

14) <http://www.suntparinte.ro/activitati-pentru-dezvoltarea-atentiei-copiilo>

## **ASPECTE METODOLOGICE CU REFERINȚĂ LA DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR FIZICE LA DANSATORI**

*Irie CIBRIC, lector superior*

### *Summary*

*According to the opinions of many dancing professors and trainers, the physique is staying at the basis of the organism existence, but its development begins from the first moments of life and lasts in the course of the whole lifetime. There are the results of some recommendations referring to the development of physical qualities of dancers.*

După părerea multor pedagogi și antrenori de dans fizicul stă la baza existenței organismului, iar dezvoltarea acestuia începe încă din primele clipe de viață și durează pe tot parcursul vieții.

Mediul înconjurător este conținutul în care cresc și se dezvoltă copiii. În acest sens, este actual și necesar de a găsi o activitate suplimentară pentru dezvoltarea copilului. Având în vedere gama de propuneri (jocuri sportive, atletica, lupte, înot, tenis), este uneori complicat de a alege o anumită activitate, dar tot mai mult este selectat dansul, acesta reprezentând domenii de sport și artă.

Dansul reprezintă activitatea și arta care-i oferă copilului posibilitatea de a se menține în formă într-un mod distractiv și amuzant. Reprezintă o activitate extracurriculară de pe urma căreia poate câștiga câțiva prieteni, dar și o mulțime de abilități fizice, intelectuale și emoționale esențiale pentru dezvoltare.

Ca activitate de sport, dansul influențează nemijlocit asupra fizicului, asupra formării acestuia și dezvoltării armonioase a corpului, deoarece implică acțiunea tuturor grupelor de mușchi. De asemenea, sunt stimulate funcții precum coordonarea, echilibrul, flexibilitatea și forța. Este unica activitate care implică cei mai mulți analizatori:

auditiv, vizual, tactil și vestibular și aceștia, la rândul lor, închegând mai multe procese psihocognitive, dezvoltând copilul multilateral. Pe lângă aceasta dansul determină un mod de viață sănătos și activ, nelimitându-se doar la antrenamentele prevăzute, ci și participarea în cadrul concertelor, concursurilor, festivalurilor, workshop-urilor etc. In acest mod copilul are un stil de viață divers, activ și interesant.

Pentru părinți este o dilemă atunci când vine timpul să aleagă între activitățile extrașcolare unii aleg sportul, alții, teatrul, iar alții se îndreaptă către singura activitate care le îmbină pe amândouă: dansul! Pentru copii, dansul este extrem de benefic și asta pentru că îi dezvoltă atât fizic, cât și psihic și emoțional.

Dacă ar fi să rezumăm într-un singur cuvânt copilăria, ar fi cu siguranță energie. Un copil ar fi în stare să facă zeci de activități într-o singură zi și să mai găsească energia necesară pentru o repriză de joacă. Tocmai de aceea specialiștii spun că este indicat ca cei mici să se implice în cât mai multe proiecte extrașcolare, care să-i ajute să aibă o dezvoltare armonioasă. Încă de la vârste fragede, copiii încep să se dezvolte atât din punct de vedere fizic, cât și din punct de vedere psihic. Tocmai de aceea energia lor trebuie canalizată către activități constructive, spun specialiștii. Un exemplu este dansul. Practicarea dansului responsabilizează copiii și poate aduce performanță. Așadar, timpul petrecut într-o sală de dans îi poate transforma pe cei mici în adevărați profesioniști. In acest articol vom încerca să demonstrăm acest lucru și să facem un mic raport între copilul dansator și cel care nu practică acesta activitate.

Este cunoscut că în zilele noastre copiii își petrec timpul liber la calculator, ceea ce le crează probleme de sănătate și de ținută. Majoritatea copiilor sunt predispuși obezității, din cauza lipsei de mișcare și alimentație incorectă, de asemeni imunitatea și rezistența fizică redusă. Aceste probleme sunt înregistrate în rândurile copiilor tot mai des, fiindcă nu duc un mod de viață sănătos, nu au un regim stabil

și nu fac mișcare. Dansul ar fi o soluție ideală de a preveni apariția problemelor în cauză.

Studierea aspectelor teoretice și practice privind impactul dansului asupra fizicului școlarului mic este propunerea și recomandarea în vederea dezvoltării fizice a copilului.

Fie ca o fac în oglindă sau în fața televizorului, copiilor le place să danseze. Acest lucru ar trebui să-i bucure pe părinți și să-i determine să-i înscrie pe cei mici la cursuri de dans. Printre beneficiile dansului asupra dezvoltării copiilor se numără dezvoltarea unei serii întregi de abilități, obținerea unei ținute corecte și elegante, deprinderea disciplinei. În plus, este o modalitate foarte practică și eficientă de petrecere a timpului liber. Așadar, chiar dacă micuții nu vor face performanță, dansul le va fi de mare ajutor nu doar în dezvoltarea fizică, dar și în cea psihică.

De exemplu, la grupele de începători, între 4 și 6 ani, se predau mici coregrafii de grup ce ajută la dezvoltarea coordonării, flexibilității, atenției și ritmicității celor mici. La această categorie de vârstă este foarte importantă diversificarea dansurilor, pentru a le putea menține interesul treaz pe tot parcursul orei. La grupule de începători între 6 și 9 ani, copiii învață deja figurile de bază din unele dansuri cu nivel de complexitate mai redus. Principalul obiectiv acum este deprinderea pașilor de bază și a caracteristicilor stilurilor învățate, precum și recunoașterea ritmului diferitelor melodii. Fiecare stil de dans are în componență atât figuri mai ușoare, cât și mai complexe. Dansurile și figurile predate sunt adaptate vârstei și nivelului de pregătire al elevilor, astfel încât, dacă cei mici sunt atenți, nu întâmpină probleme în învățarea mișcărilor. Trecerea spre alte stiluri de dans și figuri mai complexe se face treptat, după ce figurile de bază predate la nivelul anterior sunt deprinse corect. Folosind această metodă de predare, copiii pot învăța cu ușurință pașii de dans și nu se simt copleșiți de dificultatea mișcărilor. Este știut faptul că în cazul copiilor de vârstă școlară mică, plictiseală poate interveni destul de repede, cei mici pierzându-și cu ușurință, concentrarea. Din

acest motiv, momentele de învățare a pașilor de dans sunt alternate cu cele de joacă. Jocurile folosite de instructorii de dans, pentru a capta atenția celor mici, nu sunt însă întâmplătoare, ci au ca principal scop creșterea coordonării, vitezei de reacție, echilibrului și atenției.

În ceea ce îi privește pe copiii cu vârsta peste 6 ani, disciplina constituie rareori o problemă. Ei sunt deja deprinși cu regulile de la școală și înțeleg faptul că este important să rămână atenți pe tot parcursul antrenamentului. La această vârstă, accentul se pune pe îmbunătățirea capacității de concentrare și pe stimularea spiritului competitiv.

Dezvoltarea fizică, emoțională și socială a copiilor este mai ușoară prin dans. Dacă încă nu v-am convins să vă înscrieți copilul la o școală de dans, mai venim cu o ultimă serie de argumente. Printre cele mai cunoscute beneficii ale dansului se numără creșterea flexibilității, coordonării și echilibrului, căpătarea unei ținute corecte și elegante, deprinderea importanței disciplinei de grup și a concentrării.

Însă pe lângă beneficiile pe care dansul le aduce dezvoltării fizice a celor mici, există și o serie de beneficii emoționale ce abia încep să fie studiate. Creșterea încrederii în sine, înlăturarea timidității și dezvoltarea abilităților de socializare sunt doar câteva dintre avantajele emoționale și sociale pe care le poate aduce frecventarea cursurilor de dans de către copii. Descoperiți în rândurile care urmează ce abilități dobândesc copiii prin dans, ce stiluri de dans învață, care sunt beneficiile dansului în dezvoltarea copiilor. Vârsta minimă de la care vă puteți înscrie copiii la dansuri este 4 ani, vârstă la care cei mici au ajuns la un nivel de atenție suficient pentru a înțelege și asimila informațiile primite. Dansurile predate diferă în funcție de categoria de vârstă și nivelul de pregătire al copiilor

Dansul este unul dintre cele mai frumoase și complexe sporturi, care dezvoltă nu doar latura fizică, ci și latura artistică a copiilor. Dansul îi va ajuta pe cei mici să fie mult mai deschiși, să aibă o atitudine pozitivă și independentă. Nu cred că se îndoiește cineva că dansul este unul dintre cele mai plăcute moduri de a te menține în formă. Beneficiile sale asupra sănătății sunt multiple.

La modul general, dansul ne ajută, în primul rând, să fim mai flexibili. Având în vedere că majoritatea lecțiilor de dans încep printr-o serie de exerciții de stretching, ne putem folosi toate grupele principale de mușchi. Cu cât mișcarea este mai amplă, cu atât mușchii devin mai flexibili. Complexitatea mișcărilor este prin urmare un element de bază.

În al doilea rând, dansul ne ajută să ne tonifiem corpul. Mai precis, prin dans forțăm mușchii să facă față rezistenței care vine din greutatea propriului corp. Există unele dansuri mai solicitante, care necesită, de exemplu, sărituri prin care se activează la un nivel foarte puternic cele mai importante grupe musculare ale picioarelor. În plus, dansul este un exercițiu fizic care ne permite să ne îmbunătățim rezistența. Mușchii vor lucra mai mult pe o durată de timp din ce în ce mai mare, fără să obosească. Astfel, avem mai multă energie și suntem mai sănătoși. Poate cel mai important, dansul reprezintă o activitate socială. Studiile arată că relaționarea cu ceilalți contribuie la consolidarea unei imagini pozitive asupra propriei persoane. Cu alte cuvinte, dansul e o activitate care ne permite să ne uităm în oglindă zâmbind, ne da o stare generală de bine reducând tensiunea și stresul [9].

Conform unei cercetări cu un grup de copii de 9-11 ani, cărora li s-a propus să se autoevalueze, ei au expus ce calități au dobândit pe parcursul practicării lecțiilor de dans. De-a lungul unei perioade de 3 ani copii și-au ameliorat unele aspecte, obținând mai multe aptitudini, abilități, deprinderi, cunoștințe etc. *Copiii au afirmat că prin dans au dezvoltat/obținut:*

- Variate cunoștințe în domeniul dansului.
- Ținută frumoasă și corectă.
- Corp tonifiat.
- Utilizarea timpului liber eficient (evitând excesul de folosire a TV și internet).
- Rezistența și elasticitatea fizică și sporirea succeselor în cadrul

lecției de educație fizică.

- Capacitățile artistice și fizice s-au îmbunătățit.
- Capacitățile de însușire/învățare.
- Responsabilitatea.
- Practicarea modului sănătos de viață.
- Mers mai elegant.
- Înlăturarea complexelor.
- Stabilirea și coordonarea emoțiilor.
- Auzul muzical.
- Performanță în domeniu.
- Însănătoșirea corpului (din scolioză gr. 2, picior plat).
- Corp mai elastic.
- Regim regulat de activitate fizică utilă organismului.

În urma acestei cercetări s-a dedus elocvent că dansul îl dezvoltă pe copil multilateral, deoarece se cunoaște că acțiunea de a dansa este unica activitate care implică cei mai mulți analizatori: auditiv, vizual, tactil și vestibular și aceștia, la rândul lor, încheșgând mai multe procese psihocognitive.

Deci ne dăm foarte bine seama că dansul reprezintă cea mai bună și plăcută metodă de a-i ajuta pe copii să își dezvolte aptitudinile, spiritul pentru frumos, grație, eleganță, ținută sănătoasă și comportamentul. Dansul modelează caractere, stimulând disciplina și răbdarea, ambiția și capacitatea de a depune efort pentru obținerea rezultatelor dorite. Este, pentru ei, atât o nevoie care contribuie la dezvoltarea fizică și psihică, cât și o formă de exprimare. O veritabilă și specifică forma de educare.

### **Bibliografie**

1. Bărănescu, M., Rezistența, în: DIDACTICA MAGNA, Revistă online a școlii de ofițeri Mihai Viteazu, 2011, nr.10,pl-3.
2. CIRSTEA, Gh., Teoria și Metodica Educatei fizice și sportului, Edit. AN-DA, București, 2000.
3. Coordonarea și îndemînarea [online].[accesat 16 aprilie 2015];

- Avialable from: URL:  
<http://www.scribub.com/sociologie/psihologie/Coordonarea-si-indemanarea92191388.php>
4. DEX '98 *Dicționarul explicativ al limbii române*, Academia Română, Institutul de Lingvistică „Iorgu Iordan”, Editura Univers Enciclopedic, 1998, ISBN 973-637-087-x
  5. Educarea calităților motrice prin lecția de educație fizică [online].[accesat 14 aprilie2015]; Avialable from: URL: <http://www.referatele.com/referate/diverse/onlinell/Educatie-fizica—Educarea-calitatilor-motrice-prin-lectia-de-eduatie-fizica-referatele-com.php>
  6. FIREA, E., *Metodica Educației fizice Școlare*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1984.
  7. Ginot, L, Michel, M., *Dansul în secolul XX*. Editura ART, Londra, 2011.
  8. Gonciar, D., Marcu, C., Covalenco, N.,ș.a. Particularitățile anatomo-fiziologice și legitățile dezvoltării școlarului mic, în: *Proiectul de cercetare: Copilul de vîrstă școlară mică*, Chișinău, 2012.
  9. Importanța dansului în dezvoltarea copilului [online].[accesat 25 septembrie 2015]; Avialable from: URL: <https://www.farmaciana.ro/medicina-de-familie/item/24464-importanta-dansului-in-dezvoltarea-copiilor>
  10. Performing arts [online].[accesat 20 septembrie 2015]; Avialable from: URL: [http://en.wikipedia.org/wiki/Performing\\_arts#Dance](http://en.wikipedia.org/wiki/Performing_arts#Dance)
  11. Șchiopu U., Verza E. *Psihologia vîrstelor: ciclurile vieții*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1997.
  12. Stearns, Marshall Window; Stearns, Jean (1994). *Jazz Dance: The Story of English and American Vernacular Dance*. New York City: Da Capo Press. ISBN 0306805537.
  13. Ținuta corectă a corpului[online]. [accesat 16 aprilie 2015]; Avialable from: URL: <http://www.universdecopil.ro/tinuta-corecta-a-corpului.html>
  14. Visan, A., *Dansul pentru educația corporala*, Editura Cartea Universitară, Bucuresti, 2005.
  15. Golu, M., *Dinamica personalității*, Paideia, București, 2005.