

## METODE ȘI TEHNICI DE PREDARE A DANSULUI SPORTIV COPILOR DE VÂRSTĂ PREȘCOLARĂ

### METHODS AND TECHNIQUES OF TEACHING CHILDREN OF PRE-SCHOOL AGE THE SPORTS DANCE

**ELEONORA VARNACOVA,**  
lector universitar, doctorandă,  
Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice

*În articol sunt expuse unele concluzii despre influența dansului sportiv asupra dezvoltării multilaterale a personalității preșcolarului. Sunt prezentate metode și tehnici utilizate în activitatea didactică de predare-învățare a dansului sportiv în grupele de preșcolari. Totodată, sunt trasate căile de organizare sistematică a lecțiilor, este scoasă în evidență libertatea de alegere de către profesor a orelor teoretice și practice, luând în calcul capacitățile individuale ale copiilor.*

**Cuvintele-cheie:** dans sportiv, metode, tehnici, vârstă preșcolară

*The article exposes some conclusions about the influence of the sports dance on the multilateral development of a pre-school child's personality. The author presents methods and techniques used in the didactic activity of teaching-learning the sports dance in groups of children of under school age. At the same time, she outlines the methods of organizing systematically her classes and the fact that the teacher is free to choose the time when to deliver theoretical courses or have practical classes taking in consideration the children's individual abilities.*

**Keywords:** sports dance, methods, techniques, pre-school age

În prezent, dansul sportiv se bucură de o mare popularitate printre toate păturile sociale. Acest gen de dans atrage prin frumusețea și plasticitatea mișcărilor corpului, prin dansatorii grațioși și galanți. În dansul sportiv sunt importante nu doar caracteristicile fizice, ci și multe aspecte ce țin de educația persoanei. Particularitatea și originalitatea dansului constau în faptul că dansul de gală, prin înalta exprimare a eticii și esteticii, reprezintă un mijloc de educație a unei personalități armonioase și multilateral dezvoltate.

Dansul sportiv formează la dansatori, încă din copilărie, unul dintre cele mai importante principii

psihologo-estetice, formulate încă de marele scriitor rus Anton P. Cehov: „La om totul trebuie să fie frumos: și fața (în cazul nostru, corpul), și îmbrăcămintea și sufletul, și gândirile” [1, p. 192].

Preșcolăritatea este perioada în care sunt activ dezvoltate anumite capacități ale copiilor, în special, cele artistice. După cum subliniază în cartea sa *Дошкольная педагогика* specialistul în educația preșcolară E.I. Tiheeva: „Educația copilului începe cu mult mai devreme decât atunci, când el deschide abecedarul și ia stiloul în mână” [2, p. 273]. Anume această perioadă este cea mai favorabilă pentru dezvoltarea acestor capacități. Preșcolarul participă în diverse 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 sunt 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.

Lucrul cu copiii în formarea abilităților muzical-ritmice demonstrează că fiecare copil dispune de un potențial enorm de emotivitate, talent și calități fizice bune. Obiectivul unui pedagog coregraf constă în descoperirea și dezvoltarea acestui potențial.

Sub îndrumarea unui antrenor-pedagog se formează un copil care poate, în măsura capacităților sale individuale și de vârstă, să se orienteze în mediul înconjurător, să depășească activ obstacolele care apar în cale. Se dezvoltă autocontrolul, gândirea artistică, imaginația, reproducerea artistică a mișcărilor de dans, se cizelează abilitățile de mișcare, se dezvoltă agilitatea, mobilitatea, rezistența generală. Mișcărilor de dans stau la baza unei stări de sănătate bune, îl „încarcă” pe copil cu o dispoziție și o energie pozitivă, educă în el necesitatea unei activități de sine stătătoare, formează dorința de a duce un mod sănătos de viață.

O importanță deosebită pentru copiii de vârstă preșcolară le au dansurile sportive pare, deoarece la orele practice apare necesitatea studierii etichetei de dans, a culturii comportării și, ce este foarte important, a comunicării interpersonale.

În cadrul orelor de lucru individual în perechi și a orelor de lucru în grup copilul învață necesitatea respectării normelor sanitaro-igienice, a momentelor de regim (necesare pentru un sportiv junior), a cerințelor de cultură igienică. Copiii sunt învățați să-și coordoneze eforturile, acțiunile și mișcărilor în pereche, iau cunoștință de estetica mișcărilor și a exteriorului.

În linii generale, timpul și conținutul de studiu pentru întregul curs de instruire poate fi prezentat în felul următor:

- pregătirea ritmico-muzicală, coregrafică și de cultură generală a copiilor;
- pregătirea specializată a copiilor în direcția de bază, în special, învățarea tehnicii dansului de bal și a particularităților dansului în perechi, dar și învățarea de către copii a criteriilor estetice necesare pentru interpretarea dansurilor de bal și studierea regulilor concrete ale etichetei de dans;
- pregătirea direcționată a perechilor de dans la specialitatea „Dans sportiv” și organizarea lecțiilor pe alte compartimente ale programei la disciplina de studiu, orientate în mod special spre lucrul cu copiii;

Programa include un sistem de lecții cu caracter ciclic, legate între ele și ce includ teme, care asigură realizarea următoarelor obiective de bază:

- - ritmica;
- - pregătirea coregrafică generală, orientată spre dansul sportiv;
- - estetica și mișcarea scenică;
- - bazele etichetei;
- - pregătirea către dansul sportiv și participarea la concursurile sportive.

Trecerea de la un compartiment al programului la altul are loc odată cu însușirea unor cunoștințe și formarea unor abilități ținând cont de particularitățile de vârstă ale grupului de copii. Abilitățile for-

mate sunt fundamentate în continuare pe tot parcursul anilor de studii. La fiecare lecție se organizează activități din toate compartimentele programei de învățământ. Fiecare an școlar începe cu fundamentarea cunoștințelor dobândite, a competențelor și abilităților formate în anul precedent, iar pe parcursul anului are loc studierea compartimentelor programei la un nivel mai înalt decât în anul trecut.

Principala formă de organizare a lecțiilor este coregrafia dansurilor de bal care este orientată, în special, către pregătirea copiilor de dansul sportiv. Astfel, este justificată importanța competițiilor copiilor de vârstă mică.

Direcția principală a procesului didactic este orientată spre pregătirea și completarea perechilor de dansatori; orientarea copiilor spre dansul sportiv; studierea tehnicii dansului de bal; introducerea unor elemente, mișcări și variațiuni ale dansului de bal în diverse fragmente, învățarea unor dansuri în perechi și reprezentări coregrafice colective.

Studierea bazelor etichetei, a esteticii și a mișcării scenice sunt o parte componentă obligatorie a fiecărei lecții, fapt ce permite educația intelectuală și moral-estetică a copiilor, dezvoltarea laturii emoționale, a gustului estetic, a culturii realizării mișcărilor de dans și al corpului, culturii comunicării cu semenii și persoanele mai în vârstă, a culturii comportamentului atât în timpul dansului, cât și în viața de zi cu zi.

Realizarea acestor obiective este posibilă doar în cazul unei bune pregătiri profesionale, didactice și psihopedagogice ale antrenorului. Cursul se caracterizează printr-un grad înalt de improvizare, adică antrenorul-pedagog are libertatea de a decide posibilitatea combinării orelor teoretice și practice, luând în calcul capacitățile individuale ale copiilor. Din acest motiv, numărul lecțiilor poate fi extins și concretizat în fiecare caz aparte, iar consecutivitatea studierii conținutului și timpul rezervat pentru aceasta este stabilit de antrenorul-pedagog.

Pedagogul poate atât mări, cât și micșora timpul rezervat pentru însușirea unei teme, conducându-se de volumul și conținutul materiei de studiu, specificul organizării orelor, dorințele și capacitățile fizice ale copiilor. Limitele temporale nu trebuie să fie un impediment pentru profesor în atingerea obiectivelor instructiv-educative. Totodată, numărul total de ore și de zile de lucru trebuie să fie respectat și să nu fie mai puține, decât au fost planificate.

La sfârșitul fiecărui an școlar se dă prioritate activității de antrenare și de repetiție (ridicarea nivelului de interpretare al perechilor de dansatori) și participarea la competițiile sportive; organizarea activităților individuale și de sine stătătoare ale copiilor.

Metodele și tehnicile de instruire utilizate în activitatea pedagogică cu copiii de vârstă preșcolară pot fi clasificate, convențional, în vizuale, orale și practice.

Pe lângă acestea, în arsenalul pedagogului se găsesc și metode cu un pronunțat caracter psihopedagogic, dar și tehnici specifice, individuale, în care predomină elemente ale dansului de bal.

Eficiența acestor metode și tehnici constă în diversitatea lor, în posibilitatea combinării, uneori neașteptate, ale acestor tehnici, în combinarea lor organică, în impactul general asupra copiilor prin activizarea unui mare număr de analizatori-receptori. Utilizarea acestor metode și tehnici contribuie la procesul de activizare a gândirii, la trezirea sentimentelor și a emoțiilor preșcolarului, prin aceasta inițiind copilul și orientându-l spre fapte și acțiuni proprii.

Metodele vizuale conțin diverse tehnici:

- prezentarea unui element de către pedagog;
- prezentarea-model a unei mișcări de către cel mai bun dansator;
- imitarea mișcărilor din lumea înconjurătoare;
- tehnica vizualizării tactile-musculare;
- tehnica vizual-auditivă;
- demonstrarea abilităților emoțional-mimice;
- utilizarea suporturilor vizuale.

Metodele orale includ mai multe tehnici:

- povestirea;

- explicarea;
- instrucțiunea, prelegerea, analiza și discuția;
- comentariul oral al pedagogului în timpul realizării dansului;
- tehnica explicării detaliate a mișcărilor de dans;
- tehnica însușirii în ansamblu a mișcării de dans.

Metodele practice includ diverse tehnici care constau atât din elemente vizuale, cât și orale:

- tehnica jocului;
- crearea împreună cu copiii;
- întrecerea în dans (cine va dansa mai mult timp);
- utilizarea imaginilor asociative;
- tehnica de studiere complexă;
- formarea unui stereotip dinamic;
- fixarea în parte a etapelor de mișcare;
- compararea și consecutivitatea contrastivă a mișcărilor;
- tehnica orientării în spațiu;
- dezvoltarea liniilor plastice de bază;
- acompaniamentul muzical ca tehnică didactică;
- improvizarea dansului;
- tehnica transformării/metamorfozei artistice.

În activitatea cu preșcolarii foarte eficiente sunt metodele psihopedagogice care includ:

- tehnica observării pedagogice;
- tehnica abordării individuale ;
- tehnica creării activităților cu caracter subconștient;
- evaluarea pedagogică a realizării de către copil a exercițiilor de dans [3, p. 47].

Luând în considerare caracteristicile psihologice de vârstă ale copiilor, în grupele mici (5-6 ani) educația are un caracter vizual-activ în care predomină acțiunile vizuale și practice (demonstrarea, repetarea mișcărilor, utilizarea imaginilor-metafore plastice) cu introducerea unor metode cu caracter abstract (adică, explicarea orală).

În scopul evaluării nivelului de realizare a unui program educativ suplimentar pot fi organizate următoarele activități practice:

- ore cu acces public;
- concerte pentru părinții membrilor colectivului de dans;
- participarea la diverse activități artistice și sărbători;
- organizarea concertelor de bilanț la sfârșitul anului de învățământ;
- participarea la competițiile de dans sportiv.

În urma studiului realizat putem concluziona:

- în perioada preșcolară există premise pentru dezvoltarea abilităților artistice ale copiilor;
- coregrafia dansului sportiv creează condițiile necesare pentru descoperirea și dezvoltarea potențialului înăscut al copiilor;
- în această perioadă calitățile psihice și fizice ale preșcolarului se dezvoltă mai repede;
- dansul sportiv educă la copiii de vârstă preșcolară nevoia de respectare a normelor de cultură igienică;
- arta dansului formează la dansatori obișnuința de a duce un mod sănătos de viață.
- profesorul trebuie să utilizeze diverse metode (metoda vizuală, orală, practică, psihopedagogică) și tehnici în procesul de predare-învățare a artei dansului sportiv;
- utilizarea metodelor și tehnicilor de instruire în activitatea pedagogică cu copiii de vârstă preșcolară va contribui la procesul de activizare a gândirii, la formarea gustului estetic, la dezvoltarea sentimentelor și emoțiilor preșcolarului, la educarea culturii comportamentului în timpul dansului și în viața socială.

#### Referințe bibliografice

1. ЧЕХОВ, А.П. *Собрание сочинений в двенадцати томах*. Москва: Издательство Правда, 1985.
2. *Дошкольная педагогика*, ч. 2, под редакцией Логиновой В.И. и Саморуковой П.Г. Москва: Просвещение, 1988.
3. КОПОРОВА, Е.В. *Методические пособия по ритмике*. Москва: Просвещение, 1978.