

EFICIENTIZAREA PROCESULUI DE DEZVOLTARE A MEMORIEI COPILULUI ÎN CADRUL ANTRENAMENTELOR DE DANS SPORTIV

*Iurie CIBRIC, lector universitar,
Universitatea Pedagogică de Stat "I. Crangă" din Chișinău, RM*

Summary. *This article elucidates the positive impact of sportive dance training on the development of memory capacity at children aged 6-11 years.*

Keywords: *sportive dans, memory, children.*

În ultimii douăzeci de ani, în lumea întreagă, inclusiv în țara noastră, a crescut considerabil interesul față de dansurile sportive. Prin aceasta se explică numărul mare de studiouri, colective, clase cu profil de dans în care este practică coregrafia.

Unul dintre obiectivele principale în procesul de predare a dansurilor sportive este pregătirea fizică și tehnică a dansatorilor, dezvoltarea expresiei estetice și a prezentării caracterului individual al fiecărui dans. Un loc aparte revine artistismului, care este un element de bază al dansului și prezintă culmea profesionalismului în interpretare. În timpul dansului individul îl simte nu doar pe partener sau unele nuanțe muzicale, ci și reacția publicului la comportamentul lor, susținută prin aplauze [4, p. 270-272]. Artistismul vizează vocația artistică, capacități artistice deosebite; creație de înaltă clasă, măiestrie, virtuozitate într-o activitate anume, estimează o eleganță deosebită a manierelor, grațiozitate în mișcări.

Copilul prin dans învață să redea mișcarea prin corp, mimică, gesturile simțului și retrairile implementate în muzică, ajută să-și controleze emoțiile în viața cotidiană. Dansul este una dintre cele mai efective modalități de a dezvolta memoria copiilor.

În acest context ne-am propus să elucidăm unele aspecte ale practicării dansului sportiv asupra capacității memorative a copiilor.

Dansul sportiv este o artă, pe care mulți ar dori să o descopere, la fel și unul dintre cele mai eficiente sporturi, care la rândul său are o mulțime de beneficii atât pentru maturi atât și pentru copii. Este un sport, unde se dansează în pereche, de regulă, un cuplu dintr-o fată și un băiat, care având încredere unul în altul și simțind ambii ritmul corect al muzicii, luminează și bucură inimile publicului, prin grație, talent, elasticitate, bronz frumos și nu în ultimul rând fracuri elegante și rochii de gală deosebite.

Beneficiile dansului asupra dezvoltării copilului sunt enorme. Ajută la concentrare și dezvoltă echilibrul, forța, coordonarea și flexibilitatea. Practicarea constantă a dansului dezvoltă și tonifică toate grupele de mușchi, și contribuie la creșterea și modelarea armonioasă a corpului celui mic. Un alt avantaj care trebuie de luat în considerație este faptul că dansul este o formă de distracție și relaxare. Copiii au posibilitatea de a se distra și a se amuza alături de alți copii. Prin dans ei își manifestă trăirile și se descarcă psihologic de micile lor probleme copilărești. Copiii care luptă cu anxietatea și fricile capătă încredere în forțele proprii și simt o creștere a stimei de sine. Dansul oferă copiilor posibilitatea de a participa frecvent la diverse concerte și concursuri naționale și internaționale. Astfel, ei ajung să aibă parte de ieșiri pe marile scene, iar fiecare

succes înregistrat îi ajută să-și consolideze încrederea în forțele proprii. Practicarea sistematică a dansului stimulează și capacitatea de memorare. Dansul rezolvă, inclusiv anumite probleme medicale, precum: mersul incorect, poziția deficitară a coloanei vertebrale (cifroză, scolioză, lombalgie), tulburări de echilibru, tulburări de tonus muscular, întărește sistemul osos, crește imunitatea copiilor [6].

Pentru copiii de vârstă preșcolară și școlară mică, dansurile sportive pare, au o importanță foarte mare, deoarece învață o etichetă corectă, un comportament adecvat față de partener, o cultură. Fiecare copil are capacități, calități fizice bune și cel mai important, talent.

Preșcolăritatea este perioada în care sunt activ dezvoltate anumite capacități ale copiilor, în special, cele artistice. Anume această perioadă este cea mai favorabilă pentru dezvoltarea acestor capacități. Preșcolarul participă în diferite activități artistice. El ascultă muzică și dansează. Acest fapt creează posibilitatea pentru copil de a-și manifesta capacitățile, inclusiv pe cele muzicale. Manifestarea supremă a dezvoltării copilului o constituie capacitățile înnăscute. Posibilitatea de a-și exprima sentimentele prin dans, ascultând atent muzica, contribuie în mare măsură la dezvoltarea emoțională, spirituală, fizică a preșcolarului. Împletirea elementului spiritual cu cel fizic este extrem de necesar în dezvoltarea personalității copilului [3].

Pentru a depista care sunt strategiile și metodele necesare în dezvoltarea socială a copiilor de vârsta școlară mică, am monitorizat inițial nivelul de dezvoltare a imaginației la copii, deoarece imaginația joacă un rol esențial în activitatea umană, impunându-se ca verigă componentă centrală a creativității. Ea aduce un spor considerabil la cunoașterea realității și a viitorului, a posibilului. Din punct de vedere al mecanismelor interne prin care se realizează, imaginația se organizează în adâncime pe câteva niveluri funcționale, și anume: nivelul oniric (imaginația se concretizează în vise), nivelul reverie (aici este visul diurn) și nivelul intențional orientat (imaginația reproductivă și creatoare), în cadrul caruia se delimitează imaginația reproductivă și creatoare și visul de perspectivă. Imaginația are o funcție cognitivă, ea având locuri importante în lărgirea sferei cunoașterii, explorând zone noi și căutând soluții noi la problemele existente. Dacă gândirea adâncește în sfera cunoașterii, imaginația lărgeste această sferă și oferă astfel gândirii noi teritorii [2, p.12; 5, p.45].

Copiii mici încep mai degrabă a dansa decât a vorbi și cu cât mai devreme copilul va începe să-și antreneze corpul și va avea succese, cu atât mai puține probleme și frici va avea în viața de zi cu zi. Chiar și în Grecia antică se credea că în procesul de predare a copiilor, disciplinele precum muzica și dansul sunt la fel de importante ca științele exacte. Dansul era un mijloc de eliberare a trupului. Socrate a considerat dansul cel mai bun mod de a realiza armonia, frumusețea exterioară și priceperea interioară. Platon a susținut că ritmul, trecând prin sufletul omului, aduce în armonie principiile morale. Anume la grădiniță și la școală copilul petrece cea mai mare parte din timpul lui. De aceea, în ziua de azi este atât de importantă păstrarea sănătății fizice și mentale a copiilor de vârstă preșcolară și școlară în procesul de învățare [16, p.9].

Dansul sportiv este un tip de dans atât gratios, elegant, cuceritor, cât și unul rapid, emoțional, pretențios. Părinții care au ales să înscrie copiii la dans sportiv, au făcut o alegere formidabilă, deoarece anume prin acest stil de dans copilul învață să își dezvolte toate calitățile, atât fizice, cât și psihologice, își formează un caracter deosebit în toate domeniile și învață cum să reacționeze corect în toate situațiile de viață.

Dansul sportiv se deosebește de alte stiluri de dans prin caracterul său competitiv. El se desparte în două secțiuni: latino-americană și standart.

În secțiunea standart se încadrează dansurile de pereche: vals lent, tango, tango argentinian, vals vienez, foxtrot și quick step.

Valsul este un dans de gală mai liniștit decât valsul vienez, în schimb prezintă grația și armonia dintre parteneri. A apărut prima dată în Viena și este dansat în măsura de trei timpi.

Tangoul este un dans pasional, care este dezvoltat în mai multe variante: tango american, tango argentinian etc. A apărut pentru prima dată în Buenos Aires în Argentina și se dansează în patru timpi muzicali.

Foxtrotul este un dans standart care a fost dansat pentru prima oară în New York. Era dansat în pași rapizi, sub măsura de patru timpi muzicali și se număra slow-slow-quick-quick, ce în traducere din engleză înseamnă lent-lent-rapid-rapid.

Din dansurile sportive latino-americane fac parte samba, rumba, cha-cha-cha, jive și paso doble. Acestea sunt dansuri deosebite ce se dansează după diferite mărimi, își au originile în diferite țări, dar se aseamănă prin rafinamentul și pasiunea dintre cuplul de dansatori.

Samba este un dans rapid, măsura muzicii fiind de doi timpi și își are originile în Brazilia. Pentru versiunea de dans sportiv se dansează în tempo de 50-52 de măsuri pe minut. Specific pentru samba este caracterul poli-ritmic. Ritmica în samba este destul de complicată, folosindu-se în majoritatea figurilor caracterul „bounce”. Acesta se traduce printr-o mișcare a îndoirii genunghilor înainte-înapoi, împreună cu mișcarea bazinului.

Jiveul, care mai este numit și swing, este probabil cel mai rapid și energic dans din secțiunea latino-americană, bazându-se pe chasseurii în dreapta și stânga, având un tempo de trei pătrimi și o pătrime timpi, kick-uri și flick-uri, care reprezintă mișcări rapide a picioarelor spre podea.

Cha-cha-cha este un dans de origini cubaneze, fiind considerat un rezultat direct al muzicii compuse de violonistul Enrique Jorin în anii '50. Acest dans provine din mambo sau chiar rumba;

Paso Doble este singurul dans latino-american ce nu-și are originile în cultura africană (negrilor din America de sud sau de nord), ci în dansurile folclorice (tradiționale) ale Spaniei. Tradus el înseamnă „doi pași” sau „pas dublu”, reliefând caracterul său de marș-numărătoarea 1,2 pentru fiecare pas-dreptul, stîngul [7].

Dansul este, cu siguranță, cel mai popular sport din lume. Oamenii au dansat pe diferite ritmuri și din infinite motive de când lumea. Aproape că nu există om pe această planetă care să nu fi dansat măcar o dată! Și pentru că e cel mai popular, dansul a ținut să intre și el în rândurile disciplinelor sportive, cu reguli bine stabilite, cu ierarhii, cu tot. Dansul sportiv este altceva decât ceea ce știm cu toții că este dansul. Dansul sportiv nu este doar o bășcălie din discotecă sau din cluburile de fițe, ci este o artă dusă aproape la limita de sus a perfecțiunii, o disciplină care modelează fizicul și psihicul celui care a ales să îl practice, dansul sportiv înseamnă un mod de viață [9].

Dansul sportiv este o disciplină cu o tehnică foarte bogată și variată. Pentru a ușura însușirea mișcărilor, specialiștii din diferite țări, dar și din țara noastră, au împărțit mișcărilor și pozițiile în diferite grupe structurale. Fiecare grupă structurală are un conținut vast, începând cu elementele cele mai simple, până la cele mai complexe, mișcărilor sau pozițiilor din aceeași familie semănând între ele structural. Specificul mișcărilor sau pozițiilor este determinat și de particularități aparte. Astfel, în mișcărilor cu structură de rotație se distinge momentul inerției, care suferă modificări în concordanță cu pozițiile corpului și acțiunile dansatorului, care

depărtează sau apropie centrul său de greutate de axa de rotație. Modificarea momentului de inerție depinde de variația vitezei de rotație a corpului. Momentul vitezei este invers proporțional cu viteza de rotație a corpului. Cu cât este mai mic, cu atât viteza de rotație este mai mare. Creșterea sau micșorarea vitezei de rotație a corpului, care se realizează prin modificarea corpului, constituie unul din mecanismele fundamentale ale tehnicii de execuție a exercițiilor în dansul sportiv [11].

Cum am menționat mai sus, dansul sportiv atestă o serie de beneficii pentru dezvoltarea fizică și psihologică a copilului și, de asemenea, prezintă și efecte medicale, cum sunt: dezvoltarea capacității de comunicare și interacțiune între copii; încurajează expresivitatea și creativitatea; îmbunătățește semnificativ memoria și capacitatea de concentrare; sporește încrederea în sine; prezintă un rol educativ, contribuind la dobândirea unor reguli de etichetă în societate; stimulează inițiativa și curajul copiilor; contribuie la dobândirea unei atitudini de învidiat, a unei posturi drepte și elegante; îmbunătățește semnificativ performanțele fizice ale copiilor și dezvoltă armonios corpul; stimulează înțelegerea limbajului non-verbal și dezvoltarea empatiei; favorizează interacțiunile în societate; crește performanțele intelectuale și competitivitatea; corectează mersul; facilitează conștientizarea de către copii a poziției tălpii piciorului; prin dobândirea informațiilor de dans sportiv copiii devin mai atenți la postura lor; previne anumite patologii ale coloanei vertebrale sau le ameliorează până la vindecare [8].

Gradul de solicitare psihică este destul de mare, deoarece este nevoie de o coordonare motrică bună, realizată pe baza rigorilor muzicale. Astfel, parametrii coordonării vizual-auditiv-motrice trebuie să fie buni, reactivitatea psihică bună, excitabilitatea nervoasă bună, dezvoltarea memoriei, voința corelată cu o motivație pentru exersare și realizare cât mai bună a structurilor învățate, grad de sociabilitate bun, îndemnare și precizie în execuție, simț muzical bun. [12, p. 8]

Memoria constă în receptarea, stocarea și reactualizarea cunoștințelor, având, deci, o sferă mai restrânsă. Deși strâns intercorelate, învățarea și memoria nu se pot confunda. După cum știm, învățarea este capacitatea de a achiziționa comportamente stabile și de a elabora răspunsuri adaptative noi. Acest proces presupune percepția și forma ei superioară, observația, atenția și concentrarea ei, gândirea cu operațiile ei, motivația care asigură mobilizarea energetică, voința și efortul de a învăța, sârguința, conștiinciozitatea etc. Fără memorie ar fi imposibil progresul și civilizația însăși. Unii specialiști au considerat că problema centrală în memorie o constituie memorarea și actualizarea experienței anterioare într-o formă cât mai completă. Un studiu experimental efectuat de Bartlett (1932) a demonstrat însă că informațiile noastre nu sunt și nici nu pot fi redată în forma în care au fost fixate, pentru că pe parcursul memorării și al reactualizării cunoștințelor sau informațiilor acestea sunt supuse unor numeroase transformări și restructurări. În psihologia tradițională există trei procese fundamentale ale memoriei aproape unanim acceptate în lumea științifică: memorarea sau întipărirea, păstrarea sau conservarea și reactualizarea sau reproducerea. Mai nou, psihologia cognitivă propune următorii termeni cu aceeași semnificație: encodarea, stocarea și recuperarea. Aceștia reprezintă și cele trei modalități principale de procesare a informațiilor [15].

Felul în care copilul reușește să asimileze și ulterior să pună în practică ceea ce învață este esențial pentru evoluția sa. Iar unul dintre factorii importanți în acest sens este memoria, un proces complex, care la copii cu vârste între 6 și 7 ani se află într-un continuu proces de dezvoltare. Acesta implică deopotrivă memoria pe termen scurt (capacitatea de a reține informația pentru câteva secunde), memoria activă (abilitatea de a reține informația timp de mai

multe minute și de a opera cu ea) și, în fine, memoria de lungă durată (capacitatea de a reține informația pentru o perioadă mai lungă de timp). Spre exemplu, atunci când copilul recită o poezie, mai întâi este pusă în funcțiune memoria de scurtă durată (copilul trebuie să rețină secvențe din strofele poeziei), apoi cea activă (trebuie să recite strofa propriu-zisă fără să privească mult timp la tablă) și, în cele din urmă, este activată memoria de lungă durată (prin reținerea cuvântului, a sensului acestuia și prin capacitatea de a recita ulterior, fără a fi nevoie să mai privească felul în care cuvântul este scris pe o tablă). Antrenarea memoriei și exersarea diferitor tehnice de memorare reprezintă un exercițiu util pentru copii de vârsta preșcolară, pe care părinții îl pot aplica cu succes. De altfel, există numeroase metode prin care memoria copiilor poate fi stimulată și pe care, cu puțină pricepere, orice părinte le poate pune în practică [1, p.83].

Considerăm, pentru un dansator bun cele mai importante proprietăți sunt capacitatea de a lucra, dorința enormă de a distinge mai mult, memorie bună și gândire operațională. Munca continuă a copilului în aceste domenii creează elementele de bază pentru formarea și dezvoltarea talentului.

În practicarea dansului sunt importante toate tipurile memoriei: vizuală, auditivă, auditivă-digitală și kinestezică. Fiecare din cele 4 categorii corespunde unui anumit tip de învățare, la care ar trebui să ne adaptăm. Caracteristicile celor 4 tipuri de memorie sunt destul de intuitive [14]: cei cu memorie vizuală învață mai bine cu ajutorul imaginilor; cei cu memoria auditivă preferă să audă informația; memoria auditivă-digitală apare la cei care asimilează informația cu ajutorul vocii interioare; cei cu memoria kinestezică învață prin practică.

Memoria îndeplinește mai multe funcții:

- *funcția de acumulare a experienței* - datorită acestei funcții individul uman poate deveni, odată cu înaintarea în ani, mai cunoscător, mai competent și mai înțelept, înaintarea în vârstă trebuie să aducă acumularea experienței;
- *funcția de realizare a coerenței actelor și a evenimentelor vieții* - orice act uman este structurat; el conține scop, motive, programe de realizare, operații, stări de cunoștințe, stări de lucru și toate acestea se leagă între ele formând cascade, succesiuni de operații, stări; dacă un element este uitat, apar confuzii și dificultăți în execuția actului;
- *funcția de asigurare a identității personale* - omul datorează memoriei sale faptul că-și cunoaște propria istorie și și-o poate povesti; cunoașterea istoriei vieții personale face posibilă apariția și dezvoltarea identității personale a eu-lui propriu; numai cunoscându-ți istoria vieții tale poți ști cine ești. Secenov, fiziolog și psiholog rus, afirma că memoria este „piatra unghiulară a vieții psihice” sau „condiție fundamentală a vieții psihice”;
- *procesele memoriei* - memoria își realizează misiunea de a reflecta experiența achiziționată în trecut și de a utiliza în efectuarea sarcinilor curente prin patru procese - *memorarea, păstrarea, reactualizarea și uitarea*; primele trei servesc ideii de acumulare și dezvoltare a depozitului de cunoștințe, iar ultimul are menirea de a curăța spațiul amnezic de cunoștințe devalorizate și de a preveni supraîncărcarea sistemului cu informații [13, p.60].

Tipurile de memorie [10]:

- *memoria explicită* - denumită și memorie declarativă, este divizată în memoria semnatică (amintirea faptelor) și memoria episodică (amintirea experiențelor), dar este, în cele din urmă, genul de memorie la care revii în mod conștient; acesta este primul tip de memorie, pe care copilul o demonstrează începând cu primii trei ani de viață și poate fi prezent chiar și la nou-nascuți;
- *memoria de scurtă durată* - este memoria ce se formează în timp de secunde (cca 15-30); pentru a utiliza ulterior aceste amintiri nu este necesară procesarea informației;
- *memoria de lucru* - este memoria acumulată în termeni scurți și utilizată pentru a lua decizii; este memoria critică pentru crearea unui component și soluționarea problemelor; copiii au jumătate din memoria de lucru a adulților, dar aceasta se va îmbunătăți pe măsura vârstei și a practicării;
- memoria de lungă durată - este memoria stocată pe un termen nelimitat;
- memoria autobiografică - este un tip al memoriei explicite, în care memoria semantică și episodică sunt combinate pentru a crea „episoade ale vieții” unei persoane.

Dansul și exercițiile coregrafice au o importanță sporită în eficientizarea procesului de dezvoltare a memoriei copiilor. Astfel, în investigații au fost implicați 10 copii cu vârsta de 6-7 ani; 10 copii cu vârsta de 8-9 ani și 10 copii cu vârsta de 10-11 ani.

În cadrul antrenamentelor de dans am demonstrat grupului de copii de 6-7 ani o compoziție din dansul sportiv standart, și anume din vals lent, care conține 10 figuri diferite de dans și anume: Open natural turn from PP; Reverse turn; Whisk; Closed impetus; Closed telemark; Change hesitation; Back whisk; Basic weave; Reverse pivot; Back lock.

Copiilor le-au fost explicate și demonstrate mișcărilor, după care ei de sinestătător au încercat să le execute. La antrenamentul următor, pe lângă mișcările anterioare, am mai adăugat câteva: Progressive chasse to right; Chasse from promenade position; Closed changes natural to reserve.

Ca temă pentru acasă copiilor li s-a dat să memorizeze toată compoziția, formată din 13 mișcări de dans. La antrenamentul următor trebuiau să prezinte toți compoziția memorizată. S-au descurcat cu sarcina dată doar 50 % din copii, jumătate de compoziție a fost memorizată de 10% din copii, iar ceilalți 40% nu au memorizat nici un element din compoziție.

Elementele de dans descrise mai sus au fost demonstrate și copiilor de vârstă mai mare, 8-9 ani, și la fel au avut pentru acasă să rețină toată compoziția. La următorul antrenament copiilor li s-a propus să arate lucrul de acasă. S-au descurcat cu sarcina pusă 70% din copii, câteva elemente au fost reținute de 20 % din copii, și doar 10% (n=1) din copii nu au memorat nici un element (fig. 1).

Deci, rezultatele grupei de vârstă 8-9 ani au fost vizibil mai bune și totuși, au fost și aici copii cărora nu le-a reușit să memorizeze compoziția.

Aceleși elemente de dans fiind demonstrate copiilor din grupa de vârstă 10-11 ani. Rezultatele au estimat că au reținut toată compoziția 90% din copii și doar un copil (10%) – jumătate din compoziția demonstrată (fig. 1).

Deci, rezultatele studiului empiric, demonstrează că, copiilor de vârstă mai mare li s-au dat mai ușor mișcările de vals clasa E.

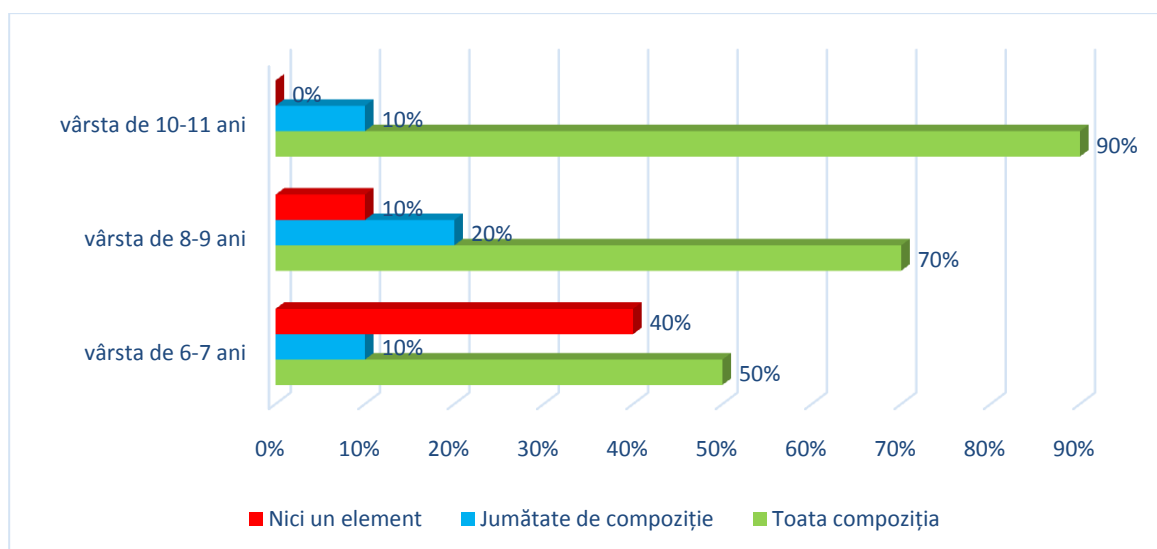


Figura 1. Rezultatele capacității memorative exteriorizate de copii (constatare).

La etapa de formare a studiului am aplicat o metodologie diversificată în dependență de grupa de vârstă și diverse dansuri pentru a îmbunătăți performanțele copiilor. Printre care menționăm: demonstrarea și *exersarea compoziției de dans sportiv latino-american cha-cha*, elementele fiind: Chasse basic, Basic movements, Time steps, Side steps, Fan, Alemana; Hockey stick, New York, Spot turns, Under arm turn; *dans „Cowboy”* care a inclus diverse mișcări (mișcări cu sărituri tipice stilului de cowboy; rotirea cu o mână deasupra capului cu o frânghie; pași laterali (în dreapta, în stînga) și bătăi din palme; rotiri la braț între parteneri și sărituri cu perechea); **secvențe din dansul sportiv latino-american samba** (Rhythm bounce; Basic movements; Progressive basic movements; Outside basic movement; Whisk to left and right; Promenade samba walks; Stationary samba walks; Side samba walks; Reverse turn; Corta jaca); *competiții între perechi în scopul descărcării emoționale* după anumite reguli (copiii aranjați într-un cerc; câte două perechi concurează între ele, dansând compoziția de samba în centrul cercului; perechea câștigătoare intră în semifinală; apoi concurează la fel câte două, perechile ce sunt în semifinală; dintre toți se alege una câștigătoare ce intră în marea finală; echipei câștigătoare, pentru o memorie excelentă și un curaj enorm, li se acordă aplauze și un mic cadou de la coregraf, în calitate de un mic răsfăț) și altele.

Menționăm, am aplicat și alte metodologii de învățare, pentru ca copiii să-și îmbunătățească performanțele memorative.

În grupa de vîrsta 6-7 ani am aplicat metoda jocurilor didactice, urmărind scopul ca copiii să învețe compoziția mai rapid și în totalitate. Copiii s-au aranjat într-o linie și în mod distractiv, câte unul pe rând trebuiau să iasă în față și să demonstreze tuturor un element memorat de el din compoziția propusă de coregraf. Al doilea copil, la fel a demonstrat în față și prezentat mișcarea prezentată de colegul său, plus încă una memorată de el, iar ceilalți repetând după el. Al treilea copil arată mișcările prezentate de colegi, și încă una care a memorat-o el, fără repetare, toți la fel repetând aceste trei mișcări. Tot în acest sens se continuă jocul, fiecare din copii repetă mișcările colegilor și pe a sa. La sfârșit copiii trebuiau să memorizeze 10 elemente de vals lent, care au fost propuse de coregraf. Rezultatele jocului au fost vizibil mult mai bune. Toată compoziția a fost memorată de 80% din copii, iar jumătate de compoziție de doar 20 % din

copii. Rezultatul a fost cu mult mai bun, astfel concluzionăm că în afară de teorie și practică, pentru a nu plictisi copiii, putem organiza astfel de jocuri, atunci copiii recreându-se de la strictete, vor asimila informația mai rapid și mai bine (fig. 2).

Pentru grupa de vârstă 8-9 ani am aplicat o altă metodă de învățare. La fel în mod distractiv și relaxant pentru copii, am identificat care este piesa lor preferată, încercând să demonstrez mișcările de dans nu pe muzica tradițională a valsului, ci pe piesa aleasă de copii. După care ei, la fel au demonstrat compoziția sub această piesă și tempou diferit. Li s-a dat această însărcinare și pentru acasă. Aici de asemenea rezultatul a fost unul mult mai bun. La antrenamentul următor compoziția a fost memorată de toți copiii, după care am trecut la pasul următor. Astfel, copiilor li s-a propus să danseze compoziția deja pe muzica tradițională de vals lent și s-au descurcat toți de minune (fig. 2).

Pentru categoria de vârstă 10-11 ani, am aplicat o altă metodă de predare. Am hotărât să organizăm un concurs numit Battle Dance. Astfel copiii trebuiau să participe într-o bătălie de dans. Acest concurs constă în divizarea copiilor în două echipe. Fiecare echipă are în frunte un căpitan, rolul acestora fiind să aleagă câte un reprezentant din fiecare echipă, care va trebui să concureze cu adversarul său pentru a demonstra cine va dansa mai bine compoziția și va arăta cât mai multe elemente din compoziția învățată, câștigătorul acumulând un punct pentru echipa sa. Respectiv, care echipă va acumula mai multe puncte, aceia va fi învingătoare. Copiii s-au atârnat foarte serios față de acest concurs, astfel prezentând la sfârșit un rezultat foarte bun. Toți copiii au fost rugați să mai danseze odată împreună toată compoziția după muzica tradițională de vals lent. În rezultat am observat că s-au descurcat toți și la finele antrenamentului toți copiii țineau minte absolut toată compoziția (fig. 2).

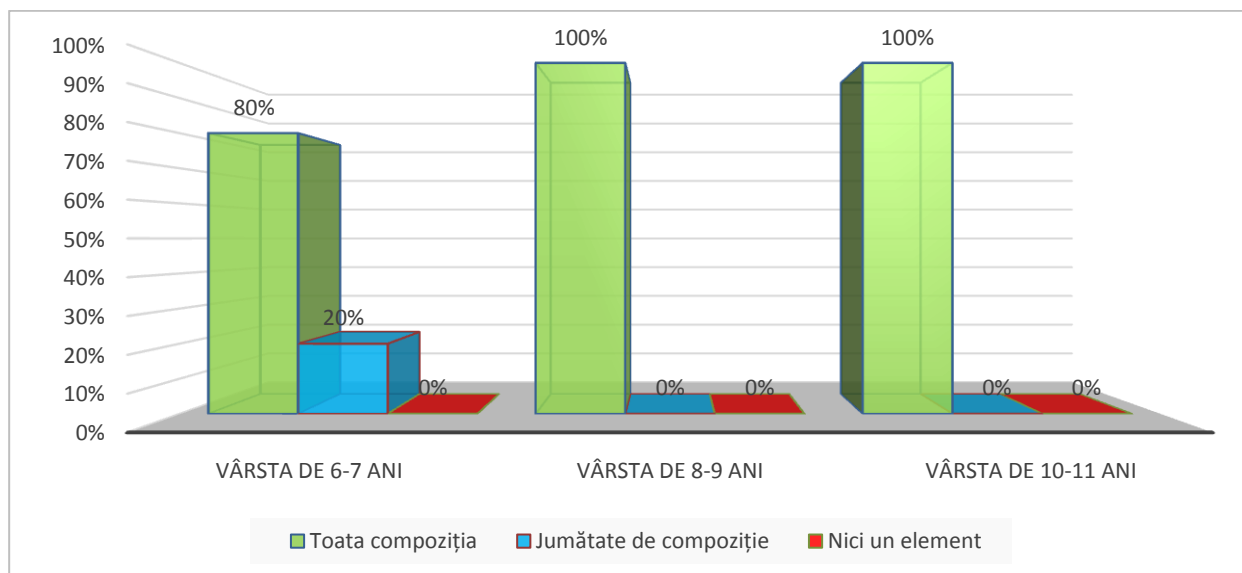


Figura 2. Rezultatele capacității memorative exteriorizate de copii (control).

Prin urmare, rezultatele exteriorizate de copii vizează impactul pozitiv al antrenamentelor de dans sportiv asupra dezvoltării remarcăm că capacității memorative la copii. Pe lângă acestea dansul are o serie de beneficii - siluetă frumoasă, eleganță și rafinament, atenție sporită, socializare deschisă, posibilitatea de a ne crea noi prieteni și cunoscuți, de a ne distra și relaxa de problemele de zi cu zi, un mod de a ne descărca stresul etc.

BIBLIOGRAFIE

1. CIBRIC, I. Eficientizarea procesului de dezvoltare a memoriei copiilor prin intermediul orelor de dans. În: Materialele Conferinței științifice anuale a profesorilor și cercetătorilor UPS „Ion Creangă”, Seria XXI ”Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului”. Chișinău, Moldova, 21-22 martie 2019, p.80-85. ISBN 978-9975-3370-3-8
2. MUREȘAN, P. Ce este imitația? București: Ed. Științifică și enciclopedică, 1980.
3. VARNACOVA, E. Metode și tehnici de predare a dansului sportiv copiilor de vârstă preșcolară. În: Studiul artelor și culturologie: istorie, teorie, practica, Nr 2 (29), 2016.
4. VARNACOVA, E. Specificul mijloacelor expresive ale dansului modern. În: Studiul artelor și culturologie: istorie, teorie, practica, nr 2 (31), 2017, p. 270-272.
5. РУДНЕВА, С.; ФИШ, Э. Ритмика. Музыкальное Движение Москва 1927. 327 с.
6. Cinci beneficii ale dansului pentru dezvoltarea copiilor. În: Revista pentru părinți Odoaraș, 2017 (online). (Accesat 6 mai 2020); URL: <https://odoras.md/copii/ dezvoltare/cinci-beneficii-ale-dansului-asupra-dezvoltarii-copiilor/>
7. Dansul sportiv. (online). (Accesat 5 mai 2020); URL: <http://www.hobbydance.ro/contact/dansul-sportiv/>
8. De ce este dansul sportiv potrivit pentru copilul tău. În: Art aviatiei wellness center, Fitness. (online). (Accesat 1 mai 2020); URL: <https://desprespa.ro/23/fitness-si-altele/de-ce-este-dansul-sportiv-potrivit-pentru-copilul-tau/>
9. Efectele terapeutice ale dansului sportiv, unul dintre cele mai frumoase sporturi, 2018. (online). (Accesat 20 aprilie 2020); URL: <https://www.csmbucuresti.ro/stire/627-efectele-terapeutice-ale-dansului-sportiv-unul-dintre-cele-mai-frumoase-sporturi>
10. Logica, memoria și inteligența emoțională- cum să le dezvoltăm la copil?. (online). (Accesat 7 mai 2020); Available from: URL: <https://sanoteca.md/pacienti/sfaturi-pentru-m%C4%83mici/logica-memoria-%C8%99i-inteligen%C8%9Ba-emo%C8%9Bional%C4%83-%E2%80%93-cum-s%C4%83-le-dezvol%C8%9Bi-la>
11. Pregătirea din punct de vedere etnic și artistic în dansul sportiv. În: Proiect pentru susținerea examenului de atestare a competențelor profesionale. (online). (Accesat 4 mai 2020); URL: <https://www.scritub.com/timp-liber/sport/PREGATIREA-DIN-PUNCT-DE-VEDERE1032324116.php>
12. Procesul inovației în materie de pregătire sportivă, cu aplicabilitate în dansul sportiv. (online). (Accesat 5 mai 2020); URL: <http://docshare04.docshare.tips/files/26675/266757167.pdf>
13. TARNOVSCHI, A.; RACU, J. Psihologia proceselor cognitive. Chișinău, 2017, p. 181.
14. Tehnici de îmbunătățire a memoriei. În: VirtualBoard (online). (Accesat 30 aprilie 2020); URL: <https://virtualboard.ro/tehnici-de-imbunatatire-a-memoriei-capacitatea-de-memora-re/>
15. TURCU, F. Memoria și învățarea (online) . (accesat 2 mai 2020); URL: <http://www.consultanta-psihologica.com/memoria-si-invatarea/>
16. АХМЕТШИНА, Т. Специфика работы педагога-хореографа в условиях детского дошкольного учреждения. Челябинск, 2017. 69 с.