

ARTĂ TEATRALĂ, COREGRAFICĂ ȘI MULTIMEDIA THEATER, CHOREOGRAPHIC ARTS AND MULTIMEDIA

INTEGRAREA INTERDISCIPLINARĂ ÎN PREGĂTIREA FIZICĂ A STUDENȚILOR DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR CU PROFIL COREGRAFIC

INTERDISCIPLINARY INTEGRATION IN MOTOR TRAINING OF CHOREOGRAPHY STUDENTS IN HIGHER EDUCATION

CAROLINA MOGA¹²⁷

doctor în pedagogie, conferențiar universitar,
Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice

<https://orcid.org/0000-0002-0690-708X>

VLADIMIR POTOP¹²⁸

doctor habilitat în educație fizică și sport, profesor universitar,
Universitatea de Stat din Moldova,
Institutul de Educație Fizică și Sport

<https://orcid.org/0000-0001-8571-2469>

CZU 792.8-057.87:796

DOI <https://doi.org/10.55383/iadc2026.93>

Prezenta cercetare vizează identificarea și fundamentarea unor repere metodologice eficiente pentru optimizarea pregătirii motrice a studenților din instituțiile superioare cu profil coregrafic, prin integrarea interdisciplinară a mijloacelor din acrobatică și fitness. Studiul s-a desfășurat în cadrul lecțiilor de educație fizică (acrobatică) cu 20 de studenți ale anului I, specialitatea coregrafie/dans, din cadrul Academiei de Muzică, Teatru și Arte Plastice, cuprinzând perioadele: 09-12.2024, 01-05.2025 și 09-12.2025.

Rezultatele evidențiază că abordarea propusă de noi contribuie semnificativ la dezvoltarea calităților motrice, îmbunătățirea controlului posturii și a stabilității corporale, având un impact direct asupra creșterii performanței artistice. Totodată, abordarea interdisciplinară favorizează adaptarea conținuturilor didactice la specificul diferitor stiluri coregrafice și la nivelul de pregătire a studenților.

Cuvinte-cheie: pregătirea motrică, studenți, instituțiile cu profil coregrafic, abordare interdisciplinară

¹²⁷ E-mail: mogacarolina10@gmail.com

¹²⁸ E-mail: vladimir_potop@yahoo.com

The present research aims to identify and substantiate effective methodological guidelines for optimizing the motor training of students in higher education institutions with a choreographic profile, through the interdisciplinary integration of means from acrobatics and fitness. The study was conducted within Physical Education (Acrobatics) classes with 20 first-year students specializing in Choreography / Dance from the Academy of Music, Theatre and Fine Arts, during the following periods: 09–12.2024, 01–05.2025 and 09 – 12. 2025.

The results highlight that the proposed approach significantly contributes to the development of motor qualities, the improvement of postural control and body stability, having a direct impact on the enhancement of artistic performance. At the same time, the interdisciplinary approach facilitates the adaptation of instructional content to the specificity of different choreographic styles and to the students' level of training.

Keywords: motor training, students, choreographic institutions, interdisciplinary approach

Introducere

În contextul transformărilor actuale, procesul de modernizare a învățământului superior cu profil coregrafic impune aplicarea unor abordări didactice complexe, inovatoare, orientate spre dezvoltarea integrală a personalității artistice. Demersul reformativ solicită de la specialiștii din domeniu competențe relevante, bazate pe capacitatea de a gândi creativ, a adapta și integra trasee de învățare formale, non-formale și informale moderne pentru dezvoltarea potențialului propriu al fiecărui student. Fundamentele teoretico-metodologice ale formării instructiv-educative în sfera artei coregrafice sunt într-un proces continuu de optimizare și valorificare a potențialului motric, fiziologic, psihologic și artistic al formabililor în raport cu exigențele programelor contemporane de învățământ.

În ultimele decenii, teoriile pedagogice punctează câteva paradigme majore ale organizării și desfășurării procesului educațional: paradigma intradisciplinară, multidisciplinară, interdisciplinară și transdisciplinară [1, 2]. Paradigma disciplinară/intradisciplinară specifică conceptului tradițional de instruire, se axează pe asimilarea conținuturilor didactice izolate în cadrul unei singure discipline, ceea ce duce la limitarea transferului între domenii [1, 2]. De cealaltă parte, paradigmele multidisciplinară, interdisciplinară și transdisciplinară, în grade diferite, vizează interconectarea conținuturilor, metodelor și proceselor pedagogice din două sau mai multe domenii ale cunoașterii în vederea formării unor competențe complexe, dificil sau puțin probabil de realizat prin abordări disciplinare unice [3, 4]. Astfel, autorii Dandara O. și Guțu V. (2025) definesc abordarea multidisciplinară ca fiind „Situția în care o unitate de conținut (tema, subiect, modul) ce aparține unui anumit domeniu este supusă analizei din perspectiva mai multor discipline, care rămân independente unele în raport cu altele”. Acești autori conceptualizează interdisciplinaritatea ca „Interacțiunea între anumite competențe sau/și conținuturi interdependente din două sau mai multe discipline, bazată pe un cadru epistemologic al disciplinelor respective”, în timp ce transdisciplinaritatea este orientată progresiv către

„integrarea conținuturilor în jurul unor probleme de viață reale: importante, semnificative, actuale pentru elevi”.

Problema abordării interdisciplinare este pe larg studiată în literatura de specialitate [1, 2, 4, 5], fiind definită ca un demers pedagogic integrativ al conținuturilor educaționale provenite din diferite domenii științifice, direcționat spre formarea competențelor transversale/transdisciplinare prin acțiunea convergentă și complementară a acestora. Această perspectivă reflectă conectarea domeniilor de studii peste granițele disciplinare, oferind studenților posibilitatea de a facilita învățarea prin colaborare și creând astfel o strategie integrată și contextualizată. În acest sens, integrarea interdisciplinară reprezintă o abordare contemporană care urmărește conectarea câtorva discipline pentru a oferi studenților o învățare holistică, adaptată realităților actuale [4, 5, 6].

În contextul formării specialiștilor în sfera învățământului coregrafic, abordarea interdisciplinară vizează integrarea funcțională a elementelor cognitive, abilităților și atitudinilor practice din acrobatică, dans și fitness. Acest model facilitează creșterea potențialului artistic prin optimizarea bazei motrice a studentului și prin valorizarea componentelor tehnice specifice. În acest cadru conceptual, pregătirea fizică a studenților din instituțiile superioare cu profil coregrafic reprezintă o componentă fundamentală atât pentru desăvârșirea măiestriei artistice cât și pentru prevenirea suprasolicitării organismului și a accidentărilor specifice activităților de dans. Astfel, pregătirea fizică își evidențiază rolul ca dimensiune fundamentală, contribuind la dezvoltarea competențelor motrice și artistice în procesul de formare profesională a studenților coregrafi.

Autorii din domeniul culturii fizice definesc pregătirea fizică ca fiind „un proces specializat, îndreptat spre asigurarea unei capacități funcționale ridicate a organismului prin nivelul înalt de dezvoltare a calităților motrice de bază și specifice, valori optime ale indicilor funcționali, stăpânire deplină a exercițiilor utilizate și o stare perfectă de sănătate” [7, 8].

Termenul vizează atât dezvoltarea capacității de efort cât și dezvoltarea calităților motrice [8, 9]. În sprijinul subiectului, A. Demeter, citat de Dragnea A. și coautorii, afirmă: „Capacitatea de efort constituie capacitatea organismului de a desfășura un efort, un lucru mecanic de o intensitate cât mai mare și de a-l menține un timp cât mai îndelungat” [10]. Noțiunea presupune durata lucrului mecanic, puterea acestuia și oportunitatea realizării lui.

Studiul acțiunilor motrice în domeniul artei coregrafice exprimă interdependența dintre procesele psihice și execuția motrică, evidențiind capacitatea dansatorilor de a-și valoriza controlul mișcărilor, aptitudinile artistice și resursele estetice individuale în realizarea actului interpretativ. În această perspectivă, dezvoltarea calităților motrice se configurează ca un suport dominant, care constituie baza formării și consolidării competențelor profesionale

ale artiștilor de dans, susținând eficiența procesului de învățare, perfecționare și control a tehnicii de dans.

Totodată, lipsa corelării dintre nivelul dezvoltării calităților motrice și gradul de dificultate tehnică a elementelor de dans pot genera apariția unor deficiențe în controlul neuromuscular la însușirea elementelor de dans, fapt ce poate spori, astfel, vulnerabilitatea la traumatisme și accidentări grave [11].

În contextul coregrafic, dezvoltarea și perfecționarea acestor calități reprezintă un pilon fundamental, vizând eficientizarea funcțiilor și sistemelor organismului uman și amplificarea expresivității scenice [11, 12]. În acest sens, autorii descriu următoarele obiective de bază:

- a) consolidarea și fortificarea tuturor sistemelor funcționale ale organismului uman (aparatului locomotor, sistemului nervos central, respirator, cardiovascular, vestibular și neurovegetativ etc.);
- b) educarea unei posturi corporale adecvate, corecte și stabile;
- c) dezvoltarea proceselor de activare și detensionare a sistemului muscular, cu impact asupra dinamicii de contracție și relaxare a grupelor musculare;
- d) creșterea capacității de efort și a nivelului activității vitale a organismului;
- e) adaptarea organismului la eforturi de intensitate variată, precum și optimizarea randamentului fizic.

Cu toate acestea, literatura de specialitate disponibilă reflectă insuficient integrarea interdisciplinară a mijloacelor din diverse discipline în cadrul lecțiilor cu studenții instituțiilor cu profil coregrafic. Analiza surselor bibliografice evidențiază diferențe între dezvoltarea conceptuală a abordării interdisciplinare și valorificarea sa aplicativă în procesul pregătirii fizice a studenților în învățământul cu profil coregrafic, fapt ce indică existența unei lipse de cercetare. Situația creată impune necesitatea desfășurării unei analize orientate spre identificarea, selectarea și validarea unor mijloace specifice adecvate domeniului.

În concordanță cu aceste exigențe, prezentul studiu își propune identificarea și fundamentarea unor repere metodologice eficiente pentru optimizarea pregătirii motrice a studenților din instituțiile superioare cu profil coregrafic, bazate pe integrarea interdisciplinară a mijloacelor specifice acrobaticii și fitness-ului în cadrul lecțiilor universitare.

Ipoteza cercetării. Se presupune că integrarea interdisciplinară facilitează transferul pozitiv al achizițiilor motrice între domeniile dans, acrobatică și fitness, contribuind la îmbunătățirea semnificativă a pregătirii motrice și a performanței artistice a studenților.

Scopul cercetării constă în fundamentarea unor repere metodologice eficiente pentru optimizarea pregătirii motrice a studenților din instituțiile superioare cu profil coregrafic, prin

valorificarea integrării interdisciplinare a mijloacelor din acrobatică și fitness.

Pentru realizarea scopului propus au fost formulate următoarele **obiective ale cercetării**:

1. Analiza literaturii de specialitate privind pregătirea motrică a dansatorilor în contextul învățământului superior coregrafic.

2. Determinarea rolului integrării interdisciplinare a mijloacelor din acrobatică și fitness în dezvoltarea capacităților motrice și a performanței artistice a studenților.

3. Identificarea și selectarea mijloacelor specifice din acrobatică și fitness cu impact asupra dezvoltării calităților motrice (forță, suplețe, îndemânare etc.).

4. Evaluarea influenței intervenției implementate asupra nivelului de pregătire motrică și performanță artistică a studenților dansatori.

5. Elaborarea unor repere metodologice pentru optimizarea procesului de pregătire motrică a studenților în cadrul lecțiilor universitare cu profil coregrafic.

Pentru atingerea scopului și obiectivelor stabilite, demersul metodologic a inclus un șir de **metode de cercetare**: analiza și generalizarea surselor bibliografice și a documentelor de specialitate (curriculum, planificare); metoda convorbirii (interviul); metoda observației; metoda testului; metoda matematico-statistică de prelucrare și interpretare a datelor obținute.

Ulterior, pornind de la cadrul teoretic existent și de la formularea ipotezei concrete, precum și de la metodele de cercetare utilizate, a fost elaborat un model conceptual interdisciplinar de pregătire motrică a studenților coregrafi, menit să integreze mijloacele din acrobatică și fitness, reflectând relațiile operaționale dintre componentele intervenției și rezultatele așteptate. Acest model conceptual este prezentat în **Figura 1**.

Figura 1. Model conceptual al integrării interdisciplinare în pregătirea motrică a studenților coregrafi



Sursa: Figură elaborată de autori în baza studiului de caz realizat

Organizarea cercetării

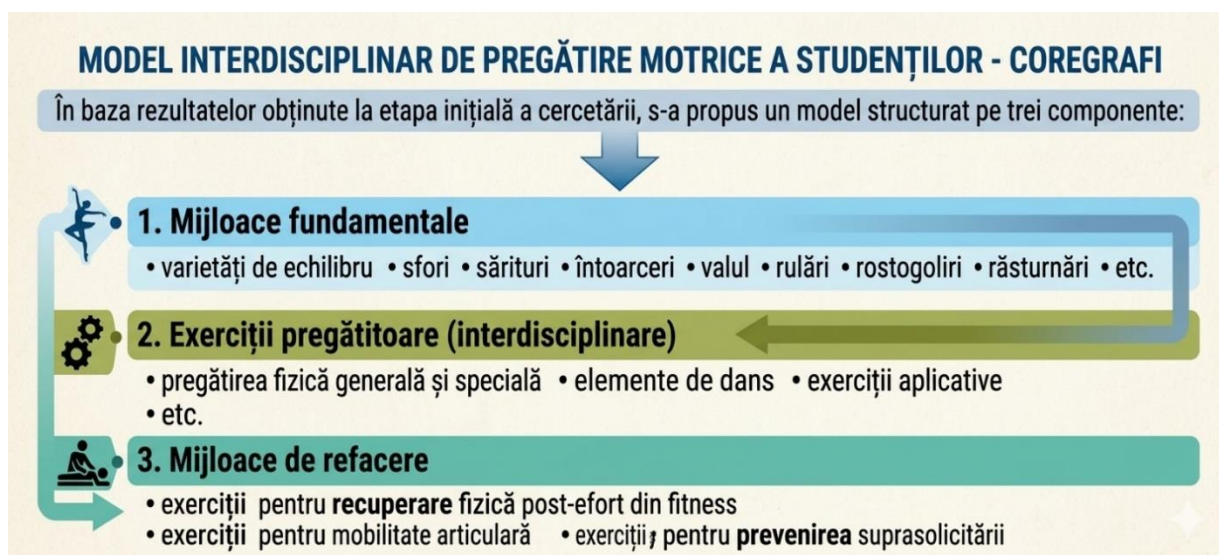
Cercetarea s-a desfășurat în cadrul lecțiilor de acrobatică cu studentele anului I, specialitățile dans/coregrafie, din cadrul Departamentului Artă Coregrafică și Performanță Motrică al Academiei de Muzică, Teatru și Arte Plastice. Studiul a fost realizat în perioadele: 09-12.2024, 01-05.2025 și 09-12.2025, pe un eșantion de 20 de studente, prin aplicarea următoarelor 7 teste motrice și 2 probe artistice: aplecare din poziția stând pe banca de gimnastică (centimetri); sfoara laterală (centimetri); sfoara cu stângul/dreptul înainte (centimetri); podul (notă); 5 sărituri cu întoarcere la 360° (nr. repetări); proba Romberg (sec.); sărituri pe verticală (centimetri); studiu de dans 1 (la sfârșitul semestrului unu), (notă); studiu de dans 2 (la sfârșitul semestrului doi), (notă).

Etapele desfășurării studiului:

1. Etapa inițială (09.2024) – testarea inițială a nivelului dezvoltării motrice a studentelor.
2. Etapa fundamentală (10-12.2024 și 01-04.2025) – aplicarea modelului experimental.
3. Etapa finală (05.2025) – testarea finală și analiza rezultatelor obținute.

Rezultatele obținute în urma cercetării inițiale au fost prelucrate statistic, sistematizate și au servit drept reper pentru etapa fundamentală a studiului. În continuare, a fost elaborat un model experimental interdisciplinar de pregătire motrică a studenților dansatori, structurat pe trei componente, prezentate în **Figura 2**.

Figura 2. Model interdisciplinar de pregătire motrică a studenților



Sursa: Figură elaborată de autori în baza rezultatelor obținute

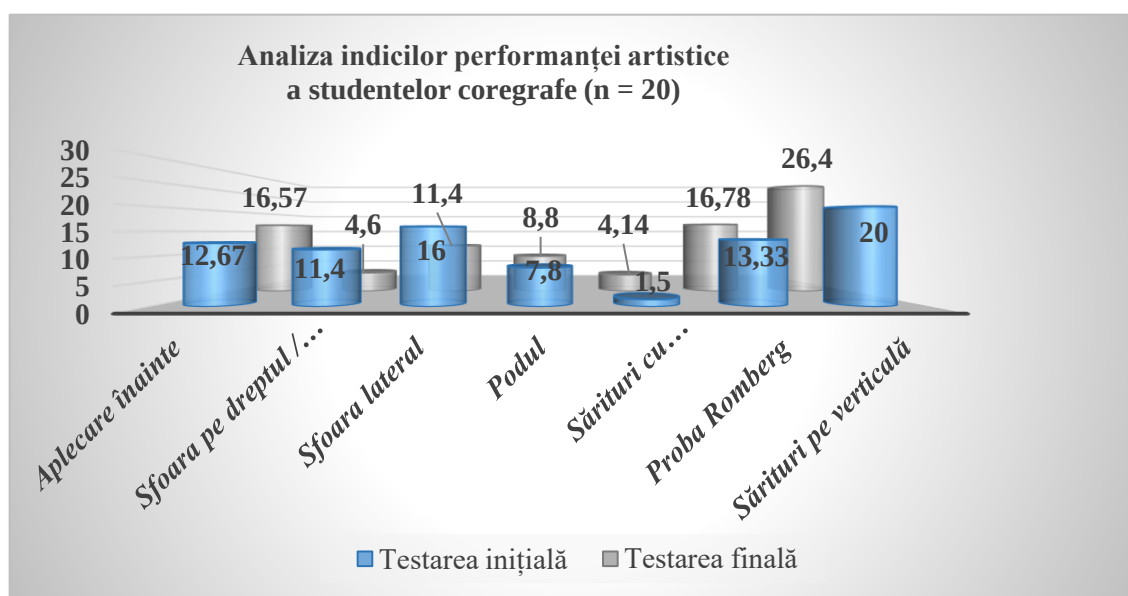
1. Mijloace fundamentale: varietăți de echilibru, sfori, sărituri, întoarceri, valul, rulări, rostogoliri, răsturnări etc.

2. Exerciții pregătitoare (interdisciplinare): pregătirea fizică generală și specială, elemente de dans, exerciții aplicative etc.

3. Mijloace de refacere: exerciții pentru recuperare fizică post-efort din fitness, exerciții pentru mobilitate articulară, exerciții pentru prevenirea suprasolicitării organismului.

Pe parcursul cursului de acrobatică procesul educațional s-a reconfigurat, trecând de la modelul tradițional de desfășurare a lecțiilor, când pedagogul dă sarcini, iar studenții le execută mecanic, accentul deplasându-se spre dialog în care aceștia erau încurajați să găsească cât mai multe varietăți ale exercițiilor acrobatice însușite, să facă legături dintre acestea cu elemente de dans și să elaboreze studii de dans cu implementarea elementelor acrobatice învățate. La încheierea fiecărui semestru testarea studentelor a fost realizată prin intermediul aceluiași probe aplicate în etapa inițială. Indicii obținuți la începutul și sfârșitul experimentului sunt prezentați în **Figura 3**.

Figura 3. Analiza indicilor performanței artistice a studentelor coregrafe (n = 20)



Sursa: Figură elaborată de autori

Rezultatele cercetării

Din datele prezentate în tabelul 1 se observă o creștere semnificativă a rezultatelor finale față de cele inițiale la majoritatea indicilor pregătirii motrice, fapt ce dovedește eficacitatea metodicii aplicate de noi pe tot parcursul cercetărilor. În acest sens, cele mai evidente performanțe s-au înregistrat în cadrul testelor pentru elasticitate: Sfoara pe stângul/dreptul ($t = 7,35$, $p < 0,001$); Aplecare din poziția stând pe banca de gimnastică ($t = 4,61$, $p < 0,001$); sfoara lateral ($t = 4,53$, $p < 0,001$). Aceste creșteri ale indicilor pot fi explicate prin integrarea mijloacelor din acrobatică și fitness, care au favorizat adaptările funcționale la nivelul sistemului locomotor.

Totodată, lipsa diferențelor semnificative între rezultatele inițiale și cele finale la evaluarea testului „Podul” poate fi explicată prin limitările adaptabilității coloanei vertebrale la această vârstă, prin resursa temporală insuficientă, precum și prin specificul redus al exercițiilor utilizate în raport cu acest indicator ($t = 0,46$, $p > 0,05$).

De asemenea, în cadrul evaluărilor finale semestriale, fiecare studentă a demonstrat un studiu de dans conceput individual, în care au fost integrate elementele acrobatice însușite pe parcursul semestrului. Aceste studii de dans erau notate prin intermediul a două componente: nota pentru tehnica executării și nota pentru aptitudinile creative. Valoarea medie a fost determinată în baza celor două note (**Tabelul 1**).

Tabelul 1. Analiza indicilor performanței artistice a studentelor coregrafe ($n = 20$)

Nr. d/o	Parametrii performanței artistice	$X \pm m$	t	p
1	Studiu de dans 1 (notă)	$8,45 \pm 1,18$	2,09	< 0,05
2	Studiu de dans 2 (notă)	$8,86 \pm 0,69$		

Sursa: Tabel elaborat de autori

Notă: pragul de semnificație $n = 19$: $2,086 < 0,05$; $2,845 < 0,01$; $3,850 < 0,001$

Indicii performanței artistice prezentați în tabelul 2 denotă diferențe nesemnificative între rezultatele evaluării studiilor de dans 1 și 2 ($t = 2,09$, $p < 0,05$). Deși la finele semestrului 2 rezultatul este puțin mai mare (8,86 față de 8,45), această creștere este minoră pentru a crea un avantaj statistic clar pentru unul din cele două studii de dans. Totodată, notarea cu peste opt puncte se încadrează în parametrii „bine” spre „foarte bine”, ceea ce indică o bază motrică și tehnică solidă și permite studenților obținerea calificativului „admis”. Aceste constatări vin în concordanță cu cercetările privind îmbunătățirea performanței tinerilor dansatori prin diversificarea programelor de antrenament propuse de autorii [7].

Discuții

Analiza comparativă a indicilor performanței artistice obținuți la etapa inițială și finală a cercetării confirmă integrarea funcțională a mijloacelor din acrobatică și fitness în procesul de pregătire fizică a studenților. Rezultatele cercetării evidențiază faptul că integrarea exercițiilor acrobatice și a celor din fitness contribuie semnificativ la dezvoltarea calităților motrice (elasticitatea, îndemânarea, forța), precum și la adaptarea neuromusculară, îmbunătățirea controlului posturii și a stabilității corporale, având un impact direct asupra creșterii performanței artistice. Astfel, progresele înregistrate pot fi interpretate prin prisma abordării interdisciplinare, care a favorizat un transfer motric pozitiv, permițând valorificarea competențelor specifice formate în cadrul orelor de acrobatică în procesul pregătirii

profesionale a studenților din învățământul coregrafic.

Totodată, abordarea interdisciplinară favorizează adaptarea conținuturilor didactice la specificul diferitor tehnici coregrafice și la nivelul de pregătire a studenților. Totuși, având în vedere faptul că numărul de ore planificate și dimensiunea studenților incluși în cercetare sunt reduse, este necesar să menționăm că rezultatele trebuie interpretate cu prevedere.

Constatările obținute sunt în concordanță cu cercetările în domeniu, evidențiind impactul pozitiv al programului experimental asupra performanței artistice a formabililor. În ansamblu, rezultatele obținute susțin necesitatea implementării unor strategii didactice integrate, bazate pe complementaritatea mijloacelor din dans, acrobatică și fitness, care contribuie la formarea unui dansator profesionist, capabil să răspundă cerințelor contemporane ale artei coregrafice, caracterizate prin complexitate motrică, expresivitate și adaptabilitate funcțională.

Concluzii

Generalizând rezultatele cercetării, pot fi trase următoarele concluzii:

1. Rezultatele obținute confirmă ipoteza cercetării, accentuând faptul că integrarea interdisciplinară a mijloacelor din acrobatică și fitness contribuie substanțial la îmbunătățirea pregătirii motrice și la creșterea performanței artistice a studenților din domeniul coregrafic.
2. Sub aspect teoretic, cercetarea oferă o bază consistentă pentru fundamentarea conceptului de integrare interdisciplinară în pregătirea motrică, evidențiind procesele de transfer la nivel motric și adaptare neuromusculară.
3. Sub aspect practic, rezultatele experimentale evidențiază îmbunătățirea indicilor la sfârșitul experimentului, susținând astfel necesitatea implementării unei strategii didactice integrate, capabile să dinamizeze procesul de formare profesională a studenților din instituțiile superioare cu profil coregrafic.
4. Astfel, structura conceptuală propusă servește drept suport logic și coerent de planificare și desfășurare a pregătirii motrice, facilitând astfel dezvoltarea competențelor transdisciplinare.

Referințe bibliografice

1. DANDARA, Otilia și Vladimir GUȚU. Integrare curriculară: referințe teoretice și metodologice. In: *Integrare prin cercetare și inovare.: Științe sociale*, 6-7 noiembrie 2025, Chișinău: Centrul Editorial-Poligrafic al Universității de Stat din Moldova, 2025, pp. 462–474. ISBN 978-9975-62-687-3. ISBN (pdf) 978-9975-62-990-4.
2. ȚÎNCULESCU, Elena – Camelia. Curriculumul integrat – tipologie, valori, perspective. In: *Învățământul superior: tradiții, valori, perspective*, Ed. 1, 1-2 octombrie 2022. Chișinău: Centrul

Editorial-Poligrafic al UPS „I. Creangă”, 2022, Vol. 1, pp. 95–100. DOI: 10.46727/c.v1.1-2-10-2022.

3. SPELT, Elisabeth; J. H. Harm; J. A. BIEMANS; Hilde TOBI; Pieter A. LUNING et al. Teaching and learning in interdisciplinary higher education: a systematic review. *Educational Psychology Review*, 2009, vol. 21, nr. 4. ISSN 1040-726X.
4. LATTUCA, Lisa R. Creating interdisciplinarity: interdisciplinary research and teaching among college and university faculty. *The Journal of General Education*, 2002, vol. 51, nr. 2, pp. 149–152. ISBN 978-0826513670.
5. CIOLAN, Lucian. *Învățarea integrată. Fundamente pentru un curriculum transdisciplinar*. Iași: Polirom, 2008, 273 p. ISBN 978-973-46-1034-1.
6. COJOCARI-LUCHIAN, Snejana. Interdisciplinaritatea - principiu fundamental al învățământului integrativ. *Buletinul științific al Universității de Stat "Bogdan Petriceicu Hasdeu" din Cahul, Seria "Științe Umanistice"*, 2016, nr. 2(4), pp. 59–68. ISSN 2345-1866.
7. CARP, Ion. *Teoria și metodica culturii fizice: note de curs*. Chișinău: USEFS, 2019. pp. 73–147.
8. CIORBA, Constantin. *Teoria și metodica educației fizice*. Curs de lecții pentru studenții instituțiilor de învățământ superior cu profil pedagogic. Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă". Chișinău: "Valinex" SRL, 2016. ISBN 978 – 9975-67-142-8.
9. CÂRSTEA, Gheorghe. *Teoria și metodica educației fizice și sportului*. București: AN-DA, 2000. ISBN 973-99256-6-9.
10. DRAGNEA Adrian; Silvia TEODORESCU și Monica STĂNESCU. *Educație fizică și Sport: teorie și didactică*. București: Fest, 2006. ISBN (10)973-87886-0-9.
11. MOGA, Carolina. Aspecte teoretico-metodologice ale pregătirii fizice a studenților din domeniul artei coregrafice. In: *Probleme metodicodidactice și de asigurare a calității în învățământul artistic superior: materialele seminarului științific metodologic*, 17 noiembrie 2023, Chișinău. Chișinău: AMTAP, 2023, pp. 132–141. ISBN 978-9975-176-03-3.
12. USPURIENE, Aiste Barbora; Romualdas K. MALINAUSKAS și Sarunas SNIRAS. Effects of education programs on dance sport performance in youth dancers. *European Journal of Contemporary Education*, 2019, vol. 8, nr. 1, pp. 136–143. DOI: 10.13187/ejced.2019.1.136.