

datorită particularităților de vârstă astfel: îndemânare – 45%, viteză – 40%, rezistență – 10% și forță – 5%. În oricare viziune se recunoaște necesitatea și importanța pregătirii fizice și a dezvoltării calităților motrice în forme specifice efortului din tenisul de masă și adaptate particularităților de vârstă.

4. Specialiștii chestionați cu privire la ponderea pregătirii fizice generale și multilaterale și la pregătirea fizică specifică în faza a doua formativă indică raporturi procentuale corecte pentru această vârstă, 80-20%, 70-30%, 60-40% în favoarea primei forme de pregătire fizică, cea ce indică orientarea spre creșterea capacității aerobe. Totodată aceștia apreciază nivelul pregătirii fizice la această categorie de vârstă ca fiind preponderent, în proporție de 87,5%, la nivelul calificativului mediu și bun, aspect ce argumentează preocupările de îmbunătățire, inclusiv pe calea cercetărilor experimentale.

Referințe bibliografice:

1. Angelescu, N. *Tenis de masă. București: Editura Sport-Turism, 1977.*
2. Bompă T. *Antrenamentul pentru sporturile de echipă, traducere CNFPA, București: Ad Point Promo, 2013.*
3. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I. *Jocuri sportive – teorie și metodică, București: Aldin, 1998. 320 p.*
4. Dragnea, A.C., Mate-Teodorescu, S. *Teoria sportului, București: Editura FEST, 2002, 595 p.*
5. Nicu, A., *Dezvoltarea calităților motrice – element esențial în programarea antrenamentului sportiv, în Antrenamentul sportiv modern. București: Editis. p. 310-392.*
6. Rață, G., Rață, C.B. *Aptitudinile în activitatea motrică, Bacău: EduSoft, 2006. 318p*
7. Simion, Gh., Mihăilă I., Stănculescu G. *Antrenament sportiv. Concept sistemic, Constanța: Editura University Press, 2011. 287 p.*
8. Triboi, V., Păcuraru, A. *Teoria și metodică antrenamentului sportiv. Iași: Editura Pim, 2013. 373 p.*

INFLUENȚA MIJLOACELOR GIMNASTICII ASUPRA COORDONĂRII SENZORIO-MOTORII A JUDOCANILOR DE 13-15 ANI ÎN ETAPA DE BAZĂ A ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Grimalschi Teodor, Boieșteanu Alexandru,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *This article reflects statistical data of the pedagogical experiment on the influence of artistic gymnastics exercises means over the sensory-motility indicators alteration of judoka aged 13-15 years at the basic stage of the sports training. The registered sensory-motility indicators allowed us to determine the ability to control and coordinate the large muscle movements of the body. The sensorimotor speed described us the ability of judoka to run fast and accurately a series of movements that require hand-eye coordination. The results obtained are statistically significant at the threshold of $P < 0.05 - 0.01$ for the experimental group compared to the control group.*

Keywords: *gymnastics means, judoka aged 13-15 years, sports training, factors of sensory-motility, basic stage, sensorimotor coordination, sensorimotor speed and tremorometry.*

Cadrul de actualitate. Dimensiunile sporturilor de luptă și valorile generale ale acestora se remarcă nu numai în cadrul ramurilor cu un bogat conținut tehnico-tactic, ci și în conținutul altor ramuri de sport, ca gimnastica, jocurile sportive și de mișcare, atletismul, natația și altele, ca mijloace de pregătire sportivă, prin influența tot mai mare asupra creșterii performanțelor.

Antrenamentul sportiv al judocanilor se realizează pe baza unor teorii, principii, metodologii, cerințe și reguli strict reglementate cu caracter normativ original, concentrat în cele mai dese cazuri în programele ramurii de sport [5, p.6-10].

Pregătirea sportivilor se realizează diferențiat pe niveluri de vîrstă, etape, perioade, cunoscînd că antrenamentul este un proces de lungă durată, un proces condus pe baza unor metode, tehnologii, mijloace, scopuri și obiective de instruire [3, p. 6-7]. Etapa pregătirii de bază, la vîrsta de 13-15 ani, când are loc dezvoltarea naturală a indicilor calităților motrice, are drept scop rezolvarea unor sarcini: dezvoltarea fizică multilaterală; menținerea și întărirea stării de sănătate; dezvoltarea calităților motrice; însușirea procedeele tehnice de bază etc. [4, p. 144]. În pregătirea judocanilor în etapa de bază de instruire, sunt utilizate trei categorii de mijloace [5, p. 71]:

- de pregătire generală,
- de pregătire specifică,
- mixte.

Mijloacele gimnasticii au fost elaborate în mod special pentru a exercita o influență cît mai precisă asupra organismului judocanilor din punct de vedere morfologic și funcțional [4]. O parte dintre mijloace reprezintă elemente ale acțiunilor motrice întîlnite în viață, iar altă parte, deosebit de numeroasă, își găsește aplicabilitate în practica sportivă, care contribuie la o mai bună însușire a elementelor tehnico - tactice specifice ramurii de sport judo. Datorită atributelor lor excepționale, mijloacele gimnasticii trebuie să fie prezente la toate etapele de pregătire și ale lecției de antrenament.

Scopul acestei lucrări constă în stabilirea influenței mijloacelor gimnasticii asupra modificării indicatorilor senzorio-motorii ai judocanilor de 13-15 ani în etapa de bază a antrenamentului sportiv.

Obiectivele cercetării:

- Studiarea conținutului mijloacelor de pregătire motrice și psihomotrice a judocanilor de 13-15 ani.
- Determinarea nivelului inițial de pregătire a judocanilor de 13-15 ani în etapa de bază a antrenamentului sportiv.
- Argumentarea experimentală a influenței mijloacelor gimnasticii asupra modificării indicatorilor senzorio-motorii ai judocanilor în etapa de bază a antrenamentului sportiv.

Metodologia de cercetare. În cadrul cercetărilor s-au utilizat următoarele metode: analiza și generalizarea datelor literare; testul Romberg; testul Menșikov; testul tapping; tremorometria, observația pedagogică, experimentul pedagogic, analiza metemático-statistică a datelor obținute [1,3,4,5].

Organizarea cercetării. Cercetarea a fost organizată în baza școlii sportive din or. Cahul cu un eșantion de 24 copii de 13-14 ani în etapa de bază a antrenamentului sportiv în anii de cercetare 2014-2016.

S-au folosit următoarele mijloace ale gimnasticii: exerciții de dezvoltare generală și specială; exerciții cu caracter aplicativ; exerciții acrobatic; exerciții speciale la aparatele de gimnastică; jocuri și ștafete îmbinate cu jocuri de lupte [2].

Exercițiile au fost desfășurate utilizînd procedee obișnuite, în continuitate, în deplasare, pe loc, mixte efectuate din diferite poziții inițiale, permanent schimbînd direcția mișcării, viteza de execuție, amplitudinea de a efectua mișcări motorii continue, raportate la modificarea vitezei de execuție și a. [4, 6].

Rezultate și comentarii. Rezultatele subiecților au fost centralizate în Tabelul 1.

Indicatorii senzorio-motorii înregistrați permit a aprecia mișcările de viteză ale brațelor, reacția motorie, timpul de realizare a probei. Coordonarea senzorio-motorie este atitudinea de a controla și coordona mișcările mari musculare ale corpului.

Tabelul 1. Indicii inițiali și finali de dezvoltare a capacităților psiho-motorii ale judocanilor

Nr. crt.	Parametrii testați	Grupe exp.	Testare inițială	Testare finală	t	P
			Indicatori statici			
			$\bar{X} \pm m$	$X \pm m$		
1	<i>Testul Romberg (coordonarea statică în echilibru, s)</i>	Con.	22,46 ± 1,86	26,85±1,06	2,773	<0,05
		Exp.	24,64±1,33	31,86±2,27	3,982	<0,01
		t	0,953	2,108		
		P	>0,05	<0,05		
2	<i>Testul Menșikov (coordonare dinamică, pct.)</i>	Con.	2,46 ± 1,21	2,37±0,22	0,08	>0,05
		Exp.	2,54±0,27	3,68±0,23	5,044	<0,001
		t	0,054	3,619		
		P	>0,05	<0,01		
3	<i>Testul tapping timp de 10"(pct.)</i>	Con.	51,61 ± 2,24	55,75±1,77	2,254	<0,05
		Exp.	53,07±1,96	56,85±1,13	2,414	<0,05
		t	0,049	0,397		
		P	>0,05	>0,05		
4	<i>Testul tapping la a 40" (pct.)</i>	Con.	46,85 ± 2,07	47,67±1,86	0,465	>0,05
		Exp.	47,79±1,42	51,00±1,33	2,610	<0,05
		t	0,374	3,438		
		P	P>0,05	<0,01		
5	<i>Tremorometria (starea sistemului nervos central, pct.)</i>	Con.	65,46 ± 1,41	68,50±1,86	2,01	>0,05
		Exp.	63,79±1,57	60,75±1,13	2,399	<0,05
		t	0,690	3,561		
		P	P>0,05	<0,01		
6	<i>Impulsivitatea timp de 30 s (pct.)</i>	Con.	115,00 ± 2,99	123,42±3,27	3,003	<0,05
		Exp.	126,50±1,02	131,08±1,61	2,826	<0,05
		t	1,918	2,16		
		P	>0,05	<0,05		

Notă:

n=12	t=2,201	3,106	4,437
f=11	P=0,05	0,01	0,001
n=24	t=2,074	2,819	3,792
f=22			
Probabilitate	95%	99,0%	99,9%

Viteza senzorio-motorie descrie capacitatea judocanilor de a executa rapid și cu precizie o serie de mișcări care necesită o coordonare ochi – mână [1]. La vârsta de 13-15 ani, după cum menționează V.Manolachi [5, p.144], are loc dezvoltarea naturală a indicilor calităților motrice însă, este necesar de a acorda o atenție deosebită dezvoltării diferitor forme de manifestare a coordonării, vitezei și supleții.

În cercetarea preliminară am avut ipoteza generală că ponderea unor anumiți factori pedagogici influențează dinamica capacităților senzorio-motorii de coordonare statică și

dinamică, frecvența mișcărilor, starea sistemului nervos central (tremorometria). Astfel, influența mijloacelor gimnasticii artistice asupra stării senzorio-motorii a judocanilor de 13-15 ani sunt argumentați prin experiment pedagogic.

La etapa inițială a experimentului diferența dintre grupa de control și cea experimentală nu este semnificativă, ceea ce demonstrează că ambele grupe sunt omogene ($P > 0,05$).

La grupa de control nu s-au programat antrenamente speciale de efort fizic cu utilizarea mijloacelor specifice gimnasticii artistice. Din analiza rezultatelor statistice se vede că, la testarea finală, indicatorii senzorio-motorii au o creștere naturală la echilibrul static, la viteza mișcărilor (testul tapping în primele 10 s) și la impulsivitate ($P < 0,05$). La ceilalți parametri testați nu s-au observat schimbări semnificative ($P > 0,05$).

La grupa experimentală au fost utilizate programe și lecții de antrenament specifice, variante de mijloace ale gimnasticii realizate cu volum și intensitate de efort fizic caracteristic particularităților anatomo-fiziologice și funcționale ale vârstei de 13-15 ani. Ele oferă o bază de susținere senzorială a activității de instruire a luptătorilor.

În grupa experimentală de luptători judocani, rezultatele statistice ale probelor senzorio-motorii indică o modificare semnificativă a indicatorilor de coordonare statică și dinamică, mișcarea brațului într-o țintă timp de 10 s și 40 s, a tremorometriei și impulsivității la două platouri cu depărtarea între ele de 25 cm. Compararea rezultatelor obținute de către grupa experimentală la testarea inițială și finală de cercetare indică diferențe semnificative. Valorile criteriului t-Student sunt cuprinse între 2,414 și 5,044, la pragul de semnificație de 5-1%.

Din Tabelul 1 reiese că subiecții grupei experimentale, care au utilizat mijloacele gimnasticii artistice în cadrul antrenamentului sportiv au obținut modificări la toate probele senzorio – motorii în comparație cu grupa de control. Efectuând calculele indicatorilor senzorio – motorii ale luptătorilor grupei experimentale, obținem valori ale criteriului t-Student între 2,108 și 3,561 la pragul de semnificație de 5-1% ($P < 0,05 - 0,01$). Se poate conchide că diferența dintre rezultate este semnificativă, fiind valabilă ipoteza cercetării noastre.

Concluzii.

1. În perioada de vârstă 13-15 ani, dezvoltarea capacităților senzorio-motorii decurge în condiții adecvate, veritabile. În același timp, la grupa de control, la trei factori din șase se evidențiază modificări sub influența antrenamentului sportiv. Indicatorul menținerii echilibrului static, la testarea finală, în comparație cu cea inițială a crescut cu 4,39 s, de asemenea s-a majorat cu 4,14 unități frecvența mișcărilor și indicii impulsivității – cu 8,32 unități cu o probabilitate de 95 % ($P < 0,05$).

2. Programarea lecțiilor de antrenament cu utilizarea mijloacelor gimnasticii artistice în diverse regimuri de lucru în perioadele micro-, mezo- și macrostructurale a influențat strict dezvoltarea capacităților senzorio-motorii ale judocanilor de 13-15 ani, ce este confirmat de datele statistice obținute la toți parametrii testați în grupa experimentală.

3. A fost confirmată presupunerea că complexe de exerciții ale mijloacelor gimnasticii artistice strict direcționate, incluse în programul antrenamentelor sportive ale judocanilor de 13 – 15 ani, poate ridica nivelul pregătirii lor motrice și psihomotrice pentru însușirea reușită a tehnicii fazelor principale de mișcare în judo.

Referințe bibliografice:

1. Aniței M. *Psihologie experimentală. Iași: Polirom, 2007, 394.*
2. Chirazi M. *Jocuri de luptă. Iași: Ed. Fundației Chemarea, 1999. 103 p.*
3. Dragnea A. *Antrenament sportiv. – Teorie și metodologie – Vol. I. București, 1992, p. 6-7.*

4. Grimalschi T., Filipenco E., Buftea V. și a. Manual. Didactica gimnasticii. Vol. I. Chișinău: USEFS, 2013. 386 p.

5. Manolachi V. Sporturi de luptă – teorie și metodică. Chișinău: F.E.P. Tipografia Centrală, 2003, p. 6–10, 71, 144.

6. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. Санкт–Петербург: Изд. С. – Петербургского университета, 1993. 180 с.

ANALIZA ACȚIUNII TEHNICE “DUCERE LA SOL CU TRECERE DIN LATERAL LA UN PICIOR”

Gurin Sergiu, Gîlcă Maxim,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *In this article, it highlights the problem of technical actions and methods of preparation to target the objectives. In this work are presented results that keep of technical and tactical preparation of athletes. Some conclusions and recommendations are obtained after analyzing all tests.*

Keywords: *freestyle wrestling, technique, analysis, method.*

Introducere. Metodele pregătirii tehnice ar trebui să fie cercetate în baza rezultatelor activităților competiționale și a analizei acțiunilor tehnico-tactice ale marilor luptători ai contemporanității. Unul dintre elementele de pregătire generală a sportivului este posedarea unui anumit procedeu tehnic [9]. În ultimii ani regulamentul de desfășurare a competițiilor a dus la progresul anumitor elemente tehnice și la stagnarea altora din arsenalul procedeelor posedate de luptătorii de mare valoare. Din aceste considerente în ultimii 15 ani stilul de luptă a cunoscut mai multe ascensiuni și coborâri, astfel că, mulțumită regulamentului aprobat, lupta liberă a început să-și recapete prestigiul prin expresivitatea și frumusețea mișcărilor. În pofida tuturor acestor aspecte, procedeul care este studiat în lucrarea dată a fost considerat dintodeauna drept una dintre mișcărilor de bază ale luptătorului de stil liber, schimbându-se în timp doar metodele de pregătire și, desigur, modul de executare a acestuia [4, 7, 10, 12].

Astfel, argumentele menționate și prezentate mai sus confirmă opinia și convingerea noastră că problema perfecționării tehnice a procedurii este actuală și necesară pentru a fi cercetată și îmbunătățită în concordanță cu tendințele dezvoltării luptei libere la momentul actual.

Obiectul cercetării îl constituie procesul de antrenament multianual al luptătorilor de stil liber cu implementarea unor metode de perfecționare a procedurii tehnice analizat [1, 3].

Scopul lucrării constă în determinarea pe cale experimentală a importanței perfecționării procedurii tehnice „ducere la sol cu trecere din lateral la un picior”, pentru creșterea măiestriei sportive a luptătorilor de stil liber.

Ipoteza cercetării: S-a presupus că perfecționarea procedurii „ducere la sol cu trecere din lateral la un picior” va contribui semnificativ la îmbunătățirea performanței sportive a luptătorilor de stil liber.

Procedeele legate cu fixarea de picioare, apărarea și contraatacul au o importanță esențială în pregătirea tehnică a luptătorilor de stil liber. În Tabelul 1 prezentăm analiza rezultatelor celor mai mari concursuri internaționale la lupte libere (Jocurile Olimpice, Campionatele Europene și Campionatele Mondiale), în ceea ce privește frecvența utilizării