

## **METODELE ȘI FORMELE DE ORGANIZARE A LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN MIJLOACELE DANSULUI SPORTIV**

**Grigore CRĂCIUN,**

*dr. în pedagogie., conf. univ., prof. de educație fizică,  
grad didactic superior,  
I.P.L.T. „Vasile Vasilache”, mun. Chișinău.*

**Igor GODINA,**

*prof. de educație fizică, grad didactic  
I. I. P.L.T. „Bogdan Petriceicu Hasdeu”, mun. Chișinău*

**Summary:** *Sports dance, with its competitive name, emerged from the need to compete for those who were on the dance floor and wanted to be appreciated according to objective criteria. It is an accessible sport for all ages. In physical education, we consider that sports dance is introduced very little in the lesson. A concretization of the methods and forms of organization and conduct of physical education lessons through sports dance can contribute to advancing the level of development of the students' personality.*

**Keywords:** *sports dance, physical education lesson, methods, forms, stages, legalities, possibilities.*

**Rezumat:** *Dansul sportiv, cu denumirea lui competitivă, s-a desprins din nevoia de întrecere a celor care se aflau pe ringul de dans și doreau să fie apreciați după criteriile obiective. Este o ramură sportivă accesibilă pentru toate vârstele. În educația fizică, considerăm că dansul sportiv este introdus foarte puțin în cadrul lecțiilor. O concretizare a metodelor și formelor de organizare și desfășurare a lecțiilor de educație fizică prin intermediul dansului sportiv poate contribui la avansarea nivelului de dezvoltare a personalității elevilor.*

**Cuvinte-cheie:** *dans sportiv, lecție de educație fizică, metode, forme, etape, legități, posibilități.*

La nivelul învățământului liceal, disciplina Educație Fizică continuă să contribuie la creșterea nivelului de conștientizare a elevilor în legătură cu importanța practicării sistematice a exercițiilor fizice pentru formarea unui stil de viață activ, sănătos. Dominanta acestei finalități formativ-educaționale interdisciplinare devine direcție priori-

tară de acțiune, pe fondul unor modificări de natură somato-funcțională și psiho-comportamentală specifice vârstei adolescenței, prezentând și o serie de influențe de natură imunologică, manifestate în condițiile perioadei post-pandemie.

Conceptul de dans sportiv s-a desprins din unul mult mai general și anume conceptul de dans. Dansul sportiv, cu denumirea lui competitivă, s-a desprins din nevoia de întrecere a celor care se aflau pe ringul de dans și doreau să fie apreciați după criteriile obiective. Dorința partenerilor de perfecționare a fiecărei figuri și dans în parte, a dus mai târziu la figuri specifice realizate cât mai înalt din punct de vedere al mișcării corporale și muzicale. Astfel dansul sportiv are reguli precise de realizare a structurilor coregrafice, are un număr de dansuri incluse în competiții și categorii de clasificare.

Este o ramură sportivă accesibilă pentru vârste cuprinse între 6 și 60 ani, poate fi practicat ca sport de performanță, ca sport de întreținere, ca sport de relaxare și refacere psihică, ca modalitate de socializare (Imaginea 1).



*Imaginea 1. Socializarea prin intermediul dansului sportiv*

În educația fizică, dansul sportiv este introdus foarte puțin în lecții, deoarece, lipsesc deocamdată specialiști, dar acolo unde este inclus ca disciplină sportivă în planul de învățământ, se realizează cu celelalte ramuri sportive având obiective comune, dar și obiective specifice determinate de specificul dansurilor (Imaginea 2).



---

*Imaginea 2. Obiective specifice determinate de specificul dansurilor*

În prezent în teoria culturii fizice sunt câteva clasificări ale metodelor, care se pot reduce la trei grupe:

- metode orientate la însușirea cunoștințelor;
- metode, care contribuie la însușirea priceperilor și deprinderilor motrice;
- metode orientate mai ales la dezvoltare capacităților fizice.

La rândul său, în fiecare grupă a metodelor se observă subgrupe, tipuri și variante corespunzătoare respectivelor metode. La alegerea și aplicarea metodei concrete în practica trebuie să ținem cont în primul rând de factori și condiții, care se apreciază prin (*Iu. F. Kuramșin, 2003*):

- legitățile formării a deprinderilor motrice și capacităților fizice cu ajutorul dansului sportiv;
- scopurile și obiectivele puse ale învățării, educării și dezvoltării personalității elevilor prin dansul sportiv;
- caracterul conținutului materialului de studii, mijloacelor aplicate din dansul sportiv;
- posibilitățile practicantilor – vârsta, starea sănătății, sexul, nivelul pregătirii, talentul motor, dezvoltarea fizică și intelectuală, particularitățile psihofizice ș. a.;
- posibilitățile profesorilor – experiența premergătoare, nivelul pregătirii teoretice și practice, capacitățile aplicării metodelor, mijloacelor dansului sportiv anumite, stilului de lucru și calităților personale;

- timpul, care dispune un profesor;
- etapele învățării acțiunilor de mișcare, fazele dezvoltării capacității de muncă fizică;
- structura lecțiilor și părților, etapelor, perioadelor, ciclurilor de antrenament ale lor separate;
- particularitățile condițiilor, în care se desfășoară lecțiile.

Mai jos prezentăm grupele de metode, orientate la însușirea priceperilor și deprinderilor motrice, precum și la dezvoltarea capacităților fizice.

*Metodele, orientate la însușirea priceperilor și deprinderilor motrice, se împart în metodele exercițiului parțial-constructive, metodele exercițiului integro-constructive, precum și metoda influenței conjugate.*

*Metoda parțial-constructivă se aplică la etapele inițiale ale instruirii. Ea presupune împărțirea acțiunii motrice întregi (principal cu structura compusă) în faze separate sau elemente propunând studierea lor pe rând și unirea următoare într-un tot unitar.*

Cantitatea insuficientă a metodei parțiale constă în ceea, ce elementele dansului sportiv studiate separat nu totdeauna se pot uni ușor în acțiunea motrică integră.

*Metoda exercițiului integro-constructiv se aplică la orice etapă a învățării. Tehnica acțiunii motrice se însușește chiar de la început în toată structura sa, fără a o împărțire pe părți separate. Metoda integră oferă posibilitatea de a studia mișcărilor simple ale dansului sportiv. La însușirea elementelor cu structura compusă aceasta metoda nu se recomandă, fiindcă este posibilă întărirea lacunelor în tehnica executării acțiunii motrice.*

Este indicat de a combina metoda integră cu metoda integro-constructivă. Învățare trebuie să înceapă cu studierea integră a elementului. Apoi se însușesc elemente mai grele și în încheiere se revine la executarea integră.

*Metoda influenței conjugate se aplică, în general, în procesul perfecționării acțiunilor motrice studiate pentru îmbunătățirea bazei ei calitative, deci pentru rezultat. În acest context tehnica acțiunii motrice se perfecționează în condițiile, care se cere mărirea eforturilor fizice. Astfel, are loc perfecționarea simultană, atâta tehnicii, cât și a capacităților fizice elevului practicând dansul sportiv.*

La aplicarea metodei conjugate este necesar de a atrage atenția la faptul, că tehnica acțiunii motrice nu trebuie să fie deformată, căci poate să ducă la încălcarea integrității structurii.

*Metode ale educării calităților fizice reprezintă combinații diverse ale solicitării și odihnei, orientate la atingerea și întărirea reconstruirilor adaptate în organism. Ele conțin metode cu încărcăturii standarde și nestandarte (alternative).*

*Metodele exercițiului standard, în rândul lor, se împart la elemente neîntrerupte și întrerupte (intervale). Elementele neîntrerupte presupun o activitate musculară neîntreruptă, fără schimbarea intensității (ca regulă, moderată). Acestea pot fi atât elemente regulate (cu caracter ciclic), cât și elemente în flux standarde (de exemplu, executarea neîntreruptă repetată a pașilor de dans, elementelor, îmbinărilor). Elementele întrerupte,*

ca regulă, reprezintă elemente repetate, adică repetarea uneia și aceleași încărcări de câteva ori (compoziția de dans). Totodată între repetări pot fi diferite intervale.

*Metodele elementului alternativ* se caracterizează prin schimbarea dirijată a încărcăturii cu scopul atingerii schimbărilor adaptive în organism. Totodată se aplică elemente cu încărcătura progresată, variată și micșorată.

O dată cu metodele enumerate există metode orientate special la dezvoltarea capacităților de coordonare. Destinația lor de bază constă în asigurarea percepției și reprezentării vizuale; de a da informația obiectivă despre parametrii acțiunilor motrice executate; de a contribui la corectarea parametrilor separați ai mișcărilor după timpul executării lor; de a influența asupra tuturor organelor de simț, care participă la dirijarea și reglarea mișcărilor. La aceste metode poate adăugate următoarele:

- metoda exercițiului ideomotor, care conține încercările reproducerii sau reconstruirii în gând a senzațiilor și percepțiilor motrice distincte acțiunii motrice în întregime sau prin caracteristicile lui separate înainte de executarea mișcării;

- procedeele metodice, care permit de a reconstrui caracteristicile spațiale, de timp și ritmice ale mișcărilor și de a le percepe prin văz, auz ș. a.

La determinarea formei de organizare a lecției se ține cont de îmbinarea elementelor stabilite ce alcătuiesc conținutul ei (E. V. Davidenko, G. G. Smolius, 2003): durata executării elementului, numărul de repetări al elementelor, succesiunea executărilor, reglementarea odihnei, relații reciproce între participanți în procesul executării elementelor. Realizarea cerințelor de organizare către lecție pentru atingerea eficacității optime se asigură prin alegerea procedeele de organizare a practicanților în timpul întregii lecții, la care se referă așa *metode de organizare ca frontală, de grup, în continuu, individuală și circuită*.

Trăsăturile principale ale a *metodei frontale de organizare* a practicanților constau în unificarea realizării acestor sarcini sub conducerea generală. Metoda frontală permite antrenorul-profesorul de a ține în câmpul vizual concomitent pe toți practicanții; fără pierderea timpului de a conduce comportarea lor; de a exclude întreruperi, asigurând densitatea motrică înaltă; de a contribui la educarea deprinderilor de comportament colectiv. Metoda dată se folosește mult în procesul de antrenament la dansurile sportive.

Pentru *metoda de grup a organizării* practicanților este important de a se ține cont de eterogenitatea contingentului după nivelul pregătirii, sexul; individualitatea lecțiilor pentru fiecare grup; în conducerea grupului să participe profesorul și un ajutor (Des.3).



Imaginea 3. Metoda de grup a organizării practicanților

*Metoda în continuu* a executării elementelor se determină prin necesitatea și posibilitatea practicanților de a executa mișcările studiate după ordin, una după alta, la cursul curent. Pentru dansuri sportive această formă de organizare este accesibilă în partea pregătitoare a antrenamentului la executarea elementelor de dezvoltare fizică generală.

*Metoda individuală de organizare* este orientată la lucrul personal cu unul sau o pereche de practicanți. Ca regulă, forma de organizare dată este destinată pentru practicanții, care se deosebesc mult de componența de bază a grupului după pregătirea sa sau după particularitățile personale. Activitatea de conducere a antrenorului-profesorului la organizarea lucrului individual se complică considerabil. Este necesară elaborarea migăloasă a lecțiilor, controlul oportun și evaluarea acțiunilor, corectitudine. La dansurile sportive lucrul individual cu practicanții este foarte răspândit, fiindcă în concurs participă perechi de sportivi, care trebuie să evolueze construindu-și compozițiile individuale, având format stilul individual în executarea programei de concurs.

*Forma circuită de organizare* a practicanților se folosește de obicei pentru dezvoltarea capacităților fizice și se caracterizează prin executarea numărului dat de elemente diferite prin trecerea concomitentă de la unul la altul, ca și în cerc, la locurile special pregătite pentru acest lucru.

Alegerea formei de organizare se determină în funcție de cât ea permite profesorului să conducă practicanții nemijlocit sau prin ajutor; în ce măsură stimulează independența practicanților sau asigură caracterul executiv al ei, cu cât se asigură gradul de ocupare sau folosirea rațională a timpului de studiu. De pe aceste poziții, ținând cont de particularitățile și pregătirea practicanților, obiectivele, destinația și caracterul sarcinilor, condițiile de lucru, posibilitățile proprii și posibilitățile ajutorilor, profesorul trebuie să folosească o metodă sau alta ori diferite combinații ale lor.

Elevii care participă în mod regulat la sesiuni de dans sau lecții, de obicei au rezultate mai bune din punct de vedere academic decât colegii care nu o fac. Diverse studii sugerează că elevii cu experiență în dans au șanse mai mari să obțină scoruri mai mari la BAC și să exceleze la matematică.

Dezvoltarea abilităților de dans necesită practică, disciplină și concentrare; aceste trei abilități care îi ajută pe tineri să reușească. Dansatorii sunt gânditori ordonați. Ei prezintă un control bun al impulsurilor și pot jongla cu mai multe sarcini fără a compromite calitatea.

### **Bibliografie:**

1. Курамшин Ю. Ф. Методы формирования физической культуры личности. В кн.: Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2003а. p. 58-81.
2. Давиденко Е. В., Смолиус Г. Г. Формы организации занятий. В кн.: Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т. Ю. Круцевич. В 2-х т. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т. 1. P.323-341.