

CONTRIBUTIONS TO THE TRAINING OF THE UNIVERSITY OF “TRANSILVANIA” BRASOV DANCE GROUP STUDENTS

Mircea NEAMȚU
Dana PARVULESCU
“Transilvania” University of Brasov

Keywords: dancing, expressiveness, rhythm

Abstract

Dancing contributes at the formation of esthetic education, at the development of artistic ,musical, rhythmic sense, contributes at the fortification of the organism, increase of resistance and efficiency, maintaining feminine grace and characteristics, at educating esthetic motor and represents a manner of socializing of the students.

Because artistic dance is an attractive way of plastic movement, elegance and expressivity, valuing beauty and grace through artistically executed moves, we propose its introduction in the physical education lesson, having the same value as sport elements.

Considering the introduction of the sports lessons in the first university year, with specialty teachers, we propose the alternation of dance with the other sports categories in the lessons.

Introduction

Dancing develops plastic movement, elegance and expressiveness, has rich and varied content from which we can *select exercises* both for physical education and for Sports for Everybody. *Dancing* contributes to the fortification of female body , makes resistance grow and increases efficiency , but in the same time we preoccupied of maintaining one’s grace and the specifically feminine characteristics, especially because in our days the feminine part is even more signifier from it’s solicitations in the biological , economical, political, sportive and artistic plan.

Dancing, main way of education in university. It is a preparation for the complex modeling of the body and the psychic, which develops the student’s personality, defining it and outlining it strongly. It has a strong impact on the personality of the youngsters giving them self-confidence and security.

Material and methods

The *aim* of the research is the realization of the “Model of Preparation” through certain ways: operating systems, methods and strategies. The preparation model has prospective character, the capitalization of exercises reaching the performance lever that we have proposed at this category, to be reached a physical maturity, artistic skills, details taken to perfection, impeccable synchronizing, communication between partners, interpretation, technique, grace and a remarkable artistic impression.

As long as the operating systems will be more diversified and individualized , so will be optimized the “Technical Preparation”, and the “expressive and artistic quality” of dancing will improve.

During the development of the study, we set up the tasks to follow through the analysis of the specialty literature, detecting the group of students with possibilities of coping with the experiment, the achievement of the preparing models on different stages, which are necessary for the development of the research. The research was based on a package of *methods and research techniques* from which we remind: documentation from the specialized literature; observation method, the process of consignment of the facts seen in a qualitative and quantitative manner, the way of establishing contact with others, the way of reacting at the proposed tasks, how one is organizing his action, how one expresses himself through word, mimic and gesture; beginning with the opinions of individuals and reaching to results and the proposed objective, the method of the inquiry, of gathering opinions, thoughts; the interview implies verbal reports between the participants.

The research was conducted at the University of Transylvania Brasov – group of students

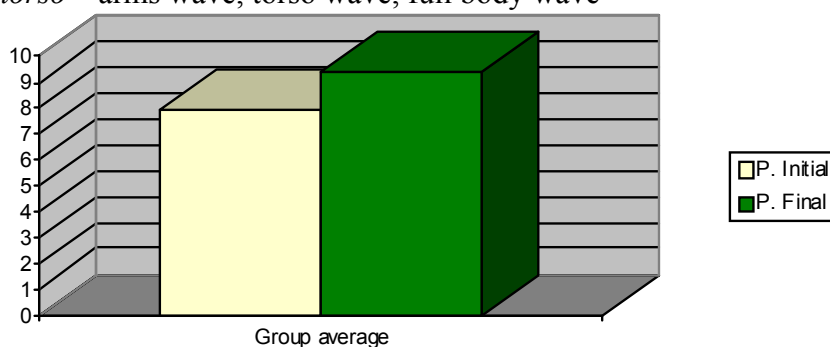
formed of 5 boys and 5 girls. The activity took place from the 15th of September to the 15th of June, with preparing and training the artist students in 2 days a week, 2 hours a day – one hour of studying classical dance and one hour of creating dance.

There had been elaborated specific operating systems for themes, and also techniques of analyzing and interpretation of exercises: Technique, execution and performance level of the dance. Attitude in dance. Execution speed of dance steps. Accuracy and synchrony of dance. Complexity and originality of choreography. Tactics of combining elements and dance formations (changes of formations ; more, less of none); Art of choreography; beauty of scenic design. Scenic movement concomitant with music. Spectacular nature of dance. Esthetics and quality of costume concomitant with the thematic and specific of dance (beauty and fantasy of costume). Expressiveness, dedication and interpretation of dance. Artistic impression, zeal in dancing.

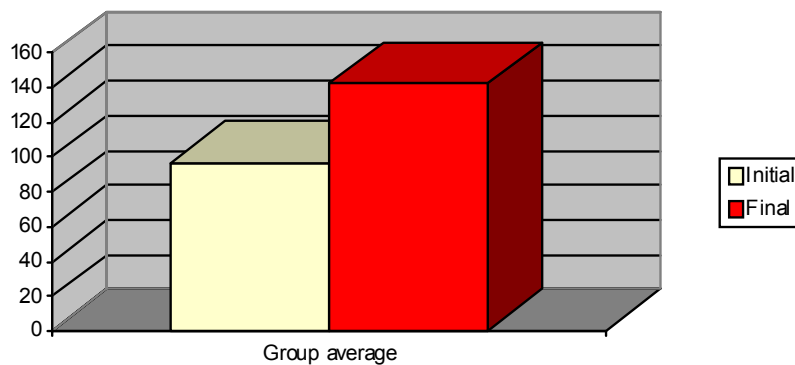
Results

Specific control tests proposed for the research: Body mobility; Amplitude; Balance positions; Expansion; Dance, and Acrobatic elements.

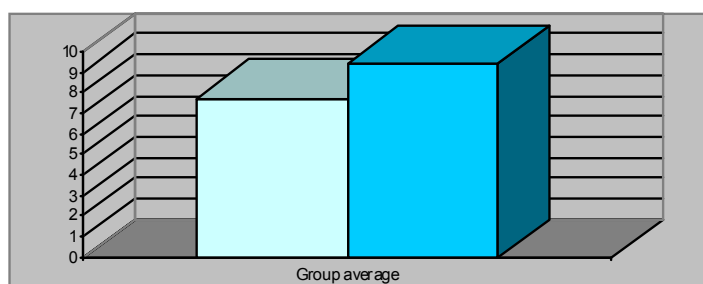
Mobility of torso – arms wave, torso wave, full body wave



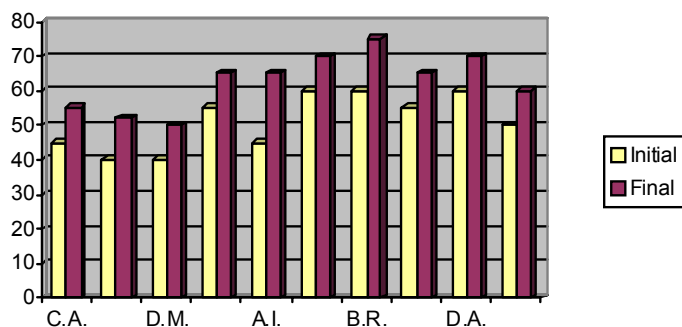
Amplitude – with bar support standing in one leg, the other one held up and ahead with one hand ; passing the leg side back, maintaining the leg at 180° ,and returning to initial position.



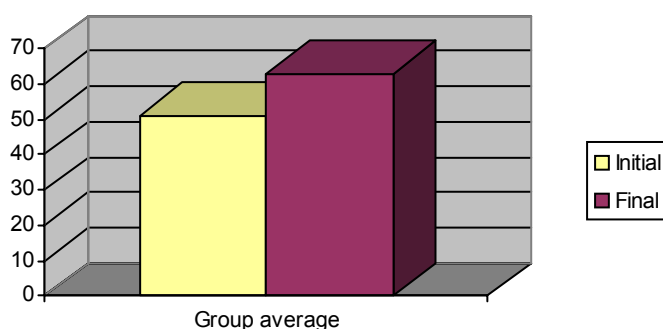
Balance positions – From standing in one leg with the other one held up and ahead with one hand; passing the leg side back, maintaining the leg at 180° and returning to initial position. The execution is made on peaks in high position. It can also be executed in low position, standing on full foot with one knee bended. At the initial test, the lift of the leg must be in least 90°, so that, at the final test, the lift would be at 180° .



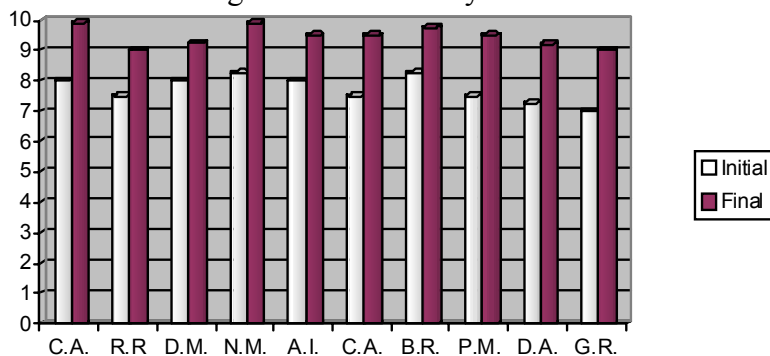
Spring – measured by electronic equipment



Dance – One must execute a dance fragment on 32 tempos, to present after the teacher’s model combined elements and exercises on 32 measures. The musical measure represents the tact, musical notes grouped on the staff (tight-up notes). Helped by musical measures, the musical phrases are drawn. A musical phrase is composed of 16 measures.



Acrobatic elements – Slow rollover back and forth. The sideway wheel with both hands; and at the final test with one hand. String forth and sideways.

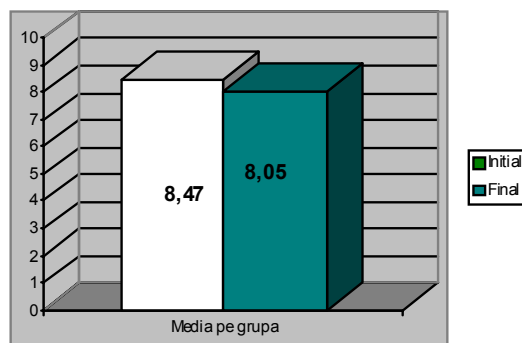
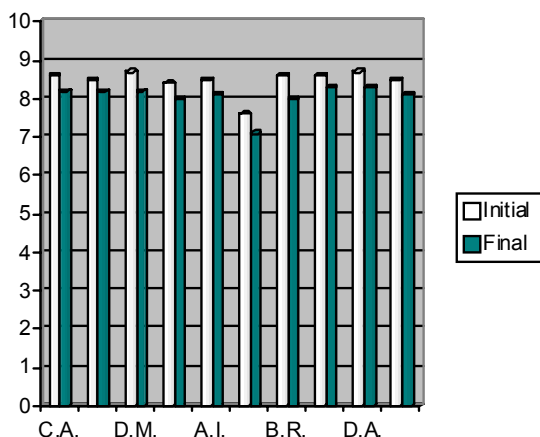


Discuții

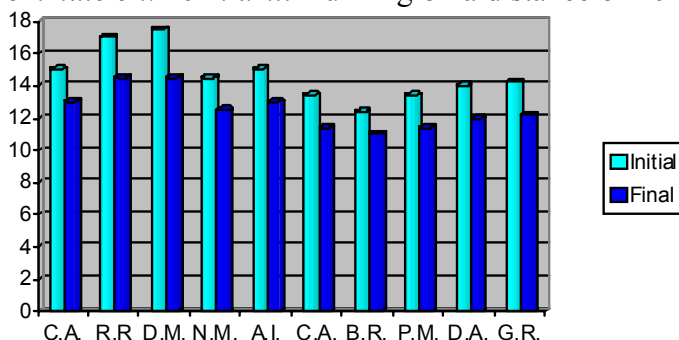
The results recorded in the general training control drills, values imposed by the standards of the Dance Federation, comprised: Speed running on 50 meters, Commute 5 x 10 m, Chord jumping for 30 seconds, Gymnastics bench jumping for 30 seconds, Torso lifting from lying on back for 30 seconds (abdominal force), Pushups, Speed running on 50 meters – a run is executed on a 50 meters distance, timed, Commute 5 x 10m – a run is executed on a 10 m distance between 2 parallel lines, timed, Chord jumping for 30 seconds – jumping with twisting the chord for 30 seconds, Pushups – from lying down on front, executing pushups supported on palms.

50 m sprint - running on a distance of 50 m, timed; we can see in chart 1 that the values are improving, from the initial to the final testing in all of the 10 subjects, having an average value of 8.47 initially and of 8.05 in the final stage.

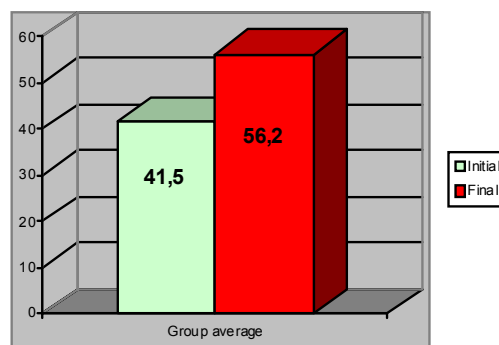
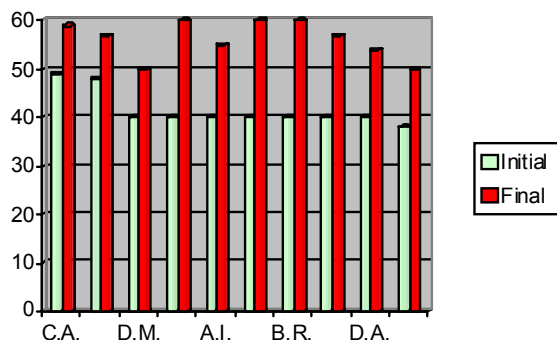
	C.A.	R.R.	D.M.	N.M.	A.I.	C.A.	B.R.	P.M.	D.A.	G.R.
Initial	8,6	8,5	8,7	8,4	8,5	7,6	8,6	8,6	8,7	8,5
Final	8,2	8,2	8,2	8,0	8,1	7,1	8,0	8,3	8,3	8,1



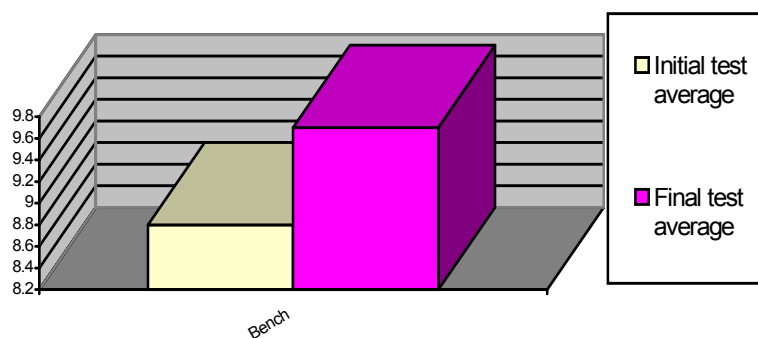
Values for the Commute 5 x 10 m drill- running on a distance of 10 m between 2 parallel lines, timed.



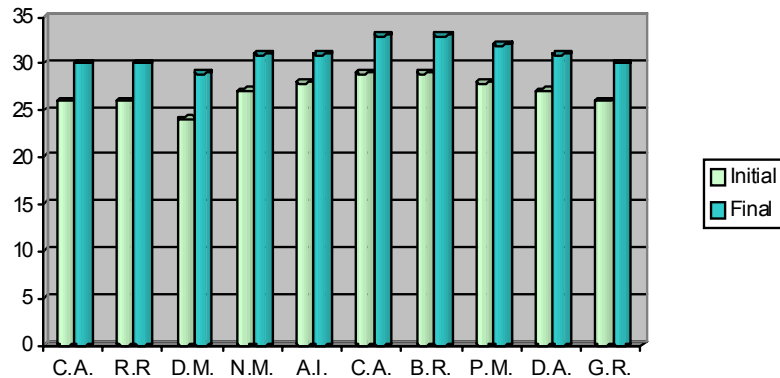
As we can see in the charts below, in the Rope jumping for 30 seconds drill, concretized in jumping and rope twisting for 30 seconds, we can see that the number of take-offs has improved from the initial to the final testing. The average value is, initially of 41.5 repeats, and in the final stage, of 56.2.



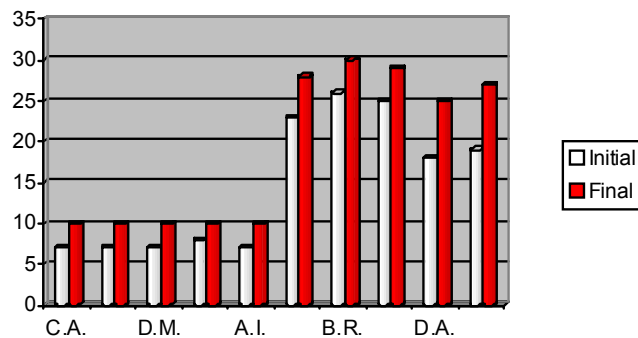
In the Gymnastic bench jumping for 30 seconds, comprising lift-offs from one side of the bench and landings on the other side, we can observe an increase in the number of repetitions, but also an improvement of the average values.



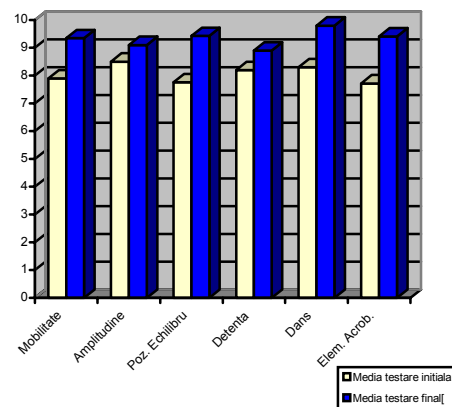
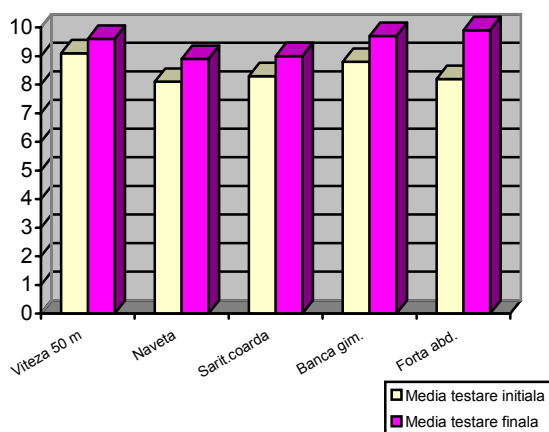
In the *Torso lifting from laying on back for 30 seconds (abdominal force)* we can see that the number of repetitions performed by each subject has increased from the initial testing to the final one, in every one of the 10 subjects.



In the Push-ups drill – from lying down on front, executing pushups supported on palms, we can observe that the values are lower for girls and higher for boys and are increasing in all subjects, from the initial to the final.



As we can see in the recorded results, the evolution during the studying year had been progressive, culminating with optimal results on the contests organized with the occasion of different cultural-artistic manifestations. Realizing a parallel between the graphics, it is observed that on both sets of evidences – on the general ones and on the specific ones proposed in the experiment, had been obtained optimal results.



Conclusions

After the development of the research, we have detached the following conclusions:

1. After applying the “Preparation Model” the executions in competitions were successful and higher grades were obtained.
2. An optimal and efficient preparation was acquired, fact that proves that the preparation level of the students had reached the demanded standards, and dance had a quick ascent;

3. Due to the model proposed to the students have evolved from an advanced shape to a performance one.

Dancing contributes at the formation of esthetic education, at the development of artistic ,musical, rhythmic sense , contributes at the fortification of the organism, increase of resistance and efficiency , maintaining feminine grace and characteristics, at educating esthetic motor and represents a manner of socializing of the students.

1. Because artistic dance is an attractive way of plastic movement, elegance and expressivity, valuing beauty and grace through artistically executed moves, we propose its introduction in the physical education lesson, having the same value as sport elements.

2. Considering the introduction of the sports lessons in the first university year, with specialty teachers, we propose the alternation of dance with the other sports categories in the lessons.

3. Because in this modern age the practice of “artistic sports” becomes a much more competition show, we suggest its study during the sports classes and on the practice lessons as “performance dancing”.

Bibliography

1. Regulamentul Federatiei Romane de Dans Sportiv.
2. CAMPEANU M., RUSU F., 2008, Sportul pentru timp liber și sănătate.Ed. Napoca Star DRAGNEA A., TEODORESCU S., 2002, Teoria sportului Ed. FEST Buc
3. MARCU V., CIOBANU D., 2009, Exercițiul fizic și calitatea vieții. Ed univ. Oradea
4. RAȚĂ G., RAȚĂ B., 2006, Aptitudinile în activitatea motrică. Ed. EduSoft Bacau

CONTRIBUȚII LA PREGĂTIREA STUDENȚILOR DE LA GRUPA DE DANS DIN CADRUL UNIVERSITĂȚII „ TRANSILVANIA” DIN BRAȘOV

Mircea NEAMȚU
Dana PARVULESCU
Universitatea “Transilvania” Brașov

Cuvinte cheie: dans, expresivitate, ritm.

Rezumat

Dansul contribuie la formarea educației estetice, la dezvoltarea simțului artistic, a simțului muzical, a simțului ritmic, contribuie la fortificarea organismului, mărirea rezistenței, creșterea randamentului, păstrarea grației și a caracteristicilor feminine, la educarea esteticii motrice și constituie un mijloc de socializare a studenților.

Deoarece dansul artistic este un mijloc atractiv de mișcare plastică, eleganță și expresivitate punând în valoare frumusețea și grația prin mișcări executate artistic *propunem* introducerea lui în lecția de educație fizică având aceleași valențe cu cele ale elementelor sportive.

Având în vedere introducerea lecției de educație fizică la anul I cu profesori de specialitate *propunem* alternarea dansului cu celelalte ramuri sportive în lecția de educație fizică

Introducere

Dansul dezvoltă mișcarea plastică, eleganța și expresivitatea, are conținut bogat și variat din care putem *selecționa exerciții* atât pentru educația fizică cât și pentru Sportul pentru toți.. *Dansul* contribuie la fortificarea organismului feminin, mărește rezistența, crește randamentul, dar în același timp ne preocupăm și de păstrarea grației și a caracteristicilor sale specific feminine, mai ales că în zilele noastre rolul femeii este din ce în ce mai însemnat față de solicitările sale pe plan biologic, social, economic, politic, sportiv și artistic.

Dansul, mijloc principal de educație în facultate. Este o pregătire de modelare complexă a fizicului și psihicului care le formează studenților o personalitate bine definită și puternic

conturată. Pune o amprentă puternică asupra personalității tinerilor dându-le siguranță și încredere în sine.

Material și metode

Scopul urmarit de cercetare este de realizare a “Modelului de pregătire” prin anumite mijloace: sisteme de acționare, metode și strategii. Modelul de pregătire are caracter prospectiv, valorificarea exercițiilor atingând nivelul de performanță care ni l-am propus la această categorie, să fie atinse o maturitate psihică, aptitudini artistice, detaliile să fie perfecționate maxim, sincron impecabil, comunicarea artistică între parteneri, interpretare, tehnică, grație, și o remarcabilă impresie artistică. Cu cât sistemele de acționare propuse vor fi mai diversificate și individualizate - cu atât se va optimiza “Pregătirea tehnică” și se va îmbunătăți “calitatea artistică și expresivă” a dansului.

În desfășurarea lucrării am stabilit sarcinile de urmat prin analiza literaturii de specialitate, depistarea grupului de studenți cu posibilități de a face față experimentului, realizarea modelelor de pregătire pe diferite etape care sunt necesare pentru desfășurarea cercetării. Cercetarea s-a bazat pe un pachet de *metode și tehnici de cercetare* din care amintim: documentarea din literatura de specialitate; metoda observației, procesul de consemnare a celor văzute sub o formă calitativă și cantitativă, modul cum stabilește contactul cu ceilalți, felul cum reacționează la sarcinile propuse, cum își organizează acțiunea, cum se exprimă prin cuvânt, mimică și gest. Metoda anchetei începând cu opiniile indivizilor și ajungând la rezultate și obiectul urmărit, recoltează păreri, opinii; Interviu presupune raporturi verbale între participanții. Metoda experimentului pedagogic a fost folosit pentru cunoașterea progresului realizat.

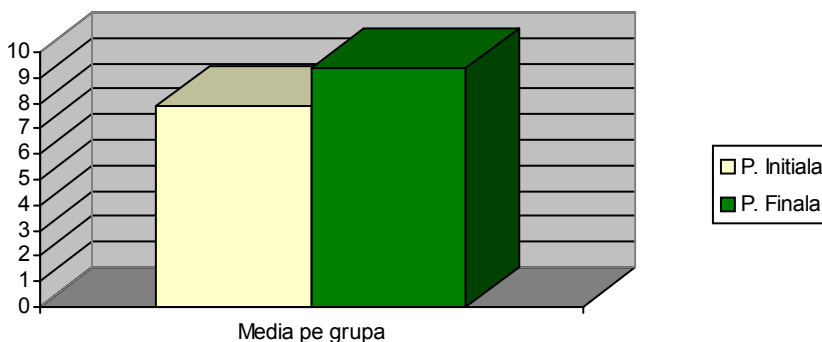
Cercetarea s-a realizat la Universitatea Transilvania din Brașov grupa de studenți cu un efectiv de 5 băieți și 5 fete. Activitatea s-a desfășurat în perioada 15 septembrie - 15 iunie, cu pregătire și instruire a studenților artiști în 2 zile pe săptămână câte 2 ore pe zi – o oră studiu dans clasic și o oră creație dans

Au fost elaborate *sisteme de acționare specifice* temelor precum și tehnici de analiză și interpretare a exercițiilor: Tehnica, execuția și nivelul de performanță al dansului. Ținuta în dans. Viteza de execuție a pașilor de dans. Acuratețea și sincronul dansului. Complexitatea coregrafiei și originalitatea ei. Tactica de îmbinare a elementelor și a formațiilor în dans (schimbările de formații: mai multe, mai puține sau niciuna). Măiestria coregrafiei, frumusețea desenului scenic. Mișcarea scenică în acord cu piesa muzicală. Spectaculozitatea dansului. Estetica și calitatea costumului în acord cu tematica și specificul dansului (frumusețea și fantezia costumului).Expresivitatea, dăruirea și interpretarea dansului. Impresia artistică.Zelul în dans. An plecat de la ipoteza că realizarea unui program de pregătire ce are la bază un sistem de pregătiri ce cuprinde mijloace din dans poate ridica nivelul aptitudinilor psihomotrice.

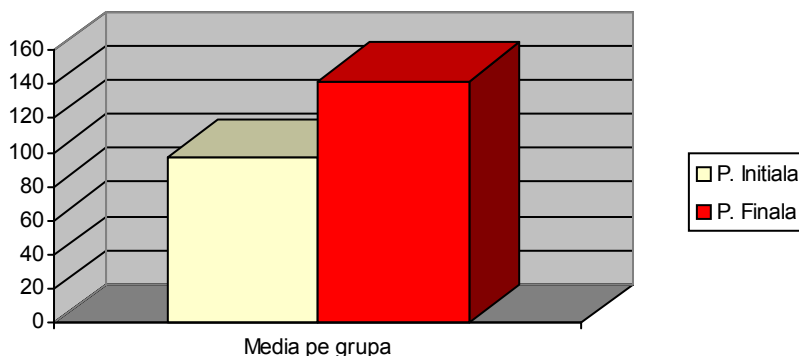
Rezultate

Prezentarea rezultatelor a vizat aprecierea prin *probele de control* specifice propuse în cercetare, probe reprezentate de: mobilitatea trunchiului, amplitudinea mișcărilor, pozițiile de echilibru, detenta, dans și elemente acrobatic.

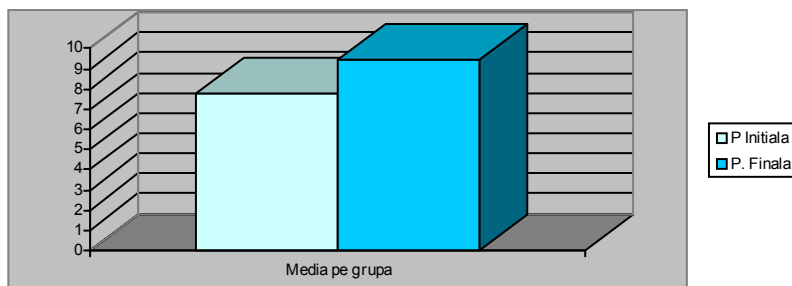
Mobilitatea trunchiului - Val de brațe, val de trunchi, val cu întregul corp



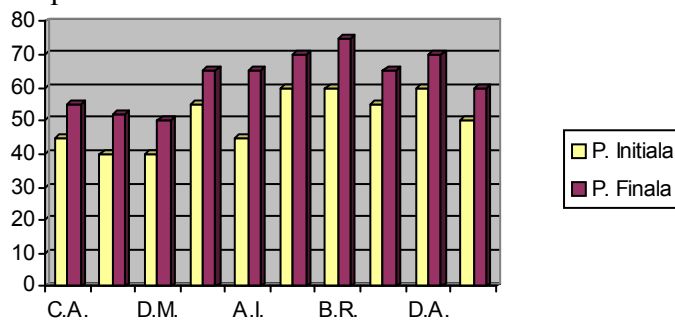
Amplitudinea - Cu sprijin la bară stând pe un picior, celalalt ridicat înainte-sus ținut cu o mână; trecerea piciorului prin lateral înapoi, menținerea la 180° și revenire în poziție inițială.



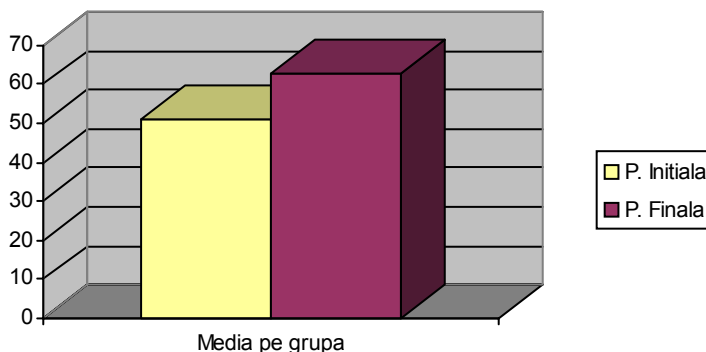
Pozițiile de echilibru - Din stand pe un picior celalalt ridicat înainte-sus, ținut cu o mână; trecerea piciorului prin lateral înapoi, menținerea la 180° și revenire în poziție inițială. Execuția se face pe vârf în poziție înaltă. Se poate executa și în poziție joasă stand pe toată talpa cu genunchiul îndoit. La testarea inițială ridicarea piciorului să fie cel puțin de 90° ca la testarea finală să fie de 180°.



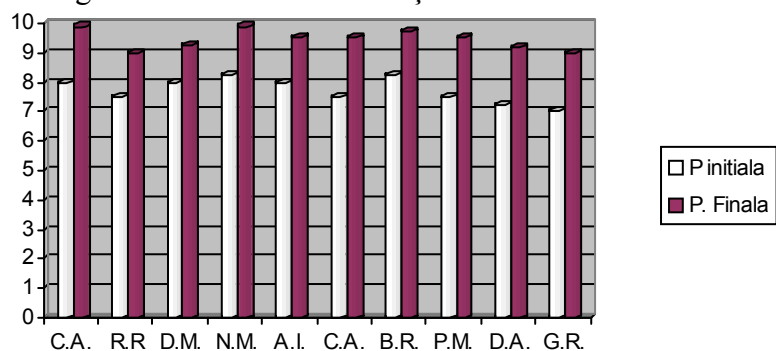
Detenta – măsurată cu aparatură electronică



Dans - Să execute un fragment de dans pe 32 de timpi să redea după modelul profesorului elemente și exerciții combinate pe 32 de măsuri. Măsura muzicală reprezintă tactul, note grupate pe portativ (note legate). Cu ajutorul măsurilor muzicale se întocmesc frazele muzicale. O frază muzicală este compusă din 16 măsuri.



Elemente acrobatice - Răsturnare lentă înainte și înapoi. Roata laterală cu ambele mâini iar la testarea finală cu o singură mână. Sfoara înainte și în lateral.

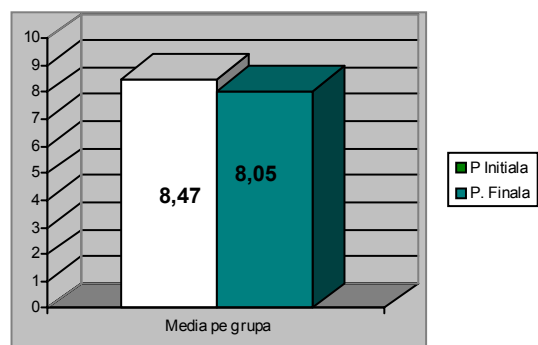
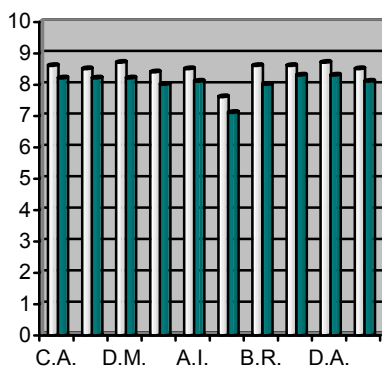


Discuții

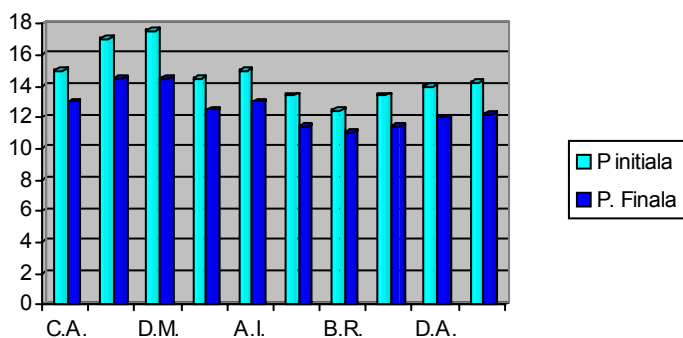
Rezultatele înregistrate la probele de control generale de pregătire, norme impuse de standardelor Federației de Dans, au cuprins valori ce au vizat: alergarea de viteză pe 50 m, naveta 5x10 m, săritură la coardă timp de 30 sec, săritura la banca de gimnastică, timp de 30 sec, ridicări de trunchi din culcat dorsal timp de 30 sec. (forța abdominală), flotări

La alergarea de viteză pe 50 m - ce a constat într-o alergare pe distanță de 50 m contra cronometru, se observă din graficul nr.1 că valorile se îmbunătățesc de la evaluarea inițială la cea finală la toți cei 10 subiecți, cu valoarea medie de 8,47 în etapa inițială și 8,05 în etapa finală .

	C.A.	R.R.	D.M.	N.M.	A.I.	C.A.	B.R.	P.M.	D.A.	G.R.
P. initiala	8,6	8,5	8,7	8,4	8,5	7,6	8,6	8,6	8,7	8,5
P. Finala	8,2	8,2	8,2	8,0	8,1	7,1	8,0	8,3	8,3	8,1

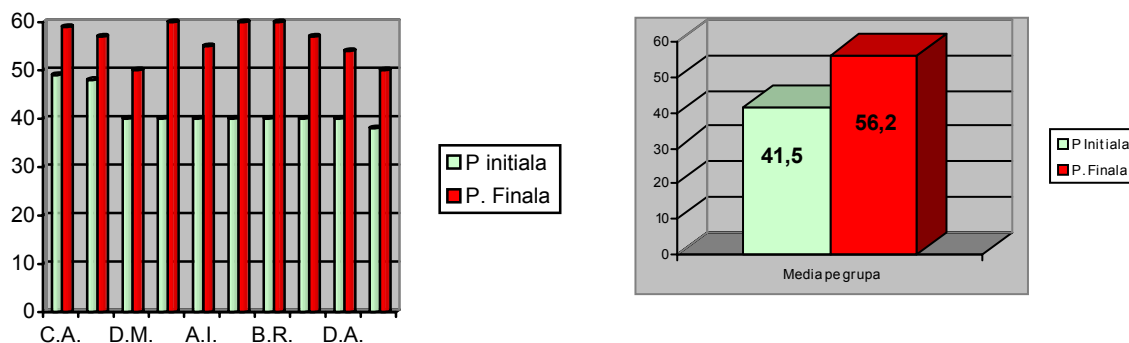


Valorile înregistrate la Naveta 5x10 m - se execută alergare pe o distanță de 10 m între 2 linii paralele contra cronometru.

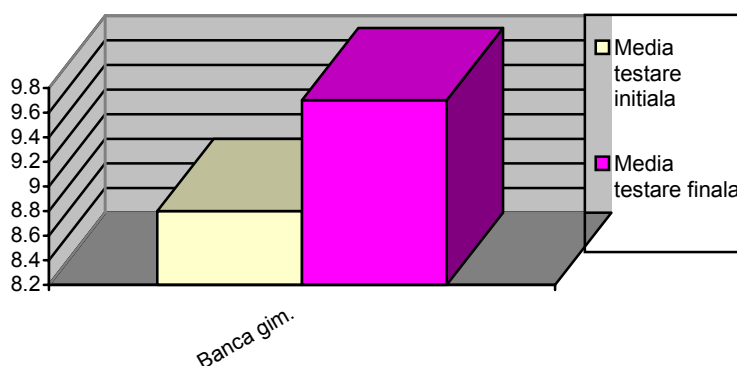


După cum se observă în graficele de mai jos ce reprezintă săritura la coardă timp de 30 secunde concretizat în sărituri cu desprindere de la sol cu învârtirea corzii timp de 30 de secunde se observă că numărul de desprinderi se îmbunătățește de la evaluarea inițială la cea finală.

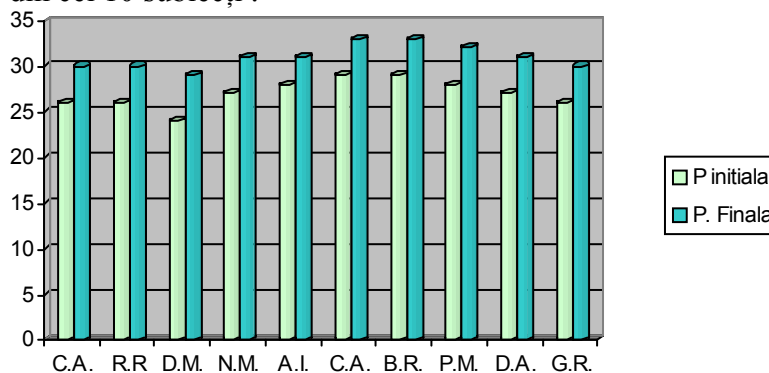
Media aritmetică este în etapa inițială de 41,5 repetări, iar în etapa finală de 56,2 repetări.



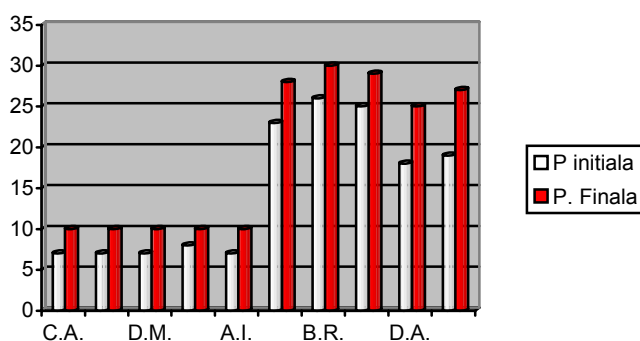
La săritura la banca de gimnastică, timp de 30 sec, care este formată din desprinderi de pe o parte a băncii de gimnastică și aterizare în cealaltă parte a băncii de gimnastică se observă creșterea numărului de repetări, dar și îmbunătățirea mediei de la



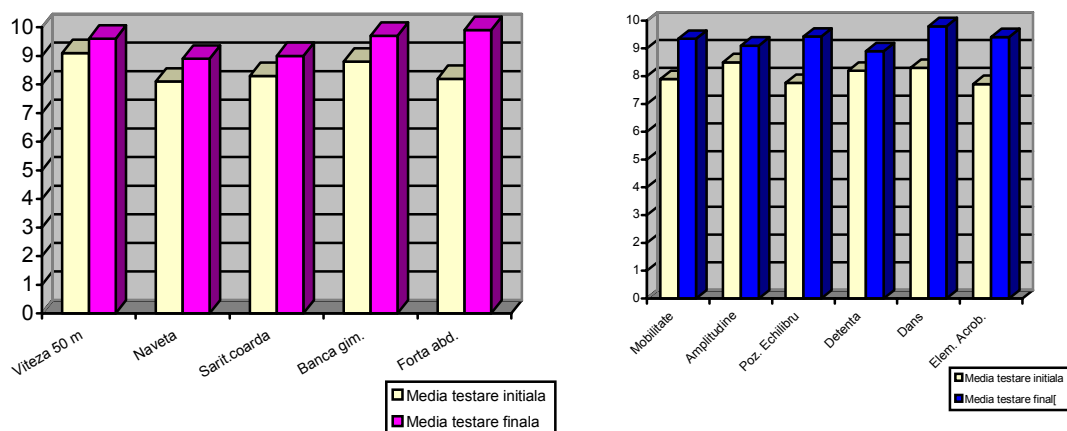
În proba de ridicări de trunchi din culcat dorsal timp de 30 sec (Forța abdominală) se observă că numărul de repetări realizat de fiecare subiect în parte a crescut de la testarea inițială la cea finală la fiecare din cei 10 subiecți.



La proba de flotări, realizate din poziția culcat facial sprijinit pe palme, observăm, în graficul de mai jos că numărul acestora este mai mic la fete și mai mare la băieți, și crește, la toți subiecții, de la testarea inițială la cea finală.



După cum se constată din rezultatele înregistrate și prezentate, media aritmetică la toate probele, pe parcursul anului de studiu a fost progresivă, culminând cu rezultate optime la concursurile organizate cu ocazia diferitelor manifestări culturale artistice, atât la fete cât și la băieți. Realizând o paralelă între grafice, se observă că la ambele seturi de probe și la cele generale și la cele specifice propuse în experiment s-au obținut rezultate optime, graficele de mai jos.



Concluzii

În urma desfășurării cercetării am desprins următoarele **concluzii**:

1. În urma aplicării „Modelului de pregătire” execuțiile în competiții au fost reușite și s-au obținut note mult mai bune.
2. S-a realizat o pregătire optimă și eficientă care ne arată că nivelul de pregătire al studenților a atins standardele cerute, iar dansul a avut o ascensiune rapidă;
3. Datorită modelului propus studenților au evoluat de la o formă avansată la una de performanță, iar ipoteza conform căreia realizarea unui program de pregătire ce are la bază un sistem de pregătire ce cuprinde mijloace din dans poate ridica nivelul aptitudinilor psihomotrice s-a confirmat.

Dansul contribuie la formarea educației estetice, la dezvoltarea simțului artistic, a simțului muzical, a simțului ritmic, contribuie la fortificarea organismului, mărirea rezistenței, creșterea randamentului, păstrarea grației și a caracteristicilor feminine, la educarea esteticii motrice și constituie un mijloc de socializare a studenților.

1. Deoarece dansul artistic este un mijloc atractiv de mișcare plastică, elegantă și expresivitate punând în valoare frumusețea și grația prin mișcări executate artistic *propunem* introducerea lui în lecția de educație fizică având aceleași valențe cu cele ale elementelor sportive.

2. Având în vedere introducerea lecției de educație fizică la anul I cu profesori de specialitate *propunem* alternarea dansului cu celelalte ramuri sportive în lecția de educație fizică

3. Deoarece în această epocă modernă practicarea „sporturilor cu competență artistică” capătă tot mai mult un caracter de întrecere spectacol sub formă de competiție, *propunem* studiul lui în lecția de educație fizică și în lecția de antrenament ca „dans de performanță”.

Bibliografie

1. Regulamentul Federației Române de Dans Sportiv.
2. CAMPEANU M., RUSU F., 2008, Sportul pentru timp liber și sănătate. Ed. Napoca Star DRAGNEA A., TEODORESCU S., 2002, Teoria sportului Ed. FEST Buc
3. MARCU V., CIOBANU D., 2009, Exercițiul fizic și calitatea vieții. Ed univ. Oradea
4. RAȚĂ G., RAȚĂ B., 2006, Aptitudinile în activitatea motrică. Ed. EduSoft Bacau