de refacere a organismului în sistemul de pregătire a artiștilor de dans.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza și generalizarea datelor din literatura de specialitate referitor la oboseală și la procesul de refacere a organismului după efort.

2. Identificarea celor mai frecvente simptome ale oboselii manifestate de studenții DACPM și modalitățile de a-și restabili capacitatea optimă de muncă.

3. Selectarea și recomandarea unor acțiuni complexe pentru diminuarea oboselii și refacerea capacității de muncă a artiștilor de dans.

Pentru realizarea scopului și obiectivelor propuse au fost folosite următoarele *metode de cercetare*: studiul bibliografic; observația pedagogică; metoda convorbirii; metoda chestionării; metoda grafică.

Pentru o argumentare veridică a importanței problemei enunțate în scopul și obiectivele cercetării, de către noi s-a realizat un chestionar sociologic destinat artiștilor de dans din Republica Moldova și România. Au fost supuși chestionării 32 de studenți, masteranzi și antrenori de dans cu vârsta cuprinsă între 18 și 49 ani, care practică următoarele genuri de dans: clasic, sportiv, popular, modern etc. Dansatorii incluși în cercetare sunt de sex masculin (21,9%) și feminin (78,1%). Astfel, în cercetare s-a folosit chestionarul în format on-line și pe suport de hârtie, compus din 16 întrebări accesibile și ușor de perceput. Întrebările au avut drept scop examinarea părerilor specialiștilor în domeniu cu accent pe subiectele identificării celor mai frecvente simptome ale oboselii manifestate și modalitățile de a-și menține capacitatea optimă de muncă.

Așadar, la întrebarea „Care este activitatea d-voastră de bază?”, respondenții au avut posibilitatea de a opta pentru câteva variante de răspuns. Din rezultatele obținute putem deduce faptul că majoritatea combină statutul de student cu cel de angajat în câmpul muncii. În această ordine de idei, 53,1% au ales opțiunea student, 78,1% din participanți la sondaj au indicat că sunt angajați în domeniul artei, 12,5% au afirmat că sunt angajați în alte domenii și doar 3,1% au menționat faptul că nu sunt angajați în câmpul muncii.

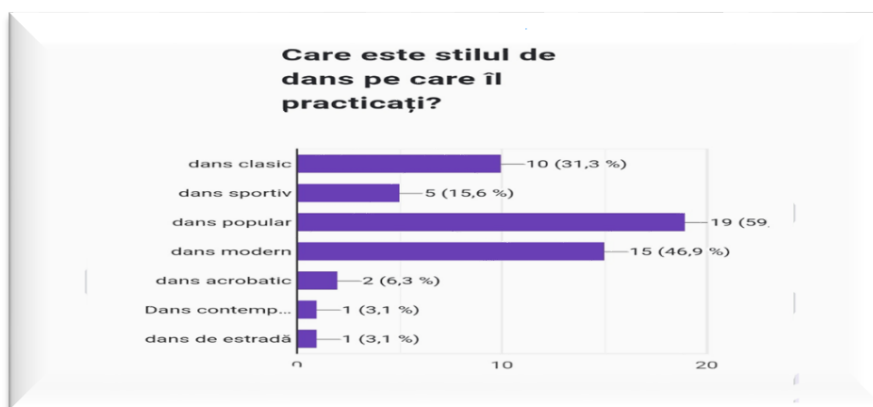
Răspunsurile obținute la următoarele întrebări ne-au permis să stabilim că respondenții posedă un stagiu de practicare a dansului până la 5 ani și mai mult de 15 ani. Astfel, în cadrul sondajului, 37,5% din intervievați au remarcat un stagiu de până la 15 ani de practicare a dansurilor, alți 31,3% practică acest gen de artă mai mult de 15 ani, 28,1% – au un stagiu de până la 10 ani, iar 3,1% au bifat răspunsul – până la 5 ani.

Următoarea întrebare a chestionarului descrie cele mai solicitate stiluri de dans practicate de respondenți. Un număr mare dintre ei au indicat că practică 2 sau mai multe stiluri de dans. Acestea sunt următoarele (**Figura 1**): dansul popular este practicat de 59,4% din dansatorii chestionați, urmați de 46,9% dintre respondenți care practică dansul modern și 31,3% dintre cei intervievați practică dansul clasic. Pentru celelalte stiluri au optat un număr mic de persoane.

Din răspunsurile acestora, de asemenea, am aflat că cea mai mare parte din ei practică dansul zilnic – 65,6%, de 3-5 ori pe săptămână practică dansul 25% dintre respondenți, iar 9,4% dintre dansatori se antrenează de 1-2 ori pe săptămână.

Analiza rezultatelor sociologice obținute la întrebarea „Care este durata activităților de dans într-o zi?” a demonstrat faptul că majoritatea celor chestionați practică dansul mai mult de 120 min. zilnic – 65,6%, alți 12,5% dintre respondenți au indicat o durată zilnică de practicare a dansului de până la 90 minute. Acest fapt este firesc, deoarece majoritatea sunt studenți la facultățile de specialitate și au zilnic discipline practice. Ținând cont de efortul mare pe care îl suportă organismul, este important de a avea o capacitate înaltă de muncă, fapt confirmat de respondenți într-un procent de 71,9. Ceilalți 28,1% consideră important pentru ei de a avea o capacitate înaltă de muncă.

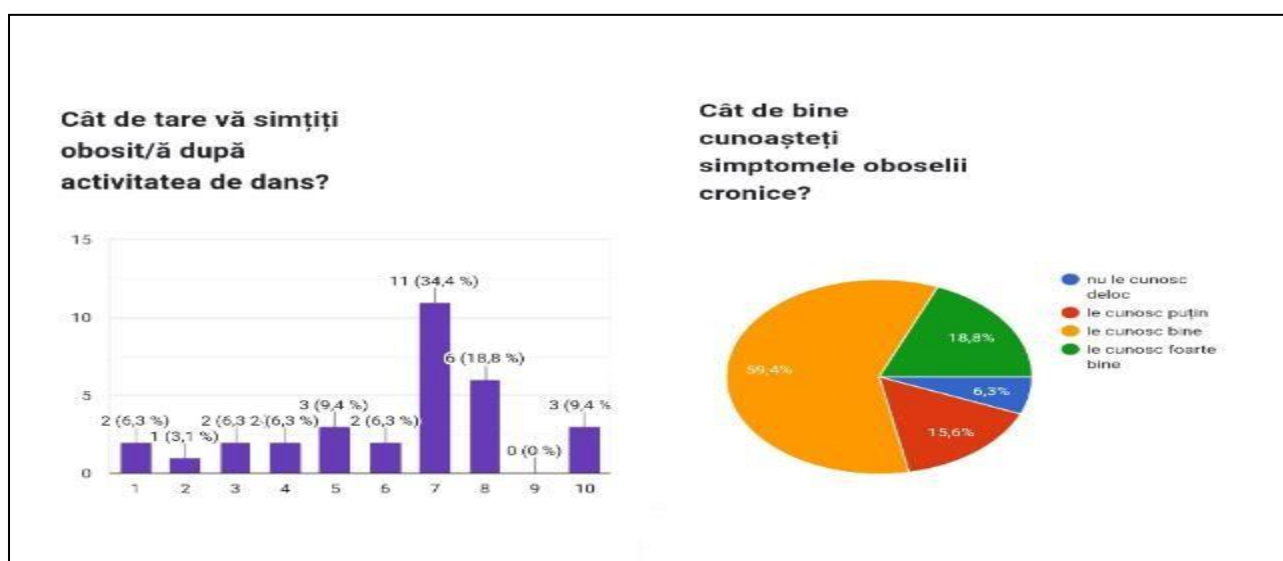
Figura 1. Repartizarea răspunsurilor privind stilul de dans practicat



La următoarea întrebare – „Pe o scară de la 1 la 10, cât de tare vă simțiți oboisit/ă după activitatea de dans?” – respondenții au propus următorul procentaj: 7-11 persoane (34,4%); 8-6 persoane (18,8%); 10-3 persoane (9,4%); 5-3 persoane (9,4%); 6, 4, 3, 1-2 persoane (6,3%); 2-1 persoană (3,1%) (**Figura 2**). Răspunsul la această întrebare, după părerea noastră, dovedește că efortul fizic mare depus zilnic duce la suprasolicitarea organismului dansatorului.

Este îmbucurător faptul că un număr mare de persoane cunosc bine (59,4%) și foarte bine (18,8%) simptomele oboselii. Cu toate acestea, 15,6% dintre respondenți le cunosc puțin, iar 6,3% nu le cunosc deloc.

Figura 2. Intensitatea oboselii, simptome



Fiind rugați să descrie simptomele oboselii acuzate cel mai des, 22 persoane au invocat dureri musculare (68,8%), 18 persoane (56,3%) au invocat scăderea capacității de concentrare a atenției și lipsa somnului odihnitor, 43,8% din respondenți au acuzat astenie fizică și instabilitate emoțională, 12 persoane (37,5%) au zis că acuză scăderea randamentului fizic, 8 persoane (25%) dintre respondenți au indicat astenie psihică, iar 2 persoane (6,3%) au invocat afectarea capacităților cognitive (**Figura 2**).

În scopul determinării răspunsurilor la întrebarea „Cât timp pe săptămână acordați refacerii organismului?”, le-am propus dansatorilor să indice timpul pe care aceștia îl rezervă săptămânal refacerii. Din numărul total de răspunsuri obținute am aflat următoarele: 40,6% acordă mai mult de 3 ore săptămânal; 25% acordă mai puțin de 1 oră săptămânal; 21,9% acordă până la 3 ore într-o săptămână; 12,5% nu acordă deloc timp refacerii organismului.

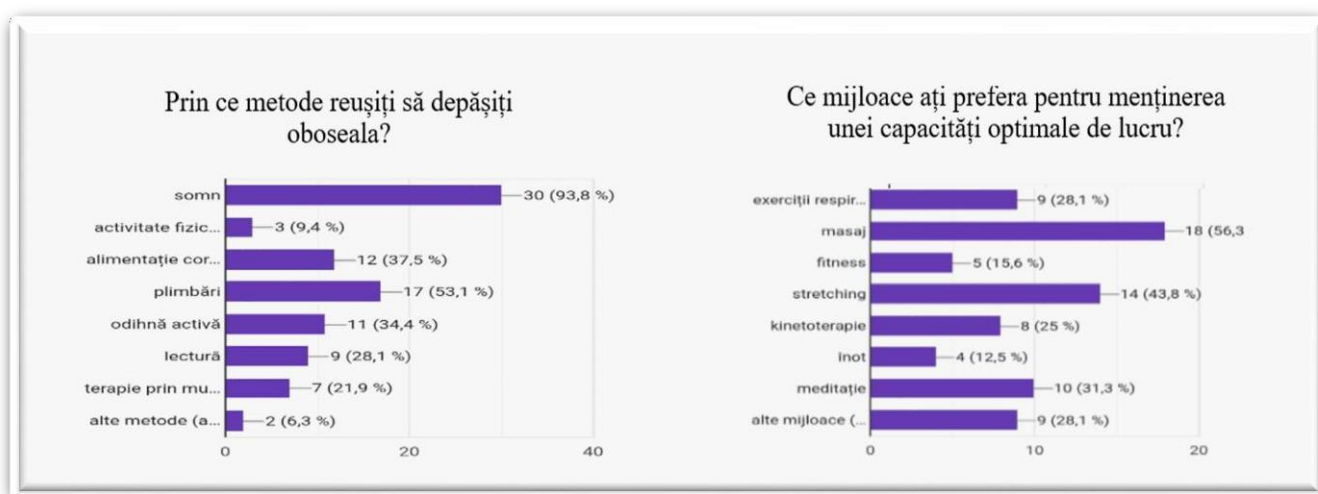
În continuare, dorind să aflăm opinia respondenților privind locul preferat unde desfășoară activitățile de refacere a organismului și menținerea capacității de muncă, 75% dintre

dansatori au optat pentru lucrul de sine stătător, în condiții casnice, iar 40,6% – în aer liber. Pentru activitățile desfășurate sub îndrumarea unui specialist au optat doar 18,8% din respondenți.

Acest fapt ne-a determinat să venim cu un set de recomandări în sensul selectării și recomandării unor activități pentru diminuarea oboselei și refacerea capacității de muncă a artiștilor de dans.

Un alt motiv care ne-a determinat să abordăm această temă este răspunsul obținut la întrebarea: „Prin ce metode reușiți să depășiți oboseala?” Respondenții au avut posibilitatea să opteze pentru mai multe variante de răspuns. Cei mai mulți dintre ei au optat pentru metode naturale și accesibile. Astfel, 93,3% dintre dansatori au menționat că depășesc oboseala prin somn, 53,1% – prin plimbări în aer liber, iar 37,5% din participanți la sondaj folosesc alimentația echilibrată. Cu părere de rău, un număr mic de respondenți au optat pentru introducerea în activitatea sa a odihnei active (34,4%) și a activității fizice (9,4%). Aceste răspunsuri sunt condiționate, după părerea noastră, de programul încărcat al artiștilor și lipsa de timp suficient pentru refacere (**Figura 3**).

Figura 3. Metode de depășire a oboselei și mijloace pentru menținerea capacității optime de lucru



Opțiunile respondenților la ultima întrebare – „Ce mijloace ați prefera pentru menținerea capacității optime de muncă un timp mai îndelungat?” – au evidențiat raportul prezentat în figura 3. Reieșind din datele obținute în urma chestionării, dansatorii, în cele mai multe cazuri, ar opta pentru folosirea ședințelor de masaj (18 persoane – 56,3%), urmate de folosirea exercițiilor de stretching-ul (14 persoane – 43,8%), 10 persoane (31,3%) preferă meditația ca mijloc de menținere a capacității optime de muncă. În același timp, la polul opus respondenții au preferat mai puțin fitness-ul (5 persoane – 15,6%), înotul – 4 persoane (12,5%), kinetoterapia – 8

persoane (25%), ca mijloace de bază pentru menținerea capacității de muncă (**Figura 3**).

Prin urmare, rezultatele primite în urma aplicării acestui chestionar evidențiază necesitatea acordării unei atenții deosebite problemei diminuării oboselii și refacerii capacității de muncă a organismului artiștilor de dans.

Este dovedit faptul că anumite mijloace pedagogice, farmacologice, fizioterapeutice și psihologice contribuie la accelerarea proceselor de refacere survenite în urma efortului și stimulează posibilitățile funcționale, care vor trebui să se manifeste la îndeplinirea eficientă la următoarea etapă a activității profesionale. Utilizarea sistematică a activităților de refacere constituie baza însușirii și executării corecte a acțiunilor de dans cu asigurarea unei economii a cheltuielilor de energie din partea organismului dansatorului [7].

În continuare ne vom referi la unele din acestea, care, în opinia noastră, sunt cele mai eficiente.

– **Exercițiile de relaxare.** La început se recomandă a fi învățate cu forme simple de relaxare a întregului organism din poziția culcat pe sol. Apoi urmează a accentua atenția asupra relaxării anumitor părți ale corpului. După însușirea acestor exerciții se va trece la încordarea întregului corp și a părților sale cu relaxarea lor ulterioară (inițial din poziția culcat, apoi stând și în deplasare) pentru ca dansatorii să poată diferenția mișcările de încordare și relaxare.

– **Yoga.** Este un sistem conceput în antichitate pentru a se preocupa de bunăstarea fizică, mentală și spirituală a omului. Unicitatea exercițiilor Yoga constau în combinarea încordărilor active, relaxării profunde și respirației corecte. Respirația corectă în timpul executării exercițiilor permite conducerea energiei în corp. Complexul de exerciții Yoga este alcătuit din diferite tipuri de „asane” (poziții canonizate), cu menținerea unei poziții de la câteva secunde până la un minut și mai mult, în plus o trecere lentă de la o poziție la alta. Lecțiile de Yoga unesc în ele metode de atingere a artei de încordare și relaxare a mușchilor, bazate pe formula: întindere, relaxare, respirație profundă, întărirea circulației sanguine și a concentrării [8].

– **Stretching.** Este un program care constă în folosirea exercițiilor de întindere pentru influențarea mușchilor, membranei lor, fasciile, ligamentele și capsulele articulațiilor. Acest lucru duce la relaxare după activități de antrenament intense [8]. Totodată, exercițiile cu caracter de mobilitate pot ajuta la calmarea crampelor musculare la nivelul picioarelor, reducerea sau eliminarea durerilor musculare după efort sau după traumă [9]. De asemenea, unele exerciții de stretching ajută la scăderea nivelului de stres în organismul dansatorului.

– **Meditația.** Meditația vizează capacitatea organismului de a obține o stare interioară de conștientizare prin reconectarea cu sine însuși din trei perspective: mentală, emoțională și fizică.

Această metodă ajută la relaxare, la evitarea stresului și anxietății etc. Practicând exercițiile de meditație, se pot schimba emoțiile, gândurile, poate crește activitatea interioară și exterioară a persoanei, poate crește percepția sunetelor, mișcărilor etc.

– **Exercițiile respiratorii.** Acest sistem de exerciții poartă un efect terapeutic și poate fi inclus în programul de pregătire a artiștilor de dans cu diferit nivel de pregătire. Schimbând arbitrar regimul de respirație, dansatorul poate schimba și regimul activității sale psihice. Astfel, exercițiile de respirație constituie cel mai accesibil și sigur mijloc de reglare a stării emoționale a artiștilor din toate genurile de dans.

– **Alimentația echilibrată.** Alimentația echilibrată joacă un rol important în obținerea unei performanțe în activitățile practice, iar nivelul adecvat de energie este esențial pentru atingerea obiectivelor stabilite. Astfel, pentru o bună stare de sănătate, refacere rapidă după efort și prevenirea accidentărilor, meniul unui dansator trebuie să conțină carbohidrați complecși – terci, paste, fasole ($\approx 8-12$ g/kg), proteine din surse slabe – pește, ouă, carne, lapte ($\approx 1,5-1,8$ g/kg pe zi), grăsimi – avocado, nuci, ulei de măsline, carne (≈ 1 g/kg), micronutrienți (vitamine, minerale, electroliți, microelemente), fructe ($\approx 1-2$) și legume (≈ 400 g/zi), dar și evitarea deshidratării. Deshidratarea afectează organismul în mod fundamental, afectează capacitatea organismului de reglare a temperaturii, fapt ce poate genera mai rapid simțul oboselii fizice, mentale etc. Astfel, în dependență de intensitatea activității motrice, majoritatea dansatorilor trebuie să poată bea între 200 și 300 ml de lichid din sfert în sfert de oră, dar acest nivel poate să fie influențat de o creștere a intensității antrenamentului [3].

Concluzii

Astfel, generalizând cele expuse anterior putem trage următoarele concluzii:

– Activitatea artiștilor de dans reprezintă un proces continuu multianual de învățare și dezvoltare, însoțit de eforturi care ajung uneori la limita posibilităților organismului acestuia.

– Rezultatele obținute în urma aplicării chestionarului evidențiază necesitatea acordării unei atenții deosebite problemei diminuării oboselii și refacerii capacității de muncă a organismului artiștilor de dans.

– Introducerea în regimul de muncă a activităților sistematice de refacere constituie baza executării corecte a acțiunilor complexe de dans cu asigurarea unei economii a cheltuielilor de energie din partea organismului dansatorului

– Îmbinarea eforturilor de antrenament cu mijloacele de refacere într-un sistem unificat

constituie soluția de bază în menținerea și dirijarea capacității optime de muncă a dansatorilor.

Referințe bibliografice

1. DRAGNEA, A. *Antrenamentul sportiv*. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 1996. ISBN 973-30-4703-1.
2. ПЛАТОНОВ, В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев: Олимпийская литература, 1997. ISBN 966-7133-00-1.
3. RENEE, M. *Alimentația sportivilor amatori și de performanță: Cum să obții energia de care ai nevoie înainte, în timpul și după antrenament*. București: Lifestyle, 2017. ISBN 978-606-8566-87-0.
4. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIȚA, F., *Psihologia sportului de performanță*. București: Ed. Trei, 2022. ISBN 978-606-40-1236-4.
5. ИЛЬИН, Е.П. *Психология спорта*. СПб.: Питер, 2019. ISBN 978-5-4461-0897-8.
6. EPURAN, M. *Modelarea condiției sportive*. București: Sport-Turism, 1990. ISBN 973-41-0148-X.
7. GRIMALSCHI, T. *Gimnastica artistică: teorie și metodologie*. USEFS. Chișinău: Ed. Foxtrot, SRL, 2016. ISBN 978-9975-89-000-7.
8. AFTIMICIUC, O., AFTIMICIUC, V. *Teoria și metodologia fitness-ului. Manual*. USEFS. Chișinău: Valinex SRL, 2017. ISBN 978-9975-68-340-1.
9. HAAS, J.G. *Anatomia dansului*. Ed. a 2-a. București: Lifestyle Publishing, 2020. ISBN 978-606-789-202-4.