

17. РЕАНА А.А. Психология детства: Практикум. / Под ред. А.А. Реана - М.: ОЛМА - ПРЕСС, 2004г. - 224с.
18. РУБИНШТЕЙН С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн - М.: Учпедгиз, 1946г. - 704с.
19. РУТБЕРГ И. Пантомима. Движение и образ. М., 1981.
20. СПАРДЖЕР С. Телосложение и балет. Лондон, 1958.
21. СТАНИСЛАВСКИЙ КС Полное собрание сочинений: В 8 т. М., 1958. Т. 5.
22. СТАНИСЛАВСКИЙ КС. Этика. М., 1981.
23. ТАРАСОВ Н.И. Классический танец. М., 1975.
24. ТАРАСОВ Н.И. Классический танец. 3-е изд. - СПб.: Издательство «Лань». - 2005.
25. УФИМЦЕВА Т.И. Воспитание ребенка. - М.: Наука. 2000. - 230 с.
26. УХТОМСКИЙ А. Общая психология: Учебник. - М.: Просвещение. 1970. - С. 117.
27. ХАЛФИНА С. Воспоминания мастеров московского балета. - М.: Искусство. - 1990.
28. Хореографическое искусство. Справочник. - М.: Искусство. - 2005. с ил.
29. ЯНКОВСКАЯ О.Н. Учить ребенка танцам необходимо // Начальная школа. - 2000. №2. С. 34-37.
30. ЯНАЕВА Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. - М.: Релиз. - 2004. - 340 с.

## **DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR PSIHOMOTRICE LA ELEVI PRIN INTERMEDIUL ORELOR DE DANS CLASIC**

### **DEVELOPMENT OF PSYCHOMOTOR SKILLS IN PUPILS THROUGH CLASSIC DANCE HOURS**

*Ion Vrânceanu, masterand, UPS „Ion Creangă”  
profesor de dans, IPLT „George Meniuc”,  
Lidia Cojocari, doctor, conf. univ.,  
UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

*Ion Vrânceanu, master student, ”Ion Creanga” SPU  
dance teacher, TL ”GeorgeMeniuc  
ORCID 0000-0001-5192-9635  
Lidia Cojocari, PhD, associate professor,  
”Ion Creanga” SPU, Chisinau  
ORCID 0000-0001-8238-9627*

**CZU: 37.042.1:793**

**DOI: 10.46728/c.v2.25-03-2022.p129-136**

#### **Abstract**

In this article are clarified aspects of the development of psychomotor skills in children aged 10-13. The comparative results of the psychomotor indexes in the children involved in the study estimated a significant improvement of all parameters as a result of the application of the developed model aimed at developing psychomotor skills from the perspective of classical dance classes

**Key-words:** psychomotor skills, children, development, classical dance.

Relevanța studiului abilităților psihomotorii a fost vizată de remarcabili oameni de știință I.M. Sechenov și P.F. Lesgaft. Ei au elucidat importanța abilităților psihomotorii ale

unei persoane ca unitate fizică și psihică a acestuia de pe poziții științifice, din perspectiva proceselor autoreglării activității motorii. Ulterior au fost elucidate de pe pozițiile științelor fundamentale psihologice pentru diagnosticarea și formarea abilităților psihomotorii la elevi și studenți [8, p. 26; 9, cp 25; 13, p. 46]

Armonia dezvoltării fizice a corpului a preocupat permanent ființa umană și, încă din antichitate, a devenit componentă a idealului educațional în palestrele grecești (KALOSKAGATHON – om frumos și bun) sau în termele romane (Mens sana in corpore sano - Juvenal). Dezvoltarea fizică, ca latură componentă a conceptului general de educație, și-a asumat dintotdeauna ca obiectiv prioritar „asigurarea evoluției armonioase a dezvoltării fizice”, cu precădere, a tinerei generații. Un corp armonios dezvoltat asigură suportul material optim pentru evoluția și manifestarea eficientă a tuturor funcțiilor organismului, oferă persoanei un aspect estetic cu numeroase avantaje în relaționarea socială. Societatea contemporană, caracterizată de o dezvoltare tehnologică fără precedent, care a diminuat ponderea efortului fizic în activitățile cotidiene, a condus omul spre sedentarism care, cuplat cu stresul și supra-alimentația (definite pe plan mondial ca „pericolul celor trei S”), atentează la evoluția biologică și psihică a ființei umane. De aceea, pentru practicarea efortului fizic, încă de la cea mai fragedă vârstă, pe lângă „modelarea” dezvoltării fizice a copiilor, trebuie să-i capaciteze cu mijloace, cunoștințe și tehnici de acțiune independentă asupra propriului corp, formându-le treptat „abilitatea de responsabilitate față de propria sănătate și dezvoltare” [7, p. 38-44].

Același autor estimează, că umanizarea și democratizarea educației, restructurarea procesului educațional pe baza diferențierii profunde a acestuia, este imposibilă fără o înțelegere holistică a activității intelectuale și psihomotorii a școlărilor. La organizarea și îmbunătățirea sistemului educațional, așa cum arată multiple practici, este necesar să ne bazăm pe cunoașterea caracteristicilor individuale ale copiilor/elevilor, pentru a dirija procesul de dezvoltare intelectuală, psihomotric al elevilor. În condițiile moderne ale societății, când viitorul unei țări depinde de dezvoltarea intelectuală și fizică a copiilor, formarea complexă a abilităților fiecărui individ în parte este deosebit de importantă.

În acest context evidențiem, necesitatea punerii accentelor pe cultura fizică care incubă un sistem de cunoștințe și abilități practice, formarea abilităților de a efectua o varietate de exerciții fizice. Însă din cauza unor cerințe exagerate adeseori, copii tot mai mult evită frecventarea orelor de educație fizică ceea ce ne-a orientat spre căutarea unor noi soluții. În acest sens, în viziunea noastră, una din modalitățile dezvoltării psihomotricității este dansul clasic, unul dintre cele mai vechi tipuri de artă.

Dansul clasic, are la bază creativitatea coregrafică care este un mijloc de dezvoltare a individului, datorită caracterului sintetizator al coregrafiei, care combină muzica, ritmica, artele vizuale, teatrul și plasticitatea mișcărilor. Specificitatea dansului este că imaginile artistice sunt întrupate prin mișcările expresive ale interpreților, fără explicații verbale. Acestea corespunde pe deplin naturii motivante a imaginației elevilor, care se caracterizează prin recrearea efectivă a imaginilor de către elevi ”prin intermediul propriului corp”. [6, p. 4] Deci, în dans imaginația creativă se poate dezvolta mai eficient decât în alte activități muzicale ale copiilor.

Dansul clasic este un dans proiectat, iar principiile pe care le urmează sunt stricte, comparativ cu alte genuri de dans, care permit o libertate mai mare în mișcare [14], ceea ce

favorizează dezvoltarea psihomotricității. Sistemul dansului clasic are la bază o selecție a anumitor poziții și mișcări care au o definiție, o completitudine, care dezvăluie plastic lumea spirituală a omului. Într-un cuvânt, vorbim despre pozițiile și mișcările care pe lângă dezvoltarea psihomotrică au valoare estetică datorită expresivității mișcărilor dansului.

Dansul clasic a devenit recent popular în întreaga lume, inclusiv și în Republica Moldova, datorită versatilității sale, acțiunilor de corecție asupra posturii, de asemenea oferă sănătate și longevitate. Dansul reprezintă mișcări corporale ritmice și expresive, de obicei aranjate într-o anumită compoziție și executate cu acompaniament muzical. Orice fel de dans, fie că este dans clasic, de societate, modern, popular - toate se referă la activitatea fizică. La rândul său, activitatea fizică este parte integrantă a unui stil de viață sănătos și are aproape întotdeauna un efect benefic asupra organismului uman. Desigur, efectele dansului asupra organismului în funcție de tipul de exercițiu de dans pot fi diferite, dar exteriorizează beneficii comune pentru sănătatea umană [4]. Oamenii de știință au demonstrat că, în timp ce se lucrează, se învață, mai ales dacă cea mai mare parte a timpului se petrece stând așezat, se estimează o scădere a performanțelor, o scădere a atenției, a memoriei, perioada de latență a reacției motorii se mărește; postura este perturbată, observându-se o tendință sporită de a înclina capul. Creșterea volumului de activitate motorie are un efect semnificativ asupra creșterii activității mentale, a dezvoltării calităților fizice și a stării funcționale a organismului.

Mișcarea în ritmuri și tempouri stabilite de muzică promovează activitatea ritmică a tuturor organelor și sistemelor interne, ceea ce, împreună cu exercițiile fizice regulate, duce la fortificarea sănătății.

Este cunoscut, orice act motric sau acțiune motrică implică în efectuarea sa toate calitățile motrice, dar cu pondere diferită. Însușirea deprinderilor și priceperilor motrice este un proces dificil, care este condiționat și de nivelul calităților motrice ale subiecților. Exersarea realizată în scopul de a însuși deprinderile și priceperile motrice are ca efect indirect și dezvoltarea/educarea calităților motrice. Evident, orice deprindere sau pricepere motrică însușită deja de subiecți/elevi poate deveni și un mijloc pentru dezvoltarea și educarea calităților motrice la ei, obținându-se, ca efect indirect, și unele progrese pe planul tehnicii sau chiar tacticii de execuție a deprinderilor și priceperilor motrice în cauză.

Reieșind din cele relatate ne-am propus ca scop să elucidăm unele aspecte ale dezvoltării psihomotricității la copii prin prisma dansului clasic.

În investigații au fost implicați 24 copii cu vârsta cuprinsă între 10-13 ani. Pentru determinarea indicilor psihomotricității am aplicat un complex de metode: proba Romberg [10], proba – identificarea ritmului, determinarea vitezei mișcărilor după V.L. Marișciuc și determinarea atenției după P. Ia. Galperin și S.L. Kabîlitskaya [11, p. 93].

Astfel, analizând rezultatele exteriorizate de elevi la realizarea testului Romberg am constatat: la 8,33%(n=2) din ei nivel înalt (5 puncte), ei își mențin ușor echilibrul în toate cele patru stări prevăzute de probă; la 70,83% (n=17) din ei nivel mediu, care au acumulat între 3-4 puncte și la 20,83% (n=5) din ei nivel inferior, care au acumulat între 1-2 puncte, probabil din cauza unei pauze îndelungate, lipsite de antrenamente.

Un parametru al calităților motrice este viteza mișcărilor, care vizează capacitatea individului uman de a efectua acțiunile motrice într-un timp minim. Viteza reprezintă capacitatea aptitudinală (de obicei nativă) a unui dansator de a reacționa sau de a efectua un anumit gest motric, izolat sau integrat într-o structură, simplu sau complex, într-un timp cât

mai scurt posibil. Este cunoscut, în cadrul diferitor mișcări viteza se manifestă sub formă și aspecte diferite, dar în realizarea actului motric una dintre ele este dominantă. Se disting următoarele forme de manifestare a vitezei - de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare = viteza integrală; precum și viteza de opțiune, viteza de angrenare [15].

Analizând rezultatele exteriorizate de elevi la această probă și evaluate după metodologia propusă V.L. Marișciuc am constatat: proba aplauze –16,66% (n=4) din ei execută 20 de aplauze timp de 14 secunde, considerate valori normă pentru vâsta dată și 83,33% (n=20) din ei între 15-23 de aplauze timp de 14 secunde, considerate valori diminuate; proba genoflexiuni - 20,83% (n=5) din ei au realizat 20 de genoflexiuni timp de 20 secunde, considerate în limitele normei pentru vârsta dată și 79,16% (n=19) din ei au estimat valori diminuate (21-26 genoflexiuni în 20 secunde); proba aplecarea trunchiului - 29,16% (n=7) au realizat 20 aplecări în timp de 19 secunde, considerate în limitele normei admise pentru vârsta corespunzătoare și 70,83% (n=17) – valori diminuate (21 de aplecări timp de 19 secunde).

În ceea ce privește identificarea ritmului am constatat: la 37,5% (n=9) din elevi nivel înalt, ei recunosc ritmul, deosebesc stilurile; la 45,83% (n=11) din elevi nivel mediu, recunosc cu greu ritmurile, se corectează dacă sunt orientați de profesor; la 16,66% (n=4) din elevi nivel inferior, ei nu recunosc ritmul, confundă stilurile, recunoscând 1-2 ritmuri.

Atenția constă în orientarea și concentrarea selectivă a activității psihice asupra unor stimuli sau sarcini în vederea obținerii unei recepții optime și a adoptării comportamentului la mobilitatea condițiilor ambiante și la dinamica motivelor și scopurilor interne [3], ceea ce ne-a făcut să analizăm acest indice a funcțiilor psihice pe care se bazează instruirea și reflectă starea funcțională a creierului, apare ca o condiție de fond pentru realizarea proceselor de cunoaștere, celor de autoanaliză și autoevaluare, a componentelor motorii externe, lucru important în formarea deprinderilor motrice la dansatori. Rezultatele testării au scos în evidență: la 16,66% (n=4) un nivel înalt al atenției, ei nu au identificat câte 2 greșeli; la 54,16% (n=13) un nivel mediu al atenției, ei nu au identificat între 3 și 4 greșeli; la 29,16% (n=7) un nivel inferior al atenției, ei nu au identificat între 5-8 greșeli din 10.

Prin urmare, în urma analizei actului complex al psihomotricității, care conjugă capacitățile motorii cu cele psihice în realizarea acțiunii – elementelor de dans clasic, am determinat predominanța nivelului mediu la – testul Romberg (70,83%), proba identificarea ritmului (45,83%) și determinarea nivelului atenției (54,16%) și a nivelului diminuat în ceea ce privește viteza de realizare a mișcărilor.

Astfel, rezultatele etapei de constatare a experimentului pedagogic ne-au orientat spre următoarea etapă – etapa formativă.

Pentru dezvoltarea abilităților psihomotrice la copii prin intermediul dansului clasic am elaborat un model (Fig. 1). La baza modelului s-a structurat principiul progresiei ascendente în spirală a învățării, după I. Cerghit și N. Oprescu, potrivit căruia modificările în comportamentul dansatorului, în cazul nostru, urmează o progresie ascendentă, în spirală. Modelul încorporează etapele ciclului IPAV: identifică (I), planifică (P), acționează (A), valorifică (V). O deosebită importanță prezintă etapa de planificare, în timpul căreia trebuie selectate și avute în vedere următoarele: grupul țintă; metodele și tehnicile folosite; temele cu conținuturile lor.

În calitate de metode am recurs la – explicație, conversație, observație și demonstrație, precum și vizualizare, după Mitra, Gh.; Mogos, A. [5, p. 38].

Menționăm, astăzi învățarea unui dans clasic este primită ca o modificare sau transformare intenționată a comportamentului/conduitei condiționată de experiența trăită, dobândită. Experiența poate fi dobândită în mod direct, prin contactul elevului cu realitatea sau indirect, prin asimilarea valorilor culturii elaborată, de obicei, la nivelul abstracțiunilor, condensată în concepte și exprimată prin intermediul simbolurilor sau a elementelor.

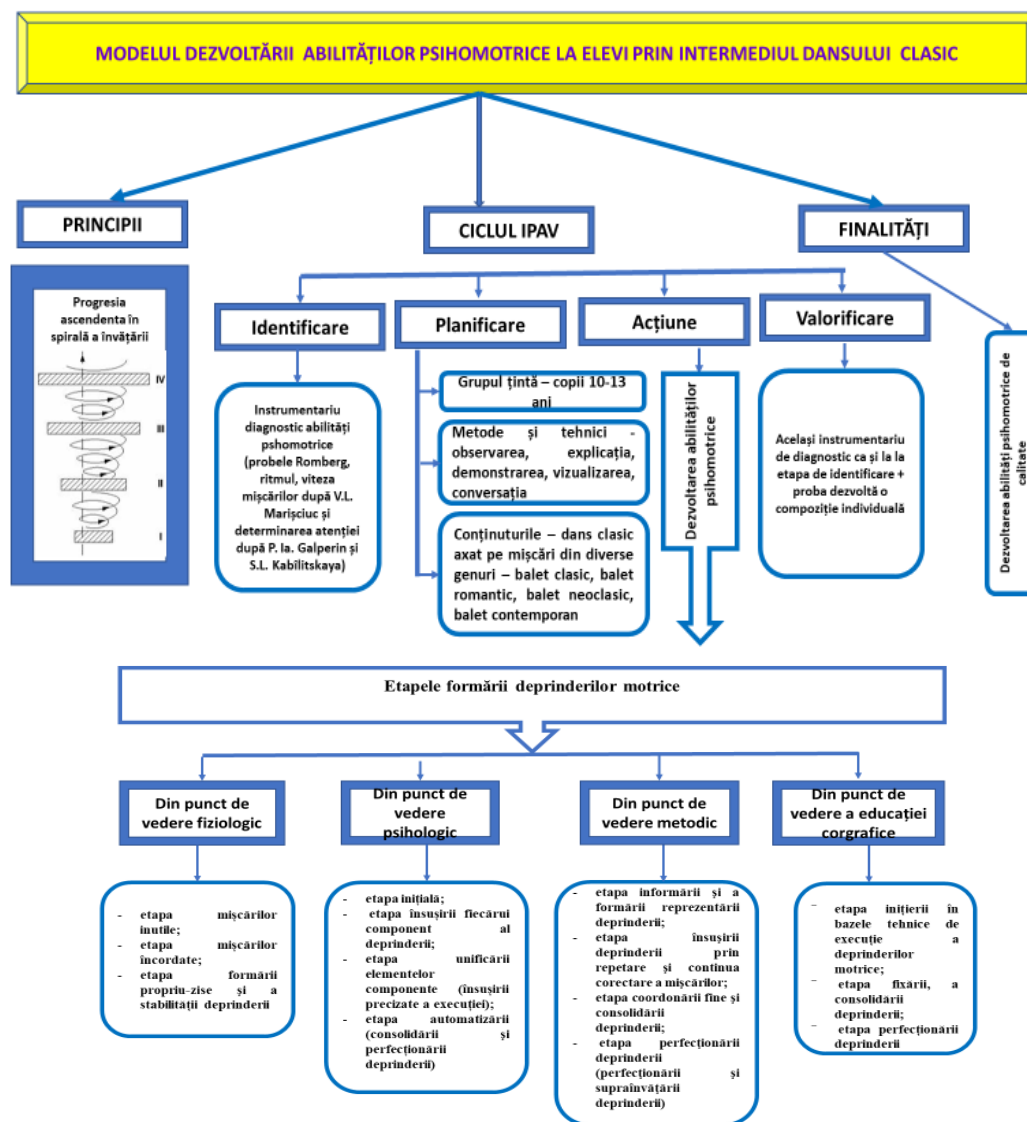
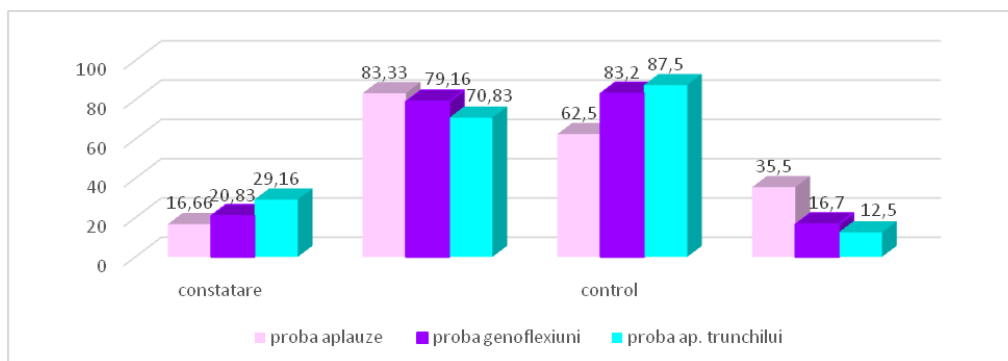


Figura 1. Modelul dezvoltării abilităților psihomotrice prin intermediul dansului clasic

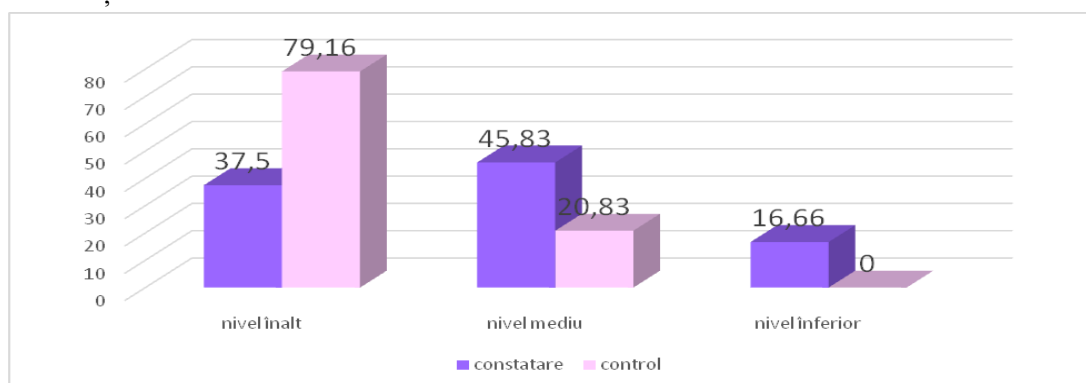
Pentru dezvoltarea abilităților psihomotrice la elevi prin intermediul orelor de dans clasic, am optat pentru o serie de mișcări din diferite genuri de dans: balet clasic, balet romantic, balet neoclasic și baletul contemporan, având scop eficientizarea procesului de cunoaștere a compoziției coregrafice, a caracterului dansului și de a deosebi ritmul fiecărui dans.



**Figura 2. Rezultatele comparative ale vitezei mișcărilor**

În urma aplicării modelului dezvoltării abilităților psihomotrice prin dans clasic și analizei comparative a rezultatelor demonstrate de copii până la antrenamente și după antrenamente s-a constatat o creștere a numărului de copii care au exteriorizat nivel înalt a capacității de menținere a echilibrului, orientare spațială și priceperea de a-și dirija propriile mișcări elementare cu 37,5% și dispariția nivelului inferior. S-a constatat îmbunătățirea performanțelor cu privire la indicele motricității – viteza (Fig. 2): proba aplauze – a sporit numărul copiilor cu parametrii în limitele normei – circa 45,85%; proba genoflexiuni - a sporit numărul copiilor cu parametrii în limitele normei circa 62,47%; proba aplecarea trunchiului - a sporit numărul copiilor cu parametrii în limitele normei circa 58,34%.

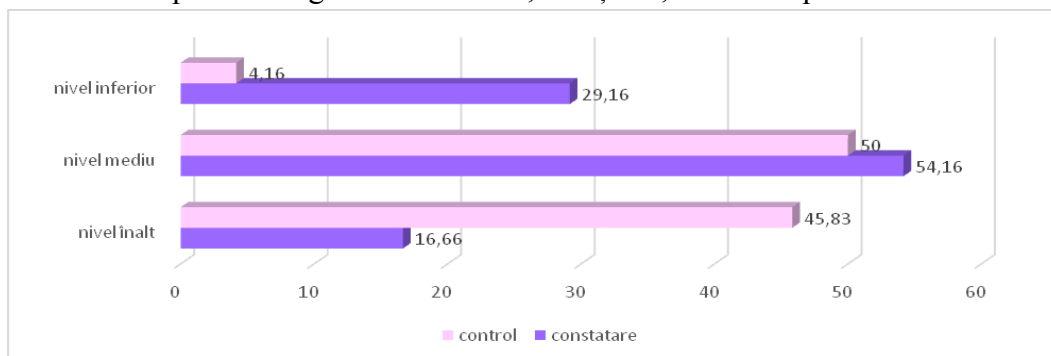
Este cunoscut, predarea sistematică a lecțiilor practice, prin exerciții specifice dansului clasic contribuie la dezvoltarea ritmică a elevului, ceea ce îi permite să creeze și să exemplifice diferite coregrafii. Acest lucru s-a adevărat și în cazul cercetării noastre (Fig. 3) Remarcăm, numărul copiilor care au prezentat nivel înalt a sporit comparativ cu etapa de constatare cu 41,66%, a dispărut nivelul inferior, iar nivelul mediu numeric a diminuat cu 20%. Diferențele foarte mari ne demonstrează o însușire bună a ritmicității în regim de coordonare și antrenament a elevilor.



**Figura 3. Rezultatele comparative ale percepției ritmului**

Testarea repetată a gradului de manifestare a atenției la etapa de control a studiului (fig. 4) a scos în evidență sporirea procentuală a nivelului superior cu 29,17% (până la 16,66%; după 45,83%); nivelul mediu practic s-a menținut în aceleași limite, iar nivelul

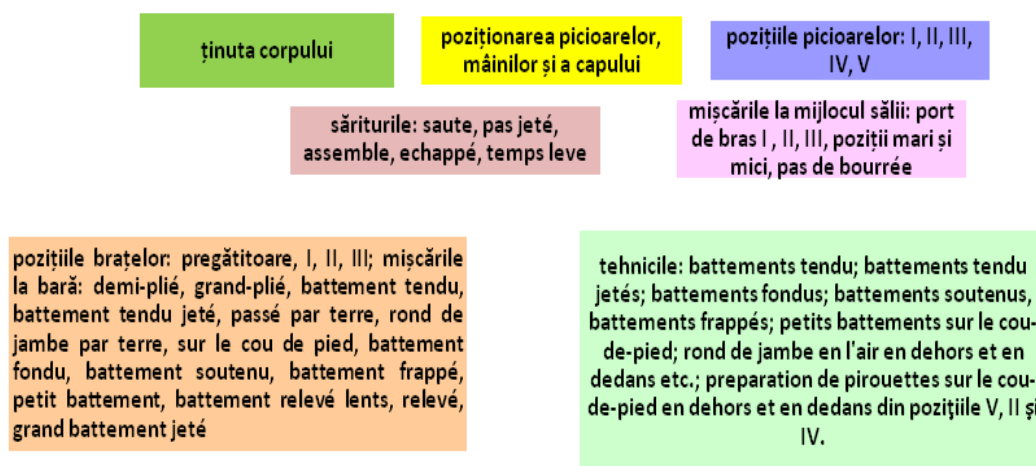
mediu a diminuat considerabil după conținutul procentual cu 25% (de la 29,16% la 4,16%). De capacitatea de manifestare a atenției depind atât eficiența și productivitatea, cât și buna funcționare a altor procese cognitive memoria, învățarea, atât de importante în dans.



**Figura 4. Rezultatele comparative ale atenției**

Analizând rezultatele indicilor monitorizați la copiii implicați în studiu la etapa de control s-a estimat o îmbunătățire semnificativă atât al indicilor motricității, cât și celor psihologici, fapt demonstrat de diferența rezultatelor până la etapa de formare și după ea.

Prin urmare, elaborarea și aplicarea modelului propus a indus o dinamică pozitivă asupra indicilor psihomotricității.



**Figura 5. Limbajul dansului clasic**

În general dansul încetinește procesul de îmbătrânire a organismului, are un efect pozitiv asupra stării psihice a persoanei, deoarece ajută la producerea de hormoni ai fericirii - endorfine. Îmbunătățește starea de spirit și ajută la combaterea stresului, depresiei, temerilor, nervozității [12]. Deci, are multiple efecte asupra psihomotricității, noi am elucidat câteva din ele. Dar după cum atestă mai mulți specialiști din domeniu [1, 2] practicarea dansului clasic constituie un proces complicat, care vizează în permanentă muncă intensă și sistematică, orientată spre dezvoltarea capacităților motrice și psihice. Pentru o dezvoltare eficientă a capacităților psihomotrice prin dans trebuie să ținem cont de faptul că, în pedagogia modernă a dansului clasic se pune accent pe detaliile tehnice și metodologia de interpretare a exercițiilor la bară, în mijlocul sălii, precum și tehnica saltului și rotațiilor. Se identifică - caracteristicile, frumusețea și plasticitatea, valorile dansului clasic, precum și limbajul dansului clasic reflectat în figura 5.

## BIBLIOGRAFIE

1. BATRÎNCEA, I.; GUȚU Z. *Compoziția și montarea dansului: Ghid metodic pentru studenții și profesorii colegiilor și instituțiilor de învățământ artistic superior, specialitățile Coregrafie și Dans*. Chișinău: CEP USM, 2019. 47 p ISBN 978-9975-149-41-9
2. DEMIAN, Nicoleta-Cristina. *Concepte tehnice în studiul dansului clasic*. Cluj-Napoca: Media Musica, 2010. 138 p.
3. FLORU, R. *Psihologia atenției*. București, 1967. 288 p
4. *Influența dansului clasic asupra corpului*. Sursă electronică: Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
5. MITRA, Gh.; MOGOS, A. *Dezvoltarea calităților motrice în activitatea de educație fizică și sport*. București: Editura Sport-Turism, 1977, p. 38
6. ГОЛОВКИНА, С.Н. *Уроки классического танца в старших классах*. М.: Искусство, 1989. 160 с./р. 4 ISBN 5-210-00349-3
7. БАЛЪСЕВИЧ, В.К. *Онтокинезиология человека*. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с ISBN 5-93512-006-2
8. НИКАНДРОВ, В.В. *Психомоторика*. СПб.: Речь, 2004, 104 с. ISBN 5-9268-0269-5. Ильин Е.П. В.кн.:
9. ОЗЕРОВ, В.П., МИХАЛЬЧЕНКО, В.М. *Методика измерения и оценки психомоторных способностей у студентов. Методическая разработка*. Кишинев: КПИ им. С.Лазо, 1989. 25 с.
10. РОДИОНОВ, А.В. *Психодиагностика психомоторных способностей*. М.: ФКиС, 1973.
11. РИМСКАЯ, Р.; Римский С. *Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других*. М.: АСТ-Пресс Книга, 2006. 400 с. ISBN 5-7805-0294-3
12. СЫРЦОВА, М.В.; СТРЕЛЬЦОВА, И.А. *Влияние танцев на организм человека*. <https://scienceforum.ru/2017/article/2017029832> (vizita 14.03.2022).
13. СУРКОВ, Е.Н. *Психомоторика спортсмена*. М.: ФиС, 1984. 126. ISBN 978-5-00038-178-6
14. <https://www.elle.ro/health-diet/dansul-clasic-numai-beneficii-spune-o-persoana-care-l-practicat-14-ani-661571>
15. <https://zdocs.ro/doc/viteza-miscarilor-kj1j0o04kz6e>