

IMPORTANȚA DEZVOLTĂRII ABILITĂȚILOR FIZICE LA VIITORII ANTRENORI DE DANS

Svetlana TALPĂ, lector

Summary

The evolution of the art of dance is a long historical process culture, from ancient dances of primitive man, who had some imitation of the movements characteristic of work processes up to complex forms of contemporary choreographic art. Dancing has reached a high artistic perfection still in antiquity. Actually body movements bill presents a rudimentary muscle reflex actions. Dance is art that is transmitted by the teaching - learning, the need to obtain accurate information leads to the formation and emergence teacher /dance coach. As the person in charge of engaging students in order to achieve competitive performance, choreography and he alone must possess adequate physical training for dance.

Interesul pentru dans omul îl are din timpuri străvechi, din perioada orînduirii primitive, cînd oamenii s-au gîndit să însemne pe piatră sau pe os acțiunile lor [2,p.9]

Însă evoluția timpului și a tuturor celor pămîntești au atins și arta dansului, care, și pînă în prezent, nu conține să treacă prin diverse etape de dezvoltare. Nu doar timpul și-a lăsat pecetea pe această artă, ci și poziționarea geografică a oamenilor și nu, în ultimul timp, clima prezentă. Odată cu înaintarea în timp și spațiu, apar schimbări în aspectul formal al dansului, rigiditatea ritmului și a liniilor slăbește, fiindcă nu mai condiționează eficiența forțelor magice, iar din libertatea cîștigată se ivește gustul estetic și dansul se umanizează, începe să devină o artă, o expresie a sentimentelor omenești, nu doar un procedeu în procesul muncii. Cele 2 aspecte ale dansului, procesul de muncă și pura bucurie, s-au separat cu greu în decurs de secole. Evoluția artei de ritm corporal și mimică a trecut pretutindeni prin aceleași etape de dezvoltare, în Egipt, la Babilon, pe cîmpiile Mesopotamiei, în India, China, etc. Cu cîteva milenii, secole mai tîrziu sau mai devreme, procesul formării dansului și muzicii au format același drum trasat de progresul economic și spiritual al societății. În Grecia Antică persoanele care creau versuri și compuneau muzică, adică poeții, mai aveau funcția de a aranja și dansuri, indicînd costumele, conducînd corul, iar uneori, chiar și participau în aceste reprezentații organizate special, ca principalii corifei (soliști). Ei atrăgeau o mare atenție nu doar dezvoltării intelectuale, ci și celei fizice. Artele erau considerate atît de necesare, încît sub denumirea de „Orchestrahos” ele făceau parte din educația grecilor. La Sparta sau la Atena copii studiau pînă la 16 ani

orchestrice, adică dansul, pantomima, muzica și poezia. Artă avea o funcție de educație cetățenească [2,p.15-16].

Dansul este o artă fină, delicată și exactă, de a executa diferiți pași în concordanță cu tempoul și ritmul dictat de muzică [1, p.506], unde muzica, la fel, este o îmbinare dintre sunete și modulări, ce au capacitatea de a ne alina auzul. Însă orice muzician talentat nu se blochează în acel cerc redus al capacităților, dându-și posibilitatea de a evolua, de a învăța caracterul și limbajul emoțiilor, ca mai apoi să le poată reda prin lucrările sale muzicale [5, p.42-43].

Astfel și coregrafia este o formă infinită de idei, inovații, forme stricte și dure, deja existente din momentul apariției dansului profesional [7].

Până a fi acea persoană care educă și învață pe cineva arta dansului, dezvoltă și antrenează performanțele fizice și competiționale [1, p.93], tu singur trebuie să treci prin toate etapele de formare și dezvoltare interpretativă. Iar menținându-ți și rolul de elev pe lângă postul tău de pedagog, niciodată nu riști să afli limitele artei dansului și a mijloacelor ei de predare-învățare [3, p.353], deoarece și ea se află în permanentă dezvoltare și înaintează în timp și spațiu. Atunci când nimic nu mai exprimă atât de bine sentimentele profunde pentru care nu mai există nici cuvinte, ca un singur pas de dans, o simplă mișcare, un simplu gest, apare pedagogul de dans care pune temelia, fundamentul creșterii artistice și unice a individului pe care îl are ca ucenic [6,p.350].

Important este faptul de a dezvolta aparatul locomotor și muscular ale interpretului, elevului [3,p.8], care, pe parcurs, trebuie să obțină deprinderi ce trebuiesc redare publicului, în fața spectatorului, pentru care, de altfel, se dedică tot efortul și munca depusă. De exemplu, executând mișcări de aplecare și ridicare a capului, de rotire și întoarcere laterală, pedagogul pregătește elevul spre o reacționare imediată și spre antrenarea aparatului vestibular, ca mai apoi mușchii gâtului să fie antrenați, fiind suportul de bază pentru cap și începutul susținerii coloanei vertebrale, care reprezintă baza structurii osoase a organismului uman. Însă toate acestea sunt posibil de realizat doar dacă pedagogul, antrenorul de dans execută individual aceste procese de relaxare și încordare a mușchilor corpului, sesizând reacțiile organismului la procesul propus, pentru ca mai apoi să poată îndruma corect dezvoltarea elasticității și durabilității mușchilor corpului elevilor săi. Toată această autoantrenare, întărită teoretic de către antrenor, duce la fundamentarea cunoștințelor și a nomenclurii adecvate, astfel reducând riscul de a avea eșec în fața elevilor săi. Doar documentându-te și autodezvoltându-te obții posibilitatea de a atinge culmile pedagogiei dansului.

Este foarte importantă metodică predării dansului, dar și individualitatea, cu care pedagogul/antrenorul de dans abordează fiecare elev și știe cum să implementeze în el dorința de a se antrena, de a se dezvolta și de a cunoaște noi posibilități ale corpului său. Așa cum totul începe de la simplu și trece prin etapele complicate și ajunge la produsul finit care este, de fapt, artistul sau lucrarea coregrafică montată. În procesul de formare a dansatorului, a artistului de balet este necesar de a ține cont de complexitatea evoluției sale, astfel de dezvoltat nu doar starea fizică a elevului, dar și logica gândirii coerente și artisticul din el [4,p.7], ca, la sfârșitul studierii unui sau altui stil de dans, să aibă o plastică armonioasă și mâini expresive, o elasticitate stăpînitoare și cu toate acestea o poziție fixă și excelentă a axei corpului, o fixare nobilă și în același timp firească a capului [3,p.12]. Toate acestea vor fi posibile doar dacă pedagogul/antrenorul de dans singur va trece prin toate aceste etape de formare, sesizînd și analizînd toate aceste trepte și reacții ale organismului său în urma acestor exerciții și eforturi fizice.

La început este nevoie de a pregăti mușchii corpului pentru efortul fizic, ca ei să fie în stare activă, adică receptivi la mișcări, de aceia fiind cu fața spre bară și cu ambele mâini poziționate pe ea, la nivelul umerilor începem să facem ridicări pe semidegete (releve). Inițial, numărul lor nu trebuie să fie mai mare de 10 ridicări pe cel puțin 2 poziții ale picioarelor, cum ar fi: I poz. închisă și I poz. deschisă. Ulterior, ridicările sunt urmate de oprirea, la fel, pe semidegete înalte, cu mâinile poziționate în I, II, III poz. a mâinilor, cu o durată de 8-10 secunde. Este foarte importantă varietatea mișcărilor active și de statică pentru mușchi, ei devenind mai receptivi la impulsuri și mai rezistenți. După ce am antrenat puțin mușchii tălpilor, trecem la mușchii gambelor și la genunchi. Executând mișcări doar de semiașezare, câte 8 la număr în tempouri diferite, mușchii, nu doar se încălzesc, dar și devin mai elastici. Ridicîndu-ne spre bazin, începem să încălzim încheieturile și ligamentele mușchilor din apropierea bazinului. Stînd în poz. a V deschisă a picioarelor, executăm mișcări de ridicare a vârfului degetelor piciorului din față pînă la nivelul de passe, după care genunchiul se rotește în direcția piciorului de sprijin la 180 de grade, după care se reîntoarce în poziția inițială și coboară iarăși în poz. a V. Astfel de mișcări se fac câte 5 pentru fiecare picior. Partea corpului de la talie în sus va fi încălzită doar prin port des bras (mișcări de purtare a mâinilor), iar ca rezultat se antrenează mușchii spatelui și cei laterali, ai mâinilor și ai gîtului. Este foarte important ca tempoul muzicii pentru acest tip de mișcări să fie lent, cu măsura muzicală de $\frac{3}{4}$ sau $\frac{4}{4}$. Prima etapă de antrenare a mușchilor s-a sfîrșit, urmează trenajul de la bară, indiferent pentru ce stil de dans, clasic sau popular scenic, unde se dezvoltă fixarea corectă a corpului în timpul exercițiului, rezistența

mușchilor și elasticitatea acestora. Iar trecerea la mijlocul sălii, în a doua jumătate a orei de dans/de antrenament, duce la dezvoltarea aplombului, săriturilor și a rezistenței aparatului respirator al elevilor la efortul fizic.

Bibliografie

1. Dicționar explicativ ilustrat al LIMBII ROMÂNE, ARC & GUNIVAS , 2007.
2. Urseanu, T., Ianegic, I., Ionescu, L., Istoria baletului, București 1967.
3. Гусев. Г.П.. Методика преподавания народного танца, ООО «Полиграфист».
4. Ваганова, А.Я., Основы классического танца, «Искусство», 1980.
5. Новерр, Ж.Ж., Письма о танце, «Искусство», Ленинград-Москва, 1965.
6. Петипа, М., Балетмейстер. Статьи, исследования, размышления, Фолиант, Владимир, 2006.
7. https://www.google.md/?gws_rd=cr,ssl&ei=oj3mVO-4EaLcywPQ5YKIBA#q=Istoria+artei+coregrafice