

INFLUENȚA EXERCIȚIILOR ACROBATICE ASUPRA FORMĂRII PROFESIONALE A STUDENȚILOR ÎN DOMENIUL ARTEI COREGRAFICE

THE INFLUENCE OF ACROBATIC EXERCISES ON THE PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS IN THE FIELD OF CHOREOGRAPHIC ART

CAROLINA MOGA¹,

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

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

CZU 792.8:796.4

DOI <https://doi.org/10.55383/amtap.2023.1.08>

În articolul dat este abordată problema formării profesionale a studenților în domeniul artei coregrafice. Totodată, articolul are drept scop informarea specialiștilor din domeniu cu privire la formarea abilităților profesionale prin utilizarea exercițiilor acrobatice.

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

Cuvinte-cheie: formare profesională, mijloace ale acrobaticii, studenți în domeniul artei coregrafice

In this article, the problem of training the professional skills of students in the field of Choreographic art is addressed. At the same time, the presented article aims to inform specialists in the field regarding the training of skills through the use of acrobatic exercises.

The efficiency of the process of acquiring dance actions is determined both by the possibilities of manifesting physical abilities and by the capacity 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 and constitutes a basis for the assimilation of professional techniques.

Keywords: professional training, means of acrobatics, students in the field of Choreographic art

Introducere

În ultimul timp procesul de formare a specialiștilor în domeniul artei coregrafice înaintea exigențe majore determinate de educarea competențelor de a gândi creativ, nestandard, de capacitatea de a valorifica capacitățile de inovare permanentă și de a reacționa rapid la cerințele sociale moderne. În consecință, apare necesitatea unei redimensionări continue a activității instructiv-educative cu accent pe modernizarea și intensificarea conținuturilor educaționale.

Din acest motiv, activitatea coregrafului nu se limitează numai la desfășurarea orelor de antrenament. Formarea și dezvoltarea sistemelor de cunoștințe, abilități și competențe generale și speciale, care oferă un înalt grad de profesionalism specialistului, începe încă din perioada universitară. Prin urmare, pregătirea profesională a studenților în domeniul artei coregrafice se realizează pe parcursul întregii perioade de învățământ prin sistematizarea și generalizarea celor mai noi teorii, interpretări, metode și tehnici moderne din domeniu. Astfel, implementarea acestei abordări permite viitorilor coregrafi să obțină un rezultat maximal posibil în formarea abilităților profesionale și realizarea lor.

1 E-mail: mogacarolina10@gmail.com

Eficiența procesului de învățare, reușita sau nereușita însușirii acțiunilor de dans este determinată atât de posibilitățile de manifestare a abilităților fizice cât și de capacitatea subiecților de a-și valorifica valențele artistice și estetice individuale. Conștientizarea importanței dezvoltării acestor capacități creează condiții necesare pentru dezvoltarea psihomotrică a dansatorului și constituie o bază pentru asimilarea competențelor profesionale.

Aceasta impune o cercetare mai riguroasă a problemei optimizării procesului de formare a cunoștințelor, calităților și capacităților la viitorii coregrafi prin diversificarea „arsenalului” de instrumente didactice specifice.

Unul din instrumentele ce fortifică esențial formarea profesională a studenților din domeniul artei coregrafice sunt exercițiile acrobatice. Exercițiile acrobatice reprezintă mișcări complexe cu un înalt grad de spectaculozitate, care rezultă din efectuarea lor cu amplitudine și precizie maximă, valorificând la nivel înalt capacitățile coordinative. Elementele caracteristice acestei ramuri ale gimnasticii sunt specializate în valorificarea exercițiilor și combinațiilor realizate individual, în perechi sau în grup, pe sol sau la anumite aparate. Combinate competent cu elementele de dans, exercițiile acrobatice vor diversifica conținutul compoziției, dificultatea, componenta emoțională și artistică a acesteia.

Scopul cercetării îl reprezintă optimizarea procesului de formare a competențelor profesionale ale studenților din domeniul artei coregrafice prin utilizarea mijloacelor acrobaticii.

Pentru atingerea acestui scop s-a propus realizarea următoarelor **obiective ale cercetării**:

1. Analiza și generalizarea literaturii științifico-metodice privind structura și conținutul procesului de pregătire a studenților în domeniul artei coregrafice.
2. Desemnarea calităților psihomotrice necesare dansatorului la diverse etape de instruire.
3. Sintetizarea reperelor metodologice referitor la utilizarea exercițiilor acrobatice în procesul de pregătire a studenților coregrafi.
4. Validarea celor mai eficiente conținuturi didactice utilizate în cadrul modulului „Acrobatica” pentru studenții din domeniul artei coregrafice.

Metodele de cercetare: studierea literaturii științifico-metodice de specialitate; observația pedagogică; conversația, etc.

Exercițiile acrobatice prezintă un grup mare de mișcări dinamice și statice îmbinate din elemente de echilibru, rulări, rostogoliri, răsturnări, sărituri acrobatice, fiind considerate drept mijloc principal de dezvoltare fizică a organismului uman. Ele influențează plurivalent asupra organismului, contribuind la dezvoltarea calităților fizice precum forța, rezistența, îndemânarea, elasticitatea etc. Totodată, ele contribuie esențial la dezvoltarea sistemelor organismului uman: locomotor, cardiovascular, nervos central, respirator etc. În antrenamentul dansatorilor exercițiile acrobatice constituie unul din cele mai eficiente mijloace de educare a capacităților psihomotrice. Acest fapt se datorează schimbării permanente a poziției corpului și a segmentelor lui în spațiu și timp.

Prin particularitățile sale specifice, exercițiile acrobatice pot satisface atât cerințele pregătirii fizice și funcționale cât și cerințele artistice ale instruirii viitorilor coregrafi. În rezultat, datorită selecției corecte a mijloacelor acrobaticii, are loc eficientizarea pregătirii generale a studenților, asigurând, astfel, un transfer pozitiv al învățării spre formarea competențelor profesionale necesare viitorilor specialiști în domeniul artei coregrafice. Astfel, utilizarea cu pricepere a mijloacelor acrobaticii contribuie esențial la însușirea mai rapidă și mai reușită a tehnicilor de dans.

Pregătirea acrobatică a studenților din domeniul artei coregrafice trebuie să vizeze totalitatea mijloacelor specifice acestei ramuri de sport a căror finalitate este centrată pe formarea deprinderilor motrice executate la cel mai înalt grad de măiestrie. Astfel, un dansator bine dezvoltat din punct de vedere fizic impresionează prin posedarea tehnicilor coregrafice corecte și prin lejeritatea executării acțiunilor artistice. Este de menționat faptul că prin aplicarea mijloacelor acrobaticii în procesul instructiv-educativ al studenților din domeniul artei coregrafice se pot obține mișcări de deplasare

expresive, feerice, spectaculoase într-un ritm dinamic, rapid, cu minime cheltuieli de energie și cu o dozare precisă a amplitudinii, vitezei și forței.

Conform obiectivelor înaintate, în cadrul procesului de pregătire a studenților coregrafi, prin intermediul lecțiilor de acrobatică se soluționează următoarele sarcini:

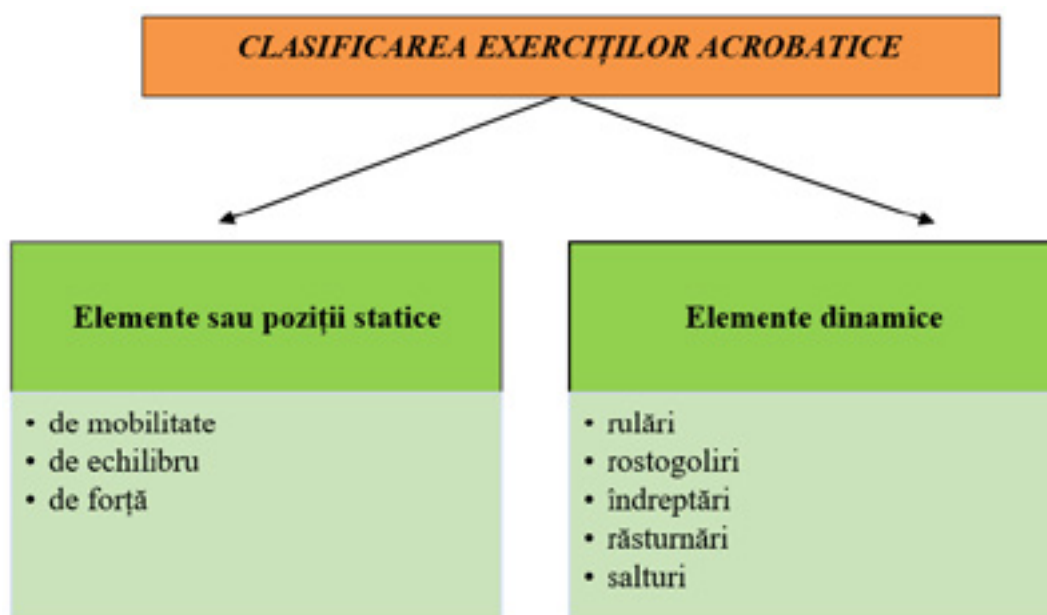
- creșterea nivelului condiției fizice și întărirea sănătății generale;
- dezvoltarea calităților motrice: forței, îndemnării, elasticității, detentei, rezistenței;
- îmbunătățirea constantă a memoriei motrice, formarea unui număr mare de rezerve motorii, care contribuie la însușirea elementelor de dans dificile din punct de vedere tehnic;
- perfecționarea capacităților coordinative, dezvoltarea posibilităților de orientare în spațiu și timp, de dirijare precisă a mișcărilor conform caracteristicilor spațio-temporale și de forță;
- educarea stabilității vestibulare și a echilibrului;
- educarea plasticității și a expresivității mișcărilor;
- dezvoltarea comportamentului afectiv-atiudinal: încrederea în sine, capacitatea de concentrare a gândirii, capacitatea de creștere a performanțelor etc.;
- dezvoltarea capacităților moral-volitve și de cunoaștere necesare în viața cotidiană: educarea caracterului, curajului, ajutorului reciproc, spiritului de echipă, inițiativei etc.

În planul de studii al AMTAP, la specialitatea Coregrafie, disciplinei „Acrobatică” i s-au atribuit 60 ore practice, câte 30 de ore în semestrele III și IV ale anului II de studii. La sfârșitul fiecărui semestrul studenții trebuie să susțină evaluări finale. Desfășurarea orelor de acrobatică au un caracter sistematic și continuu, se desfășoară săptămânal, pe parcursul întregului an de studii. Totodată, în cadrul activităților pedagogul ține cont de particularitățile de vârstă, sex și de pregătire a contingentului de subiecți.

Desfășurarea orelor de acrobatică cu studenții coregrafi presupune utilizarea unei game variate de exerciții individuale care pot fi clasificate în două grupe mari și anume [1, 2] (**Fig.1**):

1. Elemente sau poziții statice: cu caracter de mobilitate, de echilibru sau de forță.
2. Elemente dinamice împărțite în: rulări, rostogoliri, îndreptări, răsturnări și salturi.

Figura 1. Clasificarea exercițiilor acrobatice



Lecția de acrobatică este formată din trei etape: etapa pregătitoare, etapa de bază și etapa de încheiere. Pentru a obține rezultatele scontate în cadrul orelor, se recomandă de a acorda învățării

elementelor noi 30-40 minute în prima jumătate a etapei de bază a lecției, iar pentru perfecționarea elementelor cunoscute – 20-30 minute în jumătatea a doua a etapei de bază a lecției [3 p. 75-76]. Înainte de însușirea elementelor noi, la fel, se recomandă executarea câtorva exerciții simple, care ar avea asemănări structurale cu elementul care ar urma să fie învățat ulterior.

Pentru a păstra un interes sporit către orele de acrobatică se utilizează următoarele metode de instruire: frontală, în grup, individuală, modelarea, metoda programată, metoda adaptivă, metoda algoritmizării, a instruirii integrale a exercițiului etc., iar pentru a evita traumele se folosesc procedee de asigurare și ajutor.

Totodată, este de menționat că, pe lângă perfecționarea tehnicii elementelor, mijloacele acrobaticii au rolul de pregătire fizică specifică a specialiștilor în sfera cercetată. În acest context, putem menționa următoarele componente ale pregătirii profesionale a studenților din domeniul artelor coregrafice:

– Acrobatica constituie un mijloc important de dezvoltare a calităților psihomotrice – însușiri ale organismului care integrează aspecte motrice și psihice legate de funcțiile senzoriale, perceptivă, motorii și intelectuale. Exercițiile pentru dezvoltarea calităților psihomotrice constituie suportul dominant în dans pe care se sprijină virtuozitatea tehnică și măiestria artistică a artistului. Totodată, dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice oferă dansatorului un simț chinestezic bun, precum și un control neuromuscular avansat. Aici remarcăm o serie de astfel de aptitudini coordinative, după cum urmează: capacitățile coordinative (capacitatea de combinare și cuplare a mișcărilor ce include și coordonarea segmentară; capacitatea de orientare spatio-temporală; capacitatea de diferențiere chinestezică; capacitatea de echilibru; capacitatea de reacție motrică; capacitatea de transformare a mișcării; simțul ritmului).

Dirijarea conștientă, exactă a acțiunilor în domeniul dansului este de neînchipuit fără aptitudinea artistului de a simți și analiza propriile mișcări, oferindu-le o apreciere spațio-temporală precisă. Lipsa parțială sau totală a acestor aptitudini nu poate asigura nici utilizarea potențialului artistic propriu într-un exercițiu de concurs, nici atingerea performanțelor. Este de menționat faptul că în procesul de dirijare a mișcărilor un rol deosebit de important îl joacă analizatorii: chinestezic (motric), vizual, auditiv, tactil, vestibular, al durerii [4, 5]. Prin urmare, un rol deosebit în mecanismul de apreciere și dirijare a mișcărilor îi revine sistemului vestibular, receptorii căruia au scopul de a fixa poziția verticală a corpului. Astfel, exercițiile pentru dezvoltarea sistemului vestibular contribuie la stabilitatea corpului dansatorului în spațiul tridimensional. Acrobatica conține o mare varietate de mijloace care influențează pozitiv dezvoltarea sistemului vestibular, după cum urmează: rulări, rostogoliri, sărituri cu întoarcere, răsturnări, piruete etc.

– Este de specificat că, pe lângă abilitățile psihomotrice, exercițiile acrobatică dezvoltă ritmicitatea, muzicalitatea, postura artistică, precum și unele calități mentale și sociale ale comportamentului și comunicării [6, 7].

– Componentelor pregătirii profesionale menționate anterior li se adaugă exercițiile de stretching (semi-sfoara, sfoara, podețul etc.) sau exercițiile pentru dezvoltarea flexibilității, care, indiscutabil, sunt printre cele mai importante mijloace de pregătire a dansatorilor. O bună flexibilitate asigură fluiditate și ușurință mișcărilor corpului în timpul dansului. Beneficiile acestui tip de exerciții sunt multiple [8]: mușchii devin mai elastici, se îmbunătățește postura corpului, aspectul și imaginea de sine, se mărește mobilitatea în articulații etc. Întinderile se pot efectua atât în etapa pregătitoare cât și în etapa de încheiere a orelor de dans. Astfel, un complex scurt de exerciții de stretching poate face parte din procesul de încălzire a dansatorului, dar dezvoltarea flexibilității trebuie să se realizeze preponderent la sfârșitul etapei de bază a lecției.

– Profilaxia accidentărilor este o componentă esențială a procesului de antrenament în dans. Astfel, exercițiile acrobatică pot contribui la însușirea procedeelelor de preîntâmpinare a traumatismului și autoasigurare în caz de ratări sau dezechilibărări. Leziunile produse la practicarea probelor de dans constau în afectarea țesuturilor moi, a aparatului ligamentar, distorsiuni, entorse etc. Pentru a preveni

situațiile de accident în timpul activității motrice intense se recomandă însușirea următoarelor elemente acrobatice: grupări, rulări, rostogoliri, răsturnări etc. Un rol special în prevenirea traumelor îl au exercițiile de extindere a celor mai solicitate articulații și a coloanei vertebrale (sfoara, podul etc.). Este de menționat folosirea 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.

– Un alt obiectiv realizat cu ajutorul mijloacelor acrobaticii constă în folosirea exercițiilor specifice probei date pentru relaxare după activități de dans intense. Exercițiile acrobatice, îndeosebi cele cu caracter de mobilitate, pot ajuta la calmarea crampelor musculare la nivelul picioarelor. Cauzate acestor dureri sunt condiționate de prea mult efort, utilizarea excesivă a sistemului muscular, poziții nespecifice ale corpului menținute timp îndelungat. Totodată, unele exerciții din acrobatică ajută la scăderea nivelului de stres în organismul dansatorului.

Astfel, generalizând cele expuse anterior, putem trage următoarele **concluzii**:

- Exercițiile acrobatice influențează multilateral și plurivalent pregătirea profesională a studenților în domeniul artelor coregrafice la toate etapele.
- Prin particularitățile sale specifice exercițiile acrobatice contribuie esențial la educarea calităților fizice specifice necesare pentru însușirea acțiunilor de dans, la dezvoltarea sistemelor corpului și la pregătirea psihomotrică a dansatorului. Totodată, este de menționat importanța acestora pentru profilaxia traumatismului în timpul activităților de dans, dar și ca mijloc de relaxare după efort.
- Pregătirea acrobatică a studenților facultății Coregrafie a AMTAP vizează totalitatea mijloacelor specifice ramurii de sport menționate, a căror obiective sunt centrate pe formarea competențelor profesionale valorificate la cel mai înalt grad de măiestrie.
- În cadrul cursului desfășurarea orelor de acrobatică are un caracter sistematic și continuu, orele se îndeplinesc săptămânal, pe parcursul întregului an de studii, ținând cont de particularitățile de vârstă, sex și de pregătire a contingentului de subiecți. Acestea presupun utilizarea unei game variate de exerciții acrobatice individuale, care pot fi clasificate în două grupe: elemente sau poziții statice și elemente dinamice.
- Sistematizarea și planificarea corectă a procesului educațional, precum și utilizarea unui număr mare de instrumente specifice artei coregrafice va influența în mod corespunzător formarea profesională a studenților în domeniul artei coregrafice și le va asigura competențele necesare pentru integrare pe piața internațională a muncii și educației.

Referințe bibliografice

1. ПОТОП, V. *Teoria și practica în gimnastica artistică*. București: Discobolul, 2014. pp. 112–146. ISBN 978-606-8294-97-1.
2. VIERU, N. *Manual de gimnastica artistică*. București: Driada, 1997. ISBN 973-97453-3-4.
3. Спортивная акробатика: Учеб. для институтов физической культуры. Под ред. В.П. Коркина. Москва: Физкультура и спорт, 1981, с. 75–76.
4. КРУЦЕВИЧ, Т., СМОЛИУС, Г. Обучение двигательным действиям. В: *Теория и методика физического воспитания*. Киев: Олимпийская литература, 2003, т. I. с. 161–189.
5. ПЛАТОНОВ, В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев: Олимпийская литература, 1997.
6. NASTASE, D.V. *Dans sportiv: metodologia performanței*. Pitești: Paralela 45, 2011.
7. GRIGORE, M.F. et. al. Study on optimizing the dance sport basic training in children aged 6–9 years. In: *Actualities and Perspectives of Physical Education and Sport Sciences: intern. sci. conf.* București. 6 apr. 2022. București, 2002, pp. 77–83. ISSN 2734-8512. ISSN-L 2734-8512.
8. NELSON, A.G., KOKKONEN, J. *Anatomia stretchingului*. Ed. a 2-a. București: Lifestyle Publishing, 2018. ISBN 978-606-789-140-9.