

ASPECTE TEORETICO-METODOLOGICE ALE PREGĂTIRII FIZICE A STUDENȚILOR DIN DOMENIUL ARTEI COREGRAFICE

THEORETICAL-METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN THE FIELD OF CHOREOGRAPHIC ART

CAROLINA MOGA²⁸,

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

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

CZU 792.8-057.87:796

DOI <https://doi.org/10.55383/pacias2023.17>

În acest articol sunt expuse unele aspecte teoretice și metodologice care stau la baza pregătirii fizice a studenților din domeniul artei coregrafice. Totodată, articolul are drept scop informarea specialiștilor din domeniu cu privire la formarea abilităților profesionale în cadrul lecțiilor cu studenții-coregafați prin dezvoltarea calităților fizice dominante.

Eficacitatea procesului de învățare a acțiunilor de dans este determinată atât de capacitatea subiecților de a-și valorifica valențele artistice și estetice cât și de posibilitățile de manifestare a calităților fizice, ele influențându-se reciproc. Conștientizarea importanței dezvoltării calităților fizice creează condiții necesare pentru dezvoltarea psihomotrică a dansatorului, ceea ce constituie o bază pentru asimilarea tehnicilor profesionale.

Cuvinte-cheie: *studenți din domeniul artei coregrafice, pregătire fizică, proces educațional*

In this article, some theoretical and methodological aspects are presented that are at the basis of the physical training of students in the field of choreographic art. At the same time, the presented article aims to inform the specialists in the field about the training of professional skills in the lessons with student-choreographers through the development of dominant physical qualities.

The effectiveness of the learning process of dance actions is determined both by the possibilities of manifesting physical qualities and by the ability of the subjects to capitalize on their artistic and aesthetic valences, influencing each other. Awareness of the importance of developing physical qualities creates necessary conditions for the dancer's psychomotor development, which constitutes a basis for the assimilation of professional techniques.

Keywords: *students in the field of choreographic art, physical training, educational process*

Introducere

²⁸ E-mail: mogacarolina10@gmail.com

Actualmente, dansul, ca o activitate cu caracter deosebit de complex care îmbină congruent competențele artistice, estetice și calitățile fizice, înaintează cerințe majore, care necesită soluționare prin intermediul metodelor științifice și didactice. Coregrafia contemporană necesită combinații de mișcări și sărituri complicate, care reprezintă adevărate provocări pentru organismul dansatorului, iar dezvoltarea insuficientă a calităților fizice crește riscul de accidentare [1].

Teoria și practica procesului instructiv în domeniul artei coregrafice determină faptul că învățarea mișcărilor și educarea calităților fizice ale artistului de dans sunt influențate reciproc, ducând la creșterea potențialului fizic și artistic atât în plan personal cât și în cel social. Dezvoltarea calităților fizice reprezintă un proces complex de reformare funcțională a aparatului locomotor, legat de schimbarea structurii anatomice a mușchilor, de sistemul de asigurare al acestora cu sânge și nutriție, de stabilirea relațiilor specifice de reglementare cu sistemul nervos central. Astfel, exercițiile pentru dezvoltarea calităților fizice constituie suportul dominant în dans pe care se sprijină virtuozitatea tehnică și măiestria artistică a dansatorului.

Educarea optimă a calităților fizice oferă artiștilor de dans posibilitatea de formare-dezvoltare a personalității realizată prin valorificarea deplină a potențialului motric, fiziologic, psihologic și artistic al organismului în condițiile specifice societății contemporane.

Observațiile demonstrează că partea slabă a majorității studenților din domeniul artelor coregrafice o constituie condiția fizică necorespunzătoare. Calitățile fizice necesare pentru buna executare a elementelor de dans deseori sunt dezvoltate doar prin repetarea multiplă a elementelor sau compozițiilor de dans, fapt ce nu asigură pe deplin efectul scontat. Obținerea eficacității maxime a procesului instructiv cu studenții este condiționată de nivelul dezvoltării direcționate a acestor calități care, în mare măsură, pot influența rezultatul final și siguranța executării dansului. Îmbunătățirea pregătirii fizice în cadrul lecțiilor și orelor de antrenament creează posibilitatea însușirii în condiții optime a tehnicii exercițiilor specifice dansului.

Astfel, conștientizarea importanței dezvoltării acestor calități în cadrul procesului instructiv cu studenții din domeniu creează condiții necesare pentru dezvoltarea motrică și constituie o bază pentru asimilarea competențelor profesionale ale dansatorului. Totodată, inconsecvența dezvoltării calităților fizice cu dificultatea dansului, din punct de vedere tehnic, duce la impedimente considerabile în învățarea acțiunilor de dans.

Scopul acestui articol reprezintă analiza și generalizarea aspectelor teoretico-metodologice ale pregătirii fizice a studenților în domeniul artei coregrafice.

Pregătirea fizică a studenților în domeniul artei coregrafice include următoarele **obiective** [2]:

- dezvoltarea și fortificarea aparatului locomotor, sistemului cardiovascular, respirator, nervos central precum și a sistemului vestibular și neurovegetativ;
- influențarea dezvoltării calităților motrice de bază: forța, viteza, suplețea, rezistența, precum și capacitățile coordinative;
- sporirea capacității de muncă, a gradului de imunitate și activității vitale a întregului organism;
- dezvoltarea capacității de contracție și relaxare musculară, influența asupra tonusului muscular de postură;
- formarea și menținerea unei ținute corecte a corpului;
- realizarea obiectivelor privind pregătirea pentru eforturi de diferite intensități și reglarea funcțiilor organismului pentru îmbunătățirea randamentului fizic.

Mijloacele folosite în procesul de pregătire fizică specifică sunt:

- exerciții de forță în diverse regimuri de lucru;
- exerciții speciale active și pasive pentru educarea mobilității în articulații;
- exerciții de viteză;
- exerciții pentru dezvoltarea aparatului locomotor;
- îmbinări de elemente de dans efectuate în regim static și dinamic, la bară și în mijlocul sălii;
- exerciții pentru dezvoltarea rezistenței specifice;
- sărituri pe loc și cu deplasare.

Metodica dezvoltării calităților fizice

Teoria pregătirii fizice evidențiază cinci calități fizice de bază: forța, viteza, elasticitatea, rezistența și îndemânarea [2; 3; 4]. Fiecare calitate are propriile sale caracteristici care definesc abilitățile motorii ale unei persoane.

Forța. În literatura de specialitate forța este considerată drept capacitatea mușchilor de a învinge rezistența externă. La baza acestei calități se află capacitatea mușchilor de a se contracta ca răspuns la orice iritare (mecanică, electrică, chimică).

Particularitățile specifice pregătirii de forță a dansatorilor se manifestă prin dezvoltarea grupelor musculare care suportă efortul de bază în timpul executării mișcărilor

specifice stilului de dans. Astfel, la dansatori cele mai dezvoltate grupe musculare sunt cele ale membrelor inferioare. Acești mușchi acționează pe tot parcursul dansului, preluând asupra sa efortul de bază. Dezvoltarea insuficientă a forței membrelor inferioare scade considerabil calitatea îndeplinirii întregii compoziții de dans.

Un alt grup de mușchi implicați plenar în acțiunile de dans este cel al extensorilor spatelui care pun accent pe mișcări active de extensie [1]. Asupra calității executării acțiunilor de dans un rol important îl are forța următoarelor grupuri de mușchi: flexorii mușchilor tălpii și extensorii trunchiului. Odată cu mărirea forței acestor mușchi crește calitatea executării mișcărilor de dans.

Favorizarea dezvoltării forței depinde de influența următorilor factori: capacitatea de concentrare a proceselor nervoase fundamentale (reflexe exteroceptive provocate de excitarea exteroceptorilor – stimul din mediu și celor proprioceptive, declanșate de excitarea receptorilor din mușchi, tendoane și articulații); numărul de fibre musculare active angajate în efort pe suprafața corpului și diametrul fibrelor musculare (la mărirea diametrului fibrelor musculare sunt mai puternice); durata menținerii contracției musculare; nivelul de dezvoltare a celorlalte calități fizice; starea de funcționare a segmentelor osoase, de sprijin a ligamentelor și a articulațiilor, la fel și forma osoasă (foarte mari, oase scurte, plate) și funcția lor în activitățile fizice; valoarea unghiulară a segmentelor corporale, calitatea proceselor metabolice și a substanțelor energetice existente în mușchi; structura mușchiului; unii factori psihici, motivația, stările emoționale, voința, concentrarea atenției; etapa de instruire etc.

Exemple de exerciții pentru dezvoltarea forței membrelor inferioare și trunchiului:

- ridicare pe vârfuri cu menținerea poziției (brațele în diferite poziții);
- aceeași cu greutate pe umeri;
- sărituri din sprijin ghemuit pe loc și cu deplasare;
- sărituri pe verticală, cu împingere preponderent cu laba piciorului;
- genuflexiuni fără/cu greutate;
- fandări înainte, înapoi, lateral fără/cu greutate;
- sărituri la o înălțime prestabilită;
- exerciții cu diferite greutăți (hantele, mingi medicinale, centuri cu nisip etc.);
- exerciții cu opunerea rezistenței de către partener;
- ridicarea trunchiului din poziția culcat dorsal sau abdominal;
- ridicarea trunchiului din poziția passè;
- menținerea echilibrului în așezat în echer etc.

Durata pregătirii la forță în timpul unei lecții de dans nu trebuie să depășească timpul de 20-30 min.

Elasticitatea (suplețea, mobilitatea). Elasticitatea reprezintă nivelul sumar al mobilității în diferite articulații ale aparatului locomotor în timpul efectuării exercițiilor. Mobilitatea exprimă capacitatea organismului de a efectua mișcări cu amplitudine mare. Totodată, suplețea este determinată de flexibilitatea articulației și capacitatea ei de a suferi deformații permanente prin torsiuni sub acțiunea unor solicitări.

În mare parte, elementele de dans nu pot fi executate corect, amplu și estetic fără o bună mobilitate articulară. Elasticitatea dezvoltată asigură fluiditate și ușurință mișcărilor corpului în timpul dansului. Beneficiile acestui tip de exerciții sunt multiple: mușchii devin mai elastici, se îmbunătățește postura corpului, aspectul și imaginea de sine, se mărește mobilitatea în articulații etc. [5]. Exercițiile de elasticitate se pot efectua atât în etapa pregătitoare cât și în etapa de încheiere ale orelor de dans. Astfel, un complex scurt de exerciții de suplețe poate face parte din procesul de încălzire a dansatorului, dar dezvoltarea flexibilității trebuie să se realizeze preponderent la sfârșitul etapei de bază a lecției. Un rol special îl au exercițiile pentru elasticitate în prevenirea traumelor celor mai solicitate articulații și ale coloanei vertebrale. Este de menționat importanța folosirii pe larg în etapa pregătitoare a lecției de dans a elementelor pentru întindere, precum sfoara pe stângul, pe dreptul, laterală, cu scopul de a pregăti organismul pentru efortul din etapa de bază a lecției. Exercițiile cu caracter de mobilitate pot ajuta și la calmarea crampelor musculare la nivelul picioarelor. Cauzate acestor dureri sunt condiționate de prea mult efort, de utilizarea excesivă a sistemului muscular sau de pozițiile nespecifice ale corpului menținute timp îndelungat.

Capacitatea de mobilitate depinde de:

- tipul articulației, forma și construcția sistemului osos;
- elasticitatea discurilor intervertebrale;
- masa și forța musculară (la mărirea masei și forței musculare elasticitatea mușchilor se micșorează);
- capacitatea de întindere a fibrelor musculare, tendoanelor și ligamentelor;
- tonusul muscular și capacitatea de relaxare;
- nivelul și capacitatea sistemului nervos central de a coordona procesele neuromusculare (la starea de emoție pozitivă mobilitatea se mărește, la cea negativă se micșorează);

– temperatura internă a corpului și externă a mediului ambiant (la temperatura mediului mai mare capacitatea de întindere a mușchilor este mai mare);

– starea funcțională a organismului (nivelul mobilității se schimbă în dependență de starea funcțională a organismului: la oboseală indicii mobilității active se micșorează, iar indicii mobilității pasive se măresc).

Organismul uman posedă două forme de bază ale mobilității articulare: mobilitate în timpul mișcărilor pasive și, respectiv, mobilitate în timpul mișcărilor active. Mișcărilor pasive rezultă în urma acțiunii forțelor externe, iar mișcărilor active sunt condiționate de lucrul grupelor de mușchi care trec prin articulația dată.

Exercițiile pentru dezvoltarea elasticității trebuie practicate zilnic iar excluderea lor din procesul de antrenament duce la înrăutățirea rapidă a rezultatelor obținute.

Deosebim următoarele metode de dezvoltare a mobilității articulare:

1. Metoda mișcărilor active – constă în mărirea amplitudinii mișcării în articulații în rezultatul depunerii forței anatomice musculare. Mobilitatea activă în articulații poate fi dezvoltată pe două căi: 1) pe baza creșterii mobilității pasive; 2) în baza creșterii maxime a forței mușchilor angrenați în activitate. Pentru a dezvolta suplețea activă vor fi aplicate: balansări cu brațele, picioarele în diverse axe; aplecări, înclinări de trunchi; rotiri; exerciții acrobatice; mișcări dinamice efectuate în special pentru realizarea obiectivelor de dezvoltare a supleței active.

2. Metoda mișcărilor pasive – constă în întinderea maximă a ligamentelor sub acțiunea forței exterioare, având drept obiectiv păstrarea mai mult timp a poziției fixate cu ajutorul partenerului sau cu ajutorul forței proprii. În acest scop pot fi utilizate: greutăți, benzi de cauciuc elastice, aparate auxiliare portative etc.

3. Metoda acțiunilor combinate – constă în folosirea mișcărilor pasive+active: active+pasive; pasive+active+pasive+active/pasive.

Fixarea unor segmente ale corpului în unele poziții în regim static dezvoltă suplețea statică. Grupele de exerciții recomandate mai sus au câte 2-3 încercări, cu fixarea poziției, după necesitate.

Exercițiile pentru dezvoltarea elasticității trebuie îndeplinite în serii (8-10 exerciții), iar în pauza dintre serii – exerciții pentru relaxare. Exemple de exerciții pentru dezvoltarea elasticității:

1. Pentru articulațiile humerale: mișcări circulare, balansări în diferite axe, genuflexiuni în poziția stând sprijin înapoi, aplecări înainte în apucat de bară sau de orice suport, mișcări arcuite cu brațele, podul acrobatic, răsuciri cu bastonul etc.

2. Pentru trunchi: extensii, aplecări înapoi din pozițiile stând, stând pe genunchi, podul, aplicări înainte cu extensie, valuri înainte, lateral; înclinări, răsuciri, mișcări circulare etc.

3. Pentru glezne și tălpi: întinderea vârfurilor, menținerea statică a vârfurilor întinse, așezat pe călcâie cu vârfurile întinse, aceeași cu sprijinul mâinilor și legănare, întinderea vârfurilor de către partener.

4. Pentru articulațiile bazinului și șoldurilor: genuflexiuni profunde pe toată talpa din poziția stând mult depărtat, fandări înainte și lateral, aplecări înainte în pozițiile stând și stând mult depărtat, așezat și așezat mult depărtat, aplecare înainte din stând pe sprijin înalt, balansări cu picioarele înainte, înapoi, lateral, aceeași cu greutateți, sfoara pe stângul, dreptul, lateral, aceeași cu sprijin înalt, din poziția stând la perete, ridicarea piciorului cu ajutorul partenerului sau sine stătător, din stând cu sprijin de bară – balansări în diferite direcții (înainte-înapoi, lateral-sus la înălțime apropiată de cea maximă, aceeași cu greutateți până la 1 kg, ridicarea lentă a picioarelor înainte, înapoi, lateral etc.

Rezistența. Rezistența este capacitatea organismului de a continua un anumit efort fizic cu intensitate îndelungată și de a face față oboselei. Una din particularitățile de bază ale dansului constă în lucrul în regim anaerob. Acest fapt impune includerea în sistemul de pregătire dezvoltarea capacităților funcționale ale organismului.

Rezistența depinde de următorii factori:

- posibilitățile sistemelor organismului (cardio-vascular, neuromuscular, respirator, nervos central, vegetativ) care susțin efortul fizic;
- calitatea metabolismului și a surselor energetice ale corpului;
- calitatea proceselor volitive;
- intensitatea absolută a exercițiului din punct de vedere al cheltuielilor de energie;
- durata exercițiului;
- micșorarea pauzelor de odihnă și relațiile dintre pauză și efort;
- caracterul activ al odihnei;
- creșterea numărului de repetări al exercițiilor la aparatele de gimnastică în timp limitat (scurt);
- mărirea numărului de repetări ale elementelor de dans la o încercare.

Cerințele privind dezvoltarea rezistenței:

1. Creșterea numărului de repetări ale mișcărilor în cadrul perfecționării dansului și dezvoltării calităților fizice.
2. Creșterea numărului de antrenamente în timpul unei săptămâni.

3. Folosirea rațională a timpului de odihnă pasivă și activă.

4. Folosirea mijloacelor de refacere/recuperare.

Alte exemple de exerciții pentru dezvoltarea rezistenței sunt: sărituri de lungă durată cu coarda, executarea compozițiilor de dans întregi și pe părți, alergare etc.

Îndemânarea (capacitățile coordinative). Îndemânarea (capacitățile coordinative) reprezintă capacitatea omului de a-și dirija cu precizie mișcările în spațiu, în timp, cu eficiență maximă și cu un consum minim de energie. Rapiditatea însușirii unei acțiuni noi se bazează pe mobilitatea și dinamica proceselor de excitație și inhibiție din cortexul cerebral. Cu cât mai labil este procesul nervos, cu atât mai rapid se schimbă starea funcțională a centrelor nervoși, cu atât mai rapid sunt izolate acțiunile inutile și consolidate acțiunile oportune.

Dezvoltarea capacităților coordinative depinde de:

- plasticitatea și mobilitatea proceselor din scoarța cerebrală;
- modificările morfologice, funcționale și periferice ale sistemului vestibular;
- calitatea inervației musculare care determină contracția și relaxarea;
- numărul de repetări ale exercițiilor pentru dezvoltarea echilibrului static și dinamic

la o încercare;

- complexitatea exercițiilor;
- gândirea de tip creativ;
- nivelul de manifestare a celorlalte calități fizice.

La dezvoltarea coordonării contribuie, în mare măsură, însușirea echilibrului, care este o parte componentă a coordonării neuromusculare. Echilibrul se caracterizează prin capacitatea persoanei de a executa mișcări dinamice și poziții statice ale corpului fără a pierde calitatea efectuării.

Echilibrul se dezvoltă în două regimuri de lucru:

1. În regim dinamic – capacitatea de a echilibra ținuta în diferite condiții de activitate. Se dezvoltă prin exerciții aplicative, deplasări pe suprafețe înguste, sărituri cu întoarceri de pe loc, în mișcare, peste obstacole, exerciții acrobatice etc.

2. În regim static – capacitatea persoanei de a fixa și a menține poziții statice. Echilibrul în regim static se dezvoltă prin fixarea pozițiilor după efectuarea exercițiilor dinamice pe un picior, celălalt în diferite poziții, pe ambele picioare – sărituri cu întoarceri la 90°, 180°, 360°, 540°, 720° etc.

De asemenea, pentru perfecționarea pozițiilor de echilibru se recomandă includerea în procesul de pregătire a exercițiilor pe o suprafață îngustă, executarea unor serii de exerciții la coordonare după 3-4 întoarceri la 360°.

Alte mijloace pentru dezvoltarea capacităților coordinative sunt: exerciții executate fără control vizual, exerciții pentru aprecierea unităților de timp, de lungime etc., repetarea multiplă a elementelor de dans cu exactitate, executarea mișcărilor de dans din diverse poziții inițiale, în diferite direcții, axe, în diferite poziții finale, sărituri de la înălțime 0,5-1,0 m cu întoarcere la 90-720 °, rulări, rostogoliri, răsturnări, serii din 3-5 exerciții acrobatice etc.

Viteza. Viteza arată ce drum parcurge corpul sau segmentele acestuia într-o unitate de timp. Un șir de stiluri de dans solicită de la artiști o viteză considerabilă a mișcărilor cu tot corpul sau cu o parte a acestuia (cu brațele, picioarele sau trunchiul). Dezvoltarea vitezei depinde de următorii factori [2; 3]:

- mobilitatea proceselor nervoase corticale fundamentale, excitația și inhibiția, care condiționează alternanța contracției și relaxării musculare;

- funcționalitatea analizatorilor (vizual, auditiv, cutanat), în sensurile acuității (agerime a simțului), fineței și preciziei acestora;

- calitatea transmiterii impulsurilor nervoase pe căile aferente și eferente;

- viteza de contracție a mușchilor;

- tipul fibrelor musculare care intră în contracție (fibrele albe sunt favorabile unei viteze mai bune);

- valoarea surselor și proceselor energetice, mai ales creșterea conținutului de mioglobină, mărirea cantității de glicogen, fosfolipide și fosfocreatină, substanțe care asigură creșterea potențialului energetic al mușchilor, fosfocreatină pentru mușchii intrați în contracție;

- nivelul de dezvoltare a celorlalte calități motrice.

Multiple cercetări ale specialiștilor în domeniu dovedesc dependența rezultatului în genurile de activitate care au la bază arta mișcării de calitățile de forță – viteză. Aceasta se explică prin faptul că calitatea de forță-viteză este una integrală, care îmbină manifestarea unei forțe semnificative cu viteza maximă de executare. Exercițiile recomandate pentru dezvoltarea forței-viteză: sărituri pe banca de gimnastică timp de 30 sec., 1 min., sărituri cu coarda, sărituri din sprijin ghemuit timp de 30 sec., 1 min., ridicarea trunchiului din poziția culcat abdominal timp de 30 sec., 1 min. etc. Alte mijloacele de dezvoltare a vitezei sunt:

sărituri în adâncime, diverse exerciții executate la semnal cunoscut și necunoscut cu întoarcere la 45°, 90°, 180°, 270°, 360° etc., exerciții efectuate la rapiditate, exerciții de atenție, schimbări de poziții executate cu repeziciune, mărirea frecvenței mișcării, balansări la viteză, exerciții acrobatice efectuate la viteză, alte elemente specifice în conformitate cu genul de dans practicat etc.

Concluzii

1. Exercițiile pentru dezvoltarea calităților motrice constituie suportul dominant pe care se sprijină virtuozitatea tehnică și măiestria artistică a dansatorului.

2. Teoria pregătirii fizice evidențiază cinci calități fizice cu impact asupra procesului de instruire a studenților din domeniul artei coregrafice: forța, viteza, elasticitatea, rezistența și îndemânarea.

3. Îmbunătățirea pregătirii fizice în cadrul orelor cu studenții din domeniu creează posibilitatea însușirii în condiții optime a tehnicii exercițiilor specifice din toate stilurile de dans.

Referințe bibliografice

1. HAAS, J. G *Anatomia dansului*. Ed. a 2-a. București: Lifestyle Publishing, 2020. ISBN 978-606-789-202-4.
2. CÂRSTEA, Gh. *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. București: Editura AN-DA. 2000. ISBN 973-99256-6-9.
3. *Didactica gimnasticii: Teorie și practică: manual*. Vol. 1. Coord. șt.: Teodor Grimalschi, Efim Filipenco. Chișinău: Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, 2013, pp. 205–239 . ISBN 978-9975-4425-9-6.
4. МЕНХИН, Ю.В. *Физическая подготовка в гимнастике*. Москва: Физкультура и спорт, 1989.
5. NELSON, A.G., KOKKONEN, J. *Anatomia stretchingului*. Ed. a 2-a. București: Lifestyle Publishing, 2018. ISBN 978-606-789-140-9.