

**UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE ȘTIINȚĂ ȘI TEHNOLOGIE
“POLITEHNICA” BUCUREȘTI
CENTRUL UNIVERSITAR PITEȘTI
FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ
ȘCOALA DOCTORALĂ ÎN DOMENIUL
“ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE”**



**REZUMAT
TEZĂ DE DOCTORAT**

**Doctorand,
Chilom Diana**

**Conducător științific,
Prof. univ. dr. Potop Vladimir**

**UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE ȘTIINȚĂ ȘI TEHNOLOGIE
“POLITEHNICA” BUCUREȘTI
CENTRUL UNIVERSITAR PITEȘTI
FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ
ȘCOALA DOCTORALĂ ÎN DOMENIUL
“ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE”**

**ABORDĂRI METODICE ALE DEZVOLTĂRII UNOR
COMPONENTE PSIHOMOTRICE LA COPIII DANSATORI DE
6-8 ANI**

**DOCTORAND,
CHILOM Diana**

**Conducător științific,
Prof. univ. dr. POTOP Vladimir**

Comisia de îndrumare:

- 1. Prof. univ. dr. Mihăilă Ion**
- 2. Conf. univ. dr. Manole Carmen Liliana**
- 3. Lect. univ. dr. Mateescu Adriana**
- 4. Conf. univ. dr. Ferrario Bianca Larisa**

Cuprins

INTRODUCERE	3
PARTEA I. CADRUL GENERAL PRIVIND ASPECTE TEORETICO-ȘTIINȚIFICE ȘI METODOLOGICE ALE TEMEI ABORDATE	4
Capitolul 1. Introducerea în conceptul de psihomotricitate	4
Capitolul 2. Componentele psihomotricității relevante pentru copiii dansatori	5
Capitolul 3. Fundamente teoretice ale dezvoltării psihomotricității la copiii de 6-8 ani.....	6
Capitolul 4. Aspecte metodologice ale dezvoltării psihomotricității în dansul sportiv	6
Capitolul 5. Corelarea dintre dezvoltarea psihomotrică și alte dimensiuni ale personalității.....	7
Concluziile Părții I.....	7
PARTEA a II-a. CONTRIBUȚII ORIGINALE	9
Capitolul 6. Cercetarea constatativă	9
Concluziile cercetării constataive.....	11
Capitolul 7. Cercetarea formativă – experimentală.....	12
Limitări ale studiului și sugestii pentru cercetări viitoare.....	19
Concluziile cercetării experimentale	19
Concluzii generale și recomandări	20
Lista cu lucrările originale publicate:	22
BIBLIOGRAFIE	23

INTRODUCERE

Între vârstele de 6 și 8 ani, dezvoltarea psihomotricității contribuie fundamental la conturarea identității copilului și la consolidarea dimensiunilor sale sociale, emoționale și cognitive. Activitățile precum dansul sprijină nu doar coordonarea și echilibrul, ci și percepția corporală, simțul ritmic și capacitatea de interacțiune eficientă (Moga, 2023; Sandu, 2023; Vrâncanu & Cojocari, 2022).

Dansul, ca formă de expresie artistică prin mișcare, le oferă copiilor ocazia de a-și explora creativitatea, de a coopera cu ceilalți și de a comunica emoțional prin mijloace nonverbale. Mai mult, participarea la astfel de activități favorizează dezvoltarea empatiei, încrederii în sine, autonomiei și unei imagini de sine pozitive, facilitând integrarea socială și echilibrul emoțional (Sandală, 2023; Zinaida, 2007; Glăvan & Sîric, 2015).

Alegerea temei este motivată de relevanța sa în contextul educațional și de dezvoltare al copiilor. Prin investigarea interacțiunii dintre dans și dezvoltarea psihomotrică, se poate contribui la formarea unor practici educaționale eficiente, care să sprijine creșterea sănătoasă și armonioasă a tinerelor generații. Această temă nu doar că răspunde unor nevoi educaționale, dar și susține dezvoltarea deplină a copiilor, facilitându-le integrarea socială și personală.

Tema abordată se încadrează într-un context mai larg al cercetării științifice care vizează dezvoltarea fizică, psihică și socială a copiilor. În ultimii ani, interesul pentru psihomotricitate și educația artistică a crescut semnificativ, reflectând o conștientizare mai profundă a rolului vital pe care mișcarea și arta îl au în formarea personalității tinerelor generații.

Amplasarea temei în contextul cercetării științifice subliniază importanța dezvoltării psihomotricității la copiii dansatori de 6-8 ani, oferind o bază solidă pentru investigarea relațiilor complexe dintre mișcare, exprimare artistică și dezvoltarea personalității. Această cercetare nu contribuie doar la literatura de specialitate, dar și la practicile educaționale, facilitând dezvoltarea unor generații viitoare echilibrate și bine adaptate.

Gradul de actualitate al temei este evident prin intersecția dintre sănătatea fizică, educația artistică și dezvoltarea personalității. Cercetarea nu doar că răspunde unor nevoi educaționale, dar își și aduce contribuția la bunăstarea generală a copiilor, având potențialul de a influența pozitiv viitorul lor. Prin urmare, explorarea acestei teme este nu numai oportună, ci și esențială pentru progresul educațional și social al copiilor.

Elementele de noutate și originalitate ale temei oferă o bază solidă pentru o cercetare relevantă și valoroasă. Prin abordarea acestei teme, teza va contribui la literatura de specialitate, dar va și influența practicile educaționale, sprijinind astfel dezvoltarea sănătoasă și armonioasă a copiilor.

Obiectivele tezei:

1. Investigarea impactului dansului sportiv asupra dezvoltării psihomotricității la copiii de 6-8 ani.
2. Realizarea unei recenzii sistematice a literaturii de specialitate, pentru a identifica și analiza conceptele, teoriile și cercetările relevante privind dezvoltarea psihomotricității la copiii de 6-8 ani prin intermediul dansului sportiv.
3. Desfășurarea unei cercetări constatare comparative, pentru a evalua nivelul inițial al dezvoltării psihomotrice și al caracteristicilor somatice la copiii dansatori de 6-8 ani și alte activități, evidențiind corelațiile dintre acești parametri.

4. Elaborarea și implementarea unui program experimental de intervenție, bazat pe metode și exerciții specifice dansului sportiv, adaptate particularităților psihomotrice ale copiilor de 6-8 ani, în vederea optimizării dezvoltării acestora.

5. Realizarea unei cercetări experimentale formative, pentru a analiza impactul programului de intervenție asupra dezvoltării psihomotrice, somatice și a compoziției corporale la copiii dansatori, validând astfel eficiența strategiilor propuse.

PARTEA I. CADRUL GENERAL PRIVIND ASPECTE TEORETICO-ȘTIINȚIFICE ȘI METODOLOGICE ALE TEMEI ABORDATE

Capitolul 1. Introducerea în conceptul de psihomotricitate

Psihomotricitatea reprezintă „integrarea funcțiilor mentale și motorii”, permițând individului să se adapteze eficient la cerințele mediului prin intermediul mișcării (Albu & Albu, 1999). Această definiție subliniază legătura dintre activitatea cerebrală și mișcare, sub aspectul controlului și coordonării activităților motrice.

Dezvoltarea psihomotricității la copii, în special la vârsta de 6-8 ani, este esențială, deoarece în această etapă au loc schimbări semnificative în percepția, controlul corporal, echilibrul și coordonarea acestora. Contribuțiile importante la înțelegerea psihomotricității subliniază faptul că aceasta nu se limitează doar la dimensiunea motorie, ci implică o strânsă legătură cu emoțiile și conștiința corporală (Constantin, 2020; Chirazi & Constantin, 2018). Astfel, dezvoltarea abilităților psihomotorii este influențată și de factorii emoționali și sociali, ceea ce este deosebit de important în formarea copilului (Berdilă et al., 2019; Berdilă, 2022; Talaghir et al., 2019).

Autorii români subliniază, așadar, importanța unei abordări integrate, în care psihomotricitatea să fie percepută nu doar ca o funcție fizică, ci ca un proces care implică învățarea, adaptarea și dezvoltarea emoțională. În acest sens, dezvoltarea psihomotrică devine un obiectiv cheie în educația timpurie, iar dansul reprezintă un cadru ideal pentru stimularea acestor abilități complexe.

Dezvoltarea psihomotricității la copiii de 6–8 ani este deosebit de relevantă datorită plasticității neuro-motorii specifice acestei vârste, facilitând dobândirea abilităților fundamentale necesare unei dezvoltări armonioase, cum ar fi coordonarea, echilibrul, orientarea spațial-temporală și integrarea corporală. Conform lui V. Horghidan (2000), această perioadă reprezintă vârful educabilității pentru aptitudinile psihomotrice. Le Boulch (1995) subliniază că echilibrul și coordonarea motorie dezvoltate în această etapă sunt esențiale pentru succesul activităților motrice complexe viitoare. Intervențiile psihomotrice nu doar că sprijină performanța motrică și cognitivă, dar contribuie și la formarea competențelor emoționale și sociale, pregătind astfel copilul pentru o integrare eficientă în mediul educațional și social.

Dansul, ca activitate integratoare de funcții motrice și psihice, poate îmbunătăți semnificativ coordonarea și echilibrul copiilor de 6–8 ani, având și beneficii cognitive și emoționale (Dragnea & Bota, 1999; Jouira et al., 2024; Andrieieva et al., 2021). În plus, activitățile corelate cu ritmicitatea și percepția spațio-temporală sunt dezvoltate eficient prin dansul creativ, stimulând propriocepția și motricitatea timpurie (Chatzopoulos, Doganis & Kollias, 2018; Moldovan, Enoiu & Albulescu, 2012). Consolidarea schemei corporale și lateralității în acest interval de vârstă contribuie la o mai bună organizare și eficiență a mișcărilor, fiind influențată pozitiv de antrenamentele psihomotorii (Dragnea & Bota, 1999; Chilom et al., 2024). De asemenea, activitățile psihomotrice sprijină dezvoltarea emoțională și socială a copiilor, promovând

încrederea în sine și socializarea eficientă (Le Boulch, 1995; Mihețiu, Mihăilescu, & Ciucurel, 2023).

Astfel, dezvoltarea psihomotricității este esențială pentru o dezvoltare globală echilibrată, facilitând nu doar performanța motrică, ci și integrarea socială și emoțională a copilului.

Dansul joacă un rol esențial în dezvoltarea psihomotrică a copiilor, contribuind semnificativ la formarea și perfecționarea abilităților motorii fundamentale, precum echilibrul, coordonarea, ritmicitatea și percepția spațio-temporală. Prin mișcărilor coregrafice, copiii învață să-și controleze corpul în spațiu și timp, să-și coordoneze mișcărilor în raport cu stimulii externi și să răspundă la schimbările rapide ale acestora, ceea ce le stimulează atât capacitățile senzoriale, cât și cele motorii. Practicarea dansului favorizează integrarea și organizarea mișcărilor corpului, un proces esențial pentru dezvoltarea coordonării motrice, fiind recunoscut pentru impactul său pozitiv asupra proceselor cognitive, emoționale și sociale ale copiilor. Studiile arată că dansul ajută la întărirea echilibrului static și dinamic, dezvoltând musculatura stabilizatoare și stimulând sistemul vestibular, iar activitățile de dans în grup contribuie și la formarea abilităților sociale, prin învățarea colaborării și respectării unor reguli comune (Catinaș et al., 2009; Ninicu & Gonciaruc, 2020; Bajek et al., 2015; Andrieieva et al., 2021). Astfel, dansul devine un instrument complet de educație psihomotorie, care sprijină dezvoltarea armonioasă a copilului, nu doar din punct de vedere fizic, dar și social și emoțional, oferind oportunități de autoexprimare, dezvoltare a creativității și gestionare a relațiilor interpersonale (Georgiu, 2022; Sandală, 2023).

Capitolul 2. Componentele psihomotricității relevante pentru copiii dansatori

Dansul reprezintă un cadru ideal pentru dezvoltarea schemei corporale și a percepției corporale la copiii cu vârste între 6 și 8 ani, având un impact semnificativ asupra coordonării motrice și a conștientizării spațiale. Prin mișcărilor coordonate și coreografiile complexe, copiii învață să-și conștientizeze segmentele corpului, să își regleze postura și să se adapteze cerințelor ritmului muzical și interacțiunii cu ceilalți dansatori, facilitând astfel dezvoltarea unei imagini corporale coerente. Dansul stimulează integrarea componentelor cognitive, afective și senzorio-motorii, consolidând relația armonioasă dintre corp și minte (Horghidan, 2000; Le Boulch, 1995; Pylvänäinen, 2003; Bläsing, 2022).

Studiile arată că mișcărilor dansului implică simultan multiple abilități motorii, cum ar fi coordonarea segmentară și intersegmentară, dar și dezvoltarea abilității de a anticipa și sincroniza mișcărilor cu ceilalți și cu muzica. Aceste cerințe complexe ajută copiii să-și dezvolte o mai bună percepție temporală și spațială, foarte importantă pentru dansul corect și eficient. De asemenea, dansul îmbunătățește funcțiile cognitive, cum ar fi memoria de lucru și controlul inhibitor, esențiale pentru învățarea eficientă a coreografiilor complexe (Ross & Butterfield, 1989; Rudd et al., 2021).

Echilibrul și orientarea spațială sunt vitale pentru dezvoltarea psihomotricității, iar dansul reprezintă un mediu optim pentru aceste abilități. În plus, lateralitatea influențează semnificativ coordonarea și echilibrul postural, iar antrenamentele specifice pot corecta asimetriile și îmbunătăți performanța (Corballis, 2009; Gabbard & Krebs, 2012; Kelso, 1995; Scholz & Schöner, 1999). Ritmicitatea și percepția temporală sunt, de asemenea, fundamentale în dezvoltarea psihomotricității, facilitând sincronizarea mișcărilor cu muzica și îmbunătățind coordonarea corporală (Le Boulch, 1995; Chatzopoulos et al., 2018).

Ideomotricitatea, capacitatea de a iniția mișcări prin reprezentarea mentală a acestora, și inteligența motrică, esențială pentru expresivitatea și creativitatea în dans, joacă un rol crucial în

dezvoltarea performanței scenice și a coordonării în mișcare (Le Boulch, 1995; Gardner, 2011; Koch et al., 2014). Astfel, dansul devine un instrument eficient pentru promovarea dezvoltării psihomotorii și cognitive a copiilor, având un impact pozitiv asupra performanței lor fizice și mentale.

Capitolul 3. Fundamente teoretice ale dezvoltării psihomotricității la copiii de 6-8 ani

Dezvoltarea motrică între 6 și 8 ani este rezultatul interacțiunii dintre predispozițiile biologice și influențele mediului. Teoria neurodezvoltării (Gesell, apud Thelen, 2013) evidențiază rolul maturizării sistemului nervos central, în timp ce teoria învățării motrice (Fitts & Posner, 1967; Schmidt et al., 2018) subliniază importanța experienței și a practicii deliberate. Teoria percepției-acțiunii (Gibson, 1979) și teoria sistemelor dinamice (Thelen, 2005) completează înțelegerea dezvoltării motorii, accentuând adaptabilitatea și integrarea subsistemelor biologice, cognitive și contextuale. Dansul sprijină aceste procese prin dezvoltarea coordonării, echilibrului și creativității motrice.

Între 6 și 8 ani, dansul contribuie la dezvoltarea cognitivă (Piaget, Vygotsky), socio-emoțională (Erikson, Bronfenbrenner), motrică și psihomotorie (Thelen, Le Boulch), susținând formarea imaginii de sine, a coordonării și a inteligenței emoționale (Goleman).

Jocul este fundamental în dezvoltarea motrică și psihologică a copiilor. Jocul activ (Gallahue et al., 2022) dezvoltă motricitatea grosieră, jocul creativ (Harvey, 2011) susține motricitatea fină, iar jocul social stimulează cooperarea și adaptarea motrică (Gardner, 1983). Dansul și jocul dinamizează dezvoltarea coordonării, echilibrului și expresivității (Pantelić et al., 2019; Andrieieva et al., 2021).

Aceste fundamente teoretice subliniază rolul extrem de important al dansului și al jocului în optimizarea dezvoltării psihomotorie la copiii cu vârste între 6 și 8 ani, constituind baza intervențiilor educaționale și motrice aplicate în această etapă.

Capitolul 4. Aspecte metodologice ale dezvoltării psihomotricității în dansul sportiv

Acest capitol este structurat în trei subcapitole ce evidențiază importanța dansului sportiv în dezvoltarea fizică, psihomotorie și emoțională a copiilor, integrând principii educaționale, metode didactice și evaluare.

Dansul sportiv, ce include secțiuni standard (Vals lent, Tango, Vals vienez, Slow foxtrot, Quickstep) și latino-americane (Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso doble, Jive), reprezintă o disciplină complexă ce combină expresivitatea artistică cu rigoarea tehnică (Mihaiu, 2010; Mateescu & Mihaiu, 2020). Fiecare dans are caracteristici distincte, cum ar fi tempo-ul și tehnica mișcărilor, care contribuie la dezvoltarea coordonării motrice și a expresivității (Potop, 2007). Aceasta se face prin învățarea unor tehnici de bază, cum ar fi pozițiile corect aliniate și controlul greutateii, fiecare dans având o semnificație culturală și ritmică proprie.

În procesul de inițiere, educația muzicală joacă un rol fundamental. Copiii învață să exprime muzica prin mișcare, să înțeleagă structura ritmică și să aplice accentele muzicale în coregrafie. Prin metode educaționale precum Dalcroze, copiii își dezvoltă capacitatea de a corela pașii de dans cu ritmul muzical, ceea ce ajută la crearea unei interpretări corecte și expresive (Sinaga, 2023; Zachopoulou et al., 2003). În acest context, educația muzicală este esențială pentru a ajuta copiii să îmbine mișcarea corporală cu muzica, sporind astfel sensibilitatea și precizia în dans (Grigore & Strelnyk, 2021).

Predarea dansului sportiv la copii se bazează pe principii ale psihomotricității, strategii motivaționale adecvate vârstei școlare mici și o progresivitate în tehnică. Metodele didactice includ demonstrația, imitația, jocul motric și exercițiul repetitiv (Cemortan, 2008; Ianoși, 2022). Etapele de învățare sunt structurate gradual (Alison, 2022; Gabriel et al., 2019; Schmidt et al., 2018): perceperea globală a secvenței, învățarea analitică, fixarea mișcărilor prin repetiții, automatizarea și exprimarea artistică. Evaluarea se realizează în trei etape – inițială, formativă și sumativă (Potoș & Marinescu, 2014) – utilizând instrumente precum fișele de observație, scările de apreciere și autoevaluarea, iar principiile evaluării se concentrează pe progresul individual, motivație și implicarea părinților (Ebben & Petushek, 2010; Blandford et al., 2022; Condon și Cremin, 2014).

Aceste abordări contribuie la dezvoltarea coordonării motrice și stimularea motivației copiilor, ajutându-i să învețe dansul într-un cadru educațional și creativ.

Capitolul 5. Corelarea dintre dezvoltarea psihomotrică și alte dimensiuni ale personalității

Siguranța emoțională, conștientizarea corporală și exprimarea creativă, dezvoltate prin activitățile de dans, susțin formarea încrederii în sine și a autonomiei la copiii de 6–8 ani, deoarece participarea activă și feedback-ul pozitiv stimulează autoeficacitatea, responsabilitatea personală și explorarea liberă a emoțiilor și ideilor proprii, așa cum subliniază cercetările realizate de Maria (2020), Moss (2007), Bicenturk (2024) și Prakash et al. (2024).

Activitățile fizice, în special dansul, au un rol decisiv în dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor, oferindu-le oportunități de interacțiune și cooperare. Participarea la activități de grup, cum ar fi dansul, facilitează dezvoltarea empatiei, respectului și comunicării eficiente, elemente fundamentale în formarea relațiilor interumane.

Dezvoltarea psihomotricității prin dans și mișcare stimulează socializarea, creativitatea, coeziunea de grup și integrarea emoțională la copiii de 6–8 ani (Di Palma & Ariemma, 2023; Ketz, 2023; Cone & Cone, 2012; Van der Merwe, 2010).

Dansul de salon, prin componentele sale fizice și psihologice, sprijină dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor, precum cooperarea, empatia și comunicarea eficientă (Tsompanaki & Lykesas, 2020; Rebrikova, 2023). Participarea la activități de dans favorizează colaborarea, lucrul în echipă și crearea unui sentiment de apartenență, abilități esențiale în formarea relațiilor sociale sănătoase (Baranovich, 2011). De asemenea, dansul stimulează comunicarea nonverbală, esențială în procesul de socializare, contribuind la coeziunea grupului și la dezvoltarea exprimării emoționale (Erfer & Ziv, 2006; von Rossberg-Gempton, Dickinson, & Poole, 1999; Bond, 2008).

Prin explorarea și exprimarea emoțiilor în dans, copiii își dezvoltă empatia și competențele emoționale, ceea ce le îmbunătățește capacitatea de a forma relații sociale autentice (McGarry & Russo, 2011; Twiner, Lucassen, & Tatlow-Golden, 2022). Totodată, dansul susține construirea unei imagini de sine pozitive, creșterea încrederii și a deschiderii față de ceilalți (Behrends, Müller, & Dziobek, 2012; 2016). În cadrul activităților de dans, copiii învață să gestioneze conflictele, să negocieze și să colaboreze, competențe fundamentale pentru adaptarea socială (Catterall, 2007; Ippolito, 2019; Bang, 2016).

Concluziile Părții I

Pe baza analizei teoretice se pot trasa câteva concluzii preliminare cu privire la dezvoltarea psihomotricității la copiii dansatori de 6-8 ani:

1. Dezvoltarea psihomotricității la copiii de 6–8 ani reprezintă un proces complex și integrativ, care implică nu doar consolidarea abilităților motorii de bază, ci și dezvoltarea

competențelor cognitive, emoționale și sociale. Psihomotricitatea sprijină astfel o dezvoltare holistică a copilului, constituind o punte între dimensiunea fizică și cea psihosocială a personalității.

2. Dansul constituie un mijloc eficient de stimulare a dezvoltării psihomotrice, având efecte pozitive asupra coordonării motorii, echilibrului, ritmicității și percepției corporale. Prin intermediul activităților de dans, copiii nu doar își îmbunătățesc performanțele fizice, ci și își dezvoltă creativitatea, expresivitatea corporală și capacitatea de a-și conștientiza și controla propriul corp.

3. Dezvoltarea psihomotricității are un impact semnificativ asupra procesului de socializare. Participarea la activități de dans favorizează interacțiunile sociale, cooperarea, comunicarea verbală și nonverbală și dezvoltarea empatiei. Dansul creează contexte sociale sigure și stimulative, în care copiii învață să relaționeze, să colaboreze și să își exprime emoțiile, facilitând astfel integrarea socială și formarea relațiilor de prietenie.

4. Jocul și activitățile recreative au un rol esențial în susținerea dezvoltării psihomotorii și sociale la copiii de 6–8 ani. Prin joc și dans, copiii își exersează abilitățile motrice într-un cadru ludic, ceea ce stimulează inițiativa, creativitatea, flexibilitatea comportamentală și capacitatea de a lucra în echipă, învățând totodată să gestioneze conflicte și să negocieze soluții.

5. Dezvoltarea psihomotricității influențează pozitiv alte dimensiuni ale personalității, precum încrederea în sine și autonomia personală. Copiii care participă constant la activități de dans își construiesc o imagine de sine pozitivă și devin mai capabili să își asume roluri active în grup și să inițieze acțiuni independente. Astfel, integrarea activităților psihomotrice în procesul educativ contribuie la formarea unor copii mai încrezători, autonomi și echilibrați din punct de vedere emoțional și social.

PARTEA a II-a. CONTRIBUȚII ORIGINALE

Capitolul 6. Cercetarea constatativă

Premisele cercetării abordate

Premisele cercetării experimentale constatative sunt fundamentate pe necesitatea evaluării impactului activităților sportive asupra dezvoltării fizice și psihomotrice a copiilor cu vârste între 6 și 8 ani. Un alt punct de plecare al cercetării este identificarea unor lacune în literatura de specialitate privind eficiența programelor de antrenament fizic aplicate la copii de vârstă mică, în special în ceea ce privește combinarea tehnicilor coregrafice și a exercițiilor corective pentru a stimula dezvoltarea psihomotricității generale.

Scopul cercetării:

Scopul cercetării constatative este acela de a evidenția nivelul dezvoltării capacității psihomotrice la copiii de 6-8 ani care practică dans și alte activități sportive.

Ipotezele cercetării:

Ipoteza 1. Pe baza analizei recenziei literaturii de specialitate, se presupune că metodele de instruire ce includ exerciții structurate pentru dezvoltarea echilibrului, coordonării motorii generale și a forței fizice vor conduce la îmbunătățiri semnificative ale componentelor psihomotrice la copiii dansatori de 6-8 ani.

Ipoteza 2. Copiii din grupa experimentală, care sunt mai implicați în activități fizice variate și în special în dansul sportiv, vor prezenta un impact mai semnificativ asupra dezvoltării fizice și comportamentale, comparativ cu copiii din grupa de control, care practică un număr mai redus de activități sportive.

Ipoteza 3: Practicarea dansului la copiii de 6-8 ani va conduce la o reducere semnificativă a masei grase și a IMC-ului în grupurile experimentale (GE1 și GE2) față de grupurile de control (GC1 și GC2), fără a afecta negativ masa corporală fără grăsime, ceea ce va susține un profil corporal mai echilibrat și sănătos la copiii din grupele experimentale.

Ipoteza 4: Participarea copiilor de 6-8 ani la un program de antrenament de dans va genera îmbunătățiri semnificative în dezvoltarea psihomotricității generale, inclusiv echilibrul și controlul postural, agilitatea, coordonarea segmentară și forța membrelor inferioare, comparativ cu un grup de control care nu beneficiază de acest tip de activitate fizică.

Obiectivele cercetării:

1. Evaluarea impactului metodelor de instruire care includ exerciții structurate pentru dezvoltarea echilibrului, coordonării motorii generale și a forței fizice asupra îmbunătățirii componentelor psihomotrice la copiii dansatori de 6-8 ani.

2. Analizarea diferențelor în distribuția activităților sportive între copiii din grupa de control și cei din grupa experimentală, cu scopul de a evalua impactul diversității activităților fizice asupra implicării în dansul sportiv și asupra dezvoltării fizice și comportamentale a copiilor.

3. Evaluarea efectului activităților fizice asupra compoziției corporale la copiii de 6 - 8 ani, comparând profilurile corporale ale celor din grupele experimentale (GE1 și GE2) cu cele ale grupelor de control (GC1 și GC2), având în vedere modificările în masa grasă, indicele de masă corporală (IMC) și masa corporală fără grăsime (FFM).

4. Investigarea efectelor activităților fizice asupra dezvoltării psihomotricității generale a copiilor de 6-8 ani, incluzând echilibrul și controlul postural, agilitatea și coordonarea segmentară și forța membrelor inferioare.

5. Compararea rezultatelor copiilor care au participat la programul de antrenament de dans cu cele ale unui grup de control, pentru a evalua diferențele semnificative în dezvoltarea fizică și psihomotrică.

Metodele de cercetare utilizate în această teză au fost esențiale pentru investigarea și validarea impactului dansului sportiv asupra dezvoltării psihomotrice a copiilor de 6-8 ani, permițând o abordare complexă și riguroasă a fenomenului studiat.

În cadrul tezei de doctorat, *metoda studiului bibliografic* a constituit o etapă fundamentală, având rolul de a contura fundamentul teoretic al cercetării și de a identifica cele mai adecvate direcții metodologice pentru studiul dezvoltării psihomotrice prin dans sportiv.

Metoda observației a fost utilizată în cadrul cercetării constatative pentru a analiza comportamentul și evoluția psihomotrică a copiilor dansatori din ambele grupe (experimentală și de control).

În cadrul cercetării, *metoda anchetei pe bază de chestionar* a fost utilizată pentru a analiza activitățile sportive practicate de copiii dansatori de 6-8 ani, atât din grupa de control, cât și din grupa experimentală.

Metoda testului

În cadrul cercetării, metoda testului a fost utilizată pentru a măsura parametrii antropometrici și performanțele psihomotrice ale copiilor dansatori de 6-8 ani, atât din grupa de control, cât și din grupa experimentală. În cadrul cercetării s-au folosit instrumente de măsurare din cadrul Centrului de Cercetare pentru Performanță Umană (CCPU), din cadrul Centrului Universitar din Pitești. Această metodă a permis colectarea unor date obiective privind dezvoltarea fizică și motrică a participanților, folosind instrumente standardizate și tehnologii avansate de evaluare.

Testarea a inclus următoarele categorii de măsurători:

- Teste motrice pentru aprecierea echilibrului static și dinamic;
- Teste pentru aprecierea agilității;
- Teste pentru aprecierea forței explozive a membrelor inferioare;
- Metoda experimentului;
- Studiul de caz realizat – Recenzia PRISMA;
- Metoda statistico-matematică;
- Metoda reprezentării datelor grafice și tabelare.

Acest demers științific a condus la organizarea unui experiment pedagogic constatativ desfășurat în cadrul a două instituții, și anume: Școala Gimnazială "Maica Domnului" din București și Palatul Național al Copiilor din București.

În acest sens, s-a semnat protocoale de colaborare între Școala Doctorală Știința Sportului / Centru de Cercetare pentru Performanța Umană (C.C.P.U.), departamentul de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității din Pitești (în prezent Centrul Universitar Pitești, Universitatea Națională de Știință și Tehnologie "Politehnica" București) și Palatul Național al Copiilor din București (nr. 229 / 27.02.2023) și Școala Gimnazială "Maica Domnului" din București (64 / 11.01.2023).

Cercetarea a beneficiat de sprijinul cadrelor didactice din instituțiile partenere: Școala Gimnazială „Maica Domnului” din București și Palatul Național al Copiilor.

În cadrul cercetării au participat copii din cele două instituții partenere, împărțiți în două grupe:

Grupa de control (GC):

- GC1: copii din grupa mare de grădiniță (n = 13, vârsta 6 ani)

- GC2: copii din clasa pregătitoare și clasa I-a (n = 19, vârsta 7-8 ani)

Grupa experimentală (GE):

- GE1: copii din grupa mare de grădiniță (n = 10, vârsta 6 ani)
- GE2: copii din clasa pregătitoare și clasa I-a (n = 10, vârsta 7-8 ani).

Toți copiii implicați în studiu au participat în mod voluntar, pe baza acordului informat semnat de către părinți. Cercetarea a fost realizată în conformitate cu principiile eticii și deontologiei stabilite de Școala Doctorală a Centrului Universitar Pitești, Universitatea Națională de Știință și Tehnologie "Politehnica" București.

Cercetarea s-a desfășurat în perioada septembrie 2022 – mai 2023, timp în care au fost realizate testările inițiale necesare înainte de implementarea programelor de dans cu grupele participante. Procesul de cercetare a fost structurat în cinci etape distincte:

Etapa I (septembrie – decembrie 2022) – Analiza critică a literaturii de specialitate (recenzia PRISMA), având ca obiectiv fundamentarea teoretică a temei abordate (actualizare date 2024).

Etapa a II-a (ianuarie 2023) – Testarea inițială a grupelor în cadrul cercetării constatative:

- Grupa de control (GC) – Școala Gimnazială „Maica Domnului” din București
- Grupa experimentală (GE) – Palatul Național al Copiilor din București
- Aplicarea unui sondaj sociologic, destinat părinților copiilor incluși în cercetare, pentru a identifica activitățile sportive practicate în afara programului de dans.

Rezultatele cercetării

În cadrul cercetării constatative, analiza rezultatelor obținute s-a concentrat pe mai multe aspecte esențiale, incluzând revizuirea sistematică a literaturii de specialitate, identificarea și evaluarea activităților sportive practicate de copiii participanți, precum și analiza comparativă a indicilor dezvoltării somatice la copiii de 6-8 ani. De asemenea, va fi examinată dezvoltarea psihomotricității generale, pentru a evidenția impactul activităților fizice asupra progresului motor și funcțional al acestora.

Concluziile cercetării constatative

1. Rezultatele analizei sugerează că exercițiile structurate care combină elemente de dans sportiv, activități care pun accent pe echilibru, coordonare și forță fizică, sunt eficiente în îmbunătățirea componentelor psihomotrice la copiii dansatori de 6-8 ani. Prin urmare, **ipoteza 1** a fost confirmată, demonstrând că aceste metode de instruire pot contribui semnificativ la dezvoltarea fizică și comportamentală a copiilor.

2. Rezultatele analizei arată că **ipoteza 2** este confirmată, întrucât copiii din grupa experimentală, care participă la o gamă mai largă de activități sportive, și în special la dansul sportiv, au demonstrat o diversitate mai mare a implicării în activitățile fizice comparativ cu cei din grupa de control. Această diversitate mai mare a activităților, precum și implicarea semnificativă în dansul sportiv, au contribuit la o dezvoltare fizică și comportamentală mai echilibrată și mai amplă în cadrul grupei experimentale, susținând impactul pozitiv al diversificării activităților asupra performanței fizice.

3. În urma analizei, rezultatele confirmă **ipoteza 3**, demonstrând că practica dansului sportiv la copiii de 6-8 ani conduce la o reducere semnificativă a masei grase și a IMC-ului în grupele experimentale, comparativ cu grupele de control. Aceste modificări sunt realizate fără a afecta negativ masa corporală fără grăsime, ceea ce indică faptul că intervenția a contribuit la obținerea unui profil corporal mai echilibrat și sănătos la copiii din grupele experimentale. Dimensiunile efectului măsurate pentru masa grasă, IMC și alți indicatori relevanți subliniază impactul pozitiv

semnificativ al dansului asupra compoziției corporale, confirmând astfel eficiența programului de activitate fizică aplicat în promovarea unui stil de viață sănătos în rândul copiilor.

4. În concluzie, rezultatele cercetării au confirmat **ipoteza 4**, demonstrând că participarea copiilor de 6-8 ani la un program de antrenament de dans a condus la îmbunătățiri semnificative în dezvoltarea psihomotricității generale. Copiii din grupul experimental au prezentat progrese notabile în ceea ce privește echilibrul și controlul postural, agilitatea, coordonarea segmentară și forța membrelor inferioare, comparativ cu grupul de control. Aceste îmbunătățiri subliniază eficiența programului de dans în stimularea dezvoltării fizice și psihomotorii a copiilor, demonstrând impactul pozitiv al activităților fizice asupra acestor abilități fundamentale.

Capitolul 7. Cercetarea formativă – experimentală

În cadrul dezvoltării psihomotrice la copii de 6-8 ani, dansul sportiv reprezintă o activitate complexă, care combină elemente de coordonare, ritm, echilibru și expresivitate motrică. Literatura de specialitate subliniază faptul că antrenamentele sistematizate, desfășurate în mod progresiv și adaptate particularităților de vârstă, pot avea un impact semnificativ asupra dezvoltării fizice și a performanțelor motrice ale copiilor.

Pornind de la aceste premise, s-a considerat că un program structurat de antrenament, desfășurat pe o perioadă determinată, poate influența pozitiv atât parametrii somatici, cât și cei ai compoziției corporale și cei psihomotrici ai copiilor cu vârste între 6-8 ani, contribuind astfel la optimizarea pregătirii în dansul sportiv.

Scopul principal al cercetării este de a analiza și de a evidenția efectele unui program experimental de antrenament asupra dezvoltării somatice, a compoziției corporale și a aptitudinilor motrice specifice dansului sportiv la copiii cu vârste cuprinse între 6 și 8 ani.

Ipotezele cercetării

1. Se presupune că aplicarea unui program structurat de intervenție psihomotrică prin dans sportiv (cuprinzând stilurile Vals lent, Quickstep, Cha-Cha-Cha și Jive) conduce la îmbunătățirea semnificativă a abilităților psihomotrice (coordonare, echilibru, orientare spațială și expresivitate corporală) la copiii de 6–8 ani, atât la nivelul celor aflați în stadiul de inițiere, cât și la nivelul începătorilor în dans.

2. Se presupune că aplicarea unui program de antrenament structurat, desfășurat pe durata a trei module (februarie – 16 iunie 2023), va determina îmbunătățiri semnificative ale compoziției corporale și ale parametrilor somatici ai copiilor.

3. Se presupune că exercițiile specifice dansului sportiv incluse în programul de intervenție vor conduce la îmbunătățirea coordonării, echilibrului, mobilității și expresivității motrice ale participanților.

4. Se presupune că la finalul programului experimental, rezultatele obținute la testarea finală vor indica diferențe semnificative față de cele înregistrate la testarea inițială, confirmând astfel eficiența intervenției.

5. Se presupune că analiza corelativă a datelor obținute atât la testarea inițială, cât și la cea finală va evidenția relații semnificative între indicii antropometrici și compoziția corporală, pe de o parte, și indicii psihomotrici (echilibrul static și dinamic), agilitatea și forța explozivă a membrelor inferioare, pe de altă parte.

Obiectivele cercetării:

1. Evaluarea eficienței unui program de intervenție psihomotrică bazat pe dans sportiv (cuprinzând stilurile Vals lent, Quickstep, Cha-Cha-Cha și Jive) în dezvoltarea coordonării,

echilibrului, orientării spațiale și expresivității corporale la copiii cu vârste între 6 și 8 ani, atât la nivelul celor aflați în stadiul de inițiere, cât și la nivelul începătorilor în dans.

2. Analiza impactului unui program de antrenament structurat asupra compoziției corporale și a parametrilor somatici ai copiilor, desfășurat pe durata a trei module (februarie – 16 iunie 2023).

3. Evaluarea efectelor exercițiilor specifice dansului sportiv asupra coordonării, echilibrului, mobilității și expresivității motrice ale participanților, în cadrul programului de intervenție.

4. Determinarea eficienței programului experimental prin compararea rezultatelor obținute la testarea inițială și finală, identificând modificările semnificative survenite în urma aplicării intervenției.

5. Analiza relației dintre indicii antropometrici și compoziția corporală cu performanțele psihomotrice (echilibru static și dinamic, agilitate și forța explozivă a membrelor inferioare) la copiii participanți, atât la testarea inițială, cât și la cea finală, pentru a evalua impactul programului de antrenament structurat asupra dezvoltării lor psihomotrice.

Organizarea și desfășurarea cercetării experimentale

Din cauza imposibilității efectuării testării finale la grupa de control (aflată în perioada grevei profesorilor din mai 2023), cercetarea s-a desfășurat numai cu grupa de experiment. Astfel, a fost organizat un experiment pedagogic formativ în cadrul Palatului Național al Copiilor din București, la secția Sport – Dans Sportiv. Selecția participanților s-a realizat în ordinea alfabetică a acelor copii care s-au regăsit în ambele testări ale cercetării, și anume 14 copii de 6-8 ani.

Perioada și etapele cercetării

Cercetarea experimentală s-a desfășurat în anul școlar 2022-2023, în cadrul ofertei educaționale a Palatului Național al Copiilor, fiind implementată în modulele 3–5.

Datele testării cercetării constatative a grupelor de experiment au fost luate și selectate pentru testarea inițială.

Etapale cercetării:

Etapă I: Testarea inițială (ianuarie 2023) – Evaluarea nivelului inițial al participanților înainte de aplicarea programului de intervenție.

Etapă a II-a: Intervenția experimentală (9 ianuarie – 16 iunie 2023) – Implementarea unui program structurat de antrenament, desfășurat pe parcursul a 3 module, cu o frecvență de 2 ore pe săptămână, însumând 38 de ore de pregătire.

Etapă a III-a: Testarea finală (iunie 2023) – Reevaluarea performanțelor participanților la finalul programului, pentru a identifica modificările produse ca urmare a intervenției.

Programul de intervenție experimentală aplicat

Cercetarea a fost organizată sub forma unui experiment pedagogic formativ, desfășurat în cadrul Palatului Național al Copiilor din București, secția Sport – Dans sportiv, pe parcursul anului școlar 2022-2023. Studiul a avut o structură cu o singură grupă experimentală (n=14), formată din copii cu vârsta cuprinsă între 6 și 8 ani.

Programul de intervenție are un caracter interdisciplinar, integrând elemente din domeniile educației fizice, dansului, educației muzicale și educației psihomotorii, cu scopul dezvoltării armonioase a copiilor prin mijloace creative și expresive.

Programul de intervenție a fost conceput ținând cont de recomandările Federației Române de Dans Sportiv și de prevederile din programa școlară, fiind structurat în două etape succesive: inițierea, pentru familiarizarea cu elementele de bază ale dansului și educației psihomotrice, și etapa de începători, pentru consolidarea deprinderilor și dezvoltarea coordonării în contexte variate de mișcare.

Tabelul 1 oferă o sinteză a conținutului planificării unităților de învățare din cadrul programului de intervenție „Dans și educație psihomotrică” destinat copiilor cu vârste între 6 și 8 ani (Anexa 8, Tabelul 1).

Tabelul 1. Planificare – Dans și Educație Psihomotrică la copiii de 6-8 ani

Nr. crt.	Unitatea de învățare	Ob.	Conținuturi (rezumat)	Nr. ore	Săptămâna	Obs
1	Dezvoltarea coordonării segmentare simple și complexe	1	Alfabetul dansului, coordonare simplă și complexă, mișcări segmentare, coordonare în spațiu	10	1-5	
2	Educarea muzicală	2	Simț ritmic, accente muzicale, frazare, variații ritmice, sincopă, tonalitate și caracter	10	6 - 10	
3	Schema corporală, postură și expresivitate	3	Postură corectă, tonus postural, expresivitate, teatru de mișcare, control postural	10	11 - 15	
4	Stilul de dans internațional standard (Vals, Quickstep)	1-6	Ritmicitate, coordonare, pași de bază, coregrafii de pereche, exersare și prezentare	20	16 - 25	
5	Stilul de dans internațional latin (Cha-cha, Jive)	1-6	Audiție muzicală, pași de bază, coregrafii de pereche, repetiții, spectacol final	20	26 - 35	

Planificarea activităților de dans și educație psihomotrică pentru copiii de 6–8 ani este structurată în cinci unități de învățare, desfășurate pe parcursul a 35 de săptămâni (35 ore): dezvoltarea coordonării segmentare simple și complexe (săptămânile 1–5), educarea muzicală prin ritm, accente și frazare (săptămânile 6–10), formarea schemei corporale, posturii corecte și expresivității (săptămânile 11–15), stilul de dans internațional standard – Vals și Quickstep (săptămânile 16–25) și stilul de dans internațional latino – Cha-Cha și Jive (săptămânile 26–35), fiecare unitate având obiective și conținuturi specifice, adaptate particularităților de vârstă.

Programul de intervenție experimentală aplicat a demonstrat eficiența utilizării dansului sportiv ca mijloc de dezvoltare psihomotrică în rândul copiilor cu vârste cuprinse între 6 și 8 ani. Structurat progresiv și adaptat particularităților de vârstă, programul a urmărit atingerea unor obiective operaționale psihomotrice clar definite, iar rezultatele obținute evidențiază următoarele concluzii generale:

- Îmbunătățirea schemei corporale și a conștientizării propriului corp în mișcare, prin exersarea unor secvențe coregrafice simple, executate cu precizie și în concordanță cu ritmul muzicii.
- Dezvoltarea coordonării generale și segmentare, prin integrarea figurilor de bază din stilurile Standard (Vals lent, Quickstep) și Latino (Cha-Cha-Cha, Jive), ce implică mișcări alternative ale membrilor superioare și inferioare.
- Optimizarea echilibrului static și dinamic, prin execuția pașilor de dans cu transfer de greutate și menținerea posturii corecte în timpul deplasărilor, rotațiilor și opririlor.
- Creșterea capacității de orientare spațială și adaptare la structuri ritmice variate, dezvoltându-se percepția direcției, a poziției în spațiu și a distanțelor față de partener sau grup.
- Stimularea expresivității corporale și a răspunsului motor la stimuli muzicali, contribuind la formarea unei relații armonioase între mișcare, muzică și emoție.

Rezultatele cercetării formative experimentale

Rezultatele cercetării formative experimentale evidențiază rezultatele parametrilor antropometrici și ai compoziției corporale, dezvoltarea psihomotrică semnificativă a copiilor dansatori de 6-8 ani, subliniind corelațiile dintre componentele psihomotrice și variabilele de compoziție corporală.

Rezultatele analizei parametrilor antropometrici și ai compoziției corporale indică faptul că, pe parcursul perioadei de studiu, copiii au înregistrat creșteri semnificative în ceea ce privește talia, greutatea și masa musculară fără grăsime, în timp ce procentul de masă grasă și indicele masei corporale au rămas relativ constante. Aceste schimbări sunt caracteristice pentru dezvoltarea fizică specifică vârstei lor. Deși intervenția nu a avut un impact semnificativ asupra masei grase sau IMC, aceasta a contribuit pozitiv la susținerea dezvoltării musculare și la creșterea generală a copiilor.

Tabelul 2. Rezultatele indicilor ES la copiii de 6-8 ani

Indici	x±E.S.M.		t- Test	P _{calc}
	Testarea inițială	Testarea finală		
Performanța (%)	54,43±5,46	76,64±2,34	-4,93***	0,0001
Deviația medie înainte (grade)	1,97±0,32	1,38±0,17	1,57	0,141
Deviația medie înapoi (grade)	-2,19±0,41	-1,31±0,14	-1,96	0,071
Deviație medie stânga (grade)	-2,28±0,39	-1,37±0,17	-2,52*	0,026
Deviația medie dreapta (grade)	3,25±0,57	1,63±0,24	3,19**	0,007

Notă: ES – echilibrul static; x - media aritmetică; ±E.S.M. – eroarea standard a mediei, t- Test, Paired Comparison for Means, * – p<0.05, ** - p<0.01

Analizând rezultatele indicilor ES la copiii de 6-8 ani (Tabelul 2), se observă o îmbunătățire semnificativă a performanței (p = 0,0001) între testarea inițială și cea finală, în timp ce deviațiile medii înainte și înapoi nu au înregistrat diferențe semnificative (p > 0,05). În schimb, deviația medie stânga a arătat o îmbunătățire semnificativă (p = 0,026), iar deviația medie dreapta a scăzut semnificativ (p = 0,007), indicând o îmbunătățire a controlului postural în ambele direcții laterale..

Tabelul 3. Rezultatele indicilor EDL la copiii de 6-8 ani

Indici	x ±E.S.M.		t- Test	P _{calc}
	Testarea inițială	Testarea finală		
Performanța (%)	62,28±5,01	75,43±4,65	-2,34*	0,036
Menținere în spațiu înainte (%)	28,21±3,44	30,78±3,55	-0,46	0,651
Menținere în spațiu înapoi (%)	34,07±2,75	44,64±3,99	-3,75**	0,002
Deviația medie înainte (grade)	2,18±0,24	1,62±0,18	3,09**	0,008
Deviația medie înapoi (grade)	-1,94±0,29	-1,62±0,19	-0,89	0,385
Deviație medie stânga (grade)	-4,22±0,36	-3,88±0,24	-0,78	0,45
Deviația medie dreapta (grade)	5,02±0,52	4,52±0,36	0,82	0,424

Notă: EDL – echilibrul dinamic lateral

Analizând rezultatele indicilor EDL la copiii de 6-8 ani (Tabelul 3), se observă o îmbunătățire semnificativă a performanței (p = 0,036) și a menținerii în spațiu înapoi (p = 0,002), precum și o scădere semnificativă a deviației medii înainte (p = 0,008). În schimb, menținerea în spațiu înainte, deviațiile medii înapoi, stânga și dreapta nu au înregistrat diferențe semnificative (p > 0,05). Aceste rezultate sugerează îmbunătățiri ale stabilității și controlului postural în față și înapoi, dar nu și în direcțiile laterale.

Analizând rezultatele indicilor EDV la copiii de 6-8 ani (Tabelul 4), se observă îmbunătățiri semnificative ale performanței (p = 0,00001), menținerii în spațiu stânga (p = 0,0007) și dreapta (p = 0,011), precum și a deviației medii stânga (p = 0,018) și dreapta (p = 0,0007). Deși deviațiile medii înainte și înapoi nu au înregistrat diferențe semnificative (p > 0,05), aceste rezultate dovedesc o îmbunătățire generală a controlului postural și a stabilității laterale în ambele direcții, cu un progres remarcabil în menținerea echilibrului în spațiu.

Tabelul 4. Rezultatele indicilor EDV la copiii de 6-8 ani

Indici	x±E.S.M.		t- Test	P _{calc}
	Testarea inițială	Testarea finală		
Performanța (%)	54,86±5,74	77,64±3,42	-5,34***	0,00001
Mentținere în spațiu stânga (%)	26,71±3,64	38,71±2,99	-4,34***	0,0007
Mentținere în spațiu dreapta (%)	28,14±3,32	39,07±2,81	-2,93*	0,011
Deviația medie înainte (grade)	3,61±0,27	3,94±0,24	-1,19	0,255
Deviația medie înapoi (grade)	-3,05±0,41	-3,21±0,27	0,28	0,783
Deviație medie stânga (grade)	-2,53±0,31	-1,66±0,17	-2,69*	0,018
Deviația medie dreapta (grade)	3,32±0,39	1,75±0,22	6,23***	0,0007

Notă: EDV – echilibrul dinamic vertical, * – p<0.05, ** - p<0.01, *** - p<0.001

În analiza agilității, prezentăm Tabelul 5 cu rezultatele indicilor AN 1 pentru copiii de 6-8 ani, evidențiind diferențe nesemnificative între testările inițiale și finale pentru majoritatea cercetărilor efectuate la nivelul diferitelor linii de timp (Lap L1 până la Lap L16), cu valori P>0,05 (ex.: Lap L1, P = 0,797; Lap L9, P = 0,164). De asemenea, timpul total nu a prezentat o diferență semnificativă (P = 0,240), ceea ce arată că, la acest nivel de dificultate, nu au existat îmbunătățiri semnificative în performanța temporală a copiilor între testările inițiale și finale.

Tabelul 5. Rezultatele AN 1 la copiii de 6-8 ani

Indici	x ±E.S.M.		t- Test	P _{calc}
	Testarea inițială	Testarea finală		
Lap L1 (sec)	1,00±0,12	1,03±0,07	-0,26	0,797
Lap L2 (sec)	0,95±0,08	0,93±0,06	0,41	0,686
Lap L3 (sec)	0,98±0,07	0,98±0,10	0,04	0,965
Lap L4 (sec)	0,94±0,07	0,89±0,05	0,74	0,474
Lap L5 (sec)	1,01±0,09	1,05±0,13	-0,24	0,814
Lap L6 (sec)	0,98±0,08	0,97±0,09	0,04	0,970
Lap L7 (sec)	0,98±0,14	0,94±0,09	0,48	0,635
Lap L8 (sec)	0,95±0,14	1,02±0,07	-0,64	0,533
Lap L9 (sec)	1,03±0,13	0,89±0,07	1,47	0,164
Lap L10 (sec)	1,05±0,09	0,94±0,08	1,80	0,094
Lap L11 (sec)	0,90±0,08	0,92±0,08	-0,16	0,875
Lap L12 (sec)	1,08±0,05	0,99±0,07	1,08	0,299
Lap L13 (sec)	1,33±0,17	1,06±0,08	1,78	0,097
Lap L14 (sec)	1,04±0,10	1,13±0,08	-0,71	0,487
Lap L15 (sec)	1,03±0,09	1,01±0,08	0,19	0,851
Lap L16 (sec)	1,01±0,09	1,03±0,11	-0,15	0,883
Timp (sec)	16,29±0,95	15,79±0,95	1,23	0,240

Notă. Lap – impulsuri.

Comparând rezultatele între testări și nivelurile de dificultate, se observă că la nivelurile inferioare (AN1 și AN2) nu au fost înregistrate îmbunătățiri semnificative ale timpilor de reacție sau ale agilității, în timp ce la AN3 au apărut progrese individuale limitate, iar la AN4 s-a evidențiat o îmbunătățire clară și semnificativă a coordonării segmentare, ceea ce reflectă o adaptare progresivă și eficientă pe măsură ce exercițiile au devenit mai complexe.

Rezultatele testării FE la copiii de 6–8 ani din Tabelul 6 arată că, deși majoritatea indicatorilor nu au înregistrat modificări semnificative statistic, s-au remarcat îmbunătățiri semnificative ale puterii relative (p=0,027) și ale indicelui de *reactive strength* (RSI) (p=0,005), sugerând o creștere a capacității explozive și a eficienței neuromusculare în urma programului de intervenție.

Tabelul 6. Rezultatele FE la copii de 6-8 ani

Indici	x±E.S.M.		t- Test	P _{calc}
	Testarea inițială	Testarea finală		
Timpul de contact (s)	0,237±0,01	0,238±0,01	0,05	0,956
Timpul de zbor (s)	0,324±0,02	0,328±0,01	0,73	0,479
ÎS (cm)	13,46±1,46	14,28±1,31	2,03	0,063
Puterea (w/kg)	20,06±2,12	21,18±1,71	2,49*	0,027
Ritmul (sâr/s)	1,80±0,05	1,91±0,04	1,73	0,107
RSI (m/s)	0,62±0,08	0,49±0,07	3,35**	0,005

Notă: ÎS – înălțimea săriturii, * – p<0.05, ** - p<0.01

În concluzie, programul de antrenament a avut un impact pozitiv asupra dezvoltării forței explozive, iar ajustările viitoare ar putea îmbunătăți eficiența biomecanică a săriturilor.

Analiza corelativă între indicii antropometrici, ai compoziției corporale și componentelor psihomotrice la copii dansatori de 6-8 ani

Evaluarea impactului dansului asupra relației dintre greutate, compoziția corporală și performanțele psihomotrice a fost realizată prin aplicarea coeficientului de corelație liniară Pearson și a coeficientului de determinare. Aceste analize au oferit date obiective pentru optimizarea programelor de antrenament.

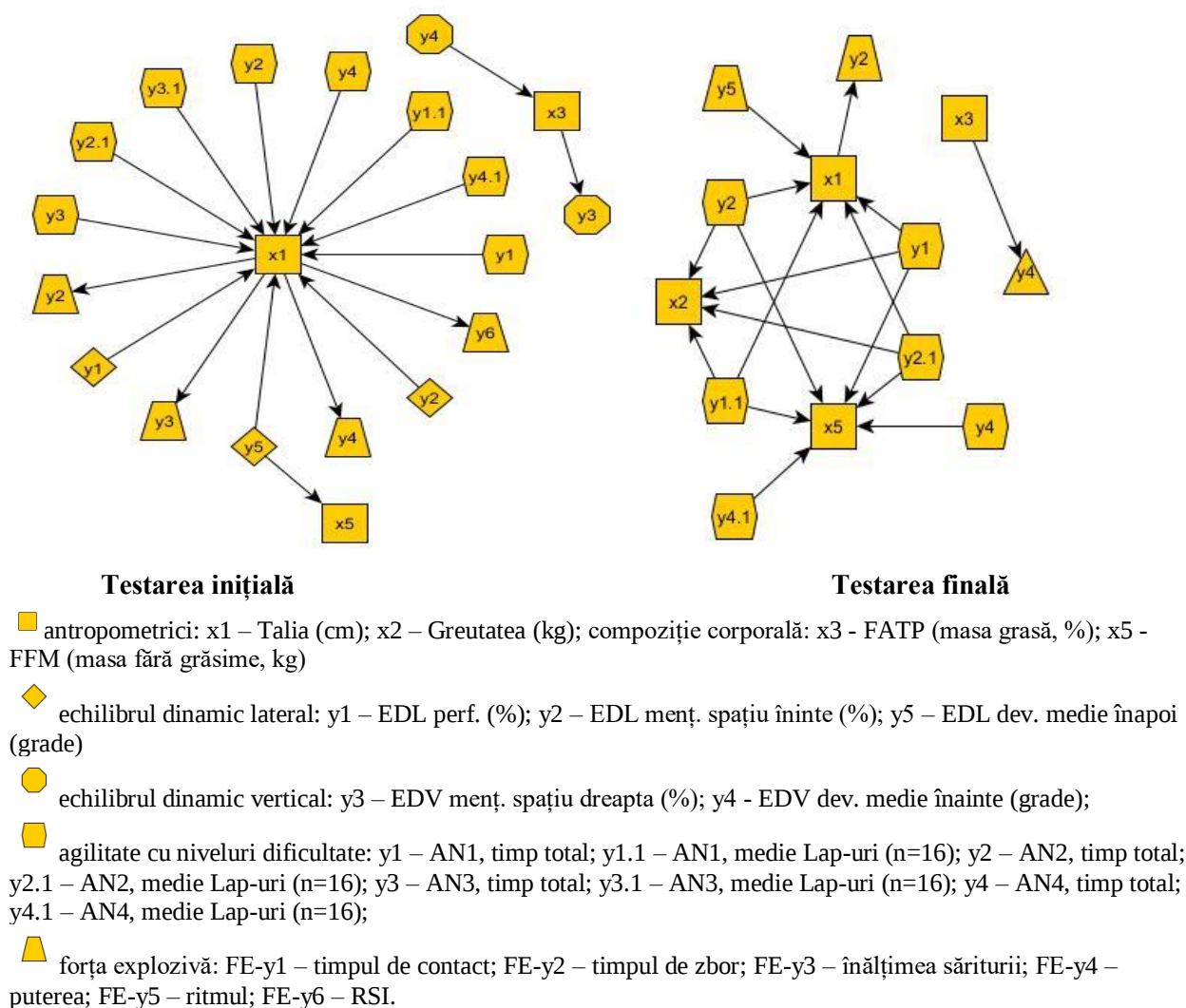


Fig. 1. Gradul de legătură între indicii antropometrici, ai compoziției corporale cu componentele psihomotrice

În acest context, au fost examinate trei matrice corelative ([Anexele 15 și 16](#)):

Matricea 1: Relația dintre indicii antropometrici și compoziția corporală cu echilibrul static și dinamic (lateral și vertical) – $n = 114$.

Matricea 2: Corelațiile dintre indicii antropometrici, compoziția corporală și agilitatea în condiții de dificultate crescătoare – $n = 48$.

Matricea 3: Legătura dintre indicii antropometrici, compoziția corporală și forța explozivă a membrelor inferioare – $n = 36$.

În total, au fost analizate 396 de corelații (198 la testarea inițială și 198 la testarea finală). La testarea inițială, s-au înregistrat 125 de corelații negative și 73 pozitive, iar la testarea finală, 105 corelații negative și 93 pozitive. Procentul corelațiilor semnificative a fost de 58,06% la testarea inițială și de 42,48% la testarea finală.

Comparând corelațiile moderate ($0,3 \leq r \leq 0,516$), s-a observat o creștere a acestora de la 23 cazuri (11,6%) în testarea inițială la 32 cazuri (16,2%) în testarea finală, ceea ce indică o consolidare a relației dintre variabilele analizate pe parcursul intervenției.

Tabelul 7. Rezultatele analizei corelative

Matrice	Indici	Testarea inițială	Testarea finală
1	Număr total de corelații	114	114
	Corelații negative	58	42
	Corelații pozitive	56	72
	Prag de semnificație (%)	5,26	0,88
2	Număr total de corelații	48	48
	Corelații negative	46	42
	Corelații pozitive	2	6
	Prag de semnificație (%)	41,7	33,3
3	Număr total de corelații	36	36
	Corelații negative	21	21
	Corelații pozitive	15	15
	Prag de semnificație (%)	11,1	8,3

Rezultatele analizei corelative din Tabelul 7 evidențiază o schimbare semnificativă în distribuția corelațiilor între testările inițiale și finale, cu o creștere a numărului de corelații pozitive în *matricea 1* și o reducere a pragului de semnificație, sugerând o îmbunătățire a relațiilor dintre variabilele analizate, în timp ce *matricele 2 și 3* au prezentat o tendință stabilă de corelații negative și pozitive, cu o ușoară reducere a pragului de semnificație în timpul testării finale.

Analiza celor trei matrici a evidențiat influența semnificativă a variabilelor antropometrice și a compoziției corporale asupra echilibrului, agilității și forței explozive. Rezultatele dovedesc că:

- Înălțimea și greutatea corporală pot influența negativ performanțele de agilitate și echilibru dinamic;
- Masa fără grăsime pare să fie un factor important în agilitate, având corelații negative semnificative cu performanțele în testele de schimbare rapidă a direcției;
- Procentul de masă grasă poate avea un impact mixt asupra echilibrului, influențând pozitiv echilibrul static, dar negativ pe cel dinamic;
- În cazul forței explozive, o talie mai mare este corelată pozitiv cu înălțimea săriturii și puterea generată, dar poate afecta negativ ritmul execuției.

Pe ansamblu, studiul confirmă că factorii antropometrici și compoziția corporală trebuie luați în considerare în optimizarea performanțelor motrice ale sportivilor, iar adaptările la antrenament pot influența în mod semnificativ aceste relații.

Limitări ale studiului și sugestii pentru cercetări viitoare

Limitări ale studiului

Limitările studiului și sugestiile pentru noi cercetări privind influența dansului asupra dezvoltării psihomotrice la copiii de 6-8 ani sunt extrem de importante pentru a înțelege mai bine subiectul și pentru a îmbunătăți calitatea cercetărilor viitoare. Iată câteva dintre limitările comune ale acestui tip de studiu și sugestiile pentru cercetările ulterioare:

Dimensiunea eșantionului, unde un eșantion mic poate limita generalizarea rezultatelor către întreaga populație de copii de 6-8 ani. Eșantioanele mai mari ar putea contribui la obținerea unor rezultate mai reprezentative.

Durata și intensitatea intervenției privind durata și intensitatea lecțiilor de dans, ar putea influența rezultatele. Un studiu cu o perioadă mai lungă și o frecvență mai mare a lecțiilor ar putea oferi o imagine mai detaliată a efectelor dansului asupra dezvoltării psihomotrice.

Măsurarea variabilelor intermediare ar putea avea limitări ale studiului în ceea ce privește măsurarea unor variabile intermediare care ar putea influența rezultatele, cum ar fi nivelul de participare sau implicarea părinților în practica dansului acasă.

Controlul altor variabile ar putea influența rezultatele, cum ar fi nivelul de activitate fizică al copiilor în afara sesiunilor de dans sau mediul lor socio-economic. Controlul acestor variabile ar putea fi dificil și ar putea afecta validitatea rezultatelor.

Sugestii pentru cercetări viitoare

Studiile longitudinale care urmăresc dezvoltarea psihomotorie a copiilor pe o perioadă mai lungă de timp ar putea oferi o înțelegere mai profundă a efectelor pe termen lung ale practicii dansului.

Cercetările viitoare ar putea explora efectele diferitelor stiluri de dans și a altor intervenții legate de dans asupra dezvoltării psihomotrice la copiii de 6-8 ani, pentru a evalua impactul specific al anumitor tipuri de dans.

Compararea efectelor dansului cu alte activități fizice sau intervenții educaționale ar putea ajuta la înțelegerea mai profundă a rolului specific al dansului în dezvoltarea psihomotorie.

Cercetările viitoare ar putea investiga factorii care ar putea media sau modera efectele dansului asupra dezvoltării psihomotrice, cum ar fi nivelul de angajament al părinților sau caracteristicile individuale ale copiilor.

Luând în considerare diversitatea culturală și socio-economică, studiile viitoare ar putea explora modul în care practica dansului poate influența dezvoltarea psihomotorie în diferite medii și comunități.

Prin abordarea acestor limitări și sugestii în cercetările viitoare, se poate îmbunătăți înțelegerea asupra impactului dansului asupra dezvoltării psihomotrice la copiii de 6-8 ani și se pot oferi ghiduri mai precise pentru practica educațională și sportivă destinată acestei grupe de vârstă.

Concluziile cercetării experimentale

1. Analiza rezultatelor obținute în urma aplicării programului de intervenție psihomotrică prin dans sportiv a confirmat ipoteza formulată inițial. Astfel, copiii cu vârste între

6 și 8 ani care au participat la programul structurat, ce a inclus dansuri standard (Vals lent, Quickstep) și latino (Cha-Cha-Cha, Jive), au înregistrat progrese semnificative în dezvoltarea abilităților psihomotrice comparativ cu grupul de control. S-au constatat îmbunătățiri remarcabile în următoarele direcții:

- Schema corporală și conștientizarea propriului corp în mișcare;
- Coordonarea generală și segmentară;
- Echilibrul static și dinamic;
- Orientarea spațială și adaptarea la structuri ritmice;
- Expresivitatea corporală și răspunsul motor la stimuli muzicali.

Prin urmare, datele experimentale validează **ipoteza 1**, conform căreia dansul sportiv, integrat într-un program psihomotric bine structurat, contribuie în mod considerabil la dezvoltarea globală a copiilor în intervalul de vârstă 6–8 ani, oferind un cadru eficient pentru formarea deprinderilor motrice și exprimarea creativă.

2. Compararea valorilor inițiale și finale ale indicatorilor antropometrici (ex. greutate, înălțime, indice de masă corporală) arată o evoluție pozitivă. Procentul de masă musculară a crescut, iar nivelul de țesut adipos a înregistrat o scădere moderată, indicând un efect benefic al programului de antrenament asupra compoziției corporale. Se confirmă astfel **ipoteza a doua**, programul contribuind la dezvoltarea armonioasă a copiilor.

3. Testele de echilibru static și dinamic arată o ameliorare semnificativă a stabilității și controlului postural. Exercițiile specifice dansului sportiv au condus la îmbunătățirea flexibilității și mobilității articulare, ceea ce a favorizat o execuție tehnică mai precisă și mai expresivă. Coordonarea inter-segmentară a fost optimizată, facilitând o sincronizare mai bună a mișcărilor și o execuție mai fluidă. Expresivitatea motrică a fost apreciată prin observații calitative și evaluări comparative, confirmând **a treia ipoteză**.

4. Analiza statistică a rezultatelor obținute la testele aplicate (ex. echilibru, coordonare, mobilitate, expresivitate) indică diferențe semnificative între valorile inițiale și cele finale, demonstrând eficiența programului. Progresul observat confirmă faptul că intervenția a avut un impact benefic asupra dezvoltării fizice și artistice a copiilor, validând astfel cea **de-a patra ipoteză**.

5. Analiza corelativă a indicilor antropometrici și ai compoziției corporale cu echilibrul static și dinamic, agilitatea și forța explozivă a membrelor inferioare a evidențiat relații semnificative. Rezultatele arată că o structură corporală echilibrată și o compoziție optimizată influențează pozitiv performanțele psihomotrice, contribuind la o mai bună coordonare și stabilitate. Aceste corelații confirmă **ipoteza a cincea**, demonstrând importanța unei abordări integrate în dezvoltarea psihomotrică a copiilor.

Concluzii generale și recomandări

Pe baza obiectivelor propuse și a datelor analizate, se pot formula următoarele concluzii generale și recomandări:

1. Dansul sportiv ca instrument de dezvoltare psihomotrică – Dansul sportiv joacă un rol esențial în dezvoltarea psihomotricității copiilor de 6-8 ani, influențând pozitiv coordonarea, echilibrul, ritmicitatea și expresivitatea motrică.

2. Impactul pozitiv asupra echilibrului și coordonării – Participarea la activități de dans sportiv contribuie semnificativ la îmbunătățirea echilibrului static și dinamic, precum și la coordonarea segmentară, esențiale pentru performanțele motorii.

3. Creșterea flexibilității și mobilității – Exercițiile specifice dansului sportiv au fost eficiente în creșterea flexibilității și mobilității articulare, permițând o execuție tehnică mai precisă și mai expresivă.

4. Beneficii asupra compoziției corporale – Programul de dans sportiv a dus la o creștere semnificativă a masei musculare și o scădere a procentului de masă grasă, îmbunătățind astfel profilul corporal al copiilor participanți.

5. Îmbunătățirea expresivității motrice – Participanții au înregistrat progrese în expresivitatea motrică, ceea ce sugerează că dansul sportiv ajută copiii să își exprime mai liber și mai artistic mișcările.

6. Corelarea între parametrii somatici și performanțele psihomotrice – Analiza corelațiilor între parametrii antropometrici și performanțele psihomotrice indică faptul că o compoziție corporală echilibrată influențează pozitiv abilitățile motorii și comportamentale ale copiilor.

7. Impactul pozitiv asupra autonomiei și încrederii în sine – Participarea la dans contribuie la dezvoltarea unei imagini de sine pozitive, ceea ce ajută copiii să își construiască încrederea și autonomia.

8. Diversitatea activităților fizice și beneficiile sociale – Implicarea într-o gamă largă de activități fizice, inclusiv dansul sportiv, are un impact semnificativ asupra dezvoltării sociale a copiilor, promovând cooperarea, comunicarea și empatia.

9. Promovarea unui stil de viață sănătos – Activitățile de dans sportiv sprijină nu doar dezvoltarea fizică, ci și un stil de viață sănătos, prin prevenirea obezității și promovarea unui control mai bun al greutății corporale.

10. Importanța integrării dansului în educația fizică – Rezultatele cercetării susțin necesitatea integrării dansului sportiv în programele de educație fizică și în activitățile extracurriculare, pentru a sprijini dezvoltarea psihomotrică globală a copiilor.

11. Eficiența programelor de intervenție timpurie – Studiul arată că implementarea unui program de dans sportiv structurat, desfășurat pe o perioadă definită, aduce beneficii semnificative în dezvoltarea fizică și psihomotorie a copiilor de vârstă mică, având un impact pozitiv pe termen lung asupra acestora.

Lista cu lucrările originale publicate:

1. **Chilom D.**, Kizilova A., Potop V. *Particularitățile săriturii verticale la copiii de 5-8 ani care practică dansul și alte activități sportive* [Characteristics of the vertical jump in 5-8 years children who practice dance and other sports activities]. In: Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice, Ed. Ediția 1, 13 aprilie 2023, Chișinău. Chișinău: „VALINEX” SRL, 2023, Ediția I-a, pp. 98-105. ISBN 978-9975-68-530-6.
https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/98-105_26.pdf
2. **Chilom D.**, Potop V., Onaca D., Artene M., Ciobanu M.L., Ignat D.M., Azamfirei T., Dumitrescu V. (2023). *Influence of somatic parameters on the manifestation of static balance in the 5-8-year-old children who practice dance and other sports activities*. Proceedings of the International Scientific Conference “Actualities and Perspectives of Physical Education and Sport Sciences”, 4th edition, April, 05, 2023, p.48-56. Bucharest, Editura Printech, ISSN 2734-8512.
https://www.ueb.ro/efs/files/Proceedings_of_the_International_Scientific_Conference_2023.pdf#page=48
3. **Chilom D.**, Potop V., Grigore M.F., Melnic D., Ionescu C. (2023). *Structure of the dynamic balance indices in the 5-8-year-old children practicing dance and other sports activities*. Proceedings of the International Scientific Conference “Actualities and Perspectives of Physical Education and Sport Sciences”, 4th edition, April, 05, 2023, p. 57-66. Bucharest, Editura Printech, ISSN 2734-8512.
https://www.ueb.ro/efs/files/Proceedings_of_the_International_Scientific_Conference_2023.pdf#page=57
4. **Chilom, D.**, Mateescu, A., Mihaiu, C., Moga, C., Grigore, M.F. (2024). *Determining the relationship between lower limbs strength parameters and balance in 5-8-year-old children practicing dance*. Bulletin of the Transilvania University of Braşov Series IX: Sciences of Human Kinetics, 17(66), No. 1. <https://doi.org/10.31926/but.shk.2024.17.66.1.10>
5. **Chilom D.**, Potop V, Mihaila I, Mihaiu C, Mihai I, Mancini N, Grosu VT, Mateescu A. (2024). *Influence of dancesport on segmental coordination development in 6-8-year-old children*. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 28(2):147–155. Indexed: Scopus, WoS, IF (2023) – 0.7. <https://doi.org/10.15561/26649837.2024.0209>

BIBLIOGRAFIE

1. Albu, A., & Albu, C. (1999). *Psihomotricitatea: la vârstade creștere și dezvoltare*. București: Spiru Haret.
2. Albu, C., Albu, A., Vlad, T. L., & Iacob, I. (2006). Psihomotricitatea. Institutul European, Iasi.
3. Alison, E. L. (2022). Taking on the challenges of our present: Dance education for children and youth. *Journal of Dance Education*, 22(3), 141-143.
<https://doi.org/10.1080/15290824.2022.2095792>
4. Almeida, L., Dias, T., Corte-Real, N., Menezes, I., & Fonseca, A. (2023). Positive youth development through sport and physical education: a systematic review of empirical research conducted with grade 5 to 12 children and youth. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-27. <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2230208>
5. Andrei, A., & Chera-Ferrario, B. (2019). Study on the development of motor qualities through games and gymnastics activities. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 19(2), 90-94.
6. Andrieieva, O., Kashuba, V., Yarmak, O., Cheverda, A., Dobrodub, E., & Zakharina, A. (2021). Efficiency of children's fitness training program with elements of sport dances in improving balance, strength and posture. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 2872-2879. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s5382>
7. Bajek, M., K. Andrew R. Richards & James Ressler (2015). Benefits of Implementing a Dance Unit in Physical Education. *Journal for Physical and Sport Educators*. 28:43-45.
8. Bang, A. H. (2016). The restorative and transformative power of the arts in conflict resolution. *Journal of Transformative Education*, 14(4), 355-376.
9. Baranovich, D. L. (2011). Using Dance and Movement Activities to Enhance the Coordination and Socialisation Skills of Primary School Children with Dyslexia. *Journal of Special Needs Education*, 1, 37-47.
10. Behrends, A., Müller, S., & Dziobek, I. (2012). Moving in and out of synchrony: A concept for a new intervention fostering empathy through interactional movement and dance. *The arts in Psychotherapy*, 39(2), 107-116.
11. Behrends, A., Müller, S., & Dziobek, I. (2016). Dancing supports empathy: The potential of interactional movement and dance for psychotherapy. *European psychotherapy*, 13, 99-131.
12. Berdilă, A. (2022). *Metodologie inovatoare privind formarea capacității psihomotrice a elevilor din ciclul primar prin activități specifice educației fizice* (Doctoral dissertation, Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați).
13. Bicenturk, F. (2024). *Investigating benefits of creative dance of cognitive, social and creative development with children aged 6-7 years* (Doctoral dissertation, Canterbury Christ Church University).
14. Blandford, L., Cushion, E., & Mahaffey, R. (2022). Segmental and intersegmental coordination characteristics of a cognitive movement control test: Quantifying loss of movement choices. *Biomechanics*, 2(2), 213-234.
15. Bläsing, B., Puttke, M., & Schack, T. (2010). The neurocognition of dance. *Mind, Movement and Motor Skills*.
16. Bond, K. (2008). The human nature of dance: Towards a theory of aesthetic community. *Communicative musicality: Exploring the basis of human companionship*, 401-422.
17. Catterall, J. S. (2007). Enhancing peer conflict resolution skills through drama: An experimental study. *Research in drama education*, 12(2), 163-178.

18. Chatzopoulos D, Doganis G, Kollias I. (2018). Effects of creative dance on proprioception, rhythm and balance of preschool children. *Early Child Dev Care* 4430, <https://doi.org/10.1080/03004430.2017.1423484>
19. Chera-Ferrario, B. (2014). *Selectia initiala si instruirea copiilor in gimnastica aerobica de performanta*. Editura Bibliotheca 1, 154
20. Chera-Ferrario, B., & Iancu, A. (2018). Contributions to the development of recreational gymnastics in Romania. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 18(2 Suppl.), 277-283.
21. Condon, C., & Cremin, K. (2014). Static balance norms in children. *Physiotherapy Research International*, 19(1), 1-7. <https://doi.org/10.1002/pri.1549>
22. Cone, T. P., & Cone, S. L. (2012). Teaching children dance. *Human Kinetics*.
23. Constantin, I. L. (2020). Importanța dezvoltării psihomotricității în ciclul vieții. *Știința Culturii Fizice*, 2(36), 25-36. <https://doi.org/10.52449/1857-4114.2020.36-2.02>
24. Corballis, M. C. (2009). The evolution and genetics of cerebral asymmetry. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 364(1519), 867-879.
25. Cosma, G., Dragomir, M., Dumitru, R., Lică, E., & Ghețu, R. (2016). The dance impact on the motor ability in children. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 16(2 supl), 382-386.
26. Cosma, G., Ungureanu, A., & Safta, C. (2014). Development the motor skills through sports dance. *Editorial staff*, 2, 24.
27. Di Palma, D., & Ariemma, L. (2023). Stimulate Personal Growth in Young People in Conditions of Social Discomfort Through Outdoor Training. *International Journal Of Education And Evaluation*, 9, 63-82.
28. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). *Teoria activităților motrice*. București, Editura Didactică și Pedagogică, RA.
29. Ebben, W. P., & Petushek, E. J. (2010). Using the reactive strength index modified to evaluate plyometric performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(8), 1983-1987. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e72466>
30. Erfer, T., & Ziv, A. (2006). Moving toward cohesion: Group dance/movement therapy with children in psychiatry. *The Arts in Psychotherapy*, 33(3), 238-246.
31. Grigore, M.F. (2017). Influence of dance sport on the development of the capacity for ambidexterity and laterality of juniors I (12-13 years old). *Journal of Physical Education and Sport*, 17, 2250-2254.
32. Gabbard, C., & Krebs, R. (2012). Studying environmental influence on motor development in children. *Physical Educator*, 69(2), 136.
33. Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2014). Motor development in young children. In *Handbook of research on the education of young children* (pp. 123-138). Routledge.
34. Gardner, H. E. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic books.
35. Grigore, M. (2020). *Dansul sportiv și psihomotricitatea*. Editura Discobolul. București.
36. Grigore, M. F. (2013). *Estimarea influenței dansului sportiv asupra dezvoltării capacităților psihomotrice la juniori I (12-13 ani)*, teză de doctorat, Chișinău: Edit. USEFS, Chișinău, 28-33.
37. Grigore, M. F., Grigore, V., Potop, V., & Manole, C. (2022). Use of a specific preparation to achieve better performance in competition choreographies by dancers of junior I category

- (aged 12-13 years). *Journal of Physical Education and Sport*, 22(8), 1859-1862.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2022.08234>
38. Grigore, M. F., & Strelnyk, D. (2021). *Inițiere în dansul sportiv*. Manuscript suport curs antrenori. București: Federația Romană de Dans Sportiv.
 39. Grigore, V. (2015). Comparative analysis of training methodology efficiency on the somatic and functional sphere of Junior I dancers 12 to 13 years old. *Gymnasium*, 16(1 (Supplement)), p. 97-110 <https://gymnasium.ub.ro/index.php/journal/article/view/123>
 40. Harvey, S. (2011). Physical play with boys of all ages. In *Engaging Boys in Treatment* (pp. 91-113). Routledge.
 41. Horghidan, V. (2000). *Problematica psihomotricității*. București: Globus.
 42. Ianoși G. (2022). *Jocurile didactice*. In: *Evaluarea în învățământul preuniversitar—între modern și tradițional*, Moșoaia: Editura Arabela, p. 125-127.
 43. Ippolito, L. M. (2019). Music, leadership and conflict: The art of ensemble negotiation and problem-solving. Springer.
 44. Kelso, J. S. (1995). *Dynamic patterns: The self-organization of brain and behavior*. MIT press.
 45. Ketz, E. M. (2023). Beyond Words: Fine Arts and Performance Art as Self-Expression for Developmentally Delayed Students.
 46. Koch, I., Keller, P., & Prinz, W. (2004). The ideomotor approach to action control: Implications for skilled performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(4), 362-375.
 47. Kuri, E. (2006). Erik H. Erikson: A valuable resource for the field of art therapy (Doctoral dissertation, Concordia University).
 48. Le Boulch, J. (1995a). El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años. *Paidós Ibérica*.
 49. Manole, C. (2011). Social integration by practising dance as part of continuing education. *Scientific report series physical education and sport*, Vol. 15, pp. 651-653.
 50. Manole, C. (2011). Study on psychomotric skills using aerobic gymnastics in the physical education lesson. *Scientific report series physical education and sport V* Vol. 15 (2011).
 51. Manole, C. L. (2014). Pregătirea coregrafică în gimnastica artistică. Editura Universității din Pitești.
 52. Maria, P. V. A. Dezvoltarea relațiilor interpersonale la preșcolari prin joc. Prof. Cristina Maria Nistor, Școala Gimnazială” Daniela Cuciuc”, str. GPP” Floare de Colț” Piatra-Neamț, 40.
 53. Mateescu, A., Mihaiu C. (2020). Figuri și combinații de figure pentru dansul sportive de înaltă performanță – Samba – Cha cha cha – Rumba. București: Editura Discobolul.
 54. Mateescu, A., Mihaiu C. (2020). *Dansuri latino americane – Compendiu de noțiuni de tehnică*. București: Editura Discobolul.
 55. Mihețiu M., Mihăilescu L., Ciucurel M. (2023) The Contribution of the Psychomotrical Activities Carried out in the School after School System to the Psychic, Emotional and Social Development Plan of 9 - 10 Year Old Children. *Psychology*, 14, 498-513.
<https://doi.org/10.4236/psych.2023.143027>
 56. McGarry, L. M., & Russo, F. A. (2011). Mirroring in dance/movement therapy: Potential mechanisms behind empathy enhancement. *The Arts in Psychotherapy*, 38(3), 178-184.
 57. Mihaiu, C. (2010). Contribuția dansului sportive la creșterea motivației de realizare și îmbunătățire a imaginii de sine. Teza de doctorat, UNEFS, București.
 58. Mihețiu M., Mihăilescu L., Ciucurel M. (2023). The Contribution of the Psychomotrical Activities Carried out in the School after School System to the Psychic, Emotional and

- Social Development Plan of 9 - 10 Year Old Children. *Psychology*, 14, 498-513.
<https://doi.org/10.4236/psych.2023.143027>
59. Moga, C. (2023a). Aspecte teoretico-metodologice ale pregătirii fizice a studenților din domeniul artei coregrafice. In *Materialele seminarului științific metodologic Probleme metodico-didactice și de asigurare a calității în învățământul artistic superior* (pp. 132-141).
 60. Moldovan, E., Enoiu, R. S., & Albulescu, E. (2012). A study regarding the influence of rhythm on the manifestation level of psychomotoric aptitudes. *Gymnasium*, 13(2).
 61. Năstase, V.D. (2002). *Inițiere în dansul sportiv*. Pitești: Editura Paralele 45.
 62. Năstase, V.D. (2011). *Dansul sportiv. Compendiu din tehnica și tactica de bază*. Pitești: Editura Paralele 45.
 63. Ninicu, A., & Gonciaruc, S. (2020). Aspecte teoretice privind particularitățile de dezvoltare a psihomotricității la copiii de 7-10 ani în cadrul lecțiilor de înot. *Știința Culturii Fizice*, 2(36), 162-169. <https://doi.org/10.52449/1857-4114.2020.36-2.10>
 64. Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2020). Mapping of reporting guidance for systematic reviews and meta-analyses generated a comprehensive item bank for future reporting guidelines. *Journal of clinical epidemiology*, 118, p.60-68. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2019.11.010>
 65. Pantelić, S., Uzunović, S., Đorđević, N., Stošić, D., Nikolić, D., & Piršl, D. (2019). The impact of the experimental dance program on the motor coordination of children. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 557-567.
 66. Potop, V. (2007). *Introducere în dansul sportiv*. București: Editura Bren.
 67. Potop, V., & Marinescu, S. (2014). *Gimnastica în școală*. Ediția a II-a. București: Editura Discobolul.
 68. Potop, V., Urichianu, S. T., Grigore, M., & Grigore, V. (2010). Dezvoltarea capacității coordinative la dansatorii sportivi în vârstă de 14-15 ani prin perfecționarea echilibrului. *Palestrica of the Third Millennium Civilization & Sport*, 11(2).
 69. Prakash, N., Goodill, S., Sood, S., Vader, D. T., Moore, R. H., Beardall, N., & Shim, M. (2024). Examining the impact of dance/movement therapy on empathy, peer relationships, and cultural self-efficacy in middle school: A mixed methods study. *Social sciences & humanities open*, 10, 100998.
 70. *Programa școlară pentru pregătire sportivă practică învățământ sportiv integrat și suplimentar*. Disciplina sportivă de specializare: Dans Sportiv. Clasa I și clasa a II-a. Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 5004 / 02.12.2014. MEN, p.85-90. https://rocnee.eu/images/rocnee/fisiere/programe_scolare/Inv%20primar/5004_2014_SPOR_TURI.pdf#page=84
 71. Rebrikova, T. (2023). The Role of Ballroom Dances in The Formation of Social Skills and Interaction with Others. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*, (4), 49-55.
 72. Sandală, O. (2023). Inteligența emoțională și impactul ei asupra dezvoltării personalității elevului de vârstă școlară mică. In: *Studia Universitatis Moldaviae* (Seria Științe ale Educației), 2023, nr. 5(165), p. 85-89. [https://doi.org/10.59295/sum5\(165\)2023_15](https://doi.org/10.59295/sum5(165)2023_15)
 73. Sandu, M. (2023). The particularities of psycho-physical health in pre-school children correlated with the type of multiple intelligences. In: *Identities in the spotlight. Dialogue in a global world: Communication, Journalism, Education Sciences, Psychology and Sociology*, Ed. 10, 20-21 mai 2023, Tîrgu Mureș. Tîrgu Mureș: Alpha Institute for Multicultural Studies, 2023, Vol. 10, Comm-c, pp. 269-276.

74. Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2018). Motor control and learning: A behavioral emphasis. *Human kinetics*.
75. Scholz, J. P., & Schöner, G. (1999). The uncontrolled manifold concept: identifying control variables for a functional task. *Experimental brain research*, 126, 289-306.
76. Sinaga, F. S. H. S. (2023, September). Harmonizing Growth: Dalcroze Method Unleashing Artistic Potential in Early Childhood. In *International Conference on Integrated-Holistic Early Childhood Education (ICIHECE)* (Vol. 1, pp. 223-230).
77. Talaghir, L.G., Berdilă, A., Iconomescu, T.M. (2019). Study regarding psychomotor aspects approached by Romanian authors. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(6 suppl), p. 2297-2304. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6347>
78. Thelen, E. (2005). Dynamic systems theory and the complexity of change. *Psychoanalytic dialogues*, 15(2), 255-283.
79. Thelen, E. (2013). Timing and developmental dynamics in the acquisition of early motor skills. In *Developmental time and timing* (pp. 85-104). Psychology Press.
80. Tsompanaki, E., & Lykesas, G. (2020). Effect of Community Dance on Children's Socialization in Creative Activities Centers. *Sport Science*, 14(1), 79-88.
81. Twiner, A., Lucassen, M., & Tatlow-Golden, M. (2022). Supporting children's understanding around emotions through creative, dance-based movement: A pilot study. *Learning, Culture and Social Interaction*, 37, 100659.
82. Van der Merwe, S. (2010). The effect of a dance and movement intervention program on the perceived emotional well-being and self-esteem of a clinical sample of adolescents. University of Pretoria (South Africa).
83. von Rossberg-Gempton, I. E., Dickinson, J., & Poole, G. (1999). Creative dance: Potentiality for enhancing social functioning in frail seniors and young children. *The Arts in psychotherapy*, 26(5), 313-327.
84. Vrânceanu, I., & Cojocari, L. (2022). Dezvoltarea abilităților psihomotrice la elevi prin intermediul orelor de dans classic. In: *Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului*, Ed. 24, 25 martie 2022, Chișinău. Chișinău: CEP UPS „I.Creangă”, Seria 24, Vol.2, p. 129-136. <https://doi.org/10.46728/c.v2.25-03-2022.p129-136>
85. Zachopoulou, E., Derri, V., Chatzopoulos, D., & Ellinoudis, T. (2003). Application of Orff and Dalcroze activities in preschool children: Do they affect the level of rhythmic ability?. *Physical Educator*, 60(2), 50-56.
86. Zinaida, B. (2007). Impactul carenței afective la vârsta preșcolară și școlară mică asupra dezvoltării personalității. *Revista Didactica Pro...*, revistă de teorie și practică educațională, 42(1-2), 72-74.