

5. Чернова, Л.И., *Лабораторные работы в курсе «Методика обучения математики в начальной школе»* În: *Revista Начальная школа № 09, 2003, с. 24-29.*
6. Ширшова, Т., Полякова, Т., *Лабораторные работы как средство мотивации и активизации учебной деятельности учащихся.* În: *Омский научный вестник. № 4 (141), 2015, с. 188-190.*
7. <https://murzim.ru/nauka/pedagogika/obwaja-pedagogika/27218-formy-organizacii-processa-obucheniya-lekciya-seminar-prakticheskie-i-laboratornye-raboty-kak-formy-organizacii-uchebnoy-deyatelnosti.html>

ASPECTE VALEOLOGICE ALE ARTEI DANSULUI

Lidia COJOCARI, dr., conf. univ.

Summary

The dance has a beneficial impact on the psycho-emotional and physical status of children, aimed by the diminution in level of stress and body resistance, dexterity, flexibility, static balance, which in turn estimates the improvement of the functional state of the body in optimal parameters.

Sănătatea reprezintă un concept și fenomen social complex ce include dimensiunea emoțională, intelectuală, fizică, socială și spirituală. Sănătatea este o valoare moral-etică și psihofizică importantă. Ea reprezintă o stare benefică a organismului ce contribuie la asigurarea homeostaziei, bunăstării și echilibrului persoanei, prin armonizarea tuturor dimensiunilor analizate anterior, deci poate fi considerată și abordată ca valoare umană.

Dreptul la sănătate este unul dintre drepturile fundamentale ale omului. Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), sănătatea individului este definită drept „o stare de bine fizică, mentală și socială, și nu doar absența bolii sau a infirmității” [6, p. 29; 8, p.12].

Dinamica sănătății generațiilor actuale se caracterizează prin tendințe nefavorabile. Acest lucru se datorează dificultăților economice, creșterii tensiunii sociale și a altor factori. Stresul și expunerea la diverse boli au devenit însoțitori obișnuiți ai vieții tuturor generațiilor. Activitatea motorie insuficientă a populației afectează sănătatea, dezvoltarea fizică a lor [1, p. 34].

Astfel, la etapa actuală se conturează una din sarcinile omenirii – fortificarea, menținerea sănătății și asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, care are la bază dezvoltarea calităților motrice și funcționale, a coordonării mișcărilor, a echilibrului, a capacității de orientare în spațiu, formarea unei culturi a mișcării, dezvoltarea calităților psihice, intelectuale, morale și estetice ale personalității [3, p. 4; 5, p. 39]. Iar una din modalitățile de fortificare, menținere a sănătății și dezvoltării armonioase a tinerelor generații este arta dansului.

Dansul este o transformare, într-un anumit context, a mișcării obișnuite, expresiv comună, într-o mișcare cu scopuri înalte, de o anumită performanță a expresivității. Privit ca o activitate umană, dansul face parte din rândul activităților motrice, în care biologicul, psiho-socialul și spiritualul sunt determinative.

Din punct de vedere fizic, dansul este rezultatul unui număr infinit de mișcări ale corpului uman, sub formă de: deplasări, flexii, răsuciri, întoarceri, sărituri etc., prezente în combinații originale, executate în dinamici diferite, individual, în cuplu sau în grup, specifice culturii și tradiției fiecărui popor sau conforme unor tehnici de execuție prestabile [4, p. 9].

Dansul este unul din sporturile care dezvoltă parametrii somato-funcționali ai individului. V. Năstase, menționează că a avea „un corp de dansator” este sinonim cu proporționalitatea și armonia fizică, cu lipsa țesutului adipos, cu atitudinea corporală zveltă și atrăgătoare. La acesta se adaugă un comportament și conduită specifică bazată pe respectul față de partenerul de cuplu, pe valori care contribuie la sănătatea psihică și morală a individului.

Unul din aspectele valeologice ale dansului se exteriorizează prin dezvoltarea armonioasă somato-funcțională, menținerea și fortificarea sănătății în urma practicării sistematice. Întreținerea funcțiilor vitale la parametrii beneficiu unei stări de sănătate optime se realizează prin exercițiile specifice dansului.

Dansul dezvoltă și menține atât fizicul, cât și psihicul, astfel încât motoul „mens sana in corpore sano” fiind aplicabil și în acest caz.

Dansul, datorită implicării statusului psihoemoțional, este recomandat în vederea întreținerii relaționale dintre indivizi, cât și celor cu probleme de adaptare socială. Dansul în viața umană întotdeauna a avut o semnificație deosebită, exprimând o legătură aproape magică, o descărcare a sufletului către divinitate. În timp, dansul a căpătat alte conotații, a evoluat, a devenit foarte complex. Astfel, dansul a devenit o activitate motrică extrem de complexă, ce implică intelectul, emoțiile, prin participarea efectivă a corpului și afectivă prin particularitățile personalității umane.

Dansul este o artă complexă, practicarea sistematică și organizată a căruia are o influență deosebită asupra dezvoltării armonioase, fizice și psihice.

Dansul reprezintă/întruchipează nevoia, dorința, voința, trăirea, atitudinea, emoția individuală a unei persoane sau a grupului de care aparține, în scopul provocării unei impresii asupra celor din exterior, cu alte cuvinte, generează raportul expresie-impresie.

Pe baza unei teme alese, compoziția este pusă în practică sub forma unei creații coregrafice, o înlănțuire de elemente exprimate fizic, dar și însoțite emoțional de starea determinată de ideea propusă și, bineînțeles, acompaniată de muzică.

Concordanța dintre mișcare și ritmurile muzicii facilitează declanșarea emoțiilor plăcute, îmbogățindu-le totodată cultura generală și asigurându-le dezvoltarea expresivității în mișcare.

În baza analizei surselor bibliografice [4,9,11] de specialitate punem în evidență următoarele aspectele valeologice ale dansului:

- îmbunătățirea supleței și dezvoltarea mobilității articulare;
- educarea schemei corporale (plasamentul corpului în spațiu, conștientizarea și posibilitatea autocorectării pozițiilor segmentelor corpului în diferite planuri, direcții, în spațiu, lateralitatea);
- educarea simțului echilibrului static și dinamic;
- orientarea spațio-temporală;
- educarea simțului ritmului;
- formarea unei ținute corecte;
- stimularea expresivității corporale prin formarea capacității de a reda un gest, o mișcare însoțită de emoția, trăirea, atitudinea, sentimentele, starea adecvată impusă;
- stimularea creativității și imaginației prin participarea activă la realizarea compoziției coregrafice;
- educarea ritmicității și muzicalității motrice;
- dezvoltarea capacității de autoapreciere a prestației motrice;
- încurajarea comunicării cu ceilalți – socializare;
- diminuarea stresului;
- îmbunătățirea stării de spirit, confortabilitate și relaționare pozitivă cu cei din jur;
- dezvoltarea grației și plasticității;
- formarea, dezvoltarea unei respirații corecte, adecvate care implică folosirea atât a segmentelor superioare, cât și a celor inferioare a plămânilor, care se răsfrânge asupra proceselor care au loc în organism – revenind la normal, îmbunătățind metabolismul;
- fortificarea activității funcționale a sistemului cardiovascular;
- efecte benefice asupra analizatorului vizual, deoarece în timpul dansului este nevoie de a schimba focusarea privirii, ceea ce facilitează fortificarea mușchilor globilor oculari.

Astfel, reieșind din cele relatate s-a conturat scopul cercetării: elucidarea beneficiilor valeologice ale practicării dansului la copii de 6-7 ani.

În studiu au fost implicați 92 de copii de vârstă 6-7 ani, care practică dansul sistematic de trei ori pe săptămână. Pentru a evidenția aspectele valeologice ale dansului am monitorizat mai mulți parametri: coeficientul de rezistență, dexteritatea, flexibilitatea, echilibrul static și gradul de stres, la începutul anului de studiu și la finele anului de studiu (2016-2017).

Unul din indicii ce vizează aspectele valeologice ale dansului este rezistența, care atestă capacitatea de a rezista oboselii în orice tip de activitate și este vizată de stabilitatea funcțională a centrilor nervoși, coordonarea funcțiilor aparatului motor și a organelor interne [10, p.67].

Rezistența ca parte a dezvoltării fizice cu aspect valeologic a copiilor a fost evaluată după coeficientul de rezistență (CR) în baza variațiilor frecvenței contracțiilor cardiace, după formula $CR = P \times 100 / PP$, unde P – pulsul, PP – presiunea pulsului. Astfel la copiii implicați în studiu, dacă la etapa inițială a experimentului, CR a fost de $27,12 \pm 1,01$ apoi la sfârșitul experimentului, $21,68 \pm 0,89$.

Dexteritatea este capacitatea de a stăpâni rapid mișcările noi (abilitatea de a învăța repede), de a reconstrui rapid și precis acțiunile în conformitate cu cerințele unui mediu în schimbare bruscă [2, p.63]. Dezvoltarea dexterității are loc în condiții de plasticitate a proceselor nervoase. Dexteritatea am evaluat-o cu ajutorul probei alergări pe o distanță de 10 m. Am determinat o îmbunătățire a rezultatelor de la $2,6 \pm 0,34$ sec la $2,0 \pm 0,01$ sec., la finele studiului.

Flexibilitatea este o proprietate morfofuncțională a sistemului ostio-muscular, care determină gradul de mobilitate a legăturilor sale. Flexibilitatea caracterizează elasticitatea mușchilor și a ligamentelor. Astfel, analizând rata de creștere a acestui parametru după V.I. Usakov am determinat o creștere cu 14,6% care vizează o creștere

bună a flexibilității datorită creșterii naturale și a activităților sistematice de dans.

Un alt parametru fiziologic cu aspect valeologic este păstrarea echilibrului static, care permite ființei umane să aibă conștiință de poziția corpului său în spațiu și să o controleze [7, p. 68]. Corpul omenesc se mișcă tot timpul. Pe măsură ce funcția echilibrului se perfecționează, crește și capacitatea organismului uman de a-și restabili echilibrul și scade amplitudinea oscilațiilor corpului. Menționam că la copiii de 6-7 ani echilibru static încă nu este suficient de dezvoltat, faza intensivă de dezvoltare a capacităților de echilibru fiind cuprinsă între 7 și 10 ani. Astfel, dacă la începutul studiului echilibru static a constituit la copii $44,34 \pm 0,56$ sec., apoi la finele experimentului a înregistrat valori de $64,56 \pm 0,37$ sec.

Pentru a elucida aspectele valeologice ale dansului asupra statusului psihoemoțional la copii am determinat nivelul de stres în baza observațiilor asupra comportamentului copiilor și testului de R. Rimscaia, rezultatele obținute comparându-le cu valorile standard.

Analiza cantitativă și calitativă a rezultatelor testului aplicat ne-au permis să evidențiem la începutul studiului: la 11,95% din cei investigați un nivel nul de stres, adică lipsa stresului; la 67,39% din cei investigați un nivel mediu de stres, ceea ce atestă că acești copii au nevoie de relaxare; este binevenită o schimbare fie și temporară a mediului și a activității; au nevoie de odihnă, ei trebuie învățați să-și controleze emoțiile, comportamentul, relațiile cu colegii și adulții pentru a preveni o eventuală agravare a situației; la 20,65% din copii un nivel extrem de stres, ceea ce indică necesitatea unei intervenții din partea specialiștilor în domeniu și eliminarea situației care a provocat stresul.

Menționăm că la finele studiului nivelul stresului a diminuat la copiii investigați, fapt vizat de dispariția gradului de stres înalt, reducerea numărului de copii cu nivel de stres mediu cu 44%.

Concluzii

Așadar, dansul reprezintă o formă de comunicare și de exprimare a emoțiilor, a sentimentelor și trăirilor fără a folosi cuvinte. Fiecare persoană dansează într-un mod unic deoarece, ca oricare formă de manifestare artistică, tehnicile dansului se contopesc armonios cu imaginația, creativitatea și trăirile dansatorului. Dansul este una dintre cele mai relaxante activități, chiar și atunci când tehnicile sunt învățate.

Dansul are un impact benefic asupra statusului psihoemoțional și fizic al copiilor, vizat de diminuarea nivelului de stres și coeficientul de rezistență al organismului, dexteritate, flexibilitate, echilibrul static, care la rândul lor estimează îmbunătățirea stării funcționale a organismului în parametrii optimați. Dansul afectează sfera emoțională, contribuind nu numai la nașterea lor, ci și la eliberare. În timpul dansului, individul învață să se înțeleagă, să-și realizeze emoțiile și apoi să le exprime, capătă un sentiment de încredere în sine, care îl ajută să depășească stresul.

Bibliografie

1. Cojocari, L., Cibric, Iu., Beneficiile practicării dansului asupra dezvoltării fizice a copiilor de vârstă preșcolară, în: Materialele Conferinței științifice naționale, consacrată jubileului de 90 ani din ziua nașterii academicianului Boris Melnic, din 12 februarie 2018. Chișinău, 2018, p. 34-37.
2. Gîrlea, N., Cojocari, L., Exercițiul fizic, factor important pentru menținerea și consolidarea sănătății, în: Revista științifico-metodică Teoria și arta educației fizice în școală. Ediție specială 1/2016. Chișinău, 2016, nr. 1(40), p. 63-65.
3. Fairclough, S.J., Ridgers, N.D., Relationships between maturity status, physical activity, and physical self-perceptions in primary school children. *Journal of Sports Sciences*. 2009, vol. 28(1), p. 1-9.
4. Năstase, V. D., Dans sportiv: metodologia performanței, Paralela 45, Pitești, 2011.

5. Pfeifer, G.D., Weinstock-Savoy, D., Peer Culture and the Organization of Self and Object Representations in Children's Psychotherapy // Social Work With Groups, 1984, vol. 7(4).
6. Promovarea sănătății și educație pentru sănătate/ Școala Națională de Sănătate Publică și Management Sanitar, Public H Press, București, 2006.
7. Vișan, A., Dansul pentru educația corporală, Ed. Cartea universitară, București, 2005.
8. Zepca, V., Bahnarel, I. și al., Promovează sănătatea: Ghidul specialistului în formarea stilului sănătos de viață, Elan Poligraf, Chișinău, 2012.
9. Зайфферт, Д., Педагогика и психология танца: заметки хореографа, учебное пособие, СПб.: Планета музыки, Лань, 2012.
10. Медведев, И. А., Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовки на уроках физической культуры, Красноярск, 2000.
11. Янаева, Н.Н., Хореография: учебник для начальной хореографической школы, Релиз, М., 2004.

ACTUALITATEA STRATEGIILOR DE PROMOVARE A IMAGINII INSTITUȚIEI DE EDUCAȚIE

Natalia CARABET, dr., conf. univ

Summary

L Article adrese l oportunitate de problem de processus de promotion de l image positive de l institution d education, qui est justifie par la concurrence intense. Decrivez guelgues strategies marketing educatives qui peuvent etre appliquees pour promouvoir une image positive a l institution de enseignement.

Actualitate: Problema calității educației, dar și „lupta” pentru servicii educaționale de calitate, „contingent”, - cadre didactice, dar și copii... de calitate definește un comportament activ și inovativ pe piața serviciilor educaționale. Pe de altă parte, dorința de a colabora cu familia și actorii comunitari prin relații de parteneriat impune