

**Aspectul psihopedagogic al metodologiei  
predării coregrafiei în școală**

**L'aspetto psico-pedagogico della  
metodologia d'insegnamento di  
coreografia in scuola**

Ion Benchechi, *lector,*

*UPS „Ion Creangă”*

**Rezumat**

*Lecțiile de coregrafie propun metode specifice și unice în antrenarea tipurilor de memorie, necesare în viață și în activitatea de muncă a fiecărui om. Copilul învață să redea mișcarea prin corp, mimică, gesturile simțului și retrăirile implementate în muzică. Această opțiune, dezvoltată prin intermediul dansului, ajută copilul să-și controleze emoțiile în viața cotidiană. Ora de dans este construită pe principiile pedagogice ce reflectă specificul obiectului, luând în considerare particularitățile fiziologice și psihologice de vârstă ale copiilor. În așa fel, dansul propune sistemul său de dezvoltare estetică, fizică și spirituală a personalității, dezvoltarea ei armonioasă.*

**Cuvinte-cheie:** *coregrafie, artă colectivă, expresivitate, memorie, dans, pedagogie, școală, autoanaliză, metode, educație, personalitate, dezvoltare multilaterală, eleganță.*

**Riassunto**

*Le lezioni di coreografia propongono metodi specifici e unici per la formazione di diversi tipi di memoria, necessaria nella vita e nell'attività di ognuno. Il bambino impara a suonare il movimento tramite il suo corpo, le espressioni facciali, i gesti della sensazione implementati nella musica. Questa opzione, svolta attraverso il ballo, aiuta il bambino a*

*controllare le sue emozioni nella vita quotidiana. La lezione di ballo è costruita sui principi pedagogici che riflettono le peculiarità della materia, prendendo in considerazione le particolarità fisiologiche e psicologiche d'età dei bambini. In quest modo, il ballo propone il suo proprio sistema di sviluppo estetico, fisico e spirituale della personalità; uno sviluppo armonioso.*

**Parole-chiavi:** coreografia, arta colettiva, espressivitate, memoria, ballo, pedagogia, scuola, auto analisi, metodi, educazione, personalitate, sviluppo multilaterale, eleganza.

Principiul învățământului de **dezvoltare** și de **educare** exprimă scopul primordial al lecției de coregrafie în școala generală, dezvoltarea armonioasă multilaterală a personalității copilului, care include dezvoltarea lui intelectuală, fizică, morală și emoțională. Întreg procesul de învățământ este îndreptat spre formarea unor astfel de calități ale personalității, care, în viitor, i-ar asigura copilului adaptarea socială și vor contribui la **autorealizarea** lui reușită.

Sistematica și sistematica predării, la utilizarea în metodică diferite forme de lucru cu elevii, este o componentă importantă a procesului pedagogic în coregrafie. Ilustrul maestru de balet și pedagog al sec. XIX A.P. Glushcovchii recomandă să ne abținem de la „învățarea grăbită a dansului”. Să învățăm, susține el, trebuie fundamental, consecutiv, studiind mișcarea, educând corpul pe baza exercițiilor complexe de antrenare. Ocupațiile sistematice dezvoltă uniform silueta, formează o ținută corectă și frumoasă, îi redă chipului omului constrângere, eleganță, îl învață pe om a se mișca grațios.

Dacă în învățământul profesional există ore separate, în cadrul cărora sunt studiate dansurile clasic, popular, istoric-cotidian, istoria artei coregrafice, se repartizează ore aparte pentru repetiții și montări coregrafice, atunci în condițiile școlii generale, suntem nevoiți să realizăm acest ansamblu de activități, în cel mai bun caz, în cadrul ocupațiilor de două ore [2, pp. 71-79].

Principiul sistematizării se realizează în baza etapelor sistematizării cunoștințelor, abilităților, deprinderilor. Astfel, la prima etapă stă sarcina formării la copii a bazelor cunoștințelor coregrafice, exprimate concret prin fixarea corectă a corpului, picioarelor, mâinilor, capului, în respectarea ținutei de dans la interpretarea mișcărilor cunoscute – pas, alergare, pas cu sărituri. Paralel cu aceasta, se pune sarcina familiarizării elevilor cu elementele alfabetului muzical, cu legitățile coordonării mișcării și ritmului, cu melodia și caracterul muzicii. În etapa următoare, atenția elevilor se concentrează pe conștientizarea abilităților primite și familiarizarea, în baza acestora, cu elementele dansurilor clasic, popular, istoric-cotidian, cu regulile de bază și legitățile coregrafiei. În continuare, are loc acumularea consecutivă a experienței în dans, obținerea deprinderilor automate în mișcările de bază ale dansului [7, p. 192].

Doar elevii care au parcurs pas cu pas, de la bun început, bazele studierii coregrafice, ale educației, învățământului coregrafic, devin oameni ce iubesc și înțeleg arta coregrafică. Orice abatere de la etapele stabilite în studiere înrăutățesc **dezvoltarea** copiilor. Dacă în clasa unde, pe parcursul măcar a unui an-doi se predă coregrafia, se include un copil care nu s-a ocupat cu dansul până acum, el trebuie să treacă consecutiv toate etapele studierii, începând de la fixarea ținutei corpului, mâinilor, picioarelor, capului, de parcă experiența motorie

anterioară ar fi punctul de reper în studierea noilor mișcări.

Metoda de învățare „de la simplu spre complex” constă în abordarea complexă în studierea mișcării: toate mișcărilor sunt învățate în combinație cu ținuta corpului, mâinilor, rotațiile capului și îndreptarea privirii, ceea ce constituie baza oricărei lecții de coregrafie [1, p. 93].

Pentru început, elevii trebuie să însușească bine ritmurile muzicale și coregrafice, cu durata patru pătrimi și două pătrimi, și numai după aceasta putem trece la mărimea muzicală de trei pătrimi. De asemenea, odată cu învățarea tempoului, începerea oricărui exercițiu se desfășoară în tempo lent, apoi trecem spre cel mijlociu și ulterior la cel rapid.

Respectarea principiului sistemic este susținut și de planificarea paralelă a orelor de coregrafie concomitent cu orele de istorie: de la mișcări simple și de la interrelațiile primitive ale societății antice, prin plastica liberă a Greciei Antice, se desfășoară trecerea treptată spre lexicul motoriu și relațiile romantice dintre cavalier și splendida doamnă din veacurile mijlocii.

Principiul vizibilității, în coregrafie, este perceperea directă. Orice mișcare se demonstrează de către profesor în modul final, ca minidans, și doar apoi se separă în elemente. Învățând mișcarea pe etape, ea se interpretează în varianta finală, prelucrând maniera și stilul interpretării. Copilului i se demonstrează nu ilustrația cu imaginea celor ce dansează, ci mișcarea vie, pe care el, în același moment, o interpretează. Este vizibilă și observația asupra interpretării personale a mișcării prin oglindă. Utilizând **memoria vizuală**, copilul verifică exactitatea mișcării interpretate, poziția picioarelor, mâinilor, capului, corpului în spațiu, direcția mișcării, chipul creat de mișcare. Utilizând, în calitate de vizibilitate, reflectarea personală în oglindă, pe parcursul

interpretării mișcării, copilul se obișnuiește cu **autoanaliza**, identificând inexactități în propria interpretare, fără sugestiile profesorului. În calitate de vizibilitate, este bine să folosim demonstrația mișcării de către elevul care a însușit cel mai bine mișcarea studiată sau care interpretează mișcarea cu o intonație originală. Vizibilitatea, în coregrafie, nu este material ilustrativ înghețat, ci mișcare de dans ce se schimbă insesizabil la interpretarea de către diferiți oameni [3, pp. 50-52].

O mare importanță o are, în dans, cuvântul figurat – metafora, explicația logică. Demonstrarea, adnotarea, demonstrarea repetată, cu explicații, pot fi considerate metode de bază ale procesului pedagogic, în ocupațiile coregrafiei.

Principiul accesibilității, în coregrafie, este înțeles în aspectele fiziologic și psihologic. Orice mișcare trebuie studiată strict în concordanță cu particularitățile de vârstă, anatomice și psihologice, ale copiilor. Copilul cu capacități pronunțate de imitare poate îndeplini, practic, orice mișcare. Dacă însă aparatul său fizic nu este pregătit în măsura particularităților sale de vârstă sau prin exercițiile de antrenare prealabile, atunci există toate șansele să avem traume în cadrul realizării acestor exerciții. De exemplu, toate fetele de vârstă mică ce încep să se ocupe cu dansul visează să devină balerine. Ele se ridică cu plăcere pe vârfuri, încercând să se rotească, să se miște și chiar să și sară. Dacă le încălțăm în puante, ele vor imita cu ușurință exersarea superficială a interpretării mișcării. Cu părere de rău, uneori observăm în scenă fete cu vârsta de opt-nouă ani, interpretând cu genunchii semiîndoți, cu umerii ridicați și cu un spate de parcă-l suflă vântul un dans pe degete. Chiar dacă dansul s-a finalizat reușit și copilul nu s-a ales cu nici o traumă, în aparatul lui muscular-cartilagos se desfășoară anumite schimbări, care, ulterior,

pot duce la unele anomalii în dezvoltare. Repartizarea neuniformă a încărcăturilor poate duce la hipertrofierea unor mușchi și atrofierea altora [4, p. 33].

Același lucru se întâmplă și în plan psihologic: noi privim interpretarea valsului, tangoului, rumbei de către perechile de maturi în concursurile dansului sportiv, dar copiii mici, în aceleași dansuri, par a fi o caricatură, în cazul în care conducătorul ar cere de la ei redarea în dans a sentimentelor și pasiunilor ce nu le reprezintă vârsta. Temele și subiectele materialului studiat la ore, ca și temele și subiectele dansului, trebuie să corespundă vârstei copiilor, dar și intereselor lor.

Accesibilitatea presupune studierea exercițiilor și mișcărilor prin metoda fixării anumitor poziții, etape ale mișcării, secvențelor care se prelucrează separat. Mișcările complicate necesită exerciții ajutătoare suplimentare, care nu se utilizează în învățământul profesional. Pentru accesibilitatea interpretativă a mișcării, o mare însemnătate o are interpretarea ei tipică – pas de *pisică*, mișcare *zburătoare*, săritură până *în pod* și alte metode – comparativă și de contrast a mișcărilor, care va demonstra mai elocvent caracterul altor mișcări: *battement fondu* – topitor, *battement frappe* – de lovire. La sesizarea mișcării ne ajută și metoda ajutorului fizic – să fixeze piciorul, mâna, corpul în poziție corectă, propunându-i-se elevului să memoreze și să verifice muscular această poziție.

Tot sistemul învățării dansului se bazează pe repetarea permanentă a materialului deja învățat în diferite variații și caractere, realizând principiul durabilității la fiecare lecție, la fiecare repetiție. Logica construcției corecte a corpului, principiile de bază ale respirației, mișcările de bază ale dansului clasic – toate acestea reprezintă bazele formării viitorului dansator. Oricare mișcare, chiar și cea mai simplă, în

rezultatul final, poate fi separată în bucăți componente, care constituie abecedarul dansului clasic. Însușind acest alfabet, copilul ar putea interpreta practic orice mișcare, indiferent de caracterul ei.

Confruntarea dificultăților învățării cu numărul mic de ore, cu aptitudinile diferite ale elevilor și permanenta completare a clasei cu elevi noi susține principiul combinării formelor individuale cu cele colective de învățământ, posibilitatea abordării activității individuale a fiecărui copil, cu sarcina egală pentru toți. Activitatea individuală permite luarea în considerare a tipului **personalității** copilului, a nivelului pregătirii lui, a particularităților fizice ale acestuia. Așa, de exemplu, copiii cu un nivel înalt al reacțiilor psihice se străduiesc să interpreteze mișcarea cât se poate de repede, uitând de muzicalitate și de maniera interpretării. De asemenea, copilul lent, domol deseori uită de melodie, străduindu-se să exercite cât mai bine mișcarea, deseori nefinalizând-o, deoarece, cât timp exersa începutul, uita sfârșitul. Și în primul, și în al doilea caz, este necesar a-i aminti copilului despre armonia pe care o formează dansul și muzica, mărind puțin timpul pentru primul copil și micșorându-l pentru al doilea sau separând mișcarea în părți componente [4, p. 33].

Cu toate acestea, coregrafia este o artă colectivă, ce necesită, în egală măsură, lucrul în formă individuală și lucrul în formă colectivă. În interpretarea oricărei mișcări se înaintează cerințe, în funcție de faptul cum este interpretată: în ansamblu sau solistic. În interpretarea mișcării în ansamblu, este prelucrată sincronitatea interpretării, copiilor li se educă simțul „cotului”, permanenta simțire a partenerului. În dansul solistic, este important să ajutăm copilul să demonstreze ceea ce îl deosebește de alții, să-l ajutăm să descopere individualitatea personală prin intermediul expresivității propriului corp și

al propriei mimici. În clasa pentru predare a dansului nu trebuie să fie nimic ce ar sustrage atenția de la profesor și nemijlocit de la interpretarea mișcării. Îmbrăcămintea trebuie să reprezinte varianta ușoară a celei sociale. Dacă în cadrul orei sunt folosite elemente ale gimnasticii de balet, atunci forma îmbrăcămintei nu trebuie să încurce executarea mișcării la podea [5, pp. 45-64].

În procesul studierii mișcării este necesar să învățăm copiii să-și repartizeze atenția asupra mișcărilor picioarelor, mâinilor, corpului, capului, manierei interpretării, muzicalității. Deseori, copiii memorează foarte ușor mișcărilor picioarelor, considerându-le baza dansului, și nu observă pozițiile altor părți ale corpului, nu percep maniera interpretării. Acest lucru complică și sărăcește procesul de învățare. Ca acest lucru să nu se întâmple, este necesar să lucrăm permanent asupra dezvoltării vizuale a copilului, folosind aceleași exerciții ca și la lecțiile obișnuite. De exemplu, mișcarea nouă, în mărime de nu mai mult de patru timpi la patru pătrimi (doi timpi cu piciorul drept și doi timpi cu cel stâng), se demonstrează o dată în tempo mijlociu și i se propune copilului să o repete. Pentru repetare, se propun aceleași mișcări cunoscute, dar în combinații noi. Cerința principală, și în primul, și în al doilea caz, este că pe parcursul demonstrării mișcării nu trebuie să încercăm să o exersăm împreună cu profesorul. Este necesar a **vedea** mișcarea integral și abia atunci să încercăm să o repetăm. Includerea activă în lucru a **memoriei vizuale** ajută la memorarea rapidă a sarcinii, la perceperea nu doar a tehnologiei mișcării, ci și a stilului, manierei, caracterului, chipului.

Dezvoltarea **memoriei auditive** permite memorarea cerințelor metodologice în interpretarea mișcării, combinarea întocmai a mișcării cu muzica. Sarcina trebuie fixată în timp, restricționată de un

anumit număr de timpi. Unind frazele muzicale cu cele coregrafice, elevul ar putea percepe structura ritmică a mișcării.

Una dintre metodele de bază ale învățării coregrafiei este repetarea mișcării, prelucrarea elementelor ei. Repetarea mișcărilor dezvoltă genul specific al **memoriei**, precum cel **muscular** sau **motor**. Conform părerii profesorului N.N. Tarasova, **memoria musculară** se formează din repetarea multiplă a fiecărei mișcări de către aparatul muscular [6, pp. 26-28]. Dar fiecare repetare nu trebuie să fie mecanică, ci să redea mișcării o nouă calitate, să dispună de sarcină metodică, ce ar explica necesitatea repetării. Repetarea multiplă a mișcării, fără explicarea cauzei ei, poate aduce la comprimarea musculară – frica de a exersa incorect, de a dezvolta interpretarea mecanică. Ca acest lucru să nu se întâmple, mișcarea trebuie expusă în diferite combinații și stiluri, schimbând pozițiile corpului, mâinilor, capului, schimbând racursul interpretării. În opusul interpretării mecanice, aceasta contribuie la interpretarea conștientă, dezvoltă artistismul **memoriei profesionale**.

Folosind, în diferite sarcini, dezvoltarea concomitentă a celor trei genuri de memorie și a fiecărui gen separat, putem obține însușirea rapidă a materialului, memorarea lui de lungă durată, interpretarea exactă a mișcărilor și combinațiilor, în corespundere exactă cu melodia. Dezvoltarea genurilor **memoriei** descrise contribuie la depășirea greutăților în studiere, nu numai în domeniul coregrafic, ci și în alte genuri de activitate [3, pp. 50-52].

La baza educării culturii emoțiilor în cadrul lecțiilor de coregrafie stă muzica. Ea creează fonul emoțional fără de care sunt moarte așa înțelesuri, ca expresivitatea și interpretarea. Muzica se asociază permanent cu oamenii de epocă, cu naționalitatea, stilul, chipul. Ora de dans este construită pe

principiile pedagogice ce reflectă specificul obiectului, luând în considerare particularitățile fiziologice și psihologice de vârstă ale copiilor. În așa fel, dansul propune sistemul său de dezvoltare estetică, fizică și spirituală a **personalității**, dezvoltarea ei armonioasă.

### Bibliografie

1. Bogoliubsciaia, M.S., *Muzăcalino-horeograficescoie isticusstvo v sisteme esteticescogo i nraivstvennogo vospitania*, Moscva, 1986.
2. Danilova, M., „Tvorcescoie razvitie rebyonca”, în *Mir școlî*, 2001, nr. 6.
3. Iving, V., „Uzlovoie zveno – obraz v tanțe”, în *Sovetschii balet*, 1985, nr. 2.
4. Liubomirschii, L.E., *Vozrastniie osobennosti dvijenii u detei i podrostcov*, Moscva, Pedagoghica, 1979.
5. Salinicova, G.P., *Fizicescoie razvitie școlnicov*, Moscva, Prosveșcenie, 1968.
6. Suriș, E., „Stalinoi scoc”, 1927, în *Sovetschii balet*, 1983, nr. 2.
7. Zagviazinschii, V.I., *Teoria obucenia: sovremennaia interpretația*, Moscva, Izdatelischii țentr „Academia”, 2001.