

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
A REPUBLICII MOLDOVA**

**Cu titlu de manuscris
C.Z.U.: 37.036:796.412 (043.2)**

REABOI NATALIA

**FORMAREA COMPETENȚELOR ARTISTICE ÎN
GIMNASTICA RITMICĂ LA ETAPA INCIPIENTĂ DE
PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

Specialitatea 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Teză de doctor în științe pedagogice

Conducător științific:

**Grimalschi Teodor
*doctor în științe pedagogice,
profesor universitar***

Autorul:

CHIȘINĂU, 2016

© Reaboi Natalia, 2016

CUPRINS:

ADNOTARE (în limba română, rusă, engleză).....	5
LISTA ABREVIERILOR.....	8
INTRODUCERE.....	9
1. ORIENTĂRI CONTEMPORANE ÎN SISTEMUL DE PREGĂTIRE A SPORTIVELOR LA GIMNASTICA RITMICĂ.....	14
1.1. Delimitări contemporane ale reformei sistemului de pregătire a sportivelor oglindite în Codul de punctaj al FIGR (2013–2016) privind actualizarea cerințelor prezentării artistice în compoziția competițională.....	14
1.2. Legitățile de dezvoltare psihomotorie și funcțională a copiilor de vîrstă mică în procesul formării capacităților artistice.....	20
1.3. Sistemul educației sportiv–artistice în activitățile de antrenament la etapa incipientă de pregătire sportivă a micilor gimnaste.....	30
1.4. Arta educării/formării competențelor artistice în procesul de pregătire a sportivelor la gimnastica ritmică.....	38
1.5. Concluzii la capitolul 1.....	50
2. CONTRIBUȚIA METODOLOGIEI DE IDENTIFICARE A PROCESULUI DE FORMARE A COMPETENȚELOR ARTISTICE ÎN GIMNASTICA RITMICĂ LA ETAPA INCIPIENTĂ DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ.....	51
2.1. Metodologia cercetării.....	51
2.1.1. Metodele de cercetare.....	51
2.2. Organizarea cercetării.....	68
2.3. Cercetarea opiniilor despre metodologia formării competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă a gimnastelor.....	69
2.4. Interacțiunea caracteristicilor coeficienților de corelație dintre capacitățile pregătirii sportiv–artistice a gimnastelor de 5–8 ani.....	75
2.5. Analiza și elaborarea documentelor de planificare a procesului de antrenament în gimnastica ritmică.....	83
2.6. Concluzii la capitolul 2.....	93
3. ARGUMENTAREA TEORETICĂ ȘI EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI METODOLOGIEI DE FORMARE A COMPETENȚELOR ARTISTICE LA ETAPA INCIPIENTĂ DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ.....	94
3.1. Aprecierea competenței cognitive a gimnastelor de 5–8 ani la etapa incipientă de pregătire sportivă.....	94
3.2. Valorificarea eficienței structurii și conținutului metodologiei de formare a competențelor artistico–motrice și psihomotrice la subiecții grupelor martor și experimentale ale gimnastelor de 5–6 ani.....	101
3.3. Valoarea și efectele trăsăturilor afectiv–atitudinale în formarea competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă a gimnastelor de 5–6 ani.....	117
3.4. Valorificarea eficienței structurii și conținutului metodologiei formării competențelor artistico–motrice și psihomotrice la gimnastele de 7–8 ani din grupele martor și experimentale.....	120

3.5. Valoarea și efectele trăsăturilor afectiv–atitudinale în formarea competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă a gimnastelor de 7–8 ani.....	139
3.6. Concluzii la capitolul 3.....	142
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI PRACTICE.....	143
BIBLIOGRAFIE.....	148
ANEXE.....	164
Anexa 1. Chestionar de opinii	165
Anexa 2. Ancheta de apreciere a nivelului de pronunțare a valorii trăsăturilor afectiv–atitudinale a grupei experimentale.....	167
Anexa 3. Planurile de instruire pentru grupele de începători anul 1 și 2 de învățământ a Școlii Sportive a Rezervelor Olimpice, pe anul 2013.....	169
Anexa 4. Proiecte didactice experimentale la gimnastica ritmică pentru grupa de începători, anul I.....	174
Anexa 5. Programul model centralizat de antrenament sportiv la etapa incipientă de pregătire a gimnastelor de vîrstă mică.....	188
Anexa 6. Programul tehnic intern al ȘSRO la gimnastica ritmică.....	190
Anexa 7. Elementele imaginii artistice a unei sportive la gimnastica ritmică.....	191
Anexa 8. Datele statistice experimentale ale capacităților motrice și psihomotrice a gimnastelor de 6–7 ani.....	192
Anexa 9. Matricea coeficienților de corelație a gimnastelor de 5–8 ani.....	197
Anexa 10. Adeverințe de implementare a rezultatelor cercetării științifice.....	203
DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII.....	206
CURRICULUM VITAE.....	207

ADNOTARE

Reaboi Natalia: **Formarea competențelor artistice în gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă.** Teză de doctor în științe pedagogice: 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație. Chișinău, 2015.

Structura tezei: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie 255 surse, 10 anexe, 147 pagini de text de bază, 31 figuri, 31 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 15 lucrări științifice.

Cuvinte cheie: gimnastică ritmică, antrenament sportiv, cunoștințe, competențe artistice, etapa incipientă de pregătire sportivă, aptitudini creativ-artistice, pregătire coregrafică, capacități artistico-motrice și psihomotrice, trăsături afectiv-atitudinale, rezultat sportiv.

Domeniul de studii: pedagogie

Scopul cercetării constă în valorificarea eficienței structurii și conținutului metodologiei de formare a competențelor artistice în gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă a gimnastelor de 5–8 ani.

Obiectivele cercetării: 1. Fundamentarea teoretică de abordare a problemelor de pregătire a sportivelor în gimnastica ritmică. 2. Aprecierea nivelului inițial al cunoștințelor, competențelor artistice și comportamentului afectiv-atitudinal al copiilor de 5–8 ani în gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă. 3. Elaborarea structurii și conținutului modelului experimental de formare a competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă. 4. Argumentarea experimentală și valorificarea eficienței structurii și conținutului metodologiei de formare a competențelor artistice în gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă.

Noutatea și originalitatea științifică a lucrării constă în faptul că a fost elaborată și argumentată metodologia de formare și aplicare a competențelor artistice ale gimnastelor de 5–8 ani la etapa incipientă de pregătire sportivă în gimnastica ritmică. A fost determinat decalajul dintre posibilitățile de educare a micilor gimnaste la vârsta de 5–8 ani sub aspect cognitiv, psihomotor și afectiv-atitudinal. S-a stabilit eficiența și ponderea competențelor artistice primare (la vârsta de 5–6 ani), secundare (la 6–7 ani) și corective (la 7–8 ani) în cadrul antrenamentului de bază al competițiilor naționale și internaționale la gimnastica ritmică.

Problema științifică importantă soluționată în domeniu o constituie formarea și dezvoltarea competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă a micilor gimnaste în cadrul antrenamentului sportiv la gimnastica ritmică, prin fundamentarea metodologiei de aplicare a produsului cunoștințelor, abilităților psihomotrice și atitudinilor formate, ceea ce va conduce la sporirea nivelului de pregătire.

Importanța teoretică a prezentei cercetări rezidă în argumentarea eficienței aplicării structurii și conținutului metodologiei de formare a competențelor artistice în gimnastica ritmică, care presupune valorificarea componentelor cognitive, competențelor artistico-motrice, psihomotrice și aprecierea comportamentului afectiv-atitudinal a gimnastelor de 5–8 ani la etapa incipientă de pregătire sportivă.

Valoarea aplicativă a lucrării este sesizată prin posibilitatea folosirii ample a programei experimentale și a metodologiei elaborate, centrate pe formarea competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă. Rezultatele obținute vin să completeze bazele de date teoretice și practice din domeniul planificării și dirijării antrenamentului sportiv la gimnastica ritmică, în vederea educării unei gimnaste competente.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele cercetării sunt implementate în cadrul antrenamentelor sportive organizate la Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice, Centrul Sportiv de pregătire a loturilor Naționale și Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport în procesul de pregătire a specialiștilor în domeniu.

АННОТАЦИЯ

Рябой Наталья: **Формирование артистических компетенций в художественной гимнастике на начальном этапе спортивной подготовки**, диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Кишинэу, 2015.

Структура работы: Введение, 3 главы, выводы и рекомендации, библиография 255 источников, 10 приложений, 147 страниц основного текста, 31 рисунок, 31 таблица. Полученные результаты опубликованы в 15 научных работах.

Ключевые слова: художественная гимнастика, спортивная тренировка, знания, артистические компетенции, начальный этап спортивной подготовки, хореографическая подготовка, двигательные психомоторные способности, художественные–творческие способности, аффективные черты и отношения.

Область исследования: педагогика.

Цель исследования состоит в выявлении о эффективности структуры и содержания методологии формирования артистических компетенций в художественной гимнастике на начальном этапе спортивной подготовки гимнасток 5–8 лет.

Задачи исследования: 1. Теоретическое обоснование внедрения проблемы подготовки спортсменок в художественной гимнастике. 2. Определение исходного уровня знаний, артистической компетенций и поведенческих аффективных черт отношения детей 5–8 лет в художественной гимнастике на начальном этапе спортивной подготовки. 3. Разработка структуры и содержания экспериментальной модели формирования артистических компетенций на начальном этапе спортивной подготовки. 4. Экспериментальная аргументация ценности использования структуры и содержания методологии формирования артистической компетенции в художественной гимнастике на начальном этапе спортивной подготовки.

Научная новизна и оригинальность работы заключается в разработке и внедрении методологии формирования и применения артистической компетенции гимнасток 5–8 летнего возраста на начальном этапе спортивной подготовки в художественной гимнастике. Экспериментально аргументировалось различие между потенциальными возможностями в воспитании компетентных гимнасток 5–8 летнего возраста в когнитивном аспекте, психомоторного и аффективно–поведенческого отношения. Установлено значение и эффективность первоначальных артистических способностей (у детей 5–6 летнего возраста), второстепенных (6–7 лет) и коррективных (7–8 лет) компетенций в основных учебно–тренировочных занятиях, в республиканских и международных соревнованиях по художественной гимнастике.

Актуальная научная проблема высокой значимости заключается в формировании артистической компетенции на начальном этапе подготовки юных гимнасток в учебно–тренировочном процессе по художественной гимнастике, посредством обоснования методологии внедрения результатов сформированных знаний, способностей и отношений.

Теоретическая значимость настоящего исследования заключается в аргументации эффективности внедрения структуры и содержания методологии формирования артистических компетенций в художественной гимнастике, которое представляет определение ценности когнитивных, психомоторных компонентов и эффективно–поведенческих отношении гимнасток 5–8 летнего возраста на начальном этапе спортивной подготовки.

Практическая значимость работы заключается в возможности внедрения и практического применения разработанной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике сосредоточенной на формирование артистической компетенции юных гимнасток 5–8 летнего возраста на начальном этапе спортивной подготовки. Полученные результаты способствуют дополнению теоретических и практических сведений по эффективному планированию и управлению спортивной тренировки направленной на воспитание компетентной гимнастки.

Внедрение научных результатов. Результаты исследования были внедрены в учебно–тренировочные занятия по художественной гимнастике Спортивной Школы Олимпийского Резерва, Центр по Спортивной Подготовке Национальных Команд и Государственного Университета Физической Культуры.

ANNOTATION

The dissertation “**The formation of artistic competences in rhythmic gymnastics at the initial stage of sports training**” at the specialty 533.04 – Theory and methodology of physical education, sport, kinetotherapy and recreation written by: Reaboi Natalia.

The structure of the dissertation: Introduction, 3 chapters, conclusions and recommendations, 255 sources of bibliography, 10 appendices, 147 pages of main text, 31 figures, 31 tables. The achieved results are published in 15 scientific works.

Keywords: rhythmic gymnastics, sports training, initial stage of training, artistic skills, choreographic training, knowledge, artistic creative skills, artistic competences motor and psychomotor skills, affective and behavioral traits, sports results.

Field of study: pedagogy

The purpose of research is to use the structure and content the effectiveness methodology artistic skills training in rhythmic gymnastics at the initial stage of sports training of gymnasts 5-8 years.

Research objectives: 1. Theoretical and practical substantiation of approaches the problems of sportsmen training in rhythmic gymnastics. 2. Appreciation of initial level of knowledge, behavioral affective skills and attitudinal behavior of 5–8 years old children in rhythmic gymnastics at the initial stage. 3. Elaboration of experimental model of the structure and contents of forming the artistic competences at the initial stage of sports training. 4. Experimental argumentation and efficient valorification of structure and contents of forming the methodology of artistic competences in rhythmic gymnastics.

The scientific novelty and originality: of the work lies in the development and implementation of the methodology of formation and application of artistic competence of 5–8 years old gymnasts (girls) in rhythmic gymnastics at the initial stage of sports training. It was determined the gap between potential possibilities of educating of competence in 5–8 year old small gymnasts (girls) in cognitive, psychomotor and affective aspects. It was established the efficiency and the share of primary artistic skills (at the age of 5–6), secondary (at the age of 6–7 years) and corrective (at the age of 7–8) during the basic training, friendly sports matches, national and international competitions in rhythmic gymnastics.

Current scientific problem: Of high importance is the formation of artistic and development competence at the initial stage in the training process of small gymnast (girls) in Rhythmic Gymnastics by the study methodology of the results generated by the knowledge, skills and attitudes.

The theoretical importance of this research lies in the argument structure and content application efficiency methodology artistic skills training in rhythmic gymnastics, which entails the use of components cognitive, artistic-motive skills, psychomotor and affective behavior and attitude appreciation at the initial stage of sports training of gymnasts 5-8 years.

The value of the work: is notified by the possibility of using extensive experimental program and elaborated methodologies in the formation of artistic competences at the initial stage of sports training. The wrench can contribute to completion of the theoretical and practical basis data from the domain of planning and managing sports, training is rhythmic gymnastics.

Implementation of scientific results The research results of organized sports training are implemented in the Reserves Sports School Olympic Sports, Center where training the national teams and in the State University of Physical Education and Sport where are the preparation of specialists in the field.

LISTA ABREVIERILOR

- FIGR** – Federația Internațională de Gimnastică Ritmică
IAAS – indicele de apreciere spre anumit scop
IÎS – indicele de încredere în sine
ICCG – indicele capacității de concentrare a gândirii
ICI – indicele capacității de învățare
ICCP – indicele capacității de creștere a performanțelor
ICAAG – indicele comportamentului afectiv-atitudinal general
„X” – variabilele independente
„Y” – variabilele dependente
exp. – experimental
ȘSRO – Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice
min – minute
pic. – picior
nr./rep. – numărul de repetări
ex. – exercițiu
gr. – grupa
f – frecvența
gen. – genunchiul
st. – stîngul
dr. – dreptul
pct. – puncte
preg. – pregătirea
prev. – preventivă

SIMBOLURILE UTILIZATE ÎN GIMNASTICA RITMICĂ

- „D”** – Dificultate corporală
„E” – Execuție
∧ – sărituri
T – echilibre
∩ – rotații
S→ – combinația pașilor de dans
R↗ – elemente dinamice cu rotație și lansare
„M” – măiestria cu obiectele portative

INTRODUCERE

Actualitatea și importanța problemei abordate

Sportul contemporan se caracterizează printr-o dozare riguroasă a volumului și intensității efortului fizic și printr-o specializare timpurie. Gimnastica ritmică aparține categoriei sporturilor în care se evidențiază aceste tendințe moderne [145,192,194,195]. Din acest motiv, practicarea gimnasticii ritmice începe la vârsta de 4–5 ani (grupa de pregătire preventivă) [214,216], sportivele sunt selectate și implicate într-un proces intensiv de pregătire, care contribuie la formarea și perfecționarea capacităților motrice, la învățarea procedeele tehnice de bază, la însușirea deprinderilor motrice, care să ajute la realizarea elementelor de dificultate corporală și execuție tehnico-artistică, conform Codului de punctaj, precum și de mînuire a obiectelor portative (coardă, cerc, minge, măciuci, panglică), deoarece la 9–11 ani sportivele deja obțin categorii sportive.

Gimnastica ritmică depășește barierele sportive prin crearea unui limbaj unic al actului motric – estetic și, în mod special, prin formarea competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă [192,198]. Competența, după cum menționează mulți autori (V. Copilu, S. Sîrbu, S. Cemortan, A. Хытоской, Ph. Perrenoud), este capacitatea intelectului cu posibilități de transfer, care se asociază cu componentele afective și atitudinale, de motivare a acțiunii, vizează în primul rînd schimbarea propriu-zisă a copilului [23,116,232,248,252].

Procesul de formare a competențelor și atitudinilor artistice, la vârsta de 5–8 ani în gimnastica ritmică, se formează în și prin procesul de asimilare și aplicare a cunoștințelor, implicînd participarea tuturor caracteristicilor și funcțiilor psihice-senzoriale (percepția, atenția, memoria, gîndirea, limbajul, imaginația, voința, afectivitatea și motivația), fapt pentru care este absolut necesară corelația conținuturilor cu aceste scopuri formative. Competența unei gimnaste se referă la pregătirea sa și la rezultatele demonstrate în cadrul unei competiții prin prisma unei continuități. Aceste activități participative ale competenței provoacă gimnasta să vrea să învețe, să poată să operaționalizeze și să fie participantă activă la propria formare [87,114,118].

Absolut necesară și utilă este acordarea unei atenții deosebite formării competențelor artistice în cadrul procesului de antrenament al gimnastelor la etapa incipientă. Aceasta contribuie la educarea virtuozității, eleganței, creativității, esteticului, plasticității și expresivității mișcărilor, combinate totodată cu ritmul și mesajul emoțional-motric, toate exprimate în baza percepției mijloacelor de expresivitate ale compozițiilor gimnasticii ritmice [52,53,66,70,77,170,181,210].

În opinia mai multor autori (Ю. И. Наклонова, И. В. Быстрова, В. Ф. Кудашов, И. А. Степанова), compozițiile sportiv-artistice moderne, pe care gimnasta le prezintă în competiții, nu sunt simple demonstrații ale rezultatelor motrice obținute într-o perioadă de

pregătire sportivă, dar un adevărat spectacol, bine gândit și structurat, cu un program inedit, desfășurat în baza tuturor legităților ce țin de regizorat [195,208,218]. Succesul prezentării acestui produs al competenței este determinat de abilitățile antrenorului, sportivului, coregrafului, corepetitorului și ale regizorului.

Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemelor de cercetare

În ultimii ani, din motivul intensificării luptei pe arena internațională, pregătirea pentru competiții a compoziției sportiv–artistice a căpătat o valoare semnificativă. De aceea, caracteristica unei compoziții spectaculoase din gimnastica ritmică, conține incontestabile virtuți estetice, ce contribuie la crearea unei imagini artistice. Prezentarea și înlănțuirea artistică a mișcărilor plastice vor avea succes doar atunci când aceste abilități, priceperi, capacități vor influența asupra stării psihice și emoționale a spectatorilor [53,138,187,192]. Datorită flexibilității, plasticității, coordonării motrice și capacității de a mânui cu virtuozitate obiectele portative din compozițiile sportive, gimnastica ritmică are un caracter spectaculos, de o mare varietate și frumusețe [149,168,218,219]. Compoziția în gimnastica ritmică, fiind formată din combinații dificile, este compusă din câteva părți. Fiecare parte, la rândul său, se combină cu câteva legături de elemente, care trebuie să corespundă tuturor cerințelor prevăzute de regulamentul actual [198].

În viziunea autorilor A. Dobrescu, D. Gogoncea, T. Grimalschi, D. Liușnea, pregătirea artistică reprezintă totalitatea mijloacelor coregrafice, muzicale, de stimulare a creativității și artei mișcării estetice, frumoase și armonioase, a căror finalitate se concretizează în deprinderile motrice executate și prelucrate cu un înalt grad de expresivitate [32,49,70].

Cei care doresc să se afirme în gimnastică trebuie să creeze mereu dificultăți corporale (sărituri, echilibre, rotații), pași de dans, elemente dinamice cu rotație și aruncare, măiestrie cu obiecte portative, mai dificile, mai originale, mai spectaculoase, pe care să le execute cu multă măiestrie. Nivelul de măiestrie artistică în probele sportive estetice, în majoritatea cazurilor pune în valoare deosebită iscusința, intelectul, capacitatea fizică, coordonarea motrice, fondurile muzicale, originalitatea costumelor, a obiectelor portative, precum și capacitatea creativ–artistică.

Artistismul este priceperea, abilitatea de a transmite starea emoțională a mișcărilor sub influența acompaniamentului muzical [46,66,97,145,151,207]. Dezvoltarea capacităților și a aptitudinilor artistico–motrice reprezintă acele structuri motrice care urmăresc formarea, educarea și perfecționarea ritmicității și a muzicalității motrice. Pentru rezolvarea acestei dificultăți, se utilizează, împreună cu cele tradiționale, și tehnologiile contemporane de formare a competențelor artistice în gimnastica ritmică.

Muzica este modalitatea artistică desăvârșită, prin care gimnasta își departajează arta dansului și expresivitatea corporală, exprimă sentimente și trăiri sufletești [151,168].

Gimnastica ritmică educă unul dintre componentele de bază ale frumuseții corporale – artistismul și expresivitatea, fiind modalitatea prin care gimnasta creează, exprimă și transmite sensuri și emoții, sentimente, speranțe, pasiuni, bucurii și tristețe, deschizând lumea sa interioară, toate acestea apropiate într-o măsură din ce în ce mai mare gimnastica de artă [33,218,219].

Capacitatea de a reda emoția nu înseamnă expresivitate, așa cum exprimarea emoțiilor achiziționate într-o frumoasă formă plastică, dar un adevărat artistism. Artistismul mișcării se evidențiază în lucruri mărunte: ținută corectă și armonioasă, întoarcere frumoasă a capului, capacitatea de a primi o poziție corectă și accentuată a corpului, a picioarelor, a mâinilor și fixarea poziției de echilibru; capacitatea de execuție amplă a mișcărilor plastice și estetice realizate fără rețineri, cu amplitudine maximă, demonstrarea desprinderii de la sol, a zborului și plutirea în aer în timpul săriturilor, executarea mișcărilor de măiestrie artistică într-un spațiu [66,210].

Cu ajutorul mijloacelor folosite din gimnastica ritmică, îndeosebi la etapa incipientă de pregătire sportivă, se obține capacitatea de deplasare într-un ritm moale, dinamic, rapid și treptat, fără cheltuieli maxime de energie, precum și schimbarea amplitudinii, direcției, vitezei și forței mișcărilor cu o dozare precisă. Frumusețea mișcărilor se manifestă într-o secvență reușită a capacității de execuție, în acuratețea liniilor și, în cele din urmă, într-o armonie de elemente integrale, ce constituie rezultatul dezvoltării aptitudinilor creativ–artistice.

Astfel, procesul de elaborare a structurii și conținutului formării competențelor artistice s-a materializat în organizarea unui experiment care să argumenteze actualitatea și necesitatea abordării procesului de învățare și aplicare a priceperilor, deprinderilor și capacităților, în scopul obținerii unor rezultate superioare. De aceea, formarea competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă prezintă o temă de interes și actualitate majoră în gimnastica ritmică.

Scopul cercetării constă în valorificarea eficienței structurii și conținutului metodologiei de formare a competențelor artistice în gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă a gimnastelor de 5–8 ani.

Obiectivele cercetării: 1. Fundamentarea teoretică de abordare a problemelor de pregătire a sportivelor în gimnastica ritmică. 2. Aprecierea nivelului inițial al cunoștințelor, competențelor artistice și comportamentului afectiv–atitudinal al copiilor de 5–8 ani în gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă. 3. Elaborarea structurii și conținutului modelului experimental de formare a competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă. 4. Argumentarea experimentală și valorificarea eficienței structurii și conținutului metodologiei de formare a competențelor artistice în gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă.

Noutatea și originalitatea științifică a lucrării constă în faptul că a fost elaborată și argumentată metodologia de formare și aplicare a competențelor artistice ale gimnastelor de 5–8

ani la etapa incipientă de pregătire sportivă în gimnastica ritmică. A fost determinat decalajul dintre posibilitățile de educare a micilor gimnaste la vârsta de 5–8 ani sub aspect cognitiv, psihomotor și afectiv–atitudinal. S-a stabilit eficiența și ponderea competențelor artistice primare (la vârsta de 5–6 ani), secundare (la 6–7 ani) și corective (la 7–8 ani) în cadrul antrenamentului de bază al competițiilor naționale și internaționale la gimnastica ritmică.

Problema științifică importantă soluționată în domeniu o constituie formarea și dezvoltarea competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă a micilor gimnaste în cadrul antrenamentului sportiv la gimnastica ritmică, prin fundamentarea metodologiei de aplicare a produsului cunoștințelor, abilităților psihomotrice și atitudinilor formate, ceea ce va conduce la sporirea nivelului de pregătire.

Importanța teoretică a prezentei cercetări rezidă în argumentarea eficienței aplicării structurii și conținutului metodologiei de formare a competențelor artistice în gimnastica ritmică, care presupune valorificarea componentelor cognitive, competențelor artistico–motrice, psihomotrice și aprecierea comportamentului afectiv–atitudinal a gimnastelor de 5–8 ani la etapa incipientă de pregătire sportivă.

Valoarea aplicativă a lucrării este sesizată prin posibilitatea folosirii ample a programei experimentale și a metodologiei elaborate, centrate pe formarea competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă. Rezultatele obținute vin să completeze bazele de date teoretice și practice din domeniul planificării și dirijării antrenamentului sportiv la gimnastica ritmică, în vederea educării unei gimnaste competente.

Aprobarea rezultatelor cercetării. Rezultatele cercetării au fost prezentate și publicate în culegerile de materiale ale conferințelor științifico–practice internaționale ale cadrelor didactice și doctoranzilor din cadrul instituțiilor de învățământ superior cu profil sportiv din Republica Moldova (2008–2014), România (2014), în manualul „Didactica gimnasticii. Teorie și metodică” (2013); în „Culegere pe proiecte didactice. Suport de curs” (2015), în reviste științifico–metodice (Teoria și arta educației fizice în școală nr. 4/2009, 1, 2, 3/2013, Știința culturii fizice, nr. 15/2013).

Sumarul compartimentelor tezei

Introducerea reprezintă argumentarea temei alese pentru cercetare. În această direcție, s-a făcut referire la: actualitatea și importanța temei investigate, gradul de cercetare a temei, scopul și obiectivele propuse spre realizare, noutatea științifică a rezultatelor obținute, importanța teoretică și valoarea aplicativă a lucrării, modalitatea de aprobare a rezultatelor cercetării.

Primul capitol al tezei, „Orientări contemporane în sistemul de pregătire a sportivelor la gimnastica ritmică”, conține patru subcapitole și este dedicat unei analize complexe teoretico–practice a domeniului de studiu. Astfel, în primul subcapitol „Delimitări contemporane ale

reformeii sistemului de pregătire a sportivelor oglindite în Codul de punctaj al FIGR privind actualizarea cerințelor prezentării artistice în compoziția competițională”, se face o analiză temeinică a surselor documentare de apreciere a compozițiilor sportiv-artistice în conformitate cu Codul de punctaj al FIGR. În același subcapitol au fost scoase în evidență dificultățile corporale ale gimnastei necesare pentru formarea competenței sportiv-artistice. În subcapitolul al doilea sunt analizate și sintetizate legăturile de dezvoltare psihomotorie și funcțională a copiilor de vîrstă mică în contextul posibilităților formării capacităților artistice. În subcapitolul al treilea, „Sistemul educației sportiv-artistice în activitățile de antrenament la etapa incipientă de pregătire sportivă a micilor gimnaste”, se efectuează o analiză a datelor literare în baza cărora au fost definite valorile educației artistice în gimnastica ritmică. Subcapitolul al patrulea, „Arta educării/formării competențelor artistice în procesul de pregătire a sportivelor la gimnastica ritmică” este determinat de procesele formării competențelor artistice în cadrul antrenamentului sportiv. Tot aici este formulată problema de cercetare și direcțiile de soluționare a ei, precum și scopul și obiectivele tezei.

Al doilea capitol al tezei, „Contribuția metodologiei de identificare a procesului de formare a competențelor artistice în gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă”, cele cinci subcapitole sunt destinate metodologiei de cercetare, organizării cercetării și unei analize profunde a opiniei specialiștilor privind metodologia formării competențelor artistice. Sunt analizate caracteristicile coeficienților de corelație dintre capacitățile pregătirii sportiv-artistice ale gimnastelor de 5–8 ani. În baza acestora s-au selectat parametrii eficienței ai pregătirii artistice și s-a elaborat modulul experimental de formare a competențelor artistice. Se încheie capitolul al doilea cu concluzii.

Al treilea capitol al tezei, „Argumentarea teoretică și experimentală a eficienței metodologiei de formare a competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă”, relevă abordarea componentelor competențelor artistice în baza datelor experimentale privind competențele cognitive, artistico-motrice și psihomotrice, inclusiv valoarea și efectele trăsăturilor afectiv-atitudinale obținute de gimnastele grupei martor și ale celei experimentale de 5–8 ani. Datele statistice prezentate în capitol vizează în raportul trăsăturilor afectiv-atitudinale, al capacităților motrice și psihomotrice, care modelează competențele artistice și performanțele sportive. În acest capitol se determină problema științifică importantă soluționată în domeniul de cercetare. Capitolul 3 se încheie cu concluzii privind avantajele competențelor formate.

Concluziile generale și recomandările, bibliografia selectivă și anexele tezei finalizează demersul științific, confirmînd complexitatea și oportunitatea studiului în cauză prin prezentarea certificatelor de implementare a rezultatelor cercetării.

1. ORIENTĂRI CONTEMPORANE ÎN SISTEMUL DE PREGĂTIRE A SPORTIVELOR LA GIMNASTICA RITMICĂ

Importanța gimnasticii ritmice decurge din sarcinile pe care le rezolvă, și anume: își aduce o contribuție importantă la educarea estetică și artistico-motrică a gimnastelor; dezvoltă capacitatea de a transmite, prin intermediul mișcării, o anumită stare emoțională; ajută la înțelegerea corectă a frumuseții și expresivității mișcării; dezvoltă imaginația creatoare; contribuie la formarea unei valoroase culturi muzicale și totodată asigură posibilitatea de a înțelege conținutul muzicii și transmiterea lui în mișcare [66,70]. Gimnastica ritmică, prin însuși conținutul și particularitățile sale asigură mișcărilor continuitate, coeziune, armonie, ritmicitate, dinamism, expresivitate, amplitudine și eleganță, asigură formarea și perfecționarea calităților motrice de bază și specifice, ca: viteza, rezistența, forța, îndemânarea, mobilitatea. Prin prezența concursurilor, contribuie nemijlocit la formarea unor calități psihologici, cum sunt: voința de muncă, perseverența, curajul, spiritul de echipă, dorința de a învinge, care presupune hotărâre și siguranță [138,149,172,178].

Toate acestea se realizează prin legătura nemijlocită care există între gimnastica ritmică, muzică și dans, contribuind la educarea virtuozității, expresivității și măiestriei mișcărilor.

Problemele referitoare la pregătirea sportivă a gimnastelor se valorifică, printr-un sistem de notare a execuției exercițiilor prezentate în cadrul unui concurs de gimnastică, conform conținutului regulamentului de arbitraj al FIGR.

1.1. Delimitări contemporane ale reformei sistemului de pregătire a sportivelor oglindite în Codul de punctaj al FIGR (2013–2016) privind actualizarea cerințelor prezentării artistice în compoziția competițională

Gimnastica ritmică aparține categoriei sporturilor de mare complexitate motrică. Manifestarea specifică acestei probe sportive prevede executarea varietăților de mișcări tehnice de caracter liber, care se unesc într-o compoziție sportiv–artistică [194].

Toate prevederile referitoare la organizarea și aprecierea exercițiilor, sunt cuprinse în Codul de punctaj al Federației Internaționale de Gimnastică Ritmică. Întrucât regulamentul competițional și programa de clasificare au la bază cerințele Codului de punctaj se impune ca, pentru a realiza obiectivele cercetării noastre, este necesar să analizăm aspectele importante ale Codului de punctaj (2013–2016) [43].

În anul 2013 Codul de punctaj al FIGR își face apariția pentru noul ciclu olimpic, însă cercetarea noastră s-a realizat în perioada 2012–2014, timp în care a fost trecerea de la un

regulament la altul. Așadar, Codul de punctaj din 2012–2014 nu face obiectul cercetării noastre, dat fiind faptul, rezultatele studierii noului Cod de punctaj 2013 s-au luat în considerație.

O serie de cercetări [43,165,170,187,194] arată că cei care doresc să obțină performanțe înalte în gimnastică trebuie să învețe mereu elemente noi, originale, să creeze legături și combinații spectaculoase, să-și îmbunătățească permanent exercițiile, să-și perfecționeze tehnica de execuție.

Datorită varietăților și spectaculozității, exercițiile trezesc emoții estetice nu numai celor care le practică, dar și spectatorilor. Gimnastica ritmică se caracterizează printr-un înalt grad de măiestrie, virtuozitate, dinamism și plasticitate corporală [66,170].

Pregătirea execuției artistice a gimnastelor, denotă căutarea elementelor și legăturilor de elemente, lucrul cu materialul muzical, formarea compoziției sportive și demonstrativ–artistice, perfecționarea calității de execuție a acestora și formarea artistismului, virtuozității și expresivității mișcărilor corporale ale gimnastelor de 5–8 ani [165,166,170]. Exercițiile trebuie să difere de la o gimnastă la alta și să se remarcă prin originalitate, ceea ce îi conferă gimnasticii caracterul de creativitate [210,218]. Regulile competiționale, în vederea tendințelor contemporane pentru dezvoltarea gimnasticii ritmice, stabilesc cerințe înalte față de dificultatea corporală, execuției tehnice și artistice a compozițiilor cu o coregrafie absolută, fiind în strânsă corelație cu acompaniamentul muzical deja începând cu cea mai fragidă vârstă [169,187,194]. Mai mult decât atât, artistismul scenic în gimnastica ritmică reprezintă o direcție nouă de evaluare a activității de formare a gimnastei și este o componentă de bază în compozițiile sportive.

Acestea se referă la cerințele speciale ale exercițiilor, la regulile de compoziție, precum și la prezentarea lor artistică și corectă în concurs, pentru care, prin prevederile Codului de punctaj se dau bonificații. Aceste cerințe sunt stabilite periodic de către Federația Internațională de Gimnastică Ritmică. Schimbările periodice ale cerințelor speciale, din cadrul celor șase exerciții (fără obiect, coarda, cercul, mingea, măciucile, panglica), cu care se concurează pe plan intern vor fi corelate cu modificările făcute de Federația Internațională de Gimnastică. Codul de punctaj 2013–2016 cuprinde două aspecte principale pentru programele individuale: primul aspect – generalități comune; al doilea aspect – dificultăți pentru exerciții individuale și execuția compoziției sportiv–artistice.

Generalitățile comune prevăd următoarele direcții: competiții și programe; arbitraj; suprafața covorului; obiecte portative; ținuta gimnastelor; disciplina. Proba individuală cuprinde dificultatea pentru exercițiile individuale și execuția ce constă din artistismul și tehnica unei compoziții sportiv–artistice. Fiecare arbitru, antrenor și coregraf de gimnastică ritmică trebuie să cunoască distribuția, notarea și calcularea notelor finale a unei compoziții sportive și să adapteze pregătirea în conformitate cu cerințele acestuia (Figura 1.1).

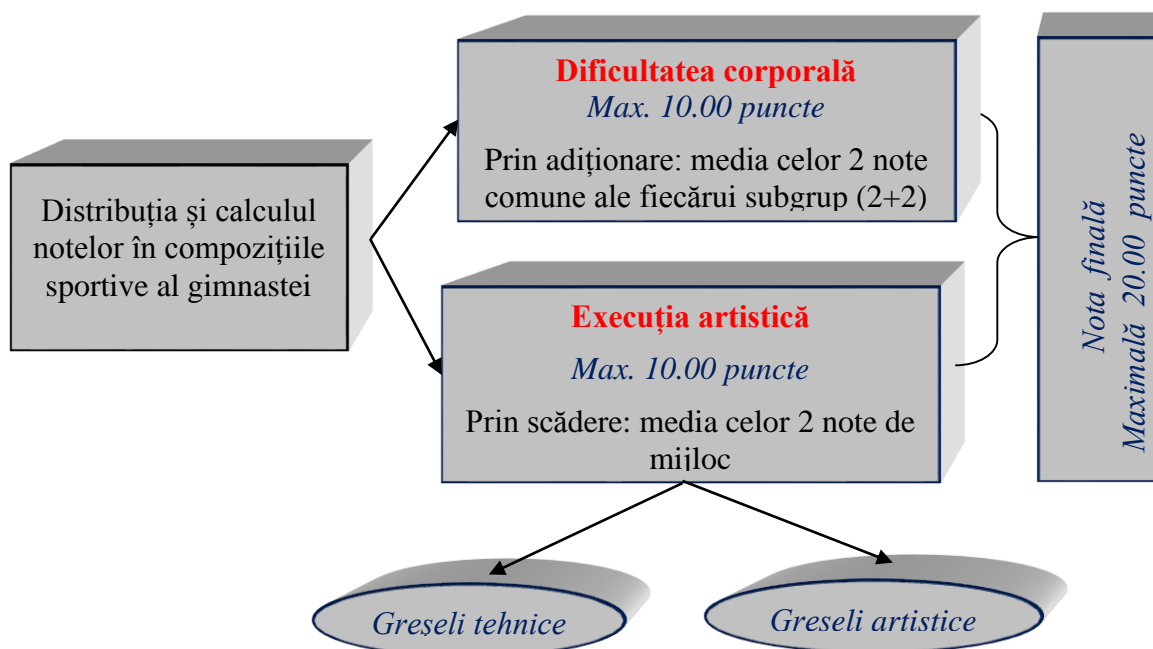


Fig.1.1.Schema distribuirii și calculul notei finale a compoziției sportive în gimnastica ritmică [43], prelucrat și modificat de noi

Codul de punctaj (2013–2016) prevede două grupe de arbitrii la *Dificultate* și *Execuție*.

1) Brigada de arbitri la *Dificultate* „D” – înregistrează întregul program în simboluri computerizate întocmit de antrenor pe o fișă standardizată de FIGR, (conform tehnicii de notare a exercițiilor).

Cele 4 arbitre care evaluează *Dificultatea* „D” sunt împărțite în două subgrupe (2+2) și se ea media între cele doua note comune unde fiecare subgrup va acorda o singură (comuna) notă la *dificultatea* „D” (prin adăuționare). Nota finală „D” va fi compusă din media notelor celor doua subgrupe de arbitre.

2) Brigada de arbitri la *Execuție* „E” - este formată din 5 arbitre pentru Campionatul Mondial/Jocuri Olimpice + 2 Arbitrii de Control și 4–5 arbitre pentru competițiile internaționale.

Pentru calcularea notei finale la „E” (prin eliminare) în situația cu 5 arbitre se ea media celor 3 note din mijloc. Dar în situația cu 4 arbitre media celor 2 note din mijloc. Arbitra nr. 1 din brigada „D” este arbitru principal și va aplica penalizările prevăzute în Anexa regulamentului FIGR, Juriul superior trebuie să confirme penalizările date de arbitra D1, arbitru principal.

Dificultatea corporală a gimnastei pentru exercițiile individuale este compusă din următoarele componente:

A. DIFICULTATEA CORPORALA „D” – sunt mișcări corporale dintr-un exercițiu și trebuie să cuprindă *dificultăți* din fiecare grupă (minim 2 și maxim 4 din fiecare grupa corporală de sărituri, echilibre, rotații). Valorile în puncte sunt: 0,10; 0,20; 0,30; 0,40; 0,50 puncte.

O Dificultate este valabilă dacă se execută în următoarele condiții: cu minim un element tehnic fundamental de mînuire specific fiecărui obiect și /sau un element din alte grupe tehnice de mînuire în timpul unei Dificultăți izolate sau în timpul fiecărei componente a unei Dificultăți cu Rotații Multiple (Piruet) sau Dificultăți Mixte; fără una sau mai multe dintre următoarele greșeli Tehnice grave; alterare importantă a caracteristicilor de baza specifice fiecărei grupe de mișcări corporale; pierderea obiectului în timpul Dificultății, pierderea echilibrului în timpul Dificultății cu sprijin pe 1–2 mîini, pe obiect sau cădere.

Complexitatea crescută a majorității dificultăților corporale și a tehnicii cu obiecte portative din conținutul codului de punctaj în gimnastica ritmică, reclamă o continuă influențare între cele două categorii de factori, pentru realizarea actului motric artistic într-o compoziție.

Gimnastica ritmică este o probă multilaterală, unde diferite dificultăți de sărituri, echilibre, rotații, necesită o combinație de calități motrice, dar și niveluri diferite de manifestare într-o compoziție sportiv-artistică [170,218]. Important este să ținem cont de perioadele senzitive de dezvoltare a calităților motrice la copii de 6–8 ani, unde se va pune accent la următoarele abilități motrice: coordonarea motrică, agerimea, mobilitatea pasivă și viteza [210,216].

B. COMBINAȚIA PAȘILOR DE DANS S➤ – este o înlănțuire de pași stilizați (dans de societate, folclor, dans modern, etc.), reliefind diferite ritmuri muzicale iar obiectul aflîndu-se în mișcare pe întreaga durată a combinației. Această combinație trebuie să conțină o durată de minim 8 secunde în acord cu tempoul și ritmul muzicii. Compoziția trebuie să exprime caracterul muzicii printr-un răspuns emoțional venit din mișcarea corporală și a obiectelor cu minimum o grupă fundamentală de mînuire, deplasarea fiind parțială sau totală. Valoarea constituie S➤ – 0,30 puncte.

Formarea abilităților muzicale – este o continuă evoluție și, vorbind de pregătirea mișcării expresive, artistice în aspect cantitativ și calitativ, aceasta are valorile speciale legate de expresivitate generală a mișcării legată de învățarea și înțelegerea perfectă a muzicii. Caracterul muzicii impune forma și adaptarea mișcărilor corporale, oferă posibilitatea corelării temperamentale a gimnasticii la coloritul și nuanțarea melodică [66, p. 23–24].

C. ELEMENTE DINAMICE CU ROTATIE ȘI LANSARE R▲ – sunt aruncări a obiectului și rotații ale corpului în jurul oricărei axe în timpul lansării sau sub zborul obiectului. Trebuie să persiste pierderea controlului vizual asupra obiectului cu sau fără trecere pe sol, fără nici o greșeală tehnică în timpul prinderii.

Valoarea elementelor dinamice cu rotație – poate fi crescută în următoarele condiții: modul de lansare; numărul de rotații ale corpului în timpul lansării sau sub zborul obiectului; modul de prindere în timpul sau la finalul rotației (pentru fiecare rotație se adaugă 0,10 puncte).

Exercițiile cu obiectele portative formează baza conținutului programului competițional în gimnastica ritmică [170, p.107].

D. MAIESTRIA CU OBIECTELE PORTATIVE „M” – include neapărat combinații de elemente ne-comune/originalale ale obiectelor; executarea fără orice greșeală de execuție; combinațiile de elemente de măiestrie cu obiectul trebuie să fie diferite (fără repetiții); pe fișa oficială de Dificultate Măiestria va fi notată cu „M” – avînd o valoare de 0,30 puncte.

Cerințele de execuție în cazul exercițiilor individuale constă din artistismul ce se manifestă prin expresivitatea și muzicalitatea gimnastei în timpul evoluării artistice pe covor (Figura 1.2).

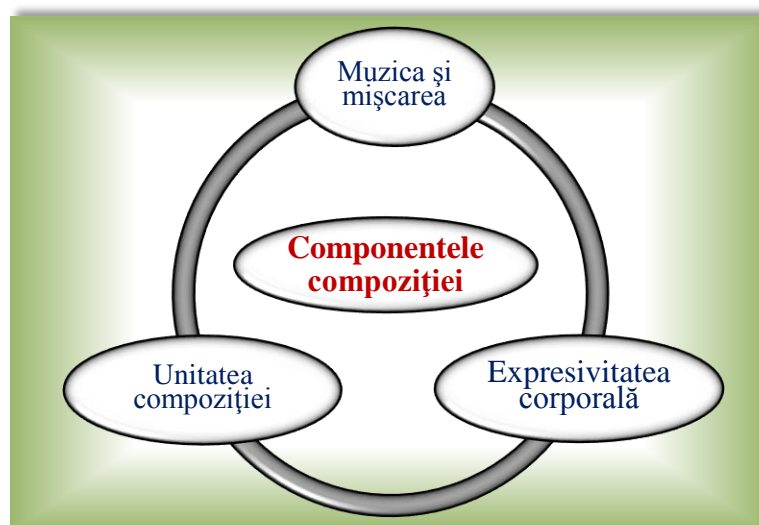


Fig. 1.2. Componentele compoziției sportive conform Codului de punctaj al gimnasticii ritmice (2013 – 2016) [97, p. 40]

Compozițiile sportive au următoarele componente:

1. Unitatea compoziției care trebuie să valorifice următoarele aspecte [97, p. 41]:

- crearea unei imagini artistice, exprimate prin mișcări corporale, prin mișcări cu obiecte portative și prin caracterul muzicii (vezi Anexa 7);
- caracterul muzicii trebuie să definească ideea tematicii compoziției, prin care gimnasta trebuie să transmită publicului acest mesaj de la începutul pînă la finalul exercițiului;
- compoziția ar trebui elaborată din elemente tehnice, estetice și de legătură, în care o mișcare să treacă lin în următoarea, incluzînd contraste de viteză/intensitate (dynamism), amplitudine și niveluri ale mișcărilor, executate în strînsă relație cu muzica;
- compoziția nu trebuie să conțină o serie de dificultăți corporale sau elemente de mînuire fără legătură, din contra: trecerea de la o mișcare la alta trebuie să se facă lin și în concentrare logică, fără opriri inutile sau mișcări de pregătire prelungite înaintea elementelor corporale și de mînuire a obiectelor;

- la începutul și la finalul exercițiului gimnasta trebuie să fie în contact cu obiectul; poziția inițială trebuie să justifice și să pregătească mișcarea de început a obiectului. Pozițiile de început și de final nu trebuie să fie extreme.

E necesar a evita următoarele greșeli artistice în unitatea compoziției pentru care se aplică următoarele sancțiuni:

- întreruperea caracterului și dinamismul exercițiului – 0,10 puncte;
- lipsa caracterului și dinamismului în majoritatea exercițiului – 0,50 puncte;
- poziția extremă de început sau de final al exercițiului – 0,30 puncte;
- poza inițială care nu justifică prima mișcare de mînuire a obiectului – 0,30 puncte;
- absența totală a caracterului și a dinamismului exercițiului – 1,00 punct.

2. Între muzică și mișcare trebuie să existe o corelație totală exprimată prin:

- contrastul mișcărilor în acord cu tempoul, ritmul și accentele muzicale;
- abilitatea de exprimare a caracterului și răspunsului emoțional al muzicii prin mișcările corporale și mînuirea continua a obiectelor portative.

Un exercițiu care este în legătură cu muzica doar la început și la final se consideră ca și folosire de “fondului muzical”.

Este necesar a evita următoarele greșeli artistice în muzică și mișcări, pentru care se aplică următoarele sancțiuni:

▪ absența armoniei între:

- ritmul muzicii și mișcării în compoziție, sancțiuni separate – 0,10 puncte;
- lipsa muzicii și mișcării în cea mai mare parte exercițiului – 0,50 puncte;
- absența totală a muzicii și a mișcării în exercițiu – 1,00 punct.

3. Expresivitatea corporală se caracterizează prin:

- sinteza de forță, frumusețe și eleganță a mișcărilor în compoziție;
- participarea tuturor segmentelor corporale în mișcare (cap, umeri, trunchi, mîni, brațe, picioare);
- expresia facială, ce trebuie să transmită tema muzicii și mesajul compoziției sportive;
- continuitatea mișcărilor, fără întreruperi sau opriri nejustificate și pregătiri lungi ale elementelor.

Este necesar a evita următoarele greșeli artistice în expresivitatea corporală a gimnastei, pentru care se aplică următoarele sancțiuni:

- mișcări segmentare izolate ale exercițiului – 0,10 puncte;
- absența, cea mai mare parte a exercițiului, a expresiei faciale și corporale a gimnastei – 0,30 puncte;

- absență totală a expresivității corporale (mișcări segmentare) și faciale a gimnastei – 0,50 puncte [97, p. 41-42].

Greșelile tehnice se caracterizează prin:

- mînuiri incorecte ale obiectului cu mîna dreaptă și stîngă;
- distribuirea în mod egal pe parcursul exercițiului a tuturor mînuirilor (la proba individuală pentru: cerc, minge și panglică);
- lipsa echilibrului dintre lucrul cu mîna dreapta–stînga: penalizare la execuție – 0,30 puncte.

Urmează să stabilim că reforma sistemului de pregătire a sportivelor, oglindită în codul de punctaj al FIGR, nu prevede pe deplin componentele formării competențelor artistice ale micilor gimnaste la etapa incipientă de pregătire sportivă.

1.2. Legitățile de dezvoltare psihomotorie și funcțională a copiilor de vîrstă mică în procesul formării capacităților artistice

Cunoașterea dezvoltării psihomotorii, intelectuale și afective a copilului, împreună cu dezvoltarea lui somatică, reprezintă un obiectiv obligatoriu pentru aprecierea dezvoltării lui normale.

Caracteristicile de dezvoltare a sistemelor funcționale ale copiilor sunt determinate de mai mulți factori: genotipul, mecanismele de reglare, regimul alimentar și activitățile motorii. Între 5 și 8 ani, dinamica creșterii este neuniformă [227,228,131].

Termenul de „psihomotricitate” a fost introdus în știință de marele savant И. М. Сеченов [217]. Pentru dezvoltarea capacităților psihomotrice ale copiilor ce practică gimnastica ritmică, este necesar de început activitatea de la cea mai fragedă vîrstă, deoarece, cu cît mai devreme copilul va începe să practice gimnastica, cu atît mai repede va însuși dificultatea tehnică a compoziției și îi vor fi formate capacitățile necesare: de coordonare, amplitudine mare, viteză și forță.

Actualmente, în gimnastica ritmică se evidențiază următoarele capacități psihomotrice: viteza, forța, rezistența, mobilitatea, detenta, coordonarea, păstrarea echilibrului și orientarea în spațiu [170,171,179].

Specificul pregătirii psihomotrice în gimnastica ritmică, potrivit opiniilor specialiștilor [145,170,198], constă în formarea armonioasă a capacităților motrice. Este o caracteristică care poate fi dobîndită și perfecționată.

Copiii își sporesc funcționalitatea capacităților lor și pot suporta efort fizic mai mare. Performanța fizică depinde de caracterul exercițiilor utilizate. La 5–8 ani copiii se adaptează mai bine la acțiunile fizice de intensitate moderată. Factorul decisiv în îmbunătățirea funcțiilor motorii

este capacitatea sistemului nervos central. La copiii de 5–6 ani se îmbunătățesc răspunsurile motorii și capacitățile de coordonare.

Cu vârsta, se schimbă topografia, forma și numărul circumvoluțiilor. Acest proces este foarte intens în primul an de viață; mult mai încet acest proces se desfășoară după 5 ani [21,24,42].

Pînă la vârsta de 8 ani, se observă o dezvoltare mai rapidă a organelor și țesuturilor, după care acest proces se încetinește.

În general, de la 3 pînă la 6 ani, copilul crește în înălțime de la aproximativ 92 cm la 116 cm, iar ponderal, de la 14 kg la 22 kg. Viteza de creștere a diferitelor părți ale corpului determină schimbarea proporțiilor sale, de exemplu: dacă la 2 ani dimensiunile capului reprezintă cca 1/5 din corp, la 6–7 ani va reprezenta cca 1/6. La vârsta de 4–7 ani, la început mai rapid, cresc membrele inferioare, apoi cele superioare și, în ultimul rînd, trunchiul și capul [125, p. 47]. Perimetrul cutiei toracice se schimbă neuniform, cel mai rapid în primii ani de viață, se modifică de la 12–15 cm și aproximativ la fel se mărește perimetrul cutiei toracice pe tot parcursul vârstei preșcolare. Circumferința cutiei toracice a unui copil depinde de structura anatomică, dezvoltarea fizică și pregătirea motrice (dezvoltarea musculaturii, a funcției respiratorii și a sistemului cardiovascular) [71,227,228,131].

Între 4 și 7 ani se începe osificarea oaselor mari. În legătură cu dezvoltarea continuă și perfecționarea funcției motorii, continuă formarea intensă a aparatului locomotor, are loc osificarea țesutului cartilagos al epifizelor oaselor tubulare și al coloanei vertebrale. Se formează curburi ale coloanei vertebrale și are loc o insuficiență compensatorie a lordozei lombare. Din acest motiv, la fete se formează o ținută incorectă. Exercițiile corect alese din exersisul clasic contribuie la dezvoltarea corectă a coloanei vertebrale și, respectiv, a ținutei corecte. Oasele se dezvoltă într-o ordine relativ stabilă – la 3 ani pe radiografie apare vizibil osul piramidal, la 4–5 ani –semilunarul, după 5 ani – scafoidul și la 6–7 ani – trapezul și trapezoidul [9,125,147,179].

La copiii de 5–8 ani sistemul muscular încă nu este bine format. La vârsta de 7–8 ani se evidențiază o dezvoltare a diferitelor grupe musculare, dar țesutul ligamentar este cu mult mai flexibil și agil. Se schimbă structura tendoanelor, concomitent se întărește și țesutul muscular. În continuare are loc diferențierea țesutului muscular, care, împreună cu cel osos asigură mișcările copilului. La vârsta de 3–4 ani se dezvoltă musculatura de la nivelul centurii scapulare și pelviene, la 5–6 ani – musculatura extremităților, la 6–7 ani – musculatura brațului și antebrațului. Această vîrstă este deosebit de favorabilă pentru dezvoltarea mobilității [35,125,227].

Pînă la vârsta de 8 ani se îmbunătățește funcția centrelor motorii ale creierului. Dar maturitatea acestora vine doar după 8 ani. Creierul are o simetrie anatomică, dar o asimetrie

funcțională. Repartiția funcțiilor se face în emisfera stîngă sau dreaptă și aceasta reprezintă procesul de lateralizare.

Celulele țesutului nervos se diferențiază, cresc sub raport morfologic și își perfecționează funcțiile, de asemenea se mărește volumul creierului, de la 370 g, la naștere, își triplează greutatea la 3 ani, iar la 6–8 ani reprezintă 4/5 din greutatea finală, cîntărind aproximativ 1.200 g. În această perioadă, are loc și un dinamic proces de diferențiere a neuronilor care formează straturile corticale, un proces de creștere a numărului fibrelor mielinice și a celor intercorticale, precum și perfecționarea funcțională a diferitelor regiuni corticale [9,227].

Creșterea și diferențierea cordului decurge încet, se dezvoltă țesutul conjunctiv, crește diametrul ventriculului stîng. Vascularizarea inimii se desfășoară mai intens, se mărește calibrul și elasticitatea vaselor sanguine, ramificarea lor [71].

Frecvența cardiacă a copiilor de 3–4 ani este de 100 – 110 b/min; la 5 ani – de 90 b/min; la 6 ani – de 95 b/min și la 7 ani – de 92 b/min. Continuă să rămînă instabil ritmul de contractare a inimii, deoarece, sub influența unor astfel de factori ca, de exemplu, efortul fizic, schimbările de temperatură, emoțiile, el crește și devine foarte accelerat [9,71,227].

La vârsta de 7 ani, în general, se termină formarea țesutului pulmonar, sporește cantitatea fibrelor elastice. Crește profunzimea respirației, scade secvența ei de la 30 respirații/min la vârsta de 3 ani pînă la 22–24 la vârsta de 6–7 ani. Amplitudinea respirațiilor se modifică ușor sub influența celor mai neînsemnați factori atît externi, cît și interni.

Cu vârsta, crește volumul vital al plămînilor – la 4 ani el constituie circa 1100 cm³, către 7 ani – 1300–1400 cm³. Extensia toracică crește de la 3,5 cm la 3 ani, pînă la 5 cm – la 7 ani.

Tensiunea arterială crește și constituie, la 3–4 ani, 95/58 mm Hg, la 5–6 ani – 98/60 mm Hg, la 7–8 ani – 99/64 mm Hg. Circulația sîngelui devine mai rapidă, cantitatea (7–8% din masa corpului) și volumul lui este mai mare. Dezvoltarea aparatului cardiovascular este în strînsă corelație cu dezvoltarea plămînilor și a funcției respiratorii. Începînd cu vârsta de 7–8 ani, au loc schimbări structurale în mușchii inimii și ai organelor respiratorii [71,125,186,227].

Sportul de performanță, după M. Epuran, este o activitate specifică de limită a posibilităților fizice și psihice ale individului [41]. Concomitent cu dezvoltarea anatomo–fiziologică, îndeosebi cu evoluția ascendentă structural–funcțională a creierului, se dezvoltă și particularitățile psihice ale copiilor. Dar fiecare dintre componentele nominalizate formează un sistem foarte dificil de legătură. Dacă dintre calitățile motrice sunt caracterizate forța, viteza, rezistența, mobilitatea, îndemînarea, atunci este foarte dificil de optimizat un sistem, cum este cel psihic [178, p. 166].

După părerea mai multor autor [5,6,47,114,119,233], psihomotricitatea este foarte apropiată de dezvoltarea fizică a gimnastelor.

„Copilul acționează asemenea adultului, dar cu o mentalitate a cărei structură variază după stadiile dezvoltării” [96, p.136]. R. Zazzo consideră că, cu „cît o funcție psihică este mai complexă, cu atît ea depinde mai puțin de ereditate” [255, p. 709].

Cel mai important punct al acordului științific rezidă în faptul că nici o trăsătură sau calitate nu este exclusiv ereditară și nici una nu este exclusiv ambientală la origine” [4, p. 79].

Pe de altă parte, J. Piaget [91, p. 25–26] afirmă că „trecerea de la o perioadă de vîrstă la alta este marcată de schimbarea relațiilor interfuncționale specifice proceselor psihice”. Fiecare etapă își are rădăcinile în etapa anterioară, pregătind-o pe cea care urmează. Noul stadiu, susține autorul, nu se subordonează stadiului anterior, ci se naște din el și-l subordonează.

J. Piaget mai sesizează că dinamica dezvoltării interstadiale a proceselor psihice depinde și de particularitățile individuale [91, p. 27]. Prin urmare, priceperea de a învăța nu este identică la toți copiii de aceeași vîrstă.

În contextul acestor idei, sunt relevante concluziile la care a ajuns B. Bloom, susținînd că ritmurile de dezvoltare și rata evoluției diverselor caracteristici ale personalității decurg diferit în timp, odată cu trecerea de la o etapă la alta. Autorul susține că 50% din competențele de învățare se realizează pînă la vîrsta de circa 8 ani [136, p. 160].

Nivelul de dezvoltare a proceselor psihice de cunoaștere (gîndire, memorie, imaginație) este unul dintre factorii importanți ai învățării eficiente. Copilul nu se naște cu un anumit nivel de dezvoltare a acestor procese psihice, ci doar cu disponibilități. Dezvoltarea proceselor psihice de cunoaștere se realizează prin exersare în cadrul învățării. O învățare rațională se soldează cu o dezvoltare, iar un nivel mai înalt de dezvoltare constituie baza pentru o învățare de tip superior, de aceea activitatea de învățare trebuie să vizeze în permanență dezvoltarea psihică a copilului [78, p. 183].

Dezvoltarea psihică este un proces dinamic de formare și reconstrucție continuă a structurilor cognitiv – operaționale, psihomotrice, dinamico – energetice, afectiv – motivaționale și atitudinale, manifestate în comportament [114, p. 71].

Consubstanțiala procesului de continuitate este ideea perioadelor de vîrstă în dezvoltarea personalității pe care o exprimă Л. С. Выготский și С. Л. Рубенштейн. Astfel, Л. С. Выготский afirmă că „, fiecare pas nou în dezvoltare este condiționat de cel anterior, de ceea ce a fost deja format ca rezultat al dezvoltării” [148, p. 385]. Totodată, С. Л. Рубенштейн subliniază că nu este vorba de o mișcare simplă a omului, ci de o mișcare ascendentă, spre o formă desăfîrșită, spre o manifestare a esenței umane în atingerea unei perfecțiuni individuale [215, p. 190].

Procesul de asimilare a mișcărilor este un rezultat dificil al abilității sistemului nervos central. Formarea abilităților motorii are loc în baza elaborării anterioare a coordonării motrice [150,152,179]. Pentru a spori eficacitatea în învățarea mișcărilor gimnice, este util a folosi exerciții ajutătoare, în procesul cărora se formează exerciții de bază ale mișcărilor dificile [143,225].

Este cunoscut faptul că procesul de formare a deprinderilor motrice parcurge mai multe etape. *La prima etapă*, se urmărește formarea reprezentării corecte a mișcării, care se realizează printr-o explicație terminologică scurtă, dar care subliniază acțiunea principală ce determină reușita. În paralel, se demonstrează mișcarea.

După В. И. Филиппович, *prima fază de formare a deprinderilor motrice* este cea de inițiere, care, față de celelalte faze/etape este mai mică. Depind de pregătirea fizică a copiilor și metodică învățării, caracterul exercițiilor și al ritmului de execuție artistică a elementului [288, p. 180]. În etapa următoare se trece la învățarea globală a mișcării. Antrenorul o ajută pe mica gimnastă să-și înțeleagă senzațiile kinestezice, preluând prin ajutorul fizic direct o parte din efortul executorului. La primele încercări, ajutorul este deosebit de important și consistent. Pe durata însușirii exercițiului, el se diminuează transformându-se într-o supraveghere atentă.

În timpul învățării sportiva își va controla propriile mișcări atât prin senzații musculare, cât și vizuale, folosind anumite puncte de reper.

Faza a doua de formare a deprinderilor motrice are o strânsă legătură cu particularitățile psihologice ale copilului. La acest stadiu de instruire se micșorează interesul pentru efectuarea exercițiului. Învățarea separată și detaliată a tehnicii exercițiilor nu este o noutate pentru el, nu-l stimulează. După însușirea tehnicii, copilul execută exercițiul cu dorință și satisfacție. Din acest motiv, această fază este numită faza de dezvoltare – instruire aprofundată [288].

Dezvoltarea personalității copiilor presupune, ca și dezvoltarea sferei cognitive, un șir de principii generale [11]. Îndeplinirea oricărei acțiuni depinde de un număr mare de mecanisme și procese psihice, care pot fi clasificate astfel: procese cognitive (de cunoaștere); procese cognitive senzoriale (senzațiile, percepțiile și reprezentările); procese cognitive superioare (gândirea, memorarea, imaginația); procese reglatorii (atenția, voința); procese stimulator – energizante (motivația – afectivitatea); procese psihice și acționale [11,19].

Dezvoltarea procesului cognitiv este corelativă inteligenței, ordonată în gradualitatea ei, salturile fiind greu de acceptat, cu excepția poate a ceea ce H. Gardner numea „răzgândirea și orientarea vectorului gândire” [48].

Procesele senzorial – perceptive se dezvoltă și se perfecționează în strânsă legătură cu procesul de creștere și maturizare, cu noile schimbări din cadrul activității și al planului relațional al copilului cu mediul natural și social [24,63,228,243].

La vârsta preșcolară segmentul periferic al analizatorilor este format. Dezvoltarea în continuare a sensibilității acestora și discriminarea tot mai precisă a însușirilor obiectelor și fenomenelor sunt consecința dezvoltării și perfecționării activității centrale, corticale, a analizatorilor, a participării active a celui de-al doilea sistem de semnalizare la activitatea de analiză și diferențiere.

Sensibilizarea tuturor analizatorilor se adâncește și se restructurează, dar cea auditivă și vizuală au cea mai mare pondere. În general, în jurul vârstei de 5 ani, sensibilizarea tactilă se dezvoltă în strânsă legătură cu cea chinestezică prin contactul cu obiectele, fiind totuși subordonată văzului și auzului. Se dezvoltă, de asemenea, și celelalte forme de sensibilitate: olfactivă, gustativă, chinestezică, proprioceptivă etc.

Senzația este sursa primară a cunoștințelor, primul proces psihic de cunoaștere, „poarta”, „izvorul” cunoașterii. Faimoasa aserțiune a marelui filosof englez John Locke (1632–1704), conform căreia „nimic nu este în intelect fără să fi trecut mai întâi prin simțuri”, a devenit astăzi un adevăr psihologic demonstrat. Ca model informațional intern, „senzația este cunoașterea unei însușiri separate de a unui obiect sau fenomen, în momentul când acesta acționează asupra unui organ senzorial [24, p. 95].

Senzațiile vizuale, fiind efectul undelor electro–magnetice asupra analizatorului vizual, deoarece cu ajutorul analizatorului/senzațiilor vizuale se pot percepe mișcările corpului în spațiu, sunt deosebit de importante pentru stabilirea relațiilor gimnastei cu mediul [131, p. 266].

Senzațiile auditive sunt determinate de acțiunea undelor sonore asupra analizatorului auditiv. Prin auz gimnasta este în stare să cunoască o seamă de informații și să-și stabilească cu o anumită precizie poziția corpului. Auzul în practicarea exercițiilor speciale în antrenamentul de condiție are un rol în producerea senzațiilor complexe, determinând „simțul muzicii”. Acestea participă și la formarea „simțului” specific mînuirii obiectelor portative etc.

Senzațiile dermice, apărute în urma excitării corpusurilor senzitivi aflați sub piele, se manifestă în gimnastică sub formă de tact și durere.

Senzațiile kinestezice sunt senzații musculo–articulare de o importanță deosebită în execuție, deoarece ele informează despre poziția corpului, a segmentelor inferioare, a spatelui sau despre mișcarea lor în spațiu.

Senzațiile de echilibru și orientare în spațiu, executarea elementelor specifice de echilibre, rotații, prin structura lor, pretind un simț al echilibrului foarte dezvoltat. În realitate, aceste senzații nu se manifestă separat, fiind foarte strâns legate între ele, ceea ce i-a determinat pe specialiștii în domeniu să vorbească despre o sensibilitate compusă, numită „proprioceptivă” [131]. Pe baza

informațiilor oferite de proprioreceptorii organismului, sistemul nervos central asigură coordonarea tuturor mișcărilor.

Simțul mioartrokinetic, fiind cunoscut sub denumirea de „simț muscular”, a fost definit ca „suma senzațiilor care însoțesc orice mișcare a membrilor corpului și orice mișcare în poziția lor reciprocă” [131, p. 292].

Reprezentările sunt procese cognitiv-senzoriale care redau doar însușirile importante și caracteristice pentru un obiect, sub formă schematică, în absența acțiunii directe a stimulilor.

Reprezentările chinestezice sunt imagini mintale ale propriilor mișcări. În timpul executării lor, se produc micro mișcări în grupele de mușchi corespunzătoare. Acestea sunt acte ideomotorii, care pregătesc desfășurarea viitoarei mișcări. Pe baza lor se poate face chiar un antrenament în reprezentare, înaintea celui efectiv [62,63].

La vârsta de 8–9 ani se mărește preponderent viteza de executare a mișcărilor, dar precizia mișcărilor rămâne aceeași [179,193]. În gimnastica ritmică, gimnastele execută mișcări incorecte fără exactitate, mișcări adăugate fără a sesiza acest fapt. De aceea, este foarte important ca antrenorul să ia în considerație toate aceste observații, pentru ca execuția să excludă aceste mișcări mărunte adăugate, ce vor influența negativ asupra pregătirii tehnice și artistice ale gimnastei.

Gîndirea este capacitatea de reflectare indirectă, abstractizată și generalizată a notelor esențiale ale realității prin intermediul noțiunilor, judecăților și raționamentelor. O pondere mare o are gîndirea concretă a copiilor: ei gîndesc și acționează prin fapte concrete, fără elemente abstracte. Ea are un caracter preoperatoriu și se manifestă, evident, în studiul relațiilor cauzale dintre obiecte și fenomene. Cercetările realizate de psihologi demonstrează că preșcolăritatea este o perioadă de organizare și pregătire a perfecționării gîndirii. La vârsta de 5–6 ani, apar primele forme de gîndire logică, orientate spre observarea și sistematizarea faptelor particulare.

Abia după 7–8 ani începe desăvîrșirea operațiilor concrete. Se dezvoltă treptat capacitatea de a-și stăpîni emoțiile. Asistăm la conturarea tot mai clară a sentimentelor morale, a celor intelectuale și a sentimentelor estetice.

Modelul definiției este unul clasic, de tip preoperatorial. Potrivit teoriei piagetiene, în intervalul 2–7 ani gîndirea are următoarele caracteristici: egocentrismul, cauzalitatea, identitatea, noțiunea de număr [91].

Se consideră că la 4 ani copilul atinge 60% din dezvoltarea intelectuală pe care o va avea la 17–18 ani și 80% din aceea pe care o va atinge la 8 ani. Mediul dezvoltării psihice are influențe profunde pînă la 4 ani – se desemnează de la 4–8 ani, scade și mai mult, ca influență, după 8 ani. Reprezentările ca produse mintale sunt, la rîndul lor, cinetice și de transformare și se întîlnesc

începând cu vârsta de 7–8 ani. Ele pot fi statice. Forma statică se consolidează în activitatea mintală a copiilor până la 7–8 ani, cea cinetică și de transformare în anii ce urmează [8, p. 254].

Gîndirea la copiii de 5–6 ani și 7–8 ani, în mare majoritate, este determinată de memorie. Gîndirea la preșcolari înseamnă să-și aducă aminte, adică să se sprijine pe experiența proprie. Experiența copilului se întipărește în memoria lor și determină întreaga structură a gîndirii copiilor. În dependență de nivelul la care a ajuns dezvoltarea limbajului se află și toate sistemele de bază ale proceselor psihice [174,179,236].

Memoria este un proces de stocare și reproducere a informațiilor, ce dovedește mare plasticitate, receptivitate, datorită stocului redus de informații. La copiii de vîrstă mică, după cum arată cercetările psihologilor și observările pedagogilor, predomină memoria involuntară. Ei memorează ușor ceea ce le trezește interes și le provoacă emoții puternice. În ceea ce privește memoria, la copiii de 7–8 ani, sunt bine dezvoltate memoria involuntiv–plastică și involuntară. Fixarea și consolidarea informației are loc, în fond, pe calea memorării mecanice. La 8–9 ani corelația dintre memoria voluntară și cea involuntară se schimbă în favoarea celei dintîi. Devine mai dezvoltată memoria auditivă în comparație cu cea vizuală [65,66].

Mai sus s-a menționat că creierul copilului de 6–7 ani este destul de maturizat și e apt de a asimila și prelucra informația, că echilibrul la copiii de 5–6 ani, spre deosebire de cei de 7–8 ani, devine mai vizibil. Totuși e nevoie să accentuăm că procesul de excitație rămîne destul de puternic și aptitudinea elevului de vîrstă mică de a se reține un timp îndelungat e încă slab dezvoltată. La vîrsta de 7–8 ani se facilitează atingerea unor scopuri precise, utilizarea de strategii de eficientizare, asigurarea calității produselor mnezice prin repetiții, limbaj figurat, organizarea în scheme cu o semantică mai bine organizată.

În general, schimbarea memoriei la 7–8 ani se datorează mării volumului de lucru, adică a volumului de însușire a materiei. La fetele de 7–9 ani formarea abilităților motorii nu este standard, depinde în mare măsură de factorul ereditar [146,179].

Cu vîrsta se trece de la învățarea involuntară la cea voluntară. Se mărește și rolul memoriei și al limbajului logic. Aceasta este baza învățării exercițiilor la copiii de 5–6 ani și la cei de 7–8 ani în gimnastica ritmică [138].

La această vîrstă e bine dezvoltată *imaginația*. Aceasta este capacitatea de creare a unor noi imagini, idei, soluții etc. Copiii mici manifestă o imaginație vie și fantastică (ireală), ei visează orice, fără să-și dea seama dacă au posibilități de realizare. Ea stă la baza gîndirii concret–imaginative, care, în momentele dificile, este înlocuită cu cea concret–acțională. Celelalte operații ale gîndirii–sinteza, comparația, generalizarea și abstractizarea sînt mai slab dezvoltate. Un motiv important este că copiii cu vîrsta de 7–10 ani, din cauza experienței insuficiente de viață, deseori

nu pot evidenția ceea ce este fundamental în fenomenele observate, le este greu să le descrie, scapă detalii importante și extrag detaliile întâmplătoare și neesențiale. Cea mai mare însemnătate o au acțiunile independente și participarea diferențelor analizatorilor, văzului, auzului și ale celor tactili. În asemenea situații se dezvoltă atenția. Aceasta se manifestă, în cea mai mare parte, când explicațiile se deosebesc prin caracterul lor plastic și dinamic.

Față de vârsta preșcolară, la copiii de 7–10 ani, se schimbă considerabil rolul celui de-al doilea sistem de semnalizare. Acesta influențează asupra intensificării rolului memoriei voluntare, fără de care este imposibilă îndeplinirea vreunui lucru, totodată dezvoltând într-un ritm din ce în ce mai rapid memoria abstractă, logico-verbală [11,112,140].

La această vârstă (7–10 ani), copiii încep să-și stăpânească tot mai mult sentimentele, predomină interesul cunoașterii faptelor, a evenimentelor concrete [99, p. 405]. Se dezvoltă intens gândirea operatorie concretă la vârsta de 6–11 ani și cooperarea în condiții favorabile în sistemul de dezvoltare afectivă, în pedagogie considerat stadiul școlarului mic–de la 6(7) până la 10(11) ani.

Studiul asupra dezvoltării hărții cognitive a mediului arată că, la vârsta de 6–7 ani, se cristalizează o anumită capacitate cognitivă, și anume cea cognitiv-topologică, bazată pe repere spațiale, pe o anumită codificare spațială a relațiilor în termenii distanței și mai puțin pe repere. Viteza formării ei depinde de experiență, de calitatea reprezentărilor, de execuții [83, p. 100].

Atenția este un proces psihic de orientare și concentrare a componentelor psihofiziologice, care trece treptat de la forma involuntară la cea voluntară, de la cea puțin stabilă la cea stabilă.

Condiția principală în sesizarea corectă a exercițiilor fizice în timpul procesului de antrenament este formarea diferitelor tipuri de atenție. Atenția liberă se caracterizează printr-o multitudine de acțiuni, cea mai importantă fiind concentrarea. La copii, concentrarea atenției se caracterizează printr-o durată mică și instabilitate, ce este strâns legată de incapacitatea de a îndeplini aceeași acțiune mult timp, tot aici putem menționa și nivelul de dezvoltare a repartizării și sustragerea atenției [176, p. 133].

La baza proceselor psihice ale omului se situează o legătură dificilă între două procese nervoase: excitarea și blocarea. La copiii de 6–7 ani, procesele de excitație predomină asupra procesului de blocare. Datorită acestui fapt, se concretizează că la ei predomină procesul de excitație a proceselor nervoase [174,196]. Blocarea la preșcolari este foarte slabă și de aici rezultă mișcărilor necontrolate și pierderea atenției.

În mod normal, la 6–7 ani copilul este capabil de o atenție suficient de stabilă pentru a se putea integra în activitatea de antrenament. Totuși la 7 ani, insuficiența atenției copiilor este pregnantă. Se disting diferite forme de atenție. Astfel, atenția involuntară este condiționată de unele particularități ale obiectelor și excitațiilor: mărimea, intensitatea, noutatea, variabilitatea etc.

Atenția involuntară nu cere eforturi speciale de concentrare, deoarece obiectul sau fenomenul în sine îi captează și le mobilizează procesele perceptive. Atenția involuntară nu asigură întotdeauna fixarea conștientă și temeinică a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor. Atenția voluntară se caracterizează prin orientarea intenționată, inversă și susținută a activității psihice pentru înțelegerea problemelor și sarcinilor dificile.

La vârsta de 6–7 ani, atenția prezintă încă multe aspecte ce trebuie avute în vedere. Volumul și intensitatea atenției sunt relativ reduse la 7–8 ani. Distribuirea atenției este dificilă, încât copilul nu poate să cuprindă și să rezolve în același timp mai multe activități [173].

Flexibilitatea atenției, ca proprietate de a trece rapid de la o activitate la alta, este slabă. Atenția involuntară are o pondere mai mare decât cea voluntară. Atenția consumă multă energie, de aceea fenomenul de oboseală se instalează cu precădere la nivelul acestui proces. Pe parcursul săptămânii, se observă o oscilație a capacității de a fi atent a copilului.

Fenomenul de atenție se caracterizează printr-o îngustare a câmpului perceptiv, prin orientarea acestui câmp spre un anumit obiectiv, care este selectat dintre multiplele surse de informații sau acționează simultan asupra percepției.

Voința preșcolarului, dezvoltată în joc, își lasă amprenta asupra tuturor proceselor cognitive (capacitatea de observație, gândirea, atenția, memoria, imaginația etc. [128]), asupra întregii activități a gimnastei de vârstă mică.

Motivele–motivația sunt stimuli interni și externi care susțin îndeplinirea unor trebuințe, acțiuni, fapte. La vârstele mici acționează mai mult motivele extrinseci (exterioare), cum sunt notele, recompensele morale și materiale. Totodată, este necesar să se dezvolte și conștientizeze treptat și motivele interioare, cum ar fi cunoașterea, pasiunea pentru învățătură (motivația învățării noilor exerciții, combinații etc.), deoarece acestea îi vor conferi valențe superioare evoluției psihice a gimnastei [186,131].

Procesele afective sunt simțirile și trăirile sufletești. Se caracterizează prin simțiri, trăiri și sensibilități sufletești vii și puternice, prin ceea ce numim tonus afectiv. Pe copiii mici totul îi impresionează, îi entuziasmează, îi bucură – dacă stimulii cu care vin în contact sunt pozitivi, sau îi întristează, îi supără – dacă stimulii sunt negativi [119,131].

Particularitățile psihice și acționale (comportamentale). Concomitent cu dezvoltarea anatomo–fiziologică, cu evoluția ascendentă structural–funcțională a creierului îndeosebi, se dezvoltă și particularitățile psihice și acționale ale copiilor. În acest context, se vor analiza selectiv caracteristicile proceselor cognitive, ale celor afective, volitive și acționale, concomitent cu implicațiile lor psihopedagogice [17,164,221].

1.3. Sistemul educației sportiv-artistice în activitățile de antrenament la etapa incipientă de pregătire sportivă a micilor gimnaste

Din punctul de vedere al civilizației, sportul este un fenomen al lumii moderne, care s-a diferențiat relativ târziu de formele originale ale educației fizice prin joc și artă. Pentru a-și consolida poziția, sportul a trebuit să-și delimiteze precis domeniul de activitate și să-și evidențieze propriile valori. M. Epuran afirmă că sportul este competiție, întrecere cu spațiul, timpul, gravitația, cu natura, cu alții și cu sine [40].

Sportul este în strânsă legătură cu domeniul culturii artistice a societății moderne. În ultimul deceniu, sportul și arta au apropiat într-o măsură din ce în ce mai mare frontierele. Acest fenomen se explică prin faptul că ambele au un început estetic. Sportul și arta acordă prioritate demonstrării abilităților fizice, emoționale și intelectuale ale omului [245,246].

Folosind diferite mijloace de acționare, obiectivul funcțional este unic, și anume: demonstrarea imaginii perceptiv-senzitive în umanismul ideal al modernizării [192,195,208].

И. Матвеев și E. Harre afirma că sportul, în sens restrâns, este reprezentat de activitatea competițională, iar competiția este considerat esența sportului [61,191].

Antrenamentul sportiv este un proces pedagogic unitar de instruire și educație al cărui scop principal este obținerea de performanțe cât mai înalte.

Antrenamentul sportiv este definit în Dicționarul de psihologie (1997): drept „un proces pedagogic desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului omenesc la eforturile fizice, tehnico-tactice și psihice intense, în scopul obținerii de rezultate înalte în competiții” [30].

S. Ștefănuț pleacă de la premisa că antrenamentul sportiv este un proces pedagogic de perfecționare a dezvoltării fizice și a aptitudinilor de mișcare a oamenilor [123, p. 103-128], în timp ce A. Nicu este de părere că antrenamentul sportiv este înainte de toate un proces didactic cu implicații multiple care are caracter de acțiune socială organizată [85, p. 47-530].

Prin tehnologia antrenamentului sportiv se înțelege ansamblul de metode, mijloace și tehnici de instruire și educație, de refacere a organismului după efort, utilizate în funcție de obiectivele fixate și mai cu seamă de performanțele sportive [27,31].

În cadrul antrenamentului sportiv, exercițiile de gimnastică subliniază o unitate estetică, au crescut foarte mult și exigențele privind conținutul coregrafic, originalitatea dificultăților artistice, fapt care a determinat apropierea gimnasticii de artă, de comunicarea și unirea valorilor culturale sportive [134,169,170,181,210].

Pentru realizarea acestor performanțe este nevoie de indici superiori de pregătire fizică în gimnastica ritmică. Conținutul antrenamentului sportiv a devenit tot mai complex pe măsură ce

performanța sportivă a evoluat și în același timp ramurile de sport și-au conturat și apoi precizat metodologia de lucru [35].

În cadrul antrenamentului sportiv pregătirea este planificată după reguli și norme bine stabilite de știința sportului. După S. Todea [126, p. 48], antrenamentul sportiv are mai multe componente:

- ❖ *pedagogică* – prin metoda didactică cu care operează;
- ❖ *biologică* – prin efectele obținute pe plan funcțional și a celor de adaptare a organismului de efort;
- ❖ *psihologică* – datorită implicației trăsăturilor de personalitate ale sportivului, ale celor morale, emoționale și de caracter;
- ❖ *sociologică* – prin raporturile de integrare și omogenizare în mediul social, economic și cultural;
- ❖ *igienică* – datorită desfășurării în condiții specifice de efort și refacere, alimentație și odihnă;
- ❖ *etică* – prin atitudinea sportivului de fair-play, de angajare onestă în pregătire și în competiție;
- ❖ *estetică* – prin frumusețea și rafinamentul gustului motric, prin complexitatea și armonia acțiunilor motrice, prin spectacolul provocat de procesul competițional-artistic.

După V. Diacikov [27, p. 22-24], gimnastica face parte din grupa a IV-a, în care eforturile se caracterizează prin manifestarea complexă a tuturor calităților motrice.

Gimnastica ritmică contribuie la dezvoltarea fizică multilaterală prin dezvoltarea calităților motrice (forța, viteza, rezistența, suplețea, îndemânarea), a calităților de voință (curaj, fermitate, ambiție, stăpânire de sine, perseverență etc.) și prin dezvoltarea calităților morale (seriozitate, corectitudine, conștientizate etc.)

Teoreticienii [27,61,85,123] în domeniu în marea lor majoritate, au stabilit că forța, viteza, rezistența și coordonarea reprezintă calitățile indispensabile în practicarea ramurilor sportive. Specificul mișcărilor din gimnastica ritmică mai solicită și o expresivitate artistică [27,31].

Cerințele activității practice au dus la necesitatea grupării specializărilor sportive pe baza combinației calităților fizice, combinațiile ce caracterizează eforturile specifice și care determină orientarea în alegerea metodologiei de antrenament.

Astfel, anumite elemente din probele poliathlonului de gimnastică ritmică la etapa incipientă de pregătire solicită mai mult mobilitatea, altele forța, unele coordonarea, iar altele rezistența. În majoritatea cazurilor însă, aceste calități se manifestă în gimnastică ritmică sub formă combinată și cu un înalt grad de măiestrie.

Dincolo de rigorile pe care le presupune această activitate, ca orice alt sport, component al lotului național, gimnastica ritmică reflectă, mai presus de toate, inteligență musculară, armonie,

grație și îndemnare, care, îmbinate cu un strop de dorință și talent transformă pentru totdeauna tinerele gimnaste prin complexitatea mișcărilor izvorâte din această formulă.

Totuși, aceste mișcări specifice reprezintă o cerință de bază în obținerea performanțelor. Actul artistic, și în mod special mișcarea artistică, presupune un întreg „limbaj” specific al mișcării, prin care el ajunge la privitor [96,165,166,187,210].

Conștientizarea în plan psihologic al actului motric scoate în evidență mecanismul de automatizare al mișcărilor, care se transformă în cadrul unei activități continue și se îmbină cu o inteligență activă și creatoare [13,24].

Mișcarea este o continuă evoluție și, vorbind de pregătirea mișcării artistice, expresive aceasta, are valorile sale specifice. Majoritatea exercițiilor din gimnastica ritmică nu pot fi realizate corect, amplu și estetic fără o bună pregătire artistică, tehnică și expresia generală legată de înțelegerea perfectă a muzicii.

Mișcările artistice sunt foarte greu de efectuat. Orice mișcare apare în urma unei comenzi a sistemului nervos, conștientă sau inconștientă, și determină schimbarea poziției existente a corpului. Când este conștient, acest act psihomotric are o „încărcătură” interioară determinată de un scop. Aici intervine inteligența musculară, capacitatea gimnastelor de a-și mobiliza întreg corpul pentru a descrie cu exactitate starea propusă. Elementele folosite devin o completare a propriului corp, iar împreună acestea trebuie să descrie linii ample de mișcări artistice complexe, care să atragă privirile oricărui spectator și care, mai presus de toate să transmită emoție, eleganță, atitudine competițională [54,77,94,82].

Activitatea de învățare a exercițiilor ritmice, necesită un comportament adecvat față de sarcina de învățare, care presupune valorificarea procedurilor operaționale. Una din premisele de percepere conștientă a sarcinii de învățare o constituie orientarea la adult, care formează sarcina de a pricepe și de a ține cont de totalitatea condițiilor înainte, fără a omite ceva.

Procesul de învățare nu este un simplu proces de asimilare, el devine complex pe măsură ce crește complexitatea asimilării, îmbrăcând diferite forme din ce în ce mai plastice, estetice, capabile să producă o comunicare afectivă în exterior. Cu cât informarea este mai largă, mai profundă, cu atât limbajul motric va fi mai ușor de adaptat la situații noi și dificile.

În gimnastica ritmică este foarte necesar ca baza mișcării motrice specifice – așa numitele mișcări gimnastico-artistice ale tehnicii corporale și de mînuire a obiectelor să apară în primele etape de învățare motrice [145,149,166,170].

Orice mișcare este legată de respirație; adică un act motric nu se poate realiza în afara activității marilor funcții ale organismului (respirația și circulația). Ritmul corect al respirației este preluat obligatoriu de mișcare; aceasta apare ca o realizare armonioasă. Reținerea respirației

împiedică și întrerupe realizarea mișcării [93,144,163,183,234]. Gimnastele de 5–8 ani conștientizează mai ușor procedeele de acțiune în cadrul activităților productive care are ca scop rezolvarea diverselor sarcini practice. Procedul de acțiune poate fi propus sub formă de indicații directe pentru fiecare acțiune operațională, respectându-se succesiunea lor, sub formă de reguli pe care copilul le va respecta pe parcursul desfășurării activității.

Competențele artistice, cunoștințele și înțelegerea sunt în general abilitățile care formează baza “limbajului artistic” (cum ar fi înțelegerea culorilor, liniilor și formelor în artele vizuale sau abilități muzicale, de ascultare și de performanță instrumentală). Dezvoltarea deprinderilor și percepțiilor artistice tinde să includă învățarea diverselor genuri artistice în gimnastica ritmică, cum ar fi coregrafia mișcărilor clasice, populare și dansuri contemporane fiind într-o strânsă legătură cu acompaniamentul muzical [38,66,82].

Elementele artistice din compoziția exercițiilor fără obiect, coardă, cercul, mingea trebuie adaptate la particularitățile somatice și motrice ale gimnastei (conformația corpului, înălțimea, esteticul, ritmul, dinamismul), precum și la temperamentul și personalitatea acesteia (imaginație, preferințe, creativitate); în acest fel gimnasta va participa cu interes la învățarea și perfecționarea conținutului artistic, mișcările căpătînd eleganță, grație, plasticitate și expresivitate [165,189].

Prin utilizarea mijloacelor pregătirii artistice se asigură nota de expresivitate a execuțiilor (armonie, ușurință, virtuozitate și dinamism al mișcărilor). Formarea competențelor artistice prevede următoarele valori esențiale în gimnastica ritmică (Figura 1.3).

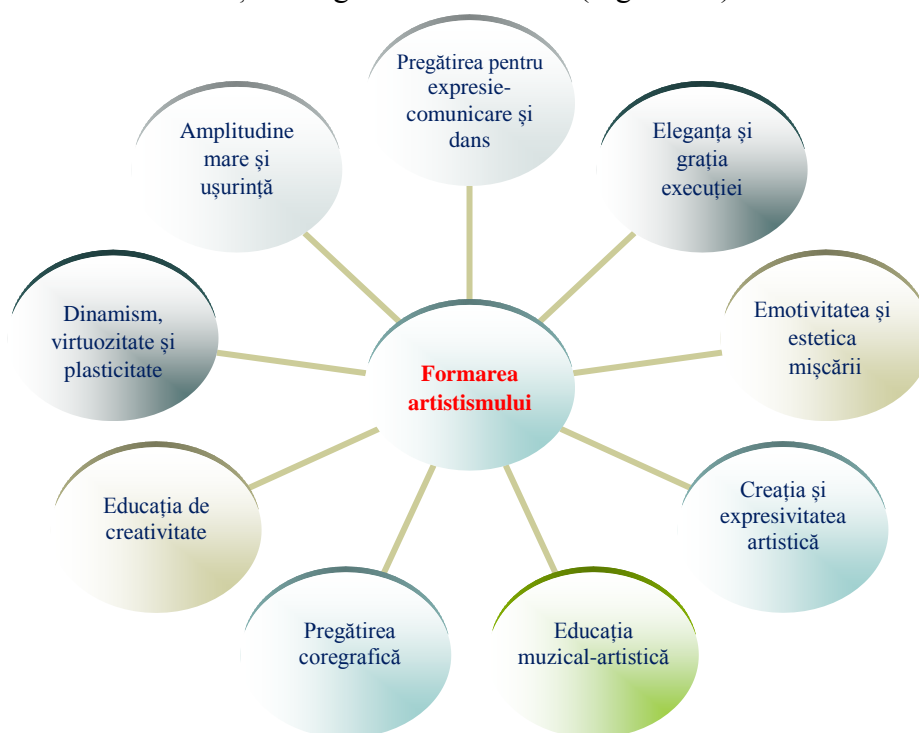


Fig. 1.3. Valorile esențiale ale educației artistice în gimnastica ritmică [97, p. 39]

Exercițiul pe care gimnasta îl prezintă în competiții, cu un înalt grad de dificultate și complexitate, tehnică și virtuozitate, cu mișcări elegante, plastice, expresive, creative, perfecte, care îndeplinește condițiile compoziționale ce trebuie să conțină toate valorile esențiale ale educației artistice, poate fi considerat o operă de artă exprimată prin dans [145,163,189,207,218].

Pregătirea pentru expresie este o formă de comunicare artistică făcând parte din mijloacele estetice. Ea este definită ca o comunicare armonioasă de sunete și mișcare, o sinteză a gimnasticii și dansului cu acompaniamentul muzical. Această comunicare folosește game variate a tehnicii mișcării sub formă de simboluri din grupa gimnasticii ritmice, pentru interpretarea privind expresivitatea (mimica, gestică, atitudinea) [38, p. 86]. La aceasta se adaugă însă mimica feței, expresia ochilor, care trebuie să reflecte gama sentimentelor interioare, legate de trăirea mișcării, pasiunea lucrului în sine, simțirea formată din corelația dintre muzică, creație și mișcare, forța interioară care generează frumosul și are puterea de a-l transmite [36, p. 7]. Expresivitatea – este conținutul emoțional elocvent al gimnastei în execuția compoziției sportive.

Arta dansului este prezentată unilateral, având ca scop dezvoltarea capacităților muzical-motore pentru interpretarea artistică a diferitor dansuri. E regretabil că nu se prevede dezvoltarea perceperii mișcării artistice, a creativității și a activităților care împreună cu interpretarea artistică conduc spre dezvoltarea armonioasă a gimnastei [229,234].

Dezvoltarea pînă la perfecțiune a eleganței artistice, a armoniei, amplitudinii și ritmului, duce la expresivitatea – comunicativă a grației mișcării și inteligenței musculare al întregului corp.

Folosind elemente precise, de cele mai multe ori micile gimnaste au de la început o înclinație aparte pentru unele dintre ele: coarda, cercul, mingea sau măciucile, la simpla privire a unui spectator obișnuit, acestea par că se joacă. Însă maniera cu care reușesc să transforme această joacă în elemente precise de exprimare a unor stări complexe integrate în acest sport, emană emoție și spectatorilor.

Emoția artistică, deși este o trăire interioară, este una dintre cele mai eficiente ale socializării, deoarece face posibilă comunicarea cu un „altul” total necunoscut [192,210]

Dacă emoțiile sportivei sunt îndreptate numai la ademenirea atenției publicului, atunci așa participare este numită în mod corespunzător *artistism cu un caracter simplu, rudimentar*. Dacă în timpul evaluării emoțiile elocvente ale gimnastei sunt concentrate la sine, pe succesul și eșecurile sale, o astfel de participare este suficient să o denumim *expresivitate emoțională*. Când expresiile sportivei sunt direcționate la crearea unei mișcări – emoționale și creative al imaginii compoziției în întregime, o astfel de evoluare poate fi *impresionantă sau expresiv-artistică*. În cazul în care, gimnasta creează o imagine plină de virtuozitate, plasticitate eleganță în mișcărilor

sale, și transmite publicului toate emoțiile și trăirile interioare sufletești, atunci o astfel de evoluare ar trebui să fie privită ca o *incontestabilă măiestrie artistică* [170, p. 166-167].

Măiestria artistică în gimnastica ritmică se manifestă prin expresivitatea, virtuozitatea și muzicalitatea gimnastei în timpul evoluării artistice pe covor formînd astfel imaginea gimnastei.

Conceptul de estetică își are originea din limba greacă: *aisthesis*, *aisthetikos* – ceea ce se referă la sensibil, plăcut, frumos. Estetica este știința despre frumos, ea studiind legile și categoriile frumosului. Arta fiind o componentă esențială a esteticii, exprimă realitatea sub formă de imagini artistice (estetice), fiind o exprimare concret-senzorială tipică a creației estetice, avînd nuanțe și limbaje specifice în gimnastica ritmică [250].

Calitățile estetice ale unei gimnaste nu sunt doar înnăscute. Calitățile estetice ale gimnastelor trebuie astfel modelate, de aici și necesitatea obiectivă a educației estetice.

Educația estetică este una din componentele educației care utilizează în formarea personalității potențialului educativ al frumosului estetic.

Categoriile educației estetice sunt [12, p. 82]:

- *Idealul estetic* este categoria care exprimă modelul (prototipul) estetic spre care năzuiește, aspiră să-l cultive și să-l finalizeze un artist.
- *Stilul estetic* este o categorie care exprimă calitățile și capacitățile de percepere.
- *Gustul estetic* este categoria care exprimă calitatea și capacitatea de a aprecia frumosul sub raportul cognitiv, afectiv și comportamental.
- *Spiritul de creație* este categoria care exprimă capacitatea și abilitatea de a imagina și crea frumosul.

Formarea ținutei corecte și armonioase fără de care estetica mișcărilor pierde din valoare, trebuie foarte atent urmărită și construită, începînd de la cea mai fragedă vîrstă. Obiectivul principal al esteticului este crearea modelului mișcării a frumosului în arta culturii fizice la nivel de pedagogie a mișcării, a educației motrice, a școlii mișcării, culturii mișcării și aptitudinilor [56, p. 39].

Competența include în acțiuni întreaga ființă a gimnastelor, mobilizînd alte procese psihice cu care conlucrează și nu poate fi tratată în afara noțiunii de „creație”.

Creația artistică în gimnastică se realizează prin procesul de inițiere și de formare a personalității în vederea înțelegerii creatoare a mișcărilor și de influență a mișcării asupra formării multilaterale a copilului. În funcție de scopul dominant, creația artistică are două aspecte: educația pentru artă și educația prin artă [96, p. 57].

Creația în educația artistică este una din formele de manifestare a culturii umane, prin care spiritul mici gimnaste încearcă să cunoască lumea, apelînd la un limbaj propriu, și să comunice prin mesaje specifice, caracterizate prin structuri expresive, capabile să transmită o stare interioară, emoție care are un caracter complex, incluzînd simultan senzorialitate, afectivitate și spiritualitate.

Expresivitatea – este conținutul emoțional elocvent al gimnastei în execuția compoziției sportive. Pentru educarea expresivității în gimnastica ritmică este necesar de folosit în cadrul antrenamentului sportiv nu un singur component al calităților ca mobilitatea, forța, rezistența, viteza, coordonarea, dar legătura de formare a acestor componente [142,168,177,178].

Educația muzical–artistică joacă un rol deosebit de important în gimnastica ritmică. Pentru a se ajunge la coordonarea mișcărilor estetice cu muzica, este necesar ca tempoul, caracterul și schimbările dinamice ale mișcărilor să corespundă tempoului, caracterului și schimbărilor dinamice ale muzicii.

Exercițiile folosite pentru educarea artistismului, ritmicității și muzicalității motrice constau în: jocuri muzicale; teme ritmice; structuri de exerciții scurte și lungi, sub forma unor micro exerciții; combinații de mișcări coregrafice; exerciții de mimică, formează aptitudini proprii al gimnastei.

Odată ce gimnasta simte, trăiește muzica, odată ce ea îi spune ceva, înseamnă că ea se gîndește muzical (gîndește prin sunete).

Reieșind din cele expuse, aptitudinile muzicale ca și cele din gimnastica ritmică se pot clasifica în două grupe:

1. Aptitudini muzicale „*tehnice*”, care țin de orientarea în substratul acustic al muzicii, țin de partea ei formală.
2. Aptitudini muzicale „*artistice*” ce țin de orientarea în sferă de conținut, adică emoțională, în imaginea artistică (simțul muzicii propriu-zis).

Aceste aptitudine a muzicalității se găsesc în legătură cu calitățile general–artistice ale gimnastei printre care sunt: – expresivitatea și sensibilitatea emoțională interioară; – receptivitatea la tot ce este frumos; – o viață spirituală bogată, plină de interese; – o simțire deosebită a vieții, a lumii; – o imaginație activă și bogată.

În așa fel, calitățile general – artistice intră, alături de cele muzicale propriu-zise, ca element al muzicalității gimnastei [97, p. 40].

Acompaniamentul muzical poate fi interpretat la unul sau mai multe instrumente sau de către un muzician, incluzînd vocea ca și un instrument muzical. Caracterul muzicii trebuie să definească ideea ghid/tema compoziției, și gimnasta trebuie să transmită publicului această idee/temă de la începutul pînă la finalul exercițiului [96, p. 59].

Execuția artistică reprezintă, alături de ținută corectă, modalitatea de exprimare corporală ce contribuie la educarea mișcărilor prin formarea sensibilității artistice, prin educarea ritmicității și muzicalității, prin conturarea personalității artistice a executantului.

Compoziția sportiv-artistică în gimnastica ritmică în conformitate cu analiza literaturii științifico-metodice este împărțită în trei stiluri principale: sportivă, muzicală și artistică care au demonstrat diferite legături asociate cu mijloacele expresivității. S-a constatat, că mai spectaculoasă este execuția artistică al compoziției, care se caracterizează cu un conținut maximal de mijloace, redate prin imagini artistice, printr-un conținut înalt al plasticității, muzicalității expresive și a numărului mic de elemente originale. În stilul mijloacelor de exprimare a imaginii artistice este mai puțin relevant, deoarece acest stil se bazează pe demonstrarea calităților fizice ale sportivului, corectitudinea muzicii alese urmată de un număr mare de elemente originale, stilul muzical are valoare uniformă pentru toate grupurile de mijloace expresive dar cu un conținut mai evidențiat al plasticității și expresivității [182,189,192,197].

Imaginea creată de gimnaste în compozițiile sportiv-artistice, poate să influențeze emoțiile publicului. Pentru crearea acestei imagini, gimnasta trebuie să demonstreze o compoziție de artă, expresivitate, virtuozitate, muzicalitate, armonie și plasticitate (vezi Anexa 7).

În unitatea compoziției în gimnastică obiectivul principal este să se creeze o imagine artistică, exprimată prin mișcărilor corporale și ale obiectelor și caracterul muzicii.

În vederea asigurării unui acompaniament muzical de valoare, trebuie folosite piesele muzicale, care să fie accesibile, cu o linie melodică plăcută și să poată fi ușor împărțite în fraze, măsuri și timpi [96, p. 57-58]. Aceste particularități vor ridica valoarea execuției sportive al unui exercițiu prin prisma educării coregrafice a micilor gimnaste.

Educația coregrafică este un gen de artă în gimnastica ritmică, ce reflectă lumea prin imagini artistice, însă specificul artei coregrafice constă în aceea, că gândurile, sentimentele umane sunt transmise prin intermediul mișcărilor, gesturilor, mimicii, care se manifestă ca mijloc de redare a imaginii artistice până la formele spirituale cele mai evolute [97, p. 40].

Coreografia este considerată una din cele mai contemporane metode de pregătire artistică a gimnaștilor elaborată de școala clasică. Ea este o școală a mișcărilor din gimnastică cu caracter de dans, una din procedeele organizațional – metodice, contribuie la formarea și perfecționarea deprinderilor de înaltă cultură și virtuozitate. Din exercițiul de caracter clasic (exersis) sunt alese procedee metodice și specifice care satisfac exigențele contemporane și pretind la realizarea unei tehnici superioare [93, p. 300].

Creativitatea estetică, înțeleasă în sens particular, nu ar fi decât un alt nume pentru creativitatea artistică. De aceea, grupa de obiective referitoare la dezvoltarea capacităților artistice

cuprinde măsurile de depistare a aptitudinilor și de formare a deprinderilor și abilităților cerute de specificul creației fiecărei arte cum ar fi gimnastica ritmică. Creativitatea în gimnastică poate fi educabilă, se admite posibilitatea de formare la gimnastă a unei execuții creative. Creativitatea gimnastelor de 5–8 ani poate fi distrusă prin aplicarea greșită a evaluării și a competenței sau prin restrângerea exagerată a capacității de-a alege.

Compoziția în gimnastică trebuie elaborată din elemente tehnice, estetice și de legătură unde o mișcare să treacă lin în următoarea, incluzând nivele de amplitudine ale mișcărilor plastice [145].

Executarea tehnicii a compozițiilor dificile nu pot fi efectuate cu virtuozitate dacă nu se îmbină cu imaginea emoțională-motrice în baza percepției muzicale, expresivității [149,170].

Virtuozitatea este nivelul înalt al măiestriei gimnastelor, care se formează nu în timpul executării elementelor separate, dar a competițiilor integrale (sumative) [168,169,198].

În procesul de formare, învățare, asimilare cunoștințele se transformă în instrumente cu valoare operațională, acoperind atât domeniul practic acțional cât și cel mintal. Dacă copilul dispune de priceperi mai ușor se adaptează la condițiile noi.

1.4. Arta educării/formării competențelor artistice în procesul de pregătire a sportivelor la gimnastica ritmică

Gimnastica ritmică este disciplină desprinsă din gimnastica de bază, care a căpătat de-a lungul timpului caracteristici specifice. Este încărcată de valori artistice și instructiv–educative, care influențează educarea trăsăturilor, aptitudinilor specific și se caracterizează prin realizarea unei mișcări artistice deosebite, care are valoarea unei opere de artă. Ea se caracterizează printr-un înalt grad de măiestrie și virtuozitate tehnică și expresivitate artistică. Îmbinarea între virtuozitate și expresivitate artistică plasează gimnastica undeva la granițele dintre sport și artă [69,138,170].

De la „artă” provine și noțiunea de “artistic”, din francezul „, artistique” și înseamnă în a executat cu artă, cu talent, activitatea omului care are drept scop producerea unor valori estetice și care folosește mijloace de exprimare cu caracter specific [98, p. 62]. Arta mai este considerată, „o formă a activității umane care are drept scop producerea unor valori estetice, folosind mijloace cu caracter specific” [16, p. 68].

Educația și arta frumosului se află într-o relație esențială de reciprocitate intuitivă și se înscriu într-un registru comun al posibilităților de analiză și interpretare: atât educația, cât și arta pot fi privite ca proces, act și produs (conținut).

Deci arta presupune trăire, simțire, iar cunoașterea artistică este sensibilă, intuitivă și este calea pe care accedem la acest prețios izvor [97, p. 37].

Formarea competențelor artistice poate fi oferită într-un număr mare de forme de artă, deși muzica pare a fi destul de bine reprezentată, de exemplu poate fi completată cu următoarele activități: arta plastică, vizuală și spațială, muzică, artă oratorică, cântare orală, arte orchestrale, diferite genuri de dans, teatru și literatură.

Rolul acestor manifestări cultural–artistice este de a prezenta copiilor valoarea empirică a artelor și de a întări conexiunile dintre artă și educație [95, p. 59].

Ca fenomen social, educația este o activitate umană, specifică, ea își modifică finalitățile, conținuturile și funcțiile odată cu schimbările societății, pe care o influențează.

Dicționarul de pedagogie definește educația ca fiind „un ansamblu de acțiuni desfășurate în mod deliberat într-o societate, în vederea transmiterii și formării, la noile generații a experienței de muncă și de viață a deprinderilor, comportamentelor și valorilor acumulate de oameni pînă în acel moment” [16, p. 37]. Educația poate influența creativitatea și artistismul persoanei. În același timp, este necesar ca individul să găsească motivația necesară pentru a putea avansa de la actul creativ spre o conduită creativ–artistică pe termen lung [97, p. 37].

Prin noțiunea de educație pentru învățare înțelegem un proces bine structurat și orientat spre dezvoltarea intelectuală și a creativității, spre formarea atitudinilor fundamentale față de cunoaștere.

Educația artistică se realizează prin procesul de inițiere și de formare a personalității în vederea înțelegerii creatoare a artelor și de influență a artei asupra formării multilaterale a omului. În funcție de scopul dominant educația artistică are două aspecte: educația pentru artă și educația prin artă [51]. Mai mult decît atît, educația artistică în gimnastica ritmică reprezintă o direcție nouă de evaluare a activității de formare a gimnastei și este o componentă de bază în compozițiile sportive artistice. [97, p. 37].

Scopul oricărei educații (aspectele fundamentale) constă, în primul rînd de cultivarea simțurilor, morale și etice, în sensibilizarea copilului, în cultivarea complexului sentimental al empatiei. Nu întîmplător, deci considerăm că o atare educație poate și trebuie începută în etapa incipientă, deoarece această vîrstă de 5–8 ani este cea mai favorabilă pentru implementarea noilor strategii în procesul de antrenament.

Antrenamentul sportiv este un proces de pregătire de lungă durată, conceput ca un sistem motric – funcțional, menit să asigure premisele realizării performanțelor optime în concurs. Prin antrenament se realizează adaptarea funcțională și morfologică a organismului la eforturi intense [86,120,254].

Procesul de antrenament este, orientat spre organizarea activității de învățare, reprezintă baza formării competențelor artistice. Pentru orice gen de activitate competența reprezintă condiția de asigurare a performanței și eficienței.

Formarea competenței s-a produs în anii 1970 ai secolului al XX – lea în SUA, în procesul studierii experienței de lucru a profesorilor. Inițial acest concept a fost introdus de Noum Chomsky în anul 1965 și definit ca aptitudinea de a produce și înțelege un număr infinit de enunțuri, reguli, principii, acțiuni, moduri sau modele practice de a se comporta, strategii preferențiale sau stiluri productive în profesie.

L. Șoițu, evidențiază o definiție și mai timpurie a conceptului de competență, completată cu aspectul de personalitate, care aparține lui White R.W. (1963), conform căreia competența este „rezultatul cumulativ al istoriei personale și interacțiunii sale cu lumea exterioară” [122, p. 56].

Dicționarul general al limbii române precizează termenul competență drept o „capacitate a cuiva de a se pronunța asupra unui lucru, pe temeiul unei cunoașteri adânci a problemei în discuție” [16, p. 199-200].

Însă potrivit opiniei cercetătorului M. Minder, cunoștințele trebuie să fie dinamice [75, p.25]. În perspectiva acestei definiții, cercetătorii De Ketele, De Vecchi susțin că competența nu este o simplă cunoaștere a noțiunilor, ci o cunoaștere dinamică, niște cunoștințe potențiale mobilizate într-un număr de situații diferite de același tip [75, p. 26].

În dicționarul de psihologie Ursula Șchiopu definește competența ca fiind o „capacitate profesională remarcabilă, izvorînd din cunoștințe și practică, de când în urma cercetării inteligente și sistematice a unei activități relativ dificile. Competența conferă randament, precizie, siguranță și permite rezolvarea de situații dificile în direcția în care s-a format” [30, p. 62].

În diverse dicționare de pedagogie competența este definită drept o capacitate intelectuală ce dispune de variate posibilități de transfer, capacitate care-și asociază componente afective și atitudinale de motivare a acțiunii. Se stabilesc legături, asociații și se realizează sinteze noi, ce dau profunzime cunoașterii și contribuie la formarea competențelor cognitiv – teoretice. În ultima instanță, competența cognitiv – teoretică se probează prin cunoștințe temeinice, prin priceperea și abilitatea de a acționa, de a desfășura diverse activități practice și de a obține rezultate mari. Aceste abilități sunt definite și în aspect de competențe acțional–practice [117, p. 15].

Odată formate, competențele cunosc un proces de dezvoltare, de creștere organică, susține savantul D. Potolea [98]. Prin noul profil de formare se acordă un rol deosebit dezvoltării competențelor, deoarece numai un individ înzestrat cu competențe complexe poate asigura mai departe un ritm susținut al progresului. Competențele sunt tratate drept cunoștințe care au devenit

operaționale [20,23,67,76]. Competența este și o capacitate intelectuală cu posibilități de transfer și care se asociază cu componente afective și atitudinale, de motivare a acțiunii [192,168].

În opinia autoarei Дмитриева А. [151, p. 24-27], competențele întotdeauna se bazează pe un sistem de cunoștințe și percepți însușite anterior, au un caracter flexibil, indispensabil, pentru executare în condiții noi, prin urmare, competența de învățare a percepțiilor artistice este compusă dintr-o gamă de priceperi particulare, reprezentând, astfel, o structură multi componentială [96, p. 57].

Ph. Perrenoud afirmă că competența înseamnă, cunoștințe dinamice. Ea nu rezidă în resurse, ci în însăși mobilizarea unui ansamblu de resurse: a unui savoir–dire, savoir–faire, și savoir–être [248].

În aspectul psihologic, competența reprezintă o stare de potențialitate psihică a unei persoane de a acționa adecvat și eficient sau un sistem de însușire acționale care, împreună cu cunoștințele, deprinderile și experiența necesară, duc la acțiuni eficiente și de performanță [14,23].

Competența poate fi demonstrată și demonstrabilă prin fapte, pe când capacitatea, în opinia cercetătorului Ph. Meirien, este o activitate mintală transdisciplinară care va mobiliza cu adevărat competența, pentru a o transforma în cunoștințe dinamice. Prin urmare, este vorba de un proces intelectual stabilizat și polivalent „reproductibil în diverse domenii ale cunoașterii” [246, p. 26], cum ar fi a compara, a analiza, a memora etc. Capacitatea, însă, observă M. Minder, nu are cu adevărat o existență autonomă în afara încorporării sale într-o competență [75, p. 48].

Competența este definită de G. Landsheere drept „cunoștințe, priceperi și atitudini sau comportamente pe care trebuie să le însușească cel ce se formează” [69, p. 195]; Cucoș C. prezintă competența ca ansambluri structurate de cunoștințe și deprinderi dobândite prin învățare [26, p. 202]; Copilu V. definește competența ca interacțiunea a 3C [23, p. 154]:

Competența = Cunoștințe, Capacități, Comportament: (C=CCC).

O parte din autori definesc competența ca un ansamblu structurat de cunoștințe, priceperi, deprinderi, atitudini și comportamente dobândite prin învățare de cel ce se formează [20,23,26,58,60,69,88] demonstrate într-o situație dată [122].

Competența pornește de la un ansamblu de resurse, gimnasta trebuie să știe și să poată să combine diferite resurse pentru a manifesta anumite competențe. Aceleași resurse pot genera formarea mai multor competențe în funcție de modul de combinare a acestora. De exemplu, două gimnaste care dispun de aceleași resurse își pot modela diferite competențe și, invers, două gimnaste care dispun de resurse diferite pot avea aceleași competențe. Resursele nu reprezintă o simplă acumulare de cunoștințe ci includ:

- cunoștințele de mediu și mijloacele de activitate;

- priceperi și deprinderi intelectuale, în special cele cu caracter creator;
- aptitudini pentru autoorganizarea activităților intelectuale.

Resursele interne ale sportivelor sunt reprezentate de:

- abilități cognitive – disponibilitățile intelectuale ale gimnastei;
- abilități practice – deprinderi de a realiza activități practice;
- valori –suma calităților deosebite ale unei gimnaste;
- motivații – factorii ce determină gimnasta să acționeze și să urmărească anumite scopuri [243].

Astfel spus, resursele interne includ: *cunoștințe, capacități, priceperi, deprinderi și atitudini* dobândite de sportive în cadrul procesului de antrenament.

- *Cunoștințele* – reprezintă produsele cunoașterii sportivului obținute în cadrul procesului de instruire. Cunoștințele, ca produs al procesului de cunoaștere, sunt instrumente intelectuale ale copiilor care funcționează în anumite situații.

Această primă etapă provine din lat. „*cognoscere*” – a ști, a înțelege și reprezintă rezultatul reflectării obiective în conștiința sportivelor. Potrivit teoriei lui J. A. Anderson, cel ce învață trebuie să primească mai întâi o sumă de informații și instrucțiuni care vor construi sursa de achiziții a procedurilor, ori a strategiilor de dezvoltare a problemelor [112, p. 63]. Învățarea rațională, care prin intermediul instruirii și educației este concepută și proiectată să se desfășoare ca proces acțional integrat, își găsește continuitatea în procesul de dezvoltare. De aceea, activitatea de învățare trebuie să vizeze în permanență dezvoltarea psihică a copilului.

- *Capacitățile* – sunt dezvoltate de către sistemul de cunoștințe și reprezintă starea de potențialitate psihică a copilului. Conceptul de capacitate mai este definită și drept însușire psiho-intelectuală care permite obținerea rapidă a unor performanțe într-o anumită activitate.

Dicționarul de pedagogie precizează termenul de capacitate drept posibilitatea efectuării uneia sau mai multor activități practice sau mintale. Capacitatea e constituită din cunoștințe și competențe, formate, la rândul lor, pe baza aptitudinilor și învățării [28, p. 57]. Din definiție observăm că termenul „capacitate” este identificat cu posibilitatea de a efectua o activitate. Aceasta din urmă acoperă domeniul mintal sau practic al copiilor de 5–8 ani în gimnastica ritmică.

Necesitatea unor asemenea analize se impune în mod firesc în cadrul delimitării. În acest context J. Cardinet afirmă că conceptele de capacitate și competență nu sunt sinonime. Capacitatea reprezintă o finalitate a unei formări generale comune mai multe situații, pe când competența este o finalitate a unei formări globale care pune în joc mai multe capacități într-o singură situație [240, p. 143].

Ph. Meirieu, F. Raynal, B. Rey definesc capacitatea ca pe „o activitate mini transdisciplinară „*stabilizată și reproductivă*” în diverse domenii de cunoaștere”, ce trebuie utilizată pentru a

mobiliza o competență, iar competența este „o acțiune concret manifestată, o cunoștință dinamică identificată, punând în joc una sau mai multe capacități într-un câmp național sau disciplinar determinat” [246,251,252].

- *Priceperea* – este definită ca o capacitate de a înțelege la limita deprinderilor. În procesul învățării priceperea se întrepătrunde cu deprinderea influențându-se reciproc. Priceperea se dobândește pe baza achiziționării mai multor deprinderi, dar, spre deosebire de deprinderi, priceperile pot fi mai puțin riguroase și mai puțin stringent organizate, ele sunt flexibile pentru aplicarea în diverse situații.

În procesul de formare, învățare, asimilare a cunoștințelor nu poate fi concepută, în afara competențelor care să transforme aceste cunoștințe în instrumente cu valoare operațională, dar și priceperea este formată prin învățare. Ea acoperind atât domeniul practic acțional cât și cel mintal. Dacă copilul dispune de priceperi din ambele domenii, mai ușor se adaptează la condițiile noi.

Dicționarele din domeniul psihopedagogic dau următoarea definiție etimologică a termenului de „*PERCEPERE*”: Termenul „*a percepe*” care provine din latină „*percipere*” înseamnă a sesiza cu ajutorul simțurilor și al gândirii, a înțelege, a pricepe [16, p. 758]. La rândul său „*a sesiza*” înseamnă a pătrunde cu mintea a înțelege, a percepe, a descoperi [16, p. 950].

Priceperile elementare, în opinia autoarei Дмитриева А., se formează și funcționează în baza cunoștințelor și exersării ritmice a unor anumite părți ale condițiilor exterioare [151, p. 24-27].

Este cert că problema învățării percepției artistice în gimnastică este una complexă, deoarece învățarea este un fenomen polivalent, dinamic cu o largă sferă de activitate și implică dezvoltarea psihică a individului. Învățarea se realizează progresiv prin întărirea conexiunilor ce se stabilesc între stimuli și reacțiile organismului [96, p. 57].

Examinînd ideile formulate se pot contura trei competențe principale de învățare a percepției artistice, pe care am putea să le formăm la copii de 5–8 ani în cadrul unui antrenament de gimnastică ritmică:

- 1) *Competența de a învăța noi comportamente de la emițător* – a percepe metodele oferite de antrenor în baza sugestiei, experienței la nivel de comunicare interpersonală a interacțiunilor și operațiunilor de imitație ale procedeele de acțiune, anumite cunoștințe însoțite de formarea noilor deprinderi și priceperi, de a se conduce de acestea în timpul efectuării activității prealabile.

Competența se referă la capacitatea antrenorilor de a fi bine informat la abilitatea de a comunica cu copilul și a exprima informațiile în mod clar și cu empatie copiilor de 5–8 ani.

- 2) *Competența de a-și autodetermina, autoorganiza activitatea proprie prin imaginiceptive* – să profileze (rezultatul) și procedeele de realizare (cum să atingă acest scop), să realizeze controlul și aprecierea rezultatelor și a procedeele de obținere a lor.

3) *Competența de acomodare, de a corela acțiunile proprii de autoreglare cu acțiunile altor copii* – presupune o restructurare a modelelor de cunoaștere, valorificarea în prezent și perspectiva evoluției activității de învățare. Se consideră saltul de la asimilare la autoreglare. Se determină gradul de implicare personală a gimnastelor în acțiunile înalte, moderate sau scăzute.

Pentru un sportiv nu este suficient să posede anumite cunoștințe științifice, dar și să le poată aplica în anumite situații. Etapa a doua de formare a competenței de cunoaștere științifică se asociază prin activități de tipul „a ști să faci”, care transformă cunoștințele fundamentale în cunoștințe funcționale. Priceperile sunt capacitățile psihologice care constau în aplicarea în practică în mod conștient și activ a cunoștințelor dobândite.

Investigații speciale în domeniul pedagogiei artei abordează problema educării priceperilor artistice la copii de 5–8 ani prin acționarea oportună a mecanismelor sferelor afectivă, intelectuală și volitivă, prin formarea competențelor de deprindere și analiză, prin interpretări proprii ale acestora și sensibilizarea sportivelor.

- *Deprinderile* – reprezintă, conform DEX, obișnuințe, obiceiuri [16, p.269]. Psihofiziologic, deprinderile se manifestă prin stereotipuri dinamice, fiind construite în faze care se stratifică în sisteme sub influența legii economiei de energie internă.

La cea de-a treia etapă, cunoștințele funcționale sunt interiorizate și devin abilități, deprinderi, comportamente, rezultate. Autoarea M. Bocoș scrie că pentru asigurarea interiorizării este foarte importantă realizarea unei disponibilități de ordin mintal, spiritual și declanșarea unor tensiuni afective, realizate prin atenție și concentrare [10, p. 25]. Deprinderile sunt componente automatizate ale activității. Ele se elaborează conștient prin exerciții. În procesul elaborării lor sistematice, conștiința îndeplinește un rol important asupra acțiunilor și operațiilor care urmează să se automatizeze prin exerciții.

Etapetele respective constituie în ansamblu resursele interne, care stau la baza formării competențelor, iar pentru manifestarea acestora este indisolubilă situația semnificativă.

- *Atitudini* – înglobează cunoștințele și capacitățile sale de a conștientiza valorile la nivelul conștiinței personale cu dimensiunile cognitive, afective/emotive și comportamentale de a se pronunța unui lucru, pe temeiul unei cunoașteri adânci a problemei.

O competență nu este singură, capacitate a cuiva este rezultatul aspectului personal, social și organizațional. Pornind de la ideea conform căreia competența există într-un copil, definirea conceptului devine dependentă, în exclusiune, de conceptul de „capacități”, acestea fiind caracteristice fiecărei persoane în parte. În baza capacităților dezvoltate în procesul de antrenament, la fiecare gimnastă se formează un anumit volum de cunoștințe funcționale și,

respectiv, anumite atitudini și comportamente. Acestea, numite „ansamblu de resurse interne”, caracteristice unui anumit domeniu de studiu, devin o primă etapă de formare a „competenței”.

Etapă dată se referă la procesul de cunoaștere. Competența și atitudinea se formează în și prin procesul de asimilare și aplicare a cunoștințelor, fapt pentru care este absolut necesară corelarea conținuturilor cu aceste scopuri formative [239,242,245,247,249].

Activitatea de cunoaștere nu poate exista în afara atitudinii, la fel și atitudinea nu poate exista în afara activității de cunoaștere. Pentru ca sportivul să însușească cunoștințele și să demonstreze priceperi și deprinderi, el trebuie să se raporteze, într-un anumit mod la ele, adică să-și formeze anumite atitudini. Manifestarea atitudinilor în diverse activități de cunoaștere reprezintă comportamentul. Anume dintr-un anumit comportament, poate fi dedusă atitudinea și, invers, atitudinea este o forță motivațională care generează o acțiune specifică, devenind o cauză a comportamentului [63,76,91,114].

Literatura psihopedagogică a demonstrat că în rezultatul actului de cunoaștere se formează competențe, atitudini. Competențele și atitudinile se formează prin procesul de asimilare și aplicare a cunoștințelor [19, p. 115-117]. Cunoașterea nivelului de formare și a gradului de complexitate a competenței se referă la cea de a doua etapă de pregătire.

Procesul de evaluare a competenței școlare poate fi realizat la fiecare etapă de formare a competenței. Etapele de formare au fost considerate drept nivele de complexitate ale procesului de cunoaștere pot fi caracterizate în felul următor:

A. Nivelul cunoștințelor fundamentale. Se centrează pe receptare, memorare și atenție. Acest nivel pune bazele formării și dezvoltării individului. Cunoștințele obținute în procesul formării se sprijină prioritar pe capacitatea de memorare. Gimnastele rețin informațiile primite și nu pătrund în esența executării. Este o învățare „pe dinafară”, superficială, unde rolul gândirii rămîne minor. Este nivelul de formare a cunoștințelor fundamentale, bazate prioritar pe memorare și mai puțin pe mobilizarea sistemului de gândire în practică.

B. Nivelul cunoștințelor funcționale. Este nivelul care permite gimnastelor de 5–8 ani să aplice cunoștințele însușite, să recurgă la percepție, sesizare prin simțuri, iar cu ajutorul gândirii să caute modalitatea de a opera cu cunoștințele, inițiind dezvoltarea capacităților mintale de: analiză, sinteză, generalizare.

C. Nivelul cunoștințelor interiorizate. Este nivelul creator. Dezvoltă procesele mentale de analiză, sinteză, generalizare și formează gândirea științifică abstractă în măsura posibilităților individuale, care se bazează pe metodologia științifică de cunoaștere.

D. Nivelul de performanță. Este nivelul în care sportivul operează singur cu cunoștințele interiorizate, personalizate, exteriorizindu-le în rezolvarea situațiilor semnificative, demonstrând

performanțele individuale atinse în procesul de formare a competenței. Sportivul își poate imagina și utiliza strategii de acțiune, poate elabora și realiza proiecte de lucru.

M. Ștefan definește performanța drept o realizare de excepție, care depășește nivelul atins în mod obișnuit de elev în urma unei activități de învățare [124, p. 264].

M. Minder înțelege prin performanță „realizarea deosebită într-un anumit domeniu de activitate. Gradul de performanță ne informează asupra nivelului de formare a competenței” [75]. Astfel, nivelul superior de performanță a competenței demonstrează prezența performanței.

În aria de preocupări a acestui proces se include și formarea competențelor de învățare, deoarece pricepera individului de a învăța să învețe constituie o trăsătură definitorie a personalității aflate în curs de formare, iar obiectivul de a forma pentru a învăța este unul hotărâtor.

Cînd vorbim de competența copilului, ne referim la pregătirea sa, și la rezultatele obținute. Așadar în formarea competențelor la copiii de 5–8 ani urmează să se ia în considerație elementele structurale ale personalității: capacitățile, cunoștințele, deprinderile și priceperile care constituie în ansamblu competența de a învăța [89,114,116].

Prin competență A.A. Люблинская înțelege acumularea de către copil a diferitor operații, procedee raționale, mijloace eficiente de acțiune și valorificarea conștientă a acestora în cadrul învățării [184, p. 106-107].

Este cert că problema învățării este una complexă, deoarece învățarea este un fenomen polivalent, dinamic și cu o largă sferă de activitate [87].

În viziunea S. Cemortan, sarcina de învățare va fi înțeleasă de către copil și accesibilă doar în procesul de instruire specială. Totodată, aceasta trebuie să se rezolve prin joc, trebuie să fie atractivă pentru copil. Prin urmare, sarcina practică trebuie să dezvăluie și esența celei cognitive [65, p. 38-43].

Trebuie de menționat faptul că pentru gimnastele de vîrstă mică cerința de a executa o activitate aplicînd un anumit procedeu este o situație nouă, neobișnuită. În acest cadru de referință se constată caracterul dinamic al procesului de învățare. Astfel învățarea, trebuie să faciliteze trecerea copilului dintr-o etapă în alta de cunoaștere [91,92].

După cum s-a menționat deja, formarea competențelor de învățare se produce în cadrul activității de învățare, care vizează în primul rînd schimbarea propriu-zisă a copilului. Prin urmare, activitatea de învățare este direcționată spre modificarea copilului, acumularea de către el a unor procedee operaționale.

Constatăm că la etapa incipientă de pregătire sportivă a gimnastelor de 5–8 ani un loc prioritar în formarea competențelor de a învăța trebuie să ocupe principiul acțiunii, care este forța transformatoare a realului, a obiectelor și a asimilării active.

Conștientizarea sarcinii de învățare și a condițiilor de realizare, orientare spre procedeul general de acțiune determină dezvoltarea competenței de autocontrol asupra activității proprii. Posibilitatea de realizare cu succes a oricărei activități, inclusiv și cea de învățare, vor fi minime, dacă gimnasta se va orienta slab în finalitatea acesteia. Cunoașterea rezultatului acțiunilor, pricepera de autoevaluare este dovada succesului sau insuccesului activității, demonstrează abilitate în realizarea ei. Apariția autocontrolului, autoevaluării reprezintă, în viziunea A. Усова, unul din factorii importanți care influențează schimbările ce se produc în conștiința și comportamentul copilului sub influența instruirii; asigură dezvoltarea independenței și elimină imitățile mecanice [222, p. 129-131].

Н. Поддьяков constată că autocontrolul impulsionează creșterea calității activității copilului. Acesta acumulează competențe de a analiza acțiuni proprii, de a le modifica conștient, reorganizându-le în funcție de finalitatea obținută [221, p. 12-14]. Prin urmare, obiectivul primordial antrenorului e de a ține cont de această particularitate, formând la copil acțiunile de autoevaluare în contextul procesului de continuitate. Totodată trebuie să menționăm că formarea competenței de autocontrol și autoevaluare presupune respectarea unor condiții: formularea concisă a cerințelor față de copil; fixarea atenției copilului asupra procedeele de obținere a rezultatelor; stabilirea corelației între procedeele acționale și rezultatul obținut; în timpul instrucțiunii și planificării operațiilor de lucru copiii trebuie orientați spre acțiunile de autoevaluare; conștientizarea necesității evaluării nu doar la sfârșit, ci și pe parcursul desfășurării activității.

În studiul lui Д. Эльконин, consacrat problemei învățării copiilor, cu ample deschideri pentru elaborări teoretice și practice în vederea formării competențelor de învățare prin prisma fenomenului continuității [235, p. 12-13].

În Dicționarul enciclopedic continuitatea este calificată ca o condiție a procesului de dezvoltare. La rîndul ei, dezvoltarea este un proces obiectiv, universal și necesar, care se realizează ca mișcare ascendentă. De la simplu la complex, de la inferior la superior, prin trecerea de la o stare calitativă veche la alta nouă, superioară. Procesul dezvoltării implică progresul, continuare, înlocuirea logică a vechiului prin nou, în opoziție cu regresul [164, p. 208].

Din perspectiva considerațiilor de mai sus, am definit continuitatea în aspectul formării competențelor de învățare la copii de 5–8 ani drept un proces complex ce asigură dezvoltarea continuă a personalității copilului; drept o necesitate de interacțiune dintre faza anterioară și cea ulterioară; un proces orientat spre formarea competențelor de învățare, bazîndu-se pe experiența acumulată în etapa precedentă. În acest sens, cercetătorii susțin că competența de a planifica activitatea proprie reprezintă caracteristica distinctivă a inteligenței copilului. Planificarea, în opinia autorilor [34,35,39,61,64,73,79], nu este alt ceva decît imaginarea desfășurării acțiunii

pentru atingerea scopului. Competența de a planifica determină executarea conștientă și succesivă de către copil a activității, obținând astfel realizarea obiectivelor practice și cognitive.

În acest context A.Б. Хыторској definește competența ca o totalitate de calități necesare pentru a activa într-un domeniu concret și minimum de experiență [232]. Conform definiției lui A.Ф. Зееп, competența presupune nu atât prezența unui volum necesar de cunoștințe, abilități și experiențe, cât capacitatea de a le actualiza la momentul oportun și a le utiliza în procesul de realizare a obligațiilor profesionale [164, p.14]. Referindu-ne la competența profesională didactică acesta este definită, în sens larg de unii autori ca fiind capacitatea profesorului de se pronunța asupra unei probleme pedagogice, pe teme cunoașterii profunde a legităților și determinărilor fenomenelor educative, iar în sens restrâns, ea se referă la capacitatea unei persoane de a realiza la un anumit nivel performanța, totalitatea sarcinilor tipice de muncă specifice profesiei didactice [90].

A.K. Марковой evidențiază patru componente ale competenței profesionale a cadrului didactic [188]: cunoștințe de specialitate; priceperi în educație de specialitate; poziție psihologică de specialitate; trăsături de caracter deosebite.

Dacă profesor–antrenorul nu depune un efort de înțelegere și dezvoltare, atunci el devine străin mediului educațional în care vizează. Misiunea profesor-antrenorilor, în cadrul procesului de antrenament, este de a le propune sportivelor activități atât fizice cât și intelectuale de formare a competențelor, care să-i implice activ, să-i determine să exerseze potențialul în căutarea noului, iar noul să-l achiziționeze prin eforturi intelectuale proprii. Obiectivul major este să-și dezvolte capacitatea de responsabilitate, creativitate, esteticul și încrederea în sine.

Prin urmare, profesorii–antrenori trebuie să cunoască acele schimbări care se produc în procesele dezvoltării psihice ale copilului, după care vor fi în măsură să desfășoare, lecțiile adecvate perioadelor respective [96, p. 58].

De aceea, profesor-antrenorul va urmări în mod special dezvoltarea direcționată bine chibzuită, în sistem, a aptitudinilor muzicale ale sportivelor, în primul rând, a receptivității auditive a sensibilității emoționale, a auzului muzical, a imaginii artistice, a capacității de creație, a însușirii de a „gîndi” prin mișcare. Există o anumită tactică al antrenorului față de comportarea copilului, tactica ce ridică eficacitatea procesului de instruire. Cerințele și regulile înaintate copiilor trebuie să fie permanente și stabile.

Diversitatea metodelor și procedeele utilizate în activitatea didactică reprezintă gradul de pregătire metodică a profesorului, competența sa profesională, prin care dezvoltă interesul, creativitatea pentru învățarea sportivelor [238,244,253]. Valoarea formativă a acestor metode este condițională de: dezvoltarea și consolidarea structurilor cognitive; stimularea spiritului de

cunoaștere; stilul activ de muncă; cultivarea autonomiei și curajului în susținerea propriei poziții; formarea competențelor școlare.

Competențele de bază ale cadrului didactic sunt derivate din obiectivele și conținutul învățământului și rolurile lui. Aceste competențe se dezvoltă în cursul formării inițiale și pentru dezvoltarea lor este necesar un program obligatoriu. Ele sunt conexe preponderent aptitudinilor pedagogice:

- *comunicativitatea*;
- *empatia*: învățarea; conducerea, analiza, planificarea, proiectarea, organizarea, îndrumarea, dirijarea, evaluarea și decizia; valorizarea conținutului; cercetarea și inovarea;
- *creativitatea*.

În îndeplinirea obiectivelor de referință s-au avut în vedere următoarele niveluri de complexitate, a achizițiilor de învățare ale viitorului cadru didactic: abilități de cunoaștere și de înțelegere; cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice gimnasticii ritmice; abilități de explicare și de interpretare; abilități de gândire critică; abilități aplicative – proiectare.

Profilul de competență al unui profesor–antrenor eficient înseamnă, în viziune savanților, o configurație/o structură de tip material care cuprinde cunoștințe, capacități/abilități și trăsături de personalitate structurate pe niveluri diferite, implicându-se standarde corespunzătoare statutului/rolului profesorului în diferite momente ale carierei sale didactice [114,116,117,188].

Ca treaptă superioară de realizare a unei certe competențe pedagogice, se acordă o atenție deosebită dobândirii măiestriei pedagogice.

Actualmente, când performanțele sportive se axează pe formarea de competențe, devine imperativă abordarea competenței profesionale, deoarece numai un cadru didactic competent poate să formeze un anumit ansamblu de competențe la sportivi. Pe măsura acumulării experienței și a dezvoltării atitudinii pedagogice, un cadru didactic dobândește măiestrie pedagogică. Măiestria pedagogică se referă la o treaptă superioară de dezvoltare a unei competențe pedagogice.

În contextul modernizării procesului de antrenament în termeni de competențe, sarcina primordială este de a învăța sportiva să rezolve probleme ale diverselor situații din timpul antrenamentului, concursurilor dar chiar și din viață.

Competența se demonstrează nu prin suma cunoștințelor, și capacităților, dar caracterizează priceperea persoanei de a se mobiliza în situații concrete cunoștințele și experiențele obținute. Iar priceperea de a asculta și de a înțelege indicațiile pedagogului se află în raport direct cu comportamentul voluntar al copilului. La început se produce subordonarea acțiunilor proprii indicațiilor verbale ale adultului și doar spre sfârșitul anului șapte de viață se transformă treptat în

potențialitate de a realiza succesiv intențiile proprii. Instrucțiunea adulților poate fi direcționată spre finele acțiunii sau spre procesele de valorificare a acestuia [96, p. 58].

1.5. Concluzii la capitolul 1

1. Studiarea literaturii de specialitate demonstrează că, pentru a atinge o înaltă calitate a educației competențelor artistice în gimnastica ritmică este necesară o nouă direcție al sistemului de antrenament sportiv care impune modernizarea procesului de pregătire sportivă începând cu etapa incipientă, centrată pe formarea competențelor. Obiectivele specifice ce vizează competențe cognitive, psihomotorice și afectiv–atitudinale de calitate, cu posibilități de aplicare în dezvoltarea competenței în Codul de punctaj nu se prevede. În gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire n-au fost supuse unor cercetări speciale în teoria și practica antrenamentului sportiv.

2. Studiul centralizat al problemei abordate relevă actualitatea acestei cercetări, dat fiind faptul că aspectul formării/educării competențelor artistice în gimnastica ritmică în momentul de față nu este analizat pe deplin și nu satisface în totalitate așteptările gimnastelor la etapa incipientă de pregătire sportivă.

3. În literatura de specialitate sunt clasificate componentele pregătirii artistice, care, prin utilizarea lor conduc la realizarea unor obiective de formare a compoziției sportive și demonstrării artistice, perfecționării calității de execuție a acestora, formării virtuozității și expresivității mișcărilor corporale conform regulilor competiționale fără a atrage atenția la formarea unei gimnaste competente. În baza studierii literaturii de specialitate se constituie **problema de cercetare și direcțiile de soluționare a ei** care constă în formarea și dezvoltarea competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire a micilor gimnaste în cadrul antrenamentului sportiv la gimnastica ritmică, prin fundamentarea metodologiei de aplicare a produsului cunoștințelor, abilităților artistico–motrice și psihomotrice și atitudinilor formate, ceea ce va conduce la sporirea nivelului de pregătire sportivă.

Scopul cercetării constă în valorificarea eficienței structurii și conținutului metodologiei de formare a competențelor artistice în gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă a gimnastelor de 5–8 ani.

Obiectivele cercetării: 1. Fundamentarea teoretică de abordare a problemelor de pregătire a sportivelor în gimnastica ritmică. 2. Aprecierea nivelului inițial al cunoștințelor, competențelor artistice și comportamentului afectiv–atitudinal al copiilor de 5–8 ani în gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă. 3. Elaborarea structurii și conținutului modelului experimental de formare a competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă. 4. Argumentarea experimentală și valorificarea eficienței structurii și conținutului metodologiei de formare a competențelor artistice în gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă.

2. CONTRIBUȚIA METODOLOGIEI DE IDENTIFICARE A PROCESULUI DE FORMARE A COMPETENȚELOR ARTISTICE ÎN GIMNASTICA RITMICĂ LA ETAPA INCIPIENTĂ DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ

2.1. Metodologia cercetării

Metodologia de cercetare pedagogică folosită în cadrul acestei lucrări s-a format din metode de culegere a datelor care pornește de la analiza surselor bibliografice, observația pedagogică, elaborarea chestionarului și stabilirea eșantioanelor experimentale, efectuând cercetarea inițială, de bază și finală prin metoda testelor, experimentul pedagogic utilizând metode de prelucrare statistico –matematice, metoda grafică și tabelară, metoda comparativă cu interpretarea datelor obținute [68,129,141].

Utilizarea eficientă a metodelor de cercetare contribuie:

- la lărgirea și aprofundarea orizontului științific, la formarea concepției despre produsul competenței gimnastelor de 5–8 ani;

- la crearea unor situații de pregătire a gimnastelor ca elemente de noutate;

- la înarmarea gimnastelor de 5–8 ani cu cunoștințe noi, competențe, punându-se astfel bazele antrenamentului sportiv în gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă;

- la mobilizarea comportamentului pozitiv față de execuția exercițiilor, la stimularea curiozității și intereselor dezvoltării cognitive, psihomotrice și creativității, artistismului, expresivității și măiestriei sportive, stilului individual de activitate sportivă.

2.1.1. Metodele de cercetare

➤ *Studiul bibliografic*

Această metodă este o documentare necesară cercetării științifice, presupune analiza materialului bibliografic din domeniul supus cercetării și din domeniul afiliate acestea [19,45].

Toate informațiile furnizate de specialiștii din domeniul nostru de activitate (antrenamentul sportiv în gimnastică ritmică, expresivitate corporală, baletul clasic-pregătirea coregrafică, muzică și artă) peste – 100 de autori, cât și din alte domenii pedagogie – 70, psihologie – 35, fiziologie – 14, sociologie – 15, elemente de statistică-matematică – 12, au oferit posibilitatea documentării în cunoașterea și continuitatea problematicii alese în cercetările noastre.

Au fost consultate 246 titluri ale autorilor de dicționare, manuale, reviste, cursuri, teze de doctor, monografii și programe de specialitate, teze și articole metodico–științifice publicate în materialele conferințelor științifice naționale cât și internaționale, s-a folosit de asemenea rețeaua de internet, toate acestea formând bibliografia selectivă a prezentei lucrări.

➤ *Observația pedagogică*

Observația pedagogică, este o metodă științifică, reprezintă analiza planificată și evaluarea gradului de organizare a procesului instructiv–educativ în ansamblul său, fără să se aducă o intervenție a acestui proces din partea cercetătorului [8,21,42,45,137].

Metoda observației a fost folosită pentru culegerea unor date concrete, cu ajutorul cărora să putem efectua o analiză științifică a acestor date, dar și pentru a asigura o corectitudine obiectivă a cercetării [36,41,84].

Observația științifică–pedagogică, deține un rol important în supravegherea atentă, obiectivă și continuă a procesului de antrenament fără intenția de a le modifica, iar datele obținute astfel se înregistrează, se clasifică, se prelucrează și contribuie la formularea concluziilor [39, p. 51].

Observația pedagogică s-a folosit în antrenamentul sportiv al gimnastelor de pregătire incipientă, la secția de gimnastică ritmică din cadrul Școlii Sportive a Rezervelor Olimpice din municipiul Chișinău în perioada de 2012–2014, cu grupa experimentală și cea de control, în cadrul antrenamentelor și competițiilor sportive cu privire la:

- dezvoltarea armonioasă a formei exterioare și a funcțiilor interne ale organismului gimnastei;
- cunoașterea terminologiei specifice artei gimnasticii ritmice, echipamentului potrivit antrenamentului sportiv și de concurs, artistismului execuției pozițiilor și exercis-ului din baletului clasic și componentelor dificultăților de concurs;
- priceperi și deprinderi elementare de scris–citit a modulelor compoziționale ale exercițiilor de bază pentru practicarea reușită a gimnasticii ritmice;
- cunoașterea formelor muzicale ca structură și mijloc de redare a mesajului muzical prin mișcări de dans, virtuozitate și artistism;
- cunoașterea, înțelegerea, aplicarea cunoștințelor și capacităților moral–volitive și estetice de execuție artistică a componentelor dificultății exercițiilor combinațiilor de concurs se depistează prin scopul exercițiilor de a obține o armonie a mișcărilor;
- îndeplinirea cerințelor de dificultate corporală și execuției artistice și tehnice pentru exercițiile individuale, cerute de Codul de punctaj al Federației Internaționale de Gimnastică Ritmică [43];
- realizarea corectă și eficientă a dificultăților corporale în compoziția artistico–tehnică;
- executarea varietăților pașilor de dans, fiind coordonate cu mînuiri din Grupele Tehnice specifice fiecărui obiect și elemente din alte grupe tehnice avînd o valoare de 0,30 puncte;
- efectuarea elementelor dinamice cu rotație și aruncare precum și măiestria mînuirii obiectelor;

- implicația antrenorilor și a cadrului specializat (balerin–coregraf) în procesul de formare a competențelor gimnastelor de 5–8 ani;

- timpul destinat pentru fiecare component de pregătire a micilor gimnaste.

➤ *Ancheta pe baza de chestionar*

Ancheta reprezintă o metodă de obținere a informației utile prin intermediul întrebărilor standardizate și a răspunsurilor în scris pe un formular special denumit chestionarul, cu privire la fenomenul său procesul investigat (vezi Anexa 1).

Este o metodă directă, sub forma unei „convorbiri în scris” dintre cercetător și respondent [6,37,40,110,115,137].

În lucrare s-a folosit un chestionar format din 9 întrebări cu 50 variante de răspuns accesibile, profesorilor, antrenorilor, corepetitorilor și coregrafilor în gimnastica ritmică.

Prin intermediul acestei anchete de tip chestionar s-au obținut informații utile cu privire la opiniile specialiștilor de apreciere a nivelului de pregătire a gimnastelor de 5–8 ani din cadrul procesului de antrenament sportiv.

Răspunsurile au fost anonime (respondenții anchetați nu și-au înscris numele) ceea ce adus la o colaborare sinceră și constructivă. Rezultatele au avut un scop important de apreciere al nivelului și rolului formării competențelor artistice din cadrul antrenamentelor sportive al gimnastelor de 5–8 ani. Prin urmare, rezultatele obținute în urma aplicării acestui chestionar, demonstrează considerabil necesitatea acordării unei atenții deosebite formării competențelor artistice a gimnastelor la etapa de pregătire incipientă.

➤ *Metoda testelor*

În pregătirea sportivilor, evaluarea trebuie realizată în mod sistematic, rezultatele acesteia stând la baza dirijării și optimizării procesului de antrenament [73,120]. Ea cuprinde trei elemente sau trei faze: **verificarea, aprecierea, notarea**, presupune probe și norme de control în cadrul fiecărei perioade a antrenamentului, cât și aprecierea rezultatelor obținute de sportivi în competiții.

Testarea nivelului de pregătire a gimnastelor de 5–8 ani de la ȘSRO din mun. Chișinău s-a realizat cu ajutorul sistemului aptitudinal, unde au fost sustrate aptitudinile esențiale în formarea competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire în gimnastica ritmică:

- A. Testarea capacității de a realiza competența cognitivă;
- B. Testarea nivelului de pregătire artistico–motrice în aspectul determinării eleganței artistice;
- C. Testarea nivelului psihomotric (calități ale aparatului locomotor, posibilitatea utilizării acțiunilor cu membrele superioare, brațele, acțiunilor integrale cu corpul);
- D. Testarea trăsăturilor afectiv–atitudinale.

A. TESTAREA CAPACITĂȚII DE A REALIZA COMPETENȚA COGNITIVĂ

În cercetările noastre s-a dezvoltat impulsul cognitiv utilizând un ansamblu de procese psihopedagogice specifice gimnasticii ritmice care asigură formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de aplicare a conținuturilor învățate, constituind baza pentru formarea altor competențe noi [44,53,57].

În scopul formării capacității minime–cognitive și evaluării nivelului pregătirii necesare cunoașterii, înțelegerii și aplicării acestora în cadrul procesului de instruire, s-a folosit pentru vârsta de 5–6 ani „Abecedarul competenței micilor gimnaste” [102]. Acest mini–manual a propus copilului acumularea experienței de a învăța să învețe și experiență comunicării artistice, întăririi stadializații dezvoltării cognitive în gimnastica ritmică. Asigurând program minim pentru acceptarea performanțelor și formarea competențelor inițiale (minimale) la vârsta de 5–6 ani, pentru instruirea sistematică acestui gen de artă a cuprins:

- cunoașterea disciplinei sportive – gimnasticii ritmice și a terminologiei specifice;
- descrierea și explicarea prin intermediul ilustrațiilor echipamentului potrivit pentru a pleca la antrenament și costumele specifice de concurs;
- recunoașterea obiectelor portative cu simbolurile respective și hăinuțele sale;
- enumerarea celor patru poziții ale brațelor și șase poziții ale picioarelor din baletul clasic;
- demonstrarea cunoștințelor despre componența exercițiilor de concurs și a mișcărilor preluate din baletul clasic;
- prezentarea prin mișcare a pozițiilor brațelor și a picioarelor din baletul clasic;
- prezentarea creativă a 2–3 elemente din baletul clasic.

Factorul cognitiv, la vârsta de 7–8 ani, al procesului instructiv–educativ a constituit o treaptă mai înaltă a activității de cunoaștere.

Realizarea obiectivelor operaționale au fost condiționate prin integrarea celor două domenii – cognitiv și psihomotor. Astfel, criteriile folosite în învățare și evaluare au fost următoarele:

- reproducerea caracteristicii gimnasticii ritmice ca disciplină sportivă;
- descrierea și explicarea caracteristicii fizice și tehnice a obiectelor din gimnastica ritmică;
- demonstrarea cunoștințelor la penalizările prevăzute pentru execuția artistică referitor, cum trebuie să fie ținuta vestimentară, eleganța unei gimnaste la antrenament și competiție;
- explicarea penalizărilor prevăzute pentru comportament neadecvat în timpul concursului;
- recunoașterea caracteristicii probei individuale a fiecărei gimnaste conform Codului de punctaj;
- descrierea caracteristicii muzicii în corelație cu mișcarea;
- expunerea, demonstrarea și înțelegerea orală a simbolurilor demonstrate;

- descrierea simbolurilor din compoziția individuală a gimnastei;
- alegerea creativă a simbolurilor potrivite din fiecare modul;
- efectuarea îngrijită a descrierii simbolurilor din Ghidul experimental [103].

După îndeplinirea tuturor cerințelor învățării și dezvoltării cognitive din Abecedarul competenței micilor gimnaste și a Ghidului experimental sportivele au fost interogate și apreciate cu note de la 1–10 de către 4 experți (2 antrenori și 2 coregrafi) pentru competențele artistice obținute pentru fiecare criteriu de evaluare.

B. TESTAREA NIVELULUI DE PREGĂTIRE ARTISTICO-MOTRICE - este un ansamblu al aptitudinilor, al posibilităților artistico-motrice ale gimnastei de a executa mișcări exprimate în indici ai calităților motrice. Motricitatea este o însușire a ființei umane, înnăscută și dobândită, de a reacționa cu ajutorul aparatului locomotor la stimulii externi sub forma unei mișcări.

- **Testarea capacității de mobilitate** în execuția mișcărilor suplețe și elasticitate. Dificultatea corporală solicită plasticitate în compoziția mișcărilor, amplitudine, ritmicitate și tempou, exigențe originalității și virtuozității de schimbare a mișcărilor dintr-o poziție în alte. Toate acestea apropie într-o măsură din ce în ce mai mare gimnasta de arta mișcărilor [32,49,55,80,132,139].

Elasticitatea sistemului muscular și ligamentar a tendoanelor conferă expresivitatea și stilul gimnastic, plasticitatea corporală, amplitudinea mișcărilor, inteligența motrice, realizarea însușirii corecte a mișcărilor din punct de vedere tehnic [71,111,139].

În cercetarea noastră se testează mobilitatea la nivelul articulațiilor: gleznei, umărului, regiunii lombare și musculaturii anterioare a membrilor inferioare, coxo-femorale, măsurătoarea realizându-se în centimetri.

➤ **Mobilitatea la nivelul articulației umărului**

- *Tehnica de execuție:* din poziția stînd, brațele înainte cu un baston apucat de capete, gimnasta execută trecerea bastonului sus, înapoi-jos și revenirea în poziția inițială cu mâinile drepte;

- *Măsurarea* se efectuează în centimetri distanța dintre mâini. Cu cît distanța este mai mică cu atît mobilitatea centurii scapulare este mai bună [171, p. 17].

➤ **Mobilitatea membrilor inferioare și a coloanei vertebrale**

- *Tehnica de execuție:* stînd pe banca de gimnastică, gimnasta execută aplecarea profundă. Tehnica de efectuare cere amplitudine în articulația coxofemurală și în regiunea genunchilor și a femurului posterior al piciorului;

- *Măsurarea:* cu ajutorul centimetrului se măsoară distanța de la bancă pînă la vîrfurile falangelor III al palmei [171, p. 16].

➤ **Elasticitatea regiunii lombare și a musculaturii anterioare a membrelor inferioare**

- *Tehnica de execuție:* se execută podul din culcat pe spate, cu apropierea cât mai mare a picioarelor de poziția de sprijin a palmelor. Mobilitatea se poate stabili prin determinarea elasticității unor mușchi și a forței antagoniștilor. Fără suplețe în coloana vertebrală nu se poate educa expresivitatea mișcărilor, plasticitatea și de perfecționat tehnica executării exercițiilor de valoare; a undei, balansărilor, mișcărilor în inel [180];

- Se măsoară cu ajutorul centimetrului în poziția statică – „podul” ,distanța dintre călcâiul piciorului până la marginea posterioară a articulației pumnului [171, p. 19]. Cu cât distanța este mai mică cu atât mobilitatea este mai mare.

➤ **Mobilitatea la nivelul articulației coxo-femurală**

✓ *Sfoara înainte și lateral*

- *Tehnica de execuție:* datorită cerințelor actuale din gimnastica ritmică este necesar modernizarea normelor și criteriilor de apreciere a pregătirii motrice [modificat de noi].Gimnastele execută sfoara înainte, lateral cu dreptul și stîngul; sfoara se execută cu piciorul de sprijin pe un scaun cu o înălțime de 35 centimetri;

- Se măsoară în centimetri, distanța dintre sol și regiunea inghinală. Cu cât distanța este mai mică cu atât nivelul de mobilitate este mai bun. O bună mobilitate articulară și elasticitate musculară determină efectul de amplitudine în mișcările artistice. Amplitudinea mișcărilor reprezintă o particularitate și o cerință obligatorie de executare a dificultăților corporale (Λ T l) coordonate cu mînuirea obiectelor portative.

✓ *Culcat dorsal cu fixarea piciorului înainte-sus*

- *Tehnica de execuție:* Din poziția culcat dorsal, brațele lateral, ridicarea dreptului/stîngului înainte–sus fără modificarea bazinului de la sol, menținerea poziției timp de 3 sec. Ridicarea piciorului înainte–sus necesită pe de o parte elasticitatea mușchilor și a tendoanelor din regiunea posterioară a piciorului, pe de o parte solicită și o bună capacitate de contracție a mușchilor din regiunea anterioară;

- Se măsoară cu ajutorul centimetrului distanța de la gambă până la sol. Pentru deplasarea oricărui segment osos în spațiu, este necesar ca mușchiul care execută mișcarea să aibă un punct de inserție fix [171, p. 20].

✓ *Așezat, picioarele îndoite, genunchii în lateral*

- *Tehnica de execuție:* din poziția așezat, picioarele îndoite (genunchii lateral) și tălpile unite, mîinile la mijloc. Autorul [38, p. 5] consideră, că elasticitatea bună înseamnă volumul maxim de

mișcare în articulații ceea ce poate fi înțeles că o legătură strânsă cu noțiunea de egalitate, dibăcie, îndemânare sau abilitate;

- Se măsoară în centimetri, distanța dintre sol și genunchi. Cu cât distanța este mai mică cu atât nivelul mobilității active este mai mare (la fel se execută și cu vârful de întinse).

➤ **Mobilitatea articulației gleznei** – este necesar în execuția competentă a fiecărui element artistic, fiind răspunzătoare de amplitudinea și expresivitatea mișcărilor respective și în obținerea poziției corecte a membrilor inferioare (vârful de întinse), influențând ținuta ei estetică a mișcărilor [56, p. 38-41].

✓ *Prima poziție coregrafică*

- *Tehnica de execuție:* din stînd cu spatele la peretele de gimnastică, apucat de scara de gimnastică se execută răsucirea tălpilor în exterior pînă la punctul cel mai maximal, talpa se fixează de sol și se menține timp de 3 secunde;

- Se măsoară depărtarea tălpilor în grade cu raportorul, are loc răsucirea gambei din regiunea coxo-femurală.

✓ *Răsucirea călcîilor în exterior*

- *Tehnica de execuție:* din stînd cu fața la peretele de gimnastică apucat de scară la nivelul ombilicului sportivei. Se execută răsucirea călcîilor în exterior pînă la punctul maximal și menține 3 secunde;

- Se măsoară în grade distanța de la un călcîi la altul cu ajutorul raportorului.

✓ *Așezat sprijin înapoi, răsucirea tălpilor în exterior*

- *Tehnica de execuție:* Din așezat sprijin înapoi, gimnasta execută răsucirea maximală a tălpilor în exterior și menține 3 secunde. Trunchiul se menține pe verticală, picioarele întinse;

- Se măsoară în grade unghiul de depărtare a gambelor în exterior, de la linia de jumătate a tălpii.

• **Testarea forței musculare** - este una din calitățile motrice mult solicitate în activitatea fizică. Ea sta la baza celor mai simple deprinderi și importanța ei crește în raport direct cu scopul urmărit în procesul de formare a organismului. Calitatea forței sporește relativ repede, dar lipsa de preocupare pentru dezvoltare și menținerea ei duce în scurt timp la scăderea parametrilor obținuți în procesul de pregătire.

➤ **Forța de menținere a piciorului**

- *Tehnica de execuție:* din stînd, brațele lateral, menținerea piciorului înainte la 90°. Piciorul este menținut pe orizontală și trunchiul și bazinul au o traiectorie corectă în execuție;

- *Măsurarea:* se cronometrează în secunde durata menținerii piciorului la această înălțime [185]. Cu cât numărul de secunde este mai mare cu atât pregătirea gimnastei este mai bună.

➤ **Forța în regim de rezistență a brațelor**

- *Tehnica de execuție:* din sprijin culcat îndoirea și dezdoirea brațelor (flotări) [185, p. 43];

- *Măsurarea:* cu cât numărul acestora este mai mare cu atât forța musculaturii membrelor superioare este mai bună. Se înregistrează numărul de execuții corecte.

• **Testarea detentei, a forței explozive** – s-a folosit testul pentru determinarea detentei semnificativ pentru aprecierea calităților neuromotorii ale membrelor inferioare în regim de forță-viteză, care evidențiază rezervele de natură energetică ale unei gimnaste.

➤ **Săritură în înălțime de pe loc**

- *Tehnica de execuție:* din poziția stînd, pe sportivă se îmbracă un brîu cu o bandă în centimetri, care este lăsată în jos, trece printr-o scoabă și se fixează de sol. Se efectuează o săritură pe verticală de pe ambele picioare simultan cu ajutorul brațelor din poziția semigenuflexiune, după care picioarele și corpul se vor extinde în sus;

- *Măsurarea:* se apreciază nivelul dezvoltării forței explozive a membrelor inferioare și se constată înălțimea săriturii în centimetri [185].

➤ **Săritură în lungime de pe loc**

- *Tehnica de execuție:* din poziția stînd, puțin depărtat în semigenuflexiune, brațele înapoi-jos, se execută balansări cu ambele brațe înainte-sus, se împinge cu ambele picioare efectuînd săritura, concomitent aterizînd pe ambele;

- *Se măsoară* de la vîrfuri (poziția de plecare) pînă la călcîi (poziția de aterizare). Rezultatul se înregistrează cu precizie de un centimetru, după efectuarea a trei încercări, cu înregistrarea unui rezultat mai înalt [185].

• **Testarea vitezei.** Viteza este o calitate motrică foarte importantă, prezintă mai mult sau mai puțin în toate actele motrice. Creșterea vitezei mișcărilor se realizează în principal datorită lucrurilor în viteza maximă și a exersărilor în regim de viteză-forță elementul de progresie fiind dat de creșterea intensității efortului prin mărirea frecvenței mișcărilor

➤ **Alergarea de viteză 30 m (s)**

- *Tehnica de execuție:* este o probă tradițională de apreciere a calităților de forță – viteză. Se execută din poziția startului de sus, după semnal sportiva într-un tempou maximal parcurge o distanță de 30 m.

- *Măsurarea:* rezultatul este înregistrat prin cronometrare și se înscrie în tabel [185, p. 49].

➤ **Alergarea pe loc cu ridicarea coapselor înainte la 90° (10 s)**

- *Tehnica de execuție:* acest test este selectat pentru aprecierea vitezei de execuție a sportivelor. Îndeplinirea lui constă în întinderea unei corzi fiind fixată de ambele capete. Gimnasta

se apropie de mijlocul corzii ridicând piciorul îndoit înainte la 90° cu atingerea genunchiului de coardă. După semnal gimnasta execută alergare pe loc cu ridicarea coapselor și atingerea corzii;

- *Măsurarea*: se înregistrează timp de 10 s numărul de ridicări a coapselor cu atingerea corzii [185, p. 49].

C. TESTAREA NIVELULUI PREGĂTIRII PSIHOMOTRICE

Pregătirea psihomotrică este o componentă de valoare în antrenamentul sportiv la gimnastica ritmică și care are o pondere diferită în funcții de nivelul de pregătire, etapele și perioadele de pregătire.

Domeniul psihomotric acoperă coordonarea și controlul acțiunilor corporale, mobilitatea generală și rezistența fizică. Evident că o mișcare „coordonată” presupune „ipso facto”, control și echilibru. Pentru a avea o acțiune coordonată trebuie ca toate elementele mecanismului neuromuscular să fie intacte. Mișcarea coordonată depinde de o corectă contracție a mușchilor agoniști, de o relaxare simultană a antagoniștilor și o contracție a sinergiștilor și stabilizatorilor [113, p. 365].

Pentru evaluarea capacităților psihomotrice necesare învățării elementelor tehnico-artistice, am folosit următoarele probe de control care determină coordonarea mișcărilor și orientarea în spațiu, gesturile, mișcările interpretative, iscusința execuției, abilitatea și pricepera de a executa bine acțiunile artistico-motrice.

• Balansări cu dreptul și cu stîngul înainte

- *Tehnica de execuție*: din stînd în prima poziție coregrafică cu spatele la scara de gimnastică, piciorul de balans înainte pe vîrf, apucat de scara de gimnastică. Se execută balansări cu dreptul apoi cu stîngul înainte peste orizontală atingînd nivelul maximal al amplitudinii mișcării prin trecerea poziției coregrafice-battement tendu. S-a atras atenția la poziția corectă a trunchiului (umeri și bazin);

- *Măsurare*: se înregistrează numărul de repetări efectuate timp de 20 secunde, doar acelea balansări care trec peste nivelul orizontal al corpului [171, p. 40].

• Balansări cu dreptul și cu stîngul înapoi

- *Tehnica de execuție*: din stînd cu fața la scara de gimnastică în prima poziție coregrafică, piciorul de balans înapoi pe vîrf, apucat de bară, balansări cu dreptul, apoi cu stîngul înapoi cît e posibil și mai sus prin trecerea poziției coregrafice - battement tendu. S-a atras atenția la poziția corectă a trunchiului a bazinului și a piciorului;

- *Măsurare*: se înregistrează numărul de repetări efectuate timp de 10 secunde, doar acelea balansări care se efectuează corect [171, p. 40].

- **Stînd pe vîrful stîng, dreptul îndoit înainte (passe)**

- *Tehnica de execuție:* se execută echilibrul pe stîngul, dreptul îndoit înainte la 90°, cu fixarea vîrfului de articulația genunchiului stîngului, brațele lateral;

- *Măsurarea* se face cu ajutorul cronometrului pentru înregistrarea timpului în secunde. Din momentul cînd gimnasta se ridică pe vîrf după semnal se notează timpul de menținere a echilibrului. Cu cît timpul obținut este mai mare cu atît echilibrul este mai bun [171, p. 52].

- **Două rotații pe verticală, două răsturnări laterale și două rostogoliri înainte succesive**

- *Tehnica de execuție:* din stînd înaintea liniei de marcaj al unui coridorăș desenat cu o lungime de 6 metri și lățime de 50 cm, după semnalul sonor gimnasta execută cu dreptul două rotații spre dreapta pe vîrfuri cu brațele în prima poziție coregrafică, două răsturnări laterale cu dreptul și două rostogoliri înainte, revenind în poziția inițială;

- *Măsurarea* se efectuează în timp de execuție corectă a testului, cu cît timpul este mai mic cu atît pregătirea gimnastei este mai bună. Pentru fiecare greșeală se penalizează cu două puncte din suma totală.

- **Cinci lansări cu mingea în mîna dreaptă și stîngă**

- *Tehnica de execuție:* din stînd cu mingea în mîna dreapta/stîngă înainte, brațul liber lateral, gimnasta execută cinci lansări cu mingea (conform tehnicii de mînuire a obiectului portativ) și prelucrarea corectă a obiectului;

- *Măsurare:* fiecare lansare și prelucrare fără greșeli în execuție se notează cu cîte două puncte și în total nota maximală a fiecărei mîni este de 10 puncte.

- **Proba capacității de ritmicitate în regim de coordonare**

- *Tehnica de execuție:* se demonstrează 5 legături ritmice cu bătăi din palme. Sportiva trebuie să redea corect desenul ritmic;

- *Măsurare:* se apreciază fiecare legătură ritmică cu cîte 2 puncte dacă se greșește atunci se penalizează cu 2 puncte [179, p. 54].

- **Proba aprecierii capacităților de coordonare motrice**

- *Tehnica de execuție:* testul apreciază precizia reprezentării motrice pe baza memoriei vizuale și memoriei motrice. Aceasta constă în efectuarea de către gimnastă a unei structuri complexe de 8 timpi. Se demonstrează de 2 ori succesiv (însoțită de numărătoarea cu voce tare a timpilor). Gimnasta participă la testare în mod individual [171, p. 61]. Conținutul structurii complexului este:

- P.i. P.b.*

- 1. *Mîinile la mijloc.*

- 2. *Mîinile pe umeri.*

3. *Mîinile după spate.*
4. *Bătaie din palme.*
5. *Mîna dreaptă se atinge de nas, cealaltă de ureche.*
6. *Bătaie din palme.*
7. *Mîna stîngă se atinge de nas, cealaltă de ureche.*
8. *P.i*

- *Măsurare:* se repetă această combinație de patru ori, se înregistrează timpul de execuție și se notează cu notă. Fiecare greșeală se apreciază cu 1 punct. Timpul obținut se împarte la notă și se obține rezultatul.

- **Testarea creativității, muzicalității și expresivității** - proba artistică și de creativitate.

Un rol deosebit în educarea muzicalității motrice și a creativității, îl are improvizația.

- *Tehnica de execuție:* pe o piesă muzicală aleasă de profesor, colectivul de gimnaste improvizează structuri de mișcări, elemente de dans, care să reflecte modalitatea în care acestea percep acompaniamentul muzical și ecoul afectiv indus asupra structurii lor psihice. Acest mijloc de lucru este recomandat indiferent de nivelul de performanță sau vârstă al sportivilor, pentru că dezvoltarea imaginației și creativității se impune ca un obiectiv major al pregătirii, în ansamblul ei, cu implicații atât asupra aspectelor de execuție (tehnice) cât și al celor compoziționale – coregrafice [3,33,72]. Gimnasta execută o improvizație artistică pe cinci fragmente muzicale: lent, rapid, vioi;

- *Măsurare:* testarea se realizează individual, fiind urmărite două aspecte și anume:

- expresivitatea și originalitatea mișcărilor prezentate pentru care gimnasta primește de la antrenor o notă de la 1 la 10 puncte maxim;
- corelația mișcărilor cu muzica pentru care coregraful acordă o notă de la 1–10.

Nota finală pentru această probă se obține adunând cele două note, gimnasta primind maximum nota 10,00 pentru această probă.

- **Alergare de suveică 3×10 m (s)**

- *Tehnica de execuție:* se va marca o distanță de 10 m, după aceasta sportiva, din poziția startului de sus, sprintează tur–retur de trei ori [185, p. 60], determinînd coordonarea motrică;

- *Măsurarea:* după care se va înregistra rezultatul parcurgerii distanței cu ajutorul cronometrului.

D. TESTAREA TRĂSĂTURILOR AFECTIV–ATITUDINALE

La etapa actuală, în aria de preocupări ale specialiștilor din gimnastica ritmică se include formarea competențelor de învățare, deoarece priceperea copilului de a învăța să învețe în timpul procesului de antrenament constituie o trăsătură definitivă a sportivei aflate în curs de formare,

obiectivul fiind de a forma atitudinea și comportamentul pentru a învăța în gimnastică este unul hotărâtor pentru a demonstra rezultate cât mai înalte.

Prima definiție riguroasă a conceptului de atitudine a fost propus de G. W. Allport [237, p. 810]: „o atitudine este o stare mintală și neuropsihologică de pregătire a răspunsului, organizată prin experiență de către subiect, exercitînd o influență directivă sau dinamică asupra răspunsului său față de toate obiectele și toate situațiile la care se raportează”.

Conceptul de atitudine și comportament ca și componente ale competenței a generat în rîndul cercetătorilor cele mai variate opinii.

Obținerea unor date cât mai diverse despre formarea atitudinii și comportamentului dominant în gimnastică ritmică devine o componentă de bază a unui antrenor care neapărat trebuie să posede cunoștințe pedagogice și psihologice, ale căror obiective constau în învățarea copilului să învețe, să-și dezvolte caracterul și să-l ajute la formarea calităților pozitive. Caracterul dominant presupune modalitatea de acționare a anumitor împrejurări cu trăsături specifice unei activități [15].

Atitudinile și comportamentul dominant al sportivului poate fi subînțeles ca etapă finală de formare a competenței. Cunoștințele și capacitățile dobîndite de copiii de 6–7 ani în procesul de antrenament se manifestă în comportament, într-o situație concretă. Prioritare devin competențele și atitudinile, urmate de priceperi și deprinderi și abia apoi de acumulare a cunoștințelor. Evoluînd, acestea ar asigura performanța formării unei competențe [104,116,226].

Odată formate, competențele cunosc un proces de dezvoltare, de creștere organică. D. Potolea afirmă: „competența este și o capacitate intelectuală cu posibilități de transfer și care se asociază cu componente afective și atitudinale, de motivare a acțiunii” [98, p. 23]. Această concepție în gimnastica ritmică conduce la elaborarea unui program experimental care să permită centrarea proceselor instructiv–educative pe formarea și dezvoltarea trăsăturilor afectiv-atitudinale la copii de 5–8 ani și constă în aprecierea următorilor indici:

- *indicele de apreciere spre anumit scop (IAAS);*
- *indicele de încredere în sine (IÎS);*
- *indicele capacității de concentrare a gândirii (ICCG);*
- *indicele capacității de învățare (ICÎ);*
- *indicele capacității de creștere a performanțelor (ICCP);*
- *indicele comportamentului afectiv-atitudinal general (ICAAG) [233].*

Competențele și atitudinile se formează în și prin procesul de asimilare și aplicare a cunoștințelor, fapt pentru care este absolut necesară la această vîrstă corelarea conținuturilor cu acești indici formativi [104].

În acest scop, procesele de învățare ale copiilor de 5–8 ani trebuie să favorizeze integrarea trăsăturilor afectiv–atitudinale în procesul de antrenament.

Pentru a determina și argumenta acest aspect al procesului de instruire, am conceput un chestionar ce a fost adresat profesor-antrenorului al acestei grupe de pregătire incipientă.

Chestionarul adresat antrenorului a cuprins 25 de întrebări și a avut drept menire să conducă la determinarea nivelului de pronunțare a valorilor trăsăturilor atitudinale și comportamentale (vezi Anexa 2).

Chestionarul a avut drept scop să atingă obiectivele esențiale pentru cercetarea propusă. Astfel, întrebările de apreciere a trăsăturilor afectiv–atitudinale au fost apreciate conform următoarelor puncte și niveluri de a se pronunța:

- *foarte slab* – 1,0 puncte;
- *slab* – 2,0 puncte;
- *mediu* – 3,0 puncte;
- *pronunțat* – 4,0 puncte;
- *foarte pronunțat* – 5,0 puncte.

Această fază a cercetării ne permite să determinăm nivelul de manifestare a unor trăsături-atitudinale ale copiilor la testarea inițială și finală.

S-a întreprins, de asemenea, stabilirea structurii și a conținutului pregătirii teoretico–practice a gimnastelor de 5–6, 6–7 și 7–8 ani, precum și căile metodologice de formare a atitudinilor și comportamentului dominant în cadrul procesului de antrenament la nivelul grupei de pregătire incipientă [233].

În următoarea etapă a cercetării, s-a desfășurat experimentul pedagogic de bază, în care au fost încadrate sportivele cu vârsta cuprinsă între 5–8 ani (vezi Figura 2.1).

Această grupă a avut ca suport metodologic elaborările experimentale sub forma unui abecedar al competenței micilor gimnaste pentru copii de 5-6 ani și un ghid experimental de formare incipientă a capacităților artistice ale copiilor de 6–8 ani în gimnastica ritmică [102,103].

- *Experimentul pedagogic*

Experimentul pedagogic în domeniul sportului de performanță este o metodă în care predomină acțiunea de cercetare directă a realității în condiții specifice ale antrenamentului sportiv.

Obiectivele metodei, angajate la nivel general al cercetării noastre vizează dezvoltarea spiritului de investigație experimentală care presupune aplicarea abilităților de cercetare în diferite contexte productive – cognitive, psihomotrice și afectiv–atitudinale în cadrul antrenamentului sportiv [44].

Obiectivele specifice angajează un ansamblu de capacități complementare-fizice, motrice, psihomotrice, artistice etc, care vizează elaborarea sistemelor de operaționalizare, aplicare

organizată a cunoștințelor, capacităților și atitudinilor în contexte instructive de pregătire sportivă a micilor gimnaste în gimnastica ritmică, cu competențe artistice integrate.

Esența experimentului pedagogic constă în faptul că depășește perspectivele de observare și chestionare a fenomenelor, proceselor și activităților intervenind direct în cercetarea lor prin modificarea unor parametri, factori etc. și înregistrarea efectelor acestora [144, p. 278].

În scopul completării informațiilor privind formarea competențelor artistice la vârsta de 5–8 ani în gimnastica ritmică în procesul de antrenament sportiv s-a organizat un experiment psihopedagogic cu grupe de copii la nivel începător. Ipotezele experimentului ne-au fost sugerate de unele dintre concluziile investigației prin observații pedagogice și chestionar și anume:

a) O bună parte a aspectelor negative ale nivelului actual de pregătire artistică a gimnastelor de 5-8 ani se datorează cunoașterii lacunelor a proceselor de formare a competenței artistice;

b) Sensul formării competenței artistice în gimnastica ritmică se constituie și în funcție de gradul și modul participării copilului în actul cunoașterii, priceperii și deprinderii, evidențiindu-se tendința atitudinilor de a fi favorabile, pozitive, energizante atunci când sunt antrenați începând cu etapa incipientă al antrenamentului sportiv. Conform schemei experimentale clasice (vezi Figura 2.1) intervenția cu variabilele independente și studierea efectelor dependente s-au efectuat cu două tipuri de grupuri (eșantioane) experimentale:

➤ Grupul experimental, pe care s-a intervenit cu modificări în finalitățile pregătirii gimnastelor, privind formarea competențelor artistice. Au fost selectate trei grupe de copii de vârstă 5–6 ani, 6–7 ani și 7–8 ani, experimentul efectuându-se la gimnastica ritmică în cadrul ȘSRO.

➤ Grupul de control (martor) a fost, desigur, o grupă de copii de același nivel și același profil sportiv, aleasă pe criteriul unei cât mai mari asemănări, ca nivel de pregătire artistică, cu grupul experimental. La acest grup, nu s-a efectuat nici o schimbare în modul de desfășurare al antrenamentului sportiv, menținându-se situația „tradițională”.

Structura modelului experimental se prezintă în Figura 2.1, în care cu „X” au fost notate variabilele independente, iar cu „Y” variabilele dependente.

- **Metoda comparativă**

În teză această metodă a fost folosită în special la compararea indicilor statistici. Compararea rezultatelor la grupele experimentale și grupele martor se realizează în fiecare etapă a cercetării, ultima etapă fiind interpretarea și evaluarea datelor obținute unde s-a folosit testul Student (t) și indicii coeficienților de corelație. Comparația în cercetările noastre este o operație, atât în procesul adaptării copiilor în toate dimensiunile antrenamentului sportiv cât și în stabilirea de asemănări și deosebiri între fenomenele cercetării proceselor de formare a competenței artistice ce se află în interrelații și au obiective de activitate relativ comune.

STRUCTURA MODELULUI EXPERIMENTAL

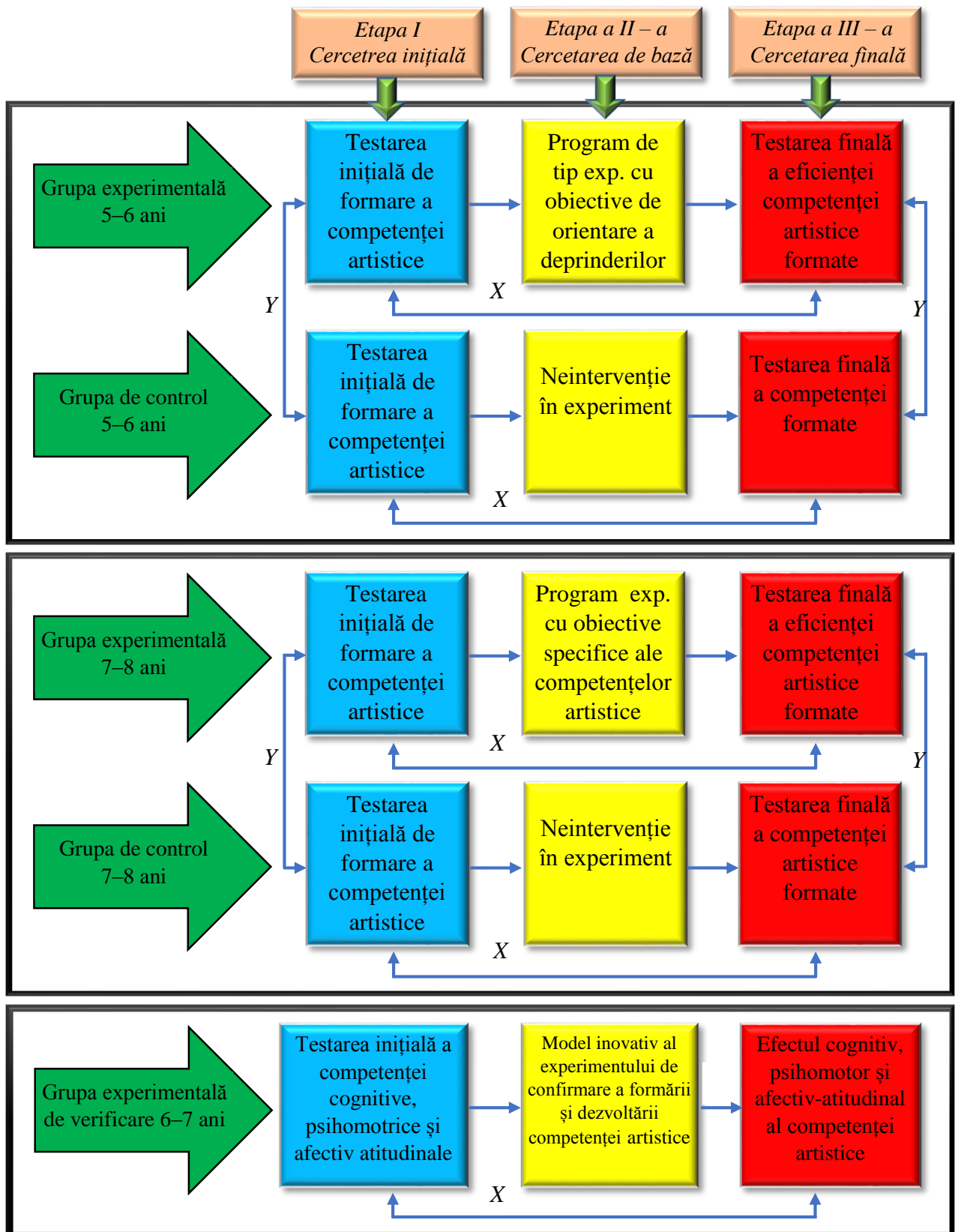


Fig. 2.1. Schema experimentală de bază

- **Metode statistico-matematice, de prelucrare și interpretare a datelor**

Statistica matematică asigură prelucrarea și analiza rezultatelor obținute în urma aplicării chestionarelor și a desfășurării experimentului pedagogic. Pentru analiza și interpretarea rezultatelor obținute în cercetare s-au folosit următorii indicatori statistico–matematici [41,42,44,45,137,190]:

Prelucrarea și interpretarea datelor s-au realizat prin calculul următorilor indicatori statistici: Media aritmetică reprezintă valoarea obținută prin raportarea sumei tuturor valorilor variabilei la numărul cazurilor. Media aritmetică se calculează după formula:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} \quad (2.1)$$

unde:

$$\begin{aligned} \bar{X} &= \text{media aritmetică} & x_i &= \text{valorile individuale;} \\ \Sigma &= \text{operatorul adunării (suma)} & n &= \text{număr de cazuri.} \end{aligned}$$

Abaterea standard este un indicator al împrăștierei valorilor unei caracteristici în jurul mediei aritmetice. În cazul prezentei cercetări, a condus la identificarea omogenității grupurilor de subiecți, de experiment și de control

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})^2}{n-1}} \quad (2.2)$$

unde:

$$\Sigma(x_i - \bar{X}) = \text{suma diferențelor pătratelor dintre fiecare rezultat și media aritmetică}$$

n = număr de cazuri.

Coefficientul de variabilitate (V) – se calculează cu formula:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{X}} \times 100\% \quad (2.3)$$

și exprimă raportul procentual dintre abaterea medie pătratică și media generală a seriei de date.

unde:

V= variabilitatea

σ = abaterea standard

\bar{X} = media aritmetică

Coeficientul de variabilitate ne dă indicații asupra gradului de omogenitate al unei colectivități. Cu cât coeficientul de variabilitate este mai mic cu atât media aritmetică este mai reprezentativă ca urmare a omogenității colectivului.

Se consideră că:

1. 0 – 10% - omogenitate ridicată;
2. 11– 20% - omogenitate medie;
3. peste 20% - omogenitate slabă, lipsă de omogenitate.

Abaterea medie permite măsurarea variabilității datelor analizate și se constituie din media aritmetică a abaterilor absolute ale valorilor caracteristicii de la media lor.

$$m_1 = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}} \quad (2.4)$$

Semnificația statistică a diferenței valorilor dependente dintre medii (**testul Student**) se calculează după următoarea formulă:

$$t_{\text{calcul}} = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (2.5)$$

pentru f (număr de cazuri) = $n_1 + n_2 - 2$, unde:

\bar{X}_1 = media aritmetică a grupei de experiment;

\bar{X}_2 = media aritmetica a grupei martor;

m_1^2 = amplitudinea valorii medii a grupei de experiment;

m_2^2 = amplitudinea valorii medii a grupei martor.

Ipoteza se acceptă și diferențele se consideră ne semnificative dacă $t \geq t_{cr}$, (nivel de semnificație 5%). Testul “Student” urmărește argumentarea diferenței semnificative dintre media eșantionului de experiment și media eșantionului martor. Parametrul t este cu atât mai mare cu cât diferența dintre medii este mai mare și cu cât abaterile standard ale șirurilor respective sunt mai mici. Pentru interpretarea valorii lui t se folosește tabela lui Fisher.

Testul Student pentru grupele independente:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2 - 2 \times r \times (m_1 \times m_2)}} \quad (2.6)$$

pentru f (număr de cazuri) = $n-1$, unde:

\bar{X}_1 = media aritmetică la testarea inițială;

\bar{X}_2 = media aritmetica la testarea finală;

m_1^2 = amplitudinea valorii medii la testarea inițială;

m_2^2 = amplitudinea valorii medii la testarea finală;

r = coeficientul de corelație.

Metoda analitică parametrică de calcul a coeficienților de corelație Pearson, are la bază deviațiile valorilor variabilelor de la media aritmetică și abaterile standard ale celor două distribuții; se determină după relația:

$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{X}) \times (y_i - \bar{Y})}{n \times \sigma_x \times \sigma_y} \quad (2.7)$$

unde:

x_i, y_i = valorile celor două variabile;

\bar{X}, \bar{Y} = mediile celor două variabile;

n = numărul de cazuri;

σ_x, σ_y = deviațiile standard ale celor două distribuții.

Toți indicatorii statistici au fost calculați cu ajutorul soft-ului SPSS.

2.2. Organizarea cercetării

Cercetarea din prezenta lucrare s-a realizat în trei etape astfel:

Etapa I (2012–2013) cuprinde noiembrie, 2012 – mai, 2013, care a vizat următoarele direcții:

- studierea literaturii de specialitate și selectarea materialelor ce conțin informații referitoare la tema de cercetare;
- elaborarea, distribuirea și analiza chestionarului, care s-a adresat antrenorilor, profesorilor și coregrafilor din Republica Moldova, România, Ucraina, Rusia și Bulgaria. Ancheta de tip chestionar a fost distribuită unui număr de 50 de specialiști (vezi Anexa 1)
- analiza documentelor de planificare și studierea programelor de pregătire fizică generală și specială la gimnastele de 5–8 ani. Datele recoltate din studierea acestora și din observațiile efectuate au contribuit la îmbunătățirea nivelului privind activitatea practică de cercetare;
- analiza Codului de Punctaj al Federației Internaționale de Gimnastică Ritmică (2013 – 2016) pentru gimnastele de 5–8 ani;
- testarea prealabilă a 32 de gimnaste a ȘSRO;
- analiza datelor obținute și divizarea grupelor experimentale de 5–8 ani în vîrsta situată între 5–6 ani și 7–8 ani, grupe omogene, organizate după nivelul de dezvoltare a aptitudinilor testate după anumite criterii validate din punct de vedere psihopedagogic la scara socială;

Etapa a II-a (2013 – 2014) cuprinde septembrie, 2013 – iunie, 2014, care a presupus:

- testarea inițială a gimnastelor de 5–6 și 7–8 ani, competențele cognitive, artistico–motrice, psihomotrice și afectiv atitudinale ce s-au realizat în perioada septembrie 2013 cu grupele martor și experimentale;
- desfășurarea experimentului de bază la grupa experimentală, conform modelului complex de formare a competențelor artistice, elaborate de noi. În aceeași perioadă gimnastele grupei martor și-au desfășurat activitatea după programul tradițional;
- testările finale a rezultatelor obținute s-au desfășurat în iunie 2014;
- interpretarea statistică a datelor obținute.

Etapa a III-a (2014 – 2015) a cuprins septembrie, 2014 – martie, 2015, care a presupus:

- selectarea și testarea inițială a unei grupe de nivel, selectată provizoriu [25] din gimnastele de vârstă 6–7 ani pentru organizarea experimentului de verificare a competențelor artistice a gimnastelor și a stabilirii eficienței modelului propus de noi;
- testarea finală a rezultatelor obținute a fost efectuată în martie 2015.

2.3. Cercetarea opiniilor despre metodologia formării competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă a gimnastelor

Formarea competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire artistică a micilor gimnaste ce conține aspecte de implicații practice a cunoștințelor și a priceperilor complexe nu sunt evidențiate în literatura științifică de specialitate.

Pe marginea acestei probleme abordate în gimnastica ritmică, am conceput un chestionar ce a fost adresat profesor–antrenorilor aflați în procesul de activitate.

Datele obținute în urma utilizării anchetelor permit o completare a informațiilor ce sunt oferite și de alte metode de cercetare, ca convorbirea și interviul. Ele au avantajul de a surprinde opiniile, motivațiile, atitudinile celor incluse în cercetare față de problema vizată, dar și dezavantajul că informațiile obținute au o rată ridicată de subiectivitate [41,45,137].

Eșantionul ce a răspuns întrebărilor chestionarului a fost format din 50 de profesori-antrenori și coregrafi cu diversă categorie de arbitraj din Republica Moldova, Rusia, Ucraina, Romania și Bulgaria. Chestionarul a cuprins un număr de întrebări legate de nivelul actual de pregătire artistică a gimnastelor la etapa incipientă de 6–8 ani. Întrebările chestionarului sunt prezentate în Anexa 1.

La întrebarea nr. 1 privind aprecierea nivelului actual de pregătire artistică a gimnastelor, 60% dintre cei anchetați consideră că este medie, 20% apreciază că nivelul este înalt, 12% foarte înalt și 8% îl investighează ca un nivel slab. Nici unul din respondenți nu apreciază nivelul actual de pregătire artistică foarte slab (Figura 2.2).

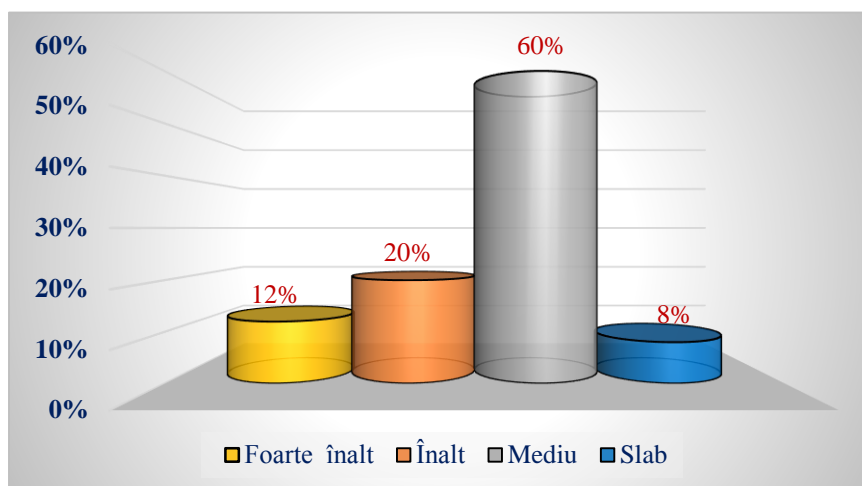


Fig. 2.2. Opinia vizînd nivelul actual de pregătire artistică a gimnastelor de 5–8 ani

La întrebarea a doua „Numerotați succesiunea după valoarea genurilor de pregătire artistică în gimnastica ritmică în cadrul antrenamentului sportiv la vîrsta de 5–8”.

Datele obținute ne permit să evidențiem faptul că cei anchetați au menționat succesiunea valorilor genurilor de pregătire artistice începînd cu pregătirea fizică a gimnastelor, acumulînd cel mai mic punctaj după clasament, cu media valorii de 2,20 puncte. Un clasament important pentru copii de 5–8 ani, conform opiniei specialiștilor, îi aparține pregătirii coregrafice, cu media valorilor de 2,80 puncte. În continuare s-a obținut următorul clasament: pregătirea artistică, media valorilor 3,80 puncte, locul patru pregătirea psihologică – 4,56 puncte, locul cinci pregătirea volitivă – 5,12 puncte, pe ultimele locuri, după clasament se situează pregătirea intelectuală cu 5,92 puncte și pregătirea tactică cu media valorii de 6,04 puncte (Tabelul 2.1).

Tabelul 2.1. Opinia specialiștilor privind clasamentul valorilor genurilor de pregătire artistică la vîrsta de 5–8 ani în gimnastica ritmică

Tipuri de pregătire	<i>preg. tehnică</i>	<i>preg. tactică</i>	<i>preg. fizică</i>	<i>preg. psihologică</i>	<i>preg. volitivă</i>	<i>preg. intelectuală</i>	<i>preg. artistică</i>	<i>preg. coregrafică</i>
Media valorilor (puncte)	3,80	6,04	2,20	4,56	5,12	5,92	3,80	2,80
Clasament	3	7	1	4	5	6	3	2

Dat fiind faptul, pregătirea/educația intelectuală reprezintă activitatea de bază în formarea dezvoltarea personalității umane realizată prin valoarea științei [25, p. 114], prin cunoașterea științifică, prin informațiile și capacități științifice dobîndite în cadrul fiecărei etape de vîrstă școlară/postșcolară și psihologică.

Obiectivele majore formative ale pregătirii intelectuale constă în:

- a) dezvoltarea capacității intelectuale cu valoare de aplicabilitate ridicată: competența de cunoaștere, competența de comunicare, competența de creație;

- b) dezvoltarea capacităților cognitive de maximă eficiență: aptitudini cognitive generale și specifice, atitudini cognitive cu o largă susținere afectivă, motivațională, caracterială;
- c) dezvoltarea capacităților creative în sens integrativ în cadrul genurilor de pregătire.

Cu regret, în 85,71% cazuri, specialiștii anchetați, în foarte mare măsură nu atrag atenție asupra formării competențelor intelectuale, de cunoaștere științifică a gimnasticii ritmice, bazându-se mai mult pe pregătirea fizică a copiilor.

Referitor la întrebarea nr. 3 „În ce măsură credeți, în primul rând, ce calități motrice contribuie la dezvoltarea capacităților artistice a gimnastelor de 5–8 ani?”.

În cazul analizei rezultatelor obținute (Figura 2.3) observăm că pentru a-și dezvolta capacitățile artistice la vârsta de 5–8 ani este necesar, în primul rând, de dezvoltat mobilitatea articulară și orientarea în spațiu–coordonarea, corespunzător 88% răspunsuri în ambele cazuri.

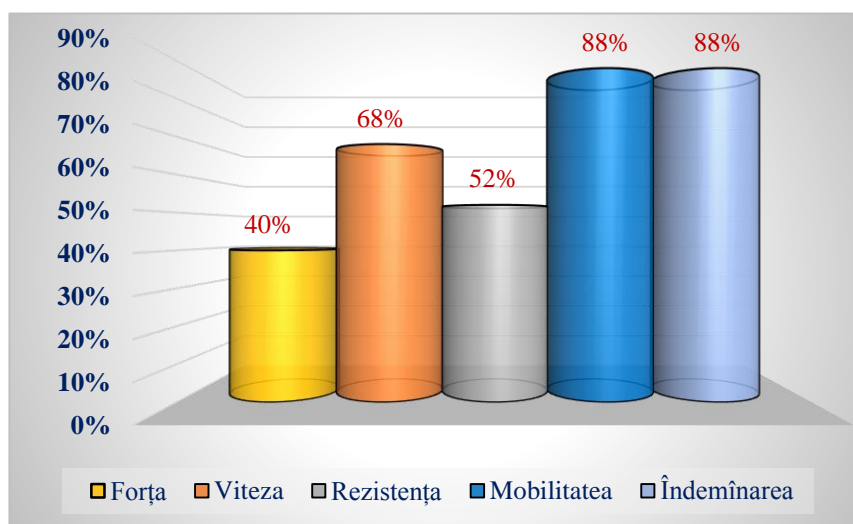


Fig.2.3.Contribuția comparativă a calităților motrice care influențează dezvoltarea capacității artistice la gimnastele de 5–8 ani

Itemii chestionarului vizează viteza de execuție a acțiunilor motrice – 68% răspunsuri, rezistență la efort fizic – 52% și forța – 40% de opinii.

Într-adevăr, în literatura de specialitate [171. p. 9,87] la vârsta de 6–10 ani este necesar de dezvoltat coordonarea (îndemânarea), mobilitatea în regim pasiv și viteza, ce ne-a demonstrat opiniile specialiștilor.

Întrebarea nr. 4. „Luând în considerație că competența prezintă valoarea abilităților și aptitudinilor creative, după părerea D-ră, începând cu ce vârstă mai bine este de dezvoltat competența la copii în gimnastica ritmică?”.

Dacă analizăm opinia specialiștilor, observăm că 37,07% dintre profesori–antrenori consideră că competențele artistice vor fi mai rațional de dezvoltat la vârsta de 7–7/8 ani, 29,62% la vârsta de 6–6/7 ani. Alții consideră la vârsta de 5–5/6 ani – 18,51% și 7,40% la 8–11 ani (Figura 2.4).

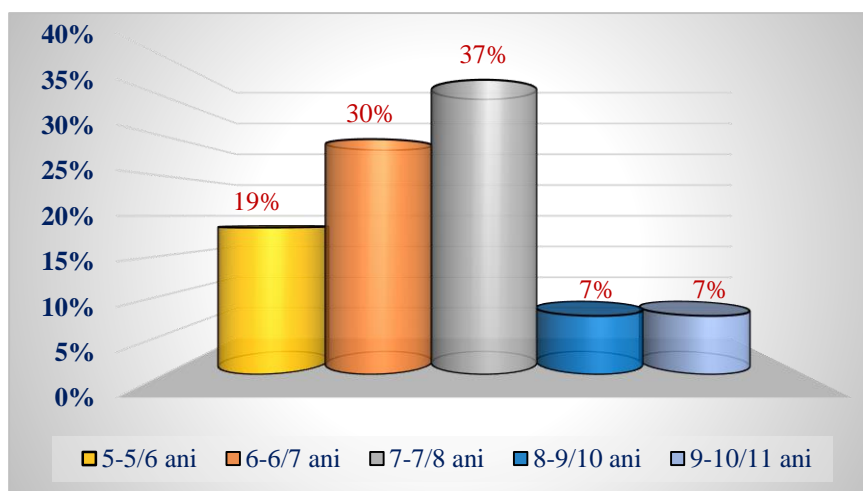


Fig. 2.4. Vârsta necesară dezvoltării competențelor artistice

Conform datelor literaturii metodico–științifice la vârsta de 6–10 ani se manifestă gândirea concretă ce se caracterizează prin constituirea de grupă operatorii, realizarea și activarea de grupă operatorii, realizarea și activarea jocului de intuiții ca sprijin în realizarea înțelegerii [25, p. 318]. În cazul cercetărilor noastre activitatea mintală complexă a copiilor constă din surprinderea esenței unor fenomene ale antrenamentelor sportive, pe baza integrării de noi informații pentru formarea competențelor artistice în gimnastica ritmică.

La întrebarea nr. 5 „După părerea D-ră, repartizați conform clasamentului, valoarea componentelor pregătirii artistice la vârsta de 5–8 ani”. Referitor la valoarea componentelor pregătirii artistice observăm următorul clasament (Tabelul 2.2)

Tabelul 2.2. Clasificarea componentelor pregătirii artistice a gimnastelor de 5–8 ani în gimnastica ritmică

Tipuri de pregătire	<i>creativitatea</i>	<i>esteticul</i>	<i>plasticitatea</i>	<i>originalitatea</i>	<i>expresivitatea</i>
Media valorilor (puncte)	3,48	3,12	1,92	3,68	2,16
Clasament	4	3	1	5	2

Este de menționat faptul că plasticitatea corporală este o tehnică specifică în gimnastica ritmică, este arta modelării segmentelor corpului la diverse acțiuni artistice acumulând un clasament de frunte, cu media valorii – 1,92 puncte. Pe locul doi – expresivitatea cu media valorilor de 2,16 puncte. În gimnastică expresivitatea este capacitatea gimnastei de a demonstra acțiunea învățată expresiv, cu exprimare vie, clară și plastică. Analizând itemii următori, opiniile profesorilor-antrenori ne demonstrează că esteticul execuției artistice ocupă un clasament de

„bronz” cu media valorilor de 3,12 puncte, reprezentând valorile frumosului existent în arta sportului de performanță a gimnasticii ritmice, redusă la nivelul educației artistice și exprimată la nivel informativ-formativ.

Pe locul patru se clasează creativitatea cu media valorilor 3,48 puncte și locul cinci originalitatea – 3,68 puncte, care are, prin autenticitate, o valoare reală, de necontestat. Creativitatea și originalitatea sunt categorii ale inteligenței motrice, care determină competența de execuție. Creativitatea și originalitatea execuției poate servi drept bază pentru copii de 5–8 ani.

Întrebarea nr. 6. După părerea D-ră este necesar ca competența artistică la gimnastica ritmică să fie realizată în antrenamente speciale pentru gimnaste de 5– 8 ani cu un program bine stabilit?

Din numărul total al antrenorilor și coregrafilor chestionați – 88% afirmă un acord că competența artistică este necesară să fie formată în antrenamente speciale cu un program bine stabilit unde va crește valoarea cunoașterii artistico–tehnică de execuție a exercițiilor de concurs (Figura 2.5).

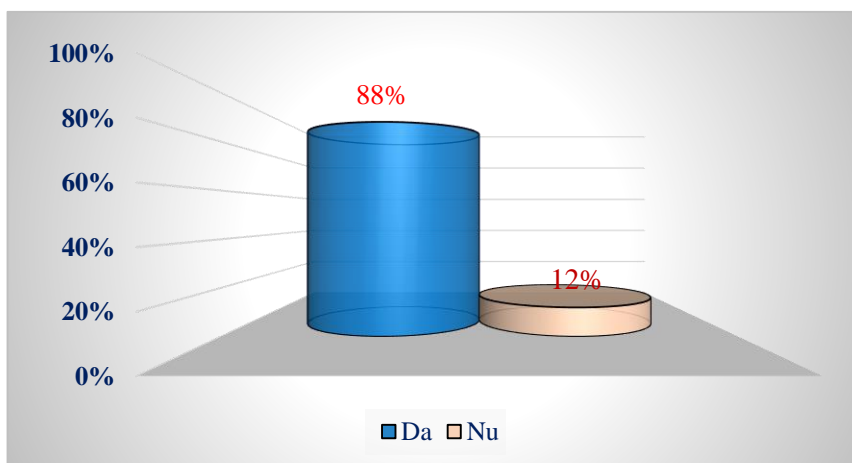


Fig. 2.5. Necesitatea elaborării unei programe speciale de formare a competențelor artistice

La întrebarea nr.7. Cît timp (min) va fi necesar de alocat componentelor de execuție a exercițiilor de formare a competențelor artistice într-un antrenament sportiv la vârsta de 5– 8 ani?

Datele statistice din întrebarea nr. 7 au fost calculate conform formulei:

$$T d = \frac{T \min + 4 \times T \text{ mij} + T \max}{6} \quad \text{unde:} \quad (2.9)$$

Td – timp destinat

T min – timp minimal în minute

T mij – timp mijlociu în minute

T max – timp maximal destinat pregătirii artistice

În tabelul 2.3 sunt prezentate opiniile celor chestionați privind alocarea timpului pentru execuția artistică a exercițiilor de formare a competențelor artistice într-un antrenament sportiv.

Tabelul 2.3. Media timpului alocat componentelor exercițiilor artistice pentru vîrstă de 5–8 ani

Nr. crt.	Componentele exercițiilor	Minute (Timpul destinat)			\bar{X} (min)	%
		Minimal	Mijlociu	Maximal		
1	Dificultatea corporală „D”– (min)	10	25	40	25	50
2	Pași de dans – S→ (min)	15	30	40	29	58
3	Elemente dinamice cu rotație și aruncare – R↑ (min)	10	25	35	24	48
4	Măiestria cu obiectul – „M” (min)	10	15	30	16	32

Din numărul profesor-antrenorilor chestionați 58% afirmă o medie a timpului de 29 min. acordă pentru învățarea și perfecționarea pașilor de dans S→, 50% – din numărul celor anchetați 25 min pentru exerciții de dificultate corporală „D” – un timp de 24 min pentru elemente dinamice cu rotație și aruncare de obiecte R↑ (48% răspunsuri) și numai 32% dintre cei anchetați, sunt de părere, că pentru componenta măiestria cu obiectul „M” să fie alocat în jur de 16 min la fiecare obiect la un antrenament sportiv.

La întrebarea nr. 8 „ Cît timp acordați formării capacităților artistice în cadrul unui proces de antrenament sportiv? ”

Datele obținute ne permit să evidențiem faptul că formării capacităților artistice în cadrul unui antrenament sportiv se acordă 30% din lecție, au răspuns 12 anchetați, 25% – 10 anchetați, 40 și 50% din lecție au afirmat corespunzător cîte 8 respondeți Cu regret, alte cazuri informează, fără exprimare clară a timpului, de la 5 la 20% (Figura 2.6).

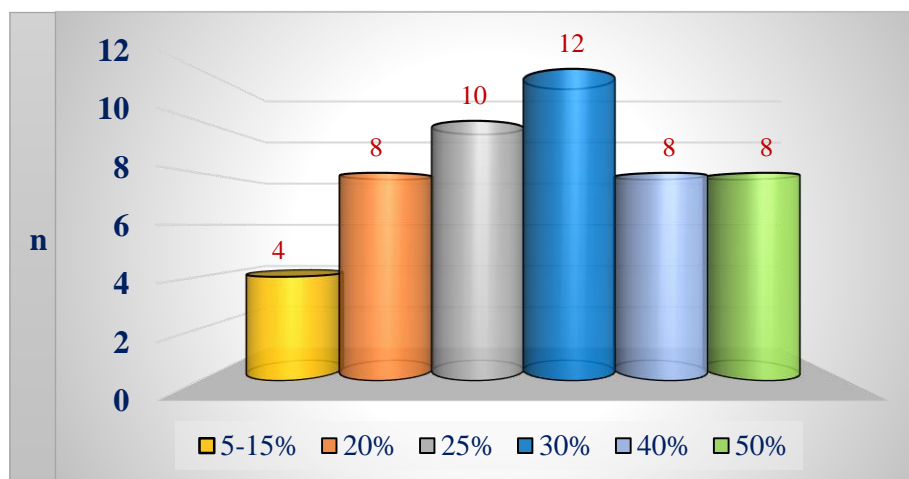


Fig. 2.6. Volumul de lucru alocat formării capacităților artistice în cadrul antrenamentului sportiv

Totodată, trebuie să menționăm că respondenții în 50 – 58% cazuri indică timpul alocat pentru formarea competențelor artistice la un antrenament sportiv a gimnastelor de 7–7/8 ani la etapa incipientă, trebuie să conțină 30 – 40 min, pe parcurs 40 – 50% din lecție.

Un mare interes pentru cei anchetați a fost întrebarea nr. 9 „Cum credeți la ce nivel trăsăturile afectiv–atitudinale contribuie la formarea competențelor artistice a gimnastele de 5–8 ani?” Răspunsurile sunt prezentate în Figura 2.7.

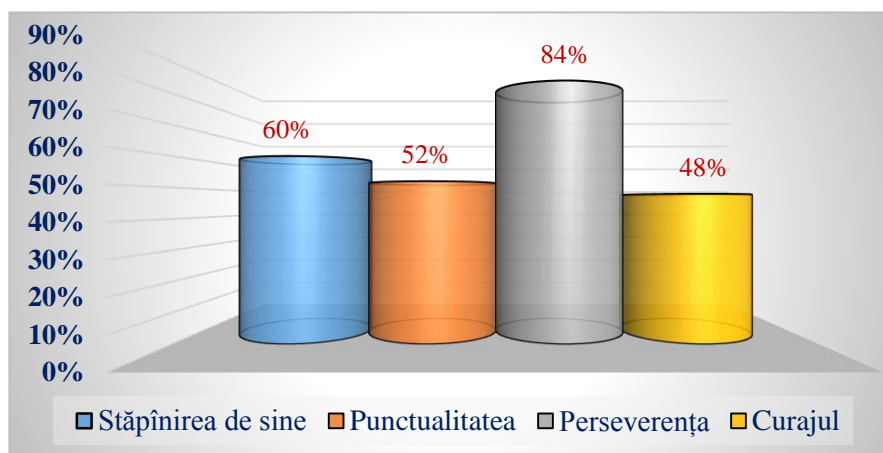


Fig. 2.7. Contribuția trăsăturilor afectiv-atitudinale la formarea competențelor artistice în gimnastica ritmică

Este de menționat faptul că 84% din cei anchetați au decis în mare măsură contribuie perseverența apoi stăpînirea de sine (atitudinea față de sine însuși) – 60%, punctualitatea – 52%, și curajul (tărie de caracter) – 48% răspunsuri, nivelul mediu de manifestare: punctualitatea – 58%, curajul – 44%, stăpînirea de sine – 36%, perseverența – 16% și nivelul mic îl constituie doar stăpînirea de sine cu 4%, celelalte calități sunt de 0% – nu au fost menționate.

2.4. Interacțiunea caracteristicilor coeficienților de corelație dintre capacitățile pregătirii sportiv–artistice a gimnastelor de 5–8 ani

Interacțiunea dintre caracteristicile pregătirii integrale solicită din partea gimnastei o bună pregătire fizică, tehnică, psihologică, tactică, teoretică și artistică, tocmai pentru a demonstra că posedă capacități de execuție și un stil creativ unic.

Aceste interacțiuni au fost determinate de cerințele impuse în conținutul Codului de punctaj (2013–2016), care prin edițiile sale succesive, au fundamentat criteriile de bază pentru elaborarea și aprecierea conținutului execuțiilor probelor de concurs.

Importanța fiecărei valori de interacțiune artistice are ca scop obținerea performanțelor cât mai înalte în gimnastica ritmică. Capacitatea artistică este o componentă esențială și complexă al antrenamentului sportiv, ce asigură suportul fizic și psihic pentru realizarea mișcărilor într-un stil personal la indici fizici, tehnici, plastici, sugestibili și expresivi al compoziției în întregime.

Tendința dezvoltării gimnasticii constă în dispariția hotarelor care există între componentele antrenamentului sportiv și a competențelor artistice prin optimizarea metodologiei de formare a competențelor specifice în practicarea diverselor activități cu caracter de joc distractiv care

contribuie la dezvoltarea coordonării balansului abilităților psihomotorii al copilului la vârsta de 5–8 ani. Copiii la această vîrstă manifestă deja o mai mare forță, agilitate și inteligență motrice, iar câmpul atenției este dominat de o înțelegere mai profundă față de activitatea sportivă.

Posibilitățile de mișcare în gimnastică sunt nemărginite atîta timp cît copiii își folosesc imaginația și creativitatea. Toate acestea înzestreză executantul cu individualitate, memorie personală și formează un aspect artistic. Pregătirea compozițiilor artistice prin căutarea elementelor și legăturilor de elemente, lucrul cu acompaniamentul muzical, formarea și perfecționarea compozițiilor demonstrativ – competiționale și dezvoltarea calităților de execuție, formînd astfel virtuozitatea și artistismul. Execuția artistică este exprimată prin posibilitatea de a coordona mișcările segmentelor corpului în vederea obținerii unei unități perfecte [70,81].

Pentru a cunoaște nivelul de interacțiune a rezultatelor obținute la testarea inițială a sportivelor au fost supuse analizei a 1485 coeficienți de corelație a parametrilor, pentru selectarea și determinarea a celor mai importante valori al formării capacităților artistice ce vor contribui în cercetările noastre, benefic la:

- dezvoltarea fizică armonioasă și corectă a organismului;
- dezvoltarea morfologică și funcțională a organismului;
- dezvoltarea fizică multilaterale prin dezvoltarea calităților motrice (forța, viteza, rezistența, suplețea, îndemînarea), a calităților de voință (curaj, fermitate, ambiție, stăpînirea de sine, perseverență etc.) și prin dezvoltarea calităților morale (seriozitate, corectitudine);
- formarea ținutei corecte și execuției artistice;
- educarea estetică și artistico–motrică, creșterea experienței;
- dezvoltarea capacităților coordinative, dezvoltarea ritmului și echilibrului, educarea orientării în spațiu și timp;
- educarea muzicalității (formarea unei culturi minime muzicale), ritmicității, imaginației creatoare și competenței artistice de aplicare a compozițiilor artistice.

Pentru determinarea raportului de corelație dintre parametri testați s-au calculat și s-au analizat 1485 coeficienți de corelație a gimnastelor de 5–8 ani (Anexa 9). Matricea rezultatelor statistice ale coeficienților de corelație a mobilității articulare sunt prezentate în Tabelul 2.4.

Coeficienții de corelație obținuți statistic sunt influențați de caracteristicile capacităților de execuție ai variabilelor cercetate. Din 55 de indici ai coeficienților de corelație, prezentați în Tabelul 2.4, se observă o legătură strînsă între 42 parametri și legătură medie între 2 parametri ai mobilității articulației coxo–femorale și a coloanei vertebrale la executarea sfoarei în plan frontal și transversal, deplasării membrelor inferioare înainte-sus din culcat pe spate, efectuarea podețului din culcat pe spate și aplecării înainte din poziția sfînd de pe banca de gimnastică.

Tabelul 2.4. Aprecierea legăturii statistice ale coeficienților de corelație dintre indicii capacității mobilității articulare a gimnastelor de 5–8 ani (n=16)

Nr. crt.	Criterii corelative	Coeficienții de corelație r										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Din stînd pe banca de gim. aplecare înainte (cm)											
2	Răsucirea brațelor înapoi cu bastonul de gim. (cm)	-0,608										
3	Podetul (cm)	-0,604	0,806									
4	Sfoara cu dr. înainte (cm)	-0,679	0,818	0,821								
5	Sfoara cu dr. înainte, aplecat (cm)	-0,684	0,818	0,812	0,933							
6	Sfoara cu st. înainte (cm)	-0,658	0,826	0,792	0,841	0,853						
7	Sfoara cu st. înainte, aplecat (cm)	-0,645	0,846	0,814	0,853	0,862	0,934					
8	Sfoara lateral cu dr. (cm)	0,593	0,775	0,807	0,785	0,797	0,810	0,828				
9	Sfoara lateral cu st. (cm)	-0,424	0,743	0,773	0,694	0,703	0,718	0,735	0,643			
10	Culcat dorsal dreptul înainte-sus (cm)	-0,644	0,840	0,893	0,872	0,869	0,851	0,871	0,852	0,782		
11	Culcat dorsal stîngul înainte-sus (cm)	0,578	0,774	0,849	0,845	0,849	0,815	0,837	0,800	0,694	0,856	

Notă: P – 0,05; 0,01; 0,001
0,497; 0,623; 0,742

În baza coeficienților de corelație, statistic se constată o legătură medie dintre mecanismul activității articulației coxo–femorale, relației dintre ligamentele șold-centura pelviană–coloana vertebrală și contracției extensorilor trunchiului în timpul execuției aplecării înainte și podețului la vârsta de 5–8 ani. Frînarea dezvoltării amplitudinii trunchiului în timpul aplecării înainte influențează negativ asupra mobilității musculare ($r = -0,604$) la efectuarea podețului și sfoarei cu dreptul și cu stîngul ($r = -0,593 - 0,679$), deoarece majoritatea exercițiilor din Codul de punctaj sunt bazate pe mobilitate, ce sunt în strînsă corelație cu toate segmentele corporale (sărituri, echilibre, rotații), din acest aspect pentru gimnaste este dificil de dezvoltat mobilitatea musculotendinoasă. Deplasarea piciorului stîng și drept în poziția înainte-sus, coeficienții de corelație au o amplitudine de la $r = -0,578$ pînă $-0,644$ aflîndu-se într-o corelație directă negativă.

În corelație strînsă directă pozitivă se află variabilele sfoarei cu dreptul și cu stîngul, fără aplecare și cu aplecare înainte ($r = 0,703 - 0,933$, $P < 0,01 - 0,001$). Existența legăturii statistice semnificative între parametrii calculați exprimă valoare înaltă cu o semnificație $P < 0,05 - 0,01$. Pentru îndeplinirea cerințelor a celor trei module este necesar ca mobilitatea coxo–femurală să fie dezvoltată la cel mai înalt nivel pentru îndeplinirea celor mai dificile elemente ce compun o compoziție sportivă a unei gimnaste. Creșterea indicilor mobilității articulare direct influențează

asupra abilității de utilizare a amplitudinii funcționale a acțiunilor motrice, reeducării calității de îndeplinire a parametrilor gimnasticii ritmic, rezultatele obținute capătă o valoare aplicativă mai superioară.

În Tabelul 2.5 este prezentată matricea coeficienților de corelație a mișcărilor coregrafice care indică forța legăturii între șiruri de valori ai capacităților artistice de execuție.

Tabelul 2.5. Matricea coeficienților de corelație între valorile mișcărilor coregrafice (n=16)

Nr. crt.	Criterii corelative	Coeficienții de corelație r								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Stînd cu spatele la peretele de gim., depărtarea tălpilor în exterior (grade)									
2	Așezat, depărtarea tălpilor în exterior (grade)	0,475								
3	Răsucirea piciorului drept (rotații externe) (grade)	0,300	0,816							
4	Răsucirea piciorului stîng (rotații externe) (grade)	0,123	0,245	0,214						
5	Stînd cu spatele la peretele de gimnastică, depărtarea călcîilor în exterior (grade)	0,233	0,711	0,793	0,237					
6	Așezat, pic. îndoite, genunchii depărtați, tăpile unite, deplasarea în jos a genunchiului drept (grade)	-0,379	-0,752	-0,811	-0,256	-0,759				
7	Așezat, pic. îndoite, genunchii depărtați, tăpile unite, deplasarea în jos a genunchiului stîng (grade)	-0,378	-0,747	-0,786	-0,187	-0,706	0,896			
8	Așezat, pic. îndoite, genunchii depărtați, vîrfurile unite, deplasarea în jos a genunchiului drept (grade)	-0,496	-0,771	-0,804	-0,270	-0,743	0,730	0,719		
9	Așezat, pic. îndoite, genunchii depărtați, vîrfurile unite, deplasarea în jos a genunchiului stîng (grade)	-0,316	-0,807	-0,829	-0,239	-0,721	0,681	0,656	0,881	

Notă: P – 0,05; 0,01; 0,001
0,497; 0,623; 0,742

În cazul la care „corelația” este de același sens, valorile acțiunilor motrice influențează reciproc. În poziția unu tăpile picioarelor sunt pe aceeași linie, cu călcîile apropiate, genunchii și vîrfurile răsucite în afară. Poziția unu coregrafică este executată în poziția stînd, centrul de greutate a corpului este repartizată pe ambele picioare. În poziția așezat, centrul greutății se plasează pe centura pelviană. Coeficienții de corelație dintre parametrii testați au o legătură slabă, micșorarea unghiului de plasare a tălpilor executată din poziția stînd micșorează efectul cauzal la depărtarea tălpilor s-au călcîilor executate din poziția așezat. Coeficienții de corelație variază de la $r = -0,316$ – așezat, vîrfurile piciorului stîng întins, $r = 0,378$, $-0,379$ – depărtarea tălpilor cu stîngul și dreptul.

Corelație remarcabilă pozitivă se află între poziția unu executată din stînd și așezat ($r = 0,475$). În corelații medii și foarte strînsă s-a depistat între acțiunile coregrafice de depărtarea

tălpilor și întinderea vîrfurilor din poziția așezat ($r = 0,656 - 0,869$, $P < 0,01 - 0,001$). Elementele de exercis în poziția de stînd și în poziția așezat mărește forța musculară și ligamentară, dezvoltă la un anumit nivel mobilitatea articulară, capacitatea de execuție corectă a mișcărilor artistice.

Nivelul de mobilitate pasivă influențează în mod considerabil mobilitatea activă, respectiv execuția corectă a elementelor corporale și a pașilor ritmici de dans, obligatorii conform codului de punctaj al Federației Internaționale de Gimnastică Ritmică (2013–2016).

O componentă principală în formarea competențelor artistice este pregătirea coregrafică la parametri testați din stînd cu spatele la peretele de gimnastică, răsucirea tălpii drepte și stîngi în exterior, au o legătură medie și strînsă cu depărtarea calcîilor în exterior ($r = 0,711$, $P < 0,01$) și așezat, picioarele înainte, genunchii depărtați, tăpile unite, genunchiul stîng ($r = 0,668$), așezat picioarele înainte, genunchii depărtați, vîrfurile unite, genunchiul drept ($r = 0,772$, $P < 0,001$).

Coregrafia, ca orice gen de artă, reflectă lumea prin imagini artistice, însă specificul artei coregrafice constă în aceea, că gîndurile, sentimentele umane sunt transmise prin intermediul mișcărilor, gesturilor, mimicii, care se manifestă ca mijloc de redare a imaginii artistice [1, p. 98].

În tabelul 2.6. sunt prezenți coeficienții de corelație dintre indicii capacității de forță musculară.

Tabelul 2.6. Aprecierea legăturii statistice ale coeficienților de corelație dintre indicii capacităților de forță musculară ($n=16$)

Nr. crt.	Criterii corelative	Coeficienții de corelație r		
		1	2	3
1	Menținerea piciorului drept înainte la 90° (s)			
2	Menținerea piciorului stîng înainte la 90° (s)	0,787		
3	Flotări (nr/rep)	0,756	0,770	

Notă: $P - 0,05; 0,01; 0,001$
 $0,497; 0,623; 0,742$

Forța musculară de menținere a piciorului stîng înainte este în legătură strînsă cu forța piciorului drept, coeficientul de corelație $r = 0,787$, $P < 0,001$. Această legătură ne demonstrează că în cadrul antrenamentului clasic coregrafic pot fi aplicate exerciții speciale pentru membrele inferioare, dezvoltînd forța, elasticitatea mușchilor antagoniști și virtuozitatea de execuție. La un nivel mai eficient pot fi executate mișcările clasice ca de exemplu: *demi plie* (semigenuflexiune incompletă – semiașezare); *grand plie* (genuflexiune profundă, mare – așezat); *relevé* (ridicare – ridicarea pe vîrfuri și revenirea în poziția inițială, în toate direcțiile); *battement tendu* (întinderea și lunecarea labei piciorului, cu vîrfurile pe sol în toate direcțiile și revenirea în poziția inițială); *battement tendu jeté* (aruncare – ridicarea piciorului de pe sol la $20^\circ - 45^\circ$ în toate direcțiile); *rond*

de jamb par terre (cerc - mișcare circulară, vârful pe sol, trecînd prin prima poziție); *battement fondu* (moale – îndoirea și dezdoirea simultană a piciorului în articulația coxofemurală și a genunchilor); *relevelent* (ridicare–ridicarea piciorului încet, moale la 4-8 timpi în toate direcțiile) [93, p. 300-315].

Dezvoltarea sistemului neuro–muscular a brațelor în timpul efectuării flotărilor din sprijin culcat poziția influențează asupra executării exercițiilor fără obiect și cu obiect. Mișcările brațelor sunt sincronizate cu mișcările picioarelor. Coeficienții de corelație statistică ai flotării sunt în strînsă legătură cu menținerea piciorului drept înainte la 90°, $r = 0,756$, $P < 0,001$ și cu menținerea piciorului stîng la 90°, batmă cu forță $r = 0,770$, $P < 0,001$ (*développe* – deschidere stînd pe stîngul, dreptul lunecă pînă la poziția îndoit, vârful lîngă genunchi; *adajio* – încet, lent – include: grand plie, developpe, relevelean, toate tipurile de echilibru, piruete, rotații. Compoziție unită la 32–64 timpi.) și dezdoirea în diferite poziții (înainte, lateral, înapoi). Participînd la crearea unor mișcări, brațele ajută la menținerea echilibrului la executarea întoarcerilor, săriturilor, completează educația artistismului și grației mișcărilor care se execută cu o respirație care se compune nu din două momente–expirația și inspirația, dar din trei: expirație prin cavitatea bucală închisă urmată de o pauză și inspirație ușoară a cavității nazale. Aceste trei momente se pot numi faze și pot fi folosite în cadrul antrenamentului (lecției).

Tabelul 2.7. Aprecierea legăturii statistice ale coeficienților de corelație dintre indicatorii capacităților de forță explozivă a gimnastelor de 5–8 ani (n=16)

Nr. crt.	Criterii corelative	Coeficienții de corelație r			
		1	2	3	4
1	Sărituri în înălțime de pe loc (cm)				
2	Săritură în lungime de pe loc (cm)	0,733			
3	Sărituri cu coarda dublă de gimnastică (nr/rep)	0,618	0,541		
4	Sărituri peste coarda dublă de gim. înainte și înapoi, îndoind picioarele (nr/rep)	0,536	0,622	0,452	

Notă: P – 0,05; 0,01; 0,001
0,497; 0,623; 0,742

Conform Tabelului 2.7 coeficienții de corelație între planurile capacităților de execuție a săriturilor au legături medii și strînse corespunzător cîte 3 parametri.

Corelația directă pozitivă s-a obținut la toți parametrii testați. Mărimea forței explozive la sărituri în înălțime de pe loc, mărește rezultatul săriturii în lungime de pe loc $r = 0,773$, $P < 0,001$ rezultatul săriturii cu coarda dublă este în legătură medie cu săritură peste coarda dublă înainte și înapoi îndoind picioarele mînuind coarda înapoi–înainte, $r = 0,618$. Ultimele criterii corelează pozitiv cu săritura în lungime de pe loc, corespunzător $r = 0,541$ și $0,622$.

Dezvoltînd sistemul neuro–muscular a membrelor inferioare în timpul săriturilor, valoarea forței explozive crește. De fapt valoarea forței explozive este în legătură medie și strînsă cu produsul între forță și momentul unghiului articular în timpul săriturilor, indiferent se efectuează mișcarea cu obiect sau fără obiect de gimnastică ritmică.

Tabelul 2.8. Matricea coeficienților de corelație între alergarea de viteză și coordonarea motrică (n=16)

Nr. crt.	Criterii corelative	Coeficienții de corelație r		
		1	2	3
1	Alergare de viteză 30 m (s)			
2	Alergare pe loc cu ridicarea coapselor înainte la 90° (10 s)	-0,636		
3	Alergare de suveică: 3×10 m (s)	0,708	-0,404	

Notă: P – 0,05; 0,01; 0,001
0,497; 0,623; 0,742

În acest tabel ne vom referi la efectele criteriilor de corelație sub raportul valorilor probelor de evaluare a alergării de viteză la 30 m. Pe loc timp de 10 s și de suveică 3×10 m. Pentru importanța problemei vom rezuma conținutul coeficienților de corelație obținuți în urma aplicării lor în cercetare. Alergarea de 30 m este în legătură strînsă cu alergarea de suveică 3×10 m ($r = 0,708$) și în corelație indirectă inversă cu alergarea pe loc timp de 10 s ($r = -0,636$).

Legătură scăzută a coeficienților de corelație se observă între alergarea de pe loc timp de 10 s. și alergarea de suveică 3×10 m ($r = -0,404$).

La copii de 5–8 ani alergarea pe loc timp de 10 s și alergarea de suveică 3×10 m influențează asupra intensității efortului și gradului de antrenament în regim de activitate stabil din cauza comportării cinematice a centurii pelviene, genunchilor și picioarelor în timpul alergării. Din acest motiv importanța evaluării alergării la copii de 5–8 ani este triplă. Pentru a ști dacă există între variabilele cercetate, prezentate în Tabelul 2.9 s-a calculat coeficienții de corelație. Valoarea numerică a coeficienților de corelație r este cuprinsă între 0,332 și 0,892. Astfel, în grupurile de balansări înainte și înapoi din poziția stînd valoarea numerică a lui r fiind medie la 6 criterii și foarte puternică la 3 criterii. Observăm că valoarea numerică a coeficienților de corelație determinanți la balansări este pozitivă, ceea ce înseamnă că legătura între fenomenele corelate este directă, respectiv dacă o valoare crește, cealaltă duce la creșterea rezultatului de performanță. Însă poate să influențeze la micșorarea rezultatului la efectuarea a unei îmbinări, de coordonare două rotații la 360° + două răsturnări laterale + două rostogoliri înainte, coeficientul de de corelație au valoarea medie negativă $r = -0,611 - 0,670$. Suntem în evidență faptul, că balansările cu dreptul și stîngul au o corelație medie și strînsă cu 5 lansări a mingii în mîna dreaptă și cea stîngă.

Tabelul 2.9. Matricea coeficienților de corelație între probele capacităților arstistice (n=16)

Nr. crt.	Criterii corelative	Coeficienții de corelație r													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Balansări cu dreptul înainte (nr/rep în 20")														
2	Balansări cu stîngul înainte (nr/rep în 20")	0,737													
3	Balansări cu dreptul înapoi (nr/rep în 10")	0,728	0,822												
4	Balansări cu stîngul înapoi (nr/rep în 10")	0,538	0,446	0,548											
5	Stînd pe vîrful stîng, dreptul îndoit înainte (s)	0,623	0,670	0,671	0,696										
6	Două rotații pe verticală, două răsturnări laterale și rostogoliri înainte (s)	0,611	0,649	0,660	0,670	0,840									
7	Cinci lansări înainte cu mingea de gimnastică în mîna dreaptă (nr/rep)	0,680	0,876	0,757	0,531	0,785	0,484								
8	Cinci lansări înainte cu mingea de gimnastică în mîna stîngă (nr/rep)	0,645	0,745	0,679	0,589	0,675	0,543	0,701							
9	Capacitatea de ritmicitate în regim de coordonare (puncte)	0,609	0,766	0,786	0,616	0,761	0,715	0,798	0,737						
10	Capacitatea creativă, muzicalitate și de expresivitate (puncte)	0,554	0,573	0,691	0,708	0,768	0,700	0,600	0,685	0,684					
11	Capacitatea de execuție a compoziției sportiv artistice fără-obiect (puncte)	0,375	0,409	0,516	0,335	0,395	0,512	0,424	0,468	0,503	0,399				
12	Capacitatea de execuție a compoziției sportiv artistice coarda (puncte)	0,387	0,520	0,622	0,332	0,447	0,514	0,499	0,480	0,585	0,495	0,871			
13	Rezultatul compozițiilor (puncte)	0,428	0,479	0,629	0,390	0,446	0,552	0,504	0,520	0,552	0,479	0,887	0,892		
14	Capacitatea de coordonare motrice (puncte)	-0,559	-0,376	-0,319	-0,54	-0,587	0,465	-0,510	-0,494	-0,464	-0,525	-0,053	-0,071	-0,115	

Notă: P – 0,05; 0,01; 0,001
0,497; 0,623; 0,742

Totodată, au o legătură strânsă cu capacitățile de ritmicitate, coeficienții de corelație variază de la 0,60 pînă la 0,798, semnificativ influențează asupra educării ritmului de executare a elementelor tehnice. Compozițiile fără obiect și cu coarda de gimnastică caracterizează capacitatea de rezistență, se găsesc în corelație directă pozitivă $r = 0,871 - 0,887$, $P < 0,001$. La vârsta de 5–8 ani capacitățile de creativitate de executare a exercițiilor gimnasticii ritmice se află în corelație medie cu compozițiile efectuate fără obiect și cu coarda de gimnastică, coeficienții de corelație variază între 0,399 și 0,495.

Corelarea rezultatelor experimentului cu datele furnizate de celelalte metode utilizate în cercetare (competența de execuție finală a compoziției fără obiect și cu coarda de gimnastică, în cadrul competițiilor sportive), precum și cunoașterea directă a tehnicii de execuție a elementelor studiate evidențiază și alte aspecte de valoare a coeficientului de corelație ($r = 0,892$) [100,101].

*din cei 55 parametri supuși analizei statistice a legăturii dintre fenomenele cercetate s-au selectat instrumente de măsură după numărul de caracteristici, direcția relației dintre variabile și timpul de variabile. În cercetările noastre s-au luat în considerație gradul de corelație care s-a stabilit prin intermediul coeficienților de corelație, iar măsura corelației din analiza și interpretarea fenomenelor cercetate de valoare în formarea competențelor artistice specific vârstei de 5–8 ani.

2.5. Analiza și elaborarea documentelor de planificare al procesului de antrenament în gimnastica ritmică

Strategia antrenamentului de performanță pornește de la modelul competiției pentru care vor fi pregătiți sportivii, pe baza programelor și planurilor elaborate de către specialiștii din domeniu.

Activitatea specialiștilor din domeniul culturii fizice și sportului [27,34,36,74,127] este caracterizată printr-un conținut divers și complicat. Pentru căpătarea rezultatelor dorite, acest conținut trebuie să fie sistematizat și supus unei logice clare de funcționare într-un sistem complex de directive, cu caracter clasic, din care nu lipsesc mijloacele de verificare și control.

Programarea antrenamentului sportiv, în viziunea lui A. Dragnea [34,35] și colab., reprezintă activitatea de elaborare a obiectivelor antrenamentului sportiv pornind de la modelele elaborate pentru factorii acestuia. Se prognozează posibilitățile de pregătire în cadrul planurilor de pregătire elaborate pe diferite perioade, mijloacele folosite – înlănțuite prin nivelul de solicitare fizică, numărul, succesiunea, gradarea și întrepătrunderea lor în timpul planificat.

Deci planificarea antrenamentului apare ca un proces dinamic, complex, în cadrul căruia se valorifică informațiile din programe obținute prin prognoză și cele de tip feed-back, rezultate din desfășurarea activității. Esența planificării în sportul de performanță constă în argumentarea, prelucrarea și definitivarea documentară a conținutului și succesivității acțiunilor antrenorului pentru realizarea sarcinilor de instruire în obținerea scopurilor propuse pentru a fi realizate.

Programările de specialitate sunt, de fapt, rezultatele unei planificări strategice pe termen relativ lung (4 ani – durata unui ciclu olimpic), concretizate în programe cu extensii diferite în ce privește numărul de factori considerați, deși în ultima perioadă ele au avut un caracter mult mai dinamic, schimbându-se la intervale mai scurte.

Prin planificare înțelegem activitatea de elaborare amănunțită și precisă a obiectivelor de instruire și de performanță, precum și a mijloacelor, metodelor și formelor de organizare adecvate scopurilor propuse pentru a fi realizate în macro-, mezo- și microcicluri. Planurile de pregătire sintetizează sistemul de decizii programat, asigurând continuitatea pregătirii sportive și ritmicitatea optimă a acestuia [39,52,61,127,170].

În gimnastica ritmică planificarea este determinată de timp, fiind stabilite modele pe baza cărora se elaborează documentele necesare privind formele de organizare a procesului de antrenament al sportivelor. În Figura 2.8 sunt prezentate tipurile de planificare la vârsta de 5–8 ani.

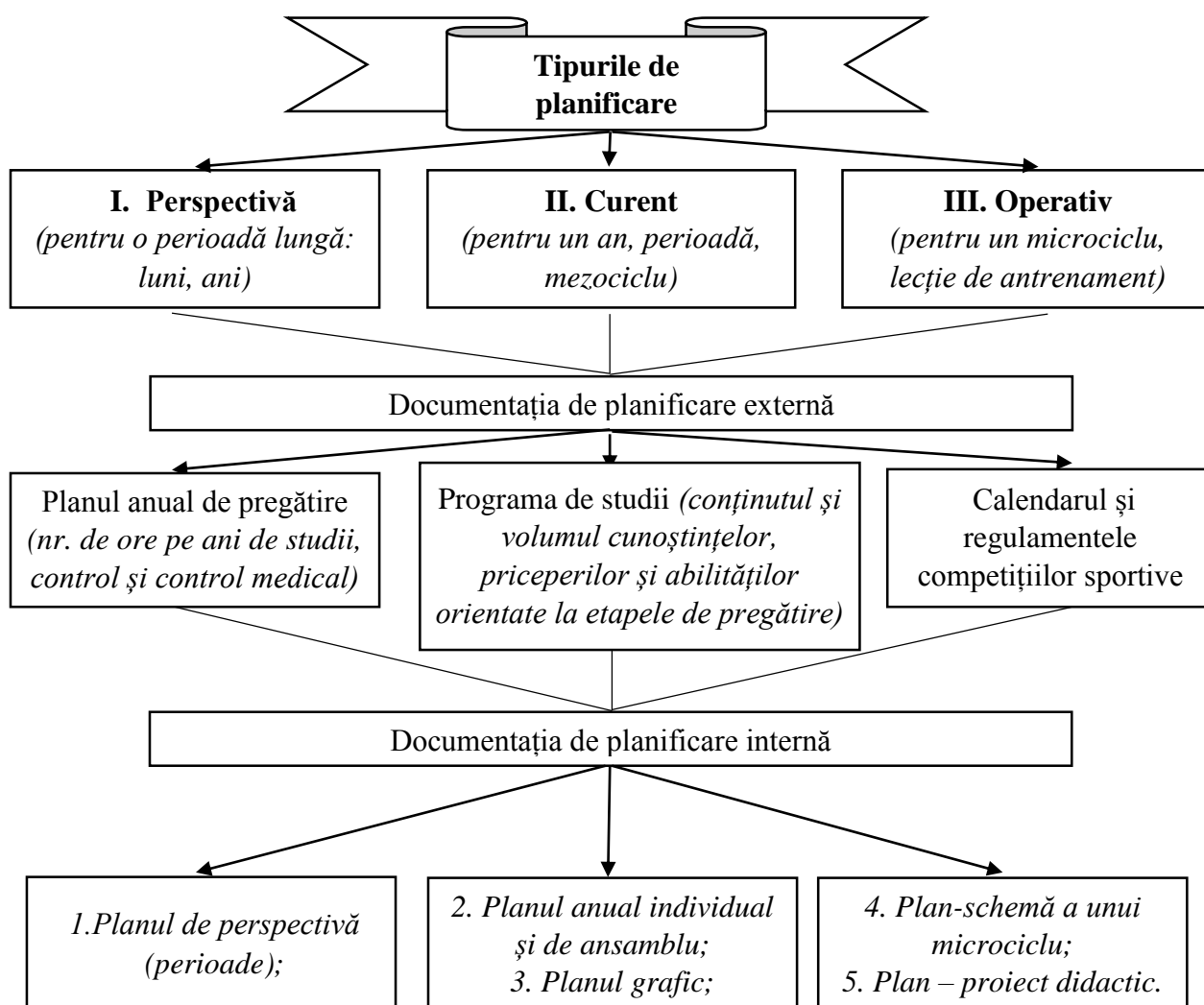


Fig. 2.8. Tipurile de planificare în procesul de antrenament al sportivelor [170, p. 236].

Studierea acestor tipuri de planificare a evidențiat factorii care îngreuiază și limitează progresele de formare a competențelor artistice ale gimnastelor, fapt care, implicit, se răsfrânge asupra întregii pregătiri a acestora.

Conținutul antrenamentului sportiv a devenit tot mai complex, pe măsură ce performanța sportivă a evoluat și în același timp ramurile de sport și-au conturat și apoi și-au precizat metodologia.

I. Planificarea de perspectivă este realizată pentru o perioadă de la un an până la câțiva ani. Principalul factor care determină structura ciclului anual de antrenament este obiectivul de dezvoltare a sportivului. Prin noțiunea de antrenare sportivă se subînțelege starea optimă a pregătirii sportivului dependentă de disponibilitatea acestuia de a realiza performanța, iar aceasta se obține într-un proces corespunzător de pregătire în fiecare ciclu mare de formare – tipul de anual sau semianual de pregătire [191].

În școlile cu profil sportiv, planul de perspectivă se echivalează unui an de instruire și constă în instruirea pe un semestru, trimestru. În timpul acestei planificări se determină direcția, scopul, conținutul generalizat, controlul medical și normativele de control (vezi Anexa 4).

N.V. Platonov (1988), citat de N. Hoștiuc [64, p. 116], distinge cinci tipuri de mezocicluri: gradate (de acomodare), de bază, de pregătire, precompetiționale și competiționale.

În conformitate cu legitățile de dezvoltare a performanțelor, ciclul anual al sportivelor se divizează în trei etape:

- 1) de pregătire – o unitate structurală cu cea mai importantă pondere în cadrul macrociclului de antrenament, care este împărțită în două etape de pregătire fizică:
 - *generală* (avînd ca obiectiv principal sporirea nivelului de pregătire fizică generală și învățarea elementelor tehnice);
 - *specială* (vizează pregătirea fizică specifică și pregătirea tehnică specializată în vederea executării exercițiilor propriu-zise de competiție);
- 2) competițională – obiectivul de bază în această etapă constă în menținerea pregătirii sportive, iar în baza lui se realizează rezultatele maxime;
- 3) de tranziție – obiectivul de bază al acestei perioade constă în recreerea activă și, concomitent, în menținerea nivelului convenit de activitate de muncă.

Macrociul se caracterizează printr-o structură cu aspect dinamic și o structură statică de bază, determinată de legitățile obținerii formei sportive.

II. Planificarea curentă – pentru această planificare este specifică activitatea concretă a antrenorului de realizare a sarcinilor și succesivității utilizării mijloacelor necesare pentru rezolvarea lor.

Mezociclurile sunt structuri intermediare ale antrenamentului sportiv compuse din sisteme de lecții numite microcicluri, al căror conținut și orientare sunt determinate de tipul de mezociclu. De regulă, cuprinde 3–6 săptămâni, dar cel mai frecvent se întâlnesc mezociclurile compuse din aproximativ 4 săptămâni, iar planul acesteia conține următoarele componente [22,39,125,134]:

- obiectivele generale ale etapei (învățarea unor exerciții noi, pregătirea fizică, pregătirea pentru concurs etc.);
- obiectivele de instruire ale etapei conform factorilor antrenamentului sportiv;
- modelul ciclului săptămânal de antrenament care se va utiliza în cadrul etapei;
- obiective competiționale.

III. Planificarea operativă – se referă la cadrul temporal al microciclului: zile, antrenamente. Un microciclu poate fi o serie de lecții efectuate timp de câteva zile, care oferă soluții impuse la o etapă concretă. Durata microciclurilor este de 7 zile, ea coincide cu durata săptămânii calendaristice, care se racordează armonios la modul de viață a sportivului. Ciclul săptămânal cuprinde: conținutul activității în cadrul săptămânii respective eșalonat pe lecții și zile, începând cu încălzirea, pregătirea coregrafică, principalele elemente și combinații cu diverse obiecte portative, exerciții de pregătire fizică, activitatea de pregătire teoretică [134]. La baza acestei planificări stă lecția de antrenament, ce reprezintă forma de bază a organizării pregătirii [106,107]. Structura existentă a antrenamentului sportiv constă din părțile instructiv–pregătitoare, de bază și finală, care determină legitățile de schimbare funcțională a stării organismului sportivului în procesul activității motrice (vezi Anexa 4).

Strategia antrenamentului de performanță pornește și de la modelul competiției pentru care vor fi pregătiți sportivii, pe baza programelor și planurilor elaborate.

Întrucât la nivelul Federației de Gimnastică din Republica Moldova și al școlilor de specializare nu există o linie metodică unitară de formare a competențelor artistice și de desfășurare a normativelor de control, a fost necesară studierea documentelor de planificare de la 30 de școli sportive de gimnastică ritmică din Republica Moldova, România, Ucraina, Rusia (vezi Anexa 5), majoritatea programelor studiate fiind din Federația Rusă [155,157,158,159, 160,161,200,201,202,203,204,205,211,212,213]. Dacă analizăm rezultatele înregistrate de sportivele din toate țările lumii, observăm că Rusia, conform evoluției gimnasticii din anii 1935 până în prezent este numită, țara gimnasticii ritmice (obținând cele mai mari distincții la toate edițiile Jocurilor Olimpice).

Pentru a determina situația practică privind clasificarea etapelor de pregătire, termenul de instruire, vârsta minimală (ani), numărul sportivelor în grupă, sarcina didactică pe o săptămână și pe un an de instruire, s-a cercetat experiența mondială începând cu anul 1977 și până în 2014.

În urma analizei planurilor de pregătire aplicate de antrenori din 30 de regiuni a patru țări, s-au formulat următoarele concluzii:

- etapele pregătirii multianuale se împart, în majoritatea orașelor studiate, în patru etape de bază: incipientă, avansată, măiestrie sportivă și măiestrie sportivă superioară. În unele regiuni, cum ar fi Ivangorod, Krasnoiarsk, Chirovsc, Perm, Tutaev, au fost introdusă în programele interne din anii 2002–2014 pregătirea prealabilă, aceasta fiind prima etapă a procesului de instruire a gimnastelor cu vârsta cuprinsă între 3,5–5 ani. Această etapă va ajuta antrenorul să efectueze selecția continuă a micilor copii și formarea prealabilă a capacităților elementare de cunoaștere și de punere în practică a acțiunilor învățate. Obiectivul principal al acestei etape este: atragerea nemijlocită a unui număr maximal de copii în procesul de practicare a sportului; găsirea și dezvoltarea capacităților înnăscute pentru practicarea activității sportive și trezirea interesului durabil față de acest minunat gen de sport, cum este gimnastica ritmică [153,154,156,199,224].

Grupa de începători reprezintă prima structura organizatorică în care sunt cuprinși sportivi cu aptitudini pentru practicarea sportului de performanță.

Constituirea grupei se face din rîndul copiilor care se disting în lecțiile de antrenament și întrecerile sportive la nivel național, care se încadrează în cerințele de selecție ale disciplinei sportive pentru care se constituie grupa și care acceptă să participe la procesul de pregătire din școlile specializate și cluburile sportive.

Pe parcursul procesului de instruire pot fi incluși în grupe și alți sportivi care au fost depistați ulterior, ca avînd aptitudini corespunzătoare, conform programului tehnic intern al ȘSRO la gimnastica ritmică (vezi Anexa 6).

În ceea ce privește termenele de instruire ale etapelor de pregătire, vârsta sportivelor ce practică gimnastica ritmică este clasificată diferit în majoritatea țărilor studiate:

- în *Republica Moldova* – conform Hotărîrii nr. 463 din 28.04. 2006 cu privire la aprobarea Regulamentului școlilor sportive, publicate la 12.05.2006 în Monitorul Oficial nr. 73-74 art. nr: 506, modificate HG807 din 07.12.2009, MO184-186/15.12.2009 art. 895, vârsta minimală pentru înmatricularea copiilor în grupele de începători este de 6-8 ani, cu un eșantion de 12 – 11 sportivi [109];

- în *România* – conform Regulamentului privind organizarea și funcționarea unităților de învățămînt cu program sportiv suplimentar [108], prima structură organizatorică în care sunt cuprinși elevii cu aptitudini specifice pentru practicarea sportului de performanță, numărul de elevi în grupa de începători este de 12 sportivi, vârsta optimă finală fiind de 6–10 ani, iar durata de menținere în grupă constituie 3–4 ani. Obiectivele esențiale ale procesului de instruire sunt următoarele: constituirea unei grupe stabile din punct de vedere al componentelor; realizarea unei

dezvoltări fizice adecvate disciplinei sportive; dezvoltarea calităților/capacităților motrice și îmbunătățirea parametrilor funcționali în raport cu vârsta și specificul disciplinei sportive practicate; transferarea în grupa de avansați a sportivilor care îndeplinesc cerințele de promovare și completarea grupei cu alți sportivi selecționați.

➤ în *Ucraina*, specialiștii Булокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. [231] clasifică vârstele pentru etapa incipientă după cum urmează: 6–7 ani (15 sportive) și 7–8 ani (12 sportive), această etapă avînd următoarele obiective: întărirea sănătății și dezvoltarea armonioasă a formelor și funcțiilor organismului practicantilor; formarea ținutei corecte și a stilului gimnic ”al școlii”, executarea combinațiilor, dezvoltarea multilaterală a calităților motrice și a calităților fizice specifice gimnasticii ritmice; pregătirea fizică specifică cu dezvoltarea abilităților de a diferenția parametrii mișcării, a reacției la obiectele în mișcare; pregătirea tehnică incipientă în poliathlonul gimnasticii ritmice; pregătirea coregrafică incipientă – asimilarea elementelor de bază ale baletului clasic și ale dansurilor istorice și naționale; educarea capacităților de ritmicitate – jocuri dinamice și improvizarea sub muzică.

➤ în *Rusia*, din cele 26 de programe studiate (începînd cu anul 1977 și pînă în 2014), clasificarea vîrstelor este tratată diferit: 3 programe clasifică etapa incipientă la 7-8 ani, 9 programe – 6–7 ani, 2 programe – 5–6 ani, și 6 programe – 4–5 ani.

Programa din Zelenograd propune ca etapa incipientă de pregătire sportivă, anul I, să fie divizată conform vîrstelor: 4–6 ani și 5–6 ani, dar vîrstele de 6–7 ani, 7–8 și 8–9 ani să constituie etapa avansată [205]. Alte două programe [206, 214], elaborate în 2014, propun ca etapa incipientă să fie divizată în trei ani de instruire: I-a etapă–4–5 ani, etapa a II-a–5–6 ani, etapa a III-a– 6–7 ani.

Volumul de instruire a sportivelor din grupa de începători se stabilește în funcție de norma didactică alocată pentru fiecare an de studiu. În acest sens, în diferite regiuni, sarcina didactică pe o săptămîină este de 3–9 ore, sarcina didactică pe un an constituind de la 129 pînă la 552 ore (vezi Anexa 5).

În baza modelelor de planificare a instruirii pentru grupele de începători ale anului 1 și 2 de învățămînt la ȘSRO și a studierii documentelor de planificare de la 30 de școli sportive, s-a elaborat programa experimentală.

În Tabelul 2.10 este prezentat regimul experimental de instruire la etapa de începători în ciclul anual de antrenament. Pentru etapa de pregătire incipientă la vîrsta de 5–6 ani, sarcina didactică anuală constituie 312 ore. La vîrsta de 7-8 ani cu termenul de instruire doi ani, la etapa incipientă de pregătire sportivă sarcina didactică constituie 468 ore. Din care 24 ore sunt destinate pentru formarea cunoștințelor teoretice generale și speciale (Tabelul 2.11).

Conform planului anual, sunt alocate 24 ore antrenamentului, cu utilizarea mijloacelor: mers, alergări, sărituri, exerciții la bara de perete și la mijloc, jocuri muzicale și teatrale de dans, jocuri dinamice etc.

Tabelul 2.10. Regimul experimental de instruire la etapa de începători și sarcina didactică (ciclul anual de instruire, 52 de săptămâni)

Nr. crt.	Etapele de pregătire	Termenul de instruire	Vârsta (ani)	Numărul sportivelor în grupă	Sarcina didactică săptămânală maximă (în ore academice)	Sarcina didactică anuală
1	Incipientă	1	5–6	15	9	312
		2	7–8	12	9	468

Pentru pregătirea fizică specială sunt planificate 85 ore. Succesiunea și gradarea exercițiilor de pregătire fizică specială, precum și progresivitatea lor sunt riguros planificate, ținând de condițiile morfofuncționale ale copiilor, asigurând astfel antrenamentului un caracter formativ-științific. În cadrul procesului de antrenament, afară de sarcinile de ordin pedagogic, se urmăresc, în mod conștient, o serie de obiective de formare a deprinderilor motrice de dezvoltare a calităților psihice și fizice ale activității motrice: coordonarea, mobilitatea, forța, viteza, detenta, echilibrul, voința, încrederea în sine, curajul hotărârea, inițiativa. În cadrul experimentului ele nu pot fi despărțite, iar realizarea lor se face paralel într-o strânsă legătură reciprocă.

Pregătirii tehnice îi sunt oferite 61 ore, pentru a însuși tehnica exercițiilor fără obiecte și cu obiecte. Un rol deosebit îi aparține pregătirii coregrafice – 60 ore – și pregătirii artistice – 64 ore, unde sunt incluse cele mai multe dintre formele variate de mișcare, care sunt executate elemente și compoziții cu acompaniament muzical. Copiii de 5–6 ani însușesc elemente muzicale și compoziții muzicale pentru concurs.

Planul anual experimental de instruire pentru grupa de începători, anul I, de 5 – 6 ani se deosebește de cel pentru copiii cu vârsta de 7–8 ani prin numărul de ore și sarcini didactice specifice pregătirii fizice generale – 37 ore; pregătirii fizice speciale – 97 ore, pregătirii tehnice – 104 ore; pregătirii coregrafice – 60 ore; pregătirii artistice – 52 ore, în total 468 ore, cu o diferență de 156 ore (Tabelul 2.11 și Tabelul 2.12).

Tabelul 2.11. Structura modelului experimental de instruire/formare a competențelor artistice pentru grupa de începători ai anului I (5–6 ani) la gimnastica ritmică–sportivă

Nr. crt.	Conținutul compartimentelor de pregătire	Lunile anului												Total
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Lecții de teorie: - cunoștințe teoretice generale și speciale (pregătirea psihologică)	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	14
2	Pregătirea fizică generală: varietăți de mers, alergări, sărituri; exerciții artistice la mijloc și la bară; jocuri muzicale și teatrale de dans; jocuri dinamice	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
3	Pregătirea fizică specială	8	6	6	6	8	8	8	9	6	8	6	6	85
	- <i>coordonarea</i> – exerciții: de coordonare a mișcărilor cu diverse segmente corporale; din diverse poziții; de orientare în spațiu; de reacție de viteză; cu diverse obiecte	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	19
	- <i>mobilitatea</i> – exerciții pentru dezvoltarea: articulației gambei, genunchilor, umerilor, scapulo-humerale, a coloanei vertebrale, coxofemorale	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	28
	- <i>forța</i> – exerciții pentru mușchii: picioarelor, brațelor, abdominali și ai spatelui	1		1	1	1	1			1	1	1		8
	- <i>viteza</i> – exerciții cu folosirea metodei: de „orientare la viteză”, „după lider”, „cine mai repede”, „jocului”	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	14
	- <i>detenta</i> – exerciții: la mijlocul covorului, lângă scara de gimnastică, pe banca de gimnastică, cu coarda de gimnastică					2				2				4
	- <i>echilibrul</i> – exerciții: cu micșorarea suprafeței de sprijin; fără analizatorul vizual; echilibre după elemente dinamice și de rotație; echilibre de pe banca de gimnastică	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
4	Pregătirea tehnică	6	4	4	4	6	6	6	6	5	6	4	4	61
	- <i>fără obiect</i> – însușirea tehnicii exercițiilor, însușirea exercițiilor de bază (valuri, echilibre, piruete, sărituri), elemente în perechi și acrobatice	2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	2	2	33
	- <i>cu obiect</i> – însușirea combinației tehnice cu obiecte portative	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	27
5	Pregătirea coregrafică – exerciții la bara de perete, la mijloc, sărituri și elemente de dans	4	4	6	6	4	4	4	4	6	6	6	6	60
6	Pregătirea artistică	4	6	6	6	6	4	4	4	6	6	6	6	64
	- pregătirea muzicală motrice – însușirea elementelor muzicale	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	22
	- formarea capacităților și realizarea sarcinilor muzicale, dezvoltarea muzicalității	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	22
	- interpretarea compozițională – formarea și prelucrarea programelor de concurs și a exercițiilor demonstrativ-artistice	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	20
7	Evaluarea competențelor artistice				X							X		
8	Normative de control		X								X			
9	Control medical					2							2	4
	TOTAL	26	23	26	25	29	25	25	26	26	29	25	27	312

Tabelul 2.12. Structura modelului experimental de instruire/formare a competențelor artistice pentru grupa de începători anul II (7–8 ani) la gimnastica ritmică-sportivă

Nr. crt.	Conținutul compartimentelor de pregătire	Lunile anului												Total
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Lecții de teorie: - cunoștințe teoretice generale și speciale (pregătirea psihologică)	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	24
2	Pregătirea fizică generală: varietăți de mers, alergări, sărituri; exerciții artistice la mijloc și la bară; jocuri muzicale și teatrale de dans; jocuri dinamice	4	3	3	2	2	2	4	4	3	4	3	3	37
3	Pregătirea fizică specială	8	7	8	8	9	8	7	8	9	8	8	8	97
	- <i>coordonarea</i> – exerciții: de coordonare a mișcărilor cu diverse segmente corporale; din diverse poziții; de orientare în spațiu; de reacție de viteză; cu diverse obiecte	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21
	- <i>mobilitatea</i> – exerciții pentru dezvoltarea: articulației gambei, genunchilor, umerilor, scapulo-humerale, a coloanei vertebrale, coxofemorale	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	29
	- <i>forța</i> – exerciții pentru mușchii: picioarelor, brațelor, abdominali și ai spatelui	1	1	2	1		1		1		1	1	1	10
	- <i>viteza</i> – exerciții cu folosirea metodei: de „orientare la viteză”, „după lider”, „cine mai repede”, „jocului”	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	19
	- <i>detenta</i> – exerciții: la mijlocul covorului, lângă scara de gimnastică, pe banca de gimnastică, cu coarda de gimnastică	2				2				2				6
	- <i>echilibrul</i> – exerciții: cu micșorarea suprafeței de sprijin; fără analizatorul vizual; echilibre după elemente dinamice și de rotație; echilibre de pe banca de gimnastică	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
4	Pregătirea tehnică	16	14	16	18	16	16	16	14	18	18	16	16	194
	- <i>fără obiect</i> – însușirea tehnicii exercițiilor, însușirea exercițiilor de bază (valuri, echilibre, piruete, sărituri), elemente în perechi și acrobatice	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	110
	- <i>cu obiect</i> – însușirea combinației tehnice cu obiecte portative	6	6	6	8	6	6	6	4	8	8	6	6	90
5	Pregătirea coregrafică – exerciții la bara de perete, la mijloc, sărituri și elemente de dans	6	6	6	6	4	6	6	4	4	4	4	4	60
6	Pregătirea artistică	4	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	52
	- pregătirea muzicală motrice – însușirea elementelor muzicale	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13
	- formarea capacităților și realizarea sarcinilor muzicale, dezvoltarea muzicalității	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	14
	- interpretarea compozițională – formarea și prelucrarea programelor de concurs și a exercițiilor demonstrativ-artistice	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	27
7	Evaluarea competențelor artistice				X							X		
8	Normative de control		X								X			
9	Control medical					2							2	4
	TOTAL	40	36	38	39	38	38	41	38	40	41	38	41	468

Tabelul 2.13 prezintă ponderea procentuală a valorilor conținuturilor componentelor de formare a competențelor artistice în grupele experimentale în cadrul unui microciclu de pregătire, elaborat în baza opiniei profesorilor și coregrafilor de gimnastica ritmică. Pași de dans utilizați în compoziție la diferite ritmuri muzicale sunt destinate 58 % din lecție, având o valoare 0,3 puncte. Dificultatea corporală „D” constituie minim 6 și maxim 9 dificultăți corporale coordonate cu mînuiri din grupele tehnice specifice fiecărui obiect – coarda, cercul, mingea. Pentru formarea competențele artistice a pașilor de dans sunt destinate 50% din timp. Elementelor dinamice cu rotații ale corpului și lansării ale obiectelor sunt oferite 48% din lecție, și 32% pentru măiestrie cu obiectul.

Tabelul 2.13. Ponderea procentuală a valorilor conținuturilor componentelor de formare a competențelor artistice în grupele experimentale în cadrul unui microciclu de antrenament

Nr. crt.	Activități de formare a competențelor	Cunoaștere și înțelegere		Aplicarea/demonstrarea competențelor solicitate de formare în continuă a cunoștințelor și capacităților artistice în procesul de integrare	Valoarea în compoziție
	Obiective specifice Vîrsta și unități de conținut	Cunoștințe elementare Reprezentarea și asocierea simbolurilor, termenilor, noțiunilor de mișcare	Capacități de aplicare a cunoștințelor (competențe funcționale)		
	5 – 6 ani	15 %	40%	45%	100%
	7 – 8 ani	5%	45%	50%	100%
1	<i>Pași de dans în compoziție reflectînd diferite ritmuri muzicale S→</i>				
	5 – 6 ani	$15 \times 58 : 100 = 8,70$	$40 \times 58 : 100 = 23,20$	$45 \times 58 : 100 = 26,10$	58%
	7 – 8 ani	$5 \times 58 : 100 = 2,90$	$45 \times 58 : 100 = 26,10$	$50 \times 58 : 100 = 29,00$	58%
	Diferența ± %	- 5,80	+2,90	+2,90	
2	<i>Dificultate corporală „D” – sărituri, echilibre, rotații</i>				
	5 – 6 ani	$15 \times 50 : 100 = 7,50$	$40 \times 50 : 100 = 20,00$	$45 \times 50 : 100 = 22,50$	50%
	7 – 8 ani	$5 \times 50 : 100 = 2,50$	$45 \times 50 : 100 = 22,50$	$50 \times 50 : 100 = 25,00$	50%
	Diferența ± %	-5,00	+2,50	+2,50	
3	<i>Elemente dinamice cu rotații ale corpului și lansări ale obiectelor R↗</i>				
	5 – 6 ani	$15 \times 48 : 100 = 7,20$	$40 \times 48 : 100 = 19,20$	$45 \times 48 : 100 = 21,60$	48%
	7 – 8 ani	$5 \times 48 : 100 = 2,40$	$45 \times 48 : 100 = 21,60$	$50 \times 48 : 100 = 24,00$	48%
	Diferența ± %	-4,80	+2,40	+2,40	
4	<i>Măiestrie cu obiectul „M” în combinații originale</i>				
	5 – 6 ani	$15 \times 32 : 100 = 4,80$	$40 \times 32 : 100 = 12,80$	$45 \times 32 : 100 = 14,40$	32%
	7 – 8 ani	$5 \times 32 : 100 = 1,60$	$45 \times 32 : 100 = 14,40$	$50 \times 32 : 100 = 16,00$	32%
	Diferența ± %	-3,2	+1,60	+1,60	

Activitatea de cunoaștere este funcția principală implicată în mijloacele intelectului ale gimnastelor. Odată cu acumularea de cunoștința elementare și funcționale are loc reorganizarea în ansamblu a personalității gimnastelor. Vîrsta de 5–6 ani dispune de cunoașterea ostensivă. Ea este

perceptivă și are loc într-un complex praxiologic determinat – percepere nemijlocită [185]. Prin cunoaștere ostensivă se însușesc capacitățile vizual – motrice și, corespunzător, vocabularul gimnasticii ritmice la etapa incipientă. Înțelegerea este o activitate mintală complexă, constând în surprinderea esenței celor învățate și cunoscute, pe baza înțelegerii de noi informații [185, p. 391]. Pentru formarea/dezvoltarea cunoaștere elementare, în procesul de pregătire a gimnastelor de 5–6 ani s-au alocat 15% din lecție, al celor de 7–8 ani – 5%. Pentru formarea cunoștințelor funcționale – 40% și respectiv, 45%. Pentru aplicarea competențelor formate s-au alocat 45% în pregătirea copiilor de 5–6 ani și 50% pentru cei de 7–8 ani (Tabelul 2.13).

2.6. Concluzii la capitolul 2

1. În 85,71% cazuri, specialiștii în domeniu anchetați nu acordă atenția cuvenită formării competențelor intelectuale de cunoaștere științifică în domeniul gimnasticii ritmice, creativității și originalității execuției compozițiilor artistice, care servesc drept bază pentru gimnastele de 5–8 ani.

2. Conform opiniilor respondenților, la formarea/dezvoltarea capacităților artistice ale gimnastelor de 5–8 ani contribuie, în primul rând, mobilitatea articulară și orientarea în spațiu–coordonarea mișcărilor câte 88% răspunsuri în ambele cazuri, iar vitezei de execuție îi revine 68%.

3. În baza anchetei tip chestionar s-a constatat că antrenorii și coregrafii din gimnastica ritmică au răspunsuri dispersate referitor la formarea competențelor artistice la vârsta de 5–8 ani. S-a observat că 37,07% consideră că este mai rațional a dezvolta competențele artistice la vârsta de 7–7/8 ani, 22,92% – la vârsta de 6–6/7 ani, alți antrenori și coregrafi consideră că acestea trebuie dezvoltate la vârsta de 5–5/6 ani – 18,51% și 7,40% – la 8–11 ani.

4. În scopul sporii valorilor cunoașterii problemei privind formarea competențelor artistice la gimnastica ritmică la vârsta 5–8 ani, 88% de antrenori și coregrafi sunt de acord că competența artistică trebuie formată în antrenamente speciale cu un program bine stabilit, astfel va crește considerabil valoarea aplicării cunoștințelor tehnice în executarea compozițiilor de concurs.

5. Analiza statistică a interacțiunii coeficienților de corelație ai celor 1485 parametri testați ne-a permis să determinăm dacă între variabilele experimentale există sau nu legătură și care sunt cele mai importante valori ale formării competențelor artistice ale gimnastelor de 5–8 ani.

3. ARGUMENTAREA TEORETICĂ ȘI EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI METODOLOGIEI DE FORMARE A COMPETENȚELOR ARTISTICE LA ETAPA INCIPIENTĂ DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ

3.1. Aprecierea competenței cognitive a gimnastelor de 5-8 ani la etapa incipientă de pregătire sportivă

Conform teoriei psihologului rus P.J. Galperin, acțiunea de învățare este alcătuită din două componente: orientativă și efortivă [47, p. 169]. În cazul experimentului nostru, *componenta orientativă* reprezintă un stadiu incipient în activitatea competițională. Gimnastele se familiarizează cu sarcina învățării, modelul gimnastei, comportamentul, vestimentația, descrierea elementelor artistice prin simboluri specifice gimnasticii ritmice și acțiunilor de bază din baletul clasic și procesualitatea acestora, însușesc termenii specifici.

Gimnastele primesc, totodată, informații privind executarea artistică a elementelor tehnice. Se realizează astfel reprezentarea preliminară a sarcinii. Scopul învățării constă în faptul ca gimnastele de vârstă mică să fie capabile să cunoască, să înțeleagă și să analizeze noțiunile și fenomenele trasate prin desprinderea punctelor de sprijin și a condițiilor de rezolvare a acestora.

Componenta efortivă constituie desfășurarea activității sub comanda sistemului nervos central la stimuli externi [29, p. 331], prin parcurgerea următoarelor etape, considerate, totodată, și niveluri de realizare a capacităților artistice:

- *etapa de materializare, de concretizare*, care constă în familiarizarea gimnastelor cu obiectele – coarda de gimnastică, mingea, cercul, cu acțiunea care urmează să fie pusă în practică. Această etapă marchează momentul generalizării, pe bază concretă senzorială, a elementelor absolut necesare realizării acțiunii, dezvoltând competența vizual-spațială. Micile gimnaste însușesc elementele imaginii artistice (vezi Anexa 7), își formează imaginea artistică.

- *etapa antrenării operațiilor de exprimare verbală*, în limbaj activ și în scris, în planul reprezentării acțiunilor învățate și al aprecierii gradului de însușire, în scopul cercetării unor eventuale dificultăți de aplicare, referitor la capacitatea de a exprima rapid, corect și subtil pronunțat verbal al terminologiei gimnasticii ritmice. Sunt realizate sarcini didactice de formare a competenței comunicativ-verbale/lingvistice, a capacității de a vorbi, a comunica și a scrie corect.

- *etapa integrării operațiilor elementare* antrenate în structura unei compoziții artistice, consolidate deja la nivelul unui stereotip dinamic, cu includerea elementelor imaginii artistice (vezi Anexa 7) și prezentarea incipientă a imaginii artistice.

- *etapa sistematizării acțiunii* în funcție de scopul general și specific al activității de antrenament sportiv, se realizează reglarea și autoreglarea comportamentului de a cunoaște, a ști,

a înțelege, a percepe, a învăța exerciții, a descoperi și a gândi în planul elaborării compozițiilor artistice elementare în baza studierii simbolurilor gimnasticii ritmice, astfel dezvoltând competența logico-matematică de utilizare a acestora, inclusiv cunoașterea procedeelelor de transmitere a cunoștințelor formate, cu caracter informativ-formativ.

• *etapa de integrare a acțiunii automatizate și perfecționarea ei în asimilări mai subtile și complexe adaptive la dimensiunile pregătirii sportive, cu aspectele ei selective și structurale.*

La această etapă, se formează și se dezvoltă schema corporală, care exprimă reprezentarea gimnastei despre propriul său corp gimnastic și care servește ca reper spațial în mișcările cele mai simple și în imaginea de sine. Se conturează recunoașterea controlului și a organizării deprinderilor. Apare raționamentul, ca formă a gândirii și act mintal prin care gândirea, pornind de la o serie de cunoștințe date, dobândește din ele cunoștințe noi [243, p. 590]. În cadrul experimentului, ne-am propus să verificăm componenta cognitivă a elementelor imaginii artistice a gimnastelor de 5–8 ani. Aprecierea cunoștințelor conform criteriilor folosite în evaluarea micilor gimnaste (Tabelul 3.1) a fost efectuată sub forma unor întrebări specifice gimnasticii ritmice, prin analiza răspunsurilor date de experți la mai multe întrebări. Acest aspect al evaluării gimnastelor de 5–8 ani vizează însușirea la un nivel mai înalt, a penalizărilor prevăzute pentru executarea artistică. Din cele 16 gimnaste ale grupei experimentale, două gimnaste au obținut note de șapte–12,50%, 8 gimnaste note de opt (50%), cinci gimnaste note de nouă (31,25%) și o gimnastă a fost apreciată cu nota zece – 6,25%.

La vârsta de 5–8 ani, gimnastele au conștientizat pe deplin că penalizarea este o sancțiune pentru încălcarea regulamentului de execuție, prezentarea artistică incorectă a compozițiilor este o sancțiune pentru nerespectarea de arbitraj, a îndatoririlor și obligațiilor sportivelor.

Un rol important în aprecierea competențelor artistice îl are spiritul de creație, care exprimă capacitatea și abilitatea de a-și imagina muzica în corelație cu mișcarea, de a crea frumosul.

În procesul cercetării, grupa experimentală a fost divizată în două categorii de vârstă: 5–6 ani și 7–8 ani a câte 8 gimnaste în fiecare grupă. Toți subiecții grupelor experimentale au primit spre rezolvare atât sarcini cognitive ușoare, ca reprezentare, cât și dificile, experimente sub formă de mesaje verbale, scrise și practice.

În același timp, s-a avut în vedere limitarea pe cât posibil a influenței factorilor externi pentru a putea măsura, evalua și interpreta cât mai obiectiv acțiunea condițiilor experimentale asupra reușitei – a competenței cognitive. Rezultatele sunt prezentate în Tabelele 3.1 și 3.2.

Performanțele cognitive obținute de gimnastele de 5–6 ani la probele finale de rezolvare a sarcinilor de cunoștințe generale și speciale, în cele două situații experimentale, sunt prezentate în Tabelul 3.1.

Tabelul 3.1. Ponderea performanțelor cognitiv-comportamentale ale grupei experimentale de 5–6 ani (n=8)

Nr. crt.	Criterii de evaluare	Gradul de pregătire								
		Note							Maxim %	Rang
		n/%	5	6	7	8	9	10		
	nivel suficient		nivel mediu		nivel înalt					
1 1.1	Reprezentarea Descrie disciplina sportivă gimnastica ritmică.	n	-	1	4	2	1	-	50,00	I
		%	-	12,50	50,00	25,00	12,50	-		
1.2	Descrie și explică alegerea echipamentului potrivit pentru antrenament.	n	-	-	3	3	2	-	37,50	II
		%	-	-	37,50	37,50	25,00	-		
1.3	Recunoaște obiectele portative cu simbolurile și hăinuțele respective.	n	-	1	1	4	2	-	50,00	I
		%	-	12,50	12,50	50,00	25,00	-		
1.4	Enumeră cele 4 poziții ale brațelor din baletul clasic.	n	-	-	1	3	4	-	50,00	I
		%	-	-	12,50	37,50	50,00	-		
1.5	Enumeră cele 6 poziții ale picioarelor din baletul clasic.	n	-	1	2	1	4	-	50,00	I
		%	-	12,50	25,00	12,50	50,00	-		
1.6	Demonstrează competențe privind exercițiile de concurs.	n	-	1	4	2	1	-	50,00	I
		%	-	12,50	50,00	25,00	12,50	-		
1.7	Denumeste exercițiile preluate din baletul clasic.	n	-	-	1	4	2	1	50,00	I
		%	-	-	12,50	50,00	25,00	12,50		
2	Prezintă prin mișcare pozițiile brațelor din baletul clasic.	n	-	-	1	3	3	1	37,50	II
		%	-	-	12,50	37,50	37,50	12,50		
3	Prezintă prin mișcare pozițiile picioarelor din baletul clasic.	n	-	-	-	2	3	3	37,50	II
		%	-	-	-	25,00	37,50	37,50		
4	Denumeste și prezintă creativ 2–3 elemente din baletul clasic.	n	-	-	1	4	3	-	50,00	I
		%	-	-	12,50	50,00	37,50	-		
5	Descrie în scris simbolurile principale din compoziția artistică.	n	-	2	2	3	1	-	37,50	II
		%	-	25,00	25,00	37,50	12,50	-		
\bar{X} notelor (cunoștințe)		8,045 puncte								

Pentru a realiza o apreciere a rezultatelor învățării, s-a elaborat și utilizat un barem riguros, în care notele 5–6 exprimă un nivel suficient, 7–8 – un nivel mediu și 9–10 – un nivel înalt de performanță. Rezultatele obținute în condiții de control au fost consemnate în valori absolute, și în procente.

Din punct de vedere statistic, ne interesează dacă diferențele dintre rezultatele obținute de grupele comparate de 5–6 ani și 7–8 ani sunt semnificative în rezolvarea sarcinii cognitive. Notele obținute de gimnastele de 5–6 ani reflectă un nivel mediu, adică sunt note de 7–8 (Figura 3.1).

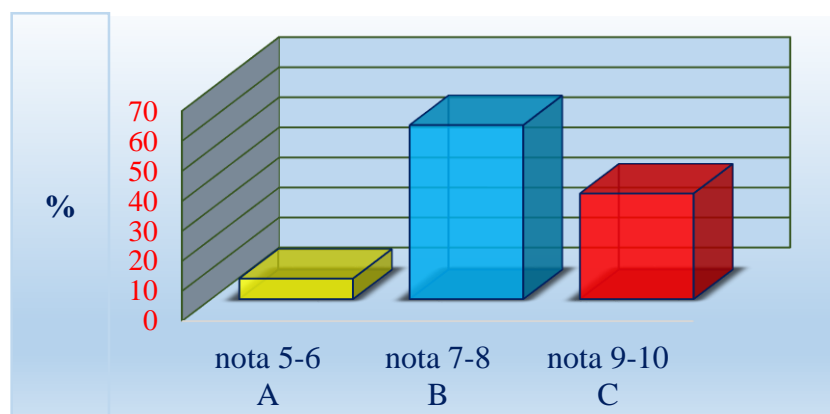


Figura 3.1. Nivelurile de competențe cognitive ale gimnastelor de 5–6 ani.

A – nivel suficient; B – nivel mediu; C – nivel înalt

Note de zece au obținut 5,68 %, din numărul total al gimnastelor, note de nouă 29,54 %, 35,22 % gimnaste au fost apreciate cu note de 8 (opt), 7 (șapte) – 22,72 % și 6,81 % au obținut note de 6 (șase) (Figura 3.2).

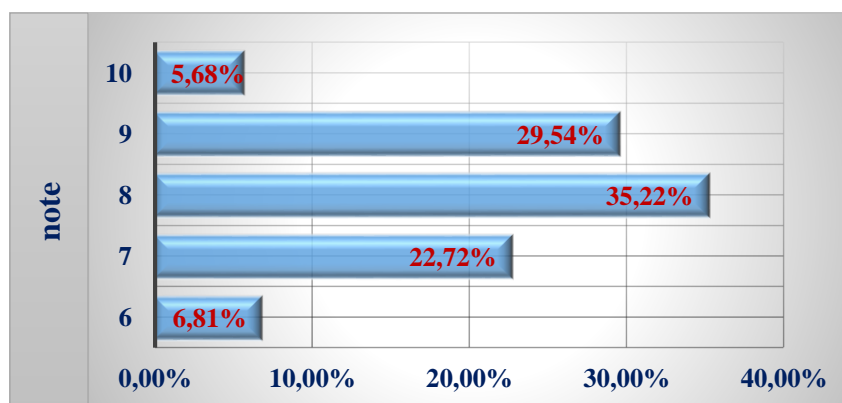


Fig. 3.2. Rezultatele formării competențelor cognitive ale gimnastelor de 5–6 ani

Pentru copiii de 5–6 ani a prezentat interes „Abecedarul competenței micilor gimnaste” [102], elaborat de autor în baza căruia au studiat și analizat materialul propus pentru formarea deprinderilor primare, fiind și efecte de adaptare. În acest sens, reprezentarea vizuală, auditivă, de mișcare cu obiecte și fără obiecte portative, în compoziții speciale, implicate în instruire la fiecare antrenament sportiv, au forme de dezvoltare nesimetrice (dominantă) la fiecare gimnastă. În gimnastica ritmică, reprezentarea se constituie pe baza percepțiilor – a imaginației și a creativității.

În cazul experimentului nostru gimnastelor li s-a solicitat să prezinte prin mișcare pozițiile brațelor din baletul clasic; să prezinte prin mișcare pozițiile picioarelor din baletul clasic; să denumească și să prezinte creativ 2–3 elemente din baletul clasic; să descrie, în scris, simbolurile de bază din compoziția artistică. Reprezentarea imaginației la vârsta de 5–6 ani este prospectivă și productivă. Mecanismele formării competențelor comportamentale la gimnastele de 5–6 ani nu sunt bine pronunțate. În cadrul antrenamentelor sportive, se asimilează și se recrează experiența,

se constituie spațiul general de activitate specific tensiunilor sale legate de caracteristicile individuale ale gimnastei, dar și de situația creată în cadrul instruirii incipiente de acomodare, de cunoaștere, de dezvoltare a capacităților de învățare.

O frecvență mai mare a reprezentării la nivel de creativitate se observă la a doua grupă experimentală, la vârsta de 7–8 ani (Tabelul 3.2 și Figurile 3.3 și 3.4).

Tabelul 3.2. Ponderea performanțelor cognitiv-comportamentale ale grupei experimentale de 7–8 ani (n=8)

Nr. crt.	Criterii de evaluare	Gradul de pregătire								
		Note							Maxim %	Rang
		n/ %	5 nivel suficient	6	7	8	9	10 nivel înalt		
1	Reprezentarea	n	-	-	2	1	3	2	37,50	IV
1.1	Explică caracteristicile gimnasticii ritmice ca disciplină sportivă.	%	-	-	37,50	12,50	37,00	25,00		
1.2	Descrie și explică caracteristicile fizice și tehnice ale obiectelor portative din gimnastica ritmică.	n	-	1	-	2	4	1	37,00	IV
		%	-	12,50	-	25,00	37,50	12,50		
1.3	Descrie acțiunile specifice de mînuire a obiectelor portative.	n	-	1	1	2	1	3	37,00	IV
		%	-	12,50	12,50	25,00	12,50	37,50		
1.4	Demonstrează cunoștințe privind penalizările prevăzute pentru executarea artistică.	n	-	-	2	2	1	3	37,00	IV
		%	-	-	25,00	25,00	12,50	37,50		
1.5	Demonstrează că știi cum trebuie să fie ținuta vestimentară a unei gimnaste la antrenament și comp.	n	-	-	-	-	2	6	75,00	I
		%	-	-	-	-	25,00	75,00		
1.6	Explică ce penalizări sunt prevăzute pentru comportament neadecvat în timpul concursului.	n	-	-	-	2	3	3	37,50	IV
		%	-	-	-	25,00	37,50	37,50		
1.7	Recunoaște caracteristica probei individuale a fiecărei gimnaste conform programului de clasificare.	n	-	-	1	2	3	2	37,00	IV
		%	-	-	12,50	37,50	25,00	25,00		
1.8	Descrie caracteristica muzicii în corelație cu mișcarea.	n	-	-	-	-	5	3	62,50	II
		%	-	-	-	-	62,50	37,50		
2	Descrie oral simbolul demonstrat.	n	-	-	2	3	2	1	37,50	IV
		%	-	-	25,00	37,50	25,00	12,50		
3	Prezintă prin mișcare simbolul demonstrat.	n	-	-	-	3	3	2	37,00	IV
		%	-	-	-	37,50	37,50	25,00		
4	Descrie simbolurile din compoziția individuală.	n	-	-	-	2	4	2	50,00	III
		%	-	-	-	25,00	50,00	25,00		
5	Alege creativ simbolurile potrivite din fiecare modul.	n	-	-	-	2	4	2	50,00	III
		%	-	-	-	25,00	50,00	25,00		
6	Efectuează, cu acuratețe descriere a simbolurilor (mărimea, acuratețea, aspectul exterior și igienic).	n	-	-	-	1	3	4	50,00	III
		%	-	-	-	12,50	50,00	37,50		
\bar{X} notelor (cunoștințe)		8,904								

Se constată cu ușurință că gimnastele de 7–8 ani au o pregătire mai înaltă, obținând note de 9 și 10 în proporție de 69,22%, mai multe față de gimnastele 5–6 ani – 35,22%, dat fiind faptul că întrebările au fost mai complexe. Urmînd același procedeu statistic, prezentăm grafic datele obținute în Figurile 3.3, 3.4 și 3.5.

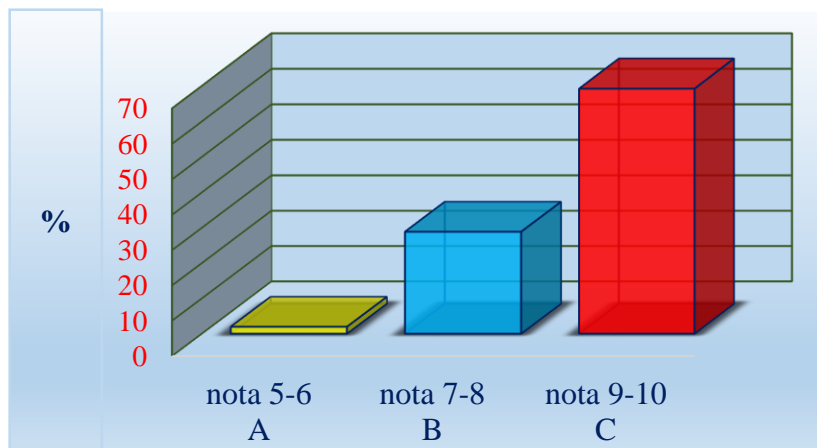


Figura 3.3. Nivelurile de competențe cognitive ale gimnastelor de 7–8 ani.

A – nivel suficient; B – nivel mediu; C – nivel înalt

Referitor la formarea competențelor artistice cognitive, la modul și procesualitatea realizării sarcinilor, aflăm că notele de 5–6 alcătuiesc, la gimnastele cu vârsta de 5–6 ani, 6,81%, iar la gimnastele de 7–8 ani – 1,92%, diferența fiind de 4,89%.

Se evidențiază rolul și competența liderilor grupelor experimentale. La gimnastele de 5–6 ani, procesul de formare a competențelor artistice cognitive crește treptat, 57,94% dintre ele obținând note de 7–8, iar 35,22% – note de 9–10.

La gimnastele de 7–8 ani scade ponderea notelor de 7–8 ani și crește cea a notelor de 9–10, atingînd valoarea de 69,22%, prin urmare s-a mărit cu 34%, în comparație cu rezultatele gimnastelor grupei experimentale de 5–6 ani, și cu 26,80% față de cele ale copiilor de 6–7 ani (Figura 3.4).

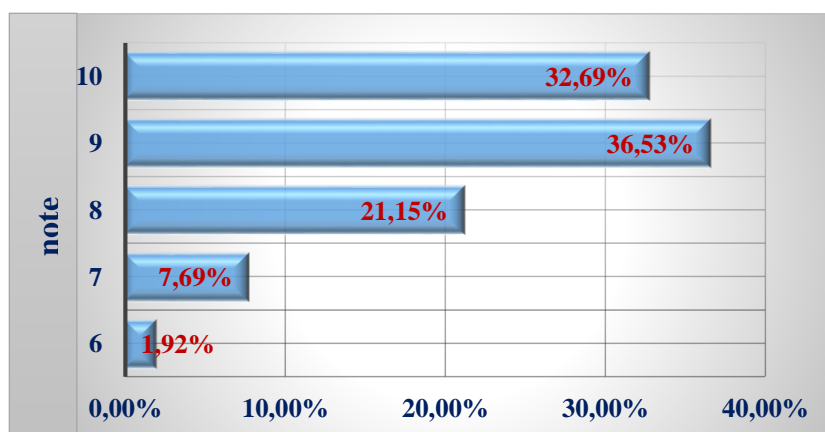


Fig. 3.4. Rezultatele formării competențelor cognitive la gimnastele de 7–8 ani

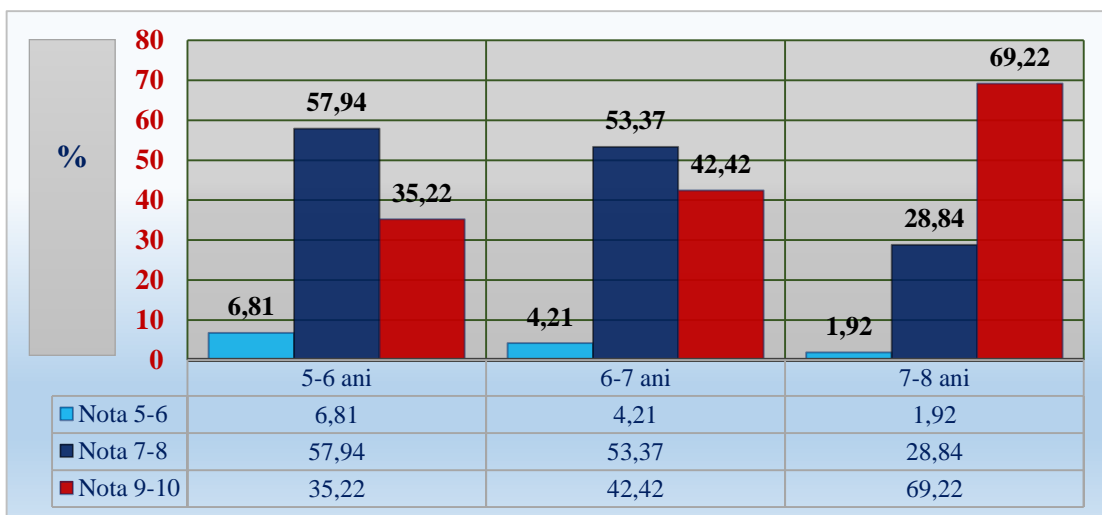


Fig. 3.5. Distribuția rezultatelor grupelor experimentale obținute în situații de formare a competențelor artistice cognitive la gimnastele de 5–8 ani

În ceea ce privește gimnastele de 7–8 ani, capacitățile de expunere coerentă, algoritmiile verbale, literari, structura explicației caracteristicilor fizice și tehnice ale obiectelor portative din gimnastica ritmică sunt mai nuanțate. Se organizează sisteme primare de cunoștințe și se formează mai intens capacități de învățare, deprinderi de activitate inteligentă. Se manifestă interese în descrierea simbolurilor din compoziția individuală. În acest caz, se formează competențe primare comunicativ–verbale/lingvistice.

La criteriul „alege creativ simbolurile potrivite din fiecare modul analizat”, care a fost aplicat pentru evaluarea gimnastelor de 5–8 ani, s-a constatat că acestea memorează experiența de antrenament sportiv și operează cu limbajul activ din gimnastica ritmică.

Activitatea de pregătire a gimnastelor grupelor experimentale a fost centrată pe operativitatea funcțională ca aptitudine în rezolvarea de probleme, în căutarea de soluții în compozițiile ritmice, în analize și sinteze. Operativitatea de formare a competențelor artistice se structurează ca acțiune primară, simplă, compusă din „pași” (5–6 ani, 6–7 ani, 7–8 ani) și aplicabilă, ca structuri operaționale potențiale, la orice situație nouă de antrenament sau competiție.

Copiilor cu vârsta de 7–8 ani li se formează competențe fizice și psihice. Ei posedă un sistem de cunoștințe elementare ale gândirii, calități morale ale personalității, inclusiv atitudini față de realitate, față de igiena personală.

Conform datelor autorului J. Piaget [91], după vârsta de 7 ani are loc dezvoltarea de operații concrete, raționamentul intuitiv se înlocuiește cu raționamente logice. Sub influența învățării, se constituie forma de reversibilitate a gândirii.

3.2. Valorificarea eficienței structurii și conținutului metodologiei de formare a competențelor artistico-motrice și psihomotrice la subiecții grupelor martor și experimentale ale gimnastelor de 5-6 ani

Desfășurarea aprecierii eficienței metodologiei de formare a competențelor artistice a gimnastelor, au fost analizate datele statistice înregistrate de grupa experimentală și martor a trei categorii de vârstă 5–6, 6–7 ani și 7–8 ani. În continuare, se regăsește analiza statistică a celor mai relevanți indicatori calculați, fiind abordată fiecare grupă separat, cu aprecierea evoluției între cele două momente ale evaluării (datele statistice la gimnastele de 6–7 ani sunt prezentate în Anexa 8).

Testările privind pregătirea fizică a gimnastelor de 5–6 ani (gr. martor și experimentală) au fost aceleași, expuse în detaliu la elementele de conținut ale capitolului doi al lucrării. Măsurarea și înregistrarea datelor a fost realizată în condiții standardizate pentru ambele eșantioane și a urmărit reluarea dinamicii a rezultatelor obținute.

Interpretarea datelor statistice a permis compararea indicilor legate de semnificația diferenței între testările inițiale și cele finale, la nivelul grupei de 5–6 ani.

Teoreticienii [27,34,35,36,85] în marea lor majoritate, au stabilit că forța, viteza, rezistența și coordonarea reprezintă calități indispensabile în practicarea ramurilor sportive. Specificul mișcărilor din gimnastica ritmică mai solicită și o bună mobilitate articulară [38,39,52,66,77]. În majoritatea cazurilor însă, aceste calități se manifestă în gimnastica ritmică sub formă combinată.

Pentru aprecierea nivelului de dezvoltare al mobilității a gimnastelor de 5–6 ani – influențat de pregătirea sportivă – au fost folosite următoarele teste: din stînd de pe banca de gimnastică aplecare înainte, coborîrea brațelor înapoi cu bastonul de gimnastică, culcat dorsal–podul, sfoara înainte cu dreptul și stîngul, sfoara lateral cu dreptul și stîngul, culcat dorsal dreptul, stîngul înainte. Mobilitatea în gimnastica ritmică, reprezintă o cerință de bază în obținerea rezultatului sportiv. Faptul că mobilitatea articulară se realizează prin anumite exerciții speciale de întindere duce totodată la obținerea unei bune elasticități musculare. Majoritatea exercițiilor din gimnastica ritmică nu pot fi realizate corect, amplu și estetic fără o bună mobilitatea articulară și elasticitate musculară. Faptul că mobilitatea articulară la această vârstă fragilă se dezvoltă prin exerciții speciale de întindere și relaxare (posedă o creștere a mobilității cu 12–15%) ce duce totodată la obținerea unei elasticități musculare. La etapa incipientă de pregătire, exercițiile de mobilitate trebuie efectuate peste o zi (sub forme combinate) ca activitatea musculară să se odihnească, însă în continuare se efectuează în fiecare zi. Datele obținute la testarea indicatorilor de mobilitate sunt prezentate în Tabelul 3.3.

Tabelul 3.3. Analiza comparativă a nivelului de dezvoltare mobilității articulare ale gimnastelor grupelor martor și experimentală 5–6 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Grupa	Date statistice		t	P
			Testare inițială	Testare finală		
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Din stînd pe banca de gimnastică, aplecare înainte (cm)	M	9,37 ± 0,71	10,37 ± 0,62	2,403	<0,05
		E	9,50 ± 0,73	12,19 ± 0,55	6,245	<0,001
		t	0,12	2,18	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
2	Răsucirea brațelor înapoi cu bastonul de gimnastică (cm)	M	33,25 ± 0,88	32,50 ± 0,87	1,396	>0,05
		E	33,37 ± 0,86	30,12 ± 0,44	5,711	<0,001
		t	0,10	2,44	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
3	Din culcat dorsal, podul (cm)	M	25,25 ± 0,79	24,14 ± 0,64	2,388	<0,05
		E	25,37 ± 0,78	22,37 ± 0,46	6,176	<0,001
		t	0,11	2,23	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
4	Sfoara înainte cu dreptul (cm)	M	24,12 ± 0,89	22,87 ± 0,79	2,370	<0,05
		E	24,19 ± 0,90	20,81 ± 0,52	5,935	<0,001
		t	0,05	2,19	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
5	Sfoara înainte cu stîngul (cm)	M	26,50 ± 0,94	25,96 ± 0,91	0,942	>0,05
		E	26,75 ± 0,96	23,75 ± 0,88	5,258	<0,01
		t	0,19	1,75	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
6	Sfoara lateral cu dreptul (cm)	M	27,87 ± 0,77	26,75 ± 0,73	2,444	<0,05
		E	28,00 ± 0,76	24,96 ± 0,39	6,153	<0,001
		t	0,12	2,16	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
7	Sfoara lateral cu stîngul (cm)	M	28,62 ± 0,80	27,87 ± 0,77	1,554	>0,05
		E	28,75 ± 0,79	25,91 ± 0,50	5,824	<0,001
		t	0,11	2,15	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
8	Culcat dorsal, dreptul înainte (cm)	M	65,62 ± 0,75	64,56 ± 0,58	2,400	<0,05
		E	65,75 ± 0,75	62,94 ± 0,45	6,019	<0,001
		t	0,12	2,22	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
9	Culcat dorsal, stîngul înainte (cm)	M	67,00 ± 0,80	66,75 ± 0,75	0,521	>0,05
		E	67,12 ± 0,78	64,52 ± 0,68	5,610	<0,001
		t	0,11	2,20	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-

Notă: (f=14) *Eșantioane conjugate* (f=7) *Eșantioane conjugate*
M = 8; r = 0,811 P – 0,05; 0,01; 0,001 P – 0,05; 0,01; 0,001
E = 8; 2r = 1,622 2,145; 2,977; 4,140 2,365; 3,499; 5,408

Din stînd pe banca de gimnastică, aplecare înainte. La această probă, media finală a rezultatelor obținute de gimnaste din grupa experimentală constituie –12,19 cm, indicatorul este mai mare decît media obținută de gimnaste din grupa martor – 10,37 cm. Media rezultatelor finale

obținute de gimnastele din grupele experimentale și martor au demonstrat o diferență semnificativă ($t=2,176$; $P<0,05$) (Tabelul 3.3 și Figura 3.6).

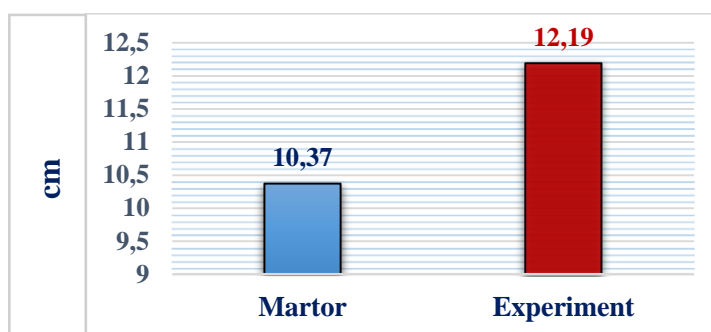


Fig. 3.6. Aplecare înainte pe banca de gimnastică

Pentru a scoate în evidență mijloacele folosite în dezvoltarea elasticității musculare a membrilor inferioare au fost folosite exerciții din poziția stînd, aplecare înainte cu apucat de glezne, din așezat aplecare înainte cu vîrfurile întinse și spre sine cu răsucirea gambei în prima poziție coregrafică, sprijin îndoit pe vîrfuri cu îndoirea simultană a unui picior înapoi. Aceste mijloace folosite în timpul procesului de antrenament, contribuie la fortificarea organismului și perfecționarea unei ținute corecte, armonioase a copiilor.

La proba de **răsucire a brațelor înapoi cu bastonul de gimnastică** (Figura 3.7), gimnastele grupei experimentale prezintă o valoare a mediei finale de 30,12 cm, mai mică decît media inițială de 33,37 cm, rezultînd o diferență de 3,250 cm. Semnificația diferenței se exprimă prin (t calculat) = 5,711, diferența fiind semnificativă ($P<0,001$). La grupa – martor gimnastele au o valoare medie finală de 32,500 cm, mai mică decît rezultatul final de 33,25 cm, demonstrînd o diferență de 1,25 cm. Variabila „ t ” pentru testările finale ale celor două grupe, la această probă, demonstrează că au fost înregistrate valori peste pragul de semnificație ($t = 2,44$; $P<0,05$).

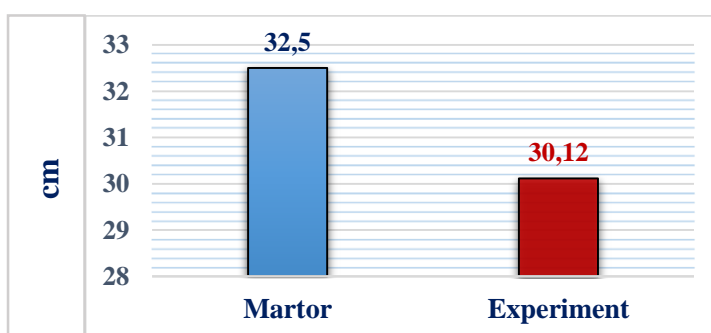


Fig.3.7. Mobilitatea centurii scapulohumerale la testarea finală a grupelor martor și experimentală

Substituirea unor exerciții cu diverse mijloace ajutătoare, au influențat benefic asupra dezvoltării mobilității scapulo-humerală a grupei experimentale la vârsta de 5–6 ani. Așa, de exemplu: închiderea și deschiderea pumnilor pentru mobilitatea degetelor; mișcări repetate de

extensii ale brațelor cu amplitudine crescută, pe diferite direcții; mișcări de balans, în arc, cerc și în opt, din articulația pumnului, cotului și umărului; coborîrea brațelor înapoi-înainte cu coarda de gimnastică.

O bună mobilitate a articulației brațelor se răsfrînge asupra formării unei ținute corecte și frumoase la această etapă de inițiere precum, și execuția corectă a tuturor exercițiilor legate de mobilitatea articulară.

Din culcat, dorsal - podul (Tabelul 3.3 și Figura 3.8). La această probă grupa experimentală a înregistrat, la testarea inițială, o valoare medie aritmetică de 25,38 cm și 25,25 cm grupa martor. Variabila „t” indică la grupa experimentală o creștere a rezultatelor la elasticitatea musculotendinoasă, între testările inițiale și finale (6,176), diferența fiind semnificativă $P < 0,001$: grupa martor indică la fel o creștere semnificativă între testările inițiale și finale, unde $t = 2,388$ ($P < 0,05$) variabila „t” pentru testările finale ale celor două grupe demonstrare că au fost înregistrate valori peste pragul de semnificație ($t = 2,23$; $P < 0,05$).

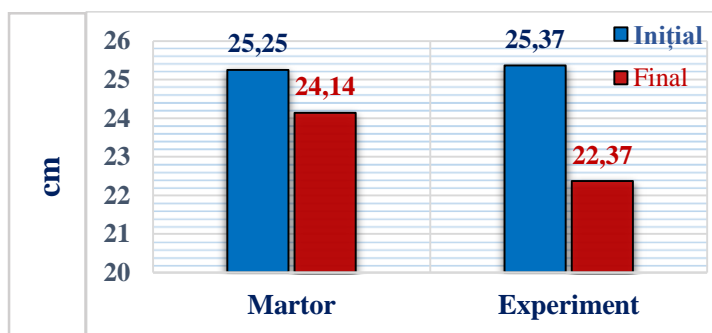


Fig. 3.8. Valoarea mobilității la nivelul coloanei vertebrale la testările inițiale și finale ale grupelor martor și experimentale

Coloana vertebrală are o structură metameră și constă din segmente osoase separate—vertebre, care se suprapun consecvent unul peste altul. La efectuarea podețului vertebrele se depărtează pînă la linia dezvoltării ei de întindere a cartilagiilor intervertebrale și a ligamentelor longitudinale, care trec anterior și posterior pe linia mediană. La efectuarea podețului se schimb nu numai pozițiile vertebrelor dar și a întregului sistem osos în toate articulațiile.

Nivelul aplicării exercițiilor de stretching la această vîrstă a atins un progres semnificativ la grupa experimentală, datorită metodei algoritmice de antrenament. A cuprins în metodologie exercițiile specifice gimnasticii ritmice cum ar fi: – extensii și aplecări înainte și lateral din diferite poziții de stînd, așezat sau culcat; – întoarceri, înclinări ale trunchiului din diferite poziții; – valuri de trunchi – mișcări ondulatorii, realizate la nivelul coloanei vertebrale din stînd, stînd depărtat, stînd pe genunchi etc.

Sfoara înainte cu dreptul. Media finală a rezultatelor obținute de gimnaste din grupa experimentală – 20,81 cm este mai semnificativ decât media obținută din grupa martor – 22,87 cm. Rezultatele obținute al mediei finale de gimnastele din grupa experimentală și media finală a rezultatelor obținute de gimnaste din grupa martor a demonstrat o diferență semnificativă ($t = 2,19$; $P < 0,05$) (Tabelul 3.3).

La „**sfoara înainte cu stîngul**” media finală a rezultatelor obținute de gimnaste din grupa experimentală (23,75 cm), este mai mare decât cea obținută de gimnastele grupei martor (25,96 cm). Calculul diferenței dintre rezultatele finale obținute de gimnastele grupei experimentale și martor nu s-au dovedit a fi semnificative din punct de vedere statistic ($t = 1,75$; $P > 0,05$). Analiza diferenței dintre media rezultatelor inițiale și finale, obținute de gimnaste din grupa experimentală s-a dovedit a fi semnificativă cu o probabilitate de 95%.

Orice mișcare motrică, dar în special sfoara, duce la o deplasare a sistemului osos, a ligamentelor și articulațiilor, orice formă de activitate musculară are ca rezultat excitarea proprioreceptorilor din mușchi, tendoane, ligamente și suprafețe articulare. Prin urmare s-au folosit următoarele mijloace de dezvoltare a mobilității: – exerciții de relaxare și încordare musculară; – mișcări lente cu amplitudine după posibilitate; – repetarea mișcărilor elastice, mișcări pasive. Metodele de dezvoltare au fost următoarele: de repetare, cu ajutorul partenerului și de joc.

Sfoara lateral cu dreptul. Comparînd evoluția mediei aritmetice a acestei testări, sfoara înainte cu dreptul, observăm că grupa experimentală a înregistrat valori ale mediei finale de 24,96 cm, iar grupa martor a înregistrat valori de 26,75 cm. Variabila „t” pentru grupa experimentală arată creșteri semnificative ale valorilor la testarea inițială și finală ($t=6,153$; $P<0,001$) și ($t=2,44$; $P<0,05$) pentru grupa martor. Între testările finale variabila „t” indică valori peste pragul de semnificație ($t=2,16$; $P<0,05$):(Tabelul 3.3).

La „**sfoara lateral cu stîngul**” se observă că la testarea inițială și finală grupa experimentală prezintă valori de 25,91 cm, situîndu-se peste pragul de semnificație ($t=5,824$; $P<0,001$). Variabila „t” pentru testările inițiale și finale ale grupei experimentale și martor indică valori peste pragul de semnificație ($t=2,15$; $P<0,05$).

Eficiența în acest sens este mare dacă se începe acțiunea de timpuriu cu micile executante, deoarece prin contracțiile musculare repetate, fără exerciții de întindere compensatorii, mușchiul capătă forță, dar pierde din elasticitate. Dezvoltarea mobilității depinde de lungimea și elasticitatea legăturilor articulațiilor și mușchilor; de starea funcțională a centrelor nervoase, reglatorii și a tonusului muscular. Pentru atingerea exigențelor dorite s-au folosit balansări simple sau combinate cu echilibre, crescînd gradat amplitudinea (grand battement); balansări ample din culcat; din așezat

mult depărtat înclinări, aplecări în diverse direcții, din culcat facial picioarele mult depărtat în sfoară sau cu picioarele îndoite ca „broșcuța”; fandări în toate direcțiile etc.

În vederea realizării scopului propus este necesar încălzirea optimă a musculaturii asupra căreia, se realizează o acțiune gradată a intensității, întinderii pentru a nu contraveni potențialului anatomic.

Culcat dorsal, dreptul înainte (Tabelul 3.3 și Figura 3.9). La această testare, realizând mișcarea din poziția culcat cu piciorul drept spre înainte-sus, media finală a rezultatelor obținute de gimnaste din grupa experimentală piciorul s-a deplasat înainte-sus cu o amplitudine mai mare (62,94 cm), în comparație cu media finală a grupei martor (64,56 cm). Variabila „t” între testarea inițială și finală evidențiază creșteri semnificative ale valorilor, ambele grupe înregistrează progrese semnificative, grupa experimentală obținând probabilitatea de 99,9%, iar grupa martor 95,0%. Variabila „t” cu o valoare de 6,019 demonstrează că au fost înregistrate progrese semnificative la testarea finală a mobilității în regim de forță la grupa experiment (P<0,01).

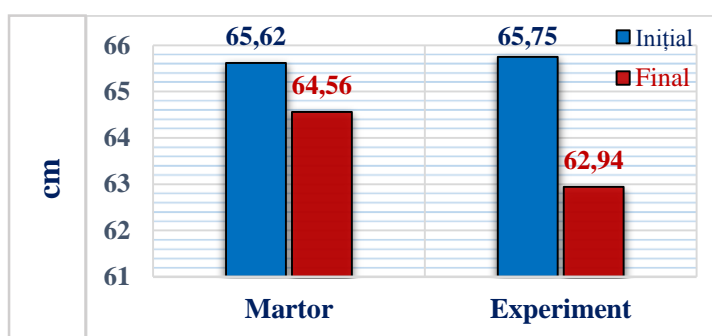


Fig.3.9. Efectele mobilității coxofemorale la testările inițiale și finale ale grupelor martor și experimentale la gimnastele de 5–6 ani

La „culcat dorsal, stîngul înainte” diferența mediei finale a grupelor experimentale $64,52 \pm 0,68$ cm este mai mare decît media finală a grupei martor (66,750 cm). Privind calculul statistic al diferenței rezultatului final al ambelor grupe, observăm o îmbunătățire a mobilității în regim de forță, din punct de vedere statistic ($t=2,20$; $P<0,05$):(Tabelul 3.3). Efectuarea a numeroaselor exerciții de mobilitate presupune în același timp și forța musculară combinată cu mobilitatea articulară. Astfel, ridicarea piciorului întins înainte-sus necesită pe de o parte elasticitatea mușchilor și a tendoanelor din regiunea posterioară a piciorului, pe de altă parte solicită și o bună capacitate de contracție a mușchilor din regiunea anterioară. Acest exercițiu necesită o amplitudine în articulații, ceea ce va duce în perspectivă la educarea mișcărilor plastice și perfecționarea tehnicii, corespunzător educarea competenței fizice/artistico–motrice.

În formarea eleganței artistice la copii de 5–6 ani, un factor important îl constituie [105, p.119]: rafinamentul ținutei corecte; dezvoltarea fizică armonioasă; grația corporală; acțiuni de

mişcări coregrafice a segmentelor articulare ale membrelor inferioare, ce permit eliberarea mişcării din regiunea coxo–femurală a picioarelor în dezvoltarea dificultăţilor corporale (Tabelul 3.4).

Tabelul 3.4. Analiza comparativă a nivelului pregătirii coregrafice ale gimnastelor grupelor martor și experimentală 5–6 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Grupa	Date statistice		t	P
			Testare inițială	Testare finală		
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Stînd cu spatele la peretele de gimnastică, depărtarea tălpilor în exterior (grade)	M	107,62 ± 0,98	108,75 ± 0,86	1,948	>0,05
		E	107,75 ± 0,96	111,00 ± 0,46	5,052	<0,01
		t	0,09	2,30	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
2	Stînd cu spatele la peretele de gimnastică, depărtarea călcîilor în exterior (grade)	M	50,50 ± 0,73	51,00 ± 0,71	1,129	>0,05
		E	50,75 ± 0,70	52,95 ± 0,56	5,366	<0,01
		t	0,25	2,16	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
3	Așezat, depărtarea tălpilor în exterior (grade)	M	105,12 ± 0,81	105,47 ± 0,79	0,710	>0,05
		E	105,21 ± 0,83	108,04 ± 0,81	5,620	<0,001
		t	0,08	2,26	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
4	Așezat, picioarele îndoite, gen. depărtați, tălpile unite, deplasarea în jos a gen. dr. (cm)	M	14,25 ± 0,67	13,62 ± 0,65	1,529	>0,05
		E	14,50 ± 0,68	11,87 ± 0,44	6,340	<0,001
		t	0,26	2,222	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
5	Așezat, picioarele îndoite, gen. depărtați, tălpile unite, deplasarea în jos a gen. st. (cm)	M	15,37 ± 0,65	14,87 ± 0,64	1,258	>0,05
		E	15,50 ± 0,63	13,56 ± 0,56	5,227	<0,01
		t	0,14	1,54	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
6	Așezat, picioarele îndoite, gen. depărtați, vîrfurile unite, deplasarea în jos a gen. dr. (cm)	M	17,25 ± 0,75	16,75 ± 0,72	1,101	>0,05
		E	17,37 ± 0,75	14,90 ± 0,46	5,286	<0,01
		t	0,19	2,15	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
7	Așezat, picioarele îndoite, gen. depărtați, vîrfurile unite, deplasarea în jos a gen. st. (cm)	M	18,37 ± 0,78	17,87 ± 0,72	1,079	>0,05
		E	18,50 ± 0,75	16,47 ± 0,58	4,568	<0,01
		t	0,11	1,51	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-

Notă: (f=14) *Eșantioane conjugate* (f=7) *Eșantioane conjugate*
M = 8; r = 0,811 P – 0,05; 0,01; 0,001 P – 0,05; 0,01; 0,001
E = 8; 2r = 1,622 2,145; 2,977; 4,140 2,365; 3,499; 5,408

Stînd cu spatele la peretele de gimnastică, depărtarea tălpilor în exterior. La testarea inițială și finală a grupei experimentale s-au înregistrat progrese semnificative în dezvoltarea răsucirii articulației gleznei. Testarea finală a mobilității articulare a crescut semnificativ cu 4,75 grade, față de testarea inițială (t=5,052; P<0,01). Referitor la diferența dintre medii rezultate finale obținute celor două grupe, putem observa că, în urma calcului statistico–matematic, media rezultatelor grupei experimentale diferă semnificativ de cea a grupei martor (t=2,30; P<0,05):(Tabelul 3.4; Figura 3.10).

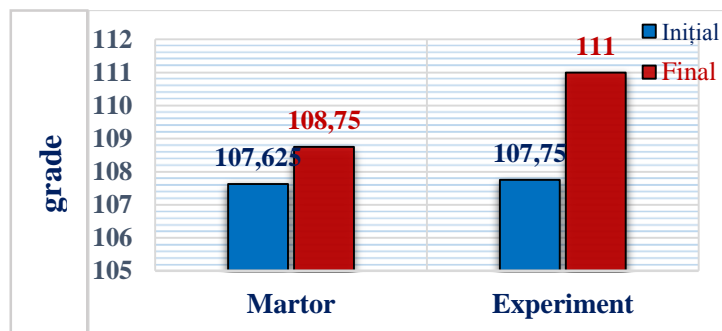


Fig. 3.10. Indicatorii răsucirii tălpilor în exterior din stînd cu spatele la scara de gimnastică

Menționăm că de la inițiere trebuie să se acorde o atenție deosebită formării ținutei corporale și execuției artistice. Pozițiile picioarelor (cele șase poziții coregrafice) se învață separat, urmînd pe măsura însușirii lor să se asocieze pozițiilor și mișcărilor de trunchi și brațe. Mijloacele coregrafice au un loc deosebit la antrenamentele gimnastelor, se întrebuintează pentru pregătirea fizică specială, perfecționarea tehnicii, educarea expresivității mișcărilor cu acompaniamentul muzical [93].

În partea introductivă pot fi incluse elemente coregrafice clasice la bara de perete sau la mijlocul sălii, folosind următoarele exerciții: mișcări plastice (valuri); passe în toate direcțiile; releve în toate direcțiile; demi plie; grand plie.

Stînd cu spatele la peretele de gimnastică, depărtarea călcîilor în exterior. La testarea inițială grupa experimentală prezintă o valoare medie de $50,75^\circ$ față de grupa martor care prezintă o valoare medie de $50,50^\circ$ iar la testarea finală grupa experimentală prezintă o valoare mai mare – $52,95$ grade față de grupa martor – $51,00^\circ$ (Tabelul 3.4). Variabila „t” pentru aceste grupe la testarea finală prezintă o creștere a rezultatului ($t=2,16$; $P<0,05$).

În momentul oricărei mișcări a membrilor inferioare acestea vor avea vîrfurile întinse ori de cîte ori se vor depărta de sol, iar depărtarea călcîilor va fi introdusă ca element de legătură între combinațiile de battement tendu, battement tendu jete, demi rond, rond de jamb par terre, rond de jamb en l'air.

Așezat, depărtarea tălpilor în exterior. La testarea inițială și finală a grupei experimentale s-au înregistrat valori semnificative în răsucirea tălpilor în exterior din poziția așezat, a crescut cu $2,826^\circ$ ($t=5,620$; $P<0,001$). Diferența finală obținută de grupa martor ($105,47^\circ$) și grupa experimentală ($108,04^\circ$) a crescut semnificativ ($t=2,260$; $P<0,05$): (Tabelul 3.4; Figura 3.11).

Dezvoltarea răsucirii membrilor inferioare se referă la prelucrarea specială a aparatului locomotor, în vederea obținerii unei musculaturi lungi, a cărei calități să scoată în evidență mișcarea artistică. Mijloacele pentru realizarea dezvoltării răsucirii membrilor inferioare se

desfășoară la centru covorului: exerciții cu caracter de forță-întindere-relaxare la nivelul tuturor segmentelor corpului și exercițiilor de arcuire.

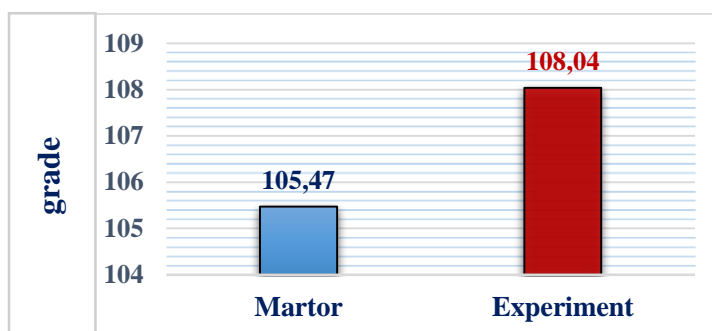


Fig. 3.11. Dinamica indicatorilor mobilității membrelor inferioare la depărtarea tălpilor în exterior din așezat

Așezat, picioarele îndoite, genunchii depărtați, tăpile unite, deplasarea în jos a genunchilor. Deplasarea în jos a genunchiului drept la testarea inițială grupeii experimentale prezintă o valoare de 14,50 cm față de grupa martor care prezintă o valoare de 14,25 cm, iar la testarea finală grupa experimentală prezintă o valoare de 11,87 cm, iar grupa martor prezintă o valoare medie de 13,62 cm (Tabelul 3.4). Variabila „t” pentru această probă, prezintă o valoare peste pragul de semnificație pentru grupa experimentală ($t=6,340$; $P<0,001$) dar pentru grupa martor date ne semnificative ($t=1,529$; $P<0,05$).

La deplasarea în jos a genunchiului stîng media obținută la testarea inițială a grupeii experimentale prezintă o valoare de $15,50\pm 0,63$ cm față de grupa martor ce prezintă o valoare de $15,37\pm 0,65$ cm, iar la testarea finală grupa experimentală prezintă o valoare de 13,56 cm, iar grupa martor prezintă o valoare de 14,87 cm (Tabelul 3.4). Variabila „t” la această probă la testarea finală prezintă o valoare semnificativă pentru grupa experimentală ($t=5,227$; $P<0,01$) grupa experimentală față de grupa martor ne semnificativă ($t=1,258$; $P>0,05$).

În gimnastică pentru dezvoltarea mobilității coxo-femorale sunt mijloace cu contracții musculare statice ce determină în special menținerea segmentelor în diferite poziții și se folosesc următoarele exerciții: de întindere pasivă, sfoara înainte și în lateral cu arcuire, extensii ale brațelor cu partenerul.

Așezat, picioarele îndoite, genunchii depărtați, vîrfurile unite, deplasarea în jos a genunchilor. La deplasarea în jos a genunchiului drept, media testării finale a rezultatului obținut de gimnastele din grupa experimentală – 14,90 cm este mai mică decît a grupeii martor – 16,75 cm, diferența fiind de 1,84 cm. Referitor la diferența dintre mediile rezultatelor obținute celor două grupe, se constată că media grupeii experimentale diferă semnificativ de media rezultatelor grupeii martor ($t=2,15$; $P<0,05$):(Tabelul 3.4). La următoarea testare a deplasării în jos a genunchiului

stîng, media obținută la testarea inițială a grupei experimentale prezintă o valoare de 18,50 cm, față de grupa martor ce prezintă o valoare de 18,37 cm, iar la testarea finală grupa experimentală prezintă o valoare de 16,47 cm, iar grupa martor prezintă o valoare de 17,87 cm. Variabila „t” la această probă la testarea finală prezintă o valoare semnificativă pentru grupa experimentală ($t=4,568$; $P<0,01$) față de grupa martor ne semnificativă ($t=1,079$; $P>0,05$).

În folosirea exercițiilor de mobilitate în procesul de execuție a exercițiilor coregrafice se recomandă alternarea grupelor musculare active și executarea mișcărilor de relaxare, în urma creșterii intensității efortului, prin mărirea numărului de repetări și a duratei de execuție.

Indicatorii pregătirii coregrafice obținuți de gimnastele grupei experimentale de 5–6 ani reprezintă activitatea inițială de formare/dezvoltare a eleganței artistice, proiectată și realizată prin receptarea, evaluarea și crearea valorilor grației de atitudine, de maniere în execuție. Eleganța în gimnastica ritmică la etapa incipientă ridică două dificultăți majore, *de ordin metodologic*, care provine din actul determinării valorilor metodelor de antrenament și procedeele metodice de execuție a exercițiilor coregrafiei estetice. A doua dificultate, *de ordin practic*, provine din concepția clasică, educației artistice a gimnastelor la nivelul educației competenței artistice, prin capacitățile motrice și psihomotrice specifice de modelare a mișcărilor coregrafice în compozițiile artistice ale gimnasticii ritmice, care depind de capacitățile de mobilitate, forță, detentă, viteză și de psihomotricitate.

Rezultatele testării sunt prezentate în Tabelul 3.5.

Tabelul 3.5. Analiza comparativă a nivelului de dezvoltare al capacităților de forță în regim de rezistență ale gimnastelor grupelor martor și experimentală 5–6 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Grupa	Date statistice		t	P
			Testare inițială	Testare finală		
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Menținerea piciorului drept înainte la 90° (s)	M	3,35±0,32	3,83±0,30	2,475	<0,05
		E	3,38±0,35	4,72±0,19	5,999	<0,001
		t	0,06	2,49	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
2	Menținerea piciorului stîng înainte la 90° (s)	M	2,65±0,30	3,01±0,29	1,997	>0,05
		E	2,68±0,30	3,621±0,24	5,353	<0,01
		t	0,08	1,63	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
3	Flotări (nr/rep)	M	4,37±0,49	5,125±0,44	2,555	<0,05
		E	4,50±0,53	6,50±0,27	5,647	<0,001
		t	0,17	2,67	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-

Notă: (f=14) *Eșantioane conjugate* (f=7) *Eșantioane conjugate*
M = 8; r = 0,811 P – 0,05; 0,01; 0,001 P – 0,05; 0,01; 0,001
E = 8; 2r = 1,622 2,145; 2,977; 4,140 2,365; 3,499; 5,408

Prezentăm rezultatele obținute în grupurile de gimnaste în probele de capacități de forță – rezistență statică și dinamică menționate în Tabelul 3.5, însoțite de analize statice. În pregătirea fizică a gimnastelor mișcările de forță se realizează prin exerciții de contracții comune ale mușchilor antagoniști.

Astfel, în ceea ce privește **menținerea piciorului drept înainte la 90°** indicii arată o omogenitate a grupelor cercetate la testarea inițială. La testarea finală grupa martor are încrederea mai scăzută în rezistența statică, menținând piciorul în poziția orizontală $3,83 \pm 0,30$ secunde față de grupa experimentală – $4,72 \pm 0,19$ secunde ($t=5,999$; $P<0,001$).

Rezultatele semnificative în favoarea gimnastelor grupei experimentale se observă la **menținerea piciorului stâng** și corespunzător la **flotări**. Se constată, cu cât creșterea tensiunii în mușchi este mai mare, cu atât și dezvoltarea capacităților de forță – rezistență este corespunzătoare.

Indicii rezistenței statice demonstrează capacitatea mușchilor de a susține o contracție submaximală unică cât mai mult timp. Utilizarea exclusivă a contracției izometrice pentru creșterea forței musculare a membrilor inferioare are unele avantaje: eficiență în obținerea creșterii forței musculare la menținerea piciorului pe orizontală la efectuarea diverselor exerciții specifice gimnasticii ritmice cum ar fi rotații în jurul axei verticale cu piciorul în toate direcție; necesită durate scurte de efort static la antrenament izometric; nu solicită articulațiile; evită atrofia musculară; contracția izometrică reprezintă cea mai avantajoasă metodă de apreciere a forței musculare, a evoluției acesteia.

Pentru atingerea exigențelor prestabilite, în formarea competențelor artistice este important de a utiliza în așa mod efortul cu caracter de forță, încât aceasta, să permită o majorare continuă și a acestor calități importante pentru gimnaste pe parcursul întregului an. În elaborarea și implementarea complexelor s-au folosit următoarele exerciții: pentru mușchii brațelor, spatelui, membrilor inferioare din diverse poziții (stînd, stînd pe genunchi, culcat facial, dorsal, costal), unde se vor utiliza contrații scurte, urmate de relaxări executate la nivelul fiecărui segment în parte; la bara de perete (din poziția atîrnat sau sprijin), pentru mușchii picioarelor, abdominali, spatelui, trunchi și brațe cu alternări ale contracțiile cu perioada de relaxare și mișcare de inerție; de pe banca de gimnastică pentru mușchii abdominali și a spatelui din poziția culcat facial și dorsal (cu ridicarea trunchiului la 45°, 90° și mai mult). Folosind astfel greutatea propriului corp sau a segmentelor acestora, suprapunerea partenerului, a benzii elastice și a greutăților cu nisip, pentru o dezvoltarea armonioasă a micilor gimnaste.

La aprecierea capacităților de detentă în grupele experimentale și martor ne-au asigurat că la testarea inițială laturile sunt omogene sub raportul performanțelor de forță explozivă (Tabelul 3.6).

Tabelul 3.6. Analiza comparativă a nivelului de dezvoltare al capacităților de forță explozivă ale gimnastelor grupelor martor și experimentală 5–6 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Grupa	Date statistice		t	P
			Testare inițială	Testare finală		
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Sărituri în înălțime de pe loc (cm)	M	14,00 ± 0,53	14,50 ± 0,50	1,564	>0,05
		E	14,12 ± 0,58	15,97 ± 0,43	5,397	<0,01
		t	0,16	2,22	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
2	Săritură în lungime (cm)	M	115,87 ± 0,55	116,25 ± 0,53	1,132	>0,05
		E	115,75 ± 0,56	117,62 ± 0,32	5,331	<0,01
		t	0,16	2,23	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
3	Sărituri cu coarda dublă de gimnastică (nr/rep)	M	8,37 ± 0,53	9,25 ± 0,45	2,802	<0,05
		E	8,50 ± 0,56	10,62 ± 0,32	5,928	<0,001
		t	0,16	2,47	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-

Notă: (f=14) *Eșantioane conjugate* (f=7) *Eșantioane conjugate*
M = 8; r = 0,811 P – 0,05; 0,01; 0,001 P – 0,05; 0,01; 0,001
E = 8; 2r = 1,622 2,145; 2,977; 4,140 2,365; 3,499; 5,408

Forța explozivă este capacitatea de a manifesta valori mari de forță în cea mai mică unitate de timp [6,10,14].

Față de grupa martor, subiecții grupei experimentale au progresat la toți parametrii testați la grupul de semnificație P<0,01–0,001, datorită efortului intens, însoțit de următoarele mijloace: exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare-întinderea; exerciții pentru dezvoltarea mușchilor picioarelor, gambelor și a coapselor; exerciții pentru învățarea tehnicii de execuție: *aterizarea* – luarea contactului cu solul; *impulsia* – mișcări de flexie, sărituri pe ambele picioare sau pe unul cu coordonarea mișcărilor de brațe, trunchi și a capului; *momentul de zbor* – poze ale săriturilor și menținerea unei contracții a grupelor musculare ce determină o coordonare foarte fină neuro-musculară și realizează un echilibru desăvârșit. Metodele de dezvoltare a forței au fost următoarele: repetării, jocului și competițional.

Intensitatea exercițiilor folosite în cadrul perioadei experimentului a variat de la formele ușoare de execuție-numărul de repetări în timp de 10 s scăzut la cele medii, mărind treptat numărul de repetări a săriturilor cu coarda dublă timp de 10 s. Atât intensitatea efectuării exercițiilor cât și eșalonarea lor au fost utilizate în funcție de: a) particularitățile individuale ale gimnastelor; b) gradul de pregătire; c) structura exercițiilor de forță explozivă; d) condițiile de desfășurare a exercițiilor în compozițiile artistice, unde s-au luat în considerație succesiunea, dificultatea și progresivitatea performanțelor, competențelor artistice formate.

Pentru probele de viteză testate gimnastica trebuie să dispună de forță și detentă, dar calitatea care predomină este viteza de execuție. Viteza de execuție este capacitatea de a executa o mișcare dată sau o suită de mișcări într-un timp cât mai scurt [35,36,127]. În cazul nostru la **alergarea de viteză** pe distanță scurtă de 30 m, **alergarea pe loc cu ridicarea coapselor înainte la 90°** timp de 10 s și **alergarea de suveică 3×10 m**, rolul determinat este deținut și de capacitatea de coordonare (Tabelul 3.7).

Tabelul 3.7. Analiza comparativă a nivelului de dezvoltare al capacităților de viteză și coordonare ale gimnastelor grupelor martor și experimentală 5–6 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Grupa	Date statistice		t	P
			Testare inițială	Testare finală		
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Alergare de viteză 30 m (s)	M	9,25 ± 0,45	8,93 ± 0,41	1,184	>0,05
		E	9,32 ± 0,43	7,86 ± 0,27	5,456	<0,001
		t	0,104	2,167	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
2	Alergare pe loc cu ridicarea coapselor înainte la 90° (10 s) (nr/rep)	M	26,12 ± 0,55	26,75 ± 0,53	1,887	>0,05
		E	26,25 ± 0,56	28,38 ± 0,38	5,770	<0,001
		t	0,16	2,22	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
3	Alergare de suveică : 3×10 m (s) (capacitatea de coordonare)	M	11,90 ± 0,61	11,49 ± 0,56	1,127	<0,05
		E	11,81 ± 0,59	10,09 ± 0,33	4,515	<0,01
		t	0,10	2,15	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-

Notă: (f=14) *Eșantioane conjugate* (f=7) *Eșantioane conjugate*
M = 8; r = 0,811 P – 0,05; 0,01; 0,001 P – 0,05; 0,01; 0,001
E = 8; 2r = 1,622 2,145; 2,977; 4,140 2,365; 3,499; 5,408

Coordonarea lucrului picioarelor la alergare pe loc și la alergare de suveică, permite micilor gimnaste de 5–6 ani să dozeze corect acțiunea mișcărilor sinergici sau antagoniști în funcție de forța necesară de respingere, de viteză sau de durata efortului. Această capacitate constituie baza biologică a îndemînării. Rezultatele obținute de grupa experimentală sunt mai performante la testarea finală, față de cele inițiale. Valorile capacităților de viteză sunt semnificative, cu probabilitatea de 99,5–99,9%.

S-au folosit exerciții bine însușite, atrăgătoare, încadrate în structuri motrice simple, care au permis lucrul în regim de viteză. A fost necesar să se utilizeze mijloace care să determine creșterea rapidității a execuției (exerciții ce necesită o reacție rapidă: către obiectul în mișcare–pauză, prinderea, bătaie sau rulara obiectului și în situație – ce de făcut?). Aceste exerciții se execută numai atunci când sunt bine asimilate și nu se efectuează în stare de oboseală, într-o perioadă scurtă de timp. Pentru stimularea dezvoltării vitezei de deplasare multe dintre mijloacele selecționate au

fost în mare parte aplicate la această vîrstă de 5–6 ani pentru formarea abilităților sub formă de joc, întrecere. Rezultatele cercetării confirmă ipoteza specifică privind rolul capacităților de viteză a gimnastelor în condiționarea aptitudinilor motrice, în dominarea propriului corp, care fac tranziția de la simpla capacitate motrică la deprinderile sau competențele tehnice de execuție.

Rezultatele testării capacităților psihomotrice a gimnastelor de 5–6 ani sunt prezentate în Tabelul 3.8. Psihomotricitatea este considerată în literatura de specialitate [7,35,37], ca o funcție complexă, o aptitudine care integrează atît aspecte ale activității motorii, cît și manifestările ale funcțiilor perceptive. Calculul mediei obținute la **balansări cu dreptul (stîngul) înainte și înapoi** s-a realizat pentru ambele grupe experimentale bazat pe numărul de repetări timp de 20 s și corespunzător 10 s. Analiza rezultatelor ne demonstrează că gimnastele de 5–6 ani balansează cu dreptul mai multe repetări decît cu stîngul. Cu piciorul drept gimnastele grupei experimentale au demonstrat o medie $9,25 \pm 0,45$ repetări la testarea inițială, mărind viteza de execuție a balansărilor timp de 20 s, la testarea finală a obținut un rezultat de $10,87 \pm 0,30$ repetări, datele fiind semnificative „t” Student = 5,912, $P < 0,001$. Cu un indice de 1,75 mai mult decît cu piciorul stîng, motivul fiind modificări în sistemul muscular, datorită elementelor cu caracter de mobilitate și echilibru cu piciorul drept, efectuate în plan sagital și frontal, inclusiv elemente coregrafice cum ar fi: battement tendu, battement tendu jeté, battement frappé, grand battement (vezi Anexa 5) și alte exerciții specifice. La parametrii balansărilor datele statistice obținute sunt în favoarea grupei experimentale.

Exercițiile aplicate au influențat pozitiv asupra testului 5 simțul spațiului, **stînd pe vîrfurile stîng, dreptul îndoit înainte** cu menținere în secunde – test de coordonare. Grupa martor a menținut poziția la testarea finală timp de 2,26 s, grupa experimentală a obținut o medie de $2,86 \pm 0,17$ ($t=2,16$; $P < 0,05$). În coregrafia clasică s-a folosit mișcarea de passe înainte, lateral combinată cu relevé (ridicări pe vîrfuri și menținerea posturii cu și fără ajutor) cu întoarcerea pe toată talpa și pe vîrfuri spre dreapta și stînga (en dehors, en dedans) avînd trenaj la bara de perete și la centru. Contribuind astfel la capacitatea de coordonare, echilibru, formarea ținutei corecte și execuției artistice.

Valoarea metodologiei aplicate a influențat pozitiv la creșterea vitezei de execuție a exercițiilor de orientare în spațiu – testul 6 din Tabelul 3.8 – **două rotații pe verticală, două răsturnări laterale și două rostogoliri înainte**. Diferența se observă în cele două medii, inițiale și finale, este nesemnificativă la grupa martor, iar rezultatele obținute de gimnastele grupei experimentale sunt semnificative ($t=6,134$; $P < 0,001$).

În timpul exercițiilor dinamice, crește contracția și se schimbă lungimea mușchiului pentru a crește rezultatul s-au folosit rostogoliri înainte, lateral, înapoi, rulări, îndreptări și răsturnări.

Tabelul 3.8. Analiza comparativă a nivelului de dezvoltare al capacităților psihomotrice ale gimnastelor grupelor martor și experimentală 5–6 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Grupa	Date statistice		t	P
			Testare inițială	Testare finală		
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Balansări cu dreptul înainte (nr/rep în 20")	M	9,37 ± 0,42	9,75 ± 0,37	1,518	>0,05
		E	9,25 ± 0,45	10,87 ± 0,30	5,912	<0,001
		t	0,20	2,39	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
2	Balansări cu stîngul înainte (nr/rep în 20")	M	7,75 ± 0,45	8,00 ± 0,42	0,923	>0,05
		E	7,62 ± 0,46	9,12 ± 0,40	5,545	<0,001
		t	0,19	1,94	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
3	Balansări cu dreptul înapoi (nr/rep în 10")	M	4,75 ± 0,41	5,12 ± 0,40	1,504	>0,05
		E	4,87 ± 0,40	6,25 ± 0,31	5,899	<0,001
		t	0,22	2,22	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
4	Balansări cu stîngul înapoi (nr/rep în 10")	M	5,50 ± 0,38	6,00 ± 0,33	2,251	>0,05
		E	5,62 ± 0,42	7,12 ± 0,40	5,945	<0,001
		t	0,22	2,18	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
5	Stînd pe vîrful stîng, dreptul îndoit înainte (s)	M	1,91 ± 0,25	2,26 ± 0,22	2,385	<0,05
		E	1,95 ± 0,24	2,86 ± 0,17	6,132	<0,001
		t	0,13	2,16	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
6	Două rotații pe verticală, două răsturnări laterale și două rostogoliri înainte (s)	M	13,00 ± 0,31	12,69 ± 1,71	1,710	>0,05
		E	12,95 ± 0,28	11,92 ± 0,24	6,134	<0,001
		t	0,13	2,18	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
7	Cinci lansări înainte cu mingea de gimnastică în mîna dreaptă (puncte)	M	2,75 ± 0,36	3,37 ± 0,32	2,896	<0,05
		E	2,87 ± 0,35	4,12 ± 0,12	4,817	<0,01
		t	0,25	2,16	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
8	Cinci lansări înainte cu mingea de gimnastică în mîna stîngă (puncte)	M	2,00 ± 0,38	2,50 ± 0,33	2,251	>0,05
		E	2,25 ± 0,36	3,37 ± 0,18	4,640	<0,01
		t	0,47	2,33	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
9	Capacitatea de ritmicitate în regim de coordonare (puncte)	M	2,25 ± 0,45	2,37 ± 0,37	0,471	>0,05
		E	1,75 ± 0,45	3,50 ± 0,27	6,174	<0,001
		t	0,78	2,44		
		P	>0,05	<0,05		
10	Capacitatea de coordonare motrice (puncte)	M	3,68 ± 0,26	3,65 ± 0,26	0,233	>0,05
		E	3,64 ± 0,25	2,91 ± 0,22	4,888	<0,01
		t	0,11	2,17		
		P	>0,05	<0,05		
11	Capacitatea creativă, muzicalitate și de expresivitate (puncte)	M	4,12 ± 0,51	4,31 ± 0,45	0,618	>0,05
		E	4,00 ± 0,46	5,67 ± 0,44	5,988	<0,001
		t	0,18	2,15		
		P	>0,05	<0,05		

Notă: (f=14) *Eșantioane conjugate* (f=7) *Eșantioane conjugate*
M = 8; r = 0,811 P – 0,05; 0,01; 0,001 P – 0,05; 0,01; 0,001
E = 8; 2r = 1,622 2,145; 2,977; 4,140 2,365; 3,499; 5,408

Gimnastica ritmică folosește aceste elemente acrobaticе, adaptate la nevoile conținuturilor ei, pentru a crește dificultatea elementelor dinamice cu rotație și aruncare întrucât se mărește nota finală și spectaculozitatea în execuție.

Performanțe au obținut și la testul 7– și 8 – **cinci lansări înainte cu mingea de gimnastică cu mâna stîngă și dreapta** acumulînd o mare medie de 2,75 și 2,87 puncte la testarea inițială, corespunzător mediile 3,37 și 4,12 puncte la testarea finală. Mînuirea obiectelor portative îmbogățește conținutul gimnasticii ritmice și desigur, crește valoarea tehnică și artistică [170,192]. În procesul de instruire a grupei experimentale s-au folosit exerciții cu diferite obiecte portative folosind următoarele deprinderi ale obiectului: lansările (au traiectorii înalte și lungi); desprinderi mici (la toate obiectele); ricoșări sau bătăi pe sol sau pe segmente ale corpului (cercul, mingea); rulări pe sol (pe corp sau pe segmente ale acestuia); retrorulări pe sol.

Pe parcursul perioadei experimentale s-a format **capacitatea de ritmicitate în regim de coordonare**. Compoziția a fost efectuată uniformă, fără întreruperi, cadențat cu acompaniamentul muzical. Diferența de execuție la testarea inițială cu ambele grupe nu este semnificativă. Valoarea lui „t” Student este egală cu 0,78, cu semnificația $P > 0,05$. La testarea finală ambele grupe se deosebesc semnificativ una de alta. Mai multe puncte a acumulat grupa experimentală cu media $3,50 \pm 0,27$ cu 1,125 puncte mai multe decît gimnastele grupei martor.

Față de testarea inițială $1,75 \pm 0,45$, grupa experimentală a demonstrat performanțe mai înalte, acumulînd $3,50 \pm 0,27$ puncte cu media 1,750 mai multe. Între mișcările executate există o corelație, cu diferite combinații de valori în timp de, coordonare în acțiuni, forță, viteză formînd „nucleul ritmic primar”. Exercițiile pentru dezvoltarea capacităților și aptitudinilor artistico –motrice reprezintă acele structuri motrice care urmăresc formarea, educarea și perfecționarea ritmicității și muzicalității motrice [195, p. 76]. Metodologia de acționare la această vîrstă este educarea unor senzații auditive, specializate pentru diferențierea tuturor elementelor de formă și de conținut a muzicii și s-a realizat unele teme ritmice – grupări de note muzicale, de sunete cu valori diferite, redade de executante prin percepție, s-au prin diferite mișcări (de brațe, trunchi, cap și picioare) și anume: sărituri, deplasări cu diferiți pași și combinații ale acestora.

Paralel cu dezvoltarea capacității de ritmicitate semnificativ s-a dezvoltat și **capacitatea de coordonare motrice**, diferența observată între cele două testări, inițiale și finale, la grupa experimentală este semnificativă. Valoarea lui „t” Student este egală cu 4,888, $P < 0,01$. Principala condiție caracteristică a capacității de coordonare este procesul prin care contracțiile și relaxările musculare sunt dirijate de sistemul nervos central pentru a produce o acțiune motrice, dar care poate fi realizat atît subconștient, cît și grație eforturilor volitive conștiente [140,146,]. Astfel s-au

folosit exerciții la reacția de viteză, exerciții cu obiectele, exerciții acrobaticice, jocuri dinamice cu exerciții neordinare.

La rezolvarea sarcinii de **capacitate creativă, muzicalitate și de expresivitate la** efectuare compoziției ritmice cele mai performanțe au demonstrat gimnastele grupei experimentale, acumulînd la testarea finală a mediei de $5,67 \pm 0,44$ puncte, față de testarea inițială $4,00 \pm 0,46$ puncte. Valoarea lui *t* Student fiind 5,988, la pragul de semnificație $P < 0,001$. Gimnastele grupei martor au demonstrat valori nesemnificative, dat fiind faptul că la testarea inițială ambele grupe experimentale au avut aproape aceeași pregătire ($P > 0,05$). Capacitatea de creativitate, muzicalitate și expresivitate este un fenomen psihologic, fiziologic, psihomotric fundamental, de a imprima mișcări corporale cu un anumit caracter–creativ desfășurat în timp cu o improvizație individuală, în raport cu calitatea principiilor auditive prin care sunt sesizate elemente de formă ale muzicii (ritmul, tempoul) cît și elemente de conținut ale muzicii (dinamica, și caracterul). S-au folosit următoarele varietăți de pași și mers specifice gimnasticii ritmice: ușor, ascuțit, arcuit, fandat, înalt, de dans, săltat, de galop, de polcă, de vals, de mazurcă, contribuind astfel la accentuarea expresivității artistice, precum și la ridicarea plasticității, expresivității în execuție.

3.3. Valoarea și efectele comportamentului afectiv–atitudinal în formarea competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă a gimnastelor de 5–6 ani

Afectivitatea este trăire diferențiată, se evidențiază ca stare emotivă față de situații, evenimente, persoane, conținuturi de comunicări la care se participă. Afectivitatea produce un ansamblu de modificări biopsihofiziologice interne, depinde de reacția organismului și atenția percepției situației care generează asupra efectului stării afective, asupra comportamentului. Modul în care este perceput obiectul este influențat de către caracteristicile stabile – de personalitate, inteligență, experiență, cultură și caracteristicile comune – stare sufletească, stare fiziologică și psihică [50, p. 183-184].

T. Callo propune arborele genealogic al atitudinii în raport cu necesitățile formării/dezvoltării/cultivării atitudinilor în procesul educațional care constă din [19, p. 78]:

1. Mecanismele psihice de prelucrare a informațiilor – senzațiile, percepțiile, reprezentările, gîndirea, memoria, imaginația;
2. Mecanismele psihice ale comportamentului – motivația, afectivitatea;
3. Mecanismele de reglaj psihic – comunicarea și limbajul, atenția, voința;
4. Mecanismul psihic integrator – personalitatea (personalitatea, caracterul, care are ca elemente structurale fundamentale (atitudinile, trăsăturilor).

Atitudinile orientează, direcționează și susțin comportamentul prin intermediul motivației. Motivația componenta a atitudinii, face parte din nivelul comportamental al atitudinii [19, p. 180]. Atitudinea se formează datorită sistemelor relaționale în care interacționează elevul [19, p. 184].

Atitudinea se apropie de noțiunea de responsabilitate, calificare, deprinderi, cunoștințe, abilități, performanțe [19, p. 116].

T. Callo sintetizează cele mai esențiale aspecte, ceea ce identifică atitudinea și competența, deoarece aceste două valori educaționale au ca determinări de bază câte trei caracteristici cheie diferite.

Caracteristicile esențiale ale atitudinii – relației, comportament, valori. Competența – modalitate, acțiune, eficiență. Când se anunță formarea/dezvoltarea competențelor se are în vedere competența în totalitatea componentelor sale (cunoașterea, capacitatea, atitudinea „adunate” la un loc, fiecare cu partea sa de contribuție).

Oferind fiecărei componente statut aparte, atunci ierarhizarea va fi: cunoștințe, competențe (capacități, aptitudini, abilități, deprinderi, priceperi) și atitudini [19, p. 117].

În pedagogie concluzionează noțiunile de *capacități* – posibilitatea de a realiza bine un anumit lucru, *aptitudini* – însușire ce condiționează îndeplinirea bună/eficientă/ cu randament a unei activități, *abilități* – îndemânare în îndeplinirea bună a unei activități, *deprinderi* – însușirea de a face un bun lucru, dobândită prin exersare, *priceperi* – îndemânare în îndeplinirea bună a unei activități ca și componentele ale competenței, care o nuanțează, o face mai adecvată.

Coloratura afectivă a atitudinilor se manifestă prin emoții, simpatii, antipații, atașament [19, p. 59]. Atitudinea este o stare generală spre a efectua o anumită acțiune, și nu este un mecanism de adaptare. Schimbarea comportamentului duce la schimbarea atitudinii, pe când schimbarea atitudinii este un indiciu incert al schimbării comportamentului.

În scopul aprecierii valorii și efectelor trăsăturilor afectiv-atitudinale în formarea competențelor artistice la etapa incipientă al pregătirii sportive s-a elaborat un chestionar (vezi Anexa 2) pentru aprecierea următorilor indici [233]:

- indicele de apreciere spre anumit scop (IAAS);
- indicele de încredere în sine (IÎS);
- indicele capacității de concentrare a gândirii (ICCG);
- indicele capacității de învățare (ICÎ);
- indicele capacității de creștere a performanțelor (ICCP);
- indicele comportamentului afectiv – atitudinal general (ICAAG).

Valorile și efectele trăsăturilor afectiv-atitudinale a gimnastelor de 5–6 ani au fost apreciate conform următoarelor niveluri:

- ❖ foarte slab – 1,0 puncte;
- ❖ slab – 2,0 puncte;
- ❖ mediu – 3,0 puncte;
- ❖ pronunțat – 4,0 puncte;
- ❖ foarte pronunțat – 5,0 puncte.

Datele obținute sunt prezentate în Tabelele 3.9 și 3.10

Tabelul 3.9. Valorile comparative a trăsăturilor afectiv-atitudinale ale gimnastelor grupei experimentale de 5–6 ani (n=8)

Nr. crt.	Valorile testate	Testarea inițială	Testarea finală	t	P
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	ICCG (pct)	1,89 ± 0,19	2,51 ± 0,17	5,422	<0,001
2	IAAS (pct)	1,64 ± 0,22	2,39 ± 0,21	5,545	<0,001
3	IÎS (pct)	1,82 ± 0,21	2,56 ± 0,20	5,756	<0,001
4	ICCP (pct)	2,25 ± 0,26	3,14 ± 0,24	5,723	<0,001
5	ICI (pct)	1,81 ± 0,25	2,60 ± 0,20	5,392	<0,01
6	ICAAG (pct) X	1,88 ± 0,22	2,64 ± 0,20	5,672	<0,001

Notă: (f=7) P – 0,05; 0,01; 0,001
2,365; 3,499; 5,408

Valorile pronunțării trăsăturilor afectiv-atitudinale la gimnastele de 5-6 ani nu sunt pe deplin pronunțate. Indicele de apreciere spre anumit scop se pronunțează slab, cu o medie de 2,39 puncte. La această vîrstă fetele de 5-6 ani, nu-și pot determina pînă la sfîrșit scopul, totuși, față de indicele testării inițiale 1,64 puncte a crescut cu 68,62%. S-a evidențiat semnificativ la nivel mediu pronunțat indicele capacității de creștere a performanțelor (ICCP) pînă la 3,14±0,24 puncte față de indicele inițial 2,25 puncte. Valoarea lui „t” Student fiind 5,723, P<0,001.

Indicii capacității de încredere în sine și capacității de învățare a compozițiilor artistice au o valoare de pronunțare crescută spre medie, cu o probabilitate de 99,9%.

Valorile indicilor trăsăturilor comportamentale ale gimnastelor grupei experimentale de 5–6 ani au influențat pozitiv asupra performanțelor de execuție a compozițiilor artistice.

Rezultatele sportive obținute de gimnastele 5–6 ani sunt prezentate în Tabelul 3.10.

Conform datelor prezentate în Tabelul 3.10 rezultatele evaluate în rezolvarea capacităților de execuție a compoziției sportiv-artistice **fără obiect** și cu **coarda** de gimnastică, gimnastele grupei experimentale au demonstrat performanțe mai solicitate față de gimnastele grupei martor (P<0,01–0,001).

Suma totală de puncte acumulată de grupa experimentală la testarea finală al experimentului conține 14,24±0,45 puncte, față de grupa martor 12,52±0,59 puncte. Valoarea lui „t” Student este de 2,32, P<0,05. În comparație cu testarea inițială 12,39±0,56 puncte, la testarea finală grupa

experimentală a acumulat cu o medie de 1,85 puncte mai multe față de testarea inițială, rezultatele fiind semnificative la pragul de $P < 0,01$.

Tabelul 3.10. Analiza comparativă a nivelului de dezvoltare a competențelor artistice ale gimnastelor grupelor martor și experimentală 5–6 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Grupa	Date statistice		t	P
			Testare inițială	Testare finală		
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Capacitatea de execuție a compoziției sportiv artistice fără-obiect (puncte)	M	6,24 ± 0,30	6,28 ± 0,29	0,242	>0,05
		E	6,25 ± 0,30	7,12 ± 0,21	4,743	<0,01
		t	0,03	2,34	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
2	Capacitatea de execuție a compoziției sportiv artistice coarda (puncte)	M	6,19 ± 0,31	6,24 ± 0,30	0,234	>0,05
		E	6,14 ± 0,29	7,12 ± 0,28	5,529	<0,001
		t	0,13	2,15	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
3	Total (puncte)	M	12,43 ± 0,60	12,52 ± 0,59	0,238	<0,05
		E	12,39 ± 0,56	14,24 ± 0,45	5,258	<0,01
		t	0,05	2,32	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-

Notă: (f=14) *Eșantioane conjugate* (f=7) *Eșantioane conjugate*
M = 8; r = 0,811 P – 0,05; 0,01; 0,001 P – 0,05; 0,01; 0,001
E = 8; 2r = 1,622 2,145; 2,977; 4,140 2,365; 3,499; 5,408

Prin intermediul obiectelor portative se acționează, în special, asupra dezvoltării fizice corecte și armonioase, a îndemînării și coordonării complexe, a vitezei sub diversele ei forme de manifestare, a forței dinamice și forței de susținere, a rezistenței specifice, prin cerința de mînuire continuă, dar și asupra capacității de concentrare, a voinței, perseverenței, creativității, etc [85, p. 164]. Datele obținute confirmă că la vârsta de 5–6 ani se formează competențe artistice incipiente.

3.4. Valorificarea eficienței structurii și conținutului metodologiei formării competențelor artistico-motrice și psihomotrice din grupa martor și experimentală a gimnastelor de 7-8 ani

Despre capacități motrice și psihomotrice se poate afirma că sunt dependente de o anumită structură a utilizării exercițiilor. La vârsta de 7–8 ani, în experimentul pedagogic utilizarea exercițiilor pentru dezvoltarea capacităților motrice și psihomotrice a constat în asigurarea unui caracter cât mai variat ca formă și conținut a competițiilor artistice, fapt care va contribui la activitatea pregătirii sportive.

Pentru folosirea exercițiilor specifice în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv în grupa experimentală de 7–8 ani, s-a luat în vedere o serie de cerințe, după cum urmează: să nu se

folosească exercițiile cunoscute de gimnastele grupei de vîrsta 5–6 ani; să se evite exercițiile asemănătoare cu cele învățate anterior, doar numai pentru repetare; să nu se antreneze timp îndelungat cu anumite segmente, să nu se ajungă la senzația de supraoboseală; să se alterneze intensitatea efortului pe regiuni musculare; să se evite exercițiile greu de coordonat și de mare dificultate. Exercițiile noi, precum și cele mai importante din compoziția artistică, care necesită o mișcare concentrare și abilitate s-au plasat la începutul etapei fiind de bază a lecției de antrenament.

Elementele tehnice în compozițiile artistice au fost efectuate cu amplitudine, forță și viteză mai mare, fără influență negativă asupra efectelor și structurii exercițiilor pentru perfecționarea compozițiilor artistice a fost mărunț numărul de repetări și consolidate în condiții variate, în comparație cu vîrsta de 5–6 ani.

În experiment s-a pus scopul, ca gimnastele de 7–8 ani să poată măsura ceea ce cunoaște precis, să aibă posibilitatea de a defini situații în execuția compozițiilor artistice. Definițiile să aibă structura „capacitatea de a realiza performanțe”, pentru a putea judeca suficient de corect procesul psihomotoric care duce la formarea și dezvoltarea respectivei capacități/competențe. Gimnasta de 7–8 ani să aplice cele învățate anterior la o situație particulară va fi, de fapt să îndeplinească o performanță mai superioară. Ceea ce va însemna că respectiva capacitate sau competență i-a fost formată. De exemplu, capacitatea de mobilitate reprezintă o cerință de bază în obținerea performanțelor. Majoritatea exercițiilor din gimnastica ritmică nu pot fi realizate corect, amplu și estetic fără o bună mobilitate articulară și elasticitate musculară [35,145,167,172].

În Tabelul 3.11 sunt prezentate rezultatele testării indicatorilor mobilității articulare la gimnastele de 7–8 ani grupei de control și experimentale.

Mobilitatea articulară la aplecare înainte, din stînd pe banca de gimnastică se datorează contracției a extensorilor triunghiului care „rețin”, frînează flexia respectivă [9, p. 32]. Elasticitatea sistemului muscular și ligamentar al tendoanelor conferă expresivitate și stil gimnastic, plasticitate corporală, amplitudinea mișcării, inteligență motrice, realizarea mișcării, inteligența motrice, realizarea însușirii corecte a mișcării corecte a mișcărilor din punct de vedere tehnic [55, p. 141]. Mobilitatea la această vîrstă de 7–8 ani este mai bine pronunțată în comparație cu vîrsta de 5–6 ani. Se poate observa în Tabelul 3.11 că subiecții din grupa martor și grupa experimentală au aproape același nivel de pregătire la toți parametrii testați. La testarea inițială indicatorii mobilității articulare nu sunt semnificative ($P > 0,05$). La testarea finală ambele grupe au progresat semnificativ. Însă la grupa experimentală progresul este mai mare $15,20 \pm 0,23$ cm, decît la grupa martor $13,92 \pm 0,54$ cm. Valoarea lui „t” Student este egală cu 2,18, la pragul de semnificație $P < 0,05$ (Tabelul 3.11):(Figura 3.12).

Tabelul 3.11. Analiza comparativă a nivelului de dezvoltare mobilității articulare ale gimnastelor grupelor martor și experimentală 7-8 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Grupa	Date statistice		t	P
			Testare inițială	Testare finală		
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Din stînd pe banca de gimnastică aplecare înainte (cm)	M	13,12 ± 0,55	13,92 ± 0,54	2,396	<0,05
		E	13,00 ± 0,54	15,20 ± 0,23	5,922	<0,001
		t	0,16	2,18	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
2	Răsucirea brațelor înapoi cu bastonul de gimnastică (cm)	M	23,87 ± 0,64	22,95 ± 0,62	2,386	<0,05
		E	24,17 ± 0,64	21,37 ± 0,26	6,177	<0,001
		t	0,33	2,33	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
3	Din culcat dorsal podul (cm)	M	10,75 ± 0,67	9,77 ± 0,66	2,379	<0,05
		E	10,87 ± 0,67	8,17 ± 0,33	6,096	<0,001
		t	0,13	2,17	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
4	Sfoara înainte cu dreptul (cm)	M	13,25 ± 0,59	12,40 ± 0,57	2,381	<0,05
		E	13,42 ± 0,58	11,02 ± 0,29	6,196	<0,001
		t	0,21	2,16	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
5	Sfoara înainte cu sîngul (cm)	M	15,75 ± 0,65	15,25 ± 0,62	1,280	>0,05
		E	15,62 ± 0,68	13,32 ± 0,62	5,703	<0,001
		t	0,13	2,20	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
6	Sfoara lateral cu dreptul (cm)	M	20,50 ± 0,65	19,55 ± 0,63	2,395	<0,05
		E	20,61 ± 0,67	18,01 ± 0,33	5,865	<0,001
		t	0,12	2,15	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
7	Sfoara lateral cu sîngul (cm)	M	22,25 ± 0,72	21,20 ± 0,71	2,373	<0,05
		E	22,49 ± 0,740	19,50 ± 0,34	5,913	<0,001
		t	0,23	2,15	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
8	Culcat dorsal, dreptul înainte (cm)	M	48,11 ± 0,58	47,27 ± 0,57	2,365	<0,05
		E	48,09 ± 0,57	45,85 ± 0,31	6,071	<0,001
		t	0,03	2,20	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
9	Culcat dorsal, sîngul înainte (cm)	M	56,75 ± 0,62	56,37 ± 0,59	1,002	>0,05
		E	56,87 ± 0,61	54,75 ± 0,45	5,908	<0,001
		t	0,14	2,17	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-

Notă: (f=14) Eșantioane conjugate (f=7) Eșantioane conjugate
M = 8; r = 0,811 P = 0,05; 0,01; 0,001 P = 0,05; 0,01; 0,001
E = 8; 2r = 1,622 2,145; 2,977; 4,140 2,365; 3,499; 5,408

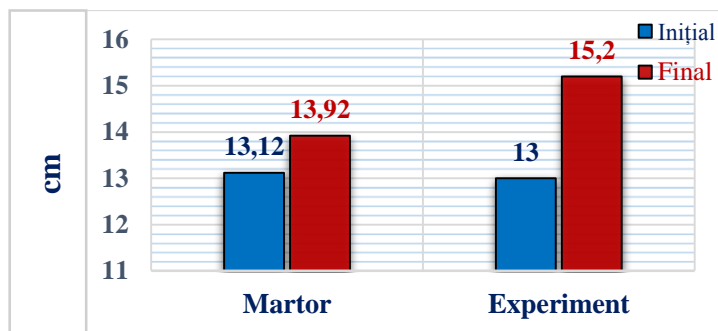


Fig. 3.12. Aplecare înainte pe banca de gimnastică

Comparativ cu testarea inițială –13,00 cm, gimnastele grupei experimentale, la testarea finală, au obținut un rezultat superior semnificativ – 15,20 cm, cu 2,2 cm mai mult ($t=5,922$; $P<0,001$).

Mobilitatea în articulațiile coxo–femorale și în articulația genunchilor continuă să dezvolte, devenind mai elastice la vârsta de 7–8 ani, comparativ cu gimnastele de 5–6 ani. La testarea finală gimnastele de 5–6 ani au obținut un rezultat cu medie de 12,19 cm $\pm 0,55$ cm, gimnastele de 7–8 ani 15,20 $\pm 0,23$ cm, cu o diferență semnificativă de 3,012 cm. La toate tehnicile de execuție a aplicării înainte s-a avut grijă de flexibilitatea vertebrale lombare.

Răsucirea brațelor înapoi cu bastonul de gimnastică, nu constituie o singură articulație a umărului, ci un ansamblu anatomic și funcțional ce permit atașarea membrilor superioare de cutia toracică. Acest ansamblu a asigurat o dublă funcție:

1) permite o mobilitate de mare amplitudine a brațului, la care se adaugă mobilitatea articulației cotului și a încheieturii mâinii, pentru deplasarea mâinii mult în jurul corpului. Mobilitatea articulară a umărului, a cotului și a mâinii constituie plasticitatea mișcărilor dinamice și spectaculoase cu coarda de gimnastică, executarea exercițiilor fără obiect la arcuiri cu o mână, cu ambele mâini, la aruncări și prinderi, sărituri peste coardă incluse în compozițiile artistice;

2) permite o bună stabilitate pentru cazul în care membrul superior are nevoie de forță și rezistență (apucarea corzii de gimnastică, mînuirea mingii, aruncarea obiectului, efectuarea elementelor acrobatică–rostogoliri, răsturnări cu sprijin pe mâini).

Capacitățile de mobilitate articulară a umerilor a crescut la testarea finală 21,37 cm, în comparație cu testarea indicilor 24,17 cm ($t=6,177$; $P<0,001$). În comparație cu grupa martor rezultatele sunt semnificative. Valoarea lui t Student este de 2,336, la pragul de semnificați $P<0,05$.

Copii de 5–6 ani, la răsucirea brațelor înapoi-jos, la depărtarea dintre apucarea bastonului la testarea finală au obținut un rezultat cu media de 30,12 cm, la gimnastele de 7–8 ani –21,37 cm.

Depărtarea apucării s-a micșorat cu o medie de 8,75 cm. Datele obținute confirmă, că formarea și dezvoltarea capacităților de mobilitate articulară a centurii scapulare cere o metodologie separată.

Performanțe remarcabile au obținut gimnastele de 7–8 ani la efectuarea podului din culcat dorsal (testul 3 din Tabelul 3.11). În comparație cu gimnastele grupei martor de aceeași vîrstă rezultatele sunt semnificative la pragul $P < 0,05$ (Figura 3.13). La vîrsta de 7–8 ani datorită acțiunilor motrice specifice gimnasticii ritmice se formează o tijă osoasă mobilă a coloanei vertebrale începînd cu regiunea cervicală pînă la osul sacru.

La efectuarea **podului** la grupa experimentală de 5–6 ani depărtarea dintre călcîi și sprijinul mîinilor la testarea finală s-a observat o medie 22,37 cm. La gimnastele de 7–8 ani – 8,17 cm, s-a micșorat cu 14,2 cm.

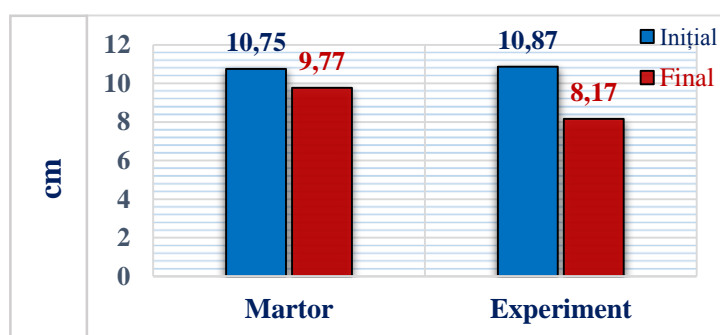


Fig. 3.13. Valoarea mobilității la nivelul coloanei vertebrale la testările inițiale și finale ale grupelor martor și experimentale

Ceea ce confirmă mărirea amplitudinii mișcării active prin îndoire maximă a corpului înapoi, păstrînd extensie maximală, în conformitate cu cerințele codului de punctaj. Faptul că mobilitatea articulară se realizează prin anumite exerciții speciale de întindere ducе totodată la obținerea unei bune elasticități musculare.

Sfoara în plan sagital cu dreptul și stîngul, peste un element ce determină amplitudinea mișcării în regiunea pelviană, segmentului scapulo–humeral și coxo–femural a corpului. Datorită mobilității articulare și elasticității musculare se execută mai eficient exercițiile de balans, care au un caracter dinamic, datorită amplitudinii nari cu care se execută (testul 4 și 5 din Tabelul 3.11).

Indicatorii mobilității articulare la testarea sfoarei înainte cu dreptul au valori mai superioare la grupa experimentală – $11,02 \pm 0,29$ cm, în comparație cu gimnastele grupei martor cu o medie de $12,40 \pm 0,57$ cm ($t=2,16$; $P < 0,05$):(Figura 3.14). O creștere semnificativă a amplitudinii sfoarei se observă la testarea finală a gimnastelor grupei experimentale – 11,02 în comparație cu testarea inițială – 13,42 cm, o creștere a capacității de mobilitate cu o medie de 2,4 cm și 7,38 în comparație cu gimnastele grupei experimentale de 5–6 ani.

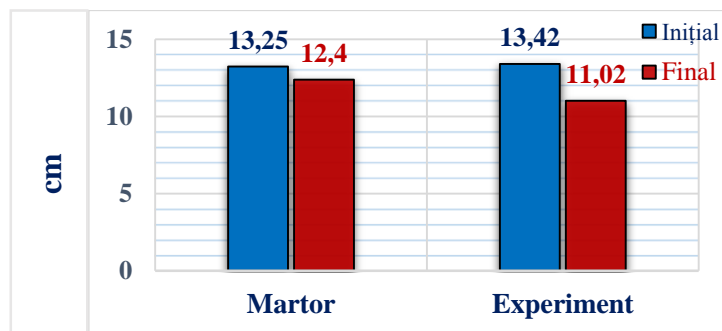


Fig. 3.14. Sfoara cu dreptul înainte la testările inițiale și finale ale grupelor martor și experimentale

De asemenea progrese au obținut gimnastele la executarea **sfoarei înainte cu stîngul**. În comparație cu testarea inițială – 15,62, fetele grupei experimentale la testarea finală au obținut o medie de 13,32 cm ($t=5,703$; $P<0,001$). În comparație cu rezultatul obținut de fetele grupei experimentale de 5–6 ani, la testarea finală – cu media de $23,75\pm 0,88$ cm, gimnastele de 7–8 ani a mărit amplitudinea execuției sfoarei cu 10,43 cm. Exercițiile specifice pentru întinderea musculotendinoasă se efectuează în regim dinamic, aceste mișcări au un rol suplimentar din motivul influenței de durată scurtă a sistemului muscular [170,192].

Sfoara în plan frontal cu dreptul și stîngul are un coeficient de dificultate mai mare și poate fi executată numai în urma unei pregătiri perseverente și de durată, în scopul îmbunătățirii mobilității articulare și a elasticității musculare. În această mișcare, picioarele se depărtează exact în plan frontal, luînd contact cu solul pe toată lungimea lor, pe partea internă. La vârsta de 5–6 ani, depărtarea de la sol pînă la bazin constituie o medie de 24,96 cm la sfoara frontală cu piciorul drept și 25,91 cm la sfoara cu piciorul stîng. La vârsta de 7–8 ani corespunzător o medie de 18,01 și 19,50 cm. Se observă un progres semnificativ a amplitudinii mișcării la efectuarea sfoarei frontale în cazul vârstei de 5–6 ani și în cazul grupei de control a gimnastelor de 7–8 ani.

Rezultatele obținute la testul 8 și 9 din Tabelul 3.11 sunt semnificative la ambele grupe experimentale. Calculele statistice ne demonstrează că gimnastele grupei experimentale au obținut performanțe mai mari decît micile gimnaste grupei martor. Din **culcat dorsal dreptul înainte**, fetele grupei experimentale posedă o plasticitate mai performantă, apropiind piciorul drept la umăr de la 48,09 cm la testarea inițială pînă la 45,85 cm la testarea finală ($t= 6,071$; $P<0,001$):(Figura 3.15).

Nivelul aplicării exercițiilor de Stretching a atins un progres semnificativ în etapa finală datorită metodei algoritmice de antrenament, o metodă ce dă rezultate (înalte) importante în însușirea elementelor tehnice de concurs.

La efectuarea acestor exerciții pentru dezvoltarea supleței este necesar treptat de a mări numărul de repetări, amplitudinea și viteza de execuție.

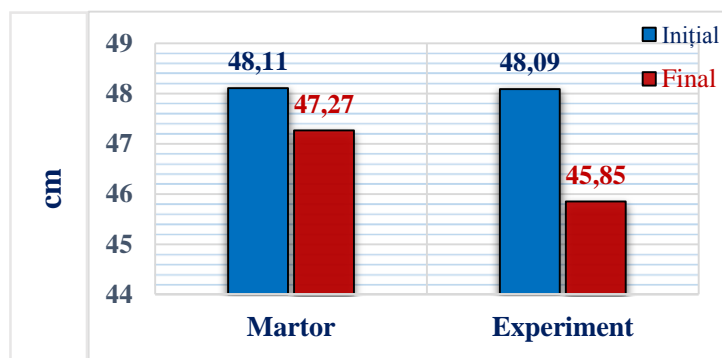


Fig. 3.15. Efectele mobilității coxofemorale la testările inițiale și finale ale grupelor martor și experimentale

Aceeași semnificație se observă și la deplasarea piciorului stâng, ceea ce se constată influența pozitivă a mobilității active și elasticității musculare la efectuarea sfoarei, a balansărilor și a complexelor de exerciții dinamice și statistice utilizate în pregătirea gimnastelor la etapa incipientă al antrenamentului sportiv.

Gimnastele la vârsta de 7–8 ani deja posedă o cultură în mișcări și sunt capabile de a efectua exerciții-tehnice cu o ușurință, unde este posibilitatea să apreciem amplitudinea mișcărilor, frumusețea liniilor, artistismul și execuția evaluării compozițiilor.

Trebuie subliniat faptul că **depărtarea tălpilor în exterior din stînd** și din așezat, în cadrul efectuării exercițiilor pot fi realizate în mod automat, în timpul mișcărilor de flexie–extensie ale picioarelor. Rotațiile au o amplitudine mică și se implică ambele oase, nu doar tibia mobilă sub femur. Aceste mișcări pot fi confundate la testare, cu rotație de șold, dacă genunchiul este întins. Rezultatele obținute de gimnastele grupei experimentale de 7–8 ani au efectuat rotația la 120,68 grade la testarea finală, cu 3,05 grade mai mult, comparativ cu testarea inițială 117,63±0,80 grade. Datele obținute fiind semnificative, la pragul de $P < 0,001$ (Tabelul 3.12 și Figura 3.16).

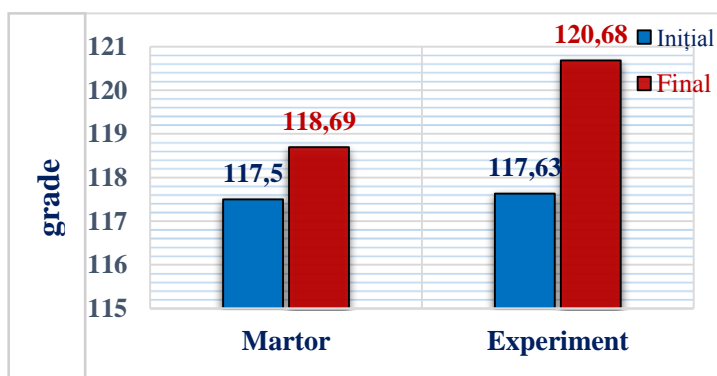


Fig.3.16. Indicatorii răsucirii tălpilor în exterior din stînd cu spatele la scara de gimnastică

Tabelul 3.12. Analiza comparativă a nivelului pregătirii coregrafice ale gimnastelor grupelor martor și experimentală 7–8 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Grupa	Date statistice		t	P
			Testare inițială	Testare finală		
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Stînd cu spatele la peretele de gimnastică, depărtarea tălpilor în exterior (grade)	M	117,50 ± 0,82	118,69 ± 0,81	2,368	<0,05
		E	117,63 ± 0,80	120,68 ± 0,45	5,983	<0,001
		t	0,11	2,15	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
2	Stînd cu spatele la peretele de gimnastică, depărtarea călcîilor în exterior (grade)	M	58,07 ± 0,59	58,44 ± 0,58	1,009	>0,05
		E	58,188 ± 0,610	60,34 ± 0,55	5,945	<0,001
		t	0,13	2,38	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
3	Așezat, depărtarea tălpilor în exterior (grade)	M	114,18 ± 0,75	115,26 ± 0,74	2,373	<0,05
		E	114,31 ± 0,71	117,13 ± 0,40	6,190	<0,001
		t	0,133	2,22	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
4	Așezat, picioarele îndoite, gen. depărtați, tălpile unite, deplasarea în jos a gen. dr. (cm)	M	7,55 ± 0,67	7,19 ± 0,65	0,888	>0,05
		E	7,47 ± 0,67	5,12 ± 0,48	5,932	<0,001
		t	0,08	2,54	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
5	Așezat, picioarele îndoite, gen. depărtați, tălpile unite, deplasarea în jos a gen. st. (cm)	M	8,51 ± 0,68	8,17 ± 0,66	0,816	>0,05
		E	8,47 ± 0,70	6,11 ± 0,48	5,703	<0,001
		t	0,04	2,51	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
6	Așezat, picioarele îndoite, gen. depărtați, vîrfurile unite, deplasarea în jos a gen. dr. (cm)	M	10,02 ± 0,69	9,55 ± 0,68	1,127	>0,05
		E	10,09 ± 0,72	7,60 ± 0,48	5,792	<0,001
		t	0,06	2,35	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
7	Așezat, picioarele îndoite, gen. depărtați, vîrfurile unite, deplasarea în jos a gen. st. (cm)	M	12,04 ± 0,71	11,57 ± 0,70	1,064	>0,05
		E	12,00 ± 0,71	9,64 ± 0,55	5,705	<0,001
		t	0,037	2,16	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-

Notă: (f=14) *Eșantioane conjugate* (f=7) *Eșantioane conjugate*
M = 8; r = 0,811 P – 0,05; 0,01; 0,001 P – 0,05; 0,01; 0,001
E = 8; 2r = 1,622 2,145; 2,977; 4,140 2,365; 3,499; 5,408

Gimnastele grupei experimentale de 5–6 ani la testarea finală au obținut o medie de 110,00±0,46 grade, cu 9,68 grade mai puțin decît gimnastele de 7–8 ani. Eleganța execuției la rotația piciorului este mai performantă la gimnaste de 7–8 ani.

Din poziția **așezat**, rotație din șold este exclusă, rezultatul obținut la **depărtarea tălpilor în exterior** se micșorează cu rezultatele obținute la testarea inițială – 114,31±0,71 grade, la testarea finală s-a mărit amplitudinea rotației pînă la o medie de 117,13±0,40 grade (Figura 3.17).

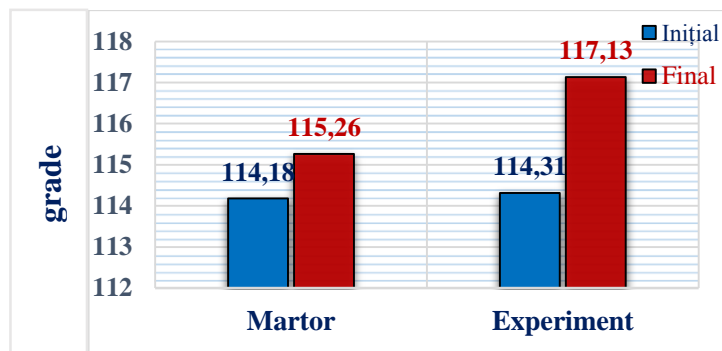


Fig. 3.17. Dinamica indicatorilor mobilității membrilor inferioare la depărtarea tălpilor în exterior din așezat

În comparație cu grupa experimentală de 5–6 ani, amplitudinea **depărtării tălpilor în exterior** la gimnastele de 7–8 ani s-a mărit pînă la o medie de 7,43 grade, ceea ce confirmă că capacitatea mobilității articulare continue să progreseze.

La executarea **depărtării tălpilor în exterior**, laba piciorului este orientată spre exterior- rotație externă, cu participarea osului iliac. Din poziția culcat amplitudinea tălpii în exterior este mai performantă la grupa experimentală de 7–8 ani. La testarea inițială gimnastele au demonstrat o medie de $114,31 \pm 0,71$ grade, mărind rezultatele în medie pînă la $117,13 \pm 0,40$ grade, cu 2,82 grade mai superior. Valorile lui „t” Student este egală cu 6,190 la pragul de semnificație $P < 0,001$. Scopul exercițiilor elementare din exersis – mărirea forței musculare, ligamentare și a mobilității articulare. Aceste exerciții contribuie la dezvoltarea săriturilor prin intermediul întinderii tendonului lui Ahiles.

Rezultate semnificative au obținut gimnastele grupei experimentale de 7–8 ani și la testul 4 și 5 (Tabelul 3.12).

Din așezat, picioarele îndoite, genunchii depărtați, tăpile unite și deplasarea genunchilor (drept și stîng) în jos, ceea ce caracterizează amplitudinea mișcării coapselor din centura pelviană. Amplituda mișcării la grupa martor se deosebește semnificativ la grupa experimentală, la pragul de semnificație. $P < 0,05$ (Figura 3.18).

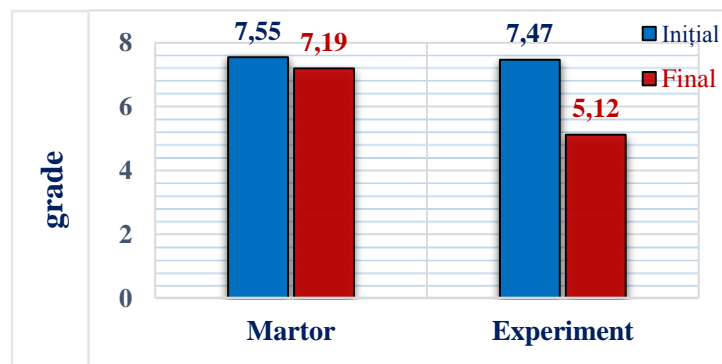


Fig. 3.18. Așezat, deplasarea în jos a genunchiului drept

La gimnastele de 5–6 ani depărtarea genunchiului drept de la sol este egală cu 11,87 cm la gimnastele de 7–8 ani – 5,12 cm, s-a micșorat cu 6,45 cm, corespunzător, amplitudinea s-a mărit cu 43,16%. Amplitudinea mișcării genunchiului stîng s-a mărit cu 45,56% la gimnastele grupei experimentale de 7–8 ani în comparație cu grupa experimentală de 5–6 ani.

În cadrul experimentului s-a constatat, că în poziția așezat, picioarele îndoite, genunchii depărtați și tălpile unite, amplitudinea mișcării coapselor în jos este mai mare în cazul aplicării vîrfurilor. Gimnastele întâlnesc mari dificultăți la efectuarea exercițiilor în poziția așezat, picioarele îndoite datorită mobilității articulare și elasticității musculare slabe în articulațiile bazinului care susține trunchiul și greutatea părții superioare a corpului.

În cazul în cînd tălpile sunt unite, poziția sistemului osos se schimbă, amplitudinea este mai mare – 5,12 cm la genunchiul drept și 6,11 cm la genunchiul stîng. La unirea vîrfurilor deplasarea în jos a genunchiului drept este de 7,60 cm și 9,64 cm la deplasarea genunchiului stîng, cu o diferență de 2,038 cm.

Pentru dezvoltarea rezistenței statice s-au utilizat diverse varietăți de efort fizic: varianta 1 – prin creșterea continuă al efortului fizic; varianta 2 – prin creșterea în trepte al efortului specific gimnasticii ritmice; varianta 3 – prin creșterea în val al efortului, în dependență de planificarea concursurilor și competițiilor.

S-a evitat efortul în stare de oboseală, cu repetări de durată între 5 și 20 s. Element de progresare-mărirea numărului de repetări la o încărcare. Pauze între repetări 30–45 s cu odihnă pasivă și activă.

Metodica antrenamentului sportiv în perfecționarea pregătirii artistico-motrice s-a bazat pe creșterea treptată a efortului. Odată cu creșterea gradului de antrenament, crește și capacitatea gimnastelor de a efectua compozițiile artistice (Tabelul 3.13) utilizînd elemente de forță, detentă, viteză și celor psihomotrice.

Menținerea piciorului drept înainte la 90° s-a executat la un balans energetic întins înainte, ridicat și menținut la 90° fără a reveni la poziția inițială. Poate fi ridicat lateral, înapoi din pozițiile I, a III-a. La testarea inițială ambele grupe experimentale au avut același nivel de pregătire ($t=0,11$; $P>0,05$), cum la piciorul stîng așa și la menținerea piciorului drept. Gimnastele grupei experimentale la menținerea piciorului drept și stîng au obținut rezultate semnificative, cu o forță-rezistență de $9,46\pm 0,24$ s a piciorului drept și o forță-rezistență de $8,56\pm 0,22$ s la **menținerea piciorului stîng**, cu o diferență corespunzătoare de 4,74 s și 4,93 s a grupei experimentale de 5-6 ani.

Tabelul 3.13. Analiza comparativă a nivelului de dezvoltare a forței în regim de rezistență ale gimnastelor grupelor martor și experimentală 7–8 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Grupa	Date statistice		t	P
			Testare inițială	Testare finală		
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Menținerea piciorului drept înainte la 90° (s)	M	8,07 ± 0,36	8,57 ± 0,33	2,379	<0,05
		E	8,12 ± 0,37	9,46 ± 0,24	6,100	<0,001
		t	0,11	2,15	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
2	Menținerea piciorului stîng înainte la 90° (s)	M	7,66 ± 0,31	7,74 ± 0,30	0,421	>0,05
		E	7,69 ± 0,32	8,56 ± 0,22	4,502	<0,01
		t	0,08	2,21	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
3	Flotări (nr/rep)	M	9,75 ± 0,41	10,00 ± 0,38	1,021	>0,05
		E	9,62 ± 0,46	11,25 ± 0,36	6,029	<0,001
		t	0,20	2,38	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-

Notă: (f=14) *Eșantioane conjugate* (f=7) *Eșantioane conjugate*
M = 8; r = 0,811 P – 0,05; 0,01; 0,001 P – 0,05; 0,01; 0,001
E = 8; 2r = 1,622 2,145; 2,977; 4,140 2,365; 3,499; 5,408

Rezultatele obținute la menținerea piciorului drept la grupa experimentală a crescut cu 16,52%, menținerii piciorului stîng cu 10,05%. Datele statistice confirmă metodologia aplicată în dezvoltarea forței în regim de rezistență statică, ceea ce ajută pentru executarea piruetelor de 90°–180°–360° în jurul axei verticale cu rotații de 360°–540°–720°, cuprinse în compoziția artistică la vârsta de 5–8 ani și care măresc gradul de dificultate. Efectul de antrenament al efortului sportiv depinde, într-o oarecare măsură, și de conținutul și structura lui. Exercițiile de forță s-au folosit la etapa pregătitoare și de încheiere. La etapa pregătitoare s-a executat aceste exerciții sub formă de încălzire concomitent cu exercițiile de întindere. La etapa de încheiere exercițiile s-au efectuat unul după altul cîte 15–20 de repetări, urmate de pauze pentru odihnă între fiecare exercițiu. S-au folosit următoarele tipuri de rezistență: întinderea obiectelor: banda elastică, expander, greutate; rezistență combinată; greutatea obiectelor: mingi cu greutate. Procesul de pregătire s-a îndeplinit în următoarele regimuri: izometric, izotonic, izotonic în regim de cedare a activității musculare, izocinetic.

Flotările executate de grupa experimentală la testarea inițială cu o medie de 9,62 repetări, pînă la testarea finală – (11,25 repetări) au crescut cu 11,69%. Rezultatele statistice sunt semnificative la pragul de P<0,001, și la pragul de P<0,05 în comparație cu grupa martor.

Forța brațelor la vârsta 5–6 ani constituie în mediu 6,5 repetări, la grupa experimentală de 7–8 ani, o medie de 11,25 repetări. Se observă o diferență de 4,75 repetări și o creștere de 73%.

La aprecierea capacității de detentă în grupa experimentală și martor ne-au demonstrat o diferență semnificativă sub raportul performanțelor de forță explozivă (Tabelul 3.14)

Tabelul 3.14 Analiza comparativă a nivelului de dezvoltare forței explozive ale gimnastelor grupelor martor și experimentală 7–8 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Grupa	Date statistice		t	P
			Testare inițială	Testare finală		
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Sărituri în înălțime de pe loc (cm)	M	18,04±0,41	18,10±0,41	0,248	>0,05
		E	18,10±0,43	19,67±0,29	6,133	<0,001
		t	0,10	3,14	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
2	Săritură în lungime de pe loc (cm)	M	122,51±0,59	123,38±0,57	2,399	<0,05
		E	122,66±0,64	124,87±0,40	5,649	<0,001
		t	0,17	2,14	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
3	Sărituri cu coarda dublă de gimnastică (nr/rep)	M	12,12±0,58	12,25±0,59	0,347	>0,05
		E	12,37±0,56	14,40±0,41	6,059	<0,001
		t	0,31	2,99	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-

Notă: (f=14) *Eșantioane conjugate* (f=7) *Eșantioane conjugate*
M = 8; r = 0,811 P – 0,05; 0,01; 0,001 P – 0,05; 0,01; 0,001
E = 8; 2r = 1,622 2,145; 2,977; 4,140 2,365; 3,499; 5,408

Subiecții grupei experimentale, față de grupa martor au progresat la toți parametrii testați la pragul de semnificație (P<0,001).

La proba **săritură în înălțime de pe loc**, media finală a rezultatelor obținute de gimnaste din grupa experimentală 19,67 cm este mai mare decât media obținută din grupa martor – 18,10 cm. Media rezultatelor finale obținută de gimnaste din grupa experimentală și grupa martor a demonstrat o diferență semnificativă (t=3,14; P<0,05) (Tabelul 3.14).

Săritura în lungime de pe loc (Tabelul 3.14). La această probă grupa experimentală a înregistrat la testarea finală, o valoare medie aritmetică de 124,87 cm și 123,38 cm grupa martor. Variabila „t” indică la grupa experimentală o creștere semnificativă a detentei, între testările inițiale și finale (5,649), diferența fiind semnificativă P<0,001.

Sărituri cu coarda dublă de gimnastică. Media finală a rezultatelor obținute de gimnastele din grupa experimentală – 14,40 nr/rep este semnificativă decât media obținută din grupa martor – 12,25 nr/rep. Rezultatele obținute al mediei finale de gimnaste din grupa experimentală și media finală a rezultatelor obținute de gimnaste din grupa martor a demonstrat o diferență semnificativă (t=2,99; P<0,01):(Tabelul 3.14).

Experiența acumulată de practica sportivă și date experimentale obținute ne-au detectat necesitatea de a folosi următoarele mijloace pentru dezvoltarea detentei a gimnastelor de 7–8 ani: exerciții pentru dezvoltarea vitezei de contracție musculară; sărituri cu genuflexiuni; exerciții la înălțime sau lungime de impulsie – ridicarea treptată, peste obstacol și la orientare în spațiu; exerciții la rezistența detentei – săltări, sărituri cu coarda; sărituri lângă scara de gimnastică. Sărituri peste banca de gimnastică; sărituri clasice; sărituri mari și combinații de sărituri care se vor conține în compoziția sportiv-artistică a fiecărei gimnaste individual.

Rezultatele testării capacităților de viteză a gimnastelor de 7–8 ani în gimnastica ritmică sunt prezentate în Tabelul 3.15.

Tabelul 3.15. Analiza comparativă a nivelului de dezvoltare a capacităților de viteză și coordinative ale gimnastelor grupelor martor și experimentală 7–8 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Grupa	Date statistice		t	P
			Testare inițială	Testare finală		
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Alergare de viteză 30 m (s)	M	6,99 ± 0,36	6,90 ± 0,32	0,427	>0,05
		E	7,00 ± 0,34	6,05 ± 0,21	4,425	<0,01
		t	0,03	2,18		-
		P	>0,05	<0,05	-	-
2	Alergare pe loc cu ridicarea coapselor înainte la 90° (nr. De rep. Timp de 10 s)	M	35,75 ± 0,56	36,00 ± 0,42	0,761	>0,05
		E	35,87 ± 0,55	37,75 ± 0,36	5,668	<0,001
		t	0,16	3,13	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
3	Alergare de suveică : 3×10 m (s) (capacitatea coordinativă)	M	10,21 ± 0,41	10,00 ± 0,33	0,892	<0,05
		E	10,19 ± 0,40	9,12 ± 0,23	4,149	<0,01
		t	0,04	2,17	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-

Notă: (f=14) *Eșantioane conjugate* (f=7) *Eșantioane conjugate*
M = 8; r = 0,811 P – 0,05; 0,01; 0,001 P – 0,05; 0,01; 0,001
E = 8; 2r = 1,622 2,145; 2,977; 4,140 2,365; 3,499; 5,408

Indicatorii capacităților de viteză ale grupei martor și experiment sunt nesemnificativi la testarea inițială, ceea ce ne demonstrează că ambele grupe sunt omogene (P>0,05). La testarea finală diferența dintre parametrii testați sunt semnificativi la pragul de 0,05.

Alergarea de viteză la 30 m gimnastele grupei experimentale la testarea inițială au obținut un rezultat de 7,00±0,34 s dezvoltând viteza de alergare în perioada experimentului finisind cu un rezultate de 6,05 s. Valoarea lui „t” Student fiind de 4,425, P<0,01. În comparație cu gimnastele de 5–6 ani rezultatul alergării la 30 m a fost mai performant la grupa experimentală de 7–8 ani cu 1,81s.

Alergarea pe loc cu ridicarea genunchilor timp de 10 s, în comparație cu testarea inițială – $35,87 \pm 0,55$ la grupa experimentală viteza de execuție, la testarea finală s-a repetat ridicarea genunchilor timp de 10 s în medie de 37,75 ori, s-a mărit numărul de repetări cu 5,23%. La grupa experimentală de 5–6 ani timp de 10 s au fost repetate mișcările genunchilor de 90° timp $28,37 \pm 0,37$, la gimnastele de 7–8 ani, s-au repetat în medie de $37,75 \pm 0,36$ ori.

Numărul de repetări la alergarea pe loc cu ridicarea coapselor înainte la 90° timp de 10 s s-a îmbunătățit cu 33,03 %.

Alergarea de suveică 3×10 m la testarea finală a capacităților coordinative, grupa martor a înregistrat un rezultat de $10,00 \pm 0,33$ s, în comparație cu grupa experimentală a obținut un rezultat mai bun cu media de $9,12 \pm 0,23$ s.

Procesul de dezvoltare a vitezei, depinde de mobilizarea activității nervoase superioare și periferice care începe să se stabilizeze la această vîrstă, fapt ce se răsfrînge asupra vitezei de reacție. Pentru dezvoltarea acestora s-au avut în vedere următoarele principii metodologice: capacitatea de a executa rapid o singură mișcare; capacitatea de a executa rapid începutul exercițiului (reacția de execuție); capacitatea de a executa mișcări cu o maximă acuratețe (de coordonare motrică). Dar, totuși aceste capacități într-o execuție artistică necesită o corelație între ele. A fost necesar să se utilizeze mijloacele care să determine creșterea rapidității: exerciții care trebuie să fie executate cu o maximă viteză de execuție în timpul lansării unui obiect portativ; rostogoliri, rotații, răsturnări în toate direcțiile

Datele statistice ne demonstrează rezultate semnificative la pragul de $P < 0,05$. În comparație cu testarea inițială – 10,19 s grupa experimentală, la testarea finală a obținut o medie de 9,12 s, măbind viteza de execuție cu 1,06 s ($t=4,149$; $P < 0,01$).

La testarea finală gimnastele de 5–6 ani au demonstrat o medie de $10,09 \pm 0,33$ s în comparație cu grupa experimentală de 7–8 ani 9,12 s, viteza alergării de suveică la 3×10 m a fost la un nivel mai superior, demonstrînd o viteză mai mare cu o îmbunătățire de 9,54%.

Pornind de la argumentele teoretice de abordare a capacităților psihomotrice ca însușire fundamentală comportamentală observabilă, de a realiza la nivel acceptabil performanță și de a demonstra efectele formative în practică – ne-am propus să cercetăm apariția produselor psihomotorice și posibilitatea evaluării acestora produse/parametri la stadiul doi al pregătirii incipiente a gimnastelor de 7–8 ani.

În Tabelul 3.16 sunt prezentate rezultatele evaluării capacităților psihomotrice a gimnastelor de 7–8 ani. Datele obținute de ambele grupe experimentale au fost analizate statisticile.

Pentru a ne asigura ca actuala compoziției a grupurilor experimentale și martor nu este rezultatul unor selecții pregătitoare, s-a procedat la calcularea mediei.

Tabelul 3.16. Analiza comparativă a nivelului de dezvoltare a capacităților psihomotrice ale gimnastelor grupelor martor și experimentală 7–8 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Grupa	Date statistice		t	P
			Testare inițială	Testare finală		
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Balansări cu dreptul înainte (nr/rep – 20 s)	M	13,00 ± 0,38	13,12 ± 0,44	0,483	>0,05
		E	12,75 ± 0,41	14,25 ± 0,25	5,878	<0,001
		t	0,48	2,22	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
2	Balansări cu stîngul înainte (nr/rep– 20 s)	M	12,25 ± 0,41	12,50 ± 0,50	0,500	>0,05
		E	12,00 ± 0,38	13,37 ± 0,26	6,101	<0,001
		t	0,447	1,55	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
3	Balansări cu dreptul înapoi (nr/rep– 10 s)	M	7,37 ± 0,27	7,50 ± 0,26	0,767	>0,05
		E	7,50 ± 0,27	8,40 ± 0,24	5,665	<0,001
		t	0,333	2,48	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
4	Balansări cu stîngul înapoi (nr/repetări – 10 sec.)	M	8,12 ± 0,29	8,37 ± 0,26	1,435	>0,05
		E	8,25 ± 0,31	9,37 ± 0,18	5,720	<0,001
		t	0,29	3,12	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
5	Stînd pe vîrfurile stîng, dreptul îndoit înainte (s)	M	4,22 ± 0,22	4,53 ± 0,21	2,386	<0,05
		E	4,23 ± 0,21	5,08 ± 0,13	6,269	<0,001
		t	0,03	2,25	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
6	Două rotații pe verticală, două răsturnări laterale și rostogoliri înainte (s)	M	9,83 ± 0,30	10,26 ± 0,28	2,394	<0,05
		E	9,90 ± 0,30	8,75 ± 0,28	6,397	<0,001
		t	0,15	3,82	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
7	Cinci lansări înainte cu mingea de gimnastică în mîna dreaptă (puncte)	M	8,12 ± 0,40	8,37 ± 0,37	1,047	>0,05
		E	8,00 ± 0,42	9,50 ± 0,33	6,056	<0,01
		t	0,21	2,260	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
8	Cinci lansări înainte cu mingea de gimnastică în mîna stîngă (puncte)	M	6,00 ± 0,38	6,12 ± 0,35	0,554	>0,05
		E	5,75 ± 0,41	7,12 ± 0,29	5,633	<0,001
		t	0,45	2,18	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
9	Capacitatea de ritmicitate în regim de coordonare (puncte)	M	6,25 ± 0,41	6,37 ± 0,37	0,511	>0,05
		E	6,12 ± 0,44	7,62 ± 0,32	5,770	<0,001
		t	0,78	2,44	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
10	Capacitatea de coordonare motrice (puncte)	M	2,78 ± 0,18	2,72 ± 0,17	0,550	>0,05
		E	2,74 ± 0,17	2,25 ± 0,14	4,790	<0,01
		t	0,16	2,15	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
11	Capacitatea creativă, muzicalității și de expresivitate (puncte)	M	7,12 ± 0,44	7,37 ± 0,42	0,942	>0,05
		E	7,07 ± 0,41	8,59 ± 0,37	6,199	<0,001
		t	0,18	2,15	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-

Notă: (f=14) *Eșantioane conjugate* (f=7) *Eșantioane conjugate*
M = 8; r = 0,811 P – 0,05; 0,01; 0,001 P – 0,05; 0,01; 0,001
E = 8; 2r = 1,622 2,145; 2,977; 4,140 2,365; 3,499; 5,408

Prin utilizarea criteriului „t” Student și pragul de semnificație P, s-au găsit valori ale acestora care arată că diferența între mediile parametrilor evaluații la testarea inițială în cazul eșantioanelor cercetate este semnificativă. În cazul cercetării noastre s-a respectat cerințele științifice privind omogenitatea grupurilor experimentale cu probabilitate de 95%, la pragul de $P < 0,05$ (Tabelul 3.16). Au fost supuși testării parametrilor ce caracterizează psihomotricitatea gimnastelor. Testarea balansărilor cu dreptul (stîngul) înainte și înapoi care îngreuează segmentul în întregime (braț, picior, trunchi) într-o mișcare amplă, condusă din articulația scapulo–humerală și coxo–femurală și în capătul cel mai îndepărtat al segmentului descris a liniei curbă. Parametrii testați ne demonstrează că exercițiile de balans dezvoltă mobilitatea articulară, forța musculară și capacitatea de a păstra echilibrul corpului în condiții de sprijin – stînd pe un picior, pe talpă sau pe vîrf, cu genunchiul întins sau îndoit, și după direcți–înainte, înapoi cu piciorul întins sau îndoit (vezi testul 1,2,3,4,5 din Tabelul 3.16).

Pentru îndeplinirea scopului propus, am aplicat mijloacele specifice dezvoltării calităților psihomotrice, a principiilor și deprinderilor motrice ale grupei experimentale care sunt necesare practicării la nivelul ridicat al gimnasticii ritmice.

La acești parametri testați, datele statistice ne demonstrează că indicatorii balansărilor la grupa martor la testarea finală au progresat nesemnificativ la patru parametri de **balansări înainte și înapoi** în comparație cu testarea inițială. Valorile „t”, criteriul Student variază între intervalele 0,48 și 1,43 la pragul de semnificație $P > 0,05$.

La testarea finală nu s-au înregistrat diferențe semnificative între parametrii testați la ambele grupe experimentale la **balansări cu stîngul înainte** ($P > 0,05$). La șase parametri din șapte rezultatele obținute de grupa martor și grupa experimentală sunt semnificative la pragul de 0,05.

Referitor la performanțele grupei experimentale în comparație cu testarea inițială, numărul de repetări a balansărilor înainte și înapoi timp de 20 s au crescut semnificativ. La testarea finală variabilele t criteriul Student sunt la pragul de semnificație $P < 0,001$.

În comparație cu grupa experimentală de 5–6 ani la gimnastele de 7–8 ani a crescut numărul de repetări a balansărilor înainte timp de 20 s cu 31,03% a piciorului drept și 46,57% a piciorului stîng, ceea ce ne demonstrează o performanță mai superioară a dezvoltării capacității de mobilitate, forță, viteză și coordonare motrice a gimnastelor de 7–8 ani.

Balansările cu dreptul și cu stîngul înapoi au progres semnificativ la pragul de $P < 0,001$. În comparație cu grupa experimentală de 5–6 ani, gimnastele de 7–8 ani posedă o capacitate mai bună în execuția balansărilor înapoi la viteză, timp de 10 s, efectuînd cu 34,40% mai multe ori cu piciorul drept și cu 31,58% mai multe repetări cu piciorul stîng.

Modalitățile prin care se însușește tehnica balansărilor sunt recunoscute și folosite într-o anumită ordine, avînd în vedere specificitatea acestor mișcări. În timpul mișcărilor de balans se folosește inerția întregului corp ce va solicita cu precădere mobilitate și elasticitate articulară și musculară și capacitatea neuro-musculară de relaxare a musculaturii antagoniste [66, p. 83]

Amplitudinea extensiei piciorului înapoi a balansului, este cu atît mai mare cu cît genunchiul este mai întins, și cu atît mai limitată cu cît genunchiul este mai flexat. La copii de 5–6 ani genunchiul este mai flexat decît la 7–8 ani, șoldul nu execută extensie, din punct de vedere tehnic. Pentru a întinde mușchiul drept femural, mobilitatea coxo-femurală trebuie să fie la un nivel mai înalt, ceea ce copilul de 5–6 ani solicită dificultăți al nivelului de formare și dezvoltare psihomotrice. Balansările sunt mișcări care folosesc în mod special inerția [66, p. 83]. S-au folosit exerciții cu contracții musculare (balansări active și pasive) din toate pozițiile și direcțiile, folosind astfel forțele externe inerția în strînsă corelație cu cele interne (contracțiile lanțurilor musculare), care determină alternarea anumitor grade de contracție musculară cu relaxarea.

Menținerea poziției în **stînd pe vîrf, dreptul îndoit înainte** caracterizată de echilibru static, formează calitățile necesare menținerii stabilității corpului și ajută la piruetele dificile preluate din Codul de punctaj pentru gimnastele de 7–8 ani.

Acest parametru impune o coordonare perfectă a activității marilor grupe musculare, deoarece păstrarea stabilității corpului se realizează în condiții de sprijin reduse, în cazul cercetării noastre, în stînd pe vîrf, dreptul îndoit înainte, schimbînd controlul de greutate al corpului, față de punctul de sprijin. În această poziție, grupa experimentală de 7–8 ani la testarea finală a menținut timp de $5,08 \pm 0,13$ s în comparație cu testarea inițială $4,22 \pm 0,22$ s cu $0,85$ s menținut echilibru mai mult, rezultatul fiind semnificativ la pragul de $P < 0,001$.

La testul 6 al Tabelului 3.16, **două rotații pe verticală, două răsturnări laterale și două rostogoliri înainte**, efectuate în timp, demonstrează capacitatea coordinativă (orientarea în spațiu) a eșantioanelor experimentale. Condițiile de execuție a parametrului sunt mai dificile în acțiunile care solicită schimbările de poziții ale corpului și diferitor segmente în deplasare, solicitînd schimbarea centrului de greutate a corpului gimnastei.

Datele statistice ne demonstrează că ambele grupe experimentale au obținut rezultate semnificative, la testarea finală, însă variabila t, criteriul Student la grupa martor este de 2,39 la pragul de $P < 0,05$, la grupa experimentală valoarea criteriului t crește pînă la 6,397 la pragul de $P < 0,001$, cu probabilitate de 99,9%.

Timpul de execuție acestui parametru este mai mic la grupa experimentală de 7–8 ani, în medie de $8,75 \pm 0,28$, la gimnastele de 5–6 ani constituie $11,92 \pm 0,24$ cu o diferență de 3,17 s din cele de mai sus se poate desprinde ideea că programul experimental presupune o pătrundere de

formare capacităților/competențelor artistice. Ritmul reprezintă capacitatea de organizare a proceselor nervoase de excitație și inhibiție de la nivelul scoarței cerebrale, de sistematizarea a lor, prin formarea de reflexe proprioceptive la anumite intervale de timp, care influențează direct actul motric și executarea lui coordonată și cu efect estetic [69, p. 77]. Diversitatea acțiunilor aplicate în grupa experimentală de 7–8 ani a adus la sporirea posibilităților de îmbinare a mișcărilor fără obiect la posibilitatea executantei de a cunoaște, a selecționa și a aplica numai acele mișcări care-i sunt mai potrivite structurii sale psihomotrice (psihice, fizice și motrice).

La parametrul testat, **cinci lansări înainte cu mingea de gimnastică în mâna dreaptă și stîngă**, gimnastele grupei experimentale de 7–8 ani la testarea finală au obținut rezultate mai performante, în comparație cu grupa martor. Valoarea criteriului t Student demonstrează un indicator de 2,26 la lansare cu mâna dreaptă și 2,18 la lansare cu mâna stîngă, în ambele cazuri pragul de semnificație $P < 0,05$ se datorează întâmplării sau sunt diferențe semnificative.

La testarea finală gimnastele grupei experimentale de 7–8 ani la lansarea înainte a mingii de gimnastică a constituit o prelungire a mișcării trunchiului și brațului, care să efectueze în direcția aruncării, mișcare al cărei punct final este zborul mingii pe traiectoria necesară. Mișcările obiectelor portative urmăresc toate planurile, direcțiile, unghiurile și traiectoriile de lansare posibile. Conform Codului de punctaj obiectul trebuie de mînuit și cu mâna dreaptă și cu stînga (lipsa ambidextriei este penalizată în timpul unei evaluări de arbitru la execuție cu 0,30 puncte). Această varietate de procedee mărește gradul de virtuozitate și măiestrie a gimnastei.

Cunoașterea și înțelegerea tehnicii de execuție a testului ea permis să obțină rezultate mai înalte la apreciere a competenței, obținînd la testarea finală $9,50 \pm 0,32$ puncte pentru lansare cu mâna dreaptă și $7,12 \pm 0,29$ puncte la lansare cu mâna stîngă. În ambele cazuri în comparație cu testarea inițială, datele sunt semnificative la pragul de $P < 0,01 - 0,001$. La grupa experimentală de 5–6 ani amplitudinea traiectoriei necesare de lansare a mingii a fost la un nivel mai scăzut, obținînd la lansare a mingii cu mâna dreaptă o medie de $4,12 \pm 0,12$ puncte și la lansarea mingii cu mâna stîngă, o medie de $3,37 \pm 0,18$ puncte, corespunzător cu 5,38 și 3,75 puncte mai puțin decît gimnastele de 7–8 ani.

Capacitatea de ritmicitate în regim de coordonare a fost realizată mai superior de gimnastele grupei experimentale, obținînd la testarea finală $7,62 \pm 0,32$ puncte în comparație cu rezultatul inițial $6,12 \pm 0,44$ puncte. Valoarea calculată a lui $t = 5,770$ puncte este mai mare decît cea tabelară la $P < 0,001$. În comparație cu grupa martor, valoarea tabelară a lui „t” este de 2,44, $P < 0,05$. Grupa experimentală de 5–6 ani a obținut o medie de $3,50 \pm 0,26$ puncte, cu 4,12 puncte mai puțin decît fetele de 7–8 ani. Pentru a scoate în evidență mijloacele folosite în formarea compoziției a gimnastelor, prezentăm exerciții coordonate cu diferite segmente corporale, exerciții

pe o suprafață neobișnuită, exerciții cu o exactitate de a redemonstra o mișcare după parametrii timpului și spațiului, exerciții cu diverse obiecte, exerciții cu viteza de reacție.

Capacitatea de coordonare motrice la grupa martor vizează existența distribuțiilor neseemnificative la testarea finală în comparație cu rezultatele obținute la evaluarea inițială. Valoarea lui „t” criteriu Student este de 0,550 la pragul de semnificație $P < 0,005$. Dat fiind faptul că rezultatele obținute de gimnastele ambelor eșantioane sunt semnificative ($t=2,15$; $P < 0,05$).

Grupa experimentală are o coordonare motrice mai dezvoltată. La testarea inițială a obținut o medie de 2,73 puncte, la testarea finală 2,24 puncte, solicitând mai puține dificultăți în execuție, diferența dintre ele este semnificativă la pragul de $P < 0,01$, fiind valabilă ipoteza specifică. Prin utilizarea mijloacelor specifice în procesul de învățare și de antrenament al grupei experimentale, se experimentează și se demonstrează cum creativitatea poate fi productivă într-o manieră sistematică și deliberată.

Pentru educarea creativ-muzicalității s-au folosit pași de dans modern sau ritm de jazz (plie, ascuțit cu genunchii îndoiți, rulat și arcuit, încrucișat, simplu și dublu, perie cu fandare sau pisica); pași de dans sportiv realizați pe diferite ritmuri și tempouri (samba – în măsură de 2/4; cha-cha – în măsură de 3/4; rock and roll sau jive – în măsură de 4/4; tangou – în măsură de 2/4) și pași de dans popular. Această grupă de structuri ale mișcării, cum este cea a pașilor de dans, lărgeste conținutul gimnasticii ritmice și conferă o mare plasticitate și putere de artistism cu o valoare în compozițiile sportive de 0,30 puncte.

Capacitatea de tip creativ, de muzicalitate și de expresivitate a gimnastelor de 7–8 ani are o valoare artistică în execuția compozițiilor de concurs în strânsă concordanță cu muzica, din punct de vedere al conținutului creativ, formei compoziției, intensității, tempoului și melodiei. Rezolvarea situațiilor-problemă, elaborarea diverselor compoziții simple, originale. S-a rezolvat aplicarea practică a priceperilor. În conținutul compoziției în acțiune se exprimă ideea dominantă a bucății muzicale. Gimnastele de 7–8 ani au capacitate mai înaltă de creativitate, muzicalitate și expresivitate, obținând o medie de $8,59 \pm 0,37$ puncte la testarea finală, în comparație cu testarea inițială de $7,07 \pm 0,41$ puncte, fiind la pragul de semnificație $P < 0,001$. Diferența dintre testarea finală a grupei martor și grupei experimentale este semnificativă. Valoarea variabile t, criteriu Student este de 2,16, la pragul de semnificație $P < 0,05$. În comparație cu grupa experimentală de 5–6 ani gimnastele grupei experimentale de 7–8 ani au obținut cu 2,91 puncte mai mult.

Rezultatele obținute de cele două loturi experimentale și martor la proba 7,8,9,10,11 de creativitate, muzicalitate și expresivitate au fost apreciate în puncte de către evaluatori externi – arbitri, imparțial sunt prezentate și în Tabelul 3.16.

3.5. Valoarea și efectele trăsăturilor afectiv-atiudinal în formarea competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă a gimnastele de 7-8 ani.

Tabelul 3.17 caracterizează rezultatul valorilor indicilor comportamentali afectiv-atiudinali. La vârsta de 7–8 ani s-a dezvoltat atitudinea creatoare față de cunoștințe, este stimulată creativitatea, muzicalitatea motrice și capacitățile psihomotrice.

Acestea sporește considerabil gradul de formare a competențelor artistice a gimnastelor, aspect ce va fi amplificat prin priceperea și deprinderea de execuție artistică de diverse concursuri și competiții.

Analizînd statistic, datele obținute de gimnastele grupei experimentale la vârsta de 7–8 ani, comportamental afectiv–atiudinal este în creștere (Tabelul 3.17)

Tabelul 3.17. Valorile comparative a trăsăturilor afectiv–atiudinale ale gimnastelor de 7–8 ani (n=8)

Nr. crt.	Valorile testate	<i>Testarea inițială</i>	<i>Testarea finală</i>	t	P
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	ICCG (pct)	3,45 ± 0,15	4,05 ± 0,14	6,510	<0,001
2	IAAS (pct)	3,16 ± 0,17	3,74 ± 0,13	5,813	<0,001
3	IÎS (pct)	3,40 ± 0,14	3,89 ± 0,12	5,755	<0,001
4	ICCP (pct)	3,85 ± 0,16	4,41 ± 0,15	5,582	<0,001
5	ICÎ (pct)	3,45 ± 0,15	3,95 ± 0,14	5,622	<0,001
6	ICAAG (pct) \bar{X}	3,46 ± 0,16	4,01 ± 0,15	6,251	<0,001

Notă : (f=7) P – 0,05; 0,01; 0,001
2,365; 3,499; 5,408

Procesul de cunoaștere implică seturi de mecanisme psihofiziologice dominante de structuri individualizate și controlate, cum ar fi și abilitatea de a depista dificultățile învățării, trăsăturile afectiv-atiudinale de gimnastele de 7–8 ani.

Cercetările atestă faptul că fondul neuropsihofiziologic crește între anumite limite esențiale, în vederea valorilor și efectelor comportamentale afectiv-atiudinale.

Explicit, aceasta semnifică ideea că capacitățile gimnastelor de 7–8 ani, mai ales calitatea execuției va fi căutată nu numai în deprinderi și priceperi ci în capacitatea de concentrare a gândirii (4,05 puncte), capacitatea de încredere în sine (3,89 puncte), corespunzător și capacitatea de creștere a performanțelor (4,41 puncte). Atmosfera antrenamentului sportiv și competițională la vârsta de 7–8 ani oferă anumite paradigme și scheme structural-funcționale de acțiuni la nivel mai pronunțat în compozițiile artistice, tehnici și metode ce generează un anumit fel de a funcționa mecanismele psihice. Acest lucru poate fi observat la testarea finală – 2,64, corespunzător 14,23 și 15,74 puncte, la gimnastele de 7–8 ani în cazul evoluției trăsăturilor generale afectiv–atiudinale

și a rezultatelor obținute de gimnaste în cadrul competițiilor la vârsta de 7–8 ani cu indicele de 4,01 puncte față de gimnastele 5–6 ani, cu un indice de 1,37 mai mult (Figura 3.18).

Datele obținute a rezultatelor sportive, a competențelor artistice formate au fost demonstrate la gimnastele de 5–6 ani în cadrul competițiilor naționale și internaționale

Capacitatea de execuție a compoziției sportiv-artistice fără obiect la testarea inițială al experimentului a fost apreciată cu valoarea medie de $7,12 \pm 0,21$ puncte, la testarea finală, compoziția fără obiect apreciată de către experți cu media $7,91 \pm 0,19$ puncte. Datele sunt semnificative la pragul de $P < 0,001$. Gimnastele grupei martor au obținut un rezultat de 7,24 puncte însă valoarea lui „t” criteriul Student este mai mică – 2,38, la pragul de semnificație $P < 0,05$ (Tabelul 3.18).

Tabelul 3.18. Analiza comparativă a nivelului de dezvoltare a competențelor artistice ale gimnastelor grupelor martor și experimentală 7–8 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Grupa	Date statistice		t	P
			Testare inițială	Testare finală		
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Capacitatea de execuție a compoziției sportiv artistice fără-obiect (puncte)	M	$7,16 \pm 0,19$	$7,24 \pm 0,20$	0,611	>0,05
		E	$7,12 \pm 0,21$	$7,91 \pm 0,19$	5,766	<0,001
		t	0,09	2,38	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
2	Capacitatea de execuție a compoziției sportiv-artistice coarda (puncte)	M	$7,20 \pm 0,20$	$7,25 \pm 0,21$	0,395	>0,05
		E	$7,17 \pm 0,19$	$7,83 \pm 0,16$	5,872	<0,001
		t	0,11	2,19	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
3	Total (puncte)	M	$14,36 \pm 0,35$	$14,49 \pm 0,37$	0,552	<0,05
		E	$14,59 \pm 0,39$	$15,74 \pm 0,32$	5,004	<0,01
		t	0,42	2,51	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-

Notă: (f=14) *Eșantioane conjugate* (f=7) *Eșantioane conjugate*
M = 8; r = 0,811 P – 0,05; 0,01; 0,001 P – 0,05; 0,01; 0,001
E = 8; 2r = 1,622 2,145; 2,977; 4,140 2,365; 3,499; 5,408

Capacitatea de execuție a compoziției sportiv-artistice cu coarda de gimnastică a fost apropiată cu media $7,83 \pm 0,16$ puncte, comparativ cu rezultatul inițial $7,17 \pm 0,19$ puncte a crescut semnificativ. Valoarea criteriului „t” Student este de 5,872, la pragul de $P < 0,001$.

Totalul punctelor acumulate la executarea compozițiilor sportiv-artistice de gimnastele grupei experimentale la testarea finală – $15,74 \pm 0,32$ puncte se deosebește semnificativ de cele inițiale $14,59 \pm 0,39$ cu valoarea criteriului „t” Student de 5,004 și de gimnastele grupei martor cu media de $14,49 \pm 0,37$ puncte, valoarea criteriului „t” Student fiind mai mică 2,51, la pragul de $P < 0,05$.

Valorile coeficientului de corelație r , indică existența unei relații între rezultatul sportiv și trăsăturile afectiv-atitudinale generale, care sunt de legătură medie $r = 0,530$, $P < 0,05$.

În Figura 3.19 sunt prezentate date statistice privind influența valorilor trăsăturilor afectiv-atitudinale asupra rezultatelor sportive ale gimnastelor de 5–6, 6–7 și 7–8 ani.

Gimnastele grupei martor n-au obținut rezultate semnificative. Valoarea criteriului „t” Student este mai mică decât 0,552 la pragul de $P > 0,05$.

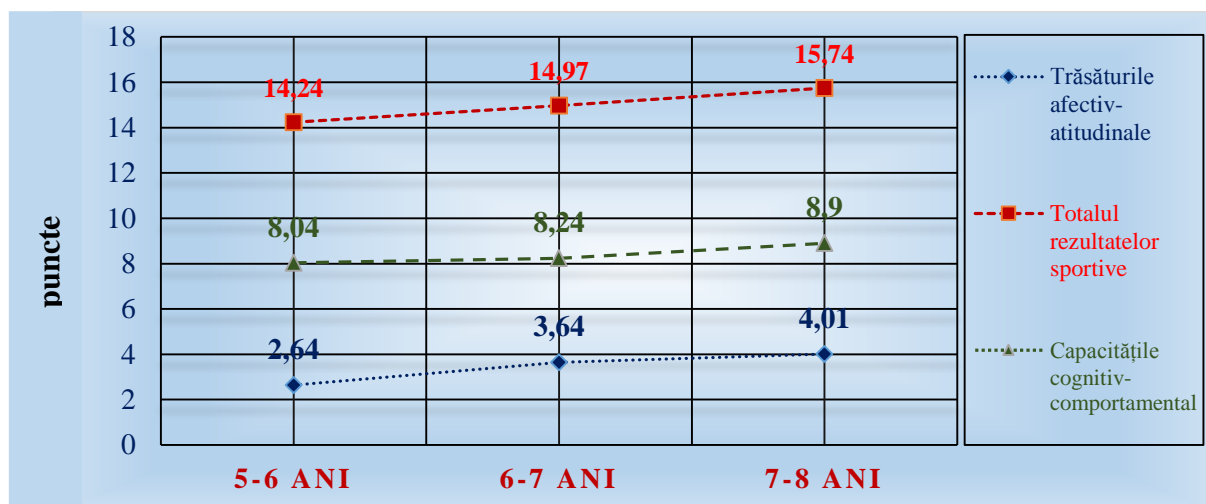


Fig. 3.19. Interacțiunea valorilor trăsăturilor afectiv-atitudinale și cognitiv-comportamentale asupra rezultatelor sportive ale gimnastelor de 5–8 ani

O analiză calitativă a datelor furnizate de experimentul pedagogic se impune:

- ❖ În primul rând, s-a constatat eficiența metodologiei pregătirii motrice și psihomotrice a gimnastelor grupelor experimentale;
- ❖ La nivelul grupei experimentale a gimnastelor de 5–6 ani cunoștințele și capacitățile artistice reacționează cu întârziere, în ritm mai lent și cu intensitate mai scăzută în comparație cu grupa experimentală de 6–7 și 7–8 ani;
- ❖ Soluțiile adaptate în experimentul pedagogic depinde nu numai de abilitățile artistice a gimnastelor, ci și de interacțiunea parametrilor testați care se dovedește a fi un factor dominant ce facilitează performanța formării și dezvoltării competențelor artistice.

Formarea competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă a micilor gimnaste în cadrul antrenamentului sportiv la gimnastica ritmică reprezintă competențele complexe ale imaginii artistice, în rândul cărora se înscrie competențele cognitiv-teoretice, artistico-motrice și psihomotrice (competențele fizice), afectiv-atitudinale (psihologice).

Pentru antrenorul de gimnastică ritmică modelul conceptual al competenței artistice (Figura 3.20) are o valoare practică, ajutând identificarea corectă și exactă a structurii și conținutului pregătirii sportive în procesul de formare a competențelor artistice.

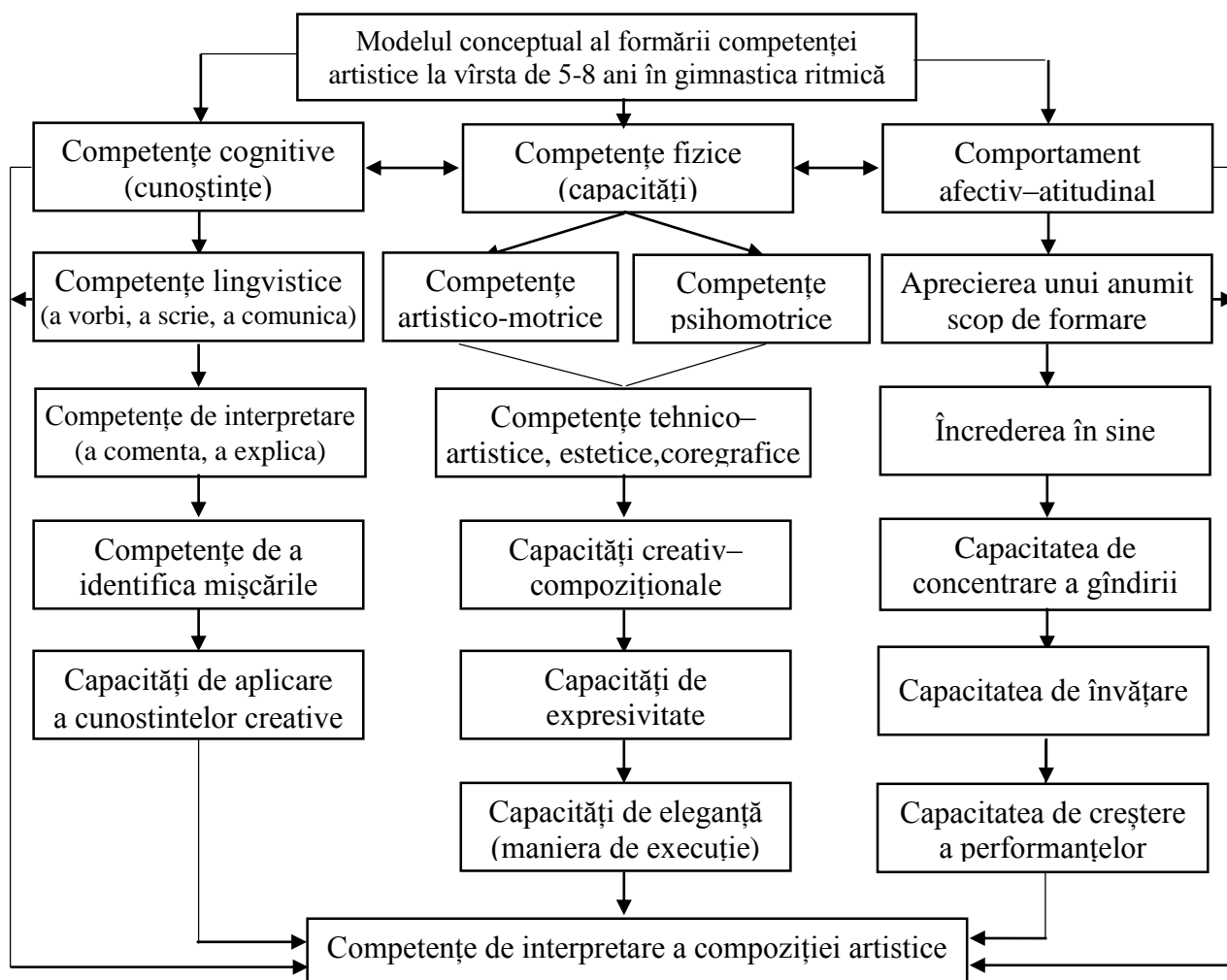


Fig. 3.20. Modelul conceptual al formării competenței artistice la gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă

Cu ajutorul modelului pot fi studiate proprietățile și particularitățile de pregătire sportiv-artistică a gimnastelor la nivel de competențe lingvistice, tehnico-artistice sau coregrafice, care sunt în strânsă corelație cu competențele creativ-compoziționale, muzicale, auditive (acustice), vizual-spațiale și de interpretare corectă a compozițiilor artistice, în vederea demonstrării capacităților de expresivitate, de eleganță a exercițiilor, ca proces de educare și produs în concursuri și competiții oficiale. Rezultatele experimentului pedagogic confirmă ipoteza specifică privind formarea competențelor artistice în gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă.

3.6. Concluzii la capitolul 3

1. În cadrul cercetării experimentale la etapa incipientă de pregătire a gimnastelor de 5-8 ani, a fost determinată ponderea nivelurilor performanțelor cognitiv-comportamentale în formarea competențelor artistice: nivel mediu – 53%, nivel înalt – 40%, nivel suficient – 7%.

2. Calitățile motrice și psihomotrice – competențe de bază ale formării și dezvoltării capacităților artistice – la gimnastele de 5–6 ani din grupa experimentală progresează semnificativ, avînd valoarea $P < 0,01$ – $P < 0,001$, comparativ cu grupa martor, la 5 din cei 9 parametri: $P < 0,05$.

3. Rezultatele obținute la cercetarea trăsăturilor comportamentale afectiv–atitudinale demonstrează că la vîrsta de 5–6 ani valorile indicilor de concentrare a atenției, de formare a unui anumit scop, de încredere în sine se pronunță slab. Se manifestă la nivel mediu la testarea finală indicele capacității de creștere a performanței ($t=5,723$; $P < 0,001$).

În comparație cu testarea inițială, indicii valorilor afectiv–atitudinale sunt în creștere: $P < 0,01$ – $P < 0,001$.

4. Compararea rezultatelor obținute la testarea inițială și finală a grupei experimentale de 7–8 ani, ce are drept scop formarea competențelor artistice, a pus în evidență diferențe semnificative ($t= 5,004$; $P < 0,01$). Valoarea, criteriului „t” Student la grupa martor este mai mică decît cea tabelară: 0,552, $P > 0,05$.

Problema științifică importantă soluționată în domeniu o constituie formarea și dezvoltarea competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă a micilor gimnaste în cadrul antrenamentului sportiv la gimnastica ritmică, prin fundamentarea metodologiei de aplicare a produsului cunoștințelor, abilităților psihomotrice și atitudinilor formate, ceea ce va conduce la sporirea nivelului de pregătire.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Finalizînd acest demers științific, formulăm un complex de concluzii generale și recomandări, a căror natură teoretică și practică confirmă complexitatea scopului și a obiectivelor studiului în cauză:

1. Ca rezultat al analizei și sintezei cercetării teoretico–metodologice fundamentale privind problema formării competențelor artistice, la etapa incipientă de pregătire sportivă în gimnastica ritmică, se poate constata că metodologia organizării și desfășurării acestui proces, atît în plan național, cît și în plan internațional este la un început de cale și nu este destul de explorată. În același timp, trebuie să menționăm că gimnastele de 5–8 ani la etapa incipientă desfășoară o activitate specifică, cu o pregătire teoretică, motrice și psihomotrice scăzută. În Codul de punctaj al FIGR (2013 – 2016) nu sunt prevăzute pe deplin cerințele specifice de educare a unei gimnaste competente, care ar putea condiționa modalitatea de practicare eficientă și inteligentă a compozițiilor sportiv–artistice de concurs. În documentele de planificare a antrenamentului sportiv cercetate, formarea competențelor artistice ale gimnastelor la etapa incipientă are o pondere

neadecvată. Conținutul pregătirii sportive, de asemenea, este relativ redus în componenta formării cunoștințelor, capacităților și atitudinilor.

2. Practica existentă evidențiază faptul că nu a fost luat în considerare modul în care gimnastele de 5–8 ani își formează aptitudini cognitive și competențe artistico–motrice și psihomotrice, începând cu etapa incipientă de pregătire sportivă. În urma analizei și sintezei opiniei specialiștilor în domeniul gimnasticii ritmice, s-au constatat unele dificultăți legate în special de anumite succesiuni de aplicare a obiectivelor centrate pe educarea unei gimnaste competente, de ameliorare a abilităților artistice.

3. Evaluarea răspunsurilor la întrebările din anchetare demonstrează că formarea competențelor artistice la gimnastica ritmică are un impact pozitiv, dar, totodată, nu este lipsită de un șir de lacune, care au fost reflectate în opiniile profesioniștilor–antrenori și coregrafi. Putem sesiza că formarea competențelor gimnastelor de 5–8 ani, mai mult de 85,71%, nu-i motivează pregătirea intelectuală prin cunoaștere științifică și prin informațiile necesare formării lor calitative. Este nevoie de o modernizare serioasă a componentei formării valorilor competențelor artistice la vârsta de 5–8 ani, cum ar fi originalitatea compoziției artistice – 3,68 p, creativitatea – 3,48 p, educarea sentimentului estetic – 2,13 puncte și expresivitatea 2,16 puncte. Conform opiniei specialiștilor, 88% afirmă că se impune necesitatea elaborării unei programe speciale de formare a competențelor artistice ale gimnastelor de această vârstă. Totodată, trebuie să se ia în considerație metodologia dezvoltării calităților de mobilitate articulară–plasticitate corporală 88% răspunsuri, de orientare în spațiu–coordonarea (88%) și viteza de execuție – 68% răspunsuri.

4. Nivelul inițial al formării competențelor artistice la gimnastele de 5–6 ani la etapa incipientă de pregătire sportivă nu este înaltă. Note de zece au obținut 5,68%, note de nouă 29,54%, 35% gimnaste au fost apreciate cu note de 8 (opt), 7 (șapte) – 22,72% și 6,81% au obținut note de 6 (șase). În cadrul pregătirii sportive se asimilează și recrează experiența, se constituie spațiul general de activitate specific tensiunilor sale legate de caracteristicile individuale ale gimnastei, dar și de situația creată în cadrul instruirii incipiente de acomodare, de cunoaștere, de dezvoltare a capacităților învățate. Competențele cognitive ale gimnastelor de 7–8 ani sunt la un nivel mai înalt de performanță, 69,22% dintre acestea, obținând note de 9–10, față de gimnastele de 5–6 ani – 35,22% – și cele de 6–7 ani – 39,42%.

5. Rezultatele experimentale pun în evidență faptul că indicii capacităților artistico–motrice și psihomotrice, obținuți de gimnastele grupei experimentale de 5–8 ani, reprezintă activitatea incipientă de formare a competențelor artistice, proiectată și realizată semnificativ prin reprezentarea și crearea valorilor grației la nivelul formării competențelor artistico–motrice, a dezvoltării mobilității articulare ($t=5,61-6,25$, $P<0,01-0,001$), maniera integratoare a execuției

artistice ale exercițiilor coregrafice ($t=4,57-6,34$, $P<0,01-0,001$), capacităților de forță, de viteză a valorilor competențelor psihomotrice ($P<0,01-0,001$) inclusiv și a comportamentului afectiv-atitudinal. S-a constatat că competența artistică, la etapa inițială de formare, are două componente majore *de ordin metodologic*, care provine din actul valorilor cognitive, din metodele de pregătire sportivă și procedeele metodice de apreciere în execuția exercițiilor coregrafiei clasice: *de ordin practic*, ce provine din concepția clasică a pregătirii artistice a gimnastelor la nivelul formării competenței artistice, prin intermediul capacităților specifice de modelare a mișcărilor coregrafice, motrice și psihomotrice în compozițiile artistice, care depind de capacitatea de mobilitate articulară, forță, viteză de execuție, orientare în spațiu. Valorile „t” ale criteriului Student calculate sunt mai mari decât cea tabelară, la $P<0,05-0,001$. Astfel, se poate conchide că rezultatele obținute în cadrul experimentului pedagogic formează competențe artistice la nivel semnificativ.

6. Implementarea modelului experimental al structurii și conținutului antrenamentului sportiv la etapa incipientă de pregătire aduce probe elocvente în favoarea faptului că competențele artistice ale micilor gimnaste se formează în trei perioade: incipientă, la vârsta de 5–6 ani; secundară, la vârsta de 6–7 ani și corectivă de bază, la vârsta de 7–8 ani.

Subiecții grupei experimentale au demonstrat o creștere treptată a competențelor cognitive, a celor psihomotrice și a trăsăturilor afectiv-atitudinale, diferențele fiind semnificative la gimnastele din lotul experimental ($P<0,05$, $P<0,01$, $P<0,001$).

7. Analiza calitativă a rezultatelor experimentale evidențiază că la vârsta de 5–8 ani formarea competențelor artistice primare se bazează pe relațiile interpersonale, profesor-antrenor și gimnastă, prin intermediul sistemului de comunicare orală și al limbajului scris. Compoziția finală fără-obiect și coarda de gimnastică, elaborată de profesorul-antrenor cu participarea nemijlocită a copilului, aplicată în procesul de antrenament și respectiv în cadrul competiției sportive evidențiază mai pregnant tendințele artistice. La executarea compozițiilor sportiv-artistice de gimnastele grupei experimentale de 7–8 ani la testarea finală – $15,74\pm 0,32$ puncte se deosebesc semnificativ de grupa martor cu media de $14,45\pm 0,37$ puncte ($P<0,05$). În realizarea obiectivului de demonstrare a capacităților artistice, se constată corelații semnificative de valoare pozitivă, între variabilele experimentale. Coeficienții de corelație ($r = 0,871-0,892$) ai parametrilor testați demonstrează o legătură strânsă între rezultatele învățării și aplicării compozițiilor artistice, a capacităților artistico-motrice, psihomotrice și afectiv-atitudinale.

8. În baza studiilor și a cercetărilor experimentale, la etapa incipientă a pregătirii sportive s-a depistat ponderea etapelor de formare a competențelor artistice:

- *etapa de materializare, de concretizare a acțiunii însușite* – în baza elementelor imaginii artistice și a formării incipiente a imaginii artistice, se formează competențe de acomodare vizual-spațiale;

- *etapa antrenării operațiilor de exprimare verbală*, a însușirii terminologiei specifice gimnasticii ritmice, în limbaj activ și în limbaj scris este cea de realizare a unor sarcini didactice de formare a competenței comunicativ-verbale;
- *etapa integrării operațiilor elementare*, cu includerea elementelor imaginii artistice, la nivelul unui stereotip dinamic, formînd capacități de eleganță și artistico-motrice elementare;
- *etapa sistematizării acțiunii în compozițiile artistice* în baza studierii simbolurilor gimnasticii ritmice, formînd competența tehnico-artistică, coregrafică și creativ-compozițională;
- *etapa de integrare a acțiunilor automatizate adaptive* în dimensiunile pregătirii sportive, cu aspectele selective și structurale ale competenței artistice integrative.

9. Modelul conceptual al structurii și conținutului de formare a competențelor artistice în gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă a micilor gimnaste se valorifică prin integrarea competențelor cognitive (cunoștințe) – lingvistice, de interpretare, de a identifica mișcările, de aplicare a cunoștințelor creative; competențelor fizice (capacități) – tehnico-artistice, estetice, coregrafice, creativ-compoziționale, de expresivitate, eleganță și comportamentului afectiv-atitudinal – de aprecierea unui anumit scop de formare, de încredere în sine, de concentrare a gândirii și capacitatea de învățare și creștere a performanțelor.

Problema științifică importantă soluționată în domeniu o constituie formarea și dezvoltarea competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă a micilor gimnaste în cadrul antrenamentului sportiv la gimnastica ritmică, prin fundamentarea metodologiei de aplicare a produsului cunoștințelor, abilităților psihomotrice și atitudinilor formate, ceea ce va conduce la sporirea nivelului de pregătire.

* * *

Rezultatele analizei și generalizării abordărilor teoretice privind pregătirea incipientă în gimnastica ritmică a permis să formulăm următoarele recomandări:

1. Dezvoltarea abilităților cognitive va avea o eficiență majoră dacă va începe de la cea mai fragedă vîrstă incipientă (5–6 ani), fapt ce le permite micilor gimnaste să cunoască, să înțeleagă și să aplice informațiile recomandate pentru a deveni mai elegante, mai perseverente, pentru a da dovadă în continuarea de mai multă încredere în sine și creativitate la vîrsta de 7–8 ani.

2. În scopul sporirii eficienței procesului de formare a capacităților, priceperilor, deprinderilor de antrenament, pregătirea sportivă trebuie să fie realizată de către un cadru specializat (antrenor, coregraf, corepetitor, într-un antrenament special, în fiecare zi de antrenament).

3. Formarea nemijlocită a competențelor gimnastelor de 5–8 ani trebuie să fie eșalonată ca proces, în etape, la nivelul cărora să se respecte succesivitatea formațiunilor cu caracter cognitiv,

abilitativ și atitudinal, asigurând o calitate superioară la nivelul competiției integrative, transformând-o astfel într-o continuitate de dezvoltare sportiv-artistică a gimnastelor de 5–6 ani și 7–8 ani.

4. Programa de formare a competențelor artistice va avea eficiență sporită prin implementarea unui ghid de formare incipientă a capacităților artistice ale copiilor de 6–8 ani, în conținutul căreia este necesar să fie prezentate module ale tuturor comportamentelor necesare sportivelor de această vârstă.

5. În structura și conținutul antrenamentului sportiv de pregătire artistică e necesar să fie incluse și abordate cu seriozitate dificultățile artistice impuse de Codul de punctaj al FIGR, astfel încât exercițiile fără-obiect și cu obiecte portative să îndeplinească și să corespundă cerințelor obligatorii pentru formarea unei imagini artistice într-o compoziție sportivă.

6. Conținutul antrenamentului sportiv trebuie completat cu exerciții pentru dezvoltarea ritmicității și a muzicalității motrice, ce oferă expresivitate, virtuozitate artistică micilor gimnaste.

7. Aptitudinile creativ-coregrafice trebuie să se folosească în procesul de antrenament ca un mijloc de dezvoltare a unei imagini artistice a gimnastelor de 5–8 ani.

8. Trebuie să se insiste în permanență asupra formării și dezvoltării mișcărilor artistice, ce sunt reflectate de amplitudine, dinamism, grație, eleganță și armonie a dificultăților impuse de Codul de punctaj, în special la vârsta de 7–8 ani.

9. Acompaniamentul muzical este obligatoriu la fiecare antrenament, inclusiv la fiecare etapă de pregătire și, nemijlocit, realizat de un specialist în domeniul muzical (coregraf, corepetitor).

10. În ceea ce privește dezvoltarea aptitudinilor motrice, pentru formarea pregătirii artistice se va pune accent, la această vârstă, pe mobilitatea pasivă, viteza de execuție, iar aceasta urmează să se facă în armonie cu coordonarea și dibăcia.

BIBLIOGRAFIE

1. Acciu V. Virtuțile educative ale artei coregrafice. Chișinău, 2000. 98 p.
2. Achim Șt. Planificare în pregătirea sportivă. Constanța: Ex Ponto, 2002, p. 21–55.
3. Aftimiciuc O., Ghetman S. Analiza rezultatelor metodei experimentale a educării artisticității la gimnastii și acrobații circului. În: „Actualități și perspective în educația fizică și sportivă de performanță”: Materialele conferinței internaționale de comunicări și referate științifice. Galați, 2003, p. 236–237.
4. Allport G. W. Structura și dezvoltarea personalității. București: EDP, 1981, p. 79.
5. Aniței M. Psihologia experimentală. Iași: Polirom, 2007, p. 178–180.
6. Antonelli F. Metoda convorbirii psihologice a sportului. București: CNEFS, 1971, p. 5–18.
7. Badâr C., Rusnac V. Psihomotricitatea. Elemente teoretico-științifice și metodice de cercetare. Chișinău, 1998, p. 52.
8. Beveridge W. Arta cercetării științifice. București: Științifică, 1968, p. 12–67.
9. Blandine Clais–Germain. Anatomie pentru mișcare. Introducere în analiza tehnicilor corporale. Traducere de L. Petrilă, Iași: Polirom, 2009, p. 32.
10. Bocoș M. Instruirea interactivă. Repere pentru reflecție și rațiune. Cluj: Presa Universitară Clujeană, 2002, p. 25.
11. Bolboceanu A. Unele aspecte ale dezvoltării personalității copilului la vârsta preșcolară mare (5-7 ani). În: Perspective și tendințe moderne în educația și instruirea copiilor din grupele pregătitoare (coord. Cemortan S.), Chișinău, 2000, p. 16–18.
12. Bontaș I. Pedagogie. București: Editura ALL, 1994, p. 82.
13. Bontaș I. Pedagogie. București: Editura ALL, 1996. 315 p.
14. Botgros I., Franțuzan L., Bocancea V. Componentele paradigmei formării competenței de cunoaștere științifică în învățământul preuniversitar. În: Revista Acta et comentation. Științe ale Educației. Chișinău, 2013, nr. 1, p. 40–48.
15. Boza M. Atitudinile sociale și schimbarea lor. Iași: Polirom, 2010. 212 p.
16. Brevan V. Dicționar general al limbii române. București: Editura Științifică și Enciclopedică, 1987. 1156 p.
17. Bruner J. Procesul educației intelectuale. București: Editura Științifică, 1970. 270 p.
18. Callo T., Paniș A., Andrișchi V. și a. Educația centrată pe elev. Ghid metodologic. Chișinău: „Print-Caro” SRL, 2010, p. 10.
19. Callo T. Pedagogia practică a atitudinilor. Chișinău: Litera, 2014, p. 115–117.
20. Călin M. Filosofia educației. București: Editura „Aramis”, 2001. 144 p.
21. Cerghit I. și colab. Curs de pedagogie. București: T.U.B., 1988, p. 34–75.

22. Consiliul național pentru educației fizică și sport. Conținutul și metodică antrenamentului sportiv. București: Stadion, 1971, 445 p.
23. Copilu V. Strategii de formare a competențelor școlare. București: Institutul de Științe ale Educației. Secția Curriculum, 2002. p. 154.
24. Cosmovici A. Psihologie generală. Iași: Polirom, 1996, p. 95.
25. Cristea S. Dicționar de pedagogie. Chișinău-București: Litera Internațional, 2000, p. 97, 114 – 140 –141, 171–172.
26. Cucoș C. Pedagogie. Editura a II-a revăzută și adăugată. Iași: Polirom, 2002, p. 202.
27. Diacikov V. Antrenament și refacere. Sportul de performanță. București: C.N.E.F.S., 1978, nr. 164, p. 22–24.
28. Dicționar de pedagogie. Ministerul Educației și Învățământul. Institutul de Cercetări Pedagogice și Psihologice. București: Editura Didactică, 1979, p. 57, 141, 146.
29. Dicționarul explicativ al limbii române. (coord. Iorgu Iordan), București: Univers Enciclopedic, 1996, p. 203, 331.
30. Dicționar de psihologie (coord. Ursula Șchiopu), București: Ed. Babel, 1997, p. 62, 201, 278, 697, 740.
31. Dietrich M. Oboseala și controlul antrenamentului. În: Scuola dello sport, vol. VIII. Roma, 1989, p. 26–26 (traducere).
32. Dobrescu T. Expresia corporală, dans și eurotmie. Iași: Pim, 2006. 146 p.
33. Dobrescu T. Creativitatea – dimensiune în procesul de formare. Iași: Pim, 2008, p. 125–152.
34. Dragnea A. Teoria antrenamentului sportiv. București: IEFS 1990. p. 58–59.
35. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. București: Didactica și pedagogică. R. A., 1995. 363 p.
36. Dragnea A. Teodorescu Mate S. Teoria sportului. București: FFST, 2002. 610 p.
37. Drăgan I. Locul anchetelor de opinie în investigația socială și psihologică socială. În: Teorie și metodă în științele sociale. București: Politică, 1968, p. 31.
38. Dumitrescu E. Gimnastica ritmică sportivă. Curs de bază. Reprografia universității. Craiova, 2001. 140 p.
39. Dungaciu P. Aspecte ale antrenamentului modern în gimnastică. București: Sport – Turism, 1982, p. 5–80.
40. Epuran M. Modelarea conduitei sportive. București: Editura Sport – Turism, 1990, p. 9–195.
41. Epuran M. Metodologia cercetării activităților corporale în educația fizică și sport, vol II. București: A.N.E.F.S., 1996, p. 239–316, 451– 459.
42. Epuran M., Marolicaru M. Metodologia cercetării activităților corporale. Cluj Napoca: Risoprint, 2004. 112 p.

43. Federația Internațională de gimnastică. Codul de punctaj (2013 – 2016). 48 p.
44. Feșteu D. Metodologia cercetării. Conceperea și scrierea lucrărilor de cercetare în educație fizică și sport. Brașov: aldus, 1999. 115 p.
45. Gagea A. Metodologia cercetării științifice în educație fizică. București: Fundația ”România de mâine”, 1993. 377 p.
46. Gagim I. Știința și arta educației muzicale. Chișinău: ABC, 1996, p. 88
47. Galperin Ip. Studii de psihologia învățării. București: Didactica și pedagogică, 1975, p. 169.
48. Gardner H. Tratat de răzgîndire. Arta și știința modificării mentalului. București: Sigma, 2006. 272 p.
49. Gogoncea D., Grimalschi T. Arta mișcării în gimnastica artistică de performanță. În: „Probleme științifice ale învățămîntului și sportului culturii fizice”: Materialele conferinței internaționale a doctoranzilor. Chișinău: USEFS, 2007, p. 196.
50. Golu M. Dicu A. Introducere în psihologie. Cluj: Editura Științifică, 1972, p. 183–184.
51. Gondiu E. Pedagogie generală (noțiuni fundamentale) în prezentarea grafică (schema de reper) Volumul I. Chișinău, 1997. 55 p.
52. Grigore V. Gimnastica artistică. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. București: Semne, 2001, p. 11–54.
53. Grigore V și colab. Pregătirea artistică în gimnastica de performanță. București: ANEFS, 2002. 76 p.
54. Grigore V. Gimnastica. Manual pentru cursul de bază. București: Bren, 2003, p. 5–43.
55. Grimalschi T., Pîrlog N. Elaborarea și aplicarea noilor tehnologii de testare și control al elasticității musculare în gimnastica ritmică. În: „Problemele actuale ale teoriei și practicii culturii fizice”: Materialele conferinței științifice internaționale studentești. Chișinău: USEFS, 2009, p. 140–145.
56. Grimalschi T., Pîrlog N. Gimnastica estetică-mijloc al culturii fizice școlare. În: Revista științifico–metodică. Teoria și arta educației fizice în școală, nr. 4. Chișinău, 2009, p.38–41.
57. Grimalschi T., Boian I. Educația fizică. Ghid de implementare a curriculumului modernizat pentru treapta primară și gimnazială. Chișinău: Lyceum, 2011, p. 95.
58. Grimalschi T. Glosarul termenilor cheie în știința didacticii educației fizice. Chișinău: S.n., „Reclama”, 2013. 52 p.
59. Hadîrcă M. Conceptualizarea evaluării competențelor comunicative și literare ale elevilor: Autoreferat al tezei de doctor în pedagogie. Chișinău, 2006. 26 p.
60. Hadîrcă M., Botgros I. Strategia de modernizare a curriculumului școlar. În: Revista Univers Pedagogic, 2010, nr.1 p. 9–16.

61. Harre D. Teoria antrenamentului sportiv. București: Stadion, 1973. p. 102–108.
62. Holdevici I. Vasilescu P. Autodepășirea în sport. București: Sport–Turism, 1988. 236 p.
63. Holdevici I. Psihologia succesului. București: Editura Caleidoscop, 1993. 237 p.
64. Hoștiuc N. Teoria antrenamentului sportiv. Iași: Altius Academy, 2001, p. 45–84; 114–121.
65. Imperativele educației în preșcolaritate. Educația cognitiv-verbală (coord. S. Cemortan) Chișinău: Centrul Informatizare și Editare, I.S.E., 2004. 86 p.
66. Jeleascov C. Gimnastica ritmică de bază. București: Editura Fundației „România de mâine”, 2000. 204 p.
67. Jinga I., Istrate E. Manual de pedagogie. București: ALL Educațional, 1998. 464 p.
68. Jinga I., Istrate E. Metodologia cercetării pedagogice. În: Manualul de pedagogie. București: ALL Educațional, 2001, p. 67–73.
69. Landsheere de G. Istoria universală a pedagogiei experimentale. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1995, p. 195.
70. Liușnea D. Eficiența pregătirii artistice a gimnastelor în ciclul anual de antrenament: Teză de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 2012. 182 p.
71. Lîsioncov N., Buscovici V., Prives M. Manual de anatomie normală a omului. Chișinău: Lumina, 1968, p. 68–306.
72. Macovei S. Curs de gimnastică ritmică. București: ANEFS, 2007. 97 p.
73. Manno R. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. București: C.C.P.S., 1996, p. 10–47.
74. Matveev L., Novicov A. Teoria și metodică educației fizice. București: Sport – Turism, 1980, p. 5–120.
75. Minder M. Didactica funcțională. Chișinău: Editura Cartier educațional, 2003. 360 p.
76. Mitrofan N. Aptitudinea pedagogică. București: Editura Academiei, 1988. 216 p.
77. Mociani V. Gimnastica ritmică sportivă. București: Sport – Turism, 1985, p. 5–86.
78. Moman M. Introducere în Teoria Educației București: Polirom, 2002. p. 183.
79. Muraru A. Pedagogia sportului – compendiu. Constanța: Ex. Ponto, 2000, p. 29–30.
80. Nanu L., Gogoncea D. Dansul – o formă de a transmite a sentimentelor asupra celorlalți. În: Analele Universității „Dunărea de Jos”, Fascicula XV, Galați, 2000, p. 62–66.
81. Nanu L. Elaborarea conținutului pregătirii fizice și tehnice a gimnastelor de 11–12 ani în cadrul antrenamentului sportiv: Teză de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 2009. 201 p.
82. Nanu L. Expresivitate corporală și motrică prin utilizarea mijloacelor gimnasticii ritmice. Galați: University Press, 2010. 193 p.
83. Neacșu I. Introducere în psihologia educației și a dezvoltării. România: Polirom, 2010. 331 p.
84. Nicola I. Tratat de pedagogie școlară. Ediția a II-a. București: Aramis, 2002, p. 38–52, 75–320.

85. Nicu A. și colab. Antrenamentul sportiv modern. București: EDITIS, 1993, p. 47– 530.
86. Ozolin N. G. Metodica antrenamentului sportiv. București: Stadion, 1972, p. 15–91.
87. Pascari V. Continuitatea în formarea competențelor de învățare la copiii de 6-8 ani. Chișinău: S.n. Tipografia centrală, 2009. 180 p.
88. Pâslaru V. Valoarea și educație axiologică: definiție și structurare. În: Revista Didactica Pro., 2006, nr. 1, p. 3–7.
89. Perspective și tendințe moderne în educația și instruirea copiilor din grupele pregătitoare 5-7 ani. (coord. Cemortan S.), Chișinău, 2000. 114 p.
90. Petroviei C. Principii și criterii de evaluare a competențelor profesionale ale învățătorilor debutanți. Teză de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 2006, p.15.
91. Piaget J. Psihologia copilului. Editura: Cartier, 2011. 160 p.
92. Piaget J. Psihologia inteligenței. Editura: Cartier, 2012. 204 p.
93. Pîrlog N. Pregătirea coregrafică. În: Manual. Didactica gimnasticii. Volumul I. Teorie și metodică (coord științifici: Grimalschi T., Filipenco E.), Chișinău: USEFS, 2013, p. 300–315.
94. Pîrlog N. Formarea eleganței artistice în baza dezvoltării capacității de răsucire a segmentelor articulare la gimnastele de 6 – 8 ani. În: Revista Știința culturii fizice, Chișinău, nr. 15/3, 2013, p. 40–43.
95. Pîrlog N. Educația artistică și culturală în școală. În: Revista științifico–metodică. Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, nr. 1, 2013, p. 57–60.
96. Pîrlog N. Învățarea priceperii artistice în gimnastica ritmică la copii de 6-8 ani. În: Revista științifico-metodică. Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, nr. 2, 2013, p. 57–60.
97. Pîrlog N. Valorile esențiale ale educației artistice în gimnastica ritmică. În: Revista științifico–metodică. Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, nr. 3, 2013, p. 37–42.
98. Potolea D. Profesorul strategiilor conducerii învățării. În: Structuri, strategii și performanțe în învățămînt. București: Editura Academiei, 1989, p. 23–29.
99. Psihologia în red. A. A. Smirnov, L.N. Lentiev, S.L. Rubinștein și B. M. Teplov. Chișinău: Cartea moldovenească, 1959, p. 185, 209, 333, 405.
100. Reaboi N. Raportul de corelație a indicilor capacităților artistice în gimnastica ritmică la copii de 5–6 ani. În: „Problemele actuale privind perfecționarea sistemului de învățămînt în domeniul culturii”: Materialele conferinței științifice internaționale, Chișinău: USEFS, 2013, p.171–175.
101. Reaboi N. Raportul de corelație dintre indicii capacităților artistice în gimnastica ritmică la copii de 7–8 ani. În: „Problemele actuale privind perfecționarea sistemului de învățămînt în

- domeniul culturii”: Materialele conferinței științifice internaționale, Chișinău: USEFS, 2013, p. 176–181.
- 102.Reaboi N. Abecedarul competenței micilor gimnaste. (coord. Grimalschi T.), Chișinău: „Foxtrot”, 2014. 18 p.
- 103.Reaboi N. Ghid experimental de formare incipientă a capacităților artistice ale copiilor de 6–8 ani în gimnastica ritmică. (coord. Grimalschi T.), Chișinău: „Foxtrot”, 2014. 38 p.
- 104.Reaboi N. Formarea atitudinii și a comportamentului dominant în gimnastica ritmică. În: „Problemele actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”: Materialele conferinței științifice internaționale consacrat zilei Mondiale a Calității. Chișinău: USEFS, 2014, p.162–166.
- 105.Reaboi N. Expressivity formation of plastic movements in artistic composition in rhythmic gymnastics. În: Revista „Studia universitatis „Vasile Goldiș”. Seria Educației Fizice și Kinetoterapie”, Arad, Volumul 3, Nr. 2 (6), din 2014, p. 118–122.
- 106.Reaboi N. Proiect didactic la gimnastica ritmică pentru grupa de începători anul I. În: Culegere de proiecte didactice. Suport de curs (coord. Grimalschi T.), Chișinău: „Reclama”, 2014, p. 77–86.
- 107.Reaboi N. Proiect didactic de pregătire artistică în cadrul lecției de coregrafie pentru la grupa de începători anul I. În: Culegere de proiecte didactice. Suport de curs (coord. Grimalschi T.), Chișinău: „Reclama”, 2014, p. 102–107.
- 108.Regulament privind organizarea și funcționarea unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar. România, 2011. 25 p.
- 109.Regulamentului școlilor sportive. Adoptat de Guvernul Republicii Moldova, Nr. 463 din 28.04.2006. Monitorul Oficial nr. 73–74 din 12.05.2006, Nr.: 506.
- 110.Rotariu T., Iluț P. Ancheta socială și sondaj de opinii. Iași: Polirom, 2006. 340 p.
- 111.Sava I., Constantinescu G. Ghid de balet. București: Muzicala, 1987, p. 22–62.
- 112.Sălăvăstru D. Psihologia educației. Iași: Polirom, 2004, p. 63.
- 113.Sbenghe T. Kinesiologia. Știința mișcării. București: Editura medicală, 2005. 613 p.
- 114.Sclifos L. Repere psihopedagogice ale formării competenței investigaționale la liceeni: Autoreferat al tezei de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 2007, p.71.
- 115.Simion G. Metodologia cercetării activităților omului în mișcare. Pitești, 1998, p. 128–146.
- 116.Sîrbu S., Cemortan S. Competențele de cunoaștere prin conținuturi integrate. Ghid metodic. Chișinău: Epigraf, 2004, p. 12.
- 117.Socoliuc N., Cojocaru V. Formarea competențelor pedagogice pentru cadrele didactice din învățământul universitar. Chișinău: Cartea Moldovei, 2007, p. 14–21.

118. Stoica M. Psihologia personalității. București: Editura didactică și pedagogică R.A. 1996, p. 365.
119. Șchiopu U. Psihologia copilului. București: EDP, 1967, p. 69.
120. Șiclovan I. Teoria educației fizice și sportului. București: Sport – Turism, 1979, p. 110–178.
121. Șiclovan I. Teoria și metodică antrenamentului sportiv. București: CNEFS, 1984, p. 21–210.
122. Șoițu L. Pedagogia comunicării. Iași: Institutul European, 2001, p. 56.
123. Ștefănuț S. Antrenamentul sportiv în judo. Craiova: Scrisul Românesc, 1983, p. 103–128.
124. Ștefan M. Lexicon pedagogic. București: Aramis, 2006, p. 264.
125. Ștefăneț M. Anatomia omului. Chișinău: Centrul Editerial–Polirom, 2007, vol. I. 370 p.
126. Todea S. Teoria educației fizice și sport. București: „România de Măine”, 2003, p. 23.
127. Triboi V. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Curs universitar. Chișinău: Editura USEFS, 2010. 364 p.
128. Tudosciuc I. Gimnastica aerobică. București: Sport-Turism, 1977, p. 7–31.
129. Tudos Ș. Elemente de statistică aplicativă. București: Ed. Științifică, 1993. 107 p.
130. Ukran M. L. și colab. Gimnastica sportivă. Moscova: Uniunea culturii fizice și sport, 1965, p. 111–176; 184–522.
131. Ulmeanu Fl. C. Noțiunea de fiziologie cu aplicații la exercițiile fizice. Ediția a II-a revăzută. Oradea: Editura Uniunii de Cultură fizică și sport tip. Grișani, 1966, p. 252–299.
132. Ungureanu O. Metodica dezvoltării mobilității la gimnaști. București: Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, 1968. 70 p.
133. Vieru N. Unele probleme ale pregătirii speciale sportive în gimnastică. În.: EFS. București, 1985, nr. 6, p. 10–14.
134. Vieru N. Manual de gimnastică sportivă. București: Driada, 1997, p. 5–88, 99–153.
135. Vișan A. Îndrumar de dans. București: ANEFS, 1997, p. 5–35.
136. Vlăsceanu L. Învățarea și noua revoluție tehnologică. București: Politica, 1986. 275 p.
137. Zavalîșca A., Demcinco P. Metodele matimatico–statistice de cercetare pedagogică în cultura fizică. Îndrumar instructiv pentru instituțiile superioare de educație fizică. Chișinău: Pontos, 2011. 490 p.

* * *

138. Аверкович Э. П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод рек. Москва: Изд – во ВНИИФК, 1989. 17 с.
139. Алтер М. Дж. Наука о гибкости. Киев: Олимпийская литература, 2001. 424 с.
140. Асмолова А. Г. Принципы организации памяти человека. Москва: Просвещение, 1985. 390 с.

141. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва: физкультура и спорт, 1978. 223 с.
142. Бирюк Е. В., Овчинникова Н. А. Особенности физической подготовки. Метод. рек. Киев: Изд – во КГИФК, 1991. 34 с.
143. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 193 с.
144. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Рекомендовано Министерством культуры Российской Федерации в качестве учебника для высших и средних учебных заведений искусства и культуры издание шестое. Санкт – Петербург, 2000. 158 с.
145. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. дис. канд. пед. наук. Санкт–Петербург: ГАФК им. Лесгафта 2003. 25 с.
146. Волков В. А. Возрастные показатели развития образной памяти у школьников. В сб.: Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. Ленинград, 1981, с. 105.
147. Волков В. А. Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры (под редакцией М. Коца) Глава X. Москва: Физкультура и спорт, 1996. 193 с.
148. Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6–ти томах, (под ред. А. В. Запорожца), Москва: Педагогика, 1984. 400 с.
149. Гончаренко Л. В. О значении выразительности движений в художественной гимнастике. Физическое воспитание молодежи. Ростов на Дону, 1987, с. 125–128.
150. Губа В. П. (ред.) Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте: учеб. метод. пособие. Москва: Олимпия Пресс, 2007. 155 с.
151. Дмитриева А. В. Образовательное и воспитательное значение формирования умений и навыков. Москва: Советская педагогика, 1983, с. 24–27.
152. Донской Д. И. Системы движения и организация управления ими. Биомеханика. Москва, 1971. 288 с.
153. Дополнительная образовательная программа по художественной гимнастике. Возраст детей: 6–17 лет. Срок реализации: 7 лет. Составитель программы: Разыченкова Ю. В. Ивангород, 2009. 23 с.
154. Дополнительная образовательная программа «Художественной гимнастике». Возраст детей: 7–19 лет. Срок реализации программы: 12 лет. Составители: Сафина Л. В., Симашкевич Н. Красноярск, 2010. 116 с.

- 155.Дополнительная образовательная программа «Художественной гимнастика». Возраст детей 4 – 16 лет. Срок реализации программы 8 лет. Составители: Жаркова Т. В., Гомнукова Н. Ю., Талавер И. В. Черноголовка, 2010. 32 с.
- 156.Дополнительная образовательная программа по художественной гимнастике. (Программа рассчитана сроком на 15 и более лет). Составители: Лапсакова Т.,Бойко С., Труфонова Т., Фукалова Т., Тихонова Т., Панова Н. Кировск, 2011. 99 с.
- 157.Дополнительная образовательная программа по художественной гимнастике. Возраст занимающихся: с 6 до 18 лет. Срок реализации программы: до 4 лет. Авторы: Березняк А. Д., Стрельникова Т. В., Коростелева В. И., Санксарян Т. В., Васильева Г. И., Кошпаниец Н. М., Рычкова Л. В. Липецк, 2012. 26 с.
- 158.Дополнительная образовательная программа по художественной гимнастике. Возраст учащихся 6–18 лет. Срок реализации программы – 12 лет. Авторы: Чорный Н. Ю., Сычева А. Г. Кингисепп, 2012. 64 с.
- 159.Дополнительная образовательная программа «Художественная гимнастика» (для групп начальной подготовки). Возраст детей 5–7 лет. Срок реализации программы 2 года. Рязань, 2013. 15 с.
- 160.Дополнительная образовательная программа по художественной гимнастике. Срок реализации: 3 года. Разработчик: Аветисян О. Г. Нижний Новгород, 2014. 33 с.
- 161.Дополнительная предпрофессиональная программа по художественной гимнастике. Смоленск, 2014–2015. 23 с.
- 162.Дубинская И., Чертон Т. Значение некоторых функциональных показателей для характеристики уровня развития детей дошкольного возраста.Основные закономерности роста и развития детей и критерии периодизации: Материалы докладов симпозиума, Одесса, 1975, с. 169–170.
- 163.Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии. Ижевск: Изд-во Идм. ун-то, 1992. 136 с.
- 164.Зеер Э. Ф. Психолого–дидактические конструкторы качества профессионального образования. Образования и наука, 2002, № 2, с.14.
- 165.Карпенко Л. А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Метод. рек. Ленинград: ГДОИФК, 1989. 24 с.
- 166.Карпенко Л. А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. Уч. пособие. С – Петербург: ГАФК., 2000. 40 с.

167. Карпенко Л. А. Компоненты спортивного и исполнительного мастерства в гимнастике В: Материалы научно – практической конференции, посвященной 100–летию со дня рождения Л. П. Орлова. Санкт – Петербург, 2001, с. 69–73.
168. Карпенко Л. А., Румба О. Г. Выразительность в гимнастике. В: Материалы научно – практической конференции, посвященной 100–летию со дня рождения Л. П. Орлова Санкт – Петербург, 2001, с. 74–77.
169. Карпенко Л. А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики. Уч.–метд. пособие. СПб.: Изд – во СПбГАФК, 2002. 40с.
170. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика. Москва, 2003. 366 с.
171. Карпенко Л. А., Винер И. А., Сивицкий В. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. Учебное пособие/ ВФХГ, СПбГФК им. П. Ф. Лесгафта. Москва, 2007. 77 с.
172. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чиприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. Москва: «Физкультура и спорт», 1985. 93 с.
173. Климов Е. А. Психология: Воспитание, обучение. Учеб. пособие для вузов. Москва: ЮНИТИ – ДАМА, 2000. 367 с.
174. Короткова Е. А., Фомичева Н. В. Активизация мыслительной деятельности младших школьников в процессе обучения двигательным действиям. В ж – ле: Теория и практика физической культуры. 2005, №8, с. 12–14.
175. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Киев: олимпийская литература, 2003. 424 с.
176. Крайждан О. Характеристика внимания детей младшего школьного возраста при запоминании движений. În: „Probleme științifice în domeniul învățămîntului și sportului”: Materialele conferinței științifice internaționale. Chișinău: INEFS, 2006, p. 132–134.
177. Крайждан О. Характеристика виртуозности в художественной гимнастике. În: „Problemele științifice ale învățămîntului și sportului”: Materialele conferinței științifice internaționale a doctoranzilor. Chișinău, Ediția a V-a, 2007. с. 137–140.
178. Крайжданн О. Особенность психофизического развития детей дошкольного и младшего возраста, занимающихся художественной гимнастикой. În: Congresul științific internațional „Strategii de dezvoltare a sportului pentru toți și bazele legislative ale domeniului culturii fizice și sportului în țările CSI”. Chișinău: USEFS, 2008, p. 165–169.
179. Крайждан О. Воспитание координационных способностей у девочек 6–7 лет на этапе начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике: Дис. доктора пед. наук. Кишинев, 2011, 214 с.

- 180.Лисицкая Т. С. Особенности содержания и методов работы на различных этапах подготовки. Художественная гимнастика. Учебник для ун-тов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1982. с. 176, 201, 205.
- 181.Лисицкая Т. С. Художественная гимнастика. Учеб. для ин-тов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 232 с.
- 182.Литовко Т. Компьютерная диагностика при составлении композиции в художественной гимнастике: Автореф. дис. канд. пед. наук по физич. восп. и спорту. Киев, 2002. 20 с.
- 183.Лукьянова Е. А. Дыхание в хореографии: Учеб. пособие для высших и средних учеб. заведений искусства и культуры. Москва: Искусство, 1979. 184 с.
- 184.Люблинская А.А.Учителю о психологии младшего школьника. Москва: Просвещение, 1977, 244 с.
- 185.Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. Москва: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. 272 с.
- 186.Макарова Г. А. Спортивная медицина. Москва: Советский спорт, 2003. 408 с.
- 187.Маркова Т. П., Семенова М. С. Гимнастика. Обучение упражнениям художественной гимнастики. Лекция для студентов – заочников II –III к. Москва: Изд – ГЦОЛИФК, 1972. 60 с.
- 188.Маркова А. К. Психология труда учителя. Книга для учителя. Москва: Просвещение, 1993. 192 с.
- 189.Мартынова Т. Упражнения художественной гимнастики, (под общей редакцией Добрынина А.), Москва: Физкультура и спорт, 1971. 335 с.
- 190.Масалгин Н. А. Математико – статические методы в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1974. 151 с.
- 191.Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для ин-тов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1977. 280 с.
- 192.Материалы. Международной научной конференции Посвященной 75 – летию художественной гимнастики 6 ноября 2009 года. Национальный Государственный Университет Физической культуры, Спорта и Здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт – Петербург, 2010. 90 с.
- 193.Назаренко Л., Пунина Е. Влияние точности выполнения движений на эффективность их усвоения школьниками младшего возраста. В. ж–ле: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004, №6, с. 47–50.

194. Назарова О. М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5–6 лет. Методическая разработка для тренеров (под общей редакцией Э. П. Аверкович), Москва: ООО «Мультипринт», 2001. 38 с.
195. Наклонов Ю. И., Быстрова И. В., Кудашов В. Ф. Режиссура спортивно– художественных представлений и праздников. Художественная гимнастика. Москва: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003, с. 267–281.
196. Немов Р. С. Общая психология: Краткий курс. СПб. Питер, 2007. 304 с.
197. Немцов О. Б. Место точности движений в структуре физических качеств. В ж–ле: Теория и практика физической культуры, 2003, №5, с. 22–25.
198. Новик М. Г. Структура и композиция комбинаций. Художественная гимнастика, (под ред. Т. С. Лисицкой), Москва: Физкультура и спорт, 1982, с. 122–132.
199. Образовательная программа по художественной гимнастике. Программа рассчитана сроком на 10 лет. Составители: Тренеры – преподаватели Л. Б. Тюкова, Е. Ю. Морева, Н. Г. Иванова, К. А. Красильникова, зам директора по УВР Н. А. Шелухина. Тутаев, 2006. 36 с.
200. Образовательная программа. Художественная гимнастика. Возраст обучающихся: девушки 6–18 лет. Срок реализации: до 12 лет. Кемерово. 2007. 31 с.
201. Образовательная программа дополнительного образования детей по художественной гимнастике. Срок реализации – 11 лет. Возраст обучающихся от 6 до 18 лет. Мурманск, 2008. 60 с.
202. Образовательная программа. Основы художественной гимнастики. Программа рассчитана на детей 7–14 лет. Срок реализации программы – 3 года. Автор: Шиханова С. В. Санкт – Петербург, Сестрорецк, 2010. 18 с.
203. Образовательная программа по художественной гимнастике. Срок реализации – 8 лет. Возраст обучающихся – от 6 до 18 лет. Составитель: Анисимова О. Моршанск, 2010. 20 с.
204. Образовательная программа дополнительного образования детей по художественной гимнастике. Срок реализации 11 лет. Возраст обучающихся от 6 до 18 лет. Волгодонск, 2012. 21 с.
205. Образовательная программа дополнительного образования детей «Школа гимнастики». Возраст обучающихся 4–17 лет. Срок реализации 11–12 лет. Составили: Л.Ф. Оганисян, Л.В. Круглова, Т.Б. Степашкина, О.П. Цилюрик. Зеленоград, 2014. 32 с.
206. Образовательная программа МБОУ ДОД «ДЮСШ Гармония» Владивосток, 2014 – 2019. 15 с.

207. Овчинникова Н. А., Бирюк Е. В. Обучения упражнениям с предметами: Метод. рек. Киев: Изд – во КГИФГ, 1990. 34 с.
208. Петров Б. Н. Массовые спортивно – художественные представления. Москва: СпортАкадемПресс, 2001. 352 с.
209. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практическое приложение. Учебник тренера высокой квалификации, Киев: Олимпийская литература, 2004. 870 с.
210. Приставкина М. В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: Метод. рек. Смоленск: Изд–во СГИФК, 1987. 13 с.
211. Программа дополнительного образования по художественной гимнастике для детско – юношеской спортивной школы. Программу подготовили: Полуэктовой Г. М., Корловой Е. Н. Междуреченск, 2009. 50 с.
212. Программа физкультурно – спортивной подготовки по художественной гимнастике, для детских оздоровительно – образовательных (физкультурно–спортивных) центров. Составители программы: Созыкина Е. А., Дзюба И. Ю. Новосибирск, 2010. 28 с.
213. Программа учебной дисциплины художественной гимнастике. Возраст учащихся 6 – 18 лет. Срок реализации программы – 1 год. Составители: Ланцова Н. Л., Тогоренко В. А., Разгонюк Н. В., Медянина В. В., Шпиро А. А., Пяткова Е. В. Сочи, 2013. 32 с.
214. Программа по художественной гимнастике. Составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «об образовании» и Типовым положением об учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами об общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков, молодежи. Данная образовательная программа рассчитана на 2 года обучения (для детей в возрасте 3,6–5 лет). Москва, 2014.
215. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии, в 2-х томах. Москва: Педагогика, 1989. Т. I, 480 с.
216. Сермеев Б. В. Спортсменам о гибкости. Москва: Физкультура и спорт, 1970, с. 34.
217. Сеченов И. М. Рефлексы головного мозга. Попытка свести способ происхождения психических явлений на физиологические основы. Москва: КомКнига, 2007. 130 с.
218. Степанова И. А. Формирование творческого подхода к обучению элементам художественной гимнастики: Учеб. пособие – СПб.: Изд – во СПбГАФК, 1996. 26 с.

219. Степанова И. А. Природа практической выразительность в художественной гимнастике. В: Материалы научно–практической конференции, посвященной 100–летию со дня рождения Л. П. Орлова Санкт–Петербург, 2001, с. 79–83.
220. Типовое положение о детско – юношеской спортивной школе. Всесоюзный центральный совет профессиональных союзов министерства просвещения СССР, 1977. 52 с.
221. Умственное воспитание детей дошкольного возраста (под ред. Н. Н. Поддьков, Ф. А. Сохина). Москва: Просвещение, 1987. 207 с.
222. Усова А. П. Обучения в детском саду. Москва: Просвещение, 1981. 176 с.
223. Учебная программа начальной подготовки в подготовительных группах отделения художественной гимнастики. Срок реализации программы 3 года. Возраст учащихся 4 – 7 лет. Вид программы: Модифицированная. Мостовской, 2014. 13 с.
224. Учебная программа по художественной гимнастике. Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Срок реализации программы 12 лет. Разработана: Шалашовой Л. В., Удалевой Н. Е., Солонович Е. С., Сагодеевой Е. А., Ключинской Т. Н., Берсеневой А. Ю. Пермь, 2014. 61 с.
225. Фарфель В. С. Управления движениями в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1975. 206 с.
226. Федеев Б. Методы комплексного и модельного контроля и модельные характеристики подготовленности юных гимнастов 7 – 10 лет. Москва, 1984. 54 с.
227. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. Москва: «Физкультура и спорт», 1980. 255 с.
228. Филиппович В. И. Особенности формирования двигательных навыков у детей и подростков. В: Теории и методики гимнастики. Учебник для институтов физического воспитания. Москва: Просвещение, 1971, с. 179 – 183.
229. Хореографическая подготовка на основе программы 2002 года, дополнена и переработана. Москва, 2002. 32 с.
230. Художественная гимнастика. Программа для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва: Изд. «Советский спорт», 1989. 17 с.
231. Художественная гимнастика. Учебная программа для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва, школ

- высшего спортивного мастерства. Программу разработали: Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Киев, 1991. 87 с.
- 232.Хуторской А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно–ориентированной парадигмы образования. Народное образование, 2003, №2, с. 58–65.
- 233.Чебураев В. С., Минаева Н. А., Чернышенко Ю. К. Психолого – педагогические характеристики. В: Методические рекомендации «Методы комплексного контроля и модельные характеристики подготовленности юных гимнасток 7–10 лет». Москва: ВНИИФК, 1984, с. 22–29.
- 234.Шипилина И. А. Хореография в спорте. Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте .Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. 224 с.
- 235.Эльконин Д. Б. Психология обучения младшего школьника. Москва:Знание,1974. 64 с.
- 236.Якиманская И. С. Развитие пространственного мышления школьников.Москва: Педагогика, 1980. 204 с.
- * * *
- 237.Allport G. W. „Attitudes”. În: Murchison (ed), The handbook of Social Psychology. Worchester, M. A: Clark University Press, 1935, p. 798–844.
- 238.Beacco J. C. L’approche par compétences dans l’enseignement des langues–Enseigner à partir du Cadre européen commun de référence pour les langues, Didier, 2007. 308 p.
- 239.Campos, M. C., Ries, F., Del Castillo, O. Análisis de las competencias adquiridas y utilizadas por los egresados maestros en Educación Física. In: Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 24(7), 2011, p. 216–229. <http://www.cafyd.com/REVISTA/02405.pdf>
- 240.Cardinet J. Evaluation scolaire et pratique. Bruxelles: De Boeck Wesmael, 1988, p. 143.
- 241.Dolz, J. P. La notion de compétence. In l’Enigme de la compétence en éducation.Col. Raisons éducatives–Bruxelles: De Boeck, 2000. p. 27–44.
- 242.Jonnaert Ph., Barrette J., Masciotra D., Yaya M. La competence comme organisateur des programmes de formation revisitee ou la necessite de passer de se concept a celui de lagir competent. IBE Working Papers on Curriculum Issues, no 4. IBE, Geneva, 2006. 347 p.
- 243.Key competencies. A developing concept in General Compulsory Education Eurydice. The Information Network on education in Europe, 2002. 182 p.
- 244.Lemaitre, D., Hatano M. Usages de la notion de compétence en éducation et en formation, Paris: L’Harmattan, 2007, collection «Action et savoir ». 190 p.
- 245.Madhavaram S., Laverie D.A. Developing Pedagogical Competence: Issues and Implications for Marketing Education. Journal of Marketing Education, vol. XX, no X, 2010, p.2-10.

- 246.Mierien Ph. La pedagogie entre le dire et le faire. Paris: E.S.F., 1995. 288 p.
- 247.Naumescu A. K. Science Teacher Competencies in a Knowledge Based Society. *Acta Didactica Napocensia* 1 (1), 2008, p. 25–31.
- 248.Perrenoud Ph. La formation des enseignants entre théorie et pratique. Paris: L'Harmattan, 1994. 199 p.
- 249.Perrenoud, Ph. La universitat entre la transmissió de coneixements i el desenvolupament de competències. *Quaderns de docència universitària (Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona)*, nr. 5, 2006, p.27–52
- 250.Philippe Marie–Dominique. *Philosophie de l'art*. Paris: Ed. Universitaires, 1999, p. 211.
- 251.Raynal F., Rieunier A. *Pédagogie: dictionnaire des concepts clés*. Paris: E.S.F.2003. 544 p.
- 252.Rey M. Rapport sur l'évaluation des méthodes d'organisation et de réalisation des classes expérimentales du Conseil de l'Europe. Strasbourg Conseil de l'Europe, 1979.
- 253.Roland, L. L'évaluation des apprentissages en classe: théorie et pratique. Éditions Études Vivantes, 1999, p. 83–113.
- 254.Weineck J. *Manuel D'Entraînement*. Paris: Vigot,1997, p. 32–41.
- 255.Zazzo R. *Les jumeaux: le couple et le personne*. Paris, P.U.F., 1960, 2 vol., 273 p.

A N E X E

CHESTIONAR DE OPINIE

Universității de Stat de Educația Fizică și Sport a Republicii Moldova, Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice, desfășoară un experiment pedagogic referitor la pregătirea artistică în gimnastică ritmică.

1. *Vă rugăm să faceți o apreciere retroactivă, a nivelului actual de pregătire artistică a gimnastelor și să bifați varianta corespunzătoare.*

a.	foarte înalt	_____→	<input type="checkbox"/>
b.	înalt	_____→	<input type="checkbox"/>
c.	mediul	_____→	<input type="checkbox"/>
d.	slab	_____→	<input type="checkbox"/>
e.	foarte slab	_____→	<input type="checkbox"/>

2. *Numerotați succesiunea după valoarea genurilor de pregătire artistică în gimnastica ritmică în cadrul antrenamentului sportiv la vârsta de 5-8 ani.*

pregătirea tehnică	pregătirea tactică	pregătirea fizică	pregătirea psihologică	pregătirea volitivă	pregătirea intelectuală	pregătirea artistică	pregătirea coregrafică

3. *În ce măsură credeți, în primul rând ce calitate motrice contribuie la dezvoltarea capacităților artistice a gimnastelor de 5-8 ani.*

		<i>Forța</i>	<i>Viteza</i>	<i>Rezistența</i>	<i>Mobilitatea</i>	<i>Îndemnarea</i>
a.	mare					
b.	medie					
c.	mică					
d.	nu contribuie					

4. *Luînd în considerație că competența prezintă valoarea abilităților și atitudinilor creative, după părerea D-ră, începînd cu ce vîrstă mai bine este de dezvoltat competența, la copii în gimnastica ritmică?*

a.	5 – 5/6 ani	_____→	<input type="checkbox"/>
b.	6 – 6/7 ani	_____→	<input type="checkbox"/>
c.	7 – 7/8 ani	_____→	<input type="checkbox"/>
d.	8 – 9/10 ani	_____→	<input type="checkbox"/>
e.	9– 10/11 ani	_____→	<input type="checkbox"/>

5. După părerea D-ră, repartizați conform clasamentului, valoarea pregătirii artistice la vârsta de 5-8 ani

<i>creativitatea</i>	<i>esteticul</i>	<i>plasticitatea</i>	<i>originalitatea</i>	<i>expresivitatea</i>

6. După părerea D-ră este necesar ca competența artistică la gimnastica ritmică să fie realizată în antrenamente speciale, pentru gimnastele de 5-6 ani cu un program bine stabilit?

Da → <input type="checkbox"/>	Nu → <input type="checkbox"/>	Nu știu → <input type="checkbox"/>
-------------------------------	-------------------------------	------------------------------------

7. Cât timp (min) va fi necesar de alocat componentelor de execuție a exercițiilor de formare a competențelor artistice într-un antrenament sportiv la vârsta de 5-8 ani?

		<i>maximal</i>	<i>minimal</i>
a.	dificultate corporală „D”		
b.	pași de dans		
c.	elemente dinamice cu rotația și aruncare		
d.	măiestria cu obiectul		

8. Cât timp acodați formării capacităților artistice în cadrul unui proces de antrenament sportiv?

5%	10%	15%	20%	25%	30%	altele

9. Cum credeți la ce nivel trăsăturile afectiv-atitudinale contribuie la formarea competențelor artistice la gimnastele de 5-8 ani?

		<i>Stăpînirea de sine</i>	<i>Punctualitatea</i>	<i>Perseverența</i>	<i>Curajul</i>
a.	mare				
b.	medie				
c.	mică				
d.	nu contribuie				

ANCHETA

de apreciere a nivelului de pronunțare a valorii trăsăturilor comportamentale
(afectiv-atitudinale a grupei experimentale) [233, p. 22-29]

Nr. crt.	Teste de apreciere a nivelului de pronunțare a valorii trăsăturilor comportamentale (afectiv-atitudinale)	Nivelul pronunțării				
		Foarte slab 1,0 p.	Slab 2,0 p.	Mediu 3,0 p.	Pronunțat 4,0 p.	Foarte pronunțat 5,0 p.
1	Sportivele prin antrenamente intensive în cadrul orelor de antrenament se străduie permanent să lichideze toate lacunele indicate de antrenor					
2	Sportivele în orice clipa sunt gata să îndeplinească orice sarcină (fiind cea mai dificilă) al antrenorului					
3	Sportivele au capacitatea să îndeplinească sarcina, la care se cere multiple repetări cu străduință, mare efort și atenție					
4	Sportivele permanent, până la sfârșitul antrenamentului se străduie să-și ridice performanțele					
5	Sportivele au capacitate să sesizeze bine (însușească) toate observațiile antrenorului și în același timp să modeleze tehnica executării exercițiului, care corespunde observațiilor profesorului					
6	Sportivele permanent îndeplinesc toate sarcinile instruirii eu intensitate necesară, ba chiar în timpul, când nu este sub observația antrenorului.					
7	Sportivele începe activitatea destul de calm cu dispoziție și optimism, ba chiar și în timpul ivirii unor situații neprevăzute					
8	Sportivele întotdeauna execută mișcările corect conform tehnicii în pofida eforturilor mari cum psihice așa și fizice					
9	Rezultatele înalte în cadrul concursurilor (lecțiilor) de către adversar, întotdeauna au fost un stimul pentru sportive					
10	Sportivele sunt în stare urgent să posede acțiunile noi și corect să le reproducă					
11	Sportivele întotdeauna demonstrează performanțe mai înalte în cadrul concursului, în comparare cu cele de la antrenamente obținute					
12	Sportivele întotdeauna ascultă eu mare atente explicarea profesorului, fără a lua în seamă factorii externi					
13	Superioritatea concurenților în pregătirea fizică sau tehnică nu deranjează sportivele					
14	Prelucrând tehnica de execute a exercițiului sau ridicând nivelul de pregătire fizică, sportivele depun mult efort și străduință până la obținerea rezultatelor necesare					

15	Sportivele întotdeauna, destul de repede însușește sarcinile puse de antrenor					
16	După evaluare nereușită la concurs (la lecție) Sportivele insistent și cu intensitate înaltă continuă activitatea de muncă					
17	Sportivele întotdeauna în cadrul concursului (a lecției) este capabil (ă) de a lua în considerație indicate profesorului					
18	Sportivele întotdeauna sunt capabile (ba chiar după eforturile mari) să demonstreze la antrenament rezultate înalte					
19	Sportivele sunt în stare și foarte urgent să prelucreze de sine stătător informațiile profesorului privind tehnica de executare și să-și perfecționeze mișcările					
20	Sportivele întotdeauna precizează detaliat sarcina pînă cînd este absolut clar, ce și cum să execute					
21	La încercările nereușite la antrenamente și concursuri sportivele iarăși își pun scopul care corespunde nivelului pregătirii și particularităților individuale					
22	La îndeplinirea sarcinilor de sine stătătoare și individuale sportivele își epuizează toate eforturile și posibilitățile sale					
23	În cadrul învățării noilor acțiuni (elemente tehnice). Sportivele le însușește foarte repede					
24	În condiții mai dificile de activitate la lecțiile (antrenament) și competiții Sportivele întotdeauna demonstrează cele mai performante rezultate, decît în condiții obișnuite					
25	În cadrul lecțiilor de antrenament sportivele dau în considerație toate observațiile profesorului					

Pentru aprecierea trăsăturilor afectiv-atiitudinale se determină:

- *Indicele capacității de concentrare a gândirii (ICCG):*

$$ICCG = \frac{\Sigma \text{punctelor calităților } 3, 8, 12, 17, 25}{5}$$
- *Indicele de apreciere spre anumit scop (IAAS):*

$$IAAS = \frac{\Sigma \text{punctelor calităților } 1, 6, 14, 20, 22}{5}$$
- *Indicele de încredere în sine (ÎS):*

$$ÎS = \frac{\Sigma \text{punctelor calităților } 2, 7, 13, 16, 21}{5}$$
- *Indicele capacității de concentrare a gândirii (ICCP):*

$$ICCP = \frac{\Sigma \text{punctelor calităților } 4, 9, 11, 18, 24}{5}$$
- *Indicele capacității de învățare (ICÎ):*

$$ICÎ = \frac{\Sigma \text{punctelor calităților } 5, 10, 15, 19, 23}{5}$$
- *Indicele comportamentului afectiv-atiudinal general (ICAAG)*

$$ICAAG = \frac{\Sigma \text{punctelor calităților } ICCG, IAAS, ÎS, ICCP, ICÎ}{5}$$

Planurile de instruire pentru grupele de începători anul I și II de învățămînt a ȘSRO



„APROB”

Directorul Școlii Sportive a Rezervelor Olimpice

L. Stoțchi

PLANUL

anual al orelor de instruire pentru grupa începători anul I
de învățămînt a Școlii Sportive a Rezervelor Olimpice pe anul 2013

Nr. Crt.	Lunile anului	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Total
	Tipuri de pregătire													
1	Lecție de teorie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Pregătirea fizică generală	20	16	17	18	14	18	21	18	20	21	14	19	216
3	Pregătirea fizică specială	6	6	6	5	6	6	5	5	6	6	6	6	69
4	Pregătirea tehnico-tactică	10	10	9	10	10	10	11	9	10	10	10	10	119
5	Pregătirea psihologică	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Pregătirea pentru competiții				2				2			2		6
7	Activități de reabilitare	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8	Controlul medical				x						x			
9	Normative de control					2							2	4
TOTAL		40	36	38	39	36	38	41	38	40	41	38	41	468



„APROB”

Directorul Școlii Sportive a Rezervelor Olimpice

L. Stoțchi

PLANUL

anual al orelor de instruire pentru grupa începători anul 2
de învățămînt a Școlii Sportive a Rezervelor Olimpice pe anul 2013

Nr. Crt.	Lunile anului Tipuri de pregătire	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Total
		1	Lecție de teorie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Pregătirea fizică generală	20	16	17	18	14	18	21	18	20	21	14	19	216
3	Pregătirea fizică specială	6	6	6	5	6	6	5	5	6	6	6	6	69
4	Pregătirea tehnic-tactică	10	10	9	10	10	10	11	9	10	10	10	10	119
5	Pregătirea psihologică	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Pregătirea pentru competiții				2				2			2		6
7	Activități de reabilitare	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8	Controlul medical				x						x			
9	Normative de control					2							2	4
TOTAL		40	36	38	39	36	38	41	38	40	41	38	41	468



„APROB”

Directorul Școlii Sportive a Rezervelor Olimpice

L. Stoțchi

PLANUL

de pregătire teoretică a sportivelor în Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice
pe anul de studii 2013

Nr. Crt.	Denumirea temei	Etapile de pregătire, numărul orelor										Total ore
		începători		Avansați					Măiestrie sportivă			
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3	
	Lecțiile teoretice	10	10	18	26	33	35	40	54	56	56	
1.	Cultura fizică și sportul în Republica Moldova	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	7
2.	Influența lecțiilor la structura și funcțiile organismului sportivului	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	7
3.	Igiena, călirea, hrana și regimul sportivului	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4.	Tehnica securității și profilaxia traumatismului în timpul lecțiilor	2	2	2	1	1	1	1	-	-	-	10
5.	Controlul medical, stăpânirea de sine, masajul	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	20
6.	Tehnica de bază și tactica în sportul ales	1	1	2	3	4	5	6	8	8	8	46
7.	Metodele de predare, instruire și antrenament	-	-	1	2	3	3	3	4	4	4	24
8.	Pregătirea morală și psihologică	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	15
9.	Pregătirea fizică	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	21
10.	Periodizarea antrenamentului	-	-	-	1	1	1	2	2	2	2	11
11.	Planificarea și controlul antrenamentului	-	-	1	2	2	2	3	3	3	3	19
12.	Regulile competițiilor la proba sportivă aleasă			1	1	1	1	1	1	1	1	8
13.	Planificarea, organizarea și desfășurarea competițiilor			1	2	2	2	2	2	3	3	17
14.	Echipament și utilaj pentru practicarea sportului	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
15.	Revizuirea și analiza competițiilor	-	-	1	2	6	6	8	12	19	21	75
16.	Constatări înaintea competițiilor	-	-	1	3	4	4	4	4	4	4	28



„APROB”

Directorul Școlii Sportive a Rezervelor Olimpice

L. Stoțchi

Structura sarcinii de antrenament a grupelor începători anul 1-2 ciclul săptămînal a Școlii Sportive a Rezervelor Olimpice pe anul de studii 2013

Structura aproximativă a ciclului săptămînal	Zilele săptămîinii						
	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Șimbătă	Duminică
Nr. Total în săptămîină:							
Zile de antrenament 5 Zilele de lecții 5							
Competiții			-			-	-
- Pregătire			-			-	-
- Control			-			-	-
- Principalele Nr.de lupte						-	-
Material de studii			-	-		-	-
Exerciții de pregătire specială	10	10	10	10	10	-	
	-	-	-	-		-	-
Acrobatica	10	25	-	-		-	-
Complex obligatoriu de exrciții elementare	-	-			10	-	-
- Exerciții acrobatice complexe							
- Asigurare	-	5	-	5	5	-	-
- Exerciții pe pod	5	5	-	5	5	-	”
- Complexuri de joacă	20	-	35	25	15	-	-
- Jocuri pentru atingere	-	-				-	-
- Jocuri în convulsii de blocare		-	-			-	-
- Jocuri bătaie atacă	-	-		-		-	-
-Jocuri de relief a adversarului							
- Jocuri de la inceputul meciului (debut)							
Elementele tehnice:	45	45		45	45	-	-
- în față - pe teren						-	-
Testele de conversie și control	-	-	-			-	-
Practica de instructaj (arbitrare)							
Activități de reabilitare	-						
Total ore (academice)	90	90	45	90	90	AO	AO



„APROB”

Directorul Școlii Sportive a Rezervelor Olimpice

L. Stoțchi

Enumerarea evidenței activităților de muncă și educației a Școlii Sportive a Rezervelor Olimpice pe anul de studii 2013

Nr	Enumerarea acțiunilor	Grupele și anul de instruire									
		Începători		Avansați					Măiestrie sportivă		
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
Educarea morală a celebrării de date semnificative, evenimente, onorare											
1.	Evenimentele majore din țară, lume, implicarea sportivilor la aceste evenimente. știri sportive.			+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Conversații, prelegeri pe teme sociale, politice și morale.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Adunările Generale											
1.	Date semnificative				+	+	+	+	+	+	+
2.	Totalurile anului de învățământ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Discuții despre avansarea unității de muncă, sportive	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Adunarea echipei înainte de a se deplasa la competiții											
1.	Anunt ceremonial al echipei			+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Vizitarea locurilor istorice (excursii, acasă și deplasări)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Dedicarea membrilor nou veniți în colectiv	+	+								
4.	Onorarea câștigătorilor la competiții	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Ceremonia înmînării adevărîțelor a categoriilor sportive (diplome, insigne, cupe)			+	+	+	+	+	+	+	+
Propaganda vizuală, perete de imprimare mass-media											
1.	Standuri ce reflectă viața sportivă a școlii, cronica vieții sportive.			+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Fotografiile sportivilor de top a școlii		-	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Ediții speciale a ziarelor, montaje foto, "fulger" asupra rezultatelor la competiții		+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Nota informativă a succeselor de învățământ și sportive				+	+	+	+	+	+	+
Măsurile practice de educarea activului: Lumea de divertisment											
1.	Excursii la situirle istorice	+	+	+	+						

Proiect didactic Nr. _____

la gimnastica ritmică pentru grupa de începători anul I

Efectivul _____ Data desfășurării _____

Locul desfășurării Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice

Durata desfășurării lecției 90 min

Profesor-antrenor: Natalia Reaboi

Subiectul lecției:

1. Exerciții de dezvoltare fizică generală specifice gimnasticii ritmice.
2. Elemente acrobatică cu rotația corpului și diverse varietăți de pași ritmici executați sub acompaniamentul muzical.
3. Compoziție sportivă fără-obiecte, conform Codului de Punctaj al Federației Internaționale de Gimnastică Ritmică (2013-2016).
4. Dansul sportiv-artistic „lollipops”.
5. Dezvoltarea mobilității articulare la gimnastele de 6-8 ani, prin intermediul exercițiilor și mijloacelor specifice gimnasticii ritmice.

Tipul lecției de antrenament: Formarea de deprinderi și priceperi motrice.**Competența specifică:** Să-și formeze deprinderi și priceperi de executare corectă a acțiunilor motrice din gimnastica ritmică.**Obiective de subcompetențe:**a) Dezvoltarea capacităților cognitive:*Sportivele vor fi capabile:***O1** - să redevă în cuvinte simple termenii acțiunilor motrice din acrobatică;**O2** - să echivaleze simbolurile conform acțiunilor motrice;**O3** - să comenteze unele exerciții de dezvoltare fizică generală specifice gimnasticii ritmice;b) Dezvoltarea capacităților psihomotrice:**O1** – să efectueze exercițiile de dezvoltare fizică generală în scopul asigurării unei stări funcționale optime a organismului pentru executarea în perspectivă a diferitelor categorii de efort;

O2 – să perceapă utilizarea exercițiilor acrobatice (rulări, rostogoliri, răsturnări în toate direcțiile) pentru dezvoltarea și educarea coordonării și să-și propună valorificarea expresivității mișcărilor ce țin de varietățile de pași ritmici executate cu acompaniament muzical;

O3 – să efectueze, să valorifice corectitudinea și expresivitatea mișcărilor în compoziția fără obiect ce va include modulele principale ale regulamentului Federației Internaționale de Gimnastică Ritmică (2013-2016).

O4 – să coordoneze mișcările ritmice ale dansului sportiv cu muzica și să se orienteze în spațiu;

O5 – să execute un complex de exerciții specifice, elaborate pentru dezvoltarea mobilității articulate a gimnastelor de 6-8 ani.

c) Obiective afective

O1 – să fie atenți la predarea, demonstrarea exercițiilor fizice;

O2 – să fie dispuși să respecte informații ce țin de formarea competențelor artistice în gimnastica ritmică;

O3 – să-și manifeste calitățile moral-volitive (perseverența, stăpânirea de sine, punctualitatea și curajul) în executarea exercițiului fără-obiect;

O4 – să sesizeze rostul nemijlocit a exercițiilor cu caracter dezvoltativ în formarea priceperilor și deprinderilor motrice.

Activitate:

- Frontală;
- Pe echipe;
- Individuală;
- În ansamblu.

Tehnologii didactice:











a. *Metode și procedee de instruire:* explicație, demonstrație, situație de problemă, învățare prin descoperire, exercițiul.

b. *Materiale didactice:* literatură de specialitate, programe, Codul de Punctaj al F.I.G.R. (2013-2016).

c. *Mijloace de învățământ:* covor, casetofon, CD-uri.

Etape și durata lecției	Obiective operaționale	Detalieri de conținut	Dozarea efortului fizic	Metodologia	Indicații - metodice
1	2	3	4	5	6
Etapa pregătitoare - 25 min.	- să mențină disciplina; - să perceapă sarcinile și obiectivele lecției de antrenament;	Aranjarea grupei într-o linie pe un rând. Salutul sportivelor. Anunțul obiectivelor și sarcinile lecției de antrenament.	1-2 min	Comanda Explicație Conversație	Activitatea profesorului: păstrarea disciplinei în timpul anunțului obiectivelor și sarcinilor lecției de antrenament.
	- să se încadreze conștient în desfășurarea activității;	Exerciții de dezvoltare fizică generală vor fi executate conform deplasării din mers și sărituri:		Frontal Explicație	La grupare genunchii se ating de coșul pectoral. Vîrfurile întinse în timpul executării săriturilor, brațele lucrează indirect.
	- să execute corect exercițiile după modelul demonstrativ;	1. P. i. Stînd pe vîrfuri, brațele lateral. • Sărituri simple cu ambele, brațele înainte-lateral; • Două sărituri simple, două sărituri cu picioarele îndoite înainte.	12 rep. 12 rep.	Explicație Demonstrație	
	- să-și dezvolte capacitățile de detență motrice corectă a mișcărilor;	2. P. i. Stînd pe vîrfuri, brațele lateral. • Sărituri cu dreptul/stîngul înainte, brațele lateral.	8 rep.	Corectarea greșelilor	Dezvoltarea preciziei motrice, spatele drept, picioarele și vîrfurile întinse. Efectuarea corectă a fiecărui element. Întoarcerea completă 360°.
	- să educe corect acțiunile de orientare în spațiu;	3. P. i. Stînd pe vîrfuri, brațul drept înainte, stîngul lateral. • Săritură cu întoarcere spre dreapta la 360° și răsturnare laterală;	8 rep.		
- să dobîndească efectuarea corectă a exercițiului fizic;	4. P. i. Stînd pe dreptul, stîngul înapoi pe vîrf, brațele lateral. • Echilibrul pe dreptul, stîngul înapoi la 90° și rostogolire înainte. 5. P. i. Stînd pe stîngul, dreptul înainte pe vîrf, brațele lateral. • Echilibrul pe stîngul, dreptul înainte la 90°, săritură în cazac cu dreptul/stîngul înainte.	4 rep. 4 rep.	Frontal Explicație Demonstrație Explicație	Orientarea în timp și spațiu (dezvoltarea coordonării mișcărilor-lor). Picioarele la echilibru întinse, spatele și brațele drepte. Săritura cu atingerea genunchilor în timpul executării.	

1	2	3	4	5	6
Etapa de bază - 45 min.	- să execute cu multă plasticitate exercițiile propuse;	6. P.i. Stînd pe vîrfuri, brațele lateral • Val înalte, aplecare înainte cu apucat de gleznă și podul înapoi.	8 rep.	Frontal Explicație	Aplecarea trunchiului înainte și extensia mai aprofundată înapoi, brațele lucrează de sus-în jos și invers.
	- să analizeze efectuarea corectă al exercițiului fizic;	7. P.i. Așezat în sfoară înainte cu dreptul, aplecat înainte cu apucat de talpă. • Rulare spre dreapta la 360° cu trecerea în stînd pe genunchiul drept înainte, stîngul înapoi, brațul stîng înainte, dreptul înapoi-sus cu întoarcere prin așezat spre dreapta;	8 rep.	Metoda repetării	Aplecare înainte cu atingerea de coapsă. Întoarcerea se execută cu umărul stîng și în tempou mai rapid.
	- să compare corectitudinea executării exercițiilor efectuate de alte sportive;	8. P. i. Stînd pe vîrfuri, brațele lateral. • Săritură în semisfoară cu dreptul și stîngul, brațele indirect;	8 rep.	Frontal Explicație Demonstrație	Efectuarea cu picioarele și vîrfurile întinse. Brațele drepte și indirect.
	- să manifeste o coordonare corectă a exercițiilor și să păstreze ritmul mișcării;	9. P. i. Stînd pe vîrfuri, brațele lateral. • O rotații spre dreapta, rostogolire înainte și înapoi peste umărul drept;	4 rep.	Frontal În ansamblu Demonstrație Explicație	Rostogolirea se execută pe regiunea cervicală a coloanei vertebrale. Menținerea echilibrului chinestezic.
	- să însușească corect ritmicitatea pașilor de dans;	10.P. i. Stînd pe vîrfuri, brațele lateral. • Pași ritmici de dans cu caracter rusesk „Kadril”: <u>Pas de bază:</u> 1-3 – 3 pași cu dreptul; 4 – bătaia stîngului pe podea, mîinele la mijloc în concordanță cu acompaniamentul muzical. • Se repetă două legături de pași ritmici din exercițiul fără obiect S \rightarrow →	8 rep.	Frontal În ansamblu Demonstrație Explicație	Învățarea și perfecționarea pasului de bază. Însușirea succesiunii pașilor rit-mici din exercițiului fără-obiect.
	- să perceapă ordinea de efectuare corectă a exercițiilor conform fișei de participare;	<u>Exercițiul fără obiect</u> Învățarea și repetarea exercițiului, conform fișei de concurs al combinației. (vezi Anexa Nr. 1)	2 rep.	În ansamblu Demonstrație Explicație	Învățarea și repetarea corectă al exercițiului.

1	2	3	4	5	6
Etapa de bază - 45 min.	<p>-să fie deprinși să execute corect și calitativ;</p> <p>- să execute elementele de bază în diverse acțiuni motrice de acrobatice;</p> <p>- să execute cu corectitudine pașii de da-ns cu caracter rusesk;</p> <p>- să fie dispuși să memoreze succesiunea executării;</p>	<p>1.P. i. Așezat pe călcâiul drept, piciorul stîng înapoi, mîinele la mijloc;</p> <p>2.Așezat, brațele sus, aplecare înainte, prin sfoara laterală trecerea în culcat facial cu rulare spre dreapta în culcat dorsal și îndreptare brațele sus;</p> <p>3.Pirueta passe spre dreapta cu dreptul îndoit înainte la 360°, brațele în a treia poziție coregrafică  1;</p> <p>4.Pași ritmici de dans cu caracter rusesk „ Kadril”  S→;</p> <p>5.Galop cu dreptul, brațele lateral, săritură în semisfoară  7</p> <p>6.Echilibrul cu stîngul înapoi la 90°,brațele lateral și răsturnare laterală  T ;</p> <p>7.Pași ritmici de dans cu caracter rusesk „ Kadril”  S→;</p> <p>8.Stînd pe vîrfuri, brațele sus, val înainte;</p> <p>9.Rotație spre dreapta la 360° și rostogolire înainte  2  1;</p> <p>10.Sfoara înainte cu dreptul, aplecat înainte și apucat de talpă rulare spre dreapta la 360°  1;</p> <p>11.Rulare înainte pe coșul pectoral;</p> <p>12.Echilibrul lateral cu dr.  P’;</p> <p>13.Pași ritmici de dans cu caracter rusesk „ Kadril”;</p> <p>14.Galop, brațele lateral și săritură în sfoară cu dr. —;</p> <p>15.Echilibrul înainte cu dreptul la 90°, brațele lateral  F ;</p> <p>16.Patru pași alergători cu dreptul, brațele prin înainte-lateral;</p> <p>18.Poziția finală stînd pe genunchiul stîng, dreptul lateral pe călcîi, brațele lateral cu caracter rusesk.</p>	1'30" × 4 rep.	<p>În ansamblu</p> <p>Demonstrație</p> <p>Explicație</p> <p>Corectarea greșelilor</p>	<p>Spatele drept, piciorul înapoi întins.</p> <p>Picioarele și vîrfurile întinse pînă la maximal. Vîrful piciorului îndoit se atinge de genunchiul piciorul de bază. Brațele în a III-a poziție coregrafică.</p> <p>Galop cu piciorul întins înainte</p> <p>Spatele drept, picioarele drepte și întinse.</p> <p>Cu multă expresivitate.</p> <p>Cu atingerea brațelor de sol.</p> <p>Brațele jos drepte, rotirea cu umărul drept.</p> <p>Aplecarea mai profundă și rulare cu atingerea și îndreptarea picioarelor înainte și înapoi</p> <p>Dreptul la 180°.</p> <p>Artistism în mișcare.</p> <p>Sfoara în timpul fazei de zbor.</p> <p>Dreptul întins înainte și fixat.</p> <p>Ritmicitate în pași alergători.</p> <p>Răsturnare cu brațele sus</p> <p>Trunchiul puțin înclinat spre dreapta.</p>

1	2	3	4	5	6
Etapa de închiere - 20 min.	- să dezvolte pregătirea artistică;	<i>Repetarea și perfecționarea dansului demonstrativ Lollipops. (vezi Anexa nr.2)</i>	2'15"	În ansamblu	Păstrarea mișcărilor sincrone în timpul dansului.
	- să demonstreze corect exercițiul;	<u>Exerciții de dezvoltare al mobilității articulare</u> 1. Sprijin pe genunchi: ridicarea bazinului cu vârful în extensie sprijinite pe partea dorsală, trunchiul sub orizontală, spatele drept - elasticitatea musculaturii posterioare a trunchiului, brațelor și a musculaturii anterioare a picioarelor;	8 rep.	Frontal Explicație	Călciile împreună, picioarele drepte. Inspirație, expirație. Extensie profundă, picioarele împreună atingerea călcîilor.
	- să dezvolte capacitatea de contracție și relaxare musculară;	2. Culcat facial, extensie înapoi, brațul drept/stîng înapoi cu atingere de călcîi;	8rep.	Explicație Demonstrație	Din stînd pe genunchi, rulare de pe coapse, abdomen, coșul pectoral și înapoi.
	- să dezvolte capacitatea de mobilitate articulară;	3. Rulare înainte pe coșul pectoral cu atingerea vârfulilor înainte și îndreptarea lor, extensie înapoi cu apucat de glezne și îndreptare înapoi;	8 rep.	Corectarea greșelilor	Brațele și picioarele drepte.
	- să execute corect tehnica de execuție;	4. Culcat facial, ridicarea brațelor și a picioarelor sus, menținerea poziției;	3×10		Bazinul și umerii nu se mișcă timpul balansării, balans la 180°.
	- să păstreze disciplina.	5. Culcat dorsal, balansări înainte cu dreptul/stîngul, apucat de gleznă tracțiuni și menținerea;	8 rep.	Frontal Explicație	Picioarele drepte și atingerea vârfulilor de sol, brațele lateral.
		6. Culcat dorsal, picioarele înainte la 90°, brațele lateral, balansări cu ambele în lateral cu atingerea de sol;	20 rep.	Demonstrație	Privirea înainte, balans înapoi cu piciorul și vârful întins.
		7. Sprijin pe genunchi, balansări cu dreptul/stîngul înapoi și menținerea în sfoară;	20 rep.	Explicație	Cu multă plasticitate și expresivitate.
		8. Val înainte, înapoi, lateral;	10 rep.	Conversație Corectarea greșelilor	Pregătirea organismului pentru finisarea efortului.
		9. Mers pe vârfuli în extensie pe partea dorsală; Aranjarea grupei într-o linie pe un rînd. Anunțul reușitei procesului de antrenament și notarea corespunzătoare al sportivelor în agendele proprii.	1 min. 2-3 min.		

Supliment la proiect didactic Nr. 1
INTERNATIONAL FEDERATION OF GYMNASTIC

JUDGE




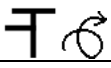

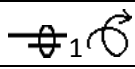


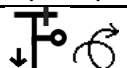



n°

Date

2007

MDA

FREE

	difficulty	Judge		difficulty	Judge		difficulty	Judge
Value	0,10		Value			Value		
								
Value	0,30		Value			Value		
								
Value	0,20		Value			Value		
								
Value	0,30+0,10=0,40		Value			Value		
								
Value	0,30		Value			Value		
								
Value	0,10+0,10=0,20		Value			Value		
								
Value	0,30+0,10=0,40		Value			Value		
								
Value	0,30		Value			Value		
								
Value	0,30+0,10=0,40		Value			Value		
								
Value			Value			Value		
Use music with voice and words							Total 2,60	
Incorrect calculation of: * total value of all Difficulties * value of each Difficulties component 			More than 9 Difficulties declared: *less than 2/more than 4 Difficulties of each body group * min 1  * max 3 				penalty	
For absence of Fundamental groups predominance less than 50%					F O	total	Final score judge	

Supliment la proiect didactic Nr. 2

„Lollipops”

Pas de bază: Semigenuflexiune pe stîngul, dreptul îndoit;

1 – pas cu călcîiul drept înainte, brațele jos și palmele spre sine.

Aranjarea: Stînd în două coloane Nr.1 și 2 la marginea covorului.

Figura 1. P.i. Stînd , mîinele la mijloc.

1-8 – Nr. 1 opt pași de bază spre centrul covorului;

9 -12 – Nr. 2 opt pași alergători spre centrul covorului;

13 – 16 – întoarcere pe călcîi spre dreapta, brațele jos palmele orientate în jos-lateral;

Stînd la centrul covorului.

Figura 2. P.i. Stînd, brațele jos și palmele orientate în jos-lateral

1-4 – 4 pași de bază înainte, brațele latral-jos;

5-6 – semigenuflexiune, brațul drept înainte, stîngul înapoi;

7-8 – semigenuflexiune, brațul stîng înainte, dreptul înapoi;

9-10 – stînd puțin depărtat, arcuirea brațele de jos în sus-lateral;

11-12 – stînd puțin depărtat, mîinele la mijloc, aplecarea capului spre dreapta și stînga;

13 – 15 – două întoarceri al gambelor spre interior și în afară, mîinele la mijloc;

16 – săritură simplă, mîinele la mijloc.

Figura 3. P.i. Stînd, brațele îndoite, palmele orientate înainte

1-4 – 4 pași spre dreapta, cerc cu brațele spre dreapta;

5-8 – aceeași înapoi.

Figura 4. P.i. Stînd, brațele îndoite, palmele orientate înainte

1-8 – genuflexiune lentă cu mișcări indirecte a bazinului și a brațelor;

9-16 – 8 sărituri de pe ambele pe dreptul și stîngul lateral, mîinele la mijloc;

Figura 5. P.i. Stînd, brațele jos și palmele orientate în jos-lateral

1-4 – 4 pași de bază înainte, brațele latral-jos;

5-6 – semigenuflexiune, brațul drept înainte, stîngul înapoi;

- 7-8 – semigenuflexiune, brațul stîng înainte, dreptul înapoi;
- 9-10 – stînd puțin depărtat, arcuirea brațele de jos în sus-lateral;
- 11-12 – stînd puțin depărtat, mîinele la mijloc, aplecarea capului spre dreapta și stînga;
- 13-15 – două întoarceri al gambelor spre interior și în afară, mîinele la mijloc;
- 16 – săritură simplă, mîinele la mijloc.

Figura 6. P.i. Stînd, brațele jos și palmele orientate în jos-lateral

- 1-4 – 4 pași înapoi de bază, brațele lateral-jos;
- 5-6 – semigenuflexiune, brațul drept înainte, stîngul înapoi;
- 7-8 – semigenuflexiune, brațul stîng înainte, dreptul înapoi;
- 9-10 – stînd puțin depărtat, arcuirea brațele de jos în sus-lateral;;
- 11-12 – stînd puțin depărtat, mîinele la mijloc, aplecarea capului spre dreapta și stînga;
- 13-15 – două întoarceri al gambelor spre interior și în afară, mîinele la mijloc;
- 16 – săritură simplă, mîinele la mijloc.

Figura 7. P.i. Stînd, brațele îndoite, palmele orientate înainte

- 1-8 – genuflexiune lentă cu mișcări indirecte a bazinului și a brațelor;
- 9-16 – 8 sărituri de pe ambele pe dreptul și stîngul lateral, mîinele la mijloc;

Figura 8. P.i. Stînd pe vîrfuri, bațele sus

- 1-2 – stînd pe genunchi, brațele sus;
- 3-4 – aplecare înainte, brațele sus;
- 5-6 – rulare laterală spre dreapta, brațele sus;
- 7-8 – stînd pe genunchi, brațele sus.

Figura 9. P.i. Sprijin așezat înapoi

- 1-4 – 4 îndreptări a dreptului și stîngului înainte-sus;
- 5-6 – rostogolire înapoi;
- 7-8 – îndreptare în poziția de bază.

Figura 10. se repetă figura 2

Proiect didactic

de pregătire artistică în cadrul lecției coregrafice
pentru grupa de începători anul I

Efectivul _____

Data desfășurării _____

Locul desfășurării sala de coregrafie al Școlii Sportive a Rezervelor Olimpice

Durata desfășurării lecției 45 min

Profesor-antrenor: Reaboi Natalia

Subiectul lecției:

1. Pozițiile coregrafice din baletul clasic
2. Corelarea mișcărilor clasice însoțite de muzică (ritmul, tempoul, dinamica, forma, desenul ritmic)
3. Dezvoltarea mișcării artistice la gimnastele de 6-8 ani, prin intermediul exercițiilor preluate din baletul clasic

Tipul lecției de antrenament: Formarea priceperilor artistice


Competența cheie: Să-și formeze priceperi de execuție artistică în procesul lecției de coregrafie

Obiective de competențe specifice




- O1** - să recunoască pozițiile de bază ale brațelor și picioarelor din baletul clasic;
- O2** - să coordoneze mișcărilor clasice (combinația în întregime) sub acompaniamentul muzical la 2/4, 3/4, 4/4;
- O3** - să perceapă valorificarea mișcărilor clasice, ce țin de formarea pregătirii artistice al sportivelor grupei de începători anul I;
- O4** - să sesizeze rostul nemijlocit a exercițiilor în formarea priceperilor artistice.

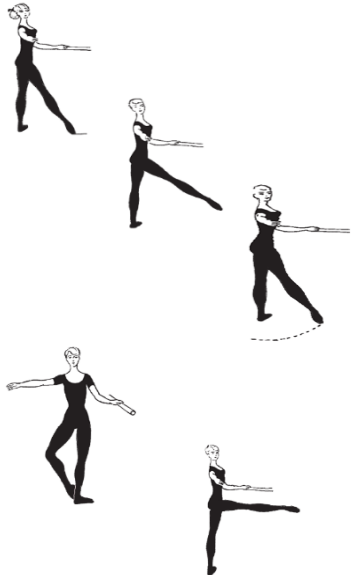
Tehnologii didactice:

- d. *Metode și procedee de instruire:* explicație, demonstrație, situație de problemă, învățare prin descoperire, exercițiul.
- e. *Materiale didactice:* literatură de specialitate
- f. *Mijloace de învățământ:* casetofon, CD-uri.

Etape și durata lecției	Obiective operaționale	Conținuturi didactice	Element	Dozarea efortului fizic	Metode Procedee Mijloace	Indicații organizatorico-metodice
1	2	3	4	6	7	8
Etapa pregătitoare - 15 min.	<ul style="list-style-type: none"> - să perceapă sarcinile și obiectivele lecției de coregrafie; - să se încadreze conștient în activitatea desfășurării; - să formeze cunoștințele despre pozițiile de bază a mâinilor și picioarelor; - să perceapă corectitudinea de execuție a pozițiilor picioarelor; 	<p>Aranjarea grupei într-o linie pe un rând. Salutul sportivelor reverans spre dreapta și stînga. Aranjararea cu fața la oglindă în formă de șah (repetarea pozițiilor brațelor și a picioarelor) Poziția de bază a brațelor și picioarelor în coregrafie:</p> <p>❖ <u>Pozițiile brațelor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>poziția pregătitoare:</i> brațele jos, rotunjite, palmele orientate sus, degetul mare în interiorul palmei; - <i>poziția I:</i> brațele înainte jos, rotunjite, palmele orientate față în față, cu o distanță de 2-3 cm între degetele mijlocii; - <i>poziția II-a:</i> brațele înainte la nivelul apendicelui xifoid, palmele întoarse spre corp, cu aceeași distanță între degetele mijlocii; - <i>poziția III-a:</i> brațele înainte sus, palmele orientate spre frunte. <p><u>Variante de poziții ale brațelor în coregrafice</u></p>		<p>1 min</p> <p>2 rep.</p> <p>2 rep.</p> <p>2 rep.</p> <p>2 rep.</p>	<p>Conversația</p> <p>Explicația</p> <p>Frontal</p> <p>Demonstrarea</p> <p>Explicare</p>	<p>Activitatea profesorului: anunțul obiectivelor lecției;</p> <p>Păstrarea ținutei corecte . Brațele rotunjite jos, privirea spre dreapta;</p> <p>Brațele rotunjite înainte, umerii în jos, privirea înainte;</p> <p>Brațele rotunjite sus-înainte, privirea spre dreapta;</p>

1	2	3	4	6	7	8
Etapa de bază - 25 min.	<ul style="list-style-type: none"> - să păstreze disciplina; - să analizeze corectitudinea efectuării pozițiilor coregrafice al brațelor; - să educe corect acțiunile de orientare în spațiu; 	<ul style="list-style-type: none"> - brațul drept în poziția a treia, brațul stâng în poziția a doua; - brațul drept înainte cu palma în jos, brațul stâng înapoi cu palma în jos; - brațul drept în poziția a doua, brațul stâng în poziția pregătitoare; - brațul drept în prima poziție, brațul stâng în poziția pregătitoare; - brațul drept în poziția a treia, brațul stâng în poziția pregătitoare. <p style="text-align: center;"><u>Pozițiile picioarelor</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>poziția I</i>: tălpile picioarelor sunt pe aceeași linie, cu călcâiele apropiate vîrfurile răsucite în afară; - <i>poziția a II-a</i>: tălpile se află pe aceeași linie ca la poziția I, dar depărtate la lungimea de talpă în plan lateral; - <i>poziția a III-a</i>: tălpile se acoperă jumătate una pe alta cu vîrfurile răsucite spre în afară, călcîiul piciorului din față aflîndu-se în scobitura piciorului din spate. Este poziția cea mai des folosită în școală; 		2 rep. 2 rep. 2 rep. 2 rep. 2 rep. 2 rep.	Corectarea greșelilor Frontal Metoda verbală Explicare Metoda verbală Metoda repetării	Stînd pe vîrfuri în a șasea poziție sau în a cincea poziție coregrafice; Păstrarea la toate pozițiile ale brațelor, ținuta corectă și executarea corectă și executarea cu expresivitatea facială; Călcîile unite, bazinul și trunchiul drept, mînele la mijloc sau în a două poziție coregrafică;

1	2	3	4	6	7	8
<p>Etapa de bază - 25 min.</p>	<p>- să compare corectitudinea executării exercițiilor efectuate de alte sportive;</p> <p>- să dobândească capacitățile muzical motrice, care constau în transmiterea caracterului de tem-pou, a nuanțelor dinamice, ritmului, accentelor în muzi-ca prin mișcare;</p>	<p>- <i>poziția a IV-a</i>: tălpile sunt depărtate în plan sagital la o lungime de talpă și răsucite cu vârful în afară, astfel încât vârful piciorului din față, orientat în afară, să fie în dreptul călcâiului din spate;</p> <p>- <i>poziția a V-a</i>: tălpile sunt paralele, apropiate și răsucite în afară avînd vârful piciorului din față în dreptul călcâiului piciorului din spate;</p> <p>- <i>poziția a VI-a</i>: tălpile paralele lipite, este specifică gimnasticii și reprezintă poziția inițială a unor mișcări.</p> <p style="text-align: center;"><u>Trenaj la bara de perete.</u></p> <p>Stînd cu fața la bară, apucat de bară.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Releve <ul style="list-style-type: none"> - În a șasea poziție; - I poziție; - II poziție; - Passe înainte cu dreptul și stîngul; - Passe lateral cu dreptul și stîngul; ▪ Plie cu demi plie; grand plie; releve în I, II, III, IV, V poziție; port de bras înainte, înapoi; relevelean la 90° înainte cu dreptul și stîngul; 	  	<p>2 rep.</p> <p>2 rep.</p> <p>2 rep.</p> <p>8 rep.</p> <p>1 rep.</p>	<p>Corectarea greșelilor</p> <p>Metoda verbală</p> <p>Explicare</p> <p>Metoda verbală</p> <p>Metoda repetării</p>	<p>Păstrarea ținutei corecte și improvizarea pozițiilor brațelor în diverse poziții;</p> <p>De menținut echilibrul fără ajutorul brațelor;</p> <p>De executat cu umărul stîng și drept la bara de perete;</p>

1	2	3	4	6	7	8		
Etapa de încheiere - 10 min.	- să capteze semnificația în traducerea din franceza a elementelor clasice;	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Battement tendus (combinația în toate direcțiile) se asociază cu plie; ▪ Battement tendus jete în toate direcțiile; ▪ Ronds de jamb par terre cu ronds înainte, înapoi; plie; ▪ Battement fondu la 45° în toate direcțiile cu demi rond, duble fondu; ▪ Battement frape pe toată talpa cu plie; ▪ Grand battement în toate direcțiile. 		1 rep.	Corectarea greșelilor	Efectuarea cu picioarele și vîrfurile întinse;		
	- să execute cu multă ritmicitate combinațiile propuse;			1 rep.			Metoda verbală	Ținuta corectă, brațul liber în a două poziție coregrafică;
	- să analizeze efectuarea corectă al combinațiilor coregrafice;			1 rep.	Explicare	Păstrarea ritmului și tempoului de execuție;		
	- să manifeste o coordonare corectă a exercițiilor;			1 rep.				
	- să se păstreze ritmul mișcării.						8 rep.	Metoda verbală
					8 rep.			
					16 rep.			

**PROGRAMUL MODEL CENTRALIZAT DE ANTRENAMENT SPORTIV LA ETAPA
INCIPIENTĂ DE PREGĂTIRE A GIMNASTELOR DE VÂRSTĂ MICĂ**

Nr. Crt.	Regiunea	Etapele de pregătire	Termenul de instruire	Vârsta (ani)	Numărul sportivelor în grupă	Sarcina didactică pe o săptămână	Sarcina didactică pe un an
1	<i>Moscova (1977)</i>	incipientă	I	7-8	18	6	-
			II	8-9	18	6	-
3	<i>Moscova (1989)</i>	incipientă	I	6-7	15	6-8	416
			II	7-8	12	8-10	520
4	<i>Kiev (1991)</i>	incipientă	I	6-7	15	6-8	312
			II	7-8	12	8-10	416
5	<i>Moscova (2002)</i>	incipientă	I	4-5	12-15	3	129
			II	5-6	12-15	5	215
			III	6-7	10-12	6	258
6	<i>Tutaev (2006)</i>	preg. prev.	-	-	-	4	172
		incipientă	I	4-5	15	6	258
			II	5-7	15	8	344
		avansată	I	8	12	12	516
7	<i>Republica Moldova (2006)</i>	incipientă	I	6-8	12	9	462
			II	6-8	11	9	462
8	<i>Chemerova (2007)</i>	incipientă	I	6-7	15	-	312
			II	8-11	12	-	312
9	<i>Murmansk (2008)</i>	incipientă	I	6-8	-	6	312
			II	7-9	-	9	468
			III	8-10	-	9	468
10	<i>Ivangorod (2009)</i>	preg. prev.	-	5	-	-	-
		incipientă	I	6-7	12	12	552
			II	7-8	12	12	552
11	<i>Mejdurecensk (2009)</i>	incipientă	I	6-8	-	6	312
			II	7-9	-	9	416
12	<i>Morshansk (2010)</i>	incipientă	I	6-7	-	6	312
			II	7-8	-	9	468
			III	9-10	-	9	468
13	<i>Sankt-Petersburg (2010)</i>	incipientă	I	7-8	15	-	144
			II	8-9	12	-	144
14	<i>Krasnoiarsk (2010)</i>	preg. prev.	-	-	-	-	-
		incipientă	I	7-8	28	9	468
15	<i>Novosibirsk (2010)</i>	incipientă	I	5-7	15	6	312
			II	7-8	15	9	468
			III	8	15	9	468
16	<i>Chirovsc (2011)</i>	preg. prev.	-	4-6	12-15	2-6	108-216
		incipientă	I	6-7	12-15	6	234
			II-III	7-8	10-12	9	378
17	<i>Romania 2011)</i>	incipientă	I	6-10	12	4-6-8	-

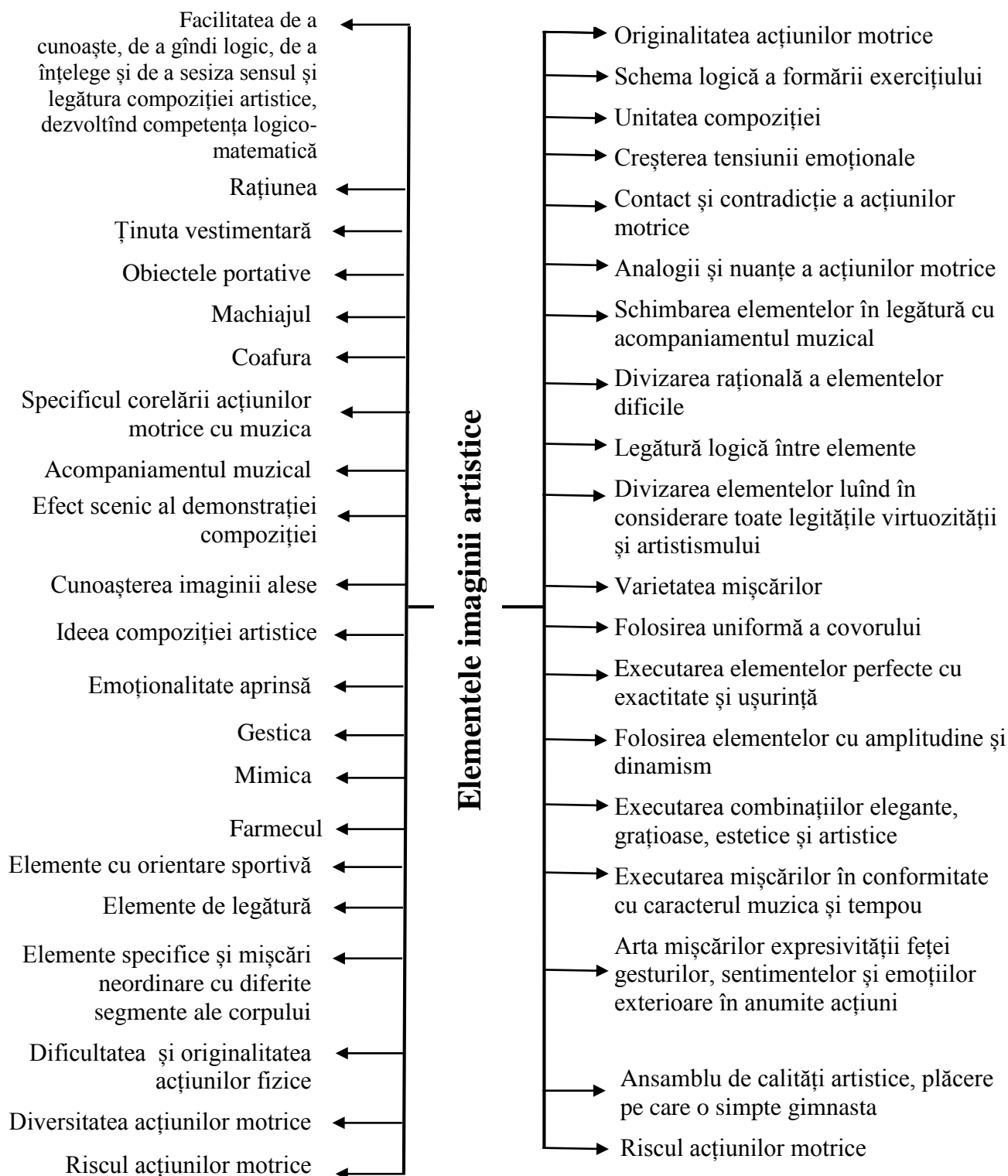
18	<i>Cernogolovka (2012)</i>	incipientă	I	4-5	15	3	138
			II	6-7	12	6	276
			III	7-8	12	9	414
19	<i>Lipetsk (2012)</i>	incipientă	I	6-7	25	6	-
			II	7-8	25	9	-
20	<i>Volgodonsk (2012)</i>	incipientă	I	6-8	-	6	32
			II	7-9	-	9	468
			III	8-10	-	9	468
21	<i>Kingisepp (2012)</i>	incipientă	I	6	15	6	276
			II	7	15	9	414
		avansată	I	8	12	12	552
22	<i>Sochi (2013)</i>	incipientă	I	6-7	15	6	276
			II	7-8	12	9	414
23	<i>Reazani (2013)</i>	incipientă	I	5-6	15-25	4-6	-
			II	7-8	15-25	6-8	-
24	<i>Perm (2014)</i>	preg. prev.	-	4,5-6	25-30	6	276
		incipientă	I	5-8	15-20	9	414
25	<i>Smolensc (2014)</i>	incipientă	I	6-7	25	6	312
			II	6-7	20	8	416
			III	7-8	20	8	416
26	<i>Nizhny Novgorod (2014)</i>	incipientă	I	4	12	6	312
			II	5-6	12	6	312
27	<i>Vladivostok (2014-2019)</i>	incipientă	I	6	15	6	258
			II	7	16	9	378
		avansată	I	8	10	12	552
28	<i>Zelenograd (2014)</i>	incipientă	I	4-6	20-30	4	-
			II	5-6	18-20	6	-
		avansată	I	6-7	12-16	8	-
			II	7-8	10-12	12	-
			III	8-9	8-10	16	-
29	<i>Mostovskoi (2014)</i>	incipientă	I	4-5	18	6	258
			II	5-6	18	6	258
			III	6-7	18	6	258
30	<i>Russia (2014)</i>	incipientă	I	3,6-4	7-8	3	156
			II	4-5	12	4	240

**PROGRAMUL TEHNIC INTERN AL ȘCOLII SPORTIVE A REZERVELOR OLIMPICE
LA GIMNASTICA RITMICĂ PENTRU ANUL 2013**

Nr. crt.	Anul nașterii	Categoria sportivă	Puncte	Obiecte portative	7 dificultăți	dans	S	R	Total
1	2002–03	Cat.I	40 puncte	coarda, cerc, minge, măciuci	7	$3 \times 0,3 = 0,9$		2R	10,00 puncte
2	2004–05	Cat.II	38 puncte	Fără obiect, coarda, cerc, minge	$7 \times 0,3 = 2,1$	$3 \times 0,3 = 0,9$	$2 \times 0,2 = 0,4$	2R	D=4,0 f/o 10,00 puncte
3	2006–07	Cat.III	17 puncte	Fără obiect, coarda (cerc)	$7 \times 0,1 = 0,7$	$2 \times 0,3 = 0,6$	$2 \times 0,2 = 0,4$	2R	D=3,0 f/o 10,00 puncte

Model

Elementele imaginii artistice a unei sportive din gimnastica ritmică [168, p. 75],
modificat de noi



**Datele statistice experimentale ale capacităților motrice și psihomotrice și afectiv-
atitudinale a gimnastelor grupei experimentale (de verificare) de 6-7 ani**

Tabelul 1. A8. Analiza comparativă a nivelului dezvoltării mobilității articulare
la gimnastele grupei experimentale de 6-7 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Date statistice		t	P
		Testare inițială	Testare finală		
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Din stînd pe banca de gimnastică, aplecare înainte (cm)	11,81 ± 0,68	14,75±0,54	4,891	<0,001
2	Răsucirea brațelor înapoi cu bastonul de gimnastică (cm)	29,44 ± 0,93	25,81±0,85	4,177	<0,001
3	Din culcat dorsal, podul (cm)	18,94 ± 0,75	15,94 ± 0,66	4,347	<0,001
4	Sfoara înainte cu dreptul (cm)	20,44 ± 0,69	17,75 ± 0,41	4,554	<0,001
5	Sfoara înainte cu stîngul (cm)	23,12 ± 0,74	20,50 ± 0,72	3,702	<0,01
6	Sfoara lateral cu dreptul (cm)	26,44 ± 0,76	23,62 ± 0,62	4,155	<0,001
7	Sfoara lateral cu stîngul (cm)	27,12 ± 0,83	24,50 ± 0,65	3,575	<0,01
8	Culcat dorsal, dreptul înainte (cm)	63,06 ± 0,63	60,69 ± 0,49	4,283	<0,001
9	Culcat dorsal, stîngul înainte (cm)	66,75 ± 0,61	64,19 ± 0,46	4,809	<0,001

Notă: (f=15) P – 0,05; 0,01; 0,001
2,131; 2,947; 4,073

Tabelul 2. A8. Analiza comparativă a nivelului dezvoltării capacităților de forță
la gimnastele grupei experimentale de 6-7 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Date statistice		t	P
		Testare inițială	Testare finală		
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Menținerea piciorului drept înainte la 90° (s)	4,19 ± 0,37	6,00 ± 0,36	5,073	<0,001
2	Menținerea piciorului stîng înainte la 90° (s)	2,74 ± 0,30	4,04 ± 0,29	4,508	<0,001
3	Flotări (nr/rep)	5,06 ± 0,40	7,06 ± 0,39	5,198	<0,001

Notă: (f=15) P – 0,05; 0,01; 0,001
2,131; 2,947; 4,073

Tabelul 3. A8. Analiza comparativă a nivelului pregătirii coregrafice
la gimnastele grupei experimentale de 6-7 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Date statistice		t	P
		Testare inițială	Testare finală		
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Sfînd cu spatele la peretele de gimnastică, depărtarea tălpilor în exterior (grade)	110,00 ± 0,95	113,06 ± 0,74	3,660	<0,01
2	Așezat, depărtarea tălpilor în exterior (grade)	107,12 ± 0,85	110,94 ± 0,73	4,945	<0,001
3	Sfînd cu spatele la peretele de gimnastică, depărtarea călcîilor în exterior (grade)	54,31 ± 0,62	56,62 ± 0,60	3,696	<0,01
4	Așezat, picioarele îndoiate, gen.depărtați, tăpile unite, deplasarea în jos a gen. dr. (cm)	11,62 ± 0,77	9,25 ± 0,76	3,210	<0,01
5	Așezat, picioarele îndoiate, gen.depărtați, tăpile unite, deplasarea în jos a gen. st. (cm)	12,56 ± 0,70	10,31 ± 0,62	3,449	<0,01
6	Așezat, pic. îndoiate, gen.depărtați, vîrfurile unite, deplasarea în jos a genunchiului drept (cm)	14,44 ± 0,73	11,67 ± 0,68	4,020	<0,01
7	Așezat, pic. îndoiate, gen.depărtați, vîrfurile unite, deplasarea în jos a genunchiului stîng (cm)	16,37 ± 0,72	13,69 ± 0,67	3,981	<0,01

Notă: (f=15) P – 0,05; 0,01; 0,001
2,131; 2,947; 4,073

Tabelul 4. A8. Analiza comparativă a nivelului dezvoltării forții explozive
la gimnastele grupei experimentale de 6-7 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Date statistice		t	P
		Testare inițială	Testare finală		
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Sărituri în înălțime de pe loc (cm)	17,06 ± 0,452	18,50 ± 0,42	3,408	<0,01
2	Săritură în lungime de pe loc (cm)	118,81 ± 0,63	121,44 ± 0,58	4,465	<0,001
3	Sărituri cu coarda dublă de gimnastică (nr/rep)	9,50 ± 0,59	11,19 ± 0,58	2,962	<0,01

Notă: (f=15) P – 0,05; 0,01; 0,001
2,131; 2,947; 4,073

Tabelul 5. A8. Analiza comparativă a nivelului dezvoltării capacității de viteză și coordinate la gimnastele grupei experimentale de 6-7 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Date statistice		t	P
		Testare inițială	Testare finală		
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Alergare de viteză 30 m (s)	7,01 ± 0,31	6,07 ± 0,22	3,538	<0,01
2	Alergare pe loc cu ridicarea coapselor înainte la 90° (10 s)	33,19 ± 0,56	35,44 ± 0,38	4,650	<0,001
3	Alergare de suveică : 3×10 m (s) (capacități coordinate)	10,05 ± 0,41	8,62 ± 0,20	4,115	<0,001

Notă: (f=15) P – 0,05; 0,01; 0,001
2,131; 2,947; 4,073

Tabelul 6. A8. Analiza comparativă a nivelului dezvoltării capacității psihomotrice la gimnastele grupei experimentale de 6-7 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Date statistice		t	P
		Testare inițială	Testare finală		
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Balansări cu dreptul înainte (nr/rep în 20 ")	11,31 ± 0,37	13,12 ± 0,36	5,083	<0,001
2	Balansări cu stîngul înainte (nr/rep în 20 ")	9,69 ± 0,39	11,37 ± 0,38	4,466	<0,001
3	Balansări cu dreptul înapoi (nr/rep în 10 ")	5,75 ± 0,27	6,94 ± 0,25	4,753	<0,001
4	Balansări cu stîngul înapoi (nr/rep în 10 ")	6,06 ± 0,25	7,25 ± 0,21	5,246	<0,001
5	Stînd pe vîrfurile stîng, dreptul îndoit înainte (s)	2,42 ± 0,17	3,24 ± 0,16	5,078	<0,001
6	Două rotații pe verticală, două răsturnări laterale și două rostogoliri înainte (s)	11,43 ± 0,28	10,34 ± 0,21	4,446	<0,001
7	Cinci lansări înainte cu mingea de gimnastică în mîna dreaptă(nr/rep)	3,75 ± 0,40	5,50 ± 0,34	4,805	<0,001
8	Cinci lansări înainte cu mingea de gimnastică în mîna stîngă (nr/rep)	3,12 ± 0,36	4,87 ± 0,36	4,973	<0,001
9	Capacitatea de ritmicitate în regim de coordonare (puncte)	3,50 ± 0,34	4,87 ± 0,31	4,320	<0,001
10	Capacitatea creativă, muzicalitate și de expresivitate (puncte)	5,31 ± 0,42	7,12 ± 0,41	4,498	<0,001
11	Capacitatea de coordonare motrice (puncte)	3,32 ± 0,21	2,52 ± 0,19	4,036	<0,01

Notă: (f=15) P – 0,05; 0,01; 0,001
2,131; 2,947; 4,073

Tabelul 7. A8. Valorile comparative a trăsăturilor afectiv-atitudinale

Nr. crt.	Valorile testate	Testarea inițială	Testarea finală	t	P
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	ICCG	2,20 ± 0,13	3,76 ± 0,18	6,869	<0,001
2	IAAS	1,96 ± 0,11	3,50 ± 0,20	6,653	<0,001
3	ÎIS	2,21 ± 0,12	3,56 ± 0,17	6,444	<0,001
4	ICCP	2,44 ± 0,18	3,84 ± 0,19	5,261	<0,001
5	ICÎ	2,06 ± 0,17	3,56 ± 0,23	5,197	<0,001
6	ICAAG	2,17 ± 0,14	3,64 ± 0,19	6,084	<0,001

Notă: (f=15) P – 0,05; 0,01; 0,001
2,131; 2,947; 4,073

Tabelul 8. A8. Analiza comparativă a nivelului dezvoltării competențelor artistice la gimnastele grupei experimentale de 6-7 ani (n=16)

Nr. crt.	Parametrii testați	Date statistice		t	P
		Testare inițială	Testare finală		
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Capacitatea de execuție a compoziției sportiv artistice fără-obiect (puncte)	6,81 ± 0,30	7,32 ± 0,28	2,821	<0,05
2	Capacitatea de execuție a compoziției sportiv artistice cu coarda (puncte)	7,20 ± 0,25	7,65 ± 0,23	2,917	<0,05
3	Total (puncte)	14,02 ± 0,55	14,97 ± 0,49	2,941	<0,05

Notă: (f=15) P – 0,05; 0,01; 0,001
2,131; 2,947; 4,073

Tabelul 9. A8. Ponderea performanțelor cognitiv-comportamentale

Nr. crt.	Criterii de evaluare	Gradul de pregătire								
		N o t e						Maxim %	Rang	
		n/ %	5 nivel suficient	6	7	8	9			10 nivel înalt
1	Reprezentarea	n	-	-	2	1	3	2	37,50	IV
1.1	Explică caracteristicile gimnasticii ritmice ca disciplină sportivă.	%	-	-	37,50	12,50	37,00	25,00		
1.2	Describe și explică caracteristicile fizice și tehnice ale obiectelor portative din gimnastica ritmică.	n	-	1	-	2	4	1	37,00	IV
		%	-	12,50	-	25,00	37,50	12,50		
1.3	Describe acțiunile specifice de mînuire a obiectelor portative.	n	-	1	1	2	1	3	37,00	IV
		%	-	12,50	12,50	25,00	12,50	37,50		
1.4	Demonstrează cunoștințe privind penalizările prevăzute pentru executarea artistică.	n	-	-	2	2	1	3	37,00	IV
		%	-	-	25,00	25,00	12,50	37,50		
1.5	Demonstrează că știi cum trebuie să fie ținuta vestimentară a unei gimnaste la antrenament și comp.	n	-	-	-	-	2	6	75,00	I
		%	-	-	-	-	25,00	75,00		
1.6	Explică ce penalizări sunt prevăzute pentru comportament neadecvat în timpul concursului.	n	-	-	-	2	3	3	37,50	IV
		%	-	-	-	25,00	37,50	37,50		
1.7	Recunoaște caracteristica probei individuale a fiecărei gimnaste conform programului de clasificare.	n	-	-	1	2	3	2	37,00	IV
		%	-	-	12,50	37,50	25,00	25,00		
1.8	Describe caracteristica muzicii în corelație cu mișcarea.	n	-	-	-	-	5	3	62,50	II
		%	-	-	-	-	62,50	37,50		
2	Describe oral simbolul demonstrat.	n	-	-	2	3	2	1	37,50	IV
		%	-	-	25,00	37,50	25,00	12,50		
3	Prezintă prin mișcare simbolul demonstrat.	n	-	-	-	3	3	2	37,00	IV
		%	-	-	-	37,50	37,50	25,00		
4	Describe simbolurile din compoziția individuală.	n	-	-	-	2	4	2	50,00	III
		%	-	-	-	25,00	50,00	25,00		
5	Alege creativ simbolurile potrivite din fiecare modul.	n	-	-	-	2	4	2	50,00	III
		%	-	-	-	25,00	50,00	25,00		
6	Efectuează, cu acuratețe descriere a simbolurilor (mărimea, acuratețea, aspectul exterior și igienic).	n	-	-	-	1	3	4	50,00	III
		%	-	-	18,75	18,75	43,75	18,75		
\bar{X} notelor (cunoștințe)		8,245								

Matricea coeficienților de corelație a gimnastelor de 5-8 ani

Anexa 9

Nr. crt.	Criterii corelative	Coeficienții de corelație r			
		1	2	3	4
1	Din stînd pe banca de gimnastică, aplecare înainte (cm)				
2	Răsucirea brațelor înapoi cu bastonul de gimnastică (cm)	-0,608			
3	Din culcat dorsal, podul (cm)	-0,604	0,806		
4	Sfoara înainte cu dreptul (cm)	-0,679	0,818	0,821	
5	Sfoara înainte cu dreptul în aplecat (cm)	-0,684	0,818	0,812	0,933
6	Sfoara înainte cu stîngul (cm)	-0,658	0,826	0,792	0,841
7	Sfoara înainte cu stîngul în aplecat (cm)	-0,645	0,846	0,814	0,853
8	Sfoara lateral cu dreptul (cm)	-0,593	0,775	0,807	0,785
9	Sfoara lateral cu stîngul (cm)	-0,424	0,743	0,773	0,694
10	Culcat dorsal,dreptul înainte (cm)	-0,644	0,84	0,893	0,872
11	Culcat dorsal, stîngul înainte (cm)	-0,578	0,774	0,849	0,845
12	Menținerea piciorului drept înainte la 90° (s)	0,679	-0,748	-0,844	-0,805
13	Menținerea piciorului stîng înainte la 90° (s)	0,55	-0,856	-0,866	-0,848
14	Flotări (nr/repetări)	0,657	-0,806	-0,792	-0,774
15	Balansări cu dreptul înainte (nr/rep în 20")	0,463	-0,788	-0,796	-0,682
16	Balansări cu stîngul înainte (nr/rep în 20")	0,595	-0,871	-0,779	-0,755
17	Balansări cu dreptul înapoi (nr/rep în 10")	0,581	-0,801	-0,776	-0,695
18	Balansări cu stîngul înapoi (nr/rep în 10")	0,56	-0,473	-0,622	-0,605
19	Stînd pe vîrful stîng, dreptul îndoit înainte (s)	0,67	-0,689	-0,826	-0,755
20	Stînd pe vîrful stîng, dreptul îndoit înainte, releve (s)	0,559	-0,526	-0,622	-0,62
21	Din culcat dorsal, ridicarea trunchiului (nr/rep în 20")	0,53	-0,767	-0,854	-0,824
22	Din culcat facial ridicarea trunchiului (nr/rep în 20")	0,666	-0,833	-0,812	-0,837
23	Răsucirea brațelor înapoi-înainte cu coarda de gimnastică (cm)	0,545	-0,782	-0,794	-0,826
24	Sărituri în înălțime de pe loc (cm)	0,745	-0,639	-0,75	-0,737
25	Săritură în lungime de pe loc (cm)	0,599	-0,854	-0,868	-0,742
26	Sărituri cu coarda dublă de gimnastică (nr/rep)	0,533	-0,452	-0,602	-0,628
27	Trei rostogoliri înainte (s)	-0,535	0,577	0,765	0,774
28	Două rotații, două răsturnări laterale și două rostogoliri înainte (s)	-0,68	0,694	0,85	0,759
29	Cinci lansări înainte cu mingea în mîna dreaptă (nr/rep)	0,603	-0,84	-0,818	-0,827
30	Cinci lansări înainte cu mingea în mîna stîngă (nr/rep)	0,756	-0,778	-0,76	-0,838
31	Stînd cu spatele la peretele de gim., deprtarea tălpilor în exterior (grade)	0,332	-0,299	-0,34	-0,512
32	Așezat, depărtarea tălpilor în exterior (grade)	0,536	-0,839	-0,84	-0,793
33	Stînd cu spatele la peretele de gim., răsucirea dr. în exterior (grade)	0,643	-0,873	-0,849	-0,846
34	Stînd cu spatele la peretele de gim., răsucirea st. în exterior (grade)	0,163	-0,295	-0,234	-0,223
35	Stînd cu spatele la peretele de gim.,depărtarea călcîilor în ext.(grade)	0,582	-0,787	-0,793	-0,785
36	Așezat, pic. îndoite.gen.depăr.,tălpile unite,deplasarea în jos a gen. dr.	-0,73	0,771	0,794	0,809
37	Așezat, pic. îndoite.gen.depăr.,tălpile unite,deplasarea în jos a gen. st.	-0,745	0,73	0,797	0,776
38	Așezat,pic.îndoite,gen.depăr.,vîrfurile unite,deplasarea în jos a gen.dr.	-0,455	0,746	0,789	0,783
39	Așezat,pic.îndoite,gen.depăr.,vîrfurile unite,deplasarea în jos a gen.st.	-0,381	0,76	0,807	0,711
40	Alergare de viteză 30 m (s)	-0,341	0,618	0,694	0,573
41	Alergare pe loc cu ridicarea coapselor înainte la 90° (10 s)	0,639	-0,883	-0,845	-0,848
42	Alergare de suveică: 3×10 m (s)	-0,322	0,34	0,479	0,439
43	Sărituri înainte cu coarda dublă	0,415	-0,682	-0,711	-0,615
44	Capacitatea de ritmicitate în regim de coordonare (pct)	0,641	-0,773	-0,769	-0,848
45	Capacitatea creativă (pct)	0,695	-0,561	-0,725	-0,679
46	Capacitatea de coordonare motrice (pct)	-0,516	0,659	0,693	0,764
47	Capacitatea de execuți a comp. sportiv artistice fără-obiect (pct)	0,169	-0,43	-0,608	-0,446
48	Capacitatea de execuție a compoziției sportiv artistice coarda (pct)	0,28	-0,444	-0,637	-0,479
49	Totalul compozițiilor artistice de execuție a compozițiilor (pct)	0,262	-0,457	-0,652	-0,499
50	ICCG (pct)	0,717	-0,838	-0,722	-0,8
51	IAAS (pct)	0,589	-0,841	-0,723	-0,788
52	IIS (pct)	0,621	-0,769	-0,793	-0,818
53	ICCP (pct)	0,544	-0,73	-0,771	-0,784
54	ICI (pct)	0,751	-0,811	-0,69	-0,824
55	ICAAG (pct)	0,613	-0,711	-0,768	-0,665

Nr. crt.	Coeficienții de corelație r											
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1												
2												
3												
4												
5												
6	0,853											
7	0,862	0,934										
8	0,797	0,81	0,828									
9	0,703	0,718	0,735	0,643								
10	0,869	0,851	0,871	0,852	0,782							
11	0,849	0,815	0,837	0,8	0,694	0,856						
12	-0,805	-0,801	-0,82	-0,775	-0,63	-0,84	-0,888					
13	-0,846	-0,87	-0,882	-0,781	-0,821	-0,881	-0,842	0,787				
14	-0,766	-0,755	-0,773	-0,747	-0,76	-0,802	-0,727	0,756	0,77			
15	-0,67	-0,721	-0,729	-0,584	-0,828	-0,745	-0,645	0,632	0,815	0,746		
16	-0,762	-0,768	-0,795	-0,781	-0,761	-0,82	-0,726	0,742	0,763	0,871	0,737	
17	-0,681	-0,747	-0,766	-0,729	-0,7	-0,79	-0,727	0,747	0,775	0,866	0,728	0,822
18	-0,603	-0,606	-0,598	-0,496	-0,484	-0,635	-0,634	0,687	0,6	0,499	0,538	0,446
19	-0,755	-0,769	-0,779	-0,794	-0,572	-0,795	-0,83	0,888	0,743	0,7	0,623	0,67
20	-0,603	-0,6	-0,615	-0,575	-0,485	-0,646	-0,605	0,579	0,561	0,573	0,403	0,544
21	-0,82	-0,773	-0,79	-0,763	-0,724	-0,865	-0,759	0,767	0,841	0,729	0,732	0,736
22	-0,836	-0,825	-0,832	-0,717	-0,678	-0,801	-0,84	0,801	0,818	0,764	0,736	0,758
23	-0,829	-0,792	-0,805	-0,746	-0,569	-0,806	-0,793	0,782	0,804	0,639	0,619	0,693
24	-0,725	-0,744	-0,741	-0,69	-0,445	-0,733	-0,773	0,84	0,671	0,647	0,574	0,584
25	-0,731	-0,766	-0,789	-0,748	-0,704	-0,832	-0,801	0,787	0,828	0,733	0,785	0,773
26	-0,62	-0,584	-0,588	-0,462	-0,519	-0,668	-0,675	0,645	0,583	0,473	0,442	0,437
27	0,776	0,714	0,723	0,706	0,604	0,771	0,772	-0,699	-0,708	-0,565	-0,519	-0,557
28	0,77	0,786	0,79	0,814	0,605	0,811	0,81	-0,822	-0,779	-0,661	-0,611	-0,649
29	-0,844	-0,807	-0,83	-0,863	-0,729	-0,85	-0,829	0,819	0,797	0,829	0,68	0,876
30	-0,842	-0,707	-0,721	-0,703	-0,696	-0,81	-0,766	0,73	0,745	0,755	0,645	0,745
31	-0,507	-0,264	-0,29	-0,392	-0,417	-0,468	-0,358	0,291	0,315	0,478	0,16	0,422
32	-0,786	-0,689	-0,725	-0,7	-0,789	-0,827	-0,799	0,762	0,798	0,818	0,774	0,846
33	-0,858	-0,851	-0,858	-0,795	-0,789	-0,848	-0,829	0,78	0,895	0,779	0,793	0,789
34	-0,222	-0,195	-0,225	-0,248	-0,237	-0,272	-0,17	0,171	0,219	0,144	0,177	0,292
35	-0,797	-0,853	-0,862	-0,701	-0,744	-0,837	-0,796	0,8	0,833	0,66	0,729	0,735
36	0,807	0,795	0,806	0,71	0,712	0,817	0,843	-0,819	-0,819	-0,757	-0,652	-0,704
37	0,776	0,773	0,784	0,755	0,685	0,815	0,846	-0,852	-0,773	-0,786	-0,633	-0,719
38	0,794	0,775	0,792	0,774	0,818	0,847	0,794	-0,67	-0,829	-0,673	-0,697	-0,721
39	0,724	0,72	0,739	0,701	0,83	0,784	0,764	-0,643	-0,824	-0,651	-0,778	-0,714
40	0,549	0,532	0,563	0,479	0,693	0,707	0,666	-0,627	-0,675	-0,6	-0,681	-0,605
41	-0,861	-0,849	-0,863	-0,786	-0,813	-0,863	-0,837	0,799	0,885	0,82	0,774	0,845
42	0,43	0,316	0,341	0,379	0,512	0,561	0,481	-0,408	-0,43	-0,371	-0,331	-0,362
43	-0,622	-0,613	-0,645	-0,69	-0,601	-0,703	-0,698	0,738	0,645	0,76	0,577	0,783
44	-0,83	-0,779	-0,798	-0,806	-0,6	-0,828	-0,778	0,782	0,771	0,818	0,609	0,766
45	-0,663	-0,663	-0,671	-0,577	-0,573	-0,714	-0,773	0,821	0,654	0,685	0,554	0,573
46	0,774	0,745	0,741	0,659	0,738	0,701	0,712	-0,648	-0,736	-0,701	-0,715	-0,643
47	-0,417	-0,325	-0,366	-0,556	-0,434	-0,596	-0,523	0,422	0,499	0,395	0,375	0,409
48	-0,452	-0,402	-0,441	-0,629	-0,495	-0,651	-0,535	0,492	0,507	0,545	0,387	0,52
49	-0,475	-0,405	-0,438	-0,607	-0,493	-0,644	-0,569	0,493	0,54	0,518	0,428	0,479
50	-0,816	-0,845	-0,842	-0,727	-0,673	-0,793	-0,683	0,718	0,769	0,768	0,718	0,823
51	-0,769	-0,737	-0,75	-0,616	-0,696	-0,769	-0,607	0,617	0,761	0,777	0,788	0,798
52	-0,807	-0,738	-0,749	-0,675	-0,541	-0,794	-0,731	0,749	0,776	0,618	0,648	0,647
53	-0,768	-0,64	-0,665	-0,55	-0,759	-0,743	-0,717	0,66	0,755	0,717	0,727	0,685
54	-0,828	-0,765	-0,77	-0,626	-0,661	-0,776	-0,65	0,67	0,742	0,734	0,665	0,767
55	-0,692	-0,72	-0,731	-0,851	-0,595	-0,774	-0,725	0,751	0,708	0,659	0,576	0,715

Nr. crt.	Coeficienții de corelație r											
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18	0,548											
19	0,671	0,696										
20	0,555	0,297	0,486									
21	0,699	0,634	0,723	0,482								
22	0,748	0,514	0,731	0,614	0,702							
23	0,653	0,582	0,707	0,517	0,859	0,774						
24	0,654	0,683	0,867	0,524	0,63	0,776	0,67					
25	0,784	0,51	0,758	0,611	0,719	0,831	0,729	0,733				
26	0,55	0,71	0,526	0,605	0,555	0,607	0,549	0,618	0,541			
27	-0,518	-0,544	-0,659	-0,783	-0,701	-0,702	-0,713	-0,635	-0,644	-0,708		
28	-0,664	-0,67	-0,838	-0,62	-0,774	-0,74	-0,791	-0,767	-0,77	-0,585	0,792	
29	0,757	0,531	0,785	0,484	0,793	0,791	0,773	0,677	0,75	0,47	-0,646	-0,749
30	0,679	0,589	0,675	0,543	0,701	0,788	0,671	0,672	0,73	0,647	-0,658	-0,692
31	0,339	0,219	0,177	0,446	0,425	0,276	0,294	0,143	0,167	0,464	-0,472	-0,238
32	0,784	0,543	0,673	0,534	0,772	0,795	0,727	0,596	0,81	0,567	-0,633	-0,675
33	0,744	0,595	0,76	0,502	0,803	0,843	0,797	0,683	0,822	0,515	-0,677	-0,809
34	0,061	0,074	0,202	0,38	0,185	0,058	0,16	0,028	0,286	0,002	-0,274	-0,232
35	0,646	0,567	0,723	0,557	0,779	0,793	0,778	0,688	0,776	0,628	-0,694	-0,722
36	-0,741	-0,575	-0,75	-0,696	-0,66	-0,818	-0,663	-0,738	-0,803	-0,672	0,702	0,756
37	-0,775	-0,668	-0,826	-0,618	-0,646	-0,78	-0,615	-0,798	-0,778	-0,674	0,666	0,775
38	-0,675	-0,575	-0,628	-0,597	-0,747	-0,719	-0,689	-0,541	-0,727	-0,671	0,784	0,72
39	-0,666	-0,53	-0,602	-0,513	-0,731	-0,74	-0,696	-0,495	-0,772	-0,564	0,716	0,722
40	-0,717	-0,625	-0,521	-0,441	-0,615	-0,597	-0,518	-0,511	-0,701	-0,737	0,507	0,499
41	0,791	0,586	0,723	0,568	0,815	0,845	0,812	0,644	0,811	0,571	-0,693	-0,788
42	-0,42	-0,371	-0,303	-0,422	-0,43	-0,392	-0,298	-0,337	-0,437	-0,723	0,484	0,337
43	0,792	0,544	0,643	0,353	0,723	0,625	0,697	0,536	0,622	0,452	-0,469	-0,63
44	0,786	0,616	0,761	0,601	0,76	0,714	0,732	0,718	0,697	0,54	-0,658	-0,715
45	0,691	0,708	0,768	0,65	0,56	0,702	0,531	0,798	0,681	0,763	-0,661	-0,7
46	-0,547	-0,522	-0,696	-0,395	-0,623	-0,72	-0,537	-0,634	-0,593	-0,433	0,62	0,602
47	0,516	0,335	0,395	0,498	0,534	0,38	0,459	0,337	0,572	0,509	-0,564	-0,512
48	0,622	0,332	0,447	0,615	0,564	0,402	0,441	0,39	0,559	0,538	-0,598	-0,534
49	0,629	0,39	0,446	0,509	0,592	0,469	0,499	0,427	0,576	0,584	-0,587	-0,552
50	0,724	0,582	0,663	0,462	0,771	0,779	0,779	0,657	0,699	0,505	-0,575	-0,692
51	0,709	0,402	0,544	0,532	0,751	0,751	0,702	0,562	0,728	0,435	-0,535	-0,538
52	0,612	0,551	0,69	0,505	0,844	0,769	0,888	0,704	0,753	0,544	-0,665	-0,747
53	0,599	0,4	0,567	0,666	0,68	0,765	0,631	0,534	0,73	0,546	-0,7	-0,603
54	0,651	0,511	0,568	0,563	0,74	0,754	0,739	0,588	0,675	0,556	-0,6	-0,622
55	0,669	0,603	0,797	0,357	0,735	0,636	0,705	0,67	0,713	0,421	-0,568	-0,825

Nr. crt.	Coeficienții de corelație r											
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30	0,782											
31	0,432	0,572										
32	0,828	0,819	0,475									
33	0,843	0,813	0,3	0,816								
34	0,196	0,195	0,123	0,245	0,214							
35	0,757	0,687	0,233	0,711	0,793	0,237						
36	-0,723	-0,812	-0,379	-0,752	-0,811	-0,256	-0,759					
37	-0,764	-0,809	-0,378	-0,747	-0,786	-0,187	-0,706	0,896				
38	-0,763	-0,754	-0,496	-0,771	-0,804	-0,27	-0,743	0,73	0,719			
39	-0,739	-0,7	-0,316	-0,807	-0,829	-0,239	-0,721	0,681	0,656	0,881		
40	-0,548	-0,633	-0,364	-0,757	-0,585	-0,111	-0,614	0,644	0,661	0,7	0,692	
41	0,863	0,82	0,391	0,859	0,914	0,227	0,811	-0,82	-0,788	-0,816	-0,832	-0,636
42	-0,368	-0,593	-0,605	-0,507	-0,356	0,02	-0,445	0,511	0,514	0,593	0,469	0,708
43	0,797	0,581	0,365	0,769	0,657	-0,004	0,578	-0,541	-0,623	-0,593	-0,625	-0,612
44	0,798	0,737	0,503	0,744	0,748	0,266	0,629	-0,746	-0,779	-0,698	-0,596	-0,568
45	0,6	0,685	0,326	0,649	0,623	0,12	0,645	-0,828	-0,87	-0,59	-0,529	-0,673
46	-0,738	-0,689	-0,335	-0,652	-0,762	-0,128	-0,666	0,669	0,698	0,711	0,674	0,438
47	0,424	0,468	0,446	0,565	0,418	0,193	0,325	-0,435	-0,452	-0,627	-0,587	-0,657
48	0,499	0,48	0,557	0,573	0,412	0,168	0,373	-0,484	-0,528	-0,627	-0,538	-0,636
49	0,504	0,52	0,508	0,6	0,465	-0,034	0,376	-0,476	-0,521	-0,647	-0,597	-0,68
50	0,813	0,755	0,327	0,723	0,818	0,158	0,791	-0,675	-0,667	-0,684	-0,66	-0,491
51	0,71	0,716	0,396	0,761	0,738	0,259	0,73	-0,652	-0,581	-0,636	-0,622	-0,563
52	0,703	0,709	0,285	0,709	0,767	0,16	0,772	-0,674	-0,606	-0,617	-0,623	-0,527
53	0,658	0,766	0,482	0,813	0,742	0,341	0,697	-0,778	-0,678	-0,693	-0,713	-0,615
54	0,725	0,817	0,48	0,736	0,773	0,279	0,764	-0,733	-0,657	-0,656	-0,607	-0,513
55	0,815	0,681	0,232	0,662	0,782	0,171	0,657	-0,631	-0,717	-0,684	-0,677	-0,47

Nr. crt.	Coeficienții de corelație r											
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
32												
33												
34												
35												
36												
37												
38												
39												
40												
41												
42	-0,404											
43	0,735	-0,325										
44	0,764	-0,344	0,687									
45	0,649	-0,514	0,545	0,684								
46	-0,712	0,285	-0,454	-0,662	-0,586							
47	0,435	-0,649	0,462	0,503	0,399	-0,202						
48	0,466	-0,661	0,552	0,585	0,495	-0,259	0,871					
49	0,497	-0,693	0,581	0,552	0,479	-0,285	0,887	0,892				
50	0,84	-0,281	0,666	0,725	0,536	-0,661	0,227	0,308	0,33			
51	0,763	-0,34	0,55	0,72	0,485	-0,624	0,338	0,399	0,39	0,813		
52	0,76	-0,369	0,58	0,691	0,541	-0,513	0,452	0,421	0,482	0,757	0,762	
53	0,767	-0,473	0,472	0,638	0,641	-0,67	0,435	0,449	0,44	0,608	0,76	0,683
54	0,811	-0,397	0,538	0,706	0,558	-0,598	0,262	0,323	0,319	0,866	0,852	0,781
55	0,755	-0,341	0,71	0,67	0,537	-0,568	0,475	0,503	0,53	0,718	0,499	0,649

Nr. crt.	53	54	55
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54	0,744		
55	0,427	0,572	

Adeverințe de implementare a rezultatelor științifice

MINISTERUL TINERETULUI ȘI SPORTULUI
al REPUBLICII MOLDOVA
ȘCOALA SPORTIVĂ
a REZERVEI OLIMPICE
mun.CHIȘINĂU

bd.Decebal 72/2
MD-2038 Chișinău Republica Moldova
Tel. 52-13-23



МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ МОЛDOVA
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
г.КИШИНЕВА

б-р Дечебал 72/2
МД-2038 Кишинэу Республика Молдова
тел. 52-13-23

12/11 Nr. "20" "martie" 2015

ADEVERINȚĂ

Prin prezenta adeverim că doctoranda Reaboi Natalia, profesor-antrenor de gimnastică ritmică în cadrul Școlii Sportive a Rezervelor Olimpice, a desfășurat în perioada 2012-2014 un experiment pedagogic, prin aplicarea programei special elaborate, ce a vizat formarea competențelor artistice în gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă.

Rezultatele obținute în urma parcurgerii conținuturilor programei experimentale confirmă eficiența și aplicabilitatea acesteia, fiind implementată cu succes la grupele de pregătire incipientă la gimnastele de 6-8 ani.

Se eliberează prezenta pentru completarea dosarului în vederea susținerii publice a tezei de doctorat.

Data: 20.03.2015

Directorul Școlii Sportive



L. Stoichi

MINISTERUL TINERETULUI ȘI SPORTULUI AL REPUBLICII MOLDOVA
Centrul Sportiv de Pregătire a Loturilor Naționale

ADEVERINȚĂ

Se adeverește prin prezenta că doamna Reaboi Natalia, profesor - antrenor de gimnastică ritmică, a aplicat în experimentul pedagogic de cercetare cu copiii de 5-8 ani metodologia de formare a competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă.

S-a eliberat pentru a-i servi la completarea actelor pentru susținerea tezei de doctor în științe pedagogice.

Directorul Centrul Sportiv
de Pregătire a Loturilor Naționale



Ostapenco Roman

Catedra de Gimnastică
2024 Chișinău,
str. Andrei Doga, 22

Nr. 2 din 05.8.2015

ADEVERINȚĂ

Prin prezenta se adeverește că dna Reaboi Natalia în scopul desfășurării cercetărilor științifice axate pe formarea competențelor artistice în gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă a elaborat un model de structură și conținut experimental, care a fost discutat și aprobat în cadrul ședinței Catedrei de Gimnastică, USEFS. Ulterior, modelul de formare a competențelor artistice în gimnastica ritmică este implementat în cadrul disciplinelor sportive de specializare la catedră pentru pregătirea profesorilor și antrenorilor în gimnastică ritmică.

Prezenta adeverință servește drept document la completarea dosarului dnei Reaboi Natalia pentru susținerea tezei de doctor în științe pedagogice.



Șeful Catedrei de
Gimnastică, USEFS
Bufta Victor, dr. în
șt. ped. conf. univ.

Declarația privind asumarea răspunderii

Subsemnata, declar pe proprie răspundere că materialele prezentate în teza de doctorat, se referă la propriile activități și realizări, în caz contrar urmînd să suport consecințele, în conformitate cu legislația în vigoare.

Reaboi Natalia

Semnătura _____

Data:

CURRICULUM VITAE

1. Date personale:

Nume: Reaboi Natalia
Data și locul nașterii: 24 martie 1987, or. Bender
Domiciliul: Anenii Noi, Hîrbovăț
Contacte: mobil: 069508086
e-mail: reaboi.natalia@mail.ru



2. Studii:

1995 – 2006 Liceul Internat Republican cu Pofil Sportiv
2003 Îndeplinirea cerințelor de conferire a titlului de “*Maestru al Sportului*”
2006 – 2010 Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport
2009 *Gradului II* pentru merite academice și activități extracurriculare
„Burse de merit – 2009”
2010 – 2012 Masterat, Universitatea „Dunărea de Jos” Galați, Romania
2012 – *prezent* Doctorat (în desfășurare)
2013 *Gradul II didactic*
2015 *Bursa de excelență a Guvernului, Republicii Moldova*

3. Experiența profesională:

2008 – *prezent* Antrenor – profesor de gimnastică ritmică în cadrul Școlii Sportive a Rezervelor Olimpice
Membra Federației de Gimnastică Ritmică a Republicii Moldova
Arbitru de categorie națională la gimnastica ritmică a Republicii Moldova
2010 – *prezent* Lector universitar la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport

4. Experiența sportivă:

1995 – 2012 Participanta și premianta a multiplelor concursuri: republicane, naționale, internaționale și europene.
2004 *Campionatul României* - participanta cu dubla legitimare: CSU Forex – Brașov Olimpia Chișinău, Romania (București) - loc II;
2006 – 2010 „Grand Prix” – *Ukraina (Kiev)*
„Grand Prix” – *Russia (Moscova)*
„Grand Prix” – *Olanda (Deventer)*
„R.G. Word Cup” – Irina Deleanu – Romania (București)
Campionatul European – Russia (Moscova)
Campionatul European – Baku (Azerbaidjan)

5. Limbi cunoscute: Româna, Rusa, Franceza.